

# Gesundheitsförderung und Prävention **2022** in Niederösterreich



Kzenon / shutterstock.com

Veranstaltungen,  
Programme  
und Projekte

Weil es um meine Gesundheit geht:  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

# Inhalt



## ALLGEMEIN / WISSEN

- 4 Gesund leben
- 5 Newsletter zur Gesundheitsförderung
- 6 MeinMed – Mein Medizinisches Wissen
- 7 Meine Gesundheit in der digitalen Welt
- 8 Männergesundheitstag
- 9 „Gesundheit für SIE“



## BEWEGUNG

- 10 Home-Workout – Zuhause fit bleiben
- 11 Bewegt im Park
- 12 Rücken fit
- 13 Jackpot.fit
- 14 SENaktiv – Sicher im Alter bewegen
- 15 Videoreihe „Trittsicher und aktiv“



## ERNÄHRUNG

- 16 Gesundes Mittagessen – Fit und gestärkt im Berufs- und Schulalltag
- 17 Richtig essen von Anfang an (REVAN)
- 18 Ernährungsberatung
- 19 Schlank mit der ÖGK



## MENTALE GESUNDHEIT

- 20 Zeit für mich – Abschalten bei Mehrfachbelastung
- 21 Mentaler Gesundheitstag



## FAMILIE

- 22 Familiengesundheitstag
- 23 Frühe Hilfen – Familienbegleitung
- 24 Babycouch-Treffen



## RAUCHFREI

- 25 Rauchfrei mit der ÖGK
- 26 Das Rauchfrei Telefon
- 27 Die Homepage des Rauchfrei Telefons
- 28 Die Rauchfrei App



## SETTING BETRIEB

- 28 Betriebliche Gesundheitsförderung



## SETTING SCHULE / KINDERGARTEN

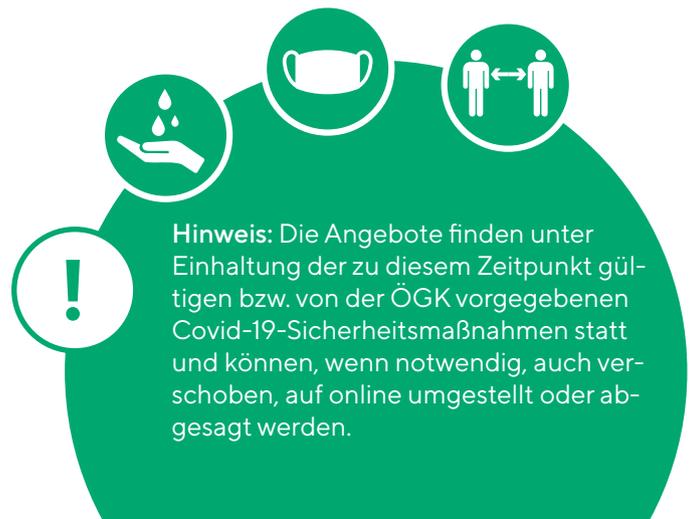
- 30 Schulische Gesundheitsförderung
- 32 Bewegungs-Champion
- 33 Apollonia NÖ



## VORSORGE

- 34 Jugendlichenuntersuchung
- 35 Vorsorgeuntersuchung
- 36 Gesundheitsförderung in Primärversorgungseinheiten

## 37 Adressen und Telefonnummern



**Hinweis:** Die Angebote finden unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt gültigen bzw. von der ÖGK vorgegebenen Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen statt und können, wenn notwendig, auch verschoben, auf online umgestellt oder abgesagt werden.



## Gesund leben

GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ (Arthur Schopenhauer)

Die Österreichische Gesundheitskasse bietet ein breites Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramm an, um Ihre Gesundheit zu erhalten, zu fördern oder wieder zu verbessern.

### Angebote vor Ort direkt in den Regionen sind der ÖGK besonders wichtig:

Von Bewegungskursen über Tabakentwöhnungsprogramme bis hin zu Workshops, Vorträgen, Gesundheitstagen oder Vorsorgeprojekten. Das ÖGK-Angebot ist sehr vielfältig und wendet sich an alle Versicherten – vom Säugling bis zu Seniorinnen und Senioren.

Welche Angebote und Termine es in Ihrer unmittelbaren Umgebung gibt, erfahren Sie in Ihrer nächsten Kundenservice-Stelle oder auf unserer Internetseite.

### Homepage:

Unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben) finden Sie die aktuellen Angebote sowie Infos zu unseren Projekten und Programmen und viele Tipps zur Förderung Ihrer Gesundheit.

### Facebook und Instagram:

Die ÖGK ist auch in den sozialen Medien vertreten.

### Videos und Online-Angebote:

Es finden laufend Online-Vorträge und -Workshops zu verschiedenen Themen statt. Sie haben auch die Möglichkeit, viele Videos online nachzusehen.

Videos und Webinare finden Sie ebenfalls unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben)

## Newsletter zur Gesundheitsförderung

AKTUELLES, INFOS UND TIPPS



Mit unserem monatlich erscheinenden Newsletter **#bleibgesund mit der ÖGK** möchten wir Ihnen Anregungen, Tipps und Informationen zu unseren aktuellen Gesundheitsförderungsangeboten geben.

Ob Veranstaltungen, Kurse oder Vorträge – bleiben Sie mit unserem Newsletter stets auf dem neuesten Stand und verpassen Sie keine Termine mehr.

Neben Rezept-Tipps zeigen wir Ihnen auch, wie Sie sich fit halten oder Ihre mentale Gesundheit fördern können.

Zum Newsletter anmelden können Sie sich unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben)

Für nähere Informationen oder Anfragen senden Sie eine E-Mail an: [gesund-12@oegk.at](mailto:gesund-12@oegk.at)



## MeinMed – Mein Medizinisches Wissen

VORTRÄGE UND WEBINARE ZU  
GESUNDHEITSTHEMEN

MeinMed (vormals MINI MED Studium) ist Österreichs führende Gesundheitsveranstaltungsreihe. Vorträge und Webinare vermitteln in einfacher Sprache aktuelle medizinische Themen an interessierte Personen. Ziel ist es, einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge sowie Gesundheitskompetenz zu leisten.

Gerade im Zeitalter von Dr. Google sind kompetente Medizinerinnen und Mediziner als persönliche Ansprechpersonen in Sachen Gesundheit notwendiger denn je. Daher unterstützt die Österreichische Gesundheitskasse MeinMed als Hauptpartnerin für ganz Österreich. Derzeit gibt es bereits 27 MeinMed-Standorte in Österreich.

Die Teilnahme an den Vorträgen und Webinaren ist kostenlos.

Standorte in NÖ: Baden, Gänserndorf, Krems, Mistelbach, St. Pölten, St. Valentin und Wr. Neustadt

Nähere Informationen, Termine und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter [www.meinmed.at/veranstaltungen](http://www.meinmed.at/veranstaltungen)



## Meine Gesundheit in der digitalen Welt

VORTRÄGE ZUR GESUNDHEITSKOMPETENZ

Die Digitalisierung bietet auch im Gesundheitswesen eine große Anzahl von Möglichkeiten. Sie bringt aber auch einige Gefahrenquellen mit sich. Mehr dazu erfahren Sie in diesem Vortrag.

Zusätzlich auch als  
**ONLINE-  
VORTRAG**

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Was bedeutet Digitalisierung und wie zeigt sie sich im Gesundheitssystem?
- Dr. Google hilft nicht immer – wo bekomme ich gute Gesundheitsinfos im Netz? Wann ist es besser, zu einem Arzt/einer Ärztin zu gehen?
- Wie geht man achtsam mit seiner Bildschirmzeit um – Zeit, Inhalt, Nutzungsdauer?
- Bewusstsein schaffen für den Einfluss von Netzinhalten auf die Psyche (Fakten, Falsch-Meldungen und Emotionen)

**Beginn:** 18.30 Uhr

**Wann:** Herbst 2022

**Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!**

Termine, Veranstaltungsorte und Informationen zur Anmeldung finden Sie ab August 2022 in Ihrem ÖGK Kundenservice und im Internet unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben)





## Männergesundheitstag

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN FÜR DEN MANN

Männer leben aktiv, intensiv und oftmals risikoreich. Geht es um ihre Gesundheit, stecken sie aber leider oft den Kopf in den Sand. Manche fahren ihren Körper pausenlos auf Hochtouren, ohne auch nur ein einziges Mal zum „Service“ (z. B. zur kostenlosen Gesundenuntersuchung) zu gehen.

Im Oktober haben Sie die Gelegenheit zu einem Boxenstopp. Bei unserem Männergesundheitstag warten viele spannende Angebote und Tipps auf Sie.

### BEZIRK KORNEUBURG:

**Termin:** Samstag, 22. Oktober 2022

**Ort:** Veranstaltungszentrum Z2000  
Sparkassaplatz 2, 2000 Stockerau

**Dauer:** 09.00 bis 16.30 Uhr

**Eine Anmeldung ist erforderlich.**

Nähere Informationen erhalten Sie im ÖGK Kundenservice Korneuburg oder im Internet unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben)



mann beach forever / shutterstock.com

## „Gesundheit für SIE“

ANGEBOT ZUR FRAUENGESUNDHEIT



ÖGK und Partner laden auch heuer zur beliebten „Gesundheit für SIE“.

Seit fast zwei Jahrzehnten ist dieses Veranstaltungsformat im November die erste Adresse in Sachen Frauengesundheit. Jedes Jahr widmet sich „Gesundheit für SIE“ einem Schwerpunktthema. Seien Sie gespannt auf das diesjährige Motto!

**Wann:** November 2022

Nähere Informationen erhalten Sie im Internet ab August 2022 unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben) oder [www.gesundheitfuersie.at](http://www.gesundheitfuersie.at)

# Home-Workout – Zuhause fit bleiben

## WORKSHOPS ZUR BEWEGUNG

Wer kennt es nicht: Verspannungen im Nackenbereich, Schmerzen im unteren Rücken, Spannungskopfschmerzen oder andere lästige Probleme des Stützapparats. Woher sie kommen, ist oftmals leicht erklärt: wiederkehrende falsche Haltung und viel zu langes Sitzen.

In unseren Workshops „Home-Workout“ zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Stützapparat stärken und einer Haltungsschwäche vorbeugen.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Wie kann man seinen Körper fit halten und kräftigen?
- Bewegungstipps für zwischendurch
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht für zuhause bzw. für den Alltag

**Beginn:** 16.30 Uhr bzw. 18.30 Uhr

**Wann:** April bis Juni 2022

**Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!**

Termine, Veranstaltungsorte und Informationen zur Anmeldung finden Sie in unserer Terminliste und im Internet unter [www.gesundheitskasse.at/homeworkout](http://www.gesundheitskasse.at/homeworkout)

Zusätzlich auch als  
**ONLINE-  
WORKSHOP**



# Bewegt im Park

## KOSTENLOSES BEWEGUNGSANGEBOT IM FREIEN

Während der Sommermonate finden in öffentlichen Parks oder auf anderen Freiflächen zahlreicher Städte und Gemeinden kostenlose Bewegungskurse im Rahmen des Projektes „Bewegt im Park“ statt.



Gemeinsam mit anderen Interessierten können z. B. Yoga, Pilates oder Rückenfitness direkt an der frischen Luft trainiert werden. Die Kurse werden von erfahrenen Trainerinnen und Trainern angeleitet und sind jederzeit und ohne Anmeldung zugänglich. Das Ziel von „Bewegt im Park“ ist es, mehr Menschen für Bewegung zu begeistern.

Das finanzielle Fundament der Initiative bilden das Sportministerium und der Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen. Das Kursprogramm wird von den Sportvereinen ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION sowie der ÖGK gestaltet.

### Die Vorteile im Überblick:

- Wöchentliche Termine
- Für alle Menschen von jung bis alt
- Mit erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern
- Kostenlose Teilnahme
- Ohne Anmeldung
- Auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet

Nähere Informationen sowie Kurse und Termine finden Sie ab Juni 2022 unter [www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at)

## Rücken fit

### BEWEGUNGSPROGRAMM ZUR RÜCKENGESUNDHEIT

Die ÖGK bietet in Kooperation mit der ASKÖ in Niederösterreich das achtwöchige Bewegungsprogramm „Rücken fit“ an. Das Programm umfasst sportwissenschaftliche Tests und einen „Rücken fit“-Kurs mit acht Einheiten zu je 1,5 Stunden. Am Programm können Personen im erwerbsfähigen Alter teilnehmen.



Yulia Orlovskaya / shutterstock.com

#### Die teilnehmenden Personen werden sowohl zu Beginn als auch am Ende des Programms von Expertinnen und Experten untersucht:

- Back-Check zur Messung der Kraftfähigkeit unterschiedlicher haltungsrelevanter Muskelgruppen
- Manuelle Muskelfunktions-tests zur Untersuchung bestimmter verkürzter und abgeschwächter Muskelgruppen bzw. muskulärer Dysbalancen
- Wirbelsäulenscreening zur Darstellung der Form der Wirbelsäule

#### Teilnahmebedingungen:

- Versichert bei der ÖGK
- Ab 18 bis 65 Jahren
- Kostenbeitrag: 59 Euro pro Person

**Kursorte im Frühjahr:** Krems, Lilienfeld, Mödling, Scheibbs

**Kursorte im Herbst finden Sie ab Juli 2022 auf der Homepage [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben).**

**Anmeldung zur Auftaktveranstaltung erforderlich!**

Nähere Informationen erhalten Sie im jeweiligen ÖGK Kundenservice und im Internet unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben)

## Jackpot.fit



### SPORTANGEBOT FÜR EINSTEIGERINNEN UND EINSTEIGER

Jackpot.fit ist ein Gesundheitssportangebot für alle, die mit dem Sport beginnen oder sich wieder mehr bewegen möchten.

Die Einheiten finden in Gruppen zu maximal 12 Personen statt, dauern mindestens 60 Minuten und beinhalten Kraft-, Ausdauer- und Motivationstraining.

#### Die Eckpunkte des Programmes:

- Standardisiertes Gesundheitssportprogramm
- Für körperlich inaktive Erwachsene zwischen 35 und 65 Jahren
- Geeignet auch für übergewichtige/adipöse Personen sowie Typ 2-Diabetikerinnen und -Diabetiker
- Schnuppertraining bzw. Einstieg jederzeit möglich
- Einstiegsemester ist kostenlos

Kurse, Orte und Termine finden Sie auf der Homepage [www.jackpot.fit](http://www.jackpot.fit). Eine Anmeldung ist erforderlich.

Das Projekt wird von allen Sozialversicherungsträgern sowie den Sportlandesdachverbänden ASKÖ, ASVÖ, SPORTUNION und deren Vereinen unterstützt. Die Finanzierung erfolgt aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds.

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben) bzw. [www.jackpot.fit](http://www.jackpot.fit)



Harald Traudner Photography

# SENaktiv – Sicher im Alter bewegen

BEWEGUNGSKURSE FÜR DIE GENERATION 60+

Sicheres Stehen und Gehen sind Voraussetzungen für Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag. Gerade im Alter stellen Stürze ein bedeutsames Gesundheitsrisiko dar. Durch gezieltes Training können diese aber vermieden werden.



## Inhaltliche Schwerpunkte:

- Auftaktveranstaltung mit Informationen zum Thema Sturzvorbeugung
- 12-wöchiger Gruppenkurs (auch online)
- Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Kraft und der Beweglichkeit
- Tipps und Tricks zur Sturzvermeidung
- Übungskatalog mit individueller Übungsauswahl

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich!

Das Projekt wird von Leistungssport Austria (Breiten- und Gesundheitssport GmbH) durchgeführt und aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds teilfinanziert.

**E-Mail:** [info@senaktiv-bewegen.at](mailto:info@senaktiv-bewegen.at)

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben) und [www.senaktiv-bewegen.at](http://www.senaktiv-bewegen.at)

# Videoreihe „Trittsicher und aktiv“

KAMPAGNE ZUR STURZVERMEIDUNG

Als Ergänzung zu SENaktiv möchten wir Sie mit „Trittsicher & aktiv“ dabei unterstützen, Ihren Alltag direkt von zuhause aus sicherer zu machen. Denn jede dritte Person über 64 stürzt aus den unterschiedlichsten Gründen einmal pro Jahr. Den Teppichrand übersehen, in der Dusche ausgerutscht, die eigene Kraft falsch eingeschätzt – ein Sturz passiert oft plötzlich und unerwartet.

## Folgende Angebote stehen Ihnen zur Verfügung:

- Kurzvideos mit Infos und Übungen
- Tests und gezielte Übungen zum Kraftaufbau, für mehr Gleichgewicht und Koordination
- Ratgeber-Broschüre für zuhause
- Übungsbroschüre, DVD, Gymnastikband und USB-Stick im kostenlosen Paket

Nähere Informationen und die Videos finden Sie unter [www.gesundheitskasse.at/trittsicher](http://www.gesundheitskasse.at/trittsicher)



# Gesundes Mittagessen – Fit und gestärkt im Berufs- und Schulalltag

VORTRÄGE ZUR ERNÄHRUNG

Ein herausfordernder Alltag braucht oftmals schnelle und einfache Lösungen. Deshalb wird häufig zu ungesunden Nahrungsangeboten gegriffen. Warum es aber wichtig ist, auf eine ausgewogene und gesunde Mittagsmahlzeit zu achten, erfahren Sie in diesem Vortrag.

## Inhaltliche Schwerpunkte:

- Warum ist eine ausgewogene Mittagsmahlzeit wichtig für die eigene Gesundheit?
- Wie hilft ein gesundes Mittagessen durch den stressigen Alltag von Berufstätigen, alleinstehenden Personen oder Familien?
- Tipps, um ein Mittagstief zu verhindern und leistungsfähig zu bleiben
- Rezepte für schnelle, gesunde und leichte Gerichte für unterwegs oder für zuhause

Zusätzlich auch als  
**ONLINE-VORTRAG**

**Beginn:** 18.30 Uhr

**Wann:** April bis Mai 2022

**Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!**

Termine, Veranstaltungsorte und Informationen zur Anmeldung finden Sie in unserer Terminliste und im Internet unter [www.gesundheitskasse.at/gesundesm Mittagessen](http://www.gesundheitskasse.at/gesundesm Mittagessen)



# Richtig essen von Anfang an (REVAN)



**AUCH ONLINE**

In den kostenlosen REVAN-Workshops können (werdende) Eltern sowie interessierte Personen praktische Tipps und Hilfestellungen zu folgenden Themen erhalten:

- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung im Beikostalter (Babys erstes Löffelchen)
- Ernährung für ein- bis dreijährige Kinder

Die Workshops finden vor Ort und online statt.

Die Grundlage dafür bildet das nationale Programm „Richtig essen von Anfang an!“, das auf den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert.

Das Projekt wird aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds teilfinanziert und durch die Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung (ARGE) GmbH umgesetzt.

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter: [www.argef.at/revan](http://www.argef.at/revan) bzw. [www.richtigessenvonanfang.at](http://www.richtigessenvonanfang.at)

## Ernährungsberatung

**Sie suchen Unterstützung in Ernährungsfragen? Nutzen Sie unsere Ernährungsberatung im ÖGK Kundenservice St. Pölten. Die Beratung ist für folgende Themen möglich:**

- Erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyceride)
- Erkrankungen von Magen, Darm, Galle und Bauchspeicheldrüse
- Osteoporose
- Erhöhter Harnsäurewert
- Nahrungsmittelunverträglichkeit (Laktose, Fruktose)
- Zöliakie
- Histaminintoleranz

**Eine Terminvereinbarung ist unbedingt erforderlich.**

### St. Pölten:

Diätologin Irene Feichtinger, MSc. nutr. med.  
Tel. 0664/9651782

**Bitte sprechen Sie gegebenenfalls auf die Mobilbox. Wir rufen Sie zurück!**



## Schlank mit der ÖGK

### LANGFRISTIGES ABNEHMPROGRAMM

Im Frühjahr und Herbst starten Kurse des Abnehmprogramms „Schlank in Niederösterreich – mit der ÖGK“. Mit diesem Programm lernen Sie schrittweise, Ihre Ernährung langfristig umzustellen.

Zu Beginn finden fünf Gruppensitzungen in Abständen von 14 Tagen statt. Im Anschluss daran werden Sie siebenmal im Abstand von jeweils drei bis vier Wochen weiter betreut. Das gesamte Programm dauert neun bis zehn Monate. Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird an einigen Standorten ein begleitendes Bewegungsprogramm angeboten.

### Teilnahmebedingungen:

- Ab 18 Jahren, BMI (Body-Mass-Index) > 27 kg/m<sup>2</sup>
- Kostenbeitrag: 54 Euro pro Person
- Kostenbeitrag für das begleitende Bewegungsprogramm: 25 Euro (Teilnahme nur in Kombination mit dem „Schlank-Programm“ möglich)

### Geplante Termine im Frühjahr 2022:

Baden, Gänserndorf, Hollabrunn, Korneuburg, Krems, Mödling, Neunkirchen, Pöchlarn, Wr. Neustadt und Zwettl

**Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!  
Im Herbst 2022 sind weitere Kurse geplant.**

Nähere Informationen erhalten Sie in Ihrem ÖGK Kundenservice oder im Internet unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben)





# Zeit für mich – Abschalten bei Mehrfachbelastung

VORTRÄGE ZUR PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEIT

Beruf und Haushalt, Kindererziehung und Pflege: Wer im Alltag gleich mehrere Rollen meistert, vergisst dabei oft auf sich selbst. Doch auch Aufgaben, die man gerne erfüllt, können für Körper und Seele belastend sein. In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen, wie Sie sich bewusst Zeit für sich nehmen.

Zusätzlich auch als  
**ONLINE-  
VORTRAG**

## Inhaltliche Schwerpunkte:

- Einfache und alltagstaugliche Werkzeuge und Methoden, wie man sich Zeit für sich selbst nimmt und neue Kraft schöpft
- Tipps, Praxisbeispiele und Hilfestellungen für den Umgang mit Mehrfachbelastung
- Zeitfresser erkennen (inkl. Zeitspartipps)
- Selbstfürsorge beachten und leben
- Strategien und Übungen, um besser abschalten zu können

**Beginn:** 18.30 Uhr

**Wann:** Herbst 2022

**Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmerzahl!**

Termine, Veranstaltungsorte und Informationen zur Anmeldung finden Sie ab August 2022 in Ihrem ÖGK Kundenservice und im Internet unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben)



Ca. Bevi / shutterstock.com

# Mentaler Gesundheitstag

BALANCE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Ein intaktes Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele ist für unsere Gesundheit wichtig. Überlastung im beruflichen oder privaten Umfeld (z. B. durch dauerhaften Stress) kann zu einem Ungleichgewicht führen. Hier ist es wichtig, erste Alarmzeichen wahrzunehmen. Erfahren Sie, wo man Hilfe, Tipps oder Unterstützung bekommt und wie Sie sich selbst etwas Gutes tun.



Orawan Pattanawimochai / shutterstock.com

Beim Gesundheitstag erwarten Sie Vorträge und Workshops zur mentalen Gesundheit. Holen Sie sich die entsprechende Information und Beratung!

## Inhaltliche Schwerpunkte:

- Eigene Widerstandsfähigkeit stärken
- Umgang mit psychischen Belastungen im Alltag
- Individuelle Entspannungsmöglichkeiten

## BEZIRK ZWETTL:

**Termin:** Samstag, 15. Oktober 2022

**Ort:** Landwirtschaftliche Fachschule Edelhoferhof 1, 3910 Zwettl

**Dauer:** 09.00 bis 16.30 Uhr

**Eine Anmeldung ist erforderlich.**

Nähere Informationen erhalten Sie im ÖGK Kundenservice Zwettl oder im Internet unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben)

## Familiengesundheitstag

GESUNDHEIT FÜR DIE GESAMTE FAMILIE

Gesundheit beginnt in der Familie. Hierbei übernehmen Eltern eine wichtige Vorbildfunktion für ihre Kinder. Daher ist es wichtig, den einzelnen Familienmitgliedern das richtige Rüstzeug für eine gesunde Lebensweise zu geben.

Beim Familiengesundheitstag warten auf die Erwachsenen verschiedene Gesundheits- und Bewegungsangebote sowie Beratungs- oder Informationsmöglichkeiten. Die Kinder können sich auf ein abwechslungsreiches Programm mit Mitmach-Stationen freuen.

### Programmüberblick:

- Kostenlose Gesundheits-Checks
- Beratung und Vorträge für Eltern und Erziehungsberechtigte
- Angebote zu Ernährung, Bewegung und Entspannung
- Spaß und Action für die gesamte Familie

### BEZIRK MELK:

**Termin:** Samstag, 07. Mai 2022

**Ort:** Stadthalle Ybbs  
Kaiser-Josef-Platz 2, 3370 Ybbs an der Donau

**Dauer:** 09.00 bis 16.30 Uhr

**Eine Anmeldung ist erforderlich.**

Nähere Informationen erhalten Sie im ÖGK Kundenservice Pöchlarn und im Internet unter [www.gesundheitskasse.at/familiengesundheitstag](http://www.gesundheitskasse.at/familiengesundheitstag)



Rawpixel.com / Shutterstock.com

## Frühe Hilfen – Familienbegleitung

GEMEINSAM DIE FAMILIE STÄRKEN

Das Leben mit einem Kind bringt viel Freude, kann manchmal aber auch verunsichern und überfordern. Eine Familienbegleitung im Rahmen des Projektes „Frühe Hilfen“ unterstützt werdende Eltern und Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren kostenlos dabei, wenn z. B.:

- in der Schwangerschaft unerwartete Veränderungen auftreten
- wenig Unterstützung vom Partner/von der Partnerin und im familiären Umfeld da ist bzw. das Zusammenleben schwierig ist
- das Kind mehr Aufmerksamkeit braucht, als Sie geben können
- es einem Familienmitglied psychisch schlecht geht

Ziel ist es, die richtige Hilfe zu bekommen und Belastungen zu reduzieren.

### In Niederösterreich stehen für die Begleitung zwei Frühe-Hilfen-Netzwerke zur Verfügung:

- **Frühe Hilfen NÖ** (Projektauftraggeber: ÖGK, durchgeführt von ARGEF GmbH):  
Baden, Lilienfeld, Mödling, Neunkirchen, Wr. Neustadt, Wr. Neustadt-Land
- **Netzwerk Familie** (Tut gut! Gesundheitsvorsorge GmbH):  
Krems, Krems-Land, St. Pölten, St. Pölten-Land, Tulln

Das Projekt wird aus Vorsorgemitteln der Bundesgesundheitsagentur und Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds finanziert.

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben) und [www.fruehehilfen.at](http://www.fruehehilfen.at)

## Babycouch-Treffen

UNTERSTÜTZUNG IN EINER AUFREGENDEN ZEIT



Die Babycouch-Treffen sind ein von Expertinnen und Experten geleiteter (Online-)Treffpunkt. Bei Fachvorträgen zu verschiedensten Themen rund um die Schwangerschaft bzw. das Kleinkindalter wird den Teilnehmenden Unterstützung in einer besonders aufregenden Zeit geboten.

**AUCH  
ONLINE**

Die Themen reichen z. B. von Babyschlaf, Erster Hilfe und einer Hebammensprechstunde bis hin zu Fragen rund um Frühchen, die Eltern-Kind-Beziehung, gesunde Ernährung oder Medienkonsum.

Das Projekt wird aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds teilfinanziert und durch die Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung (ARGEF) GmbH umgesetzt.

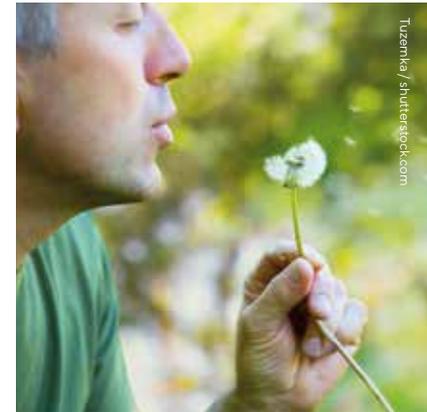
Nähere Informationen, Themen und Termine finden Sie im Internet unter [www.argef.at/babycouch](http://www.argef.at/babycouch)



## Rauchfrei mit der ÖGK

PROGRAMM ZUR TABAKENTWÖHNUNG

Neben dem Serviceangebot des Rauchfrei Telefons bietet die ÖGK in Niederösterreich das ambulante Gruppenentwöhnungsprogramm „Rauchfrei mit der ÖGK“ an. Eine Tabakentwöhnungsexpertin der ÖGK (Klinische und Gesundheitspsychologin) unterstützt Sie dabei, Ihr Ziel der „Rauchfreiheit“ zu erreichen.



### Teilnahmebedingungen:

- Versichert bei der ÖGK, BVAEB oder SVS
- Ab 18 Jahren
- Kostenbeitrag: 25 Euro

Das Angebot enthält jeweils sechs Beratungsabende am Kursort. Bei den einzelnen Kursterminen erwarten Sie u. a. ausführliche Gruppengespräche, individuelle Tipps zur Unterstützung beim Rauchstopp, eine Analyse des eigenen Rauchverhaltens, verschiedene Motivationstechniken sowie ausführliche Kursunterlagen.

**AUCH  
ONLINE-  
KURSE**

### Kursorte im Frühjahr:

Gänserndorf, Krems, Mödling, St. Pölten, Stockerau, Wr. Neustadt

Kursorte für Herbst finden Sie ab Juli 2022 im Internet unter [www.gesundheitskasse.at/rauchfrei](http://www.gesundheitskasse.at/rauchfrei).

### Eine Anmeldung ist erforderlich!

Nähere Informationen erhalten Sie im jeweiligen ÖGK Kundenservice und im Internet unter [www.gesundheitskasse.at/rauchfrei](http://www.gesundheitskasse.at/rauchfrei)

## Das Rauchfrei Telefon

Rauchen Sie? Sehnen Sie sich nach einem Leben ohne Tabak und Nikotin? Hat Ihnen Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt geraten, das Rauchen aufzugeben? Dann holen Sie sich rasche, professionelle und kostenlose Hilfe beim Rauchfrei Telefon der ÖGK. Denn mit Hilfe gelingt der Weg in die Rauchfreiheit leichter.

### Das Rauchfrei Telefon bietet:

- Telefonische Beratung zur Tabakentwöhnung
- Unterstützung und Begleitung beim Start in ein rauchfreies Leben
- Informationen rund um das Thema Rauchen
- Nachbetreuung zur Rückfallvorbeugung
- Vermittlung von Entwöhnungsangeboten

### Kontakt:

Tel. 0800 810 013

Montag bis Freitag: 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

E-Mail: [info@rauchfrei.at](mailto:info@rauchfrei.at)

[www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at) | [www.facebook.com/RauchfreiTelefon](https://www.facebook.com/RauchfreiTelefon)

**Rufen Sie an! Unsere Expertinnen beraten Sie gerne.**

**Das Rauchfrei Telefon**  
**0800 810 013**  
**Montag bis Freitag,**  
**10.00 bis 18.00 Uhr**

## Die Homepage des Rauchfrei Telefons

[WWW.RAUCHFREI.AT](http://WWW.RAUCHFREI.AT)

### Auf der Homepage des Rauchfrei Telefons finden Sie:

- Informationen über den Beratungsablauf am Telefon
- Fakten über Tabak und Nikotin
- Tipps und Tricks zum Aufhören
- spezielle Infos für Angehörige, Jugendliche und Schwangere

## Die Rauchfrei App

MIT HILFE GELINGT ES LEICHTER!

### Die Rauchfrei App

- unterstützt Sie, Ihr Rauchverhalten zu verändern
- hilft Ihnen, den Rauchstopp vorzubereiten und umzusetzen
- begleitet Sie im Alltag, um rauchfrei zu bleiben
- bietet konkrete Werkzeuge wie z. B. das Rauchprotokoll
- gibt praktische Tipps für Alternativen zum Rauchen
- zählt Ihre rauchfreien Tage und Ihre Ersparnisse



**Kostenfrei verfügbar für Android und iOS!**



Laden Sie die Rauchfrei App kostenlos auf Ihr Handy und legen Sie los!  
[www.rauchfreiapp.at](http://www.rauchfreiapp.at)

# Betriebliche Gesundheitsförderung

GESUNDE MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER  
IN GESUNDEN UNTERNEHMEN

Das Wirtschaftsleben fordert von allen einen hohen Einsatz. Angst um den Arbeitsplatz, erhöhter Arbeitsdruck und Stress prägen immer öfter den Arbeitsalltag der Menschen. Nur wer gesund und leistungsfähig ist, kann die Herausforderungen der Arbeitswelt dauerhaft meistern – Führungskräfte wie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) kann helfen, dies zu erreichen. BGF zielt darauf ab, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheitspotenziale zu stärken und das Wohlbefinden im Job zu verbessern.

Durch die Optimierung betrieblicher Rahmenbedingungen kann Arbeit gesund gestaltet werden. Ziel ist es aber nicht nur, betriebliche Verhältnisse zu verändern, sondern auch, die Beschäftigten zu einem gesünderen Lebensstil zu befähigen. Nutzen Sie BGF, um Ihr Unternehmen langfristig erfolgreich zu führen.

## Unser Angebot:

Je nach Firmengröße entwickeln wir gemeinsam mit dem Betrieb eine genau auf das Unternehmen abgestimmte Strategie für die Durchführung ganzheitlicher BGF-Projekte. Wir begleiten Ihr Unternehmen während der gesamten Projektlaufzeit und unterstützen Sie bei der Implementierung der Betrieblichen Gesundheitsförderung in den Regelbetrieb. Zu unseren Schwerpunkten zählen gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung, Betriebsverpflegung (Kantine), Stressmanagement, eine altersgerechte Arbeitswelt sowie Maßnahmen zur Suchtprävention. Zusätzlich zur Beratung und Betreuung ganzheitlicher BGF-Projekte vermitteln wir Vorträge bzw. Programme zu den Schwerpunktthemen Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit und Sucht.

Viele unserer Angebote können 2022 auch als Online-Vorträge in Anspruch genommen werden.

**Kontakt:** Claudia Knierer, Tel. 05 0766-126212  
Mag. Manfred Löffler, Tel. 05 0766-126211

**E-Mail:** [bgf-12@oegk.at](mailto:bgf-12@oegk.at)

Nähere Informationen finden Sie unter:  
[www.gesundheitskasse.at/bgf](http://www.gesundheitskasse.at/bgf)



SERVICE STELLE  
GESUNDE  
SCHULE

# Schulische Gesundheitsförderung

SERVICE STELLE GESUNDE SCHULE  
NIEDERÖSTERREICH

## Betreuung folgender Schultypen:

- Volksschulen
- Allgemeine Sonderschulen, Kleingruppenschulen, Montessori-Schulen
- Allgemeinbildende höhere Schulen (Oberstufe)
- Polytechnische Schulen
- Berufsschulen
- Berufsbildende mittlere und höhere Schulen (BMHS)

**Wir begleiten Ihre Schule auf dem Weg, eine gesunde Schule zu werden!**



## Zum gewählten Schwerpunkt können folgende Maßnahmen gesetzt werden:

- Schulinterne Lehrerfortbildungen
- Schülerworkshops
- Elternabende oder praktische Eltern-Kind-Workshops
- Gestaltung der Rahmenbedingungen in der Schule
- Einsatz von Arbeitsmaterialien im Unterricht

Einige unserer Angebote können 2022 auch online in Anspruch genommen werden.

## Netzwerk Gesunde Schule der ÖGK in Niederösterreich

Ein Netzwerk zum Lernen und für den Erfahrungsaustausch!

### Unsere kostenlosen Angebote:

- Begleitung bei der Entwicklung zur gesunden Schule, gesunden Volksschule, gesunden Berufsschule, gesunden BMHS
- Informationen über Neuerungen in der Gesundheitsförderung, Projektinitiativen etc.
- Broschüren und Materialien
- Finanzielle Unterstützung von Projekten bzw. Maßnahmen im Rahmen der Schulbetreuung
- Austausch mit anderen Schulen im Bereich Gesundheitsförderung



### „Gesunde (Volks-)Schule“

Ziel des Programms „Gesunde (Volks-)Schule“ ist es, möglichst viele Schulen auf dem Weg zu einem gesunden Lebensraum Schule zu unterstützen und Gesundheit nachhaltig im Schulalltag zu verankern. In einer gesunden Schule arbeitet die Schulgemeinschaft daran, gesunde Rahmenbedingungen für Schülerinnen und Schüler sowie Lehrerinnen und Lehrer zu schaffen: Kinder sollen sich gesund entwickeln können, das Lehrpersonal soll sich bei seiner Arbeit wohlfühlen.

### Kontakt Service Stelle gesunde Schule NÖ:

Barbara Fischer-Perko, MA, Tel. 05 0766-126206  
Anja Klaus, BA, Tel. 05 0766-126217  
Patrizia Nikzad, Tel. 05 0766-126205  
Melanie Stricker, BA MSc, Tel. 05 0766-120255

**E-Mail:** schule-12@oegk.at

Nähere Informationen finden Sie unter  
[www.gesundheitskasse.at/gesundeschule](http://www.gesundheitskasse.at/gesundeschule)



## Bewegungs-Champion

### DAS BEWEGUNGSPROJEKT FÜR SCHULEN

Die Veranstaltungsreihe „Bewegungs-Champion“ bietet tolle Bewegungsevents für Schulkinder in ganz Niederösterreich an. Bewegungsexpertinnen und -experten kommen dabei im Rahmen von Events direkt in die Schulen. Während einer Schulstunde können die Schülerinnen und Schüler klassenweise fünf sportmotorische Tests (Sprint, Sprung, Schlingellauf, Medizinballweitwurf und Reaktionstest) absolvieren. Dabei kommt der Erlebnisfaktor nicht zu kurz. Spaß und Unterhaltung sind auch bei einem spannenden Rahmenprogramm garantiert.



Eingeladen sind niederösterreichische Schulklassen (Kinder von sechs bis zwölf Jahren). Bei einem Termin können bis zu vier Klassen einer Schule am Event teilnehmen.



Handlungsempfehlungen, sportliche Tipps und Beratung vor Ort ermöglichen Pädagoginnen und Pädagogen, nachhaltig in Schulen zu arbeiten. Dadurch werden die Kinder zum Mitmachen und Nachmachen motiviert.

Das Projekt wird von Leistungssport Austria (Breiten- und Gesundheitssport GmbH) durchgeführt und aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds teil-finanziert.

**E-Mail:** [info@bewegungs-champion.at](mailto:info@bewegungs-champion.at)

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben) und [www.bewegungs-champion.at](http://www.bewegungs-champion.at)

## Apollonia NÖ

### GESUNDE ZÄHNE FÜR KINDER



Im Sinne der Zahngesundheit von Kindern in Niederösterreich finanzieren die Österreichische Gesundheitskasse sowie BVAEB, SVS und das Land NÖ das Projekt „Apollonia NÖ“. Das Projekt wird vom Arbeitskreis für zahnärztliche Vorsorgemedizin (AKS-ZAVOMED) umgesetzt.

Das Apollonia-Team besucht alle niederösterreichischen Landeskindergärten und Volksschulen, die am Projekt teilnehmen. Gemeinsam mit „Kroko“ lernen die Kinder das richtige Zähneputzen und erfahren, warum gesunde Zähne so wichtig sind. Darüber hinaus besucht „Kroko“ auch Mutter-Eltern-Beratungsstellen.

Das Projekt wird aus Mitteln des Landesgesundheitsförderungsfonds finanziert.

Nähere Informationen sowie Termine finden Sie im Internet unter [www.apollonia-noe.at](http://www.apollonia-noe.at)

## Jugendlichenuntersuchung

Jung und g'sund – diese beiden Eigenschaften hängen nicht immer automatisch zusammen. Auch Jugendliche sollten sich regelmäßig durchchecken lassen. Denn je früher man über ein Problem oder eine Krankheit Bescheid weiß, desto besser kann man damit umgehen und etwas dagegen tun. Hier kommt die Jugendlichenuntersuchung der Österreichischen Gesundheitskasse ins Spiel.

### Eckpunkte der Jugendlichenuntersuchung:

- Für pflichtversicherte Jugendliche (Lehrverhältnis) ab dem vollendeten 15. bis vor dem vollendeten 18. Lebensjahr
- Der kostenlose Gesundheits-Check hilft mögliche gesundheitliche Probleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln
- Themen wie Ernährung, Bewegung, Psychische Gesundheit oder Rauchen werden angesprochen
- Untersuchung von z. B. Größe, Gewicht, Blutdruck, Herz und Kreislauf oder Lunge

**Die Untersuchung findet während des Berufsschulaufenthaltes im Rahmen eines vertraulichen Gesprächs mit einer Ärztin bzw. einem Arzt statt.**

Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at) oder per E-Mail an [jugend-12@oegk.at](mailto:jugend-12@oegk.at)



## Vorsorgeuntersuchung

### JÄHRLICHER GESUNDHEITS-CHECK

Der Gesundheits-Check ist eine kostenlose Vorsorge-Untersuchung und soll helfen, Gesundheitsrisiken und Krankheiten früh zu erkennen. Alle Personen ab 18 Jahren können einmal im Jahr zum Gesundheits-Check gehen. Dieser kann bei vielen Hausärztinnen bzw. Hausärzten und in einigen Gesundheitszentren der ÖGK in Anspruch genommen werden.



### Was passiert beim Gesundheits-Check?

Der Gesundheits-Check benötigt nur wenig Zeit. Möglicherweise erhalten Sie vorab den Fragebogen zur Anamnese (Krankengeschichte) und ein Briefchen für den Stuhltest.

### Inhalte des allgemeinen Gesundheits-Checks:

- Ärztliches Gespräch
- Ärztliche Untersuchung mit Harntest
- Stuhluntersuchung
- Labor-Untersuchung des Blutes
- Erkennung von Zahnfleisch-Erkrankungen
- Bei Personen ab 65 Jahren ist auch die Früherkennung von Hör- und Sehschäden Teil des Gesundheits-Checks

Darüber hinaus gibt es noch weitere Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung von Brust-, Dickdarm-, Prostata- oder Gebärmutterhalskrebs.

Nähere Informationen zum Gesundheits-Check erhalten Sie bei Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt, unter der Servicenummer 0800 501 522 oder per E-Mail an [vu@sozialversicherung.at](mailto:vu@sozialversicherung.at)

## Gesundheitsförderung in Primärversorgungseinheiten

Primärversorgungseinheiten (PVE) sind eine neue Form der medizinischen Versorgung. Sie ergänzen die klassischen Hausarztpraxen. Hier arbeiten verschiedene Gesundheitsberufe unter einem Dach oder als Netzwerk an mehreren Standorten zusammen.

Die PVE haben das Ziel, die Menschen dabei zu unterstützen, gesund zu werden bzw. gesund zu bleiben. Krankheitsprävention, Gesundheitsförderung und Gesundheitskompetenz sind daher wichtige Handlungsfelder für die Primärversorgungseinheiten.

Die ÖGK und Partner unterstützen Primärversorgungseinheiten dabei,

- Maßnahmen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention umzusetzen,
- auf die Gesundheit der eigenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu achten und
- die Gesundheitskompetenz der Patientinnen und Patienten zu stärken.

Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter [www.gesundheitskasse.at/pve](http://www.gesundheitskasse.at/pve) oder per E-Mail an [pve-gf-12@oegk.at](mailto:pve-gf-12@oegk.at)

## Adressen und Telefonnummern

KUNDENSERVICESTELLEN IN NIEDERÖSTERREICH

### **ÖGK Kundenservice Amstetten**

3300 Amstetten, Anzengruberstraße 8  
Tel. 05 0766-120154

---

### **ÖGK Kundenservice Baden**

2500 Baden, Vöslauer Straße 14  
Tel. 05 0766-120254

---

### **ÖGK Kundenservice Bruck/Leitha**

2460 Bruck/Leitha, Stefaniegasse 4  
Tel. 05 0766-120354

---

### **ÖGK Kundenservice Gänserndorf**

2230 Gänserndorf, Umfahrungsstraße Nord 3  
Tel. 05 0766-120554

---

### **ÖGK Kundenservice Gmünd**

3950 Gmünd, Hamerlinggasse 25  
Tel. 05 0766-120654

---

### **ÖGK Kundenservice Hollabrunn**

2020 Hollabrunn, Pfarrgasse 11  
Tel. 05 0766-120754

---

### **ÖGK Kundenservice Horn**

3580 Horn, Stephan-Weykerstorffer-Gasse 3  
Tel. 05 0766-120854

---

### **ÖGK Kundenservice Klosterneuburg**

3400 Klosterneuburg, Hermannstraße 6  
Tel. 05 0766-121654

**ÖGK Kundenservice Korneuburg**

2100 Korneuburg, Bankmannring 22  
Tel. 05 0766-120954

---

**ÖGK Kundenservice Krems/Donau**

3500 Krems/Donau, Dr.-Josef-Maria-Eder-Gasse 3  
Tel. 05 0766-121054

---

**ÖGK Kundenservice Lilienfeld**

3180 Lilienfeld, Liese Prokop Straße 11  
Tel. 05 0766-121154

---

**ÖGK Kundenservice Mistelbach**

2130 Mistelbach, Roseggerstraße 46  
Tel. 05 0766-121354

---

**ÖGK Kundenservice Mödling**

2340 Mödling, Josef-Schleussner-Straße 4  
Tel. 05 0766-121454

---

**ÖGK Kundenservice Neunkirchen**

2620 Neunkirchen, Stockhamnergasse 23  
Tel. 05 0766-121554

---

**ÖGK Kundenservice Pöchlarn**

3380 Pöchlarn, Regensburger Straße 21  
Tel. 05 0766-121254

---

**ÖGK Kundenservice Scheibbs**

3270 Scheibbs, Bahngasse 1  
Tel. 05 0766-121954

---

**ÖGK Kundenservice Schwechat**

2320 Schwechat, Sendnergasse 9  
Tel. 05 0766-122354

---

**ÖGK Kundenservice Stockerau**

2000 Stockerau, Parkgasse 17  
Tel. 05 0766-120954

**ÖGK Kundenservice St. Pölten**

3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3  
Tel. 05 0766-121854

---

**ÖGK Kundenservice Tulln**

3430 Tulln, Zeiselweg 2-6  
Tel. 05 0766-122054

---

**ÖGK Kundenservice Waidhofen/Thaya**

3830 Waidhofen/Thaya, Raiffeisenpromenade 2E/1b  
Tel. 05 0766-120654

---

**ÖGK Kundenservice Waidhofen/Ybbs**

3340 Waidhofen/Ybbs, Zelinkagasse 19  
Tel. 05 0766-120154

---

**ÖGK Kundenservice Wr. Neustadt**

2700 Wr. Neustadt, Wiener Straße 69  
Tel. 05 0766-122254

---

**ÖGK Kundenservice Zwettl**

3910 Zwettl, Weitraer Straße 15  
Tel. 05 0766-122454

**Medieninhaber und Herausgeber:**  
Österreichische Gesundheitskasse,  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

Für den Inhalt verantwortlich:  
Expertisezentrum Gesundheitsförderung,  
Prävention und Public Health

Hersteller: Salzkammergut-Media Ges.m.b.H.  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.