

Haut- und Venen- screening

Aggressive Sonnenstrahlung, intensives Sonnentanken und mangelnder Hautschutz gelten als wichtigste Ursachen für Hautkrebs. Dieser zählt zu den Krebserkrankungen, die in den letzten Jahrzehnten vergleichsweise schnell zugenommen haben: Jährlich erkranken in Deutschland mehr als 100.000 Menschen daran – Tendenz steigend!

Zu den Risikogruppen gehören Frauen ab 30 bzw. Männer ab 45 Jahren.

Haben Sie ...

- viele Muttermale?
- auffällige/veränderte Muttermale?
- sonnenempfindliche Haut oder hohe UV-Belastung?
- Hautkrebs in der Familie?

Auch unmittelbar unter der Haut liegen lebenswichtige Strukturen: Ein Venengeflecht von rund 160 km Gesamtlänge führt das Blut aus den Geweben des Körpers zum Herz zurück. Häufiges Sitzen und Stehen, ungesunde Ernährung, Nikotin, Alkohol und zu wenig Bewegung sind die Hauptursachen dafür,

dass 13 Prozent der Bundesbürger venenkrank sind. Wird eine Venenerkrankung nicht rechtzeitig behandelt, kann sich eine tiefe Venenthrombose entwickeln, die Bildung eines „Blutgerinnsels“, das, einmal abgelöst, zur lebensgefährlichen Lungenembolie – der Verstopfung von Lungenarterien – führt!

Haben Sie ...

- Krampfadern?
- schwere Beine?
- Wadenkrämpfe?
- Krampfadern in der Familie?

Wenn ein oder mehrere Punkte auf Sie zutreffen, dann lassen Sie sich bitte einen Termin zur schmerzlosen Haut- und Venenuntersuchung mittels Auflichtmikroskop und Ultraschall geben. Die Untersuchung dauert nicht länger als 15 Minuten.

Fazit: Frühzeitige Aufklärung und Erkennung retten Leben!

Kursgebühr

- kostenlos für CITY BKK-Versicherte
- 15 € für alle anderen Teilnehmer/-innen.

**DEINE HAUT.
DIE WICHTIGSTEN
DEINES LEBENS.** 2m²



Fotos (2): Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) e. V.

WIR LADEN SIE GANZ HERZLICH EIN!

Termine:	19. – 21.04.2010, 8:30 – 17 Uhr
Ort:	CITY BKK, Hauptstätterstr. 68–70, 70178 Stuttgart
Anmeldung:	CITY BKK-Service-Team (0711) 933 44-1994 (9 – 15 Uhr) Bitte melden Sie sich unbedingt an!
Leitung:	Facharzt/Fachärztin für Dermatologie

Tai-Chi

Tai-Chi ist eigentlich eine altchinesische Kampfkunst, die in „Zeitlupe“ verschiedene fließende Bewegungen darstellt. Sie soll dazu beitragen, dass mit den meditativen Übungen das Wohlbefinden und letztlich auch die Gesundheit des Körpers wiederhergestellt werden. Ziel der Tai-Chi-Kurse ist es, anhand der einzelnen Atem- und Meditationsübungen Blockaden und Verspannungen im Körper zu lösen.

Tai-Chi ist somit ein geeignetes Anti-Stress-Programm für alle Altersklassen. Mit den Übungen lernt man, Ruhe und Gelassenheit wieder in seinen Alltag einzubringen. Dadurch wird ein ganz neues Lebensgefühl erreicht.

WIR LADEN SIE GANZ HERZLICH EIN!

Kurs 1: (8 Termine)	12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 07.06. und 14.06.2010, montags 18 – 19 Uhr
Kurs 2: (8 Termine)	13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 08.06. und 15.06.2010, dienstags 10 – 11 Uhr
Anzahl:	13 Teilnehmer/innen
Anmeldung:	CITY BKK-Service-Team (0711) 933 44-1994 (9 – 15 Uhr)
Ort:	rehamed, Stuttgarter Str. 33, 70469 Stuttgart
Leitung:	Jutta Sendler

Außerdem baut die ebenso sanfte wie kraftvolle Bewegung Stress ab und bringt Körper, Seele und Geist wieder ins Gleichgewicht.

Unser Tipp: Bringen Sie Ihren CITY-bonus-Pass am letzten Kurstag mit.

Kursgebühr

- kostenlos für CITY BKK-Versicherte
- 60 € für alle anderen Teilnehmer/-innen.

