

FORUM  
SGKK<sub>med</sub>

MÄRZ 2019



# Gesundheitstag

**Kostenlose  
Tests und  
Beratungen!**

**15. MÄRZ**

Gesundheitstag  
im Interspar  
Saalfelden

Blutdruck & Blutzucker messen

Fitness & Körperfett testen

Stress- und Diabetesberatung

# KOMMEN SIE ZUM GESUND- HEITSTAG!



Am 15. März sind wir im **Interspar Saalfelden, Leogangerstraße 18** von 9 bis 17 Uhr mit kostenlosen Gesundheitstests und Beratungen für Sie da.

**Kommen Sie einfach vorbei! Keine Anmeldung nötig!**

- + Information
- + Tests
- + Beratung
- + Unterstützung

**Unsere kostenlosen Angebote am Gesundheitstag:**

- > Blutdruck messen
- > Blutzucker testen
- > Stressbewältigung
- > Diabetesberatung
- > Körper-Analyse (Messung von Muskeln, Wasser, Fett)
- > Beweg' dich – unsere Aktivgruppen
- > Herzgesundheit testen: Wie fit oder wie gestresst sind Sie?
- > „Smokerlyzer-Messung“ und Raucherberatung
- > Ernährungsberatung mit Fitnessquiz
- > Handy-Signatur

## HERZ-KREISLAUF-TESTS

### Blutdruck messen

Unsere Expertinnen messen Ihren Blutdruck und sagen Ihnen, was die gemessenen Werte bedeuten.

#### **Gefahr: Bluthochdruck**

Weil zu hoher Blutdruck nicht wehtut, bleibt er oft lange unbemerkt. Auf Dauer schadet Bluthochdruck der Gesundheit und kann bei Nichtbehandlung zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Lassen Sie sich den Blutdruck messen und erfahren Sie, wie der Blutdruck normalisiert werden kann.

### Blutzucker testen

Lassen Sie überprüfen, ob Ihr Blutzuckerwert im Normalbereich liegt und erfahren Sie mehr zum Thema Blut-

**Kennen Sie Ihren Blutdruck und Blutzuckerwert?**

zucker. Zum Beispiel wie richtige Ernährung und regelmäßige Bewegung dem Blutzuckerspiegel gut tun. <



#### > **Kostenlos:**

Ihr persönlicher Blutdruckpass zum Mitnehmen und Eintragen Ihrer Messwerte. <

### Wahlarzt-Rechnung einreichen

Sie können ganz viele Erledigungen bei der Salzburger Gebietskrankenkasse online machen:

- > Rechnungen einreichen,
- > Versicherungszeiten prüfen,
- > Pensionskonto abrufen,
- > und vieles mehr.

Sie ersparen sich Zeit, Mühe und Wege. Die Bearbeitung erfolgt rasch und unkompliziert.

**Kommen Sie zu uns und registrieren Sie vor Ort kostenlos Ihre Handy-Signatur.**

#### **Sie brauchen:**

- > Einen Lichtbildausweis
- > Ihr Handy (alle Arten von Mobiltelefonen sind geeignet!) <

## FITNESS-TESTS

Ist mein Herz gesund?  
Welche Bewegung passt zu mir?

Mit Hilfe unseres Partners **ASKÖ** bieten wir Fitness-Tests und Bewegungskurse an:

### Herzgesundheit testen

Wie fit oder wie gestresst sind Sie? Machen Sie den Test. Innerhalb von 2 Minuten wird der Gesundheitszustand Ihres Herzens ermittelt und die Ergebnisse werden anschließend ausführlich mit Ihnen besprochen. Von 9 bis 18 Uhr. **Freie Plätze nach Verfügbarkeit.**

### Beweg´ dich – gemeinsam aktiv

Unsere kostenlosen Aktivgruppen für Menschen mit Risikofaktoren für

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind wieder gestartet. Informieren Sie sich über Kurse in Ihrer Nähe und profitieren Sie von leichter, regelmäßiger Bewegung mit Gleichgesinnten.

### Körper-Analyse

Der Gesundheitszustand hängt nicht nur vom Gewicht, sondern auch von der Körperzusammensetzung ab. Mit Hilfe der „Bio-Impedanz-Analyse“ wird der Anteil an Wasser, Muskeln und Fett Ihres Körpers gemessen. Sie erhalten eine Auswertung der Ergebnisse und wenn Sie möchten, eine Ernährungsberatung und Information zu Bewegungsangeboten vor Ort. **Freie Plätze nach Verfügbarkeit.**

## DIABETES-BERATUNG

Unter dem Motto „Diabetes – da kann ich was tun“ finden im ganzen Bundesland



Da kann ich was tun

Salzburg kostenlose Diabetes-Kurse statt. An vier Terminen (innerhalb von zwei Wochen) bekommen Sie von Expertinnen und Experten Tipps für ein gutes Leben trotz Diabetes. Nutzen Sie die Gelegenheit und **melden Sie sich für einen kostenlosen Kurs bei uns an.**

Für ein ausführliches Beratungsgespräch und Fragen rund um Diabetes ist die **Diabetes-Selbsthilfe** vor Ort. Zusätzlich erhalten Sie Informationen zum Diabetes-Langzeit-Betreuungsprogramm „Therapie Aktiv“.

## LEBENSQUALITÄT ERHÖHEN



### Endlich Nichtraucher

Unterstützung auf Ihrem Weg zur Nichtraucherin oder zum Nichtraucher erhalten Sie von unseren Expertinnen. Lassen Sie mit dem „Smokerlyzer“ den Kohlenmonoxid-Gehalt im Blut ermitteln und informieren Sie sich über unsere Rauchfrei-Angebote und Kurse.

### Ernährungsberatung

Nutzen Sie den Gesundheitstag für eine Ernährungsberatung. Unsere Expertinnen freuen sich auf Ihre Fragen zu den Bereichen Ernährung und Diäten, Essen mit Krankheiten oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Mit der richtigen Ernährung werden vor allem bei Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Diabetes Verbesserungen erreicht.

### Gewinnspiel



Wie gut kennen Sie sich mit Ihrer Ernährung und Ihrem Körper aus?

Testen Sie Ihr Wissen bei unserem Gewinnspiel!



Neues kostenloses Kursangebot ab März:

# GELASSEN UND SICHER IM STRESS

**NEU**

**KOSTENLOSE  
KURSE STARTEN  
IM MÄRZ**



„Stress“ – vor 50 Jahren kannte kaum jemand dieses Wort. Heute ist es in aller Munde. Doch was ist Stress überhaupt? Wodurch wird er ausgelöst und wie macht er sich bemerkbar? Ein neues Kursprogramm hilft Menschen, den täglichen Herausforderungen aktiv zu begegnen und Wege der Entspannung zu finden.

Ab Frühling starten die neuen Kurse, die auf dem erfolgreichen Gesundheitsvorsorgeprogramm „Sicher und gelassen im Stress“ von Dr. Gert Kaluza basieren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer setzen sich in zwölf Kurseinheiten intensiv mit dem Thema „Stress“ auseinander. Wie reagieren mein Körper und Geist auf Stress? Ab wann ist Stress eine Gefahr für meine Gesundheit? Die Beantwortung dieser Fragen bildet die Grundlage für die Erlernung der eigenen Stresskompetenz – also Bewältigung von

Stress durch gezielte Selbstreflexion und praktische Übungen.

## Für wen ist der Kurs geeignet?

Dieses kostenlose Angebot richtet sich an alle Salzburgerinnen und Salzburger, die das Gefühl der Überforderung gut kennen und Probleme dabei haben, sich richtig zu entspannen. Aber auch für Interessierte, die sich mit ihrem eigenen Stress gerne näher auseinandersetzen möchten, sind diese neuen Kurse optimal. <

## KURS- TERMINE

**KURSSTARTS IM  
1. HALBJAHR 2019**

- > **Oberndorf**  
ab 25. März, Beginn: 17.30 Uhr
- > **Salzburg Stadt**  
ab 2. April,  
Beginn: 15.00 oder 17.30 Uhr  
ab 5. April,  
Beginn: 17.00 Uhr  
ab 10. April,  
Beginn: 16.00 oder 18.30 Uhr
- > **Schwarzach**  
ab 2. April, Beginn: 17.00 Uhr
- > **Hallein**  
ab 10. April, Beginn: 17.00 Uhr
- > **Thalgau**  
ab 10. April, Beginn: 17.00 Uhr
- > **Zell am See**  
ab 23. April, Beginn: 17.00 Uhr

Jeder Kurs besteht aus 12 Terminen zu je 2 Stunden. Alle weiteren Termine pro Kurs auf [www.sgkk.at/stressfrei](http://www.sgkk.at/stressfrei)

- > **Anmeldung  
telefonisch  
unter 0662 8889-0  
oder per E-Mail an  
stressfrei@sgkk.at**

## HINWEIS

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, bitten wir um Information: 0662 8889-1053 oder [redaktion@sgkk.at](mailto:redaktion@sgkk.at) – vielen Dank!

## IMPRESSUM

Medieneigentümer und Herausgeber: Salzburger Gebietskrankenkasse (SGKK), Engelbert-Weiß-Weg 10, Tel: 0662 8889-0, [redaktion@sgkk.at](mailto:redaktion@sgkk.at), [www.sgkk.at/impressum](http://www.sgkk.at/impressum); DVR 0024015; Redaktion: Sandra Subotic; Gestaltung: die fliegenden fische Werbeagentur GmbH; Alle 5020 Salzburg; Bilder: SGKK, Shutterstock; P.b.b. VPA u. Erscheinungsort 5020 Salzburg; ZLN 13Z039651M, Gebietskrankenkasse Salzburg; Sondernummer des „Forum Med“, Nr. 2/2019.