

■ GESUNDHEITS-ZENTRUM SAARSCHLEIFE

Neue Kraft und Energie

Das Gesundheits-Zentrum Saarschleife in Mettlach-Orscholz liegt inmitten des Naturparks Saar-Hunsrück. Im dort ansässigen Europäischen Zentrum für TCM arbeiten in China ausgebildete Mediziner mit deutschen Ärzten zusammen, um eine fachübergreifende Verknüpfung von TCM mit moderner westlicher Medizin zu gewährleisten. Weitere Infos unter www.saarschleife.de.

Unsere Leistungen

- 7 Übernachtungen mit Vollpension
- Ärztliche TCM-Einganguntersuchung
- Akupressur-Kurs für Selbstanwendung
- 5 x individuelle Kräuterteemischung
- 5 x Qi Gong und Tai Chi (in der Gruppe)
- 1 TCM-Vortrag
- 1 Ohrakupunktur
- 2 x Frühsport
- 2 x Walking / Nordic Walking
- 2 x Wirbelsäulengymnastik
- Teilnahme am Aquatraining (montags bis freitags)
- Nutzung der großen Bäderlandschaft mit Whirlpools, Wellenbad, Außenbecken und Sauna

Anreise immer
sonntags ab 15.00 Uhr.

Ihr Eigenanteil:
331 €

■ MEDICLIN ROSE KLINIK

Prävention mit Qualität

„Aktiv sein und entspannen mit TCM“. So lautet die verlockende Aufforderung der MediClin Rose Klinik in Horn-Bad Meinberg. Die dort integrierte Fachklinik für TCM ist eine staatlich zugelassene Privatklinik für stationäre und ambulante Behandlungen mit den Methoden der TCM. Sie werden von deutschen und chinesischen Ärzten betreut. Weitere Infos unter www.rose-klinik.de.

Unsere Leistungen

- 6 Übernachtungen mit Vollpension
- Schulmedizinische und TCM-Untersuchung sowie Puls- und Zungendiagnostik
- 2 x Akupunktur
- 2 x Schröpfen
- 4 x Tai Chi oder Qi Gong
- 3 x Aqua Fitness oder Aqua Walking
- 3 x Walking oder Nordic Walking
- 2 x Fitnesstraining
- 2 x Yoga
- 2 x Hydrojet
- Vortrag "Gesunde Ernährung"
- Freie Benutzung von Sauna und Schwimmbad

Anreise immer
sonntags ab 15.00 Uhr.

Ihr Eigenanteil:
349 €

■ TCM BEI DER BKK DR. OETKER

Nur wenige Einrichtungen in Deutschland verstehen sich auf hochwertige TCM-Behandlungen. Umso schöner, dass die BKK Dr. Oetker mit zwei renommierten Kliniken kooperiert und unter dem Motto „Energiewoche“ Präventionsprogramme anbietet. Damit Sie in den Genuss dieser Top-Leistung kommen, zahlen wir Ihnen einen Zuschuss von 150 € (nur bei regelmäßiger Teilnahme am Kursprogramm)! Zuschüsse erhalten Sie auch für unsere Angebote Auszeit und Aktivwoche. Allerdings können Sie pro Kalenderjahr nur für ein Programm einen Zuschuss erhalten.



■ IHRE GESUNDHEIT UNSERE LEIDENSCHAFT

Für uns als Individualkasse zählt nur eines: Ihre Gesundheit! Dafür setzen wir uns persönlich und mit Leidenschaft ein. Mit einem offenen Ohr für Ihre Fragen, Sorgen und Nöte. Und mit qualitätsgeprüften Top-Leistungen, die individuell zu Ihnen passen.

- Leistungsstark
- Engagiert
- Flexibel
- Verlässlich
- Offen für alle

ONLINE!PLUS

Unser exklusiver Service: Auf unserer Homepage finden Sie als Versicherter der BKK Dr. Oetker die Online-Geschäftsstelle Online!Plus. Hier können Sie sich z. B. einen Auslandskrankschein ausdrucken oder Ihre Vorsorgetermine einsehen. Und vieles mehr. Am besten noch heute registrieren!

Betriebskrankenkasse Dr. Oetker

Herforder Straße 23
33602 Bielefeld

Rheinstraße 27
55257 Budenheim

Katharinenstraße 7–9
20457 Hamburg

Werkstraße
54516 Wittlich

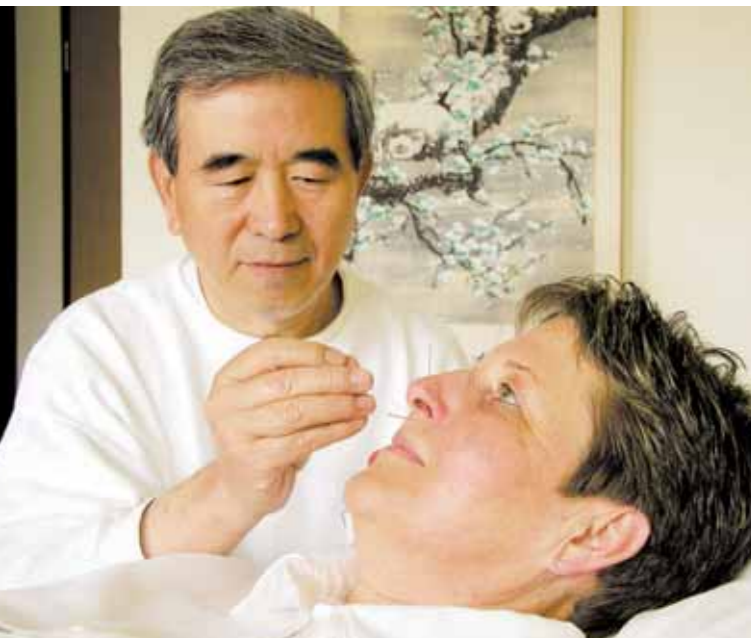
Hotline 0180 255-6385 0,06 € pro Anruf / Festnetz DTAG (Mobilfunk max. 0,42 € pro Min.)

info@bkk-oetker.de • www.bkk-oetker.de



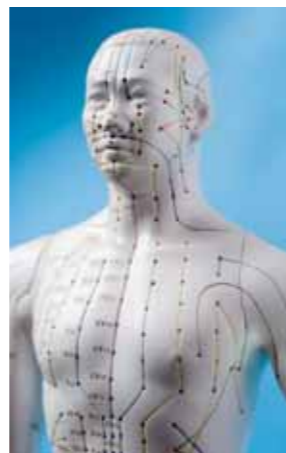
ENERGIEWOCHE
DER BESONDEREN ART





Der Fluss der Lebensenergie

Ein weiteres wesentliches Denkelement ist die Konzentration auf die Lebensenergie („Qi“). Diese Energie fließt im Körper des Menschen entlang von Leitungsbahnen, den Meridianen. Wird dieser Fluss zum Beispiel durch negativen Stress gestört, entstehen Krankheiten. Mit der TCM lässt sich die Lebensenergie wieder in richtige Bahnen lenken und somit Heilung erzielen.



■ WISSENSWERTES ZUR TCM

Akupressur

Akupressur ist eine Methode, die mit sanftem Druck auf verschiedene Hautareale arbeitet. Mit Akupressur werden Spannungen, Steifheit, Schmerzen oder Sensibilitätsstörungen behandelt.

Qi Gong

Qi Gong ist eine meditative Bewegungs- und Atemtherapie, um die Lebensenergie („Qi“) positiv zu beeinflussen. Als Bestandteil der chinesischen Heilkunst dient Qi Gong der Vorbeugung, Gesunderhaltung, körperlichen Ertüchtigung und geistigen Aktivierung.

Tai Chi

Tai Chi ist ein feines und graziles Bewegungstraining, welches Prävention und Selbstverteidigung umfasst. Tai Chi löst Muskelverspannungen, verbessert die Körperhaltung und wirkt sich positiv auf Kreislauf und Sauerstoffversorgung aus.



Schröpfen

Schröpfen ist ein traditionelles Therapieverfahren. Dabei werden Schröpfgläser auf die Haut gesetzt, um mit Hilfe eines Unterdrucks die Ausleitung von Schadstoffen über die Haut zu erreichen. Schröpfen verstärkt die Durchblutung

des Gewebes, stimuliert das vegetative Nervensystem und aktiviert das Immunsystem.



■ EIN 5000 JAHRE ALTES HEILKUNDESYSTEM

Seit fünf Jahrtausenden behandelt die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) die unterschiedlichsten Krankheiten. Millionen Menschen aus Ost und West schwören auf die heilenden Kräfte der natürlichen und sanften Methoden, die bei chronischen, funktionellen und psychosomatischen Beschwerden helfen und großen Wert auf Krankheitsvorbeugung legen. In diesem Sinne ist die TCM ein eigenständiges Heilkundesystem, welches Fragen nach Lebensführung und Behandlung gleichberechtigt thematisiert.



Yin und Yang im Gleichgewicht

Die TCM setzt in puncto Vorbeugung und Therapie auf ganzheitliche Methoden. Das bedeutet: Körper, Geist und Seele werden ohne Unterschied als Einheit in den Blick genommen. Die tragenden Säulen dieses Denkens lauten Yin und Yang. Sie beschreiben zwei Prinzipien, die im Universum, in der Natur und damit auch im Menschen präsent sind und wirken. Yin verkörpert das passive, ruhige, kalte, weibliche Prinzip, Yang steht für das aktive, sich bewegende, energiegelade, warme, männliche Prinzip. Yin und Yang sind keine Gegensätze, sondern ergänzen sich und bedingen einander. Keines ist wichtiger, das eine kann ohne das andere nicht existieren. In diesem Sinne ist aus Sicht der TCM der menschliche Organismus auch nur dann gesund, wenn sich Yin und Yang die Waage halten.

Hydrojet

Ein Hydrojet ist eine spezielle Massagewanne, die mit zahlreichen feinen Düsen den Körper pulsierend massiert, um eine entspannende oder belebende Wirkung zu erzielen. Ein wandernder Wasserstrahl massiert dabei durch eine Gummimatte hindurch, auf der man völlig trocken liegt. Die Massage wird bei stress- und verspannungsbedingten Belastungen eingesetzt.

Puls- und Zungendiagnostik

Die TCM geht davon aus, dass eine innere Krankheit an äußeren Symptomen ablesbar ist. Um die zu erkennen, setzt die TCM zwei Diagnoseverfahren ein. Bei der Zungendiagnostik lassen sich anhand der Vitalität, Form, Farbe und Beweglichkeit der Zunge Rückschlüsse vornehmen. Die Pulsdiagnostik ermittelt Pulsqualitäten und ihre verschiedenen Bedeutungen.

Individuelle Kräuterteemischung

Die chinesische Arzneimittelphilosophie setzt vorrangig auf getrocknete Heilkräuter. Aus einer Vielzahl von Pflanzen erstellen die Ärzte eine individuelle Rezeptur, die als Tee eingenommen wird.

