

medicoreha
AMBULANTE FACHKLINIKEN FÜR REHABILITATION ■■■■

MAGAZIN



WIR HELFEN MENSCHEN

DAS SIND DIE THERAPEUTEN DER ZUKUNFT

10 FRAGEN AN ...

Dr. Peter Potthoff, Vorsitzender der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein, über die Zukunft des Arztberufs.

Seite 32

PFERDE-AKROBAT

Voltigierer und Physiotherapie-Schüler Johannes Kay über sein Leben zwischen Spitzensport und der Ausbildung bei medicoreha.

Seite 26

PRÄVENTIONS-GURU

Gastbeitrag von Präventions-Professor Ingo Froböse über das Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung.

Seite 35

Zweisprachig aufwachsen Investition in die Zukunft



- Internationale Schulausbildung, Kindergarten bis Klasse 12
- International Baccalaureate (IB), in Deutschland anerkannt als allgemeine Hochschulreife
- Moderne IT-Ausstattung in allen Klassenräumen
- Schüler lernen Englisch, Deutsch, Spanisch, Französisch, Mandarin
- Schulbus und Freizeitaktivitäten auf dem modernen Campus



- Fokus auf akademische Kompetenz
- Positive Lernkultur, es ist "cool" gut zu sein
- Klar strukturierter und zeitnah aktualisierter Lehrplan
- Interne Studienberatung ab Klasse 9
- Unterricht in allen Sprachen durch Muttersprachler erteilt



- ISR vermittelt Wissen und Werte
- Flexibilität und individuelle Lösungen bei besonderen Situationen wie zum Beispiel im Leistungssport
- In der Student Life Organisation® (SLO) machen Schüler Führungs- und Teamerfahrungen

ISR-Infotag
26.09.2015; 14:00 Uhr

ISR-Open-House-Day
24.10.2015; 11:00 - 15:00 Uhr

www.isr-school.de
+ 49 (0) 2131/40388 - 0, -11, -15



Powered by
SABIS®





DIETER W. WELSINK

Geschäftsführender Gesellschafter der medicoreha Welsink Unternehmensgruppe, Diplom-Sportlehrer und Physiotherapeut, Stifter des Studiengangs Angewandte Therapiewissenschaften in Zusammenarbeit mit der Hochschule Niederrhein.

Liebe Leserinnen und Leser,

fünf Monate ist es inzwischen her, dass unser medicoreha-Magazin erstmalig auf der Netzwerkveranstaltung „Ärzte im Gespräch“ erschienen ist. Seitdem hat sich die Welt der medicoreha kräftig gedreht. Besonders stolz sind wir, dass wir mit unserer Akademie für Gesundheitsberufe - in der Physio- und Ergotherapeuten ausgebildet werden - in neue, moderne Räume am Hammfelddamm 4a in Neuss gezogen sind. Zur Eröffnungsfeier sind zahlreiche namhafte Referenten gekommen, darunter: Hermann Gröhe (Bundesgesundheitsminister), Andrea Rädlein (Vorstandsvorsitzende des Deutschen Verbandes für Physiotherapie), Professor Dr. Hans-Hennig von Grünberg (Präsident der Hochschule Niederrhein), Jürgen Brüggemann (Geschäftsführer der Sportstiftung NRW), Thomas Nickel (stellvertretender Bürgermeister) und Hans-Jürgen Petrauschke (Landrat Rhein-Kreis Neuss) **(Seite 12)**.

Der Schulbetrieb ist inzwischen in vollem Gange. Doch was für ein Typ Mensch ist eigentlich ein angehender Physio- oder Ergotherapeut? Die Redaktion hat sich mit den Azubis unterhalten. Dabei sind kleine Porträts entstanden. Darüber hinaus gibt Dr. Michael Dörr, Leiter des Gesundheitsamts Rhein-Kreis Neuss, Einblick, welche Herausforderungen auf das Berufsbild zukommen und wie seine Zukunft aussehen könnte **(Seite 10)**.

Auch in unseren Therapiezentren tut sich etwas. So freuen wir uns besonders, dass unsere Praxis an der Bahnstraße 51 das „Barrierefrei“-Siegel von der Gemeinde Rommerskirchen erhalten hat - mit einem Spitzenwert von 85 von 89 möglichen Punkten **(Seite 6)**. Unser Therapiezentrum in Kaarst arbeitet seit Jahren eng mit der Sportgemeinschaft Kaarst zusammen. Wir sind im Gebäude der SG an der Pestalozzistraße 3a ansässig und betreuen viele der 6 000 Mitglieder medizinisch. Die SG bietet zahlreiche Sportarten an. Wir stellen die Tauchabteilung des Vereins vor - inklusive eines Tauchgangs im Kaarster See **(Seite 36)**.

Natürlich informieren wir wie gewohnt auch über den Tagesablauf in unseren „Ambulanten Fachkliniken für Rehabilitation“. Diesmal stellen wir den Fahrdienst vor, der jeden Tag auf zahlreichen Touren im Rhein-Kreis Neuss, Rheydt und Köln für Sie unterwegs ist **(Seite 23)**. Eine Geschichte gibt's außerdem über die Medizinisch-beruflich orientierte Reha (MboR) **(Seite 30)**.

Stolz sind wir einmal mehr auf die sportlichen Erfolge, die unsere Mitarbeiter und Kooperationspartner erringen konnten. Nach dem Weltmeistertitel im vergangenen Jahr konnten sich die Neusser Voltigierer um unseren Physiotherapie-Schüler Johannes Kay den Europameistertitel sichern. Wir stellen Johannes im Porträt vor. Er ist einer von vielen Spitzensportlern, die bei medicoreha gefördert werden. Inzwischen haben wir mit Unterstützung des Olympiastützpunktes Rheinland und der Sportstiftung NRW das Förderprogramm „Doppelte Karriere“ aufgelegt **(Seite 26)**.

Unser Kooperationspartner Borussia Mönchengladbach spielt dieses Jahr in der Champions League. Immer wieder schaffen es auch Jugendspieler in den Lizenzkader. Sie werden in einem Nachwuchsleistungszentrum im BORUSSIA-PARK ausgebildet und von einem Team aus medicoreha-Therapeuten und -Trainern betreut. Wir haben ein Nachwuchstalent begleitet **(Seite 24)**.

In der ersten Ausgabe dieses Magazins haben wir die Ringerin Aline Focken vorgestellt, die bei uns als Sportlehrerin arbeitet. Sie hat im September in Las Vegas erneut ihre Qualität unter Beweis gestellt und bei den Weltmeisterschaften die Bronzemedaille gewonnen. Glückwunsch! Im Folgenden wünsche ich Ihnen nun viel Spaß beim Informieren oder einfach Schmökern in diesem Magazin.

Ihr

Inhalt

AKTUELLES

06 **Neuigkeiten aus den Einrichtungen**

Therapiezentrum erhält von Gemeinde Rommerskirchen „Barrierefrei“-Siegel.

TITEL

08 **Die Therapeuten von Morgen**

Physio- und Ergotherapeuten an der medicoreha Welsink Akademie erzählen, warum Sie Ihren Beruf gewählt haben.

ÜBERSICHT

14 **Unsere Leistungen**

Hier finden Sie alle Leistungen, die medicoreha anbietet – von der orthopädischen Rehabilitation, über Gesundheitskurse bis hin zur Ausbildung an der medicoreha-Akademie.

GESUNDHEIT

18 **Kursübersicht**

Die medicoreha bietet ab Januar wieder eine Vielzahl von Kursen für Kinder und Erwachsene an.

17 **Unterwegs mit dem Fahrdienst**

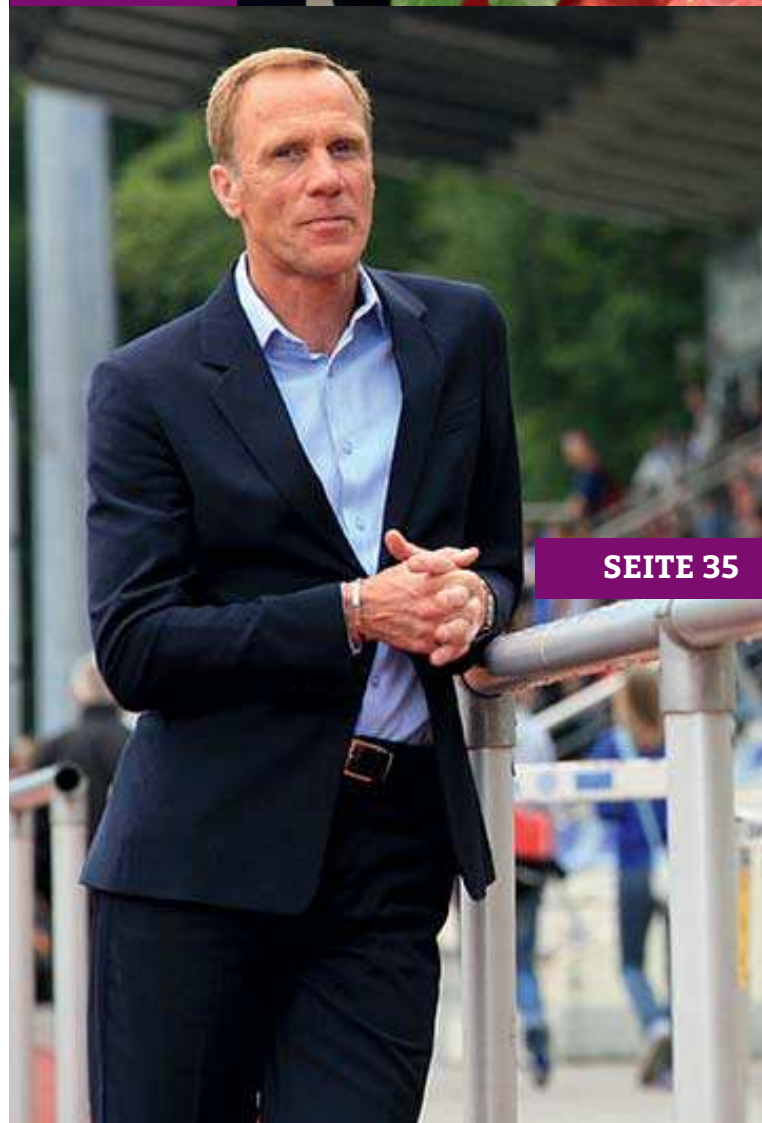
Der Fahrdienst der medicoreha holt und bringt Patienten, die nicht mobil sind. Wir haben Taxi Lesmeister auf einer Tour begleitet.

35 **Prävention kann Operationen verhindern**

Präventions-Professor Ingo Froböse spricht über das Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung.



SEITE 08



SEITE 35



SEITE 26

INTERVIEW

32 **10 Fragen an ...**

Dr. Peter Potthoff, Vorsitzender der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein.

SPORT

23 **Selten verletzt**

Das Team von Borussia Mönchengladbach hat auch dank der medicoreha seit Jahren einen Spitzenplatz in der Bundesliga.

26 **Voltigieren**

Physiotherapie-Schüler Johannes Kay über den Spagat zwischen Ausbildung und Beruf.

41 **Reha-SportPlus**

medicoreha bietet mit „Reha-SportPlus“ eine Ermäßigung aufs Training für Reha-Sport-Patienten.

AUSBILDUNG UND STUDIUM

27 **Förderung der „Doppelten Karriere“**

In Zusammenarbeit mit der Sportstiftung NRW und dem Olympiastützpunkt Rheinland fördert die medicoreha Spitzensportler für die „Doppelte Karriere“.

KOLUMNE

46 **Was tun ...**

Dr. Wolfgang Lemken, Medizinischer Geschäftsführer bei medicoreha, gibt Gesundheitstipps.

IMPRESSUM

46 **Alle wichtigen Infos zu diesem Magazin**

AUSZEICHNUNG DER GEMEINDE ROMMERSKIRCHEN „BARRIEREFREI“-SIEGEL FÜR THERAPIEZENTRUM

Die medicoreha-Einrichtung in Rommerskirchen ist bestens gerüstet für Menschen mit Handicap. Das hat die Wirtschaftsförderung der Gemeinde sowie das Netzwerk 55+ dem Gesundheitsdienstleister jetzt bestätigt. Sie verliehen der medicoreha das Siegel „Rommerskirchen Barrierefrei“. Mit 85 von 89 möglichen Punkten hat die medicoreha ein Spitzenergebnis erzielt. Insgesamt 54 Fragen mussten beantwortet werden.

„Die Prüfer haben im April unangekündigt eine Begehung gemacht“, erklärt Praxisleiterin Katharina Schöttes. Die Testungen sollten dabei nicht nur die bauliche Beschaffenheit von Geschäften, Praxen oder Dienstleistungsunternehmen betrachten. Oberstes Ziel sei es, so die Initiatoren, auf die besonderen Herausforderungen einer alternden Gesellschaft in Zeiten des demographischen Wandels aufmerksam zu machen.

Barrierefreiheit ist in der medicoreha-Einrichtung durchaus essentiell: „Wir haben viele ältere Patienten, die mit Rollatoren oder Krücken kommen“, erklärt Katharina Schöttes. Zugute kommt der medicoreha, dass das Therapiezentrum im Dienstleistungszentrum an der Bahnstraße ansässig ist. Bei dessen Bau nach der Jahrtausendwende habe die Barrierefreiheit eine wichtige Rolle gespielt.

Neben der barrierefreien Gestaltung des Haupteingangs an der Bahnstraße fällt auch der rückwärtige Bereich positiv ins Gewicht, wo sich Patientenparkplätze befinden.

Acht von elf Unternehmen wurde das Zertifikat verliehen. Sie hätten bewiesen, dass sie auf die geänderten Bedürfnisse unserer Gesellschaft in Zeiten des demographischen Wandels Rücksicht nehmen.

INFO

medicoreha Welsink Rehabilitation GmbH

Niederlassung Rommerskirchen im Haus der Gesundheit

Bahnstraße 51
41569 Rommerskirchen

Tel.: (0 21 83) 41 75 7-0

Fax: (0 21 83) 41 75 7-29

E-Mail: rommerskirchen@medicoreha.de

Öffnungszeiten

Mo – Do 7.00 – 20.00 Uhr

Fr 7.00 – 18.00 Uhr

Sa & So auf Anfrage



Die Physiotherapeuten Marco Liebelt und Katharina Schöttes nahmen die Auszeichnung entgegen

LAUFVERANSTALTUNGEN – MEDICOREHA SPORTLICH UNTERWEGS



AUCH IN DIESEM JAHR WAREN die Kunden und Mitarbeiter der medicoreha wieder sportlich aktiv und nahmen an drei Läufen teil. Auf die Strecke gingen die Sportler beim Sommernachtslauf (Neuss), Firmenpuls (Neuss) und Run & Fun (Mönchengladbach). Dabei stand zumeist der Gemeinschaft-Aspekt im Vordergrund. Doch auch die sportlichen Leistungen konnten sich sehen lassen. Zur Belohnung spendierte die medicoreha sowohl das Startgeld, als auch ein Laufshirt. Die Aktion kam gut an. „Ein Lob an so

viele Mitläufer, gute Zeiten, tolle Ergebnisse und Plätze“, so eine medicoreha-Kundin. „Einmal 2. und einmal 3. im Team über 10 und 5 Kilometer. Danke für Ihre Organisation.“

Gerne wiederholen wir 2016 diese Aktion. Wer gerne mitlaufen möchte, kann sich melden bei krueger@medicoreha.de.



Die medicoreha war dieses Jahr bei gleich drei Läufen vertreten

IM ARBEITSSCHUTZ GUT AUFGESTELLT

Der Sicherheitstechnische Dienst der Firma Becker hat jetzt den Arbeitsschutz bei der medicoreha in Neuss unter die Lupe genommen. Das Ergebnis: „Die medicoreha-Gruppe ist sehr gut aufgestellt“, so Paul Becker, der mit Dr. Nicole Schauerte, Fachärztin Arbeitsmedizin, das Unternehmen inspiziert hatte. „Die gesetzlichen Vorgaben werden beachtet und in der Praxis umgesetzt.“

Die Prüfung – bei der der medicoreha-Sicherheitsbeauftragte Holger Welsink und die Leiterin des Personalmanagements, Susann Annies, vertreten waren – befasste sich unter anderem mit Anliegen des Arbeitsschutzes und der Unfallverhütung, sowie der Auswertung einer Analyse der bestehenden Gefährdungsbeurteilung je Arbeitsplatz.

„Die Sicherheit und Gesundheit unserer Mitarbeiter liegt uns am Herzen und ist in der medicoreha Welsink Unternehmensgruppe ein wichtiger Bestandteil des Alltags“, so Susann Annies.



Paul Becker (r.) nahm mit dem medicoreha-Sicherheitsbeauftragten Holger Welsink das Thema Arbeitssicherheit unter die Lupe



DIE THERAPEUTEN VON MORGEN

Der Bedarf an Physio- und Ergotherapeuten wird steigen. Gründe gibt es dafür viele. Für die jungen Menschen, die den Beruf ergreifen, ist der Job allerdings auch eine Herzensangelegenheit. Sie wollen helfen. Im medicoreha-Magazin erklären die angehenden Therapeuten, warum sie den Beruf gewählt haben.





In der Physiotherapie-Ausbildung bei der medicoreha wird viel Wert auf Praxis gelegt

„IN DER MEDIZIN IST PHYSIOTHERAPIE IN DEN VORDERGRUND GERÜCKT“

Die duale Ausbildung, in der Physio- und Ergotherapeuten bei der medicoreha zu ihrem Beruf geführt werden, ist ein Erfolgsmodell. Der Studiengang „Angewandte Therapiewissenschaften“ bereichert das Berufsbild um eine akademische Komponente. Dr. Michael Dörr, Leiter des Gesundheitsamtes des Rhein-Kreises Neuss und Chef der Kommission, die die Auszubildenden in der Physiotherapie prüft, über den Wandel des Berufsbildes.

Herr Dr. Dörr, es wird viel über Ärztemangel gesprochen. Können Physiotherapeuten in Zukunft zumindest teilweise die Aufgaben der Ärzte übernehmen?

Dr. Michael Dörr Zunächst einmal muss man festhalten, dass das Ausbildungsniveau gestiegen ist, die Anforderungen an die angehenden Physiotherapeuten sind deutlich höher als früher. Das liegt auch daran, dass das Gesundheitswesen im Allgemeinen Veränderungen unterliegt. Dem Ärztemangel muss die Physiotherapie meines Erachtens mit einer Akademisierung entgegengetreten. Physiotherapeuten müssen sich künftig mit Projektmanagement auskennen, wissenschaftliche Studien interpretieren können und auch ein wirtschaftliches Interesse haben. Darauf hat die medicoreha mit ihrem dualen Studium „Angewandte Therapiewissenschaften“ aber bereits reagiert.

In anderen Ländern

wird diese Praxis gelebt. Wie sieht es auf medizinischer Ebene aus?

Dr. Michael Dörr Das ist richtig, Frankreich, England, die Niederlande sind schon sehr viel weiter. Dort nehmen Physiotherapeuten etwa eine Diagnostik vor, ergreifen eigenverantwortlich Maßnahmen - in England können Physiotherapeuten zum Beispiel sogar kleinere Operationen ausführen.

Ist das gut, und welche speziellen Tätigkeiten könnten das sein?

Dr. Michael Dörr In England ist es zum Beispiel gang und gäbe, dass ein Physiotherapeut einen Abszess spaltet. Hierzulande übernehmen Arzthelferinnen medizinische Tätigkeiten wie Blutzuckermessung oder Blutentnahme. So etwas entlastet den Arzt. Ob das der richtige Weg ist? Er ist zumindest der Not geschuldet.

Wie hat sich das Berufsbild „Physiotherapeut“ in den vergangenen Jahren verändert?

Dr. Michael Dörr In der Medizin ist die Physiotherapie zuletzt zunehmend in den Vordergrund gerückt. Viele Akut-Krankenhäuser haben inzwischen eine eigene Abteilung für Physiotherapie, damit auch die motorischen Fähigkeiten von Patienten im Rahmen der Rehabilitation geschult werden können.

Ein Vorstoß der medicoreha, die Prüfung der Physio- und Ergotherapeuten künftig am Computer schreiben zu lassen, ist gescheitert.

Dr. Michael Dörr Bestrebungen dieser Art gibt es schon lange, solch ein System muss zunächst einmal natürlich auch politisch gewollt sein. Ich persönlich bin ein Freund moderner Verfahren. Im Falle des Vorstoßes durch die medicoreha wollte das Ministerium eine isolierte Initiative rechtlich nicht verantworten. Es ist aus meiner Sicht aber nur eine Frage der Zeit, bis das kommt.



Dr. Michael Dörr: „Physiotherapeuten müssen sich künftig mit Projektmanagement auskennen und wissenschaftliche Studien interpretieren können“

BERUFSWUNSCH ...

ERGOTHERAPEUT/-IN

„Ich werde Ergotherapeut/-in, weil ...

der Beruf sehr vielseitig ist. Ich habe den Job im Rahmen eines Praktikums auf der Realschule kennengelernt; und schon dort hat mir das gut gefallen. Ergotherapeuten haben mit Patienten von jung bis alt zu tun, es gibt vielfältige Krankheitsbilder, verschiedene Methoden diese Krankheiten zu therapieren. Optimalerweise kann man Fortschritte auf dem Genesungsweg der Patienten sehen. Besonders interessiert mich der Bereich Orthopädie. Abgesehen davon finde ich es toll, dass man Menschen auf ihrem Lebensweg ein Stückweit begleiten kann.“



Larissa Bernhardt | Geburtstag: 17.01.1994

Hobbies: Klavier, Bücher, Freunde treffen, Bummeln

„... ich schon immer mit Menschen arbeiten wollte. Meine Mutter ist Erzieherin und ich wollte auch immer in den Bereich Pädiatrie gehen. Die Ergotherapie kann ich zudem auch mit Musiktherapie verbinden oder Kunsttherapie. Noch bin ich im ersten Ausbildungsjahr, habe mich zunächst viel mit der Theorie beschäftigt, aber wir haben auch schon Massagen mit verschiedenen Grifftechniken geübt, Handmobilisation und mussten eine Behandlungssituation simulieren.“



Lena Stockfleth | Geburtstag: 09.10.1995

Hobbies: spielt viele Instrumente, Pferde, Bücher, Hund, Freunde treffen

„... ich kein klassischer Bürotyp bin. Ich war vor meiner Ausbildung an der Akademie in der Gastronomie tätig. Ich habe nach einem Job gesucht, der Sinn macht. Bei der Ausbildung zum Ergotherapeuten lernt man viel über sich selbst. Und mir wird immer bewusster, dass viel mehr Leute Ergotherapie gebrauchen könnten als die, die sie bekommen. Außerdem ist die Lehre insgesamt im Wandel, die Akademisierung schreitet voran. Wir können in der Ausbildung mitarbeiten an einer Sache, die den Beruf betrifft, können den Berufsstand verbessern und unabhängiger machen. Besonders gefällt mir als angehender Ergotherapeut die Vielseitigkeit. Der Beruf ist in einer orthopädischen Einrichtung ein ganz anderer als in einer psychiatrischen.“



Lutz Nowak | Geburtstag: 24.06.1991

Hobbies: Basketball im Verein, Trainer

PHYSIOTHERAPEUT/-IN

„Ich werde Physiotherapeut/-in, weil ...

ich seit 16 Jahren Tennis spiele und dadurch viel mit Physiotherapie zu tun habe – auch wegen kleinerer Unfälle. Interessant finde ich insbesondere, die Anatomie des Körpers kennenzulernen. Da meine Familie auch viel mit Sport zu tun hat und auch viel Kontakt zu Physiotherapeuten hat, beschloss ich eine Ausbildung zur Physiotherapeutin anzutreten. Meine Lieblingsfächer sind Anatomie und die praktischen Fächer.“



Martina Gehlen | Geburtstag: 16.03.1995

Hobbies: Tennis, Tanzen

„... ich meiner Schwester helfen möchte, die unter einer Rückenkrankung leidet. Meine ersten Kontakte mit der Physiotherapie habe ich außerdem durch Verletzungen beim Eiskunstlaufen gemacht, das ich 15 Jahre lang betrieben habe. Da bin ich auf die Idee gekommen, eine Ausbildung zur Physiotherapeutin zu machen. Mir hat man schon immer nachgesagt, dass ich keine Berührungsängste habe und gut mit meinen Händen arbeiten kann, und genau das ist eben auch ein wesentlicher Bestandteil für die praktische Arbeit in der Physiotherapie. Die Ausbildung macht mir sehr viel Spaß und ich freue mich, wenn ich Gelerntes schon bei Familie und Freunden anwenden kann.“



Christina Erdel | Geburtstag: 18.01.1995

Hobbies: Eiskunstlauf, meine Haustiere

„... ich die vielseitige Arbeit und den Kontakt mit den Menschen schätze, egal ob jung oder alt. Bevor ich meine Ausbildung zur Physiotherapeutin begann, habe ich ein sechsmonatiges Praktikum in einer Physiotherapie-Einrichtung gemacht. Die Entwicklung eines Heilungsprozesses fasziniert mich und es ist schön zu sehen, wie rehabilitierte Patienten wieder den Alltag mit Freude erleben können. Am meisten interessieren mich die praktischen Fächer, da ich das Gelernte direkt anwenden kann.“



Lena Pöschel | Geburtstag: 21.05.1993

Hobbies: Freunde treffen

Sie haben noch Fragen zur Ausbildung?

Ausbildungsleitung: Sabine Myller
Verwaltung: Ursula Hausmann
Telefon: (02131) 20 20 60
E-Mail: akademie@medicoreha.de



MEDICOREHA WELSINK AKADEMIE ERÖFFNET NEUEN STANDORT

Prominente Gäste waren jetzt für die Eröffnung des neuen Standorts der medicoreha Welsink Akademie GmbH zum Hammfelddamm in Neuss gekommen. In einem modernen Ambiente werden dort Physio- und Ergotherapeuten ausgebildet. Einig waren sich nach der Veranstaltung die Gäste: Das Berufsbild wird aufgrund einer alternden Gesellschaft in Zukunft mehr gebraucht denn je. Das Potenzial ist vorhanden: 450 staatlich anerkannte Ausbildungsplätze stehen an den medicoreha-Standorten Neuss und Essen zur Verfügung.

„Wir werden älter, chronische und Mehrfach-Erkrankungen werden sich häufen, die Zukunft stellt uns vor große Herausforderungen“ - Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe richtete einen Appell an die Gäste, die zur Eröffnung des neuen Standorts der medicoreha Welsink Akademie gekommen waren.

Die logische Folge: Der Reha-Bedarf wird steigen. Doch müsse dieser, so Gröhe, noch besser identifiziert werden. Derzeit rund 5000 Reha-Empfehlungen jährlich im Rahmen der Pflegebegutachtung, das ließ Gröhe zwischen den Zeilen durchscheinen, ist wenig. Gröhe sprach auch über einen „Zugewinn an Lebensqualität“, den eine Rehabilitation möglich machen könne. Zudem lenkte der Bundesgesundheitsminister den Blick auf die Prävention, die immer mehr an Bedeutung gewinne. Damit sprach er wohl Dieter Welsink, geschäftsführender Gesellschafter der medicoreha, aus der Seele.

Dabei sei der Leitsatz „Reha vor Pflege“ immer noch nicht in allen Köpfen angekommen. Hoffnungslos allerdings ist Gröhe nicht. Mit dem Pflegestärkungsgesetz soll künftig mehr Gewicht auf Rehabilitation gelegt werden. Gröhe beschrieb den Weg der medicoreha, von der

kleinen Physiotherapie-Praxis in Dormagen zur Unternehmensgruppe, als „eindrucksvoll“. „Das ist eine Erfolgsgeschichte, von der man viel lernen kann“, sagte der Bundesgesundheitsminister.



medicoreha-Chef Dieter Welsink hat gut Lachen: Seine Akademie hat sich mit dem Umzug in neue Räume einmal mehr erneuert

Prominente Referenten (v. l.): Hermann Gröhe, Dieter Welsink, Andrea Rädlein, Jürgen Brüggemann, Prof. Dr. Hans-Hennig von Grünberg, Holger Puchalla

Professor Dr. Hans-Hennig von Grünberg, Präsident der Hochschule Niederrhein, sprach über die gemeinsame Zusammenarbeit von Hochschule und medicoreha beim Studiengang „Angewandte Therapiewissenschaften“. Er brach insbesondere eine Lanze für das duale Studium.

Andrea Rädlein, Vorstandsvorsitzende des Deutschen Verbandes für Physiotherapie, forderte in ihrer Rede mehr Unterstützung für das Berufsbild ein. „Physiotherapeuten wollen Menschen helfen“, sagte sie. Doch mahnte sie, dass es trotz eines steigenden Bedarfs an Physiotherapeuten zuletzt Ausbildungsrückgänge von 10 Prozent gegeben habe. Betroffen seien insbesondere ländliche Regionen. Andrea Rädlein forderte „mehr Autonomie in der Behandlungsstruktur“. Es könne nicht sein, dass die Weiterbehandlung eines Patienten auf dessen Wunsch ohne Rezept nicht möglich sei.

„PHYSIOTHERAPEUTEN WOLLEN MENSCHEN HELFEN“

Den Fokus auf die sportliche Expertise der medicoreha lenkte hier nach Jürgen Brüggemann, Geschäftsführer der Sportstiftung NRW: „Leistungssportler bringen etwas ganz Besonderes in ein Unternehmen ein“, sagte Brüggemann. Das habe die medicoreha erkannt. Er lobte das neue Förderprogramm der medicoreha, das Leistungssportlern eine Ausbildung mit deutlich reduzierten Gebühren ermöglicht und machte dem Gesundheitsdienstleister ein tolles Kompliment: „Die medicoreha ist vielleicht der sportfreundlichste Arbeitgeber in ganz Deutschland.“

Dieter Welsink, geschäftsführender Gesellschafter der medicoreha, bedankte sich bei der Stadt für die schnelle Umsetzung der Umzugspläne: „Die Ämter haben zügig gearbeitet, die Zusammenarbeit war konstruktiv.“ Auch Welsink lobte den deutschen Weg der dualen Ausbildung und sekundierte letztlich den Appell des Ministers: „Konservative Behandlungsmethoden können Operationen verhindern.“

ÜBER DIE AKADEMIE

Die neuen Räumlichkeiten, die sich insgesamt über eine Fläche von fast **1700 Quadratmetern** erstrecken, bieten optimale Bedingungen, um alle Bedürfnisse für den Unterricht in der Ausbildung abzubilden. Insgesamt stehen den beiden Fachschulen **neun Unterrichtsräume, ein Werkraum, ein Multifunktionsraum, eine Bibliothek, zwei Lehrerzimmer** und eine **Schüler-Lounge** zur Verfügung. Damit können die beiden „Modellschulen“ weiterhin erfolgreich die empfehlenden Ausbildungsrichtlinien des Landes Nordrhein-Westfalen umsetzen.

Weitere Neuheiten sind eine **Kletterwand** für therapeutisches Klettern und der Multifunktionsraum für die Umsetzung von Therapiekonzepten in der Ergotherapie-Ausbildung. Auch die Schülerinnen und Schüler freuen sich auf die Schüler-Lounge, um sich abseits des Unterrichtsgeschehens zurückziehen zu können.

„Wir haben lange gesucht, um die geeignete Immobilie zu finden, damit wir unser Raumkonzept für die Ausbildungsberufe umsetzen können“, sagt Holger Puchalla, Geschäftsführer der medicoreha Welsink Akademie GmbH. Selbstverständlich gibt es flächendeckend **WLAN** sowie eine **Bibliothek mit Fachliteratur** und Computer für alle Schülerinnen und Schüler.

Derzeit werden **288 Schülerinnen und Schüler** an den Standorten **Neuss** und **Essen** zu Physio- und Ergotherapeuten ausgebildet. **27 Dozentinnen und Dozenten** kümmern sich um die Lehre in der medicoreha Welsink Akademie.

Die Erreichbarkeit des neuen Akademie-Gebäudes verbessert sich ebenfalls. Die **neue Akademie** ist mit der **Straßenbahnlinie 709** und mit den **Buslinien 828** und **830** erreichbar. Außerdem stehen insgesamt **70 PKW-Stellplätze** zur Verfügung.

IMPRESSIONEN



DIE LEISTUNGEN DER MEDICOREHA

■ MEDIZINISCHE REHABILITATION

Orthopädie (Neuss, Rheydt, Köln)

Die medicoreha bietet bei orthopädischen Erkrankungen eine ambulante muskuloskeletale Rehabilitation (AMR) an. Der Aufenthalt bei uns – in Neuss, Köln oder Rheydt – beträgt fünf bis sieben Stunden pro Tag über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen.

Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MboR) (Neuss)

Die medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MboR) verfolgt das Ziel einer schnellen beruflichen Wiedereingliederung. Berufsbezogene Anforderungen werden verstärkt in den Rehabilitationsprozess integriert.

Onkologie (Neuss)

Die ambulante onkologische Rehabilitation bietet medicoreha in Kooperation mit dem Lukaskrankenhaus Neuss an. Möglich ist eine ambulante Rehabilitation bei einer Vielzahl von Krebserkrankungen.

Psychosomatik (Köln)

Mit der ambulanten Rehabilitation für psychische und psychosomatische Erkrankungen in Köln bieten wir die Möglichkeit einer wohnortnahen Rehabilitation. Diese Reha-Maßnahme richtet sich in einer speziellen Ausrichtung auch an Menschen mit türkischem Migrationshintergrund.

Traumatologie (ART) (Neuss, Rheydt, Mönchengladbach, Köln)

Dieses Versorgungsmodell richtet sich an Menschen mit traumatischen Erkrankungen an Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenken. Es ist ein exklusives Angebot für Versicherte der AOK und Barmer GEK.

■ REHABILITATIONSNACHSORGE

Reha-Sport (Neuss, Kaarst, Rheydt, Köln)

Der Reha-Sport bietet mit in der Regel 50 Maßnahmen sehr gute Möglichkeiten, den Rehabilitationsverlauf nachhaltig positiv zu beeinflussen. Er wird in Gruppen durchgeführt und ist bundesweit nach einheitlichen Kriterien festgelegt.

IRENA (Neuss, Rheydt, Köln)

IRENA kann im Anschluss an eine stationäre oder ambulante Rehabilitation beginnen und wird von den Ärzten der Rehakliniken eingeleitet. Das Programm wird berufsbegleitend durchgeführt und setzt sich aus einem Bewegungs- und Entspannungstraining zusammen.

■ INTEGRIERTE VERSORGUNG

IV Rücken (Neuss, Rheydt, Mönchengladbach, Köln, Rommerskirchen)

Profitieren können von diesem Programm Patienten mit chronischen und akuten Rückenschmerzen. Die Therapie findet an zwei bis drei Tagen in der Woche statt und ist exklusiv für Versicherte der Barmer GEK. Die gesamte Behandlung ist nach sechs Monaten abgeschlossen.

IV BKK Rückenschmerz (Köln)

Die integrierte Versorgung Rückenschmerz richtet sich an Versicherte der BKK. Sie ist für Menschen, die wegen Rückenschmerzen über einen längeren Zeitraum arbeitsunfähig waren.

IV Endoprothetik (Köln und Neuss)

Das Eduardus-Krankenhaus und das Krankenhaus der Augustinerinnen bieten in Köln mit der medicoreha Welsink Rehabilitation GmbH ein umfassendes Versorgungsangebot bei hüft- und knieendoprothetischen Eingriffen für Versicherte der Barmer GEK an. In Neuss wird das Programm in Zusammenarbeit mit der Rheintor-Klinik für Versicherte der Barmer GEK, TK und DAK angeboten.

IV Sportmedizin (Neuss, Borussia-Park, Köln)

„Behandelt wie ein Spitzensportler“ heißt ein Programm, das die medicoreha für Versicherte der Techniker Krankenkasse (TK) anbietet. Es richtet sich an Menschen mit Sportverletzungen wie z. B. im Bereich des Gelenk- und Bänderapparates.

■ ERWEITERTE AMBULANTE PHYSIOTHERAPIE (EAP)

Erweiterte ambulante Physiotherapie (EAP) (Neuss, Mönchengladbach Borussia-Park, Rheydt, Köln)

Im Rahmen der EAP werden Patienten mit orthopädisch-traumatischen Erkrankungen durch berufsbedingte Einschränkungen, nach Arbeitsunfällen sowie Privatversicherte versorgt. Die Therapie beinhaltet Physiotherapie, physikalische Anwendungen wie Lymphdrainagen, Massagen und Elektrotherapie sowie medizinische Trainingstherapie.

■ PHYSIO- UND ERGOTHERAPIE

Physiotherapie (Neuss, Kaarst, Meerbusch, Rommerskirchen, Mönchengladbach, Rheydt, Köln)

Physiotherapie und physikalische Therapie bietet die medicoreha an all ihren Standorten an. Die Physiotherapie / Krankengymnastik verordnet der Arzt bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, bei neurologischen Erkrankungen, Entwicklungsstörungen oder anderen Beschwerden.

Ergotherapie (Neuss, Mönchengladbach, Rheydt, Köln)

Das Angebot richtet sich an Menschen, die durch Schlaganfälle, Polyarthrit, Unfälle oder Ähnliches Bewegungseinbußen erlitten haben. Die Therapie dient der Wiederherstellung, Entwicklung, Erhaltung oder Kompensation der motorischen, sensorischen, psychischen und kognitiven Funktionen und Fähigkeiten.

■ PRÄVENTION

Physiotherapeutisches Aufbautraining (PAT) (Neuss, Rheydt, Borussia-Park, Köln, Rommerskirchen)

Das ganzheitliche Trainingsprogramm dient der Verbesserung und Erhaltung der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Beginnend mit einer Leistungsdiagnostik durch Physiotherapeuten und Diplom-Sportwissenschaftlern wird ein abwechslungsreiches Training individuell konzipiert.

Kursangebot (Kinder und Erwachsene) (Neuss, Mönchengladbach, Rommerskirchen, Rheydt, Köln)

Eine Vielzahl von Präventionskursen – von der Wirbelsäulengymnastik über Ernährungskurse bis hin zu AquaPower oder Yoga – bietet die medicoreha an. Oft werden diese Leistungen bis zu 80 Prozent von den Krankenkassen erstattet.

Personal Coaching (Neuss, Rommerskirchen, Borussia-Park, Rheydt, Köln)

Persönliche Beratung, ein medizinischer Leistungs-Check, physiotherapeutische Trainingsplanung und -steuerung, Beratung zu Ernährung, Stressbewältigung, Ergonomie: medicoreha Personal Coaching ist ein aktives Gesundheitskonzept individuell auf Sie zugeschnitten.

Sportphysiotherapie

medicoreha ist anerkannte Untersuchungsstelle des Olympiastützpunktes für Leistungsdiagnostik. Die Behandlung erfolgt durch erfahrene Sport-Physiotherapeuten, die eine enge Betreuung garantieren und somit ein individuelles Programm für jeden Sportler erstellen.

Leistungsdiagnostik

Für alle, die ihren gesundheitlichen Leistungsstand erhalten und verbessern wollen, bietet die medicoreha eine differenzierte Leistungsdiagnostik an. Die Testung ist je nach Test sowohl in unseren medicoreha-Einrichtungen als auch auf dem Trainingsplatz möglich.

■ BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

Betriebliches Gesundheitsmanagement (alle Standorte)

medicoreha unterstützt Unternehmen bei präventiven Maßnahmen: Vorträge zu verschiedenen Themen (z.B. Ergonomie am Arbeitsplatz, Stressbewältigung), Gesundheitsberatung, Anti-Stress-Training, Gesundheitschecks, Ernährungsberatung, Personal Coaching, Arbeitsplatzberatung, Gesundheitskurse (z.B. Wirbelsäulen-Gymnastik, Raucherentwöhnung, etc.).

INFO: Ausführliche Informationen über alle Leistungen erhalten Sie unter www.medicoreha.de/leistungen oder Telefon (02131) 890-0

■ AKADEMIE

Ausbildung (Neuss, Essen)

Seit vielen Jahren bildet die medicoreha Welsink Akademie Physiotherapeuten und Ergotherapeuten in Neuss und Essen aus. Die Ausbildung endet mit dem Staatsexamen. Beginn der Ausbildung ist im Bereich Physiotherapie jeweils im April und Oktober; die Ergotherapie startet im Oktober.

Studium (Krefeld)

Die medicoreha Welsink Akademie bietet in Kooperation mit der Hochschule Niederrhein den Studiengang „Angewandte Therapiewissenschaften“ an. Er kann ausbildungs- oder berufsintegrierend absolviert werden.

Fort- und Weiterbildung (Neuss, Essen)

Die medicoreha Welsink Akademie bietet zahlreiche Fort- und Weiterbildungen an: (Gerätegestützte Krankengymnastik, Erweiterte Ambulante Physiotherapie) und Qualifizierungsangebote von Kooperationspartnern.

INFO: Ausführliche Informationen über alle Leistungen erhalten Sie unter www.medicoreha.de/akademie oder Telefon (02131) 20 20 60

AMBULANTE ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION

IN NEUSS, RHEYDT UND KÖLN

Rehabilitation: ambulant statt stationär Kompetente, wohnortnahe Versorgung

Die meisten Erkrankungen können heute ambulant und wohnortnah genauso erfolgreich rehabilitiert werden wie stationär. Nicht zuletzt, weil Sie als Patient während Ihrer Rehabilitation die gewohnte häusliche Umgebung nicht für mehrere Wochen verlassen müssen.

Wir bieten Ihnen medizinisch und therapeutisch alles, was aus einer guten stationären Rehabilitation bekannt ist:

- Fachärztliche Untersuchungen und Betreuung
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Physikalische Therapie
- Sport- und Bewegungstherapie
- Psychologische Beratung
- Entspannungstraining
- Ernährungsberatung
- Sozial- und Rehabilitationsberatung
- Gesundheitsvorträge und Seminare

Wann ist eine ambulante Rehabilitation sinnvoll?

Bei orthopädischen Erkrankungen wie

- Gelenkverschleiß
- Bandscheibenbedingten Erkrankungen und anderen degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule
- Zustand nach Operation aufgrund von degenerativen muskuloskeletalen Erkrankungen (z. B. Gelenkersatz)
- Angeborenen oder erworbenen Krankheiten durch Fehlbildung, Fehlstatik oder Dysfunktion der Bewegungsorgane
- Folgen von Verletzungen der Bewegungsorgane und Zustand nach Operationen

Im Rahmen der ambulanten Rehabilitation können wir auch auf besondere berufliche Problemlagen infolge der Erkrankung eingehen und diese speziellen Anforderungen in der Rehabilitation gezielt berücksichtigen. Sofern Sie dies wünschen, weisen Sie uns bitte bei der Anmeldung darauf hin. Danach nehmen wir Kontakt mit Ihrem Arbeitgeber oder dem Betriebsarzt auf, um möglichst viele Informationen zu erhalten.

Sprechstunde zur Klärung der Indikation

Wir bieten in Neuss, Rheydt und Köln eine sozialmedizinische Sprechstunde an, zu der Ärzte Patienten entsenden können, bei denen eine medizinische Rehabilitationsmaßnahme eventuell infrage kommen könnte. Eine Überweisung ist nicht erforderlich.

Sie als Patient sollten bitte alle relevanten Befunde mitbringen. Um unnötige Wartezeiten zu vermeiden, wenden Sie sich bitte an unsere Reha-Service-Stellen für eine Terminvereinbarung.

Sie haben noch Fragen?

Gerne sind wir Ihnen bei der Antragstellung behilflich. Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an eine unserer folgenden Reha-Service-Stellen:

medicoreha Neuss am Lukaskrankenhaus

Telefon (02131) 890-490

medicoreha Rheydt im medicentrum

Telefon (02166) 99 88 20

medicoreha Köln im medcampus Hohenlind

Telefon (0221) 46 78 78 00



Weitere Informationen zur Rehabilitation erhalten Versicherte aller Krankenkassen bei der „Service-Stelle der Rehabilitationsträger“ in

Neuss, Oberstraße 33:
Telefon (02131) 293-387

Mönchengladbach, Lürriper Straße 52:
Telefon (02161) 497-321

Köln, Lungengasse 35:
Telefon (0221) 33 17-288

sowie im Internet unter
www.reha-servicestellen.de

UNTERWEGS MIT DEM FAHRDIENST

Jeden Tag werden Reha-Patienten aus der Region zuhause abgeholt und in die medicoreha-Einrichtungen gebracht. Das medicoreha-Magazin hat Taxi Lesmeister, das für den Fahrdienst am Standort Neuss zuständig ist, auf einer Tour zwischen Neuss und Dormagen begleitet.

3,3 Millionen Kilometer – es ist wohl kaum übertrieben zu sagen, dass sich das Leben von Gerhard Lesmeister (58) zu einem großen Teil auf der Straße abspielt. Mit Sonnenbrille, Dreitagebart und grauen Locken erinnert der Taxiunternehmer auch ein klein wenig an Dennis Hopper aus dem Biker-Kultfilm „Easy Rider“. Man könnte sagen: Er ist ein Original.

Seit 35 Jahren ist der gebürtige Reuschenberger, der heute in Glehn lebt, als Taxifahrer im Einsatz, er hat sich eine Flotte aus 18 Taxis und konzessionierten Mietfahrzeugen aufgebaut. Seit einigen Jahren fährt der Taxiunternehmer auch die Patienten, die bei der medicoreha eine Rehabilitation durchlaufen und nicht mobil sind. „Wir sind mit unseren 18 Fahrzeugen einfach sehr flexibel, können Touren teilen und den jeweiligen Bedürfnissen anpassen“, erklärt Lesmeister. Der Familienbetrieb ist in der Region fest verankert. Lesmeister ist für Unternehmen wie 3M oder Toshiba unterwegs, er holt die Künstler des Shakespeare-Festivals vom Flughafen ab.

An diesem Tag fährt Gerhard Lesmeister Patienten aus Ückerath, Delhoven und Horrem. Wie ferngesteuert gleitet der schwarze Vito über die A 57 Richtung Dormagen. Wenige Minuten später lässt Lesmeister den Bus – extralang, neun Sitze – in einer Seitenstraße ausrollen.

Die Fäden zwischen Fahrdienst und Patienten laufen unter anderem bei Gundi Wohl zusammen, die die Reha-Service-Stelle an der Preußenstraße betreut. „Der Fahrdienst holt Reha-Patienten, im Ausnahmefall auch ART-Patienten ab“, erklärt Gundi Wohl. Auf den Touren fahren Patienten mit, die in der Regel eine Hüft-, Knie- oder Schulter-Operation hinter sich haben und selber nicht fahren dürfen. Gundi Wohl: „Von den heute 67 Reha-Patienten im Haus, sind 45 mit dem Fahrdienst gekommen.“

Gerhard Lesmeister steigt derweil aus und klingelt. Wenig später schiebt sich Reha-Patientin Petra Butz hinter den Fahrersitz. Sie hat Probleme mit der Schulter, ist an der Rotatorenmanschette operiert worden. „Das Gelenk“, sagt sie, „ist zu eng.“ Sie hat sich für eine ambulante Rehabilitation entschieden, weil sie zuhause bleiben wollen. Es geht ihr schon deutlich besser als nach der Operation, sie wird unter anderem ergotherapeutisch betreut, aber: „Ich werde auch nach meiner Reha weiter Übungen machen müssen.“ Gegenstände aus dem Regal nehmen – das gehe noch nicht so gut.

Die Gesprächsatmosphäre zwischen Fahrer und Patienten ist gelöst, es wird geschertzt. Gerhard Lesmeister ist das wichtig. Und: „Außerdem ist es für mich selbstverständlich den Patienten zu helfen.“ Diese Denke schärft der Taxiunternehmer auch seinen Fahrern ein. Vor seinem Job als Taxifahrer hat Lesmeister in der Qualitätsprüfung der Vereinigten Papierwerke gearbeitet. „An der Floßhafenstraße in Neuss war das, ich habe zum Beispiel die Reißfähigkeit von Tempo-Taschentüchern geprüft“, sagt der 58-Jährige.



Für Gerhard Lesmeister ist es selbstverständlich, den medicoreha-Patienten beim Tragen des Gepäcks zu helfen

Das Gewerbe läuft gut für den Taxiunternehmer. „Wir sind in den vergangenen Jahren stets um 15 Prozent gewachsen, 30 Mitarbeiter sind bei uns angestellt, wir engagieren keine Subunternehmer“, erklärt er. Vielleicht läuft es auch gut, weil Lesmeister stets auf Innovationen gesetzt hat: Er habe das erste Gas-Taxi gehabt, das erste Kreditkarten-Taxi – „ich habe das alles einfach ausprobiert“.

45 Minuten und einige Schleichwege und Seitenstraßen später rollt der Bus zurück Richtung Neuss. Die Tour liegt gut in der Zeit. Für den Taxifahrer ist dies auch eine Frage der Ehre. „In 35 Jahren“, sagt er, „hat von meinen Fahrgästen niemand jemals einen Flug verpasst.“

INFO

STANDORT NEUSS

TOUR 1: Willich, Meerbusch, Düsseldorf

TOUR 2: Neuss

TOUR 3: Rommerskirchen, Grevenbroich, Dormagen

TOUR 4: Jüchen, Korschenbroich

STANDORT RHEYDT

TOUR 1: Wegberg und Mönchengladbach
(Postleitzahlen 41169; 41179)

TOUR 2: Mönchengladbach
(Postleitzahlen 41061 – 41069; 41239)

TOUR 3: Erkelenz und Mönchengladbach (Postleitzahlen 41189)

TOUR 4: Jüchen und Mönchengladbach
(Postleitzahlen 41199; 41236 – 41238)

STANDORT KÖLN

TOUR 1: Sonderfahrten

TOUR 2: Köln und Region (Postleitzahlen 50733 – 50769)

TOUR 3: Köln und Region (Postleitzahlen 50823 – 50859;
50931 – 50939; 50667 – 50678)

TOUR 4: Köln und Region (Postleitzahlen 50968 – 50999; 50679;
51061 – 51069; 51103 – 51109; 51143 – 51149)

KURSÜBERSICHT FÜR ERWACHSENE

Wirbelsäulengymnastik

10 x 60 Min. • 110,- €

Mit Kleingeräten wie Theraband und Gymnastikball, aber auch Übungen auf der Matte, wird beim Rückentraining der gesamte Körper gefordert: Die Muskulatur wird gestärkt, die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert und Verspannungen werden gelindert.

„Wirbelsäulengymnastik ist sehr abwechslungsreich“, weiß Kathrin Köster-Kruck, Sportwissenschaftlerin und Rückenschullehrerin der medicoreha in Neuss.

Der Kurs ist bestens geeignet für alle, die aufgrund von Rückenschmerzen einem therapeutisch angeleiteten Bewegungsprogramm folgen wollen. „Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit und ohne Kleingeräte schonend trainieren, wie Sie Ihr Kraft- und Beweglichkeitstraining am besten dosieren und koordinieren – auch bei aktuellen Beschwerden“, beschreibt Kathrin Köster-Kruck den Kursinhalt.

Der Kurs umfasst zehn Einheiten à 60 Minuten und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Beckenbodengymnastik

10 x 60 Min. • 110,- €

Ein kräftiger Beckenboden kann bei Inkontinenz helfen. Es ist nie zu spät, mit dem gezielten Training zu beginnen. Probieren Sie es aus, damit Sie den Alltag ohne Angst vor dem plötzlichen Wasserlassen genießen können. **(Mehr Infos auf den Seiten 38 und 39)**

AquaGymnastik

10 x 45 Min. • 140,- €

Besonders gelenkschonend ist das Training im Wasser: Der Wasserantrieb nimmt den Druck von den Gelenken, sodass sich die meisten Menschen, auch bei aktuellen Beschwerden, im Wasser besser bewegen können. Gleichzeitig eignet sich der Wasserwiderstand hervorragend für Übungen zur Kräftigung der Muskulatur. Sei es mit Schaumstoffhantel, Poolnudel oder gegen die Strömungsanlage, alle Muskelgruppen können trainiert werden. Das angenehm warme Wasser lockert die Muskulatur und hilft so, Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit leichter ausführen zu können. „Therapie im Wasser ist bei einer Vielzahl von Erkrankungen sinnvoll“, weiß Stefan Scholz, Diplom-Sportwissenschaftlerin. „Auch gegen geschwollene Beine hilft das Training im Wasser, da durch den Wasserdruck der Abtransport von Flüssigkeit angeregt wird.“

Der Kurs umfasst 10 x 45 Minuten und wird in ca. 1,30 Meter tiefem Wasser durchgeführt.

AquaPower

10 x 45 Min. • 140,- €

Sehnen Sie sich nach neuer Power? Steigen Sie mit uns ins Wasser! Das anregende Herz-Kreislauf-Training wird Ihre Muskulatur kräftigen und die Ausdauer deutlich verbessern.

STANDORT NEUSS | Lukaskrankenhaus

	TERMINE 2016	UHRZEIT
Wirbelsäulengymnastik <i>10 x 60 Min. 110,- €</i>	Di 12.01. – 15.03.	18:00 – 19:00
	Di 05.04. – 07.06.	18:00 – 19:00
AquaGymnastik <i>10 x 45 Min. 140,- €</i>	Mo 04.01. – 14.03.	12:05 – 12:50
	Di 12.01. – 15.03.	18:05 – 18:50
	Mi 13.01. – 16.03.	18:15 – 19:00
	Do 14.01. – 24.03.	19:15 – 20:00
	Di 11.04. – 20.06.	12:05 – 12:50
	Mi 05.04. – 07.06.	18:05 – 18:50
	Di 06.04. – 08.06.	18:15 – 19:00
AquaPower <i>10 x 45 Min. 140,- €</i>	Di 12.01. – 15.03.	19:05 – 19:50
	Mi 13.01. – 16.03.	19:05 – 19:50
	Di 05.04. – 07.06.	19:05 – 19:50
	Mi 06.04. – 08.06.	19:05 – 19:50
Wirbelsäulengymnastik Ferienkurs <i>10 x 60 Min. 110,- €</i>	Di 21.06. – 23.08.	18:00 – 19:00

STANDORT RHEYDT

	TERMINE 2016	UHRZEIT
Wirbelsäulengymnastik <i>10 x 60 Min. 110,- €</i>	Do 14.01. – 17.03.	18:00 – 19:00
	Do 07.04. – 23.06.	18:00 – 19:00
Yoga Basiskurs <i>10 x 60 Min. 110,- €</i>	Mi 13.01. – 16.03.	17:00 – 18:00
	Mi 06.04. – 08.06.	17:00 – 18:00
	Di 12.01. – 15.03.	09:00 – 10:00
	Di 05.04. – 07.06.	09:00 – 10:00
Yoga Fortgeschrittene <i>10 x 60 Min. 110,- €</i>	Mi 13.01. – 16.03.	18:00 – 19:00
	Mi 06.04. – 08.06.	18:00 – 19:00

STANDORT ROMMERSKIRCHEN

	TERMINE 2016	UHRZEIT
Wirbelsäulengymnastik <i>10 x 60 Min. 110,- €</i>	Mi 13.01. – 16.03.	17:00 – 18:00
	Mi 13.04. – 15.06.	17:00 – 18:00

STANDORT MÖNCHEGLADBACH | Kliniken Maria Hilf

	TERMINE 2016	UHRZEIT
Beckenbodengymnastik <i>10 x 60 Min. 110,- €</i>	Mi 11.01. – 14.03.	11:00 – 12:00
AquaGymnastik** <i>10 x 45 Min. 140,- €</i>	Do 07.01. – 10.03.	17:00 – 17:45
	Di 12.01. – 15.03.	17:00 – 17:45
	Mi 13.01. – 16.03.	11:15 – 12:00
	Fr 19.02. – 29.04.	10:00 – 10:45
	Mi 06.04. – 08.06.	11:15 – 12:00
	Do 14.04. – 30.06.	17:00 – 17:45
	Di 05.04. – 07.06.	17:00 – 17:45

Veranstaltungsort Sandradstraße

Beckenbodengymnastik <i>110 x 60 Min. 110,- €</i>	Mi 03.02. – 06.04.	13:00 – 14:00
	Mo 22.04. – 24.06.	13:00 – 14:00

Veranstaltungsort Viersener Straße

STANDORT KÖLN

Outdoor Fitness-Training

10 x 60 Min. | 110,- €

AquaGymnastik für Senioren

10 x 45 Min. | 140,- €

AquaPower

10 x 45 Min. | 140,- €

AquaFit für Schwangere

10 x 45 Min. | 140,- €

	TERMINE 2016	UHRZEIT
	Mi 06.04.16 – 08.06.16	17:00 – 18:00
	Di 12.01.16 – 15.03.16	10:00 – 10:45
	Di 05.04.16 – 07.06.16	10:00 – 10:45
	Mi 13.01.16 – 16.03.16	10:00 – 10:45
	Mi 06.04.16 – 08.06.16	10:00 – 10:45
	Fr 15.01.16 – 01.04.16	12:15 – 13:00
	Fr 15.04.16 – 01.07.16	12:15 – 13:00
	Mi 13.01.16 – 16.03.16	19:45 – 20:30
	Mi 06.04.16 – 15.06.16	19:45 – 20:30
	Di 12.01.16 – 22.03.16	19:45 – 20:30
	Di 05.04.16 – 14.06.16	19:45 – 20:30
	Do 14.01.16 – 24.03.16	18:00 – 18:45
	Do 07.04.16 – 23.06.16	18:00 – 18:45

Das **gesamte Kursprogramm** für das erste **Halbjahr 2016** erhalten Sie ab Dezember im Rahmen unserer Kursbroschüre in unseren Einrichtungen. Eine Buchung der Gesundheitskurse ist ab Mitte Dezember möglich.

Besuchen Sie dafür unsere Homepage www.medicoreha.de oder rufen Sie uns an unter: **02131/890 - 570**.

AquaFit für Schwangere

10 x 45 Min. • 140,- €

Körperliche Aktivität und „Schwerelosigkeit“ im Wasser entlasten besonders in der Schwangerschaft Muskulatur und Gelenke. Rückenschmerzen können gelindert, es kann Ödemen vorgebeugt werden.

Outdoor Fitness-Training

10 x 60 Min. • 110,- €

NEU!

Die Natur wird zum Sportplatz. Beim Outdoor Fitness-Training werden natürliche Gegebenheiten wie Hügel, Treppen, Bäume, Bänke, Geländer, Trimm-Dich-Pfad genauso genutzt, wie Klein-geräte (Seilchen, Gummibänder, Slingtrainer, Bälle). Eine Kombination von kurzen Laufeinheiten und funktionellen Kräftigungsübungen für Rumpf, Arme und Beine steigert Ausdauer und Kraft. Was die Teilnehmer am meisten motiviert, ist die Bewegung an der frischen Luft. Treffpunkt ist vor der medicoreha Köln, trainiert wird auf der Wiese vor der Einrichtung bzw. im angrenzenden Stadtwald. Das Training findet bei jedem Wetter statt, auch bei Regen und Schnee. Erforderlich sind nur Sportbekleidung und Laufschuhe.

Yoga

10 x 60 Min. • 110,- €

Yoga ist eine fernöstliche Gesundheitsmethode und verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Die Asanas (Körperübungen) trainieren Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer. Die verschiedenen Übungen verbessern das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem. Angestrebt werden eine bessere Leistungsfähigkeit und Konzentration sowie geistige Entspannung. Der Kurs ist für Yoga-Anfänger geeignet.



KURSÜBERSICHT FÜR KINDER

Wasserspielwiese

8 x 45 Min. • 112,- €

1 bis 2 Jahre und 2 bis 3 Jahre

Wasser spielerisch und mit Freude erleben und dabei gezielt die motorische Entwicklung des Kindes fördern – das ist das Ziel dieses Kurses. Die Wasserfläche wird zu einer großen Spielwiese. Aus Platzgründen bitten wir um Verständnis, dass jeweils nur ein Elternteil mit dem Kind ins Wasser gehen kann.

Babyschwimmen

6 x 45 Min. • 84,- €

3 bis 12 Monate

8 x 45 Min. • 112,- €

Das Wasser ist ein ideales Medium für die Förderung der motorischen Entwicklung und die allgemeine Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates. Für Eltern mit Kindern im Alter zwischen zehn Wochen und zwölf Monaten soll aber auch die Freude an der gemeinsamen Bewegung nicht zu kurz kommen. Die Babys beginnen mit dem Grundkurs, dem sich auf Wunsch ein Aufbaukurs anschließt. Die Wassertemperatur beträgt ca. 32 °C. Voraussetzung ist aus hygienischen Gründen das Tragen einer dichten Babyschwimmhose. Darüber hinaus bitten wir aus Platzgründen um Verständnis, dass ausnahmslos jeweils nur ein Elternteil mit dem Kind ins Wasser gehen kann.

NEU!

Babyschwimmen Grundkurs Schnupperkurs

3 x 45 Min. • 42,- €

Säuglinge 3 bis 6 Monate

Wir ermöglichen in drei Kurseinheiten ein Reinschnuppern ins Babyschwimmen. Warum ist Babyschwimmen wichtig und vor allem wie kann der Säugling mit welchen verschiedenen Grifftechniken am besten und einfachsten durchs Wasser transportiert werden? Was ist der Tauchreflex und wie wird er ausgeführt? Die Eltern können ausprobieren, wie ihr Säugling mit dem Element Wasser zurechtkommt.

NEU!

Babyschwimmen Aufbaukurs Schnupperkurs

3 x 45 Min. • 42,- €

Altersgruppe: Säuglinge 6 bis 12 Monate

In drei Kurseinheiten werden verschiedene Grifftechniken vermittelt und der Umgang mit Auftriebshilfen, wie z.B. Schwimmreifen, Poolnudel oder Schwimmbretter geübt.

STANDORT NEUSS | Lukaskrankenhaus

	TERMINE 2016	UHRZEIT
Wasserspielwiese 1 – 2 Jahre 8 x 45 Min. 112,- €	Mo 11.01. – 07.03.	10:00 – 10:45
	Mo 04.04. – 30.05.	10:00 – 10:45
Wasserspielwiese 2 – 3 Jahre 8 x 45 Min. 112,- €	Do 14.01. – 10.03.	15:00 – 15:45
	Do 07.04. – 09.06.	15:00 – 15:45
Babyschwimmen Grundkurs (BSG) 8 x 45 Min. 112,- €	Mo 11.01. – 07.03.	14:30 – 15:15
	Di 12.01. – 01.03.	10:00 – 10:45
	Do 14.01. – 10.03.	09:15 – 10:00
	Fr 15.01. – 04.03.	10:45 – 11:30
	Sa 16.01. – 12.03.	09:00 – 09:45
	Sa 16.01. – 12.03.	09:45 – 10:30
	Mo 04.04. – 30.05.	14:30 – 15:15
	Di 05.04. – 24.05.	10:00 – 10:45
	Do 07.04. – 09.06.	09:15 – 10:00
	Fr 08.04. – 27.05.	10:45 – 11:30
	Sa 09.04. – 04.06.	09:00 – 09:45
	Sa 09.04. – 04.06.	09:45 – 10:30
	Mo 11.01. – 07.03.	10:45 – 11:30
	Di 12.01. – 01.03.	10:45 – 11:30
Babyschwimmen Aufbaukurs (BSA) 8 x 45 Min. 112,- €	Do 14.01. – 10.03.	10:00 – 10:45
	Fr 15.01. – 04.03.	10:00 – 10:45
	Sa 16.01. – 12.03.	10:30 – 11:15
	Sa 16.01. – 12.03.	11:15 – 12:00
	Mo 04.04. – 30.05.	10:45 – 11:30
	Di 05.04. – 24.05.	10:45 – 11:30
	Do 07.04. – 09.06.	10:00 – 10:45
	Fr 08.04. – 27.05.	10:00 – 10:45
	Sa 09.04. – 04.06.	10:30 – 11:15
	Sa 09.04. – 04.06.	11:15 – 12:00
BSG Schnupperkurs 3 x 45 Min. 42,- €	Di 14.06. – 28.06.	10:00 – 10:45
	Fr 17.06. – 01.07.	10:00 – 10:45
BSA Schnupperkurs 3 x 45 Min. 42,- €	Di 14.06. – 28.06.	10:45 – 11:30
	Fr 17.06. – 01.07.	10:45 – 11:30
Kinderschwimmen Anfänger 9 x 45 Min. 126,- €	Mo 11.01. – 14.03.	15:45 – 16:30
	Di 12.01. – 08.03.	15:00 – 15:45
	Mi 13.01. – 09.03.	14:30 – 15:15
	Mi 13.01. – 09.03.	16:00 – 16:45
	Do 14.01. – 17.03.	16:30 – 17:15
	Sa 09.01. – 12.03.	13:10 – 13:55
	So 10.01. – 13.03.	09:10 – 09:55
	So 10.01. – 13.03.	10:50 – 11:35
	So 10.01. – 13.03.	13:00 – 13:45
	Mo 04.04. – 06.06.	15:45 – 16:30
	Di 05.04. – 31.05.	15:00 – 15:45
	Mi 06.04. – 01.06.	14:30 – 15:15
	Mi 06.04. – 01.06.	16:00 – 16:45
	Do 07.04. – 06.06.	16:30 – 17:15
	Sa 09.04. – 11.06.	13:10 – 13:55
	So 10.04. – 19.06.	09:10 – 09:55
	So 10.04. – 19.06.	10:50 – 11:35
	So 10.04. – 19.06.	13:00 – 13:45

Gesundheitskonzern der Stadt Neuss

Die Städtische Kliniken Neuss – Lukaskrankenhaus – GmbH leistet als größter Gesundheitsversorger einen entscheidenden Beitrag zur medizinischen Versorgung in der Region Neuss. Das Lukaskrankenhaus ist seit 1977 Akademisches Lehrkrankenhaus der Medizinischen Fakultät der Universität Düsseldorf und beschäftigt über 1.400 Mitarbeiter. Mit elf Fachabteilungen bietet es medizinische und pflegerische Versorgung auf höchstem Niveau. Der Gesundheitskonzern basiert auf vier Säulen:



Städtische Kliniken Neuss – Lukaskrankenhaus – GmbH
Preußenstraße 84 | 41464 Neuss | Tel. 02131 / 888-0
www.lukasneuss.de



Pflegeheim Herz-Jesu
Am Stadtarchiv 10a | 41460 Neuss | Tel. 02131 / 76017-0
www.pflegeheim-herz-jesu.de



Rheintor Klinik
Hafenstraße 68 – 76 | 41460 Neuss | Tel. 02131 / 2695-0
www.rheintorklinik.de



Medizinisches Versorgungszentrum Lukaskrankenhaus Neuss GmbH
Preußenstraße 84 | 41464 Neuss | Tel. 02131 / 888-5100
www.mvz-lukasneuss.de

AMBULANTE REHABILITATION TRAUMATOLOGIE (ART)

IN NEUSS, RHEYDT, BORUSSIA-PARK UND KÖLN

Nach Verletzungen schnell wieder zu hoher Leistungsfähigkeit

Die meisten traumatologischen Erkrankungen an Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenken können heute ambulant und wohnortnah genauso erfolgreich rehabilitiert werden wie stationär. Nicht zuletzt, weil Sie als Patient während Ihrer Ambulanten Rehabilitation Traumatologie (ART) zuhause wohnen und die für Sie notwendigen Anwendungen in der medicoreha Neuss, Mönchengladbach, Rheydt oder Köln erhalten.

Dieses Versorgungsmodell ist ein exklusives Angebot für Versicherte der AOK und Barmer GEK, die nach traumatologischen Verletzungen schnell wieder zu hoher Leistungsfähigkeit gelangen wollen.

Es überzeugt durch:

- klar definierte Behandlungspfade
- eine intensive Zusammenarbeit und Kommunikation der teilnehmenden Ärzte mit der medicoreha
- die flexible Durchführung – auch berufsbegleitend – mit Rehabilitationszeiten zwischen 7.00 und 21.00 Uhr.

Ziel der ART ist es, Ihre Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit für Alltag, Beruf, Freizeit und Sport wiederherzustellen, sodass Sie ein Höchstmaß an Lebensqualität zurückgewinnen und langfristig sichern.

Wann ist eine Ambulante Rehabilitation Traumatologie sinnvoll?

- Frakturen im Bereich von Extremitäten, Wirbelsäule und Becken
- Gelenkluxationen (Schulterluxation und -instabilität)
- Sehnen- und Bandrupturen (z. B. Kniebandrupturen, Sprunggelenkverletzungen)
- Muskelverletzungen (z. B. Impingement und Verletzungen der Rotatorenmanschette)
- Posttraumatischen Nervenläsionen
- Prothetischem Gelenkersatz (Schulterprothesen, Knie- oder Hüftendoprothesen)
- Zustand nach frischer Operation verletzter Bewegungsorgane (z. B. posttraumatische Osteosynthesen, Bandscheiben-OP, OP nach Knorpelschäden)
- Zustand nach frischer Operation wegen degenerativer muskuloskeletaler Krankheiten

Wie beantragen Sie eine Ambulante Rehabilitation Traumatologie?

Nach erfolgter Untersuchung und Beratung durch Ihren Facharzt wird bereits in der Praxis der Antrag für die ART bei Ihrer Krankenkasse gestellt. In der Regel erfolgt eine Bearbeitung innerhalb von zwei Arbeitstagen.

Mit der Genehmigung und Zuweisung der AOK und Barmer GEK in unsere Einrichtung können Sie starten.

Wie läuft die ART ab?

Bitte bringen Sie ausreichend Zeit und Ruhe sowie sportliche Kleidung und ein großes Handtuch mit. Der Aufenthalt bei uns beträgt 15 bis 20 Tage innerhalb von drei bis sechs Wochen. Wir vereinbaren mit Ihnen zwei bis fünf Behandlungstage pro Woche mit mehreren Stunden Therapie pro Tag. Eine Arbeitsunfähigkeit ist für die Durchführung des Programms nicht zwingend erforderlich.

Am ersten Tag wird nach einer physiotherapeutischen Eingangsbefundung und Leistungsdiagnostik ein individueller Therapie- und Trainingsplan für Sie erstellt. Das Programm besteht aus physikalischer Therapie, physiotherapeutischen Einzelbehandlungen, physiotherapeutischem Aufbautraining sowie Beratungs- und Schulungsmaßnahmen in der Gruppe und wird im Laufe der Rehabilitationsmaßnahme in Abhängigkeit von Ihrem Therapieziel und Ihrer Belastbarkeit angepasst.

Am Ende erfolgt eine physiotherapeutische Abschlussbefundung mit Bericht für Ihren behandelnden Arzt, der eine Abschlussuntersuchung durchführt. Nach weiteren sechs Monaten erfolgt eine Nachuntersuchung bei Ihrem Arzt.

Bitte beachten Sie: Eine ART kann nur ermöglicht werden, wenn in den vergangenen vier Jahren keine Rehabilitationsmaßnahme bei gleicher oder ähnlicher Diagnose in Anspruch genommen wurde.

HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Unsere Patienten-Service-Stelle informiert unter
Telefon (02131) 890 450

Weitere Informationen zur ART erhalten Versicherte der AOK

in Neuss: Bernd Wiesner (02131) 293-381

in Mönchengladbach:

Sibille Couson (02161) 24 59-110

in Köln: Ursula Justke (0221) 16 18-18 00

Versicherte der Barmer GEK

in Neuss und Mönchengladbach:

Jürgen Herzog (02161) 81 96 172-12 31

in Köln: Thorsten Schmitz (0221) 20 99 170-17 04

BORUSSIA-PROFIS MIT MEDICOREHA-HILFE SEHR SELTEN VERLETZT

Die Spieler von Borussia Mönchengladbach sind im Vergleich mit den Spielern der anderen Mannschaften in der Fußballbundesliga besonders selten verletzt. In der Saison 2014/15 lag die Zahl der Verletzungstage im Verhältnis zur Anzahl der Pflichtspiele bei 11,0; auf Rang zwei rangierte Bayer Leverkusen abgeschlagen mit einem Wert von 21,3. Die rote Laterne musste Schalke 04 mit einem Wert von 61,3 tragen.

Diese Zahlen hat das Fußballmagazin „11 Freunde“ veröffentlicht. Mit Glück oder Pech hätten die Verletzungen indes nicht zu tun, wird in dem Artikel Professor Jan Ekstrand zitiert, Leiter der medizinischen Kommission der UEFA. Vielmehr liege es an der Arbeit der Clubs - und damit auch dem Job der medicoreha, die das Fohllenteam im Borussia-Park mit vier Therapeuten betreut.

Die Borussia sei, so schreibt das Fußballmagazin, mit riesigem Abstand so etwas wie „der Rekordmeister der Verletzungsliga“. Auch relativ, also in Bezug auf die Zahl der Pflichtspiele, liege sie mit einem nachgerade sensationellen Vorsprung vorne.

Borussia-Mannschaftsarzt Dr. Heribert Ditzel: „Wir Ärzte, die Physiotherapeuten, Reha- und Athletiktrainer verstehen uns wirklich gut und haben Achtung vor der Arbeit des jeweils anderen.“ Die Experten würden sich täglich ausführlich untereinander austauschen. „Da die handelnden Personen sich so lange kennen und so gut verstehen, gibt es auch keine Reibereien“, wird Ditzel weiter zitiert. Die Behandlung von Sportlern in der Prävention und Rehabilitation ist seit vielen Jahren Schwerpunkt der Arbeit in der medicoreha. Ein Standard-Programm gibt es nicht, die Individualität steht im Vordergrund. Dieter Welsink, Inhaber der medicoreha und selbst Physiotherapeut, Sportwissenschaftler und ehemaliger Kanuslalom-Weltmeister, erklärt: „Die Konzepte, die wir in der Behandlung unserer Spitzensportler erarbeiten, werden im Rahmen der Versorgung aller Patienten auf die medicoreha-Gruppe übertragen.“

Das Spektrum der Behandlungsmöglichkeiten beim Borussia-Kader reicht von der manuellen Therapie über physikalische Maßnahmen bis zum Athletiktraining. Besonders anfällig sind bei Fußballern die Leisten- und Knie- sowie die Strukturen rund ums Knie- und Sprunggelenk. Wichtig ist jeweils das richtige Zusammenwirken von Stabilität und Mobilität. Daher stehen im Krafttraining vorwiegend komplexe, dreidimensionale Bewegungen auf dem Trainingsplan, die beides in hohem Maße erfordern.



medicoreha-Physiotherapeut Andreas Bluhm (r.) zeigt Patrick Hermann eine Übung mit dem Gymnastikball

Die nachhaltige Arbeit honorieren auch die Spieler. Im Oktober 2013 verletzte sich Álvaro Domínguez schwer. Im Zweikampf mit dem damaligen Dortmunder Stürmerstar Robert Lewandowski brach sich der Borussia-Innenverteidiger das Schlüsselbein. Die Reha sei schwierig gewesen, aber: „Die Unterstützung der Physiotherapeuten und Ärzte haben mir beim Umgang mit der Verletzung sehr geholfen.“



medicoreha-Geschäftsführer Philipp Hemmrich erläutert Birthe Schwarz von der Barmer GEK, wie die Erkenntnisse aus der Arbeit mit dem Profi-Team der Borussia auch in die Arbeit mit der „Ambulanten Rehabilitation Traumatologie“ (Seite 22) einfließen



ZU BESUCH IN DER FOHLENSCHMIEDE

Im eigenen Jugendinternat bildet Fußball-Bundesligist Borussia Mönchengladbach junge Talente aus. In einem Trakt im BORUSSIA-PARK werden sie, mit Unterstützung durch die medicoreha, Stück für Stück an einen möglichen Einsatz im Lizenzkader herangeführt. Eines dieser Talente ist Paul Szymanski.

Wer Zugang zur Kaderschmiede von Borussia Mönchengladbach sucht, muss ins Herz des BORUSSIA-PARK vordringen. Durch eine stählerne Gittertür und über eine Treppe aus Beton führt der Weg in das Exoskelett des Stadions. Im Inneren der Arena scheinen selbst an spielfreien Tagen die Fangesänge in der Luft zu flirren. Paul Szymanski (18) geht die letzten Meter auf eine schwere Feuerschutztür zu und betritt sein Zuhause. Dann sagt er: „Heimweh habe ich eigentlich nie gespürt, ich bin gut aufgenommen worden.“

Der 18-Jährige ist vor dreieinhalb Jahren von Dynamo Dresden nach Mönchengladbach gekommen. Entfernung: 655 Kilometer von Stadion zu Stadion. Sein Fußball-Talent war früh erkennbar, er war bei Dynamo ebenfalls im Internat. Dass der Integrationsprozess hervorragend funktioniert hat, das wird jedem klar, der sein Zimmer betritt. Es ist ausgestattet mit: Borussia-Fahne, Borussia-Bettwäsche und Originaltrikot von Marco Reus - von der „richtigen“ Borussia, versteht sich.

INFO

NACHWUCHSLEISTUNGSZENTRUM

Das Nachwuchsleistungszentrum der Borussia hat im Rahmen einer Zertifizierung durch die Deutsche Fußball-Liga (DFL) ein „exzellentes Gesamtergebnis“ erzielt: „3 Sterne“, die Höchstpunktzahl. Anteil daran hat auch die medicoreha. Feldstufentest, Sprint- und Krafttest – der DFB fordert vom Verein diese Tests, die den Leistungsstand ermitteln sollen. Für die Umsetzung ist die medicoreha zuständig. Auf der Grundlage der gewonnenen Erkenntnisse wird das physiotherapeutische Athletiktraining geplant und durchgeführt.

Inzwischen spielt er in der U19 von Borussia Mönchengladbach, flexibel einsetzbar, als Stürmer oder Außenspieler. „Das ist vom System abhängig“, sagt er. Er habe im Alter von vier Jahren angefangen Fußball zu spielen. Ein gewisses taktisches Verständnis, könnte das bedeuten, ist inzwischen Teil seiner DNA. Eine Lieblingsmannschaft hat er zwar nicht, aber: „Vom FC Barcelona lässt sich natürlich eine Menge abgucken.“

Mit seinem Team absolviert er derzeit vier bis fünf Trainingseinheiten in der Woche, hinzu kommt das Athletiktraining bei der medicoreha. „Wir machen Krafteinheiten oder auch Übungen für die Stabilisation“, erklärt Paul. Um die Bereiche „Training“ und „Leistung“ beim Borussia-Nachwuchs kümmern sich von medicoreha-Seite Alexander Mouhcine, Benjamin Böckelmann und Martin Köhler. Darüber hinaus steht ab der U15 jeder Mannschaft ein Physiotherapeut aus dem medicoreha-Team zur Seite. Gerade diese enge Verzahnung ermöglicht eine optimale Prophylaxe von Verletzungen sowie Überlastungsschäden. Alexander Mouhcine: „Erst wenn ein Spieler über einen langen Zeitraum verletzungsfrei trainieren kann, ist eine Leistungssteigerung möglich.“ Generell umfasse das Aufgabengebiet die Bereiche Leistungsdiagnostik, präventives Athletiktraining, Akutversorgung von Verletzungen und Sportrehabilitation. Paul sagt: „Mit Ben habe ich insbesondere an meiner Beweglichkeit gearbeitet.“ Die athletische Komponente nimmt auch aus der Sicht von Roland Virkus einen immer größeren Stellenwert ein bei der Ausbildung von Fußballern. Zwar meint der Borussia-Jugendkoordinator, dass das fußballerische Potenzial immer noch mit rund 65 Prozent gewichtet ist, aber die Athletik schon mit 25 Prozent. „Der Rest ist mentale und persönliche Entwicklung“, sagt der Jugendkoordinator. Elf Spieler werden derzeit im Nachwuchsleistungszentrum betreut bis zum letzten Jugendjahrgang: „Wenn wir davon einen

ins Profiteam schleusen, ist das schon gut“, sagt Roland Virkus, „es hat aber auch Jahre gegeben, da haben den Sprung drei oder vier Spieler geschafft.“ Ob es Paul in die Bundesliga schafft? Er würde vermutlich vieles dafür tun. Und schlecht sieht es auch nicht aus. Er hat bereits einen Vertrag mit Adidas, mehrere Paar Schuhe in Bonbon-bunten Farben stehen in seinem Regal. Vor allem aber hat Paul Szymanski den nötigen Willen und, für einen 18-Jährigen, eine überraschende Abgeklärtheit: „Ich habe viel investiert, Freizeit, Kindheit...“

Dennoch hat er einen Plan B, wenn es mit der Perspektive Profifußballer nicht klappen sollte. Er hat sein Fachabitur im sozialen Bereich am Maria-Lenssen-Berufskolleg in Rheydt abgelegt, ein Praktikum im Kindergarten gemacht. „Wenn es mit dem Fußball nicht funktioniert, kann ich eine Ausbildung machen oder studieren, am liebsten im sozialen Bereich“, sagt der 18-Jährige. Der Weg zu Borussia hat ihn von der SG Kesselsdorf, wo sein Vater immer noch das Damen-Team trainiert, weit in die Ferne geführt. Davon zeugt unter anderem ein Trikot von L.A. Galaxy, das an der Wand hängt in Pauls Zimmer. Der Gastvater von einer Fußballfahrt nach Las Vegas hat es ihm geschenkt. Sein Name, „Szymanski“, ist auf den Rücken geflockt; und die Unglückszahl „13“. „Das war früher meine Lieblingsnummer. Inzwischen trägt Paul die „7“, wie Beckham, Schweinsteiger und Cristiano Ronaldo. Auch die symbolische Bedeutung ist eine andere: Glück.

STANDORT BORUSSIA-PARK

**medicoreha Borussia Mönchengladbach
Sportrehabilitation GmbH**

Hennes-Weisweiler-Allee 1 | 41179 Mönchengladbach

Telefon: (0 21 61) 5 73 19-0 | **Fax:** (0 21 61) 5 73 19-99

E-Mail: borussia@medicoreha.de



Das EndoProthetikZentrum der Kliniken Maria Hilf

Kliniken Maria Hilf
Mönchengladbach ●●●

Moderner Gelenkersatz oder eine Therapie auf konservativen Wegen?

Sie haben chronische Schmerzen in den Gelenken oder leiden an den Spätfolgen eines Unfalls?

Im EndoProthetikZentrum (EPZ) der Kliniken Maria Hilf wird jeder Patient nach gründlichster Diagnose ausführlich über seinen individuellen Befund und die daraus resultierenden Therapiemöglichkeiten informiert.

Sind eine konservative Therapie bzw. der Erhalt eines Gelenkes nicht mehr möglich, eröffnet die Implantation eines Kunstgelenkes (Endoprothese) die Perspektive für ein schmerzfreies Leben. Besuchen Sie unsere extra eingerichtete Sprechstunde für Endoprothetik in der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie. Unser Kompetenzteam aus Ärzten, Physiotherapeuten, Pflegerinnen und Pflegern erarbeitet für Sie ein strukturiertes, interdisziplinäres und individuelles Therapiekonzept. Unser Ziel für Sie: die schnellstmögliche Wiederherstellung Ihrer uneingeschränkten und beschwerdefreien Mobilität sowie die Rückgewinnung eingebüßter Lebensqualität.

Sondersprechstunde

Endoprothetik: Montag 08.15 - 10.00 Uhr

**Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie
Krankenhaus Maria Hilf**

Sandradstr. 43

41061 Mönchengladbach

Anmeldungen unter Telefon (02161) 358 1381

www.mariahilf.de



Chefarzt Dr. Joachim Rödiger und Oberarzt Dr. Julian Messler (v.l.)



EIN AUSNAHMETALENT

Als Leistungssportler gehört Johannes Kay zur Weltelite im Voltigieren. Es war aber vor allem sein Berufswunsch, der ihn von Schleswig-Holstein ins Rheinland nach Neuss führte.

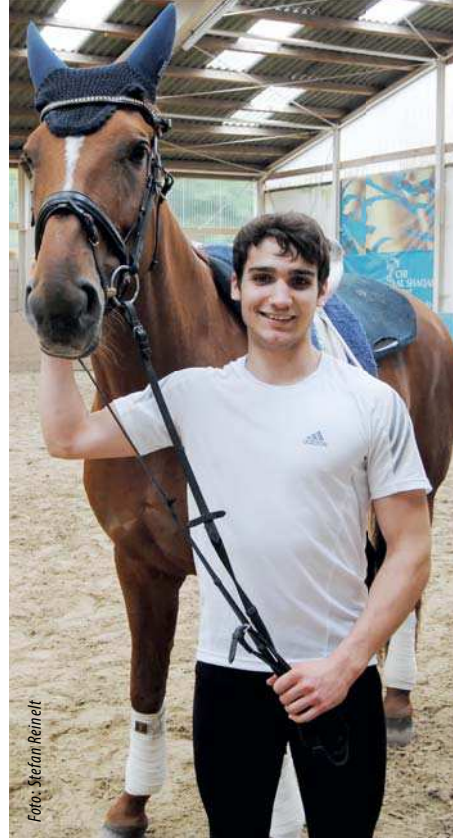
SCHWERPUNKT VOLTIGIEREN: JOHANNES KAY

Johannes Kay hat mit 20 Jahren in seinem Sport schon die allergrößten Erfolge erzielt. Als Voltigierer wurde er mit dem „Team Neuss“ des RSV Grimlinghausen im vergangenen Jahr Weltmeister. Sein Ausnahmetalent bestätigte er schon mehrfach als Junior mit drei aufeinander folgenden Europameistertiteln zwischen 2011 und 2013. Dass er in diesen Jahren auch Deutscher Juniorenmeister wurde, ist da schon fast als selbstverständlich anzunehmen. Mit dem „Preis der Besten“ gewann er schließlich auch als Einzelsportler das wichtigste Eliteturnier im Jugendbereich.

Zu dieser Erfolgsgeschichte passt, dass er mit Pferden quasi aufgewachsen ist. Seine Mutter war aktive Voltigiererin und wurde später Trainerin, auch seine beiden Schwestern üben den Sport aus. Er selbst saß das erste Mal mit sechs Jahren im Sattel – weil es seine Mutter so wollte. „Berührungsängste hatte ich natürlich keine, aber wenn man sich das erste Mal auf ein Pferd setzt, darf man auch nicht zimperlich sein“, sagt Johannes Kay. Schnell wuchs bei ihm die Begeisterung, und bald sollte er nicht mehr nur auf dem Rücken der Pferde sitzen, sondern auch stehen und turnen können. „Die Vielseitigkeit macht den Sport aus. Man ist eigentlich nie wirklich fertig, denn es lassen sich immer wieder neue Programme und Kreationen entwickeln“, so der 20-Jährige. Auch dank solch neu geschaffener Figuren für die Kür ist das „Team Neuss“ zum besten Voltigier-Team der Welt avanciert. Dazu gehört aber viel Arbeit und hartes Training. Vor Turnieren ist Johannes

Kay mit seinen Mannschaftskameradinnen jeden Abend der Woche bis zu fünf Stunden in der Reithalle. Nach einem Aufwärmispielchen wird sich ausreichend gedehnt und es werden auf dem Holzbock erste Turnübungen absolviert. Je schwerer die Aufgaben, umso lieber hat sie Johannes Kay. „Zu meinen liebsten Übungen gehören das freie Rad oder der Rückwärtssalto seitlich vom Pferd weg“, erzählt der Athlet. Als Untermann gibt er bei schwierigen Hebefiguren die Stabilität.

Vor zwei Jahren hat sich der Leistungssportler dem RSV Neuss-Grimlinghausen angeschlossen. Dafür wechselte er aus seiner Heimat in Schleswig-Holstein an den Niederrhein. Möglich machten dieses Engagement die „Partner für Sport und Bildung“ und die medicoreha. „Es musste vieles zueinanderpassen und einige Zahnräder mussten hierfür ineinandergreifen, denn ich wollte unbedingt meine Ausbildung zum Physiotherapeuten weitermachen“, so Johannes Kay. Diese Chance ergab sich bei der medicoreha Welsink Akademie. Rund 450 Schülerinnen und Schüler sind dort in der Ausbildung. „Dort unterstützt man mich sehr gut. Ich werde für Turniere freigestellt und kann auch Klausuren notfalls nachschreiben“, berichtet der Top-Athlet. Besteht Johannes Kay neben Pflicht und Kür im Voltigieren auch seine Prüfungen im Alltag, wird er im September 2016 die dreijährige Ausbildung abschließen können. Dabei werden ihm seine ehrgeizige Art und stete Konzentration, die seine Teamkameradinnen an ihm schätzen, sicherlich bestens helfen.



Johannes Kay absolviert bei der medicoreha seine Ausbildung zum Physiotherapeuten

INFO

Geburtstag 10. Februar 1995

Herkunft Sörup bei Flensburg

Familie Zwei Schwestern und ein Bruder

Sport Er spielte zuerst Fußball, begann dann mit dem Turnen und saß mit sechs Jahren zum ersten Mal auf einem Pferd und begann im Alter von neun Jahren mit dem Voltigieren

Hobbys Neben dem Sport begeistert er sich sehr für Technik

FÖRDERUNG DER DOPPELTEN KARRIERE

AUSBILDUNG FÜR LEISTUNGSSPORTLER IN PHYSIOTHERAPIE UND ERGOTHERAPIE

Die medicoreha Welsink Unternehmensgruppe hat seit 1996 über 1 000 junge Menschen in der Ergo- und Physiotherapie ausgebildet. Seitdem haben sich beide Berufsbilder weiterentwickelt. Besonders hilfreich sind die Erfahrungen und Erkenntnisse von Spitzensportlern in der Therapie und Rehabilitation. Für sie gibt es ein Förderangebot.

Wer wird gefördert?

Aktuell absolvieren unter anderem Laura Mertens (Deutsche Meisterin im Ringen), Kristin Silbereisen (Deutsche Meisterin im Tischtennis) und Johannes Kay (Weltmeister im Voltigieren) als internationale Spitzensportler ihre Ausbildung an der medicoreha Welsink Akademie. Sie alle konnten nationale und internationale Erfolge für sich verbuchen.

Wie wird gefördert?

Alle Sportlerinnen und Sportler zahlen im Rahmen ihrer Doppelten Karriere reduzierte Lehrgangsgebühren für die Ausbildung. Für die Beantragung benötigen alle Sportlerinnen und Sportler ein Empfehlungsschreiben des Vereins und Sportfachverbandes sowie des Olympiastützpunktes. Alle Sportlerinnen und Sportler erhalten durch die medicoreha Welsink Akademie GmbH eine umfassende Unterstützung in der Abstimmung zwischen der Ausbildung sowie Training und Wettkampf, insbesondere für Prüfungstermine, Praktika, Unterrichtsausfall.

Was wird gefördert?

Gefördert wird die Ausbildung in der Ergotherapie und in der Physiotherapie an den Schulstandorten Neuss und Essen. Durch die Kooperation mit der Hochschule Niederrhein kann zusätzlich zur Ausbildung der Bachelor-Studiengang „Angewandte Therapiewissenschaften“ während oder nach der Ausbildung absolviert werden. Je höher der Leistungsstand, desto höher ist auch die Förderung (Fördervolumen auf Anfrage).

Wann ist Ausbildungsbeginn?

Physiotherapie: 1. April und 1. Oktober

Ergotherapie: 1. Oktober

KONTAKT

Ansprechpartner für die **Förderung „Doppelte Karriere“**

Holger Puchalla (Geschäftsführer)

medicoreha Welsink Akademie GmbH

Telefon: 02131 – 3 86 16 80 | **E-Mail:** puchalla@medicoreha.de

PHYSIOTHERAPIE UND ERGOTHERAPIE „AUF REZEPT“

AN ALLEN STANDORTEN

Physiotherapie und physikalische Therapie

Physiotherapie und physikalische Therapie bietet die medicoreha an all ihren Standorten im Rhein-Kreis Neuss, Mönchengladbach und Köln auf ärztliche Verordnung an. Die Physiotherapie/Krankengymnastik verordnet der Arzt bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, bei neurologischen Erkrankungen, Entwicklungsstörungen oder anderen Beschwerden.

Diese Leistungen werden – bis auf Ihren gesetzlichen Eigenanteil – von den zuständigen gesetzlichen oder privaten Kostenträgern im Gesundheitswesen finanziert.

Die Physiotherapie und Physikalische Therapie bedient sich natürlicher Heilverfahren. Sie treten nicht in Konkurrenz zu den Methoden der modernen, hochtechnisierten Medizin oder zur medikamentösen Behandlung, sondern verbessert und ergänzt diese Verfahren. Die verschiedenen Erkrankungen des menschlichen Körpers erfordern spezielle Behandlungsansätze und -techniken. Ziel der Behandlung ist immer eine Verbesserung bzw. Wiederherstellung der gestörten Funktion.

Dieses breite Spektrum spiegelt sich in der Qualifikation unserer Therapeuten wider, die in regelmäßigen Fortbildungen stets auf den neuesten Stand gebracht werden. So sind wir in der Lage, den Patienten durch den Einsatz anerkannter Behandlungsmethoden effektiv zu helfen.

Folgendes Leistungsspektrum bietet die medicoreha:

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage (PNF, Bobath, Vojta)
- Krankengymnastik bei CMD (Cranio-mandibuläre Dysfunktion)
- Krankengymnastik für Kinder
- Krankengymnastik am Gerät
- Krankengymnastik im Bewegungsbad
- Manuelle Therapie
- CranioSacrale Therapie nach Upledger
- Schlingentischtherapie/Traktionsbehandlung
- Massage
- Wärme- und Kältetherapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Elektrotherapie
- Kinesiotaping

Ergotherapie

Die Maßnahmen der Ergotherapie dienen der Wiederherstellung, Entwicklung, Erhaltung oder Kompensation der krankheitsbedingt gestörten motorischen, sensorischen, psychischen und kognitiven Funktionen und Fähigkeiten. Das Angebot unserer Ergotherapie in den medicoreha-Einrichtungen richtet sich an Menschen, die durch Ursachen wie Schlaganfälle, Polyarthrit, Unfälle oder Ähnliches, Bewegungseinbußen erlitten haben.

Die Ergotherapie hilft Patienten, wieder ein möglichst selbstständiges Leben zu führen. In der Therapie wird versucht Bewegungen zu verbessern oder wiederzufinden. Diese Leistungen werden – bis auf ihren gesetzlichen Eigenanteil – von den zuständigen gesetzlichen oder privaten Kostenträgern im Gesundheitswesen finanziert.

Ziele der Ergotherapie sind:

- Das Erreichen größtmöglicher Selbstständigkeit im beruflichen, schulischen und häuslichen Bereich
- Umgang mit Hilfsmitteln
- Schmerzarme Bewegungen durch Einüben entlastender Bewegungsabläufe
- Umtrainieren der Gebrauchshand
- Erweiterung des gesamten Bewegungsausmaßes aller Gelenke
- Beratung und Training zum Gelenkschutz
- Anpassung von Funktionsschienen
- Behandelt werden Patienten mit
 - Erkrankungen des Zentralnervensystems wie Schlaganfall, Tumor, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, entzündliche Prozesse des Gehirns, etc.
 - Polyneuropathie
 - Traumata wie Schädelhirntrauma, Querschnittslähmung, periphere Lähmung, etc.
 - Degenerative Erkrankungen des Zentralen Nervensystems
 - Funktionsstörungen des Bewegungsapparates
 - Traumatische und degenerative Funktionsstörungen der Hand
 - Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
 - Amputationen
 - Querschnittslähmungen
 - Dysmelien



Weitere Informationen zur Physiotherapie und Ergotherapie erhalten Sie unter

Telefon (02131) 890-0

ERFAHRUNGSBERICHT

PHYSIOTHERAPIE HALF MIR ZURÜCK AUF DIE BEINE

Es ist etwas mehr als zehn Jahre her. Kathy Köppe sollte im Sportunterricht an der frischen Luft eine Runde joggen. Plötzlich spürte sie den Boden unter den Füßen nicht mehr.

Ich war ein Sportmuffel damals, dachte zunächst der Schwächeanfall hinge mit meiner mangelnden Sportlichkeit zusammen. Meine Sportlehrerin schickte mich vorsichtshalber zum Arzt. Meine damalige Kinder- und Jugendärztin überwies mich zur Uni-Klinik Düsseldorf. Dort bekam ich keine Diagnose. Im Laufe der Zeit verschlimmerte sich der Zustand so sehr, dass ich nicht nur beim Joggen bzw. Rennen, sondern - je nach Tagesverfassung - auch beim Gehen und Stehen Taubheitsgefühl, Kribbeln und/oder Schmerzen in den Beinen hatte. Im Jahr 2009 knickten mir eines Tages die Beine weg. Ich konnte daraufhin meine Beine teilweise für bis zu zwei Stunden nicht bewegen. Ich kam für mehrere Tage zur stationären Untersuchung in die Uni-Klinik Düsseldorf. Dort bin ich von Kopf bis Fuß untersucht worden. Jedoch konnte die Uni-Klinik auch keine Ursache für meine Symptome finden.



„Seit dem Schröpfen und durch regelmäßige Krankengymnastik ist meine Beinproblematik besser geworden“

Einer meiner Ärzte empfahl mir einen Belastungstest für die Beine zu absolvieren und stellte mir ein Rezept für Krankengymnastik aus. Ich kam das erste Mal zur medicoreha nach Neuss. In der ersten Therapiestunde fand zunächst ein ausführliches Gespräch zu meiner Krankengeschichte statt. Ebenso wurde eine Ganganalyse bei mir vorgenommen.

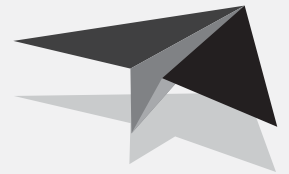
Dabei hat sich herausgestellt, dass meine Beine einknicken, wenn ich im Stehen meinen Oberkörper gerade nach vorne beuge. Ab einem bestimmten Punkt fühlen sich meine Beine wackelig an und zu kraftlos, um mich halten zu können. Ebenso können meine Therapeuten durch Druck auf meinen Lendenwirbelsäulen-Bereich ein Kribbeln oder eine Gefühlslosigkeit auslösen. Meine Therapeuten hatten den Verdacht, dass ich eine Rückenmarksquetschung haben könnte. Ich wandte mich an meinen Neurologen, der ein MRT veranlasste – ohne Befund. Da ich zu meinen Therapeuten ein gutes Vertrauensverhältnis habe, erzählte ich ihnen von der Untersuchung. Einer meiner Therapeuten probierte es mit Schröpfen. Seitdem und durch regelmäßige Krankengymnastik ist meine Beinproblematik besser geworden. Das Taubheitsgefühl, das Kribbeln und Einknicken sind weniger geworden. Dadurch hat sich meine Lebensqualität enorm verbessert und mein Alltag erleichtert. Bei medicoreha fühle ich mich als Patientin gut aufgehoben und schätze die angenehme, sowie entspannte Atmosphäre und das gute Vertrauensverhältnis gegenüber den Therapeuten.

INFO

Kathy Köppe ist 25 Jahre alt und ist bei ITK Rheinland in Neuss für den Software-Support zuständig. Sie wohnt in Büderich. Als Hobby spielt sie Rollstuhl-Basketball.

ANZEIGE

NEUSSER PRIVATSCHULE SEIT 1971



EIN ORT ZUM ENTFALTEN.

SIE SUCHEN EINE WEITERFÜHRENDE SCHULE FÜR IHR KIND?

Informieren Sie sich über unser Konzept.

Wir fördern alle Kinder individuell und in kleinen Klassen. Ab Klasse 5 bis zum Abitur nach 13 Jahren.

Graf-Landsberg-Str. 1 | 41460 Neuss
Tel. 02131 5750-2
neusser-privatschule.de

MEDIZINISCH-BERUFLICH ORIENTIERTE REHABILITATION (MBOR)

OHNE OPERATION ZURÜCK IN DEN JOB

Nach einem Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule ging bei Andrea Stahlberg nichts mehr. Ihr Arm schmerzte „wie die Hölle“. Das war im November 2014. Nachdem sie die Medizinisch-beruflich orientierte Reha (MboR) bei der medicoreha Neuss durchlaufen hat, ist sie inzwischen wieder voll in ihren Job eingestiegen.

Eine orange leuchtende Postkiste aus einem Regal heben? Diesen Bewegungsablauf hat Andrea Stahlberg in ihrem Job bei der Postcon im Neusser Taubental tausende Male verrichtet. Dass sie am ersten Tag ihrer Therapie bei der medicoreha in Neuss aber ausgerechnet eine ausrangierte Kiste ihres Arbeitgebers als Übungsobjekt in der Hand halten würde? Das war schon Zufall.



Ergotherapeutin Bente Mehlig unterstützt Andrea Stahlberg (r.) bei einer Übung mit einer Postkiste

Die 53-Jährige füllt seitdem bei jeder Therapieeinheit kleine Sandsäcke in die Kiste und demonstriert die für ihren Job typischen Bewegungen. Am Anfang waren es vier Kilo – die sich anfühlten, als seien

es 20 –, inzwischen sind es sieben Kilo. Das wäre vor einem halben Jahr noch undenkbar gewesen.

Irgendwann im November hatte ihr rechter Arm zu schmerzen begonnen. „Das war ein Gefühl, als würde mir der Arm rausgerissen“, sagt die 53-Jährige. Zunächst sei sie nur zum Arzt gegangen und habe sich Spritzen geben lassen. Bis es immer schlimmer wurde. Nach einer Computertomographie wird klar: Andrea Stahlberg hat einen Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule.

An einer Operation ist sie dennoch vorbeigekommen. Im Rahmen der MboR werden konservativ die Tätigkeiten simuliert, die so auch im Job vorkommen könnten. Bei der Postcon arbeitet Andrea Stahlberg im Büro, aber: „Die Post wird morgens in großen Postschwingen geliefert.“ Da kann es auch einmal vorkommen, dass eine schwere Kiste mit Katalogen aus einem der Gitterwagen gehoben werden muss, in denen die Post geliefert wird. Das war bei Andrea Stahlberg irgendwann undenkbar: „Das war wirklich kein Leben mehr.“

Immerhin: Ihre Kollegen hätten sie bei der Therapie unterstützt, ihr das schwere Heben abgenommen. Und auch der Teamleiter habe gesagt: Kurier dich aus.

Bente Mehlig, Ergotherapeutin bei medicoreha, ist sehr zufrieden mit der Entwicklung ihrer Patientin: „Wir haben Muskelgruppen um das Schultergelenk trainiert und die Rotatorenmanschette, zudem Anreibewegungen und das Bücken geübt.“ Stark geholfen habe, dass Andrea Stahlberg den Übungen gegenüber sehr aufgeschlossen gewesen sei.

Inzwischen arbeitet Andrea Stahlberg wieder in Vollzeit: „Dass das möglich sein würde, hätte ich vor ein paar Monaten nicht gedacht.“ Außerdem hat sie ihre Krankheit sensibilisiert auch präventiv aktiver zu werden. Sie sagt: „Ich gehe zwischendurch immer mal raus vor die Tür und mache ein paar Übungen.“

SO IST DER ABLAUF DER MBOR

Die Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MboR) verfolgt das Ziel einer schnellen beruflichen Wiedereingliederung. Sie ist konzipiert für Personen im berufsfähigen Alter. Berufsbezogene Anforderungen und Tätigkeiten werden verstärkt in den Rehabilitationsprozess integriert. So erfolgt beispielsweise – wenn der Rehabilitand zustimmt – im Rahmen einer Arbeitsplatzbegehung eine enge Abstimmung mit dem Arbeitgeber und Betriebsarzt. Der Aufenthalt in unserer Reha-Einrichtung in Neuss beträgt täglich fünf bis sieben Stunden über drei bis vier Wochen. Sie erhalten ein Mittagessen, zudem steht bei Bedarf ein hauseigener Fahrdienst zur Verfügung.

Möglich ist eine MboR für Patienten mit motorischen, sensorischen oder kognitiven Behinderungen oder drohenden Behinderungen. Diese Behinderungen können sowohl durch unfallbedingte Erkrankungen als auch durch verschleißbedingte Schädigungen des Muskel-Bandapparates und knöchernen Schädigungen verursacht worden sein wie:

- Wirbelsäulen-, Schulter- und Handverletzungen
- Verletzungen der unteren Extremitäten und Gelenkersatz
- Bandscheibenvorfall
- Daumen-Sattelgelenksarthrose und Gonarthrose
- Rheumatische Erkrankungen

Bei Fragen zur MboR helfen wir Ihnen gerne weiter. **Rufen Sie uns einfach an: 02131 / 890-0**

AUCH LANGEWEILE KANN KRANK MACHEN

BOREOUT STATT BURNOUT

Burnout heißt im Volksmund die Krankheit derjenigen, die viel leisten und bis zur Erschöpfung arbeiten. Im Gegensatz dazu wird der so genannte Boreout, wenn Langeweile und Monotonie krank machen, eher belächelt – doch faul sind Betroffene keineswegs.

Langeweile, Desinteresse und Unterforderung gepaart mit Verhaltensstrategien, das Nichtstun zu vertuschen – erstmals wurde der so genannte Boreout im Jahre 2007 von Peter Werder und Philippe Rothlin beschrieben. Betroffene erleben ihre Arbeit als



Psychologin Raphaëla Peitsch berät bei der medicoreha zum Thema Stress im Beruf

monoton oder haben dauerhaft zu wenige Aufgaben, um den Tag sinnvoll auszufüllen. Das kann krank machen.

Um bei Vorgesetzten und Kollegen nicht aufzufallen, entwickeln Betroffene Strategien, um möglichst beschäftigt zu wirken. Es werden Stress und Zeitdruck vorgetäuscht, z.B. indem Betroffene zu Terminen immer auf

den letzten Drücker erscheinen, viele Unterlagen und Papiere mit sich tragen, gehetzt und beschäftigt wirken – als stünde der Burnout kurz bevor. Die Angst aufzufallen und möglicherweise den Job zu verlieren, ist dabei oft groß, denn nur wer viel leistet, erfährt Anerkennung vom Chef und wird von Kollegen bewundert. Doch echte Erfolgserlebnisse bleiben durch die fehlende Arbeit aus. Das Gefühl gebraucht zu werden und einen sinnvollen Beitrag zu leisten, geht dabei komplett verloren. Darunter leidet langfristig das Selbstwertgefühl. Hinzu kommt, dass Unterforderung und Monotonie zu einem Absinken der Motivation und psychischer Ermüdung führen können. Paradoxerweise bedeutet das, dass wer dauerhaft zu wenig leistet, immer weniger leistungsfähig wird – die Konsequenz ist Stress-Erleben.

Im Grunde handelt es sich hierbei um ganz ähnliche Symptome wie auch beim Burnout: Auf der körperlichen Ebene z.B. Migräne, Magen-Darm-Beschwerden, Verspannungen, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit oder Erschöpfung. Auf der Ebene der Emotionen und des Verhaltens z.B. innere Unruhe, Unzufriedenheit, Interessenverlust, Lustlosigkeit oder Gereiztheit. Auf lange Sicht kann das in eine Depression führen. Wer sich also unterfordert fühlt, immer häufiger Privates während der Arbeit erledigt, stundenlang im Internet surft oder sich sogar schon beim Vortäuschen von Arbeit ertappt, sollte so schnell wie möglich reagieren und das Gespräch mit dem Chef suchen. Mögliche Ansatzpunkte wären hier z.B. ein Positionswechsel, neue Aufgaben, Qualifizierungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten oder auch verkürzte Arbeitszeiten. In manchen Fällen funktioniert das jedoch nicht mehr. Der Betroffene sieht keine Veränderungsmöglichkeiten und fühlt sich handlungsunfähig. Dann ist es ratsam sich professionelle Unterstützung zu suchen, z.B. durch Gespräche mit dem Vertrauensarzt oder auch das Aufsuchen städtischer Beratungsstellen.

... BIS DER ARZT KOMMT?

Dazu muss man erstmal einen finden!

Die Suche nach einem Arzt oder Therapeuten beginnt im Internet. Dabei werden zunehmend **mobile Geräte** wie **Smartphones** und **Tablets** verwendet. Schicken Sie **Ihre Webseite** in die **REHA** oder nutzen Sie unsere vielfältigen **WEBness-** und **WEBbeauty-Anwendungen**.



**nexilio BIETET EIN UMFASSENDES
PROGRAMM FÜR IHR
AUSHÄNGESCHILD IM INTERNET.**

**#PRAXIS WEB DESIGN #OPTIMIERTE ONLINE-ARZT-
SUCHE #BEWERTUNGSMANAGEMENT #JAMEDA
#WEISSE LISTE #GOOGLE MY BUSINESS #ADWORDS-
WERBEANZEIGEN #SOCIAL-MEDIA #LINK-
MARKETING #SUCHMASCHINEN-OPTIMIERUNG (SEO)**

nexilio | Kommunikation, die verbindet.
Königsberger Straße 234a | 40231 Düsseldorf

**TELEFON 0211. 29 14 36 00
WWW.NEXILIO.DE**

10 FRAGEN AN ... DR. MED. PETER POTTHOFF

„ÄRZTE-AUSTAUSCH IST VON ÜBERRAGENDER BEDEUTUNG“

Dr. med. Peter Potthoff, geboren 1947, ist Vorsitzender der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) Nordrhein. Der Gynäkologe ist von Beruf auch Bankkaufmann mit erstem juristischen Staatsexamen.

Herr Dr. Potthoff, während viele Kliniken Ärzte aus dem Ausland anwerben, zieht es junge deutsche Ärzte in Scharen ins Ausland. Ist das nicht absurd?

Dr. Peter Potthoff Dass junge Mediziner nach Ihrer Ausbildung im Ausland ärztlich tätig sein möchten, ist nachvollziehbar; deutsche Ärzte zieht es vor allem in die USA und nach Großbritannien. Umgekehrt kommen vor allem aus Griechenland oder Rumänien junge Ärzte nach Deutschland, die wir an vielen Stellen auch brauchen, zumal sie bei der Wahl ihres Einsatzorts oft weniger anspruchsvoll sind als deutsche Mediziner. Wichtig ist, dass neben der fachlichen Qualifikation die nötigen Sprachkenntnisse vorliegen oder zügig erworben werden. Auf Dauer müssen wir dafür sorgen, dass die Arbeit als Arzt in unserem

Land auch für deutsche Absolventen so attraktiv ist, dass sie bleiben – schon heute können wir den Bedarf an Hausärzten nicht mehr decken.

Der Ärztemangel kommt: Wie wollen Sie gegensteuern?

Dr. Peter Potthoff Ein Rezept gibt es nicht. Junge Ärzte, allen voran junge Ärztinnen, deren Anteil an den Mediziner*innen stetig wächst, suchen die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Deshalb müssen die Rahmenbedingungen für eine ärztliche Tätigkeit verändert werden – nicht nur mit Blick auf Einkommen und weniger Bürokratie, sondern auch mit Blick auf Anstellungsverhältnisse mit flexiblen Arbeitszeiten etwa in Gemeinschaftspraxen. Um die ärztliche Dienstbelastung zu reduzieren, arbeiten wir in Nordrhein derzeit auch an einer Notdienststruktur, die eine Entlastung außerhalb der Sprechstundenzeiten bringen wird. Letztlich bleiben wir aber davon abhängig, was wir an Nachwuchs von den Universitäten bekommen.

An der sogenannten Bedarfsplanung, die die Verteilung der Arztsitze regelt, wird bemängelt, dass sie am tatsächlichen Bedarf vorbeigeht. Wie bekommen Sie junge Mediziner aufs Land?

Dr. Peter Potthoff Die Bedarfsplanung liefert grundsätzlich einen Überblick über den Status quo der ambulanten Versorgung, wobei die Basis schon älter ist und generell gilt, dass eine Planung noch lange keine Versorgung darstellt. Der beste Plan allein schafft noch keine neuen Ärzte. Für die Situation auf dem Land ist entscheidend, dass auch dort attraktive Rahmenbedingungen herrschen – etwa zur bereits genannten Vereinbarkeit von Familie und Beruf, wozu auch ein Arbeitsplatz für den Partner, Schule, Kitas oder Freizeitangebote gehören. Finanzielle Anreize reichen nicht.

Die medicoreha macht seit Jahren gute Erfahrungen mit einer interdisziplinären Zusammenarbeit verschiedener Fachärzte untereinander. Wie wichtig ist der Austausch Ihrer Meinung nach?

Dr. Peter Potthoff Der innerärztliche Austausch ist von überragender Bedeutung – er war immer wichtig und wird immer wichtiger, nicht zuletzt durch die demografische Entwicklung und die wachsende Zahl multimorbider Patienten. Schon bei der Niederlassung zeigt sich ein Trend zur Kooperation, bei der Risiken, Kosten und Aufgaben geteilt werden können.

Wie stehen Sie zum Zweitmeinungsverfahren, um Operationen zu vermeiden?

Dr. Peter Potthoff Das Einholen einer zweiten ärztlichen Meinung vor operativen Eingriffen kann die Entscheidung absichern. Der Anspruch der Patienten darauf bei planbaren Eingriffen ist einer der

„Konservative Therapieverfahren können bei der Behandlung einen wichtigen Beitrag leisten“, sagt KV-Nordrhein-Chef Dr. Peter Potthoff



Foto: KV Nordrhein

Punkte, die im neuen Versorgungsstärkungsgesetz der Bundesregierung positiv zu bewerten sind.

Werden konservative Therapieverfahren, wie etwa die Physiotherapie, ausreichend ausgeschöpft zur Vermeidung von Operationen?

Dr. Peter Potthoff Konservative Therapieverfahren können bei der Behandlung einen wichtigen Beitrag leisten. Entscheidend ist das abgestimmte Zusammenwirken von Arzt und Therapeut. Aufgrund der Komplexität vieler Erkrankungen kann und sollte letztlich nur der Arzt über die Notwendigkeit einer Operation oder alternative Therapiewege urteilen.

Die ursprünglichen Pläne, die hausärztlichen Notfallpraxen von heute 61 auf 41 zu reduzieren, sind nach Widerstand durch die Ärztekammer vom Tisch. Die KVNO sucht die Kooperation mit den Krankenhäusern. Wohin führt der Weg?

Dr. Peter Potthoff „Vom Tisch“ ist das ursprüngliche Vorhaben nicht. Unsere Vertreterversammlung hat Ende Juni entschieden, dass es eine weitere Option für den allgemeinärztlichen ambulanten Notdienst gibt. Der Notdienst bzw. der sogenannte Sitzdienst für Erwachsene kann künftig auch von niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten an der Klinik geleistet werden. Wir werden dazu einen Rahmenvertrag mit der Krankenhausgesellschaft auf den Weg bringen, der diese Kooperation regelt. Das Modell werden wir in einem der acht Notdienstbezirke erproben. Schon heute befinden sich mehr als 90 Prozent der Notdienstpraxen an Krankenhäusern. Die Kooperation mit den Kliniken wird also schon seit langem verfolgt.

Die fachlichen Notdienste sollen ausgeweitet werden. HNO-, Augen- und Kinderärzte sollen künftig flächendeckend vertreten sein?

Dr. Peter Potthoff Die Strukturen der fachärztlichen Notdienste sind sehr uneinheitlich. Es gibt Bereiche, in denen weder ein kinder- noch ein HNO-ärztlicher Notdienst angeboten wird. In anderen Städten haben wir sogar orthopädische und gynäkologische Notdienste. Mit unserer Reform wollen wir in ganz Nordrhein einheitliche Strukturen. Daher wird es in allen Regionen kinder-, augen- und HNO-ärztliche Notdienste geben.

Die Zahl der psychischen Erkrankungen nimmt seit Jahren zu, Patienten warten lange auf Therapieplätze. Reicht die jetzige Versorgungslage aus?

Dr. Peter Potthoff Einzig im Kreis Kleve ist ein halber psychotherapeutischer Sitz unbesetzt. Nach den derzeit geltenden formalen Maßstäben ist die Versorgungslage stabil, zumal es in einer Großstadt wie Bonn inzwischen mehr Psychotherapeuten als Hausärzte gibt. Ob wir noch mehr Kapazitäten in der ambulanten psychotherapeutischen Versorgung brauchen, weil die Nachfrage weiter zunimmt, muss der Gemeinsame Bundesausschuss klären.

Wird die gesetzliche Vorgabe „ambulant vor stationär“ aus Ihrer Sicht ausreichend umgesetzt?

Dr. Peter Potthoff Wir beobachten eine Ambulantisierung der medizinischen Versorgung, die von allen maßgeblichen Akteuren, nicht zuletzt von der Politik und den Krankenkassen, gewollt ist. Dabei geht es vor allem um die Kosten, die im ambulanten Bereich – Stichwort ambulantes Operieren – deutlich geringer ausfallen als im stationären Bereich, ohne Verlust an Qualität. Leider verändert die Politik die Rahmenbedingungen für die Arbeit der Niedergelassenen und der ärztlichen Selbstverwaltung nicht adäquat. Das zeigt sich u.a. beim Versorgungsstärkungsgesetz und der aus unserer Sicht unsinnigen Vier-Wochen-Frist für Facharzttermine bei gleichzeitiger Einführung einer Soll-Bestimmung zum Kauf von Arztpraxen ab einem Versorgungsgrad von 140 Prozent. Das Angebot zu verknappten ist genau das Gegenteil von dem, was wir brauchen.

Ihre Klinik für Orthopädische Chirurgie



Breite Straße 96
41460 Neuss
Telefon: 0 21 31 · 27 45 31
Telefax: 0 21 31 · 2 54 12
E-Mail: info@opn-neuss.de
www.opn-neuss.de



Wir helfen Ihnen, aktiv zu bleiben...



Quelle: „Bauerfeind AG“, Zeulenroda

...mit Orthesen, Bandagen & vielem mehr!

sanitätshaus brockers
orthopädie - technik & orthopädie - schuhtechnik

b **hotline**
☎ 0 21 59 - 69 74 90
www.ihre-bandage.de
info@ihre-bandage.de

7 x ganz in Ihrer Nähe

meerbusch strümp berta-benz-str. 12

☎ 0 21 59 - 69 74 90

düsseldorf

adersstraße 4

☎ 0211 - 15 96 91 08

meerbusch büberich

düsseldorfer straße 1

☎ 0 21 32 - 68 58 645

neuss

preussenstraße 84

☎ 0 21 31 - 66 20 074

kaarst

martinusstraße 10

☎ 0 21 31 - 74 27 884

willich

grabenstraße 2b

☎ 0 21 54 - 41 21 85

ratingen

mülheimer straße 37

☎ 0 21 02 - 14 57 130

SCHÜTZEN TRAINIEREN WIEDER BEI MEDICOREHA

Zum zweiten Mal hat sich, unter der Aufsicht von Experten der medicoreha, eine Gruppe von Grenadieren auf das Schützenfest vorbereitet.



Die Grenadiere haben bei der medicoreha für die anstrengenden Märsche des Schützenfestes trainiert

Carsten Rheidt, das kann man wohl behaupten, hat das Schützenwesen mit der Muttermilch aufgesogen. Im Jahr 1999 hat der 23-Jährige sein erstes Schützenfest miterlebt, er war Edelknaube und ist inzwischen gestandener Grenadier. Diese Entwicklung mag auch damit zusammenhängen, dass sein Vater Thomas Rheidt ist, der „Pressewart“ des Neusser Grenadierkorps – und eine treibende Kraft bei der Aktion „Fit fürs Schützenfest“.

Deren Ziel ist es, die Grenadiere auf das Marschieren vorzubereiten, kleine Wehwehchen in den Griff zu bekommen oder eben einfach „Fit fürs Schützenfest“ zu werden. Carsten Rheidt sagt: „Ich habe schon seit einer ganzen Weile Probleme mit dem Rücken.“ Zum zweiten Mal bot die medicoreha den Grenadieren diese Möglichkeit. Wieder waren es etwa 30 Grenadiere, die sich unter der Obhut des Neusser Gesundheitsunternehmens auf das Neusser Schützenfest vorbereitet haben.

Um den exakten körperlichen Zustand der Teilnehmer zu ermitteln, steht jeweils zu Beginn des Trainings ein 20-minütiger physiotherapeutischer Eingangsbeurteilung. Schwerpunkt liegt auf den Bereichen Ausdauer, Stabilität und Rumpfmuskulatur. „Das Training beinhaltet unter anderem Kniebeugen und Übungen mit dem Gymnastikball“, erläutert Rüdiger Hübbers-Lüking, Therapeutischer Geschäftsleiter bei der medicoreha. Im Seminarraum an der Preußenstraße übt sich inzwischen eine Gruppe in der Koordination. In Trippelschritten sollen die Grenadiere jedes Feld einer Sprossenleiter treffen, während im Hintergrund Robin Thicke seinen Song „Blurred Lines“ im Takt dazu singt.

„DIE AUSDAUER IST SCHON BESSER“

Hans Georg Hansen (62) sagt: „Ich merke schon deutlich, dass ich fitter geworden bin.“ Die Ausdauer sei schon besser geworden. Dass bei der Aktion auch ein bisschen Gruppenzwang herrscht, sagt der gebürtige Neusser, der seit 44 Jahren Schütze ist, erleichtere die Motivation. „Es macht nicht nur mehr Spaß, sondern weckt auch den Ehrgeiz.“ Ein wenig aktiv – Fahrradfahren, laufen – ist Hans Georg Hansen allerdings auch privat. Dieter Welsink, geschäftsführender Gesellschafter bei medicoreha und selbst Grenadier, erklärt das Engagement: „Wir unterstützen die Schützen, weil ich aus eigener Erfahrung weiß, wie körperlich belastend das Fest sein kann.“ Eine gute Leistungsfähigkeit sei die Grundlage dafür, auch viel Spaß haben zu können.

PROFESSOR INGO FROBÖSE PRÄVENTION KANNT OPERATIONEN VERHINDERN

Ernährung und Bewegung gehören zusammen, die Trainingswissenschaften verändern sich, die richtige Prävention kann Operationen verhindern – das medicoreha-Magazin hat mit Ingo Froböse, Professor für Prävention und Rehabilitation durch Bewegung und Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln, über die wichtigsten Gesundheitstrends gesprochen.

Medizin, Biomechanik, Psychologie, Soziologie – Training ist heutzutage eine komplexe Wissenschaft. Und das nicht nur im Profibereich. „Es hat sich viel verändert“, erklärt Ingo Froböse. Ob im Schulsport, in Sportvereinen oder Fitnessstudios, insbesondere die Forschung in Neurologie und Kognition habe einen starken Einfluss auf die Trainingswissenschaften. Früher wurde auf kurzfristige Maximierung der Leistung gesetzt, oft ohne Rücksicht. Heute liegt der Fokus auf der Nachhaltigkeit des Erfolgs.

Das bedeutet: Die Gesundheit ist in den Mittelpunkt gerückt. „Übungen und Geräte müssen von einem Trainer richtig erklärt, ein individueller Trainingsplan muss entwickelt und regelmäßig angepasst werden“, erklärt der Professor. Dazu gehört auch ein regelmäßiges Feedback. Das Wichtigste, so Froböse, sei die Qualität des Personals.

„ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG GEHÖREN ZUSAMMEN“

Neben der Nachhaltigkeit bekommt auch das Zusammenspiel von Training und der richtigen Ernährung eine immer größere Rolle. „Man kann sich nicht nur auf Sport fixieren, Ernährung und Bewegung gehören zusammen“, so Froböse. Wenn ein Bereich nicht optimal sei, könne das großen Einfluss auf die Gesundheit haben. Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Operationen könnten durch

die richtigen Präventionsmaßnahmen verhindert werden.

Interdisziplinarität heißt das Zauberwort. „Es muss noch mehr und intensiver zusammengearbeitet werden. Eine engere Verzahnung zwischen den verschiedenen Fachbereichen sei zudem sehr

wichtig für die Weiterentwicklung von neuen Behandlungsmethoden. Wenn darüber hinaus nicht nur die Funktionalität bei der Behandlung eines Patienten im Mittelpunkt stehe, sondern auch die soziale Integration das Ziel der Rehabilitation sei, gehe dieser Prozess ausschließlich über eine interdisziplinäre Zusammenarbeit. Und klar ist für Froböse: „Der Patient steht im Mittelpunkt.“



GENUSS FÜR ALLE SINNE

Exklusiv erholen inmitten der Natur.

- Naturbadeseen mit Panoramasauna
- Großzügige Saunabereiche
- Erholsame Massagen
- Vielfältige Wellness- und Beauty-Anwendungen
- Kulinarische Genüsse



Foto: Monika Sandel



Professor Ingo Froböse:
„Der Patient steht im Mittelpunkt“

Am Südpark 45
41466 Neuss
Tel. 0 21 31/531065 511
www.wellneuss-online.de
shop.wellneuss-online.de
info@wellneuss-online.de

Montag bis Samstag
10.00 – 23.00 Uhr
Sonn- und Feiertage
10.00 – 23.00 Uhr


WELLNEUSS
SAUNA. NATUR. MEHR.



ABTAUCHEN MIT DER SG KAARST

Mit der SG Kaarst verbindet die medicoreha eine starke Partnerschaft, die durch den Sport begründet ist. Das medicoreha-Magazin hat sich eine der ungewöhnlicheren Sportarten näher angeschaut – und ist mit der SG in die Tiefen des Kaarster Sees abgetaucht.

Hans Schneiders kann ein Liedchen singen von den speziellen Blicken, die ihn erwarten, wenn er zurückkehrt in die trockene Welt. Hochgezogene Augenbrauen und dezentes Kopfschütteln begleiten die klassische Frage von Nichttaucher zu Froschmann: „Gibt’s denn da drin irgendwas zu sehen?“ Dann könnte er schwelgen und schwärmen vom Schweben über mehrere Meter hoch wuchernden Algen-

Wäldern mit ihren ansehnlichen Hechten und Karpfen, von muschelbewachsenen Steilwänden und versunkenen Bäumen, von dichten Wolken hunderter Jungfische oder den beiden kleinen Wracks, die in seinem Hausgewässer für immer vor Anker gegangen sind. Wer im Großen Kaarster See abtauchen darf, ist privilegiert.

Nicht nur, weil der 18 Hektar große und 20 Meter tiefe Sportsee dank seiner Grundwasserspeisung, mehreren Untiefen und beachtlichem Fischbestand seit 30 Jahren auch jenseits der Rhein-Kreis-Grenzen als Juwel unter den Kiesgruben bekannt ist. Mit zwei Einstiegen, zwei Ausbildungsplattformen, dem geräumigen Vereinsheim mit Schulungsräumen, Küche und überdachter Veranda, Grillplatz und Liegewiese ist die Situation mehr als komfortabel.

Der nichttauchende Anhang profitiert außerdem von der Nähe zum Badesee, wenn Papi mal wieder zwei, drei Stunden lang nach irgendwelchen Fischen Ausschau hält. Damit ist das Ende der Fahnenstange aber noch längst nicht erreicht, wie Abteilungsleiter Hans Schneiders beim wöchentlichen Treffen zum „After Work Tauchen“ berichtet: „Mit Unterstützung durch die Sportgemeinschaft Kaarst haben wir uns gerade einen neuen Kompressor angeschafft, der ab dem kommenden Jahr auf dem Seegelände stehen wird.“ Wenn es soweit ist, können die Vereinstauber ihre Pressluftflaschen unkompliziert und obendrein gratis an Ort und Stelle füllen. Außerdem bietet die Vereinsmitgliedschaft gegenüber dem Tauchkurs im Urlaub eine deutlich fundiertere Ausbildung, (Auslands)krankenversicherungs- und Haftpflichtschutz durch die Mitgliedschaft im deutschen Tauchsportverband VDST, zwei Mal pro Woche Hallenbad-Training in Kaarst und Büttgen sowie ein separates Kinder- und Jugendtraining inklusive. Zudem bekommt jedes Vereinsmitglied einen Schlüssel zum Wassersportgelände am See.



Dieses Team taucht gerne ab (v. l.): Andrea Schröders, Monika Pieper, Jens Schröders, Hans Schneiders

„VERNETZUNG SICHERT ZUKUNFT“



Andreas Warnt
Geschäftsstellenleiter
der SG Kaarst

Wie groß ist das Einzugsgebiet der SG Kaarst?

Im Norden bis Willich und Meerbusch, im Süden bis Grevenbroich, im Westen bis Korschenbroich, im Osten bis Düsseldorf. 80 Prozent unserer Mitglieder stammen aus Kaarst (inkl. Büttgen/Vorst/Driesch). 10 Prozent aus Neuss. Die restlichen 10 Prozent aus Meerbusch, Kleinenbroich, Korschenbroich, Düsseldorf-Nord und Willich.

In welchen Sportarten ist die SG Kaarst besonders stark?

Fußball, Tanzen, Boxen, Tennis, Kunstturnen, Leichtathletik, Radsport, Schach.

Der demographische Wandel ist ein großes Thema. Haben Sie Angebote speziell für ältere Menschen?

Bedingt durch den Standort sind unsere Angebote zu ca. 60 Prozent speziell auf ältere Menschen ausgerichtet (z. B. Fit im Alter, Mobil und Sicher, Rehabilitationssport (internistisch), Gedächtnistraining, geselliges Miteinander).

Wie werben Sie um den Nachwuchs?

Um den Nachwuchs zu werben bzw. Interessenten für unseren Sportverein zu begeistern, gehen wir derzeit vermehrt mit vielen unterschiedlichen Pro-

jekten auf Schulen zu. Durch stetige Arbeit an der Qualität unserer Sportangebote erreichen wir Neumitglieder häufig durch Mund-Propaganda. Durch „Aktionstage“, wie z. B. den Gesundheitstag und Kaarst Total, erreichen wir einen breiten Querschnitt der Kaarster Bevölkerung.

Wie wird sich der Verein für die Zukunft rüsten?

Kooperationen mit Schulen, stärkere Vernetzung mit anderen Sportvereinen, Schaffung eines Kompetenzzentrums Sport (Beratung und Empfehlung für Breiten- und Leistungssportangebote).

Mit welchen Problemen haben sie als Sportverein zu kämpfen?

Wir haben mehr Nachfragen für Bewegungsangebote als Räume, in denen wir den Bedürfnissen der Kaarster Bevölkerung nachkommen können und wollen. Bedingt durch die Raumforderung der Schulen, werden die reinen Sportzeiten für den Verein immer weniger und vor allem immer mehr in den späten Abendbereich gedrückt.

Sobald mindestens zwei entsprechend qualifizierte Sportsfreunde zusammenkommen, steht unabhängigen Tauchgängen zu jeder Tages- und Nachtzeit nichts mehr im Wege.

Zeitgenossen, die in Gedanken schon zu Maske und Schnorchel greifen sobald eine Unterwasserdoku über die Mattscheibe flimmert, empfiehlt Hans Schneiders, einfach mal montags zum kostenlosen Schnuppertauchen im Schwimmbad vorbeizuschauen. Der sportliche Aspekt mag dabei im Hintergrund stehen, doch hat die Taucherei durchaus eine therapeutische Wirkung – das Stichwort heißt Entschleunigung. Unter der Wasseroberfläche klingelt nun einmal kein Handy, und die Schwerelosigkeit zwischen versunkenen Bäumen und das Tête-à-tête mit einem kapitalen „Süßwasser-Barrakuda“ zu erleben, lässt einen den lieben Alltagsstress für eine gute Stunde vergessen. Einfach abtauchen eben.

Eine Begegnung mit den VIPs des Kaarster See garantiert der Tauchschein aber noch nicht: „Unsere berühmte Schmuckschildkröte habe ich selbst nur einmal gesehen“, meint Schneiders schmunzelnd, „aber auf den großen Wels warte ich, im Gegensatz zu anderen, bis heute.“ Dass man bei den Kaarster Tauchern zum Lachen ohnehin nicht in den Keller geht, das verraten schon die etlichen versenkten Weihnachtsbäume, an denen die Spaßvögel unter den Neoprenträgern mitten im Kaarster See das Frohe Fest zelebrieren. Die Hechte werden sich an den Versteckmöglichkeiten zwischen den Tannenzweigen kaum stören.

INFO

Die SG Kaarst hat 6000 Mitglieder. Angeboten werden: Badminton, Boxen, Fechten, Fitness-Studio, Fußball, Handball, Karate, Kunstturnen, Kurs- & Sportangebote, Leichtathletik, Radsport, Rehasport, Schach, Schwimmen, Seniorensport, Skiclub, Sportabzeichen, Taekwondo, Tanzen, Tauchen, Tennis, Tischtennis, Volleyball.

Weitere Infos: www.sg-kaarst.de

medicoreha Welsink Rehabilitation GmbH

Niederlassung Kaarst | im Gebäude der SG Kaarst
Pestalozzistraße 3a
41564 Kaarst

Telefon: (0 21 31) 739 501-0 | **Fax:** (0 21 31) 739 501-9

E-Mail: kaarst@medicoreha.de



ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

GRUNDSPANNUNG

1



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine schulterbreit auf. Sie ziehen den Bauchnabel ein und drücken gleichzeitig den Rücken etwas in Richtung Boden. Zehen beiderseitig anziehen, so dass die Fersen in die Unterlage gedrückt werden. Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen und ein Doppelkinn machen. Beide Arme mit der Handfläche zur Decke. Gleichmäßig weiteratmen. Fünf bis acht Sekunden halten. Langsam die Spannung lösen und nach der Pause fünf Mal wiederholen.

BECKEN HEBEN

2



Beginnen Sie wieder in Rückenlage mit schulterbreit aufgestellten Beinen, ziehen Sie den Bauchnabel ein. Heben Sie langsam Ihr Becken in Richtung Decke, dass Sie eine Linie bilden. Aus dieser Ausgangsstellung bewegen Sie Ihr Becken langsam fünf Mal zum Boden und wieder zur Decke, ohne es abzulegen. Während dieser Bewegungen ist der Beckenboden angespannt - das haben Sie vorher schließlich eingeübt. Nach der Pause bitte fünf Wiederholungen.

AUF DER STELLE GEHEN

3



Auf dem Rücken liegend heben Sie den Po so weit an, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Bauchnabel einziehen. Das Gewicht ruht auf den Schulterblättern. Strecken Sie ein Bein par-

allel zum anderen Knie und halten dieses für fünf bis acht Sekunden, wechseln Sie das Bein. Achten Sie darauf, das Becken waagrecht zu halten. Wenn es zu schwer ist, heben Sie einfach nur die Füße fünf Mal im Wechsel wenige Zentimeter. Nach der Pause bitte drei Wiederholungen.

BANKSTELLUNG

4



Knien Sie sich hin, dass Knie unter der Hüfte und Hände unter der Schulter stehen. Bauchnabel einziehen. Langsam die Knie vom Boden abheben, für fünf bis acht Sekunden halten und gleichmäßig weiteratmen. Versuchen Sie fünf Wiederholungen. Wenn Sie dies nicht lange halten können, reicht schon ein Anspannen und kurzes Heben und Senken der Knie.

KNIEBEUGEN

5



Beide Füße hüftbreit aufstellen. Bauchnabel einziehen. Bitte beachten Sie, nicht ins Hohlkreuz zu arbeiten. Leiten Sie die Beugung über die Hüfte ein, als wenn Sie sich hinsetzen wollen würden. Gleichzeitig wird der Oberkörper etwas nach vorne ausgeglichen, dass Sie stabil stehen können. Knie und Zehen bilden eine horizontale Linie. Dann wieder komplett strecken und acht Mal wiederholen. Kurze Pause und drei Mal wiederholen.

TABU-THEMA BECKENBODEN

Jagoda Wydra, leitende Physiotherapeutin im medicoreha-Therapiezentrum Meerbusch, erklärt im Interview, warum das richtige Training des Beckenbodens insbesondere im Alter eine große Erleichterung sein kann.

Was ist der Beckenboden und wofür brauchen wir diesen?

Jagoda Wydra Der Beckenboden ist ein Muskel, der aus mehreren Teilen besteht. Er kleidet das untere Becken aus und verläuft vom Darmausgang bis zum Schambein. Er unterstützt die Bauchmuskulatur und ist zuständig für die Kontrolle von Blase und Darm. Der Beckenboden trägt die Last der Bauchorgane und übt so gleichzeitig eine Schutzfunktion aus, außerdem steuert er das sexuelle Erleben.

Wie findet man den Beckenboden?

Jagoda Wydra Zunächst sollte man lernen, den Muskel zu spüren. Für Mann und Frau gilt: Versuchen sie beim Wasserlassen den Harnstrahl anzuhalten. Geschafft? Dann haben Sie soeben Ihre Beckenbodenmuskulatur benutzt. Wenn Sie den richtigen Muskel nicht finden, bitten Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten um Hilfe.

Welche Folgen hat ein schwacher Beckenboden-Muskel?

Jagoda Wydra Die Folgen bei einem zu schwachen Beckenboden, z. B. durch Überdehnungen, können vielfältig sein und beeinträchtigen das alltägliche Leben stark: z. B. durch Blasenschwäche, Harninkontinenz, vorzeitigem Samenerguss und Gebärmutter- und Blasensenkungen.

Wie kommt es dazu?

Jagoda Wydra Ursache sind etwa bei der Frau Schwangerschaft oder Gebärmutterentfernung, beim Mann oft eine Prostata-Operation. Auch Übergewicht, übermäßiges Herumsitzen im Alltag und das Älterwerden können dazu führen, dass der Beckenboden an Stärke verliert.

Wann sollte ich den Beckenboden trainieren?

Jagoda Wydra Betroffene sollten das Training prophylaktisch im Alltag einsetzen: im Supermarkt an der Kasse, im Wartezimmer, im Bus oder im Auto an einer roten Ampel. Bitte halten Sie während des Übens nie die Luft an!



Physiotherapeutin Kerstin Vochetzer zeigt Übungen für den Beckenboden, die Patienten auch zu Hause absolvieren können

INFO

Jagoda Wydra
Standort-Leitung



medicoreha Welsink Rehabilitation GmbH

Niederlassung Meerbusch
Düsseldorfer Straße 1
40667 Meerbusch

Telefon: (0 21 32) 969 12 15 | **Telefax:** (0 21 32) 969 12 16

E-Mail: meerbusch@medicoreha.de

Leistungen:

- Physiotherapie
- Sportphysiotherapie
- Physikalische Therapie
- medizinische Gesundheitsprogramme

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 07.00 – 19.00 Uhr



Ganzheitlich ausgerichtetes Fitness- und Yogastudio mit individueller Betreuung für **Frauen jeden Alters ...**



Wir bieten in Kooperation mit der **medicoreha** spezielle Angebote für Patienten z. B. einen Rücken- oder Beckenbodenkurs **gratis*** und vieles mehr! **Rufen Sie uns an oder kommen Sie einfach vorbei!** Weitere Infos unter: www.fitnessundyoga.de

* bei einer Mitgliedschaft ab 6 Monaten



persönlich · herzlich · familiär

Chrissoula C., Fitness & Yoga für die Frau
Büdericher Allee 2, 40667 Meerbusch, Tel.: 02132 1317660



OPN UND MEDICOREHA KOOPERIEREN MIT DER TECHNIKER KRANKENKASSE (TK)

„BEHANDELT WIE EIN SPITZENSPORTLER“

... unter diesem Motto legt die Techniker Krankenkasse (TK) bundesweit ein innovatives und interdisziplinäres Versorgungsangebot für ihre Mitglieder auf. Zielsetzung ist die optimale Behandlung von Verletzungen und Schäden am Bewegungsapparat.



Der Empfang der OPN an der Breite Straße in Neuss. Mit vier Operateuren deckt die Klinik das gesamte Spektrum der Gelenkchirurgie ab

Seit nunmehr 2 Jahren macht die OPN gemeinsam mit medicoreha sehr positive Erfahrungen mit dem TK-Programm „Behandelt wie ein Spitzensportler“. Es ermöglicht eine optimale, bedarfsgerechte Versorgung der Patienten.

Das Programm umfasst folgende Elemente:

- Diagnostische und therapeutische Zweitmeinung
- Operative Behandlung nach einer Sportverletzung
- Physiotherapie
- Rehabilitation
- Nachsorge

Bei der Wahl ihrer Kooperationspartner legt die TK besonderen Wert auf hohe Qualität: Die Behandlung der Patienten muss nach neuesten medizinischen Erkenntnissen und von ausgewiesenen Spezialisten durchgeführt werden. Es wird darauf geachtet, dass Ärzte und Therapeuten umfangreiche Erfahrung in der sportmedizinischen Betreuung zum Beispiel von Olympiateilnehmern, Bundesligavereinen und Spitzenathleten aufweisen. Um den hohen Qualitätsstandard zu sichern, operieren nur Ärzte, die speziell dafür ausgewählt wurden. Wesentlicher Aspekt ist zudem das optimale interdisziplinäre Zusammenspiel der Vertragspartner. Dadurch können unnötige, fehlindizierte Leistungen vermieden werden. Im Ergebnis können auch Freizeitsportler schnellstmöglich wieder ihren Aktivitäten nachgehen.

Die Basis hierfür hat die Techniker Krankenkasse durch ein sehr vertrauensvolles Verhältnis zu den Kooperationspartnern geschaffen:

- Sie vertraut der OPN bei der Erstellung einer objektiven Zweitmeinung – Patienten wird nur dann zur OP geraten, wenn eine entsprechende Indikation vorliegt. Ansonsten werden sie mit einer Therapieempfehlung zu konservativ behandelnden Kollegen und Therapeuten weitergeleitet. Solange die erfolgreiche Möglichkeit einer konservativen Behandlung besteht, ist diese vorzuziehen.
- In vielen Fällen lassen sich Operationen allerdings nicht vermeiden und tragen wieder zur Verbesserung der Lebensqualität bei. OPN führt diese häufig ambulant durch. Sollten es die Operation oder Patientenbesonderheiten aber erfordern, können die Patienten auch (kurz-)stationär in der Privatklinik behandelt werden.
- Sie ermöglicht medicoreha einen angemessenen Zeitrahmen für Behandlungseinheiten.
- Aufgrund der Strukturierung, der Therapiemodule und der zur Verfügung stehenden Zeit werden die Behandlungen – ohne Angst vor Regressen – an die Bedürfnisse des Patienten angepasst. Im Bedarfsfall kann eine Erweiterung der Therapie-Einheiten beantragt werden.

OPN, medicoreha Neuss, Köln und Mönchengladbach sind gemeinsam einer von bundesweit insgesamt sieben Vertragspartnern die mit der TK bei diesem Programm kooperieren.

Für die Behandler hat das Modell noch einen weiteren positiven Nebeneffekt:

- Verbesserung der Zusammenarbeit zwischen konservativ tätigen Orthopäden und den Ärzten der OPN
- Verbesserung der Zusammenarbeit zwischen allen beteiligten Mediziner und der physiotherapeutischen Behandlung in den Bereichen der medicoreha
- Große Zufriedenheit bei den Patienten

INFO

Die OPN – Orthopädische Praxisklinik Neuss – ist ein Zentrum für orthopädische Chirurgie im Herzen von Neuss. Die Klinik ist rein operativ tätig und führt keine konservativen Therapien durch. Mit vier Operateuren deckt die OPN das gesamte Spektrum der Gelenkchirurgie ab – jeder Chirurg ist nochmals subspezialisiert. Die meisten Operationen finden in der OPN an der Breite Straße statt, das Team operiert zudem in Kooperationskrankenhäusern wie z.B. dem Lukaskrankenhaus Neuss. Die Erfahrung schlägt sich in mehr als 2500 Operationen pro Jahr nieder.

www.opn-neuss.de

REHA-SPORTPLUS

Bei vielen Erkrankungen des Bewegungsapparates ist heute eine langfristige Versorgung notwendig, um die Leistungsfähigkeit von Patienten wiederherzustellen und dauerhaft zu verbessern. Der Rehabilitationssport (Reha-Sport) bietet mit in der Regel 50 Maßnahmen sehr gute Möglichkeiten, den Rehabilitationsverlauf nachhaltig positiv zu beeinflussen.

Reha-Sport wird in Gruppen durchgeführt, die bundesweit nach einheitlichen Kriterien festgelegt sind und der Anerkennung bedürfen. Bei medicoreha werden ausschließlich speziell für den Rehabilitationssport ausgebildete Physiotherapeuten und Diplom-Sportwissenschaftler eingesetzt.

Als optimale Ergänzung zum Reha-Sport in Neuss, Kaarst, Rheydt und Köln bietet die medicoreha nun die Erweiterung Reha-SportPlus in zwei Varianten an.



REHA-SPORTPLUS PAT

Physiotherapeutisches Aufbautraining (PAT) am Gerät mit einem reduzierten Beitrag von nur 39 Euro monatlich statt 69 Euro monatlich. Freie Zeiteinteilung des Trainings innerhalb der Öffnungszeiten der Einrichtung. Das Angebot ist nur buchbar während der Teilnahme am Reha-Sport, eine frühe Anmeldung lohnt sich. Es handelt sich um einen eigenständigen 6-Monats-Vertrag ohne Pflicht einer Verlängerung. Voraussetzung:

Der Vertrag muss in den ersten zwei Monaten nach dem ersten Reha-Sport-Termin abgeschlossen werden.

REHA-SPORTPLUS GYMNASTIK

Hierbei handelt es sich um eine Fortsetzung der Reha-Sport-Gruppe nach Ablauf des Rezeptes auf Selbstzahlerbasis. Sie können zu den gewohnten Zeiten in Ihrer Gruppe bleiben und erhalten Ihre Gesundheit dauerhaft. Nutzen Sie die Gruppenmotivation. 50 Einheiten kosten im Paket 7 Euro pro Einheit, zahlbar im Voraus inkl. 5 Prozent Rabatt auf den Gesamtbetrag oder in 9 Monatsraten.

INFO

Anmeldung und weitere Informationen unter:
(02131) 890-570

medicoreha

AMBULANTE FACHKLINIKEN FÜR REHABILITATION ■ ■ ■ ■

KRANKEN- UND GESUNDHEITSPFLEGER/-INNEN

ERGOTHERAPEUTEN/-INNEN

SPORTWISSENSCHAFTLER/-INNEN

FACHDOZENTEN/-INNEN ERGO-/PHYSIOTHERAPIE

KAUFMANN/-FRAU IM GESUNDHEITSWESEN

AKTUELLE STELLEN FINDEN SIE AUF:
WWW.MEDICOREHA.DE

WIR SUCHEN GESUNDHEITSEXPERTEN

IN UNSEREN EINRICHTUNGEN IM RHEIN-KREIS NEUSS, IN KÖLN UND MÖNCHENGLADBACH

Schicken Sie Ihre vollständigen
Bewerbungsunterlagen an:

BEWERBUNG@MEDICOREHA.DE

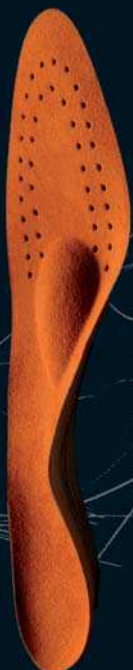
AUCH ALS **BERUFSANFÄNGER** HABEN SIE
GUTE CHANCEN AUF EINE ANSTELLUNG

FÜR EIN AKTIVES LEBEN IN BEWEGUNG

IOS -Einlagen | unterstützen
| stimulieren | korrigieren
| maßgefertigt | individuell
| ganzheitlich

Qualität Made in Germany.

PREMIUM



ios
MANUFAKTUR
FÜR EINLAGEN

ios-technik.de



IOS Innovative Orthopädie Systeme GmbH
Jakob-Kaiser-Straße 7
47877 Willich-Münchheide II
T 0 21 54 92 84 - 0 | info@ios-technik.de

IOS-TECHNIK

DIE MANUFAKTUR FÜR ORTHOPÄDISCHE EINLAGEN AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Unsere Füße tragen uns durch unser ganzes Leben. Damit sie diese Aufgabe zuverlässig erfüllen, müssen wir sie schützen und gesund erhalten. Schuheinlagen leisten dazu einen wesentlichen Beitrag. Doch da Füße so individuell wie ein Fingerabdruck sind, sollten auch die dazu passenden Einlagen Unikate sein. Und diese stellt die IOS-Manufaktur aus Willich mithilfe von hochentwickelter Computertechnologie in aufwändiger Handarbeit her.

Es ist nicht immer einfach, „gut zu Fuß“ durchs Leben zu gehen. Viele von uns bewegen sich zu wenig, andere zu viel. Hinzu kommen die vielen zu großen, zu kleinen oder zu engen Schuhe, in die wir unsere Füße zwingen. All dies kann zu Fußfehlstellungen führen. Rund die Hälfte aller Erwachsenen ist davon betroffen. Verspannungen, Schmerzen und Gelenkverschleiß sind oft Indikatoren, dass sogar die gesamte Statik des Körpers ins Ungleichgewicht geraten ist. Dies ist in der Regel durch orthopädische Schuheinlagen zu korrigieren.



INDIVIDUELLE MASSANFERTIGUNGEN FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Die IOS-Manufaktur aus Willich ist auf orthopädischen Einlagen für den Alltag, die Freizeit und den Sport spezialisiert. Nach umfassenden Bewegungsanalysen werden hier High-Tech-Einlagen in aufwändiger Handarbeit hergestellt. Denn jeder Fuß ist anders. Es sind kleine, feine Nuancen, die große Unterschiede machen. Und die können nur durch hochentwickelte Computertechnologie und langjährige orthopädische Erfahrung erfasst, in individueller Handarbeit umgesetzt und auf jeden Fuß maßgeschneidert werden. „Wir fertigen für jeden Träger, für jeden Bedarf ganz individuelle Produkte an. Wichtig ist die Fußdruckverteilung, die bei jeder körperlichen Aktivität anders ist, so IOS-Chef Axel Klapdor. „Wichtig ist bei unseren orthopädischen Schuheinlagen, dass sie den Körper axial aufrichten und therapeutisch wirken. Das lindert Beschwerden und bringt den gesamten Bewegungsapparat wieder ins Gleichgewicht. Jeder Träger unserer Einlagen kann bestätigen, was das an Lebensqualität zurückbringt.“

Um die bestmögliche Qualität aller Produkte zu gewährleisten, arbeitet IOS-Technik eng mit Wissenschaftlern und Ärzten zusammen. IOS-Einlagen erhalten Sie bei den entsprechenden Partnerärzten oder im Kompetenzzentrum der IOS-Manufaktur in Willich. Dort ist jeder an Gesundheit Interessierte herzlich willkommen.

IOS Innovative Orthopädie Systeme GmbH
Jakob-Kaiser-Straße 7 | 47877 Willich-Münchheide II
T 0 21 54 92 84 - 0 | info@ios-technik.de



Auf den Spuren der Fohlenelf.

Den BORUSSIA-PARK hautnah erleben.

Erlebt einen unvergesslichen Tag im BORUSSIA-PARK abseits der Spieltage. Startet mit einer Stadionführung, bei der ihr wie die Profis durch den Spielertunnel Richtung Spielfeld geht, einen Blick in die Kabinen der Mannschaft werft und weitere Plätze entdeckt, die sonst niemand sieht. Im Anschluss könnt ihr den Tag im gladbach** mit leckeren Speisen und Getränken ausklingen lassen. *Wir freuen uns auf euch!*

Bei Interesse sind wir gerne für euch da:

Borussia VfL 1900 Mönchengladbach GmbH, Hennes-Weisweiler-Allee 1,
41179 Mönchengladbach, T +49 (2161) 9293 1525, stadionfuehrung@borussia.de



BILDER VON BARBARA KAUVEN IN RHEYDT

Gesichter, Körper, Blumen – das sind die Lieblingsmotive der Mönchengladbacher Künstlerin Barbara Kauven. Seit einer Weile hängen die Bilder in den Räumlichkeiten der medicoreha und im Café pure im medicentrum und sind dort für jedermann zu besichtigen. „Bei der Bildermischung ist für jeden Geschmack etwas dabei“, sagt Bosko Raic, Arzt der medicoreha Rheydt.

KRÄFTIGE FARBEN STEHEN IM VORDERGRUND

Ihr Vorgehen bei der Malerei beschreibt die Künstlerin selbst als „aus dem Bauch heraus“. „Ohne lang vorbereitete Skizzen male ich direkt drauf los, nach und nach fügt sich dann das Bild harmonisch zusammen.“ Der Stil der Bilder geht in die Richtung Expressionismus. Wobei der Stil optisch gröber wirkt, was die Künstlerin gerne durch die Mischung von Öl- und Acrylfarben hervorhebt. Ganz klar stehen bei den meisten Bildern kräftige Farben im Vordergrund, wobei für Porträt-Darstellungen auch dezentere Töne verwendet werden. Mit ihren Motiven möchte Barbara Kauven keine weltanschaulichen Betrachtungen vermitteln, die Interpretation wird dem Betrachter überlassen. „Jeder soll sich seine eigene Meinung über die Motive bilden.“

Zur Malerei ist die Künstlerin über die Fotografie gekommen. „Mein Vater war verrückt nach Fotos und hat mich häufig früh morgens mitgeschleppt, wenn das Licht gerade besonders gut war.“ Diese Erleb-

nisse haben sie geprägt und vor ca. 6 Jahren begann sie regelmäßig den Pinsel in die Hand zu nehmen. Seit dem verbringt sie den größten Teil ihrer Freizeit mit der Malerei.

Ideen für Ihre Bilder entwickelt die Mönchengladbacherin aus dem Alltag und von Ihrem Hauptberuf in der Textilbranche, wo sie viel mit Mustern und Oberstoffen zu tun hat. Gelernt hat sie das Handwerk beim russischen Künstler Achmadow Shamsudin und in Aachen bei Prof. Edward Zoworka.



Barbara Kauven freut sich mit dem Chefarzt der medicoreha in Rheydt, Bosko Raic (li.), über die neuen Bilder

Kontakt zur Künstlerin: 02161 - 84 98 49 oder 0172 - 4 06 35 53

Adresse **medicoreha Rheydt** und **Café pure:**

Im medicentrum, Dahlenerstraße 69, Rheydt.

Damit es Ihnen besser geht...



**SANITÄTSHAUS
SALGERT** GmbH

Werkstätte für Orthopädie-Technik

Fachabteilung für Mieder und Wäsche

Rehabilitationsmittel

Lieferant aller Kassen

info@sanitaetshaus-salgert.de

www.sanitaetshaus-salgert.de



Unter den Hecken 58
41539 Dormagen
Tel. 0 21 33 / 45 07 63
Fax 0 21 33 / 42 33 8

Sülzthalplatz 1
51503 Rösrath
Tel. 0 22 05 / 8 88 95
Fax 0 22 05 / 8 88 96

Bahnhofstraße 6a
51143 Köln-Porz
Tel. 0 22 03 / 5 55 54
Fax 0 22 03 / 5 56 77

Schloßstraße 82A
51429 BGL-Bensberg
Tel. 0 22 04 / 20 60 10
Fax 0 22 04 / 42 49 64

Dürener Straße 186
50931 Köln-Lindenthal
Tel. 0 22 1 / 40 49 46
Fax 0 22 1 / 29 78 98 41

Leppestraße 40
51766 Engelskirchen
Tel. 0 22 63 / 9 29 03 88
Fax 0 22 63 / 9 29 03 89

ORTHOPÄDIE UND PSYCHOSOMATIK UNTER EINEM DACH IN KÖLN

„Der innerärztliche Austausch ist von überragender Bedeutung - er war immer wichtig und wird immer wichtiger“ – ein Satz wie in Stein gemeißelt. Er stammt von Dr. Peter Potthoff, dem Vorsitzenden der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein. Der Ärztevertreter beschreibt damit im Interview mit dem medicoreha-Magazin (Seite 32) einen der herausragenden medizinischen Trends der Zukunft.

Bei medicoreha wird dieses Prinzip seit Jahren gelebt. In der Fachklinik in Köln-Lindenthal sogar in einer speziellen Ausprägung. Dort befruchten sich die Disziplinen Orthopädie und Psychosomatik. „Unsere orthopädischen Patienten profitieren vom psychosomatischen Know-how unserer Ärzte und Therapeuten und umgekehrt“, erklärt Stefan Haufs, Geschäftsführer der medicoreha. Warum das so ist? Oft gibt es eine Wechselwirkung zum Beispiel von depressiven Verstimmungen und chronischen Schmerzen.

Dr. Beril Canata ist Cheffärztin für den Bereich Psychosomatik am medicoreha-Standort in Köln: „Manchmal lässt sich im Rahmen eines Befundes nicht das Ausmaß der Schmerzen erklären“, erklärt sie. Hindeuten kann dies auf eine chronische Schmerzstörung. Mittels des ärztlichen Austauschs können zum Beispiel Bewegungseinheiten individueller eingestellt werden.

ORTHOPÄDIE UND PSYCHOSOMATIK BEFRUCHTEN SICH

In der Region Köln ist dieses Zusammenspiel der Disziplinen einzigartig im ambulanten Bereich. Der hat, im Vergleich zur stationären Rehabilitation, einen weiteren Vorteil. „Psychische Kliniken sind häufig im ländlichen Bereich angesiedelt“, erklärt Dr. Beril Canata. Die Patienten befänden sich geschützt wie unter einer Käseglocke. Für viele Patienten, die innerhalb von vier oder fünf Wochen in die Erwerbsfähigkeit zurückkehren sollen, sei das eher kontraproduktiv. Zwar stelle sich ein Erholungseffekt ein, Therapieeffekte könnten indes nicht im Alltag geübt werden. Die Cheffärztin spricht von den Vorteilen der „milieunahen Therapie“. „Zum Beispiel Achtsamkeitsübungen“, erklärt Dr. Beril Canata. Dabei geht es darum, seine Konzentration ganz auf eine Sache zu lenken und die Gedanken nicht abschweifen zu lassen. Etwa, ganz banal, sich beim Kaffeekochen auf das Aufbrühen zu konzentrieren, das Heißwerden der Herdplatte. Diese Übung hilft, oft wiederkehrende depressive Gedanken in Schach zu halten. „Unser ärztlicher Blickwinkel ist immer ganzheitlich“, sagt Dr. Heiko Schneider, Cheffarzt Orthopädie. Anstelle eines einzelnen Knies wird etwa immer der ganze Bewegungsapparat betrachtet. Dass nun in Köln auch eine psychosomatische Rehabilitation angeboten wird, hebt die medizinische Versorgung noch einmal auf ein neues Level.

Die orthopädische Rehabilitation am Standort Köln ist, inklusive Anschlussheilbehandlung, von allen Kostenträgern zugelassen; die psychosomatische Rehabilitation ist zugelassen von der Deutschen Rentenversicherung Rheinland. Insgesamt 40 Behandlungsplätze stehen in der Orthopädie zur Verfügung, in der Psychosomatik sind es 20. Spezialisiert ist die medicoreha in Lindenthal zudem in der Behandlung türkischsprachiger Patienten in der Psychosomatik.

Ein Video über die Ambulante Rehabilitation in Köln gibt es auf unserem Youtube-Kanal. www.youtube.com/medicoreha



(v. l.): Philipp Hemmrich (Geschäftsführer), Christian Lietz (Orthopädie-Patient), Dr. Heiko Schneider (Cheffarzt Orthopädie)

INFO

Leistungen

- Ambulante Rehabilitation (Orthopädie, Psychosomatik und Traumatologie)
- Sportrehabilitation
- Erweiterte Ambulante Physiotherapie
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Integrierte Versorgung
- Reha-Sport
- Leistungsdiagnostik
- Personal Coaching
- Physiotherapeutisches Aufbautraining
- medizinische Gesundheitsprogramme

Kontakt

medicoreha Welsink Rehabilitation GmbH
Niederlassung Köln im medcampus Hohenlind
Werthmannstraße 1c | 50935 Köln

Telefon (0221) 46 78 78 00

Fax (0221) 46 78 78 88

E-Mail koeln@medicoreha.de



Dr. Heiko Schneider
(Cheffarzt Orthopädie)



Dr. Beril Canata
(Cheffärztin Psychosomatik)

KOLUMNE

OSTEOPOROSE – SIND SIE NOCH (KNOCHEN-)DICHT?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) deklariert die Osteoporose als eine der zehn wichtigsten Volkskrankheiten. Jeder fünfte Mann und jede dritte Frau sind in Europa davon betroffen. In Deutschland schätzt die WHO ca. 7,5 Millionen Erkrankungen. Entsprechend der demographischen Bevölkerungsentwicklung wird die Erkrankungshäufigkeit womöglich zunehmen.

Osteoporose-bedingte Knochenbrüche, insbesondere in den unteren Wirbelsäulenabschnitten - den Schenkelhälsen und Handgelenken -, führen zu erheblichen anhaltenden Schmerzen und körperlicher Beeinträchtigung. Die Folgen: Immobilisation, Pflegebedürftigkeit und soziale Isolation.

Das Skelett ist ein dynamisches, sensibles Organ, das einem ständigen Umbau unterliegt. Viele unterschiedliche Einflüsse wirken auf den Knochenstoffwechsel. Veränderungen im biochemischen Zellbereich und Krankheiten können zum Knochenmassenverlust führen. Äußere Einflüsse wie Bewegungsmangel, schlechte Ernährung und die Einnahme bestimmter Medikamente verstärken den Knochenstoffwechsel im negativen Sinn.

Doch es gibt Hoffnung: Die Mechanismen des Knochenumbaus sind weitgehend wissenschaftlich erforscht. Es gibt standardisierte, zuverlässige und nichtinvasive Methoden der Diagnostik. Demnach ist die Osteoporose als eine frühdiagnostizierbare Krankheit einzustufen.

Der Dachverband Osteologie (DVO) hat im Frühjahr 2003 erstmalig Leitlinien zur Diagnostik und Therapie der Osteoporose aufgestellt. Sie fußen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und wurden 2009 und 2014 noch einmal angepasst. Die Therapie der Osteoporose basiert auf 1. einer medikamentösen Behandlung, 2. einer adäquaten Ernährung und 3. einer gezielten Bewegungstherapie.

1. Den behandelnden Ärzten stehen eine Anzahl gut erprobter Substanzen zur Verfügung, die je nach Krankheitsgrad und individueller Komorbidität (also möglicher Begleiterkrankungen) eingesetzt werden.

2. Bei der Ernährungstherapie wird auf eine mineralstoffreiche, vitaminreiche und proteinhaltige Versorgung geachtet. Fett sollte vermieden werden.

3. Sowohl körperliche Inaktivität wie auch übermäßige sportliche Aktivität sollten vermieden werden. Gezielte ausgewogene Bewegungsübungen und Sport führen zu einem stabilen Muskelmantel, einem guten Ausdauerverhalten und – besonders wichtig – zu koordinativen Fähigkeiten.

Nur das sinnvolle Zusammenspiel aller therapeutischen Maßnahmen führt zu einer Gesundung des krankhaft veränderten Knochens und reduziert die Knochenbruchgefahr. Das gilt im Übrigen bereits für Kinder und Jugendliche. Sie sollten auf eine adäquate, dem Alter angepasste, Ernährung achten und sich ausreichend bewegen.



Dr. Wolfgang Lemken ist Ärztlicher Geschäftsführer bei der medicoreha

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

medicoreha Welsink Rehabilitation GmbH
Preußenstraße 84a
41464 Neuss

TELEFON: (02131) 890-0

FAX: (02131) 890-501

INTERNET: www.medicoreha.de

REDAKTION (magazin@medicoreha.de):

Jens Krüger (verantwortlich)

TEXTE: Jens Krüger, Stefanie Bröxkes, Stefan Reinelt, Steffi Baselt, Raphaela Peitsch, Daniel Brinckmann, Jagoda Wydra

ANZEIGEN (magazin@medicoreha.de):

Jens Krüger

GESTALTUNG: Jens Schäfer, nexilio // www.nexilio.de

FOTOS: Jens Krüger, Monika Sandel, Andreas Woitschützke, Lothar Berns, Raphaela Peitsch, Holger Puchalla, Florian Jäger, Stefanie Bröxkes, Steffi Baselt, KV Nordrhein, Daniel Brinckmann, OPN

DRUCK: wirmachendruck.de

ABOSERVICE: magazin@medicoreha.de

GESCHÄFTSFÜHRUNG:

Dieter W. Welsink, Philipp Hemmrich, Dr. Wolfgang Lemken

HARDWARE FÜR DIE PRAXIS

TERRA PC-MEDICAL

- Zertifizierte PC Systeme für den Einsatz im Medizinumfeld, die den Anforderungen des Medizinproduktegesetzes (MPG) entsprechen.
- Entsprechend der DIN EN 60601-1 Norm geprüft.
- Geeignet für: Diagnose, Therapie, Endoskopie, Betrachtung und Befundung* von Röntgenbildern.
- Erfüllt die Ziele des MPG: Schutz des Patienten, des Anwenders und Dritten vor den Gefahren des elektrischen Stroms und die damit verbundene elektrische Sicherheit mit Begrenzung der Ableitströme.

*Voraussetzung ist ein Befundungsmonitor mit geeigneter Grafikkarte.

TERRA PAD 1061 PRO

Mit diesem Tablet greifen Sie schnell und einfach auf Patientendaten zu. So sparen Sie Verwaltungszeit und können sich auf das Wesentliche konzentrieren – Ihre Patienten.

Bei Hausbesuchen haben Sie dank der Branchen-App MediDok immer die Patientenakte dabei – der schwere Karteikartenkoffer wird überflüssig. Das Dokumentationssystem kann noch vor Ort mit den aktuellen Daten ergänzt und mit dem System in der Praxis synchronisiert werden.



SBT ist:



- Prozessor: Intel® Atom™ Z3735F
- Windows 8.1 Pro 32-Bit (MUI)
- RAM 2 GB
- Flash-Speicher 64 GB (EMMC)
- Tastatur optional
- Dockingstation optional
- Bis zu 8 Tage Standby
- Integriertes TPM 2.0 GPS Modul

SBT Hubert Schmitz Büro- & Datentechnik GmbH & Co. KG

Gerresheimer Straße 92 · 40233 Düsseldorf

Telefon 0211.16 999 99 · info@sbt.de

sbt.de

Sanitätshaus WEST

Unser Lächeln hilft



Orthopädietechnik

Sanitätshaus

Orthopädieschuhtechnik

Homecare

Gerne beraten wir Sie zu unserem Leistungsspektrum:

- Elektronisch gesteuerte Beinprothesen
- Individuelle Orthesen
- Orthopädische Maßschuhversorgungen
- Diabetische Fußbettungen
- Innenschuh-Druckmessungen
- Video-Ganganalyse
- Computergefräste Einlagen
- Sporteinlagen
- Schuhzurichtungen
- Medizinische Kompressionsstrümpfe
- Lymphkompetenzzentrum
- Bandagen und Sportbandagen
- Brustprothesen
- Krankenpflegebedarf
- Inkontinenz- und Stomaversorgungen
- Medizintechnik
- Rehabilitationstechnik
- Wäsche, Mieder und Bademoden

Sani-Rücken-Fuß-Beratungs-Zentrum
Bionic Expert Zentrum



KOSTENLOSE RUFNUMMER: 0800 50 500 23

Zentrale in Neuss
Düsseldorfer Straße 4
41460 Neuss
Telefon 02131 12 88 33

in Düsseldorf
Oberkasseler Straße 99
40545 Düsseldorf-Oberkassel
Telefon 0211 55 35 01

in Düsseldorf
Börchemstraße 3
40597 Düsseldorf-Benrath
Telefon 0211 73 77 750

www.sanitaetshaus.de