Stadtsportbund Halle

Stadtsportbund Halle Magazin

sportinhalle.de
HERZENSSACHE

Gesund & Fit

2020
Gratis, zum Mitnehmen

Reha- und Präventionssport

Alles was Sie wissen müssen

Arzt & Patient

Gemeinsam gesund werden

Krankenkassen

Sachsen-Anhalts
Krankenkassen im Vergleich

Mit freundlicher Unterstützung der SWH. Stadtwerke Halle

1 DEIN MOBILER ALLTAGSHELFER

Mein HALLE

Veranstaltungen

Nachrichten

Freies WLAN

Mobile M.app
Interaktive Stadtkarte
JETZT IN BEIDEN APPS!

Services
Entsorgungskalender,
Sperrmüllkarte, EVH-Preisrechner,
Entstördienste und mehr

Wissen
Tipps rund um die Themen
„Wohnen“ und „Zuhause“

Wohnungs-angebote

2 ALLES RUND UMS WOHNEN

NEU!

Mein HALLE Zuhause

„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist …“

Philippus Theophrastus Paracelsus (1493 – 1541)
deutscher Arzt und Reformator der Medizin

Wann Sport Heilmittel und Lebenselixier ist

Die Beziehung von Gesundheit und Sport wird unterschiedlich bewertet. Für die einen ist „Sport gleich Mord“. Sie erinnern sich mit Grausen an den Schulsport und sind davon überzeugt, Gartenarbeit halte ausreichend fit. Für die anderen ist Sport immer gesund. Sie fühlen sich ohne das Gefühl einer regelmäßigen sportlichen Belastung krank.

Wer hat Recht? Ich befürchte, keine Meinungsfraktion trifft ins Schwarze. Körperliche Bewegung und Training können zu einem Mehr an Gesundheit führen. Auf der anderen Seite ist bekannt, dass unser Bewegungsapparat durch das ausgeklügelte Zusammenspiel von Muskeln, Knochen, Sehnen und Bändern funktioniert. Ist eine Funktionskette gestört, besteht ein Anpassungsbedarf. Gelingt die Wiederherstellung des Gleichgewichts nicht, leidet der Körper.

Sowohl das Fehlen ausreichender Bewegung als auch ein Zuviel oder falsche Bewegung können die Funktionsketten stören, übrigens auch bei der Gartenarbeit.

Das richtige Maß zu finden ist die Kunst und Kunst kommt bekanntlich von Können. Ich hatte in meiner Jugend viel Sport getrieben und nie damit aufgehört. Ich überlastete den Körper, verletzte ihn und genoss Couch-Potato-Lebensphasen mit Schwitzen beim Treppensteigen und schlechten Fettwerten. Die Umkehr in ein bewegtes Leben fiel mir angesichts meines Erfahrungsschatzes immer leicht. Heute meine ich, mein Gleichgewicht gefunden zu haben. Ich fühle mich fit und habe einen BMI von 23,6.

Wie leicht fällt es Menschen, ihr Gleichgewicht zu finden, wenn sie mit Sport negative Erfahrungen verbinden, ihr Körper schwer, ihre Muskeln verhärtet und ihre Gelenke rostig geworden sind? Wie empfinden sie das Aufbäumen des Körpers, wenn sie ihn nach langer Zeit fordern und eigentümliche Schmerzen auftreten?

Ursula Schiffner lernte diese Schmerzen kennen und verfing sich in Sackgassen, ehe sie den Weg in einen Sportverein mit TrainerInnen fand, die sich mit Fachkompetenz und Einfühlungsvermögen um ihre Bedürfnisse kümmerten.

Ersparen Sie sich eine schiffnersche Odyssee. Dieses Magazin kann für Sie ein Wegweiser in ein neues Lebensgefühl werden. In Halle gibt es viele Vereine, die sich für gesundheitliche Fitness und Rehabilitation engagieren.

Oliver Thiel,
Geschäftsführer des Stadtsportbundes

INHALT

06 – LEBENSFREUDE – WÜRDE – RESPEKT
Wissenswertes zum Rehabilitationssport

12 – KRANKHEITEN VORBEUGEN
Alles Wissenswerte zum Thema Präventionssport

18 – ARZT UND PATIENT – GEMEINSAM GESUND WERDEN
Interview mit Dr. Monika Proske

21 – DER EIGENTÜMLICHE SCHMERZ
Ursula Schiffner erzählt uns ihre Geschichte

22 – FIT FOR LIFE
Zehn Anti-Aging-Fakten für Sie

24 – KRANKENKASSEN SPEZIAL
Der große Krankenkassenvergleich

27 – Impressum

HIER GEHT'S ONLINE:

www.sportinhalle.de
www.facebook.com/sportinhalle

Lebensfreude — Würde — Respekt

Wissenswertes zum Rehabilitationssport nach §64 SGB IX

von Andrea Holz, Geschäftsführerin des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes Sachsen-Anhalt e. V.

Bewegung und Sport gewinnen für das Wohlbefinden immer mehr an Bedeutung. Am besten ist es, sich im Sinne der Prävention (Primärprävention) regelmäßig zu bewegen, bevor erste gesundheitliche Problem auftreten. Bei bestehenden Erkrankungen bzw. eingetretenen Behinderungen (Sekundär- und Tertiärprävention) bietet Rehasport im Sportverein Betroffenen die einmalige Chance, selbst aktiv und nachhaltig Einfluss auf ihre Gesundheit zu nehmen.
Auf Grund der demografischen Entwicklung sowie des häufig praktizierten ungesunden Lebensstils in unserer heutigen schnelllebigen Gesellschaft ist zu erwarten, dass die Anzahl der Menschen mit Behinderungen und Erkrankungen weiter steigen wird. Somit wird auch die Nachfrage an qualitativ hochwertigen Rehasport-Angeboten zunehmen.

Ziel des BSSA mit seinen Mitgliedsvereinen ist es, den Betroffenen über den Rehasport den Einstieg in ein regelmäßiges Sporttreiben auf Vereinsebene zu ermöglichen. Nur als Mitglied in einem Sportverein kann auf die Verbesserung der Gesundheit und damit auf die Steigerung der persönlichen Lebensqualität nachhaltig Einfluss genommen werden.
Die Mitgliedschaft kann bereits während und sollte spätestens mit Abschluss des verordneten Rehasport-Angebotes angestrebt werden.
Bewegung und Sport in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten macht Spaß, bereitet Freude und der damit verbundene Austausch auch über die Übungsstunden hinaus, motiviert.

Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport ist ärztlich verordnete sportliche Betätigung, die unter fachkundiger Anleitung von Übungsleiter*innen mit der Lizenz B Sport in der Rehabilitation in Gruppen durchgeführt wird.
Rehasport wird ärztlich betreut. In Herzgruppen ist die ständige Anwesenheit eines Arztes bei jeder Übungsstunde erforderlich. In einer Rehasport-Gruppe dürfen maximal 15 Teilnehmer aktiv sein, in Herzgruppen maximal 20. Jeder Betroffene hat einen Rechtsanspruch auf Rehasport.

Ziele des Rehabilitationssports

Rehabilitationssport verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz mit konkreten und spezifisch ausgerichteten Zielsetzungen:

- Erhalt/Stärkung der Funktionen des Stütz- und Bewegungsapparates mit Blick auf motorische Restfunktionen, Statik und Struktur
- Erhalt/Verbesserung der Funktionen innerer Organe, der Herz- Kreislauf- und Atemfunktion sowie Anregung des Stoffwechsels und Steigerung der Immunabwehr
- Erhalt/Verbesserung der Kompensationsfunktion bei Sinnesbehinderungen durch Förderung der koordinativen Fähigkeiten (z. B. räumliche Orientierung, Reaktionsfähigkeit)
- Erhalt/Verbesserung der Funktionen des zentralen und peripheren Nervensystems durch Förderung der koordinativen Fähigkeiten (z. B. Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit)
- Steigerung der intellektuellen und motorischen Leistungsfähigkeit bei geistiger Behinderung
- Schaffung von positiven Emotionen bei psychischen Erkrankungen
- Stärkung des Selbstbewusstseins von Mädchen und Frauen mit Behinderung

„Jeder Betroffene hat einen Rechtsanspruch auf Rehasport. Das Budget der verordnenden Ärzte wird nicht belastet.“

Andrea Holz, BSSA-Geschäftsführerin

Sport im Sinne von Bewegung und Spiel kann helfen, mit einer Einschränkung oder Erkrankung besser umzugehen und sie akzeptieren zu lernen. Dies führt häufig zu einer Verbesserung der Lebensqualität und zur Stabilisierung bzw. Wiedererlangung der persönlichen Unabhängigkeit. Über Bewegung und Sport im Verein finden viele Menschen leichter Kontakt zu anderen ähnlich Betroffenen, manchmal entstehen sogar Freundschaften. Man hilft sich gegenseitig mit Rat und Tat.
Mit regelmäßiger sportlicher Aktivität werden neue Körpererfahrungen gesammelt. Viele Anforderungen des Alltags, wie z. B. bücken, Schuhe zubinden, fallen leichter. Die neue körperliche Leistungsfähigkeit kann zu einer Verbesserung des Körperbildes und zur Steigerung des Selbstbewusstseins beitragen. Durch neue Bewältigungsstrategien für den Alltag kann auch Stress besser kompensiert werden.
Sport in einer Gruppe ist ein Weg, über Familie und Beruf hinaus aktiver am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Für wen kommt Rehasport in Frage?

Rehasport kommt für Menschen mit krankheitsbedingter Einschränkung bzw. bei drohender Behinderung oder chronischer Erkrankung, die sich in ärztlicher Behandlung befinden, in Betracht.

Bereich Orthopädie
Amputationen, Gelenkschäden, Rheuma/Arthrose, Erhalt von künstlichem Gelenkersatz, Morbus Bechterew, Wirbelsäulenbeschwerden, Osteoporose, Krebserkrankungen

Bereich Innere Medizin
Asthma/Atemwegserkrankungen, Diabetes mellitus, Nierenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arterielle Verschlusserkrankungen

Bereich Neurologie
Cerebralparese, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Schlaganfall, Querschnittlähmung

Bereich Sensorik
Seh- und Hörbehinderungen

Bereich Geistige Behinderungen

Bereich Psychische Erkrankungen
z. B. Depression

Wer kann Rehasport verordnen?

Sowohl Hausärzte als auch Fachärzte können Rehasport auf dem Muster 56 verordnen. Auch nach Entlassung aus einer Rehabilitationsklinik oder nach einer ambulanten Reha kann Rehasport verordnet werden.
Rehasport wird in der Regel im Umfang von 50 Übungseinheiten verordnet, für Herz-Kreislauf-Patienten 90 und für Schwerstbehinderte 120 Übungseinheiten.
Die Übungseinheiten müssen in einem Zeitraum zwischen 18 und 36 Monaten in Anspruch genommen werden.
Die Verordnung belastet nicht das Budget der verordnenden Ärzte.

Vereine als Rehasport-Anbieter

In Sachsen-Anhalt bieten innerhalb des Landessportbundes die Mitgliedsvereine des BSSA Rehasport an. Voraussetzung für die Arbeit im Rehasport ist die Anerkennung jeder einzelnen Rehasport-Gruppe für einen Zeitraum von zwei Jahren. Eine Rehasport-Stunde dauert mindestens 45 Minuten, in Herzgruppen mindestens 60 Minuten.
Die gesetzlichen Träger der Kranken-, Unfall- und Rentenversicherung fördern die Teilnahme am Rehasport.
In der Stadt Halle bieten 18 Vereine Rehasport an (siehe nächste Seite). Zusätzliche Angebote werden von Vereinen, die ihren Sitz in Sachsen-Anhalt, jedoch nicht in Halle haben, in sogenannten Außenstellen unterbreitet.

Wer leitet die Übungsstunden?

Ausgebildete Übungsleiter *innen mit der DOSB-Lizenz B Sport in der Rehabilitation gestalten ein abwechslungsreiches Programm in den Übungsstunden. Fachübungsleiterlizenzen können in den sechs Bereichen Orthopädie, Innere Medizin, Neurologie, Sensorik, Geistige Behinderungen und Psychiatrie erworben werden. Mit der jeweiligen Lizenz wird die Berechtigung zur Anleitung einer Gruppe mit den entsprechenden Erkrankungen erlangt.
Die Übungsleiterausbildung führt in Sachsen-Anhalt der Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Sachsen-Anhalt durch.

Mitgliedschaft im Sportverein während des Rehasports?

Während der Teilnahme am Rehasport wird eine Mitgliedschaft im Sportverein auf freiwilliger Basis von den Krankenkassen begrüßt, ist jedoch nicht verpflichtend.

Die Mitgliedschaft im Verein bringt verschiedene Vorteile: Versicherungsschutz auf dem Hin- und Rückweg zur Sportstunde, vergünstigte Teilnahme an zusätzlichen Vereinsangeboten wie Arztvorträge, kulturelle Veranstaltungen, Ausflüge, Gerätetraining, u.a.m. Desweiteren bietet die Mitgliedschaft im Sportverein die Möglichkeit, nach Beendigung des verordneten Rehasports weiterhin in einer Sportgruppe des Vereins im gewohnten, sozialen Umfeld ohne Unterbrechung aktiv zu bleiben. Nur so kann die Nachhaltigkeit gesichert werden.

Der BSSA als zuständiger Fachverband steht für qualitativ hochwertige Angebote im Rehabilitationssport und betreibt zielgerichtet den Prozess der Qualitätssicherung. Interessierte Vereine erhalten kostenfrei Beratung in der Geschäftsstelle des BSSA bzw. auf Nachfrage bei den Halleschen Vereinen, die Rehasport anbieten.
Informationsmaterialien, wie z. B. „Patienteninformation Rehasport“ oder „Informationsflyer Rehasport für Ärzte“ sind für Mitgliedsvereine des BSSA in der Geschäftsstelle kostenfrei erhältlich.

Qualitätsmanagement – eine wichtige Voraussetzung für alle Rehasportanbieter

Vereine, die Rehasport auf der Grundlage des § 64 SGB IX anbieten, sind verpflichtet, die rechtlichen Bestimmungen der „Rahmenvereinbarung über Rehabilitationssport und Funktionstraining vom 01.01.2011“ einzuhalten.

Folgende Punkte sind wichtig:

- Zertifizierung jeder einzelnen Rehasportgruppe als Voraussetzung für die Aufnahme des Übungsbetriebes durch den BSSA.
- Die Beantragung erfolgt auf den Formularen E (Erklärung), AN (Angebot), ÜL (Übungsleiter), M (Medizin – Arzt), die als Download unter www.bssa.de zur Verfügung stehen.
- Die Zertifizierung erfolgt für zwei Jahre. Alle Änderungen, die sich in den zwei Jahren ergeben (z. B. Übungsort, Übungszeit, Übungsleiter, betreuender Arzt) sind der Geschäftsstelle des BSSA auf dem Formular „Änderungsmitteilung“ zu übersenden.
- Der Verein ist verpflichtet, mit jedem neuen Teilnehmer am Rehasport ein Erstberatungsgespräch durchzuführen und auf den Formularen „Eingangsfragebogen“ und „Beratungsprotokoll“ schriftlich mit Unterschrift des Teilnehmers und des Vereinsvertreters zu dokumentieren.

BSSA
Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Sachsen-Anhalt e.V.

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Sachsen-Anhalt (BSSA)
Am Steintor 14,
06112 Halle (Saale),
T: 0345 5170824 F: 0345 5170825
info@bssa.de
www.bssa.de

Ansprechpartner:
Doreen Seiffert

- Gegründet 1990; heute 189 Mitgliedsvereine mit mehr als 29 000 Einzelmitgliedern
- Mehr als 2 000 ausgebildete Fachübungsleiter sowie 250 Ärzte stehen für die Vereinsarbeit zur Verfügung.
- mehr als 3 200 zertifizierte Rehasport-Gruppen für verschiedene Erkrankungs- und Behinderungsbereiche in Sachsen-Anhalt

Rehasport-Vereine in Halle (Saale)

Stand: 03.06.2020

1A GESUNDHEITS- U. REHABILITATIONS-SPORTVEREIN HALLE E. V.

Kontakt: Claudia Constabel-Schween
Mühlweg 41, 06114 Halle (Saale)
0345 67857584 • 1AGRSVHalle@gmx.de

→ **Orthopädie:** Amputationen/ Gliedmaßenschäden, Endoprothesen, Gelenkschäden, Morbus Bechterew, Osteoporose,Wirbelsäulen-/ Haltungsschäden

→ **Innere Medizin:** Asthma/Allergien, Atemwegserkrankungen, Diabetes mellitus, Nierenerkrankungen, Periphere arterielle Verschlusskrankheiten,

→ **Neurologie:** Cerebrale Bewegungsstörungen, Epilepsie, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Poliomyelitis, Schlaganfall, Spina bifida

→ **Psychiatrie:** Abhängigkeitserkrankungen, Psychische Erkrankungen Verhaltensstörungen

ALLGEMEINES- UND REHABILITATIONS-SPORTVEREINS NETZWERK E. V.

Kontakt: Mario Kallinautzki
Merseburger Straße 41, 06112 Halle (Saale)
0345 2021141 • absv-netzwerk@web.de
www.absv-netzwerk.de

→ **Orthopädie:** Amputationen/ Gliedmaßenschäden, Brustkrebserkrankungen, Endoprothesen, Gelenkschäden, Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulen- /Haltungsschäden

→ **Innere Medizin:** Asthma/Allergien, Diabetes mellitus,

BÖLLBERGER SPORTGEMEINSCHAFT 185 E. V.

Kontakt: Dirk Hähnlein
Böllberger Weg 185, 06110 Halle (Saale)
0345 68928991 • BSG185@online.de

→ **Orthopädie:** Endoprothesen, Gelenkschäden, Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulen- / Haltungsschäden

FIT GESUND VITAL E. V.

Kontakt: Thomas Winkler
Geiststraße 28, 06108 Halle (Saale)
0171 7134179 • winklerthomas@hotmail.com

→ **Orthopädie:** Gelenkschäden, Wirbelsäulen-/ Haltungsschäden

GESUNDHEITS- UND REHABILITATIONS-SPORTVEREIN ELSTERAUE E. V.

Kontakt: Marco Christophori
Carl-Schurz-Straße 12, 06130 Halle (Saale)
0345 25170037 • info@rehasport-halle.de
www.rehasport-halle.de

→ **Orthopädie:** Amputationen/ Gliedmaßenschäden, Brustkrebserkrankungen, Endoprothesen, Gelenkschäden, Glasknochen, Marfansyndrom, Morbus Bechterew, Osteoporose, Prostata- / Blasenkrebserkrankungen, Wirbelsäulen- / Haltungsschäden,

→ **Geistige Behinderung:** Geistige Behinderungen

GESUNDHEITS- UND REHABILITATIONS-SPORTVEREIN HALLE E. V.

Kontakt: Sandra Hillert
Geiststraße 22, 06108 Halle (Saale)
0345 68929326 • gereha@yahoo.de

→ **Orthopädie:** Amputationen/Gliedmaßenschäden, Brustkrebserkrankungen, Endoprothesen, Gelenkschäden, Glasknochen, Marfansyndrom, Morbus Bechterew, Osteoporose, Prostata- / Blasenkrebserkrankungen, Querschnittlähmung, Wirbelsäulen-/Haltungsschäden

→ **Innere Medizin:** Asthma/Allergien, Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkankungen

→ **Neurologie:** Cerebrale Bewegungsstörungen, Demenz, Epilepsie, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Poliomyelitis, Schlaganfall, Spina bifida, Infantile Cerebralparese, Muskeldystrophie

GESUNDHEITSSPORTVEREIN HALLE E. V.

Kontakt: Bernd Dürr
Albert-Dehne-Straße 9, 06132 Halle (Saale)
0345 51698874
info@gesundheitssportverein-halle.de
www.gesundheitssportverein-halle.de

→ **Orthopädie:** Gelenkschäden, Osteoporose, Wirbelsäulen- /Haltungsschäden

→ **Innere Medizin:** Asthma/Allergien, Atemwegserkrankungen, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkankungen

REHABILITATIONS-, PRÄVENTIONS- UND GESUNDHEITSSPORTVEREIN HALLE E. V.

Kontakt: Jens Kriegelstein
Braunschweiger Bogen 25, 06126 Halle (Saale)
0345 6821919 • info@rpg-halle.de
www.rehasport-in-halle.de

→ **Orthopädie:** Amputationen/ Gliedmaßenschäden, Brustkrebserkrankungen, Endoprothesen, Gelenkschäden, Glasknochen, Marfansyndrom, Morbus Bechterew, Osteoporose, Prostata- /Blasenkrebserkrankungen,Wirbelsäulen- /Haltungsschäden

→ **Innere Medizin:** Asthma/Allergien, Atemwegserkrankungen, Diabetes mellitus,

→ **Neurologie:** Cerebrale Bewegungsstörungen,Epilepsie, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Poliomyelitis, Schlaganfall, Spina bifida, Querschnittlähmung,

→ **Psychiatrie:** Abhängigkeitserkrankungen Psychische Erkrankungen Verhaltensstörungen

REHAMED E. V.

Kontakt: Kristin Blume
Große Ulrichstraße 23, 06108 Halle (Saale)
0345 27951690 • info@rehamed-halle.de

→ **Orthopädie:** Gelenkschäden, Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulen-/Haltungsschäden

RSNB SACHSEN-ANHALT E. V.

Kontakt: Sven Stiel
Kroatenweg 70, 39116 Magdeburg
0391 62728179 • info@rsnb.de

→ **Orthopädie:** Amputationen/ Gliedmaßenschäden, Endoprothesen, Gelenkschäden, Glasknochen, Marfansyndrom, Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulen-/Haltungsschäden

SCHWIMMSPORTVEREINIGUNG 70 HALLE-NEUSTADT E. V.

Kontakt: Marion Mehlis
Am Burgwall 29, 06193 Wettin-Löbejün
OT Brachwitz
0345 6851797 • mehlis@ssv70.de
www.ssv70.de

→ **Orthopädie:** Amputationen/ Gliedmaßenschäden, Brustkrebserkrankungen, Endoprothesen, Gelenkschäden, Glasknochen, Marfansyndrom, Morbus Bechterew, Osteoporose, Prostata-/ Blasenkrebserkrankungen, Wirbelsäulen-/ Haltungsschäden

SPORTVEREIN „GESUND DURCH BEWEGUNG“ E. V.

Kontakt: Christian Karl Schmidt,
Albert-Schweitzer-Straße 15 a, 06114 Halle (Saale)
0179 7873439
kontakt@gesunddurchbewegung.de
www.gesunddurchbewegung.de

→ **Orthopädie:** Amputationen/ Gliedmaßenschäden, Endoprothesen, Gelenkschäden, Glasknochen, Marfansyndrom, Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulen- /Haltungsschäden

→ **Innere Medizin:** Asthma/Allergien, Atemwegserkrankungen, Diabetes mellitus, Nierenerkrankungen, Periphere arterielle Verschlusskrankheiten

SPORTVEREIN HALLE E. V.

Kontakt: Grit Michalak
Kreuzvorwerk 22 06120 Halle (Saale)
0345 55 11 374 • rbs@sv-halle.de
www.sv-halle.de

→ **Orthopädie:** Amputationen/ Gliedmaßenschäden, Brustkrebserkrankungen, Endoprothesen, Gelenkschäden, Glasknochen, Marfansyndrom, Morbus Bechterew, Osteoporose, Prostata- / Blasenkrebserkrankungen, Wirbelsäulen-/ Haltungsschäden

→ **Innere Medizin:** Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkankungen

SPORTVEREIN REHA GESUND HALLE E. V.

Kontakt: Frank Diederich
Schwetschkestraße 36, 06110 Halle (Saale)
0345 20989984 • diederichfrank6@gmail.com

→ **Orthopädie:** Gelenkschäden, Osteoporose, Wirbelsäulen-/Haltungsschäden

TISCHTENNISCLUB HALLE E. V.

Kontakt: Karsten Bahn
Neuer Weg 17, 06386 Südliches Anhalt
OT Quellendorf
0345 5801986 • Hzahn@t-online.de

→ **Neurologie:** Querschnittlähmung

TURBINE HALLE E. V.

Kontakt: Gudrun Walenta
Zum Saaleblick 11/12, 06114 Halle (Saale)
0345 5230493 • info@turbine-halle.de
www.turbine-halle.de

→ **Orthopädie:** Endoprothesen, Gelenkschäden, Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulen-/ Haltungsschäden

Innere Medizin: Asthma/Allergien

UNIVERSITÄTSSPORTVEREIN HALLE E. V.

Kontakt: Ralf Gürschke
Dessauer Straße 151 b, 06118 Halle (Saale)
0345 6877086 • info@usv-halle.de
www.usv-halle.de

→ **Orthopädie:** Amputationen/ Gliedmaßenschäden, Brustkrebserkrankungen, Endoprothesen, Gelenkschäden, Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulen- /Haltungsschäden

→ **Innere Medizin:** Asthma/Allergien, Atemwegserkrankungen, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkankungen, Periphere arterielle Verschlusskrankheiten,

Psychiatrie: Abhängigkeitserkrankungen, Psychische Erkrankungen, Verhaltensstörungen,

Geistige Behinderung: ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom), Geistige Behinderungen, Mehrfachbehinderungen

SPORTVEREIN DER FRANCKESCHEN STIFTUNGEN 2008 E.V.

Kontakt: Steffi Dürrenfeld
Franckeplatz 1, Haus 33, 06110 Halle
(0345) 2127555 • sport@francke-halle.de
https://www.svfrancke08.de

→ **Orthopädie:** Amputationen/ Gliedmaßenschäden, Endoprothesen, Gelenkschäden, Glasknochen, Marfansyndrom, Morbus Bechterew, Osteoporose, Wirbelsäulen-/Haltungsschäden

→ **Psychiatrie:** Abhängigkeitserkrankungen, Psychische Erkrankungen, Verhaltensstörungen

Was ist Präventionssport?

von Dr. Maja Bachmann, Referentin Gesundheitssport beim LandesSportBund Sachsen-Anhalt e.V.

Prävention ist im Gesundheitswesen ein Oberbegriff für zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten, um Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden, das Risiko einer Erkrankung zu verringern oder ihr Auftreten zu verzögern. Ein wesentliches Problem unserer modernen Gesellschaft ist der Mangel an Bewegung, den unser beruflicher Alltag meist mit sich bringt. Bei gleichzeitig kalorienreicher Ernährung sind oft Herzkreislauferkrankungen und Übergewicht die Folgen. Präventionssport setzt hier an. Bewegung soll vorbeugend wirken, das Herz-Kreislauf-System stärken bzw. das Muskel-Skelett-System stabilisieren. Langfristig trägt dies nachweislich dazu bei, das Risiko für das Auftreten vieler der sogenannten Zivilisationskrankheiten zu reduzieren. Sport hat also positive Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit. Aber auch auf psychische und soziale Faktoren, wie Wohlbefinden, Selbstkonzept und soziale Unterstützung kann Präventionssport positive Auswirkungen haben. Über diese Faktoren wird auch erreicht, dass Teilnehmer motiviert sind und weiter beim Sport bleiben. Somit wird langfristig etwas für die körperliche und auch psychische Gesundheit erreicht.

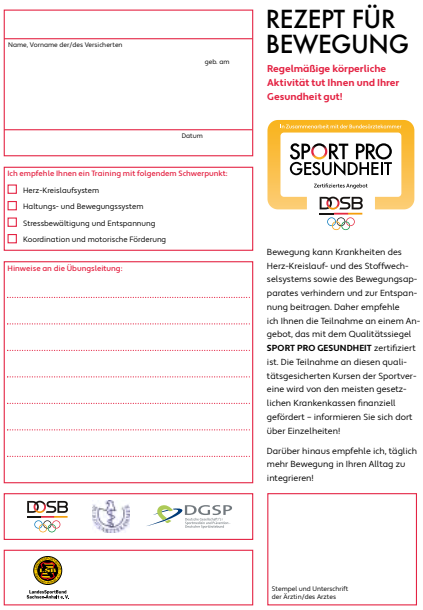
Wo kann ich Angebote finden?

Den einfachsten Zugang zu gesundheitsförderlichen Sportangeboten bieten die entsprechenden Breitensportgruppen in den Mitgliedsvereinen des LSB Informationen und Kontaktdaten finden Sie unter www.sportinhalle.de . Unter der Anleitung lizensierter Übungsleiter wird regelmäßig ein abwechslungsreiches moderates Training angeboten.
Präventionssportangebote in Sportvereinen, die besonderen Qualitätskriterien entsprechen, können vom LSB Sachsen-Anhalt e.V. und entsprechenden Fachverbänden mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet werden.
Diese Kurse können ebenso das Siegel „Deutscher Standard Prävention“ von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen erhalten und werden dann von den Krankenkassen als Maßnahme zur Primärprävention anerkannt. So haben die Teilnehmenden die Möglichkeit auf Erstattung anteiliger Kursgebühren.

Auf den Seiten 14 und 15 haben wir (alle) Angebote im Stadtgebiet Halle aufgelistet, die mindestens eins der beiden Qualitätssiegel aufweisen.

Kurse in Ihrer Nähe finden Sie unter https://suche.service-sportprogesundheit.de/ oder über die Suchseite Ihrer Krankenkasse.

Über das Rezept für Bewegung können Interessierte von Ihrem Hausarzt oder ihrer Hausärztin gezielte Empfehlungen für den Beginn einer sportlichen Aktivität bekommen und so den ersten Schritt wagen! Auch eine gezielte Rückmeldung der Übungsleitung ist hierüber möglich. Bestellen können die Arztpraxen das Rezept beim LSB. Sprechen Sie ihren Hausarzt oder ihre Hausärztin an!


Name, Vorname der/des Versicherten
geb. am
Datum
Ich empfehle Ihnen ein Training mit folgendem Schwerpunkt:
- Herz-Kreislaufsystem
- Haltungs- und Bewegungssystem
- Stressbewältigung und Entspannung
- Koordination und motorische Förderung

Hinweise an die Übungsleitung:

REZEPT FÜR BEWEGUNG

Regelmäßige körperliche Aktivität tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut!

SPORT PRO GESUNDHEIT
Zertifiziertes Angebot
DOSB

Bewegung kann Krankheiten des Herz-Kreislauf- und des Stoffwechselsystems sowie des Bewegungsapparates verhindern und zur Entspannung beitragen. Daher empfehle ich Ihnen die Teilnahme an einem Angebot, das mit dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** zertifiziert ist. Die Teilnahme an diesen qualitätsgesicherten Kursen der Sportvereine wird von den meisten gesetzlichen Krankenkassen finanziell gefördert – informieren Sie sich dort über Einzelheiten!

Darüber hinaus empfehle ich, täglich mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren!

DOSB DGSP

Stempel und Unterschrift der Ärztin/des Arztes

Sie wollen als Verein im Gesundheitssport (wieder) aktiv werden?

Informationsmaterialien hierfür können Sie beim LSB Sachsen-Anhalt bestellen. Gern berät Sie der LSB auch zum Thema.

LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.

Informationen und Ansprechpartner:
www.lsb-sachsen-anhalt.de
> Breitensport > Sport und Gesundheit

Frau Bachmann
Tel.: 0345 / 52 79 124 Fax: 0345 / 52 79 100
bachmann@lsb-sachsen-anhalt.de

SPORT PRO GESUNDHEIT

SPORTANGEBOTE!

POSTTURNSPORTVEREIN HALLE E.V.
(SPORT PRO GESUNDHEIT/
Deutscher Standard Prävention)
- → **Aquajogging**
- → **Aquagymnastik**
- → **Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining**

Kontakt: Claudia Focke
0179-7092356 • claudia-focke@web.de

SSV 70 HALLE-NEUSTADT E.V.
(SPORT PRO GESUNDHEIT/
Deutscher Standard Prävention)
- → **Aquajogging**
- → **Aquagymnastik**

Kontakt: Marion Mehlis
0160-94841111 • mehlis@ssv70.de

TURN- UND SPORTVEREIN „MACCABI“ E.V.
(SPORT PRO GESUNDHEIT/
Deutscher Standard Prävention)
- → **Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm**
- → **Cardio-Aktiv-Präventives Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt**

Kontakt: Anna Tchistova/Natalia Panova
0176-56336736 • galja@jghalle.de

REHABILITATIONS-, PRÄVENTIONS- & GESUNDHEITSSPORTVEREIN HALLE.V.
(SPORT PRO GESUNDHEIT/
Deutscher Standard Prävention)
- → **Sturzprävention**
- → **Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung**

Kontakt: Jens Kriegelstein
015221659207 • jens.kriegelstein@gmx.de

GEREHA E.V.
(Deutscher Standard Prävention)
- → **Fitnessgymnastik**
- → **Die Neue Rückenschule**

Kontakt: Sandra Hillert
0345-68929326 • gereha@yahoo.de

SV HALLE E.V.
(Deutscher Standard Prävention)
- → **Die Neue Rückenschule**

Kontakt: Klaus Röpke
0345-1206596 • turnen@sv-halle.de
- → **Fit bis ins hohe Alter – ein Ganzkörperkräftigungstraining**

Kontakt: Grit Michalak
0345-5511393 • sportgymnastik@sv-halle.de

TANGOMIO E.V.
(Deutscher Standard Prävention)
- → **„Flexi Spine“ – Wirbelsäulengymnastik**

Kontakt: Almut Knauß
(01573) 2828688 • info@yogamio.eu

FRAUENSPORTVEREIN HALLE-SÜD E.V.
(Deutscher Standard Prävention)
- → **Aquafit**

Kontakt: Steffi Meyer
0345-7701006 • steffimeyer@t-online.de

SPORTVEREIN DER FRANCKESCHEN STIFTUNGEN 2008 E.V.
(Deutscher Standard Prävention)
- → **MamaWORKOUT mit Babybauch**

Kontakt: Johanna Deutsch
(0345) 2127555 • sport@francke-halle.de

GESUNDHEITS- UND REHABILITATIONS-SPORTVEREIN ELSTERAUE E.V.
(SPORT PRO GESUNDHEIT/
Deutscher Standard Prävention)
- → **RückenAktiv**
- → **Wassergymnastik**
- → **Nordic Walking**
- → **Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining**

Kontakt: Marco Christophori
0345-25170037 • info@rehasport-halle.de

Weitere SPORTANGEBOTE aus deiner Region:

BAMBOULE HALLE E.V.

- Bewegungsförderung durch Boule und Pétanque

Kontakt

0162 4512613 • post@heikokastner.de

www.bamboule.de

TSV HALLE SÜD E.V.

- Fit in jedem Alter
- Bewegung mit dem Ball
- Fit durch Bewegung
- Rückengymnastik
- Bauch, Beine, Po & allg. Fitness
- Walking / Nordic Walking

Kontakt

0172 486 9169 • info@tsvhallesued.de

www.tsvhallesued.de

GESUNDHEITS- UND REHABILITATIONS-SPORTVEREIN ELSTERAUE E.V.

- AOK Rehabilitatives Muskelaufbautraining
- IKK gesund plus Premium RückenHalt
- Pilates
- Rücken-Yoga mit Stuhl
- TK Rücken Plus

Kontakt

0345/25170037 • info@rehasport-halle.de

www.rehasport-halle.de

SPORTVEREIN DER FRANCKESCHEN STIFTUNGEN 2008 E.V.

- Mama Pilates
- Aquafitness
- Bauch-Beine-Po
- Fitnessgymnastik
- Seniorenfitness
- Pilates
- Piloxing
- Rückenfitness
- FitKick/Aerobic-X-Bo
- Yoga
- Zumba
- Body Workout

Kontakt

(0345) 2127555 • sport@francke-halle.de

www.svfrancke08.de

GEREHA E.V.

- Tai Chi
- Pilates
- Orthopädische Gymnastik
- Wassergymnastik
- Schwangerenschwimmen
- Eltern-Kind-Schwimmen
- Kindersport

Kontakt

0345 689 293 26 • gereha@yahoo.de

www.gereha.de

GRSV Elsteraue Ganzkörpertraining: Haltung und Bewegung

Stadtsportbund Halle

sportinhalle.de

HERZENSSACHE

»Sich bewegen heißt leben.«

Gesundheitssport

GeReHa e.V.

INTEGRATION DURCH SPORT

DOSB

Mit freundlicher Unterstützung der SWH. Stadtwerke Halle

Interview mit Dr. Monika Proske

Dr. Monika Proske ist seit 1985 Ärztin. 2003 begann sie als leitende Oberärztin für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie im Martha-Maria-Krankenhaus in Dölau zu arbeiten.
Mit uns sprach sie über die Zusammenarbeit Arzt – Patient sowie den Vorteil von Rehasportgruppen.

Worin bestand Ihre Motivation, Medizin zu studieren und Ärztin zu werden?

Meine Motivation bestand – wie sicher bei den meisten Medizinern – darin, Menschen zu helfen, für sie da zu sein. Für mich war sofort klar, dass ich das als Ärztin am besten umsetzen kann. Ich konnte so natürlich auch für mich selbst und meine Lieben etwas Gutes tun.

Wie bewerten Sie diese Motivation rückblickend? Hat sie sich während des Studiums aufrechterhalten oder geändert?

Mein Studium liegt nun schon viele Jahre zurück und meine Vorstellungen wurden inzwischen auf den Boden der Realität geholt. Als Student ist man übermotiviert und denkt, man kann die Welt und alle Menschen retten. Heute weiß ich, dass ich als Ärztin den Menschen dabei helfen kann, gesund zu werden oder zu bleiben, aber der Patient trägt eine hohe Verantwortung sich selbst gegenüber. Er muss sich gesund ernähren, sich bewegen und auf sich achten. Mediziner können keine Wunder vollbringen, wenn der Patient nicht mitzieht.

Wie sieht Ihr Alltag als Arzt aus? Was macht Ihnen am meisten Spaß? Was am wenigsten?

Ich arbeite in einem Krankenhaus und unterliege so einem vorgegebenen Rhythmus. Es macht mir als Ärztin Spaß, wenn ich sehe, dass Ärzte und Patienten als Partner zusammenarbeiten und nicht den Medizinern das „Gesundmachen“ überlassen. Leider gibt es hier einen gewissen Nachholbedarf.

Wie wichtig sind persönliche Gespräche?

Persönliche Gespräche mit den Patienten sind sehr wichtig, weil man so Vertrauen aufbauen kann. Hat der Patient zu seinem Behandler Vertrauen, dann ist das Ergebnis der Therapie oft besser.

Hand aufs Herz! Haben Sie das Gefühl, dass die Zeit, die Ihnen für die unmittelbare Betreuung des Patienten zur Verfügung steht, ausreichend ist?

Natürlich habe ich öfter das Gefühl, dass ich zu wenig Zeit für die Patienten habe. Leider lässt sich das oft nicht ändern.

„Es macht mir als Ärztin Spaß, wenn ich sehe, dass Ärzte und Patienten als Partner zusammenarbeiten.“

Wie geben Sie Ihren Patienten Hilfe zur Selbsthilfe – insbesondere um die Verantwortung für die eigene Gesundheit und die Motivation zu einem regelmäßigen Bewegungstraining zu fördern? Was können zertifizierte Präventions- und Rehabilitationssportangebote von Sportvereinen beitragen?

Ich bin stets bemüht, mit meinen Patienten über ihre Problematik zu sprechen. Oft spielen im Leben der Kranken Übergewicht, Diabetes mellitus und Hypertonus eine große Rolle. Bloße Operationen (Gelenkersatz etc.) und medikamentöse Therapie reichen nicht aus, um die Gesamtsituation zu verbessern. Aktive Mitarbeit des Patienten ist gefragt. Gut wäre es, wenn es den Krankenkassen noch besser gelänge, finanziellen Anreiz für Prävention und Rehabilitation zu schaffen.

Wann sprechen Sie eine Empfehlung zum Präventions- bzw. Rehabilitationssport aus? Für welche Indikationsgruppen sind sie ein adäquates Mittel?

Es gibt meiner Meinung nach keine Erkrankung, bei der der Patient keinen „Sport“ machen darf. Es kommt nur auf eine fachlich qualifizierte Begleitung der sportlichen Aktivität an. Wichtig ist, dass es vor allem den Hausärzten bekannt ist, wo welche Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen möglich sind. Sie sollten ihren Patienten diese Maßnahmen empfehlen.

Woran erkennt man ein seriöses Angebot? Kennen Sie das DOSB-Siegel „Sport pro Gesundheit“?

Es war mir nicht bekannt, bis ich mit der Rehasportgruppe Kontakt hatte. Es ist für den Patienten das Beste, wenn er von zertifizierten Trainern nach Trainingsplänen trainiert wird. Das ist effektiv und durch die Kenntnisse des Trainers auf medizinischem Gebiet auch der Gesundheit förderlich.

Wie überzeugen Sie einen Patienten, dem z.B. eine Herzkreislaufschwäche diagnostiziert wurde, zum Bewegungstraining, wenn dieser der Meinung ist, dass er sich aufgrund der Diagnose doch eher schonen sollte?

Ich sage dem Patienten, dass durch eine gute Überwachung des Trainings (Herzfrequenz und Blutdruck) Überforderung während des Trainings verhindert wird. Auch der kranke Herzmuskel profitiert vom Training. Das Hauptproblem ist oft die Überwindung des „inneren Schweinehundes“, mit dem regelmäßigen Training zu beginnen.

Bitte nehmen Sie sich kurz Zeit für den nachstehenden Erfahrungsbericht (S. 20). Warum könnte die Motivation zum regelmäßigen Bewegungstraining in einer Rehasportgruppe größer sein als beim „Hometraining“?

Training mit Gleichgesinnten ist immer gut. Man kann von den Erfahrungen anderer profitieren. Das nimmt die Angst vor Problemen und spornt einen an. Außerdem sieht man, dass auch andere Menschen mit Krankheiten, Schmerzen und Problemen belastet sind und man nicht nur selbst leidet. Das ändert oft die Einstellung zur eigenen Problematik. „Geteiltes Leid ist halbes Leid!“ Oft spielt die eigene Isolation (fehlende Freunde, keiner hört zu, keiner hat Verständnis, keiner hat Zeit) im Krankheits- und Schmerzgeschehen eine große Rolle. Der Rehasport dient neben der körperlichen Bewegung auch der Knüpfung von sozialen Kontakten.

Viva mare

Der Premium-Club für Fitness & Gesundheit

Mehr

als nur ein Fitnessstudio

Fitness | Kurse | Bad | Sauna | Wellness

Kostenfrei probieren* 0345 7742-120

*Jetzt anrufen und einen Termin für ein kostenfreies Probetraining vereinbaren!

Am Wasserwerk 1 · Halle (Saale) · info@viva-mare.de

SWH. Maya mare

www.mayamare.de

Der eigentümliche Schmerz

Ein Erfahrungsbericht

Ursula Schiffner*, geboren 1938, litt im Alter von 55 Jahren unter Wassereinlagerungen an den Unterschenkeln und im Knöchelbereich. Sie entwickelte wulstige Halsvenen und nächtlichen Harndrang. Ihr Arzt diagnostizierte eine rechtsseitige Herzinsuffizienz und verordnete Beta-Blocker. Mit Erfolg! Bald schwollen Frau Schiffners Halsvenen ab und sie konnte die Nächte wieder durchschlafen. Man hatte Frau Schiffner aufgeklärt, Gewichtszunahme sei eine Nebenwirkung der Beta-Blocker. Und was waren schon ein paar Kilo für ein beschwerdefreies Herz?

Endlich, nach sechs Jahren, endete die medikamentöse Behandlung. Für Frau Schiffner war es der Startschuss für den Kampf gegen die Pfunde. Zur Bahnhaltestelle laufen statt zum Auto, die Treppe nehmen statt den Aufzug, mit dem Hund eine Runde gehen statt ihn im Garten laufen zu lassen – eine 180-Grad-Wende zu ihren bisherigen Gewohnheiten. Schnell fühlte sie sich schlecht – schmerzende Knie und der Rücken erst. Es zog ihr über den Nacken bis in die Schläfen. Tags darauf beim Arzt beschrieb sie detailliert und in Angst vor einer schlimmen Diagnose ihre Beschwerden. Der Arzt erklärte, ihre Gelenke seien durch die lange Bewegungspause eingerostet. Zu schwache Muskeln hätten Mühe, ihre 120 kg zu halten. Sie solle auf eine ausgewogene Ernährung achten und ihren Alltag aktiver gestalten. Vor allem solle sie es mit Ruhe angehen. Er empfahl ihr, Bewegungen zu meiden, die Schmerzen verursachen.

Gesagt, getan! Frau Schiffner versuchte es mit Radfahren, mit Walken, mit Gehen und schließlich mit Schwimmen. Nichts funktionierte ohne diese eigentümlichen Schmerzen. Sich bewusst zu schonen half leider nicht gegen das Übergewicht.

Seit einem halben Jahr geht es ihr besser. Ihre Familie riet ihr zum Rehabilitationssport. Zweimal in der Woche betreibt sie Wassergymnastik in einem Sportverein. Nach einigen Malen blieb der Muskelkater aus und langsam purzelten die Pfunde.

Schilderung einer wahren Begebenheit von Clara Luleich

* Der Name wurde geändert.

Fit for Life

10 Anti-Aging-Fakten

1 JUNGBRUNNEN MINERALWASSER

Mineralwasser
… glättet und strafft Ihr Bindegewebe.
… erhöht Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.
… steigert den Energieverbrauch vor jeder Mahlzeit um 25 kcal
… schützt Sie vor Kopfschmerzen.

2 FRISCHER TEINT DURCH SPORT

Sport fördert die Produktion von Wachstumshormonen und sorgt für eine bessere Durchblutung und somit auch Bereitstellung von mehr Sauerstoff und Nährstoffen für die Haut. Die Hautzellen erneuern sich schneller und Ihre Haut sieht jünger und gesünder aus!
Verstärkt wird das Ergebnis noch durch Sport im Freien.

3 BEWEGUNG GEGEN HAARAUSFALL

Stress im Alltag ist oft Grund für Haarverlust. Wirken Sie dem entgegen! Sport kann Ihnen einen Ausgleich zu den Strapazen des alltäglichen Lebens bieten. Ob Yoga, Fußball, Tanzen oder Billard, die Angebote in Halle Sport zu treiben, sind vielfältig.

4 KAMPFANSAGE AN DIE FALTEN

Die Telomere, die Endstücke der Chromosomen, von Sportlern sind deutlich länger als die gleichartigen von Menschen, die keinen Sport treiben. Diese Telomere sind entscheidend für die Zellalterung: Je länger die Telomere, umso jünger die Zelle. Das bedeutet: Mehr Sport – weniger Falten.

5 KICHERERBSEN STATT WECHSELJAHRE

Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Soja) enthalten hochwertige Eiweiße, die für den Aufbau von Körperzellen benötigt werden. Außerdem liefern Hülsenfrüchte und ihre Sprossen Phytoöstrogene, die dem Hormonmangel in den Wechseljahren entgegenwirken.

6 JUNGES GEMÜT IN JEDEM ALTER

Hormone bestimmen, ob Sie glücklich, traurig, leistungsfähig oder schlapp sind. Aging-Hormone wie Insulin und Cortisol sorgen für schnelleres Altern, Bluthochdruck und Übergewicht. Produkte, deren Verzehr gesenkt werden sollte: Weißbrot, Traubenzucker, Schokoladenriegel, Coca-Cola, Limonade, Alkohol.

7 SPORT MEINT LEBENSQUALITÄT

Sie haben 656 Muskeln, die lebenswichtige Funktionen in Ihrem Körper aufrechterhalten. Das Muskelgewebe sorgt dafür, dass der Körper beweglich ist und lebensnotwendige Vorgänge ganz unbewusst funktionieren.

8 GEHIRN-JOGGING

Der durch Sport stimulierte Bereich des Gehirns ist auch für ein gutes Gedächtnis und effektives Lernen verantwortlich. Ältere Menschen mit einem bewegungsreichen Alltag schneiden in Prüfungen, welche die Bereiche Entscheidungsprozesse, Gedächtnis und Problemlösungen beinhalten, besser ab.

9 FIT FÜR EIN GROSSES HERZ

Ausdauertraining (z.B mehrmals wöchentlich Rad fahren, joggen, Federball spielen, etc. ...) vergrößert Ihr Herz. Je Herzschlag wird mehr Blut und Sauerstoff zu den Muskeln und Organen transportiert. Ihr Herz arbeitet energiesparender und Ihr Bluttdruck wird gesenkt.

10 STRAFFE HAUT KENNT KEIN ALTER

Je mehr Sie sich bewegen, umso mehr Collagen (ein Protein, das für die Festigkeit des Bindegewebes verantwortlich ist) wird in die Hautzellen befördert. So wird durch regelmäßige Bewegung der Körper nicht nur geformt, sondern auch gleich gestrafft.

Im Vergleich

Zuschüsse der gesetzlichen Krankenkassen für eine gesundheitsbewusste Lebensweise

Unsere Gesellschaft befindet sich in einem ständigen Wandel. Gerade in unserer heutigen schnellen und oftmals hektischen Welt ist es besonders wichtig ein neues Bewusstsein für die Gesundheit zu entwickeln und auf diese zu achten. Ein besonderes Augenmerk sollte dabei auf die Prävention gerichtet werden. Diese wird sogar von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt. Um jedoch die richtige Kasse zu finden, welche Ihre individuellen Bedürfnisse bedienen kann, lohnt sich ein Vergleich.
Viele Kassen haben ähnliche Leistungen, die Ihnen als Versicherte zu stehen und finanziell gefördert werden. Meist existieren kleine aber feine Unterschiede, wie in der Tabelle auf der nächsten Seite deutlich wird. Ebenso lohnt sich ein individueller Check des Preis-Leistungs-Verhältnisses der einzelnen Kassen.
Wir beobachteten Unterschiede zwischen den Kassen und Veränderungen innerhalb des Leistungskataloges einer Kasse im Verlaufe der Zeit. Beispielsweise wird aktuell von 60% der verglichenen Krankenkassen die sportmedizinische Untersuchung bezuschusst. Das sind rund 20% mehr als im letzten Vergleich 2016.
Über den Wettbewerb unter den Kassen äußert sich auch das Bundesministerium für Gesundheit positiv:

„Wettbewerb im Gesundheitswesen nützt den Patientinnen und Patienten. Sie erhalten so eine größere Wahlfreiheit und am Ende eine bessere Behandlung. Wettbewerb im Gesundheitswesen ist also kein Selbstzweck, sondern der Weg zu einer besseren medizinischen Qualität …“

www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/krankenversicherung/finanzierung/wettbewerb-gesundheitswesen.html

Um Ihnen den Vergleich zu erleichtern, haben wir 40 Krankenkassen nach jeweils vier Leistungen verglichen. Mit diesen vier Leistungen unterstützen die Kassen Ihre gesunde Lebensweise.

- Präventions- und Gesundheitskurse werden oftmals von Sportvereinen Ihrer Stadt angeboten. Meist bezuschussen die Kassen zwei Kurse im Kalenderjahr. Konkrete Angebote in Halle finden Sie in diesem Magazin.
- Präventions- und Gesundheitsreisen werden von zertifizierten Anbietern, wie Sportvereinen oder spezialisierten Reiseveranstaltern, angeboten. Einige Krankenkassen bieten auch eigene Reisen an. Mit so einer Gesundheitsreise können Sie vier bis sieben Tage dem Alltag entfliehen und etwas gutes für Ihr Wohlbefinden tun.
- Eine sportmedizinische Untersuchung kann sinnvoll sein, wenn Sie eine neue Sportart beginnen oder Ihr Training intensivieren wollen.
- Die Bonusprogramme der Krankenkassen sind sehr verschieden. Mit Boni werden u.a. die Mitgliedschaft im Sportverein oder die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen prämiert. Je nach Verein und Kasse kann dabei sogar der Jahresbeitrag zusammenkommen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach dem Bonusprogramm!

Sie wollen sich weiter über Preise und Leitungen der verschiedenen Kassen informieren? Der aktuelle Vergleich der Stiftung Warentest kann im Internet für 3,50 EUR aufgerufen werden.

www.test.de/Krankenkassenvergleich-1801418-0

GESETZLICHE KRANKENKASSE	GESUNDHEITSKURSE ZUSCHUSSSUMME PRO JAHR*	ZUSCHUSS ZU GESUNDHEITS-SPORTREISEN IM JAHR**	KOSTENÜBER-NAHME SPORTARZT	BONUSPROGRAMME***
ACTIMONDA KK	300,00 €	160,00 €	✔	Bis zu 100€, Mitgliedschaft im Sportver-ein/ Mitgliedschaft im Fitnessstudio/ Sportabzeichen/ Wanderabzeichen/ Sportveranstaltungen (max. 2 pro Jahr) jeweils 10€ Bonus
AOK SACHSEN-ANHALT	150,00 €	160,00 €	✘	Mitgliedschaft im Sportverein – 20 € / Sportabzeichen – 10 €/ Teilnahme an Sportveranstaltungen – 10 €
AUDI BKK	180,00 €	175,00 €	✔	bis zu 60,00 €
BAHN-BKK	300,00 €	190,00 €	✘	bis zu 150,00 €
BARMER GEK	150,00 €	150,00 €	✘	bis zu 100,00 €
BIG DIREKT GESUND	240,00 €	240,00 €	✔	Bis zu 100,00€, Mitgliedschaft im Sport-verein – 50 €/ Sportabzeichen – 10 €/ Teilnahme an Sportveranstaltungen – 10 €
BKK DIAKONIE	200,00 €	160,00 €	✔	bis zu 150,00 €
BKK FIRMUS	206,00 €	160,00 €	✔	bis zu 60,00 €
BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER	150,00 €	160,00 €	✔	bis zu 250,00 €
BKK HMR	320,00 €	160,00 €	✘	bis zu 120,00 €
BKK PFALZ	300,00 €	150,00 €	✘	bis zu 120,00 €
BKK LINDE	200,00 €	160,00 €	✘	bis zu 180,00 €
BKK MOBIL OIL	200,00 €	190,00 €	✔	bis zu 250,00 €
BKK PROVITA	213,00 €	150,00 €	✘	bis zu 200,00 €
BKK VBU	400,00 €	160,00 €	✔	bis zu 130,00 €
BKK VERBUNDPLUS	300,00 €	190,00 €	✔	50,00 €
BKK ZF & PARTNER	160,00 €	160,00 €	✘	bis zu 140,00 €
BKK 24	250,00 €	160,00 €	✔	Mindestens 100,00 €
BOSCH BKK	160,00 €	160,00 €	✘	bis zu 215,00 €
CONTINENTALE BKK	250,00 €	160,00 €	✔	bis zu 120,00 €
DAK-GESUNDHEIT	150,00 €	150,00 €	✔	bis zu 210,00 €

KRANKENKASSEN IM VERGLEICH

GESETZLICHE KRANKENKASSE	GESUNDHEITSKURSE ZUSCHUSSSUMME PRO JAHR*	ZUSCHUSS ZU GESUNDHEITS-SPORTREISEN IM JAHR**	KOSTENÜBER-NAHME SPORTARZT	BONUSPROGRAMME***
ENERGIE BKK	320,00 €	160,00 €	✗	bis zu 130,00 €
HEIMAT KK	160,00 €	160,00 €	✓	bis zu 150,00 €
HEK	500,00 €	500,00 €	✓	bis zu 160,00 €
HKK KRANKENKASSE	200,00 €	100,00 €	✗	bis zu 150,00 €
IKK CLASSIC	180,00 €	200,00 €	✓	bis zu 150,00 €
IKK GESUND PLUS	160,00 €	160,00 €	✓	Bis zu 300,00€, Mitgliedschaft im Sport-verein – 25 € / Sportabzeichen – 20 €/ Teilnahme an Sportveranstaltungen – 20 €
KKH	160,00 €	160,00 €	✗	bis zu 100,00 €
KNAPPSCHAFT	160,00 €	160,00 €	✓	Mitgliedschaft im Sportverein- 70€/ Sportabzeichen- 15€
MHPLUS BKK	140,00 €	140,00 €	✓	bis zu 100,00 €
NOVITAS BKK	300,00 €	160,00 €	✗	bis zu 210,00 €, Mitgliedschaft im Sport-verein-20€/ Mitgliedschaft im Fitnesstu-dio-30€/ Sportabzeichen,Sportveranstalt ungen 10€
PRONOVA BKK	150,00 €	160,00 €	✓	bis zu 60,00 €
R+V BKK	160,00 €	160,00 €	✗	bis zu 120,00 €
SALUS BKK	200,00 €	160,00 €	✗	bis zu 200,00 €
SBK	160,00 €	160,00 €	✓	bis zu 100,00 €
SCHWENNINGER KK	250,00 €	160,00 €	✗	bis zu 150,00 €
SECURVITA BKK	200,00 €	160,00 €	✗	bis zu 360,00 €
TK	150,00 €	100,00 €	✓	bis zu 90,00 €
VIACTIV KRANKENKASSE	200,00 €	200,00 €	✓	bis zu 125,00 €

* Gesundheitskurse, die Ihr bei Sportvereinen nutzen könnt. Viele Krankenkassen bieten auch eigene Kurse an.

** Gesundheitsreisen bieten zertifizierte Anbieter an, z.B. Sportvereine. Krankenkassen bieten auch eigene Gesundheitsreisen an.

*** Faktoren für gesunde Lebensweise wie z.B. die Mitgliedschaft in einem Sportverein, die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen u.a. werden von den Krankenkassen prämiert.

IMPRESSUM

1. Ausgabe 2020
Das Magazin wird im Stadtgebiet Halle kostenfrei verteilt.
Hinweis: Für unverlangte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Der Abdruck der Informationen zu Sportangeboten erfolgt ohne Gewähr.

HERAUSGEBER IM SELBSTVERLAG:
Stadtsportbund Halle e.V.
Geschäftsführer: Oliver Thiel
Nietlebener Straße 14
06126 Halle (Saale)
Tel: 0345/ 470 499 33
Fax: 0345/ 470 499 32
info@sportinhalle.de
www.sportinhalle.de

REDAKTEURE:
Chefredakteurin: Lisa Geipel
Thomas Deparade, Oliver Thiel, Clara Luleich, Johannes Franke, Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Sachsen-Anhalt e. V., LandesSportBund Sachsen-Anhalt e.V.
Anzeigen: Thomas Deparade
t.deparade@sportinhalle.de

DRUCK:
WIRmachenDRUCK GmbH
Mühlbachstr. 7 | 71522 Backnang
www.wir-machen-druck.de

SATZ & LAYOUT:
Maigrün – www.maigruen.com

BILDNACHWEISE:
Marco Warmuth (Cover S. 1, 4, 11, 12, Kampagnenposter, 21, 27)
Wellcome Library, London (S. 3)
Michael Deutsch (S. 6, 9)
BSSA (S. 9)
DOSB (S. 12, 14)
Deutscher Standard Prävention (S. 12, 14)
LSB Sachsen-Anhalt e.V. (S. 13)
Gesundheits- und Rehabilitations-Sportverein Elsteraue e. v. (S. 14)
Yashnov Fedor-Fotolia (S. 15)
Kurhan-Fotolia (S. 15)
Dr. Monika Proske (S. 18)
Robert Kneschke – Fotolia (S. 22)
Andrejs Pidjass – Fotolia (S. 24-25)

FINDE DEINEN SPORT!

Du hast noch nicht das passende Angebot gefunden?
Dann besuche das Sportportal www.sportinhalle.de!

Unter dem Menüpunkt SPORT IN HALLE **findest du z.Bsp. alle Sportarten (inkl. Ansprechpartner*in), die in Halle angeboten werden.**