

So einfach können Sie teilnehmen:

Senden Sie bitte die Teilnahmeerklärung unterschrieben in beiliegendem Freiumschlag an die almeda GmbH. Nach Eingang Ihrer Teilnahmeerklärung startet das Programm: Sie werden von Ihrem/Ihrer persönlichen Berater/in erstmals telefonisch kontaktiert.

Der komplette Service ist für Sie kostenlos!

Haben Sie noch Fragen?

Wählen Sie: 0 89/48 05 94 39

Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr

oder mailen Sie an: hallesche@almeda.com

Wir freuen uns auf Sie:

Ihr almeda Gesundheitsteam
almeda GmbH, München
Assistance und Gesundheitsservices

Bereich Gesundheitsmanagement
HALLESCHER Krankenversicherung, Stuttgart
Telefon: 07 11/66 03-20 55
gesundheitsmanagement@hallesche.de

Wichtiges am Rande

Die HALLESCHER Krankenversicherung selbst hat keinen Zugang zu den von almeda GmbH erhobenen Daten, wie auch die almeda GmbH keinen Zugriff auf die Kundendaten der HALLESCHER Krankenversicherung hat. Selbstverständlich unterliegen alle Mitarbeiter der almeda GmbH der Schweigepflicht.

Sie können Ihre Teilnahme am Gesundheitsprogramm jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen.



HALLESCHER
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit
70166 Stuttgart
gesundheitsmanagement@hallesche.de
www.hallesche.de



Das Gesundheitsprogramm

Ihr Lotse bei Bluthochdruck

Unser Service für Sie!

Kaum eine Diagnose wird von Hausärzten häufiger gestellt als die eines »Bluthochdruckes«. Mittlerweile besteht sie bei fast jedem dritten Erwachsenen. Vielen ist die Diagnose jedoch gar nicht bewusst und viele, die über ihren Bluthochdruck aufgeklärt sind, behandeln ihn nicht oder nicht ausreichend.

Das Gefährliche ist: Bluthochdruck verursacht in vielen Fällen keine Beschwerden oder gar Schmerzen. Selten klagen Betroffene über Symptome wie Kopfdruck, Kurzatmigkeit oder Schwindel. In welchem Ausmaß der Körper und vor allem die Gefäße belastet werden, ist vielen darum gar nicht bekannt. Doch die Folgen können schwerwiegend sein: 50% aller Herzinfarkte und 60% aller Schlaganfälle sind unter anderem auf einen Bluthochdruck zurückzuführen.

So weit muss es jedoch nicht kommen, denn es existieren viele Therapiemöglichkeiten – in einigen Fällen kann sogar auf Medikamente verzichtet werden. Nachweislich gibt es beeinflussbare Lebensstilfaktoren, die den Bluthochdruck senken können: beispielsweise eine ausgewogene Ernährung, weniger Stress, mehr Bewegung oder eine Gewichtsreduktion. Und somit kann auch das Risiko für eine spätere Herz-Kreislauf-Erkrankung verringert werden.

Lernen Sie mit uns gesund zu leben!

Das Gesundheitsprogramm »Ihr Lotse bei Bluthochdruck« unterstützt Sie dabei.

In dem Gesundheitsprogramm steckt das Know-how der HALLESCHER Krankenversicherung und ihres Kooperationspartners, der almeda GmbH. Es ist ein **kostenloser Service**, der Ihnen einen Weg zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität aufzeigt. Das **einjährige Programm** beinhaltet telefonische Beratungsgespräche mit einem **qualifizierten, persönlichen Berater** der almeda GmbH.

Ihre persönlichen Vorteile:

- Telefonische Beratungsgespräche und Schulungen mit Ihrem/Ihrer persönlichen Berater/in
- Persönlich auf Sie abgestimmte Informationen zu den Themen: Bewegung, Ernährung, Stressabbau, Entspannung und bei Bedarf Raucherentwöhnung
- Zielplanung auf der Grundlage Ihrer individuellen gesundheitlichen Situation und Interessenschwerpunkte
- Besprechung Ihrer Blutdruckwerte
- Unterstützung beim Selbstmanagement: Bewegungs-, Ernährungs- und Rauchstopp-Protokolle
- Ansprechpartner montags bis freitags von 8–18 Uhr



Das sagt ein Teilnehmer:

»Durch das Gesundheitsprogramm ist mir bewusst geworden, dass ich selbst viel dafür tun kann, meine Blutdruckwerte im »grünen Bereich« zu halten. Ich habe es geschafft, mehr Bewegung in meinen Alltag zu integrieren und besser auf meine Ernährung zu achten – was mir anfangs sehr schwer fiel. Dabei hat mich mein Berater der almeda GmbH durch die strukturierte und individuelle Betreuung unterstützt, meine Ziele zu erreichen.«