

# MEDICAL FITNESS



# Wir leben Gesundheit.



### **Medical Fitness**

- Frühlingsangebot ab dem 20. März
- Intermittierendes Fasten so funktioniert's

**Seite 3 - 4** 



### **Arbeiten bei ORTEMA**

 Attraktiver Arbeitgeber:
 Möglichkeiten, Perspektiven und Herausforderungen

Seite 5



### **Kniearthrose**

- Moderne Behandlungskonzepte bei Kniearthrose
- Therapie nach Kreuzband-OP

Seite 6



### Knieorthetik

- Was bieten individuelle Knieorthesen - ein Fallbeispiel
- Das K-COM Konzept

Seite 7





### ORTEMA AKTUELL 1/2017 - WIR LEBEN GESUNDHEIT

# Mit ORTEMA die Frühlingsmüdigkeit vertreiben

Arthrose ist in Deutschland Volks-krankheit Nummer 1 und betrifft fast alle Altersgruppen. Der langsam fortschreitende Verschleiß des Knorpels im Kniegelenk entsteht oft als Folgeerscheinung einer Sportverletzung wie einem Kreuzbandriss oder einer Meniskusverletzung. Die sogenannte Gonathrose kann aber auch durch eine alte Verletzung, den Alterungsprozess, Achsfehlstellungen oder familiäre Veranlagung hervorgerufen werden.



Bislang ist Gonarthrose nicht heilbar, wird sie jedoch früh erkannt, können Beschwerden gelindert und ihr Fortschreiten verzögert werden. Auf den Seiten 6 und 7 informieren wir Sie ausführlich über die Möglichkeiten, Spätfolgen einer Knieverletzung erfolgreich zu behandeln. Im Falle einer Kniearthrose kann außer einem operativen Eingriff neben präventivem Training auch eine orthopädie-technische Versorgung mit einer Knieorthese helfen, langfristig aktiv zu bleiben und schmerzfrei seinen Beruf auszuüben oder Sport zu treiben.

### Frühlingsangebot bei Medical Fitness

Damit erst gar keine Frühlingsmüdigkeit aufkommt,

bringt Medical Fitness Ihren Körper in Schwung. Mit unserem Frühlingsangebot unterstützen wir Sie dabei, gesund und leistungsfähig in die warme Jahreszeit zu starten (Seite 3).

Ab April stehen außerdem neue und spannende Kurse auf dem Programm. Neben Yoga nach Feldenkrais planen wir Outdoor-Kurse für Laufbegeisterte und Mountainbiker. Mehr dazu auf Seite 4.

### **Intermittierendes Fasten**

Viele Menschen verzichten in der Fastenzeit auf Alkohol oder Süßigkeiten und achten insgesamt auf eine bewusste Ernährung. Ein neuer Ansatz für eine gesunde Lebensweise ist das "Intermittierende Fasten" nicht nur in der Fastenzeit. Was sich dahinter verbirgt, lesen Sie auf Seite 4.

### Mit ORTEMA aufs Podest

Auch wenn jetzt der Frühling vor der Tür steht, möchten wir an dieser Stelle noch an zwei besondere Highlights des Winters 2017 erinnern. Bei der alpinen Ski WM in St. Moritz gewann Felix Neureuther für den Deutschen Skiverband zwar nur eine Bronzemedaille im Slalom, umso erfolgreicher schnitt ORTEMA ab: Gleich 17 Athleten aus sechs Nationen sicherten sich mit Protektoren und Orthesen "Made by ORTEMA" Medaillen. Darunter waren auch die Goldmedaillengewinner Ilka Stuhec (Slowenien) und Beat Feuz (Schweiz) in der Königsdisziplin Abfahrt mit unserem Rückenprotektor P1 RACE-3 D.

Bei der zweiten alpinen Großveranstaltung, der Para

Ski WM im italienischen Tarvisio, landete das deutsche Para Ski Team mit 14-mal Edelmetall souverän auf Rang eins im Medaillenspiegel. Als offizieller Partner des Deutschen Para Ski Team Alpin freuen wir uns ganz besonders, dass wir mit unseren individuell gefertigten Spezialprotektoren, Sportorthesen und Prothesen einen Teil zu diesem Erfolg beigetragen haben.

Wir wünschen Ihnen einen herrlichen Start in den Frühling und viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!





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



H. Penscy

**Hartmut Semsch** Geschäftsführer ORTEMA GmbH Orthopädie-Techniker-Meister

### **ERWEITERUNGSBAU ERÖFFNET NEUE MÖGLICHKEITEN**

## ORTEMA blickt optimistisch in die Zukunft

Vor etwa 100 Tagen wurde der über 1000 Quadratmeter große Erweiterungsbau der ORTEMA bezogen.
Durch die neuen Räumlichkeiten stehen nicht nur den Bereichen Orthopädie-Technik, Sport Protection sowie Forschung und Entwicklung zusätzliche Flächen zur Verfügung.
Von dem deutlich größeren Platzangebot profitieren vor allem die Patienten und Kunden der ORTEMA.



Blick in den neuen Ausstellungsbereich des Erweiterungsbaus

So sorgen fünf neue Anprobekabinen und größere, moderne Werkstätten für eine deutliche Entlastung im täglichen Arbeitsablauf. "Und für unsere geh-eingeschränkten Kunden freuen wir uns in besonderem Maße, dass wir nach den Umbauarbeiten wieder unsere Parkplätze direkt vor dem Gebäude freigeben konnten", erklärt ORTEMA-Geschäftsführer Hartmut Semsch.

Einen guten Überblick über Sportbandagen, Orthesen, Protektoren und persönliche Schutzausrüstung erhalten Interessenten in dem großzügigen Ausstellungsbereich des Erweiterungsbaus.

Für die Weiterentwicklung der Produkte kommt der Anbau gerade recht: "Mit unseren eigenen Entwicklungsingenieuren und unserem medizinischen Background können wir auch in Zukunft konkurrenzfähige Produkte anbieten", so Semsch. Besonders bei Themen wie der Scan- und 3 D Technologie eröffnet sich für die Orthopädie-Technik in der Zukunft ein spannendes Feld.

### GESUNDHEITSORIENTIERTES FITNESSTRAINING AUF HÖCHSTEM NIVEAU

# Mit Medical Fitness topfit in den Frühling starten

Profitieren Sie von unserem Frühjahrsangebot und nutzen Sie die Chance, fit und leistungsfähig in die warme Jahreszeit zu starten! Beim Abschluss einer Mitgliedschaft bis zum 17. April 2017 sparen Sie bis zu 170 Euro\* und erhalten zusätzlich ein Willkommensgeschenk!

ORTEMA Medical Fitness bietet seit zehn Jahren gesundheitsorientiertes Fitnesstraining auf höchstem Niveau, stets angepasst an Ihre Bedürfnisse und nach dem neuesten Stand der Wissenschaft. Dies zeigt sich in den individuellen Trainingsplänen, die unser hochqualifiziertes Trainerteam unter Berücksichtigung der Ergebnisse des Fitness-Checks gemeinsam mit Ihnen erstellt sowie in der Betreuung, die wäh-

rend den gesamten Öffnungszeiten ge-

währleistet ist.

Unsere Mitarbeiter haben es sich zur Aufgabe gemacht, jedem Einzelnen die Betreuung und Unterstützung zu geben, die er braucht, um sein individuelles Ziel, egal wie es lautet, zu erreichen.

### **Neue Kurs-Angebote**

In diesem Jahr werden wir unser Angebot weiter ausbauen, um unseren Mitgliedern noch mehr Abwechslung und Qualität zu bieten.

Nachdem im letzten Jahr die gesamte Fitnessfläche umgebaut und unter anderem eine moderne Plattform für Functional Training geschaffen wurde, ergänzen wir nun unser Kursprogramm um attraktive Outdoor Angebote sowie einen Yoga Kurs nach Feldenkrais (siehe auch Seite 4)!

### **Kostenfreies Probetraining vereinbaren**

Vereinbaren Sie jetzt ein unverbindliches und kostenfreies Probetraining und überzeugen Sie sich von unseren Leistungen! Wir freuen uns auf Sie!

Terminvereinbarung unter **07145 - 91 53 770** Weitere Informationen:

www.ortema-medicalfitness.de

(\*abhängig von der Bezuschussung der gesetzlichen Krankenkassen)

### **WICHTIGE TERMINE**

**Veranstaltungen Medical Fitness:** 

### Mi 12. April 2017

Kurs-Special: Skigymnastik Closing mit Sabrina Ausklang der Skisaison mit anschließender Après-Ski-Party, 20:00 Uhr (nur für Medical Fitness Mitglieder)

### Mo 17. April 2017\* (Ostermontag)

Mountainbike Ausfahrt mit MTB-Guide Claus Inkl. Techniktraining. 11 – 15 Uhr (nur für Medical Fitness Mitglieder)

### Do 27. April 2017\*

Info-Veranstaltung zum Ernährungskurs VITA Balance – Iss dich schlank Medical Fitness, 18:30 Uhr (siehe Seite 4)

### Di 9. Mai 2017

Yin Yoga Special mit Petra 19:50 - 21:00 Uhr (für Medical Fitness Mitglieder)

\*Telefonische Anmeldung unter **07145 – 91 53 770** für Kursteilnahme erforderlich. Weitere Infos: www.ortema-medicalfitness.de

Patienten-Informationsveranstaltungen der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM):

### Di 21. März 2017

Moderne Behandlungskonzepte bei Erkrankungen und Verletzungen des Ellenbogens Referent: Oberarzt Dr. Markus Schnell, OKM, Annemarie-Griesinger-Saal, 18 Uhr

### Di 4. April 2017

Operative Möglichkeiten bei Knorpelschäden und Arthrose des Kniegelenks Referent: Ärztlicher Direktor Dr. Jörg Richter OKM, Annemarie-Griesinger-Saal, 18 Uhr

### Di 9. Mai 2017

Kribbeln in den Fingern: Das Karpaltunnelsyndrom Referent: Ärztlicher Direktor Prof. Dr. Max Haerle OKM, Annemarie-Griesinger-Saal, 18 Uhr

Alle Termine der Patienten-Informationsveranstaltungen finden Sie unter: www.okm.de



Jetzt bis zu 170 Euro\* sparen





### MICHAEL BRENNER IST SEIT ZEHN JAHREN MITGLIED BEI MEDICAL FITNESS

# "Ich kann nur sagen: Weiter so!"

Michael Brenner ist begeisterter Skifahrer und hält sich dafür mittlerweile seit knapp zehn Jahren durch das Training bei ORTEMA fit. Inzwischen fühlt er sich im Medical Fitness schon wie zuhause und möchte das abwechslungsreiche Training nicht mehr missen.

Alles fing damit an, dass sich Michael Brenner im Herbst 2007 auf seine geplante Heli Skiing Tour in Kanada vorbereiten wollte. "Für so eine Unternehmung braucht man eine gute Ausdauer und kräftige Oberschenkel. Da ich mich seriös auf die Tour vorbereiten wollte, entschloss ich mich, im Medical Fitness zu trainieren", erzählt der inzwischen 59-Jährige.

Im Fitnessstudio der ORTEMA trainierte er zu Beginn vor allem an den chipkartengesteuerten milon Geräten, um gezielt seine Muskulatur zu stärken.

"Irgendwann habe ich meine Leidenschaft für Spinning® entdeckt und habe mehrmals pro Woche einen Spinning® Kurs besucht. Das Training auf den speziellen Bikes eignet sich perfekt dafür, meine Kondition, die ich fürs Skifahren brauche, zu verbessern!"

Inzwischen hat Michael Brenner jedoch den Rat der Trainer beherzigt, ergänzend zum Ausdauertraining vor allem die für die Stabilität beim Skifahren notwendige Rumpfmuskulatur zu stärken. Deshalb besucht er regelmäßig das Sling Training, bei dem er immer wieder aufs Neue gefordert wird. "Es ist unglaublich, dass man dabei oft Muskeln spürt, von denen man vorher gar nichts gewusst hat", erklärt er lachend.

Michael Brenner vertraut beim Training voll und ganz auf die Empfehlungen und Ratschläge der Medical Fitness Trainer und zieht nach den bisherigen zehn Jahren eine absolut positive Bilanz "Ich schätze vor allem die Qualität des Trainings und die Kompetenz und Freundlichkeit des gesamten Teams. Ich fühle mich inzwischen wirklich wie zuhause, weil ich weiß, dass ich gut betreut werde und die Trainer immer ein offenes Ohr für mich haben. Deshalb kann ich nur sagen: Weiter so!!"



### "Ist Fitness-Training das Richtige für mich?"

Mit unserem Online-Check können Sie das bequem und schnell herausfinden! Einfach unter

www.ortema-medicalfitness.de ausfüllen ...



\* nur für Neuinteressenten

### ERNÄHRUNGSTIPP NICHT NUR FÜR DIE FASTENZEIT

## Langfristig gesund durch intermittierendes Fasten

Die Fastenzeit dauert dieses Jahr noch bis zum 15. April, eine Zeit der Besinnung und des Verzichts. Viele Menschen nehmen sich während den 40 Tagen vor, gesund zu leben und beispielsweise auf Alkohol oder Süßes zu verzichten. Wie dies funktionieren kann, erklärt Valentino Peluso, Ernährungsberater im Medical Fitness, anhand des intermittierenden Fastens.

Beim intermittierenden Fasten (unterbrochenes Fasten) wird nicht gänzlich auf Nahrung verzichtet wie beim klassischen Heilfasten. Vielmehr handelt es sich um ein periodisiertes Fasten, das langfristig in den Alltag eingebaut werden kann, während das Heilfasten meist nur ein- bis zweimal pro Jahr durchgeführt wird.

### "Jäger und Sammler" als Vorbild

In unserer heutigen Konsumgesellschaft sind wir es gewohnt, immer und überall Essen kaufen zu können und regelmäßig Nahrung zu uns zu nehmen. Unsere Vorfahren dagegen mussten häufig hungern, bis sie durch Jagen oder Sammeln ihre nächste Mahlzeit zubereiten konnten. Durch die längeren Fastenzeiten wurde der Mensch robuster und widerstandsfähiger.

Durch den heutigen Nahrungsüberfluss befinden wir uns nur noch selten in einer Fastenphase, was dazu führt, dass überflüssige Nährstoffe meist in Form von Körperfett gespeichert werden und der Fettstoffwechsel gehemmt wird.



### So funktioniert das intermittierende Fasten

Intermittierendes Fasten ist der Überbegriff für verschiedene Ernährungskonzepte, die eine Periodisierung der Mahlzeiten empfehlen. Einige Konzepte raten zur sogenannten 5/2 Variante, bei der an zwei aufeinanderfolgenden Tagen in der Woche komplett gefastet wird. Valentino Peluso befürwortet jedoch das 16/8 Fasten - eine Methode, die hervorragend in den Alltag integriert werden kann, da lediglich die zeitlichen Abstände zwischen den Mahlzeiten verlängert werden. Normalerweise betrifft das den Zeitraum zwischen dem Abendessen und der Mahlzeit am nächsten Tag. Wer zum Beispiel um 20 Uhr zu Abend isst, am nächsten Morgen das Frühstück auslässt und um 12 Uhr die erste Mahlzeit zu sich nimmt, hat eine 16-stündige Fastenphase hinter sich. Während der folgenden achtstündigen Phase der Nahrungsaufnahme sollten drei Mahlzeiten integriert werden.

### Positive Effekte des intermittierenden Fastens

Studien haben ergeben, dass sich die Variante des periodisierten Fastens tatsächlich positiv auf die Gesundheit und den Stoffwechsel auswirkt.

Folgende Effekte können nachgewiesen werden:

- Reduzierung des Fettgewebes vor allem an den sogenannten Problemzonen
- Verbesserte Insulinsensitivität: weniger Mahlzeiten halten den Insulinspiegel konstant niedrig, so dass die Fettverbrennung auf Hochtouren läuft
- Reduzierung der Risikofaktoren für Alzheimer, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Anti Aging Effekte durch verbesserte Regeneration der Zellen und des Gewebes

### Langfristig gesund leben

Valentino Peluso hat die Methode des intermittierenden Fastens selbst ausprobiert und ist davon überzeugt, dass diese Art des Fastens eine sehr gute Möglichkeit für eine Vielzahl von Menschen ist, die ihr Gewicht reduzieren und eine gesunde Lebensweise anstreben möchten. "Selbstverständlich gibt es viele Wege nach Rom", so der Ernährungsberater. "Je nach Lebensgewohnheiten, Arbeitsbedingungen und persönlichen Voraussetzungen kann das eine oder andere Ernährungskonzept das richtige sein. Das intermittierende Fasten ist jedoch eine hervorragen-

de Möglichkeit, sein Wunschgewicht zu erreichen und langfristig eine gesunde Lebensweise anzustreben, die viele positive Effekte auf Körper und Geist mit sich bringt!"



### **Ernährungsberatung**

im Medical Fitness

mit Valentino Peluso

1. VITA Balance –

### Iss dich schlank! 8-wöchiger Ernährungskurs, bei dem gesunde

Ernährung, Training und Ernährungsseminare kombiniert werden

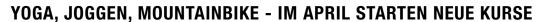
Info-Veranstaltung:

Donnerstag, 27. April 2017 um 18 Uhr Nächster Kursstart:

Donnerstag, 4. Mai bis 29. Juni 2017

2. Ernährungscoaching Individuelle Ernährungspläne und 14-tägiges Ernährungscoaching

Dauer: 12 Wochen
Start: Jederzeit möglich



# Attraktive Kursangebote bei Medical Fitness



### Yoga nach Feldenkrais

Beim Yoga nach Feldenkrais werden Bewegungsabläufe langsam und bewusst ausgeführt, so dass eingefahrene Bewegungsmuster, die im Alltag einschränken, schrittweise erkannt und durchbrochen werden. Dabei gibt es kein "richtig" oder "falsch". Jeder entscheidet selbst, welchen Weg er gehen kann, um seinen eigenen Bewegungsspielraum zu erweitern, Haltungsmuster zu verändern und mehr Freude an Bewegungen zu finden.

Yoga nach Feldenkrais ist für jeden geeignet. Vor allem Personen mit Bewegungseinschränkungen erleben häufig, dass ihre Schmerzen nachlassen oder sich auflösen und sie im Alltag aufgrund der körperlichen Veränderungen freier und flexibler agieren können.

### Kurs für Medical Fitness Mitglieder:

Start: Mittwoch, 5. April von 9.00 – 11.30 Uhr

### Gesundheitskurs für Nichtmitglieder:

Start: Dienstag, 4. April von 17.00 – 18.00 Uhr Kursdauer: 10 Einheiten vom 4. April – 6. Juni 2017

**Kosten:** 129,00 Euro







### **Outdoorkurse**

Ab April werden im Medical Fitness Outdoorkurse angeboten, um den Mitgliedern auch im Sommer ein attraktives Kursangebot bieten zu können.

### Laufkurs

Geplant ist ein 10-wöchiger Laufkurs, bei dem die Teilnehmer ihre Lauftechnik verbessern und sich so optimal auf die Laufsaison einstimmen können.

Neben dem pulsgesteuerten Lauftraining haben die 60-minütigen Kurseinheiten unterschiedliche Schwerpunkte wie z.B. die richtige Arm- und Beinarbeit, Lauf-ABC sowie Koordinations-, Kraft- und Mobilisationsübungen.

Joanna Misala, eine erfahrene und ambitionierte Triathletin, freut sich auf den Kurs und hofft, am Ende des Kurses zahlreiche Mitstreiter zur Teilnahme an einer Laufveranstaltung in der Region motivieren zu können.

### Mountainbike-Kurs

Für die Radsport-Fans soll zum ersten Mal ein Mountainbike-Kurs angeboten werden, bei dem es außer um eine gehörige Menge Spaß und tolle Erlebnisse in der Natur auch um die richtige Fahrtechnik und die Sicherheit beim Biken geht.

Claus Schumacher (Foto links), der bereits in Südtirol als Mountainbike Guide tätig war, freut sich auf den Kurs und plant bereits tolle Ausfahrten in der Region!

Näheres zu den Kursstarts und -zeiten erfahren Sie in Kürze unter **www.ortema-medicalfitness.de** und unter **07145-9153770**.

### **BERUFSBILD BANDAGISTIN**

## Bandagistin mit Leib und Seele

Die Berufswahl zur Bandagistin erwies sich 1980 für Helga Adolf als Volltreffer: "Ich bin glücklich, in einem Beruf zu arbeiten, der mir nach dieser langen Zeit immer noch so viel Freude bereitet." Im März 2000 fand sie den Weg zur ORTEMA, wo sie seit 2009 die Bandagen-Technik leitet.

Helga Adolf ist seit dem Abschluss ihrer Ausbildung 1983 als Bandagistin im Bereich der Orthopädie-Technik tätig. An ihrem Beruf schätzt sie besonders den Umgang mit den Patienten und Kunden. "Unser Beruf ist sehr abwechslungsreich. Wir arbeiten nicht nur mit konfektionierten Produkten sondern stellen auch Maßanfertigungen in unseren Werkstätten her. Das macht es so besonders." Eine weitere Herausforderung sieht Helga Adolf außerdem in der Verarbeitung von unterschiedlichen Materialien wie Leder, Textilien, Kunststoffen und faserverstärkten Werkstoffen.

### Interessant und abwechslungsreich

Die Mitarbeiterinnen der Bandagen-Technik versorgen die unterschiedlichsten Patienten und Kunden. Dazu



zählen einerseits aktive Kunden, die eine spezielle Bandage benötigen und andererseits Patienten, die nach einer Operation mit einem maßgefertigten Mieder versorgt werden müssen. "Spannend finde ich an meiner Arbeit, dass wir eng mit den anderen Fachabteilungen zusammenarbeiten und uns bei der Fertigung individueller Hilfsmittel wie Prothesen, Korsette oder Orthesen ergänzen. Durch diese verschiedenen Aufgaben gestaltet sich jeder Tag interessant und abwechslungsreich."

Während es früher noch den Ausbildungsberuf Bandagist/in gab, wurde dieser nach einer Ausbildungsreform im Jahr 2014 mit der Ausbildung zum Orthopädie-Technik Mechaniker zusammengelegt.

Helga Adolf, Bereichsleiterin Bandagen-Technik, an der Nähmaschine, an der sie Mieder für Patienten näht, die nach einer Rückenoperation zur Stabilisierung benötigt werden.

### **WIR SUCHEN:**

- Physiotherapeut (m/w) für das Team Neuroorthopädie und Handchirurgie
- Physiotherapeut (m/w) für das Team Sportorthopädie und Allg. Orthopädie
- Physiotherapeut (m/w) für den Bereich Ambulante Rehabilitation
- Physiotherapeut (m/w) für die multimodale Schmerztherapie
- Anerkennungspraktikant (m/w) zum Masseur und Med. Bademeister
- BA Student Gesundheitsmanagement / Sportökonomie (m/w)
- Fahrer (m/w) als Aushilfe / 450 € in der ambulanten Rehabilitation
- Orthopädie-Techniker / Bandagist / Orthopädie-Schuhmacher (m/w) für den Hauptsitz Markgröningen
- Orthopädie-Techniker oder Bandagist (m/w) für die Filialen Waiblingen und Pforzheim
- Orthopädie-Techniker (m/w) für ORTEMA Neckarsulm
- Sanitätsfachverkäufer oder Bandagist (m/w) für die Filiale Ludwigsburg
- **Leitung (m/w)** für die Filiale Waiblingen

### ✓ Fort- und Weiterbildung

Zur Erreichung unserer Ziele sind hoch motivierte, engagierte und bestens ausgebildete Mitarbeiter Voraussetzung. Um das notwendige Knowhow sicherzustellen, legen wir sehr viel Wert auf Fortund Weiterbildung.

### ✓ Beste Arbeitsbedingungen

Wir bieten sehr gute Arbeitsbedingungen für unsere Angestellten. Dies zeigt sich in bestens ausgestatteten Arbeitsplätzen, geregelten Arbeitszeiten und der Vereinbarkeit von Beruf und Familie

### ✓ Sichere Arbeitsplätze

ORTEMA - ein attraktiver Arbeitgeber mit vielen Vorteilen:

Wir haben uns als qualitativ hochwertiger Anbieter und Arbeitgeber etabliert. Der Unternehmenserfolg kommt dabei allen zugute. Es wird in die Zukunft investiert, um nachhaltig die Arbeitsplätze zu sichern.

### **✓** Betriebliche Altersvorsorge

Unsere Mitarbeiter werden adäquat und leistungsgerecht vergütet. Neben einer betrieblichen Altersvorsorge erhalten sie außerdem mit der PlusCard eine betriebliche Krankenzusatzversicherung.

### ✓ Gesundheitsförderung

Wer gesund ist, hat mehr vom Leben. Und mehr vom Job. Deshalb können alle Mitarbeiter die Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten in unserem Medical Fitness Bereich zu besonderen Konditionen nutzen.

### BERUFSBILD SPORTTHERAPEUT

# "Die Arbeitsbedingungen hier sind einzigartig!"

Marc Rokenbauch schätzt Herausforderungen. Mit nur 25 Jahren hat er
bereits die sportliche Leitung bei
ORTEMA Medical Fitness übernommen. Seit dem vergangenen Jahr absolviert er zusätzlich ein Fernstudium
für Wirtschaftswissenschaften an der
Uni Hagen.

### Was mir an meinem Beruf bei ORTEMA besonders gefällt:

Als Sportlicher Leiter im Medical Fitness habe ich die Möglichkeit, neue Ideen in die Arbeitsabläufe einzubringen und gemeinsam im Team verschiedene Projekte umzusetzen. Mir gefällt vor allem die Vielfältigkeit meiner Aufgaben, da ich einerseits mit Kunden und Patienten zu tun habe, anderseits aber auch die Möglichkeit bekomme, Verantwortung zu übernehmen und als Ansprechpartner für das Team zu fungieren.

### Was die ORTEMA so attraktiv macht:

Die ORTEMA bietet mir Arbeitsbedingungen und Entwicklungsmöglichkeiten, die vor allem im Fitnessbereich wohl einzigartig sind. Die Meinung der Mitarbeiter ist gefragt, so dass man sich aktiv bei der Gestaltung seines Arbeitsbereichs einbringen kann. Außerdem habe ich bei der ORTEMA die Möglichkeit, mich mit Kollegen anderer



Abteilungen und Disziplinen auszutauschen und dadurch mein Wissen stetig zu erweitern.

### Meine Ziele in den kommenden Jahren:

Mein Ziel ist es, bei der Entwicklung des Medical Fitness Bereichs aktiv mitzuwirken. Ich möchte die Angebote weiterhin attraktiv gestalten, um so den Mitgliedern noch mehr Spaß an Bewegung und Training zu vermitteln Außerdem möchte ich mich vor allem im Bereich der Personalführung stetig weiterbilden und verbessern.

Neben der Arbeit steht für mich natürlich der erfolgreiche Abschluss meines Studiums der Wirtschaftswissenschaften im Vordergrund.

Kennen
Sie schon unser
neues Job-Portal?
www.ortema-jobs.de

Jetzt online
bewerben!

Marc Rokenbauch ist Sporttherapeut und Bachelor Sc. in Präventions-, Therapie- und Rehabilitationswissenschaften. Ganz besonders am Herzen liegt ihm eine hochwertige Betreuung der Kunden, für deren Fragen er immer ein offenes Ohr hat.



### GONARTHROSE - MEIST EINE FOLGE ALTER SPORTVERLETZUNGEN

## Wenn der Gelenkknorpel vorzeitig verschleißt

Als Gonarthrose wird die Arthrose des Kniegelenks bezeichnet. Durch eine Abnahme der Knorpelmasse an den gelenkbildenden Flächen zwischen Oberschenkel und Unterschenkel kommt es nach und nach zu Funktionseinschränkungen des Kniegelenks. Zu den typischen Anzeichen zählen belastungsabhängige Schmerzen sowie eine immer wieder auftretende Schwellneigung des Gelenks.

Grundsätzlich werden zwei Formen der Gonarthrose unterschieden. Die **primäre Gonarthrose** bezeichnet einen altersbedingten Verschleiß ohne spezifische Ursache. Bei der zweiten Form handelt es sich um eine **post-traumatische Gonarthrose**, also einer Arthrose, die nach einer Verletzung auftritt.

### Knieverletzungen rechtzeitig behandeln

Die häufigste Ursache hierfür sind alte Sportverletzungen. Eine anhaltende Instabilität durch eine Kreuzbandverletzung führt zum Beispiel zu einer nachhaltigen Veränderung der Biomechanik des Kniegelenks und einer daraus resultierenden veränderten Belastungssituation und Kraftverteilung auf die Knorpelstrukturen. Des Weiteren kann eine Meniskusverletzung zu negativen Veränderungen der Bewegungsabläufe im Gelenk führen. Die genannten Verletzungen werden auch als prä-arthrotische Veränderungen bezeichnet, da sie meist einen vorzeitigen Verschleiß des Gelenkknorpels zur Folge haben. Um



Röntgenbild eines gesunden Kniegelenks mit seitengleich gut ausgebildetem Gelenkspalt (links). In der Mitte ist eine innenseitige Gonarthrose mit deutlicher Verschmälerung des innseitigen Gelenkspalts deutlich erkennbar. Rechts eine Aufnahme nach Achskorrektur dieses Knies zur Entlastung der Innenseite und zum Gelenkerhalt.

Dr. med. Jörg Richter ist ärztlicher Direktor der Klinik für Sportorthopädie und Arthroskopische Chirurgie an der Orthopädischen Klinik Markgröningen. Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie ist auf die operative Versorgung komplexer Knieverletzungen spezialisiert. In seiner Klinik werden jährlich etwa 4.000 Operationen an Knie-, Sprung-, Schulter- und Ellenbogengelenk durchgeführt, darunter allein 1.000 Kreuzband-Operationen. Die Behandlung von Profisportlern aus den Bereichen Fußball, Eishockey, Handball, Motocross und Wintersport nimmt dabei einen besonderen Stellenwert ein.



Schematische Darstellung eines gesunden Gelenkes und eines Gelenkes mit Arthrose. Das Gelenk ist entzündet und verursacht Bewegungseinschränkungen mit Schmerzen.

diese schwerwiegenden Folgen eindämmen zu können, sollten Bandverletzungen oder Verletzungen der Menisken frühzeitig operativ durch Bandrekonstruktionen oder meniskuserhaltende Verfahren versorgt werden.

### **Entlastung durch Knieorthesen**

Besteht bereits eine manifeste Arthrose, wird eine individuelle Therapie je nach Leidensdruck des Patienten geplant. Anfangs kann durch konservative Maßnahmen versucht werden, die Funktion des Kniegelenks zu erhalten. Hierzu zählen physiotherapeutische Behandlungen, eine Versorgung durch entlastende Knieorthesen und Hilfsmittel wie z.B. Schuheinlagen.

### Operation erhält anatomische Strukturen

Führt die Gonarthrose jedoch zunehmend zu einer Einschränkung der Lebensqualität, muss man je nach Schweregrad und Ausprägung der Arthrose auch operative Maßnahmen in Betracht ziehen. Dabei ist vor allem die Möglichkeit der Achskorrektur in Kombination mit knorpelreparativen Maßnahmen zu erwähnen. Durch den

Erhalt der anatomischen Strukturen und der dadurch gegebenen physiologischen Gelenkbewegung werden sehr gute Ergebnisse erzielt, was sich auch in klinischen Studien nachweisen lässt.

Für die Behandlung schwerer Gonarthrosefälle bleibt als letzte bewährte Lösung die Implantation einer Teil- oder Vollprothese des Kniegelenks.

Weitere Infos zu
Behandlungsmöglichkeiten bei Kniearthrose finden Sie
auf der Homepage der Orthopädischen Klinik Markgröningen (siehe

auch QR-Code).



### **OPERATION NACH KREUZBANDRISS BEI SKIUNFALL**

# Therapie sorgt für schnelle Rückkehr auf die Piste

Nach einem Skiunfall musste Markus Richter am Knie operiert werden. Neben der erfolgreichen OP sorgten intensive Physiothertapie und regelmäßiges Training für eine schnelle Rückkehr auf die Skipiste.

Ein unglücklicher Moment mit weitreichenden Folgen: Am 15. Februar 2015 zog sich Markus Richter eine schwere Knieverletzung beim Skifahren zu. Der Unfall geschah bei langsamer Fahrt, "fast schon im Stehen". "Die Ski verkanteten, und ich habe mir das Knie verdreht. Mir war sofort klar, dass etwas mit dem Knie nicht stimmte", berichtete Markus Richter. Sein Orthopäde überwies ihn in die Orthopädische Klinik Markgröningen (OKM).

### Operation unausweichlich

In der OKM teilte ihm sein Namensvetter und Kniespezialist Dr. Jörg Richter nach der Untersuchung mit, dass eine Operation unausweichlich sein würde. Er hatte sich einen Riss des vorderen Kreuzbandes mit Einriss des Außenmeniskus und zusätzlich eine Verletzung des Innenbandes im Knie zugezogen. Die Diagnose war schwerwiegend, doch Markus Richter wollte schnellstmöglich wieder sportlich aktiv sein. Die Operation musste allerdings noch etwas verschoben werden, da der Riss des Innenbandes zuerst ausheilen sollte.

Zur Überbrückung und vor allem zur Vorbereitung auf die Operation wurde eine ambulante Physiotherapie bei der ORTEMA durchgeführt. Ziel dieser Vorbereitung war zum einen, das Gelenk möglichst frei beweglich zu bekommen und zum anderen, die Muskulatur des Knie-



gelenks zu stärken. Dadurch konnte der Patient mit einem kräftigen, reizlosen Knie operiert werden.

Am 14. April 2015 nahm Dr. Richter den Eingriff vor. Das vordere Kreuzband wurde rekonstruiert, der Außenmeniskus genäht. Die erste Anwendung der Physiotherapie erfolgte noch am Operationstag. Ziele der stationären Physiotherapie sind eine zügige Wiederherstellung der Mobilität, die Vermittlung von Strategien für den Alltag sowie die Einweisung in bestimmte Vorgehensweisen nach der OP. Dazu gehören Gangschulung und Informationen zum Umgang mit Hilfsmitteln für das Eigentraining.

### Stabiles Knie durch kräftige Muskulatur

Markus Richter bekam nach der Operation zum Schutz der Außenmeniskusnaht eine IPOMAX-Knieorthese angepasst, die das Kniegelenk außerdem in den ersten drei Monaten nach der Operation stabilisieren und führen sollte. Die IPOMAX hat außerdem den Vorteil, dass sie thermoplastisch verformbar ist und bei Muskelzuwachs durch das Training jederzeit angepasst werden kann.

Zurück zu Hause begann er sofort mit dem Eigentraining mit Hilfe der von Dr. Richter verordneten aktiven Bewegungsschiene. Die ambulante Physiotherapie wurde in der ORTEMA fortgeführt. Zu Beginn standen passive Maßnahmen zur Schulung der Gelenkmechanik und Tiefensensibilität sowie Manuelle Lymphdrainage im Vordergrund. Mit zunehmender Wundheilung und Belastbarkeit des Kniegelenks gestaltete man die Therapie deutlich aktiver. Die Stabilität des Knies sollte durch Kräftigung der Muskulatur schnellstmöglich wiederhergestellt werden, um Fehlbelastungen ausschließen zu können. Besonders erfolgreich war dabei eine Kombination aus Physio- und Elektrotherapie, welche die Wundheilung zusätzlich förderte und die Muskulatur stärkte. Nach Beendigung der ambulanten Physiotherapie folgte umgehend ein Training in der Medizinischen Trainingstherapie mit dem Ziel, die Anforderungen des Alltags kräftiger und sicherer zu bewältigen. Herr Richter absolvierte zusätzlich ein spezi-





fisch angepasstes Training, um seinen Sport möglichst schnell wieder ausüben zu können.

Die nahtlose Verzahnung der verschiedenen Fachbereiche der OKM mit der Therapieabteilung und der Orthopädie-Technik der ORTEMA sowie die hervorragende Betreuung durch die Mitarbeiter waren letztlich der Schlüssel zu einer erfolgreichen Therapie.

Nach Abschluss der Therapiemaßnahmen war es dem Patienten ein besonderes Anliegen zu betonen, dass die Therapeuten und Trainer der ORTEMA dem Patienten einen optimalen Plan bieten. "Außerdem bilden die Ärzte, Therapeuten und Trainer mit dem Patienten ein Team, in dem jeder seine Aufgaben hat", erklärte er. "Und mei-

ne Aufgabe bestand darin, diesen Plan genauso umzusetzen." Markus Richter hat sein Ziel erreicht: Bereits im Januar 2016, nach nur neun Monaten, konnte er wieder auf die Skipiste zurückkehren.



### ORTHESEN UNTERSTÜTZEN BEI KNIEARTHROSE

## Mit der K-COM Knieorthese aktiv Sport treiben

Starke körperliche Belastungen im Beruf oder beim Sport können das Knie nachhaltig schädigen. Ein fortschreitender Verschleiß der Gelenkknorpel führt letztlich zu einer dauerhaften Schädigung des Kniegelenks - der sogenannten Gonarthrose. Besonders häufig trifft es aktive Menschen. Orthesen können das Kniegelenk entlasten und dadurch die Schmerzen reduzieren.

Ein Leben ohne Sport kann sich Anne Geyer nur schwer vorstellen. Seit ihrer Kindheit fährt sie leidenschaftlich gerne Ski, als Jugendliche spielte sie im Verein Handball. Dabei verletzte sie sich 1984 schwer am linken Knie. "Das war damals schon ziemlich bitter", so die 53-jährige Architektin heute. Eine Operation des gerissenen vorderen Kreuz- und Innenbandes sowie des verletzten Innenmeniskus war unumgänglich. Leider ließ das Ergebnis zu wünschen übrig. Bereits in der Reha wurde klar, dass das Kniegelenk nicht die notwendige Stabilität erreichen würde. Aufgrund dessen konnte Anne Geyer nur noch mit einer Knieorthese Handball spielen.

### Wenn Knochen auf Knochen reibt

Als 2009 das vordere Kreuzband am rechten Knie beim Skifahren riss, wurde Anne Geyer von Dr. Jörg Richter, Chefarzt der Klinik für Sportorthopädie in Markgröningen, untersucht und bekam eine frustrierende Diagnose. Nach Meinung des Arztes war es um das in den 80er-Jahren operierte Knie deutlich schlechter bestellt, denn aufgrund der jahrelangen Instabilität war bereits eine starke Arthrose entstanden. Innerhalb kurzer Zeit wurden daraufhin beide Kniegelenke operiert. "Die nun erreichte Stabilität ist mit dem Ergebnis nach der ersten OP nicht vergleichbar", erzählt Anne Geyer. "Ich fühlte mich von Anfang an sehr sicher." Allerdings konnte sie fortan nur noch mit Schmerzmitteln Skifahren, denn aufgrund des zerstörten Gelenkknorpels fehlt die Gleitschicht, so dass Knochen auf Knochen reiben und vor allem bei Belastungen Schmerzen und Schwellungen entstehen.

### **Knieorthese entlastet**

In einem solchen Fall kann eine individuell angefertigte Knieorthese Entlastung bringen, indem das Gelenk stabilisiert und geführt wird. Außerdem kann bei Bedarf die Gelenkachse korrigiert werden. Dies ist besonders bei 0- oder X-Beinen sowie bei einer einseitigen Arthrose sinnvoll, um stark betroffene Bereiche des Kniegelenks bei körperlicher Betätigung zu entlasten.

"Mit unserer individuellen Knieorthese, die wir vor über 25 Jahren entwickelten, konnten wir bereits vielen Kunden helfen. Vom Handwerker, der im Beruf starken Belastungen ausgesetzt ist, über den Breitensportler wie Frau Geyer bis hin zum Profiathleten, der schnell wieder ins Training zurückkommen will", so Hartmut Semsch, Ge-



Anne Geyer bei ihrer ersten ausgiebigen Testtour mit der **K-COM Knieorthese** 

maßgefertigte Knieorthese aus Markgröningen, ist ein Gipsabdruck. Neben der exakten Abbildung des Beines dient dieser als Basis für die Modellerstellung. Ist eine Achskorrektur notwendig, kann diese bereits beim Abdruck berücksichtigt werden. Die Orthese wird schließlich auf dem Modell gefertigt. Titangelenke und Carbonfaser ermöglichen einen sehr dünnen und leichten, aber dennoch extrem stabilen Aufbau der Knieorthese.

schäftsführer der ORTEMA. Grundlage für die K-COM, die

### Getestet und für gut befunden

Skitouren in den Bergen gehören für Anne Geyer zu den schönsten Aktivitäten, denn nach einem anstrengenden Aufstieg genießt sie die traumhafte Abfahrt im Tiefschnee. Bei ihrem Skiurlaub während den Faschingsferien konnte sie ihre neue Knieorthese ausgiebig testen. "Mein Knie wird mit der Orthese gut stabilisiert, ohne

meine Beweglichkeit unangenehm einzuschränken", zeigte sie sich beeindruckt, "und vor allem brauche ich keine Schmerzmittel mehr beim Skifahren."





### Skiunfälle - Ursache Nr. 1

Die Zahl der Verletzungen durch Sportunfälle oder Stürze ist in den vergangenen Jahren bei Frauen deutlich stärker gestiegen als bei Männern. Zu diesem Ergebnis kommt eine vor kurzem veröffentlichte gemeinsame Studie der AOK Baden-Württemberg und des Berufsverbands für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU). Um die Verletzungsraten zu ermitteln, wurden Daten von 3,8 Millionen Versicherten aus den Jahren 2008 bis 2013 ausgewertet. Bei jungen Männern und Frauen sind Sportunfälle der häufigste Grund für eine Verletzung - vor allem beim Skifahren. Die Studie ist die bislang größte deutsche Analyse von Knie- und Unterschenkelverletzungen bei Männern und Frauen.



### DIE K-COM KNIEORTHESE AUS CARBONFASER UND MIT TITAN-GELENKEN

# Das intelligente Knieorthesen-Konzept





Teilflexible Ober- und Unterschenkelschalen Mit nur 1,5 mm dünnen Schalen in Sandwichbauweise, damit dem Spiel des Muskelreliefs Rechnung getragen wird.

Verwindungssteife, rutschfreie Carbonfaserkonstruktion Stabilisiert das Gelenk dort, wo es das Knie braucht.

Optimale anatomische Passform Sorgt für optimalen Tragekomfort.

flach, leicht und extrem stabil.

Polyzentrische Gelenkschienen aus Titan Nach biomechanischen Kriterien entwickelt -

Flexions- und Extensionsbegrenzungen Extension einstellbar von 0° bis 40° Grad.

Flexion einstellbar von 0° bis 90° Grad.

Gegenläufiges Sicherheits-Verschluss-System Damit die K-COM Knieorthese rutschfest sitzt, ohne unnötig aufzutragen.

Extrem leicht, trotzdem stabil Bei minimalen Gewicht wird das Kniegelenk

maximal stabilisiert.

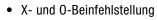
Vor über 25 Jahren wurde in unserem Unternehmen die Idee geboren, eine eigene Knieorthese zu entwickeln. Der Grund: unzureichende Versorgungsmöglichkeiten durch andere Knieschienen.

### Bewährt im täglichen Einsatz

So fließen seither alle Erfahrungen in die permanente Weiterentwicklung des K-COM Konzeptes ein. Dies gilt ganz besonders für den Einsatz in der Aktivität bei Arbeit und Sport. Hier muss sich die K-COM Knieorthese auch unter größeren Belastungen bewähren. Dafür sorgen High-Tech-Materialien wie hochfeste Carbonfaser und verschleißarme Titangelenke sowie modernste Fertigungstechniken. Diese Erfahrungen und ständige Verbesserungen kommen vor allem dem Benutzer im täglichen Einsatz zugute. Das zeigt auch die überdurchschnittlich positive Resonanz seitens unserer Patienten. Klinische Studien mit über 2.000 ausgewerteten Fragebögen in einer Zehn-Jahresübersicht belegen dies eindeutig. Vor allem die Gonarthrosebehandlung mit Achsfehlstellung erzielt hervorragende Ergebnisse.

### Indikationen:

- Verletzung der Seitenbänder und Menisken Komplexe Knie-Instabilität
- Knorpelschäden und Arthrose











- Vordere Kreuzbandverletzung
- Hintere Kreuzbandverletzung

### BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT



### MODERNE UNTERNEHMENSSTRATEGIE ZUR STÄRKUNG DER GESUNDHEIT DER MITARBEITER

# Für jedes Unternehmen das passende Programm

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist eine moderne Unternehmensstrategie mit dem Ziel, gesunde Verhaltensweisen zu fördern, Gesundheit zu stärken und das Wohlbefinden der Mitarbeiter zu verbessern. ORTEMA bietet verschiedene Konzepte an und berät Firmen ausführlich und individuell, um das passende Programm für deren Mitarbeiter zu erstellen.

Die Programme zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement werden in drei Kategorien eingeteilt:

- 1. Firmenpartnerschaft (vom Arbeitgeber finanziert)
- 2. Prevention First (vom Arbeitgeber teilfinanziert)
- 3. Betsi (von der Deutschen Rentenversicherung finanziert)

Hierbei kommt es auf die richtige Auswahl des Programms an. Dabei muss berücksichtigt werden, dass die gestalterischen Freiheiten der Inhalte der Maßnahmen umso geringer sind, je mehr von Versicherungsträgern finanziert wird.

### 1. Firmenpartnerschaft (vom Arbeitgeber finanziert)

Die so genannte Firmenpartnerschaft basiert auf zwei Bausteinen, den gesundheitsfördernden Bewegungsprogrammen bei ORTEMA sowie dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement in der Firma. Dabei bietet der Arbeitgeber einerseits allen Mitarbeitern die Möglichkeit, im Medical Fitness zu trainieren und entscheidet andererseits gemeinsam mit dem BGF Koordinator der ORTEMA, welche Maßnahmen im Betrieb getroffen werden sollen, um genau diejenigen anzusprechen, die bisher noch nicht den Weg zu einem aktiven und gesundheitsorientierten Verhalten gefunden haben. Innerbetriebliche Aktionen im Rahmen des BGM können z.B. Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen, ein gesundes Frühstück für die Mitarbeiter oder eine "Gesunde Bewegungspause" sein.

### Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) - drei Säulen

### 1. Firmenpartnerschaft

- Umfassendes Angebot
- Inhalte und Organisation frei vereinbar
- Kosten trägt der Arbeitgeber
- · Vereinbarung steuerl. optimiert

# Kraft- und Ausdauertra Aktiv & Gesund Seminare

### 2. Zertifizierte Kurse § 20

- Organisation u. Inhalte durch Zertifizierung festgelegt
- Verschiedene Kursangebote
- · Kosten-Teilung: AN, AG, Zuschuss d. Krankenkasse

### Ausschließlich Kursangebote:

- Prevention first
- Gesunder Rücken Agua Fitness
- Vita Balance (Ernährung
- und Bewegung)
- Aktiv & Gesund Seminare

### 3. Betsi ambulant

- Organisation u. Inhalte durch DRV (Konzept) vorgegeben
- DRV entscheidet über Teilnahme, übernimmt dann aber komplette Kosten

### Ablauf vorgegeben:

- Initialphase (3 Tage)
- Trainingsphase (3Monate)
- Eigentraining (3 Monate)
- Auffrischung (1 Tag)

### Inhalte:

- Individuelles Training (Geräte)
- · Gruppentraining, Ernährung, Entspannung

det wöchentlich in Form des Gruppenkurses "Rücken mit Herz" statt, der den Vorgaben des §20 SGB V entspricht. Zusätzlich absolvieren die Teilnehmer einmal pro Woche ein Gerätetraining im milon Zirkel. Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich nach erfolgreicher Teilnahme ebenfalls mit 40 % der Kosten, die restlichen 20 % werden vom Mitarbeiter selbst finanziert.

### 3. Betsi (von der Deutschen **Rentenversicherung finanziert)**

Betsi (Beschäftigungsfähigkeit Teilhabeorientiert sichern) ist ein neues ambulantes, berufsbegleitendes Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung und ebenfalls Bestandteil der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Der Arbeitgeber ermöglicht Mitarbeitern, die aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit ein gesundheitliches Risiko vorweisen oder bereits unter Beschwerden leiden, am Betsi Programm teilzunehmen. Der Zugang zum Präventionsprogramm erfolgt in der Regel über den Betriebsarzt oder die Ansprechpartner für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Die Kosten für das Präventionsprogramm werden komplett von der Deutschen Rentenversicherung übernommen, der Arbeitgeber muss seine Mitarbeiter lediglich für eine dreitägige Initialphase sowie einen Auffrischungstag freistellen.

Haben Sie Fragen zu Maßnahmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements?

Wir beraten Sie gerne und erstellen Ihnen auf Wunsch selbstverständlich weitere Angebote zum Beispiel für die Organisation eines Gesundheitstages. Nehmen Sie Kontakt auf unter 07145-9153770 oder bgf@ortema.de

Weitere Infos finden Sie unter: www.ortema-medicalfitness.de, Stichwort "Für Firmen"

### **Ansprechpartner:**

Werner Kolb, Fitnessfachwirt und BGM-Koordinator





### 2. Prevention First (vom Arbeitgeber teilfinanziert)

Prevention First ist ein von der Universität Stuttgart evaluiertes 13-wöchiges Kursprogramm, das von zahlreichen Unternehmen als Maßnahme zur Betrieblichen

Gesundheitsförderung genutzt wird. Der Arbeitgeber ermöglicht seinen Mitarbeitern, am Kurs teilzunehmen und trägt 40 % der Kosten. Die Inhalte sowie der Ablauf des Programms sind vorgegeben. Prevention First wird im Medical Fitness zwei Mal pro Jahr angeboten und fin-

### MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DURCH UNSERE PARTNER



**Durchblick** ... große Auswahl kombiniert mit fachlich

kompetenter Beratung!

Muras Optik

Bahnhofstraße 30

71679 Asperg Tel 0 71 41/66 17 18 Fax 0 71 41/66 15 77









info@schreiner-fliesen.de www.schreiner-fliesen.de

71679 Asperg · Im Ried 8 Telefon 07141-65105 Telefax 07141-661331



### **IMPRESSUM**

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

Bilder/Fotos: iStock.com, OKM, ORTEMA, privat

Verantwortliche: Hartmut Semsch, Olaf Sporys, Prof. Dr. Jörg Martin, Geschäftsführer der ORTEMA GmbH

Auflage: 30.000 Exemplare

Erscheinungsweise: zweimal jährlich 2017© Copyright ORTEMA GmbH

### | ORTEMA GmbH · Kurt-Lindemann-Weg 10 · 71706 Markgröningen

**ORTEMA Medical Fitness & Gesundheit** Tel. 07145 - 91 53 770 · Fax 07145 - 91 53 960 medicalfitness@ortema.de · www.ortema-medicalfitness.de

**ORTEMA Rehabilitation & Therapie** · Tel. 07145 - 91 53 850 · Fax 07145 - 91 53 960 therapie@ortema.de · www.ortema-rehabilitation.de

**ORTEMA Sport Protection** · Tel. 07145 - 91 53 890 · Fax 07145 - 91 53 981 info@ortema.de · www.ortema.de

**ORTEMA Orthopädie-Technik** · Tel. 07145 - 91 53 800 · Fax 07145 - 91 53 980 info@ortema.de · www.ortema.de



Filiale Ludwigsburg · Posilipostraße 4 · 71640 Ludwigsburg · Tel. 07141 - 99 68 720 · Fax 07141 - 99 68 739 · ludwigsburg@ortema.de Filiale Waiblingen · Alter Postplatz 13 · 71332 Waiblingen · Tel. 07151 - 98 59 940 · Fax 07151 - 98 59 94 94 · waiblingen@ortema.de Filiale Pforzheim · Rastatter Straße 17-19 · 75179 Pforzheim · Tel. 07231 - 13 96 667 · Fax 07231 - 13 96 684 · pforzheim@ortema.de

ORTEMA Neckarsulm · Bahnhofplatz 6 · 74172 Neckarsulm · Tel. 07132 - 38 32 866 · neckarsulm@ortema.com



- ORTEMA Orthopädie-Technik & Sanitätshaus, Sport Protection
- **OKM Orthopädische Klinik Markgröningen**
- Spezialklinik für Sportorthopädie, Endoprothetik, Neuro-Orthopädie, Handchirurgie, Konservative Orthopädie und Schmerztherapie
- **ORTEMA Rehabilitation & Therapie, Medical Fitness & Gesundheit**