



VITA**ebene**

LKUF

DAS MAGAZIN DER OÖ. LEHRER-KRANKEN- UND UNFALLFÜRSORGE

Zuschuss für Ernährungsberatungen

Diabetes geht uns alle an!

**LKUF-Gesundheitstag -
Kraftquelle Prävention**

Inhalt

Impressum.....	2
Editorial.....	3
Diabetes geht uns alle an!.....	4
Diabetikerversorgung.....	6
Erfolge mit dem „Leichter leben - Abnehmprogramm“.....	7
Die Vorsorgeuntersuchung kann Leben retten!.....	8
Abnehmen mit Kilocoach™.....	8
OÖ. LKUF unterstützt nun auch Diät- und Ernährungsberatungen.....	9
Rückblick auf den 1. LKUF-Gesundheitstag.....	10
Immer bestens informiert!.....	12



Weihnachtswünsche

Direktion, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der OÖ. LKUF wünschen ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest und alles Gute für das Jahr 2018!

Öffnungszeiten in den Weihnachtsferien

In der Zeit von 27. Dezember 2017 bis einschließlich 29. Dezember 2017 ist die OÖ. LKUF geschlossen. Ab Dienstag, 2. Jänner 2018 sind wir wieder wie gewohnt für Sie erreichbar.

OÖ. Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge
Leonfeldner Straße 11
Postfach 200
4041 Linz
Tel.: (0732) 66 82 21
Fax: (0732) 66 82 21-89
E-Mail: kundenservice@lkuf.at
Website: www.lkuf.at
Onlineportal: www.mylkuf.at

Öffnungszeiten Kundenservice

Montag - Donnerstag 8:00 Uhr bis 12:00 Uhr
13:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Freitag 8:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Impressum:

Medieninhaber, Herausgeber & Verleger: OÖ. Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge, Leonfeldner Straße 11, 4040 Linz, Tel.: (0732) 66 82 21, www.lkuf.at, post@lkuf.at; Für den Inhalt verantwortlich: Direktor Albert Arzt; Layout: MAGIC Werbeagentur, Traun; Druck: Druckerei Haider, Schönau i. M., Titelseite: © by Andreas Wagner

Offenlegung (§ 25 Mediengesetz): Zeitschrift mit gesundheitsorientierter Berichterstattung und Information zur OÖ. LKUF.

Editorial



Direktor Albert Arzt

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Einsatz für den Fortbestand der OÖ. LKUF

Österreich hat eines der besten Gesundheitssysteme weltweit. Die meisten Länder verfügen kaum über ein öffentliches Gesundheitssystem, welches für alle zugänglich ist. Dort existiert oft nur eine große Anzahl von privaten Versicherungsgesellschaften.

Ein einigermaßen vergleichbares System gibt es in Deutschland, wobei es dort viel mehr Anbieter für Versicherungen gibt.

Auch dort gab es Bestrebungen, die Anzahl der Versicherungen zu reduzieren, mit dem Ergebnis einer eindeutigen Kostensteigerung.

Die OÖ. LKUF bietet verglichen mit anderen Sozialversicherungsträgern zusätzlich Leistungen für die Versicherten mit der Zielsetzung, die besondere Belastungssituation der Lehrerinnen und Lehrer im Leistungsspektrum abzubilden. Im beinahe 100-jährigen Bestehen der OÖ. LKUF erledigen wir sämtliche Aufgaben (sowohl Pflichtleistungen als auch freiwillige Leistungen) ohne jegliche öffentliche Förderungen. Hier sollen auch die Hotels bzw. Kur-einrichtungen der OÖ. LKUF erwähnt werden, welche ebenfalls ohne öffentliche Gelder errichtet wurden und auch aus eigener Finanzkraft betrieben werden.

Dies alles schafft die OÖ. LKUF bei einem Dienstgeberbeitrag, der unter dem ASVG-Niveau liegt. Das bedeutet, dass sich der Dienstgeber jährlich einiges an Geld für Beiträge erspart. Dies kann durchaus auch als Solidarbeitrag für ein geringeres Risiko der Versichertengruppe begründet werden, sollte aber nicht unerwähnt bleiben.

An diesem Punkt stellt sich die Frage, worum es dem Staat nun gehen kann, wenn er in dieses funktionierende System eingreifen möchte? Aus unserer Sicht gibt es dafür nur zwei mögliche Gründe:

- Es soll auf die Gelder, welche die Versicherten eingebracht haben, zugegriffen werden.
- Es soll mehr politische Einflussnahme auf die Entscheidungen der OÖ. LKUF genommen werden und damit mehr Abhängigkeit von der Politik entstehen.

Die OÖ. LKUF ist eine Körperschaft öffentlichen Rechts und erledigt ihre Aufgaben im Rahmen der Gesetze weisungsfrei und in eigener Verantwortung!

Die Lehrpersonalvertreter/-innen, welche in unseren Gremien vertreten sind, haben ihr Ohr direkt bei den Versicherten und bringen so ihre Anliegen direkt ein. Der genannte politische Einfluss, welcher offensichtlich verstärkt werden soll, ist daher nicht notwendig.

Die Diskussion zur Zusammenlegung von Krankenfürsorgen und Krankenkassen wiederholt sich in unregelmäßigen Abständen immer wieder. Derzeit wird diese aufgrund der Regierungsbildung sehr intensiv geführt. Jedoch liegen der OÖ. LKUF derzeit keine konkreten Papiere vor und es handelt sich hauptsächlich um Absichtserklärungen. Trotz alledem sind wir aber wachsam und arbeiten auf allen Ebenen für die Sicherstellung und den Weiterbestand unserer OÖ. LKUF.

Frohe Weihnachten

Abschließend wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest sowie alles Gute und viel Gesundheit für das Jahr 2018!

Dir. Albert Arzt

Diabetes geht uns alle an!

Zurzeit gibt es in Österreich etwa 600.000 Menschen, die an Diabetes mellitus erkrankt sind. Die sogenannte „Zuckerkrankheit“ ist im Steigen und zählt zu den Zivilisationskrankheiten, das heißt im Großteil der Fälle hat unser Lebensstil einen sehr wesentlichen Einfluss auf die Entstehung und das Fortschreiten der Erkrankung.

Der geringere Teil der Betroffenen leidet an Diabetes mellitus Typ 1. Hierbei handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, bei der der Körper die eigenen Zellen angreift und zerstört. Präventive Maßnahmen für Diabetes Typ 1 sind derzeit noch Gegenstand der Forschung.

Ganze 85 – 90 % der Betroffenen leiden jedoch an Diabetes mellitus Typ 2, welcher ganz eng mit Übergewicht, Fettleibigkeit und Bewegungsmangel verknüpft ist. Es ist sogar so, dass schon bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen krankhafte Stoffwechselforgänge wie beim „Altersdiabetes“ erkennbar sind. Der Körper schafft es nicht, den Blutzucker erfolgreich zur Energiegewinnung in die Zellen zu transportieren. Das hierfür benötigte Insulin ist weniger wirkungsvoll, man spricht von Insulinresistenz. Ein Überschuss an Zucker im Blut bleibt in den Blutgefäßen und beschädigt langfristig Gefäße und Nerven, vor allem am Herz, an den Nieren und den Beinen können ernstzunehmende Spätfolgen entstehen.

Die gute Nachricht: Jede/-r kann selbst vorbeugen und selbst Vorbild sein. Denn bei näherem Überlegen kennt fast jede/-r betroffene Personen – Diabetes in der Familie, im Freundeskreis, im Berufsalltag oder in

der Nachbarschaft. Das heißt, Diabetes geht uns alle an.

Ursachen

In der Bevölkerung wird sehr häufig der weiße Zucker als Hauptursache für die Entstehung von Diabetes gesehen, doch sind es in Sachen Ernährung vor allem die kalorische Überernährung mit hohem Fettanteil, eine ungünstige Auswahl bei den Kohlenhydraten und zuwenig Gemüse und Vollkorn, was in Summe zu Übergewicht und einem stark erhöhten Diabetesrisiko führt.

Abwechslungsreiche Ernährung

Eine präventiv wirksame Ernährung soll bunt und vielseitig sein, sie darf alle Lebensmittelgruppen der österreichischen Ernährungspyramide enthalten, denn Essen bedeutet Freude und Genuss und soll ein gutes Gefühl aufkommen lassen.

Die moderne Ernährungsmedizin legt einen besonderen Wert auf die richtige Auswahl an Kohlenhydraten – nicht „no Carb“, sondern abwechslungsreich und sättigend. So können verschiedene Vollkornbeilagen, wie Zartweizen, Dinkelreis, Bulgur, Hirse oder Einkorn in Abwechslung mit den traditionellen Beilagen den Ballaststoffanteil im Speiseplan gleich viel

besser aussehen lassen. Ein ernährungsphysiologisch wertvolles Brot zeichnet sich durch hochwertige Zutaten und die Verwendung von Vollkornmehl aus. Ratsam ist es, stets die Zutatenliste aufmerksam zu lesen, denn oft täuscht der erste Blick und das Vitalweckerl oder Roggenbrot entpuppt sich als gewöhnliches Weißmehlprodukt.

Dem bewussten Umgang mit Zucker und zuckerreichen Lebensmitteln, Backwaren und Getränken wird eine sehr große Bedeutung beigemessen. Mahlzeiten, die hohe Zuckermengen enthalten, bewirken einen raschen und hohen Blutzuckeranstieg. Der Körper ist gefordert, auch bei intaktem Stoffwechsel die plötzlichen Zuckermengen rasch zu verarbeiten, ein Energieüberschuss wird für den Aufbau von Fettzellen verwendet. Der Konsum von großen Mengen Obst wird ebenso häufig unterschätzt, gerade trendige Smoothies und vermeintlich gesunde Obstsafts liefern viel Fruchtzucker und fördern ungewollt den Aufbau von Fettzellen in der Leber.

Im Rahmen einer gesunden Ernährung wird der Genuss von zwei Stück Obst pro Tag empfohlen – am besten roh, mit Schale und nach saisonaler und regionaler Wahl. Künstliche Süßstoffe oder gut vermarktete Zuckeralternativen sind bei maßvollem Einsatz von herkömmlichem Zucker oder Imkerhonig in der Prävention nicht nötig. Vielmehr spannend ist es, den versteckten Zucker in Getränken, Süßigkeiten und Mehlspeisen ausfindig zu machen und zu reduzieren.



Ohne Bewegung geht es nicht

Die Expert/-innen sind sich einig: Drei Mahlzeiten täglich unterstützen die Leistungsfähigkeit, den Erhalt wertvoller Muskelmasse und beugen gefürchteten Heißhungerattacken vor. Wer tagsüber wenig und unregelmäßig isst, neigt häufiger zu übergroßen, unkontrollierten Portionen. Die Wahl fällt dann eher auf kalorienreiche, ungesunde und schnell verfügbare Speisen oder Fertiggerichte. Dies fördert langfristig einen ungewollten Gewichtsanstieg, denn wenn die überschüssige Energie nicht durch ausreichende Bewegung verbraucht wird, steigen die Fettreserven im Körper.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, täglich 10.000 Schritte zu tun, doch für viele ist nicht einmal die Hälfte zu schaffen. Ein Schrittzähler gibt einen guten Überblick, wieviele Schritte im Wochendurchschnitt tatsächlich gegangen werden. Denn Bewegung verbessert einerseits die Wirksamkeit des Insulins und hilft andererseits, das Gewicht im Normbereich zu halten. Außerdem fördert Bewegung Wohlbefinden, Vitalität und Ausgeglichenheit.

Anzeichen für Diabetes

Ein erhöhter Blutzucker wird lange Zeit nicht bemerkt, sodass es wichtig ist, zumindest einmal im Jahr den Blutzucker bestimmen zu lassen. Steigt der Blutzucker übermäßig an, versucht der Körper diesen über den Harn wieder auszuscheiden. Die Folge ist häufiger Harndrang und dadurch bedingt ein verstärktes Durstgefühl. Durch den langfristig erhöhten Blutzucker kommt

es zu Schwäche und Abgeschlagenheit, typisch sind auch schlechtheilende Wunden und immer wiederkehrende Infektionen. Bei all diesen Beschwerden sollte an Diabetes gedacht werden und eine Bestimmung und Beurteilung des Blutzuckers beim Arzt oder bei der Ärztin erfolgen.

Bei Diagnose eines Diabetes mellitus Typ 1 ist meist sofort eine Insulintherapie notwendig. In der Anfangsphase des Diabetes mellitus Typ 1 wird zunächst mit dem Versuch einer Gewichtsabnahme mit Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und mit einem individuell angepassten Bewegungskonzept behandelt. Reicht dies nicht aus, wird ergänzend eine medikamentöse Therapie notwendig. Eine Vielzahl von sogenannten oralen Antidiabetikern ermöglicht in der Regel eine gezielte Auswahl und gewährleistet eine gute Einstellung. Im weiteren Krankheitsverlauf wird in vielen Fällen der Einsatz von Insulin notwendig. Je nach Therapie werden die unterschiedlichen Systeme im Körper unterstützt, um bestmögliche Langzeitwerte zu erzielen. Die Möglichkeiten, den Blutzucker kontinuierlich zu messen ohne sich ständig stechen zu müssen, sind ein großer Fortschritt und erleichtern die Therapie und reduzieren die Gefahr von Unterzuckerungen.

Ärztliche Begleitung

Eine jährliche, ärztliche Vorsorgeuntersuchung und die dreimonatliche Kontrolle bei bestehendem Diabetes ist sehr empfehlenswert. Die optimale professionelle ärztliche und diätologische Begleitung mit zusätzlicher Betreuung



durch eine erfahrene Diabetesfachkraft gewährleistet eine erfolgreiche, langfristige Diabetestherapie. Die medikamentöse Einstellung bzw. der richtige Umgang mit Insulin kann regelmäßig geprüft und angepasst werden und zugleich erfolgt die Optimierung der Ernährungsgewohnheiten im Rahmen des Behandlungskonzepts.

Diabetes ist eine Volkskrankheit, die durch rechtzeitige Diagnose und konsequente Therapie gut behandelt werden kann. Dadurch können Folgekrankheiten verhindert oder doch sehr verzögert werden. ■

Verfasser:



Angelika Achleitner
Freiberufliche
Diätologin



Dr. Sahba Enayati
Internist, Kardiologe,
Ernährungsmediziner

Diabetikerversorgung

Lieferung des Zubehörs frei Haus

Für Diabetiker/-innen hat die OÖ. LKUF ein eigenes Versorgungsmodell eingerichtet. Bei einer Diabetes-Erkrankung, unabhängig vom Diabetes-Typ, wird Ihnen das notwendige Zubehör zur Blutzuckermessung direkt zur Verfügung gestellt.

Zur Einleitung der Direktversorgung für Diabetiker/-innen durch die OÖ. LKUF genügt die Vorlage des ärztlich bestätigten und vollständig ausgefüllten Anforderungsscheines über Ihren Bedarf. Das Formular für das Kontrollmaterial zur Diabetikerversorgung finden Sie auf unserer Website unter www.lkuf.at > Formulare > Anforderungsschein. Die Belieferung kann vierteljährlich, halbjährlich, jährlich oder auf Abruf gewählt werden.

Die OÖ. LKUF übermittelt den Anforderungsschein an die entsprechende Herstellerfirma und je nach Ihrem gewünschten Lieferzyklus wird das Zubehör direkt zu Ihnen nach Hause gesandt. Sollten Sie eine Lieferung „auf Abruf“ wünschen, so werden wir sofort nach Ihrer telefonischen Beantragung die Bestellung vornehmen. Das angeforderte Zubehör wird in der Regel innerhalb einer Woche zugestellt.

Die Abrechnung erfolgt direkt zwischen der Lieferfirma und der OÖ. LKUF.

Liefermenge

Die Menge des bestellten Zubehörs soll dem tatsächlichen Bedarf streng angepasst sein. Sollte eine Herabsetzung oder geringfügige Erhöhung der Liefermenge notwendig sein, genügt eine kurze schriftliche oder telefonische Information an uns.

Hinweis: Nicht insulinpflichtige Diabetiker/-innen haben Anspruch auf höchstens 100 Teststreifen pro Quartal. Bei einem höheren Bedarf ist ein Diabetiker-Schulungsnachweis vorzulegen. Die Schulungen werden von Diabetes-Ambulanzen der Krankenhäuser, von Diabetes-Schwerpunktpraxen oder niedergelassenen Ärzt/-innen, die sich mit Diabetes intensiver beschäftigen, angeboten.

Technische Geräte

Diverse technische Geräte, wie z.B. Blutzuckermessgeräte oder Insulinpens, müssen gesondert verordnet werden und können ebenfalls über die OÖ. LKUF bestellt werden. Defekte Blutzuckermessgeräte können üblicherweise innerhalb der Garantiezeit bei der Herstellerfirma kostenlos ausgetauscht werden. Die Kontaktdaten für den Austausch finden Sie ebenfalls

auf unserer Website unter www.lkuf.at > Leistungen > Diabetiker-Versorgung > Austausch defekte Geräte für Diabetes.

Das neue Messsystem ohne blutige Messung (Blutzucker wird vom Gewebe gemessen) inkl. 7 Sensoren pro Quartal wird nur für insulinpflichtige Diabetiker/-innen übernommen. Bei Defekt eines Sensors ist telefonisch mit der Lieferfirma Kontakt aufzunehmen, um den Austausch des Sensors gewährleisten zu können.

Insulinpumpen und Zubehör

Für Insulinpumpen und deren Zubehör hat der Anforderungsschein keine Gültigkeit. Bei Vorlage einer Verordnung werden die Insulinpumpe und das Zubehör bei der entsprechenden Lieferfirma in Auftrag gegeben. Für weitere Bestellungen des 3- oder auch 6-Monatspaketes genügt die Vorlage einer Dauerverordnung. Bei Bedarf kann die Bestellung telefonisch oder schriftlich bei uns erfolgen.

Schwangerschaftsdiabetes

Schwangerschaftsdiabetes tritt fallweise in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft auf und verschwindet in der Regel nach der Geburt. Durch Vorlage eines ärztlichen Rezeptes oder Verordnungsscheines über den Bedarf des Diabetiker-Zubehörs erfolgt die Bestellung bei der entsprechenden Herstellerfirma.

Insulin

Eine Direktbelieferung von Insulin ist nicht möglich. ■

Die OÖ. LKUF bietet ein LKUF-Seminar zum Thema „**Diagnose Diabetes - Wie gehe ich damit um?**“ von Freitag, 26.01. bis Samstag, 27.01.2018 an.

Nähere Informationen erhalten Sie auf unserer Website unter www.lkuf.at > VITAFit, in der aktuellen Seminarbroschüre oder in unserem Kundenservice.



Erfolge mit dem „Leichter leben – Abnehmprogramm“

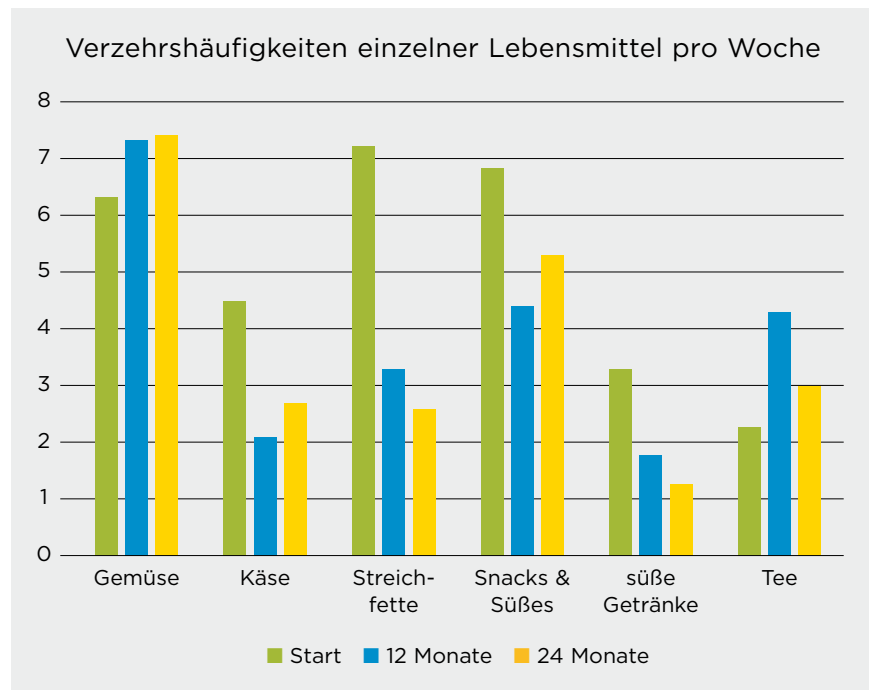
Erhebungen in Österreich weisen mehr als ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung als übergewichtig und rund 15 % als adipös (fettleibig) aus. Übergewicht und Adipositas erhöhen das Risiko für Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, können Beschwerden am Bewegungsapparat verursachen und beeinflussen die Lebensqualität. Das „Leichter leben – Abnehmprogramm“ der OÖ. LKUF ist ein einjähriges Betreuungskonzept mit dem Ziel, den Lebensstil der Teilnehmer/-innen positiv zu verändern und das Körpergewicht zu reduzieren. Unterstützt durch ein Team aus den Bereichen Medizin, Ernährung, Bewegung und Sport, Physiotherapie sowie Psychologie und Psychotherapie stellten sich bisher 34 Teilnehmer/-innen dieser Herausforderung.

Gewichtsreduktion

Innerhalb eines Jahres reduzierten die Teilnehmer/-innen ihr Körpergewicht von im Mittel 97,1 kg auf 84,4 kg. Das entspricht einer Abnahme von über 12 % des Ausgangsgewichts. Medizinisch gesehen wird eine Gewichtsreduktion von zumindest 5 % des Ausgangsgewichts innerhalb eines Jahres als Erfolg gewertet. In Form des BMI dargestellt, sank der mittlere BMI um mehr als 4 Einheiten von 34,3 kg/m² auf 30 kg/m². Neben dem Körpergewicht wurde auch die Körperzusammensetzung mittels Bioimpedanzanalyse (Fettmessung mittels Sensoren eines Spezialgerätes) untersucht und zeigte, dass über 80 % des Gewichtsverlusts auf die Abnahme von Körperfett zurückzuführen war. Auch zwei Jahre nach Programmbeginn lag das durchschnittliche Körpergewicht mit 86 kg noch weit unter dem Ausgangsgewicht.

Ernährungsverhalten

Das Ernährungsverhalten wurde mittels Fragebogen erhoben und zeigte, dass energiereiche Lebensmittel seltener und energiearme Lebensmittel häufiger verzehrt wurden. Dementsprechend ging unter anderem der Verzehr von



gesüßten Getränken und fettreichen Lebensmitteln zurück und der von Gemüse, ungesüßten Tees, Wasser und Magermilchprodukten nahm zu.

Stoffwechsellparameter

Das „Leichter leben – Abnehmprogramm“ wirkte sich positiv auf die Stoffwechsellparameter der Teilnehmer/-innen und somit auf Risikoparameter für Erkrankungen aus. Innerhalb eines Jahres wurde eine Reduktion der Blutfettwerte, des Gesamtcholesterins und des LDL-Cholesterins sowie eine Erhöhung von HDL-Cholesterin und eine Stabilisierung des Zuckerstoffwechsels (HbA1c) beobachtet.

Die Lebensqualität der Teilnehmer/-innen verbesserte sich im Allgemeinen und insbesondere hinsichtlich psychischer Faktoren und körperlicher Leistungsfähigkeit.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Teilnehmer/-innen durch das „Leichter leben – Abnehmprogramm“ der OÖ. LKUF ihre Gesundheit gefördert haben und ihren Lebensstil nachhaltig positiv verändern konnten. ■

Die OÖ. LKUF wird im **Frühsommer 2018** wieder ein „Leichter leben – Abnehmprogramm“ anbieten. Teilnahmeberechtigt sind alle LKUF-Hauptversicherten (auch pensionierte) mit einem BMI (Body Mass Index) von 28 bis 40. Über die tatsächliche Teilnahme wird nach einem Auswahlgespräch in der OÖ. LKUF entschieden. Nähere Informationen (u.a. über die genauen Termine) erhalten Sie in der nächsten Seminarbroschüre der OÖ. LKUF im Frühjahr 2018.



Verfasser:
Benjamin Weimann, Bakk.
Ernährungswissenschaftler und
Referent der OÖ. LKUF

Die Vorsorgeuntersuchung kann Leben retten!

Es ist unbestritten, dass sich das frühzeitige Erkennen einer Erkrankung wesentlich auf den Heilungserfolg auswirken kann.

Ein vorrangiges Ziel der Vorsorgeuntersuchung ist daher, Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Diabetes früh zu erkennen und in verstärktem Maß zu einer gesundheitsfördernden Veränderung des Lebensstils anzuregen. In der Vorsorgeuntersuchung fließen neben bekannten und bewährten Parametern auch die neuesten Erkenntnisse der Lebensstil-Medizin ein.

Alle Versicherten ab dem vollendeten 18. Lebensjahr (Basisprogramm) haben einmal jährlich (12 Monate) die Möglichkeit, eine Vorsorgeuntersuchung zu beanspruchen. Die OÖ. LKUF übernimmt die vertraglich vereinbarten Kosten zu 100 %.

Vorsorgeuntersuchung – Basisprogramm:

- **ausführliche Anamnese** zu individuellen Risiken
- **Lebensstilerhebung** (Bewegung, Alkohol, Rauchen)
- **klinische Untersuchung des Körpers**
- Untersuchung des Hörvermögens und Abfrage des Sehvermögens ab dem 65. Lebensjahr
- Blutdruckmessung
- BMI und Bauchumfangmessung
- Untersuchung auf Parodontalerkrankungen (Zahnfleisch, Zahnstein)
- ärztliche Beratung über Prostataerkrankungen bei Männern ab dem 50. Lebensjahr
- **Blutuntersuchung** z.B. Cholesterin und Blutzucker
- **Harnuntersuchung** auf Leucozyten, Glukose, Nitrit, Eiweiß, Blut, Urobilinogen
- **ab dem 50. Lebensjahr:** Untersuchung auf Blut im Stuhl und

Angebot einer Koloskopie zur Darmkrebsvorsorge

- **Abschlussgespräch** (inkl. Hinweis auf gesundheitsfördernde Maßnahmen)

Mammographie zur Brustkrebsvorsorge:

Die Vorsorge-Mammographie ist alle zwei Jahre möglich und zwischen 45 und 69 Jahren besonders empfohlen. Natürlich ist die Mammographie auch in anderen Altersgruppen und bei ärztlicher Notwendigkeit auch in kürzeren Abständen möglich.

Bitte beachten Sie, dass auf dem Zuweisungsschein der zusätzliche Vermerk „VU“ oder „Vorsorgeuntersuchung“ angeführt wird. Damit ist eine 100%ige Vergütung sowie Verrechnung eines kostengünstigeren Tarifes möglich!

Bitte nutzen Sie im eigenen Interesse diese Angebote! ■

Abnehmen mit KiloCoach™

Die OÖ. LKUF hilft in Zusammenarbeit mit dem Onlineprogramm KiloCoach™ beim Abnehmen! Durch die Kooperation haben Sie die Möglichkeit, ermäßigt oder bei erfolgreicher Gewichtsabnahme sogar kostenlos teilzunehmen!

Was ist KiloCoach™?

KiloCoach™ ist ein alltagstaugliches, zugleich aber sehr effektives Online-Abnehmprogramm. Der Zugriff auf eine umfassende Lebensmitteldatenbank erleichtert das Führen eines Ernährungs- und Bewegungsprotokolls. Eine Kalorienuhr zeigt den Tagesverlauf und Feedbackmeldungen motivieren zum Durchhalten. Zusätzlich helfen spezielle Analysetools, versteckte Dickmacher selbst ausfindig zu machen und so langfristig auf eine gesündere Ernährung umzusteigen.

Bei Fragen hilft ein fundiertes Team aus Ernährungs- und Bewegungsexpert/-innen sowie eine Allgemein-

medizinerin rasch weiter. Sie werden feststellen, dass Abnehmen nicht nur schmackhaft sein kann, sondern auch Spaß macht. Sie können das Programm sowohl am PC als auch mittels der eigenen KiloCoach™-App auf mobilen Geräten nutzen.

Falls es gesundheitliche Bedenken gibt, besprechen Sie Ihr Vorhaben bitte vorher mit der Ärztin bzw. dem Arzt Ihres Vertrauens.

Nützen Sie den 7-Tage-Gratisest!

Nach unkomplizierter Onlineregistrierung können Sie das Programm unverbindlich sieben Tage gratis testen.

Preisvorteil im gewählten Abozeitraum

KiloCoach™	regulärer Abo-Tarif	ermäßigter LKUF-Tarif
3 Monatsabo	€ 47,70	€ 38,70
6 Monatsabo	€ 77,40	€ 59,40
12 Monatsabo	€ 118,80	€ 94,80

Vorteile für LKUF-Versicherte

- Reduzierter Preis durch einen Rabattcode
- Bei ausreichendem Erfolg ersetzen wir 50 bis 100 % der Kosten!

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Auf unserer Website www.lkuf.at erhalten Sie unter Leistungen > KiloCoach alle für Sie notwendigen Informationen inklusive Rabattcode. Zusätzlich beschreiben wir dort auch die Bedingungen für die 50%ige Kostenbeteiligung oder den kompletten Rückersatz durch die OÖ. LKUF. Mit einem Direktlink können Sie sich bequem bei KiloCoach™ anmelden. ■

Uns geht es nicht um das Abnehmen an sich, sondern um einen gesunden Lebensstil, der Ihnen dabei helfen soll, langfristig eine hohe Lebensqualität zu sichern!

OÖ. LKUF unterstützt nun auch Diät- und Ernährungsberatungen

NEU

Die Gesundheit eines Menschen ist von vielen Faktoren abhängig. Dabei ist unbestritten, dass richtige und ausgewogene Ernährung eine sehr wichtige Säule für hohe Leistungsfähigkeit mit viel Lebensqualität bis ins hohe Lebensalter darstellt.

Die Verantwortlichen der OÖ. LKUF haben sich sehr früh mit diesem Thema befasst und entsprechende Akzente gesetzt. Das Online-Abnehmprogramm Kilocoach™ und zahlreiche VITAFit-Angebote sind Beispiele dafür.

Unter dem Motto „Vorbeugen ist besser als heilen“ haben wir nun unser freiwilliges Leistungsangebot für Diät- und Ernährungsberatungen bei den als Gesundheitsberuf anerkannten **freiberuflich tätigen Diätolog/-innen** unter nebenstehenden Voraussetzungen erweitert:

Freiwilliger Kostenzuschuss:

maximal 90 % von 60 Euro pro Stunde (60 Minuten)

Bedingungen	Beratungen
<ul style="list-style-type: none"> • Vorsorgeuntersuchung inklusive Laborblock wurde nachweislich durchgeführt (ab dem vollendeten 18. Lebensjahr einmal innerhalb von 12 Monaten möglich) inklusive • ärztliche Zuweisung zur Diät- und Ernährungsberatung mit Angabe des Bodymaßindex (BMI muss über 25 sein) 	einmal pro Jahr*
<ul style="list-style-type: none"> • unterstützend während einer Krebstherapie - nach ärztlicher Zuweisung 	zweimal pro Jahr**

*Bei ärztlichem Hinweis auf eine Begleiterkrankung (z.B. Diabetes, Lebensmittelallergie, Hypertonie) auf der Zuweisung ist der freiwillige Kostenzuschuss auch zweimal pro Jahr möglich.

**Sollten während einer Krebstherapie mehr als zwei Einheiten pro Jahr notwendig sein, bitten wir um eine ärztliche Begründung.

Bitte beachten Sie unbedingt:

Die Beratung und Rechnungsstellung muss durch eine/-n freiberuflich tätige/-n Diätolog/-in (anerkannter Gesundheitsberuf) erfolgen. Für andere Berufsgruppen und Ausbildungen (z.B. Ernährungswissenschaften) ist keine Leistung möglich!

Wir freuen uns, mit dieser neuen Leistung einen weiteren wichtigen Beitrag zur Gesundheitsprävention unserer Versicherten anbieten zu können! ■





Gefäßalter-, Blutzucker-, Blutdruck- und Cholesterin-Messungen

1. LKUF-Gesundheitstag

Kraftquelle Prävention

Am 11. November 2017 veranstaltete die OÖ. LKUF den 1. LKUF-Gesundheitstag – Kraftquelle Prävention – an der Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz – ein Highlight im Präventionsprogramm der OÖ. LKUF.

Dr. Anna Dieplinger und Dr. Sahba Enayati stellten uns ihr Know-how bei der Vorbereitung dieses Tages zur Verfügung.

36 interessante Vorträge und Workshops wurden von namhaften Fachärzt/-innen und Expert/-innen zu den Schwerpunkten Augen, Herz, Ernährung/Diabetes, Schmerzen und Stress/Belastungen im Lehrberuf abgehalten.



Dir. Albert Arzt und Dir.-Stv. Johanna Müller begrüßen alle Teilnehmer/-innen an der Pädagogischen Hochschule.

Darüber hinaus wurden kostenlose Messungen und individuelle Beratungen durch die OÖ. LKUF, unsere Kurhotels und die Zusatzversicherungen Merkur und Uniqa vor Ort angeboten.

Ein hervorragendes Angebot – das haben uns Teilnehmer/-innen bestätigt:

„Gratulation zum 1. Gesundheitstag der OÖ. LKUF!
Eine gelungene, tolle Veranstaltung, von der wir wieder viele Impulse mit nach Hause nehmen konnten.“

„Angenehm, beruhigend, entspannend – wir haben uns sichtlich wohl gefühlt und es herrschte eine gute Stimmung.“

„Ich bin begeistert vom Engagement der LKUF, auch in Sachen Ernährung, das ist nicht selbstverständlich und es freut mich, dass ich dabei sein durfte!“

Aus dieser Angebotspalette konnten sich alle Teilnehmer/-innen ihren ganz persönlichen Gesundheitstag zusammenstellen.

Schwerpunkte:

Augen	Herz	Ernährung/Diabetes	Schmerzen	Stress/Belastungen im Lehrberuf
V – Herzgefäßkrankung – Vorsorge und Therapie Dr. Sahba Enayati	V – Ohne Gluten, Lactose u. Fructoseunverträglichkeit, Diabetes mellitus Angelika Achleitner	V – Akupunktur: schmerzfrei in Sekunden – ist das möglich? Dr. Heidi Eder		WS – Mit Yoga gegen Schmerzen vorsorgen und Schmerzen lösen Mag. Ulrike Raich-Trauner
V – Bluthochdruck: Volkskrankheit Nr. 1 – Diagnostik und Behandlung Dr. Sahba Enayati	V – Vorsorge in der Augenheilkunde Dr. Carl-Christian Holzinger	WS – Akupunktur hautnah erleben Dr. Heidi Eder		WS – Ohne Gluten – einfach modern oder medizinisch relevant? Angelika Achleitner
V – Diabetes – Vorsorge und Behandlung Dr. Sahba Enayati	V – Nicht in der Ruhe sondern in der Kraft liegt die Kraft Mag. Christian Putscher und Claus Kellner	WS – Akupunktur hautnah erleben Dr. Heidi Eder	WS – Mit Leichtigkeit zu einer besseren Sehkraft – ein ganzheitlicher Ansatz rund um das Augen Jürgen Putschögl	WS – Lactose- und Fructoseunverträglichkeit Angelika Achleitner
V – Ursache und Behandlungsmöglichkeiten von Rückenschmerzen Dr. Helmut Hiertz	V – Psychische Stressoren im Arbeitsleben – Was beeinflusst unsere Gesundheit? Dr. Anna Dieplinger	WS – Wenn das Herz aus dem Takt gerät – Rhythmusstörungen, welche sind gefährlich, was kann ich tun? Dr. Sahba Enayati	WS – Mit Leichtigkeit zu einer besseren Sehkraft – ein ganzheitlicher Ansatz rund um das Augen Jürgen Putschögl	WS – Diabetes mellitus – Fakten, Hintergründe und eine zeitgemäße Ernährung für Betroffene Angelika Achleitner
V – Psychologische Schmerzbehandlung chronischer Schmerzen Mag. Eliane Eder-Manser	V – Lebensmittelverwirrungen, Werbeschmähs, Abnehmwaan Mag. Christian Putscher	WS – Wenn das Herz aus dem Takt gerät – Rhythmusstörungen, welche sind gefährlich, was kann ich tun? Dr. Sahba Enayati	WS – Mit Leichtigkeit zu einer besseren Sehkraft – ein ganzheitlicher Ansatz rund um das Augen Jürgen Putschögl	V – Vorsorge in der Augenheilkunde Dr. Carl-Christian Holzinger
V – Die Philosophie der Achtsamkeit und des GesundSeins Dr. Alexandra Gusetti	WS – Lebensmittelverwirrungen, Werbeschmähs, Abnehmwaan – Tipps für mein Leben Mag. Christian Putscher	WS – Bluthochdruck: Natürliche Behandlung, Ursachen und Diagnostik Dr. Sahba Enayati	WS – Nicht von der Anspannung kommt die Kraft, sondern durch Entspannung! Dr. Anna Dieplinger	WS – Bewegung und Kraft in der Schmerzvorsorge Claus Kellner
V – Chronische Schmerzen – Knie und Vorfuß – Therapieoptionen Dr. Robert Parzer		WS – Bluthochdruck: Natürliche Behandlung, Ursachen und Diagnostik Dr. Sahba Enayati	WS – Nicht von der Anspannung kommt die Kraft, sondern durch Entspannung! Dr. Anna Dieplinger	WS – Entspannungstechniken und psychotherapeutische Interventionen Mag. Eliane Eder-Manser

V = Vortrag; WS=Workshop



Angelika Achleitner zum Thema „Lactose- und Fructoseunverträglichkeit“



Workshop mit praktischen Augenübungen



Claus Kellner und Mag. Christian Putscher beim Workshop „Nicht in der Ruhe sondern in der Kraft liegt die Kraft“



Spa Hotel Bründl, Bad Leonfelden



Villa Seilern Vital Resort, Bad Ischl

Immer bestens informiert!

Website

Für Informationen steht Ihnen unsere Website www.lkuf.at zur Verfügung.

Newsletter

Der kostenlose Newsletter der OÖ. LKUF informiert Sie über neue Themen, Tipps und Trends im Gesundheitsbereich. Melden Sie sich noch heute zum LKUF-Newsletter auf unserer Website www.lkuf.at > Publikationen > Newsletter an!

myLKUF

Mit unserem Onlineportal myLKUF (www.mylkuf.at) können Sie diverse Services nutzen, Unterlagen (z.B. Arztrechnungen) zur Abrechnung einreichen und aktuell Ihre Leistungsinformation für eingereichte Belege und Rechnungen abfragen.



Die OÖ. LKUF ist bestrebt, das Serviceangebot für ihre Versicherten ständig zu erweitern.



Ich habe schon sehr große Mengen des Diabetiker-Zubehörs lagernd. Was kann ich tun?

Wir können mit der Lieferfirma eine Lieferunterbrechung vereinbaren. Sobald Sie wieder Zubehör benötigen, informieren Sie uns bitte telefonisch. Die generelle Herabsetzung der Liefermenge ist auch ohne ärztliche Verordnung möglich.

Ich bin kein/-e insulinpflichtige/-r Diabetiker/-in. Bekomme ich auch das Zubehör von der OÖ. LKUF? Wie viele Teststreifen werden dann bezahlt?

Ja, die OÖ. LKUF stellt allen Diabetiker/-innen, unabhängig vom Typ, das Zubehör zur Verfügung. Für nicht insulinpflichtige Diabetiker/-innen übernehmen wir 100 Teststreifen pro Quartal. Bei Vorlage eines Diabetiker-Schulungsnachweises kann der Bedarf erhöht werden.

Österreichische Post AG, GZ 02Z032214 M
OÖ. LKUF, Leonfeldner Straße 11, 4040 Linz
Retouren an OÖ. LKUF, Leonfeldner Straße 11, 4040 Linz

Der schnellste Weg zu unserer Website – einfach QR-Code mit dem Smartphone einscannen und los geht's!

