ags RUNNING DAY

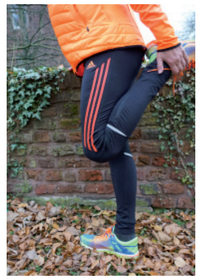
Gesund unterwegs: Erstmals findet im ags ein ***ags RUNNING DAY*** statt: Am Samstag, 11. März, dreht sich im Gesundheitszentrum von 10 bis 15 Uhr alles um das Thema Bewegung und Gesundheit. „Wir wollen den natürlichen Bewegungsdrang des Menschen fördern und laden Interessierte ein, mehr über ihren Körper und die Möglichkeiten zur besseren Mobilität zu erfahren“, sagt ags-Inhaber Drs. Ruud Stefelmanns.

Das Motto „Gesund unterwegs“ ist bewusst gewählt. Es wird beim ags RUNNING DAY in allen Facetten beleuchtet. In einem Parcours können sich Gesundheitsbewusste nicht nur informieren, sondern finden auf wissenschaftlicher Basis auch einen Einstieg in das eigene Körperverhalten sowie Antworten auf Problematiken, mit denen der Bewegungsapparat im Alltag konfrontiert ist - zum Beispiel über Stresstest, Trainingsprogramme, Schnupperangebote.

Neben jeder Menge Informationen beleuchten vier Referenten essentielle Gesundheitsthemen. Höhepunkt ist um 11 Uhr der Vortrag von Dr. Wolfgang Feil. Der renommierte Ernährungswissenschaftler aus Tübingen erläutert, welche Rolle eine vernünftige Ernährung für den Sport spielt. Neben dem Feil-Vortrag haben ags, Gross Laufshop und das Medienbüro KüppersKommunikation ein rundes Programm auf die Beine gestellt. Unterstützt wird der ags RUNNING DAY von Vereinigter Turnerschaft Kempen, Hospital zum Heiligen Geist, Stadtwerke Kempen, Bauer Funken und Techniker Krankenkasse.

Ein weiterer Baustein des ags RUNNING DAY ist eine innovative Laufband-Analyse, die die Laufschuh-Firma Brooks anbietet. Schon jetzt können sich Läufer unter Tel. 02152/518113 oder info@ags-kempen.de melden. Am 1. März entscheidet die Glücksfee, welche 10 Sportler beim ags RUNNING DAY in den Genuss der wissenschaftlich fundierten Laufband-Analyse kommen.

In den Räumlichkeiten des ags sind am 11. März in einem Gesundheitsparcours Hotspots eingerichtet. Das ags lädt zum Schnuppern ein zu folgenden Themen: „Laufendes Training: so reagiert der Beckenboden beim Laufen“, „Core Training: Stabilisierung der Wirbelsäule mit Sling-Training“ sowie „Messung und Analyse: dem Stress davonlaufen“. Heilpraktikerin Christine Lange informiert über die Bio-Impendanz-Analyse. Bauer Funken hat das Thema „gesundes Essen“ und bietet Kostproben an wie Snacks und Vita Meals.



Die Vereinigte Turnerschaft will an ihrem Stand Unternehmen mobilisieren, für den Altstadtlauf am 17. Juni Teams für die 5 km zu bilden. Für das erfolgreichste Team winkt der VT-Wanderpokal „Running Day“.

Unter dem Motto „Fit for Five“ gibt Lothar Bunzel, Leichtathletik-Legende der Vereinigten Turnerschaft, um 14.45 Uhr zum Finale des ags RUNNING DAY Laufeinsteigern Tipps, wie sie binnen 3 Monaten bis zum Altstadtlauf die 5-km-Distanz schaffen.

Der Eintritt zum AGS Running Day ist frei. Das Gesundheitszentrum Stefelmanns am Bahnhof ist barrierefrei erreichbar.

GASTBEITRAG Dr. med. Martin Kamp HNO

Lagerungsschwindel - wenn sich alles dreht

Der gutartige Lagerungsschwindel kommt häufig bei älteren Menschen vor. Er hat seinen Ur-sprung im Gleichgewichtsorgan. Bis zum 70. Lebensjahr leidet jeder Dritte irgendwann unter dieser harmlosen, aber zunächst bedrohlich erscheinenden Schwindelform.

Dr. med. Martin Kamp ist der Autor dieses Gastbeitrags. Dr. Kamp ist Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und seit 2004 in Kempen niedergelassen.
Foto: b-14 G.de Nardo

Alterungsprozesse des so genannten Labyrinths - Einheit aus Gleichgewichts- und Hörorgan - scheinen bei der Entstehung eine Rolle zu spielen. Hierbei bilden sich in der Organ-Flüssigkeit Steinchen, die mit ihrem Gewicht die Sensorzellen durcheinanderbringen. Diese senden dem Gehirn gemessen an der Körperhaltung Informationen, die nicht mehr mit den Informationen aus Lageempfinden und Sehen übereinstimmen. Der Schwindel dauert jeweils nur Sekunden an und tritt oft nach schnellen Bewegungen des Kopfes auf, zum Beispiel beim Umdrehen im Bett oder beim Aufrichten vom Nachtschlaf. In Ruhe sind die Patienten beschwerdefrei. Ursachen können leichte Schädel-Hirn-Traumen oder längere Bettlägerigkeit sein. Oft begleiten Übelkeit, Erbrechen, Schweißausbruch und Angstgefühl die Schwindelattacken.

Sehr selten führt Lagerungsschwindel zu einem dauerhaften Problem. Meist klingen die Beschwerden innerhalb von Wochen bis Monaten ab, können jedoch nach mehrmonatiger Besserung wiederkehren. Schneller verschwinden die Beschwerden, wenn sinnvoll behandelt wird. Die Therapie geschieht meist ohne großen Aufwand durch ein Lagerungstraining. Dieses bein-haltet eine wiederholte Einnahme einer bestimmten Körperlage oder Drehung des Patienten. Hierdurch können die Ablagerungen sich lösen.
Medikamente sind nur angezeigt, wenn die Symptomatik anfangs zu einer starken Beeinträchtigung führt. Mit Medikamenten lässt sich der Schwindel zwar unterdrücken, gleichzeitig wird aber dem Gehirn die Möglichkeit genommen, sich auf die neue Situation einzustellen. **Übungen bei Lagerungsschwindel siehe Seite 2**

Bewegung lohnt

Regelmäßige Bewegung hat keine negativen Auswirkungen auf Knorpel und Gelenke. Zu diesem Ergebnis kommen US-amerikanische Forscher im Bundesstaat Texas. An einer Studie beteiligten sich 2600 Freiwillige. Die wissenschaftliche Analyse ergab kein höheres Risiko für eine sportartspezifische Arthrose im Kniegelenk.

Tai Chi im ags

Erstmals bietet das ags einen Kurs Tai Chi Chuan an. Übungsleiter ist Gerd Mankat. Der Kurs startet am 25. Januar. Wer will, kann mittwochs um 19 Uhr auch an späteren Terminen dazu stoßen. 10 Einheiten à 90 min. kosten 145 €.

Kurse Termine QR-Code

RehaTop Individuelle Vereinbarung
2 Termine pro W. ab 32,50 € pM.

Wirbelsäulentraining
10 x 60 Minuten 135,00 € 80

BeckenPro
8 x 75 Minuten 135,00 € 80

Autogenes Training
6 x 90 Minuten 135,00 € 80

Nordic Walking
8 x 90 Minuten 115,00 € 80

Tai Chi Mittwochs 19.00 Uhr
10 x 90 Minuten 145,00 €

Pilates Donnerstags 18.00 Uhr
10 x 60 Minuten 125,00 € 80

Faszinierende Faszien
10 x 90 Minuten 135,00 € 80

Bildschirm + Rücken
4 x 90 Minuten 75,00 € 80

80 Die Kursgebühr wird bis zu 80% von den meisten der gesetzlichen Krankenversicherungen bezuschusst.

IMPRESSUM
Gesundheit imBlick (GiB)

Herausgeber
amb. gesundheitszentrum stefelmanns

Drs. (NL) Ruud Stefelmanns
Schorndorfer Str. 15 - 47906 Kempen
Telefon 02152 51 81 13
gib@ags-kempen.de
www.ags-kempen.de
Auflage: 5000

Redaktion Gestaltung Foto
Drs. (NL) Ruud Stefelmanns
Medienbüro KüppersKommunikation
Edith E. Stefelmanns

Nachdruck nur mit Genehmigung

Unsere neue Homepages ist jetzt online

www.ags-kempen.de

Gesundheit imBlick

GASTBEITRAG
Dr. Martin Kamp
HNO **S. 2 /4**

ags RUNNING DAY
Premiere - 11.3.
vormerken **S. 4**

Ausgabe 1-2017 www.ags-kempen.de

Meine Meinung

Drs. Ruud Stefelmanns

Konzept der kleinen Schritte beherzigen

„Eine Reise von 1000 Meilen beginnt unter deinem Fuß.“ Das wusste schon der chinesische Philosoph Laotse. Ausgehend von dieser Erkenntnis, hat Stephen Guise in seinem Buch „Mini habits. Smaller habits, bigger results“ ein Konzept der kleinen Schritte entwickelt. Guise sagt: Ein wenig zu tun ist besser, als nichts zu tun. Das ist laut Guise besser als alle guten Vorsätze.

Meiner Meinung nach hat Guise recht: Wenn wir jeden Tag ein wenig Gutes tun, ist die Chance größer, dass das, was wir tun, zur Gewohnheit wird. Also nicht direkt den Marathon angehen, 100 Liegestütze machen wollen, 50 Kilo Gewicht stemmen, 3 km schwimmen. Wer so vorgeht, verfällt in die alten Gewohnheiten. Also, Laotse beherzigen und erst mal unter den Fuß sehen, bevor die Reise beginnt …

Wer die Gelegenheit hat, Gunther von Hagens‘ „Körperwelten“ zu besuchen, sollte sich diese Chance nicht entgehen lassen. Bis 20. Mai ist die Ausstellung in Stuttgart zu besichtigen. Die „Körperwelten“ haben seit 1996 weltweit mehr als 33 Mio. Besuchern Einblick in das Innere des menschlichen Körpers gewährt. von Hagens ist für sein Lebenswerk ausgezeichnet worden. „Die Ganzkörper-Plastinaten laden ein, sich mit seinem eigenen Körper und Lebensstil zu beschäftigen“, sagt ags-Inhaber Drs. Ruud Stefelmanns, der die Ausstellung kürzlich in Aachen besichtigt hat. An 200 Präparaten wird gezeigt, was jeder einzelne tun kann, um seine Gesundheit und eine hohe Lebensqualität möglichst lange zu bewahren. ***www.koerperwelten.de***

Mit dem Rad zur Arbeit

Wussten Sie, dass die Hälfte aller Arbeitnehmer am Niederrhein weniger als 10 Kilometer bis zum Arbeitsplatz zurücklegen muss? Zwei Drittel von ihnen fährt aber immer noch mit dem Auto oder mit dem Motorrad zum Arbeitsplatz.

Diese Zahl ist alarmierend! Fast jeder dieser U10-km-Pendler hätte die Möglichkeit, sich von zu Hause mit dem Rad zum Arbeitsplatz zu bewegen. Guter Wille gehört freilich dazu! Mit dem Rad zur Arbeit – das bringt ein ganzes Bündel an Vorteilen. Stress wird abgebaut, die Gesundheit gefördert, der Geldbeutel und die Umwelt geschont. Radfahren härtet ab, das Imunsystem wird gestärkt – Bewegung ist die beste Medizin. Selbst wer Rückenprobleme oder Arthrose hat, kann radfahren. Radfahren ist insbesondere für Übergewichtige der perfekte Einstieg in die Welt der Bewegung.

Natürlich muss man sich nicht bei Wind und Wetter oder im Dunkeln über unbefestige Wege ins Büro bewegen. Die Wahrheit liegt auch hier in der Mitte. Es gibt zu jedem Wetter passende Kleidung. Das Rad sollte schon leistungsfähig sein und vom Fachbetrieb regelmäßig kontrolliert werden. Selbst ein teures Rad rechnet sich nach spätestens einem Jahr – das ist also eine Investition, die Sinn macht, vor allem für Ihre Gesundheit

Auch variable Modelle machen Sinn: mal mit dem Rad, mal mit dem ÖPNV, mal mit einer Fahrgemeinschaft, mal P&R, … Wer täglich im Auto eine halbe Stunde im Stau steckt oder sich durch den dicksten Verkehr quälen muss, kommt schon gestresst am Arbeitsplatz an. Ein Umstieg von vier auf zwei Räder – und schon sieht die Welt viel freundlicher aus.

Vielfach hört man „dann komme ich verschwitzt und schmutzig ins Büro“. Fragen Sie bei Ihrem Arbeitgeber nach! Ein guter Betrieb stellt eine Dusche, eine Garderobe, einen Radständer etc. zur Verfügung. Denn auch für den Chef gilt: je gesünder und motivierter der Mitarbeiter ins Büro kommt, desto besser für die Firma. Bewegung lohnt sich, auch für den Betrieb.

FAZIT: Wer den Gesundheits-Baustein „mit dem Rad zur Arbeit“ in sein Alltagspensum einbaut, wird in vielfältiger Weise belohnt.

ARBEIT UND STRESS zwei gute Bekannte

Arbeitsdichte, Mobbing, Stress, Alkohol, Medikamentenkonsum, Burnout, sexuelle Belästigung – es gibt viele Einflüsse, die die Arbeit negativ beeinflussen können. Die Gesundheit und Befindlichkeit der Mitarbeiter rückt mehr und mehr in den Fokus. „Seit den 90er-Jahren hat sich die Arbeitswelt radikal verändert. Für Arbeitgeber, aber auch für die Arbeitnehmer ist es deshalb wichtig, die Weichen für Gesundheit und Erfolg optimal zu stellen“, sagt Drs. Ruud Stefelmanns. Im Betrieblichen Gesundheits-Management (BGM) schnürt das ags für Unternehmen jeder Größenordnung Pakete, diese Ziele zu erreichen.
Die Arbeitnehmer leiden zunehmend an Existenzangst, Zeitdruck, Überforderung und Bewegungsmangel. Digitalisierung und Globalisierung tun ihr übriges. Stress ist in Deutschland einer der Hauptrisikofaktoren für psychische und physische Gesundheit. Stress kann zu Depressionen führen. Jeder Fünfte klagt laut einer europaweiten Befragung über Rückenschmerzen am Arbeitsplatz.

> *„Signale des Herzens verstehen*

Aus Sicht des Mitarbeiters

Vier Fünftel der Erwerbstätigen fühlen sich gestresst. Das führt auch zu Gelenkbeschwerden, Nervosität und Reizbarkeit. Stressquelle Nr. 1 ist der Arbeitsplatz; Stress kostet die Arbeitgeber Milliarden. Die Auslöser sind mannigfaltig, z.B. mangelnde Kommunikation, fehlende Anerkennung, Versagensängste, Doppelbelastung Familie/Beruf.
Das ags setzt den Hebel im Betrieb mittels „Stress Pilot Manager“ an. „Dieses System für ganzheitliches Stressmanagement misst neben den biologischen Stressparametern auch die psychologischen und sozialen Ursachen des Stress. Was für ein Stresstyp bin ich, was löst bei mir Stress aus, welche Widerstandsfähigkeit habe ich gegen Stress? Welche Warnsignale zeigen sich bei mir? Einige dieser und noch weitere Ursachen werden ermittelt.
„Neben dieser Analyse können wir die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, gezielt trainieren“, berichtet Drs. Stefelmanns. Das Verfahren ist wissenschaftlich fundiert, einfach in der Handhabung, zuverlässig und in kurzer Zeit durchführbar. Der Stress-Pilot hilft, die Erholungsfähigkeit nach einer Stresssituation gezielt zu verbessern. Stefelmanns: „Dabei stellen sich Trainingserfolge bereits nach kurzer Zeit ein.“ Eine entscheidende Rolle nimmt der Atemrhythmus. Mit dem als Biofeedback bezeichneten Training gelingt es in kurzer Zeit zu lernen, Körpervorgänge und Atmung bewusst wahrzunehmen. Folge: Das Herz schlägt wieder im Takt, der Rhythmus bleibt aber variabel. Oder, wie Drs. Stefelmanns es ausdrückt: „Die Signale des Herzens verstehen lernen.“

Moving: Das Zähneputzen des Rückens

Moving steht für wohltuende Wirkung von Entspannung und sanfte Bewegung. Grundlage für Moving-Workshops - privat oder im Betrieb - sind vier Bewegungen. Jede Bewegng steht für ein Symbol: Krone = Streckung nach oben; Medaille = Vor- und Rückbewegung; Palme = Links-Rechtsneigung des Kopfes Richtung Schulter; Schraube = Links-Rechtsdrehung des Oberkörpers. Moving wird im Alltag, aber auch bei der Arbeit angewandt und schafft schnell Erleichterung.
Regelmäßiges Moving führt dazu, dass sich der Rücken entspannt, Verspannungen nachlassen und sich ein Gefühl der Beweglichkeit einstellt. Und: Moving versorgt die Bandscheiben mit Nährflüssigkeit.
Aber Moving kann mehr. Durch die Wahrnehmung der einzelnen Bewegungen entsteht ein Moment der Entspannung. Ausklinken aus dem stressigen Alltag - egal, wo ich mich befinde.

Übungen bei Lagerungsschwindel

Anleitung zur Selbstübung **Hier gezeigt für das linke Ohr bzw. den linken hinteren Bogengang** (Das Sémont Manöver)

1 • Setzen Sie sich aufrecht auf dem Bett oder eine Liege
• Nun wird der **Kopf im Sitzen um etwa 45 Grad nach rechts gedreht**

2 • **Kippen** Sie nun den **ganzen Körper auf die linke Schulter.** Sie „liegen“ nun auf der Unterlage
• Nun tritt für 20-30 Sekunden Schwindel auf. Der Kopf darf nicht abgesenkt werden - er verharrt weiter in der **45-Grad-Position**; der Blick ist nach oben an die Decke gerichtet. Behalten Sie die Position einige Minuten bei, so lange, bis der Schwindel nicht mehr auftritt.

3 • Jetzt erfolgt eine **schnelle schwungvolle Wendung des Körpers um 180 Grad auf die rechte Schulter,** also auf die andere Seite des Bettes bzw. Liege
• Die Position des Kopfes wid beibehalten; nun blicken Sie nach unten in Richtung Liege; die Position wieder einige Minuten lang beibehalten.

4 • Abschließend erfolgt ein langsames Aufrichten; hierbei kann es sein, dass erneut ein leichter Schwindel auftritt
• Wiederholen Sie die Übung bei Bedarf auf der anderen Seite

Ganzheitliches Stressmanagement im betrieblichen Kontext

Für gesunde Betriebe ist Stressmanagement ein Muss. Unternehmen, denen die Gesundheit ihrer Mitarbeiter am Herzen liegt, wissen, dass Stess der Motivationskiller Nr. 1 ist. Die Ursachen sind mannigfaltig und werden meist erst auf den zweiten Blick erkennbar. Schlechtes Licht oder räumliche Enge können ebenso zu Frust führen wie Konkurrenz untereinander, Kulturkonflikte oder Überqualifikation in Verbindung mit mangelnder Anerkennung.

Aus Sicht des Arbeitgebers

„Stress ist an sich nicht schlecht und dient dem Selbsterhalt. Schon der Urzeitmensch hatte Stress, wenn er sich im Kampf oder auf der Flucht befand“, sagt Drs. Stefelmanns. Heutzutage ist die Bedrohung eher psychischer Natur – der Mitarbeiter fühlt sich hilflos, wird müde, agressiv oder „hat Rücken“.

Im Betrieblichen Gesundheits-Management hat das ags-work eine ganzheitliche Methode entwickelt. Das besondere System ist, dass neben den biologischen Faktoren von Stress vor allem auch die psychologischen und sozialen Aspekte von Stress analysiert werden. Welche Stress-Faktoren werden im Betrieb empfunden? Oder wie wird die Arbeitsfähigkeit eingeschätzt? Das sind wichtige Fragen auch in Zeiten des demografischen Wandels.

Die ags-Gruppenauswertung (*Report*) liefert eine anonyme Zusammenfassung und statistische Analyse der Ergebnisse aller Mitarbeiter der untersuchten Firma. „Es werden Ressourcen aufgedeckt, die der Mitarbeiter der Belastung entgegenzusetzen hat“, so Drs. Stefelmanns. Gezieltes Stressmanagement kann am Ende zu der Erkenntnis führen: Arbeit macht gesund.

Das ags-BGM umfasst neben dieser Auswertung auch Biofeedback-Training. Denn man kann mit diesem System nicht nur analysieren, sondern auch trainieren.
Am Ende stehen: mehr Selbstkontrolle, eine höhere Tauglichkeit sowohl im Betrieb als auch im Alltag, mehr Gesundheit, mehr Erfolg und vielleicht auch: ein längeres Arbeiten.

FÜR EINE BESSERE DIAGNOSTIK DER BEWEGLICHKEIT UND HALTUNGSKOMPENTENZ

MEDIMOUSE: Check für die Wirbelsäule

Aus der Sesamstraße wissen wir: Frag die Maus. Das gilt für das Thema Gesundheit und Beweglichkeit nicht minder. Eine Messung mit der MediMouse schafft – auf wissenschaftlicher Basis - die Grundlage für gesundes Training. Das mit spezieller Software ausgestattete Gerät, sehr ähnlich einer PC-Maus, ermittelt Indikatoren über die Struktur der Wirbelsäule und schafft Sicherheit für das anschließende Training: Wie ist die Haltung? Wie beweglich ist die Wirbelsäule? Wie fähig ist die Wirbelsäule, den Körper zu tragen? Wo sind Stärken? Wo sind Schwachstellen, die durch gezielte Übungen behandelt werden können?

Frag die Maus

Über den MediMouse-Check werden alle Wirbelpositionen im Raum dargestellt. Außerdem generiert die Messung ein Monitoring, in welchem Winkel sämtliche Bewegungssegmente der Brust- und Lendenwirbelsäule zueinander stehen und wie es um die Beckenstellung steht. Über die computergestützte Dokumentation können auch Entwicklungen im Wirbelsäulen-Korsett dargestellt werden.

Die computergestützte Untersuchung ist strahlenfrei und behutsam. Unter dem Strich: Die MediMouse schafft die Voraussetzung für mehr Haltungskompetenz. Durch die genaue Vermessung der Wirbelsäule können Rückenschmerzen analysiert und damit zielgerichtet therapiert werden.

Übrigens werden diese Checks auch für Mitarbeiter in Unternehmen angeboten - und zwar vor Ort im Betrieb. Das ist eine gute Unterstützung der Belegschaft. Eine gute Viertelstunde pro Mitarbeiter reicht für Messung und persönliche Beratung.