

medicoreha

# MAGAZIN

SCHWERPUNKT:  
MOTIVATION

ICH  
WILL!

## PRÄVENTIONS-PROF

Koryphäe unter den Sportmediziner: Wildor Hollmann (93) im medicoreha-Porträt.

Seite 24

## ÜBUNGEN FÜRS BÜRO

Tipps und Tricks, wie Sie im Büro etwas für Ihre Gesundheit tun können.

Seite 36

## KAYMER IM GESPRÄCH

Die deutsche Golf-Legende Martin Kaymer im Exklusiv-Interview.

Seite 18

# Das Lukaskrankenhaus der Gesundheitskonzern der Stadt Neuss



Städtische Kliniken Neuss  
Lukaskrankenhaus  
Rheintor Klinik  
Pflegeheim Herz-Jesu

Akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

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

## 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.*

mehr Sport! Endlich ein paar Kilo abnehmen! Sich beruflich fortbilden! - zwischen dem, was wir uns vornehmen und dem, was wir am Ende erreichen, klafft oftmals eine Lücke. Doch woran liegt das? Das medicoreha-Magazin hat sich auf die Spur nach der Motivation begeben. Wir haben mit einer Motivationspsychologin gesprochen und Spitzensportler gefragt, was ihr Geheimnis ist **(Seite 10)**.

In einem großen Exklusiv-Interview erklärt auch Golf-Profi Martin Kaymer, wie er sich motiviert und warum für seinen Sport die Athletik noch wichtiger ist, als Technik und Psyche **(Seite 18)**.

Ungebrochen motiviert ist Prof. Dr. Dr. mult. hc. Wildor Hollmann auch im Alter von 93 Jahren. Der Sportmediziner hat schon vor Jahren die Sportmedizin revolutioniert und insbesondere auf dem Gebiet der Prävention geforscht. Auch heute noch hält Hollmann Vorlesungen an der Sporthochschule Köln und wünscht sich, dass aus den Studierenden „Menschen und nicht Fachidioten“ werden. Besuch bei einer beeindruckenden Persönlichkeit **(Seite 24)**.

Das Land Nordrhein-Westfalen übernimmt künftig 70 % der Ausbildungskosten für Physio- und Ergotherapeuten. Auf lange Sicht soll das Schulgeld sogar komplett aus Landesmitteln finanziert werden. Was das für angehende Schüler an der medicoreha Welsink Akademie bedeutet, haben wir hier noch einmal aufgearbeitet **(Seite 32)**.

Es heißt: Sitzen sei das neue Rauchen. Fest steht, dass die tägliche Büroarbeit schlecht ist für die Skelettmuskulatur. Tägliche Übungen auf dem Bürostuhl helfen, drohenden Krankheiten vorzubeugen. Wir zeigen Ihnen, wie das mit wenigen Übungen geht **(Seite 36)**.

Manchmal haben auch unsere geliebten Vierbeiner Hüft- oder Knieprobleme. Geholfen wird Hunden in der Tierphysiotherapiepraxis „Pfotenreha“. Wir haben Inhaberin Sarah Klein einen Besuch abgestattet und dabei zugehört, mit welchen Methoden sie „Dakota“, „Lucy“ oder „Knödel“ auf die Beine hilft **(Seite 40)**.

Liebe Leserinnen und Leser, ich hoffe, dass wir in unserer inzwischen sechsten Ausgabe wieder einen Themenmix gefunden haben, der Sie gleichermaßen unterhält, aber auch informiert. Bei weiteren Fragen stehen Ihnen natürlich wie gewohnt unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Verfügung. **Bleiben Sie gesund!**

Ihr Dieter W. Welsink.

# Inhalt

## AKTUELLES

- 07 **Neuigkeiten aus den Einrichtungen**  
medicoreha bündelt Kräfte an der Viersener Straße in Mönchengladbach

## TITEL

- 10 **Schwerpunkt Motivation**  
Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Ziele künftig noch besser erreichen können
- 16 **Training 80 plus**  
Die Neusser Helga und Friedrich Wilhelm Kolks halten sich auch im hohen Alter noch fit

## 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

- 22 **Psychologische Versorgung**  
Anonyme Beratungsgespräche helfen Mitarbeitern in Krisensituationen
- 23 **Qualitätszirkel medicentrum**  
Interview mit dem Vorsitzenden Oliver Dienst
- 42 **Kursübersicht**  
Unsere aktuellen Präventionskurse



SEITE 18



SEITE 24



SEITE 40

## IM PORTRÄT

- 24 **Der Präventions-Professor**  
Wildor Hollmann ist eine Koryphäe der Sportmedizin
- 40 **Die Hundetherapeutin**  
Sarah Klein bietet in ihrer Praxis Physiotherapie für Vierbeiner an

## INTERVIEW

- 18 **Golfliegende im Gespräch**  
Martin Kaymer über die Erfolgsfaktoren beim Golfspiel

## AUSBILDUNG UND STUDIUM

- 32 **Die Zukunft der Therapie**  
70 % Ausbildungsförderung für Physio- und Ergotherapeuten

## KOLUMNE

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

## IMPRESSUM

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



Foto: Lukaskrankenhaus

## NACHBARSCHAFTSFEST AM JAHNSTADION: MEDICOREHA, „LUKAS“ UND HTC FEIERN

Ein besonderes Highlight in diesem Jahr war zweifellos das Nachbarschaftsfest im Jahnstadion. Gemeinsam mit dem Lukaskrankenhaus und dem HTC Schwarz-Weiß Neuss hatte die medicoreha das Fest ausgerichtet. Anlass war das erste Gruppenspiel der deutschen Nationalmannschaft gegen Mexiko. Trotz der Niederlage behielten alle ihre gute Laune.

## MELDUNGEN

Dr. med. Marcel Keilani über altersbedingte Maculadegeneration

### MEDICENTRUM: VORTRAG ÜBER KRANKE AUGEN

Verzerrt sehen oder ein Gesicht nicht mehr erkennen – wenn das im fortgeschrittenen Alter passiert, kann es sich um eine Maculadegeneration (AMD) handeln. Dr. Marcel Keilani berichtete im Rahmen eines spannenden Vortrags im medicentrum auf der Dahleener Straße in Mönchengladbach-Rheydt über das Thema.

Altersbedingte Maculadegeneration ist ein hochaktuelles Thema und eine der häufigsten Augenerkrankungen in der westlichen Welt. Sie führt zu einer drastischen Sehverschlechterung im Alter. Mittlerweile gibt es aber etablierte Verfahren für die genaue Diagnose und die frühzeitige Behandlung dieser Erkrankung, um einen zentralen Sehverlust aufzuhalten.

Der Vortrag von Dr. Keilani befasste sich mit den einzelnen Formen, dem genauen Verlauf und vor allem mit den Therapiemöglichkeiten der Krankheit. Dr. Keilani ist Facharzt für Augenheilkunde im Praxisverbund „Vision100 – Die Augenärzte“ in Mönchengladbach und Rheydt (medicentrum) und behandelt

die Krankheit zusammen mit seinen Kollegen in der Augentagesklinik.

Foto: privat



Kathrin Franken, Therapeutische Geschäftsleitung

Foto: Jens Krüger

Kliniken Maria Hilf

## MEDICOREHA BÜNDELT KRÄFTE AN DER VIERSENER STRASSE IN MÖNCHENGLADBACH

Die Kliniken Maria Hilf in Mönchengladbach haben Mitte des Jahres ihre beiden Standorte an der Viersener Straße zusammengelegt. Auch die medicoreha ist mit ihrem Team von der Sandradstraße komplett in das Klinikgebäude an die Viersener Straße gezogen.

„Derzeit arbeiten insgesamt 33 Therapeuten am Standort Viersener Straße, darunter 24 Physiotherapeuten, sechs Ergotherapeuten sowie drei Masseur und medizinische Bademeister“, erklärt Kathrin Franken, Therapeutische Geschäftsleitung. Komplettiert wird das Team durch vier Mitarbeiterinnen im Praxismanagement. Das Leistungsspektrum der medicoreha umfasst alle „Heilmittel“, darunter Physio-

therapie, Ergotherapie und physikalische Therapie wie Ultraschall oder Elektrotherapie. Der rund 450 Quadratmeter große Komplex umfasst auch eine Trainingsfläche, auf der zum Beispiel Krankengymnastik am Gerät (KGG) angeboten wird.

Der Fokus am Standort Maria Hilf indes liegt auf den stationären Leistungen, die die medicoreha für die Klinik erbringt. Physio- und Ergotherapeuten sind in der Chirurgie, der „Innere“ und der Neurologie beschäftigt. „Dort haben auch Schüler der unternehmenseigenen medicoreha Welsink Akademie die Möglichkeit, im Rahmen ihres Praktikums tätig zu werden“, so Kathrin Franken. (jkr-)



Foto: Jens Krüger

## GESUNDHEITSTAG IM LUKASKRANKENHAUS

Ob Gleichgewichts-Parcours, Physiotherapeutische Funktionsanalyse oder IPN-Ausdauerstest - die medicoreha war mit zahlreichen Angeboten beim Gesundheitstag des Lukaskrankenhauses vertreten. „Besonders gut angekommen ist wieder die Messung mit der Medimouse“, so Sportlehrerin Steffi Baselt. Mit ihrer Hilfe ist es möglich, die Form der Wirbelsäule zu bestimmen und Tipps zur Verbesserung der Körperhaltung zu geben.



Fotos: Stella Kluge, Max Hartung

## FECHTEN: EM-GOLD FÜR MAX HARTUNG

Säbel-Spezialist Max Hartung hat bei der Fecht-EM in Novi Sad (Serbien) sein zweites EM-Gold geholt. Unser Physio Daniel Hummen vom "MedGolf Institut" in Neuss-Norf hat das Fecht-Team wie gewohnt therapeutisch betreut.

**Fotos:** 1) Europameister Max Hartung (2. v. l.) mit Support-Team (Benjamin Weinkauf, medicoreha-Physio Daniel Hummen und Stella Kluge. 2) Novi Sad bei Nacht. 3) Die begehrten Medaillen für Max und das deutsche Säbelfecht-Team.



# IN KLEINEN KLASSEN UND FAMILIÄRER ATMOSPHÄRE ZUM ABITUR

Die Neusser Privatschule bereichert seit 47 Jahren als Ergänzungsschule die öffentliche Schullandschaft in Neuss, Düsseldorf und den angrenzenden Gemeinden. Das Abitur wird nach 13 Jahren abgelegt, der Weg dorthin findet in kleinen Klassen und in familiärer Atmosphäre statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, auch mitten im Schuljahr.

### Welche Motivation haben Eltern, Ihren Kindern den Besuch unserer Schule zu ermöglichen?

Unsere heutige Lebenswelt ist zunehmend geprägt von Globalisierung, Leistungsdruck und Anonymität. Daher brauchen junge Menschen mehr als je zuvor einen Entwicklungsraum, der Sicherheit, Aufmerksamkeit, Wertschätzung und die Möglichkeit zur individuellen Entfaltung bietet. Unsere Schule soll ein solcher Ort sein. Individuell entfalten kann sich ein Schüler da, wo er in seiner Persönlichkeit angenommen wird. Es ist seine Zukunft, seine Perspektive und sein Leben, das wir als Lehrer und auch Sie als Eltern gemeinsam mitgestalten dürfen und können. Daraus ergibt

sich die Notwendigkeit für jeden Lehrer, sein Gegenüber aufmerksam kennenzulernen, vor allem seine Stärken, seine Schwächen, seine individuellen Eigenheiten und den familiären Hintergrund. Diese Kenntnis bildet den Ausgangspunkt unserer Planung und Handlung: Fördern, gemäß seinen Möglichkeiten! Fordern, gemäß seinem Potential! Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder eine Nachricht, gerne vereinbaren wir einen unverbindlichen Gesprächstermin und besprechen die weiteren Details wie Hospitation, Kosten und einen möglichen Einstieg.



### NEUSSER PRIVATSCHULE

**Telefon:** (02131) 57502

**E-Mail:** [info@neusser-privatschule.de](mailto:info@neusser-privatschule.de)

**Internet:** [www.neusser-privatschule.de](http://www.neusser-privatschule.de)



## KARNEVALISTEN TRAINIEREN BEI MEDICOREHA FÜR DIE SESSION

Karneval ist körperliche Schwerarbeit: viele Termine müssen am Tag absolviert werden. Wer eine lange Session spielend meistern möchte, sollte mit dem Training früh genug beginnen. „Eine gute Ausdauer ist natürlich sehr wichtig“, sagt Rüdiger Hübbers-Lüking, Therapeutischer Leiter bei medicoreha in Neuss. Viele Strecken zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren, Treppen hochsteigen – simple Maßnahmen wie diese stärken die Fitness für die Session, aber auch Koordinations- und Gleichgewichtstraining. Wer es professionell angehen möchte: Ein Training der Lenden-Becken-Hüftregion wirkt Wunder. Die Rumpfmuskulatur sollte mittels Krafttraining gestärkt werden. Besonders schwer haben es die Gardisten, die gelegentlich auch mal ein Tanzmariechen heben müssen. Ihnen empfiehlt Hübbers-Lüking ein Kraftausgleichstraining, diagonale Übungen am Seilzug oder stehend an der Beinpresse.



Warum schaffen die Einen, was sie sich vornehmen, während andere immer wieder scheitern? Talent hilft, Motivation und Willenskraft sind Voraussetzung. Das medicoreha-Magazin hat sich auf Spurensuche begeben und zeigt Wege auf, wie Sie Ihre Ziele künftig erreichen.

WUNSCH

WIRKLICHKEIT

# DAS GEHEIMNIS DER MOTIVATION

10 Kilo abspecken! Im Job befördert werden! Eine tolle Partnerschaft! Wunsch und Wirklichkeit klaffen bei vielen Menschen oft auseinander. Warum ist das so? Motivation ist für die Zielerreichung unerlässlich.

Foto: Franz Theo Isbamer



**Prof. Dr. Oettingen:**  
„Positives Denken allein reicht nicht aus.“

**K**RAFT, FOKUS, UNBÄNDIGER WILLE - jede Faser der Gesichtsmuskulatur von Ituah Enahoro (21) drückt die Tugenden des Leistungssportlers aus. Der Dormagener Zehnkämpfer hat in den vergangenen Monaten einen rasanten sportlichen Aufstieg hingelegt: Im Mai hatte Ituah beim Weitsprung die 8-Meter-Marke geknackt, im Juni zum zweiten Mal in seinem Leben die Schallmauer von 8000 Punkten gebrochen.

Sein Erfolgsgeheimnis? „Ganz wichtig für meine Motivation sind konkrete Ziele“, so Ituah, der an der medicoreha Welsink Akademie zum Physiotherapeuten ausgebildet wird.

Ziele sind auch in der wissenschaftlichen Literatur zur Motivationspsychologie eine wichtige Größe. Schmalz und Langens sehen Ziele als zentralen Sachverhalt von Motivationsprozessen. Sie lenken das Verhalten nicht nur in eine ganz bestimmte Richtung, sondern helfen Motive zu definieren.

Die Psychologieprofessorin Dr. Gabriele Oettingen begreift das Motiv als ein Bedürfnis, das einem Mangelzustand entspringt und hilft, den Mangelzustand zu beheben. „Wenn Sie Hunger haben und eine heiße Suppe auf dem Tisch stehen sehen, dann bewegen Sie sich zum Esstisch.“ So einfach ist das?

Berufliche oder persönliche Motive gilt es dagegen häufig erst freizulegen. Dafür hat Oettingen die WOOP-Methode entwickelt. „WOOP ist eine Imaginationsstrategie, mit der ich herausfinden kann, was ich wirklich will“, erklärt die Professorin. WOOP – oder auch „Mental Contrasting with Implementation Intentions“ – steht dabei für vier Schritte: W für "wish" (Wunsch), O für "outcome" (Ergebnis), O für "obstacle" (Hindernis) und P für "plan" (Plan).

Es reiche oftmals, diese Phasen 5 bis 10 Minuten ungestört und langsam durchzuspielen, um seine Wünsche zu erkennen, sie in konkrete Ziele zu wandeln und diese später auch zu erreichen.

Bereits der erste Schritt ist richtungsweisend. „Wir sind Experten unseres eigenen Lebens“, so die Professorin. Wichtig sei es demnach, auf die Wünsche zu hören, die einem am Herzen liegen. Danach hilft WOOP, die Wünsche zu priorisieren und daraus Ziele werden zu lassen, indem man sie mit einer starken Verbindlichkeit untermauert.

Prof. Dr. Oettingen hat lange geforscht zum Thema Moti-



Foto: privat

vation. Eine Kernerkenntnis: positives Denken alleine reicht nicht aus, um Ziele zu erreichen. Im Gegenteil. Es tut zwar der Stimmung gut, sorgt aber gleichermaßen für einen Energieabfall. Alleine der Gedanke daran, zehn Kilo abgenommen zu haben, bewirkt ein wohliges Gefühl. „Die Reduktion des systolischen Blutdrucks kann man sogar messen“, sagt Oettingen. Den Antrieb indes bremst das aus.

Der Wünschbarkeit gegenüber steht zudem die Machbarkeit. Denn: „Das Wünschenswerte ist häufig auch besonders

**„Motivation =  
Richtung x Energie!“**

(Psychologieprofessorin Dr. Gabriele Oettingen)

schwer zu erreichen.“ Ein Schuss Realismus schadet also nicht. Wer mit 25 Jahren noch nie eine Geige in die Hand genommen hat, sollte womöglich nicht von Beruf Violinist werden, wer ungern Ball spielt, nicht unbedingt eine Basketball-Karriere anstreben – Ausnahmen bestätigen die Regel.

Simon Kohler (41), Geschäftsführer der Neusser Agentur ID4Sports, die in Neuss verschiedene Laufveranstaltungen organisiert, macht sich über die Machbarkeit seiner Ziele gewöhnlich wenig Gedanken. „Ich suche immer nach beruflichen Zielen, die größer sind als ich selbst.“ Der gebürtige Dortmunder veranstaltet inzwischen drei Laufveranstaltungen in Neuss und hat sich diverse Online-Versicherungsprodukte ausgedacht.



Foto: OSP Rheinland

Moritz Anderten

## SO MOTIVIEREN SICH SPITZENSORTLER

**Motivationsseminare sind oft gespickt mit hemdsärmeligen Tipps wie: „Lass keine Ausreden zu! Belohne Dich, wenn Du etwas geschafft hast! Mach einen konkreten Plan!“ Funktioniert das so?**

**MORITZ ANDERTEN** Motivation wird vor allem dann zu einem Thema, wenn sie nicht mehr da ist. Ein Grund für eine sinkende Motivation können fehlende Ziele sein. Diese Ziele sollten bestimmte Kriterien aufweisen. Eine gute Hilfe kann dabei die so genannten SMART-Regel sein. SMART steht für spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert. Diese Kriterien gilt es kontextübergreifend zwischen Leistungssport, Schule, Ausbildung oder Studium und Privatleben auszubalancieren.

**Ist es nicht schwierig, sich für Olympische Spiele zu motivieren die womöglich drei Jahre in der Zukunft liegen?**

**MORITZ ANDERTEN** Zumindest herausfordernd und deswegen hilft die Orientierung an lang-, mittel- und kurzfristigen Zielen – also das T vom SMART. Diese Ziele können ein Jahr in der Zukunft liegen oder sogar täglich in einem Wochenplan fixiert werden. Sie können dann nochmal in „ergebnis-“, „leistungs-“, oder „prozessorientiert“ aufgeschlüsselt werden. Zum Beispiel: „Ich will in das Finale bei der WM“ (ergebnisorientiert). Oder: „Ich möchte mich technisch verbessern oder in athletischer Hinsicht bestimmte Fortschritte erreichen“ (leistungsorientiert). Ein prozessorientiertes Ziel kann zum Beispiel die Planung der dualen Karriere eines Leistungssportlers sein, der Sport und Job unter einen Hut bekommen muss. In diesem Zusammenhang spielt das soziale Umfeld eine große Rolle.

**Müssen bei einer solchen Planung nicht viele Akteure interdisziplinär zusammenarbeiten?**

**MORITZ ANDERTEN** Ja, eine funktionierende Kommunikation und Abstimmung zwischen den Trainern, Physiotherapeuten, Reha- und Athletiktrainern, Sportpsychologen und vielen anderen hat große Vorteile. Alle Informationen laufen üblicherweise beim hauptverantwortlichen Trainer zusammen, der alle Bereiche des Netzwerks kennt und koordiniert.

**Welche Bedürfnisse spielen darüber hinaus eine Rolle?**

**MORITZ ANDERTEN** Nützliche Handlungshinweise liefert dazu die Self Determination Theory der Motivationsforscher Edward Dycce und Richard Ryan. Neben dem sozialen Umfeld (Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit) ist ein gewisser Grad an Autonomie der Motivation zuträglich. Wenn der Trainer jedes kleinste Detail und jede Übung vorgibt, kann das die Motivation trüben. Die dritte Säule ist die Kompetenzwahrnehmung, sowohl von außen, als auch die eigene. Dabei ist ein gesunder Mix aus schweren Aufgaben, die eine Herausforderung darstellen, und leichteren, die mich kompetent fühlen lassen, notwendig.

**Sind diese Erkenntnisse im heutigen Spitzensport überall angekommen?**

**MORITZ ANDERTEN** Aus meiner Sicht hat sich viel getan und der organisierte Sport stellt sich in sportpsychologischen Fragestellungen immer besser auf. Die Motivations-Mechanismen im Sport greifen im Übrigen auch in modernen Businesskontexten, wo das Thema Führung eine immer wichtigere Rolle einnimmt. Um eine effiziente Führung zu gewährleisten, in der die Potentiale der Mitarbeiter entwickelt werden und Motivation am Arbeitsplatz aufrecht erhalten wird, sind Wertschätzung, richtiges Feedback – also kompetente Gesprächsführung und realistische Ziele – notwendig.

**Spitzensportler berichten oft, dass die körperliche Fitness bei vielen Athleten oft ähnlich ist, die Psyche aber den Ausschlag gibt?**

**MORITZ ANDERTEN** Die Synchronisation von Körper und Psyche ist natürlich sehr wichtig. Sportler, die in der Lage sind, sich auf einen Wettkampf zu fokussieren und gleichzeitig vom Druck freizumachen, schaffen es oft, ihr Maximum abzurufen. Wenn im Hintergrund gleichzeitig die Sinnfrage geklärt ist („Ist das, was ich mache, überhaupt das, was ich machen will?“), dann können Höchstleistungen erbracht werden. Druck ist aber nicht per se schlecht, sondern kann auch Motivator und Energielieferant sein.

**Per Mertesacker, Fußballweltmeister von 2014, klagte zuletzt öffentlichkeitswirksam über großen Druck. Hätte er ohne Druck noch besser gespielt...**

**MORITZ ANDERTEN** Eine Antwort auf diese Frage wäre Spekulation, und Einzelfälle aus der Ferne zu bewerten ist unsäglich. Meine Vermutung ist aber, dass Sportlern ein derart geschildertes Ausmaß an Druck womöglich erst im Nachhinein oder mit etwas Abstand wirklich bewusst wird. Langjährig erlernte und automatisierte Copingstrategien zur Bewältigung von Stress können und sollen ja auch den akut wahrgenommenen Druck lindern.

**Spielt Intelligenz eine Rolle bei der Motivation?**

**MORITZ ANDERTEN** Nach meinem Wissen ist Intelligenz kein Parameter, wie gut jemand im Wettkampf agiert. Doch eine Fähigkeit haben alle Spitzensportler, die es nach ganz oben schaffen, gemein: Zur richtigen Zeit den richtigen Fokus zu finden. Ich denke, das ist es auch, was einen Trainer wie z. B. Jupp Heynckes so stark macht in seiner Führung. Er schafft es, seinen Spielern genau die Informationen zu vermitteln, die sie im Spiel umsetzen müssen, um alles andere ausblenden können.

**Helfen Methoden wie Yoga oder autogenes Training ...**

**MORITZ ANDERTEN** Yoga fördert eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst. Es geht darum, das innere Auge auf körpereigene Prozesse zu lenken und sich darauf zu konzentrieren. Das kann im Wettkampf natürlich helfen. Wenn jemand wie z. B. Fabian Hambüchen es schafft, sich in einem olympischen Finale vor 10.000 Zuschauern gleichzeitig mental zu entspannen und zu konzentrieren, bringt das einen großen Vorteil bei der Erbringung sportlicher Spitzenleistungen. Die technischen Fähigkeiten sind aber natürlich der Grundschlüssel zum Erfolg.

**Wer Erfolg haben möchte, muss viel trainieren. Wie gelingt es, die Eltern einzubinden?**

**MORITZ ANDERTEN** Das ist in der Tat ein großes Thema. Ich leite die Initiative „Mentaltalent“, in deren Rahmen wir gemeinsam mit der Sportstiftung NRW Talente eine sportpsychologische Betreuung angegliedert lassen. Dabei spielen auch Elternworkshops eine Rolle. Eltern stehen oft vor dem ihnen unbekanntem System Spitzensport. Unser Ziel ist es, den für den Nachwuchssport so wichtigen Eltern ein Bewusstsein und Verständnis für dieses System zu geben, damit Eltern sich eher *comitten* und ihre Kinder besser unterstützen können.

**Andere Eltern wiederum setzen ihre Kinder zu sehr unter Druck ...**

**MORITZ ANDERTEN** Genau, die typischen Sporteltern. Der Vater, der es in einer Sportart weit gebracht, aber nie bis ganz oben geschafft hat und seine eigenen Wünsche dann auf seine Kinder projiziert. Ist der Druck an dieser Stelle zu stark, geht den Jugendlichen das oben beschriebene Autonomie-Erleben und damit die Lust verloren. Das ist ein Grund, warum die Dropout-Quote bei Jugendlichen im Alter von 16-17 Jahren erhöht ist. Bei der Förderung der Kids ist es daher sinnvoll genau zu beobachten, wo es die Kinder hinzieht, sie auch mal ausprobieren zu lassen. Und wenn es nicht der Sport ist, sondern vielleicht das Saxofonspielen, dann ist das eben auch in Ordnung.

**Spielt das Alter also für die Motivation eine Rolle?**

**MORITZ ANDERTEN** Nein. Allerdings ist vielen Sportlern in einem höheren Alter das Ziel klarer. Sie wissen, dass sie für ihr Tun und Handeln verantwortlich sind und sind daher motivierter.

(jkr-)

### Zur Person

**Moritz Anderten** (36) ist **Sportpsychologe** an der Deutschen Sporthochschule Köln. Der gebürtige Hildesheimer betreut Leistungssportler unterschiedlichster Disziplinen. Er leitet die Initiative „**Mentaltalent.de**“, arbeitet für den **Olympiastützpunkt Rheinland** und ist in seiner Freizeit leidenschaftlicher Tennisspieler.



Simon Kohler (41), Geschäftsführer der Neusser Agentur ID4Sports

„Ich liebe Herausforderungen“, sagt Kohler, „sei es beruflich, sportlich oder privat.“ Schmerz sei dabei sein Treibstoff. Das ist durchaus wörtlich zu verstehen. In diesem Jahr hat Kohler bereits 24 Wettkämpfe absolviert, darunter drei „Ironman“ und acht Marathons. Das ist alles andere als selbstverständlich. 2013 erlitt Kohler einen komplizierten Trümmerbruch von Gelenk und Schienbein. Der erste Arzt, den Kohler konsultierte, habe ihm zur Versteifung des Gelenks geraten. Im Lukaskrankenhaus halfen ihm Prof. Dr. Schädel-Höpfner und die medicoreha wieder auf die Beine.

Was befeuert seine Motivation? „Mein komplettes soziales Umfeld besteht aus Sportlern“, sagt der 41-Jährige. Ist ein Ziel sehr herausfordernd, denkt Kohler bereits an das nächste, noch größere Ziel. „Das aktuelle Ziel schrumpft dann.“

Der Psychologe Kurt Lewin würde in diesem Fall von einer erheblichen „Zieldiskrepanz“ sprechen. Sie definiert die Lücke zwischen der vorangegangenen und der angestrebten Leistung – die üblicherweise höher ist.

Auch Zehnkämpfer Ituah Enahoro hat sich herausfordernde Ziele gesteckt. Ganz vorne natürlich:

**„OLYMPIA. TOKIO 2020.“**

Auf seinem Weg hat er gelernt, dass weniger manchmal mehr ist. „Ich musste meine Grenzen kennenlernen“, sagt Ituah. Der Erfolg stellte sich ein, nachdem er das Training reduziert und ein Gleichgewicht gefunden hatte. Schulbank, Training, Wettkampf – das schlaucht. Inzwischen nimmt sich Ituah auch mal einen halben Tag frei, wenn es zu viel wird. (jkr-)



Helga und Friedrich Wilhelm Kolks trainieren regelmäßig bei der medicoreha in Neuss.

## TRAINIEREN IM GEMISCHTEN DOPPEL

**Gemeinsam trainiert es sich leichter. Helga und Friedrich Wilhelm Kolks können das bestätigen. Die Neusser halten sich auch im Alter von über 80 Jahren noch fit. Der innere Schweinehund? Unbekannt!**

Die Luft war kühl und der Himmel bewölkt, als Friedrich Wilhelm Kolks seinen VW-Käfer am 18. November 1959 in Richtung Moselufer steuerte. Auf dem Beifahrersitz des Autos saß Helga Hertzsch, eine Kinderkrankenschwester, die der damals 27-Jährige aus seiner Heimat Borken eher sporadisch kannte. Die beiden hatten sich spontan verabredet, um ins Kino zu gehen. Doch an diesem Buß- und Betttag traf Friedrich Wilhelm Kolks eine Bauchentscheidung. Also fuhr er ans Moselufer und fragte Helga: „Willst Du mich heiraten?“

Zum Heiligabend verriet Friedrich Wilhelm Kolks seinen Eltern, dass er sich verloben werde. Am zweiten Weihnachtstag 1959 saß Helga bereits mit am Mittagstisch. „Helga und meine Eltern haben sich sofort wunderbar verstanden“, erzählt Friedrich Wilhelm Kolks. Die Hochzeit wurde 1961 gefeiert, der Rest ist, wie man so sagt, Geschichte.

Heute, beinahe 60 Jahre später, stehen Helga (81) und Friedrich Wilhelm Kolks (87) gemeinsam in der Trainingshalle der medicoreha in Neuss. Dass sie zusammengehören, daran besteht auch optisch kein Zweifel: Beide tragen einen weißen Strickpullover mit Zopfmuster und blauen Streifen, dazu eine schwarze Hose.

Zur medicoreha ist Friedrich Wilhelm Kolks nach einer Hüft-OP im Lukaskrankenhaus gekommen. Hier ist er in der Krankengymnastik behandelt worden und nutzt inzwischen dreimal die Woche das Physiotherapeutische Aufbautraining (PAT). „Die klassische Muckibude wäre nichts für mich gewe-

sen, weil man dort nicht betreut wird“, sagt Kolks.

Inzwischen hat er auch seine Gattin überredet, mit ihm zu trainieren. Helga Kolks ist seit Oktober 2017 bei medicoreha im Training. Beide nutzen nun den Partnerarif und sparen pro Vertrag fünf Euro im Monat. Die Auswirkungen sind bereits spürbar: Das Bettenmachen ist trotz der schweren Matratzen einfacher geworden, sagt die zierliche Dame, die derzeit dreimal pro Woche zur Preußenstraße kommt (der VW-Käfer ist inzwischen einem Sportsvan gewichen). Sechs bis sieben Geräte, Übungen für Arme und Beine, insgesamt anderthalb Stunden, das müsse reichen.

Auf die Frage, wie schwierig es sei, im Alter von Mitte 80 Jahren noch zu trainieren, schaut Friedrich Wilhelm Kolks ein wenig entgeistert: „Überhaupt nicht!“ Wichtig, so scheint es, sind Rhythmus und Kontinuität: montags, mittwochs, freitags, immer um 9 Uhr kommt Friedrich Wilhelm Kolks zur Preußenstraße. „Wenn man zweimal aussetzt, baut man schon ab“, erklärt der Selikumer. Doch sei es auch wichtig, sich nicht überzubelasten.

Sportlich war das Paar, das drei Kinder hat, schon immer: Friedrich Wilhelm Kolks hat bereits 25 mal das goldene Sportabzeichen abgelegt. Tennis gespielt haben beide beim TC Grün-Weiss Neuss. „Ich Damen-Doppel“, erzählt Helga Kolks. Außerdem seien sie und ihr Mann immer viel Fahrrad gefahren, hätten auch Touren durch Polen oder das Baltikum unternommen. (jkr-)

## MODERNE ÄSTHETIK DANK INDIVIDUELLER HANDARBEIT

„Die Zeiten, in denen orthopädische Maßschuhe klobig und hässlich aussahen, sind Gott sei Dank vorbei“, beginnt Bernd Kerfers, der beim Sanitätshaus Brockers für die Fertigung der Maßschuhe zuständig ist, die Einführung in sein Handwerk. Kerfers weiß, wovon er spricht, denn er beschäftigt sich seit über 35 Jahren mit Füßen und Schuhen. Trotz moderner Analysetechnik und hilfreichen Maschinen ist bei diesem Traditionshandwerk aber nach wie vor Handarbeit das Maß aller Dinge. Vom ersten persönlichen Beratungsgespräch mit Fußanalyse bis zum fertigen Maßschuh sind viele handwerkliche Schritte nötig: Maßnehmen, Gipsen, Bauen der Fußbettung und des Probeschuhes sind nur einige wenige davon. So individuell wie jeder Fuß ist, so individuell wird auch jeder Schuh gefertigt. „Und das ist das Spannende an meinem Beruf: jeder Fuß ist anderes, jeder Schuh eine neue Herausforderung“, ergänzt Bernd Kerfers. Die zugrundeliegenden Krankheitsbilder sind zwar unterschiedlich, die notwendigen „Korrekturmaßnahmen“ sind es auch, aber gemeinsamer Wunsch von allen Kunden ist es doch, dass der medizinische Schuh als solcher nicht erkennbar sein soll. „Neben den vielen unterschiedlichen Schuhmodellen gibt

es eine unglaublich große Auswahl an feinen Lederarten, Farben und modernen Materialien. Ja, kaum zu glauben, aber orthopädische Maßschuhe werden mittlerweile aus Materialien gefertigt, die in der Raumfahrt und dem Flugzeugbau verwendet werden - sie sind besonders leicht und lassen eine feine und unauffällige Herstellung zu. Damit wird der früher klobige Maßschuh heute je nach Geschmack zum modernen, eleganten oder sportlichen Schuh nach individuellem Wunsch.

Neben der Fertigung individueller Maßschuhe bietet das erfahrene Team der orthopädischen Schuhmacher des Sanitätshauses Brockers u. a. auch die Versorgung mit individuellen Einlagen, die orthopädische Zurichtung von Konfektionsschuhen und Arbeitsschuhen, Diabetikerschuhe u.v.m. - und das seit 30 Jahren!



Bernd Kerfers beim Leistenschleifen

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



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

hotline ☎ **02159 - 69 74 90**

Düsseldorf, Adersstr. 4 ☎ 02 11 - 15 96 91 08  
Kaarst, Martinusstr. 10 ☎ 02 131 - 74 27 88 4  
MB-Büderich, Düsseldorf Str. 1 ☎ 02 132 - 68 58 64 5  
MB-Strümp, Berta-Benz-Str. 12 ☎ 02 159 - 69 74 90  
Mettmann, Gartenstr. 2 ☎ 02 104 - 91 24 92 7  
Neuss, Preussenstr. 84 ☎ 02 131 - 66 20 07 4  
Ratingen, Mülheimer Str. 37 ☎ 02 102 - 14 57 13 0  
Willich, Grabenstr. 2b ☎ 02 154 - 41 21 85

**NEU: ab sofort Ratenkauf möglich**





Foto: imago/Elbner

## 10 FRAGEN AN ... MARTIN KAYMER

# „BEHARRLICHKEIT, GEDULD UND FLEISS“

Zwei Major-Titel, Weltranglisten-Spitze mit 26 Jahren - Golflegende Martin Kaymer spricht im medicoreha-Interview über mentale Aspekte des Golfspiels und warum er gerne auf der Golfanlage Hummelbachau spielt.

**Das Golfspiel hat viele Komponenten: Technik, Athletik, Psyche – wie würden Sie diese Faktoren geordnet nach ihrer Wichtigkeit in eine Reihenfolge bringen und warum?**

**MARTIN KAYMER** Direkt eine ganz schwierige Frage! Man braucht alles drei, um erfolgreich Golf spielen zu können. Wenn ich aber trotzdem eine Reihenfolge festlegen müsste, wäre es Athletik, Technik, Psyche. Athletik ist die Grundlage für Technik und eine verlässliche Technik die Basis für die Psyche.

**Wirkt sich körperliche Fitness auf die mentale Stärke aus?**

**MARTIN KAYMER** Absolut. Der Ruhepuls liegt niedriger, man ist später erschöpft und kann sich dementsprechend besser konzentrieren.

**Ist mentale Stärke im Golf eine Frage der Persönlichkeit oder kann man sie lernen?**

**MARTIN KAYMER** Ich denke, beides trifft zu. Man kann es ein Stückweit lernen, sich über Erfolge Selbstvertrauen zu holen und dadurch an mentaler Stärke gewinnen. Man muss aber auch der Typ dafür sein, dass man sich auf Positives konzentriert, seine Schwächen bearbeitet und dadurch zu Ruhe und Stärke findet. Es gibt gewisse Charaktereigenschaften, die bei der Entwicklung von mentaler Stärke helfen, wie

etwa Geduld, Beharrlichkeit und Fleiß.

**Welche Rolle spielt die Unterstützung des Umfelds, also von Familie, Trainer und Caddie?**

**MARTIN KAYMER** Eine sehr große. Ich zum Beispiel mag es gerne zielstrebig, aber unaufgeregt und umgebe mich auch mit entsprechenden Menschen.

**Haben Sie jemals in Erwägung gezogen, mit einem Mentaltrainer zusammenzuarbeiten?**

**MARTIN KAYMER** Mir wird das Thema Mentaltrainer oft zu hoch gehängt. Unterhalte ich mich mit Menschen, von denen ich glaube, dass sie mir einen anderen Blick auf die Dinge, eine Weiterentwicklung und einen Fortschritt ermöglichen? Selbstverständlich. Ich würde das aber nicht als mentales Training bezeichnen, da ich die Schlüsse aus diesen Unterhaltungen selbst ziehen möchte und gerne reflektiere. In diesen Gesprächen geht es aber oft um Dinge und Lehren, die auch Mentaltrainer anwenden.

**Gibt es Sportler aus anderen Sportarten, die Sie für Ihre mentale Stärke bewundern oder gar als Vorbild heranziehen?**

**MARTIN KAYMER** Dazu wird der Platz hier leider nicht ausreichen. Ich hatte das große Glück, in den letzten Jahren viele Athleten aus ganz anderen Sportarten kennenlernen zu

**„Mein Tipp für die Jugend: verbringt mehr Zeit im Kurzspielbereich mit Chippen, Pitchen und Putten.“**

dürfen und mich über ihre Erfahrungen, Ideen und Ansätze auszutauschen. Daraus konnte ich für mich unglaublich viel ziehen.

**Auf einer Golfrunde ist viel Zeit zum Nachdenken – wie gelingt es, die Gedanken in einer kniffligen Situation zu steuern? Worüber denken Sie nach?**

**MARTIN KAYMER** Dazu habe ich einen Caddie, der mir hilft, mich vom Golf an sich abzulenken. Wir unterhalten uns über ganz gewöhnliche Dinge wie Essen, Freunde oder das Wetter und die kommenden Wochen. Ich habe für mich festgestellt, dass es nahezu unmöglich ist, über die gesamte Dauer einer Golfrunde konzentriert und fokussiert zu bleiben, deswegen sind diese kleinen „Pausen“ zwischen den Schlägen sehr wichtig.

**Sie waren die Nummer 1 der Welt und haben zwei Major-Turniere gewonnen – erhöhen Erfolge wie diese den Druck oder nehmen sie eher eine Last von den Schultern?**

**MARTIN KAYMER** Sowohl als auch. Natürlich steigt die Erwartungshaltung, sowohl von außen, als auch von innen. Andererseits muss man dadurch niemandem mehr beweisen, dass man auf dem höchsten Level seiner Sportart mitspielen kann.

**Woher schöpfen Sie die Motivation, mehr zu erreichen?**

**MARTIN KAYMER** Ich habe in meiner Karriere schon sehr viel erreicht, bin aber noch nicht fertig. Es gibt immer noch Turniere, die ich in meinem Leben gerne gewinnen möchte. Außerdem macht mir Golf an sich sehr viel Spaß, ich liebe es zu trainieren und zu versuchen, mich immer noch weiterzuentwickeln.

**Ein Blick in die Zukunft: Wie wird sich das Spiel verändern und welchen Tipp haben Sie für die Jugend; auf welche Aspekte des Golfspiels sollte sie sich konzentrieren?**

**MARTIN KAYMER** Das Spiel hat sich in den letzten Jahren schon aufgrund der Schläger- und Ballentwicklung enorm verändert. Momentan geht es bei uns auf den Touren hauptsächlich darum, den Ball so weit wie möglich zu schlagen und möglichst gut zu putten; das finde ich ein bisschen schade. Aber eines wird immer bleiben und das wäre auch mein Tipp für die Jugend: verbringt mehr Zeit im Kurzspielbereich mit Chippen, Pitchen und Putten. Wenn man dort Sicherheit hat, nimmt man Druck aus allen anderen Teilen des Spiels.

## Zur Hummelbachau



Foto: Andreas Endermann

Am Ziel: Loch 18 an der Golfanlage Hummelbachau

**Sie trainieren auch heute noch auf der Golfanlage Hummelbachau in Neuss - was gefällt Ihnen besonders gut an der Anlage?**

**MARTIN KAYMER** Neben meinem Heimatclub in Mettmann bin ich in der Hummelbachau quasi groß geworden. Bei jedem Wetter und bei jeder Windrichtung kann man trainieren, das hilft unheimlich bei der Weiterentwicklung.

**Haben Sie Tipps und Tricks, wie man den Kurs besonders gut meistert?**

**MARTIN KAYMER** Der Platz ist relativ eng, deswegen spiele ich dort immer ein bisschen konservativer. Ab und zu vom Tee den Ball ablegen und sich so eine einfachere Ausgangsposition für den zweiten Schlag schaffen. Zum Grün hin ist es oft ein bisschen offener und einfacher. (jkr-)

# DIE AMBULANTE REHABILITATION

VOM ANTRAGSVERFAHREN BIS ZUM AUFENTHALT – SO LÄUFT DIE PSYCHOSOMATISCHE REHA AB

## 1 DAS ANTRAGSVERFAHREN



PSYCHOTHERAPEUT ODER ARZT  
STELLT REHA-ANTRAG

Patient benötigt eine Reha.  
Der Psychotherapeut oder Arzt stellt  
den Reha-Antrag beim Kostenträger\*

ODER



PATIENT STELLT  
REHA-ANTRAG

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

ODER



SIE HABEN FRAGEN ZUM  
REHA-ANTRAG?

Unsere Reha-Service-Stelle hilft  
Ihnen mit Informationen zu Antrag  
oder Ablauf der psychosomatischen  
Reha weiter  
BERATUNG UNTER  
(02166) 99 88 21-20/22

GENEHMIGUNG  
(DURCH KOSTENTRÄGER)

## 2 VOR DER REHA



REHA-PLANUNG  
Informationen für  
künftige medicoreha-  
Patienten unter

KONTAKT  
RHEYDT:  
(02166) 99 88 21 – 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

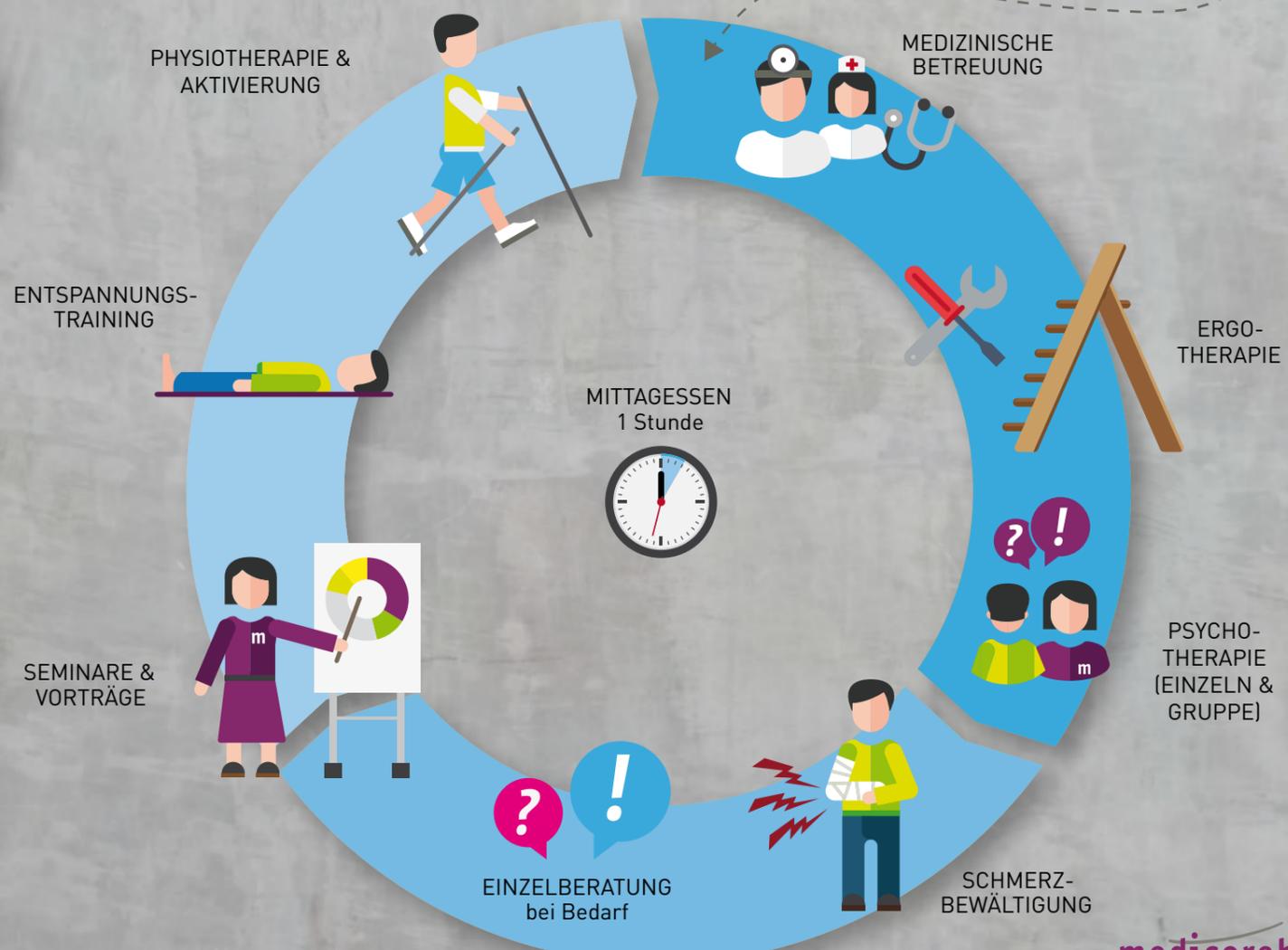
INFO DURCH  
KOSTENTRÄGER  
M'GLADBACH: (02161) 497 – 321



AUF EINEN BLICK  
REHA PSYCHOSOMATIK  
Standort: Rheydt

DAUER  
4-8 Wochen,  
6 Stunden pro Tag

## 3 STATIONEN DER REHA



## 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

GESUNDE MITARBEITER

# SCHNELLE HILFE BEI PSYCHOLOGISCHEN PROBLEMEN

Das kurzfristige Beratungsgespräch mit einem Psychologen, in anonymer Form, hilft Mitarbeitern Krisensituationen frühzeitig zu entschärfen und sich in der psychologischen Versorgungslandschaft zurechtzufinden.

Haben Sie schon einmal versucht, einen kurzfristigen Termin bei einem Psychologen zu bekommen? Meist beträgt die Wartezeit mehrere Wochen bis Monate. „Bei Menschen mit einer akuten psychischen Belastung verschlimmert sich die Situation häufig, je länger die Hilfe auf sich warten lässt“, so Jeanette Wieneke, Diplom-Psychologin bei der medicoreha. „Umgekehrt führt schnelle Hilfe bei einem Problem meist dazu, dass es sich gar nicht erst zu einer Krise auswehrt.“ Genau diesen Mechanismus haben auch viele Firmen erkannt und bieten ihren Mitarbeitern unabhängig von ärztlichen Verordnungen und langen Wartezeiten Termine direkt beim Psychologen an. Das kostet zunächst mehr, weil

die Beratung nicht über die Krankenkasse läuft, sondern aus eigener Tasche bezahlt werden muss. Langfristig rentiert sich die Investition aber für den Arbeitgeber, wenn durch schnelle Hilfe ein langfristiger Ausfall des Mitarbeiters verhindert werden kann. „Ganz konkret läuft eine solche Beratung so ab, dass der Arbeitgeber die Kontaktdaten des Psychologen an alle Mitarbeiter weitergibt. Die Mitarbeiter melden sich dann selbstständig beim Psychologen und vereinbaren einen Termin. Der Arbeitgeber erfährt nicht, wer den Dienst in Anspruch genommen hat. Er erhält lediglich am Ende des Monats eine Rechnung über die angefallenen Beratungsstunden“, so Stefanie Baselt, Beraterin für die Betriebliche Gesundheitsförderung bei medicoreha.

## Langfristig rentiert sich die Investition

Gelegentlich verbergen sich hinter vordergründig alltäglichen Symptomen auch ernstzunehmende psychische Erkrankungen. Nach dem Tod eines nahen Angehörigen stellen sich z. B. viele Menschen die Frage, ob sie „nur“ etwas länger zum Trauern brauchen und deswegen seit Wochen schlecht schlafen, oder ob sie „schon“ an ernsthaften Depressionen erkrankt sind. Dies kann der Psychologe erkennen und den Mitarbeiter dahingehend beraten, welche Maßnahmen langfristig sinnvoll sind. Für den Laien ist ja oft unklar, wodurch sich Psychiater, Psychologe und Psychotherapeut unterscheiden und an wen er sich mit welchem Problem am besten wendet. Hier kann die Beratung den Mitarbeiter befähigen, sich in der psychologischen Versorgungslandschaft zu orientieren und an der richtigen Stelle Hilfe und Therapie zu suchen. Während dem einen psychisch belasteten Mitarbeiter mit einer Selbsthilfegruppe oder einer Beratungsstelle gut geholfen ist, braucht ein anderer vielleicht Hilfe von einem niedergelassenen Psychotherapeuten. Und ein dritter benötigt eine intensive, fachübergreifende Therapie, um seine Arbeitsfähigkeit und Lebensqualität dauerhaft wiederzugewinnen oder zu erhalten. Hier bietet sich dann eine ambulante Psychosomatische Rehabilitation an. (bas/wie)

**Mehr Informationen hierzu finden Sie auf [medicoreha.de/Psychosomatik](http://medicoreha.de/Psychosomatik).**



Dipl.-Psychologin Jeanette Wieneke: „Schnelle Hilfe verhindert Ausfall von Mitarbeitern.“

# NEUE PLÄNE FÜRS MEDICENTRUM

Oliver Dienst (49) ist erster Vorsitzender des „Qualitätszirkels medicentrum“. Im Interview spricht der Geschäftsführer der MAXMO-Apotheke über die Pläne der Akteure des Facharztzentrums.

**Das medicentrum feierte zuletzt zehnjähriges Jubiläum und wir haben das Gefühl, dass sich zuletzt einiges bewegt hat. Was haben Sie vor?**

**OLIVER DIENST** Das stimmt, wir haben auf unserer Jahreshauptversammlung im Sommer 2017 eine Taskforce gegründet, die aktiv Themen festlegt, um das medicentrum voranzubringen. Neben mir als erstem Vorsitzenden des „Qualitätszirkels medicentrum“ sind das Dr. Hürter, Herr Krüger und Dr. Gillwald und der zweite Vorsitzende Dr. Egli und der Kassenprüfer Dr. Morell; dazu kommt die Marketingabteilung der MAXMO Apotheken mit Sabine Schilling und Petra Kauschinger. Der Erfolg steht und fällt mit den Akteuren, die mitwirken. Wenn sich jeder aktiv beteiligt, funktioniert das Konzept medicentrum auch in Zukunft.

**Was haben Sie bisher umgesetzt, was ist geplant?**

**OLIVER DIENST** Das sind schwerpunktmäßig Vortragsveranstaltungen, sowohl mit Referenten aus dem medicentrum, als auch externen Referenten. Nach den Vorträgen zum Thema „Diabetes“ und „Maculadegeneration“ werden in diesem Jahr noch „ADHS“ und der „Darm“ thematisiert. Es ist übrigens auch möglich, das medicentrum für einen Vortrag zu mieten. **Der Trend geht eindeutig zur Bündelung verschiedener ärztlicher Disziplinen unter einem Dach. Was sind die Stärken des medicentrums als Facharztzentrum?**

**OLIVER DIENST** Das ist genau der Punkt: das medicentrum ist ein „Facharzt“-Zentrum ... das größte in NRW im Übrigen. Viele der 50 ansässigen Fachärzte sind starke Kapazitäten in ihrem Bereich. Wir haben uns bei der Gründung bewusst entschieden, keine Allgemeinmediziner zu integrieren, die auf kurzem Weg Patienten schicken. Die Ärzte agieren autark und ihre Qualität muss für sich sprechen.

**Wie kann es gelingen, diese Expertise nach außen hin zu präsentieren?**

**OLIVER DIENST** Wir haben zum Beispiel gerade eine neue Internetseite aufgesetzt, auf der sich die Fachärzte, wir als Apotheke und medicoreha als ambulante Fachklinik für Rehabilitation präsentieren. Auch in Zukunft werden wir die Möglichkeiten der Digitalisierung verstärkt nutzen. So ist angedacht, künftige Vorträge als Kurzfilme zu schneiden, die auch später noch im Internet abgerufen werden können. Auch eine Online-Anmeldung für Veranstaltungen sowie die Anmeldung für einen Newsletter ziehen wir in Betracht.

**Planen Sie mit dem medicentrum auch Social Media-Aktivitäten?**

**OLIVER DIENST** Das tun wir in der Tat. Im Rahmen unserer letzten Versammlung haben wir beschlossen, das Thema an Markus Fischer von der Agentur werft12 zu übergeben. Eine



Oliver Dienst: „Viele der 50 ansässigen Fachärzte sind starke Kapazitäten in ihrem Bereich.“

Facebook-Seite wird in Kürze online gehen. Außerdem setzen wir wie gesagt einen YouTube-Kanal auf, wo Videos von unseren Veranstaltungen veröffentlicht werden.

## Zur Person

**Oliver Dienst** (49) ist gebürtiger Arnsberger und lebt seit 1974 in Mönchengladbach. Der Geschäftsführer der **Maxmo GmbH** ist wie sein Vater Apotheker. In seiner Freizeit hat sich Dienst dem Extremsport verschrieben. Der **Triathlet** hat 2010 einen 250 Kilometer langen Marathonlauf durch die Sahara bewältigt. Zuletzt hat er das **Apnoe-Tauchen** für sich entdeckt und kann inzwischen 6 Minuten lang die Luft anhalten. Mit seiner Frau hat Oliver Dienst zwei Kinder (17 und 15).

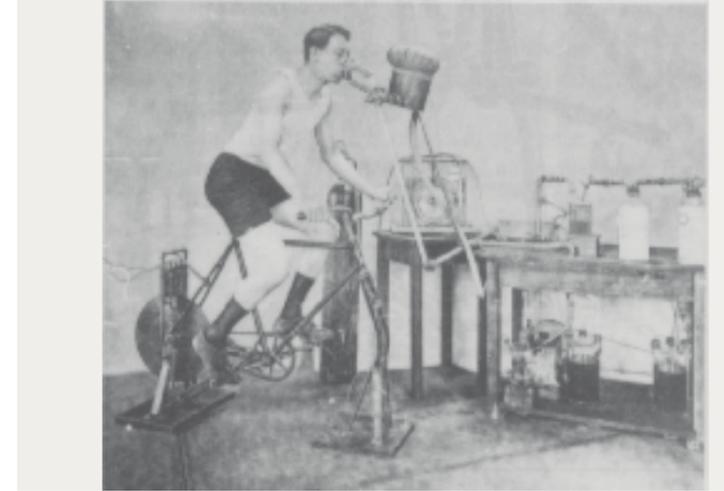
**INFO** [www.medicentrum.de](http://www.medicentrum.de)



Foto: imago/Sven Simon

# HOLLMANN DER PRÄVENTIONS-PAPST

Wildor Hollmann hat Sportmedizin und Trainingswissenschaft geprägt: Der Kölner Professor erfand die Blutdruckmess-Apparatur für den Hausegebrauch, er revolutionierte die Laktatmessung und entdeckte das Fahrradergometer fürs EKG. Was das alles mit Quantenphysik zu tun hat? Ein Besuch in seinem Wohnort Brüggen an der holländischen Grenze.



Fahrradergometrie mit Untersuchung des Gasaustauschs

Foto: Atwater Benedict

**E**IN HAUS AUS hellbraunem Backstein. Die Kreidebuchstaben, die die Sternsinger an die Fassade geschrieben haben, verblasen zunehmend. Auf dem Klingelschild: „Hollmann“. Nicht etwa „Prof. Dr. Dr. mult. hc. Wildor Hollmann“, nur: „Hollmann“. Als wohnte in diesem Haus irgendein Otto-Normalverbraucher und nicht etwa der Mann, der die Sportmedizin mit seinen unzähligen Erfindungen bereichert hat.

Ein sanfter Druck auf die Klingel, wenige Momente später öffnet die Haushälterin, die davonzieht, um den „Herr'n Professor“ über den Besuch zu informieren.

Es wäre leicht, Prof. Dr. Dr. mult. hc. Wildor Hollmann (93) in dieser Geschichte auf einen marmornen Sockel zu heben. Ihn, den Präventions-Papst, mit seinen Erfindungen, Forschungsergebnissen, Auszeichnungen und Publikationen, die für mindestens drei weitere Karrieren ausreichen würden. Doch würde er selbst das wollen? Es heißt, Hollmann umgebe eine Aura der Bescheidenheit.

Und dann steht er in der Tür, möchte dem Besuch aus der Jacke helfen und bietet ein Tässchen Kaffee an. Wildor Hollmann empfängt Gäste nicht nur mit Höflichkeit, sondern ausgesprochen herzlich. Präventios ist er ganz sicher nicht. „Mein ganzes Leben war von Zufällen bestimmt“, sagt er, als hätte nicht Bienenfleiß den Hauptanteil an seiner bemerkenswerten Biografie, sondern schlicht ein paar richtige Abzweigungen auf dem Lebensweg.

Dieser Lebensweg ist lang: Wildor Hollmann ist Internist, Kardiologe und Neuropsychiater. In 60 Jahren hat er 3800 Vorträge gehalten, 1000 Diplomarbeiten betreut und 200 Promotionen. Im Zentrum: Die Bedeutung von körperlicher Aktivität für Gesunderhaltung und Leistungsförderung.

Als Getriebener sieht sich Professor Hollmann trotz seines Arbeitseifers nicht. Es sei die unstillbare Neugier gewesen, die ihn, seit seiner Zeit als Gymnasiast auf dem Walram-Realgymnasium in Menden, gelenkt habe. „Wenn wir in Biologie etwas über die Bienen gelernt haben, dann wollte ich alles über Bienen wissen. Wenn es um den Menschen ging, wollte ich wissen: woher kommt das Leben.“ Und so hat ihn das eine Thema

zum nächsten geführt und zum nächsten und so weiter ...

Das humboldtsche Bildungsideal eines fächerübergreifenden Ansatzes ist Wildor Hollmann wichtig. In einem Artikel von Spiegel-online wird er mit dem Satz zitiert: „Ich will aus so genannten Fachidioten Menschen machen, die sich im allgemeinen Leben auskennen.“ Wobei er weiß, dass es heutzutage unmöglich sei, auf einem bestimmten Gebiet das gesamtvorhandene Wissen zu erfassen. „Das kann im Prinzip nur oberflächlich bleiben.“ Und so hält er an der Sporthochschule in Köln die Vorlesung „Allgemeines akademisches Grundlagenwissen“. Sie ist der Ausgangspunkt für eine wis-

## „Die Prävention gab es überhaupt nicht“

senschaftliche Karriere und auch heute noch sitzen die Studenten auf dem Boden und drängen sich auf Fensterbänken, weil der Saal so voll ist.

Hollmann selbst hat bereits 1960 die Quantenphysik für sich entdeckt, die er für die „bedeutendste Wissenschaft“ hält. Sie ist eine Art universelle Klammer, die für ihn sogar Wissenschaft und Theologie versöhnt. Auch in seinem Haus finden sich religiöse Symbole, Engelsfiguren und Osterkerzen. Er sei streng katholisch aufgewachsen in Menden, „das sitzt fest in der Tiefe meines Gehirns“.

Dabei steht doch die wissenschaftliche Community mit der Religion oftmals auf dem Kriegsfuß? Stephen Hawking machte mit der Aussage Schlagzeilen, dass Gott für eine Erklärung zur Entstehung des Universums unnötig sei. Wildor Hollmann entgegnet: Erkenntnisse aus der Quantenphysik deuteten darauf hin, dass ein geistiges Element vor dem Urknall vorhanden gewesen sein muss. Er sagt „Geist“ statt „Gott“. Und fügt an: „Immaterielles kann nie aus Materie entstehen. Was ist es also, das das Gehirn produziert?“ Hollmann ist nun in seinem Elemente, er nimmt einen Gedankenfaden auf, webt weitere Gedankenfäden ein, verbindet sie zu



Prof. Dr. Dr. mult. hc. Wildor Hollmann (93)

einem Knäuel, um sie gleich wieder zu entwirren. Das Gespräch führt von der Sportwissenschaft zur Medizin, über die Quantenphysik zu Theologie und Philosophie. Er spricht über die Möglichkeit der Existenz außerirdischen Lebens, physikalische Systeme, Millionen Lichtjahre entfernte Galaxien, Galaxienhaufen und Supergalaxienhaufen. Lichtgeschwindigkeit? Mit ihren schlappen 300.000 Kilometer pro Sekunde recht lahm, könnte man sagen.

Wie also passt er als Mensch da rein? „Naja, man wird sich bewusst, dass man relativ unbedeutend ist.“

Wildor Hollmann ist in den schweren Zeiten des Krieges aufgewachsen. Als 19-jähriger Kurier flog er mit einer einmotorigen „Junker Ju 34W“ zwischen Perpignon und Stavanger, Paris, Brüssel, Hamburg und Oslo hin und her. Nachdem die Sowjets 1944 wichtige Ölfelder erobert hatten, versiegte die Spiritversorgung. Hollmann wechselte zur Fallschirmschule, er wurde in schwere Gefechte verwickelt, dreimal verwundet, man verlieh ihm das Eiserne Kreuz, bevor er in der Nähe von Goch in englische Kriegsgefangenschaft geriet.

1949 der Wendepunkt. Er begann das Medizinstudium in Köln. In der Sportmedizin der 50er Jahre ging es um Diagnose, Therapie und Rehabilitation.

„Die Prävention gab es überhaupt nicht“, sagt Hollmann. Etwas später habe man von der Prophylaxe gesprochen. Was ist ein Sportherz? Diese Frage stellte sich Hollmann schon damals und erdachte entsprechende

**„Ich habe mir zur Angewohnheit gemacht aus dem Sessel aufzustehen, ohne mich mit den Händen abzustützen“**

Experimente. Heute würden Antworten zu Fragen wie diesen längst in Biochemie und Mikrophysik gefunden.

Hollmann begab sich auf die Suche nach Risikofaktoren für Schlaganfall und Herzinfarkt - und stieß auf die Problematik des hohen Blutdrucks. Mithilfe eines Ingenieurs entwickelte der Mediziner die erste Blutdruckmess-Apparatur für den Hausgebrauch. „Wir haben ein Mikrofon in die Manschette eingearbeitet“, erklärt der Professor. In die Produktion ging das Gerät 1958, vorgestellt wurde es auf der Weltausstellung für Elektronische Medizin in New York 1960.

1958 gründete Hollmann auch das „Institut für Kreislauforschung und Sportmedizin“, das die Uniklinik Köln mit der deutschen Sporthochschule Köln verband und das bis heute einen Ruf mit Nachhall hat.

Von hier entspinnt sich die Biografie der Superlative: Hollmann betreute in seiner Karriere Nationalmannschaften im Fußball, Golf und Hockey sportärztlich, er erhielt zahlreiche Auszeichnungen, 2010 widmete ihm das Deutsche Sport & Olympia Museum sogar eine Ausstellung: „Wildor Hollmann – ein Leben für den Sport“.

Ist es also das, ein Leben für den Sport? Ambitionen, ein erfolgreicher Sportler zu werden, hatte er selbst nie. In seiner Jugend spielte er Fußball, an der Tischtennisplatte gewann er die Kreismeisterschaft für Menden 09 (heute BSV Menden) im Landkreis Iserlohn.

Den Antrieb hat er bis heute nicht verloren. Es gibt zahlreiche Geschichten und Artikel darüber, wie sich Professor Hollmann auch heute noch mit Training gegen das Alter stemmt.

„Ich habe mir zur Angewohnheit gemacht aus dem Sessel aufzustehen, ohne mich mit den Händen abzustützen“, sagt er und demonstriert, was er meint. Zweimal in der Woche geht er auch mit 93 noch ins Fitnessstudio, 200 bis 300 Treppenstufen in seinem Haus nimmt er täglich (die Wirksamkeit des Treppensteigens hat ein finnischer Doktorand Hollmanns bereits 1977 am Beispiel der Stufen zur Turmspitze des Kölner Doms untersucht). Und dann ist da noch der private Tanzunterricht. Am liebsten ist ihm ein schneller Wiener Walzer. Nur das Klavierspiel ging irgendwann nicht mehr, die Noten verschwammen zunehmend vor den Augen.

Hollmann nimmt die goldgerahmte Brille in die Hand und schaut nachdenklich. Ob er ans Aufhören denke? Irgendwann? Er sagt: „Ich bin seit 28 Jahren nicht mehr im Dienst, den Kopf habe ich noch immer voller Forschungs-ideen.“ Sein Arbeitstag dauert 14 Stunden, erst gegen 1:30 Uhr nachts geht das Licht aus. So verfährt der Professor seit 1949. (jkr-)

## PRÄVENTION BEI MEDICOREHA

AN ALLEN STANDORTEN

### PHYSIOTHERAPEUTISCHES AUFBAUTRAINING (PAT)

Das ganzheitliche Trainingsprogramm dient der Verbesserung und Erhaltung der 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. Voraussetzung für das PAT ist ein physiotherapeutischer Eingangsbefund und die Erstellung eines individuellen Trainingsplanes sowie ein abschließender „Alles-OK-Check“.

### KURSE FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Unsere Kurse stärken Ihre Muskulatur, verbessern Beweglichkeit und Koordination und helfen Gelenkproblemen vorzubeugen oder Schmerzen zu lindern. Für eine medizinisch optimale Betreuung werden unsere Kurse ausschließlich von gut ausgebildeten Therapeuten geleitet.

#### Unser Angebot umfasst z. B. Kurse wie:

- Wirbelsäulengymnastik
- RückenIntensiv
- Lauf-ABC
- Yoga
- Stressbewältigung und Entspannung
- AquaPower

- AquaGymnastik
- Babyschwimmen
- Wasserspielwiese
- Kinderschwimmen

Fast alle Erwachsenen-Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst. Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten viele Krankenkassen die Kursgebühr zu ca. 75 %.

### PERSONAL COACHING

Persönliche Beratung, ein medizinischer Leistungs-Check, physiotherapeutische Trainingsplanung und -steuerung: medicoreha „Personal Coaching“ ist ein aktives Gesundheitskonzept, individuell auf Sie zugeschnitten. Das Coaching findet in der 1:1-Betreuung statt – wann und wo Sie es wünschen.

### ERNÄHRUNGSBERATUNG

Auf der Grundlage einer Ernährungs-Anamnese ermitteln Sie mit einem Coach Ihre Strategie für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Sie erhalten Ernährungs- und Kochtipps, die Sie gleich umsetzen können.

### ARBEITSPLATZANALYSE UND ARBEITSPLATZBERATUNG

Wir analysieren die Ursachen, die z. B. zu Verspannungen und Rückenschmerzen führen, beugen einseitigen Bewegungsmustern vor, optimieren Ihren Arbeitsplatz und trainieren mit Ihnen gesundheitsfördernde Verhaltensmuster.



**Fast alle Angebote können auch von Firmen für ihre Mitarbeiter im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements gebucht werden.**

**Weitere Informationen zu Präventionsangeboten erhalten Sie unter Telefon (02131) 890-0**

## „ES IST FÖRDERLICH, WENN DIE PATIENTEN ZU HAUSE AKTIV MITWIRKEN“

**André Strerath, Ergotherapeut bei medicoreha in Rheydt, über Behandlungsmöglichkeiten und Methoden der Ergotherapie bei medicoreha.**

**Was sind typische Krankheitsbilder, bei denen Ergotherapie verschrieben wird?**

**ANDRÉ STRERATH** Neurologische Erkrankungen wie z. B. Apoplex, Multiple Sklerose, ALS, Polyneuropathien, Querschnittslähmung; daneben orthopädische/chirurgische Erkrankungen wie z. B. Arthrose, Arthritis, Traumata (Frakturen, Schnittverletzungen, etc.), CRPS (Morbus Sudeck), Schulter-Arm-Syndrom; aber auch kognitive Störungen z. B. in den Bereichen Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis, Wahrnehmung.

**Ergotherapie hilft also auch bei der Behandlung von Nervenerkrankungen?**

**ANDRÉ STRERATH** Auch hier wird die Ergotherapie tätig. Da viele Nervenerkrankungen mit einem Verlust bzw. einer Einschränkung der Sensibilität einhergehen, wird in diesem Falle ein Sensibilitätsstraining mit unterschiedlichsten Materialien wie z. B. verschiedenen Bürsten, Igelbällen oder Vibrationsgeräten durchgeführt. Zudem versucht die Ergotherapie durch gezielte Übungen die motorischen Funktionen zu verbessern bzw. zu erhalten, so dass der Patient möglichst selbstständig seinen Alltag bewältigen kann.

**Können neben körperlichen auch seelische Erkrankungen durch Ergotherapie behandelt werden?**

**ANDRÉ STRERATH** Die Ergotherapie kommt bei uns auch im Rahmen der psychosomatischen Rehabilitation zum Einsatz. Hier findet ein kognitives Training statt, wo entweder mit verschiedenen Arbeitsblättern zum Thema Konzentration, Gedächtnis oder aber mit einem speziellen Computerprogramm zur Förderung von kognitiven Fähigkeiten gearbeitet wird. Ebenfalls zum Angebot gehört die gestalterische Ergotherapie, bei der die Patienten mit unterschiedlichsten Materialien wie Papier, Farben, Modelliermasse kreativ tätig werden können. Zudem gibt die regelmäßige Teilnahme an Therapiemaßnahmen dem Patienten wieder eine gewisse Tagesstruktur.

**Müssen Patientinnen und Patienten selbst aktiv an ihrer Heilung mitwirken?**

**ANDRÉ STRERATH** Es ist immer förderlich, wenn der Patient aktiv mitwirkt, das heißt, nicht nur während der Therapie

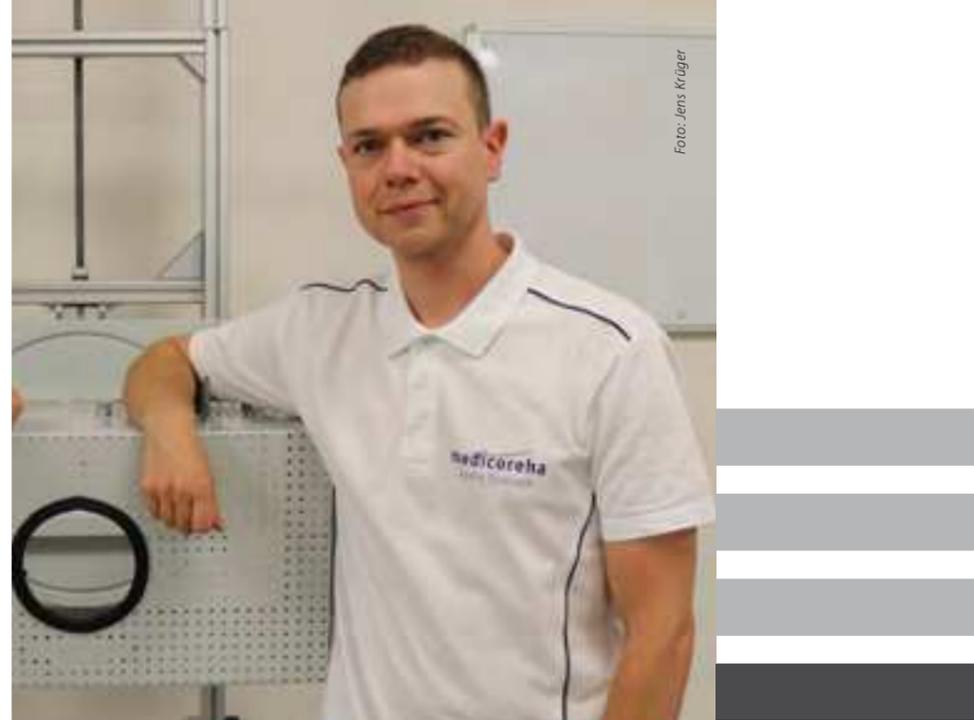


Foto: Jens Krüger

etwas für seine Genesung tut, sondern auch zuhause aktiv wird. Hierzu leiten unsere Ergotherapeuten gerne Heimübungen an, die der Patient dann zuhause selbstständig ausführen kann.

**Welches Equipment, bzw. welche Apparaturen stehen bei der medicoreha für die Ergotherapie zur Verfügung?**

**ANDRÉ STRERATH** Verschiedenste klassische Therapiematerialien, wie z. B. Therapieknete, Therabänder, Steckspiele, Memory, Nikitinwürfel; aber auch z. B. ein Workpark-Element, welches in der Höhe verstellbar ist, um z. B. Überkopparbeiten oder Arbeiten in Bodennähe zu simulieren, wie sie bei verschiedenen Berufsgruppen vorkommen. Außerdem stehen mit einem „Posturomed“, verschiedenen Balanceboards und Kissen viele Möglichkeiten zur Verfügung, um Gleichgewichtsstörungen zu therapieren.

**Wird Ergotherapie ganz klassisch von der Ärztin oder dem Arzt verschrieben?**

**ANDRÉ STRERATH** Ja, jede Vertragsärztin bzw. jeder Vertragsarzt kann Ergotherapie verschreiben.

**Wie lange muss Ergotherapie in Anspruch genommen werden, um einen Heilungserfolg zu erzielen?**

**ANDRÉ STRERATH** Dies richtet sich individuell nach dem Krankheitsbild und den Fortschritten in der Therapie.

**Ist Ergotherapie auch ein Teil der ambulanten Reha bei der medicoreha?**

**ANDRÉ STRERATH** Im Rahmen der ambulanten Reha findet täglich Ergotherapie in Form einer Gruppentherapie statt, das sogenannte Berufs- und Alltagstraining. Zusätzlich kann die Patientin oder der Patient auch Ergotherapie als Einzeltherapie erhalten. Bei Bedarf findet eine Arbeitsplatzberatung statt, bei der Therapeut und Patient/-in gemeinsam schauen, wo die größten Belastungen am Arbeitsplatz bestehen und ob man diese durch eine Verhaltensänderung oder durch Hilfsmittel beheben bzw. reduzieren kann. Weiterhin bieten wir eine MboR (Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation) an, bei der die Tätigkeiten, die dem Patienten bei seiner Arbeit Probleme bereiten, nachgestellt und gezielt trainiert werden, um die berufliche Leistungsfähigkeit wiederherzustellen. (jkr-)

## PHYSIOTHERAPIE UND ERGOTHERAPIE „AUF REZEPT“

AN ALLEN STANDORTEN

### PHYSIOTHERAPIE UND PHYSIKALISCHE THERAPIE

Physiotherapie und physikalische Therapie bietet die medicoreha an all ihren Standorten im Rhein-Kreis Neuss, Mönchengladbach und Köln auf ärztliche Verordnung an. Die Physiotherapie/Krankengymnastik verordnet der Arzt bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, bei neurologischen Erkrankungen, Entwicklungsstörungen oder anderen Beschwerden. Diese Leistungen werden – bis auf Ihren gesetzlichen Eigenanteil – von den zuständigen gesetzlichen oder privaten Kostenträgern im Gesundheitswesen finanziert. Die Physiotherapie und Physikalische Therapie bedient sich natürlicher Heilverfahren. Sie treten nicht in Konkurrenz zu den Methoden der modernen, hochtechnisierten Medizin oder zur medikamentösen Behandlung, sondern verbessern und ergänzen diese Verfahren. Die verschiedenen Erkrankungen des menschlichen Körpers erfordern spezielle Behandlungsansätze und -techniken. Ziel der Behandlung ist immer eine Verbesserung bzw. Wiederherstellung der gestörten Funktion. Dieses breite Spektrum spiegelt sich in der Qualifikation unserer Therapeuten wider, die in regelmäßigen Fortbildungen stets auf den neuesten Stand gebracht werden. So sind wir in der Lage, den Patienten durch den Einsatz anerkannter Behandlungsmethoden effektiv zu helfen.

### Das Leistungsspektrum der Physiotherapie

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

### ERGOTHERAPIE

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

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

### Das Leistungsspektrum der Ergotherapie

- Bobath
- Spiegeltherapie
- Meditaping
- Triggerpunkttherapie
- Cogpack
- Kognitives Hirnleistungstraining
- Handwerk
- Hilfsmittelberatung
- Feinmotorisches Training
- Thermische Anwendungen



**Weitere Informationen zur Physiotherapie und Ergotherapie erhalten Sie unter Telefon (02131) 890-0**

# DIE LEISTUNGEN DER MEDICOREHA

## ■ MEDIZINISCHE REHABILITATION

### Orthopädie (Neuss, Rheydt, Köln)

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

### Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MboR) (Neuss, Rheydt)

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 (Rheydt)

Mit der ambulanten Rehabilitation für psychische und psychosomatische Erkrankungen in Rheydt bieten wir die Möglichkeit einer wohnortnahen Rehabilitation.

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

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 (Köln, Neuss)

„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, 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, 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, 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, Köln)

Das ganzheitliche Trainingsprogramm dient der Verbesserung und Erhaltung der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Beginnend mit einem Eingangs-Check 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 mit ca. 75 Prozent von den Krankenkassen erstattet.

### Personal Coaching (Neuss, 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 Testungen sind sowohl in unseren medicoreha-Einrichtungen, als auch auf dem Trainingsplatz möglich.

### „Plan Gesundheit“ (Neuss, Rheydt, Köln)

„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**

# LAND ÜBERNIMMT 70 % DES SCHULGELDES FÜR THERAPEUTEN

Im Gegensatz zu anderen Ausbildungsberufen müssen angehende Ergo- oder Physiotherapeuten Schulgeld von einigen hundert Euro pro Monat bezahlen. Nun übernimmt das Land einen Großteil der Kosten.

Die künftigen Ergotherapeuten und Physiotherapeuten, die Anfang Oktober ihren ersten Ausbildungstag in der medicoreha Welsink Akademie in Neuss und Essen starteten, konnten sich über eine Überraschung freuen: Rückwirkend zum 1. September 2018 übernimmt das Land NRW künftig 70 Prozent der Kosten für die Ausbildung von Physio- und Ergotherapeuten. Perspektivisch soll die Ausbildung sogar komplett kostenlos werden.

Erfahren hatten die Schülerinnen und Schüler von der Geldspritze im Rahmen ihrer Einführungsveranstaltung. Sie hatten bis zum Schulstart damit gerechnet, die Kosten selbst tragen zu müssen. „Dies ist ein wichtiger und überaus not-

wendiger Meilenstein in der Sicherung sehr attraktiver Berufe sowie im Abbau eines seit Jahren zunehmenden Fachkräftemangels bei gleichzeitig steigendem Bedarf“, sagte Dieter Welsink, geschäftsführender Gesellschafter von medicoreha. „Wir haben viele Jahre für die Schulgeldfreiheit in diesen so wichtigen Berufen gekämpft“, so Welsink.

Der Fachkräftemangel ist in den vergangenen Jahren zu einem echten Problem geworden. „Wir müssen dafür sorgen, dass wir in unserer alternden Gesellschaft auch genügend Nachwuchs in den nichtakademischen Gesundheitsberufen haben“, hatte Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann (CDU) der Rheinischen Post gesagt. Auch Logopäden, Masseur, medizinische Bademeister und Pharmazeutisch-Technische Assistenten (PTA) profitieren von der Regelung. Für Laumann ist der Schritt auch ein Schritt in Richtung mehr Gerechtigkeit: So bezahle der Staat ja auch das Studium des Apothekers, der dann später in der Regel deutlich mehr verdiene als seine Angestellten (PTA), die ihre Ausbildung selbst bezahlen müssten. Jährlich wolle die Landesregierung ab 2019 25 Millionen Euro für die Übernahme der Ausbildungskosten bereitstellen. Wie bedeutsam die Gesundheitsberufe seien, betonte auch der CDU-Landtagsabgeordnete Dr. Jörg Geerlings, der vor den neuen Fachschülerinnen und Fachschülern gesprochen hatte. „Ohne Sie wird es nicht gehen“, sagte er. Gut ausgebildete Fachkräfte seien ein wichtiger Baustein für die Sicherstellung der gesundheitlichen Versorgung der Bevölkerung.

Dabei ist es zunehmend schwieriger, zeitnah einen Termin bei Therapeuten zu bekommen. Das habe verschiedene

Gründe: insbesondere die demografische Entwicklung. Geerlings hofft daher, „dass wir mit dieser Förderung den Zugang in diese wichtigen Berufe des Gesundheitswesens erleichtern können. Wir schaffen damit bessere Voraussetzungen dafür, dass sich junge Menschen für diese Berufe entscheiden.“

## BEWERBUNGSVERFAHREN:

### 1. Bewerbung

Eine Bewerbung ist möglich per Email (akademie@medicoreha.de) oder per Post an medicoreha Welsink Akademie GmbH, Hammfelddamm 4a, 41460 Neuss.

#### Nötige Unterlagen:

- Tabellarischer Lebenslauf
- Schulabschlusszeugnis (mind. Realschulabschluss)
- Unterlagen für den späteren Vertragsabschluss:
- Lichtbild 2 x
- Geburtsurkunde in Kopie
- Impfpass in Kopie
- polizeiliches Führungszeugnis
- Gesundheitszeugnis (Ärztliches Attest mit dem Nachweis der körperlichen Eignung)

### 2. Bewerbungsgespräch

Nach Eingang der Bewerbung und entsprechender Eignung findet ein Bewerbungsgespräch gemeinsam mit anderen Bewerbern statt.

### 3. Vertragsabschluss

Ist das Bewerbungsverfahren erfolgreich gelaufen, steht der Ausbildungsvertrag über drei Jahre.

## Info: Zur medicoreha Welsink Akademie

Die medicoreha Welsink Akademie ist eine staatlich anerkannte Fachschule für Ergotherapie und Physiotherapie. Als Unternehmen der medicoreha-Gruppe hat die medicoreha Welsink Akademie ihre Standorte in Neuss und Essen. Insgesamt hat die medicoreha Welsink Akademie eine Kapazität für **450 Ausbildungsplätze**, von denen 360 auf die Physio- und 90 auf die Ergotherapie entfallen. Beginn für die Ausbildung in der Ergotherapie ist der **1. Oktober (Neuss)** und in der Physiotherapie jeweils am **1. April und 1. Oktober (Neuss und Essen)**

#### Infomaterial gibt's unter:

**Telefon:** (02131)-202060

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

**Internet:** www.medicoreha.de/akademie

## Ihre Klinik für Orthopädische Chirurgie



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



Hatten gute Nachrichten für die neuen Fachschüler: Sabine Myller (Ausbildungsleitung), Svenja Niemietz (Geschäftsführung Akademie), Dieter Welsink (geschäftsführender Gesellschafter medicoreha Welsink Unternehmensgruppe)

# „HEUTE BIN ICH BESCHWERDEFREI“

Der Neusser Rechtsanwalt Michael Fraedrich arbeitet im MedGolf Institut gegen seine Schulterprobleme. Mit Physiotherapie und Training hat er große Fortschritte erzielt.

Als Michael Fraedrich vor anderthalb Jahren erstmals ins „MedGolf Institut“ kam, war sein Gesundheitszustand schlecht. Neben einem Fersensporn plagten ihn schlimme Schulterprobleme. Damals habe er vor der Entscheidung gestanden, sich operieren, oder konservativ behandeln zu lassen. „Der gesamte Bewegungsapparat war in Mitleidenschaft gezogen“, erklärt Michael Fraedrich. Auch Spritzen und eine Stoßwellentherapie zeigten nicht den gewünschten Erfolg.

Der Rechtsanwalt im Ruhestand und Hobby-Golfer konnte sich auf seinen Runden über die Golfanlage an der Hummelbachau nur in Schonhaltung bewegen. Gemeinsam mit Golfpro Richard Willis und medicoreha-Golfphysiotherapeutin Jagoda Zimmermanns ließ Fraedrich seinen Bewegungsablauf analysieren und schließlich ein Therapie- und Trainingsprogramm auf den Leib schneiden. Neben der Behandlung der Bewegungseinschränkungen wurde so auch auf die für den Golfsport wesentlichen Bewegungsabläufe eingegangen.

Unter der Anleitung von medicoreha-Golfphysiotherapeutin Jagoda Zimmermanns ist der 66-Jährige heute wieder beschwerdefrei. Dass das so ist, daran hat Michael Fraedrich selbst einen großen Anteil. Neben der physiotherapeu-

tischen Behandlung hat der Neusser zuhause regelmäßig

„Alle 2-3 Tage eine halbe bis 1 Stunde“

Mobilitätsübungen mit Pezziball, Theraband und Gewichten vorgenommen. Doch auch das Training im „MedGolf Institut“ zeigte Wirkung. Neben der Arbeit an der Kinesis – einem Gerät, an dem zahlreiche golfspezifische Bewegungen ausgeführt werden können – halfen insbesondere die Itensic-Geräte für Rumpf und Hüfte. „Meine Haltung hat sich komplett verändert.“

Heute, sagt Michael Fraedrich, der beim Neusser Schützenfest bei den Scheibenschützen mitmarschiert, sei er an Ferse und Schulter beschwerdefrei. Es gebe keine Einschränkungen mehr. Auch seinem Golfspiel hat die Therapie gut getan. „Ich kann wieder vernünftig schwingen und habe bei meinem letzten Turnier mein Handicap überspielt.“ Das Gerätetraining im „MedGolf Institut“ führt Fraedrich fort - inzwischen gemeinsam mit seiner Frau. (jkr-)

Foto: Jens Krüger



## TERMINIERUNG – SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT

**An wen richten sich die Leistungen, die medicoreha über den Sektoralen Heilpraktiker Physiotherapie anbietet?**

**JAMES TEUFEL** Der Sektorale Heilpraktiker Physiotherapie ermöglicht es unseren Kunden, direkt und ohne ärztliche Überweisung für eine Behandlung zu uns zu kommen. Die Terminierung geht also schnell und unkompliziert und wird inzwischen von zahlreichen Patienten und Kunden in Anspruch genommen. Die Leistung richtet sich an Selbstzahler, bzw. Privatpatienten, die die Heilpraktikerleistungen über ihre Kasse abrechnen können.

**Welche Leistungen bietet medicoreha an?**

**JAMES TEUFEL** Grundsätzlich dürfen wir alle Leistungen anbieten, die wir als Therapeuten im Rahmen unserer Aus- und Weiterbildungen erworben haben. Das ist zum Beispiel unsere physiotherapeutische Analyse, die Betreuung im Rahmen des Gerätetrainings, Manuelle Therapie oder Krankengymnastik.

**Wozu befähigt die Weiterbildung zum Sektoralen Heilpraktiker Physiotherapie?**

**JAMES TEUFEL** In der Ausbildung lernt man zu differenzieren, wann wir als Physiotherapeuten behandeln können und wann ein Arzt hinzugezogen werden sollte. Das tun wir im Zweifelsfall immer. Eine Kernkompetenz ist außerdem, dass wir strukturelle Probleme des Körpers von technischen De-

fiziten unterscheiden können. Auf den Golfsport übertragen bedeutet das zum Beispiel: Wir helfen unseren Patienten bei gesundheitlichen Beschwerden, wenn es dagegen um die technische Verbesserung des Golfschwungs geht, schicken wir unsere Patienten zum GolfPro.

**Wie lange ist die Ausbildung?**

**JAMES TEUFEL** Das unterscheidet sich von Bundesland zu Bundesland, in der Regel dauert die Ausbildung 60 Stunden.

### INFO

**James Teufel** (28) hat 2014 seine Ausbildung zum Physiotherapeuten beendet und 2015 in Osnabrück den Bachelor Physiotherapie draufgesattelt. Er hat Fortbildungen als **GolfPhysioTrainer**, in der **Sportphysiotherapie DOSB** und **Manuellen Therapie**. Seit Februar 2018 arbeitet James Teufel im „MedGolf Institut“ in Neuss-Norf. Der gebürtige Neusser betreut Kaderathleten aus dem Bereich Leichtathletik in Dormagen, unter anderem den Zehnkämpfer Ituah Enahoro. Er hat selbst aktiv im Stabhochsprung an Deutschen Meisterschaften teilgenommen.



## GROSSE Hilfe in direkter Nähe

Das Sanitätshaus Renovatio ist gerne für Sie da:

- > Bandagen, Orthesen, Prothesen
- > Brustepithetik und gynäkologische Versorgungen
- > Lymphatische und phlebologische Kompressionstherapie
- > Einlagen, Gehhilfen, Schuhe u.v.m.

SANITÄTSHAUS RENOVATIO

Rudolfstr. 10e  
41068 MG

MG

Telefon: 0 21 61 / 63 64 40

Mo. - Fr. 9:00 - 18:00 Uhr

Sa. 9:00 - 12:00 Uhr

SANITÄTSHAUS RENOVATIO

Stresemannstr. 82-84  
41236 MG-Rheydt

RY

Telefon: 0 21 66 / 25 88 366

Mo. - Fr. 9:00 - 18:00 Uhr

Sa. geschlossen

RENOVATIO IM MEDICENTRUM

Dahlener Str. 69-77  
41239 MG-Rheydt

RY

Telefon: 0 21 66 / 25 58 369

Mo., Do., Fr. 9:00 - 14:00 Uhr

Di., Mi. 9:00 - 18:00 Uhr



# ÜBUNGEN FÜRS BÜRO

Locker und entspannt am Schreibtisch arbeiten – unsere einfachen Übungen ohne Geräteaufwand helfen dabei. Am besten setzen Sie sich jeden Tag einen festen Termin und planen 10 Minuten ein. Führen Sie die Übungen nur so intensiv aus, dass Sie keine Schmerzen verspüren, etwas anstrengend darf es aber sein.



## STRECKEN & EINROLLEN

Verschränken Sie die Finger, nehmen Sie die Arme nach oben und lehnen Sie sich langsam weit nach hinten. 3 x tief durchatmen, dann die Arme runternehmen und den Oberkörper einrollen, bis die Hände den Boden erreichen. Den Kopf locker hängen lassen und 3 x durchatmen. 5 Wiederholungen.

**Neue Flüssigkeit gelangt in die Bandscheiben und polstert diese auf**



## FUSSHEBER

Unterm Schreibtisch die Fersen im Wechsel anheben und den Fuß bewusst wieder abrollen. 30 Wiederholungen.

**Unterstützt den Rückfluss von Flüssigkeit aus den Waden – gegen schwere Beine**



## LANG MACHEN

Die Hände auf die Schreibtischkante legen, dann mit dem Stuhl möglichst weit nach hinten rollen und den Rücken lang machen. Der Kopf hängt locker runter. 5 Atemzüge halten, 3 x wiederholen.

**Dehnt die Rückenstrecker-Muskulatur**



## SCHULTERBLÄTTER

Rücken Sie an die vordere Stuhlkante. Richten Sie sich auf, Schultern bewusst nach unten ziehen. Hände greifen auf Brusthöhe ineinander. Schulterblätter zusammen- und dabei die Hände auseinanderziehen. 3 Atemzüge halten, 5 Wiederholungen auf jeder Seite.

**Verbessert die gute Haltung**



## TISCHDRÜCKEN

Setzen Sie sich gerade hin, Handinnenseite von unten gegen die Tischplatte drücken. Schulterblätter bewusst nach unten ziehen und mit den Händen Druck nach oben ausüben. 3 Atemzüge halten, 5 Wiederholungen.

**Hilft die Anspannung in den Schultern zu regulieren**



## WANDSITZEN

Mit dem Rücken möglichst vollständigen Kontakt zur Wand aufbauen. Kopf anlehnen, Handflächen an die Wand. Nun mit den Füßen nach vorne gehen, bis die Knie einen rechten Winkel bilden. Bewusst den unteren Rücken gegen die Wand drücken und den Bauch anspannen. 5–10 Atemzüge halten, 3 Wiederholungen.

**Aktiviert gleichzeitig Rücken, Gesäß und Beinmuskulatur  
Kräftige Muskeln = weniger Verspannungen**



## LIEGESTÜTZE

Suchen Sie sich eine stabile Wand. Hände schulterbreit etwas unter Schulterhöhe aufsetzen. Bauch anspannen, Rücken gerade machen und die Ellebogen zur Seite beugen, bis die Nasenspitze fast die Wand berührt. Dann die Arme wieder strecken. Alle Gelenke bleiben immer leicht gebeugt. Stehen die Füße weiter weg = schwerer. 3 x 15 Wiederholungen.

**Aktiviert die Muskulatur im oberen Rücken**



Kindern, die neu in der Schule sind, fällt es schwer, sich längere Zeit zu konzentrieren.

Foto: iStock

# KINDER KÖNNEN KONZENTRATION LERNEN

Vier bis sechs Stunden ruhig sitzen, das fällt sogar so manchen Erwachsenen schwer. Noch viel schwerer fällt das Kindern, die neu in der Schule sind und sich dann auch noch längere Zeit auf völlig neue Aufgaben konzentrieren müssen. Unruhe im Klassenzimmer und wibbelige Kinder sind deutliche Anzeichen von mangelnder Konzentration. Doch es gibt Abhilfe: Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) ist eine seit Jahrzehnten erprobte Methode, um Kindern ab 4 Jahren bei der Fokussierung auf Aufgaben zu helfen und wird von ausgebildeten Therapeuten, z. B. Ergo- oder Physiotherapeuten, Erziehern oder Lehrern angeleitet.

Der Schulpsychologe Dieter Krowatschek hat das MKT Anfang der 90er Jahre entwickelt. Hierbei erlernen Vorschul- und Grundschulkinder durch Selbstinstruktion einzelne Aufgaben strukturiert abzarbeiten und sich dadurch besser konzentrieren zu können.

## Inhalte sind:

- Übungen zum „ruhiger werden“
- Aufgaben zur Förderung der Feinmotorik
- Übungen zur Verbesserung der Sinneswahrnehmung
- Lernspiele zur Fokussieren der Aufmerksamkeit und der Merkfähigkeit
- Denk- und Erzählspiele sowie Gruppenspiele

„Die Einbeziehung der Eltern ist ein wichtiger Baustein des Trainings“, so Anne Benke, MKT-Therapeutin bei medicoreha. „An Elternabenden sollen die Eltern versuchen, sich in die Schulsituation ihrer Kinder hineinzusetzen und die

Erfahrung machen, wie es ist, eine Aufgabe mit eindeutig zu wenig Zeit zu lösen.“

Innerhalb des Trainings wird nach einem Punktesystem gearbeitet, bei dem sich die Kinder im Laufe der Stunde die Punkte einzeln verdienen können. Am Ende eines Kurses gibt es schließlich eine Belohnung. Die Kinder werden v. a. mit kurzen Signalsätzen positiv verstärkt und Fehler oder auch Fehlverhalten wird – soweit möglich – ignoriert.

## Signalsätze können z. B. sein:

- „Das hast du gut gemacht!“ (positive Verstärkung)
- „Schau es dir noch einmal genau an“ (kontrollieren, ob die Aufgabe richtig gelöst wurde)
- „Mund zu, Ohren auf“ (Selbstregulierung/ Selbstinstruktion) (bas)

## INFO

### Marburger Konzentrationstraining

medicoreha bietet in Neuss regelmäßig Kurse zum Marburger Konzentrationstraining an für Kinder von **4 bis 8 Jahren**. Der Kurs geht über **8 x 60 Minuten**, wobei 2 Einheiten für die Elternschulung sind. Der Kurs kostet **88,- €**.

Bei **Interesse** melden Sie sich bitte bei **Anne Benke**: (benke@medicoreha.de)

# „DER BEDARF NACH THERAPIE STEIGT“

Der ehemalige Physiotherapeut der medicoreha und von Borussia Mönchengladbach, Michael Risse, betreibt unter dem Namen Renovatio in Mönchengladbach und Rheydt Sanitätshäuser. Im Interview erklärt er, wie Hilfsmittel eine Reha unterstützend begleiten können.

## Welche Hilfsmittel benötigen Patientinnen und Patienten nach einer orthopädischen Reha?

**MICHAEL RISSE** Die Bandbreite ist groß und reicht von Rollstühlen und Rollatoren bis hin zu Orthesen, die zum Beispiel nach einem Kreuzbandriss eingesetzt werden oder der Wirbelsäule nach einer OP Stabilität geben. Hilfsmittel werden aber nicht erst nach der Reha, sondern durchaus auch begleitend eingesetzt, um die Patienten zum Beispiel auch zuhause zu unterstützen. Daneben gibt es zum Beispiel noch Versorgungen mit Bandagen, die den Gelenken Stabilität verleihen und den Heilungsprozess unterstützen.

## Haben bestimmte Krankheitsbilder in den vergangenen Jahren zugenommen oder abgenommen?

**MICHAEL RISSE** Die Menschen arbeiten heute länger und werden älter. Das führt zu stärkeren Belastungen und damit zum Beispiel zu Arthrose und Bandscheibenvorfällen. Man kann sagen, dass in einer Leistungsgesellschaft auch der Bedarf nach Therapien steigt. Hinzu kommen die klassischen Sportverletzungen, die im gleichen Maße immer wieder auftreten.

## Ab welchem Zeitpunkt benötigen z. B. Reha-Patienten Hilfsmittel?

**MICHAEL RISSE** Das ist sehr unterschiedlich. Bei einem Supinationstrauma werden Hilfsmittel teilweise schon am Tag der Verletzung eingesetzt, zum Beispiel durch eine Aircast-Schiene. Auch postoperativ werden Hilfsmittel zeitnah verwendet. Als gelernter Physiotherapeut kann ich bestätigen, dass Hilfsmittel nicht nur für den Patienten, sondern auch für den Therapeuten einen Mehrwert bieten, weil sie den Therapieerfolg nachhaltig unterstützen.

## Ein Beispiel?

**MICHAEL RISSE** Der Physiotherapeut mobilisiert einen Patienten mit einem funktionellen Beckenschiefstand, der dennoch wieder in sein altes Muster zurückfällt. In dem Fall können zum Beispiel individuelle orthopädische Einlagen eine wichtige Unterstützung leisten.

## Wer übernimmt die Kosten für die Hilfsmittel?

**MICHAEL RISSE** Grundsätzlich stellt der Arzt eine Diagnose und ein Rezept aus, verordnet also das Hilfsmittel. Der Großteil der Kosten wird von der Krankenkasse getragen, in der Regel bleibt ein überschaubarer Eigenanteil. Notwendig für eine Erstattung durch die Krankenkasse ist eine Hilfsmittel-Nummer des Produktes.

## Können Patientinnen und Patienten Hilfsmittel auch proaktiv beantragen?

**MICHAEL RISSE** Ein ärztliches Rezept ist notwendig, Patienten können freiverkäufliche Hilfsmittel jedoch auch pri-

vat erwerben. Das passiert auch immer öfter. Die Menschen informieren sich mehr über Gesundheitsthemen und sind zunehmend bereit, dafür auch selbst zu investieren.

## Machen Sie auch Hausbesuche?

**MICHAEL RISSE** Das machen wir gerne. Zum Beispiel bei pflegebedürftigen Personen oder Patienten, die frisch operiert und nicht mobil sind.

## Welche Ausbildung haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Ihrem Sanitätshaus?

**MICHAEL RISSE** Bei uns arbeiten viele Berufsgruppen: Orthopädietechnikermechaniker, Orthopädeschuhmacher, Sanitätshausfachverkäufer, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler.

## Sie haben selbst bei medicoreha als Physiotherapeut gearbeitet? Inwiefern hilft Ihnen das in Ihrem Job?

**MICHAEL RISSE** Das Fachwissen hilft ungemein, da wir großen Wert auf eine gute Beratung legen. Unsere Patienten sind mittlerweile sehr interessiert und holen sich teilweise Informationen aus dem Internet. Ein fundiertes Fachwissen ist hier elementar. Meine praktischen Erfahrungen runden das Ganze ab, so dass unsere Patienten einen großen Mehrwert haben.



## Standorte

- Rudolfstr. 10 e  
41068 Mönchengladbach
- Stresemannstraße 82 – 84  
41236 MG – Rheydt
- Dahlener Str. 69-77  
41239 MG – Rheydt



Michael Risse

Fotos: privat



Fotos: Marcus Hammes

## REHA FÜR PATIENTEN AUF VIER PFOTEN

In der Tierphysiotherapiepraxis „Pfortenreha“ kümmert sich Sarah Klein um Hunde mit großen und kleinen Leiden. Sie ist die richtige Ansprechpartnerin bei Hüft- und Knieproblemen. Doch auch nach Operationen hilft sie den Tieren wieder auf die Beine.

**D**URCH DIE EINGANGSTÜR nach rechts, dann noch einmal rechts abbiegen, bevor es über eine Rampe nach oben geht. Dakota blickt in eine mit Wasser gefüllte rechteckige Apparatur mit gläsernen Wänden. Die achtjährige Staffordshire-Bullterrierin kennt nicht nur den Weg, sondern auch das Prozedere: Ohne zu zögern betritt sie eine gummiartige Plattform, die sich daraufhin langsam in das Becken absenkt, bis die Hündin bis zur Brust im Wasser steht. Was auf den ersten Blick nach einem edlen Aquarium ohne Meeresbewohner aussah, stellt sich nun als technische Innovation heraus: ein Unterwasserlaufband, auf dem die Staffordshire-Hündin nun im Schrittempo auf der Stelle geht.

Zusammen mit ihrem Frauchen Alex kommt Dakota schon seit über einem Jahr in die Tierphysiotherapiepraxis von Sarah Klein. Die hilft in ihrer „Pfortenreha“ vor allem Hunden dabei, sich von Operationen zu erholen und Krankheitsbilder zu lindern. Dakota hat unter anderem Hüft- und

Knieprobleme. Da kommt das Unterwasserlaufband von Sarah Klein ins Spiel. Genau wie ein Mensch im Wasser, fühle sich auch der Hund im Becken leichter. „Die Muskulatur wird entlastet. Das tut den Tieren gut“, erklärt Sarah Klein. Die 35-Jährige hat sich auf Hunde spezialisiert. Bei Katzen und Pferden legt sie nur in Ausnahmefällen Hand an. „Für diese Tiere gibt es andere Spezialisten.“

Seit sie in der zehnten Klasse war, wollte Sarah Klein Tierphysiotherapeutin werden. Doch auf den Rat ihrer Eltern hin, absolvierte sie zunächst eine Ausbildung zur Raumausstatterin. „Meine Begeisterung für Tiere war allerdings schon immer so groß, dass mich das Thema einfach nicht losließ. Mit 23 Jahren hatte ich dann auch meinen ersten Hund“, erzählt sie. Die Hündin lahmt, Diagnose: Arthrose. Ein Tierphysiotherapeut aus Neuss konnte helfen. 2008 begann Sarah Klein das Abendstudium und ließ sich zur Tierheilpraktikerin ausbilden, bevor sie 2010 auch noch den Ausbildungsgang Tierphysiotherapie anschloss. Ihre erste eigene Praxis eröffnete sie in

**„Ich muss die Körpersprache des Hundes lesen und merke dann, was geht und was nicht geht“**

Dormagen. Seit 2016 betreut Sarah Klein ihre vierbeinigen Patienten in Rommerskirchen-Widdeshoven. Dort lebt sie zusammen mit ihrem Mann und ihren drei Hunden: Dobermann Aslan, Mischlingshündin Lucy und Pitbull Knödel. Alle drei Hunde haben Beschwerden, die von Problemen mit Hüfte und Bandscheibe, über Schilddrüsenkrankheiten, bis hin zum Hypophysentumor reichen. „Ich bin eine Praktikerin und wende das, was meinen Hunden hilft, gerne auch bei meinen anderen Patienten an.“ Die kommen aus Dormagen, Grevenbroich, Düsseldorf und Köln nach Rommerskirchen. Mit einer der großen Herausforderungen ihres Berufs sei es herauszufinden, was ein Tier wirklich hat. „Leider können Hunde ja nicht sagen, wo sie Beschwerden haben. Die Halter sind also auch gefragt, Hinweise zu geben“, erklärt Sarah Klein. Kommt ein Herrchen mit einem neuen Patienten zu ihr, guckt die Tierphysiotherapeutin erst einmal ganz genau hin. „Ich schaue mir den Gang an, wie ein Hund sitzt und wie er liegt. Wir müssen natürlich auch erst einmal das Eis zwischen uns brechen, bevor wir so richtig loslegen können.“ Nicht jedes Tier freut sich auf Anheiß, von Sarah Klein angefasst oder massiert zu werden. „Ich muss die Mimik und Körpersprache des Hundes lesen und merke dann, was geht und was nicht geht“, macht sie deutlich.

Auch für Tiere gibt es Krankenversicherungen. Doch da diese meist teuer sind – wenn sie auch Leistungen wie die Physiotherapie umfassen sollen –, zahlen die Herrchen und Frauchen von Sarah Kleins Patienten die Behandlungen meist aus der eigenen Tasche. „Ich stimme mich daher mit jedem neuen Kunden ab, wie intensiv ich mich kümmern soll. Geht es darum, akute Beschwerden in zwei bis drei Sitzungen zu lindern, oder soll intensiver gearbeitet werden?“ Das ist nicht nur eine Frage des Geldes, sondern auch der Möglichkeiten, die die berufliche Situation der Herrchen und Frauchen erlauben. „Schließlich kann das Tier nicht alleine zu mir kommen“, sagt Sarah Klein.

Staffordshire-Hündin Dakota hat in dieser Beziehung großes Glück. Von Köln aus bringt Frauchen Alex sie regelmäßig nach Rommerskirchen. Nach fünf bis zehn Minuten auf dem Unterwasserlaufband steht dann meist eine Mas-



Staffordshire-Hündin Dakota auf dem Unterwasserlaufband



Seit 2016 betreut Sarah Klein die vierbeinigen Patienten

sage an. Dakota und Sarah Klein setzen sich dafür gemeinsam in eine mit Matratze und Kissen ausgestattete Ecke. Erst massiert Sarah Klein einen Lauf nach dem anderen, dann ist die Rückenpartie dran. Dakota gefällt das. Die Hündin ist so entspannt, dass sie während der Massage einschläft. (mah-)

**Kontakt** [www.pfortenreha.de](http://www.pfortenreha.de)



**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)





## KURSE FÜR KINDER UND ERWACHSENE – IN NEUSS, MÖNCHENGLADBACH UND KÖLN

Unsere Kurse stärken Ihre Muskulatur, verbessern Beweglichkeit und Koordination und helfen Gelenkproblemen vorzubeugen oder Schmerzen zu lindern. Für eine medizinisch optimale Betreuung werden unsere Kurse von gut ausgebildeten Therapeuten geleitet. Fast alle Erwachsenen-Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen mit ca. 80 Euro pro Kurs bezuschusst. Bitte sprechen Sie Ihre Krankenkasse darauf an.

### 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. Der Kurs ist bestens geeignet für alle, die aufgrund von Rückenschmerzen einem therapeutisch angeleiteten Bewegungsprogramm folgen wollen, auch bei aktuellen Beschwerden. Der Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

### Yoga 10 x 60 Min. · 110,- €

Yoga ist eine fernöstliche Gesundheitslehre und verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz: Die Asanas (Körperübungen) trainieren Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn. Die abwechslungsreichen Übungen verbessern das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem. Angestrebt wird eine bessere Leistungsfähigkeit, Konzentration und geistige Entspannung. Der Kurs ist speziell für Yoga-Anfänger geeignet. Die Leitung übernimmt eine Physiotherapeutin mit Weiterbildung zur Yoga-Lehrerin. Der Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

### Lauf-ABC 10 x 60 Min. · 110,- €

Idealer Kurs für Lauf-Anfänger. Sie erlernen eine gelenkfreundliche Lauftechnik, üben die richtige Atemtechnik und erfahren einiges zu den verschiedenen Methoden des Ausdauertrainings. Der Therapeut hilft Ihnen bei individuellen Problemen und motiviert zum Weiterlaufen. Der Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

### AquaGymnastik 10 x 45 Min. · 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. Der Kurs findet bei angenehmer Wassertemperatur im hauseigenen Bewegungsbad statt mit maximal 6 Teilnehmern. Die Wassertiefe beträgt ca. 1,30 m. Der Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

### AquaPower 10 x 45 Min. · 140,- €

Mit viel Power wird in diesem Kurs das Herz-Kreislauf-System trainiert. Dynamische Übungen im Wasser bei vollem Körpereinsatz trainieren nicht nur den Herzmuskel, sondern auch die Muskulatur im ganzen Körper. Der Wasserauftrieb sorgt dafür, dass Bandscheiben und Gelenke entlastet werden. Viele Menschen können sich dadurch im Wasser deutlich besser bewegen, als an Land. Der Kurs findet bei angenehmer Wassertemperatur im hauseigenen Bewegungsbad statt mit maximal 6 Teilnehmern, die Wassertiefe beträgt ca. 1,30 m. Der Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

### Babyschwimmen 8 x 45 Min. · 112,- €, Alter: 3–6 und 6–12 Monate

Das Wasser ist ein ideales Medium für die Förderung der motorischen Entwicklung und die allgemeine Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparates. Die Freude an der gemeinsamen Bewegung soll im Vordergrund stehen. Wir empfeh-

### Kurstermine und Anmeldung: [www.medicoreha.de](http://www.medicoreha.de)

len, mit dem Kurs für 3–6 Monate alte Babys zu starten und daran den Kurs für 6–12 Monate alte Babys anzuschließen. Eine Teilnahme am „Kurs 6–12 Monate“ ist aber auch ohne Besuch eines vorherigen Kurses möglich. Das Wasser ist angenehm warm. 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. Der Kurs kann durch eine Glasscheibe mitverfolgt werden. Die Gruppengröße beträgt maximal 6 Kinder.

### Wasserspielwiese 8 x 45 Min. · 112,- €, Alter: 1–2 und 2–3 Jahre

Wasser spielerisch und mit Freude erleben und dabei gezielt die motorische Entwicklung des Kindes fördern – das ist das Ziel dieses Kurses. Die Wasserfläche wird zu einer großen Spielwiese mit Poolnudeln, schwimmenden Inseln und bunten Bällen. Der Kurs eignet sich ideal als Fortführung

der Babyschwimmkurse und als Vorbereitung auf einen Kinderschwimmkurs. Aus Platzgründen bitten wir um Verständnis, dass jeweils nur ein Elternteil mit dem Kind ins Wasser gehen kann. Das Wasser ist angenehm warm. Der Kurs kann durch eine Glasscheibe mitverfolgt werden. Die Gruppengröße beträgt maximal 6 Kinder.

### Kinderschwimmen 8 x 45 Min. · 112,- €, Anfänger und Fortgeschrittene 4–6 Jahre

In diesem Kurs werden Kinder ganz gezielt an das Schwimmen herangeführt. Unsere Therapeuten können dabei auch auf Entwicklungsstörungen einzelner Kinder eingehen, um ihnen die gesundheitsfördernde Wirkung des Schwimmens zugänglich zu machen. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 4-5 Kindern statt. Das Wasser ist angenehm warm. Der Kurs kann von den Eltern von außen durch eine Glasscheibe beobachtet werden.

## 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 Saunaerlebnis auf Sie. Moderne Architektur trifft auf eine großzügige Parkanlage umgeben von altem Baumbestand. Der große Naturbadeseen sorgt für eine herrliche Abkühlung nach schweißtreibenden Saunagängen. Erholende 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)

## 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

- 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 Aufbau- und Kraftausdauertraining, 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



## WANN IST EINE AMBULANTE REHABILITATION SINNVOLL?

### BEI ONKOLOGISCHEN ERKRANKUNGEN WIE

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



# „PARTNER FÜR SPORT UND BILDUNG“ GEHEN IN DIE OFFENSIVE

Die „Partner für Sport und Bildung“ sind ein Zusammenschluss von Unternehmen mit dem Ziel, den regionalen Nachwuchs- und Spitzensport zu unterstützen. Mit Ingo Frieske ist nun ein hauptamtlicher Geschäftsführer für die Vermarktung und weitere Professionalisierung zuständig.

Eine Million Euro - das siebenstellige Fördervolumen, das der Verein „Partner Sport Bildung“ (PSB) mittelfristig anstrebt, ist ambitioniert. Daraus macht Ingo Frieske keinen Hehl. Doch hat der 52-Jährige einen Plan: „Wir wollen uns individueller auf die Unternehmen einstellen und Mehrwerte bieten“, erklärt der neue hauptamtliche PSB-Geschäftsführer.

Es sei ihm wichtig, den Unternehmen für ihr Engagement auch entsprechende Gegenleistungen zu liefern, die künftig stärker modular aufgebaut und auf das jeweilige Unternehmen zugeschnitten werden. Außerdem sollen die Möglichkeiten der Digitalisierung stärker genutzt werden: dazu gehören der Relaunch der Internetseite, Social Media-Aktivitäten sowie die Intensivierung der Kommunikation z. B. durch einen Newsletter mit Infos zu den geförderten Sportlern und den Partnerunternehmen. „Angedacht ist z. B. auch die Einführung eines Signets, das wie eine Art TÜV-Siegel fungieren soll und die Förderung der Partner sichtbar machen soll“, erklärt Frieske.

In der Prüfung ist zudem ein Projekt zum „digitalen Vereinssponsoring“, in dessen Rahmen Sportvereine und regionale Unternehmen zusammengebracht werden. Kauft das Mitglied eines teilnehmenden Sportvereins bei einem Partnerunternehmen ein, kommt ein Teil des Einkaufswerts dem Wunsch-Verein zugute. „Das Ganze läuft voll automatisiert und schließt Freunde und Angehörige der Vereinsmitglieder ein“, erklärt Frieske, der verheirateter Vater zweier Kinder ist und Squash, Skifahren und Wassersport zu seinen Hobbys zählt.

Der 52-Jährige kann auf langjährige Erfahrung im Sportmarketing-Bereich zurückgreifen. Er hat viele Jahre für eine Kölner Full Service-Agentur gearbeitet, u. a. mit zahlreichen Tennis- und Fußball-Themen – später für einen Spezialanbieter Reisepakete zu sportlichen Großveranstaltungen wie Welt- und Europameisterschaften oder Olympischen Spielen vermarktet und durchgeführt.

Seit April nun kümmert sich der Kölner um die PSB-Projekte im Rhein-Kreis Neuss – u. a. mit dem Ziel, dass sich möglichst viele Sportler für Tokio 2020 qualifizieren. Schwerpunktsportarten sind derzeit Säbelfechten, Rudern, Leichtathletik, Ho-



Ingo Frieske: „Wir bieten maßgeschneiderte Angebote für Unternehmen.“

key und Handball sowie (nicht-olympisch) Voltigieren.

Gelingt dies, profitieren auch die Unternehmen. Denn Emotionen sind die Währung, in der die Sportler die Unterstützung zurückzahlen. (jkr-)

### Kontakt für Unternehmen:

#### Partner für Sport und Bildung PSB GmbH

Geschäftsführung

Tel.: 02131/290-2009

Mobil: 0171/5442226

E-Mail: ingo.frieske@partnersportbildung.de

# WARUM WIR SCHMERZ UNTERSCHIEDLICH WAHRNEHMEN

„Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- oder Gefühlserlebnis, das mit tatsächlicher oder potenzieller Gewebeschädigung einhergeht oder von betroffenen Personen so beschrieben wird, als wäre eine solche Gewebeschädigung die Ursache“ - so lautet die Schmerzdefinition der internationalen Gesellschaft zur Erforschung des Schmerzes.

Ohne auf die Schmerzart, Schmerzqualität oder Schmerzintensität einzugehen, möchte ich an einem kleinen Beispiel - was jeder schon selbst erlebt oder beobachtet hat - die bewusste Schmerzwahrnehmung und Schmerzverarbeitung als Lern- und Erlebnisprozess verdeutlichen. Lläuft ein kleines Kind schnell, stolpert und fällt hin, so steht es selbst auf und läuft weiter ohne eine Schmerzäußerung. Das gleiche Kind hat bei dem gleichen Ereignis, wenn es den „Unfall“ nicht selbst verursacht hat, ein anderes Schmerzverhalten. Es wird sein Umfeld über den empfundenen Schmerz lautstark in Kenntnis setzen. Der-



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

artige Schmerzverhaltensänderung sieht man leider auch häufig bei Kontaktsportarten wie z. B. Fußball oder Handball.

Der nozizeptive Impulsepfang wird in unserer Großhirnrinde zum Schmerz. Dort wird dieser Schmerz lokal zugeordnet und gespeichert. Der Lernprozess ist subcortikal fixiert und wird bei Bedarf abgerufen. Die emotionale Bedeutung und Zuordnung wird im limbischen System des Gehirns bewertet.

Die biopsychosoziale Komponente der bewussten Schmerzwahrnehmung ist ein wichtiger Aspekt in der heutigen Diagnostik und Therapie aller Schmerzpatienten. Zur effizienten Behandlung ist meist ein erfahrener Schmerztherapeut, der alle Aspekte der Schmerzwahrnehmung und Schmerzäußerung kennt, erforderlich, um mit medikamentösen, verhaltenstherapeutischen bis hin zu operativen Maßnahmen eine Linderung der Schmerzen zu erreichen.

## 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 Steffi Baselt (bas), Jens Krüger (jkr-) Marcus Hammes (mah), Jeanette Wieneke (wie)

DRUCK MuhlPartners

GESTALTUNG Johannes Freese

FOTOS Lukaskrankenhaus, Stella Kluge, Max Hartung, Jacob Lund, OSP Rheinland, Jens Krüger, Steffi Baselt, imago/Eibner, imago/Sven Simon, Andreas Endermann, Atwater/Benedict, MAXMO, iStock Sergey Nivens, Anja Tinter

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Dieter W. Welsink, Philipp Hemmrich

**OVVS**  
COMPUTER  
HANDELS-GMBH



CSR Mehrwert  
im Rhein-Kreis Neuss



EPSON  
BUSINESS IMAGING +  
PARTNER  
GOLD 2018

Ihr Neusser Systemhaus

Sperberweg 47  
41468 Neuss  
02131/4017-0

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



## GEMEINSAM AUF DEM WEG ZUR MEDIZIN 4.0

spezielle Projektpreise für Arztpraxen und Unternehmen im Gesundheitswesen

Medical-PC's für Patientenumgebungen und Befundungs-Monitore

IT-Sicherheit im Gesundheitswesen

## gesund DRUCKEN und HELFEN

keine Wartezeiten am Drucker - nie mehr Feinstaub - 80% weniger Stromkosten  
bei gleichen Druckkosten wie bisher!

von jeder Seite, die sie drucken, spenden wir 10 % an eine karitative Einrichtung!

# 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)