

Die Zahl der Menschen mit Erkrankungen, die auf den Lebensstil zurückzuführen sind, nimmt immer mehr zu. Dies beeinflusst neben der persönlichen Gesundheit der Betroffenen zum Teil auch deren finanzielle Existenz. Die Verlängerung der Lebensarbeitszeit sowie die steigenden Anforderungen im Beruf lassen viele Menschen daran zweifeln, bis zum Rentenalter berufstätig sein zu können. Oft werden leichte Beschwerden ignoriert und zu spät angegangen – und das Risiko chronischer Erkrankungen steigt.

An dieser Stelle setzen Präventionsmaßnahmen an, mit denen die persönliche Gesundheit gestärkt werden kann. Auch die Deutsche Rentenversicherung (DRV) bietet ihren Versicherten unter dem Namen „RV Fit“ eine Präventionsleistung an, die sich an alle Versicherten richtet, die in den vergangenen zwei Jahren mindestens sechs Monate Beiträge an die Rentenversicherung gezahlt haben, derzeit weder arbeitslos noch arbeitsunfähig sind sowie keinen Antrag auf eine Erwerbsminderungs- oder Altersrente gestellt haben beziehungsweise diese beziehen.

„RV Fit“ ist ein kostenfreies Trainingsprogramm mit Elementen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung. Ziel ist ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl. Teilnehmen können alle Versicherten mit ersten körperlichen und/oder

psychischen Beschwerden, bei denen keine schwereren Erkrankungen oder Einschränkungen vorliegen. Die Maßnahme gliedert sich in vier Phasen:

### Start

Zu Beginn werden die Teilnehmenden – unter Lohnfortzahlung – vom Arbeitgeber für einige Tage freigestellt und erarbeiten ihre persönlichen Ziele für die Präventionsmaßnahme. Auch besuchen die Versicherten in der ausgewählten Reha-Klinik praktische Kurse zu den Themen Ernährung, Bewegung und Umgang mit Stress.

### Training

In dieser Phase sollen die Versicherten rund drei Monate berufsbegleitend unter Aufsicht von zertifizierten Trainern weiter trainieren sowie die Anregungen aus der Startphase fortführen.

### Eigenaktivität

In dieser ebenfalls rund drei Monate dauernden Phase führen die Teilnehmenden die Anregungen und Übungen selbstständig fort, um sie in ihre Alltagsroutine zu übernehmen.

### Auffrischung

Den Abschluss bildet eine ein- oder mehrtägige Wieder auffrischung in der Reha-Klinik unter erneuter Freistellung durch den Arbeitgeber. Hierbei sollen die erreichten Fortschritte dokumentiert und Anregungen gegeben werden, mit welchen Strategien die bisher nicht erreichten Ziele künftig angegangen werden können.

### Dr. med. Tobias Michael

Leiter Prävention im Zentrum (PiZ) im Rehasentrum Bad Eilsen  
Brunnenpromenade 2  
31707 Bad Eilsen  
Telefon 05722 / 8870

[www.rz-bad-eilsen.de/](http://www.rz-bad-eilsen.de/)  
[unsere-leistungen/praevention](http://unsere-leistungen/praevention)  
[www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de)

- Der Autor ist Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Manuelle Medizin, Osteopathie (D.O.M.) und Sozialmedizin.



### Prävention im Zentrum

Das PiZ des Rehasentrums Bad Eilsen der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover hat sich durch seine Spezialisierung auf stationäre Präventionsmaßnahmen und die Möglichkeit zur Übernachtung als wegweisende Einrichtung in der Gesundheitsförderung etabliert. Die Kombination aus medizinischer Expertise, kompetenter interdisziplinärer Betreuung und komfortabler Unterbringung macht es zu einer attraktiven Option für Menschen, die aktiv in ihre Gesundheit investieren möchten. Die Teilnahme am Programm „RV Fit“ kann ganz einfach online beantragt werden.