Gesund unterwegs: MIT DEM RAD

Mit dem Rad … - so lautet 2018 das Motto des *ambulanten gesundheitszentrums stefelmanns* im Rahmen der ags-Reihe „gesund unterwegs“. Nachdem es in dieser Reihe im Vorjahr um das Thema „Laufen“ ging, stellen Drs. Stefelmanns und sein Team in diesem Jahr die Vorzüge des Radfahrens für Körper und Geist heraus.

Ob zur Arbeit, in die Altstadt, zur Naherholung oder in den Urlaub – die herausragenden Eigenschaften des Vehikels „Rad“ sollen in allen Facetten beleuchtet werden. In Kürze erscheint – das kündigt Drs. Stefelmanns schon jetzt an – eine Spezialausgabe des ags-Magazins „Gesundheit imBlick“ mit speziellem Fokus „Rad“.

Themen, die Stefelmanns in diesem „Jahr des Rads“ setzt, sind beispielsweise Stressabbau, orthopädisches Gerüst, Einfluss auf Herz und Kreislauf, Sicherheit und Ernährung.

Als Gesundheitszentrum mit Sitz im fahrradfreundlichen Kempen hat Drs. Stefelmanns insbesondere den Aspekt der Radverkehrsförderung im Fokus. Stefelmanns beruft sich dabei auf eine

Mit Radfahren Stress abbauen

Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO. Darin wird auf die positiven Auswirkungen des Radelns für das Herz abgehoben. „Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems in der Mitte des Lebens ereilen uns nicht unvermeidbar“, sagt Drs. Stefelmanns. „Wir können dem Infarkt im Sattel davonfahren.“ Aus der WHO-Studie geht hervor, dass von 100.000 Bypass-Operationen an Menschen in den besten Jahren rund 95.000 unnötig gewesen wären, wenn das Radfahren im Alltag selbstverständlicher würde.

Ein Vorbild in Sachen Radgesundheit ist für Drs. Stefelmanns die Radlegende Hennes Junkermann. Der 83-Jährige, einer der erfolgreichsten deutschen Rad-Amateure aller Zeiten und gebürtig aus Unterweiden, sitze nach wie vor täglich im Sattel. Foto: Friedhelm Reimann

Wasser und Seife

Wer seine Hände mit Wasser und Seife regelmäßig und intensiv wäscht, beseitigt damit laut Dr. Eckart von Hirschhausen fast 100 % der unsichtbaren Krankheitserreger. Erreger von Durchfall- oder Infektionserkrankungen haben beispielsweise keine Chance. Die Hände müssen nach dem Toilettengang, vor dem Zubereiten von Mahlzeiten und vor dem Essen gewaschen werden.

Tai Chi schnuppern

Der Tai-Chi-Kurs im ags ist gut angekommen. Mittwochs ab 19 Uhr unterrichtet der Tai-Chi-Chuan-Instruktor Gerd Mankat die Teilnehmer eine Stunde lang. Acht stehende Positionen aus dem Qi Gong sowie praktische Partnerübungen werden neben der traditionellen Bewegungsform vermittelt. Interessierte sind willkommen.

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 60 Minuten 135,00 €

Faszinierende Faszien
4 x 60 Minuten 49,00 €

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

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

Wussten Sie dass ...

Thema: WIRBELSÄULE

…degenerative Veränderungen der Wirbelsäule so normal sind wie graue Haare oder Falten der Haut?

Bereits bei einem 50-Jährigen ist eine 80-prozentige Degeneration der Wirbelsäule feststellbar. Das ist aber nicht negativ: Die Wirbelsäule verhält sich ähnlich wie ein Baum, der um ein Hindernis wächst, ohne Schaden zu nehmen. Der Körper ist stark und passt sich gut an Veränderungen an. Um Rückenschmerzen zu bekämpfen oder erst gar nicht aufkommen zu lassen, ist es wichtig, ihn zu bewegen. Je schneller der Patient aktiv wird, desto eher wird der Rücken wieder fit.

Veränderungen an der Wirbelsäule bei „Patienten“ OHNE SCHMERZEN (Studie von Brinjiki et al (2015)

MRT- Befund	Alter (in Jahren)		
	20	50	70
Bandscheiben-Degeneration	37%	80%	93%
Bandscheiben-Höhenminderung	24%	56%	76%
Bandscheiben-Vorwölbung	30%	60%	77%
Bandscheiben-Vorfall	29%	36%	40%
Anulus-Riss	19%	23%	27%
Facetten-Degeneration	4%	32%	69%
Gleitwirbel	3%	14%	35%

Thema: GEWEBE

… eine Faszie ein bis anderthalb Jahre braucht, um sich zu regenerieren?

Die Faszien erfüllen als das Bindegewebe des Körpers eine mindestens so wichtige Funktion wie die Muskeln. Doch während das Muskelgewebe nur 3 bis 4 Wochen braucht, um sich – beispielsweise von einer Verletzung - zu erholen, dauert dieser Prozess bei den Faszien mindestens ein Jahr. Eine längere Erholungszeit hat lediglich das Knorpelgewebe, wo die Erneuerung mindestens 3 Jahre braucht. Mit Blick darauf ist es aus gesundheitswissenschaftlicher Sicht wichtig, die Faszien gut zu behandeln und regelmäßig zu trainieren.

Erneuerungszeiten von Gewebe (TURN-OVER)

Schleimhaut	2-3 Tage	Lymphgefäße	2-6 Monate
Blutkapillar	5-8 Tage	Gelenkkapsel	1-1,5 Jahre
Hautgewebe	7-10 Tage	Bandgewebe	1-1,5 Jahre
Gelenkflüssigkeit	7-14 Tage	Muskelfaszie	1-1,5 Jahre
Bandscheibe Nucleus pulposus	2-3 Wochen	Bandscheibe Anulus fibrosis	1-1,5 Jahre
Muskelgewebe kontraktiler Anteil	3-4 Wochen	Sehnengewebe	1-1,5 Jahre
Knochengewebe	4-6 Wochen	Knorpelgewebe	3-200 Jahre

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

Gesundheit imBlick

GASTBEITRAG
Dr. Radosavac
Kardiologie **S. 2**

FMS-Messung
Neu beim ags
S. 3

Ausgabe 5-2018 www.ags-kempen.de

Meine Meinung

Prof. Dr. Wildor Hollmann

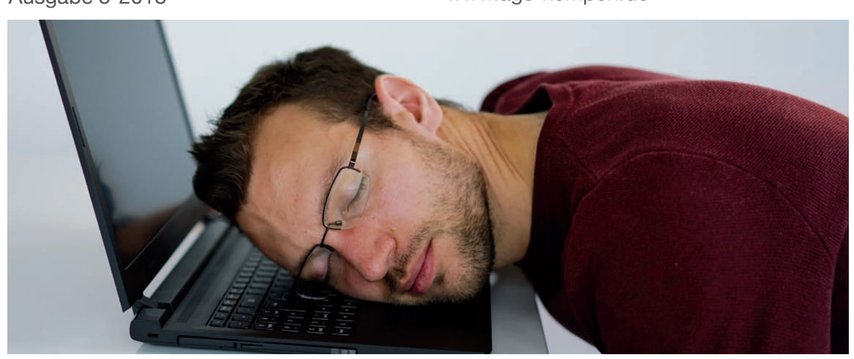
Wir selbst sind für unsere Gesundheit verantwortlich

Gäbe es ein Medikament, das unser Herz stärkt, den Blutdruck senkt, den Blutfettspiegel günstig beeinflusst, die geistige Wachheit fördert, entspannend wirkt, die Belastbarkeit der Knochen und Sehnen verbessert, unsere Muskeln wachsen lässt, die Durchblutung fördert und - nicht zu vergessen - unser Leben verlängert, dabei ohne Nebenwirkungen ist – was würden wir dafür bezahlen?

Es gibt dieses Medikament: Wirkstoff Bewegung. Allerdings müssen wir etwas dafür tun. Nicht der Arzt oder andere sind für unsere Gesundheit verantwortlich, sondern wir selbst. Und wer es nicht alleine schafft, findet in einem Gesundheitszentrum wie dem ags professionelle Unterstützung.

Nutzen Sie unser Training unter ständiger medizinischer Begleitung

www.ags-kempen.de



Müde am Arbeitsplatz? Das Medikament *Bewegung* aus dem ags hilft weiter. MEGAVITAGS ist ein Medikament für ein vitaleres Arbeitsleben.

Das Medikament Bewegung

Das Medikament Bewegung für ein vitaleres Leben: Zu dem vom Arzt Verordneten ist ein vom Physiotherapeuten verordnetes Medikament Bewegung eine gute Alternative. Bewegung hilft fast gegen alles. Bewegung stärkt Immunsystem und Herz, beugt Krankheiten vor, macht den Kopf frei, stabilisiert das Körperkorsett, lindert Schmerzen. Das Medikament Bewegung schiebt die Verantwortung nicht auf Dritte.

In guter Tradition

Mit dieser Philosophie befindet sich das ags in der Tradition von Professor Wildor Hollmann. Der Sportarzt und Forscher hat wie kein Zweiter den Wert von Bewegung als Allheilmittel gegen Krankheit und körperliche Gebrechen herausgearbeitet. Hinweise auf Vorbeugung von Herzinfarkt oder Schlaganfall durch körperliche Bewegung finden immer ein besonderes Interesse, betont Wildor Hollmann. So sei es gemäß epidemiologischer Studien möglich, 30 bis 50 % aller Herzinfarkte zu vermeiden durch regelmäßige aerobe Bewegung. Ein weiterer Hinweis von Wildor Hollmann: Durch die Forschungen der letzten 30 Jahre kennen wir sehr viele Einzelheiten der Auswirkungen von körperlicher Bewegung beziehungsweise Training auf das menschliche Gehirn. Was vor 1985 niemand für möglich hielt: Körperliche Bewegung unterstützt die Neubildung von Nervenzellen im Gehirn und veranlasst biochemische Veränderungen im Sinne von Anti-Stress und positiver Gemütslage. Darüber hinaus wird der Faktor „Intelligenz“ laut Professor Hollmann strukturell im Gehirn durch Bewegung gefördert.

Das *ambulante gesundheitszentrum stefelmanns* verabreicht das Medikament Bewegung. Wie beim Apotheker bekommt der Gesundheitsgast eine Medikamentenschachtel in die Hand. Darin befinden sich keine Tabletten, sondern ein Beipackzettel. Ein kluges Blatt, wie wir es in einem Gesundheitsprogramm anpacken wollen mit dem Ziel, über Bewegung zu mehr Gesundheit und körperlichem Wohlbefinden zu gelangen. Eine Gebrauchsanweisung, wie ich mit gezielten Übungen Rückenschmerzen, Übergewicht, Diabetes, Osteoporose, Harninkontinenz oder andere Beschwerden wegtrainiere.

Univ.-Prof.mult. Dr. med. Dr.h.c.mult. Wildor Hollmann gilt bundesweit als der Verfechter der These „Bewegung lohnt sich“. In Verbindung mit der Sporthochschule Köln, dem Max-Planck-Institut und weiteren Forschungsinstituten entstanden unter seiner Leitung zum Thema Bewegung über 1000 Diplomarbeiten und mehr als 200 Promotionsarbeiten. Hollmann selbst verfasste über 800 Publikationen. Professor Dr. Wildor Hollmann ist Lehrstuhlinhaber für Kardiologie und Sportmedizin. Der Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin ist gleichzeitig Ehrenpräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. Wildor Hollmann ist Universitätsprofessor am Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Dieses Medikament heißt VITAGS. Darin stecken die beiden Begriffe VITA, lateinisch für Leben; und AGS – das ist die Abkürzung für das *ambulante gesundheitszentrum stefelmanns*. Überall im Gesundheitszentrum werden die Patienten auf VITAGS stoßen.

Wer spezielle Beschwerden hat, zum Beispiel Diabetes oder Krebs, bekommt ein Special, also DIA-VITAGS für Diabetiker, ONKOVITAGS für onkologische Patienten. Dies sind speziell entwickelte Bewegungsprogramme. Hinter jedem Beipackzettel steht also ein Gesundheitsprogramm, das im ags entwickelt worden ist. Im Fall Diabetes ein gezieltes Programm, die Erkrankung besser in den Griff zu bekommen; im Fall Krebs eine Anwendung, wie der Onkologie-Patient schneller zurück zu seiner gewohnten Belastbarkeit kommt. MEGAVITAGS ist ein Medikament für ein vitaleres Arbeitsleben.

WARUM BEWEGUNG WICHTIG IST

Es besteht ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und mangelnder Bewegung. Wer sich wenig bewegt, Übergewicht hat, möglicherweise noch raucht und (zu) viel Alkohol trinkt, geht ein weitaus höheres Risiko ein, einen Herzinfarkt zu bekommen und sein Leben zu verlieren. Wer sich dreimal in der Woche 30 Minuten bewegt, ist weniger anfällig nicht nur für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern für Krankheiten aller Art. Und: Bewegung verlängert das Leben.

„3 x 30 Minuten pro Woche bewegen"

Ein gutes Beispiel, wie segensreich sich Bewegung auf den Allgemeinzustand auswirkt, ist Alterszucker. Wer sich regelmäßig bewegt, muss weniger Insulin spritzen. Ein Bizeps, der trainiert wird, nimmt lieber Glukose auf als ein schlaffer Hänger am Oberarm. Also kann der sportliche Diabetes-Patient die Medikamentenration herunterschrauben - und lebt gesünder.

Oft werde ich gefragt: Was ist der richtige Sport für mich? Zunächst: Sport kann man in jedem Alter betreiben. Besser, mit 60 mit dem Schwimmen zu beginnen, als weiter auf der TV-Couch zu liegen mit Bier und Chips. Wichtig ist, vor dem Gang zum Sportverein, in die Fitnesshalle oder zur Badmintongruppe einen medizinischen Check zu machen. Das gilt insbesondere für Patienten, die in Sachen Herz-Kreislauf-Erkrankung eine Vorgeschichte haben. Mit einer Ultraschall-Untersuchung und einem Belastungs-EKG ist man auf der sicheren Seite. Diese Patienten sollten natürlich keinen Hochleistungssport mehr betreiben. Lieber dreimal in der Woche fünf Kilometer laufen als von 0 auf 100 den Marathon anzugehen.

Treiben Sie Sport, bewegen Sie sich! Das hat ein ganzes Bündel an Vorteilen: Man fühlt sich besser, ist leistungsfähiger, strahlt Selbstsicherheit aus, baut Stress ab, löst Glücksgefühle aus, ist sozial eingebettet. Das Argument „keine Zeit" lasse ich nicht gelten. Beobachten Sie sich dann einmal, wieviel Zeit Sie unnütz am Computer oder auf dem Sofa verbringen. Also, es lohnt, den inneren Schweinehund zu verjagen. Hinterher ist man immer glücklich und sagt sich: Gut, dass ich heute Sport getrieben habe.

Herzliche Grüße
Ihr
Dr. med. Dragan Radosavac

Dr. med. Dragan Radosavac (rechts) beim ags-Running Day 2017 im Interview mit Axel Küppers. Der Mediziner ist seit 2015 Chefarzt für Kardiologie im Kempener Hospital zum Heiligen Geist. Der 42-Jährige verheiratete Familienvater von zwei Kindern hat früher selbst Judo gemacht und hat sich heute der Krav-Maga-Schule für Selbstverteidigung verschrieben.

MEGAVITAGS für ein vitales Arbeitsleben

MEGAVITAGS ist das vom ags verabreichte Medikament für ein gesundes Arbeitsleben – gerade auch bei großer Stressbelastung. Dieses Übungsprogramm besteht aus vier Inhaltsstoffen:
M = Moving, E = Eyes, G = Gehirn, A = Ausdauer. Moving ist das Zähneputzen für den Rücken; Eyes steht für Entspannung für die Augen; Gehirn meint „train the brain"; Ausdauer heißt „4 Minuten Power". Ein- bis zweimal verteilt über den Arbeitstag, zeigt MEGAVITAGS schnell Fortschritte und führt zu mehr Leistung, Wohlbefinden, Zufriedenheit und Konzentration am Arbeitsplatz. Die vier Moving-Bewegungen versorgen die Bandscheiben mit Nährflüssigkeit, dehnen Sehnen und Bänder, lockern die Rückenmuskulatur und bringen eine mentale Ruhepolung.

Absolutes Muss: Akademisierung, Direktzugang, leistungsgerechte Bezahlung

Fachkräftemangel Die Zukunft steht auf dem Spiel

Fachkräftemangel nimmt in der Physiotherapie dramatische Formen an. Darauf weist der Physiotherapieverband IFK mit Blick auf das aktuelle Gutachten des Instituts der Deutschen Wirtschaft in Köln hin. Unter den ermittelten 139 Berufsgattungen liegt der Beruf des Physiotherapeuten im Ranking ganz weit unten. Die Physiotherapie zählt zu den Top 3 der Engpassberufe mit Fortbildungsabschluss. „Das bedeutet, dass immer mehr Menschen Probleme haben werden, nach einer Verletzung oder Operation wieder in den Alltag zurückzufinden – die physiotherapeutische Begleitung fehlt einfach", sagt Drs. Ruud Stefelmanns. Auch in der Prävention entstehen laut Ruud Stefelmanns Riesenlücken.

„Mit dem negativen Ergebnis, dass eine OP, die mit Physio-Begleitung zu umgehen wäre, unausweichlich ist." Drs. Stefelmanns, der selbst in seinem ags-Gesundheitszentrum als Ausbilder fungiert, appelliert insofern an Politik und Wirtschaft, die Weichen für die physiotherapeutische Ausbildung zu attraktivieren und Anreize für junge Menschen zu schaffen, diesen Beruf zu ergreifen. Fachkräftemangel ist auch eine Frage des Geldes schon während der Ausbildung. Würden Sie bis zu 20.000 Euro in drei Jahren für Ihre Ausbildung bezahlen? Der überwiegende Teil der angehenden Therapeuten muss das tun. Ein wichtiger Schritt zur Sicherung der therapeutischen Patientenversorgung ist deshalb eine kostenfreie Ausbildung für Therapieberufe. Dieser politische Schritt ist längst überfällig. Zum zweiten wäre eine Akademisierung des Berufes - wie in fast jedem anderem Land der Welt - notwendig. Die Menschen benötigen quantitativ mehr und qualitativ komplexere Gesundheitsleistungen. Des weiterem benötigen die Physiotherapeuten mehr Autonomie, will heißen einen Direktzugang. Laut internationalen Studien geht beim Direktzugang höhere Behandlungsqualität mit geringerem Ressourcenverbrauch einher. „Es ist längst Zeit, dass die Politik beherzt und entschlossen zugreift", sagt IFK-Vorstandsvorsitzende Ute Repschläger.

Physiotherapie ist ein wunderschöner Beruf

Wir wollen es genauer wissen - mit FMS, Backscan und Stressmessungen

FMS - Funktional Movement Screen Analyse wie bei den Profis

FMS steht für Functional Movement Screen. Dahinter steht eine Funktionsmessung, die die sportliche Fitness ermittelt. Beweglichkeit und Stabilität stehen im Vordergrund der Analyse. Die Messung bestimmt die am stärksten betroffenen Bereiche der Bewegungsschwäche, deckt Einschränkungen oder Asymmetrien auf und macht diese objektivierbar. Sobald man die am strärksten ausgeprägte Asymmetrie oder Schwäche gefunden hat, kann man sich, falls nötig, mittels feinerer Methoden ausführlicher mit diesen Problemen auseinandersetzen. Mit Hilfe der FMS können Bewegungseinschränkungen frühzeitig erkannt und behoben werden. FMS ist 1997 in den USA von Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwickelt worden. Die mittlerweile anerkannte Methode zeichnet Bewegungsmuster auf. Als Grundlage dienen sieben Bewegungstests, die sowohl Beweglichkeit als auch Stabilität erfordern. Deren Ausführung wird von einem Experten mittels Punktesystem dokumentiert. Der FMS-Score hilft dabei, Korrekturstrategien zu entwickeln und Fortschritte zu beobachten. Die Testpersonen die im Screen einen niedrigen Punktewert erreichen, benutzen normalerweise Kompensationsbewegungen auch bei herkömmlichen Aktivitäten. Wenn diese Kompensationen nicht beseitigt werden, schleifen sich suboptimale Muster ein, die zu Fehlbelastungen führen und das Verletzungsrisko erhöhen.