

## Lehrergesundheit Bayern

**Tu was für deine Gesundheit, z.B. mit dem Individuellen Gesundheits-Management (IGM)  
– es kostet nur 1 Euro/Tag und eine Menge Zeit für dich!**

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Ihre berufliche Belastung hat in den vergangenen Jahren und insbesondere in den letzten Monaten kontinuierlich zugenommen – und ein Ende ist nicht abzusehen.

Ihr Arbeitgeber, das Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus sieht weder Mittel noch Wege für Ihre Entlastung. Dabei „müsse die Gesundheitsförderung“ (lt. Gesundheitsförderungsbericht 2008 des Bundesministeriums des Inneren) Bestandteil jeder modernen Behörden- und Verwaltungskultur und entsprechend vorrangiges Leitziel sein.

Daher haben die in der abl vereinigten Lehrerverbände (s.o.) beschlossen, nun selbst die Initiative zu ergreifen und ihren Mitgliedern ein Gesundheitsprogramm anzubieten, das jeder für sich ein Jahr und länger alltagsnah nutzen kann – für den geringen Betrag von 360 Euro, also 1 Euro/Tag oder in der Sparversion für 60 Euro (ohne Coaching und Seminare) – als webbasiertes, online-gestütztes Individuelles Gesundheitsprogramm mit den Schwerpunkten/Zielen,

- gesund zu bleiben bzw. wieder zu werden,
- sich vor Diabetes mellitus, Bluthochdruck-Schäden bzw. Herz-Kreislaufkrankungen zu schützen sowie
- beruflichen und privaten Stress abzubauen und somit die Arbeitszufriedenheit zu steigern.

**Das Programm wurde von der TU München entwickelt und speziell an die Bedürfnisse der Lehrkräfte angepasst.**

Es bietet im Drei-Schritt-Ablauf (Gesundheit prüfen, planen, praktizieren) eine systematische Risiko- und Schutzfaktorenanalyse, einen medizinischer Gesundheits-Check-Up und ein Lebensstiltraining von physiologischen Basisfunktionen und psychosozialen Basiskompetenzen (Selbstkompetenzen). Dazu kommt ein Gesundheitsdossier, eine Infothek und Audio-Video-Webinare zum Downloaden.

Eine ausführliche Beschreibung finden Sie im angehängten „6-Seiter“ und auf der Homepage Ihres abl-Verbandes.

Sie benötigen lediglich einen gesicherten PC mit Internetzugang und Drucker zum Speichern und Downloaden Ihrer Gesundheitsdaten, diverse Fragebögen, Info-Pakete und Programme zu Ernährung, Bewegung, Entspannung und Selbstbeobachtung.

Nehmen Sie sich Zeit für sich – Sie sind es sich wert und schuldig!

**Die gesundheitsorientierten Krankenversicherer Debeka und DBV-AXA unterstützen die bei ihnen Versicherten durch Rückerstattung des Programm-Jahresbetrages mit dem tariflich vereinbarten Prozentsatz.**

Dr. Siegmund Bartl, Beauftragter der abl für Lehrergesundheit.

22. März 2010

Übrigens erprobe ich derzeit selbst das empfohlene Programm unter „TV-Aufsicht“ (Gesundheitsmagazin Praxis, BR3). Kontaktadresse für Fragen zum Programm(ablauf):

sigi.bartl@web.de

**Portalnutzung ab 2. April mit beiliegendem Bestellschein!!!**