

Ein Unternehmen der ERGO

**DKV**

Deutsche Krankenversicherung

**DKV  
Aktivprogramme**

## Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Wir alle wünschen uns ein langes und gesundes Leben. Aber gesund zu sein ist keine Selbstverständlichkeit.

Sie können eine Menge dafür tun, Ihre Gesundheit zu fördern und zu erhalten.

Gehen Sie bewusst mit Ihrem Körper um und bleiben Sie aktiv.

**Denn wir möchten, dass Sie sich weiterhin gut fühlen.**

Mit unseren Aktivprogrammen unterstützen wir Sie dabei.

Melden Sie sich noch heute an!

Sie werden feststellen: Es macht Spaß und führt zu mehr Wohlbefinden.



DKV Gesundheitswelt – Ihr **Online-Ratgeber**, wenn es um Ihre Gesundheit geht.

Hier geht's zur DKV Gesundheitswelt:  
[dkv.com/gesundheitswelt](https://dkv.com/gesundheitswelt)

**Mehr Beratung,  
mehr Gesundheit,  
mehr Lebensqualität**



## Information

- Individuelle Gespräche mit persönlichem Coach per Telefon.
- Digitale Begleitung durch die Thieme Coach App.
- Interessante Schulungsunterlagen, abgestimmt auf Ihre persönliche Situation.

## Motivation

- Vereinbarung von individuellen Zielen gemeinsam mit Ihrem Coach.
- Begleitung beim persönlichen Fortschritt.

## Unterstützung

- Aufzeigen von Maßnahmen und Lösungen zur Zielerreichung.
- Begleitung bei der Verhaltensänderung.



## Essen Sie sich glücklich und gesund!

Für viele Menschen ist das Essen nur eine weitere Aufgabe, die sie während eines hektischen Tages erledigen.

Gesunde Ernährung bleibt da häufig auf der Strecke. Es werden Mahlzeiten ausgelassen oder es geht zum Schnellimbiss.

**Dabei geht schnell, gesund und lecker einfacher als Sie denken.**

Aber auch bei Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind wir häufig überfordert und brauchen Unterstützung.

Wir helfen Ihnen dabei.



### Gesunde Ernährung kann so einfach sein

Wir zeigen Ihnen, wie Sie eine ausgewogene, gesunde Ernährung ohne Probleme in Ihren Alltag integrieren. Damit Sie wieder mit voller Energie den Alltag meistern können.



## Schweinehund adieu!

Kennen Sie das auch? Zeitdruck, ein hektischer Alltag und kaum Raum für Bewegung.

**Dabei wissen wir alle: Bewegung tut uns gut.**

Aber dies in die Tat umzusetzen, kostet manchmal etwas Überwindung. Viele denken an Muskelkater, Schwitzen und große Anstrengungen.

Dabei können Sie bereits durch kleine Veränderungen mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen. Jeder Schritt wirkt sich positiv auf Ihre körperliche und geistige Gesundheit aus.

Bringen Sie Ihren Körper in Schwung – Sie werden feststellen, es lohnt sich.



### Durch kleine Schritte erreichen Sie Ihr Ziel

Wir fördern Ihre körperliche Fitness und helfen Ihnen, Ihren Alltag aktiver zu gestalten. Denn Bewegung ist der Schlüssel zum Stressabbau und sorgt für mehr Wohlbefinden.

## Stark machen, schmerzfrei werden!

Eine kleine ungeschickte Bewegung und schon schmerzt und spannt der Rücken.

Zunehmender Bewegungsmangel und Fehlhaltungen am Arbeitsplatz können Rückenbeschwerden begünstigen.

So kann aus einem akuten Ereignis manchmal ganz schnell ein dauerhaftes Problem werden.

**Lassen Sie es nicht soweit kommen! Nur wer sich ausreichend bewegt, kann der Entstehung von Rückenschmerzen vorbeugen.**

Mit gezielten Maßnahmen geben Sie Ihrem Rücken den Halt, den er braucht.

Gehen Sie wieder locker durchs Leben.



### Machen Sie Ihren Rücken beweglich

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen Übungen Ihren Rücken gezielt trainieren und Schmerzen vermeiden. Denn andauernde Rückenschmerzen wirken sich negativ auf die Lebensqualität aus.

## Lassen Sie die Seele baumeln!

Im Alltag sind wir häufig körperlich und mental stark gefordert. Auch im Job wird erwartet, immer volle Leistung bringen. Permanente Erreichbarkeit und ein voller Terminkalender sind oft keine Ausnahmen.

**Umso wichtiger ist es, sich zwischendurch eine Auszeit für Körper und Geist zu nehmen.**

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und die Kraft Ihrer Gedanken.

Wir helfen Ihnen dabei, Ihren Akku aufzuladen und achtsam Ihren Alltag zu meistern.

Entfliehen Sie dem Stress und tanken wieder neue Kraft. Ihr Körper wird es Ihnen danken.



### Manchmal brauchen wir einfach eine kleine Auszeit

Wir besprechen mit Ihnen geeignete Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken, mit denen Sie energiegeladener durch den Alltag kommen. Denn körperliches und seelisches Wohlbefinden bilden die Basis für ein gesundes Leben.



## Gute Nacht!

Wie wichtig gesunder und erholsamer Schlaf ist, merken wir erst dann, wenn er uns fehlt.

Doch leider schlafen viele nicht immer so ungestört, wie sie es sich wünschen.

Dabei sind Schlafrouninen und ausgedehnte Tiefschlafphasen von besonderer Bedeutung.

### **Im Schlaf erholen sich Körper und Geist.**

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden und geben Sie Ihrem Schlaf die Aufmerksamkeit, die er verdient.

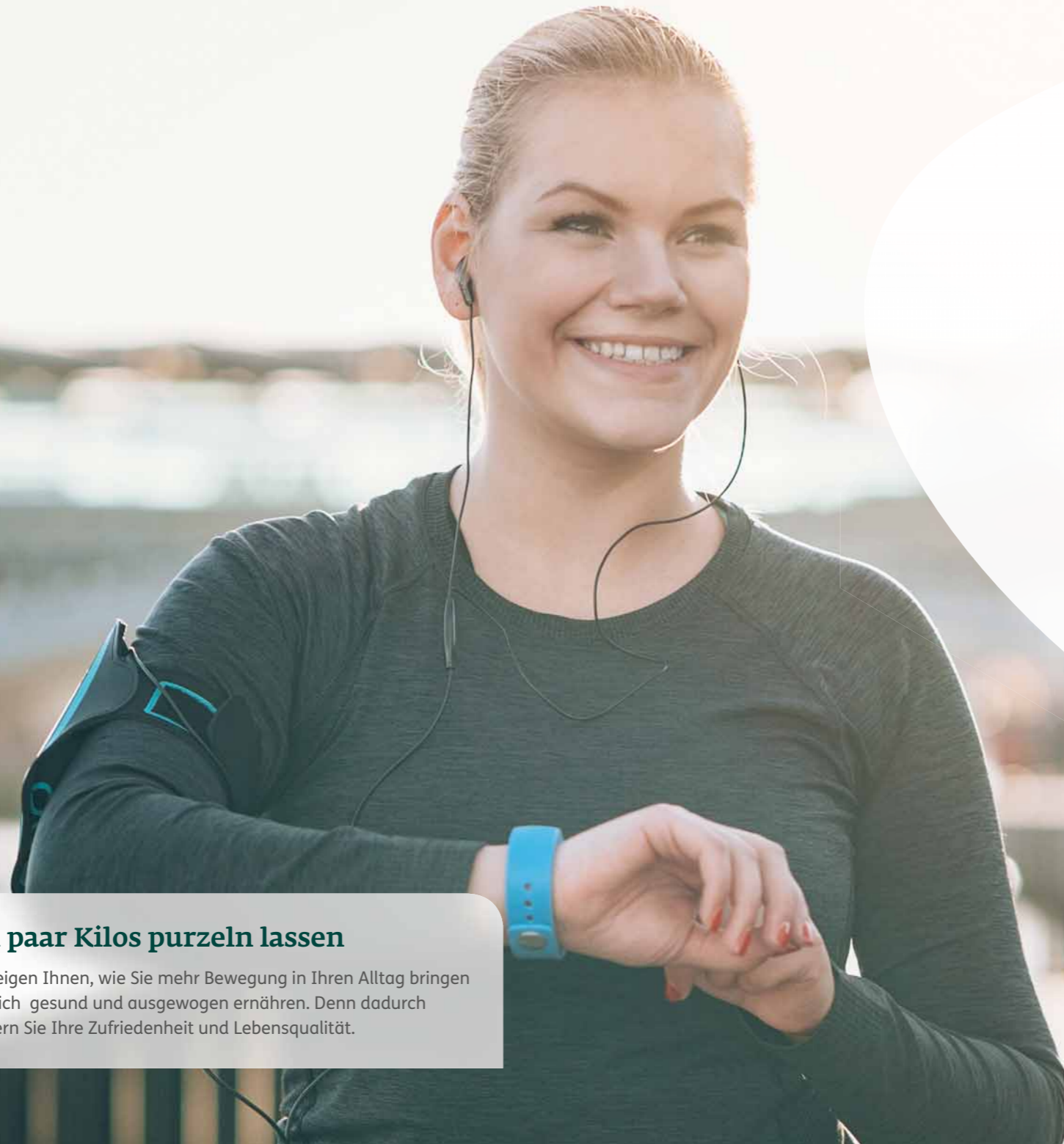
Wir begleiten Sie auf dem Weg zu einer entspannten Nacht.



### **Erholsamer Schlaf ist die Grundlage für Ihre Gesundheit**

Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie den Stress und Ärger des Tages vor dem Schlafengehen hinter sich lassen. Denn nur wer nachts ausreichend regeneriert, kann kraftvoll in den neuen Tag starten.





## Wohlfühlgewicht erreichen!

Eine gesunde Ernährung und der maßvolle Umgang mit den süßen Dingen des Lebens fällt den meisten Menschen oft schwer.

Zahlreiche Diäten lassen sich oft nur schwer in den Alltag integrieren oder bringen nicht den dauerhaften Erfolg.

Wir helfen Ihnen dabei, langfristig Ihr Wunschgewicht zu halten und Ihr körperliches Wohlbefinden zu steigern.

### **Bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung!**

Gemeinsam erarbeiten wir ein auf Sie abgestimmtes Konzept. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit kleinen Änderungen Ihr Ziel erreichen.



### **Ein paar Kilos purzeln lassen**

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und sich gesund und ausgewogen ernähren. Denn dadurch steigern Sie Ihre Zufriedenheit und Lebensqualität.

## Startschuss in einen neuen Arbeitsalltag!

Die Digitalisierung bringt viele Veränderungen mit sich und wirkt sich auch auf unsere Arbeitswelt aus. In vielen Bereichen etabliert sich das Homeoffice als fester Bestandteil der „modernen Arbeitswelt“.

Neben vielen Vorteilen sind mit dem Arbeiten von zu Hause auch Risiken verbunden. Weniger Bewegung, schlechte Ergonomie am Arbeitsplatz, unregelmäßige Pausenzeiten und die geringere Abgrenzung zwischen Privatleben und Job.

Wir helfen Ihnen bei der Strukturierung Ihres neuen Arbeitsalltags und bei der ergonomischen Gestaltung Ihres Arbeitsplatzes.

### **Schaffen Sie sich gesunde Routinen!**

Bereits durch kleine Änderungen Ihrer Abläufe und gezielte Übungen können Sie wieder viel konzentrierter arbeiten und werden aktiver.

Wir zeigen Ihnen wie es geht.



### **Fit bleiben im Homeoffice**

Wir geben Ihnen Ideen und Tipps für Ihre Gestaltung im Homeoffice. Entspannungspausen, leichte Bewegung und gesunde Ernährung helfen Ihnen dabei, sich fit und gesund zu fühlen.



## Fit im Kopf!

Haben Sie schon wieder nicht an den Geburtstag Ihres Nachbarn gedacht? Oder haben Sie auf dem Weg in den Keller vergessen, was Sie dort holen wollten?

Dann wird es Zeit, Ihr Gedächtnis dauerhaft auf Vordermann zu bringen. Denn Sie können viel für Ihre geistige Fitness tun.

**Das Gehirn funktioniert wie ein Muskel – trainieren wir es regelmäßig, kann es bis ins hohe Alter Höchstleistungen vollbringen.**

Genau bei diesem Training helfen wir Ihnen mit verschiedenen Angeboten – digital und analog. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps und Anleitungen für Ihren Alltag.

Starten Sie besser heute als morgen damit.



### Das Gedächtnis ist unser Tagebuch, das wir alle bei uns tragen

Bringen Sie durch kleine Übungen und gezieltes Training Ihr Gehirn wieder auf Hochtouren. Wir helfen Ihnen dabei.

## Frei durchatmen!

Sie wollen die „Glimmstängel“ loswerden?

Herzlichen Glückwunsch. Denn wenn es ans Aufhören geht, ist Ihre eigene Motivation sehr wichtig.

Mit unserem individuellem Coaching und gezielten Anleitungen helfen wir Ihnen auch dann, wenn das Durchhalten schwer fällt.

**Entscheidend für den Erfolg ist Ihr freier Entschluss und die Erkenntnis, dass es nicht um **Verzicht** geht, sondern um **Befreiung**.**

Je eher Sie Nichtraucher werden, desto besser. Denn Nichtrauchen tut dem ganzen Körper gut.

Starten Sie jetzt – damit Sie nicht aus der Puste kommen.



### Rauchfrei in die Zukunft

Wir unterstützen Sie mit Erfolg versprechenden Methoden und sind auch für Sie da, wenn es mal schwerfällt.

## Der Gesundheitsberater

Mit unseren Aktivprogrammen möchten wir Sie qualifiziert und individuell betreuen.

Die Coachingprogramme von Thieme TeleCare basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie einer mehr als 20-jährigen praktischen Erfahrung mit telemedizinischen Programmen.

Die telefonische Betreuung erfolgt ausschließlich durch fachkundige und qualifizierte Mitarbeiter mit medizinischem, psychologischem und/oder pädagogischem Ausbildungshintergrund.

## Die Thieme Coach App\*

Mit der Thieme Coach App\* ergänzen wir das Coaching und Sie können Ihre Gesundheit digital managen. Sie haben so Ihre wichtigsten Gesundheitswerte und Ziele immer im Blick und griffbereit. Die Inhalte werden individuell für Sie zusammengestellt. Sie erhalten genau das, was Sie für Ihre persönliche Situation benötigen.



### Professionelles Coaching – digital ergänzt

Ihre telefonische Betreuung lässt sich ideal mit der Thieme Coach App\* kombinieren und ergänzen.

### Die App umfasst zum Beispiel folgende Module und Funktionalitäten:



#### Wissensvermittlung

Sie finden in der App viele wertvolle Informationen und Beiträge. Die Themen werden individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst. Durch die qualitätsgesicherten Inhalte lernen Sie mehr über Ihre persönliche Gesundheitssituation.

#### Messen und dokumentieren

Im Bedarfsfall erhalten Sie von uns einen Aktivitätstracker oder eine Waage. Diese können Sie mit der App verbinden und Ihre Werte direkt via Bluetooth übertragen. Dadurch behalten Sie den Überblick über wichtige Vitalparameter.

#### Dokumentation von Zielvereinbarungen

Ziele lassen sich leichter erreichen, wenn diese in einer verbindlichen Vereinbarung festgehalten werden. Durch das Aufschreiben von persönlichen Zielen verinnerlichen Sie Verhaltensänderungen.

#### Nachrichtenfunktion

Hier haben Sie die Möglichkeit, digital mit Ihrem Coach in Kontakt zu treten.

\* für Android und iOS verfügbar

## Haben wir Ihr Interesse geweckt? So einfach können Sie teilnehmen:

Melden Sie sich online an unter  
[dkv.com/aktivprogramme](https://dkv.com/aktivprogramme)  
oder scannen Sie den QR-Code:



Alternativ schicken Sie die Teilnahmeerklärung ausgefüllt und unterschrieben im Freiumschlag zurück. Diese leiten wir dann an Thieme TeleCare GmbH weiter.

Im Anschluss erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung per Post.

Ihr persönlicher Coach wird sich mit Ihnen in Verbindung setzen und einen Termin für das Erstgespräch vereinbaren. Gemeinsam entscheiden Sie dann über das weitere Vorgehen und die Inhalte des Programms.

Es handelt sich um ein freiwilliges und unverbindliches Serviceangebot. Weder die Teil- noch die Nichtteilnahme haben Auswirkungen auf den Versicherungsschutz oder die Beiträge.

Die Teilnahme ist kostenfrei\* und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen beendet werden.

\*Bitte beachten Sie, dass dieser Service nur für Kunden mit einer Krankheitskostenvollversicherung angeboten wird.

## Ihre Daten sind uns wichtig

Unser Programm wird von **Thieme TeleCare GmbH** durchgeführt.

Es bleiben aber alle vertraulichen Gesundheitsdaten geschützt: Wir haben selbst keinen Zugang zu den von der Thieme TeleCare GmbH erhobenen Gesundheitsdaten.

Die Thieme TeleCare GmbH übermittelt uns ausschließlich bestimmte personenbezogene Daten zu Abrechnungs- und Controllingzwecken. Hierzu zählen zum Beispiel Ihr Name und Ihre Versicherungsnummer.

Die Thieme TeleCare GmbH hat keinen Zugriff auf unsere Kundendaten.

Nach Ausscheiden aus dem Programm werden Ihre Daten von der Thieme TeleCare GmbH unter Beachtung der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht.



DKV Deutsche Krankenversicherung AG

50594 Köln

Tel 0800 3746444 (gebührenfrei)\*

Fax 01805 786000

(14 Ct./Min. aus dem deutschen Festnetz; max. 42 Ct./Min. aus dt. Mobilfunknetzen)

service@dkv.com, www.dkv.com

\* oder aus dem Ausland + 49 221 57894005

(Kosten gemäß Tarif des jeweiligen ausländischen Netzbetreibers bzw. Mobilfunkanbieters)

© Copyright DKV Deutsche Krankenversicherung AG, Köln. Alle Rechte vorbehalten.

Bilder: iStock | skynesher (Titel) | swissmediavision (3, 5, 27) | dutko (5) | pixdelux (5)

Petar ChernaeV (6) | nd3000 (8) | VisualCommunications (10) | Goodluz (12) | Choreograph (14)

pixelfit (16) | Maryviolet (18) | Image Source (20) | didesign021 (22) | Wavebreakmedia (24)

The DKV logo consists of the letters 'DKV' in a bold, sans-serif font. The letters are dark green, with a lighter green horizontal band across the middle of each letter.

Deutsche Krankenversicherung

Partner der DKV:



Thieme TeleCare