

Dr.Kluger Dr.Diekmann
Schlossstrasse 14-16
32257 Bünde
05223-2766

Dr.Lübeck K.Kluger
Wiehenstraße 85
32257 Bünde
05223-44311

Dr.Odoj
Stiftstraße 82
32278 Kirchlengern
05223-6543060

Liebe Patientinnen und Patienten,

ab sofort bieten wir in unserem Praxisverbund in Kooperation mit der Vorsorgepraxis im Familienarztzentrum Kirchlengern eine individuelle **Sportleistungsdiagnostik** für jeden an. Das Angebot kann auch als erweiterte Vorsorgeuntersuchung für Sport- (wieder-) einsteiger genutzt werden.

Frühzeitiger Leistungsabfall im Lebensverlauf hat in der Regel etwas mit ungesunder Lebensweise zu tun. Falsche Ernährung und fehlende Bewegung sind meist Ursache dieser Entwicklung. Daher unser Angebot:

Der Basischeck dient als Grundlage und kann durch spezielle Untersuchungen des Intensivchecks ergänzt werden.



Basischeck:

Für Patienten, die während der letzten fünf Jahre nicht regelmäßig sportlich aktiv waren oder unter 35 Jahre alt sind. Die Untersuchung wird alle zwei Jahre von u.g. Krankenkassen übernommen.

Inhalt: Untersuchung, EKG, Abschlussgespräch

Intensivcheck:

Für alle Leistungssportler oder Patienten über 35 Jahren mit bestehenden Risikofaktoren (z. B. Herzkrankheiten, Übergewicht oder Gelenkbeschwerden). Dafür werden Ihnen alle zwei Jahre ca. 80 bis 100% der Kosten in Höhe von 150 € erstattet. Die Untersuchung dauert ca. 60 Minuten.

Inhalt: Untersuchung/Ganzkörperstatus, EKG, Lungenfunktion, spezielle Blutabnahme, Spiroergometrie zur Leistungsdiagnostik, ausführliches Gespräch über Lebensstiländerung, Trainingsempfehlung, Trainingsplanung.

Beratungsinhalte:

Neben der Aufklärung über gesundheitliche Risiken und Nebenwirkungen bei sportlicher Betätigung erhalten Sie Informationen über die individuelle Ausübung und eine Empfehlung geeigneter Sportarten. Zudem können individuelle Fitnessziele sowie Trainingspläne erstellt werden.

Die Termine sind individuell und erfolgen somit nach Absprache.

Folgende KK übernehmen diese jährliche Untersuchung in der Regel zu 80-90% (120 Euro von 150 Euro Gesamtkosten für Intensivcheck:

Techniker-KK

BKK Siemens; BKK RWE; BKK Mobil Oil; BKK vor Ort

Alle anderen Patienten, die Interesse haben, sollten die entstandenen Kosten bei ihrer Krankenkasse einreichen und um Übernahme des Betrags bitten. Bei Fragen zur Erstattung sprechen Sie uns jederzeit an.

Gesundheitssport mit Frau Dr. Lübeck

Frau Dr. H. Lübeck (Sportmedizinerin) bietet fortlaufend **Nordic-Walking-Kurse** an.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Treffpunkt ist der Parkplatz Wilmsmeier in Randringhausen (Bäderstr. 102 in Bünde)

Wann? Jeden Mittwoch um 19 Uhr



Der Kurs ist als sog. Präventionskurs anerkannt, so dass die Kosten durch alle Krankenkasse 1-2-mal pro Jahr anteilig, d.h. ca. 70 bis 80%, übernommen werden. Bei Fragen sprechen Sie uns einfach an.

Wer die Kräfte seines Körpers sinnvoll und regelmäßig beansprucht, Sport möglichst an der frischen Luft betreibt, trainiert dabei auch automatisch seinen Geist. Dies ist eine sinnvolle Prävention für *dementielle Erkrankungen* wie z.B. der Alzheimer-Erkrankung. Bisher gibt es keine andere Möglichkeit der Vorbeugung dieser schwerwiegenden Erkrankung.

Sportangebote im FAZ

Das Team des "La Casa Sana", der Praxis für Physiotherapie im Familienarztzentrum in Kirchlengern möchte Ihnen helfen, durch gezielt eingesetzte Bewegungsprogramme bereits bestehende gesundheitliche Probleme zu verringern und auch präventiv gegen noch gar nicht eingetretene Schwierigkeiten vorzugehen.

Ab September 2014 bieten wir mehrere Kurse an; unter anderem Steppaerobic, Nordic Walking, das Hüft- und Knie-Training "Rostschutzmittel" und weitere bewegungszentrierte Programme.

Bei Interesse rufen Sie uns bitte an; wir beraten Sie sehr gerne, welcher Kurs zu Ihnen und Ihren Zielen passt.

Des Weiteren bieten wir bei vorliegender ärztlicher Verordnung gerätegestützte Krankengymnastik an; das heißt, dass in Kleingruppen ein individuelles Trainingsprogramm erstellt und unter Anleitung einer speziell ausgebildeten Therapeutin durchgeführt wird.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

05223-9769460 oder per Mail unter LaCasaSana@web.de.

In den beiden folgenden Praxisbriefen werden wir Sie über Ernährungsumstellung und Lebensstiländerung informieren. In Zusammenhang mit sportlicher Betätigung ist dies die effektivste Art der Prävention von chronischen Krankheiten.

Ihre Praxisteams Bünde – Dünne – Stift-Quernheim
www.meinfamilienarzt.de oder www.faz-kirchlengern.de