

medicoreha

MAGAZIN



HÜRDEN UND HINDERNISSE

SCHWERPUNKTTHEMA: BARRIEREFREIHEIT

IM GESPRÄCH

Ausgrenzung ist das Lebensthema von Rita Süßmuth, Bundesgesundheitsministerin a.D.

Seite 22

MEDICOREHA WÄCHST

Fachklinik in Rheydt bietet erweitertes Angebot auf einer Fläche von 2.500 Quadratmetern.

Seite 40

GEGEN DEN DRUCK

Stressbewältigung ist ein Modul des Programms „Plan Gesundheit“. Was Betroffene unternehmen können.

Seite 36

Das **Lukaskrankenhaus**
der
Gesundheitskonzern
der Stadt Neuss



Städtische Kliniken Neuss
Lukaskrankenhaus
Rheintor Klinik
Pflegeheim Herz-Jesu

Akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf



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,

eine Stufe, Kopfsteinpflaster, ein fehlender Aufzug – oft sind es nur Kleinigkeiten, die Menschen mit körperlichen Einschränkungen vor große Hindernisse stellen. Schlagworte, die in diesem Zusammenhang immer wieder fallen, lauten „Barrierefreiheit“ oder „Barrierearmut“. Doch wie sind die Städte in der unmittelbaren Umgebung aufgestellt? Das medicoreha-Magazin hat seine Titelgeschichte diesem Thema gewidmet, gibt Tipps und Tricks und informiert über die wichtigsten Ansprechpartner **(Seite 8)**.

„Ausgrenzung“ ist ein Themenkomplex, der die ehemalige Bundesgesundheitsministerin Professor Dr. Dr. Rita Süßmuth ihr Leben lang begleitet hat – egal, ob es um Frauenrechte ging, die Stigmatisierung HIV-Infizierter oder (ganz aktuell) die Flüchtlingspolitik. Das medicoreha-Magazin hat die inzwischen 79 Jahre alte Neusserin zu einem spannenden Gespräch getroffen **(Seite 22)**.

Stress ist kein neues Phänomen. Dennoch rückt die seelische Überlastung seit Jahren zunehmend in den Fokus der Öffentlichkeit. Doch wie kann man der Problematik zu Leibe rücken? Die Psychologin Jeanette Wieneke klärt auf und zeigt Wege aus der Stress-Falle. Hilfe für Arbeitnehmer bietet z. B. das Programm „Plan Gesundheit“ **(Seite 36)**.

Spitzensport abliefern und gleichzeitig für die Ausbildung pauken? Das ist schwierig, geht aber schon. Der Zehnkämpfer Ituah Enahoro, der schon in vielen Ländern gelebt hat, hat wahrlich einen vollen Terminkalender. Mit dem medicoreha-Magazin hat er darüber gesprochen, wie er seine „Doppelte Karriere“ plant und umsetzt **(Seite 30)**.

Eine größere Trainingsfläche, ein neues Bewegungsbad für Aqua-Kurse und Babyschwimmen, ein ambulantes Rehabilitationsangebot für Menschen mit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen – der medicoreha-Standort Rheydt hat deutlich expandiert. Die wichtigsten Infos zum Angebot finden Sie auf **(Seite 40)**.

Natürlich gibt es auch wieder einen Überblick über die aktuellen Kursangebote der medicoreha-Gruppe **(Seite 26)**. In seiner Kolumne erzählt der Orthopäde Dr. Wolfgang Lemken, Ärztlicher Geschäftsführer bei medicoreha, warum die richtige Vorbereitung für saisonale Sportarten eine große Rolle spielt **(Seite 46)**.

Ihr



Partner des Olympiastützpunktes
Westfalen Dortmund



Inhalt

AKTUELLES

- 06 **Neuigkeiten aus den Einrichtungen**
Senioren Union im BORUSSIA-PARK

TITEL

- 08 **Ungebremst oder ausgebremst?**
„Barrierefreiheit“ ist ein viel diskutiertes Thema. Das medicoreha-Magazin hat sich umgehört, was die Städte in der Region tun

ÜBERSICHT

- 28 **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

- 26 **Kursübersicht**
Die medicoreha bietet wieder eine Vielzahl von neuen Kursen für Kinder und Erwachsene an
- 18 **Orthopädische Reha**
Wichtige Tipps und Tricks für den Antrag einer Rehabilitation
- 38 **Übungen für den Alltag**
Ergotherapeutin Bente Mehlig zeigt, wie man schwere Gegenstände richtig hebt



SEITE 08



SEITE 22



SEITE 30



IM PORTRÄT

- 22 **Ein Treffen mit Rita Süßmuth**
Bundesgesundheitsministerin a. D.

SPORT

- 30 **Auf dem Sprung**
Wie Ituah Enahoro Ausbildung und Spitzensport unter einen Hut bekommt
- 32 **Borussia-News**
medicoreha zieht 2018 in den Neubau von Borussia Mönchengladbach
- 42 **medicoreha ist „spitzensportfreundlich“**
Gemeinsame Ehrung mit Daimler und der Handwerkskammer für München und Oberbayern

AUSBILDUNG UND STUDIUM

- 34 **Studierte Physiotherapeuten**
„Angewandte Therapiewissenschaften“ – die ersten Studenten werden fertig

KOLUMNE

- 46 **Was tun ...**
Dr. Wolfgang Lemken, Medizinischer Geschäftsführer bei medicoreha, gibt Gesundheitstipps

IMPRESSUM

- 46 **Alle wichtigen Infos zu diesem Magazin**



Johannes-Theodor Derix (Vorsitzender Senioren Union Mönchengladbach), Dr. Wolfgang Lemken, Dieter Welsink, Theo Thissen (Vorsitzender Senioren Union Niederrhein).

„BEWEGUNG IST DAS MEDIKAMENT DES JAHRHUNDERTS“

Im Rahmen des „Niederrheintags der Senioren Union“ informierte medicoreha im BORUSSIA-PARK in Mönchengladbach über Gesundheitsthemen.

Der Raum „Büchsenwurf“ atmet den Geist der Borussia. Fußballlegende Günter Netzer – blonder Schopf, Fohlentrikot – schaut versonnen von einem mannshohen Plakat, das irgendwann in den 70er Jahren aufgenommen worden sein muss. Während draußen, im Eingangsbereich des BORUSSIA-PARKS, die Profis des Erstligakaders in Richtung Trainingsplätze schlendern, füllt sich drinnen allmählich der Tagungsraum.

Dieter Welsink (geschäftsführender Gesellschafter medicoreha) und Dr. Wolfgang Lemken (Ärztlicher Geschäftsführer medicoreha) waren anlässlich des „Niederrheintags der Senioren Union“ an die Hennes-Weisweiler-Allee gekommen, um über Gesundheitsthemen zu sprechen. Der Auftrag ihres Besuchs, das wurde den Anwesenden schnell klar, war es, für Aktivität und Bewegung zu werben.

„Bewegung aktiviert Heilkräfte“, erklärte Welsink, selbst früher Spitzensportler. Er meint: Wenn es eine Pille gäbe, die die gleiche Wirkung wie Sport und Bewegung hätte, wäre sie das Medikament des Jahrhunderts. Welsink sprach über die Geschichte der medicoreha und über die Expertise des Unternehmens, Krankheiten mithilfe der Erkenntnisse aus der Trainingswissenschaft zu behandeln. Nicht nur deshalb hätte der Ort, der BORUSSIA-PARK, nicht besser gewählt sein können. Dieter Welsink ist jedenfalls der Meinung: „Ohne Sportvereine wären wir um ein Vielfaches ärmer.“

Dr. Wolfgang Lemken ließ danach die rund 100 Besucher aufstehen, um eine kleine Übung anzuregen. Er schlug in die

gleiche Kerbe wie sein Vorredner: „Wichtig ist, dass wir immer in Bewegung bleiben.“ Auf diese Weise ließen sich Operationen oftmals noch eine lange Zeit vermeiden. Auch Dieter Welsink mahnte, dass „Ersatzmaterial“ – also zum Beispiel eine künstliche Hüfte – immer schlechter ist als „organisches Material“. Klar sei aber auch: Es ist oft schwierig, den inneren Schweinehund zu überwinden. Aber, so meint Welsink: „Was weh tut, tut gut!“ Nach einer Weile adaptiere sich der Körper zudem an die Belastung, die Schmerzen ließen nach.

Dass das Thema Rehabilitation immer virulenter wird, machte Dr. Lemken anhand der Altersentwicklung deutlich, deren Grafik inzwischen mehr einem Dönerspieß als einer Pyramide gleiche. Osteoporose, Stoffwechsel- und Herzkrankungen seien an der Tagesordnung. „50 Prozent aller 60-Jährigen haben heute bereits einen Bandscheibenvorfall gehabt“, erklärte der Osteologe; es gebe fünf Millionen Arthrose-Patienten. Hüfte und Knie seien am stärksten betroffen. Allerdings spiele auch die genetische Voraussetzung eine Rolle.

Am Ende standen die Gesundheitsexperten für weitere Fragen zur Verfügung. (JKR)

INFO

Insgesamt **54.000 Mitglieder** sind in der Senioren Union organisiert, davon alleine **25.000 in Nordrhein-Westfalen.**



Foto: Sven Gülder

BESUCH DER PESTALOZZI REALSCHULE AUS BOCHUM

Im Rahmen ihrer Berufsorientierungswochen besuchten Schülerinnen und Schüler der Pestalozzi Realschule Bochum die medicoreha in Neuss. Holger Puchalla, Geschäftsführer der medicoreha Welsink Akademie, schilderte den Schülern eingehend die Berufsbilder und späteren Perspektiven der beiden Ausbildungsberufe. Er stellte ausführlich den Verlauf der dreijährigen Ausbildung vor, die in Verbindung mit theoretischem und praktischem Unterricht steht. Im Mittelpunkt der Lehre stehen konkrete berufsspezifische Handlungssituationen sowie der Aufbau und die Funktionen des menschlichen Körpers. Abschließend ging Puchalla auf den Studiengang „Angewandte Therapiewissenschaften“ ein. Mit diesem Studiengang erhalten die Studierenden eine Grundqualifikation in Management-Fragen, fachwissenschaftlichem Arbeiten und interdisziplinärer Kommunikation. Hiermit soll der wichtige Bedarf an schnittstellenbezogener Kompetenz im Gesundheitswesen abgedeckt werden.

Der zweite Teil des Besuchs führte die Schülerinnen und Schüler in den theoretischen Unterricht der Fachschule. Aufgeteilt auf fünf Klassen hospitierten sie im Rahmen des Unterrichts. David Seubert, Dozent an der Fachschule, führt aus: „Durch die Teilnahme bekamen unsere Besucher einen Einblick in die Arbeits- und Lehrweise des Dozententeams. Mit praktischen Übungen verknüpft mit Theorie bereiten wir unsere Schüler nach und nach auf das Staatsexamen bzw. den späteren alltäglichen Patienteneinsatz vor.“ Im dritten und letzten Part des Veranstaltungstages besuchten die Interessenten die ambulante Fachklinik für Rehabilitation in Neuss.

Einer Führung durch das Haus und Vorstellung eines alltäglichen Arbeitstages von Ergo- und Physiotherapeuten folgten simulierte Übungen an Therapiebänken und -geräten. Mit dem abschließenden Angebot konnte den Teilnehmern die Ausbildungsberufe vollumfänglich vorgestellt werden. (SGU)

MELDUNGEN



Für Läufer, die ihre Leistung steigern möchten, ist ein Trainingsplan essentiell. Davon konnten sich die Schüler der Neusser Privatschule überzeugen. Über ihre Leistungsfähigkeit haben sie wichtige Informationen an die Hand bekommen. Rüdiger Hübbers-Lüking, therapeutischer Leiter bei der medicoreha, hat die Schüler auf der Bahn im Neusser Jahnstadion im Rahmen eines Sprinttests auf Herz und Nieren überprüft. „Wir haben nach einem fliegenden Start mithilfe einer Lichtschranke die Geschwindigkeit gemessen“, erklärt Hübbers-Lüking. Das ist bei einem Lauf zum Beispiel für den Schlussprint eine wichtige Information. Zwei, drei Schüler haben schon eine sehr, sehr gute Zeit hingelegt. Die meisten anderen haben sich wacker im Mittelfeld geschlagen.

Foto: Neusser Privatschule

Im Rahmen ihrer Leistungsdiagnostik bietet die **medicoreha** zahlreiche Tests an. Info unter: <https://medicoreha.de/medicoreha/leistungsdiagnostik> oder (02131) 890 – 0





AUSGEBREMST

Wer mit Rollstuhl oder Rollator unterwegs ist, stößt auf Probleme. Das medicoreha-Magazin hat im Rahmen einer Reportage aufgespürt, wo Hürden und Hindernisse für Betroffene in Neuss lauern. Wir haben nachgefragt, wo die Städte in der Region bereits aktiv geworden sind und mit den wichtigsten Protagonisten gesprochen. Eine Bestandsaufnahme.

BARRIERE DAS LEISTEN

Mönchengladbach / Rheydt

Die Stadt hat die Position eines Behindertenbeauftragten durch die Einrichtung einer Stabsstelle aufgewertet. Die Inklusionsbeauftragte Ingrid Icking ist eine in der Beratung von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung erfahrene Sozialarbeiterin. Ergänzt wird die Stabsstelle in der Verwaltung durch eine halbe Architektenstelle. Ein beispielhaftes Vorhaben zur Verbesserung der Barrierefreiheit stellt das Forschungsprojekt „UrbanLife+“ der städtischen Sozial-Holding GmbH dar. Forschungseinrichtungen und heimische Kooperationspartner wollen in den nächsten Jahren Innovationen erarbeiten, damit sich Senioren mit Mobilitätseinschränkungen im öffentlichen Raum bewegen können. Vorschläge sind etwa Straßenlaternen, deren Helligkeit sich dem Sehvermögen der Passanten anpassen und an Ampeln verlängerte Grünphasen für Gehbehinderte.

Inklusionsbeauftragte

Ingrid Icking

Telefon (02161) 25 30 68

E-Mail ingrid.icking@moenchengladbach.de

RHEYDT

Kaarst

Die Situation für Menschen mit Behinderung umfasst viele Lebensbereiche. In ihrer eigenen Zuständigkeit arbeitet die Stadt kontinuierlich an Verbesserungen. Im Straßenbau etwa werden bei neuen Bauvorhaben so genannte Noppensteine am Übergang von Bürgersteig zur Straße als Hilfe für Menschen mit Sehbehinderung verbaut. Bei der Integration von Menschen mit geistiger Behinderung in den Arbeitsmarkt gibt es vor Ort zwei Vorbildprojekte: Das Kunstcafé „EinBlick“ hat bundesweite Auszeichnungen erhalten, das Projekt „Paul kocht“ hat kürzlich ein Ladenlokal eröffnet. Andere Geschäftsleute in der Stadt werden durch das Signet „Kaarst barrierefrei“ aufgerufen, ihren Beitrag zu leisten. Seit 2012 kümmert sich eine Projektgruppe um die Vergabe. Angelegenheiten nach dem Schwerbehindertengesetz bearbeitet Monika Wittgen.

Projekt „Kaarst barrierefrei“

Frank Schnitker

Telefon (02131) 98 72 22

E-Mail frank.schnitker@kaarst.de

KREFELD

NEUSS

Neuss

Seit zehn Jahren ist Max Fischer ehrenamtlicher „Beauftragter der Stadt Neuss für Menschen mit Behinderung“. Als Vermittler zwischen Politik und Verwaltung, als Ratgeber für Betroffene, Bindeglied zwischen Einrichtungen und Verbänden. Natürlich sitzt er auch am 2008 gegründeten „Runden Tisch Barrierefreiheit“. Dass ihr Bemühen durch die Geschäftswelt unterstützt wird, zeigt die Zahl von bis jetzt 90 Anträgen für das Signet „Neuss barrierefrei“. 24 Stück konnten bereits vergeben werden, viele Antragsteller müssen nach dem Besuch des Begehungsteams Nachbesserungen leisten. Die Stadt selbst will Vorrei-

DU

m

FREIHEIT – DIE STÄDTE

ISBURG

Meerbusch

Bei städtischen Neubauten sind die Standards der Barrierefreiheit selbstverständlich, alle laufenden und künftigen Sanierungen werden ebenfalls unter diesem Aspekt betrachtet, soweit es möglich ist. Stolz verweist man auf rund 50 Bus- und Bahnhofstestellen sowie Fußgängerüberwege an Straßen, die sehbehindertengerecht ausgestattet worden sind. Impulse kommen vom 2011 gegründeten „Runden Tisch Meerbusch barrierefrei“ unter der Leitung des ehrenamtlichen Behindertenbeauftragten Dr. Lothar Chaillié. Er hilft den Bürgern mit Handicap bei Problemen. Um bei alltäglichen Erledigungen und im Geschäftsleben Barrieren abzubauen, motiviert die Stadt mit der Vergabe des Signets „Meerbusch barrierefrei“ Unternehmer, Gastronomen und Einzelhändler, die eigenen Räume auf Barrierefreiheit zu überprüfen. Dies geschieht nach den Kriterien des sogenannten „Berliner Modells“.

Behindertenbeauftragter der Stadt Meerbusch

Dr. Lothar Chaillié

Telefon (02150) 60 99 79

ESSEN

WUPPERTAL

DÜSSELDORF

ter sein und bemüht sich, in öffentlichen Gebäuden Einfluss auf die Barrierefreiheit zu nehmen. Zum 1. Juli 2016 wurde mit der Inklusionsbeauftragten Mirjam Lenzen eine Stabsstelle geschaffen, die direkt beim Sozialdezernenten Ralf Hörksen angesiedelt ist. Vorfreude herrscht auf die NRW-Landesspiele der „Special Olympics“, die 2017 in Neuss ausgetragen werden.

Behindertenbeauftragter

Max Fischer

Telefon (02131) 90 50 95

(Sprechstunde jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat, 15 bis 18 Uhr)

Köln

Dr. Günther Bell ist Behindertenbeauftragter in Köln. Wie komplex sein Aufgabenfeld ist, zeigt die Koordination des Handlungskonzepts. Rund 100 Maßnahmen sind darin gelistet, und sie betreffen innerhalb der Stadtverwaltung viele Ämter wie beispielsweise die Gebäudewirtschaft. „Ein Kollege dort hat sich speziell fortgebildet, um Schulen oder Museen in Fragen zur Barrierefreiheit fachlich zu begleiten“, sagt Bell. Um bei dem Thema auch über die eigenen Zuständigkeitsbereiche hinaus Fortschritte zu bewirken, lobt die Stadt seit zehn Jahren den „Kölner Innovationspreis Behindertenpolitik“ aus. Sorgen bereitet dem Behindertenbeauftragten seit längerer Zeit der öffentliche Personennahverkehr, seitdem sich die Kölner Verkehrsbetriebe dazu entschieden haben, keine E-Scooter mehr mitzunehmen.

Fachstelle Behindertenpolitik der Stadt Köln

Dr. Günther Bell

Telefon (0221) 221 - 29 09 8

Texte: Stefan Reinelt

KÖLN

WIE BARRIEREFREI IST IHRE STADT?

Haben Sie gute oder schlechte Erfahrung mit dem Thema Barrierefreiheit gemacht? Gibt es Ecken in Ihrer Stadt, die noch angepasst werden müssten? Wo stoßen Sie an Hürden oder Hindernisse?

Schildern Sie uns Ihre Erfahrung und informieren Sie uns direkt

magazin@medicoreha.de

medicoreha Welsink Rehabilitation GmbH
Preußenstraße 84a | 41464 Neuss



IM ROLLSTUHL DURCH DIE CITY

Behördengänge und Shopping mit Handicap. Zwei Schülerinnen der medicoreha Welsink Akademie haben die Innenstadt von Neuss aus Sicht einer Rollstuhlfahrerin und ihrer Begleitung erlebt.

Es gehört zum Ausbildungsinhalt der Ergotherapeuten, eine Praxiserfahrung mit dem Rollstuhl zu sammeln. Tatjana Simon (19 Jahre) und Elena Cennamo (22) sind noch im ersten Jahr an der medicoreha Welsink Akademie und zusammen mit ihren Klassenkameraden von Lehrerin Peggy Klusen mit einem Aufgabenzettel in die Innenstadt von Neuss geschickt worden. Den beiden jungen Frauen kam dabei ein Sonderauftrag zu: Entlang des gesamten Einkaufsstraßenzugs immer wieder die Probe aufs Exempel zu machen.

Das erste typische Hindernis für die Rollstuhlfahrerin Tatjana und ihre Begleiterin Elena wartet gleich am Haupteingang zum Rathaus: mehrere steinerne Treppenstufen. Aufmerksam erkennen beide aber das große Hinweisschild zum zweiten Eingang in der Rathauspassage. Durch drei automatische Schiebetüren und eine weitere selbst öffnende Tür gelangen sie in den Eingangsbereich des Bürgeramts. An letzterer werden beide von einer hilfsbereiten älteren Dame gefragt, ob sie ihnen die Tür aufhalten solle. Der Tresen der Informations-Theke ist im Mittelteil niedriger gehalten, sodass die Mitarbeiterin der jungen Rollstuhlfahrerin Unterlagen direkt anreichen kann. „Außerdem können wir uns so ins Gesicht und in die Augen schauen“, so Tatjanas erster Erfahrungsbericht. An der Info-Theke bekommt sie gegen einen

Pfand den Schlüssel zur Behindertentoilette. An der Tür klebt ein Hinweis zum so genannten „EURO-Behinderten-WC-Schlüssel“. Rollstuhlfahrer, die viel unterwegs sind, besitzen einen solchen persönlich und brauchen nicht stets nachfragen, um die Toilette nutzen zu können. Drinnen entsprechen die sanitären Anlagen allen Standards. „Der Schalter für die Spülung ist an der Seite und das Waschbecken besonders niedrig installiert. Der Spiegel ist leicht gekippt, sodass ich mich im Rollstuhl sitzend sehen kann“, erzählt die 19-jährige Probandin. Zwei Klassenkameradinnen hatten derweil die beiden Fahrstühle im Eingangsbereich des Rathauses ausgemessen. Die Stellfläche sei mit 1,10 Meter Breite und zwei Meter Tiefe in Ordnung, die Eingangsbreite mit lediglich 79 Zentimetern jedoch etwas eng. Vor allem für Elektrorollstühle sei die Einfahrt dann schon schwierig, so die Erkenntnis der angehenden Ergotherapeutinnen.

Der Rückweg zur Einkaufsstraße gestaltet sich für die ungeübte Rollstuhlfahrerin durchaus anstrengend, denn die Passage ist in diese Richtung ansteigend. Oben angekommen gilt dann Vorsicht bei der Straßenüberquerung. Die im Boden liegenden Schienen der Straßenbahn können zur Falle werden – und Tatjana verkantet sich mit dem linken großen Rad darin. Mit dem Versuch, sich seitlich zu drehen, kommt

Die im Boden liegenden Schienen der Straßenbahn können für Rollstuhlfahrer zur Falle werden.

sie aber alleine und schnell aus ihrer Misere wieder heraus. Übliche Alltagserledigungen führen die Rolli-Fahrerin und ihre Begleitung in die Apotheke und zum Supermarkt. Den Apotheken gibt ihr Verband zahlreiche Vorgaben zur Barrierefreiheit; Zuschüsse gibt es anders als bei Arztpraxen für den Umbau allerdings nicht. An der Einhorn-Apotheke von Christoph Napp-Saarbourg öffnet sich die Tür automatisch, ein Handlauf ist installiert und ein Teppichvorleger schützt vor allem an diesem regnerischen Nachmittag vor Rutschgefahr. Tatjana kommt trotzdem nur mit Unterstützung ihrer Begleiterin die steile Rampe am Eingang hoch. Eine Mitarbeiterin ist ebenfalls bereits zur Hilfe an die Tür gekommen. Der Zugang ist der einzige Grund, warum die Apotheke nicht das Siegel „Neuss barrierefrei“ erhalten hat. Apotheker Napp-Saarbourg könne baulich das Hindernis aber nicht beseitigen, sagt er im Gespräch mit den beiden jungen Frauen, denn das alte Haus habe Bestandsschutz und für eine mögliche Lösung müsste ein Teil des Bürgersteigs einbezogen werden.

Ebenerdig kommen die beiden dann in den nächstgelegenen Supermarkt. Bei der Innenstadtlage vermuten beide eine kleinere Verkaufsfläche, von der möglichst viele Quadratmeter für die Waren genutzt werden. Doch alle Gänge zwischen den Regalen sind breit genug für die Rollstuhlfahrerin, ebenso der Kassenbereich. Lediglich zusätzliche Aufsteller mit Sonderprodukten und Weihnachtsartikeln sorgen manchmal für Engpässe. Das Urteil der Testfahrerin fällt somit positiv aus. Dass Rollstuhlfahrer bei Waren in den obersten

- 1 | Der Tresen der Info-Theke im Bürgeramt ist im Mittelteil niedriger gehalten. Die Mitarbeiterin kann Tatjana Simon die Unterlagen direkt anreichen.
- 2 | Die einfahrende S-Bahn öffnet ihre Türen. Eine Trittpläche fährt heraus, um die Lücke zwischen Bahnsteig und Waggon zu schließen.
- 3 | Es gibt einen barrierefreien Seiteneingang an der Kirche St. Marien, der zu Messzeiten und Beichtgelegenheiten geöffnet ist. So muss Elena Cennamo ihre Mitschülerin im Rollstuhl die vier Stufen hinaufziehen.
- 4 | Test im Supermarkt: alle Gänge zwischen den Regalen und auch im Kassenbereich sind für Rollstuhlfahrer breit genug.

mon schlägt sich an ihrem ersten Tag im Rollstuhl aber gut: „Die Räder drehen ab und zu durch, aber insgesamt komme ich relativ leicht vorwärts“, sagt sie.

Zurück auf der Einkaufsmeile stellt sie im Bereich der Krefelder Straße fest, dass sie die Seite nicht so spontan wechseln kann wie sie möchte, denn ein abgesenkter Bordstein kommt erst bei der nächsten Straßeneinmündung, und da ist der Abstand zwischen zwei Kreuzungen leidlicher Weise groß. In Bahnhofsnähe entdecken Tatjana Simon und Elena Cennamo noch die Kirche St.



Regalflächen sowie im hinteren Bereich der Tiefkühltruhen auf Hilfe anderer Personen angewiesen sind, ist nun einmal unumgänglich.

Weiter geht's. Am Horizont des Hauptstraßenzugs ist das letzte Ziel bereits sichtbar, der Hauptbahnhof. Das Bodenpflaster des Gehwegs ist bei Nässe etwas glitschig, bereitet der Rollstuhlfahrerin jedoch keine zusätzlichen Schwierigkeiten. Nur kalt wird es ihr an den Beinen, wird sie später konstatieren. Für eine Testfahrt über Kopfsteinpflaster unternimmt sie einen Abstecher zum Münsterplatz. Der Bodenbelag bewahrt historisches Ambiente und mutet schön an, ist jedoch nicht nur für Damen mit Stöckelschuhen unwägbar. Menschen mit Rollstuhl und Rollator oder anderen Handicaps beim Gehen bereitet der unebene und mit ständigen Rillen versehene Platz in der Praxis wenig Freude. Tatjana Si-

monien. Es gibt einen barrierefreien Seiteneingang an der Kirche St. Marien, der zu Messzeiten und Beichtgelegenheiten geöffnet ist. Aber lohnt sich der Aufwand für eine kurze Einkehr? Elena müsste dafür die Klassenkameradin im Rolli vier Stufen zum Haupteingang hinaufziehen.

Am Hauptbahnhof erwarten die beiden dann wieder standardmäßige Einrichtungen zur Barrierefreiheit. Eine Tür öffnet sich automatisch, doch bis hier alle Leute vor Tatjana dort durchgegangen sind, öffnet ihr eine aufmerksame Passantin die andere Tür zum Gebäude. Drinnen scheinen die Aufzüge zu allen Gleisen zu funktionieren – auch der an Gleis 7 und 8. Die einfahrende S-Bahn öffnet ihre Türen und eine Trittpläche fährt heraus, um die Lücke zwischen Bahnsteig und Waggon zu schließen. Die beiden Schülerinnen können nach Hause fahren. (REI)



Fanbetreuung

Die Behindertenbeauftragte ist für Fragen per E-Mail ansprechbar unter andrea.hanisch@borussia.de. Kartenbestellungen können direkt ans Ticketing gerichtet werden unter E-Mail handicap@borussia.de.

Dachverband

Die Fanclubs von Behinderten aller Fußball-Ligen sind organisiert in der Bundesbehindertenfanarbeitsgemeinschaft. Internet: www.bbag-online.de.

BORUSSIA-FAN MIT HANDICAP

Andrea Hanisch ist seit zwölf Jahren die Behindertenbeauftragte von Borussia Mönchengladbach. Beim Stadion-Neubau wurde auch ihr Fanclub von Rollstuhlfahrern zu Rate gezogen.

Der Bundesliga-Aufstieg 2008 oder der erst in der Relegation geschaffte Klassenerhalt 2011 sind die Live-Erlebnisse im Stadion, die bei Andrea Hanisch bis heute die stärksten Eindrücke hinterlassen haben – nicht die „Champions League“-Duelle der jüngeren Vergangenheit. Die Behindertenbeauftragte von Borussia Mönchengladbach weiß ganz genau, dass das „nur Zugabe“ ist und „woher der Verein kommt“.

„Die tollsten Erlebnisse waren die, bei denen es mit großen Emotionen zugeht“, sagt sie. Ihren ersten Stadionbesuch erlebte sie im April 1998, damals noch am Bökelberg. Schon als Jugendliche hatte die heute 55-Jährige die Spiele von Borussia gerne im Fernsehen verfolgt. Es war die größte Zeit des Clubs mit fünf Meistertiteln und zwei UEFA-Pokalsiegen. „Meine Mutter wollte nicht Fußball schauen und weil ich in meinem Zimmer auch einen Fernseher hatte, kam mein Vater immer zu mir“, erinnert sich Andrea Hanisch. Mittlerweile ist sie Stammgast im BORUSSIA-PARK und hat schon einige Auswärtsfahrten in der ganzen Bundesrepublik unternommen.

Zu den Heimspielen ist sie als ehrenamtliche Behindertenbeauftragte Ansprechpartnerin für Rollstuhlfahrer und Sehbehinderte. Das Interesse an Karten ist groß, die Kapazität begrenzt. Platz gibt es für insgesamt 76 Rolli-Fahrer mit ihren Begleitpersonen. „Zehn Prozent der Karten werden für den Gastverein reserviert, außerdem halten wir immer weitere zwanzig Tageskarten vor“, sagt Andrea Hanisch.

Seit dem Umzug in den BORUSSIA-PARK finden sich die Rolli-Plätze nicht mehr direkt hinter den Toren, sondern unter den Zuschauertribünen. Eigene Bereiche finden sich sowohl nahe der Nord- wie auch der Südkurve zwischen Ober- und Unterrang. In den Planungen wurde auch auf den Rat der Behinderten gehört. „Uns war vor allem wichtig, dass wir von unseren Plätzen auch etwas sehen können, wenn andere Fans vor uns stehen“, sagt Andrea Hanisch.

Hierauf kommt es bei den Blinden und Sehbehinderten nicht unbedingt an, aber auch ihnen wird Live-Atmosphäre mitten in der knapp über 54.000 Zuschauer fassenden Arena ermöglicht. Im Block 24 sind Plätze für 30 Sehbehinderte und ihre Begleitungen reserviert. „Über Kopfhörer wird das Spielgeschehen geschildert. Wir haben bei Heimspielen zwei Kommentatoren, die machen das gut und humorvoll“, sagt der Fanbeauftragte des Vereins, Thomas „Tower“ Weinmann. Er ist mit seinem Team zuständig für rund 1100 Fanclubs der Borussia, dazu gehören auch die „Fohlenrollis 2000“ von Andrea Hanisch und der „Deaf Fohlen Fanclub“ für Hörbehinderte.

Dass Borussia Mönchengladbach einen Fan mit Handicap als Behindertenbeauftragten hat, ist übrigens im Profi-Fußball nicht selbstverständlich. Es gibt lediglich die Vorgabe der Deutschen Fußball-Liga (DFL) an die Clubs, diese Aufgabe zu besetzen. (REI)

FÜNF TIPPS ZU ROLLATOR UND e-MOBIL

Das Angebot an Rollatoren und Elektromobilen ist so groß wie nie zuvor. Insbesondere bei den Elektromobilen, auch „Scooter“ oder e-Mobile genannt, wächst mit der steigenden Nachfrage das Angebot. Doch abgesehen vom Design stehen bei der Wahl des passenden e-Mobils oder Rollators die Bedürfnisse des Nutzers an erster Stelle. Hans-Jürgen Pricken, Außendienstleiter des Bereichs Reha beim Sanitätshaus Brockers, hat die wichtigsten Punkte zusammengefasst.

DAS GEWICHT

Möchten Sie den Rollator oder das e-mobil eventuell auch mit dem Auto transportieren? Planen Sie Flugreisen oder gar eine Kreuzfahrt? Dann spielen das Gewicht, der Klappmechanismus und die Transportfähigkeit eine wesentliche Rolle. Neben den sogenannten „Leichtgewichtrollatoren“ gibt es mittlerweile noch Rollatoren aus Carbon. Und auch bei den e-Mobilen finden sich klappbare und leicht transportfähige Modelle.

DER EINSATZORT

Wo soll der Rollator oder das e-Mobil primär genutzt werden? Müssen Hindernisse überwunden werden? Soll das Modell auch im Innenbereich eingesetzt werden? Insbesondere bei der Nutzung in der Stadt sollte darauf geachtet werden, dass der Rollator über eine Kipphilfe zur Überwindung von Bordsteinkanten verfügt. Große Luftbereifung oder weiches Vollgummi sind z. B. beim Gang / bei der Fahrt ins Gelände oder auf Kopfsteinpflaster sehr sinnvoll.

ZUBEHÖR UND KOMFORT

Passen die täglichen Einkäufe in den Korb? Bin ich im Dunkeln ausreichend sichtbar? Hat das Modell Sitzpolsterung oder das e-Mobil ein Regendach? Mit den unterschiedlichen Modellen wird unterschiedliches Zubehör angeboten. In puncto Komfort und Sicherheit gibt es große Unterschiede, die mit den Ansprüchen gespiegelt werden sollen.

REICHWEITE UND GESCHWINDIGKEIT

Benötigen Sie das e-Mobil eher für kurze Besorgungen oder planen Sie lange Ausfahrten? Je nach Modell variieren die Reichweiten zwischen 12 und 70 Kilometern. Die modernen Akkus können bequem und schnell zuhause aufgeladen werden; im Winter ist allerdings zu beachten, dass unter der Kälte die Kapazität der Batterie leidet und der Akku schneller ab-

baut. E-Mobile gibt es in den Geschwindigkeits-Varianten 6, 10 und 15 km/h.

DIE PROBEFAHRT

Egal ob Rollator oder e-Mobil – auf jeden Fall vorher Probefahren. Erst dabei merken Sie, wie sich eine Fahrt mit 6 km/h oder 15 km/h oder bspw. ein Wendekreis von 1,1 Metern im Vergleich zu 3,3 Metern anfühlen.

www.ihre-bandage.de



Rheingolf

DÜSSELDORF 2017

SAVE THE DATE

03.-05. März 2017

AREAL BÖHLER
Hansallee 321

Top-Partner:
Premium-Partner:

★★★★★ www.rheingolf.de ★★★★★

INFO

WOHNEN: BARRIEREFREI VS. BARRIEREARM

Wenn Menschen mit Beeinträchtigung Häuser und Wohnungen nutzen können, ohne einen Nachteil zu erfahren, spricht man von „Barrierefreiheit“. Eine perfekte bauliche Umwelt ist in der Praxis aber kaum möglich. Aus diesem Grund wurde der Begriff „barrierearm“ eingeführt. Ziel ist es, die Gebrauchstauglichkeit von Wohnungen und Gebäuden zu erhöhen.



Fotos: Stefan Rämelt

LEBENSQUALITÄT OHNE AUGENLICHT

„Wer nicht mehr sehen kann, wird zum ordentlichsten Menschen der Welt“, sagt Ernst Balsmeier. Anders käme er trotz Handicap nicht selbstständig zurecht.

Das Stichwort „Barrierefreiheit“ wird meist zuallererst mit dem Rollstuhlfahrer assoziiert. Das sei auch legitim, sagt Ernst Balsmeier. Der Neusser ist allerdings auf andere Hilfsmittel angewiesen: Auf seinen Langstock, sein Gehör und auf seinen Orientierungssinn. „Im Restaurant würden Sie als Außenstehender nicht merken, dass ich blind bin“, sagt er. Nach dem System der Uhrzeit sagt ihm seine Frau, wo sein Glas steht, wo die Kartoffeln und das Fleisch auf dem Teller liegen, sodass er sein Essen selber schneiden kann. Natürlich ist dies mit viel Zeit des Lernens verbunden.

Für den selbstsicheren Umgang mit dem Langstock gibt es speziell ausgebildete Orientierungs- und Rehabilitationstrainer. Bekannte Hilfsmittel im öffentlichen Raum für Sehbehinderte sind Blindenampeln und Leitschienen im Boden. Ein System ihrer Verbreitung gibt es allerdings nicht. Solche Hilfsmittel werden zwar in der Behindertenkonvention der Vereinten Nationen aufgeführt, einen Rechtsanspruch darauf haben die betroffenen Menschen allerdings nicht. „Es ist jedes Mal mit dem guten Willen der Kommunen und

unserer Eigeninitiative verbunden“, sagt Balsmeier. Als Vorsitzender des Sehbehinderten- und Blindenvereins (SBV) für den Rhein-Kreis Neuss ist ihm der mühselige Kampf gut vertraut. Nahezu jede Blindenampel geht auf den persönlichen Einsatz für Betroffene zurück. „Wenn wir nachweisen können, dass jemand in einem festen Arbeitsverhältnis steht und täglich eine bestimmte Kreuzung nutzen muss, besteht die Chance auf die Einrichtung und Förderung einer Blindenampel“, so der ehrenamtliche Vereinsvorsitzende. Auf Orientierungshilfen im Boden trifft man vor allem im Bereich von Haltestellen und Bahnhöfen. Eine Fläche mit Noppen warnt den Blinden vor einem Richtungswechsel, die Leitschienen vor einer dahinterliegenden Gefahr, etwa der Bordsteinkante und der Straße. Als positives Beispiel für Barrierefreiheit hebt Ernst Balsmeier den Düsseldorfer Hauptbahnhof hervor. „Dort kann sich heute ein Blinder bis zum Aufzug und dem Gleis orientieren“, sagt er. Bei aller fachlichen Expertise fehle es oft jedoch an der Sensibilität fürs Detail. Hier nennt er beispielhaft an Bushaltestellen Stationen mit sprechender Fahr-

Ernst Balsmeier ist auf seinen Langstock, sein Gehör und seinen Orientierungssinn angewiesen.

planauskunft. Diese würden zwar installiert, so Balsmeier, doch dann werde vergessen, das dazugehörige akustische Signal einzuschalten, damit der Blinde die Station auch findet.

Technische Hilfsmittel gibt es auch in einer Vielzahl für das eigene Zuhause. Ernst Balsmeier besitzt ein Gerät zur Farberkennung, damit er sich selbst seine Garderobe zusammenstellen kann. Verschiedene Dinge in seiner Wohnung hat er für ein spezielles Lesegerät markiert, Haushaltsgeräte sind mit Sprachausgabe erhältlich, und auch der Umgang mit dem Computer funktioniert ohne Monitor. So kann er seine Vereinsarbeit leisten oder aus einer riesigen Datenbank ein Hörbuch herunterladen. Das alles steht für Lebensqualität, die der Sehbehinderten- und Blindenverein den Betroffenen zurückgeben beziehungsweise erhalten will. „Wer von Blindheit bedroht ist, gerät in Panik. Bei einem Schlaganfall im Sehnerv kann dies vom einen auf den anderen Moment passieren“, sagt Ernst Balsmeier. Beratungsgespräche führt der Vereinsvorsitzende am liebsten bei sich zu Hause, wo es sich am Kaffeetisch oder auf der Terrasse leichter über die häufig sensiblen Themen sprechen lässt. Darüber hinaus will der SBV die Geselligkeit fördern mit einem monatlichen Stammtisch, regelmäßigen Ausflügen und Museumsbesuchen. (REI)

INFO

VEREIN

Der Sehbehinderten- und Blindenverein für den Rhein-Kreis Neuss zählt rund 130 Mitglieder. Das jüngste ist 14 Jahre alt. Gegründet wurde er als Blinden Verein Neuss vor 90 Jahre, 1976 wurde er mit dem Blindenverein Grevenbroich zum heutigen Kreisverband zusammengeschlossen.

ARBEIT

Betreut werden Blinde und Sehbehinderte bis zu einem Sehrest von 30 Prozent. Auf Landesebene gibt es Fachgruppen unter anderem zu den Bereichen Jugend, Familie und Umwelt/Verkehr/Mobilität. Auf lokaler Ebene gehört man zu mehreren Begehungsteams für das Signet „Barrierefreie Stadt“ und sitzt am „Runden Tisch Barrierefreiheit“ der Stadt Neuss.

KONTAKT

Vorsitzender Ernst Balsmeier

Telefon (02131) 52 48 13 8 | **E-Mail** info@sbv-neuss.de

Internet www.sbv-neuss.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 GmbH wird jeder Patient nach gründlicher Diagnose ausführlich über seinen individuellen Befund und die daraus resultierenden Therapiemöglichkeiten informiert.



Chefarzt Dr. med. Joachim Rödiger

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: Montags 10.00 - 13.00 Uhr

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie Krankenhaus Maria Hilf

Sandradstr. 43
41061 Mönchengladbach

Anmeldungen unter Telefon **(02161) 358 1381**

www.mariahilf.de



Gerhard Winter trainiert unter Anleitung von Sportlehrerin Steffi Baselt auf dem Ergometer.

DER SCHWIERIGE WEG IN DIE REHABILITATION

Der Antrag einer ambulanten orthopädischen Rehabilitation ist oft ein schwieriger Prozess: Komplizierte Antragsbürokratie, ein Wirrwarr bei den Zuständigkeiten für die Kostenübernahme. Ärzte und Patienten sind oftmals frustriert – dabei verhindert die Rehabilitation oft den frühzeitigen Eintritt in die Rente oder eine Operation und spart damit Kosten in Milliardenhöhe.

Fünf oder sechs Jahre ist Gerhard Winter mit den kaputten Sprunggelenken herumgelaufen, dann sind die Schmerzen zu schlimm geworden. „Die Arthrose, beide Füße“, sagt der freundliche Herr Mitte 70 und stützt sich auf seine Gehhilfen. Mitte Juni ist Gerhard Winter, der in seinem aktiven Berufsleben 28 Jahre lang Reisebus gefahren ist, in der Rheumaklinik Sankt Elisabeth in Meerbusch-Lank operiert worden. Rund sechs Wochen später hat er die ambulante orthopädische Rehabilitation in der Neusser Fachklinik der medicoreha aufgenommen. Schmerzen habe er inzwischen keine mehr. Auch die Einleitung der Reha hat reibungslos funktioniert. Das Krankenhaus habe sich in Absprache mit der Krankenkasse darum gekümmert, sagt Gerhard Winter.

Das ist nicht immer so.

„Wir versuchen, die politischen Forderungen nach Teilhabe, ‚Reha vor Rente‘ und ‚Reha vor Pflege‘ sowie ‚ambulant vor stationär‘ umzusetzen“, erklärt Dieter Welsink, geschäftsführender Gesellschafter der medicoreha Welsink Rehabilitation GmbH. Trotz aller Bemühungen sei es bisher aber nicht gelungen, den ambulanten Rehabilitationsbereich als feste

und anerkannte Säule im Gesundheitswesen zu etablieren. Die hohen Qualitätsanforderungen in der medizinischen Rehabilitation, festgelegt durch die Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR), garantierten bei niedrigen Tagessätzen eine hohe Effektivität und Effizienz. Dennoch würden diese Angebote immer noch sehr zurückhaltend genutzt, insbesondere von den gesetzlichen Krankenkassen.

Das sieht auch der „Arbeitskreis Gesundheit“ so, ein Verein, dessen Ziel die Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens ist: „Häufig werden Anträge auf Rehabilitation oder Anschlussheilbehandlung von den Kostenträgern trotz sorgfältiger Begründung abgelehnt.“ Und das, obwohl ein gesetzlicher Anspruch besteht. Das liegt auch an einem Wirrwarr bei den Zuständigkeiten. Ganz grob: Die Rentenversicherungen sind etwa bei schweren chronischen Erkrankungen zuständig, wenn die Erwerbstätigkeit gefährdet ist; bei Arbeitsunfällen entscheidet der Arzt der Berufsgenossenschaft, ob eine Reha verordnet wird; die Krankenkassen springen insbesondere in die Bresche, wenn Rentner eine Reha benötigen. Doch so trennscharf ist die Entscheidung nicht immer

Fortsetzung auf Seite 21

DIE WICHTIGSTEN INFOS ZUM REHA-ANTRAG

WANN IST DER PATIENT FÜR EINE REHA GEEIGNET?

Für die Gewährung einer Reha durch die Kostenträger müssen vor allem medizinische Voraussetzungen erfüllt werden. Im Rahmen der Antragstellung für eine Reha-Maßnahme wird Ihr Arzt daher Ihre Rehabilitationsbedürftigkeit, Ihre Rehabilitationsfähigkeit und die positive Rehabilitationsprognose prüfen. Er wird hierzu beurteilen, ob die angedachte Rehabilitation in Ihrem konkreten Fall geeignet und auch notwendig ist, um die angeführten Reha-Ziele zu erreichen.

WAS IST BEI DER ANTRAGSTELLUNG ZU BERÜCKSICHTIGEN?

Der Kostenträger entscheidet ausschließlich anhand der aktuellen Antragsunterlagen. Daher ist eine präzise und verständliche Antragsbegründung wichtig. Alle behandlungswürdigen Diagnosen sollten in der Reihenfolge „wichtigste zuerst“ aufgezählt werden. Liegen zusätzlich spezielle Behandlungsnotwendigkeiten vor, sollten diese vom Arzt schriftlich aufgeführt werden, ebenso wie ein bestimmtes Klima, wenn dieses für den ganzheitlichen Erfolg der Maßnahme wichtig ist. Ebenso sollten die Reha-Ziele angeführt werden, die durch die Maßnahme erreicht werden sollen.

DÜRFEN SICH PATIENTEN DIE KLINIK AUSSUCHEN?

Sowohl für die Deutsche Rentenversicherung (DRV) als auch für die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) gilt: Bei Zuweisung einer Klinik ist in erster Linie die medizinische Eignung für das Krankheitsbild des Patienten und für das Erreichen des Reha-Zieles vom zuständigen Kostenträger zu berücksichtigen. Danach spielt das sogenannte Wunsch- und Wahlrecht (§ 9 SGB IX), das jeder Patient im Einzelfall für sich ausüben kann, eine Rolle. Aus diesem ergibt sich die zusätzliche Verpflichtung der Kostenträger bei der Klinikauswahl den berechtigten Wünschen der Versicherten zu entsprechen. Darunter versteht man vor allem besondere persönliche Lebensumstände, Alter und Geschlecht sowie religiöse und

weltanschauliche Bedürfnisse. Ein Unterschied zwischen den Kostenträgern DRV und GKV ist, dass jeder GKV-Patient nach § 40 Abs. 2 SGB V einen Rechtsanspruch auf seine medizinisch geeignete Wunschklinik hat, jedenfalls gegen Mehrkostenerstattung. Für begründete Klinikwünsche dürfen Krankenkassen keine Übernahme von Mehrkosten durch ihre Versicherten verlangen. Dies ist nur möglich, wenn sich die Wunschklinik ausschließlich anhand persönlicher Belange begründen lässt, bspw. besonders komfortable Zimmerausstattung. Der DRV-Patient kann seine medizinisch geeignete Wunschklinik nur bei Vorliegen von wichtigen persönlichen Lebensumständen durchsetzen.



Ingo Dörr
Geschäftsführer
Arbeitskreis Gesundheit

WOHER WISSEN PATIENTEN, WER DER ZUSTÄNDIGE KOSTENTRÄGER IST?

Die Zuständigkeit der Kostenträger hängt mit dem Ziel der medizinischen Rehabilitation zusammen: je nach Alter und Gesundheitszustand des Betroffenen ist dies entweder die Erhaltung bzw. Wiedererlangung der Erwerbsfähigkeit (Kostenträger i.d.R. = Rentenversicherung) oder die Vermeidung einer Verschlechterung und/oder Verhinderung von Pflegebedürftigkeit (Kostenträger = Krankenversicherung). In Einzelfällen können aber auch andere Kostenträger in Frage kommen, bspw. die Berufsgenossenschaft oder das Sozialamt.

WAS KÖNNEN PATIENTEN TUN, WENN DIE REHA ABGELEHNT WIRD?

Bei einer Ablehnung des Antrags besteht die Möglichkeit zur Einlegung eines Widerspruchs. Wichtig hierfür ist, eine (erneute) ärztliche Stellungnahme einzuholen, die inhaltlich auf die Ablehnungsgründe des Kostenträgers eingeht und diese entkräftet. Es kommt vor, dass Ablehnungen formlos, zum Teil sogar telefonisch ausgesprochen werden und keine Begründung enthalten. Hier sollten Versicherte unbeirrt bleiben und einen schriftlichen, rechtsmittelfähigen Bescheid verlangen.

ARBEITSKREIS GESUNDHEIT e.V. Gustav-Mahler-Str. 2 | 04109 Leipzig | **Telefon:** (0341) 870 5959 0 | **Freecall:** (0800) 100 63 50 | www.arbeitskreis-gesundheit.de
Sie erreichen den Arbeitskreis **montags bis donnerstags** in der Zeit von **8.00 Uhr bis 18.00 Uhr** und **freitags** von **8.00 Uhr bis 17.00 Uhr**.

**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

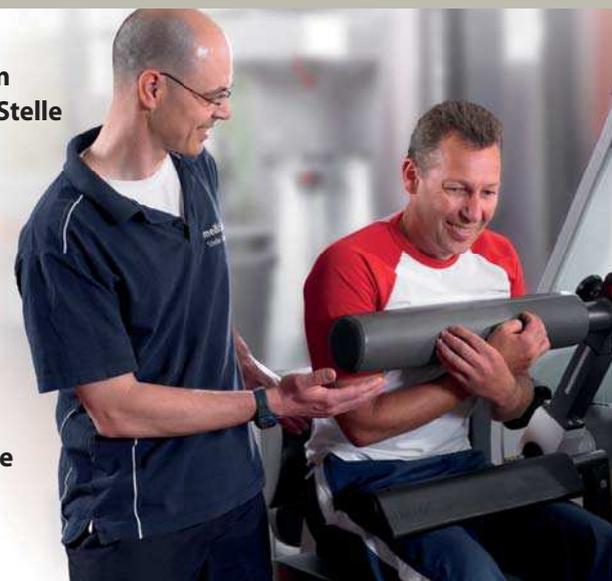
**Weitere Informationen zur Rehabilitation erhalten
Versicherte aller Krankenkassen bei der „Service-Stelle
der Rehabilitationsträger“ in**

Neuss, Oberstaße 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



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, Oberstaße 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

möglich. Die Folge: Anträge werden abgelehnt. „Patienten seien durch die formalen Bescheide schnell verunsichert und wissen nicht, wie sie sich zur Wehr setzen können“, moniert dazu der „Arbeitskreis Gesundheit“.

Komplex ist aber im Schritt zuvor auch das Antragsverfahren an sich. Seit April 2016 existiert zwar nur noch das so genannte „Formular 61“, auf dem nun alle Vertragsärzte eine medizinische Reha zu Lasten der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) beantragen können; „Muster 60“ zur Vorabprüfung des Kostenträgers entfällt. In der Ärzteschaft stößt aber auch die neue Regelung nicht nur auf Gegenliebe. Im Online-Forum der „Ärztezeitung“ kommentiert ein Mediziner: „Das eigentliche Problem ist das Formular 61.“ Er betrachte das Papier als Schikane und als „völlig ungeeignet für einen Reha-Antrag“. Dabei würden einige markante Sätze zur Diagnose und Notwendigkeit einer Rehabilitation ausreichen. „Dieses Formular“, so schreibt der Arzt, „soll uns von einer Verordnung abschrecken.“

Bestehen Zweifel, berät die medicoreha niedergelassene Kollegen im Rahmen der so genannten „Sozialmedizinischen Sprechstunde“. Patienten können sich bei Unsicherheit an Annemarie Yuen wenden, die das Case-Management im Unternehmen betreut. „Wir geben auch Informationen darüber, wie der zeitliche Aufwand ist, ob die Krankenkasse oder die Rentenversicherung als Kostenträger zuständig ist“, erklärt sie. Doch auch sie sagt: „Früher war das Prozedere einfacher.“

Lohnt sich die medizinische Rehabilitation? Ganz klar: Ja. Berechnungen zeigen, „dass sich durch das Hinausschieben einer Erwerbsminderungsrente um nur vier Monate die medizinische Rehabilitation amortisiert“, schreibt die Deutsche Rentenversicherung (DRV) Bund in ihrem Reha-Bericht 2015. Oder in Zahlen: Unter dem Strich ergebe sich ein Nutzen von 1.177 Euro pro Monat. „Ein frühzeitiger Einsatz ambulanter, wohnortnaher Rehabilitationsmaßnahmen vermeidet zudem häufig eine Chronifizierung von Erkrankungen mit langen Ausfallzeiten und teuren Krankengeldleistungen“, sagt Dr. Beril Canata, ärztliche Leiterin der Ambulanten Psychosomatischen Rehabilitation in der medicoreha Welsink Unternehmensgruppe.

Gerhard Winter, Vater von 4 Kindern und passionierter Fahrradfahrer, ist jedenfalls zufrieden mit der Entwicklung seiner Gesundheit. Er sagt: „Ich bin inzwischen schon wieder mit dem Mountainbike unterwegs.“ (JKR)

DIE SONDERMODELLE DER MEDICOREHA

Seit Jahren bemüht sich medicoreha, interdisziplinäre und sektorübergreifende Versorgungsmodelle zu entwickeln. So hat das Gesundheitsunternehmen mit der Barmer GEK das Programm „Integrierte Versorgung Rücken“ (IVR) entwickelt, das Patienten mit chronischen und akuten Rückenschmerzen individuell und aktivierend versorgt. Die „Ambulante Rehabilitation Traumatologie“ (ART) ist ein weiteres Beispiel. Sie richtet sich an Versicherte von Barmer GEK oder AOK, die z.B. Brüche oder Gelenkverletzungen erlitten haben.



Quelle: „Bauerfeind AG“, Zeulenroda

**Wir helfen
Ihnen, aktiv
zu bleiben...**

...mit Bandagen, Orthesen und vielem mehr!

Sie wünschen eine Beratung zuhause?

Kein Problem -

wir kommen zu Ihnen!

Anruf genügt

☎ 0 21 59 - 69 74 90



sanitätshaus brockers

orthopädie - technik & orthopädie - schuhtechnik

www.ihre-bandage.de

und 7 x in Ihrer Nähe

Düsseldorf, Adersstraße 4 ☎ 0 211 - 15 96 91 08

Kaarst, Martinusstraße 10 ☎ 0 21 31 - 74 27 884

MB - Strümp, Berta - Benz - Str. 12 ☎ 0 21 59 - 69 74 90

MB - Buderich, Düsseldorf Str. 1 ☎ 0 21 32 - 68 58 645

Neuss, Preussenstr. 84 (Lukaskkh.) ☎ 0 21 31 - 66 20 074

Ratingen, Mülheimer Str. 37 ☎ 0 21 02 - 14 57 130

Willich, Grabenstraße 2b ☎ 0 21 54 - 41 21 85



Foto: Jan Voith

ANWÄLTIN GEGEN AUSGRENZUNG

Sie hat ihr Leben lang gegen Ausgrenzung gekämpft: Gegen die Stigmatisierung HIV-Infizierter, für Frauenrechte – heute steht die Flüchtlingspolitik in ihrem Fokus: Die ehemalige Bundesgesundheitsministerin Prof. Dr. Rita Süssmuth wird Anfang des kommenden Jahres 80 Jahre alt. Ihren Antrieb hat sie noch lange nicht verloren, wenn es darum geht, für die gute Sache zu streiten. Eine Begegnung in Neuss.

„Ich bin ein politischer Mensch geblieben, auch ohne Mandat.“

WIR SCHAFFEN DAS! Drei Worte, ausgesprochen von Kanzlerin Angela Merkel im August 2015 zu Beginn der Flüchtlingskrise, werden zur Sentenz des Jahres. Es folgt eine Flut von Kommentaren, Analysen und Berichten. Es kursieren Zahlen über Flüchtlingsströme, es kursiert auch Angst. Aber eine Erkenntnis? Schaffen wir es gut? Schaffen wir es sicher? Oder nur so gerade eben?

Prof. Dr. Rita Süßmuth sitzt auf der Bistro-Terrasse des Dorint Hotels in Neuss und verscheucht eine hartnäckige Spätsommer-Wespe, die um ihr Glas „Cola light“ zirkelt. Sie trägt einen türkis-grau-gestreiften Blazer, eine grüne Halskette, das Haar kastanienbraun. Sie ist sich sicher: „Wir können das schaffen. Wenn wir es nicht schaffen, als das reichste Land der EU, wer dann?“

Rita Süßmuth wird im kommenden Jahr 80 Jahre alt. Ihr Tag ist auch heute noch durchgetaktet mit Aufgaben: Dossiers für die Folgetermine liegen auf dem Tisch, sie arbeitet an einem Buchprojekt, das sich an die Jugend richten wird („nicht wissenschaftlich, nicht belehrend“), wer ihren Namen in die Google-News-Suche eingibt, erhält tausende Einträge. „Ich bin ein politischer Mensch geblieben, auch ohne Mandat“, sagt sie.

Rita Süßmuth war als Bundesministerin für Jugend, Familie und Gesundheit im Amt, sie war Präsidentin des Deutschen Bundestages. Und sie liebt es, Verbindungen herzustellen. Zwischen Menschen und zwischen Themen. Sie springt gedanklich von der Flüchtlingspolitik zur Frauenpolitik, von der Frauenpolitik zur Gesundheitspolitik und wieder zurück. Alles hängt irgendwie zusammen.

Rita Süßmuth ist seit 35 Jahren in der CDU. Recht spät also. „1981 war das, da war ich schon fast 50“, sagt sie und gesteht: „Ich habe damals auch von den 68ern gelernt.“ Die 79-Jährige ist dabei zu einem generalistischen Politiker-Typus geworden, wie man ihn heute vielleicht gar nicht mehr findet. Sie hat gegen AIDS gekämpft, stand nach der Tschernobyl-Katastrophe in der Verantwortung, sie hat für Frauenrechte gestritten und für Integration. Es geht Rita Süßmuth darum, Ausgrenzung zu verhindern. Und sie sieht sich auch selbst so, als eine „Anwältin gegen Ausgrenzung“.

Vielleicht ist das auch in ihrer Biografie begründet. Ihre eigene Jugend ist nicht immer einfach. Rita Süßmuths (damals Kickuth) Vater gerät in britische Kriegsgefangenschaft, die Mutter ist krank. Ihre Pflege und die Versorgung des Haushalts übernehmen die Töchter Ursula, Rita und Mechthild. Der

Lebenslauf des zweiten von insgesamt fünf Kindern liest sich dennoch wie aus der Karriere-Fibel: Abitur am Neusprachlichen Gymnasium in Rheine 1956, Studium, Promotion.

Auf der Abiturfeier lernt sie auch ihren Mann kennen. Er ist der Grund, warum es sie nach Neuss verschlägt. Hans Süßmuth arbeitet an der Uni Düsseldorf. Und so wird die Quirinustadt für Rita Süßmuth zu einer „Festung“, wie sie selbst sagt. Ein Ort, der ihr bei allen politischen Wirrungen zwischen Bonn und Berlin als Fixpunkt dient. Mit den Neussern sei sie sofort gut zurechtgekommen, die Tochter wurde aufs Nelly-Sachs-Gymnasium geschickt. Manchmal zieht es Rita

ZAHLEN ZUR PERSON

- 1937** Rita Süßmuth wird am 17. Februar als Rita Kickuth in Wuppertal geboren.
- 1956** Abitur in Rheine. Studium der Romanistik, Geschichte und Pädagogik an der Universität Münster.
- 1958/59** Studienjahr in Paris mit Aufenthalt als Au-Pair-Mädchen. Studienaufenthalt an der Universität Tübingen.
- 1961** Staatsexamen in Münster.
- 1964** Dissertation zum Thema „Studien zur Anthropologie des Kindes in der französischen Literatur der Gegenwart“. Hochzeit mit Hans Süßmuth.
- 1967** Tochter Claudia kommt zur Welt.
- 1969** Stelle als Professorin an der Universität Bochum.
- 1980** Lehrstuhl für International Vergleichende Erziehungswissenschaft an der Universität Dortmund.
- 1981** Mitglied der CDU.
- 1983** Vorsitzende des Bundesfachausschusses Familienpolitik der CDU.
- 1985** Berufung zur Bundesministerin für Jugend, Familie und Gesundheit.
- 1988** Am 25. November wird Süßmuth zur neuen Präsidentin des Deutschen Bundestages gewählt.
- 1994** Süßmuth wird im November erneut zur Parlamentspräsidentin gewählt.
- 2000** Vorsitz der Zuwanderungskommission.

Alle reden über All-IP – für uns ein alter Hut!

Mehr als
60 Provider Templates
zur einfachen
Inbetriebnahme



Die Umstellung auf All-IP geht voran. Dabei kann jeder die Vorteile des neuen Netzes genießen, der auf unser Know-how vertraut. Ein Blick auf die Auerswald ITK-Systeme und IP-Telefone genügt, um zu sehen, dass All-IP für uns „ein alter Hut“ ist.

Ihre Vorteile:

- ITK-Systeme und Telefone für alle Netze
- Einfachste Einrichtung durch Assistenten
- Fertige Zugangsprofile für verschiedene VoIP-Provider
- IP-Telefone zur Steuerung der Gebäudetechnik
- Datensynchronisation mit Exchange, iCloud und Google

Wir beraten Sie gern!

 **Schmitz**
Büro- & Datentechnik
Düsseldorf • Kaarst • Kastellaun
*... für das Büro
von Heute und Morgen.*
0211-16 999 99 • sbt.de



Süssmuth auch heute noch auf den Kinderbauernhof oder mit dem Fahrrad in die Rheinauen. Auch für das Schützenwesen hat sie nur lobende Worte: „Der Zusammenhalt und die Nähe, das war für mich zunächst ein neues Erlebnis.“ Dass man sich Probleme teilt, zuverlässige Beziehungen knüpft, sich in kleinen Gemeinschaften wechselseitig hilft.

Zufrieden ist sie mit ihrer Heimat Neuss auch im Rahmen der Integrationspolitik. „Das Integrations-Café in der Volkshochschule, das Edith-Stein-Haus, die Integrationslotsen, das Engagement der Bürgergesellschaft – die Neusser tun viel für die Integration“. Neuss, sagt sie, biete viele Möglichkeiten und sei doch überschaubar. Berlin ist aber auch heute noch ihre politische Wirkungsstätte. Dort ist ihr Büro. Sie liebt die Vielfalt der Hauptstadt. An der Spree holt sie sich die Anregungen, die sie bei einem Spaziergang im Neusser Stadtpark sacken lässt. Natürlich ist es ein

„DIE NEUSSER TUN VIEL FÜR DIE INTGRATION“

Zufall, dass mit Hermann Gröhe derzeit wieder ein Neusser als Gesundheitsminister im Amt ist. Tipps gibt sie ihm zwar nicht, aber: „Wir kennen uns gut, machen beide gern Urlaub in Holland, wir mögen uns, sehen uns aber nicht oft.“

Das Gesundheitswesen, glaubt sie, ist in einem Veränderungsprozess. Es werde zunehmend von der Zusammenarbeit zwischen Experten und Bürgern leben, sich aber auch wegbewegen von den hierarchischen Strukturen, glaubt Rita Süssmuth: „Der Arzt und die Pflegenden oder der Arzt und die Physiotherapeuten, werden gemeinsam über Heilsverfahren beratschlagen.“

Sie ist jetzt wieder ganz die Anwältin gegen Ausgrenzung, spricht von „Miteinander statt Gegeneinander“ und „Kooperation statt Konfrontation“. Da sind auch wieder die verbindenden Worte, die Rita Süssmuth so gerne verwendet. Sie schiebt ihre Dossiers zusammen. Sie hat 30 Minuten überzogen. Der nächste Termin wartet schon. (JKR)



Foto: Bundesarchiv / Peer Grimm

4. Oktober 1990

Während der ersten Sitzung des gesamtdeutschen Parlamentes im Reichstag vereidigt Bundestagspräsidentin Rita Süssmuth (r.) die neuernannten Bundesminister für besondere Aufgaben.



Foto: Bundesarchiv / Lothar Schaak

6.-8. Oktober 1986

Bundesparteitag der CDU in der Rheingoldhalle in Mainz. Zu diesem Zeitpunkt ist Rita Süssmuth bereits seit einem Jahr als Bundesministerin für Jugend, Familie und Gesundheit im Amt.



Foto: Bundesarchiv / Engelberg Reineke

20. September 1990

Anlässlich des Weltkindertages veranstaltet das Deutsche Kinderhilfswerk ein großes Spiel-Fest auf dem Bonner Münsterplatz.



Foto: Bundesarchiv / Lothar Schaak

29. September 1987

Pressekonferenz mit Bundesminister Dr. Heinz Riesenhuber und Bundesministerin Prof. Dr. Rita Süssmuth zur Tagung des Nationalen Aids-Beirats im Saal der Bundespressekonferenz

KURSÜBERSICHT FÜR ERWACHSENE UND KINDER

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 Stefanie Baselt, Sportwissenschaftlerin 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 Stefanie Baselt den Kursinhalt. Der Kurs umfasst zehn Einheiten à 60 Minuten und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

AquaGymnastik

10 x 45 Min. • 140,- €

Besonders gelenkschonend ist das Training im Wasser: Der Wasserauftrieb nimmt den Druck von den Gelenken, so dass 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-Sportwissenschaftler. „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 2017	UHRZEIT	
Wirbelsäulengymnastik 10 x 60 Min. 110,- €	Di 21.02. – 25.04.	18:00 – 19:00	
	Di 09.05. – 11.07.	18:00 – 19:00	
AquaGymnastik 10 x 45 Min. 140,- €	Mo 06.02. – 10.04.	12:05 – 12:50	
	Di 07.02. – 11.04.	18:05 – 18:50	
	Mi 01.02. – 05.04.	18:15 – 19:00	
	Do 02.02. – 06.04.	19:15 – 20:00	
	Mo 24.04. – 10.07.	12:05 – 12:50	
	Di 25.04. – 27.06.	18:05 – 18:50	
	Mi 26.04. – 28.06.	18:15 – 19:00	
	Do 27.04. – 13.07.	19:15 – 20:00	
AquaPower 10 x 45 Min. 140,- €	Di 07.02. – 11.04.	19:05 – 19:50	
	Mi 01.02. – 05.04.	19:05 – 19:50	
	Di 25.04. – 27.06.	19:05 – 19:50	
	Mi 26.04. – 28.06.	19:05 – 19:50	
Wasserspielwiese 1 – 2 Jahre 8 x 45 Min. 112,- €	Mo 09.01. – 06.03.	10:00 – 10:45	
	Mo 24.04. – 26.06.	10:00 – 10:45	
Babyschwimmen Schnupperkurs Grundkurs 3 – 6 Monate 3 x 45 Min. 56,- €	Di 14.03. – 28.03.	10:00 – 10:45	
	Fr 17.03. – 31.03.	10:00 – 10:45	
	Di 27.06. – 11.07.	10:00 – 10:45	
	Fr 30.06. – 14.07.	10:00 – 10:45	
Babyschwimmen Schnupperkurs Aufbaukurs 6 – 12 Monate 3 x 45 Min. 56,- €	Di 14.03. – 28.03.	10:45 – 11:30	
	Fr 17.03. – 31.03.	10:45 – 11:30	
	Di 27.06. – 11.07.	10:45 – 11:30	
	Fr 30.06. – 14.07.	10:45 – 11:30	
Babyschwimmen Grundkurs 3 – 6 Monate 8 x 45 Min. 112,- €	Mo 09.01. – 06.03.	14:30 – 15:15	
	Di 10.01. – 28.02.	10:00 – 10:45	
	Do 12.01. – 09.03.	09:15 – 10:00	
	Fr 13.01. – 03.03.	10:45 – 11:30	
	Sa 14.01. – 11.03.	09:00 – 09:45	
	Sa 14.01. – 11.03.	09:45 – 10:30	
	Mo 24.04. – 26.06.	14:30 – 15:15	
	Di 25.04. – 13.06.	10:00 – 10:45	
	Do 27.04. – 29.06.	09:15 – 10:00	
	Fr 28.04. – 16.06.	10:45 – 11:30	
	Sa 29.04. – 24.06.	09:00 – 09:45	
	Sa 29.04. – 24.06.	09:45 – 10:30	
	Babyschwimmen Aufbaukurs 6 – 12 Monate 8 x 45 Min. 112,- €	Mo 09.01. – 06.03.	10:45 – 11:30
		Di 10.01. – 28.02.	10:45 – 11:30
Do 12.01. – 09.03.		10:00 – 10:45	
Fr 13.01. – 03.03.		10:00 – 10:45	
Sa 14.01. – 11.03.		10:30 – 11:15	
Sa 14.01. – 11.03.		11:15 – 12:00	
Mo 24.04. – 26.06.		10:45 – 11:30	
Di 25.04. – 13.06.		10:45 – 11:30	
Do 27.04. – 29.06.		10:00 – 10:45	
Fr 28.04. – 16.06.		10:00 – 10:45	
Sa 29.04. – 24.06.		10:30 – 11:15	
Sa 29.04. – 24.06.		11:15 – 12:00	

STANDORT RHEYDT

	TERMINE 2017	UHRZEIT
AquaGymnastik 10 x 45 Min. 140,- €	Mo 09.01. – 13.03.	10:00 – 10:45
	Mo 08.05. – 17.07.	10:00 – 10:45
	Mi 11.01. – 15.03.	15:00 – 16:45
	Mi 26.04. – 28.06.	18:00 – 18:45
	Do 12.01. – 16.03.	17:00 – 17:45
	Do 27.04. – 13.07.	17:00 – 17:45
AquaPower 10 x 45 Min. 140,- €	Di 10.01. – 14.03.	17:00 – 17:45
	Di 25.04. – 27.06.	17:00 – 17:45

STANDORT MÖNCHENGLADBACH | Kliniken Maria Hilf

	TERMINE 2017	UHRZEIT
AquaGymnastik 10 x 45 Min. 140,- €	Mi 18.01. – 22.03.	11:15 – 12:00
	Do 19.01. – 23.03.	17:00 – 17:45
	Mi 05.04. – 07.06.	11:15 – 12:00
	Do 13.04. – 29.06.	17:00 – 17:45
	Mi 21.06. – 23.08.	11:15 – 12:00

Veranstaltungsort Sandradstraße

STANDORT KÖLN

	TERMINE 2017	UHRZEIT
Rücken intensiv 10 x 60 Min. 110,- €	Mi 18.01. – 22.03.	18:30 – 19:30
	Mi 26.04. – 28.06.	18:30 – 19:30
Pilates Basiskurs 10 x 60 Min. 110,- €	Do 19.01. – 30.03.	19:00 – 20:00
	Do 27.04. – 13.07.	19:00 – 20:00
Aquafit für Schwangere 10 x 45 Min. 140,- €	Di 24.01. – 28.03.	19:45 – 20:30
	Di 25.04. – 04.07.	19:45 – 20:30
	Fr 13.01. – 17.03.	12:15 – 13:00
	Fr 31.03. – 09.06.	12:15 – 13:00
AquaPower – Fit nach der Schwangerschaft 10 x 45 Min. 140,- €	Do 19.01. – 30.03.	18:00 – 18:45
	Do 27.04. – 13.07.	18:00 – 18:45
AquaGymnastik für Senioren 10 x 45 Min. 140,- €	Mi 11.01. – 15.03.	10:00 – 10:45
	Mi 29.03. – 31.05.	10:00 – 10:45
AquaGymnastik für Senioren 8 x 45 Min. 112,- €	Mi 14.06. – 02.08.	10:00 – 10:45
Babyschwimmen Grundkurs 3 – 6 Monate 8 x 45 Min. 112,- €	Di 10.01. – 28.02.	10:00 – 10:45
	Di 14.03. – 09.05.	10:00 – 10:45
	Di 23.05. – 11.07.	10:00 – 10:45
Babyschwimmen Aufbaukurs 6 – 12 Monate 8 x 45 Min. 112,- €	Mo 20.03. – 22.05.	10:00 – 10:45
	Mo 12.06. – 31.07.	10:00 – 10:45
Kinderschwimmen Anfänger 8 x 45 Min. 112,- €	Mi 11.01. – 01.03.	17:15 – 18:00
	Mi 15.03. – 10.05.	17:15 – 18:00
	Mi 24.05. – 12.07.	17:15 – 18:00
Kinderschwimmen Fortgeschrittene 8 x 45 Min. 112,- €	Mi 11.01. – 01.03.	16:30 – 17:15
	Mi 15.03. – 10.05.	16:30 – 17:15
	Mi 24.05. – 12.07.	16:30 – 17:15

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.

Babyschwimmen

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 zwölf 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.

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.

Das gesamte Kursprogramm für das erste Halbjahr 2017 erhalten Sie ab Anfang 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 - 0.



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, Rheydt)

Mit der ambulanten Rehabilitation für psychische und psychosomatische Erkrankungen in Köln bieten wir die Möglichkeit einer wohnortnahen Rehabilitation. Die psychosomatische Reha wird ab Februar 2017 auch am Standort Rheydt angeboten.

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

Dieses Versorgungsmodell richtet sich an Menschen mit traumatologischen 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, Mönchengladbach, Köln)

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-traumatologischen 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, 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, Polyarthritiden, 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)

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

Kursangebot (Kinder und Erwachsene) (Neuss, Mönchengladbach, 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, 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.

„Plan Gesundheit“

„Plan Gesundheit“ ist ein Präventionsprogramm für Arbeitnehmer. Die Kosten trägt die Deutsche Rentenversicherung. Schwerpunkte sind die Bereiche Bewegung, Ergonomie, Ernährung und Stressbewältigung.

■ 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

KOSMOPOLIT AUF DER KAMPFBAHN

Die medicoreha Welsink Akademie hat seit 1996 über 1.000 junge Menschen in der Ergo- und Physiotherapie ausgebildet. Einer, der derzeit an der Akademie lernt, ist der Zehnkämpfer Ituah Enahoro. Porträt über eine „Doppelte Karriere“.



„In der Ausbildung lerne ich viel über den Körper“, sagt Ituah. Das helfe ihm, Verletzung besser zu verstehen.

„Einmal den deutschen Adler tragen.“ Ituah Enahoro sagt diesen Satz und bindet sich die Sportschuhe zu. Er setzt zum Sprint an auf der Tartanbahn im Stadion am Höhenberg, um mit einem weiten Satz in die Sandgrube zu springen. Ein typischer Wochentag für den 18-Jährigen: tagsüber lernt Ituah an der medicoreha Welsink Akademie in Neuss, wo er sich zum Physiotherapeuten ausbilden lässt; abends geht es zum Training nach Dormagen – mit Bus und Bahn, versteht sich.

Seit September 2015 lebt Ituah im Sportinternat Knechtsteden, er tritt seitdem für den TSV Bayer Dormagen an. Der Umzug aus Holland war eine Umstellung, aber nichts, was ihn aus der Bahn hätte werfen können. Denn Ituah ist Kosmopolit: 1997 in Mortsel, Belgien, geboren, hat es ihn an viele Orte in der Welt verschlagen: „Meine Mutter ist Kinderpsychiaterin, und wir sind immer schon viel umgezogen“, erklärt er. Zweieinhalb Jahre auf Teneriffa, danach Berlin, Den Haag – sogar auf Aruba hat Ituah zweieinhalb Jahre gelebt. Zuletzt im niederländischen Apeldoorn. Dort finden sich auch die Anfänge seiner Leichtathletik-Karriere. 13 Jahre alt war er.

Dass er sich nun zum Physiotherapeuten ausbilden lässt, hat auch mit seinem Sport zu tun. „In der Ausbildung lerne ich viel über den Körper“, sagt er. Das helfe ihm auch, Verletzungen zu verstehen und diese mit seinen Physiotherapeuten im Training zu besprechen.

Die Fachschulen für Ergotherapie und Physiotherapie der medicoreha Welsink Akademie ermöglichen schon seit vielen Jahren die „Doppelte Karriere“ für junge Sportlerinnen und Sportler. Bisher absolvieren und absolvierten unter anderem Sportler wie Kristin Silbereisen (Team-Europameisterin



U23-Mannschaft an. Zeit genug, um es weiter nach oben zu schaffen, hat Ituah. Die Top-Zehnkämpfer erreichen den Höhepunkt ihrer Karriere mit 26 oder 27 Jahren, so wie der Weltmeister Ashton Eaton. Ituaus kurzfristiges Ziel ist es, für den B-Kader des DLV nominiert zu werden.

Dafür gilt es allerdings auch, die verschiedenen Disziplinen unterschiedlich zu trainieren. Ituah hat seine Stärken in Diskus, Weitsprung und Hürdenlauf. „Speerwerfen ist für mich die schwierigste Disziplin“, sagt er. Der Anlauf, die Vorbereitung auf den Wurf, das Austarieren des Körperschwerpunktes – die Technik erfordert eine Menge Erfahrung. Doch ein schneller Erfolg ist manchmal ja auch langweilig. Und vielleicht wird der Zehnkampf auch deshalb die Königsdisziplin der Leichtathletik genannt. (JKR)

ZEHNKAMPF

Die Ergebnisse im Zehnkampf werden nach einer Punktetabelle umgerechnet, die sich am jeweiligen Weltrekord orientiert; der gültige Weltrekord in jeder Einzeldisziplin wird jeweils mit rund 1200 Punkten angesetzt. Sieger ist der Sportler mit der höchsten Punktesumme aus allen zehn Teildisziplinen.

- > 100-Meter-Lauf
- > Kugelstoßen
- > 400-Meter-Lauf
- > Diskuswerfen
- > Speerwerfen
- > Weitsprung
- > Hochsprung
- > 110-Meter-Hürden-Lauf
- > Stabhochsprung
- > 1500-Meter-Lauf

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

im Tischtennis), Johannes Kay (Weltmeister und Europameister im Voltgieren) oder Max Bettin (Handball-Bundesliga) als Spitzenathleten ihre Ausbildung an der Fachschule.

„Alle Spitzensportler erhalten im Rahmen der Doppelten Karriere reduzierte Lehrgangsgebühren für die Ausbildung“, sagt Holger Puchalla, Geschäftsführer der medicoreha Welsink Akademie. Die Fachschule unterstützt die Sportler in der Abstimmung zwischen Ausbildung, Training und Wettkampf – insbesondere für Prüfungstermine, Praktika oder Unterrichtsausfall. 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.

Das Tagesprogramm von Ituah ist allerdings bereits jetzt happig. Fünf- bis sechsmal die Woche trainiert er in Dormagen, dazu das Lernen zu Hause und der Unterricht. Für die Zukunft hat er sich klare berufliche und sportliche Ziele gesteckt. 7,40 Meter im Weitsprung, das ist so ein Ziel. „Nicht unmöglich“, sagt er. Im kommenden Jahr tritt er für die

BORUSSIA BEGINNT MIT NEUBAUMASSNAHMEN

Borussia Mönchengladbach hat mit den Arbeiten für den Neubau am Stadion im BORUSSIA-PARK begonnen. Gebaut wird ein Gebäude, in dem ein Hotel mit 131 Zimmern, das neue Vereinsmuseum, ein großer Fanshop, Arztpraxen sowie Büroräume untergebracht sein werden. Auch die medicoreha zieht in das neue Gebäude.

„Die Gesamtfläche unserer Fachklinik für Sportrehabilitation wird sich von 950 auf 1.600 Quadratmeter erweitern“, erklärt medicoreha-Geschäftsführer Philipp Hemmrich. Allein die Trainingsfläche wird künftig 400 Quadratmeter groß sein. Geplant ist außerdem ein „Institut für Betriebliches Gesundheitsmanagement“, dessen Leistungen sich insbesondere an die Unternehmen in der Region richten. Ausgebaut werden soll auch das Ärzte-Netzwerk in Mönchengladbach und Umgebung.

Das Gebäude entsteht zwischen dem Stadion und dem Fohlenplatz und wird auf Höhe des Foyers mit dem Stadion verbunden sein. Gleichzeitig errichtet Borussia auf dem Trainingsgelände ein Internatsgebäude für die Nachwuchsabteilung und baut den Lizenzspielerbereich und den Medienbereich im Stadion aus.

Borussia rechnet mit der Fertigstellung des gesamten Projekts im August/September 2018. Das Investitionsvolumen beträgt rund 31 Millionen Euro. „Das Interesse der Fans an Borussia ist in den vergangenen Jahren stetig gewachsen. Mit dem Neubau wollen wir den Fans noch mehr Borussia bieten als bisher. Zum anderen lösen wir zusätzliche Anforderungen an unsere Infrastruktur“, so VfL-Präsident Rolf Königs.



Foto: Borussia Mönchengladbach

Bei medicoreha trainieren wie WM-Held Christoph Kramer

„Christoph Kramer: Zurück zum Fußballgott“ – so lautete eine Überschrift in der Tagespresse über das Comeback von Christoph Kramer bei Borussia Mönchengladbach. Fit gemacht für die Saison wurde der WM-Held im Rahmen der Vorbereitung bei medicoreha (Video: www.youtube.com/user/medicoreha). Bausteine der Vorbereitung sind nach der „Befundaufnahme“ unter anderem Tests wie der „Functional Movement Screen“ oder die „Sprungkraftmessung“.

Die Angebote der Leistungsdiagnostik der medicoreha richten sich aber nicht nur an Profis. Profitieren können auch Amateursportler und -Vereine. Die Behandlung von Sportlern in der Prävention und Rehabilitation ist seit vielen Jahren Schwerpunkt der Arbeit an allen medicoreha-Standorten. Ein Standard-Programm gibt es nicht, die Individualität steht im Vordergrund.

Das Spektrum der Behandlungsmöglichkeiten reicht von der manuellen Therapie über physikalische Maßnahmen bis zum Athletiktraining. Besonders anfällig sind bei Fußballern zum Beispiel die Leistengegend sowie die Strukturen rund ums Knie- und Sprunggelenk.



Foto: Jens Krüger



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



DIE STUDIERTEN PHYSIOTHERAPEUTEN

Im Sommersemester 2013 startete an der Hochschule Niederrhein in Krefeld der Studiengang „Angewandte Therapiewissenschaften“ (ATW). Nach acht Semestern stehen nun die ersten Absolventen kurz vor ihrem Abschluss. Einer von ihnen ist Fabian Bonny.

Fleißig und konzentriert sitzt der 24-Jährige derzeit über Büchern und schreibt am Notebook seine Bachelor-Arbeit. Das Thema: „Bedeutung des betrieblichen Gesundheitsmanagement zur nachhaltigen Qualitätssicherung“. „Ein zeitgemäßes und zukunftsweisendes Thema, viele Betriebe werden sich früher oder später hiermit auseinandersetzen müssen“, erklärt Fabian Bonny. „Dass ich hierzu forschen, interviewen, schreiben kann, habe ich gerade meinen Professoren zu verdanken.“ Gemeinsam mit ihnen und den anderen Kommilitonen erarbeitete er sich während seiner Studienzeit diese Fachkompetenz.

Angefangen hat für den 24-Jährigen alles im Oktober 2012 mit seiner Ausbildung zum staatlich anerkannten Physiotherapeuten bei der medicoreha Welsink Akademie in Neuss. Wie viele angehende Physiotherapeuten kam auch Fabian Bonny über den Sport mit der Profession in Berührung. „Im Sport war ich immer irgendwie zu Hause“, sagt der 24-Jährige. So entstand sein Interesse für die Ausbildung. Neben der Begeisterung für physio- und neurologische Abläufe im menschlichen Körper, wollte Fabian Bonny auch betriebs-

wirtschaftlichen Fragestellungen nachgehen. Das duale Ausbildungskonzept – einerseits sich an einer Fachschule zum Physiotherapeuten ausbilden zu lassen und gleichzeitig einen akademischen Abschluss anzustreben – überzeugte ihn.

Das erste Semester seiner Fachschulausbildung verbrachte Fabian Bonny bei der medicoreha Welsink Akademie in Neuss. Hier lernte er physiotherapeutische Kernaufgaben kennen: Körperfunktionen und Aktivitäten analysieren und beeinflussen, Gespräche mit Patienten führen und diese anleiten. „Ab dem Sommersemester 2013 habe ich mich an der Hochschule Niederrhein eingeschrieben“, erklärt er. Fortan musste er für einen Präsenztage pro Woche nach Krefeld.

Einer, der Fabian Bonny und seine Kommilitonen über viele Semester begleitet hat, ist Prof. Dr. Martin Alfuth: „Mit dem Studiengang ‚Angewandte Therapiewissenschaften‘ erhalten die Studierenden eine Grundqualifikation in Management-Fragen, fachwissenschaftlichem Arbeiten und interdisziplinärer Kommunikation. Die Kombination aus Fachschulausbildung und Qualifikation für Aufgaben im mittleren Management führte dazu, dass die Absolventen den Anschluss an die Praxis nicht verlor. Alfuth: „Hierdurch erzielen wir bessere Therapieerfolge. Das kommt letztendlich dem Patienten zugute.“

Fabian Bonny hat mittlerweile sein Staatsexamen bestanden und arbeitet nun an drei Tagen in der Woche bei medicoreha im BORUSSIA-PARK Mönchengladbach. „Eines meiner ersten Ziele habe ich damit erreicht“, so Fabian Bonny. Neben dem vielen Lernen und Arbeiten betreut Fabian Bonny im Nebenjob die U15 Jugendmannschaft von Borussia Mönchengladbach. Gelegentlich ist seine Expertise auch bei anderen Jugendteams des Bundesligisten gefragt und er leistet während Trainingslagern, wöchentlichem Training und Liga-Spielen erste Hilfe bei Verletzung. (SGU)



Foto: Sven Gülder

Das Studium

Die Inhalte des Bachelor-Studiums „Angewandte Therapiewissenschaften“ (ATW) vermitteln den Studierenden vielfältige Kompetenzen für ihr zukünftiges Berufsleben. Studieninhalte bauen aufeinander auf und bereiten dadurch auf das Projekt und die Abschlussarbeit vor. Darüber hinaus vermitteln die Studienmodule Kompetenzen, die Alternativen zur reinen therapeutischen Tätigkeit am Patienten bieten.



IM LABOR DES PROFESSOR ALFUTH

Seit Sommer 2014 leitet Prof. Dr. Martin Alfuth den Bachelor-Studiengang „Angewandte Therapiewissenschaften“. Im Rahmen der Ausbildung spielt auch die Forschung eine große Rolle. Ein Besuch im Labor der Hochschule Niederrhein in Krefeld.

Linoleumfußboden, ein Whiteboard, herkömmliche Schulische – das Labor im Trakt des „Fachbereichs 10“ der Hochschule Niederrhein in Krefeld ist ausgestattet wie ein Standard-Klassenzimmer – wären da nicht die Kabel, blinkenden Relais und Kameras, die wie für eine Session im Fotostudio aufgestellt sind. Auf dem Boden liegen zwei hochwertige Messplatten.

Prof. Dr. Martin Alfuth, Leiter des Studiengangs „Angewandte Therapiewissenschaften“, erklärt: „Mithilfe der Messplatten können wir erkennen, welche Kräfte bei einer Bewegung auf den Körper wirken.“ Das kann zum Beispiel bei Patienten sinnvoll sein, die eine Operation nach einem Kreuzbandriss hinter sich haben. Lange können diese Patienten das betroffene Bein nicht alltagsgerecht belasten und überlasten gleichzeitig die „gesunde Körperseite“. Es lassen sich im Rahmen einer Bewegungsanalyse Asymmetrien herausfinden und daraus Therapie- und Trainingsempfehlungen ableiten.

Eine weitere Methode ist die so genannte Elektromyographie. Mittels kleiner Elektroden, die am Körper der Patienten oder Probanden angebracht werden, können die Wissenschaftler genau sehen, welche Muskeln in verschiedenen Phasen bestimmter Bewegungen aktiv sind. Auch hier ist das Ziel eine Abstimmung von Trainingsmaßnahmen. Die Forschung im Labor dient insbesondere dazu, den Studenten vertiefende Einblicke in die Bereiche Prävention, Kuration, Rehabilitation und klinische Biomechanik zu geben. „Mit dieser speziellen Kompetenz in der Analyse menschlicher

Bewegung ergeben sich für die Absolventinnen und Absolventen der Physio- und Ergotherapie große und interessante Berufschancen auf dem sich stetig wandelnden Gesundheitsmarkt“, meint Prof. Alfuth.

Rund 80 Physio- und Ergotherapeuten studieren derzeit ausbildungs- oder berufsintegrierend im Fachbereich Gesundheitswesen „Angewandte Therapiewissenschaften“. „Das Staatsexamen an einer Fachschule für Physio- und Ergotherapie ist die Voraussetzung, um das Studium zu absolvieren“, erklärt Prof. Dr. Martin Alfuth. Nach dem Studium können die Absolventen in führende Positionen gelangen: bei Verbänden, Medizinprodukteherstellern, Reha-Einrichtungen oder Krankenkassen arbeiten. „Die Studenten lernen bei uns eine wissenschaftliche Basis kennen und gleichzeitig betriebswirtschaftliche Kompetenz“, erklärt Prof. Alfuth.

Wichtig sei, dass sie Studenten von Anfang an Berufspraxis sammeln. Die praktische Erfahrung erlaube es, kommunikativ und didaktisch Brücken zu schlagen und gleichzeitig Konzepte zu hinterfragen. Und dafür, das ist klar, ist die Arbeit im Labor ein erster wichtiger Schritt. (JKR)

STUDENTEILNEHMER GESUCHT

Prof. Alfuth sucht derzeit Studienteilnehmer (-innen) mit einer zurückliegenden **Sprunggelenksverletzung**, die zwischen **18 und 50 Jahre** alt sind. Wer Interesse hat, kann sich melden unter Tel. **(02151) 822-6513** oder E-Mail **martin.alfuth@hs-niederrhein.de**.



7 ANTWORTEN ZUM THEMA STRESS

Druck, Stress, Burn-Out – neu sind diese Phänomene nicht. Doch rückt die seelische Überlastung zunehmend in den Blickwinkel der Öffentlichkeit. Wie man der Problematik zu Leibe rücken kann? Die Psychologin Jeanette Wieneke klärt auf und zeigt Wege aus der Stress-Falle.

SIND DIE MENSCHEN HEUTZUTAGE MEHR GESTRESST ALS FRÜHER?

Stress ist so alt wie die Menschheit selbst. Wenn sich unsere Vorfahren durch den sprichwörtlichen Säbelzahniger bedroht sahen, dann war es gut so, dass der Körper in den Alarm-Modus umgeschaltet wurde. Dadurch konnten sie schnell laufen oder kräftig zuschlagen, so dass die akute Gefahr gebannt wurde. Wie wir körperlich oder geistig auf Druck und Gefahr reagieren (z.B. dass uns das Herz bis zum Hals schlägt und dass wir nervös werden), ist also ein uraltes Verhaltensmuster, das in bedrohlichen Situationen unsere Lebensversicherung war und ist. Wenn ich mich heute nicht durch den Säbelzahniger unter Druck fühle, sondern durch Konflikte in der Familie oder zu hohe Anforderungen am Arbeitsplatz, dann ist der oben beschriebene Alarm-Modus keine Hilfe, sondern eher hinderlich. Konflikte lösen wir nämlich (hoffentlich) nicht mit der Keule und meinem Chef kann ich nicht davonrennen.

STRESS WIRD ES ALSO IMMER GEBEN?

Ja, wodurch wir uns jedoch unter Druck (also „gestresst“) fühlen, das unterliegt einem historischen und gesellschaftlichen Wandel. Was stresst den modernen Menschen? Facebook, Handy, Stau. Von diesem Stress durch Computer, ständige Er-

reichbarkeit oder Straßenverkehr hätte z.B. meine Großmutter in ihrer Zeit als junge Frau nicht berichten können. Allerdings hätte sie von Belastungen durch Erlebnisse in der Kriegs- und Nachkriegszeit erzählt, und ohne den Begriff „Stress“ dabei in den Mund zu nehmen, wäre jedem klar gewesen, dass es ihr in dieser Zeit körperlich und seelisch nicht gut ging, da sie – modern ausgedrückt – unter Dauerstress stand.

FÜHRT ZU VIEL STRESS ZUM BURN-OUT?

Die grundlegende Frage ist vielleicht, ob Stress eine Krankheit ist. Diese Frage würde ich mit „eindeutig nein“ beantworten. Wenn wir allerdings weiter fragen, ob Stress krank machen kann, dann sage ich „eindeutig ja“. Und zwar dann, wenn wir zu oft, zu lange und ohne Erholungspause Stress erleben. Der Alarm-Modus ist von der Natur für akute Gefahren und kurze Zeiträume angelegt, der Dauerzustand ist das, was gesundheitliche Risiken mit sich bringt. Diese Risiken können in ganz verschiedenen Bereichen liegen. Herzkreislauferkrankungen, chronische Schmerzen oder eben auch psychische Erkrankungen können die Folge sein.

WELCHE TECHNIKEN GIBT ES, UM BESSER MIT STRESS KLARZUKOMMEN?

Bei dem Begriff „Techniken“ denken wir direkt an Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation oder Meditation, also

bestimmte Entspannungsmethoden. Ich würde den Begriff Technik gern etwas weiter fassen. Um mit Stress besser klar zu kommen, können drei Schritte hilfreich sein:

1. „Vermeide unnötigen Stress!“ Hier kann ich überlegen, wie ich durch gute Planung Stress von vornherein nicht aufkommen lasse. Eine To-do-Liste oder ein Terminkalender sind kein Zeichen von Schwäche, sondern eher eines von großer Vernunft.
2. „Mach Dir nicht noch zusätzlichen Stress!“ Hier geht es um meine Erwartungen. Muss das Familienessen am Sonntag ein perfektes 3-Gänge-Menü sein, oder wären Würstchen und Kartoffelsalat nicht auch gut und vor allem entspannter?
3. „Sorge bei Stress für ausreichend Erholung!“ Nicht jeder Stress lässt sich vermeiden. Familienmitglieder werden krank oder Kollegen machen Ärger. Ob ich will oder nicht. Wichtig ist, dass ich mir die Zeit nehme, mich davon zu erholen. Und zwar körperlich und seelisch. Erst in die Badewanne (für den Körper), dann eine Komödie auf Video (für die Seele). Mit Freunden richtig feiern (für die Seele), danach aber auch ausschlafen (für den Körper).

WELCHE INHALTE BIETET PLAN GESUNDHEIT ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG?

Bei Plan Gesundheit arbeite ich mit den Teilnehmer/innen an allen drei genannten Schritten. Wir analysieren gemeinsam, wodurch sie sich in ihrem Alltag gestresst fühlen und was davon besser geordnet oder auch entrümpelt werden kann. Durch den Austausch miteinander können die eigenen Ansprüche überprüft und – wenn es gut läuft – auch verändert werden. Und zu guter Letzt schnuppern wir in konkrete Entspannungsmethoden wie z. B. Atemtechniken oder Muskelentspannung hinein.

HABEN SIE EINEN GEHEIMTIPP GEGEN STRESS?

Mein Tipp ist nicht geheim, dafür einfach zu merken: „Erholung finden durch das Gegenteil.“ Ich frage mich, welche Herausforderungen oder auch Belastungen mein Tag mit sich bringt und erhole mich, indem ich ganz bewusst das Gegenteil davon tue. Der Lehrer oder die Mutter brauchen ab und zu einen kinderfreien Abend. Die Gärtnerin oder der Maurer sollten mal die Füße hochlegen und dem Körper Entspannung gönnen. Wer tagsüber von Maschinen oder Computern umgeben ist, der genießt abends die Gesellschaft von Freunden.

WIE ERHOLEN SIE SICH SELBST BEI STRESS?

Salopp ausgedrückt sitze ich bei meinem Job als Psychologin rum und quatsche mit Leuten. Ernst ausgedrückt rede ich den ganzen Tag: in Seminaren und Schulungen vor Menschen, in Teamsitzungen über Menschen und insbesondere in Gesprächsgruppen oder Einzelberatungen mit Menschen. Mit Menschen, die krank sind oder sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden. Und immer sitze ich dabei. Erholung finde ich beim Gegenteil von sitzen und reden.

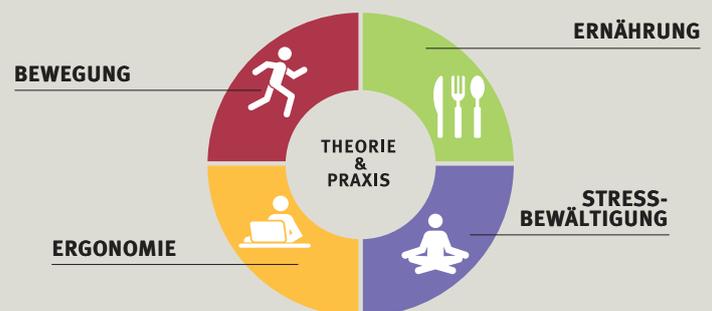
Wenn Sie also sehen wollen, wie und wo ich mich erhole, dann finden Sie mich beim Singen in der Chorprobe (wo ich keine Zeit finde, an Krankheiten oder Probleme zu denken) oder fast jeden Tag beim Radfahren (wo die Beine sich bewegen und der Kopf sich abschalten kann). Und wundern Sie sich nicht, dass ich dabei dann nicht viel rede. (SBAS)

„PLAN GESUNDHEIT“

„Plan Gesundheit“ ist ein Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung (DRV). Neben dem Schwerpunkt Stressbewältigung, auf den wir in dieser Ausgabe eingehen, besteht das Programm aus den Bereichen Bewegung, Ergonomie und Ernährung.

3 Schritte

- **Untersuchung beim Arzt:** Teilnehmen dürfen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit beginnenden Funktionsstörungen, z. B. Gelenk- und Rückenbeschwerden. Es darf noch keine aktuelle Gefährdung der Erwerbstätigkeit vorliegen. Klarheit gibt die Untersuchung beim Arbeitsmediziner, Hausarzt oder Reha-Arzt der medicoreha. Wir schicken Ihnen gerne die nötigen Formulare zu und vermitteln einen Termin.
- **Kostenübernahme prüfen:** Arztbericht und Antrag bitte an Stefanie Baselt (medicoreha Neuss) schicken, wir leiten diesen weiter an die Deutsche Rentenversicherung (DRV) zur Prüfung der Kostenübernahme. Die Prüfung bei der DRV dauert ca. 4 Wochen.
- **Trainingstermine:** Die Initialphase findet an einem Donnerstag und Freitagnachmittag sowie an einem Samstag statt, danach sind die Trainingszeiten immer dienstags und donnerstags von 18 bis 20 Uhr (Neuss) und montags und mittwochs in von 18 bis 20 Uhr (Rheydt).



Dauer: 4 Monate

- **Initialphase:** 2,5 Tage intensive Seminare, Testungen und Trainingsplanerstellung
- **Trainingsphase:** vier Monate lang, 2xWoche 60 Minuten Bewegungstraining und 45 Minuten Seminar
- **Refreshertag:** 6 Monate nach Abschluss, Aufarbeitung aller Themen

Info: Stefanie Baselt, Tel: (02131) 890-566 oder baselt@medicoreha.de

Die Kosten werden komplett von der DRV getragen.

ERGOTHERAPIE

TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Die Ergotherapie richtet sich im Hause medicoreha an Menschen, die durch Schlaganfälle, Polyarthritiden oder Unfälle Bewegungseinbußen erlitten haben. Mit einfachen Übungen können Patienten den Prozess zu Hause unterstützen. Alle Übungen sollten 3 Mal mit jeweils 15 Wiederholungen ausgeführt werden. (Text & Bilder: Jens Krüger)

1



HANDKRAFT

Ausführung: Drücken Sie den Anti-Stressball mit der Faust zusammen.

Effekt: Eignet sich als Übung bei reduzierter Kraft. Zum Beispiel für Patienten mit Problemen der Halswirbelsäule oder nach einem Schlaganfall.



2

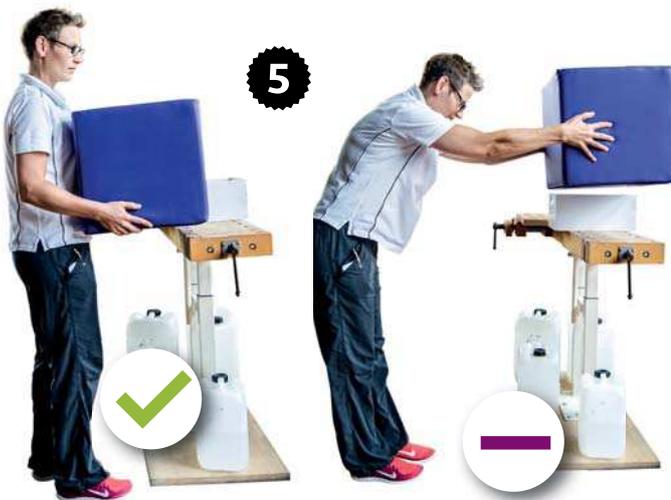


FEINMOTORIK

Ausführung: Drehen Sie den Ball in Richtung des Pfeils und zurück.

Effekt: Die Übung schult das Geschick. Zum Beispiel für Patienten mit Karpaltunnelsyndrom oder Problemen der Halswirbelsäule.

5



HEBEN OHNE LANGEN HEBEL

Ausführung: Tragen Sie Lasten körpernah, um für Stabilität zu sorgen.

Effekt: Beim Tragen mit ausgetreckten Armen (am langen Hebel) wird die Bandscheibenstruktur sehr strapaziert. Stellen Sie sich einen Kran auf der Baustelle vor, der ebenfalls ein Gegengewicht braucht.

6



HEBEN ÜBER KOPF

Ausführung: Gehen Sie beim Heben einer Last über Kopf einen Schritt vor und zurück, der Rücken sollte nicht überstreckt werden.

Effekt: Bei einer Überstreckung des Rückens wird ein starker Druck auf die Bandscheibenstruktur ausgeübt.



3

KOORDINATION

Ausführung: Halten Sie den Ball mit den Fingerspitzen, spreizen Sie die Finger ab.

Effekt: Stärkt Fingerfertigkeit und Feingefühl. Zum Beispiel für Patienten nach Handverletzung oder Geschicklichkeitsverlust.



4



HEBEN AUS DER HOCKE

Ausführung: Gehen Sie beim Heben in die Hocke, der Rücken ist dabei gerade.

Effekt: Hierbei handelt es sich eine Alltagsübung aus der Rückenschule. Beugt beim Heben von schweren Lasten dem Verschleiß der Bandscheibenstruktur vor.



7



HEBEN AUS DER DREHUNG

Ausführung: Drehen Sie sich in die Richtung der Last, heben nicht aus der Drehung.

Effekt: Eine Eselsbrücke: Nase und Füße sollten in die gleiche Richtung zeigen. Beim Verdrehen belasten Scherkräfte die Wirbelsäule.

Ihre Klinik für Orthopädische Chirurgie





MEHR PLATZ, GRÖßERES ANGEBOT MEDICOREHA IN RHEYD IST GEWACHSEN

Die Fachklinik für ambulante Rehabilitation im medicentrum an der Dahlemer Straße 69 ist jetzt auf 2.500 Quadratmetern aktiv. Auch das bisherige Leistungsangebot wird erweitert: Neben Aqua-Kursen ist ein ambulantes Rehabilitationsangebot für Menschen mit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen in Vorbereitung.

„Zu wenig Platz“ – das war laut Einrichtungsleiterin Heidi von den Driesch ein Grund für die Erweiterung der derzeitigen Trainingsfläche um das Dreifache. Neu ist ein Bewegungsbad, in dem Babyschwimm-Kurse und Aquafitness angeboten werden. 30 Jahre Erfahrung hat die medicoreha in der ambulanten orthopädischen Reha. Diese Leistung richtet sich an Menschen, die etwa an einer Bandscheiben- oder Wirbelsäulen-Erkrankung leiden oder nach Gelenkersatz-Operationen rehabilitiert werden. „Besonders häufig kommen Patienten nach Operationen an den großen Körpergelenken sowie der Hals- und Lendenwirbelsäule zu uns“, erklärt medicoreha-Chefarzt Bosko Raic. Betroffen sind aber genauso konservativ behandelte Patienten mit Verschleißerscheinungen am Bewegungsapparat. Nach der Reha können Nachsorgeangebote eingeleitet werden. „Von unseren Leistungen profitieren viele Betroffene, ohne ihr Zuhause für mehrere Wochen verlassen zu müssen“, sagt medicoreha-Geschäftsführer Philipp Hemmrich.

Darüber hinaus werden am Standort Menschen mit schweren Verletzungen (Ambulante Rehabilitation Traumatologie) versorgt. Dabei profitieren die Patienten der medicoreha von der Expertise, die die Therapeuten der Fachklinik im Rahmen der Arbeit beim Fußball-Bundesligisten Borussia Mönchengladbach sammeln.

Weitere Leistungen sind Physiotherapie/Krankengymnastik und Physikalische Therapie sowie Ergotherapie. Wer ohne Rezept für seine Gesundheit unter therapeutischer Anleitung trainieren möchte, kann die Präventivangebote wie das Physiotherapeutische Aufbau- und Training am Gerät sowie Gesundheitskurse nutzen. Die medicoreha-Mitarbeiter kommen aus unterschiedlichen für die Rehabilitation relevanten Berufsgruppen. Dies ermöglicht eine interdisziplinäre Behandlung. „Die Anbindung an andere medizinische Angebote ist im medicentrum, einem der größten Facharztzentren NRW, ohnehin nahezu optimal“, erklärt Heidi von den Driesch. (JKR)

INFO

medicoreha in Rheydt

im medicentrum Rheydt
Dahlener Straße 69
41239 Mönchengladbach

Telefon: (0 21 66) 9 98 82 0

Fax: (0 21 66) 9 98 82 77

E-Mail: rheydt@medicoreha.de

- 1 Bei der Eröffnungsfeier: Dieter Welsink (geschäftsführender Gesellschafter medicoreha) im Gespräch mit Andrea Rädlein, Vorsitzende Deutscher Verband Physiotherapie.
- 2 Cornelius Tintelnot (kaufmännischer Leiter medicoreha BORUSSIA-PARK) traf auf Prof. Dr. Benno Neukirch (Hochschule Niederrhein).
- 3 Auch Marion Schröder (AOK-Regionaldirektorin) und Heiko Jansen (Geschäftsstellenleiter AOK Mönchengladbach) waren nach Rheydt gekommen.
- 4 Landrat Hans-Jürgen Petruschke unterhielt sich mit Fritz Otten (Eigentümer des medicentrums) und seiner Gattin.



1



2



3



4

3. ARTZT Symposium

Expertenwissen Ernährung -
Bewegung - Regeneration

04. - 05.02.2017



Beatrix Baumgartner



Dr. med. Peter Bernius



Dr. John Brazier



Klaus Eder



Tom Fox



Edo Hemar



Dr. med.
Stefan Mattyasovszky



Patrick Meinart



Giorgio Ruclì



Dr. biol.hum.
Robert Schliep



Dr. phil.
Andreas Schlumberger



Dr. phil.
Peter Schwind



Prof.ssa Dr.
Carla Stecco



Dieter Welsink



Martin Zawieja

VERANSTALTUNGSORT

Hotel Schloss Montabaur,
Schlossweg 1, 56410 Montabaur

ANMELDUNG

Ihre Anmeldung zum ARTZT Symposium nehmen
Sie bitte online vor unter: artzt.eu/symposium

VERANSTALTER

Ludwig Artzt GmbH, Schiesheck 5, 65599 Dornburg
Tel.: +49-(0)6436 944930, Fax: +49-(0)6436 9449333
www.artzt.eu, info@artzt.eu



(v.l.) Alfons Hörmann, Stefan Studt, Christina Kampmann, Holger Puchalla, Dieter Welsink, Michael Scharf

TOP-BETRIEB FÜR SPITZENSPORTLER

Die medicoreha ist für Spitzensportler ein idealer Arbeitgeber. Das hat der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) dem Gesundheitsdienstleister im Rahmen der Sportministerkonferenz (SMK) attestiert. DOSB-Präsident Alfons Hörmann übergab die Auszeichnung „Spitzensportfreundlicher Betrieb 2016“ in Dortmund mit NRW-Sportministerin Christina Kampmann sowie dem schleswig-holsteinischen Innenminister Stefan Studt. Ebenfalls ausgezeichnet wurden die Daimler AG und die Handwerkskammer für München und Oberbayern.

„Spitzensportfreundliche Unternehmen agieren im Bereich der Dualen Karriere vorbildlich“, sagte Christina Kampmann. Sie böten Athletinnen und Athleten optimale Bedingungen, um Leistungssport und berufliche Karriere miteinander verbinden zu können. Maßgeblich bei der Auswahl der Preisträger war die Frage, ob die Projekte langfristig und länderoffen bzw. –übergreifend angelegt sind und eine zeitliche Streckung der Ausbildung ermöglichen. Weitere Kriterien waren der regelmäßige Austausch mit den Laufbahnberatern der zuständigen Olympiastützpunkte sowie Vereinbarungen zur Freistellung für Training und Wettkampf.

SPORTLER KENNEN IHREN KÖRPER GANZ GENAU

Beim Gesundheitsdienstleister medicoreha, der Standorte im Rhein-Kreis Neuss, in Mönchengladbach und Köln betreibt, arbeitet etwa Aline Focken. Die Weltmeisterin im Ringen von 2014 ist in Neuss als Sportlehrerin beschäftigt. Aktuell absolvieren zudem sechs Leistungssportler die Ausbildung in der Physiotherapie. Auch ehemalige Spitzensportler wie der Olympia-Teilnehmer Rüdiger Hübbers-Lüking oder Andreas Bluhm, ehemaliger Fußballprofi von Borussia Mönchengladbach, haben ihre Heimat bei medicoreha gefunden. Das hat einen Grund.

„Sportler haben eine sehr professionelle Einstellung und kennen ihren eigenen Körper sehr genau“, so Geschäftsführer Dieter Welsink, selbst Kanuslalom-Weltmeister von 1979. Er freute sich sehr darüber, dass das jahrelange Engagement im Sport nun belohnt wurde. Welsink unterstreicht: „Die Spitzensportler in unserem Unternehmen sind Motoren, die etwa bei der Konzeption neuer Trainingsprogramme extrem wichtig sind.“ Anwendung finden die Erkenntnisse aus der

Trainingswissenschaft in der Rehabilitation und Therapie der medicoreha. „Wir erlangen also Erkenntnisse und Wissen über die verschiedenen Sportarten, um die individuelle Sportfähigkeit nach Verletzungen und Operationen bzw. chronischen Erkrankungen wiederherzustellen“, so Welsink.

In seiner Ansprache lobte DOSB-Präsident Hörmann die enge Partnerschaft zwischen Unternehmen und Sport: „Die soziale Absicherung durch eine spitzensportkompatible Ausbildung oder Anstellung ist für einen Athleten heute genauso wichtig wie optimale Trainingsbedingungen. Ich bin der festen Überzeugung, dass wir künftig herausragende Talente nur noch mit der Aussicht auf eine Duale Karriere für den Spitzensport gewinnen können.“

Innenminister Stefan Studt (Schleswig-Holstein) betonte, dass das Engagement der Preisträger Gewinner auf beiden Seiten produziere: „Das Engagement zugunsten einer Dualen Karriere von Spitzensportlern führt zu einer Win-win-Situation. Die sportlichen Erfolge sind offensichtlich.“

DIE IDEE: DOSB, SMK und der Deutschen Industrie- und Handelstag (DIHK) hatten den Wettbewerb initiiert, um ein Zeichen für eine bessere Verzahnung von Leistungssport und Beruf zu setzen. Um ihre Existenz nach Ende der Sportkarriere zu sichern, müssen Spitzensportlerinnen und Spitzensportler bis auf wenige Ausnahmen bereits während ihrer aktiven Zeit eine Ausbildungs- und Berufskarriere vorantreiben. DOSB-Leistungssportvorstand Dirk Schimmelpfennig geht davon aus, dass bundesweit derzeit etwa 100 spitzensportkompatible Ausbildungsplätze und ca. 300 mit dem Spitzensport vereinbare Arbeitsplätze fehlen. (JKR)

NETZWERK FÜR SPORTLER

Über das Abschneiden der deutschen Olympioniken in Rio ist viel diskutiert worden. Das medicoreha-Magazin hat mit Ute Schäfer, Vorsitzende des Vorstands der Sportstiftung NRW, über den schwierigen Balanceakt gesprochen: Spitzensport anzutreiben, ohne die berufliche Perspektive der Athleten aus den Augen zu verlieren.

Welche Aufgabe hat die Sportstiftung NRW?

UTE SCHÄFER Wir engagieren uns in mehreren Bereichen: Eine wichtige Aufgabe ist die ganzheitliche und sehr individuelle Begleitung und Förderung besonders talentierter Nachwuchssportler. Etwa durch leistungsdiagnostische und präventive Maßnahmen, Projekte im Rahmen der Dualen Karriere oder Hilfe bei sozialer Bedürftigkeit. Im Mittelpunkt steht dabei immer die Förderung des Übergangs vom Landeskader in den Bundeskader. Damit schließen wir die Lücke, die entsteht, wenn Athleten keinen Anspruch mehr auf Landesfördermittel und noch keinen passenden Kaderstatus für finanzielle Leistungen durch die Sporthilfe oder ähnliche Institutionen haben.

Welche Sportarten fördert die Sportstiftung NRW?

UTE SCHÄFER Wir fördern grundsätzlich alle olympischen oder paralympischen Disziplinen. Allerdings schütten wir unsere Mittel nicht per Gießkanne aus, sondern mit Bedacht.

Die Sportfachverbände legen uns Konzepte und Ideen vor, die wir eingehend prüfen und nur die erfolgversprechendsten fördern. Über Zielvereinbarungen evaluieren wir regelmäßig die Wirksamkeit und entscheiden dann, ob die Unterstützung weitergeführt wird oder nicht. Im Rhein-Kreis Neuss fördern

wir beispielsweise derzeit vor allem Leichtathletik, Säbelfechten und weibliches Ringen, ferner Handball und Taekwondo.

Die schlechte finanzielle Situation vieler olympischer Athleten war zuletzt immer wieder Thema.

UTE SCHÄFER Auch aus diesem Grund bauen wir die von uns initiierte Community Wirtschaft und Leistungssport immer weiter aus. Wir sind überzeugt: Wenn die offiziellen Förderer des Sports sich mit lokalen, regionalen oder bundesweit tätigen Unterstützern aus der freien Wirtschaft zusammenschließen, wäre eine ganzheitliche Förderung im notwendigen finanziellen Rahmen zu stemmen.

Was steckt hinter dieser Community?

UTE SCHÄFER Die Sportstiftung NRW hat ein inzwischen gut funktionierendes Netzwerk mit zahlreichen Wirtschaftsunternehmen geknüpft, das Leistungssportlern Perspektiven für die Zeit nach dem Karriereende schafft, da die wenigsten von ihren sportlichen Erfolgen leben können. Konkret bedeutet das, dass wir Unternehmen suchen, die Athleten schon während der aktiven sportlichen Laufbahn unterstüt-

zen, sich auf einen späteren Beruf vorzubereiten. Wir nennen diesen Ansatz Zwillingskarriere. Sportliche und berufliche Karriere laufen darin parallel.

Was können die Athleten selbst tun? Etwa mit Blick auf die Selbstvermarktung?

UTE SCHÄFER Dazu müssten Sie natürlich erst einmal definieren, was Sie unter Selbstvermarktung verstehen. Wenn es darum geht, die öffentliche Aufmerksamkeit in Zeiten des sportlichen Erfolgs zu nutzen, um Sponsoren zu finden, bin ich ganz bei Ihnen. Aber auch im Sinne der persönlichen Entwicklung halte ich das Thema für sinnvoll. Ein freundlicher, selbstbewusster und kommunikativer Auftritt ist sehr hilfreich. (JKR)

Sportstiftung NRW Stiftungskapital: 6,33 Millionen Euro | Fördermittel: 3,9 Millionen Euro aus Lotterierträgen über den Landeshaushalt („Pakt für den Sport“)



Foto: Sportstiftung NRW / Andrea Bowinkelmann



Sanitätshaus Breuer



Orthopädie-Mechanikermeister

Wir führen ein breit gefächertes und sorgfältig ausgewähltes und konzipiertes Sortiment an Produkten aus dem orthopädie-technischen, den privaten Haus-, als auch für den Klinik- oder Praxisgebrauch.

Wir entwickeln, produzieren und vertreiben Produkte in den Bereichen:

Orthopädietechnik

- Interimsprothesen, Prothesen aus Holz
- Kunststoff und in Carbontechnik
- Knie- und Knöchelorthesen
- Bandagen und Einlagen
- Kompressionsstrumpfvorsorgung

Medizintechnik

- Sauerstoffversorgung
- Blutzucker und Blutdruckmeßgeräte
- Schmerztherapiegeräte

Verkauf, Reparatur, Verleih von

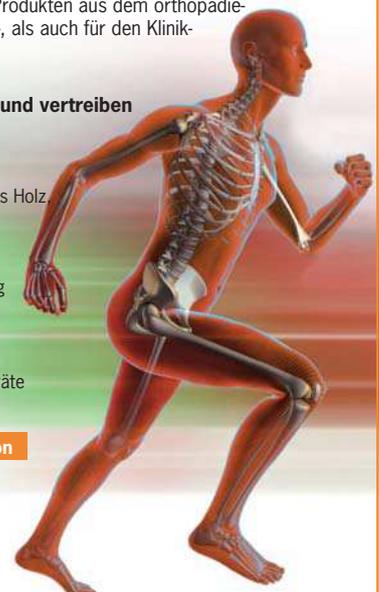
- Rollstühlen
- Krankenbetten

Wellness

- Wärmewäsche
- Fitnessprodukte
- Gesundheitsschuhe

Neumarkt 18 | 41460 Neuss | Tel.: 02131-273795 | Fax: 02131-278675

www.sanitaetshaus-breuer.de



ERWEITERTE AMBULANTE PHYSIOTHERAPIE (EAP)

IN NEUSS, MÖNCHENGLADBACH (BORUSSIA-PARK), RHEYDT UND KÖLN

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

Eine Kombination aus Krankengymnastik, physikalischer Therapie und Medizinischer Trainingstherapie führt zu einer hoch dosierten und zielorientierten Rehabilitation. Optional kann auch die Ergotherapie zusätzlich für eine noch umfassendere Rehabilitation genutzt werden.

Die EAP ist eine Leistung der Berufsgenossenschaften (Unfallversicherungsträger), darüber hinaus können auch Privatversicherte diese Leistung in Anspruch nehmen.

Versorgt werden Patienten mit folgenden Erkrankungen:

- Bewegungseinschränkung nach Gelenk-Teilsteifen
- Komplexe Gelenkverletzungen mit verzögerter Mobilisierbarkeit
- Operationen am Skelettsystem

- Objektiv nachweisbare Muskelschwächen oder Muskelfunktionsstörungen nach Verletzungen oder Operationen
- frühzeitig erkennbarer Stillstand eines anfänglich erkennbaren Funktionsgewinns unter Standardtherapie der KG/PT
- koordinative Leistungsschwäche, insbesondere auch nach zentralen Nervenverletzungen
- Wirbelsäulensyndrome mit erheblicher Symptomatik bei frischem nachgewiesenen Bandscheibenvorfall, Spondylolysen und Spondylolisthesen
- Prothetischer Gelenkersatz bei Bewegungseinschränkungen und/oder Muskelfdefizit
- Operativ oder konservativ behandelte Gelenkerkrankungen (Kniebandrupturen, Schultergelenkläsionen, Achillessehnenrupturen, Achillessehnenabriss und Amputationen)

Der Aufenthalt bei uns beträgt **zwei bis drei Stunden pro Tag**, an **zwei bis fünf Terminen wöchentlich** über einen Zeitraum von **mindestens zwei Wochen**. Versorgt werden Patienten in der medicoreha in Neuss, im BORUSSIA-PARK, Rheydt und Köln.

INFO

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



UNSERE KAUFLEUTE IM GESUNDHEITSWESEN

Julia Meister ist am medicoreha-Standort Maria Hilf Ansprechpartnerin für die Patienten. Sie nimmt Rezepte an, vereinbart Termine, kümmert sich um die Abrechnung. Ausgebildet wurde sie zur Kauffrau im Gesundheitswesen (KiG).



Die „KiG“ treffen sich regelmäßig im Rahmen der Ausbildung für Besprechungen.

Steuerungs- und Dienstleistungsprozesse, Gesundheitsmanagement, Datenverarbeitung, Medizinische Grundlagen, Ernährung und Bewegung, Marketing – einfach war die Zeit während ihrer Ausbildung nicht immer, erklärt Julia Meister. „Wir hatten einmal in der Woche Berufsschule, und das gleich für 10 Stunden. Insbesondere im Bereich Rechnungswesen hatten einige Mit-Azubis, die eine kaufmännische Schule besucht hatten, Vorteile“, so die 25-Jährige. Ihr Engagement und Fleiß hat sich dennoch gelohnt. Julia ist seit Sommer 2014 ausgebildete Kauffrau im Gesundheitswesen (KiG) bei medicoreha und hat damit einen Beruf für die Zukunft ergriffen.

„Nach dem Besuch der Realschule und dem Abitur am Gymnasium in Giesenkirchen wollte ich nicht gleich studieren“, erzählt Julia. Also die Ausbildung zur KiG. Insgesamt drei Jahre hat die Ausbildung gedauert, möglich ist aber auch, die Dauer auf zweieinhalb oder sogar zwei Jahre zu reduzieren. „Je nach Vorkenntnissen und persönlicher und fachlicher Entwicklung“, erklärt Ausbildungsleiterin Nadine Kuhlen, die selbst auch ausgebildete KiG ist. Über die Verkürzung werde in der Regel während der Ausbildung entschieden.

Die Jobaussichten sind vielfältig. „Ich könnte zum Beispiel in einem Sanitätshaus arbeiten, einer Arztpraxis, Krankenkasse oder einem Altenheim“, erklärt die 25-jährige Julia. Bei der medicoreha hat sie im Rahmen der Ausbildung sämtliche Stationen durchlaufen, von der Reha-Service-Stelle über die Finanzbuchhaltung bis hin zu einem Einsatz in der medicoreha Welsink Akademie, an der Physio- und Ergotherapeuten ausgebildet werden. „Am Ende bin ich von der Akademie Mönchengladbach übernommen worden. Hier bin

ich nun seit über zwei Jahren“, sagt sie. In Mönchengladbach ist Julia Meister Ansprechpartnerin für die Patienten, Klienten und Mitarbeiter. Sie nimmt unter anderem Rezepte an, vereinbart Termine, kümmert sich um die Abrechnung.

„Der Ausbildungsberuf wurde 2001 eingeführt und war zunächst als Umschulung für Krankenschwestern gedacht. Durch die zunehmende Spezialisierung in der Verwaltung wurde der Ausbildungsberuf seitdem stark erweitert. Seit 2007 bildet die medicoreha Unternehmensgruppe KiG aus“, erklärt Ausbildungsleiterin Nadine Kuhlen. „Neben dem ursprünglichen Ausbildungsort in Neuss inzwischen auch in Köln und in Rheydt.“

Wer sich für die Ausbildung bei medicoreha bewerben möchte, sollte mindestens eine gute mittlere Reife mitbringen, EDV-Grundkenntnisse haben und außerdem kontaktfreudig und kommunikativ sein. Während die Kölner Azubis auch in der Domstadt zu Berufsschule gehen, fahren die Azubis aus Neuss und Rheydt nach Krefeld zur Schule.

„Wir freuen uns, junge Menschen auf ihrem Weg in den Beruf begleiten zu können. In der Vergangenheit haben wir jeden Azubi erfolgreich durch die Ausbildung geführt und konnten mit den ehemaligen Azubis tolle Mitarbeiter gewinnen“, so Nadine Kuhlen. Aktuell sucht die medicoreha vier neue Auszubildende – mehr Infos hierzu auf unserer Homepage. (JKR)



Julia Meister arbeitet an der Sandradstraße.

KOLUMNE**BEREITEN SIE SICH RICHTIG AUF DEN WINTERSPORT VOR**

Passen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten der Jahreszeit an? Ziehen Sie also die Joggingschuhe aus und dafür die Skischuhe an? Als Sportmediziner möchte ich Ihnen den Rat geben: Bereiten Sie sich körperlich auf den Wintersport vor, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren und körperliche Schäden zu vermeiden. Dann werden Sie eine Menge Freude daran haben.

Wie positiv Outdoor-Sportarten im Winter zu bewerten sind, möchte ich gerne an einem persönlichen Erlebnis schildern: Vor einigen Jahren saßen meine Freunde und ich nach einem anstrengenden, aber wunderschönen Skitag auf der Sonnenterasse einer Berghütte. Kurz darauf sahen wir eine Gruppe Skifahrerinnen mit sehr dynamischem Schwung auf die Hütte zufahren. Nach dem Wegstellen der Skier nahm die Gruppe auf der Terrasse platz. Körpersprache, Verhalten und Mimik strahlten Fröhlichkeit, Zufriedenheit und Wohlbefinden aus.

Beim näheren Hinsehen die Überraschung: Das Alter der Frauen-Skigruppe lag bei „80 plus“. Für uns bewundernswert und auch nachahmenswert, wie noch im hohen Alter eine sportliche Outdoor-Aktivität Spaß machen kann, obwohl ihr ein hohes Verletzungsrisiko zugeschrieben wird. Sicherlich haben diese Sportlerinnen in jungen Jahren das Skifahren gelernt und sich fortwährend auf ihren Sport körperlich vorbereitet.

Bei Wiedereinstieg nach Sportabstinenz ist es allerdings dringend erforderlich – im Alter noch mehr als in jungen Jahren – entsprechende Vorbereitungszeiten einzuplanen. Egal ob mit oder ohne professionelle Hilfe. Welchen Sport Sie auch im Winter betreiben, nutzen sie Ihr größtes „Organ“ so oft und viel wie möglich: die Muskulatur.

Den Leitgedanken der medicoreha „Gesundheit – bewegt uns“ scheinen die Wintersportlerinnen für sich umgekehrt zu haben: „Bewegung – hält uns gesund“.



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 (JKR), Stefan Reinelt (REI), Steffi Baselt (SBAS), Sven Guder (SGU)

ANZEIGEN (magazin@medicoreha.de)

Jens Krüger

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

FOTOS Sportstiftung NRW / Andrea Bowinkelmann, LSB NRW / Andrea Bowinkelmann, Andreas Baum, Bundesarchiv (Engelberg Reineke, Lothar Schaak, Peer Grimm), Arbeitskreis Gesundheit, Borussia Mönchengladbach, Neusser Privatschule, Sven Guder, Jens Krüger, Steffi Baselt, Jan Voth, Sanitätshaus Brockers.

ABOSERVICE magazin@medicoreha.de

GESCHÄFTSFÜHRUNG

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

25

JAHRE

OVS COMPUTER

1991 - 2016

HANDELS-GMBH

Netzwerke
Computer
Drucker
Server
Beratung
Betreuung
Notebooks
Reparaturen
IT-Überwachung



ovs
COMPUTER
HANDELS-GMBH

www.ovs.info

Sperberweg 47
41468 Neuss

02131/4017-0
info@ovscomputer.de

Wir sind Partner in den Projekten:



Wir sind MINT-Macher



Verantwortungsbewusstsein
in Nordrhein-Westfalen

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