

**Bewusst leben ist nicht schwer.  
Ganz leicht mit uns.**



### **Sie sind interessiert?**

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg in ein aktives und gesundes Leben – seien Sie aktiv und machen Sie den ersten Schritt – für einen langfristigen Erfolg.

Sie möchten an diesem Programm teilnehmen – haben aber noch Fragen? Dann rufen Sie uns an – wir helfen Ihnen gerne weiter!

**Mit Sicherheit gesünder leben**

### **So erreichen Sie uns:**

**Die Schwenninger Krankenkasse**  
78044 Villingen-Schwenningen



<b>Service-Team</b>	<b>0800 37 55 37 555*</b>
Service-Fax	0800 37 55 37 559*
Internet	www.Die-Schwenninger.de
E-Mail	Info@Die-Schwenninger.de

### **Medizinische Beratung:**

MedHotline	0800 37 55 37 553*
MedHotline international	+49 7720 97 27 - 11555

(Kosten variieren je nach Verbindung und Telefonanbieter)

\*kostenfrei für Mobilfunk/Festnetz

### **Folgen Sie uns! Jetzt auch auf**



[www.facebook.com/Die.Schwenninger](https://www.facebook.com/Die.Schwenninger)  
[www.twitter.com/DieSchwenninger](https://www.twitter.com/DieSchwenninger)

Wir sind bundesweit für Sie da! Ansbach • Arnstadt • Berlin • Emden  
Fulda • Hamburg • Karlsruhe • Koblenz • Mainz • München • Münster  
Oldenburg • Regensburg • Villingen-Schwenningen • Wächtersbach

**Mit Sicherheit gesünder leben**



### **Das ABC-Programm**

# **Leichter leben mit System**

**Die Schwenninger**  
Krankenkasse

# Wenn Abnehmen Spaß macht ...

... betreut, motiviert und nachhaltig.

**Wer hat ihn nicht – den Traum vom Idealgewicht. Es vermittelt nicht nur Wohlbefinden, sondern es entlastet auch Organe und Gelenke und hilft uns, gesund zu bleiben. Doch wer sich mit überflüssigen Pfunden herumplagt, weiß auch, wie wichtig gute, wissenschaftlich fundierte Konzepte für ein gesundes, nachhaltiges Abnehmen sind.**

Das ABC(Active Body Control)-Programm ist so ein Konzept. Es setzt auf eine langfristige Umstellung des Bewegungs- und Essverhaltens bei bestimmten Erkrankungen. Das Innovative dabei: Ein intelligenter Aktivitätssensor erfasst alle Ihre Bewegungen und speichert Ihre Informationen zum Essverhalten.

## **Apropos Essen:**

Basis für die Ernährungsumstellung ist die so genannte Magdeburger Duale Diät. Sie ist durch eine kalorienreduzierte Mischkost sowie die Zufuhr der „richtigen“ Kohlenhydrate gekennzeichnet.

Ihre Erfolgsbilanz erhalten Sie jede Woche schwarz auf weiß von den Gesundheitsexperten der Schwenninger. Diese geben Ihnen wöchentliches Feedback auf Basis der gespeicherten Daten. So wissen Sie immer genau, wo Sie stehen und welche Ziele Sie bereits erreicht haben. Das bedeutet: optimale Betreuung und Motivation!

Wie erfolgreich das ABC-Programm ist, belegen bereits viele Studien: So erreichten die Teilnehmer/innen überdurchschnittliche Ergebnisse bei der Gewichtsreduktion – ganz ohne Jo-Jo-Effekt. Weiterer positiver Effekt: Die Blutzucker- und Blutfettwerte sanken!

## **Voraussetzungen für die Teilnahme**

Das ABC-Programm richtet sich speziell an Patienten, bei denen eine der folgenden Erkrankungen von ärztlicher Seite eindeutig festgestellt wurde:

- Diabetes mellitus Typ 1 und 2
- Hypertonie
- Fettstoffwechselstörung
- Adipositas

### **Zusätzlich:**

- Body-Mass-Index (BMI) von mindestens 28
- bzw. bei Männern ein Taillenumfang von mindestens 102 cm
- Internetzugang für die Übermittlung der Werte aus dem Aktivitätssensor



## **Gut betreut – gut zu wissen Ihre Vorteile auf einen Blick:**

- Persönlicher Kontakt in einer Erstschtung
- Umfassende Schulung zu den Themen Ernährung und Energiestoffwechsel
- Erfassen und Analysieren Ihrer Ess- und Bewegungsgewohnheiten mit dem Aktivitätssensor
- Wöchentliches Feedback zu Ihrer Energiebilanz und Ihren Erfolgen
- Auf Wunsch wöchentliche Rezeptvorschläge
- Beratung und Sicherheit in der sechs- bzw. zwölfmonatigen Laufzeit