

So einfach können Sie teilnehmen:

Senden Sie bitte die beiliegende Teilnahmeerklärung ausgefüllt und unterschrieben im Freiumschlag an die almeda GmbH. Ihr persönlicher Betreuer von almeda wird sich telefonisch bei Ihnen melden, um die weitere Vorgehensweise und Ihre Wünsche an das Programm mit Ihnen zu besprechen.

Haben Sie noch Fragen?

Wählen Sie: 0 89/48 05 94 03

Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr

oder mailen Sie an: hallesche@almeda.com

Wir freuen uns auf Sie:

Ihr almeda Gesundheitsteam
almeda GmbH, München
Assistance und Gesundheitsservices

Dr. med. Andreas Liebl, Wissenschaftlicher Beirat,
Chefarzt Innere Medizin und Diabeteszentrum,
Fachklinik Bad Heilbrunn

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

Wichtiges am Rande

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

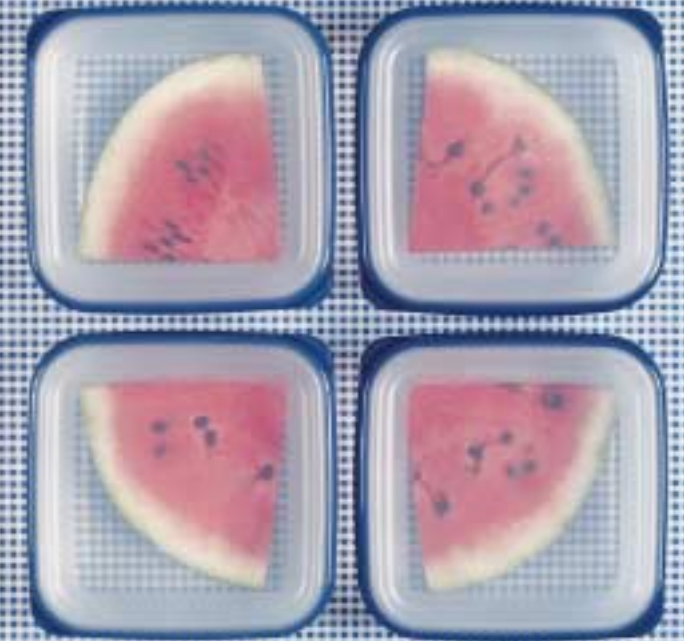
Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm ist für Sie kostenlos und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihnen widerrufen werden.



2009

zum 11. Mal in Folge »SEHR GUT«

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



Das Gesundheitsprogramm

Diabetes

Unser Service für Sie!

Jeder weiß es: Diabetes kann schwere Folgeerkrankungen verursachen. Entscheidend ist aber: Dieses Risiko lässt sich um bis zu 50 Prozent reduzieren. Und das oft schon mit einfachen Mitteln. Das Rezept heißt: Ein gut eingestellter Blutzuckerwert, ein niedriger Blutdruck und ein gesunder Lebensstil.

Gerade die Kombination mehrerer Faktoren ist das Geheimnis des Erfolgs.

Ergänzend zu der ärztlichen Leistung vor Ort durch Ihren behandelnden Arzt bieten wir Ihnen mit dem Gesundheitsprogramm Diabetes eine begleitende und individuelle Beratung zu »Ihrem« Diabetes.

Dieses kostenlose Programm wird von der HALLESCHER Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit gemeinsam mit der almeda GmbH angeboten.



Ihre persönlichen Vorteile:

Wir sind für Sie da:

- Ihr persönlicher Ansprechpartner des almeda Gesundheitsteams nimmt sich Zeit, um Sie individuell telefonisch zu unterstützen.

Wir informieren Sie:

- Wer informiert ist, lebt gesünder: In regelmäßigen Abständen erhalten Sie die Broschüre »Ihr Gesundheits-Berater« mit Themen, über die Sie schon immer mehr wissen wollten.

Wir bieten Ihnen Hilfe zur Selbstkontrolle:

- Bei Bedarf stellen wir Ihnen kostenlos ein Blutzuckermessgerät zur Verfügung.

Wir schauen mit Ihnen voraus:

- Die Wahrscheinlichkeit, an den Spätfolgen des Diabetes, wie z. B. Nierenschäden, zu erkranken, ist individuell verschieden. Wir helfen Ihnen, Ihr persönliches Risiko zu erkennen und zu reduzieren. Schon kleine Verhaltensänderungen im Alltag bewirken Großes.



Das sagt eine Teilnehmerin:

»Von meiner Zuckerkrankheit weiß ich seit fünf Jahren. Die Blutzuckerwerte waren sehr hoch, so dass ich sofort auf Insulin eingestellt wurde. Seit ich an dem Gesundheitsprogramm teilnehme, habe ich mein Übergewicht deutlich reduziert – von 95 auf 85 Kilo. Wie? Mit einer gesünderen Ernährung und mehr Bewegung. Meine Betreuerin von almeda hat mir wichtige Tipps zur Ernährung gegeben und ich habe gelernt, mir beim Sport erreichbare Ziele zu setzen. Inzwischen bin ich richtig trainiert! Mein Blutzuckerwert sinkt kontinuierlich, mittlerweile spritze ich sogar weniger Insulin. Alleine hätte ich das nie geschafft!«

Manuela S. aus Braunschweig

Haben Sie Mut!

Seien Sie egoistisch. Gönnen Sie sich eine Extra-Portion Gesundheit! Sie können selbst etwas dafür tun. Mit einfachen Verhaltensänderungen reduzieren Sie die Gefahr, dass Ihre Erkrankung weiter fortschreitet. Die HALLESCHER Krankenversicherung unterstützt Sie dabei zusammen mit der almeda GmbH.