

Thema: Ein Leben lang fit! – Mit der richtigen Vorsorge

Beitrag: 1:53 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Menschen arbeiten heute immer länger, gleichzeitig nehmen die beruflichen und privaten Anforderungen zu. Und wer kennt das nicht: Mit zunehmendem Alter kommen auch noch körperliche Zipperlein dazu: Ein Zwicken hier, ein Zwacken da, Wohlstandsplauze, Rücken- und Gelenkschmerzen, Bluthochdruck, um nur einige zu nennen. Verständlich, dass sich da viele fragen, wie sie wirklich bis zur Rente arbeiten sollen. Das geht und sogar sehr gut, wie Helke Michael für uns rausgefunden hat.

Sprecherin: Wir alle werden älter und das geht an keinem spurlos vorbei. Wer aber frühzeitig auf die Warnsignale seines Körpers hört und etwas dagegen tut, kann lange fit bleiben. Und da kann die Deutsche Rentenversicherung mit ihrem Präventionsprogramm weiterhelfen.

O-Ton 1 (Dirk von der Heide, 17 Sek.): „Wenn Sie erste gesundheitliche Anzeichen haben und feststellen, dass Sie in Ihrem Beruf nicht mehr richtig leistungsfähig sind, dann können Sie teilnehmen. Dabei stehen die Themen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung im Mittelpunkt. Es geht also nicht nur um die körperliche Gesundheit, sondern auch um die Psyche.“

Sprecherin: Erklärt Dirk von der Heide von der Deutschen Rentenversicherung Bund. Das Programm soll den Menschen in vier Schritten zu einem gesünderen Lebensstil verhelfen.

O-Ton 2 (Dirk von der Heide, 17 Sek.): „In einem ersten Schritt geht es in eine Reha-Einrichtung, die für die Rentenversicherung Präventionsleistungen durchführt. Hier werden Sie untersucht, wie es um Ihre Gesundheit steht, und Sie bekommen beispielsweise Bewegungstraining. Diese Phase dauert nur wenige Tage und kann stationär oder ambulant durchgeführt werden.“

Sprecherin: Und dann heißt es „üben“ – zunächst noch MIT Unterstützung von Trainern.

O-Ton 3 (Dirk von der Heide, 23 Sek.): „Das läuft dann berufsbegleitend über mehrere Monate. Sie und die anderen Teilnehmer treffen sich dazu in der Regel einmal pro Woche, bevor Sie dann in der dritten Phase das Erlernte selber umsetzen. In der vierten und letzten Phase geht's dann noch einmal für einen Tag in die Reha-Einrichtung, wo Sie den letzten Schliff bekommen, um Ihr Training künftig dann auch alleine in Ihren Alltag integrieren zu können.“

Sprecherin: Eine Zuzahlung wird übrigens nicht fällig. Auch die Fahrtkosten bekommen Sie zumindest teilweise erstattet, vorausgesetzt natürlich, dass es sich um eine Vorsorge-Maßnahme der Deutschen Rentenversicherung handelt.

O-Ton 4 (Dirk von der Heide, 16 Sek.): „Die Antragsformulare finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Rentenversicherung oder unter der Internet-Adresse praevention.dr.v.info. Wichtig für Ihren Antrag ist außerdem, dass Sie sich einen kurzen Befund vom Haus- oder Betriebsarzt ausstellen lassen.“

Abmoderationsvorschlag: Wer seine Beschwerden nicht einfach unter den Teppich kehren und lieber was dagegen tun will – alle Infos zu den Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherung gibt's im Netz unter www.deutsche-rentenversicherung.de oder Sie wenden sich direkt an Ihre Deutsche Rentenversicherung vor Ort.

Thema: Ein Leben lang fit! – Mit der richtigen Vorsorge

Interview: 2:37 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Menschen arbeiten heute immer länger, gleichzeitig nehmen die beruflichen und privaten Anforderungen zu. Und wer kennt das nicht: Mit zunehmendem Alter kommen auch noch körperliche Zipperlein dazu: Ein Zwicken hier, ein Zwacken da, Wohlstandspplauze, Rücken- und Gelenkschmerzen, Bluthochdruck, um nur einige zu nennen. Verständlich, dass sich da viele fragen, wie sie wirklich bis zur Rente arbeiten sollen. Das geht und sogar sehr gut, sagt Dirk von der Heide von der Deutschen Rentenversicherung Bund. Hallo!

Begrüßung: „Hallo!“

- 1. Herr von der Heide, jeder hat irgendwann mit Verschleißerscheinungen zu kämpfen. Man wird halt auch älter. Sie sagen aber, man kann trotzdem ein Leben lang fit bleiben. Verraten Sie uns, wie!**

O-Ton 1 (Dirk von der Heide, 22 Sek.): „Ja, unser Körper warnt uns ja vor: Gewichtsprobleme, wiederkehrende Schmerzen zum Beispiel im Rücken und in den Gelenken – damit sagt der Körper: ‚Du musst jetzt was tun!‘ Je früher man diese Signale erkennt und wirklich auch etwas dagegen tut, desto länger kann man fit bleiben. ‚Prävention‘ – also ‚Vorsorge‘ – ist hier das Stichwort.“

- 2. Das ist aber schon leichter gesagt, als getan. Wo findet man denn die richtigen Angebote ?**

O-Ton 2 (Dirk von der Heide, 27 Sek.): „Wir von der Deutschen Rentenversicherung haben ein besonderes Präventionsprogramm entwickelt, um Berufstätigen zu helfen, einen gesünderen Lebensstil zu finden. Mitmachen ist einfach: Wenn Sie erste gesundheitliche Anzeichen haben und feststellen, dass Sie in Ihrem Beruf nicht mehr richtig leistungsfähig sind, dann können Sie teilnehmen. Dabei stehen die Themen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung im Mittelpunkt. Es geht also nicht nur um die körperliche Gesundheit, sondern auch um die Psyche.“

- 3. Präventionsprogramm – das klingt schon recht umfangreich. Wie läuft das dann ab?**

O-Ton 3 (Dirk von der Heide, 20 Sek.): „Die Programme bestehen aus einzelnen Modulen. In einem ersten Schritt geht es in eine Reha-Einrichtung, die für die Rentenversicherung Präventionsleistungen durchführt. Hier werden Sie untersucht, wie es um Ihre Gesundheit steht, und Sie bekommen beispielsweise Bewegungstraining. Diese Phase dauert nur wenige Tage und kann stationär oder ambulant durchgeführt werden.“

- 4. Und wie geht es dann weiter?**

O-Ton 4 (Dirk von der Heide, 28 Sek.): „In einem zweiten Schritt wird das Erlernte mit Trainern dann in der Praxis immer wieder geübt. Das läuft dann berufsbegleitend über mehrere Monate. Sie und die anderen Teilnehmer treffen sich dazu in der Regel einmal pro Woche, bevor Sie dann in der dritten Phase das Erlernte selber umsetzen. In der vierten und letzten Phase geht's dann noch einmal für einen Tag in die Reha-Einrichtung, wo Sie den letzten Schliff bekommen, um Ihr Training künftig dann auch alleine in Ihren Alltag integrieren zu können.“

5. Wie sieht es denn mit Extra-Kosten für mich aus? Muss ich zuzahlen? Was ist mit Fahrtkosten?

O-Ton 5 (Dirk von der Heide, 26 Sek.): „Eine Zuzahlung müssen Sie nicht leisten. Auch die Kosten für die Fahrt von Ihrem Wohnort zu der Reha-Einrichtung bekommen Sie bei einem stationären Aufenthalt in voller Höhe erstattet. Wenn die Prävention ambulant läuft – und auch während einer berufsbegleitenden Trainingsphase –, gibt es eine Erstattung der Fahrtkosten in Höhe von 5 Euro pro Termin. Wichtig ist dabei, dass es sich um ein Programm von uns, also der Deutschen Rentenversicherung handelt.“

6. Und wo wende ich mich hin, wenn ich Präventionsleistungen in Anspruch nehmen will?

O-Ton 6 (Dirk von der Heide, 17 Sek.): „Die Antragsformulare finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Rentenversicherung oder unter der Internet-Adresse praevention.driv.info. Wichtig für Ihren Antrag ist außerdem, dass Sie sich einen kurzen Befund vom Haus- oder Betriebsarzt ausstellen lassen.“

Dirk von der Heide von der Deutschen Rentenversicherung Bund mit Tipps, wie Sie ein Leben lang fit und gesund bleiben. Danke für das Gespräch!

Verabschiedung: „Sehr gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Wer seine Beschwerden nicht einfach unter den Teppich kehren und lieber was dagegen tun will – alle Infos zu den Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherung gibt's im Netz unter www.deutsche-rentenversicherung.de oder Sie wenden sich direkt an Ihre Deutsche Rentenversicherung vor Ort.