Bitte nutzen Sie die Pfeiltaste ihrer Tastatur zum Weiterblättern oder klicken Sie direkt mit der Maus auf die entsprechende Seite

Please use the arrow key of your keyboard to change pages or directly click with your mouse cursor on the respective page

Nächste Seite Next page

Seite zurück previous page

Vollbildmodus beenden
exit full screen mode

aktuell

ORTEMA®

AKTUELL INFORMIERT: FITNESS & GESUNDHEIT - AUSGABE 1/2011

MEDICAL FITNESS

ENTSPANNUNG

Wir zeigen Ihnen wie!

NEUES BEI ORTEMA

- Neueröffnung Orthopädie-Technik Filiale im Klinikum LB
- Erweiterung Medical Fitness in Markgröningen

Seite 2

AKTUELLE TERMINE

- Start Ernährungskurs
- **NEU** - ZUMBA Fitness
- **NEU** - Spiroergometrie

Seite 3

STRESS UND ENTSPANNUNG

- Ursachen
- Vorbeugung
- Bewegung und Sport

Seite 4 - 6

Betriebliche Gesundheitsförderung

- Hintergründe
- Aktionstag für Unternehmen am 06.05.2011

Seite 8

ORTEMA NEUES BEI ORTEMA

In der Region verwurzelt, in der ganzen Welt bekannt

Orthopädie-Technik Filiale im Krankenhaus Ludwigsburg

Mit einem Tag der offenen Tür Ende Februar präsentierte die ORTEMA - nach Pforzheim und Waiblingen - nun auch im Krankenhaus Ludwigsburg ihre 3. Filiale den interessierten Gästen.
Auf knapp 200 Quadratmetern hat ORTEMA ein Sanitätshaus mit orthopädietechnischer Werkstatt eingerichtet. Filialleiter ist der Orthopädie-Techniker-Meister Michael Frank, der ein 3-köpfiges Team zur Unterstützung in Ludwigsburg leitet.
„Nun können wir die Ärzte und Patienten im Klinikum optimal mit unseren Leistungen betreuen. Aber auch für all unsere Kunden und die niedergelassenen Ärzte in Ludwigsburg sind wir jetzt in einer modernen Einrichtung zentral erreichbar“, freut sich der Filialleiter und langjährige ORTEMA Bereichsleiter Michael Frank über seine neuen Aufgaben.

Neues bei ORTEMA – innovativ und im Trend

Das Jahr 2011 wird ein Jahr der Veränderungen. ORTEMA wird sich nicht nur räumlich vergrößern, sondern auch neue Trends und Innovationen aus den Bereichen Fitness und Gesundheitssport in das bisherige Programm aufnehmen. Ziel ist, den Kunden einen noch besseren Service sowie ein breiteres und abwechslungsreiches Angebot zu bieten!

In den letzten Jahren ist die Zahl der Kunden, Patienten und Besucher der Orthopädischen Klinik Markgröningen und der ORTEMA GmbH stetig gestiegen. Aufgrund der großen Nachfrage und nicht zuletzt wegen der Großbaustelle am Standort kam es in den letzten Wochen vermehrt zu Engpässen auf den vorhandenen Parkplätzen rund um die Klinik.
Die OKM und die ORTEMA reagieren deshalb mit dem Bau von ca. 170 Parkplätzen, die bis Ende des Jahres 2011 fertiggestellt werden sollen. Außerdem werden die Umkleidekabinen im Bereich Rehabilitation & Medical Fitness auf die doppelte Fläche erweitert. Damit stehen den Kunden und Patienten großzügige Räume und mehr Duschmöglichkeiten zur Verfügung. Die Fertigstellung soll spätestens im Herbst erfolgen.
Im sportlichen Bereich wird es ebenfalls einige Veränderungen geben. Neben einer erneuten Vergrößerung des Geräteparks folgt man dem derzeitigen Trend im Fitnesssport – mit der Einführung von Zumba Fitness!

Olaf Sporys
Dipl. Verwaltungswirt (FH),
Betriebswirt (VWA)
Geschäftsführer ORTEMA GmbH

Hartmut Semsch
Orthopädie-Techniker Meister
Geschäftsführer ORTEMA GmbH

STRESS - MUSS DAS SEIN?

ZIEL: WORK-LIFE-BALANCE

„Stress“ ist ein sehr häufig verwendeter Begriff. Wir alle sind oder fühlen uns häufig gestresst. Gesellschaftliche und wirtschaftliche Entwicklungen, hoher Leistungsdruck, große Erwartungen, die an uns von anderen oder von uns selbst gestellt werden, aber auch zunehmende Berichterstattungen in den Medien zum Thema Stress zeigen, dass es sich dabei um ein sehr aktuelles „Phänomen“ handelt.

Wir greifen dieses Thema in unserer dritten Ausgabe von ORTEMA Aktuell auf und wollen es von verschiedenen Seiten beleuchten.
Was ist und wie entsteht Stress überhaupt? Wer oder was sind Stressverursacher? Welche Auswirkungen hat Stress auf mich und meinen Körper? Kann Stress Schmerzen verursachen oder verstärken?
Auf diese Fragen gehen unserer Spezialisten Dr. Sven Schemel und Dr. Wolfgang Kringler in ihren Beiträgen näher ein.

Weiterhin geben wir im Artikel „Gesundheitsreport 2010“ einen kurzen Überblick über das Krankheitsvorkommen in deutschen Unternehmen. Anhand von Auszügen aus Gesundheitsreporten von verschiedenen Krankenkassen werden die häufigsten Erkrankungen, deren Verbreitung und die damit verbundenen Ausfallzeiten näher betrachtet. Bedingt durch höheren Wettbewerbsdruck, gestiegene Arbeitsbelastungen, Rationalisierungen und damit verbunden einer Zunahme der Arbeitsmenge zeigt sich, dass vor allem psychische Erkrankungen in den letzten Jahren stark zugenommen haben. Aber auch Muskel- und Skeletterkrankungen machen weiterhin einen beträchtlichen Anteil an den Arbeitsunfähigkeitstagen aus.

Unsere Hauptaufgabe liegt in der Vorbeugung bzw. Vermeidung von Krankheiten bzw. in der schnellen und gezielten Therapie und Wiederherstellung der Gesundheit bei bereits bestehenden Erkrankungen.

Darauf haben wir uns mit den Medical Fitness Angeboten zur Prävention und zum Gesundheitstraining sowie den Bereichen ambulante Rehabilitation, Physiotherapie, Ergotherapie, Massage und Medizinische Trainingstherapie spezialisiert. Bei Bedarf stehen wir Ihnen mit den Versorgungsmöglichkeiten der Orthopädie-Technik ebenfalls gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Entsprechend widmen wir große Teile der Ausgabe verschiedenen Bewegungs- und Entspannungsangeboten, die dazu beitragen, Stress und Schmerzen erst gar nicht entstehen zu lassen bzw. eine Linderung und Heilung von bestehenden Problemen zu erreichen.

Diese Angebote bieten wir für jeden Interessierten in verschiedenen Formen, wie Mitgliedschaften über verschiedene Laufzeiten, einzeln buchbare Kurse, Angebote mit finanzieller Unterstützung durch die Krankenkassen, an.
Seit mehreren Jahren betreuen wir zudem verschiedene Unternehmen mit Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.
Ziele sind hier vor allem Gesundheits-, Ernährungs- und Leistungsdefizite der Mitarbeiter zu erkennen und zu beheben, Arbeitszufriedenheit und Arbeitsproduktivität zu erhöhen und krankheitsbedingte Fehltage zu verringern.

Dabei profitieren beide Seiten in großem Maße. Die Arbeitnehmer durch verbesserte Arbeitsbedingungen und durch attraktive und motivierende Gesundheitsangebote. Mitarbeiter werden darin unterstützt, die Anforderungen des Berufslebens und die Ansprüche an das Privat- und Familienleben – im Sinne einer Work-Life-Balance – in ein ausgeglichenes Verhältnis zu bringen.

Unternehmen verbessern mit Angeboten zur betrieblichen Gesundheitsförderung ihr Image und ihre Attraktivität, können bestehende qualifizierte Mitarbeiter besser binden und erreichen eine nachhaltige Verbesserung des Gesundheitspotentials ihrer Mitarbeiter. Dies hat Produktivitätssteigerungen und die Senkung von Betriebskosten zur Folge.

Diese Zusammenhänge und die damit verbundenen Chancen für Unternehmen wollen wir mit einem Aktionstag „Betriebliche Gesundheitsförderung – Was können Arbeitgeber für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun?“ näher beleuchten. Weitere Informationen dazu finden Sie auf der Rückseite dieser Zeitungsausgabe.

Schon jetzt laden wir Geschäftsführer, Personalleiter und Führungskräfte zu dieser Veranstaltung am 6. Mai ein.

Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit vom „Alltagsstress“ und nutzen Sie diese zum Lesen unserer interessanten Beiträge.

Ich hoffe, dass Sie viele Informationen für sich mitnehmen und zukünftig regelmäßig eine Rückzugsmöglichkeit von den Belastungen des Alltags finden, um etwas „für sich“ zu tun.

Herzliche Grüße

Rüdiger Loy
Diplom-Kaufmann,
Diplom-Sportwissenschaftler
Geschäftsbereichsleiter
Rehabilitation & Medical Fitness ORTEMA GmbH

AKTUELLES ... 2011

ZUMBA - AUCH BEI MEDICAL FITNESS

ZUMBA - BEWEGEN und SPASS haben mit dem neuen Trend aus den USA

ORTEMA Medical Fitness setzt auf den neuen Trend aus den USA und bietet ab Juni Zumba als neuen Fitnesskurs an. Zumba bedeutet wörtlich übersetzt: **„sich schnell bewegen und Spaß haben.“** Hinter Zumba verbergen sich Schrittkombinationen aus verschiedenen Tanzstilen wie Salsa, Samba, Merengue oder Hiphop, die leicht zu erlernen sind. Auf **fetzige lateinamerikanische Rhythmen** bewegen sich Frauen und Männer **aller Altersgruppen** und haben jede Menge Spaß. Dabei geht es nicht darum, besonders gut tanzen zu können, sondern um die Freude an der Bewegung. Zumba bedeutet schweißtreibendes Fitnesstraining, bei dem sowohl das **Herz-Kreislauf-System gestärkt** als auch die Koordination und die motorischen Fähigkeiten verbessert werden. Und ganz nebenbei **verbrennt man eine Menge Kalorien und strafft Bauch und Po.**

Die Muskeln werden gestärkt, vor allem die des unteren Rückens, denn die Bewegung geht von der Hüfte aus.

Zu guter letzt kann man beim Zumba hervorragend **abschalten und den Alltag hinter sich lassen.** Die Musik und die Rhythmen reißen mit, so dass man sich nach einem Zumbakurs zwar ausgepowert fühlt, aber **blendende Laune** hat!

SPIROERGOMETRIE – ZUR GEWICHTSREDUKTION UND VERBESSERUNG DER FITNESS

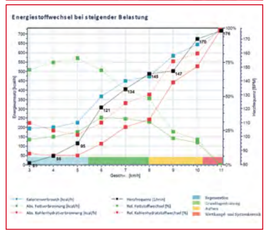
Seit Oktober 2010 bietet die ORTEMA GmbH eine neue Art des Fitness-Checks an, mit dem das **Training zur Gewichtsreduktion oder zur Verbesserung der Fitness** noch gezielter gestaltet werden kann. Dies ermöglicht Freizeitsportlern und Fitnesskunden Zugang zu einer **professionellen Leistungsdiagnostik**, die bisher eher Spitzensportlern vorbehalten war.

Auf Basis der Atemgasanalyse (Spiroergometrie) kann ein Fitness-Check mit dem so genannten aeroman professional in kurzer Zeit durchgeführt werden. Ziel ist es, die **individuelle Fett- und Kohlenhydratverbrennung** des Kunden zu ermitteln, ohne dass dieser sich maximal belasten muss.

Mit den gewonnenen Informationen können sowohl **der aktuelle Fitnesszustand** festgestellt als auch die individuell **optimalen Trainingsbereiche** bestimmt werden. Je nachdem, ob die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert oder das Körpergewicht effizient reduziert werden soll, liefern die Daten der Atemgasanalyse die Voraussetzung für ein optimales und individuelles Trainingsprogramm.

Gerade im Freizeitsport wird das Training häufig zu intensiv gestaltet. Die Folge ist, dass fast ausschließlich Kohlenhydrate zur Energiebereitstellung herangezogen werden und die Sportler auch nach monatelangem Training keine wesentliche Verbesserung spüren. Um die Grundlagenausdauer zu verbessern oder das Gewicht zu reduzieren, müssen jedoch hohe Fettstoffwechselanteile bereitgestellt werden, das heißt es handelt sich dabei um eine leichtes bis moderates Ausdauertraining. **Die Devise lautet deshalb nicht „viel hilft viel“ sondern eher „weniger ist mehr“.**

Personen, die ihren individuellen Trainingsbereich mit Hilfe dieser innovativen Möglichkeit der Leistungsdiagnostik bestimmen lassen, nutzen die Chance, **schneller und effektiver ihre Ziele zu erreichen** und verbessern langfristig ihre Fitness und ihre Leistungsfähigkeit.



Terminvereinbarung und weitere Informationen unter Tel. 07145 91 53770 oder unter leistungsdiagnostik@ortema.de

WICHTIGE TERMINE 2011

Montag, 28. März*	Info-Abend LC-Methode (Programm zur Gewichtsreduktion und Ernährungsumstellung)
Samstag, 9. April	Diabetiker-Tag (AOK) im Forum Ludwigsburg
Dienstag, 19. April	Patienten-Info: Wenn das Knie schmerzt: Operative Möglichkeiten bei Knorpelschäden und Arthrose des Kniegelenks. **Referent:** Chefarzt Dr. Richter (OKM)
Montag, 2. Mai*	Kursstart Orthopädische Knie- und Hüftschule
Dienstag, 3. Mai	Patienten-Info: Wenn die Finger kribbeln: Das Karpaltunnelsyndrom **Referent:** Chefarzt Prof. Dr. Haerle (OKM) (Weitere Termine unter www.okm.de)
Freitag, 06. Mai	Aktionstag „Betriebliche Gesundheitsförderung - Was können Arbeitgeber für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun?“
Samstag, 28. Mai	ZUMBA Special für Medical Fitness Mitglieder

***Telefonische Anmeldung**
☎ 07145 91 53770 für Info-Abend erbeten, für Kursteilnahme zwingend notwendig.
Weitere Informationen unter: www.ortema-medicalfitness.de

GUTSCHEIN

Beim Einkauf eines MBT-Schuhs **10 Euro** sparen!*

*Einlösen des Gutscheins nur bei ORTEMA Orthopädie-Technik. Je Paar MBT-Schuhe kann nur ein Gutschein eingelöst werden. Keine Bar-Auszahlung möglich. Gültig bis 30.6.2011.

ORTEMA
ORTHOPÄDIE-TECHNIK & SANITÄTSHAUS

ENTSPANNUNG

MÖGLICHKEITEN IM MEDICAL FITNESS

Kommen Sie oft müde von der Arbeit nach Hause?
Fühlen Sie sich häufig gestresst und ausgepowert?
Kommt Ihnen das bekannt vor?

Sicherlich haben Sie sich in solchen Momenten auch schon gefragt, ob der Weg ins Fitnessstudio tatsächlich noch sein muss oder ob das Sofa und das abendliche Fernsehprogramm nicht doch einladender und entspannender wären…

Natürlich bewirkt auch diese Art der abendlichen Freizeitbeschäftigung eine gewisse Entspannung, erholsam ist sie jedoch nicht. Im Gegenteil, wenn Sie vor dem Fernseher eindösen, fühlen Sie sich danach oft wie erschlagen.
Bewegung dagegen führt dazu, dass Regenerationsprozesse im Körper einsetzen, so dass Stress-Symptome erfolgreich bekämpft werden können. Eine aktive Muskulatur baut Stresshormone wie Cortisol oder Adrenalin ab und verhindert, dass diese Ihre Gefäße schädigen.
Durch sportliche Aktivität **kräftigen Sie Ihre Muskulatur und lösen Verspannungen,** durch die eventuell Symptome wie Kopf- oder Rückenschmerzen entstanden sind. Die Durchblutung und der Stoffwechsel werden angeregt, so dass sie insgesamt **leistungsfähiger und belastbarer** werden.
Nicht zu unterschätzen ist die **positive Wirkung auf die Psyche**. Die Durchblutung des Gehirns wird durch Bewegung angeregt und vermindert den Einfluss negativer Gedanken und somit die emotionale Anspannung. Beim Sport kann man abschalten und den Alltagsstress hinter sich lassen. Folgen sind **mehr Ausgeglichenheit und eine verstärkte innere Ruhe und Zufriedenheit sowie ein gehobenes Selbstbewusstsein.**
Experten empfehlen eine regelmäßige sportliche Betätigung, das heißt zwei- bis dreimal pro Woche. Allerdings hat die Sache einen Haken: der „innere Schweinehund" muss besiegt werden. Um dies zu vereinfachen, sollten Sie nach einer **Bewegungsform suchen, die auch wirklich Spaß macht und zu Ihnen passt**.

Oft wird Entspannung nur mit Yoga oder Tai-Chi in Verbindung gebracht, doch auch andere Sportarten mit gleichmäßigen Bewegungsabläufen bei mittlerer Anstrengung entspannen Geist und Körper und dienen als Ausgleich für den Arbeitsalltag.
Im Fitnessstudio können Sie zwischen zahlreichen sportlichen Aktivitäten wählen, egal ob Sie eher der Typ für Entspannungskurse oder für´s Auspowern sind. Wir haben ein paar Beispiele für Sie zusammengestellt.

YOGA

Yoga ist eine harmonische Verbindung von Atmung, Konzentration und Bewegungen. Durch die mentale Fokussierung auf die Körperhaltung und die Atmung werden sowohl das Körperbewusstsein und die Körperbeherrschung geschult als auch die innere Entspannung verstärkt. Die gleichmäßige und bewusste Atmung führt zu einer erhöhten Sauerstoffversorgung und damit zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit. Die verschiedenen Körperstellungen (genannt Asanas) kräftigen die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit und nehmen gezielt positiven Einfluss auf die verschiedenen Organfunktionen.
Ziel ist, Geist und Körper in Einklang zu bringen und neue Energien für den Alltag zu gewinnen.

PMR / AUTOGENES TRAINING

Bei der progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson entsteht ein angenehmes Gefühl von geistiger und körperlicher Ruhe. Das Entspannungsverfahren setzt am Muskelsystem an und vermittelt durch willentliche, bewusste und aktive An– und Entspannungsprozesse verschiedener Muskelgruppen Ruhezustände im ganzen Körper sowie eine verbesserte Körperwahrnehmung. Beim Autogenen Training, einer Methode der Selbstbeeinflussung und Autosuggestion, wird der Körper ebenfalls in einen Entspannungszustand versetzt. Die Übungen wirken positiv auf Stress, Muskelverspannungen oder Schlafstörungen.

SPINNING®

Beim Spinning® handelt es sich um eine besondere Form des Indoor-Cyclings, die dem Rennradsport auf der Straße angeglichen ist. Durch die gleichmäßige Belastung bei motivierender Musik werden sowohl der Stoffwechsel angetrieben als auch effektiv Stresshormone abgebaut. Entsprechende Herzfrequenzvorgaben verhindern eine Überlastung, fordern Sie jedoch genug, um sich ausreichend auszupowern. Beim Spinning® können Sie abschalten sowie negative emotionale Einflüsse verringern und fühlen sich danach angenehm erschöpft und herrlich entspannt.

AUSDAUERTRAINING

Nicht nur Spinning® sondern auch jede andere Form des Ausdauertrainings dient der Entspannung und wirkt sich positiv auf die Psyche aus. Egal, ob auf dem Laufband, dem Crosstrainer oder dem Ergometer. Der gleichmäßige Bewegungsablauf wird automatisiert und führt Körper und Geist in eine Art Trancezustand, in dem Sie Ihren Gedanken freien Lauf lassen und abschalten können. Der Stoffwechsel wird angekurbelt und die Organsysteme werden optimal mit Sauerstoff versorgt. Regelmäßiges Ausdauertraining fördert nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch die Ausschüttung von Glückshormonen, so dass sich die Stimmung hebt und sich langfristig ein inneres Gleichgewicht einstellt.

OUTDOORTRAINING

Für alle, die ihr Ausdauertraining lieber an der frischen Luft absolvieren möchten, ist ein Lauftreff oder Nordic Walking die passende Bewegungsform. Beim Training im Freien werden die Durchblutung gefördert und Abwehrstoffe gebildet, die das Immunsystem stärken. Des Weiteren fördert das natürliche Sonnenlicht die Bildung des Hormons Serotonin, das Sie wach macht, den Körper aktiviert und die Stimmung hebt.

Ungefähr 40 Minuten reichen aus, damit die Entspannung und das mentale Wohlbefinden einsetzen. Dabei ist es von Mensch zu Mensch unterschiedlich, welche Aktivität entspannend wirkt. Wichtig ist, dass Sie Spaß und keinen Stress dabei empfinden.

Wir beraten Sie gerne, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten und wie Sie die sportliche Aktivität in Ihren Alltag integrieren können.

Kontakt: ☎ 07145 91 53770 oder **www.ortema-medicalfitness.de**

STRESS IN ALLER MUNDE

Dr. Wolfgang Kringler, Diplom-Psychologe, Neuropsychologe

STRESS IM ALLTAG – MODE ODER PROBLEM? AUF JEDEN FALL MEISTENS ZU BEWÄLTIGEN…

Nahezu in allen Arbeits- und Lebensbereichen ist das Wort „Stress" geläufig. Fast jeder hat bestimmt schon einmal über „Stress" berichtet. Doch durch die großzügige Verwendung von „Stress" kann der Eindruck entstehen, dass man dem Phänomen oftmals hilflos gegenüber stehen würde. Das kann aus heutiger Sicht als überholt gelten. Sie können wirksam etwas für sich selber tun!

Stress kommt nicht (nur) von außen, sondern **entsteht vor allem in uns selbst**. Das klingt erst einmal ungewöhnlich, ist bei näherer Betrachtung aber vielleicht zu verstehen. Vieles ist hausgemacht durch Lebensführung, chronische Belastungen, manchmal auch gesundheitsschädigendem Verhalten wie Rauchen und ungesundem Essen usw. Wir bemerken dies aber meist erst, wenn es „zu spät" ist und uns die täglichen Belastungen zuviel werden.

Das beinahe „Lästige" im heutigen Alltag ist, dass unser Körper noch immer so funktioniert wie bei unseren Vorfahren: ein kurzer Stressor – und alle unsere Sinne schalten um auf „Alarm". Die Stresshormone jedoch halten sich für viele Minuten im Körper, so dass die Alarm- und Stressphase noch andauert, selbst wenn der Stressor schon längst wieder „verschwunden" ist. Dies ist häufig ein Nährboden für allgemeine Nervosität, Bluthochdruck und schlechten Schlaf.
Stress kann aber auch Schmerzen verstärken und diese wiederum den Stress erhöhen. Leicht entsteht hieraus ein Teufelskreis, wenn man dem nicht vernünftig entgegentritt. Oftmals kann auch ein **gutes Zeitmanagement** hilfreich sein. Statt von Termin zu Termin zu hetzen und vieles noch (aus welchen Gründen auch immer) unter einen Hut zu bekommen, sollte auch einmal Zeit für Muße und für „Nichtstun" sein.
Wann haben Sie das letzte Mal so richtig „abgeschaltet"?

In der psychologischen Betrachtung von Stress werden in einer **systematischen Herangehensweise** Stresserleben, belastende Alltagsereignisse sowie eigene Wahrnehmungs- und Bewertungsroutinen näher beleuchtet und eigene Bewältigungsmöglichkeiten ausgelotet. Hieraus entstehen im Einzelgespräch oder in der Diskussion in einem fachlich geleiteten Seminar gute Ideen und Vorschläge, wie eine **praktische Lösung** aussehen könnte. Dabei ist besonders die **Umsetzbarkeit im Alltag** des Betroffenen zu beachten. Bei gut gemeinten Ratschlägen darf man nicht stehen bleiben.

Es gibt heute sehr gut entwickelte **Stressbewältigungsprogramme**, leicht erlernbare Entspannungstrainings, Zeitmanagement und **sportliche Möglichkeiten**, dem Stress wirksam zu begegnen.
Eine gute Einstiegsmöglichkeit in ein Anti-Stress-Programm bietet ein **Entspannungstraining**. Ob Sie sich z.B. für Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training (um nur zwei anerkannte Verfahren zu nennen) entscheiden, bleibt letztlich Ihrer Vorliebe und Ihren ersten praktischen Erfahrungen überlassen.
Dass Entspannungstraining geeignet ist, den Stress wirksam zu bekämpfen, ist inzwischen wissenschaftlich belegt. Häufig reichen selbst einfache Vorstellungsübungen aus, um kurzfristig „wieder herunterzukommen". Dies lohnt sich kennen zu lernen und einzuüben.

Nur wenn Sie rechtzeitig mit geeigneten Methoden vertraut sind, stehen Ihnen eigene Möglichkeiten zur Verfügung, dem Alltagsstress entgegenzutreten. Wenn Stress verstärkt auftritt, ist es entscheidend, trotzdem noch genügend Zeit für ausreichend Sport, Bewegung oder Entspannung im Alltag zu haben.

Dr. rer. nat. Wolfgang Kringler
Diplom-Psychologe, ambulante Rehabilitation
ORTEMA GmbH

Klinischer Neuropsychologe GNP
Vorstandsmitglied der Gesellschaft für Neuropsychologie
Zahlreiche Artikel in Fachzeitschriften, Kongressbeiträge, Vorträge und Workshops zu patientenbezogenen und methodischen Themen

GESUNDHEITSREPORT 2010 – ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

Gesunde Arbeitsbedingungen stehen für die meisten Beschäftigten in Deutschland an vorderster Stelle. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Analyse bundesweiter Mitarbeiterbefragungen durch das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO 2010). Die Untersuchung bestätigt den Trend, dass psychische Belastungen am Arbeitsplatz zunehmen. Die notwendige ständige Aufmerksamkeit und Konzentration bei der Arbeit wird als stark belastend empfunden.

In der aktuellen Studie klagen knapp 30% der Befragten über Termin- und Leistungsdruck. Nahezu jeder vierte Mitarbeiter leidet ständig oder häufig unter Kopfschmerzen und Schlafstörungen. „Zwar spielt die Belastung durch schwere körperliche Arbeit nach wie vor eine große Rolle", sagt Autor Klaus Zok vom WIdO, „aber sieben von zehn am meisten genannten Belastungen beziehen sich auf psychische Faktoren."

Ursachen der krankheitsbedingten Fehltage

Der Gesundheitsreport 2010 der Barmer GEK zeigt, dass Arbeitsunfähigkeitsfälle aufgrund psychischer Erkrankungen von 16,8% (2008) auf 17,6% (2009) gestiegen sind. Betrachtet man die Arbeitsunfähigkeitstage, liegen die psychischen Erkrankungen und Verhaltensstörungen damit auf Platz zwei. Mit einer durchschnittlichen Erkrankungsdauer von 40,5 Tagen (2007: 35,3 Tage) hat diese Kategorie, neben den Krebserkrankungen, deutlich mehr Arbeitsunfähigkeitstage als alle anderen Krankheitsarten (siehe Tabelle 1 unten).

Die weitere Zunahme von psychischen Erkrankungen ist unter anderem auch in einer Verlagerung von Arbeitsplätzen aus dem gewerblichen Bereich in den Dienstleistungssektor begründet. Dadurch kommt es zu einer Verschiebung weg von starken körperlichen Belastungen hin zu vermehrter psychischer Belastung, die durch starken Wettbewerbsdruck und Rationalisierungen verursacht wird.

Trotz dieser Verlagerung bleiben Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems in der Häufigkeit nach wie vor an erster Stelle. Betrachtet man allerdings die Kombination aus Häufigkeit des Auftretens und der Ausfallzeit, stellen psychische Erkrankungen durch die Länge der Ausfallzeit ein zunehmend größeres Problem für die Unternehmen dar.

Im Hinblick auf die höheren Altersgruppen zeigt sich, dass die Bedeutung der Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems aufgrund zunehmender Chronifizierung von 8,5% bei den 15-19-jährigen auf 29,1% bei den über 60-jährigen kontinuierlich ansteigt.

Ursachen für vorzeitige Berentung

Hinsichtlich der Ursachen für eine vorzeitige Berentung aufgrund verminderter Erwerbsfähigkeit nehmen die beiden genannten Erkrankungen eine hervorstechende Bedeutung ein. Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems sind in 16% der Fälle Grund für eine vorzeitige Berentung, psychische Erkrankungen sogar zu 36% (Quelle: Deutsche Rentenversicherung Bund 2009).

Ökonomischer Nutzen von Betrieblicher Gesundheitsförderung für Unternehmen

Eine Vielzahl an wissenschaftlichen Studien belegt, dass Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung neben positiven Gesundheitseffekten auch betriebswirtschaftliche Effekte bewirken können.

Zu den am häufigsten genutzten ökonomischen Variablen zählen die Krankheitskosten und die Kosten durch krankheitsbedingte Fehlzeiten (Absentismus). Trotz verschiedener Evaluationsansätze weist ein Großteil der Studien auf einen positiven Effekt hinsichtlich einer **Senkung der Krankheitskosten** und der durch Absentismus hervorgerufenen Kosten hin. Die Studien gehen im Falle der Krankheitskosten von einem **Kosten-Nutzen-Verhältnis** (Return on Investment, ROI) von **1:2,3 bis 1:5,9** aus. Die Einsparungen in Bezug auf die Fehlzeiten werden mit Werten zwischen 1:2,5 bzw. 1:4,85 bis 1:10,1 angegeben (Quelle: Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention, IGA-Report 13, 2008).

Gewinnung und Bindung von Mitarbeitern als wichtigstes Ziel

Einer europaweiten Studie des Beratungsunternehmens Mercers zufolge investieren die meisten Unternehmen in Deutschland in gesundheitsförderliche Maßnahmen, weil sie neue Mitarbeiter rekrutieren und die Stammbelegschaft halten wollen.

„Unternehmen investieren zunehmend in ein attraktives Portfolio an Gesundheits- und Sozialleistungen, um sich im Bewerbermarkt als interessanter Arbeitgeber zu positionieren. Außerdem ist inzwischen vielen bewusst, dass nur eine gesunde Belegschaft auch eine produktive Belegschaft ist", erklärt Natali Wego, Expertin im Bereich Health Management bei Mercer in Deutschland (Quelle: www.mercer.de).

Die ORTEMA hat ein umfangreiches Angebot zur Betrieblichen Gesundheitsförderung entwickelt.

Weitere **Informationen** dazu erhalten Sie auf Seite 8 oder unter: **www.ortema-medicalfitness.de**

Im Jahr 2009 entfielen von allen krankheitsbedingten Fehltagen auf:

Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems	23,0%
Psychische und Verhaltensstörungen	17,6%
Erkrankungen des Atmungssystems	16,0%
Verletzungen und Vergiftungen	8,0%

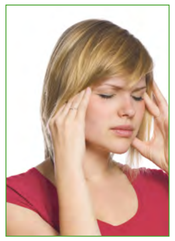
Die durchschnittliche Erkrankungsdauer betrug für:

Psychische und Verhaltensstörungen	40,5 Tage
Muskel-Skelett-Erkrankungen	21,9 Tage
Verletzungen und Vergiftungen	20,4 Tage
Erkrankungen des Atmungssystems	6,8 Tage

Tabelle 1 (Quelle: Gesundheitsreport 2010 Barmer GEK, Berlin 2010)

MEHR SCHMERZ BEI STRESS?

Dr. Sven Schemel, Arzt für Orthopädie und Unfallchirurgie



STRESS

Der Begriff **„Stress“** bezeichnet zum einen die durch äußere Reize hervorgerufenen psychischen und physischen Reaktionen des Körpers zur Bewältigung besonderer „Stress-“ Situationen, zum anderen die dadurch entstehende körperliche und mental-psychische Belastung. Starke Stressbelastungen können z.B. Arbeitsplatzprobleme wie Überforderung, Mobbing oder Konflikte in der Partnerbeziehung sein.

Zu viel Stress ist oft mitursächlich bei folgenden Problemen:

- Herz-Kreislauf-Probleme, z.B. Bluthochdruck
- Kopfschmerzen und Migräne
- Rückenschmerzen
- Verdauungs- und Hautproblemen
- Depression
- Schwächung des Immunsystem
- Förderung von Diabetes
- Übergewicht
- Stoffwechselstörungen

SCHMERZEN

Der **akute Schmerz** hat eine lebenswichtige Warnfunktion und bewirkt Schutzreaktionen des Organismus. Diagnostik und Therapie sind daher meist rein somatisch (körperlich).

Der **chronische Schmerz** hat diese Warnfunktion in manchen Fällen verloren. Er stellt dann ein eigenes Krankheitsbild dar, z.B. weil psychosoziale Aspekte in den Vordergrund treten. Diagnostik und Therapie sollten körperliche und psychische Faktoren berücksichtigen.

In Deutschland leiden ca. 10-15 % der Bevölkerung an chronischen Schmerzen, davon ist aber nur ein kleinerer Teil behandlungsbedürftig. Unser Schmerzempfinden ist individuell unterschiedlich: ein Schmerz, der von einem Patienten als unerträglich empfunden wird, wird von einem anderen als kaum beeinträchtigend wahrgenommen. Auch ist die Schmerzempfindung oft situationsabhängig: wenn man sich in einer netten Gesellschaft den Ellenbogen anstößt, schmerzt das meist weniger als in einem einsamen, trübsinnigen Moment. Schmerz ist also nicht objektivierbar. Fest steht jedoch: Wer Schmerzen hat, leidet.

DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN STRESS UND SCHMERZ

Schmerz und Stress sind eng miteinander verknüpft, z.B. durch Stresshormone. Stress kann den Schmerz verstärken, ihn aber auch ausschalten. Bei akut auftretendem Stress kann der Körper Botenstoffe bilden, die für eine gewisse Zeit den Schmerz dämpfen oder ausblenden. Dieses körpereigene Betäubungssystem wirkt an mehreren Stellen im Körper. Es wird durch Endorphine aktiviert und ist für das Individuum überlebenswichtig, z.B. beim Sport, wenn trotz Verletzung weitergespielt wird.

Auf Dauerstress reagiert der Körper anders als auf akuten und nur vorübergehenden Stress. Deshalb ist längerer Dauerstress gefährlich. Typische erste Anzeichen von längerem Stress sind Erschöpfung, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder Magenschmerzen. Häufig wird dies durch Medikamente bekämpft, um leistungsfähig zu bleiben. Eine weitere Folge von Dauerstress ist je nach individueller Situation eine an wichtigen Schaltstellen gestörte Schmerzwahrnehmung und Schmerzverarbeitung. Kleine, kurzfristige Schmerzreize werden jetzt fehlinterpretiert und entwickeln sich zu starken und dauernden Schmerzen, diese wiederum sind zusätzlicher Stress für den Betroffenen. Stress und Schmerzen verstärken sich also gegenseitig und es kommt ein Kreislauf in Gang, der nur schwer zu durchbrechen ist.

Begünstigend für eine solche Entwicklung sind eine depressive Stimmungslage, anhaltende Alltagsbelastungen in Beruf oder Familie sowie ungünstige Schmerzbewältigungsmuster.

Die natürliche Reaktion auf Schmerz ist die Vermeidung aller Bewegungen oder Handlungen, die den Schmerz auslösen. Dieses Vermeidungsverhalten weitet sich nach und nach auf viele Aktivitäten aus, bis der Betroffene in seinem Alltag erheblich eingeschränkt ist. Die Folge ist ein Gefühl des Kontrollverlusts, der Hilflosigkeit und der Angst bis hin zu Depressionen.

Problematisch ist bei diesem Prozess auch eine erhöhte Wachsamkeit gegenüber möglichen Schmerzauslösern. Dadurch empfindet man Schmerzen intensiver. Wenn man erwartet, dass etwas wehtun wird, werden die Schmerzen stärker empfunden. Und je öfter man einen Schmerz erwartet und dann auch empfindet, umso schmerzempfindlicher wird man. Diese Erfahrungen und Denkmuster hinterlassen eine Gedächtnisspur im Gehirn und bewirken Sensibilisierungen auch an Neuronen im Rückenmark. Ein darart teuflischer Schmerzkreislauf sollte daher so rasch wie möglich durchbrochen werden.

MODERNE THERAPIEANSÄTZE

Schonen Sie sich möglichst nicht, sondern bewegen Sie sich so oft wie möglich. Nehmen Sie bisherige Aufgaben am Arbeitsplatz und in der Familie weiter wahr, so gut es für Sie möglich ist. Dabei sollten Sie jedoch darauf achten, Ihre

innere Balance zu bewahren und Ihr Pensum zu reduzieren, solange es notwendig ist.

Suchen und schaffen Sie sich bewusst schöne Momente im Leben und genießen Sie diese, denn Sie haben meist einen sehr positiven Effekt auf Schmerzen und Stress.

Wenn das alles nicht hilft, planen Sie eine Behandlung gemeinsam mit dem Arzt, dem Sie vertrauen. Die Therapie bei chronischen Schmerzen ist idealerweise multimodal: Das bedeutet ärztliche Behandlung zusammen mit Bewegungs- und Physiotherapie und schließt auch eine psychologische Behandlung mit ein. Letztere kann beim individuellen Umgang mit Stress und mit Schmerzen helfen. Diese Kombinationstherapie erzielt gute Erfolge (s.a. Nationale Versorgungsleitlinie Kreuzschmerz). Wer lernt, mit Schmerzen konstruktiv umzugehen, hat gute Chancen, diese zu besiegen oder damit besser leben zu können.

Dr. med. Sven Schemel
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Lehrer und Vorstandsmitglied im
Ärzteseminar für manuelle Medizin (MWE in Isny)
Chefarzt ambulante Rehabilitation ORTEMA GmbH

Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 07145 91 53850 oder im Internet unter www.ortema-rehabilitation.de.

MODERNE SCHMERZTHERAPIE - INHALTE UND ABLAUF

Schmerzpatienten werden in der Orthopädischen Klinik und der ORTEMA in einem interdisziplinären Team betreut. Es besteht aus Orthopäden oder Handchirurgen, Schmerztherapeuten, Psychologen, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sporttherapeuten und Masseuren. Die verschiedenen Behandlungsmaßnahmen sind eng miteinander verzahnt. Die Therapieziele und Therapieinhalte werden aufeinander abgestimmt. In regelmäßigen interdisziplinären Patientenbesprechungen wird der Fortgang der Therapie besprochen und überprüft.

Anhand eines Fallbeispiels soll exemplarisch der Ablauf einer multimodalen Schmerzbehandlung dargestellt werden:

Frau W. stürzte im Herbst 2010 vom Fahrrad und zog sich einen Unterarmbruch zu. Dieser wurde operativ versorgt. Die eigentliche Verletzung ist nach sechs Wochen gut verheilt. Drei Monate nach dem Unfall kommt Frau W. aufgrund bestehender starker Schmerzen, die den Einsatz ihrer Hand im Alltag deutlich beeinträchtigen, zu uns zur Therapie.

Nach der ärztlichen Aufnahmeuntersuchung wird eine medikamentöse Therapie zur Schmerzlinderung eingeleitet. Weiterhin stellt die Ärztin ein umfangreiches Therapieprogramm für Frau W. mit 5-7 Therapieeinheiten pro Tag zusammen.

In der Physiotherapie werden nach umfassender Befundaufnahme verschiedene Behandlungstechniken eingesetzt: Manuelle Therapie zur Mobilisation von Einschränkungen der Beweglichkeit und Techniken zur Hemmung von Schmerzrezeptoren, neuromuskuläre Techniken zur Verbesserung der intramuskulären Koordination und Kraft- Ausdauer-Schulung sowie Weichteiltechniken zur Wiederherstellung eines muskulären Gleichgewichts.

In Zusammenarbeit mit den Ergotherapeuten werden der funktionelle Einsatz der Hand im Alltag beübt und eine Spiegeltherapie durchgeführt.

Die ergotherapeutische Therapie beinhaltet außerdem Sensibilitätstraining mit unterschiedlichen Materialien (Rapsbad, Kiesbad etc.), um dem Patienten möglichst viele Reize zur adäquaten Verarbeitung zu setzen. Zusätzlich nimmt Frau W. an einer Handwerkstherapie in der Gruppe teil, bei der die Arbeitsbelastung des verletzten Unterarms erprobt wird. Individuell angepasste Kunststoffschienen werden unterstützend in der Schmerzbehandlung eingesetzt. Zur Behandlung von Schwellungen nehmen die Masseure entstauende Maßnahmen vor und setzen auch Kinesiotapes ein.

Als weiterer wichtiger Baustein erfolgt eine Entspannungstherapie in der Gruppe, die von erfahrenen Diplom-Psychologen geleitet wird.

Frau W. war zwei Wochen lang täglich in unserer Behandlung. Dieses vielschichtige Therapiespektrum mit der Mischung aus aktiven und passiven Maßnahmen führte zu sehr guten Erfolgen. Sie kann nun ihre Hand im Alltag wieder nahezu ohne Einschränkungen einsetzen. Zur Festigung der Therapieerfolge wird die medikamentöse Therapie in abgeminderter Form fortgesetzt. Ebenso kommt Frau W. zweimal pro Woche zur physio- und ergotherapeutischen Behandlung ins Haus.

ORTHOPÄDIE-TECHNIK

NICARAGUA - ERSTER SALSA NACH VIER JAHREN

Es war eine Reise ins Ungewisse. Als Dr. Jörg Richter und Hartmut Semsch in Stuttgart ins Flugzeug nach Managua stiegen, wussten der Arzt und der Orthopädie-Techniker lediglich, dass sie in Nicaragua in einem der ärmsten Länder der Welt landen würden. Doch die Realität war weit erschütternder als die schlimmsten Befürchtungen. „Ich habe noch nie so viele Menschen mit Amputationen gesehen wie in Nicaragua“, sagt Jörg Richter, „und ich war überrascht, wie viele schwere Verletzungen unversorgt waren.“ Auch Wochen nach seiner Rückkehr aus Mittelamerika ist der Chefarzt der Abteilung Sportorthopädie an der Orthopädischen Klinik in Markgröningen noch immer betroffen. Betroffen von dem Leid in dem Land in Lateinamerika.

Überrascht waren die beiden Deutschen auch vom ersten Eindruck im Hospital in Jinotepe nahe Managua. Seit vier Uhr am Morgen, hörten sie später von den Patienten, warteten die ersten darauf, in die Klinik eingelassen zu werden. Damit er mit den Untersuchungen gleich beginnen konnte, fragte Richter deshalb nach dem Behandlungszimmer. „Wir haben momentan nur ein kleines Zimmer“, sagte ihm Oscar Francisco Espinosa Mendoza, der leitende Unfallchirurg der Klinik. Entsprechend langsam leerte sich der Gang. Von den Patienten war jedoch kein Murren zu hören.

Dr. Dieter Emmert hatte den Aufenthalt von Richter und Semsch angestoßen. Der Orthopäde aus Göppingen hatte vor zwei Jahren einen anatomischen Knie-Workshop an der Uniklinik in Tübingen besucht. Leiter: Jörg Richter. Abends beim Bier erzählte er von seinem Projekt und dem gemeinnützigen Verein Apoyo Medico. „Im Rahmen von privaten Reisen nach Lateinamerika sind mir die katastrophalen Verhältnisse in den Krankenhäusern aufgefallen“, berichtete Emmert. Deswegen fahre er seit mehreren Jahren immer wieder nach Nicaragua um den mittellosen Patienten, die sich keine adäquate medizinische Versorgung leisten können, zu operieren.

Ohne Umschweife machte sich Richter ans Werk. Insgesamt 26 Operationen, davon 13 an den Kreuzbändern, hat der Arzt, der seit 17 Jahren arthroskopische Kniechirurgie betreibt, in vier Tagen durchgeführt. Darunter war auch die erste OP eines gerissenen hinteren Kreuzbandes in Nicaragua. Als er gerade den Operationssaal verlassen wollte, wurde ein achtjähriger Junge gebracht. Sein Kreuzband hatte ein Stück vom Knochen mit herausgerissen. Also zog der Unfallchirurg aus Deutschland seinen grünen OP-Kittel noch einmal an.

„Die Ärzte hätten nicht gewusst, was zu tun ist.“ Sie hatten so eine Verletzung noch nie gesehen. Nach der Reparatur wird der Junge bald wieder problemlos herumtoben können.

Alle sechs Millionen Nicaraguaner sind krankenversichert. Über den Staat. Doch damit ist lediglich eine medizinische Grundversorgung sichergestellt. Vielen Nicaraguanern fehlen Gliedmaßen. Entweder durch Diabetes, einen Verkehrsunfall oder durch Minen, die vor etwa 30 Jahren während des Bürgerkrieges ausgelegt worden waren. Operationen nach Unfällen werden nicht bezahlt. Ein arthroskopischer Eingriff etwa kostet 2000 US-Dollar, eine Knieprothese 6200 Dollar. Unerschwinglich für den Großteil der Bevölkerung. Von denen leben zwei Drittel von weniger als zwei Dollar am Tag. Das Inlandsprodukt pro Kopf liegt bei 945 US-Dollar. Damit gehört Nicaragua zu den ärmsten Ländern der Welt. In Deutschland ist es 41 mal höher.

Die Armut spürt auch Richter. Sein grüner Operationskittel wurde während seines kompletten Aufenthaltes von der Frau seines Kollegen Mendoza gewaschen. Eine hygienische Geste. Als der Arzt einen Teil des Operationstisches abklappen wollte, hatte er ein Stahlteil in der Hand. Der Rost hatte ordentlich genagt. Generell sind Hygiene und Sterilität im Hospital in Jinotepe nicht mit mitteleuropäischem Maßstab zu vergleichen. „Optimierbar“, sagt Richter. Auch verliefen die Operationen nicht immer ohne Komplikationen. Einmal fiel das Narkosegerät aus, mangels Ersatz ruhte der Betrieb für eine Stunde.

Auch der Arbeitsbereich von Hartmut Semsch sah deutlich anders aus, als es der Orthopädietechniker-Meister von seinem Betrieb gewohnt ist. Eine alte Bohrmaschine, eine stumpfe Bügelsäge und ein Schleifstein - mehr gab's nicht. Damit ließ sich einigermaßen arbeiten. Sein wichtigstes Hilfsgerät hatte er in einer seiner zwei Taschen mitgebracht: ein Sofortversorgungssystem für Unterschenkelamputierte. Damit kann Amputierten schnell eine Prothese angepasst werden. Dazu hatte er noch vier rechte und vier linke Füße eingepackt, die jedoch alle zu klein waren. „Ich habe mich an den europäischen Körperdimensionen orientiert“, erzählt Semsch, „doch die Nicaraguaner haben im Verhältnis zur Körperlänge große Füße.“

Pedro hat er eine Prothese angepasst. Eine Mine hatte ihm das rechte Gliedmaß abgerissen. Auf zwei Gehhilfen gestützt kam er zu Semsch. Den grünen Badeschuh hatte er, weil zu groß, mit einer Schnur um die Fessel

Dr. Jörg Richter, Chefarzt der Klinik für Sportorthopädie (OKM), weist die örtlichen Kollegen ein.

seines linken Sprunggelenkes gebunden. Pedro solle, so ließ Semsch übersetzen, zur Anpassung der fertigen Prothese auch den rechten Badelatschen mitbringen. Doch der 38-jährige schüttelte nur den Kopf. Am Mittwoch könne er nicht, denn da benötige sein Nachbar die Gehhilfen, die ihm auch gehörten. Außerdem habe er gar keinen rechten Schuh. Das Paar habe er mit seinem Nachbar aufgeteilt.

Auch Manuel konnte sein Glück kaum fassen. Vor vier Jahren hatte er sein rechtes Bein verloren, als er von einem Lastwagen überfahren worden war. Seitdem musste sich der 25-jährige Sportfan mit Krücken mühsam und langsam fortbewegen. Und nun das. Plötzlich konnte er wieder gehen. Ja sogar hüpfen. Vor Freude schnappte er sich den Nächstbesten und tanzte mit dem Mann ausgelassen einen Salsa im Übungsraum des Hospitals.

Eines ist den beiden Deutschen in sehr guter Erinnerung geblieben. „Trotz der mangelhaften Verhältnisse und der schlechten Bezahlung waren die Ärzte und Schwestern unheimlich lernbegierig und motiviert“, sagt Richter. Einige von ihnen wären am liebsten sofort mit nach Deutschland gekommen. Dieser Wunsch geht nur für einen Arzt in Erfüllung, der in der Markgröninger Klinik einige Tage hospitieren darf.

Auf dem Rückflug gelangten Jörg Richter und Hartmut Semsch schnell zu folgender Überzeugung: „Wir werden wieder nach Nicaragua gehen“, sagte der Orthopädie-Techniker. Und der Mediziner ergänzte: „So können wir besser helfen als mit jeder Spende.“ Auf das, was sie in Managua erwartet, sind sie nun vorbereitet.

Weitere Infos unter: www.apoyomedico.de

Der Besuch soll keine einmalige Geschichte bleiben, betont Hartmut Semsch.

NEUENTWICKLUNG UNTERARMPROTEKTOR RACE PRO

Sonderkollektion Felix Neureuther

HANDSCHUHSPEZIALIST ZIENER SCHÜTZT GEMEINSAM MIT ORTEMA

Auf der ispo Winter 2011 stellten die beiden Spezialisten Anfang Februar eine einzigartige Kombination aus Unterarmprotektor und Handschuh vor, die bei Wettkämpfen im alpinen Skisport für perfektes Abgleiten an Torstangen, verbesserten Schutz und absolute Beweglichkeit bei den Athleten sorgt.

Mit Hilfe einer neuartigen Stulpenkonstruktion kann beim Ziener Race Modell GIGA der Unterarmprotektor optimal eingeschoben und mit einem Rundum-Klettverschluss fest fixiert werden. Somit ist er funktionell mit dem Handschuh verbunden. „Wir verwenden hier wie bei vielen anderen Sicherheitsprodukten Formel 1-Technologie. Der Unterarmschutz besteht je nach Version aus unzerbrechlichem Klarsichtkunststoff, der an der Oberfläche gehärtet ist und somit weniger Reibung an den Torstangen erzeugt. Das kann die Hundertstel zum Sieg ausmachen“, so Hartmut Semsch, Geschäftsführer von ORTEMA.

Auch Frank Burig, Geschäftsführer Fa. Ziener, ist sich sicher: „Eine technisch bessere Anbindung zwischen Handschuh und Unterarmschutz hat es im alpinen Skirennsport noch nicht gegeben“.

Von den Ziener-Athleten und Produktmanagern bereits getestet und für äußerst innovativ befunden, wird der neue Protektor schon bald seinen Einsatz im Skirennlauf finden.

ERFOLGREICHE VERSORGUNG BEI DER SKI WM IN GARMISCH PARTENKIRCHEN

Didier Cuche, Zweiter in der Abfahrt bei der alpinen Ski-Weltmeisterschaft in Garmisch-Partenkirchen, konnte trotz seines schweren Trainingssturzes an der Entscheidung im Riesenslalom teilnehmen, wo er zu den Titelfavoriten zählte. Der 36-jährige Schweizer ließ sich von ORTEMA eine Spezialschiene für seinen gebrochenen linken Daumen anfertigen.

Cuche wurde nur wenige Stunden nach dem Unfall eine aufwändige Kunststoffschiene individuell angepasst, welche seinen Daumen stabilisiert und schützt. Cuches Handschuh musste dafür ebenfalls modifiziert werden.

Um der frischen Fraktur noch mehr Schutz geben zu können, fertigten die ORTEMA-Spezialisten eine zusätzliche Spezial-Orthese an, die Cuche über den Handschuh zog. Cuche konnte so bereits vor dem Finallauf mit der Spezialschiene trainieren und hoffte, auch im Wettbewerb seiner Favoritenrolle gerecht werden zu können.

Bei gleicher Verletzung, allerdings am rechten Daumen, wurde für Cuche auch schon vor den Olympischen Spielen in Vancouver 2010 eine individuelle Versorgung durch ORTEMA gewährleistet. Dies hatte ihm den Start bei Olympia überhaupt erst ermöglicht.

ORTEMA ist Offizieller Orthopädie-Techniker und Ausrüster für Sport Protektion (Alpin) der Deutschen Ski-Nationalmannschaften und stattet auch Fahrer anderer Nationen unter anderem mit Protektoren aus.

Titelfavorit Didier Cuche im Glück. ORTEMA-Mitarbeiter Peter Staudenmayer hat für den Skistar in einer mehrstündigen Nachtschicht eine Spezialschiene angefertigt, die Cuche eine Wettkampfteilnahme ermöglichte.

Offizieller Partner der MX Masters Serie

Offizieller Orthopädie-Techniker und Ausrüster für Sport Protektion (Alpin) der Deutschen Ski-Nationalmannschaften

Offizieller Ausrüster für Rückenprotektoren des Canada Ski Team

Offizieller Partner des Norwegischen Ski Verbandes

Offizieller Ausrüster für Rückenprotektoren des GB Snowsport

Offizieller Partner des Deutschen Paralympic Skiteam alpin

Offizieller Ausrüster für Rückenprotektoren des US Ski Team

Offizieller Ausrüster des Japanischen Ski Verbandes

Offizieller Partner des Deutschen Eishockey Bundes

EINLADUNG ZUM AKTIONSTAG
BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

„Was können Arbeitgeber für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun?“

Freitag 06. Mai 2011 - 09:30 bis 14:00 Uhr

ORTEMA GmbH, Markgröningen

Die ORTEMA GmbH veranstaltet einen Aktionstag „Betriebliche Gesundheitsförderung“. Diese Veranstaltung richtet sich an interessierte Geschäftsführer, Personalleiter und Führungskräfte von Unternehmen, die sich mit Möglichkeiten der Gesundheitsförderung für die Mitarbeiter im Betrieb auseinandersetzen wollen.

Mehr als die Hälfte aller Arbeitnehmer (51,8% der Beschäftigten) ist mindestens einmal pro Jahr krankgeschrieben. Die durchschnittliche Erkrankungsdauer pro Fall beträgt dabei 13,8 Tage (Quelle: Gesundheitsreport 2010, Barmer GEK). Dies stellt eine große Beeinträchtigung für die Produktivität eines Unternehmens dar.

Allerdings kann diesen Erkrankungen mit geeigneten Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung sehr gut entgegengewirkt werden.

Aktuelle Studien zeigen dazu, dass durch betriebliche Gesundheitsförderung die krankheitsbedingten Fehlzeiten im Durchschnitt um 26,8%, die damit verbundenen Kosten um 26,1% verringert werden können. Es ergibt sich in diesen Studien ein Return on Investment von 1:2,5 bis 1:5. Das bedeutet, dass das Unternehmen für jeden eingesetzten Euro einen (Produktivitäts-) Gewinn von 2,5 bis 5 Euro zurückerhält (Quelle: IGA-Report 13, 2008). Trotz den Kosten für die Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung wird ein Ertragsüberschuss in der Firma verbleiben. Wir wollen deshalb dieses Thema aufgreifen, mögliche Probleme für Erkrankungen aufzeigen, Erkrankungsmechanismen erklären und Möglichkeiten vorstellen, wie Sie etwas für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter tun können.

AN UNSEREM AKTIONSTAG BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG ERWARTET SIE FOLGENDES PROGRAMM:

09:30 Uhr **Begrüßung und Einstimmung auf das Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“**
Rüdiger Loy, Dipl.-Kaufmann, Dipl.-Sportwissenschaftler, Geschäftsbereichsleiter Rehabilitation & Medical Fitness ORTEMA GmbH

10:00 Uhr **„Mehr Schmerz bei Stress?“**
Darstellung der Beziehung zwischen Schmerz und Stress sowie moderne Therapieansätze.
Dr. med. Sven Schemel, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Chefarzt ambulante Rehabilitation ORTEMA GmbH

Im Anschluss folgt eine kurze Bewegungspause.

11:00 Uhr **„Was tun bei Stress und Burn-Out im beruflichen Alltag?“**
Wie entsteht Stress und wie kann man im Alltag Stresssituationen besser bewältigen?
Dr. Wolfgang Kringler, Dipl.-Psychologe, Klinischer Neuropsychologe, ambulante Rehabilitation ORTEMA GmbH

Im Anschluss folgt als Praxisbeispiel zur Entspannung ein „5-Minuten-Cool-Down“.

12:00 Uhr **Gesunder Mittagssnack**
Zur Stärkung für die Teilnehmer der Veranstaltung, aber auch als Praxisbeispiel für eine gesunde Ernährung im Unternehmen

12:30 Uhr **Präsentation eines ganzheitlich ausgerichteten Konzepts zur Betrieblichen Gesundheitsförderung**
Rüdiger Loy, ORTEMA GmbH
Michael Dommer, Leiter Marketing und Vertrieb der Firma Wilhelm Dommer und Söhne (WIDOS GmbH) Ditzingen.
Die Firma WIDOS bietet seit September 2009 das Konzept der ORTEMA zur Betrieblichen Gesundheitsförderung für Ihre Mitarbeiter an

13:15 Uhr **Fragerunde und Diskussion, Rundgang durch den Bereich Rehabilitation & Medical Fitness der ORTEMA GmbH**
Ende gegen 14:00 Uhr

Wir freuen uns sehr auf Ihr Kommen!

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenfrei!

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei:
ORTEMA Medical Fitness Tel. 07145 91 53770
oder j.wagner@ortema.de

ORTEMA GmbH • Kurt-Lindemann-Weg 10 · 71706 Markgröningen

ORTEMA Medical Fitness · Tel. 07145 91 53770 · Fax 07145 91 53960
medicalfitness@ortema.de · www.ortema-medicalfitness.de

ORTEMA Rehabilitation · Tel. 07145 91 53850 · Fax 07145 91 53960
rehabilitation@ortema.de · www.ortema-rehabilitation.de

ORTEMA Orthopädie-Technik · Tel. 07145 91 53800 · Fax 07145 91 53980 · info@ortema.de · www.ortema.de

Filiale Pforzheim · Rastatter Straße 17-19 · 75179 Pforzheim · Tel. 07231 13966-67 · Fax 07231 13966-84 · pforzheim@ortema.de
Filiale Waiblingen · Alter Postplatz 13 · 71332 Waiblingen · Tel. 07151 985994-0 · Fax 07151 985994-94 · waiblingen@ortema.de
Filiale Ludwigsburg · Posilipostraße 4 · 71640 Ludwigsburg · Tel. 07141 99-68720 · Fax 07141 99-68739 · ludwigsburg@ortema.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
ORTEMA GmbH · Kurt-Lindemann-Weg 10
71706 Markgröningen

Verantwortliche:
Olaf Sporys, Hartmut Semsch,
Dr. Andrea Grebe, Dr. Peter Steiner
Geschäftsführer der ORTEMA GmbH

Bilder/Fotos: ORTEMA GmbH
ART-KOM GmbH · Fotolia

Gestaltung: ART-KOM GmbH
Auflage: 35.000 Exemplare
Erscheinungsweise: zweimal jährlich

2011 © Copyright ORTEMA GmbH

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DURCH UNSERE PARTNER

KÜHN GETRÄNKEHANDEL GMBH
„Alles rund ums Fest“
Zeltverleih - Ausschankwagen - Kühlwagen uvm.
Jetzt NEU!! ONLINE - Heimdienstshop
www.webdrink.de
Roland Kühn, Geschäftsführer · Im Ried 2 · 71679 Asperg · Tel. & Fax 07141 · 260115 · Mobil 0170 · 35 25 868 · Kuehn.asperg@t-online.de · www.kuehn-getraenke.de

Jordan. REISEN UND MEER
71679 Asperg | Fon 07141–29894-0
71686 Aldingen | Fon 07146–2877-60
WWW.REISEBUERO-JORDAN.DE
WWW.JORDAN-CRUISE.DE

»Zum treuen Bartel«
★★★ Hotel · Restaurant · Café
Marktplatz 11 – Kirchgasse 2
71706 Markgröningen
Telefon 07145 / 9629-0
Fax 07145 / 9629-29
www. treuerbartel.de

Peter Schreiner
Fliesenlegermeister
❖ Fliesen
❖ Marmor
❖ Mosaik
❖ Natursteine
71679 Asperg · Im Ried 8
Telefon 07141 - 65105
Telefax 07141 - 661331
info@schreiner-fliesen.de
www.schreiner-fliesen.de

RATHAUS APOTHEKE
GUNTHER E. DORDA
zertifiziert ISO 9001 for you Cert

Reha *aktiv* Marbach a.N.
Ambulante (ganztägige) neurologische und neuropsychologische Rehabilitation (alle Kostenträger)
Im Bannmüller 8
71672 Marbach am Neckar
Tel. 07144/101-59840
info@neuroreha-marbach.de
www.neuroreha-marbach.de
wohnortnah – kompetent – individuell

www.lmt.eu
LMT
LMT Deutschland AG · Stuttgarter Str. 57
74321 Bietigheim-Bissingen · Tel. 0 71 42/99 386 0