

Gesund & Fit

sportinhalle.de
HERZENSSACHE

Stadtsportbund Halle Magazin

August 2016
Gratis, zum Mitnehmen

Reha- und Präventions- sport — Seite 6

Alles was Sie wissen müssen

Arzt & Patient — Seite 18

Gemeinsam gesund werden

Krankenkassen — Seite 22

Sachsen-Anhalts
Krankenkassen im Vergleich



Stadtsportbund
Halle

Mit freundlicher Unterstützung der



SWH. Stadtwerke Halle



Stadtwerke Halle
**MITTEN IM
SPORTLEBEN**



„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 haben 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 verfiel 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.

Besonderes Highlight ist die Vereinsmesse beim Laternenfest am 27. August auf der Festwiese gegenüber dem Peißnitzhaus. Dort werden Ihnen in einem Gesundheitszelt Experten der Sportvereine Rede und Antwort stehen und Sie motivieren, „Ja!“ zu Sport als Heilmittel und Lebenselixier zu sagen.

Oliver Thiel,
Geschäftsführer des Stadtsportbundes



StadtSportbund
Halle

sportinhalle.de
HERZENSSACHE

LACROSSE

Baguette, gebacken mit Dampf
und abfallender Hitze, besonders
knusprig oder frz: LA CROSSE



Du willst wissen, was »Lacrosse« wirklich bedeutet? Dann komm

am **27. August** ab **10:00 Uhr**

auf die Sportwiese beim Laternenfest. Zwischen Peißnitzhaus
und großer Bühne wird der Vereinssport präsentiert.

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

20 – DER EIGENTÜMLICHE SCHMERZ

Ursula Schiffner erzählt uns ihre Geschichte

22 – KRANKENKASSEN SPEZIAL

Der große Krankenkassenvergleich

29 – FIT FOR LIFE

Zehn Anti-Aging-Fakten für Sie

Impressum

i HIER GEHT'S ONLINE:

www.sportinhalle.de

www.facebook.com/stadtsportbund

Lebensfreude — Würde — Respekt

Wissenswertes zum Rehabilitationssport nach § 44 SGB IX

Von Andrea Holz, Geschäftsführerin des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes Sachsen-Anhalt e. V. (BSSA)



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 Probleme 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.

- 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

Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport ist ärztlich verordnete sportliche Betätigung, die unter fachkundiger Anleitung von Übungsleitern mit der Lizenz „B Rehabilitationssport“ 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 der Stütz- und Bewegungsapparates mit Blick auf motorische Restfunktionen, Statik und Struktur

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 oder 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. mit 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 Verschlusskrankheiten

Bereich Neurologie

Cerebralparese, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Schlaganfall, Querschnittlähmung

Bereich Sensorik

Seh- und Hörbehinderungen

Bereich Geistige Behinderungen

Bereich Psychische Erkrankungen

z. B. Depression

ARZT

verordnet Rehabilitationssport
auf dem Formular Nr. 56 / G850

PATIENT

entscheidet sich für einen Verein
als Anbieter, Info vom Verband
BSSA

KRANKENKASSE

Genehmigung der Verordnung
Formular 56 durch die gesetzliche
Krankenversicherung

SPORTVEREIN

führt Beratungsgespräch und
Rehabilitationssport durch

Wer kann RehaSport verordnen?

Sowohl die Hausärzte als auch Fachärzte können RehaSport auf dem Muster 56 verordnen. Auch nach Entlassung aus einer Rehabilitationsklinik oder nach einer ambulanten Reha kann RehaSport auf G850 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 20 Vereine RehaSport an (siehe Seite 10). 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 mit der DOSB-Lizenz B Rehabilitationssport 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.

Mit dem Formular 56/G850
verordnet Ihnen Ihr Arzt
Rehabilitationssport

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 der RehaSport-Erfolg nachhaltig gesichert werden.

- Zur Überprüfung der Einhaltung der Qualitätskriterien im RehaSport führt der BSSA Audits (Routine-/Problemaudits) durch. Den legitimierten Auditoren ist der Zugang zur Sportstätte zu gewähren und Auskunft zu geben. Die Ergebnisse werden regelmäßig ausgewertet. Verstöße gegen die qualitativen Anforderungen der Rahmenvereinbarung sind kostenpflichtig.

Qualitätsmanagement – eine wichtige Voraussetzung für alle RehaSportanbieter

Vereine, die RehaSport auf der Grundlage des § 44 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.
- Nach Ablauf des Zertifizierungszeitraumes von zwei Jahren stellt der Verein den „Antrag auf Rezertifizierung“ erneut für zwei Jahre.

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.

**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, Matthias Frenzel

- Gegründet 1990; heute 175 Mitgliedsvereine mit mehr als 27 000 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: 29.06.2016



Allg.- und Rehabilitationssportvereins Netzwerk e.V.

Mario Kallinautzki
Merseburger Str. 41 | 06112 Halle/S.
0345 / 2021141
absv-netzwerk@web.de
www.absv-netzwerk.de



Orthopädie: Wirbelsäulenerkr., Gelenkschäden,
Osteoporose, Endoprothesen, Rheuma/Arthrose,
Amputationen, Krebserkrankungen

Innere Medizin: Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
Asthma, Diabetes, Nierenerkr., periph. art. Ver-
schlusskr., COPD

Neurologie: Parkinson, Cerebrale
Bewegungsstörungen, Schlaganfall

Geistige Behinderungen / Mehrfachbehin-
derungen, Psychiatrie:
Psychische Erkr., Verhaltensstörungen

Wettkampfsport: Leichtathletik /
Querschnittsgelähmte (Erw.)

Gesundheits- und Rehabilitations- sportverein Elsteraue e.V.

Marco Christophori
Carl Schurz-Straße 12 | 06130 Halle/S.
0345 / 25170037
info@rehasport-halle.de
www.rehasport-halle.de



Orthopädie: Wirbelsäulenerkr., Gelenkschäden,
Osteoporose, Endoprothesen, Amputationen,
Krebserkrankungen

Rollstuhl-Basket-Club 96 Halle e. V.

Werner Elmenthaler
Birkenweg 11 | 06242 Braunsbedra
034633 / 24626
info@rbc96-halle.de
www.rbc96-halle.de



Neurologie: Querschnittslähmung

Wettkampfsport: Rollstuhlbasketball/
Körperbehinderte (Ki./Erw.)

Handicap Club`99 Sachsen-Anhalt e. V.

Thorsten Staar
Haselnussweg 18 | 06120 Halle/S.
0345 / 2900870
thorsten.staar@t-online.de
www.saale-rowdies.de



Neurologie: Multiple Sklerose, Cerebrale
Bewegungsstörungen, Querschnittslähmung
Wettkampfsport: Rollstuhlrugby/Neurologische
Erkrankungen (Erw.)

SSV 70 Halle-Neustadt e.V.

Marion Mehliß
Am Burgwall 29 | 06198 Wettin-Lobejün OT
Brachwitz
0345 / 6851797 | 0160 / 94841111
mehlis@ssv70.de
www.ssv70.de



Orthopädie: Wirbelsäulenerkr., Gelenkschäden,
Osteoporose, Endoprothesen, Morbus Bechterew,
Amputationen, Krebserkrankungen
Wettkampfsport: Schwimmen /
Körperbehinderungen (Ki./Erw.)

Sportverein Halle e.V.

Klaus Röpke
Manfred-Stern-Straße 7 | 06128 Halle/S.
0345 / 1206596
rbs@sv-halle.de
www.sv-halle.de



Orthopädie: Wirbelsäulenerkr., Gelenkschäden,
Osteoporose, Endoprothesen, Morbus Bechterew,
Amputationen, Krebserkrankungen
Wettkampfsport: Leichtathletik/Körperbeh./
Sehbeh. (Ki./Erw.), Schwimmen/Geistigbeh. (Ki./
Erw.), Rudern/Körperbeh. (Erw.), Tischtennis/
Geistigbeh. (Erw.)

Tischtennisclub Halle e.V.

Karsten Bahn
Neuer Weg 17 | 06386 Südliches Anhalt OT
Quellendorf
0177 / 7492101
HZahn@t-online.de



Neurologie: Querschnittslähmung
Wettkampfsport: Tischtennis/Körperbeh. (Erw.)

Turbine Halle e.V.

Gudrun Walenta
Zum Saaleblick 11/12 | 06114 Halle/S.
0345 / 1204356 | 0345 / 5230493
info@turbine-halle.de
www.turbine-halle.de



Orthopädie: Wirbelsäulenerkr., Gelenkschäden,
Osteoporose, Endoprothesen, Morbus Bechterew
Innere Medizin: Atemwegserkr.

Universitätssportverein Halle e.V.

Dr. Albert Steinert
Dessauer Straße 151 b | 06118 Halle/S.
0345 / 6877086
info@usv-halle.de
www.usv-halle.de



Orthopädie: Wirbelsäulenerkr., Gelenkschäden,
Osteoporose, Endoprothesen, Morbus Bechterew,
Amputationen, Brustkrebserkrankungen
Innere Medizin: Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
Diabetes, Atemwegserkr. Neurologie - Parkinson,
Cerebrale Bewegungsstörungen, Schlaganfall, Poli-
omyelitis, Multiple Sklerose, Spina bifida, Epilepsie,
Querschnittslähmung
Geistige Behinderungen / Mehrfachbehin-
derungen / Psychiatrie:
Psych. Erkr., Verhaltensstörungen, Sucht
Wettkampfsport: Schwimmen (Kinder/Jgdl., Erw.)

FSV 67 Halle e.V.

Bernhard Weiß
Am Kinderdorf 1 | 06124 Halle/S.
0345 / 8059923
bo.weiss@fsv67.de
www.fsv67.de



Orthopädie: Wirbelsäulenerkr., Gelenkschäden, Osteoporose, Endoprothesen, Morbus Bechterew, Amputationen

Gesundh.- und Rehab.sportverein Halle

Sandra Hillert
Geiststraße 22 | 06108 Halle/S.
0163 / 5460742
gereha@yahoo.de



Orthopädie: Wirbelsäulenerkr., Gelenkschäden, Osteoporose, Endoprothesen, Morbus Bechterew, Amputationen

Innere Medizin: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Atemwegserkr.

Psychiatrie

Budokai e.V.

Andreas Hogrefe
Am Mühlholz 31 | 06132 Halle/S.
0345 / 7809894
kkv-halle@t-online.de
www.budokai-kkv.de



Orthopädie: Wirbelsäulenerkr., Gelenkschäden, Osteoporose, Endoprothesen

Jun.-, Sen.- und Rehabilitationssportverein An der Eselsmühle e.V.

Ralf Schober
Weststraße 3 | 06126 Halle/S.
0345 / 58218450
info@jsr-halle.de
www.jsr-halle.de



Orthopädie: Wirbelsäulenerkr., Gelenkschäden, Osteoporose, Endoprothesen, Morbus Bechterew, Amputationen

Fit Gesund Vital e.V.

Thomas Winkler
Geiststraße 28 | 06108 Halle/S.
0171 / 7134179



Orthopädie: Wirbelsäulenerkr., Gelenkschäden, Osteoporose

SVG-REHA-SPORT Halle/Saale e.V.

Glenn Gebauer
Ernst-Kamieth-Straße 2b | 06112 Halle/S.
0345 / 503459
info@svg-reha-sport.de
www.svg-reha-sport.de



Orthopädie: Wirbelsäulenerkr., Gelenkschäden, Osteoporose, Morbus Bechterew,

Sportverein

„Gesund durch Bewegung“ e.V.

Ines Nausedat
Pfälzer Straße 15 | 06108 Halle/S.
0151 / 10942378
kontakt@gesunddurchbewegung.de
www.gesunddurchbewegung.de



Orthopädie: Wirbelsäulenerkr., Gelenkschäden, Osteoporose, Endoprothesen, Morbus Bechterew, Amputationen

Rehabilitations-, Präventions- und Gesundheitssportverein Halle e.V.

Jens Kriegelstein
Braunschweiger Bogen 25 | 06126 Halle/S.
0345 / 6821919
info@rpg-halle.de
www.rehasport-in-halle.de



Orthopädie: Wirbelsäulenerkr., Gelenkschäden, Osteoporose, Endoprothesen, Morbus Bechterew, Amputationen, Brustkrebserkrankungen

Innere Medizin: Asthma, Diabetes,

Atemwegserkr.

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

SV REHA gesund Halle e.V.

Frank Diederich
Schwetschkestraße 36 | 06110 Halle/S.
0345 / 20989984
info@gesundheits-halle.de



Orthopädie: Wirbelsäulenerkr., Gelenkschäden, Osteoporose

1A Gesundheits- und Rehabilitations-sportverein Halle e.V.

Claudia Constabel
Mühlweg 41 | 06114 Halle/S.
0345 / 5216103
gartenstrasse@icloud.com



Orthopädie: Wirbelsäulenerkr., Gelenkschäden, Osteoporose, Endoprothesen, Morbus Bechterew, Amputationen

Innere Medizin: Nierenerkr., Diabetes, Atemwegserkr., periph. art. Verschlusskr.

Neurologie: Parkinson, Cerebrale, Bewegungsstörungen, Schlaganfall, Poliomyelitis, Multiple Sklerose, Spina bifida, Epilepsie, Querschnittlähmung, Demenz

Psychiatrie: Psych. Erkr., Verhaltensstörungen, Sucht



① Leistungserbringer für Rehabilitationssport

Anerkennung der 50. zertifizierten
Rehasportgruppe bei RPG Halle e.V.
Mehr Informationen unter:
www.rehasport-in-halle.de

Was ist Präventions- sport?

von Dr. Maja Bachmann, Referentin Gesundheits-
sport 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 Herz-Kreislauf-erkrankungen 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. Vor allem aber soll auch der Spaß nicht zu kurz kommen. Über Effekte des Sports auf psychische und soziale Faktoren, wie Wohlbefinden, Selbstkonzept und soziale Unterstützung kann Präventionssport auch positive Auswirkungen auf Stress- und Überlastungserscheinungen, die heutzutage häufig auftreten, haben. Über diese Faktoren wird auch erreicht, dass Teilnehmer motiviert sind und weiter dabei bleiben. Somit wird langfristig etwas für die körperliche und auch psychische Gesundheit erreicht.

Den einfachsten Zugang zu gesundheitsfördernden Sportangeboten bieten die entsprechenden Breitensportgruppen in den Mitgliedsvereinen des LSB. Informationen und Kontaktdaten finden Sie unter www.sportinhalte.de. Unter der Anleitung lizenzierter Übungsleiter wird regelmäßig ein abwechslungsreiches moderates Training angeboten. Präventionssportangebote, die besonderen Qualitätskriterien entsprechen, können vom LSB und entsprechenden Fachverbänden mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet werden. Viele dieser Kurse werden von den Krankenkassen als Maßnahme zur Primärprävention anerkannt. So haben die Teilnehmer die Möglichkeit der Erstattung anteiliger Kursgebühren. Auf Seite 14 haben wir alle Angebote mit dem Qualitätssiegel im Stadtgebiet Halle aufgelistet.

Auch die Bundesregierung beschäftigte sich intensiv mit dem Präventionssport, so wurde am 18.06.2015 das Präventionsgesetz verabschiedet. Damit wird sichergestellt, dass die Krankenkassen ihren Versicherten auch zukünftig Boni für die Teilnahme an praxisbewährten gesundheitsförderlichen Angeboten wie etwa das Ablegen des Deutschen Sportabzeichens oder qualitätsgesicherte Bewegungsangebote in vereinseigenen Fitnessstudios leisten können, selbst wenn es sich dabei nicht um Leistungen nach § 20 SGB 5 handelt.

Es ist eine Grundlage, dass Prävention und Gesundheitsförderung in jedem Lebensalter und in allen Lebensbereichen als gemeinsame Aufgabe aller Sozialversicherungsträger und aller relevanten Akteure in den Ländern und Kommunen ausgestaltet wird und Ressourcen mehr gebündelt werden. Ziel ist die Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten (Kita, Schule, Kommune, Betrieb). Krankenkassen und Pflegekassen werden künftig mehr in Gesundheitsförderung und Prävention investieren.

Gesundheitsspezifische Angebote des Sports finden im Gesetzestext Eingang und das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT sowie das „Rezept für Bewegung“ werden explizit erwähnt.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des LSB: www.lsb-sachsen-anhalt.de unter dem Stichwort Breitensport – Sport und Gesundheit.



Ansprechpartner LSB:
 Dr. Maja Bachmann
 Tel.: 0345 / 52 79 124
 Fax: 0345 / 52 79 100
bachmann@lsb-sachsen-anhalt.de



SPORT PRO GESUNDHEIT

SPORTANGEBOTE!

GESUNDHEITSSPORTVEREIN HALLE e.V.

Präventives Haltungstraining im Sport- und Turnverein

Bernd Dürr
0345 / 7705478
duerr-bernd@arcor.de

Fit bis ins hohe Alter 02

Bernd Dürr
0345 / 7705478
duerr-bernd@arcor.de

Nordic Walking

Bernd Dürr
0345 / 7705478
duerr-bernd@arcor.de

Cardio-Fit - Herz-Kreislauf-Prävention im Turn- und Sportverein

Bernd Dürr
0345 / 7705478
duerr-bernd@arcor.de

SPORTVEREIN HALLE e.V.

Lauftreff für Einsteiger

Dr. Thomas Prochnow
0345 / 5511376
gesundheits@sv-halle.de

Wirbelsäulengymnastik

Nadine Wittchen
0345 / 5511376
n.wittchen@sv-halle.de

Rücken-Fit - Präventive Wirbelsäulengymnastik im Sport- und Turnverein

Klaus Röpke
0345 / 1206596
turnen@sv-halle.de

Physiodynamischer Bewegungskurs für Ältere

Dr. Thomas Prochnow
0345 / 5511376
gesundheits@sv-halle.de

Aquafitness 02

Nadine Wittchen
0345 / 5511376
n.wittchen@sv-halle.de

Funktionsgymnastik 03

Andrea Machulla
0172 / 3668910
Sportgymnastik@sv-halle.de

Funktionsgymnastik 01

Andrea Machulla
0172 / 3668910
Sportgymnastik@sv-halle.de

Aqua-Fit für Kids

Nadine Wittchen
0345 / 5511376
n.wittchen@sv-halle.de

Ausdauerzirkel für Senioren

Dr. Thomas Prochnow
0345 / 5511376
gesundheits@sv-halle.de

Wirbelsäulengymnastik

Klaus Röpke
0345 / 1206596
turnen@sv-halle.de

Pilates

Nadine Wittchen
0345 / 5511376
n.wittchen@sv-halle.de

Aquafitness 01

Nadine Wittchen
0345 / 5511376
n.wittchen@sv-halle.de

Funktionsgymnastik 02

Andrea Machulla
0172 / 3668910
Sportgymnastik@sv-halle.de

TURN- UND SPORTVEREIN MACCABI e.V.

Cardio-Fit - Herz-Kreislauf-Prävention im Turn- und Sportverein

Galina Vinokur
0176 / 56336 736
galja@jghalle.de

Rücken-Fit – Präventive Wirbelsäulengymnastik im Sport- und Turnverein 01

Galina Vinokur
0176 / 56336 736
galja@jghalle.de

Cardio-Fit – Herz-Kreislauf-Prävention im Turn- und Sportverein

Galina Vinokur
0176 / 56336 736
galja@jghalle.de

Rücken-Fit – Präventive Wirbelsäulengymnastik im Sport- und Turnverein 02

Galina Vinokur
0176 / 56336 736
galja@jghalle.de

Kinder brauchen Bewegung

Galina Vinokur
0176 / 56336 736
galja@jghalle.de

REHABILITATIONS-, PRÄVENTIONS- & GESUNDHEITSSPORTVEREIN HALLE e.V.

Nordic Walking

Jens Kriegelstein
0345 / 6821919
info@rpg-halle.de

Rücken-Aktiv – Bewegen statt schonen 1

Jens Kriegelstein
0345 / 6821919
info@rpg-halle.de

Walking und mehr – Schritt für Schritt zu mehr Fitness

Jens Kriegelstein
0345 / 6821919
info@rpg-halle.de

Rücken-Aktiv – Bewegen statt schonen 2

Jens Kriegelstein
0345 / 6821919
info@rpg-halle.de

WASSERRETTUNGSDIENST HALLE e.V.

Kräftigung Muskel-Bandapparat durch Aquafitness

Sylvia Sturm
0177 / 6665735
sylkit@web.de

SSV 70 HALLE-NEUSTADT e.V.

Aquafitness

Marion Mehlis
0160 / 94841111

FRAUENSORTVEREIN HALLE-SÜD e.V.

Aqua In

Heidrun Männicke
heidrun860@web.de

yogamio

Yoga und Prävention



Yoga & Prävention | yogamio.eu | info@yogamio.eu | + 49 1573 28 28 688



Durch lizenzierte und qualifizierte Übungsleiter bieten wir folgende Kurse an:

Rehabilitationssport (auch ärztlich verordnet)

Gymnastik / Wassergymnastik bei:
Rücken- und Gelenkbeschwerden
Erkrankungen der Atemwege
Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Diabetes

Gesundheitssport

Schwimmen für: Kinder, Eltern mit Kind
Wassergymnastik
Wassergymnastik für Schwangere
Fitnessgymnastik
Präventionskurse

Informationen unter:
0345 / 68 92 93 26
www.gereha.de
gereha@yahoo.de

Sandra Hillert
Geiststraße 22
06108 Halle (Saale)



DOSB



Nimm Deine Herausforderung an !
Teile Deinen Erfolg: #Sportabzeichen



Sparkassen Sportabzeichentag Freitag, 2. September 2016

Sportzentrum Robert-Koch-Straße, 06110 Halle
Übungen: Schwimmen und Leichtathletik

9.00 Uhr bis 14.00 Uhr Schulen

14.00 Uhr bis 18.00 Uhr freie Teilnahme für
Einzelpersonen,
Familien & Firmen

Informationen unter : Telefon 0345 5511-374
E-Mail info@sv-halle.de

Nationale Förderer





Stadttsportbund
Halle

sportinhalle.de
HERZENSSACHE

**»Wir stärken Ihnen den Rücken!
Kompetent. Erfahren. Familiär. «**

www.rpg-halle.de







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.

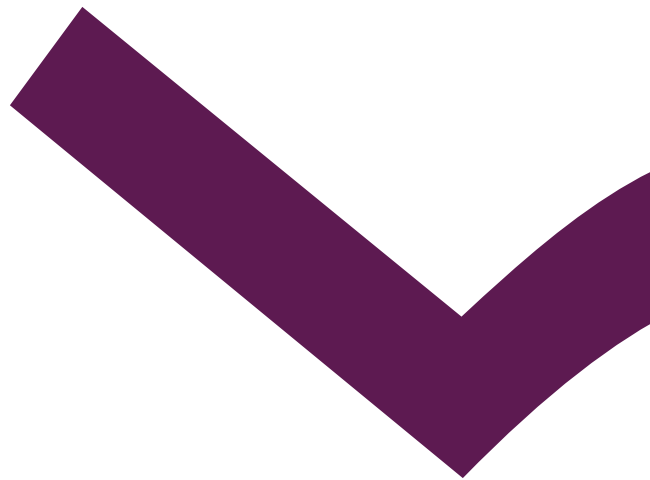
Mit uns sprach sie über die Zusammenarbeit Arzt – Patient sowie den Vorteil von Rehasportgruppen.

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

Meine Motivation bestand – wie sicher bei den meisten Medizinerinnen – 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?

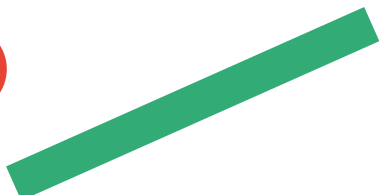
Ich arbeite in einem Krankenhaus und unterliege so einem vorgegebenen Rhythmus. Es macht mir als Ärztin Spaß, wenn ich sehe, dass Ärzte und Patienten als Partner zusammenarbeiten und nicht den Medizinerinnen das „Gesundmachen“ überlassen. Leider gibt es hier einen gewissen Nachholbedarf.

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 Rehabilitations-sportangebote 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. 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.

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 schollen 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 eingeroestet. 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.





StadtSportbund
Halle

sportinhalle.de
HERZENSSACHE

FINDE DEINEN SPORT

WÄHLE AUS ÜBER 800 SPORTANGEBOTEN
VON HALLESCHEN SPORTVEREINEN.

www.sportinhalle.de

Im Vergleich

Zuschüsse der Krankenkassen für gesunde Lebensweise in Sachsen-Anhalt

Wir haben für Sie einen Blick in den Krankenkassentest der Stiftung Warentest vom Juni 2016 gewagt. Untersucht wurden mehr als 150 Leistungskriterien der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland. Der Test kann gegen einen Unkostenbetrag von 3,50 € online abgerufen werden¹. Aufgrund der Vielfalt der Leistungskriterien empfiehlt es sich, die Preise und Leistungen zu vergleichen. Eine Krankenkasse kann für ihre persönliche Situation in einem Bereich attraktiv sein, in einem anderen weniger. Dass die Leistungen unterschiedlich sind, liegt am Wettbewerb der Krankenkassen. Das Bundesministerium für Gesundheit erklärt dessen Sinn:

„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, zu mehr Effizienz und zu weniger Bürokratie. Um dies zu erreichen, muss der Wettbewerbsgedanke auch künftig gestärkt werden.“

Um Ihr Interesse zu wecken, haben wir vier Leistungen herausgesucht, mit denen die Krankenkassen Ihre gesunde Lebensweise unterstützen. Beachten Sie bitte:

- Gesundheitskurse bieten u.a. Sportvereine an. Konkreten Angebote finden Sie in diesem Magazin und online unter www.sportinhalle.de.
- Gesundheitsreisen bieten zertifizierte Anbieter an, z.B. Sportvereine. Krankenkassen bieten auch Gesundheitsreisen an.
- Eine Untersuchung durch einen Sportarzt kann z.B. sinnvoll sein, wenn man intensiver Sport treiben will.
- Die Bonusprogramme der Krankenkassen sind sehr unterschiedlich. Mit Boni werden z.B. die Mitgliedschaft in einem Sportverein, die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen u.a. prämiert. Manche Krankenkassen zahlen pro Vereinsmitglied in der Familie einen gleich hohen Bonus. Dadurch kann je nach Verein der halbe Jahresbeitrag zusammenkommen. Fragen Sie direkt bei den Krankenkassen nach!

Viel Spaß beim Vergleichen!

¹ www.test.de/Gesetzliche-Krankenkasse-Die-beste-Kasse-fuer-Sie-1801418-0

² www.bmg.bund.de/themen/krankenversicherung/herausforderungen/wettbewerb.html



GESETZLICHE KRANKENKASSE	GESUNDHEITSKURSE ZUSCHUSS / JAHR	ZUSCHUSS ZU GESUNDHEITSSPORTREISEN / JAHR	KOSTEN-ÜBERNAHME SPORTARZT	BONUSPROGRAMME
ACTIMONDA KK	600,00 €	160,00 €	✓	Vereinsmitgliedschaft: 20,00 €; Sportabzeichen: 20,00 €; Teilnahme an Sportveranstaltungen: 20,00 €; idealer BMI: 20,00 €
HEK	500,00 €	500,00 €	✓	bis zu 160,00 €
SCHWENNINGER KK	500,00 €	160,00 €	—	bis zu 250,00 €
BKK VBU	400,00 €	400,00 €	—	bis zu 130,00 €
WMF BKK	400,00 €	190,00 €	—	bis zu 150,00 €
BKK HMR	320,00 €	320,00 €	—	bis zu 150,00 €
ENERGIE BKK	320,00 €	160,00 €	—	bis zu 120,00 €
NOVITAS BKK	300,00 €	160,00 €	—	bis zu 190,00 €
VEREINIGTE BKK	300,00 €	160,00 €	—	Vereinsmitgliedschaft: 20,00 €; idealer BMI: 20,00 €
BKK PFALZ	300,00 €	160,00 €	—	bis zu 210,00 €
BKK VERBUNDPLUS	300,00 €	190,00 €	—	50,00 €
CONTINENTALE BKK	250,00 €	160,00 €	—	bis zu 120,00 €
BKK 24	250,00 €	160,00 €	✓	bis zu 160,00 €
BIG DIREKT GESUND	240,00 €	240,00 €	✓	Vereinsmitgliedschaft: 50,00 €; Sportabzeichen: 10,00 €; Teilnahme an Sportveranstaltungen: 10,00 €; Idealer BMI: 10,00 €
BKK FIRMUS	206,00 €	160,00 €	—	bis zu 120,00 €
BKK MOBIL OIL	200,00 €	190,00 €	✓	bis zu 200,00 €
VIACTIV KRANKENKASSE	200,00 €	160,00 €	✓	bis zu 100,00 €
BKK DIAKONIE	200,00 €	160,00 €	✓	bis zu 150,00 €
BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER	200,00 €	160,00 €	✓	bis zu 225,00 €
BKK LINDE	200,00 €	160,00 €	—	bis zu 180,00 €
HKK KRANKENKASSE	200,00 €	200,00 €	✓	bis zu 150,00 €
BAHN-BKK	190,00 €	160,00 €	—	bis zu 125,00 €
BKK PROVITA	189,00 €	150,00 €	—	bis zu 120,00 €
AUDI BKK	180,00 €	175,00 €	✓	bis zu 120,00 €
IKK CLASSIC	180,00 €	180,00 €	—	bis zu 100,00 €

KRANKENKASSEN IM VERGLEICH

GESETZLICHE KRANKENKASSE	GESUNDHEITSKURSE ZUSCHUSS / JAHR	ZUSCHUSS ZU GESUNDHEITSSPORTREISEN / JAHR	KOSTEN-ÜBERNAHME SPORTARZT	BONUSPROGRAMME
BKK ZF & PARTNER	160,00 €	160,00 €	—	bis zu 90,00 €
BOSCH BKK	160,00 €	160,00 €	—	bis zu 205,00 €
DEUTSCHE BKK	160,00 €	160,00 €	✓	40,00 €
IKK GESUND PLUS	160,00 €	160,00 €	✓	Vereinsmitgliedschaft: 25,00 €; Sportabzeichen: 20,00 €; Teilnahme an Sportveranstaltungen: 20,00 €
KKH	160,00 €	160,00 €	—	30,00 €
KNAPPSCHAFT	160,00 €	160,00 €	✓	Vereinsmitgliedschaft – 25,00 €; Sportabzeichen – 15,00 €
R+V BKK	160,00 €	160,00 €	—	bis zu 120,00 €
SALUS BKK	160,00 €	160,00 €	—	bis zu 150,00 €
SBK	160,00 €	120,00 €	✓	bis zu 100,00 €
BERTELSMANN BKK	160,00 €	160,00 €	✓	Vereinsmitgliedschaft: 10,00 €; Sportabzeichen: 10,00 €; Präventionskurse: 10,00 €; idealer BMI: 15,00 €
PRONOVA BKK	150,00 €	150,00 €	✓	gesamelte Bonuspunkte für Geld- und Sachprämien einlösbar
AOK SACHSEN-ANH.	150,00 €	150,00 €	—	bis zu 200,00 €
BARMER GEK	150,00 €	150,00 €	eingeschränkt	gesamelte Bonuspunkte für Geld- und Sachprämien einlösbar
SECURVITA BKK	150,00 €	160,00 €	—	gesamelte Bonuspunkte für Geld- und Sachprämien einlösbar
TK	150,00 €	415,00 €	✓	bis zu 90,00 €
DAK-GESUNDHEIT	150,00 €	150,00 €	—	bis zu 140,00 €
MHPLUS BKK	140,00 €	140,00 €	✓	bis zu 200,00 €
HEIMAT KK	120,00 €	160,00 €	—	bis zu 100,00 €



The background image shows a large crowd of people gathered in a city square, likely for a marathon. In the background, there is a large, historic church with multiple spires and a prominent tower. The scene is set in a city with traditional European architecture.

15

MITTELDEUTSCHER MARATHON

09. OKTOBER 2016

AUFRUF ZUM SPENDENLAUF FÜR DAS STADTBAD HALLE

Seid dabei beim AOK-Schnupperlauf Halle und unterstützt damit die Sanierung des Stadtbades!

Start ist 10:30 Uhr auf dem Marktplatz Halle
Die Teilnahme ist kostenlos!

Der Metropolmarathon Mitteldeutschland zwischen Leipzig und Halle (Saale)

Marathon

Händellauf Halbmarathon

TOTAL 4er-Marathonstaffel

Metropolstaffel

Stadtwerke Halle 10-km-Lauf

10-km-Walking

Salzwirkerlauf (3,6 km)

AOK Schnupperlauf

www.mitteldeutscher-marathon.de

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 HAARAUSSFALL

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 die lebenswichtigen 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 bewegungsreichem 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 Blutdruck 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.

11.09.2016

1. HALLESCHER + 2. MITTELDEUTSCHER

hallesaale
HÄNDELSTADT

BARFUSSWANDERTAG



PROGRAMM*

- ab 10:00 Uhr** **Registrierung der Teilnehmer**
- 11:00 Uhr** **Eröffnung**
- 11:15 Uhr** **Praktische Einführung** in das Barfußlaufen, Fußübungen mit Mira Löwenzahn
- 12:00 Uhr** **Start der Wanderung (Peißnitzhaus, Peißnitzinsel 4)**
in Begleitung durch Kneipp-GesundheitstrainerInnen / WanderführerInnen, bei Rückkehr am Peißnitzhaus können die Teilnehmer entscheiden, ob sie noch die Südrunde laufen oder zum Saalestrand abbiegen wollen
- ca. 13:00 Uhr** **Wassertreten am Saalestrand**
unter Anleitung von Kneipp-GesundheitstrainerInnen (erste Gruppe)
- ca. 14:00 Uhr** **Wassertreten am Saalestrand**
unter Anleitung von Kneipp-GesundheitstrainerInnen (zweite Gruppe)

- Am Ziel angekommen, werden die Teilnehmerzertifikate ausgehändigt.
- Anschließend sind alle Teilnehmer zum Fontänefest eingeladen. Dort befindet sich auch der Info-Stand des Kneipp-Vereins.



VORMERKEN!

11.09.2016

TAG DES OFFENEN DENKMALS

Das Peißnitzhaus bietet hierzu auch Führungen an.
Mehr dazu ab August unter: www.peissnitzhaus.de

* keine Teilnahmegebühr, aber Registrierung mit Unterschrift nötig (wegen Versicherung), Teilnahme auf eigene Gefahr



In nur einem Monat zu einem gesünderen Leben und mehr Mobilität!

Gesundheit

hat einen Namen

Sportcenter-Budokai.de

50 Freiwillige gesucht!

Sie haben Rückenbeschwerden und oder Übergewicht? Wenn eines oder beides auf Sie zutrifft, dann sollten Sie gleich zum Telefon greifen und im Gesundheits-Sport-Zentrum anrufen. Unsere ausgebildeten Übungsleiter im Bereich Stütz- und Bewegungsapparat testen mit Ihnen den neuartigen Mobitrain Gerätezirkel.

Dafür suchen wir 50 Freiwillige mit Gewichts- oder Rückenproblemen. Der überwiegende Teil der Teilnehmer sollte bisher nicht allzu regelmäßig und viel Sport betrieben haben. Vier Wochen lang werden unsere Trainer die Teilnehmer dann durch ein spezielles Programm begleiten und am Ende festhalten, wie viele Kilos geschmolzen sind oder testen, wie sich die Rückenmuskulatur verbessert hat. Spezielle Holzgeräte werden Sie dabei unterstützen. „Mobilität und Selbstständigkeit sind in unserer älter werdenden Gesellschaft das Ziel unserer Bemühungen“, so die Mobitrain Spezialisten aus dem Sportcenter-Budokai.

Was in diesen vier Wochen wohl vom Großteil der Probanden erreicht wird, davon haben wir bereits genaue Vorstellungen. Nach unseren Erfahrungen nehmen die Teilnehmer in dieser Zeit zwischen drei und fünf Kilogramm ab. Der Fettgehalt und der



Cholesterinspiegel dürften sich in dieser Zeit regulieren, das Wohlbefinden sich allgemein verbessern, und sogar Rückenprobleme verschwinden. „Man ist nach nur einem Monat ein ganz anderer Mensch“, erklärt Andreas Hogrefe vom Sportcenter-Budokai.

Getestet wird ein neues Trainingssystem:

1. Es erhöht die Mobilität und Belastbarkeit der Muskulatur um die Wirbelsäule.
2. Es führt zu einem spürbar besseren Körpergefühl.
3. Das Gewicht wird sich messbar verändern und die Lust an Bewegung wird steigen.

Die Teilnahme für 4 Wochen kostet **29,- Euro** und ist darüber hinaus völlig unverbindlich!

Es ist lediglich eine Anmeldung unter **0345-780 98 94** erforderlich.



mobitrain®.de

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
j.franke@sportinhalte.de
www.sportinhalte.de

REDAKTEURE:

Chefredakteur: Johannes Franke
Thomas Deparade, Oliver Thiel, Clara Luleich
Anzeigen: Thomas Deparade
t.deparade@sportinhalte.de

DRUCK:

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

SATZ & LAYOUT:

Maigrün Design & Architektur
www.maigruen.com

BILDNACHWEISE:

Marco Warmuth
(Cover S.1, 4, 10, 12, Kampagnenposter, 20, 30)
Wellcome Library, London (S. 3)
Michael Deutsch (S.6)
BSSA (S.9)
LSB Sachsen-Anhalt (S.13)
DOSB (S.13)
Dr. Monika Proske (S.18)
Andrejs Pidjass – Fotolia (S.22, 23)
Robert Kneschke – Fotolia (S.26)

4. Ausgabe 2016

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.

AUF DEM WEG ZUR WELTSPITZE

WIR FÖRDERN SPORT

BWG

DAS IST WOHNEN



Wir unterstützen die Schwimmhoffnungen
Marek Ulrich und Henriette Schoettner

SV
Halle



Carsharing
ab 1 €/h
im Tagesstarif



JEZ! mobil - das ANDERE Carsharing

Moderne Mobilität für Ihren Verein

Keine Kautiön

Kein monatlicher Grundpreis

jez-mobil.de



Transporter
ab 2 €/h



Auch 7 & 9-Sitzer
Kleinbusse stehen bereit

Besuch uns doch mal auf www.jez-mobil.de

JEZ GmbH | Selkestraße 7 | 06122 Halle (Saale) | Tel. 0345 6924 777

Wir teilen Mobilität!