

Der Gesundheit zuliebe

Untersuchungen zur Vorsorge nutzen

lps/Pb. So wie man ein Auto regelmäßig warten sollte, um seine Lebensdauer zu erhöhen, gilt das auch für die Gesundheitsvorsorge. Alle Versicherten haben ab dem Alter von 35 Jahren den Anspruch auf einen umfassenden Check im Abstand von zwei Jahren. Die Untersuchungen gelten besonders der Früherkennung von chronischen Erkrankungen wie zum Beispiel von Nieren- und Herz-Kreislauf-Beschwerden oder des Diabetes. Dabei stellen die Ärztin oder der Arzt mit relativ einfachen und wenig belastenden Untersuchungen fest, welche Risikofaktoren erkennbar sind und ob sich bereits Symptome für eine Erkrankung verdichten haben. Anhand von Blutproben werden zum Beispiel die Blutzucker- und Cholesterinwerte ermittelt, die Blutdruckmessung mit einer Ganzkörperuntersu-

chung gibt Auskunft über den aktuellen Gesundheitszustand. Ein ausführliches Gespräch auch über familiäre Vorbelastungen gehört dazu. Die Vorsorge auf Hautkrebs zählt ebenfalls zu den präventiven Kontrollen, die von der Praxisgebühr befreit sind. Auch an den aktuellen Impfkalender sollte gedacht werden. Natürlich kann man einen Gesundheitscheck-Up jederzeit privat unternehmen. Zahlreiche Einrichtungen bieten persönlich zugeschnittene Programme im schulmedizinischen Bereich an.

Alternativ gibt es auch Möglichkeiten in der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge. Bei den privaten Präventionsmaßnahmen sollten im Vorfeld die Kosten dafür geklärt werden. Der Gesundheit zuliebe ist vor allem die Verantwortung für den eigenen Körper gefragt.

Anzeige

„Mit dem Rad zur Arbeit“

Anmeldungen sind ab sofort möglich

Zwischen 1. Juni und 31. August heißt es wieder „Mit dem Rad zur Arbeit“. Ziel der Gemeinschaftsaktion von AOK PLUS und Allgemeinem Deutschen Fahrradclub (ADFC) ist es, dass in diesem Zeitraum möglichst viele Sachsen und Thüringer an mindestens 20 Arbeitstagen den Weg zum Betrieb und zurück mit dem Fahrrad zurücklegen. Bei Pendlern gilt der Weg zum Bahnhof und zurück. Auch Teams mit maximal vier Teilnehmern sind startberechtigt. Jeder radelt natürlich seine eigene Strecke.

Die Aktionskalender liegen ab sofort in den Filialen der AOK PLUS und beim ADFC bereit. Auch die Online-Kalender sind unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/sachsen-thueringen bereits freigeschaltet. Sie werden nach 20 geradelten Tagen automatisch geschlossen. Damit kann man den Einsendeschluss 14. September 2012 nicht verpassen. Außerdem erfahren die Teilnehmer dort gleich den ungefäh-

ren Kalorienverbrauch sowie die theoretische CO₂-Einsparung gegenüber der Pkw-Benutzung.



Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Die Veranstalter haben in den zurückliegenden Wochen 12.000 Betriebe in Sachsen und Thüringen über die Aktion informiert und deren Beschäftigte herzlich zur Teilnahme eingeladen. Im Vorjahr hatten sich 7.800 Arbeitnehmer beteiligt. „Diese Zahl ist sicher noch ausbaufähig“, denkt Hannelore Strobel, Pressesprecherin der AOK PLUS.

Bundesweite und regionale Partner stellen wieder zahlreiche lukrative Preise zur Verfügung, beispielsweise hochwertige Fahrräder, Navigationsgeräte oder Einkaufsgutscheine. Als Team-Hauptpreis lockt eine Ballonfahrt.

Zeckenalarm auf den Wiesen

Möglichkeiten zum Schutz vor Infektionen



lps/Pb. Mit einigen vorbeugenden Maßnahmen kann man unbeschwert über eine Sommerwiese laufen und Spaß daran haben.

Foto: Techniker Krankenkasse

lps/Pb. Die warmen Temperaturen lassen es wieder zu, sich mehr unter freiem Himmel zu bewegen und durch die Wiesen und Wälder zu spazieren. Jedoch bedeutet dies auch, dass die ungeliebten Zecken zugleich Saison haben und unterwegs auf Nahrungssuche sind. Die oft nur wenige Millimeter gro-

ßen Blutsauger leben auf Gras und in Büschen bis zu einer Höhe von 1,50 Metern, wo sie beim Vorübergehen abgestreift werden können. Dann suchen sie sich auf der Haut einen Platz, um ihren Saugrüssel hineinzubohren. Mithilfe betäubender Substanzen spürt das „Opfer“ oder der Wirt zunächst nichts von

dem Angriff. Erst viel später kann die stichförmige Wunde sich röten oder jucken. Da die Mini-Vampire Krankheiten übertragen können, sollte man sich in jedem Falle schützen.

Damit man gar nicht erst gestochen wird, sind langärmelige Kleidung und Abwehrprodukte zum Einreiben beispielsweise aus der Apotheke sinnvoll. Denn gerade gegen die Borreliose ist noch kein Kraut gewachsen. Wer eine Zecke auf der Haut entdeckt, sollte sie rasch mittels Pinzette oder einer speziellen Zeckenzange entfernen. Treten Symptome wie ein roter Hof an der Eintrittsstelle, Müdigkeit, Sehstörungen oder Schwindel auf, ist ein Arzt gefragt, um mit Antibiotika behandeln zu können. Bei der nicht überall auftretenden Virenerkrankung FSME (Frühsommer-Meningo-Enzephalitis) kann dagegen geimpft werden. Grundsätzlich empfiehlt sich eine diesbezügliche Beratung beim Hausarzt.

Nachspiel zur Sport-Gala 2012

Vogtländische Sportlerfamilien sind die Gewinner

Ende Mai wartete auf vier Vogtländer im IFA Hotel und Ferienpark Schöneck eine besondere Überraschung. Sie wurden als einer der Hauptgewinner der gemeinsamen Aktion von Stadtgalerie Plauen, IFA Schöneck und AOK PLUS anlässlich der Sport-Gala 2012 ermittelt und wurden so noch zusätzlich für ihr sportliches Engagement belohnt. Bei strahlendem Sonnenschein durften die Kinder der Gewinnerfamilien auf dem Balkon des Vogtlandes „Glücksfee in eigener Sache“ spielen. So konnten im Anschluss die drei Partner, Thomas Jahn (Direktor IFA Schöneck Hotel und Ferienpark), Waldemar Michel (Centermanager Stadtgalerie Plauen) und Andreas Nieghorn (AOK PLUS) den glücklichen Gewinnern ihre Preise persönlich übergeben.

Marco Derksen aus Mylau nahm stellvertretend für seine Frau Manue-

la den Gutschein für ein Wochenende im IFA-Familienhotel in Schöneck entgegen.

Anja Rodewald aus Plauen durfte den AOK-Designer-Handstuhl gleich mit nach Hause nehmen.

Gregor Eigel aus Plauen darf im Wert von 100 EURO in der Stadtgalerie Plauen shoppen und Jens Heine aus Jößnitz freut sich mit seiner Familie auf einen Besuch im Freizeitpark Plohn.



Waldemar Michel, Familie Eigel, Familie Rodewald (mit Sessel), Andreas Nieghorn (hinten), Familie Heine, Familie Derksen, Thomas Jahn (v. l.)

Foto: AOK PLUS

Blutplasma-Spender gesucht!

Werden auch SIE zum Lebensretter!

- ☒ ab 18 Jahre
- ☒ vorherige Prüfung des Gesundheitszustandes durch unseren Arzt
- ☒ regelmäßige Blutkontrolle
- ☒ Bitte den Personalausweis mitbringen!

DRK Blutspendedienst

Vogtland-Idiotikum

Deutsches Rotes Kreuz

DRK-Blutspendedienst Ost
gemeinnützige GmbH, Röntgenstr. 2a, 08523 Plauen

Informationen und Termine:
Tel.: 03741/4070

Der neue Kuhberg

Wir bauen für Sie:

45 barrierearme Wohnungen - kombiniert mit frei wählbaren Serviceleistungen der Diakonie Bad Elster.

SERVICE-WOHNEN "WALDBLICK"

Wenn Sie sich ein selbstständiges Leben in Ihrer Wohnung wünschen und zugleich gern umfangreiche Betreuung in Anspruch nehmen möchten, ist unser Service-Wohnen genau das Richtige für Sie!

Ausstattung

Voll sanierte 1- und 2-Raum-Wohnungen (37-51 qm), mit Fernheizung, Aufzug, Balkon und einem Stellplatz direkt vor der Haustür. Alle Wohnungen verfügen über barrierearm gestaltete Zimmer und eine ebenerdige Dusche im Bad. Zu jeder Wohnung gehört ein Kellerraum.

Informationen

Informationen zum Wohnungs- und Serviceangebot erhalten Sie über die Mitarbeiter der Wohnungsbaugesellschaft Bad Elster. Sie erreichen sie unter der (037437) 579-20

Wohnungsbaugesellschaft mbH
Bad Elster

... rundum versorgt wohnen



in Kooperation mit
Diakonie Bad Elster