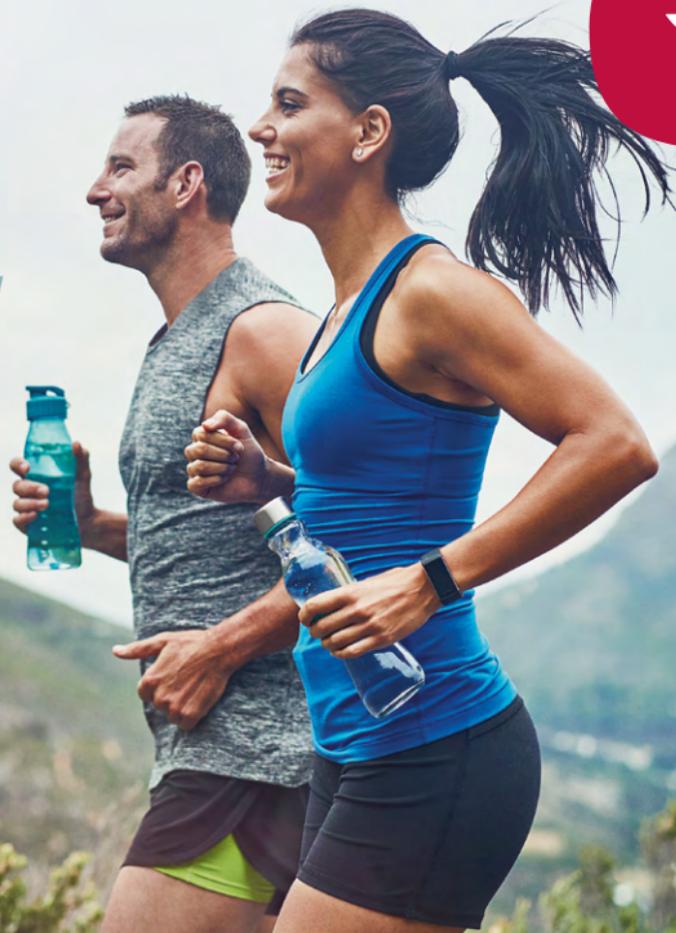


Coaching-Programm Gesund Leben

# Unsere Unterstützung für Ihr gesundes Leben!

Ein gemeinsamer Service  
der Hallesche und der  
Thieme TeleCare GmbH



## „Gesund Leben“ – werden Sie aktiv!

**Obwohl Erkrankungen des Bewegungsapparates oder des Herz-Kreislauf-Systems oftmals noch weit weg erscheinen, sind die Risikofaktoren bereits da:**

Max H. aus Dortmund, 40 Jahre alt, arbeitet in einem üblichen Bürojob. Keine bekannten Vorerkrankungen, keine familientypischen Krankheitsbilder – Gesundheit ist für ihn kein Sorgenthema. Aufgrund langer Arbeitszeiten bleibt leider nicht viel Zeit im Alltag übrig für Bewegung. Seinen Feierabend verbringt er am liebsten auf der Couch. Bis auf den Stress durch die Arbeit fühlt er sich wohl.

Doch dann im Büro hat er plötzlich stechende Schmerzen im Rückenbereich. Klarer Fall: Bandscheibenvorfall. Sich schmerzfrei bewegen – für Max H. seit langem nicht mehr möglich.

„Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, dass sie ein Gesundheitsrisiko aufweisen. Häufig kann ein mangelndes Ernährungs- und Bewegungsverhalten oder Stress zu nachhaltigen Gesundheitsbeeinträchtigungen führen. Eine ausgewogene Ernährung ist neben ausreichender körperlicher Aktivität die Grundlage eines gesunden Lebensstils.“

Prof. Dr. med. Johann Ockenga, Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie und Direktor Medizinische Klinik II in Bremen-Mitte

## Machen Sie den Selbsttest!

Hatten Sie in den letzten 12 Wochen Rückenschmerzen? Wie viel Wasser trinken Sie täglich? Analysieren Sie Ihren Lebensstil mit dem **3-minütigen Selbsttest!** Scannen Sie dafür den unten stehenden QR-Code und füllen Sie den Fragebogen aus.

## Sie erhalten:

Direkt nach Beantwortung bekommen Sie eine individuelle Empfehlung basierend auf Ihrem Risikoprofil.

## So geht es dann weiter:

Ist bei Ihnen alles in Ordnung, umso besser! Zeigt Ihnen die Auswertung ein Risiko oder gar eine vorliegende Erkrankung, ist es Zeit für ein 6-monatiges Gesundheitscoaching.

Thieme TeleCare schlägt Ihnen das Modul für Ihren größten Risikofaktor vor. Melden Sie sich gleich an und nehmen Sie **kostenlos** daran teil.



Die Thieme TeleCare ist ein Tochterunternehmen der Thieme Gruppe. Die Thieme Gruppe steht für Medizin-kompetenz und Gesundheitsexpertise seit 1886. Dadurch besteht eine enge Vernetzung mit sämtlichen Leistungs-erbringern im Gesundheitswesen und ein unmittelbarer Zugang zu Experten aus Medizin und Wissenschaft.

### Ihre persönlichen Vorteile

- ✓ Individuell auf Ihre Risikofaktoren abgestimmte Inhalte, die Sie weiterbringen
- ✓ Telefonische Beratungsgespräche sowie digitaler Austausch mit Ihrem qualifizierten Gesundheitscoach der Thieme TeleCare

- ✓ Praxisorientierte Übungseinheiten, Gesundheits-checks, Trackingfunktion für wichtige medizinische Parameter – das alles und mehr in der Thieme Coach App
- ✓ Stärkung Ihres Selbstmanagements durch Tipps in den Bereichen Ernährung, Bewegung sowie Umgang mit Stress



Nutzen Sie das Coaching-Programm unseres Kooperationspartners Thieme TeleCare GmbH, um Ihre Risikofaktoren zu verringern!

Mehr unter:  
[www.hallesche.de/gesund-leben](http://www.hallesche.de/gesund-leben)



### **Haben Sie noch Fragen?**

Die Mitarbeiter des Thieme TeleCare Gesundheitsteams sind für Sie da.

Rufen Sie an: 0711 54080429

Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr.

Oder mailen Sie an:

[hallesche@thieme-telecare.de](mailto:hallesche@thieme-telecare.de)

Wir freuen uns auf Sie!



### **Wichtiges am Rande**

Die Hallesche Krankenversicherung selbst hat keinen Zugang zu den von der Thieme TeleCare GmbH erhobenen Daten, wie auch die Thieme TeleCare GmbH keinen Zugriff auf die Kundendaten der Hallesche Krankenversicherung hat. Selbstverständlich unterliegen alle Mitarbeiter der Thieme TeleCare GmbH der Schweigepflicht. Die Teilnahme am Coaching-Programm ist für Sie als Vollversicherte (inklusive Beihilfeberechtigte) kostenlos und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihnen widerrufen werden.

## Kontakt

Gerne beraten und unterstützen wir Sie.  
Senden Sie uns einfach eine E-Mail an  
[gesundheitsmanagement@hallesche.de](mailto:gesundheitsmanagement@hallesche.de).  
Wir sind auch gerne persönlich für Sie da:  
**0711 6603-2055**



**Wir sind Ihr GesundheitsPartner.**  
Mehr als eine Krankenversicherung.

**Folgen Sie uns**



**Hallesche**

Krankenversicherung a. G.

70166 Stuttgart

[gesundheitsmanagement@hallesche.de](mailto:gesundheitsmanagement@hallesche.de)

[www.hallesche.de](http://www.hallesche.de)

[www.blog.alh.de](http://www.blog.alh.de)