

Prävention und Gesundheitsförderung

Erwerbsfähig bis ins Rentenalter?

Steigende Anforderungen im Beruf und die Zunahme chronischer Erkrankungen lassen viele Menschen daran zweifeln, dass sie bis ins Rentenalter berufstätig sein können. Oftmals werden leichtere Beschwerden ignoriert oder zu spät angegangen. Im Laufe der Jahre können sich daraus ernste Erkrankungen entwickeln, die die Erwerbsfähigkeit gefährden. Um dieser Entwicklung vorzubeugen, bietet die gesetzliche Rentenversicherung präventive (vorbeugende) Leistungen für Versicherte an, die bereit sind, aktiv an ihrer Gesundheit und dem Erhalt ihrer Erwerbsfähigkeit mitzuarbeiten.

Welche Ziele hat die Prävention?

Die Prävention soll Ihnen helfen, Ihre gesundheitlichen Probleme aktiv anzugehen und Ihren Berufs-Alltag in Zukunft besser zu bewältigen. Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Entspannungsübungen können Ihr Leben wieder ins Gleichgewicht bringen. Die psychologischen Strategien zum Selbstmanagement helfen Ihnen durchzuhalten und langfristig einen gesünderen Lebensstil zu verwirklichen. So vermeiden Sie auf Dauer lange Krankheitszeiten und ein frühes Ausscheiden aus dem Erwerbsleben.

Im Bereich zum Thema Prävention in diesem Moderierten Überblick finden Sie weitere Informationen.