

medicoreha

# MAGAZIN



## WENN'S WEH TUT

SCHWERPUNKT: SCHMERZ

### FORTUNA-DOC

Promi-Doktor Alois Teuber unterrichtet die Physiotherapeuten an der medicoreha Welsink Akademie.

Seite 32

### KAMPF DEN KILOS

Ein Ernährungskurs in Rheydt hilft Übergewichtigen bei der Gewichtsabnahme.

Seite 18

### REHA AUF EINEN BLICK

Wir erklären Antrag und Ablauf der ambulanten orthopädischen Rehabilitation.

Seite 24

Das **Lukaskrankenhaus**  
der  
**Gesundheitskonzern**  
der Stadt Neuss



Städtische Kliniken Neuss  
**Lukaskrankenhaus**  
**Rheintor Klinik**  
**Pflegeheim Herz-Jesu**

Akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

# Liebe Leserinnen und Leser,



## DIETER W. WELSINK

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

Ob es die Volkskrankheit Rückenschmerzen ist, Probleme mit dem Knie, der Schulter oder ein Pochen im Kopf – starke Schmerzen können das Leben eines Menschen nachhaltig ausbremsen. Doch was können Sie dagegen tun? In der aktuellen Ausgabe des medicoreha-Magazins informieren wir über die Problematik und haben Experten befragt, wie der Umgang mit Schmerz verbessert, die Pain gelindert werden kann **(Seite 8)**.

Im vergangenen Jahr ist in unserer Einrichtung in Rheydt erstmals ein Kurs für stark Übergewichtige gestartet. Die Ergebnisse nach nur wenigen Monaten sind erstaunlich. Mit einer Teilnehmerin haben wir darüber gesprochen, wie sie die Umstellung auf eine gesündere Ernährung und mehr Sport gemeistert hat **(Seite 18)**.

Die Beantragung einer Rehabilitation ist ein schwieriger Prozess mit vielen Variablen: Wird der Patient vom Arzt zugewiesen oder nach einem Krankenhausaufenthalt? Ist der Patient berufstätig oder Rentner? Und welche Stationen durchläuft der Patient bei der medicoreha? Wir haben die Wege in die Reha für Sie mittels einer Infografik aufbereitet **(Seite 24)**.

Keine Frage: Wer gesund bleiben möchte und dafür regelmäßig trainiert, muss „den Schweinehund vor der Tür anleinen“. So jedenfalls macht es Dennis Prang. Als Jupp Schwaderath steht er im Theater am Schlachthof auf der Bühne. Um fit zu bleiben, nutzt er das Physiotherapeutische Aufbautraining (PAT) bei der medicoreha in Neuss. Im Interview erzählt er von seinen Bemühungen **(Seite 28)**.

Dr. Alois Teuber war Mannschaftsarzt bei Borussia Dortmund, Borussia Mönchengladbach, Fortuna Düsseldorf und steht bei der DEG an der Bande. Als junger Mann hatte er in der Bundesliga geboxt. Nun unterrichtet der Sportmediziner die Schülerinnen und Schüler an der medicoreha Welsink Akademie **(Seite 32)**.

Bereits im vergangenen Jahr haben wir unseren Standort Rheydt räumlich deutlich erweitert. Seit 2017 bieten wir eine Rehabilitation für psychosomatische Erkrankungen an. Nun ist auch unser neues Bewegungsbad in Betrieb, das sowohl unseren Patienten zur Verfügung steht, als auch für Schwimmkurse für Babys und Kinder genutzt wird **(Seite 36)**.

Ihr  




Partner des Olympiastützpunktes  
Westfalen Dortmund



# Inhalt

## AKTUELLES

- 06 **Neuigkeiten aus den Einrichtungen**  
Läufer trafen sich am „MedGolf Institut“

## TITEL

- 08 **Schwerpunkt Schmerz**  
Infos und Tipps, wie Sie mit dem leidvollen Thema besser umgehen können
- 12 **Wenn Kinder leiden**  
Dr. Guido Engelmann vom Lukaskrankenhaus erklärt, wie Kinder Schmerzen empfinden

## ÜBERSICHT

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

## GESUNDHEIT

- 18 **Kampf den Kilos**  
Kurs hilft stark Übergewichtigen beim Abnehmen
- 20 **Richtig ernähren**  
10 Tipps, welche Speisen und Getränke auf Ihren Teller gehören
- 40 **Kursübersicht**  
Unsere aktuellen Präventionskurse



SEITE 12



SEITE 28



SEITE 17



## IM PORTRÄT

- 32 **Der Fortuna-Doc**  
Dr. Alois Teuber unterrichtet an der medicoreha Welsink Akademie
- 22 **Judoka mit Handikap**  
Timo Karmarsch – das Gesicht der Special Olympics

## INTERVIEW

- 28 **Bärenstarke TaS-Schauspieler**  
Dennis Prang vom Theater am Schlachthof berichtet über sein Training bei medicoreha in Neuss

## AUSBILDUNG UND STUDIUM

- 35 **Studierte Physiotherapeutin**  
Sabine Deussen ist die erste Absolventin des Studiengangs „Angewandte Therapiewissenschaften“

## KOLUMNE

- 46 **Was tun ...**  
Dr. Wolfgang Lemken, Ärztlicher Direktor medicoreha, gibt Gesundheitstipps

## IMPRESSUM

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



Foto: St. Elisabeth-Krankenhaus

**Chefarztwechsel: Prof. Dr. med. Amir Minovi (Mitte) leitet künftig die HNO-Klinik am Elisabeth-Krankenhaus. Er übernimmt den Posten von PD DR. med. Jochen Wustrow (links), Rechts: Geschäftsführer Frank Dünwald.**

## ST. ELISABETH-KRANKENHAUS KÖLN: NEUER CHEFARTZ FÜR DIE HNO-KLINIK

Nach 24 Jahren an der Spitze der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde geht Priv. Doz. Dr. med. Joachim Wustrow in den Ruhestand. Sein Nachfolger ist seit dem 1. Juli 2017 Prof. Dr. med. Amir Minovi.

Nach einem Studium der Humanmedizin in Mainz mit Auslandsaufenthalten in den USA (Harvard Medical School und Baylor College of Medicine), war Minovi Assistenzarzt im Klinikum Fulda und wissenschaftlicher Mitarbeiter als Facharzt am St. Elisabeth-Hospital der Ruhr-Universität Bochum. Zuletzt arbeitete Minovi dort als leitender Oberarzt und stellvertretender Klinikdirektor. Ein Schwerpunkt der HNO-Klinik Hohenlind liegt in der Behandlung von Kopf-Hals-Tumoren. 2015 wurde die Klinik als Kopf-Hals-Tumorzentrum Köln erfolgreich zertifiziert. Diesen Schwerpunkt möchte Minovi weiter ausbauen. Neu eingeführt werden sollen der Ausbau der endoskopischen Chirurgie und die navigationsgestützte Chirurgie bei Operati-

onen der Nasennebenhöhlen. Mittels endoskopischer Technik kann der Operateur gewebeschonender arbeiten. Zudem erholen sich Patienten schneller von dem Eingriff. Ein weiteres neues Gebiet, das Minovi etablieren möchte, sind Cochlea-Implantate. Diese sind operativ-implantierte Hörsysteme, die die Funktion des Innenohres ersetzen können. „An der HNO-Heilkunde hat mich schon immer ihr Facettenreichtum fasziniert. Sie ist eine der größten operativen Fächer, bei der man mit Menschen aller Altersgruppen zu tun hat. In Hohenlind erhalte ich die Möglichkeit, das gesamte Spektrum der HNO-Heilkunde abzudecken“, freut sich Minovi über seine künftigen Aufgaben.



Foto: Firmenpuls

## LAUFTREFF AM STANDORT HUMMELBACHAU

Rund 15 Teilnehmer – darunter IHK-Geschäftsführer Jürgen Steinmetz – nahmen jetzt an einer lockeren 5 Kilometer langen Trainingseinheit in Vorbereitung auf den „Firmenpuls“ teil. Erstmals startete der Lauftreff vom „MedGolf Institut“ der medicoreha am Standort Hummelbachau in Neuss-Norf. Bevor es für die Läufer auf die idyllische Strecke ging, erläuterte Sport-Physiotherapeut Marco Liebelt das Gesundheitsangebot im „MedGolf Institut“. Die medicoreha ist in diesem Jahr Gesundheitspartner des „Firmenpuls“, der am Dienstag, 12. September, am Südpark in Neuss startet.



## SANITÄTSHAUS BROCKERS UNTERSTÜTZT AUSBILDUNG BEI DER MEDICOREHA AKADEMIE

Wie funktioniert ein Rollstuhl? Wie finde ich den passenden Stuhl für meinen Klienten? Wer bezahlt die Versorgung? Welche Fahrtechniken muss ein Rollstuhlfahrer beherrschen? Gibt es Rollstühle für spezielle Lebenssituationen?

Nachdem das Sanitätshaus Brockers die angehenden Ergotherapeuten der medicoreha Welsink Akademie bereits in den vergangenen Jahren zu einem Rollstuhltraining eingeladen hatte, fand auch in diesem Jahr wieder eine Veranstaltung statt, in der diese und viele weitere Fragen durch die Reha-Fachberater beantwortet wurden. Nach einem kurzen Vortrag von Angelika Pricken (Prokuristin, Sanitätshaus Brockers) zu den gesetzlichen Grundlagen bei der Hilfsmittelversorgung und den gesetzlichen Ansprüchen der Versicherten, informierte Dirk Hurtz (Reha-Fachberater, Sanitätshaus Brockers) über das aktuelle Angebot an Mobilitätshilfen und

erklärte die sichere Verwendung und Anpassung der Hilfsmittel.

Unterstützt wurde Dirk Hurtz durch David Weist von der Firma Sunrise Medical. Sie erläuterten die verschiedenen Rollstuhl-Typen und deren Besonderheiten und Leistungseigenschaften. „Eine Rollstuhl-Standardversorgung ist häufig nicht ausreichend und erfüllt oft nicht die individuellen Bedürfnisse des Kunden“, so Dirk Hurtz. Bei seiner täglichen Arbeit als Reha-Fachberater begegneten ihm immer wieder Fehlversorgungungen, die die Mobilität und Lebensqualität des Kunden unnötig einschränkten. Wie es sich anfühlt, wenn man auf einen Rollstuhl angewiesen ist, erfuhren die Teilnehmer dann am eigenen Leib. Auf dem Brockers-Übungsparcours am Standort Meerbusch-Strümp konnten alle zuvor besprochenen Rollstühle und Hilfsmittel getestet werden.

## MELDUNGEN



## GESCHÄFTSLEUTE BESUCHEN MEDICOREHA - AUSTAUSCH ÜBER SPORT UND GESUNDHEIT

Wie funktioniert der Ablauf einer Rehabilitation? Wie arbeitet medicoreha mit den Profis von Borussia Mönchengladbach zusammen? Und warum ist der Sport für die Arbeit mit den Patienten wichtig? Antworten auf Fragen wie diese gab Rüdiger Hübbers-Lüking (therapeutischer Geschäftsleiter medicoreha) den Teilnehmern einer Gruppe niederländischer und deutscher Geschäftsleute. Sie hatten medicoreha in Neuss im Rahmen einer Veranstaltung besucht, die die Zenit GmbH gemeinsam mit Flanders Investment and Trade und dem Rijksdienst voor Ondernemend Nederland organisiert hatte. Themenschwerpunkte waren die Bereiche Sport, Technologie und Innovation.



**12 – 15 Millionen Menschen**  
leiden an länger andauernden  
oder wiederkehrenden  
**Schmerzen**

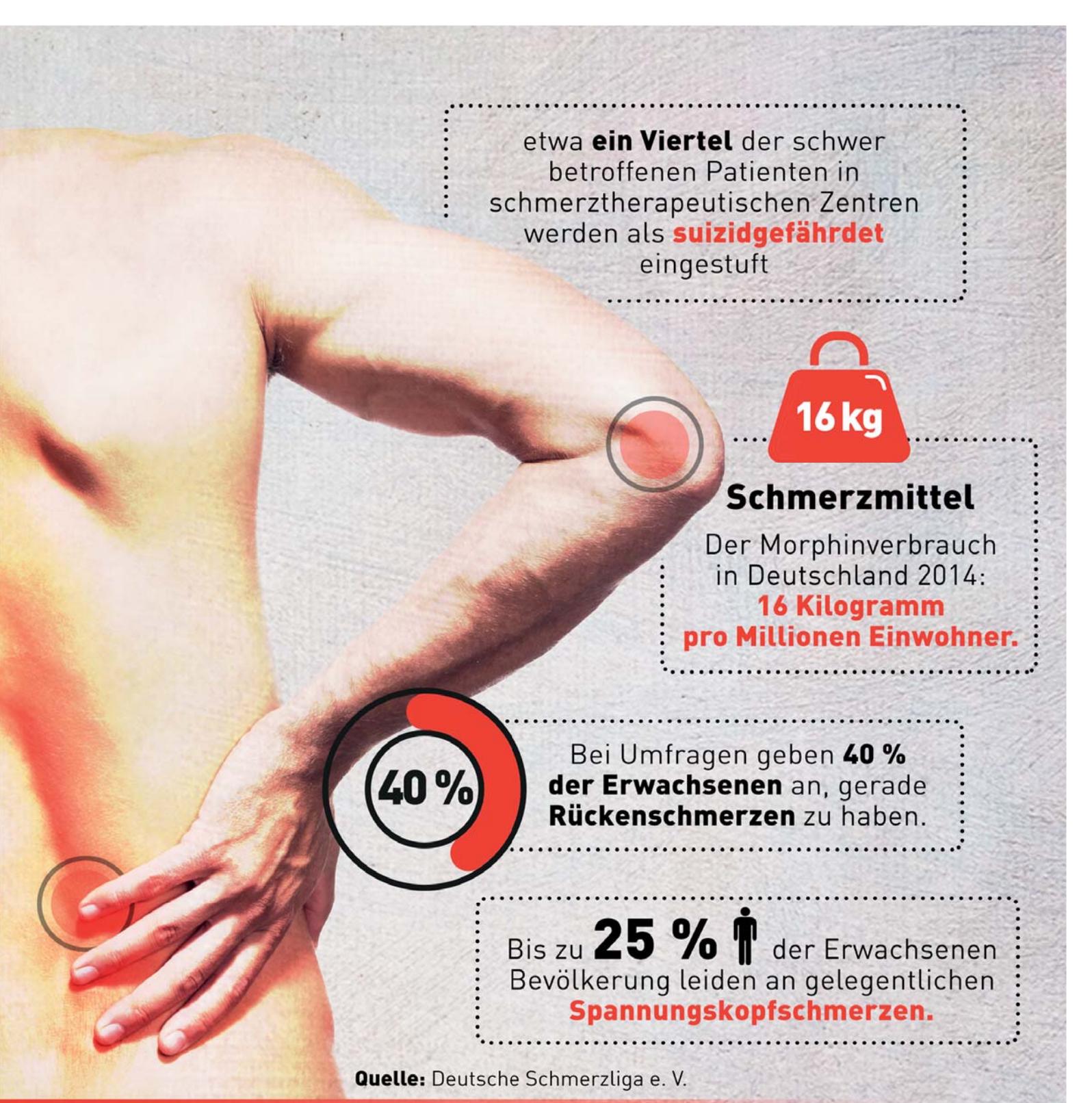
**500 – 600**  
**Spezialisten**  
haben sich auf  
**Schmerztherapie**  
spezialisiert

**Untersuchungen** zufolge  
dauert es im Schnitt **zehn Jahre**,  
bis **Schmerzpatienten** in die  
**richtigen Hände** kommen



Erst seit **2012**  
ist **Schmerzmedizin**  
ein **Pflichtfach** im  
**Medizinstudium**

**SO BESIEGE**  
**SCHN**



etwa **ein Viertel** der schwer betroffenen Patienten in schmerztherapeutischen Zentren werden als **suizidgefährdet** eingestuft



**16 kg**

### Schmerzmittel

Der Morphinverbrauch in Deutschland 2014:

**16 Kilogramm pro Millionen Einwohner.**



**40 %**

Bei Umfragen geben **40 % der Erwachsenen** an, gerade **Rückenschmerzen** zu haben.

Bis zu **25 %**  der Erwachsenen Bevölkerung leiden an gelegentlichen **Spannungskopfschmerzen.**

Quelle: Deutsche Schmerzliga e. V.

# EN WIR DEN MERZ



Silvia Wirtz leitet die Schmerzgruppe in Köln. Wie sie haben hier viele Teilnehmer eine „Orthopäden-Odyssee“ hinter sich.

# VON ZUHÖRERN UND FRAGESTELLERN

Sie tauschen Tipps und Tricks aus, vor allem aber hören sie einander zu. Das gemeinsame Problem gibt den Teilnehmern der Selbsthilfegruppe „Chronischer Schmerz“ im Kölner Stadtteil Ehrenfeld Kraft.

Sorgsam eingereicht sind die Publikationen im Bücherregal des „Doris Roper Haus“ und mit kleinen Nummern beschriftet. Lediglich ein schwarzer Einband ragt wenige Zentimeter hervor, als wolle er auf sich aufmerksam machen: „Sonst noch Fragen? Achso!“ heißt das Buch des Wissenschaftsjournalisten Ranga Yogeshwar. Der Titel könnte besser kaum gewählt sein. Denn Fragen haben alle, die hierhin kommen.

Die Teilnehmer der „Kölner Suchthilfe“ treffen sich im „Quäker Nachbarschaftsheim“ in Ehrenfeld genauso, wie der „Kreuzbund für Alkoholabhängige und Angehörige“ oder die „Stotterer Selbsthilfe“. Einmal im Monat kommt auch die Gruppe „Chronischer Schmerz“ zusammen.

Silvia Wirtz, die Leiterin der Gruppe, ist eine freundliche Frau Ende 50. Sie ist heute als erste gekommen, trägt ein Kleid in blauem Paisley-Muster und blättert in ihren Unterlagen. Sie selbst war lange Mitglied der Gruppe, bevor sie die Moderatorenrolle übernommen hat. Wie viele hier, hat Silvia Wirtz Rückenprobleme: „Ich leide an einer Erkrankung, bei der sich die Knorpelzellen auflösen – Knochen reibt auf Knochen.“ Sie hat hinter sich, was eine andere Teilnehmerin „Orthopäden-Odyssee“ nennt. Seit 20 Jahren sei sie in Behandlung. Massage, Krankengymnastik, Reha-Sport, MRT – am Ende ihres Weges ist sie bei einem Schmerztherapeuten angekommen, regelmäßig werden ihr Spritzen ins Gelenk verabreicht. Sie ist medikamentös mit Opiaten eingestellt und musste ihren Job als Fahrlehrerin aufgeben. „Naja, einige Stunden pro Woche gebe ich noch Unterricht“, sagt sie.

Inzwischen sind drei weitere Teilnehmer eingetrudelt in den Raum, der sich präsentiert, als absorbiere er die Gespräche, als habe er selbst Narben und Verletzungen davongetragen. Die Stühle sind abgewetzt, Gebrauchsspuren überall. Auf dem Tisch steht eine Wasserflasche mit der Aufschrift „Kämpfer-Ich“. Das fasst gut zusammen, was die Teilnehmer hier tun: Nicht aufgeben. Nach einer Entspannungsübung zu Beginn steht das „Blitzlicht“ an, in dem jeder Anwesende einige Sätze zu seiner momentanen Verfassung

## INFO

### Kontakt

**Silvia Wirtz**

**Telefon:** 0163 783 83 49

**E-Mail:** info@schmerzgruppe-koeln.de

**Ort:** Kreuzerstraße 5–7, Köln-Ehrenfeld

**Termin:** jeden 1. Mittwoch im Monat, 16.00–18.00 Uhr

sagen darf. Eva Müller (Name geändert) würde gerne Cannabis als schmerzlindernde Medizin ausprobieren. „Ich stelle mich sofort als Versuchskaninchen zur Verfügung“, sagt sie. „Die Krankenkasse sagt, das muss der Arzt bewilligen und umgekehrt - der eine schiebt's auf den anderen.“ Dieses Hin und Her, der Gang von einem Arzt zum anderen, ist es, was viele hier zermürbt. Oft bedingt eine Krankheit die nächste. Der Arthrose-Schmerz führt zur Depression und so weiter.

Offiziell gehören der Schmerzgruppe 15 Mitglieder an, manche davon sind passiv. Doch oft ist auch der Schmerz an kurzfristigen Absagen schuld. Aber es gibt auch Lichtblicke. Frauke Schmidt (Name geändert) hat Ihre Wohnung eingerichtet wie ein Atelier. „Ich male und führe Schmerztagbuch“, sagt sie. Damit reagiere sie sich ab. Eva Müller hat ihr Zuhause gar zu einem kleinen Therapiezentrum ausgebaut, samt Sprossenwand, Faszienrolle und Bällen. Die Gymnastik, oft stundenlang, hilft. Doch ist die Anstrengung groß und der Schmerz entzieht dem Körper Energie. „Alles auf einmal“, sagt sie, „das geht oft nicht.“

Einmal fließen Tränen, es wird auch gelacht. Im Laufe der zwei Stunden fallen immer wieder die medizinischen Fachbegriffe, die hier alle aus dem Effeff kennen: „Iliosakralgelenk, Polyneuropathie...“

## SCHMERZ ENTSTEHT IM GEHIRN

**Dr. Beril Canata, Chefärztin der Psychosomatik bei medicoreha, über Schmerz, die Einheit von Körper und Seele und wie die Ambulante psychosomatische Rehabilitation (APR) in Köln bei der Genesung helfen kann.**

**Mit welchen Krankheitsgeschichten kommen die Patienten zu Ihnen?**

**DR. BERIL CANATA** Die Patienten kommen etwa mit depressiven Syndromen, Erschöpfungszuständen, Angststörungen oder Schmerzstörungen. Oftmals erklärt ihnen die vorher gestellte ärztliche Diagnose nicht die selberlebten Beschwerden – z.B. bei somatoformen Störungen und Schmerzstörungen. Damit einher gehen schnell Einbußen im Arbeits- und sozialen Leben.

**Ist Schmerz nicht immer erklärbar?**

**DR. BERIL CANATA** Schmerz entsteht im Gehirn. Mit dem Schmerz entsteht eine emotionale Belastung, die zu einer Depression führen kann und schnell bewegt man sich in einem Teufelskreis. Unser Ziel ist es, dass die Patienten wieder arbeitsfähig sind und Lebensqualität wiedererlangen – am Ende manchmal auch zu lernen, mit Schmerzen umzugehen.

**Was steht am Anfang einer Therapie?**

**DR. BERIL CANATA** Am Anfang der APR stehen eine ärztliche und psychotherapeutische Aufnahmeuntersuchung sowie testpsychologische Erhebungen und die Selbsteinschätzung des Patienten. In der ärztlichen Untersuchung gehen wir auf die somatischen Befunde ein, dementsprechend erfolgt die Anpassung der Therapieeinheiten. In der psychotherapeutischen Aufnahme werden die seelischen Beschwerden ein-

gehend erfasst. Die testpsychologischen Untersuchungen helfen uns, eine Vergleichsmöglichkeit zwischen dem Befund am Anfang und Ende der APR herzustellen.

**Wie sieht ein typischer Tag der APR-Patienten in der Therapie aus?**

**DR. BERIL CANATA** Die Patienten sind von neun bis 15 Uhr bei uns im Haus. Das Programm findet in einem strukturierten psychotherapeutischen Rahmen statt und besteht zudem aus Sport und Bewegung. Unsere Therapeuten begleiten den Prozess, in dem die Patienten zunehmend auch zu ihren sozialen Kompetenzen zurückfinden, engmaschig. Das Programm dauert vier Wochen, an fünf Tagen pro Woche, also insgesamt 20 Behandlungstage. Es besteht die Möglichkeit einer Verlängerung.

**Aus welchen Bestandteilen besteht die Therapie?**

**DR. BERIL CANATA** Körper und Seele bilden eine Einheit – darauf basiert auch unser Therapiekonzept. Wir bieten etwa Gruppentherapien und zweimal wöchentlich psychotherapeutische Einzelgespräche an, zudem edukative Vorträge und Entspannungsgruppen. Darüber hinaus täglich Ergotherapie, Physiotherapeutisches Aufbautraining und Aquatraining und fast täglich ein Outdoor-Training. Unsere Erfahrung ist, dass viele Patienten zunehmend ihre Zurückhaltung verlieren und froh sind, gegenseitig Erfahrungen austauschen zu können. (JKR)



Behandlung auf Augenhöhe: Der kleine Patient Oli Esser mit Prof. Dr. Guido Engelmann.



# »KINDER ENTLARVEN LÜGEN SOFORT«

Wenn das eigene Kind Schmerzen hat, trifft das die Eltern ins Mark. Oft ist die Unsicherheit groß über den richtigen Umgang. Das medicoreha-Magazin hat die wichtigsten Fakten bei Dr. Guido Engelmann vom Lukaskrankenhaus abgefragt.

## ARTEN VON SCHMERZ

Das Empfinden von Schmerz ist bei Kindern nicht anders als bei Erwachsenen. „Physiologisch sind Kinder voll ausgebildet“, erklärt Prof. Dr. Guido Engelmann, Chefarzt der Kinderklinik am Lukaskrankenhaus in Neuss. Dennoch gibt es bestimmte schmerzhafte Krankheiten, unter denen Kinder verhältnismäßig häufig leiden: Infektionen wie der so genannte „Hüftschnupfen“ oder die Mandelentzündung; häufig treten auch Ohrenscherzen auf, da die so genannte „Eustachische Röhre“, die Innenohr und Nase verbindet, noch recht eng ist und verstopfen kann. Darüber hinaus die Klassiker wie Bauch- oder Kopfschmerzen.

## UMGANG MIT SCHMERZ

Wann Eltern den Weg zum Arzt antreten sollten? Ein Patientrezept gibt es nicht, aber eindeutige Alarmsignale: 1.) Wenn es keine Erklärung für die Schmerzen gibt. 2.) Wenn Schmerzmittel nicht helfen. 3.) Wenn Kinder vor Schmerzen wach werden. Dr. Engelmann: „Wenn es ein Kind also richtiggehend aus dem Bett reißt.“ Erste Anlaufstelle ist der Kinderarzt oder - außerhalb der Sprechzeiten - die Kinderklinik. Wichtig sei auch, Kinder nicht zu verunsichern. „Wenn ein Kind nicht weiß, dass es gleich wehtun wird, wird es sich auch nicht verrückt machen“, so der Chefarzt. Hinzu kommt: „Kinder entlarven Lügen sofort.“ Geschrei ist im Übrigen eher ein Indikator für Angst. „Wenn Kinder wirklich Schmerzen haben, wimmern sie eher, als zu schreien“, erklärt Dr. Engelmann.

## DIE BEHANDLUNG

Unabhängig von der medizinischen Therapie, gibt es Hilfsmittel, die die Behandlung erleichtern können: Zur Beruhigung Zucker in den Mund träufeln kann ein Trick sein, der den Schmerz lindert. Auch lokal betäubende Pflaster können helfen. Allerdings: „Wenn Kinder Panik haben, hilft auch das Pflaster nicht.“ Im Lukaskrankenhaus selbst macht man sich große Gedanken über den richtigen Umgang mit Kindern: Ein Anfänger werde sicherlich nicht die Blutabnahme bei einem Kind mit schwierigen Venen übernehmen. Im Gegensatz zu Erwachsenen werden Medikamente bei Kindern übrigens pro Kilogramm Körpergewicht verabreicht; bei komplexeren Krankheiten wird die Medikation pro 1,73 Quadratmeter Körperoberfläche berechnet. „Das“, sagt Dr. Engelmann, „ist noch genauer.“ (JKR)

## INFO

### medicoreha: Therapie für Kinder

Die medicoreha bietet **Physio- und Ergotherapie** an ihren Standorten auch für Kinder an. Eine Therapie wird vom Arzt bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates oder Entwicklungsstörungen verordnet.

**Info:** (02131) 890-0 oder kindertherapie@medicoreha.de

## WAS SIE ÜBER MEDIKAMENTE WISSEN SOLLTEN

### OPIOIDE (VERSCHREIBUNGSPFLICHTIG)

**Vorteile:** stark wirksam; ähneln den körpereigenen Endorphinen; unterstützen die natürliche Schmerzlinderung; können die Chronifizierung stoppen; sind im Allgemeinen gut verträglich, nicht organschädigend und daher für die Langzeittherapie geeignet; das Risiko einer Abhängigkeit ist laut der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin (DGS) in der Praxis weniger relevant als befürchtet.

**Nachteile:** Verdauungsstörungen und Nebenwirkungen auf die geistige Leistungsfähigkeit; auch wird diskutiert, ob andauernder Morphingebrauch das Immunsystem schwächt und somit die Krebsinzidenz steigen lässt.

**Starke Opiode:** Oxycodon, Hydromorphon, Morphin, Fentanyl, Buprenorphin  
**Schwache Opiode:** Codein, Tilidin, Tramadol  
**Darreichungsform:** oral (Tabletten, Kapseln), über die Haut (Pflaster), über die Schleimhaut (Sticks zum Lutschen), als Injektion (Spritze)

### SCHMERZMEDIKAMENTE (FREI VERKÄUFLICH)

**Arzneistoffe:** NSAR/Cox-2-Hemmer, Paracetamol, Metamizol, Flupirtin

**Eigenschaften:** bei chronischen Schmerzen oft nicht stark genug; sollen nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden; können bei langfristiger Einnahme Magen-Nieren-Darm-Schäden sowie Herz-Kreislauf-Probleme verursachen.

## WENN DER SCHMERZ SICH NICHT MELDET

Wenn das Steinchen im Schuh nicht drückt oder die Scheuerfalte des Strumpfes keinen Schmerz auslöst, könnte eine Neuropathie vorliegen. Hierbei handelt es sich um eine Erkrankung des peripheren Nervensystems. Das Fatale daran ist, dass die Wunden bei diesem Krankheitsbild oft schlecht heilen und es zu Entzündungen tief im Gewebe kommen kann. Mögliche Knochenentzündungen im fortgeschrittenen Zustand können eine Amputation notwendig machen. Auslöser der Neuropathie sind mehrheitlich Diabetes mellitus oder zu hoher Alkoholkonsum.

Orthopädienschuhmachermeister Ville Cochius vom Sanitätshaus West rät: „Schmerzen sind ein Warnsignal des Körpers und sollten sehr ernst genommen werden. Wenn Schmerz sich nicht bemerkbar macht, muss man dem anders begegnen.“ Um das Risiko für Verletzungen der Haut im Schuh zu minimieren, sei es ratsam, präventiv ein Augenmerk auf geeignetes Schuhwerk zu legen. Die Füße sollten täglich abgesucht und achtsam gepflegt werden. Zu enge oder scheuernde Schuhe seien unbedingt zu vermeiden.

„Am besten konsultiert man vor dem Schuhkauf seinen Arzt oder einen Orthopädienschuhmacher“, so Ville Cochius. Eine optimierte Belastung der Füße könne sowohl durch Weichbettungseinlagen, Abrollsohlen oder auch durch orthopädische Schuhe erreicht werden.



Foto: Sanitätshaus West

Ville Cochius zeigt einer Patientin die Schmerzquelle auf dem Monitor.



# MUSKELARBEIT MACHT GLÜCKLICH

Dr. Henning Krolle ist Leiter des regionalen Schmerzzentrums in Mönchengladbach. Im Interview mit dem medicoreha-Magazin erklärt der Orthopäde die unterschiedlichen Facetten von Schmerz und wie er behandelt werden kann.

## Herr Dr. Krolle, wie entsteht Schmerz?

**DR. HENNING KROLLE** Zunächst einmal muss unterschieden werden zwischen nozizeptivem Schmerz und neuropathischem Schmerz. Während nozizeptiver Schmerz ausgelöst wird durch eine physiologische Reaktion, sind bei neuropathischem Schmerz, also Nervenschmerz, die Fasern des Nervensystems bereits geschädigt. Technisch gesehen wird der Schmerzreiz - das kann zum Beispiel starke Wärme oder Kälte sein - über empfindliche Rezeptoren entgegengenommen und über die Schmerzfasern weitergeleitet. Die Schmerzinformation endet nach ihrem Weg durch das Rückenmark



Dr. Henning Krolle (rechts) mit seinen Praxiskollegen

schließlich im Zwischenhirn, welches die Reizinformation bewertet und speichert. Die Diagnose der Schmerzart ist zum Beispiel wichtig für die Medikation.

## Was ist, wenn beide Arten von Schmerz gleichzeitig auftreten?

**DR. HENNING KROLLE** Das ist besonders fatal. Schmerz kann zu Inaktivität führen, was wiederum den Schmerz verstärkt. Denn Muskelarbeit schüttet Glückshormone aus. So kann es sein, dass der Patient mit chronischen Rückenschmerzen, der seinen Job verliert, in eine Abwärtsspirale gerät. Am Ende dieser Spirale besteht die Gefahr, dass der Patient in eine Depression verfällt.

## Wie sieht eine typische Behandlung aus?

**DR. HENNING KROLLE** Oft hilft die allgemeine Aktivierung. Neben Medikamenten - wenn nötig - kommen Maßnahmen zur Ernährungsumstellung, Physiotherapie, Osteopathie, Ultraschall oder physikalische Therapie zum Einsatz. Hinzu bei Bedarf Entspannungstechniken und Psychotherapie.

## Sind Menschen unterschiedlich schmerzempfindlich?

**DR. HENNING KROLLE** Schmerzempfinden hängt auch vom Umfeld ab. Wer zum Beispiel in einer Familie aufwächst, die ängstlich ist und vielleicht ein wenig wehleidig, der läuft Gefahr, auch selber so zu werden. Andersherum: Der sehr schmerzempfindliche Profifußballer würde seinen Job auf Dauer nur schwer erledigen können. Doch lässt sich Schmerzverarbeitung trainieren. So kann es zum Beispiel sinnvoll sein, beim Krafttraining über die Schmerzgrenze hinaus zu trainieren.

**Kerstin Berg, leitende Physiotherapeutin bei medicoreha in Köln, bespricht mit einer Patientin Übungen am „Biodex“.**

### Waren unsere Vorfahren weniger schmerzempfindlich?

**DR. HENNING KROLLE** Sicher, der Urzeitmensch, der in der Savanne vor dem Säbelzahn tiger weglafen musste, wird in dieser Situation sicherlich nicht über Rückenschmerzen geklagt haben.

### Verändert sich das Schmerzempfinden im Alter?

**DR. HENNING KROLLE** Ja, im Laufe der Jahre verändert sich die Schmerzverarbeitung. Der Mensch wird im Alter durch Bewegungsmangel schmerzempfindlicher. Im Laufe der Zeit lösen üblicherweise immer geringere Reize den Schmerz aus. Der 50-Jährige, der in jungen Jahren zu AC/DC oder Metallica auf den Boxen getanzt hat, wird laute Musik heute womöglich als Krach empfinden und mit einer geringeren Lautstärke auskommen.

### Wann spricht man von einem chronischen Schmerz?

**DR. HENNING KROLLE** Früher war von einem Zeitfenster von einem halben Jahr die Rede. Heute sagt man: Wenn der Schmerz seine Funktion als Warnsignal verloren hat, dann ist er chronisch. Denn die Aufgabe von Schmerz ist es, auf eine Störung im Körper aufmerksam zu machen.

### Welche Arten von Schmerz treten in der heutigen Zeit besonders häufig auf?

**DR. HENNING KROLLE** Rückenschmerzen haben deutlich zugenommen, was mit mangelnder Bewegung zusammenhängt. Aufgrund des demographischen Wandels gibt es heute auch mehr Menschen mit Arthrose oder Endoprothesen. Stark Übergewichtige haben oft Probleme mit ihren Knien. Insgesamt lässt sich sagen: Das Gros der Schmerzen ist orthopädischer Natur. (JKR)

## SO BEREITEN SIE SICH AUF DEN GANG ZUM SCHMERZTHERAPEUTEN VOR

1. **Protokollieren Sie ein bis zwei Wochen vor dem Arzttermin mehrmals täglich Ihre Schmerzstärke.**
2. **Beschreiben Sie dem Arzt Ihre Schmerzen möglichst genau.**
3. **Listen Sie alle Ärzte auf, bei denen Sie wegen Ihrer Schmerzen bisher in Behandlung waren.**
4. **Fordern Sie bei den entsprechenden Ärzten eine Kopie Ihrer bisherigen Befunde an, um die Untersuchungsergebnisse zusammenzufassen.**
5. **Bringen Sie alle relevanten Röntgenbilder und Befunde durchgeführter Computertomographien (CT) und Magnetresonanztomographien (MRT) mit.**
6. **Nennen Sie Ihrem Arzt alle Medikamente, die Sie einnehmen. Erstellen Sie dazu eine Liste mit allen verschreibungspflichtigen und auch frei verkäuflichen Medikamenten (siehe Seite 13) – früher und aktuell.**

## SO ENTSTEHET SCHMERZ

2

### Das Rückenmark

Die Schmerzsignale werden im Rückenmark in chemische Botenstoffe umgewandelt. Sie übertragen die Schmerzimpulse auf die Leitungsbahn des zentralen Nervensystems, die über das Rückenmark verläuft und im Gehirn endet.

3

### Das Gehirn

Im Gehirn befindet sich die zweite Umschaltstelle der Reizübertragung. Erst nachdem die Impulse dort angekommen sind, wird der schmerzhafte Hexenschuss wahrgenommen.

1

### Der Schmerz-Impuls

Bei einem Hexenschuss werden chemische Stoffe ausgesandt. Sie reizen kleine Sinneszellen, die sich am Ende der Nerven befinden. Von diesen Schadensfühlern aus wird die Schmerzinformation in Form von elektrischen Strömen bis zum Rückenmark geleitet.



*Beim Training immer mit dabei: das medicoreha-Logo. Unter anderem als Trikotsponsor unterstützt das Unternehmen den Radsportverein Komet Delia.*

# STRAMPELN, BIS DIE WADE BEISST

Im Radsportverein Komet Delia Köln sind Hobbyradfahrer und aktive Rennradfahrer aller Altersgruppen organisiert. Unterstützt wird der Verein in seiner Arbeit von medicoreha als Trikotsponsor. Die Gesundheitsexperten stehen den Radsportlern auch nach Verletzungen und bei Schmerzen mit Rat und Tat zur Seite.

Kurz vor dem Ziel geben die Rennradfahrer noch einmal richtig Gas, steigen aus dem Sattel und treten kräftig in die Pedale. Das schmerzt und zehrt an den Kräften – selbst bei den trainierten Fahrern. Doch gerade die jüngeren Rennradfahrer lassen sich den letzten Ortsschildersprint dieser Trainingsausfahrt nicht nehmen. 90 Kilometer Strecke von Hürth aus ins Eifelvorland und wieder zurück haben die Mitglieder des traditionsreichen Radsportvereins Komet Delia an diesem Samstagmittag bereits absolviert. Nach gut drei Stunden sind die acht Fahrer, die neben dem Vereinsvorsitzenden Achim Michels zum Training losgefahren sind, wieder zurück in Hürth und sitzen bei einem erfrischenden Radler zusammen. Vier Mal pro Woche bietet der Verein Touren wie diese an – mal mit, mal ohne Berge. „Wer Rennen fährt, erhält zusätzliche Trainings“, sagt Michels und ergänzt: „Die ersten fünf bis zehn Kilometer tun weh, danach wird es einfacher.“

Über 80 Kometen – so bezeichnen sich die Mitglieder des Radsportvereins Komet Delia – gehören dem Verein derzeit an. Neben aktiven Rennradfahrern sind auch Hobbyfahrer in blau-gelb-weißen Trikots (die Damen fahren in blau-rosa-weiß) mit dem medicoreha-Logo unterwegs. „Den Spagat zwischen Spaß und leistungsorientiertem Training bekommen wir gut hin“, macht der Vorsitzende deutlich. Der große Erfolg von Nils Politt (23) als Rennradprofi unterstützt diesen

Eindruck. Vom Kindertraining bis zur Tour de France – für Rennradfahrer Politt ist dieser Traum in Erfüllung gegangen. Im Alter von sechs Jahren begann er seine Karriere beim Radsportverein Komet Delia, nahm an Kinder- und Jugendrennen teil und machte sich einen Namen als Einzelzeitfahrer. „Beim Tour-Start in Düsseldorf haben wir Nils mit einer großen Gruppe Vereinsmitglieder kräftig angefeuert“, sagt Michels. Für die Kometen ist Politts Teilnahme an der Tour de France ein toller Erfolg – auch, wenn der inzwischen für das Team Katjuscha Alpecin fährt. „Bis noch vor drei Jahren hat Nils bei uns trainiert. Das ist eine tolle Werbung für unsere Jugendarbeit“, ist auch Geschäftsführerin Julia Krüger überzeugt.

Krüger ist eine der noch wenigen Rennradsportlerinnen des Vereins. „Im Zuge der Fitnesswelle in Deutschland hat der Hobbyradfahrer zwar enormen Zulauf gehabt, aber ein Frauensport ist es noch lange nicht“, sagt sie. Doch so oder so mache das Radfahren im Team großen Spaß. „Wir wollen natürlich Leistung bringen und trainieren, fahren aber gerne auch mal nett schnatternd nebeneinander her“, erklärt sie. Und das will geübt sein, denn die Verletzungsgefahr beim Rennradfahren ist groß. „Wenn einer fällt, stürzen in der Folge meist mehrere Fahrer. Daher üben wir auch das Fahren in der Gruppe. Dennoch sind Brüche des Schlüsselbeins, des Schultergelenks oder der Rippen häufig“, ergänzt Krüger – Ver-

letzungen, bei deren Behandlung sich die Vereinsmitglieder auch auf die Spezialisten von medicoreha verlassen.

„Viele frühere Fußballer wechseln irgendwann aufs Rennrad. Einen besonderen Zulauf haben wir in der Altersgruppe 19 bis 20“, sagt Jugendwart Ralf Lippok. Rennradfahren sei gelenkschonender – zumindest bei der richtigen Einstellung des Rades. Bis zu 1 500 Euro müssten Rennradfahrer seiner Meinung nach in eine mittlere Ausrüstung investieren. „Mein Tipp: Wer ein Rennrad kaufen möchte, sollte einen erfahrenen Kollegen mitnehmen.“ Nach dem Kauf sei die professionelle Einstellung des Rades wichtig. „Stimmt die Sattelhöhe nicht, ist das schlecht für den Rücken. Ist das Rad zu groß, schmerzt der Nacken“, erklärt er.

Prinzipiell ist der Radsport für jeden Interessierten geeignet. „Wir bieten die Möglichkeit, den Sport bei uns einfach mal auszuprobieren. Dazu haben wir Vereinsräder, die wir zur Verfügung stellen können“, sagt Michels. Wichtig sei, sich zwischen den Trainings auch mal Pausen zu gönnen – nicht nur zu Beginn der sportlichen Karriere. „Ohne Regenerationsphasen geht gar nichts, selbst die Fahrer der Tour de France haben Ruhetage“, erklärt er. Daher gebe es auch immer wieder Vereinstreffen, bei denen der Sport außen vor bleibe. Doch trainiert wird das gesamte Jahr hindurch: Um auch im Winter fit zu bleiben, treffen sich die Kometen zu Hallentrainings, machen Gymnastik für den ganzen Rumpf und fahren Bahnrad. „Es gibt immer was zu tun, schließlich schmerzt je-



**Beim Fahren in der Gruppe ist besondere Vorsicht notwendig. Stürzt ein Radsportler, zieht das meist eine Kettenreaktion nach sich.**

des Training anders“, sagt die Geschäftsführerin.

Die Mitglieder des Radsportvereins Komet Delia nehmen nicht nur bundesweit an Radrennen teil, sie organisieren sie auch selbst: Ende August stand die „Schmitter-Nacht von Hürth“ an. Ein Rennen, das die Kometen zusammen mit dem RC Schmitter Köln-Gleuel ausrichten. Höhepunkt des Tages ist das jährliche Profirennen, an dem dann auch Radsportgrößen wie André Greipel, Phil Bauhaus und Marcel Sieberg sowie natürlich Eigengewächs Nils Politt teilnahmen. Dann wurde wieder kräftig in die Pedale getreten – bis es schmerzte. (MAH)

**Kliniken Maria Hilf**  
Mönchengladbach

**Sprechstunde EPZ**  
Montags nach  
Vereinbarung  
Anmeldungen unter  
**(02161) 358 1381**

**Ihre Ansprechpartner**



**Dr. med. Joachim Rödiger**  
Chefarzt



**Dr. med. Julian Messler**  
Oberarzt (EPZ)

## Damit Sport wieder Spaß macht!

Das EndoProthetikZentrum (EPZ) der Kliniken Maria Hilf bietet Ihnen bei Gelenkbeschwerden eine Diagnose und Therapie ausschließlich nach höchsten, zertifizierten Qualitätsstandards. Ob notwendige Therapie in Form von Gelenkersatz, z.B. durch eine Hüftprothese, oder Therapiemöglichkeiten zum Gelenkerhalt, z.B. durch eine Kniefeder - das Team des EPZ berät Sie umfassend zu Ihrem individuellen Befund.



### Unser Ziel für Sie

Die schnellstmögliche Wiederherstellung Ihrer uneingeschränkten und beschwerdefreien Mobilität sowie die Rückgewinnung eingübter Lebensqualität.

**Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie**  
**Krankenhaus Maria Hilf**  
Sandradstr. 43, 41061 Mönchengladbach

[www.mariahilf.de](http://www.mariahilf.de)



# KAMPF DEN KALORIEN

Weltweit 2,2 Milliarden Menschen waren 2015 übergewichtig oder fettleibig. Dabei fördern ein paar Kilos zu viel bereits gefährliche Erkrankungen. In Rheydt hat eine Gruppe Übergewichtiger im Rahmen des „e.a.t. XXL-Kurs BMI 40+“ den Kilos den Kampf angesagt - und innerhalb weniger Monate erstaunliche Ergebnisse erzielt.

**I**N DEN FLUREN des „Haus Miteinander“ der Hephata-Stiftung in Meerbusch hängen Bilder von Sandra Fehrenbach, wie sie früher einmal war: 129,9 Kilogramm schwer. Früher ist noch gar nicht so lange her, genau gesagt: acht Monate. Im Oktober 2016 hat die 43-Jährige, die in der Wohneinrichtung für Menschen mit Behinderung als Krankenschwester im Nachtdienst arbeitet, mit dem „XXL-Kurs BMI 40+“ der Ernährungsberatung „e.a.t.“ begonnen. Im Juni ist sie kaum wiederzuerkennen. 30 Kilogramm hat Sandra Fehrenbach abgenommen, ihr Körperumfang hat sich um 31 Zentimeter reduziert. Von diesen Maßen war sie lange weit entfernt. „Ich bin in meiner Ju-

gend immer sportlich gewesen: Trampolin, Handball, Reiten, Schwimmen“, sagt Sandra Fehrenbach. Ab 18 Jahren habe sie dann aber nichts mehr für sich gemacht – mit unvermeidbaren Folgen. Nachtdienst im Krankenhaus, da ist eine gesunde Ernährung schwierig.

Aufmerksam geworden auf das Programm für Übergewichtige mit einem BMI von 40 oder höher ist Sandra Fehrenbach über eine Anzeige im „Extra-Tipp“. Nach einem Infoabend in Nettetal sei schließlich der Entschluss gereift. Inzwischen sei sie dankbar, Gleichgesinnte gefunden zu haben. „Da entsteht einfach eine eigene Gruppendynamik“, sagt sie.

Ernährungsberatung ist genauso Bestandteil des Kurses, wie psychologische Aspekte; die medicoreha übernimmt als Kompetenzpartner das Bewegungstraining. „Mit dem Sport fangen wir allerdings später an, weil die Hürden zu Beginn hoch sind“, erklärt Ernährungsberaterin Gabriele Jütten-Busch, die den Kurs betreut. Doch auch die Ernährungsumstellung war zunächst nicht einfach. Früher habe sie viel mit Sahne und Butter gekocht, auch mal fünf Schnitten Brot gegessen, erklärt Sandra Fehrenbach. Auch ihr Mann habe sich zunächst lustig gemacht; ihr 14-jähriger Sohn – „Er ist eher ein Fastfood-Typ“ –, war alles andere als begeistert, erzählt sie lachend. Ihre Töchter allerdings hätten sie unterstützt.

Dabei lesen sich die Gerichte, die Sandra Fehrenbach jetzt kocht, wie Gourmet-Rezepte: „Italienisches Paprika-Tomatengemüse auf Tagliatelle mit Blattsalat“ steht zum Beispiel auf dem Speiseplan. Die Strukturierung der Mahlzeiten helfe ihr.

## INFO

### Der XXL-Kurs BMI 40+

#### Der Kurs besteht aus drei Modulen:

1. Ernährungstherapie (20 Kurseinheiten à 90 Minuten)
2. Ernährungspsychologie / Mentaltraining (12 Einheiten à 90 Minuten)
3. Bewegungstraining (30 Einheiten à 60 Minuten)  
*Jedes Modul wird von qualifiziertem Personal (Ernährungsberater, Psychologe, Physiotherapeut, Sportwissenschaftler) geleitet. Der Kurs dauert 10 Monate.*

**Infos:** [www.eat-ernaehrungsberatung.de](http://www.eat-ernaehrungsberatung.de)

**Sandra Fehrenbach ist begeistert vom XXL-Kurs BMI 40+.**  
**„Da entsteht einfach eine eigene Gruppendynamik“, sagt sie.**

**Gabriele Jütten-Buscher**  
 Inhaberin  
 e.a.t. Ernährungsberatung



„Das ist mir lieber, als Punkte zählen, wie bei den Weight Watchers“, erklärt sie. In der Zeit des Kurses hat Sandra Fehrenbach allerdings auch zwei Härtetests bestehen müssen: die Weihnachts- und Osterferien.

Heute helfen ihr kleine Tricks: das Brot zwischendurch hinlegen, in Ruhe essen. Und auf das Süßzeug gegen den Frust verzichten. „Schokolade gibt es nicht mehr, ich will den Erfolg nicht aufs Spiel setzen“, sagt sie. Belohnungen müssen allerdings sein. Oft setzt sie sich 15 Minuten hin, brüht sich eine Tasse Kaffee auf, liest in ihrem Lieblingsbuch oder legt eine Punkrock-Platte auf.

Stattgefunden hat der Kurs in den Räumlichkeiten der medicoreha in Rheydt, schon im Oktober 2017 soll es eine Neuauflage geben. „Eine Infoveranstaltung ist für den 20. September geplant“, sagt Gabriele Jütten-Buscher. Auch in der medicoreha Neuss ist mittelfristig ein „XXL-Kurs“ geplant.

„Eine Gruppe besteht aus sechs bis maximal zwölf Patienten“, erklärt Gabriele Jütten-Buscher. Die Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist bei regelmäßiger Teilnahme möglich, muss aber vor Beginn des Programms beantragt und genehmigt werden. Um die Verbesserungen zu dokumentieren, wird ein Blutbild zu Beginn und Ende des Programms genommen; regelmäßiges Wiegen gehört ebenfalls zum Patientenschulungsprogramm.

Einen Großteil ihrer Klamotten hat Sandra Fehrenbach inzwischen weggeworfen. Zwei Säcke voll. Die Bilder in den Krankenhausfluren hat sie hingelassen. Sie sind auch eine Mahnung, dass es kein Zurück mehr gibt. „Wir haben uns mit acht Leuten zusammengeschlossen und treiben weiterhin bei medicoreha Sport“, sagt sie. Ihr Ziel: 80 Kilo bei einer Körpergröße von 1,73 Meter. (JKR)

**WIE GESUNDHEITSGEFÄHRDEND IST EIN BMI VON 40 UND MEHR?**

Neben den Risiken für Herz und Kreislauf, Gelenke und Rücken sowie vor allem für das Auftreten von Diabetes Typ 2, kann sehr starkes Übergewicht die Lebenserwartung nachweislich um zehn Jahre senken. Das vorzeitige Todesfallrisiko steigt um 300 Prozent.

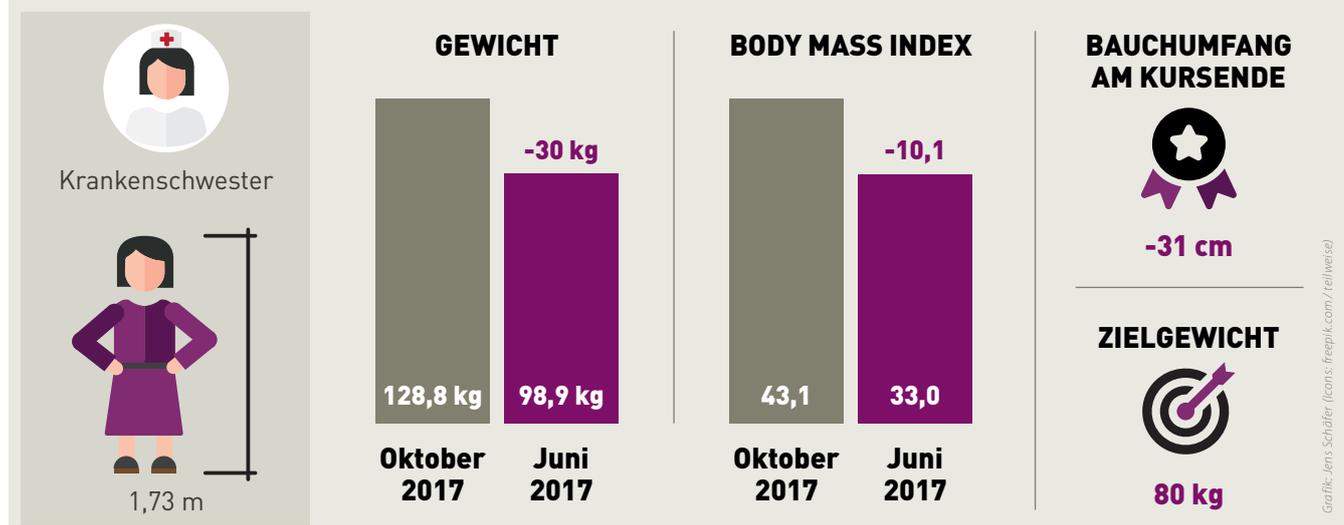
**WAS IST DAS ZIEL DES XXL-KURSES?**

Neben dem dauerhaften Gewichtsabbau zeigen wir den Teilnehmern alltagstaugliche Auswege aus der Essfalle. Viele Betroffene kompensieren zum Beispiel Stress mit Essen. Mit unserem Programm trainieren wir Wege zurück zu einer gesunden Ernährung und damit zu mehr Gesundheit, Lebensqualität und Lebensfreude.

**WAS KOSTET DER KURS UND WAS TUN DIE KRANKENKASSEN DAZU?**

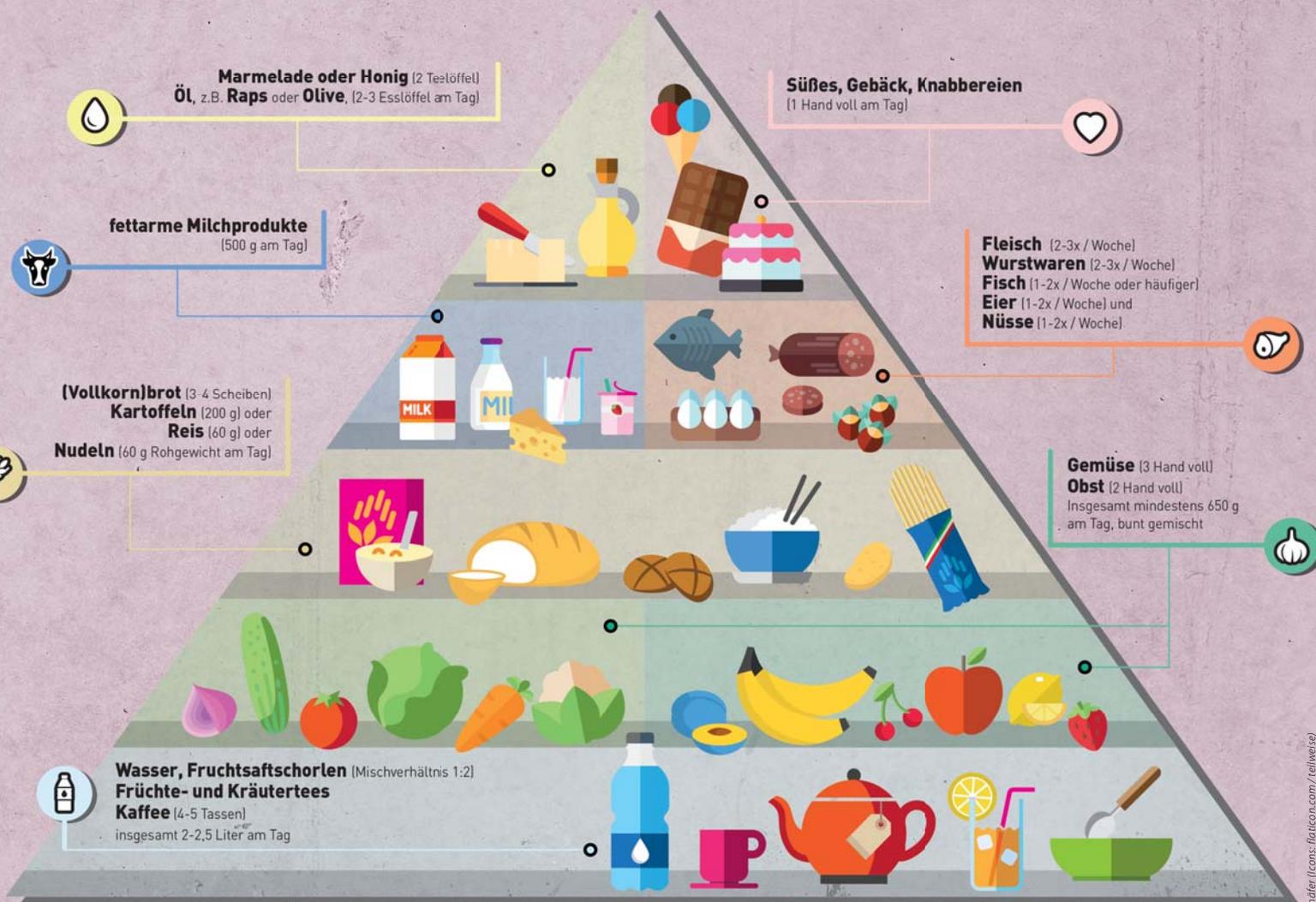
Der Kurs ist als so genannte Patientenschulung nach § 43 SGB V geprüft, gilt also als eine Art Reha-Maßnahme. Daher muss eine Erstattung durch die gesetzliche Krankenkasse vor Kursstart und unter Mithilfe des überweisenden Arztes beantragt werden. Die Kasse prüft dann den Antrag. Bei Zusage beträgt die Erstattung in der Regel rund 75 Prozent der Kursgebühr. Manche Kassen zahlen auch mehr. Voraussetzung ist eine Anwesenheitspflicht von 80 Prozent. Die Kursgebühr beträgt derzeit 1 590 Euro.

**ZAHLEN UND FAKTEN | Sandra Anne Fehrenbach | Alter: 42 Jahre**



Grafik: Jens Schäfer (icons: freepik.com / reilweise)

Die *medicoreha*-Ernährungspyramide gibt einen Überblick über eine ausgewogene Ernährung.



# 10 GEBOTE DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

**TRINKE MINDESTENS 2 LITER AM TAG** Das spült die Nieren gut durch und unterstützt die Konzentration. Am besten Wasser oder Tee. Bis zu 4 Tassen Kaffee am Tag sind auch ok.

**STÄRKE DEINE KNOCHEN** Der Körper benötigt ca. 1 000 Milligramm Calcium am Tag. **Gute Quellen:** Mineralwasser (Calciumgehalt über 300 Milligramm/Liter), Käse, Vollkornbrot, Obst und Gemüse.

**SENKE DEIN KREBSRISIKO** Obst und Gemüsesorten mit vielen Farbpigmenten senken wahrscheinlich das Erkrankungsrisiko für einige Krebsarten. **Gute Quellen:** Tomaten, Möhren, Holundersaft, rote Beete, Beeren.

**PFLANZENFASERN SCHÜTZEN VOR HEISSHUNGER** Ballaststoffe haben nur wenige Kalorien, dafür aber eine lange Verweildauer im Magen-Darmbereich und machen so lange satt und sorgen für eine gleichmäßige Energieversorgung. **Gute Quellen:** Hülsenfrüchte, Naturreis, Nüsse, Vollkornbrot.

**OMEGA-3-FETTE SORGEN FÜR GUTE CHOLESTERINWERTE** Sie verbessern das Verhältnis von „gutem“ und „bösem“ Cholesterin im Blut und senken so das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. **Gute Quellen:** fettreiche Fischarten, Sojaprodukte, Rapsöl, Walnüsse.

**WERDE ZUM „FLEXITARIER“** Das bedeutet: Eine Ernährung mit nur gelegentlichem Fleischverzehr senkt das Risiko für viele Erkrankungen. Wenn möglich nur **2–3 x/Woche** Fleisch essen. Bei häufigerem Verzehr lieber Geflügel anstelle von Schwein und Rind essen.

**KENNE DIE NAMEN FÜR ZUCKER** Zucker geht schnell ins Blut und oft auch schnell auf die Hüfte. Er macht nicht lange satt und enthält nur Kalorien und keine wichtigen Nährstoffe. In der Zutatenliste erkennt man Zucker an der Endung „**Ose**“, z. B. Glucose, Fructose, Saccharose, Lactose. Essen Sie maximal 50 Gramm Zucker am Tag.

**SPARE AM SALZ** Zu viel Salz fördert die Calcium-Ausscheidung und kann bei einigen Menschen den Blutdruck erhöhen. Der Geschmackssinn gewöhnt sich schnell an geringere Dosen. **Salz sparen funktioniert durch:** Natriumarmes Mineralwasser, nicht Nachsalzen, wenig Fertigprodukte und Fast Food essen.

**ISS IN RUHE = SCHNELLER SATT** Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht nebenbei. Dadurch nimmt der Körper bewusster die aufgenommene Menge wahr, die Sättigung tritt schneller ein, Sie essen weniger.

**NICHT ALLES AUF EINMAL** Wenn Sie etwas an Ihrem Ernährungsverhalten ändern möchten, **fangen Sie erst mal mit einem Gebot an** und nehmen, wenn die Umsetzung klappt, nach 2 Wochen ein zweites hinzu. Viele kleine Schritte erhöhen die Erfolgsaussichten. (BAS)

# Ihre Klinik für Orthopädische Chirurgie



Breite Straße 96  
41460 Neuss  
Telefon: 0 21 31 · 27 45 31  
Telefax: 0 21 31 · 2 54 12  
E-Mail: [info@opn-neuss.de](mailto:info@opn-neuss.de)  
[www.opn-neuss.de](http://www.opn-neuss.de)





# DAS GESICHT DER SPECIAL OLYMPICS

**Drei Tage wehte durch die Stadt Neuss der olympische Geist. Das Motto bei den NRW-Spielen Special Olympics: „Dabei sein ist alles“. Einer von ihnen war Judoka Timo Karmasch. Neben Tennisspielerin Katrin Scheffel und Fußballtrainer Friedhelm Funkel war er das Gesicht auf den Plakaten.**

Der 22-Jährige vom 1. Budoka Hünxe ist ein echter Medailensammler im sogenannten G-Judo, dem Judo für geistig-behinderte Menschen. Er ist mehrfacher Landesmeister und sicherte sich 2017 zum zweiten Mal den Titel des Deutschen Meisters im Einzel. Seine Erfolge qualifizierten ihn auch zur Teilnahme an den Weltspielen der Special Olympics 2015 in Los Angeles. Dort wurde es leider nur die „Holzmedaille“ für den undankbaren vierten Platz. Dabei startete Timo Karmasch verheißungsvoll und währte sich in seinem ersten Kampf bereits als Sieger gegen den späteren Goldmedaillengewinner. Mit einem Konter setzte er seinen Gegner außer Gefecht. Doch was auf nationaler Ebene erlaubt war, war bei den Weltspielen verboten und so wurde er im Nachhinein von den Wettkampfrichtern dafür disqualifiziert. „Ich war sehr fokussiert auf den Kampf und diese Aktion ist ein Automatismus für mich“, erzählt der Judoka. Zu der Enttäuschung über die Niederlage kam die Verunsicherung, sodass er in den nächsten beiden Kämpfen nicht mehr seine eigentliche Leistungsfähigkeit abrufen konnte.

Der in Neuss wieder gekürte Landesmeister blickt aber längst in die Zukunft. „Im Oktober finden in Köln die ersten Weltmeisterschaften im G-Judo statt und dort will ich Weltmeister werden“, sagt Timo Karmasch. Außerdem will er die Prüfung für den Braungurt demnächst absolvieren. Zweimal die Woche bereitet er sich im Training darauf vor. In seinem Verein gehört er zu einer inklusiven Gruppe, steht also zusammen mit nicht-behinderten Judoka auf der Matte. Sei-

ne Vereinskameraden wissen, dass sie im G-Judo nicht alle ihnen bekannten Techniken anwenden dürfen. „Hebel- und Würgetechniken sind nicht erlaubt, weil sich der Gegner dabei ernsthaft verletzen kann. Und nicht jeder geistig-behinderte Sportler merkt die Verletzung und macht dann einfach weiter“, weiß er.

Seit dem achten Lebensjahr betreibt er Kampfsport. Damals durchaus als Raufbold auffällig, konnte er im Sport seinen Drang zur Auseinandersetzung sinnvoll ausleben. Beim Judo lernte er dazu Fairness und den Umgang mit Niederlagen. „Ich danke, ich kann ein guter Verlierer sein. Ich gratuliere meinem Gegner zum Sieg, denn das gehört zum Sport dazu“, sagt der Athlet, der sich auch neben der Matte Gedanken um seinen Sport macht und den Nachwuchs dafür begeistern möchte. Darum wollte er auch das Gesicht der Special Olympics NRW werden. Zusammen mit Tennisspielerin Katrin Scheffel und Fußballtrainer Friedhelm Funkel warb er auf Plakaten für die Landesspiele in Neuss.

Dank seines Sports kann der junge Mann, der wochentags in den Lebenshilfe-Werkstätten Unterer Niederrhein in Rees als Schlosser arbeitet und als Fußballfan dem SV Werder Bremen die Daumen drückt, von Erlebnissen berichten, um die ihn jeder Judoka beneiden würde. Einerseits sind es seine zahlreichen Erfolge, andererseits aber wohl eine Reise nach Japan mit Besuch des Kodokan, der ältesten Judoschule der Welt. In der „Halle zur Lehre des Weges“ werden noch heute die Richtlinien im Judo vorgegeben. (REI)

**Timo Karmasch ist mehrfacher NRW- und Deutscher Meister. Als das „Gesicht der Special Olympics NRW“ peilt er jetzt den WM-Titel an.**

## MEDICOREHA-SCHÜLER GESTALTETEN DAS PROGRAMM DER SPECIAL OLYMPICS MIT

Die Helfer bei den Special Olympics Nordrhein-Westfalen waren kaum zu übersehen in ihren knallgrünen T-Shirts. Eine ganze Horde versammelte sich zur Eröffnung des Gesundheitsprogramms *Healthy Athletes* im Beisein von Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe, darunter auch knapp 20 Schüler der medicoreha Akademie. Die angehenden Ergo- und Physiotherapeuten beteiligten sich maßgeblich an dem Gesundheitsprogramm sowie dem wettbewerbsfreien Angebot.

Die Resonanz ist überwältigend gewesen. Kurz nach der Eröffnung war der Bewegungsparcours auf der Ludwig-Wolker-Sportanlage in Neuss von zahlreichen Kindern und Jugendlichen belagert. Die Ergotherapeuten hatten sich für die insgesamt neun Stationen spezielle Aufgaben und Herausforderungen ausgedacht. Auf einem Wackelbrett warfen zwei sich gegenüberstehende Personen gleichzeitig Bälle zu, auf einem Seil balancierend konnte der eigene Gleichgewichtssinn ausgetestet werden. Besonders beliebt – natürlich – war das Zielwerfen mit Wasserbomben. Konzentration und eine ruhige Hand waren aber ebenso gefordert, wie das Gedächtnis.

Neben den Aktiven der Special Olympics schauten auch ganze Schulklassen beim wettbewerbsfreien Angebot vorbei. Während am Bewegungsparcours somit reger Trubel herrschte, ging es im Zelt beim Gesundheitsprogramm *Healthy Athletes* deutlich ruhiger zu. Interessierte unterzogen sich dort bei den angehenden Physiotherapeuten der medicoreha Akademie einem Screening zur allgemeinen körperlichen Fitness. „Insbesondere die Handgreifkraft ist für Menschen mit Behinderung sehr wichtig“, erläuterte Lehrtherapeut Max Bauer. „Die geeigneten Maßnahmen lassen sich jedoch nicht pauschal beschreiben“, betonte Ergotherapeutin



**Spielerisch und fachlich haben angehende Ergo- und Physiotherapeuten die Landesspiele begleitet.**

Peggy Klusen. Sowohl bei der Physio- wie auch der Ergotherapie kommt es individuell auf die Beschwerden beziehungsweise die Fähigkeiten der betreffenden Person an. (REI)

### INFO

#### Special Olympics

Die Special Olympics sind eine weltweite Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Sie wurden **1968** ins Leben gerufen und vereinen heute rund **fünf Millionen Athleten**. Die Special Olympics sind offiziell vom Internationalen Olympischen Komitee anerkannt und finden auch als **Sommer- und Winterspiele** statt. Die Weltspiele finden alle vier Jahre in rund **25 Einzel- und Mannschaftssportarten** statt, auf nationaler Ebene alle zwei Jahre. Bei den Landesspielen in Neuss waren rund **1 000 Sportler** am Start.



**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
- Kompressionsstrumpfversorgung

#### Medizintechnik

- Sauerstoffversorgung
- Blutzucker und Blutdruckmeßgeräte
- Schmerztherapiegeräte

#### Verkauf, Reparatur, Verleih von

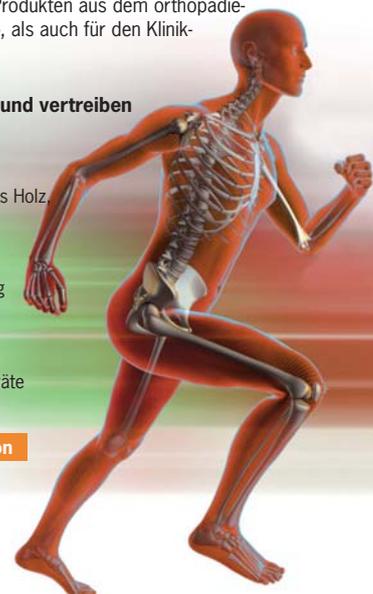
- Rollstühlen
- Krankenbetten

#### Wellness

- Wärmewäsche
- Fitnessprodukte
- Gesundheitsschuhe

Neumarkt 18 | 41460 Neuss | Tel.: 0 21 31 - 27 37 95 | Fax: 0 21 31 - 27 86 75

[www.sanitaetshaus-breuer.de](http://www.sanitaetshaus-breuer.de)



# DIE AMBULANTE

VOM ANTRAGSVERFAHREN BIS ZUM AUFENTH

## 1 DAS ANTRAGSVERFAHREN



### KRANKENHAUS STELLT REHA-ANTRAG

Patient benötigt eine Reha nach Krankenhausaufenthalt (Anschlussheilbehandlung). Der Sozialdienst des Krankenhauses stellt den Reha-Antrag beim Kostenträger\*

ODER



### PATIENT STELLT REHA-ANTRAG

Arzt (z. B. Allgemeinmediziner oder Facharzt) stellt Notwendigkeit der Reha fest. Patient stellt selbst den Reha-Antrag beim Kostenträger\*

ODER



### WIR HELFEN IHNEN GERNE BEIM REHA-ANTRAG

Arzt stellt Notwendigkeit der Reha fest. Wir beraten Sie im Rahmen der sozialmedizinischen Sprechstunde und helfen Ihnen beim Reha-Antrag an den Kostenträger\*

**BERATUNG UNTER**  
(02131) 890 - 450

**GENEHMIGUNG**  
(DURCH KOSTENTRÄGER)

i

**AUF EINEN BLICK**  
**REHA ORTHOPÄDIE**  
Standorte:  
Neuss, Köln, Rheydt

**DAUER**  
ca. drei Wochen,  
(pro Tag) 6 Stunden

## DIE KOSTENTRÄGER

\*



Die **Deutsche Rentenversicherung (DRV)** trägt in der Regel die Kosten der Rehabilitation bei **Arbeitnehmern/-innen / Angestellten**



Die **Gesetzliche Krankenversicherung (GKV)** trägt in der Regel die Kosten der Rehabilitation bei **Rentnern/-innen**



Die **Beihilfe** trägt in der Regel die Kosten der Reha bei **Beamten**; für **Selbstständige** ist üblicherweise die **private Krankenversicherung** der Kostenträger

## INFOS ZUR REHA

### KRANKHEITSBILDER ORTHOPÄDIE

- Gelenkverschleiß
- Erkrankungen an der Bandscheibe und andere degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule
- Zustand nach Operation aufgrund von degenerativen muskuloskelettalen Erkrankungen (z. B. Gelenkersatz)
- angeborene oder erworbene Krankheiten durch Fehlbildung
- Fehlstatik oder Dysfunktion der Bewegungsorgane
- Folgen von Verletzungen der Bewegungsorgane und Zustand nach Operationen



# REHABILITATION

HALT – SO LÄUFT DIE ORTHOPÄDISCHE REHA AB

## 2 VOR DER REHA



### REHA-PLANUNG

Informationen für künftige medicoreha-Patienten unter

**NEUSS:** (02131) 890-490  
**KÖLN:** (0221) 467878-660  
**RHEYDT:** (02166) 998821-22



**FAHRDIENST**  
(bei medizinischer Notwendigkeit)

### ANFAHRT



**BUS, BAHN ODER PKW**



### REHA-SERVICE-STELLE

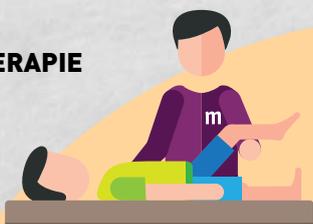
Info über Ablauf und Inhalte der Reha erteilt unsere interne Anlaufstelle im Haus

### INFO DURCH KOSTENTRÄGER

**NEUSS:** (02131) 293-387  
**KÖLN:** (0221) 3317-288  
**M'GLADBACH:** (02161) 497-321

## 3 STATIONEN DER REHA

### PHYSIOTHERAPIE



### MEDIZINISCHE BETREUUNG



### ENTSPANNUNGSTRAINING



**MITTAGESSEN**  
1 Stunde



### ERGO-THERAPIE



### TRAININGS-THERAPIE



### SEMINARE & VORTRÄGE



**EINZELBERATUNG**  
bei Bedarf



**SCHMERZ-BEWÄLTIGUNG**



# 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 unsere Reha-Beratung:

### medicoreha Neuss am Lukaskrankenhaus

Telefon (02131) 890 – 490

### medicoreha Rheydt im medicentrum

Telefon (02166) 99 88 21 – 22

### medicoreha Köln im medcampus Hohenlind

Telefon (0221) 46 78 78 – 66 0



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

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

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

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

sowie im Internet unter  
[www.reha-servicestellen.de](http://www.reha-servicestellen.de)



# ANSPRECHPARTNERIN FÜR REHA-PATIENTEN

„Wer ist Ihr aktuell behandelnder Arzt?“, „Was ist Ihre Indikation (Erkrankung)?“ oder „Wie flexibel sind Sie bei dem Startdatum der Reha?“ – Fragen wie diese stellt Annemarie Yuen täglich. Sie ist die Schaltstelle in der medicoreha, wenn es darum geht, Patienten in die richtigen Versorgungsmodelle zu steuern. Außerdem hilft sie Patienten beim Beantragen der Reha.

Annemarie Yuen spricht mit den Patienten, der Krankenkasse, den Ärzten und findet dann den richtigen Platz für den jeweiligen Patienten. „Das Screening, in dem zunächst viele Fragen zur Erkrankung gestellt werden, hilft bei der Wahl des richtigen Versorgungsmodells“, erklärt die Case-Managerin.

Ist der Patient arbeitsunfähig? Steht er im Krankengeldbezug? Welche Reha-Maßnahme kommt überhaupt infrage? „Das kann die ganztägige, dreiwöchige Reha sein, die von der DRV bewilligt wird“, erklärt Annemarie Yuen. Genauso gut kann als Alternative aber auch ein anderes Versorgungsmodell - wie etwa die Integrierte Versorgung Rücken (IVR) oder die Ambulante Rehabilitation Traumatologie (ART) - eine Option sein.

Manchmal kommt es vor, dass ein Reha-Antrag abgelehnt wird. Das heißt aber nicht, dass dieser Patient unversorgt bleibt. „Wichtig ist uns, dass jedem Patienten geholfen wird“, so Annemarie Yuen. Sie ist auch für die Verteilung der Patienten auf die medicoreha-Standorte in Neuss, Köln, Rheydt und Mönchengladbach zuständig.

Doch ist sie auch Ansprechpartnerin für die Patienten. Häufige Fragen? „Oft wollen Patienten wissen, ob sie eine Reha

auch berufsbegleitend machen können“, sagt Annemarie Yuen. Manche wissen nicht, dass eine Reha nur alle vier Jahre durchgeführt werden kann. Entsprechendes Infomaterial hat die Sozialversicherungsfachangestellte für alle Versorgungsmodelle parat.

Bevor sie bei der medicoreha angefangen hat, war Annemarie Yuen bei der Deutschen Rentenversicherung beschäftigt und für die Sachbearbeitung und Bewilligung von Rehabilitationsmaßnahmen für Abhängigkeitserkrankungen zuständig. Auch ihre Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten hat sie bei der damaligen Landesversicherungsanstalt (LVA) in Düsseldorf absolviert. Annemarie Yuen ist seit 2009 im Unternehmen. Sie hat zwei Töchter, spielt gerne Klavier und geht Bergwandern. (JKR)

## BEI FRAGEN ZUR REHABILITATION

Annemarie Yuen beantwortet Fragen zur Rehabilitation in Neuss unter Tel. **(02131) 890-450** oder E-Mail [yuen@medicoreha.de](mailto:yuen@medicoreha.de).



# »DEN SCHWEINEHUND VOR DER TÜR ANLEINEN«

Mit Jens Spörckmann und Dennis Prang trainieren zwei STUNK-Ensemblemitglieder der Rathauskantine regelmäßig bei medicoreha an der Preußenstraße in Neuss. Beide sind Schauspieler am Theater am Schlachthof (TaS) und stehen als Alfred Sülheim und Jupp Schwaderath auf der Bühne. Im Interview erzählt Dennis Prang, wie und warum er das Physiotherapeutische Aufbautraining (PAT) nutzt.

**Herr Prang, was sind die typischen körperlichen Beschwerden eines Schauspielers?**

**DENNIS PRANG** Rücken. Vor allem hinten unten und oben. Wir Schauspieler können das rechts wie links. Das kommt wohl von der Anspannung und der ganzen Wartezeit am Set. Und dann noch Bauch. Das kommt vom ganzen gesunden Essen. Nicht zu vergessen der krumme Rücken und der Autogramme-Arm (ähnlich wie Tennis-Arm, nur viel schlimmer vom ganzen Autogramme schreiben).

**Warum brauchen Schauspieler ein funktionelles Gerätetraining?**

**DENNIS PRANG** Weil wir gut aussehen wollen! Und wegen dem gesunden Essen (siehe weiter oben). Aber ein bisschen auch, um die Beweglichkeit zu erhalten (Herr Schwaderath hat einen Nebenjob als Tabledancer).

**Wie sieht die Kooperation mit der medicoreha aus?**

**DENNIS PRANG** Erstmal jut. Wir trainieren kostenfrei, dafür machen wir gegenseitig Werbung füreinander. Und manchmal machen wir Spaßes bei Veranstaltungen der medicoreha. Wenn wir dürfen. Oder die kommen zu uns, wenn sie wollen und Zeit haben. Die arbeiten ja richtig, nicht so wie wir.

**Welche Trainingseffekte konnten Sie bereits feststellen?**

**DENNIS PRANG** Viele. Vor allem im Bereich oberer Rücken, unterer Rücken und dazwischen. Aber auch mental, weil's Spaß macht und die Therapeuten alle so nett sind.

**Lieblingsübung/Hassübung?**

**DENNIS PRANG** Lieblingsübungen: Crossdresstrainer, oder wie dat heißt; Beinpresse, weil die davon so schön werden. Hassübungen: Alles auf der Matte, vor allem mit diesem Tesaband.

**Haben Sie einen Tipp zur Trainings-Motivation?**

**DENNIS PRANG** Immer zusammen gehen (Gruppenzwang!) und den Schweinehund schön vor der Tür anleinen. Hinterher immer Eis essen gehen und niemals Kalorien zählen.

**Welche Stücke würden Sie für Ende 2017 im TaS empfehlen?**

**DENNIS PRANG** Alle. Weil wir so fit sind und Dank der medicoreha in der Spielzeit 2017/2018 noch beweglicher, dynamischer und ausdauernder über die Bühnen flitzen. Und, im Ernst: im Herbst/Winter 2017 können wir besonders unsere neue Komödie „Zoff am Jägerzaun“, das Musiktheater „Das Echo der Flüsse“, unsere Kindertheaterstücke immer sonntags und STUNK & Rathauskantine empfehlen. (BAS)

Sind auch auf der Bühne im Trainingsmodus: Dennis Prang als Jupp Schwaderath und Jens Spörckmann als Alfred Sülheim

## INFO



### INFO ÜBER DAS TAS

Das Theater am Schlachthof (TaS) in Neuss zeigt als freies Theater seit 1994 Produktionen aus den Bereichen Schauspiel, Kabarett und Kindertheater. Ein Schwerpunkt ist der Kabarett-Bereich, der mit Künstlern wie Martin Maier-Bode, Sabine Wiegand und dem STUNK auch überregionale Beachtung findet. Seit 2012 hat das TaS mit der „Rathauskantine“ zudem die erste Live-Kabarett-Serie Deutschlands etabliert. Alle drei Monate wird mit Jens Spörckmann, Stefanie Otten und Dennis Prang eine neue Ausgabe präsentiert.

## BEI MEDICOREHA TRAINIEREN

Unser ganzheitliches Trainingsprogramm dient der Verbesserung und Erhaltung Ihrer allgemeinen Leistungsfähigkeit. Beginnend mit einer Leistungsdiagnostik durch unsere Physiotherapeuten und Diplom-Sportwissenschaftler wartet ein abwechslungsreiches Training auf Sie. In der medizinischen Eingangsberatung werden Risikofaktoren ausgeschlossen und Trainingsziele mit Ihnen gemeinsam definiert und festgelegt. Unsere FairPay-Vereinbarung bei Halbjahres-, Jahres- und Zweijahresverträgen garantiert Ihnen eine Kündigungszeit von nur einem Monat gegen geringe Umbuchungsgebühren.

**Vereinbaren Sie ein Probetraining mit unseren Trainingsspezialisten unter: (02131) 890-0**

## Wir halten Sie mobil - mit unserer großen Auswahl an Elektromobilen

ab 1.359,00 €



**sanitätshaus brockers**  
orthopädie - technik & orthopädie - schuhtechnik

Martinusstraße 10, Kaarst  
Berta-Benz-Str. 12, Meerbusch  
Mülheimer Straße 37, Ratingen

**Kommen Sie vorbei zur E-Mobil-Probefahrt und genießen Sie eine neue Art der Mobilität!**

**Riesenauswahl, Top-Preise & fachkundige Beratung!**

Infos unter [www.ihre-bandage.de](http://www.ihre-bandage.de) und  **02159 - 69 74 90**

# 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 und Rheydt bieten wir die Möglichkeit einer wohnortnahen Rehabilitation.

### **Traumatologie (ART) (Neuss, Rheydt, BORUSSIA-PARK, 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.

## ■ REHABILITATIONSNACHSORGE

### **Reha-Sport (Neuss, 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, BORUSSIA-PARK, 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. 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, 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 an. In Neuss wird das Programm in Zusammenarbeit mit der Rheintor-Klinik für Versicherte der Barmer, 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, 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, Meerbusch, BORUSSIA-PARK, 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, BORUSSIA-PARK, Rheydt, Köln)**

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

## ■ PRÄVENTION

### **Physiotherapeutisches Aufbautraining (PAT) (Neuss, Rheydt, BORUSSIA-PARK, Köln)**

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, 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](http://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](http://www.medicoreha.de/akademie) oder Telefon (02131) 20 20 60**



# FORTUNA-DOC UNTERRICHTET BEI MEDICOREHA

Dr. Alois Teuber hat etliche Bundesliga-Teams und Spitzensportler betreut. Nun unterrichtet der Orthopäde die Physio- und Ergotherapie-Schüler an der medicoreha Welsink Akademie. Ein Blick über die Schulter des Mediziners.

**Promi-Orthopäde mit Wurzeln in Neuss: Dr. Alois Teuber**

**G**IBT ES SO etwas wie den perfekten Sportler? Dr. Alois Teuber überlegt kurz und führt aus: „Das hängt von der Neigung des Individuums ab, von Skelett- und Muskelapparat und der genetischen Determination.“

Je nach Sportart ist dann noch einmal Schnellkraft wichtig, Maximalkraft oder Ausdauer. Ergo: Es ist kompliziert. Der perfekte Fußballspieler muss völlig anders ausgestattet sein als der perfekte Zehnkämpfer, der wiederum eine andere Physiognomie haben sollte als ein Radrennfahrer.

Nehmen wir also zum Beispiel Eishockey. Die körperlichen Voraussetzungen sind eminent wichtig („der Bodycheck gehört dazu“), genauso aber ein blitzschneller Geist.

Der Sport-Orthopäde muss es wissen. Er hat in seiner beruflichen Karriere etliche Bundesliga-Teams und Spitzensportler betreut, darunter Traditionsclubs wie Borussia Dortmund, Borussia Mönchengladbach und Fortuna Düsseldorf.

Seine sportlichen Ursprünge finden sich indes im Boxen, eine „intensive, intelligente Sportart“. Die wirklich guten Boxer würden es meist schaffen, Verletzungen zu vermeiden. „Boxen“, so sagte der Mediziner vor zwei Jahren dem Handelsblatt, „ist ideal, weil sehr umfangreich durchtrainiert wird.“ Der Meerbuscher Arzt hat in jungen Jahren selbst in der Bundesliga gekämpft: Weltergewicht bis 67 Kilo und Mittelgewicht. Das Boxen habe sich allerdings, im Vergleich zu der Zeit, als er selbst aktiv war, eklatant verändert: „Es ist alles noch viel schneller geworden, die Sportler sind heute größer, breiter.“ Evolution eben – ein Boxer im Jahr 1896 sah ganz anders aus, als ein Boxer heute.

Eine wirkliche sportliche Heimat hat Dr. Teuber nicht. Er hat mit Henry Maske und Axel Schulz gearbeitet und als „Medical Supervisor“ in der National Football League (NFL) – inklusive eines Büros in New York, 1st Avenue, 2nd Street. Auch heute noch sitzt der Promi-Doc häufig im Flieger. 2003 hat der Sportmediziner als Olympia-Arzt angeheuert. Zwei Mädels aus dem chinesischen Basketball-Team hätten ihn zu dem Engagement überredet, erzählt er. Und so reist er dann und wann nach Qindao, einer deutschen Kolonie. „Die Chinesen“, sagt er, „sind medizinisch sehr weit.“

Und dann ist da noch die Fortuna. Die einschneidendsten Erlebnisse mit dem heutigen Zweitligaklub: „Der Abstieg mit Aleksandar Ristic, der Aufstieg mit Norbert Meier.“ Inzwischen hat er, nach acht Jahren, den Hauptjob als Doc bei der Fortuna aufgegeben. „Aus zeitlichen Gründen“, wie er sagt. Er kümmert sich jetzt noch um Langzeitverletzte und das Nachwuchsleistungszentrum. Bei der DEG steht Dr. Teuber aber auch heute noch an der Bande.

Mit der medicoreha verbindet den Mediziner seit Jahren eine Partnerschaft – die nun in einer engeren Zusammenarbeit mündet. Offiziell ist Dr. Teuber „Fachlicher Leiter Medizin“ am „Institut für Angewandte Therapiewissenschaften“ der medicoreha. Das bedeutet: Er unterrichtet die Schüler der Physio- und Ergotherapie an der medicoreha Welsink Akademie GmbH am Hammfelddamm in Neuss. Nach strikten Vorgaben richtet sich sein Unterricht nicht, „die Schüler dürfen mitbestimmen“. Derzeit auf dem Plan steht Wintersport, in dem Zusammenhang nimmt er Kreuzbandoperationen in den Fokus.



Foto: Sven Guder

Seine Praxis betreibt Dr. Teuber an der Düsseldorfer Straße in Meerbusch: „Ich therapiere sportbedingte Verletzungen des gesamten Bewegungsapparates sowie verschleiß- und unfallbedingte Blessuren der Wirbelsäule.“ Seine Wurzeln finden sich dagegen in Neuss. Gewohnt hat der Sportmediziner während seiner Studienzeit im Marianum an der Preußenstraße, ist zur Uni nach Düsseldorf gependelt.

Aber nochmal zurück zum Anfang. Gibt es denn so etwas wie den perfekten Sportler. Dr. Teuber überlegt kurz und antwortet dann: „Wenn überhaupt, dann Muhammad Ali.“ (JKR)

## INFO

### AUSBILDUNG

Die medicoreha Welsink Akademie bildet aus an den Standorten Neuss (Physiotherapie, Ergotherapie) und Essen (Physiotherapie). Die Ausbildung beginnt zum 1. Oktober und 1. April und dauert drei Jahre.

**INFOABENDE** (Beginn jeweils um 17.30 Uhr)

**Neuss** (Hammfelddamm 4a):

6. September, 8. November, 6. Dezember

**Essen** (MediClin Fachklinik Rhein/Ruhr, Auf dem Rötsch 2):

7. September, 9. November, 7. Dezember

**INTERNET** [www.medicoreha.de/akademie/](http://www.medicoreha.de/akademie/)



# 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](mailto:stadionfuehrung@borussia.de)



## STUDIUM „ANGEWANDTE THERAPIEWISSENSCHAFTEN“

# DAS IST UNSERE ERSTE ABSOLVENTIN

Im Oktober 2012 hat sie ihre Physiotherapie-Ausbildung an der medicoreha Welsink Akademie begonnen und im Oktober 2015 das Staatsexamen erlangt. Nun ist sie die erste Absolventin des Studiengangs „Angewandte Therapiewissenschaften“.

Sabine Deußen koordiniert und druckt noch eben die kommenden Termine aus, begrüßt freundlich ihren nächsten Patienten, um dann sogleich auch wieder im Behandlungsraum zu verschwinden. Das Interesse für Medizin und die Arbeit mit Menschen war bei ihr sehr früh vorhanden. Während eines Schulpraktikums bei einer Kinderärztin entdeckte man an ihr einen ausgesprochenen Bewegungsdrang und gute kommunikative Fähigkeiten. Sie sollte sich einmal mit dem Berufsfeld der Physiotherapeutin beschäftigen.

Gerne nahm sie diese Anregung mit in ihre Berufsorientierungsphase und absolvierte ein Praktikum bei der medicoreha in Mönchengladbach-Rheydt. „Die Kombination aus der Arbeit mit unterschiedlichen, interessanten Menschen, mein medizinisches Interesse und der Antrieb zur Bewegung waren damals für mich entscheidend“, sagt sie. Schnell war danach die Entscheidung gefallen, eine Ausbildung zur Physiotherapeutin absolvieren zu wollen.

Nach dem üblichen Bewerbungsprozess an der medicoreha Welsink Akademie in Neuss begann sie im Oktober 2012 mit ihrer Ausbildung. An der Fachschule für Ergo- und Physiotherapie erlangte sie das theoretische und fachpraktische Berufswissen, absolvierte in verschiedenen Fachbereichen vorgeschriebene Praktika und bestand im Oktober 2015 das Staatsexamen. Seitdem ist sie staatlich anerkannte Physiotherapeutin.

Parallel schrieb Sabine Deußen sich zum Sommersemester 2013 an der Hochschule Niederrhein in den neu akkreditierenden Bachelorstudiengang „Angewandte Therapiewissenschaften“ ein. Die Studieninhalte bauen aufeinander auf und bereiten dadurch auf das Projekt und die Abschlussarbeit vor. Nach der Regelstudienzeit von neun Semestern hat Sabine Deußen nun doppelten Grund zu feiern. Sie ist die erste Absolventin überhaupt und hat ihre Bachelorarbeit mit der Note 1,0 abgeschlossen.

Während ihrer Bachelorarbeit setzte sie sich mit Behandlungsmöglichkeiten nach Sprunggelenksverletzungen auseinander. Vor allem bei der Sportart Badminton zeigen einige Sportler eine gehäufte Verletzungsanfälligkeit. Sabine Deußen, selbst passionierte Spielerin, schildert ausführlich: „Gerade in diesem Sport wird das Sprunggelenk stark beansprucht. Für meine Abschlussarbeit wollte ich herausfinden, in welchem Ausmaß bestimmte Übungen eine Verbesserung der Stabilität des Sprunggelenks erwirken können.“ Rund 20 Teilnehmer machten Bewegungsübungen auf Matten und Kippbrettern, drei Mal befragte Sabine Deußen die Sportler mit Funktionsfragebögen. „Dabei sind ein paar sehr interessante Erkenntnisse entstanden.“ Inzwischen denkt sie



**Blumen vom Chef: Dieter Welsink gratuliert Sabine Deußen zum Abschluss**

an den nächsten Schritt auf ihrem Karriereweg: „Ich möchte mich weiter fortbilden und mein bisher erlangtes Wissen hier im BORUSSIA-PARK zur Verfügung stellen.“

Sie ist sich sicher: „Nicht nur ich persönlich profitiere von dieser Doppelqualifikation, sondern auch meine Patienten.“ Und so steht sie lächelnd vor ihrem Patienten, verabschiedet diesen. Schon bald steht der nächste Termin an. „Neben dem vielseitigen Behandlungsalltag bereiten mir auch organisatorische Aufgaben sehr viel Freude. In unserem Therapiezentrum gibt es immer etwas zu erledigen.“ (SGU)

## INFO

### AUSBILDUNG IN DER ERGO- UND PHYSIOTHERAPIE

Eine qualitativ gute Berufsausbildung ist die Grundlage für ein erfolgreiches Berufsleben.

**Sie haben Fragen zu unseren innovativen Ausbildungsberufen in der Ergo- und Physiotherapie?**

**Telefon** (02131) 202060

**Mail** [akademie@medicoreha.de](mailto:akademie@medicoreha.de)

**Besuchen Sie uns im Internet unter:**

[www.medicoreha.de/akademie](http://www.medicoreha.de/akademie)



DAS IST UNSER NEUES  
**BEWEGUNGSBAD  
IN RHEYDT**



## **AQUAKURSE IN RHEYDT**

### **AQUAGYMNASTIK 10 X 45 MINUTEN | 140,- €**

Gelenkschonend wird in diesem Kurs im Wasser der ganze Körper gekräftigt. Mit Kleingeräten, wie Poolnudeln oder Schaumstoffhanteln, können gezielt einzelne Muskelgruppen trainiert werden. Der Wasserdruck sorgt für eine gute Durchblutung und der Auftrieb für eine Entlastung von Wirbelsäule und Gelenken. Physiotherapeuten/-innen und Diplom-Sportwissenschaftler/-innen mit Weiterbildung im Bereich Wassergymnastik leiten den Kurs. Viele Krankenkassen erstatten die Kosten des Kurses anteilig.

### **BABYSCHWIMMEN (ALTER: 3-6 MONATE) 8 X 45 MINUTEN | 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 3 und 6 Monaten soll aber auch die Freude an der gemeinsamen Bewegung nicht zu kurz kommen. 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.

**KURS BUCHEN:** [www.medicoreha.de/medicoreha/aktuelle-kursangebote](http://www.medicoreha.de/medicoreha/aktuelle-kursangebote)

**ALLE KURS-TERMINE FINDEN SIE AUF SEITE 40**



**1,30m**  
Wassertiefe



ca. **34°C**  
Luft-  
temperatur



ca. **32°C**  
Wasser-  
temperatur



**41,6 m<sup>3</sup> = 228**  
**Badewannen**  
Volumen



**max. 8**  
Teilnehmer  
pro Kurs



**0,48 mg**  
Chlorgehalt



**4x 8 m**  
Maße

**1h**



**1 Stunde**  
**AquaGymnastik**  
verbrennt die Kalorien  
von einer Tafel  
Schokolade

# ONKOLOGISCHE 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. Sie wohnen in dieser Zeit zuhause und erhalten die für Sie notwendigen Anwendungen in der medicoreha.

## ZIELE DER AMBULANTEN REHABILITATION SIND

- Wiederherstellung, Erhalt und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Entwicklung eines gesunden, aktiven Lebensstils
- Erlernen von Entspannungsmethoden
- Minderung der chronischen Müdigkeit (Fatigue) durch die Chemo- und Strahlentherapie
- Verbesserung der Lebensqualität
- Vermeidung von Rezidiven und Verlängerung der rezidivfreien Überlebensdauer
- Physisch/psychische Stabilisierung
- Erhalt und Wiederherstellung an Lebensfreude



## WANN IST EINE AMBULANTE REHABILITATION SINNVOLL?

### BEI ONKOLOGISCHEN ERKRANKUNGEN WIE

- Gastrintestinalen Krebserkrankungen wie Darmkrebs (Dick- und Dünndarmkrebs), Rektumkrebs, Magenkrebs, Speiseröhrenkrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Bösartige Neubildungen der Brust und der weiblichen Genitale
- Krebserkrankungen der Atemwege

- Krebserkrankungen des Bindegewebes und des Knochens
- Maligne Systemerkrankungen wie Blutkrebs (Leukämie) und Lymphdrüsenkrebs

## INHALTE UND ABLAUF

Mit der Genehmigung und Zuweisung in die medicoreha-Einrichtung am Lukaskrankenhaus können Sie mit der ambulanten Rehabilitation starten. Bitte bringen Sie ausreichend Zeit und Ruhe mit. Sie müssen mit einer täglichen Gesamtdauer von etwa fünf Stunden rechnen, in der Regel über drei bis vier Wochen. Selbstverständlich halten wir auch ein Mittagessen für Sie bereit.

Am ersten Tag lernen Sie unsere Einrichtung kennen und wir stellen Ihnen die Rehabilitationsabläufe vor, die sich aus folgenden Inhalten zusammensetzen:

- Ärztliche Betreuung und Verlaufskontrolle
- Patientenschulung durch Arztvorträge, Einzel- und Gruppenberatung, psychologische Einzelberatung, Sozialberatung u.ä.
- Physiotherapie und Atemtherapie
- Physiotherapeutisches Aufbautraining, u.a. durch angepasstes Ausdauertraining, gerätegestütztes Kraftausdauertraining
- Physikalische Therapie, z.B. Massagen, Elektrotherapie, Fango
- Ergotherapie, u.a. Alltagstraining
- Entspannungstraining
- Ernährungsberatung
- Pflegerische Maßnahmen und Hilfsmittelversorgung

Voraussetzung für die ambulante Rehabilitation ist, dass die häusliche Versorgung sichergestellt und die tägliche Anfahrt zu uns möglich ist.

Die ambulante onkologische Rehabilitation bietet medicoreha in Kooperation mit der Medizinischen Klinik II für Gastroenterologie, Onkologie, Hämatologie des Lukaskrankenhauses Neuss an. Unsere Rehabilitationsklinik in Neuss ist durch die Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung zugelassen.

### SIE HABEN NOCH FRAGEN?

Gerne sind wir Ihnen bei der Antragstellung behilflich. Sollten Sie Fragen zur ambulanten onkologischen Rehabilitation haben, stehen wir Ihnen gerne beratend zur Seite.

### REHABERATUNG

**Telefon:** (02131) 890 – 450



In Kooperation mit  
**Städtische Kliniken Neuss  
Lukaskrankenhaus**



# EXPERTE FÜR SCHMERZFREIEN SCHLAF

Alle acht bis zwölf Jahre kümmern sich die Deutschen im Durchschnitt um ihren Schlafplatz. Um gesund und problemfrei zu schlafen, ist das häufig zu wenig. Sven Herold kennt die Ursachen für verspannte Nacken und Rückenschmerzen.

Was war das wieder für eine Nacht? Zunächst nicht die richtige Liegeposition gefunden, dann war es unter der Decke zu warm. So richtig bequem ist auch das Kissen nicht. Morgens nach dem Aufwachen schmerzen Nacken und Rücken. „Schlafprobleme wie diese haben verschiedene Ursachen“, weiß Sven Herold. Für medicoreha erklärt der physiotherapeutisch ausgebildete Diplom-Sportlehrer und Mitinhaber von Aunold Orthoschlaf in Köln einige von ihnen.

„Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Schlafen. Diese wichtige Zeit nutzt unser Körper, um sich vom Tag zu regenerieren“, sagt Herold. Den Körper nachts druckentlastend zu lagern, sei einer der Schlüssel für gesunden Schlaf. Zusammen mit seinem Inhaber-Kollegen Holger Braun und dem Team von Aunold Orthoschlaf berät Herold an der Kölner Minoritenstraße sowie in der Bonner Niederlassung rund um den Schlafplatz. „Als Experten für alle Fragen zum Bett, Lattenrost, Kissen, zur Matratze und Decke können wir helfen, Schmerzen zu lindern – ganz ohne Tabletten“, ist er überzeugt.

Mit wissenschaftlichen Methoden zum perfekten Schlafplatz: „Wir erheben Größe und Gewicht und vermessen den Körper, um eine möglichst genaue Vorstellung vom idealen Schlafplatz zu erhalten“, erklärt Herold. Ihr Wissen über den Bewegungsapparat des Menschen lassen die beiden Diplom-Sportlehrer in die Beratung einfließen. Gelenkspalten, Muskelzüge und Kapseln sollten nachts entlastet werden – ebenso die tagsüber stark belastete Bandscheibe. Das Becken und die Schultern müssten tief genug in die Matratze einsinken können, die Lendenwirbelsäule hingegen müsse

gestützt werden. „Ein richtiges Lagern ist nachts unerlässlich, aber nur ein Bestandteil für einen möglichst schmerzfreien Alltag. Regelmäßiger Sport und gesunde Ernährung gehören auch dazu“, ist Herold überzeugt.

„In der Regel kümmern sich Kunden nur alle acht bis zwölf Jahre um das Thema Schlaf und kaufen eine neue Matratze oder ein neues Kissen. Das ist zu selten“, sagt Herold. Auf der einen Seite ermüde das Material mit der Zeit, auf der anderen Seite verändere sich aber auch der Körper. „Das beginnt bereits zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr. Mit noch zunehmendem Alter wird der Körper schmerzempfindlicher“, erklärt der Experte.

Die Produktvielfalt vom Bettrahmen bis zur Decke ist groß – ebenso die Preisspanne zwischen günstigeren und hoch technisierten Produkten. „Das ausschließliche Ausprobieren im Geschäft reicht nicht aus. Es gibt einen Dreiklang zwischen Lattenrost, Matratze und Kissen“, weiß Herold. Ein neues Kissen sollte ein Kunde auf seiner Matratze zu Hause testen, daher bieten Aunold Orthoschlaf und einzelne Wettbewerber einen Leihservice an. (MAH)

## INFO

**EINEN MERKZETTEL** mit Tipps gegen Rückenschmerzen finden Sie unter <http://bit.ly/2wL3Q5E>

Die medicoreha-Experten helfen Ihnen außerdem gerne weiter unter: **(02131) 890-0**

## 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, Sporttherapeutin 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, sodass sich die meisten Menschen, auch bei aktuellen Beschwerden, im Wasser besser bewegen können. Gleichzeitig eignet sich der Wasserwiderstand hervorragend für Übungen zur Kräftigung der Muskulatur. Sei es mit Schaumstoffhantel, Poolnudel oder gegen die Strömungsanlage: alle Muskelgruppen können trainiert werden. Das angenehm warme Wasser lockert die Muskulatur und hilft so, Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit leichter ausführen zu können. „Therapie im Wasser ist bei einer Vielzahl von Erkrankungen sinnvoll“, weiß Stefan Scholz, Diplom-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.

## STANDORT NEUSS

ERWACHSENE KURSBEZEICHNUNG / LÄNGE / PREIS	TAG	LAUFZEIT	UHRZEIT
<b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b> 10 x 60 Minuten   110 €	Di	17.10.–02.01.	18:00–19:00
	Mo	06.11.–22.–01.	12:05–12:50
	Di	21.11.–30.01.	18:05–18:50
	Mi	15.11.–17.01.	18:15–19:00
	Do	09.11.–11.01.	19:15–20:00
	Di	21.11.–30.01.	19:05–19:50
<b>STRESSBEWÄLTIGUNG &amp; ENTSPANNUNG</b> 10 x 60 Minuten   110 €	Mi	15.11.–17.01.	19:05–19:50
	Do	07.09.–16.11.	18:00–19:00

KINDER KURSBEZEICHNUNG / LÄNGE / PREIS	TAG	LAUFZEIT	UHRZEIT
<b>WASSERSPIELWIESE (1 – 2 JAHRE)</b> 8 x 45 Minuten   112 €	Mo	23.10.–11.12.	10:00–10:45
	Do	26.10.–14.12.	15:00–15:45
<b>WASSERSPIELWIESE (2 – 3 JAHRE)</b> 8 x 45 Minuten   112 €	Mo	23.10.–11.12.	14:30–15:15
	Di	24.10.–19.12.	10:00–10:45
<b>BABYSCHWIMMEN (3 – 6 MONATE)</b> 8 x 45 Minuten   112 €	Do	26.10.–14.12.	09:15–10:00
	Fr	27.10.–15.12.	10:45–11:30
	Sa	28.10.–16.12.	09:00–09:45
	Sa	28.10.–16.12.	09:45–10:30
	Mo	23.10.–11.12.	10:45–11:30
	Di	24.10.–19.12.	10:45–11:30
	Do	26.10.–14.12.	10:00–10:45
	Fr	27.10.–15.12.	10:00–10:45
	Sa	28.10.–16.12.	10:30–11:15
	Sa	28.10.–16.12.	11:15–12:00
<b>BABYSCHWIMMEN (6 – 12 MONATE)</b> 8 x 45 Minuten   112 €	Mo	23.10.–11.12.	15:45–16:30
	Di	24.10.–19.12.	15:00–15:45
	Mi	25.10.–20.12.	14:30–15:15
	Mi	25.10.–20.12.	16:00–16:45
	Do	26.10.–14.12.	16:30–17:15
	Fr	27.10.–15.12.	15:00–15:45
	Sa	28.10.–16.12.	13:10–13:55
	So	29.10.–17.12.	09:10–09:55
	So	29.10.–17.12.	10:50–11:35
	So	29.10.–17.12.	13:00–13:45
<b>KINDERSCHWIMMEN ANFÄNGER</b> 8 x 45 Minuten   112 €	Mo	23.10.–11.12.	16:30–17:15
	Di	24.10.–19.12.	15:45–16:30
	Di	24.10.–19.12.	16:30–17:15
	Mi	25.10.–20.12.	15:15–16:00
	Mi	25.10.–20.12.	16:45–17:30
	Mi	25.10.–20.12.	17:30–18:15
	Do	26.10.–14.12.	15:45–16:00
	Do	26.10.–14.12.	17:15–18:00
	Fr	27.10.–15.12.	15:45–16:30
	Sa	28.10.–16.12.	14:00.–14:45
	Sa	28.10.–16.12.	14:50–15:35
	So	29.10.–17.12.	10:00–10:45
	So	29.10.–17.12.	12:10–12:55
	So	29.10.–17.12.	13:50–14:35
<b>KINDERSCHWIMMEN FORTGESCHRITTEN</b> 8 x 45 Minuten   112 €	Mo	23.10.–11.12.	16:30–17:15
	Di	24.10.–19.12.	15:45–16:30
	Di	24.10.–19.12.	16:30–17:15
	Mi	25.10.–20.12.	15:15–16:00
	Mi	25.10.–20.12.	16:45–17:30
	Mi	25.10.–20.12.	17:30–18:15
	Do	26.10.–14.12.	15:45–16:00
	Do	26.10.–14.12.	17:15–18:00
	Fr	27.10.–15.12.	15:45–16:30
	Sa	28.10.–16.12.	14:00.–14:45
	Sa	28.10.–16.12.	14:50–15:35
	So	29.10.–17.12.	10:00–10:45
	So	29.10.–17.12.	12:10–12:55
	So	29.10.–17.12.	13:50–14:35

## STANDORT KÖLN

ERWACHSENE KURSBEZEICHNUNG / LÄNGE / PREIS	TAG	LAUFZEIT	UHRZEIT
<b>RÜCKEN INTENSIV</b> 10 x 60 Minuten   110 €	Mi	22.11.–31.01.	18:30–19:30
	Do	16.11.–25.01.	19:00–20:00
<b>PILATES BASISKURS</b> 10 x 60 Minuten   110 €	Di	28.11.–06.02.	18:45–19:30
	Fr	01.09.–10.11.	12:15–13:00
	Fr	24.11.–02.02.	12:15–13:00
<b>AQUAFIT (FÜR SCHWANGERE)</b> 10 x 45 Minuten   140 €	Mi	22.11.–31.01.	10:00–10:45
	Di	28.11.–06.02.	18:00–18:45
<b>AQUAGYMNASTIK (FÜR SENIOREN)</b> 10 x 45 Minuten   140 €	Di	28.11.–06.02.	18:00–18:45
	Di	28.11.–06.02.	18:00–18:45

KINDER KURSBEZEICHNUNG/LÄNGE/PREIS	TAG	LAUFZEIT	UHRZEIT
<b>BABYSCHWIMMEN (3–6 MONATE)</b> 8 x 45 Minuten   112 €	Mo	16.11.–25.01.	9:15–10:00
	Mo	27.11.–29.01.	9:15–10:00
	Do	16.11.–18.01.	9:15–10:00
<b>BABYSCHWIMMEN (6–12 MONATE)</b> 8 x 45 Minuten   112 €	Mo	25.09.–13.11.	10:00–10:45
	Mo	27.11.–29.01.	10:00–10:45
	Di	21.11.–23.01.	10:00–10:45
<b>KINDERSCHWIMMEN ANFÄNGER</b> 8 x 45 Minuten   112 €	Mi	15.11.–17.01.	16:30–17:15
	Do	09.11.–11.01.	17:00–17:45
<b>KINDERSCHWIMMEN FORTGESCHRITTEN</b> 8 x 45 Minuten   112 €	Mi	15.11.–17.01.	17:15–18:00

## STANDORT RHEYDT

ERWACHSENE KURSBEZEICHNUNG/LÄNGE/PREIS	TAG	LAUFZEIT	UHRZEIT
<b>RÜCKEN INTENSIV</b> 10 x 60 Minuten   110 €	Do	07.09.–09.11.	18:00–19:00
	Di	05.09.–21.11.	09:00–10:00
<b>YOGA BASISKURS</b> 10 x 60 Minuten   110 €	Mi	06.09.–15.11.	17:00–18:00
	Mi	06.09.–15.11.	19:30–20:30
<b>AQUAGYMNASTIK</b> 10 x 45 Minuten   140 €	Do	07.09.–09.11.	17:00–18:00
	Di	19.09.–05.12.	19:30–20:30

KINDER KURSBEZEICHNUNG/LÄNGE/PREIS	TAG	LAUFZEIT	UHRZEIT
<b>BABYSCHWIMMEN (3–6 MONATE)</b> 8 x 45 Minuten   112 €	Do	07.09.–26.10.	10:00–10:45

## AquaPower

10 x 45 Min. • 140,- €

Sehen 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.

## 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.

## 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. Der Kurs ist für Yoga-Anfänger geeignet.

# KURZURLAUB DIREKT VOR IHRER HAUSTÜR

GENUSS FÜR  
ALLE SINNE.

  
**WELLNEUSS**  
SAUNA. NATUR. MEHR.

Tanken Sie neue Energie und lassen Sie Ihre Seele baumeln – im WELLNEUSS wartet inmitten wunderbarer Natur ein außergewöhnliches Saunalerlebnis auf Sie. Moderne Architektur trifft auf eine großzügige Parkanlage umgeben von altem Baumbestand. Der große Naturbadesee sorgt für eine herrliche Abkühlung nach schweißtreibenden Saunagängen. Erholsame Massagen, vielfältige Wellness- und Beauty-Anwendungen sowie außergewöhnliche kulinarische Genüsse runden das Angebot ab.

Erfahren Sie mehr unter [wellneuss-online.de](http://wellneuss-online.de)

Am Südpark 45 • 41466 Neuss • Tel. 02131 / 531065-511 • [info@wellneuss-online.de](mailto:info@wellneuss-online.de)

*für das Büro  
von Heute und Morgen*



**Schmitz**

**Büro- & Datentechnik**

**Düsseldorf • Kaarst • Kastellaun**



 **0211.16 999 99**

**sbt.de**

SBT – Partner der medicoreha für Druck- und Kopierlösungen

# BUSINESS-YOGA IM BORUSSIA-PARK

**Gesundheit im Betrieb – klingt veraltet wie Trimm-Dich-Pfad oder Leibesertüchtigung mit Turnvater Jahn. Wenig sexy also? Wer genau hinschaut, sieht zahlreiche Vorteile. Profitieren können Mitarbeiter und Arbeitgeber.**

Die zwei Krane überragen an der Hennes-Weisweiler-Allee in Mönchengladbach sogar den BORUSSIA-PARK. Zwischen den Stahlgiganten wachsen die Betonwände eines Rohbaus im 30-Minuten-Takt in den Himmel. 30 Minuten – das ist der Rhythmus, in dem die Webcam den Baufortschritt des neuen Borussia-Gebäudes dokumentiert: Es soll im Herbst 2018 fertiggestellt sein. In die sechste Etage wird dann auch die medicoreha Borussia Mönchengladbach Sportrehabilitation GmbH mit Trainingsfläche und Behandlungsräumen ziehen.

Entstehen wird hier aber auch ein „Institut für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)“. Aufgrund des demografischen Wandels und dem zunehmenden Fachkräftemangel gewinnt Mitarbeitergesundheit an Bedeutung. Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Ergonomie sind Bestandteile von BGM. „Doch BGM geht weit darüber hinaus“, erklärt Cornelius Tintelnot, kaufmännischer Leiter und Leiter des BGM-Instituts im BORUSSIA-PARK. Unternehmen, die in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter investieren, sorgen für eine positive Außendarstellung. Stichwort „Employer Branding“. Uni-Absolventen würden heutzutage bei der Wahl ihres Arbeitgebers auf entsprechende Angebote achten. Und da der demographische Wandel die Suche nach gut qualifizierten Arbeitskräften zunehmend erschwert, kann BGM ein effektives Mittel im Werben um qualifizierte Nachwuchskräfte sein.

„Aufgrund des modularen Aufbaus unserer BGM-Leistungen können wir gezielt auf die Defizite und Bedürfnisse der Firmen individuelle Angebote erstellen: Unser Leistungsportfolio reicht von einer ergonomischen Arbeitsplatzanalyse bis zum Business Yoga in Büroräumen“, erklärt der 32-jährige Gesundheitsökonom. Sowohl auf die Branche als auch die Größe des Unternehmens kommt es ihm zufolge nicht an. Zwar steht das Thema bei größeren Unternehmen eher auf der Agenda, in kleineren Unternehmen sei es dagegen

viel einfacher, die Mitarbeiter zu erreichen. „Die Strukturen in Konzernen sind oft komplex und durch eine Vielzahl von Schnittstellen gekennzeichnet“, erklärt Tintelnot. Wichtig ist aber das Bewusstsein und die Akzeptanz von BGM auf der Führungsebene. Wenn der Chef selbst an einer Laufgruppe teilnimmt – das macht Eindruck bei den Angestellten.

Tintelnot ist sich sicher, dass BGM Produktivität, Motivation und Identifikation mit dem Arbeitgeber stärkt. Die Folgen sind eine Reduktion von Krankheitsfällen sowie eine Steigerung der Produktivität der Mitarbeiter. In der Prävention stehen dabei insbesondere muskuloskeletale Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder psychische Erkrankungen im Fokus. Für Unternehmen, die mitmachen, zahlt sich das Engagement monetär aus. Experten sprechen von einem langfristigen Return on Investment (ROI) von 1:2 bis 1:5. Wenn das kein Argument ist. (JKR)



## INFO

Interessierte Unternehmen können sich wenden an:

**Cornelius Tintelnot**

**Telefon** (02161) 5 73 19–32

**Telefax** (02161) 5 73 19–99

**E-Mail** [Tintelnot@medicoreha.de](mailto:Tintelnot@medicoreha.de)



*medicoreha-Ergotherapeutin Aenne Benke zeigt, wie man die Höhe des Monitors richtig einstellt (Beispielfoto).*

# TROPPER SETZT AUF GESUNDE MITARBEITER

**Wir werden älter und müssen länger arbeiten – die Auswirkungen des demographischen Wandels sind inzwischen überall bemerkbar. Der Erhalt der Gesundheit von Mitarbeitern/-innen rückt bei vielen Unternehmen mehr und mehr ins Zentrum. Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein Mittel, damit das gelingen kann – wie bei der Tropper Data Service AG.**

Lochkarten als mechanische Speicher für Unternehmensdaten - so hat Hans Tropper, ehemaliger IBM-Azubi, sein Unternehmen aufgebaut. Über 50 Jahre ist das her. Heute hat sich die Tropper Data Service AG zu einem hochmodernen IT-Dienstleister entwickelt: Inzwischen ist die Digitalisierung (DMS) von Akten eines der Hauptgeschäfte des Leverkusener Unternehmens. Bis zu 12000 Blatt Papier kann ein Hochgeschwindigkeitsscanner pro Stunde erfassen. „Die körperliche

zu investieren, genauer gesagt: in „Plan Gesundheit“. Arbeitnehmer werden in dem Präventionsprojekt darin geschult, ihren privaten und beruflichen Alltag dauerhaft gesund zu gestalten.

„Wir haben im vergangenen Jahr das Pilotprojekt gestartet“, sagt Claudia Stadtmüller. Zwölf Mitarbeiter haben teilgenommen. Das fünf Personen starke Gesundheitsteam des Unternehmens - darunter Mitarbeiter aus Betriebsrat, Arbeitsschutz und Personal - hat das Projekt angestoßen. „Für uns war das auch eine teambildende Maßnahme“, erklärt die Account Managerin. Der Mitarbeiterstamm - insgesamt arbeiten ca. 350 Beschäftigte an vier Standorten - ist sehr heterogen. Das Feedback? „Die Mitarbeiter waren allesamt begeistert“, erklärt Claudia Stadtmüller.

Derzeit denkt Tropper darüber nach, „Plan Gesundheit“ auch seinen Mitarbeitern am Standort Köln anzubieten. Möglicher Partner dort wäre die medicoreha Welsink Rehabilitation GmbH. Der Gesundheitsdienstleister ist am St.-Elisabeth Krankenhaus in Köln Lindenthal ansässig und hat kürzlich die Zertifizierung der Deutschen Rentenversicherung für „Plan Gesundheit“ in Köln erhalten.

In ihren Fachkliniken in Neuss und Rheydt bietet medicoreha „Plan Gesundheit“ schon länger an. Geschäftsführer



Foto: Tropper

Belastung in der Scanvorbereitung ist dennoch hoch“, erklärt Claudia Stadtmüller, Account Managerin bei Tropper Data Service. Es gebe Kolleginnen und Kollegen mit Rückenproblemen, viele arbeiten sitzend. Das war für das Unternehmen der Stein des Anstoßes, in die Gesundheit seiner Mitarbeiter

Philipp Hemmrich führt aus: „Eine Gruppe besteht aus 15 Personen, wobei diese nicht zwingend aus einem Unternehmen kommen müssen. Nach einer Einführungsphase von zweieinhalb Tagen werden die Beschäftigten über einen Zeitraum von vier Monaten zweimal in der Woche mit Bewegungstraining und Seminaren fit gemacht. Nach sechs Monaten erfolgt ein Refresher-Tag.“ Ergonomie, Bewegung, Stressbewältigung und Ernährung sind Bestandteile des Programms.

Die Kosten für die Arbeitnehmer übernimmt komplett die Deutsche Rentenversicherung (DRV). Dafür müssen sich Beschäftigte einen ärztlichen Befund einholen und einen Antrag bei der DRV stellen. Eine Altersbegrenzung besteht nicht.

Gesundheitsbewusstsein am Arbeitsplatz gewinnt zunehmend an Bedeutung. Ob körperliche Belastung, eine falsche Haltung am Schreibtisch, Stress oder eine wenig ausgewogene Ernährung – viele Faktoren können die Gesundheit aus dem Gleichgewicht bringen. Dem Entgegenzuwirken kommt Arbeitnehmern und Arbeitgeber gleichermaßen zugute.

Gerade auch vor dem Hintergrund einer älter werdenden Gesellschaft. Denn die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: Hatte das Statistische Landesamt IT.NRW im Jahr 2008 im Regierungsbezirk Köln 173 sozialversicherungspflichtig Beschäftigte im Alter über 65 Jahre gezählt, waren es 2015 bereits 315. Tendenz steigend. (JKR)

## INFO

### KOSTENLOSES PROGRAMM „PLAN GESUNDHEIT“ JETZT AUCH IN KÖLN

Betriebliche Gesundheitsförderung steht im Fokus von „Plan Gesundheit“, den das Gesundheitsunternehmen medicoreha ab sofort an seinem Standort in Köln-Lindenthal anbietet. Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) hat dem Unternehmen, das auf dem Gelände des St.-Elisabeth-Krankenhauses ansässig ist, die Zertifizierung erteilt. Ergonomie, Bewegung, Stressbewältigung und Ernährung sind Bestandteile des Programms, das sich an Beschäftigte von Unternehmen richtet. Die Kosten übernimmt komplett die DRV. Die Beschäftigten müssen lediglich einen ärztlichen Befund einholen, einen Antrag bei der DRV stellen und für die Startphase freigestellt werden. Eine Altersbegrenzung besteht nicht.

#### Beratung durch Stefanie Baselt

**Telefon:** (02131) 890 – 566

**E-Mail:** baselt@medicoreha.de

**Internet:** [www.medicoreha.de/medicoreha/plan-gesundheit](http://www.medicoreha.de/medicoreha/plan-gesundheit)

## DER ERGONOMISCHE ARBEITSPLATZ

**MOTORISIERTER ARBEITSPLATZ**, die einen Wechsel zwischen Sitzen und Stehen zulassen, bieten einen Qualitätssprung hinsichtlich einer dynamischen Arbeitsweise. Beim Wechsel zwischen Sitzen und Stehen passiert im Körper einfach mehr, als nur beim Wechsel zwischen verschiedenen Sitzhaltungen. „Neben einer sofort spürbaren Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens bringt der freie Wechsel der Körperhaltungen einen erstaunlichen Effekt“, sagt Udo Fückler von der SBT Hubert Schmitz Büro- & Datentechnik GmbH & Co. KG.

Auch die geistige Leistungsfähigkeit und der kreative Aktionsradius des arbeitenden Menschen erweitern sich beträchtlich. Geistige und körperliche Beweglichkeit bedingen sich nämlich wechselseitig. Am ergodynamischen Büroarbeitsplatz orientiert sich die Gestaltung nicht in erster Linie an fest vorgegebenen Normmaßen,

**Udo Fückler**  
Ergonomie-Experte



sondern an den individuellen (Bewegungs-) Bedürfnissen der Menschen. Der ganze Arbeitsplatz ist als dynamische Einheit zu sehen. Möbelsysteme sind gefragt, die durch individuelle Verstellbarkeit und durch freie, flexible Anordnung der Arbeitsplatzmodule ein Eingehen auf individuelle Bedürfnisse zulassen. Häufige Haltungs- und Belastungswechsel, insbesondere zwischen Sitzen, Stehen und Gehen, sind ideal:

- 60% dynamisches Sitzen
- 30% Stehen und
- 10% gezieltes Umhergehen im Büro halten Sie fit und gesund
- 3-5 Haltungswechsel pro Stunde werden von Arbeitsmedizinern empfohlen

Beim Wechsel vom Stehen zum Sitzen wird die Wirbelsäule durch die Rückdrehung des Beckens aus der physiologischen S-Form in eine (je nach Sitzhaltung) mehr oder weniger unphysiologische Stellung gebracht. „Dadurch steigt die Belastung der Bandscheiben“, so Fückler. Man neige zum Sitzen mit rundem Rücken, weil das die Rückenmuskulatur weniger beansprucht, im Vergleich zum orthopädisch besseren, aufrechten Sitzen.



Ein höhenverstellbarer Schreibtisch ermöglicht Belastungswechsel während der Arbeit.

## KOLUMNE

# HEILEN VERLETZUNGEN BEI PROFISPORTLERN SCHNELLER?

Wer erinnert sich nicht daran, als Sami Khedira, nur wenige Monate nach einem schweren Kreuzbandriss, rechtzeitig zu Weltmeisterschaft in Brasilien wieder auf dem Platz stand. Als Zuschauer und Sportinteressierter ist es manchmal verwunderlich, wie schnell Leistungssportler nach Verletzungen oder körperlichen Schäden wieder leistungsfähig eingesetzt werden. Heilen also Verletzungen bei Leistungssportlern schneller?

Laut Verwaltungsberufsgenossenschaft habe jeder gemeldete Sportler in der Saison 2014/2015 im Durchschnitt 2,5 Verletzungen erlitten, wodurch es zu 8500 Versicherungsfällen kam. Im Fußball ist besonders oft der Oberschenkel betroffen (21 Prozent), im Handball das Knie (15 Prozent), im Eishockey der Kopf (18 Prozent) und im Basketball das Sprunggelenk (20 Prozent).

Der Heilprozess ist vom Grunde her bei Leistungssportlern und Nichtleistungssportlern identisch. Die begleitenden Faktoren, die einen Heilprozess beeinflussen, sind jedoch deutlich unterschiedlich. Der Leistungssportler ist im Rahmen der gesetzlichen Berufsgenossenschaft – hier VBG - versichert. Der normale Bürger muss seine Verletzungsfolgen/-schäden dagegen über die Krankenkasse oder den Rentenversicherungsträger regeln. Im Fall des Profisportlers ist eine vollständige Wiedergewinnung der Arbeitsfähigkeit im Berufsleben (z.B. Profifußballer, Handballer, etc.) das Ziel. Normale Versicherte haben An-

spruch, eine medizinisch notwendige Therapie zu bekommen. Bei den Rentenversicherungsträgern, deren Ziel die Erlangung der Erwerbsfähigkeit auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt ist, ist dies auch sehr umfangreich. Bei den gesetzlichen Krankenkassen ist dagegen nur eine medizinisch ausreichende, zweckmäßige und wirtschaftliche Behandlung möglich. Der Unterschied liegt einfach in der Behandlungszeit von 20 Minuten (Krankenkassen), bis zu 6 Stunden (Rentenversicherungsträger und Berufsgenossenschaften). Anders ausgedrückt: je intensiver die Therapie, desto schneller die Heilung.

Des Weiteren spielt der Einsatz, den körperlichen Zustand wieder zu optimieren, eine wesentliche Rolle. Leistungssportler sind meist hochmotiviert. Bei nicht ausgeheilten Verletzungen und Schäden ist ein vorzeitiger Einsatz – oft leider auch forciert von Trainern und Funktionären – für den Sportler medizinisch fatal. Die Motivation, den Genesungsprozess zu optimieren, ist dagegen bei normalen Verletzten nicht immer gegeben wie bei Leistungssportlern.

Die Voraussetzungen zum optimierten Heilprozess, die ein Leistungssportler mit seiner Grundfitness haben sollte, liegt auch nicht immer vor. Jeder Verletzte hat aber die Möglichkeit, als Selbstzahler eine optimierte Behandlung zu erfahren und wird den Unterschied einer medizinischen Behandlung durch die verschiedenen Kostenträger verstehen und schätzen lernen.



**Dr. Wolfgang Lemken**  
ist Ärztlicher Direktor medicoreha

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

medicoreha Welsink Rehabilitation GmbH  
Preußenstraße 84a  
41464 Neuss

**TELEFON** (02131) 890-0

**FAX** (02131) 890-501

**INTERNET** [www.medicoreha.de](http://www.medicoreha.de)

**REDAKTION** ([magazin@medicoreha.de](mailto:magazin@medicoreha.de))

Jens Krüger (verantwortlich)

**TEXTE** Jens Krüger (JKR), Stefan Reinelt (REI),  
Steffi Baselt (BAS), Sven Guder (SGU), Marcus Hammes (MAH)

**DRUCK** MuhlPartners

**GESTALTUNG** Jens Schäfer, nexilio // [www.nexilio.de](http://www.nexilio.de)

**FOTOS** Fotolia, Lukaskrankenhaus, Theater am Schlachthof,  
Marcus Hammes, St.-Elisabeth Krankenhaus, Firmenpuls,  
Jens Krüger, Sanitätshaus Brockers, Sanitätshaus West,  
Steffi Baselt, Orthopädie im medicentrum, Stefan Reinelt,  
Sven Guder, Steffi Alberg, Andreas Baum, Tropper, SBT, Holger  
Puchalla

**ABOSERVICE** [magazin@medicoreha.de](mailto:magazin@medicoreha.de)

**GESCHÄFTSFÜHRUNG**

Dieter W. Welsink, Philipp Hemmrich



Sperberweg 47  
41468 Neuss  
02131/4017-0  
www.ovs.info

Seit 1991 Ihr Neusser Systemhaus



Netzwerke Computer Drucker Server Notebooks  
Reparaturen IT-Überwachung Beratung Betreuung

96%

Die Ergebnisse sprechen für sich.  
Die unabhängigen Tests, basierend  
auf Vergleichen mit Laserdruckern,  
finden Sie unter:

[epson.de/workforcepro](http://epson.de/workforcepro)



Weniger Stromverbrauch  
mit WorkForce Pro

Weitere Informationen finden Sie unter [www.epson.de/inkjetsaving](http://www.epson.de/inkjetsaving).



Leistung im Einklang mit der Umwelt



**EPSON**  
EXCEED YOUR VISION

# SW Sanitätshaus WEST

GmbH & Co. KG

Unser Lächeln hilft  
Inhoven . Müller



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](http://www.sanitaetshaus.de)