

Pressedienst

der Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau



Kassel, den 7. Oktober 2016

Mehr Leistung durch Regeneration – Präventionsangebote der SVLFG helfen

Der Mensch ist für negativen Dauerstress nicht geschaffen. Die Folge sind stressbedingte Krankheiten, die oft schleichend beginnen und über Jahre andauern. Auch in der Landwirtschaft Tätige sind immer häufiger betroffen.

Aus der Abwärtsspirale heraus ist es äußerst schwer, die ursprüngliche Gesundheit, Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit wieder zu erlangen. Darauf weist die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau anlässlich des Internationalen Tages der seelischen Gesundheit am 10. Oktober hin.

Negativem Stress bewusst und rechtzeitig vorzubeugen ist wichtig. Ihn zu erkennen und zu versuchen, eine neue geistige Einstellung zum Leben und zur Arbeit zu bekommen, ist der erste Schritt. Zunächst die Anspannung, dann die Entspannung – ein für alle gültiges Naturgesetz. Im folgenden Schritt gilt es, regenerative Pausen in den Alltag einzubauen. Wie diese gestaltet werden, bleibt jedem selbst überlassen – ob beim Spielen mit den Kindern oder bei einem Mittagsschlaf.

Mediziner betonen auch die Wichtigkeit guten Schlafes. Er bedingt vollkommenes Abschalten. Empfohlen werden außerdem regelmäßige Entspannungsprogramme, wie

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70 - 72
34131 Kassel

Telefon: 0561 9359-0

Fax: 0561 9359-244

Internet: www.svlfg.de

E-Mail: kommunikation@svlfg.de

Pressesprecher:

Dr. Erich Koch

Telefon: 0561 9359-106

Martina Opfermann-Kersten

Telefon: 0561 9359-171

progressive Muskelentspannung und Yoga. Ausreichend Bewegung – am besten dreimal pro Woche 30 bis 40 Minuten laufen, Rad fahren oder spazieren gehen – trägt ebenso zu einer gesunden Lebensweise bei.

Nur der Mittelmäßige kann ständig in Höchstform sein, denn Leistungssteigerungen sind nicht durch erhöhten Druck zu erreichen, sondern ausschließlich durch Regeneration.

Wer die eigenen Ressourcen stärken will, wird durch die Gesundheitsangebote der SVLFG unterstützt. Nähere Informationen hierzu finden sich im Internet unter www.svlfg.de > Gesundheitsangebote.

Außerdem beteiligt sich die Landwirtschaftliche Krankenkasse an den Teilnahmekosten für zertifizierte Präventionskurse in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stress und Suchtmittelkonsum. Näheres hierzu unter www.svlfg.de > Leistung > Leistungen der Krankenversicherung > Leistungen A-Z > P > Prävention.

SVLFG

Die SVLFG ist zuständig für die Durchführung der landwirtschaftlichen Unfallversicherung für über 1,5 Millionen Mitgliedsunternehmen mit ca. 1 Million versicherten Arbeitnehmern, der Alterssicherung der Landwirte für über 220.000 Versicherte und über 600.000 Rentner sowie der landwirtschaftlichen Kranken- und Pflegeversicherung für ca. 700.000 Versicherte im Gebiet der Bundesrepublik Deutschland. Sie führt die Sozialversicherung zweigübergreifend durch und bietet ihren Versicherten und Mitgliedern umfassende soziale Sicherheit aus einer Hand. Die SVLFG ist maßgeschneidert auf die Bedürfnisse der in der Land- und Forstwirtschaft sowie im Gartenbau tätigen Menschen und ihrer Familien.

**Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau**

Weißensteinstraße 70 - 72
34131 Kassel

Telefon: 0561 9359-0

Fax: 0561 9359-244

Internet: www.svlfg.de

E-Mail: kommunikation@svlfg.de

Pressesprecher:

Dr. Erich Koch

Telefon: 0561 9359-106

Martina Opfermann-Kersten

Telefon: 0561 9359-171