

1 · 2017 | 3,90 €

by body LIFE

PRÄVENTION

FÜR DAS MANAGEMENT VON KLINIKEN, PHYSIOTHERAPIE- UND SENIORENEINRICHTUNGEN



ANZEIGE

KÖRPER-ANALYSE-WAAGE

Motivieren Sie Ihre Kunden mit einer detaillierten Analyse des eigenen Körpers. Seite 17

BLUTHOCHDRUCK

Ausdauer und Kraft richtig trainieren

PHYSIOTHERAPIE

Abrechnungsfähige Präventionskurse

MEDICAL APPS

Patientenmanagement der Zukunft



DIVE INTO THE WORLD OF MIHA BODYTEC

BESUCHEN SIE UNS AUF DER MESSE
THERAPIE LEIPZIG UND AUF DER FIBO
IN KÖLN.



EXPERT
shape the
business.

16.-18. MÄRZ 2017
STAND G 02

06.-09. APRIL 2017
HALLE 5.2 (EMS-HALLE)
STAND C01/D02



Wir besuchen Sie gerne!

Elektro-Muskel-Stimulation – eine Trainingsform ist auf dem Vormarsch! Der EMS-Markt wächst dynamisch und zeigt unterschiedliche Ausprägungen: Vom mobilen Personal-Trainer über das Zusatzangebot in bestehenden Einrichtungen bis hin zu reinen EMS-Studios.

Erleben Sie die Wirkungsweise hautnah! Einer unserer Mitarbeiter zeigt Ihnen gerne persönlich die Vorzüge des miha bodytec und informiert Sie über gewerbliche Umsetzungsmöglichkeiten. Mehr Infos finden Sie unter miha-bodytec.com oder Sie rufen uns an unter +49 821 45 54 92 - 0.



Lassen Sie unsere Anzeige zu einem multimedialen Erlebnis werden. Hierfür benötigen Sie ein Smartphone oder Tablet (iOS/Android) und die miha bodytec App. Starten Sie die App und wählen Sie „Interaktiv“ aus. Halten Sie nun die Kamera des Smartphone/Tablet möglichst gerade über die zu scannende Anzeigenseite und tauchen Sie in die Welt von miha bodytec ein!

www.miha-bodytec.com

EDITORIAL VON ULLRICH EIDENMÜLLER

Beweglichkeit bringt Lebensqualität

Die medizinische Welt ist in Bewegung, ja, im Umbruch. Und wenn nicht alles täuscht, verschieben sich die Kräfte weg vom allumfassend betreuenden Arzt zugunsten der begleitenden Berufe, die zunehmend ihre besonderen Qualitäten – natürlich in enger Abstimmung mit der ärztlichen Diagnose und Verordnung – dem Patienten zugute kommen lassen und dann auch abrechnen können.

Allseits werden Berufe gestärkt, die den Arzt bei seiner Tätigkeit am Patienten unterstützen oder ergänzen. Das Gesetz zur Heil- und Hilfsmittelversorgung wird Heilmittelerbringer und Therapieberufe fachlich und finanziell stärken. Die Modellphase für die akademische Ausbildung von Gesundheitsfachberufen nähert sich trotz nochmaliger Verlängerung dem Ende; die (teilweise) Akademisierung und damit Selbstständigkeit der Berufe wird nicht aufzuhalten sein. Wir von „PRÄVENTION by

body LIFE“ werden diesen Prozess aufmerksam verfolgen und kommentieren.

Bewegung bringt Beweglichkeit. Und Beweglichkeit bringt Lebensqualität. Auch dann, wenn eine Krankheit bereits Beeinträchtigung gebracht hat. Ja, gerade bei chronischen Erkrankungen, den Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Rückenleiden, Diabetes oder Adipositas, ist der Erhalt von Beweglichkeit oft der Schlüssel zur weiteren Teilhabe am aktiven Leben.

Zu Recht hat deshalb der Gesetzgeber den Anwendern die Möglichkeit an die Hand gegeben, ihre Leistungen am Patienten erweitert abrechnen zu können. Ob als Primärprävention nach § 20 SGB V oder als Rehaleistung nach § 40 – der Weg ist geebnet für engagierte Anbieter und Dienstleister.

„PRÄVENTION by body LIFE“ führt Sie in dieser Ausgabe durch eine ebenso beachtenswerte wie chancenreiche Themenlandschaft. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und freuen uns auf Ihre Rückmeldung!

Ihr
Ulrich Eidenmüller, Kurator

ULLRICH EIDENMÜLLER, KURATOR

Zur Person: Ulrich Eidenmüller ist Geschäftsführer der Eidenmüller Consult GmbH, Strategieberatung im Gesundheitswesen, Karlsruhe, auf Basis einer langjährigen Tätigkeit als Bürgermeister und Gesundheitsdezernent und u.a. Vorsitzender des Gesundheitsausschusses des Deutschen Städtetags sowie verschiedener Gremien insbesondere im Krankenhausbereich



PROF. DR. MED. MARTIN HAUSBERG,
EHEM. VORSTANDSVORSITZENDER DER DEUTSCHEN HOCHDRUCKLIGA

Regelmäßiges Training senkt Bluthochdruck

Sitzen ist das neue Rauchen“, so der Titel des Buchs von Kelly Starrett, Glen Cordoza und Juliet Starrett. In der Tat belegt eine Vielzahl von neuen medizinischen Erkenntnissen, dass eine sitzende Lebensweise mit einer Vielzahl von Erkrankungen assoziiert ist. So sind sitzende Tätigkeit und mangelnde Bewegung mit Übergewicht, Fettleibigkeit, Diabetes, Bluthochdruck, Erkrankungen des Bewegungsapparats und psychischen Erkrankungen verknüpft.

Bei etwa 25 Millionen Deutschen mit Bluthochdruck kommt der Prävention und nicht-medikamentösen Hochdrucktherapie eine ganz entscheidende Bedeutung zu. Die Basis jeder blutdrucksenkenden Therapie sind Lebensstiländerungen; hier stehen im Vordergrund¹: Gewichtsabnahme bei Übergewicht, Reduktion des Salzkonsums, ballaststoffreiche, cholesterinarme, fettmodifizierte Kost, sog. mediterrane Kost, Stressmanagement mit Kontrolle des Alkoholkonsums und Verzicht auf Nikotin – und ganz wesentlich: regelmäßiges körperliches Ausdauertraining. Empfohlen sind mehrfach wöchentlich körperliche Betätigungen mit mittlerer bis hoher Intensität. Aber auch den täglichen Weg zur Arbeit mit dem Fahrrad zurückzulegen senkt das kardiovaskuläre Risiko, wie eine kürzlich publizierte Studie in Schweden zeigt.²

Von den empfohlenen Lebensstiländerungen lässt sich moderate körperliche Bewegung im Sinne von Ausdauertraining oft am einfachsten umsetzen. Wesentlich sind häufige Bewegung und die gezielte Integration von Bewegung in den Alltag: also Treppen steigen statt Fahrstuhl fahren, zu Fuß oder mit dem Fahrrad einkaufen statt das Auto zu benutzen etc. Günstige Arten der Bewegung sind schnelles Gehen, Wandern, Joggen (sofern das Skelettsystem dies zulässt), Fahrradfahren und Schwimmen. Auch wenig Bewegung, 15 Minuten pro Tag, vermindert bereits das kardiovaskuläre Risiko.³

In jedem Fall lässt sich durch regelmäßiges körperliches Training bei Patienten mit Bluthochdruck derselbe Behandlungseffekt erzielen wie durch ein blutdrucksenkendes Medikament, also eine Blutdrucksenkung um etwa 10 mmHg systolisch.⁴ Schließlich kann körperliches Training auch Nachteile durch Übergewicht kompensieren, denn es gilt: „Dick und fit lebt länger als dünn und faul.“⁵

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe von „Prävention by body LIFE“.

Ihr
Martin Hausberg



PROF. DR. MED. MARTIN HAUSBERG

Zur Person: Professor Dr. med. Martin Hausberg ist seit 2008 Direktor der Medizinischen Klinik I (Allgemeine Innere Medizin, Nephrologie, Rheumatologie und Pneumologie) am Städtischen Klinikum Karlsruhe. Als Internist und Nephrologe mit Zusatzweiterbildungen in Intensivmedizin und Labormedizin befasst er sich im Rahmen seiner Forschungsaktivitäten vor allem mit Nierenerkrankungen und Bluthochdruck (hier insbesondere Gefäßfunktion und Regulation des Blutdrucks durch das autonome Nervensystem). Von 2013 bis 2016 war Prof. Hausberg Vorstandsvorsitzender der Deutschen Hochdruckliga.

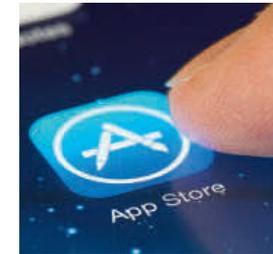
8 Bluthochdruck

Wie Kraft- und Ausdauertraining helfen



20

Medical Apps
Einsatzmöglichkeiten,
Chancen, Hindernisse



BGM
Präventive
Bewegungs-
angebote von
Physiotherapeuten

INHALT

- 19 **AG Prävention des ZVK**
Interview mit Michael Finder
- 20 **App-basiertes Patientenmanagement**
Medical Apps in Klinik und Praxis

WISSENSCHAFT

- 24 **DAK-Versorgungsreport Adipositas**
- 25 **Sitzender Lebensstil macht krank**

MARKT

- 26 **INTERFIT: Kooperation und Vernetzung**

PRODUKTE UND KONZEPTE IN DER PRAXIS

- 28 **FTZ Lehermeier**
- 29 **PhysioAktiv Hemer**
- 30 **Medicalconcept**
- 31 **Therapiezentrum Wermelskirchen**
- 32 **Therapiezentrum Gerritsen & Zschischang**
- 33 **Chiroplus/ZAR Trier**
- 34 **PhysioVital am Zoo**

STANDARDS

- 3 **Editorial**
Von Ulrich Eidenmüller
- 4 **Grußwort**
Von Professor Martin Hausberg
- 5 **Inhalt**

NEWS

- 6 **Save the date: FIBO 2017**
- 6 **Kurorte setzen auf Prävention**

PRÄVENTIONSMASSNAHMEN

- 8 **Richtig trainieren bei Bluthochdruck**
Bewegung als Präventionsmaßnahme
- 12 **Physiotherapie im betrieblichen Setting**
Mit Bewegung gegen Bluthochdruck und Diabetes

GESUNDHEITSWESEN

- 18 **Prävention: Richtlinie des G-BA**
Interview mit Professorin Christine Graf

Titelfoto: wavebreakmedia/shutterstock.com

IMPRESSUM

Verlag / Herausgeber
Health and Beauty Germany GmbH
Ludwig-Erhard-Str. 2, 76275 Ettlingen
Tel. 07243/7278-0
www.health-and-beauty.com
Geschäftsführer: Jürgen Volpp

Chefredaktion
Max Barth
Tel. 07243/7278-112
max.barth@health-and-beauty.com

Redaktionsleitung (extern)
Christiane Weseloh
praevention@health-and-beauty.com

Berater und Mitarbeiter
Ulrich Eidenmüller (Kurator und Beirat)
Michael Preibsch (Beirat)
Prof. Volker Nürnberg (Redaktion)
Rita Hoogstraal (Redaktion)
Annette Rathke

Herstellung/Layout/Druck
hofmann infocom GmbH, Nürnberg

Anzeigen
Benjamin Bittmann
Tel. 07243/7278-397
benjamin.bittmann@health-and-beauty.com

Isabell Prokscha
Tel. 07243/7278-297
isabell.prokscha@health-and-beauty.com



Save the date: FIBO 2017

Die FIBO 2017 bietet nicht nur Fitnessstudios neue Businesschancen. Speziell auf Physiotherapeuten und Vertreter des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zugeschnittene Veranstaltungsformate sorgen für abwechslungsreiche Informationsvielfalt.

Die Veranstalter erwarten rund 1.000 Aussteller und über 150.000 Besucher.
Datum: 6.–9. April 2017, Ort: Kölner Messegelände
www.fibo.com



Weiterbildung Sturzpräventions- trainer

Der Deutsche Verband für Physiotherapie (ZVK) e.V. bietet interessierten Physiotherapeuten eine Weiterbildung zum Sturzpräventionstrainer an. Physiotherapeuten, die ihr Leistungsspektrum in den Bereichen „Kassenförderung“ und „Selbstzahler“ durch ziel-

gruppengerechte, evidenzbasierte Sturzpräventionsangebote erweitern möchten, können sich für diese Fortbildung anmelden. Die Teilnehmer sollen durch die fünftägige Schulung (2 Module, 40 UE Präsenzstunden/20 UE Eigenarbeit) befähigt werden, Trainingsangebote vor allem für selbstständig bzw. unterstützt wohnende Senioren in Gruppen und im Einzelkontakt zu planen, durchzuführen und auszuwerten.

Die Termine für 2017 sind:

Dresden: 31.3.–1.4.2017 und 23.–25.6.2017

Berlin: 19.–20.5.2017 und 6.–8.10.2017

Hamburg: 8.–9.7.2017 und 22.–24.9.2017

Wurster Nordseeküste: 2.–3.9.2017 und 24.–26.11.2017

München: 20.–21.10.2017 und 15.–17.12.2017

www.physio-akademie.de

Kurorte setzen auf Prävention



Rund 30 Kurorte in Mitteldeutschland werden künftig u.a. speziell zugeschnittene Präventionsangebote für Familien mit Kindern sowie Berufstätige mit Rückenproblemen in ihre Programme aufnehmen. Die Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) der Krankenkassen genehmigt.

Physiotherapeuten bieten dabei Bewegungstrainings und -spiele sowie Balance-, Rücken- und Wassergymnastikübungen an. Zudem werden Entspannungstechniken und Ernährungstipps vermittelt.

www.kursachsen.de

www.kurorte-land-brandenburg.de

www.kuren-sachsen-anhalt.de



Richtlinie des G-BA zur Präventions- empfehlung

Seit 1. Januar 2017 haben Ärzte die Möglichkeit, Empfehlungen für Präventionsmaßnahmen auszustellen. Besonders im Fokus stehen Angebote zur Gesundheitsförderung nach § 20 Absatz 2 Sozialgesetzbuch V, die nach der Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) von den Krankenkassen bezuschusst werden. Die ärztlichen Präventionsempfehlungen gelten auch für Angebote in physiotherapeutischen Praxen.

www.g-ba.de

www.bw.physio-deutschland.de

Präventionsbericht 2016

Über 317 Millionen Euro haben die gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) für Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung im Jahr 2015 aus-



gegeben. Im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements beispielsweise förderten die Kassen mit über 76 Millionen Euro u.a. Maßnahmen zur Prävention psychischer und körperlicher Belastungen am Arbeitsplatz. In knapp 11.000 Unternehmen wurden damit rund 1,3 Millionen Versicherte direkt angesprochen. Neben den GKV-Ausgaben thematisiert der Präventionsbericht 2016 auch die Entwicklungen rund um das Präventionsgesetz.
www.gkv-spitzenverband.de
www.mds-ev.de

Medizinisches Fitnessstraining – einfach umgesetzt

Mit einem medizinischen Trainingsbereich bieten Physiotherapeuten Ihren Patienten eine langfristige und nachhaltige Möglichkeit, im Anschluss an die Therapie aktiv für Ihre Gesundheit zu werden und schaffen sich so ein 2. Standbein für Ihre Praxis.



Optimale Kontrolle und Dokumentation des Trainings durch das chipkartengesteuerte Trainingsystem – das bieten die Geräte von ERGO-FIT. Die Patienten werden kontrolliert durch das Training geführt und falsche Bewegungsausführungen und Gewichtsbelastungen werden vermieden.

Individuelles Training

Doch die Trainingsgeräte können noch mehr: Die Chipkartensteuerung ermöglicht nicht nur ein standardisiertes Zirkeltraining, sondern auch ein individuelles, therapeutisches Training. Außerdem werden die Trainingsdaten der Patienten aus Datenschutzgründen nicht in der Cloud gespeichert.

Alle Cardio- und Krafttrainingsgeräte sind zertifizierte Medizinprodukte und werden komplett in Deutschland von ERGO-FIT produziert und die Software wird von ERGO-FIT entwickelt und programmiert. Aber die Trainingsgeräte machen nur einen Teil des Erfolgs aus. Daher liefert ERGO-FIT nicht nur die passenden Trainingsgeräte, sondern unterstützt den Therapeuten auch bei der kompletten Planung und Umsetzung:

- Raumplanung in 2D und 3D bis hin zum fertigen Elektroplan
- Individuelles Marketingpaket: Flyer, Plakate, Aufsteller und diversen Vorlagen.
- kompletter Leitfaden in Buchform für die Umsetzung und den Start des Trainingsbetriebs.

– Geräte- und Systemschulung an 2 Tagen, damit Sie bestens vorbereitet mit dem Trainingsbetrieb starten können.

– Lieferung und Transport: Das ERGO-FIT Team liefert und installiert die Geräte bei Ihnen in der Einrichtung.

Wie man das Ganze funktioniert, zeigt ERGO-FIT Ihnen zehnmal im Jahr an einer kostenlosen Informationsveranstaltung. Weiterführende Informationen dazu erhalten Sie auf der Homepage von ERGO-FIT.

➤ Weitere Informationen

ERGO-FIT GmbH & Co. KG
Blocksbergstraße 165
66955 Pirmasens
www.ergo-fit.de



Foto: wavebreakmedia/Shutterstock.com

Bewegung als Präventionsmaßnahme

Richtig trainieren bei **Bluthochdruck**

In Deutschland leiden etwa 20 bis 30 Millionen Menschen an Bluthochdruck. Drei von vier Betroffenen sind zwischen 70 und 79 Jahre alt. Alle tragen dadurch ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Verschiedene Studien, die sich mit dem Zusammenhang von körperlicher Aktivität und Bluthochdruck befassen, kommen übereinstimmend zu dem Ergebnis: Bewegung hilft.

Bereits ein 30- bis 50-minütiges Training (moderates Ausdauer- und dynamisches Krafttraining kombiniert) von drei- bis fünfmal in der Woche senkt den Blutdruck. Wie können diese Empfehlungen konkret in die Praxis umgesetzt werden? Welche Patienten profitieren?

Vor jeder Sportaufnahme gilt: Zunächst sollte ein Arzt konsultiert werden. Dieser kann dann eine individuelle Belastungsempfehlung aussprechen und ggf. eine medikamentöse Behandlung einleiten oder anpassen. Jeder Neueinsteiger über 45 Jahre sollte auch bei fehlenden Symptomen ein

Der Großteil der Bluthochdruckpatienten ist zwischen 70 und 79 Jahre alt.

DEFINITION UND KLASSIFIKATION VON PRAXISBLUTDRUCKWERTEN (MMHG)			
Kategorie	systolisch	diastolisch	
optimal	< 120	und	< 80
normal	120–129	und/oder	80–84
hoch-normal	130–139	und/oder	85–89
Hypertonie Grad 1	140–159	und/oder	90–99
Hypertonie Grad 2	160–179	und/oder	100–109
Hypertonie Grad 3	> 180	und/oder	> 110
isolierte systolische Hypertonie	> 140	und	< 90

Tabelle 1: Die Klassifikation der Hypertonie (Quelle: modifiziert nach European Society of Hypertension 2013)

Belastungs-EKG erhalten. Patienten mit einer Hypertonie Grad 1 ohne Begleiterkrankungen oder weitere Risikofaktoren können zunächst mehrere Monate nur mit nicht-medikamentösen Maßnahmen, also auch Trainingsprogrammen, behandelt werden. Ab Stufe 2 sollte nach Bestätigung der Diagnose spätestens nach wenigen Wochen mit einer medikamentösen Therapie begonnen werden; parallel kann aber ein Bewegungsprogramm starten.

Wann ist Sport sinnvoll?

Bis zu einer Hypertonie von Grad 1 kann im Allgemeinen eine uneingeschränkte Sportempfehlung ausgesprochen werden. Besonders in diesen Fällen

gilt es als erwiesen, dass moderates Ausdauertraining der Entstehung von Bluthochdruck entgegenwirken und helfen kann, Bluthochdruck der Stufe 1 zu behandeln. Falls eine Hypertonie Grad 2 oder höher vorliegt, ist eine Absprache mit dem behandelnden und sportmedizinisch erfahrenen Arzt zwingend erforderlich, um die individuellen Bewegungsformen und Belastungsintensitäten abzusprechen. Auf Begleiterkrankungen oder neu auftretende Symptome während des Sports ist zu achten. Hier müssen die Patienten z.B. auf vermehrte Luftnot, Angina pectoris (Brustenge) oder Schwindel hingewiesen werden. Ebenso sollte die individuelle Medikation beachtet werden, da es durchaus auch negative Wechselwirkungen gibt.

LEBENSSTIL	
Aktive Elemente	Passive Elemente
Viel laufen oder stehen bei der Arbeit	Viel Sitzen bei der Arbeit
Überwiegendes Nutzen der Treppen	Überwiegendes Nutzen der Fahrstühle
Überwiegend Radfahren oder Gehen	Überwiegend Auto, Bus oder Zug fahren
Körperlich anstrengende Hobbys (Gartenarbeit)	Körperlich nicht anstrengende Hobbys (Lesen)
Ca. 10.000 Schritte pro Tag	Deutlich weniger als 10.000 Schritte pro Tag
...	...

Tabelle 2: Aktive und passive Elemente des individuellen Lebensstils wirken sich auf die körperliche Gesundheit aus (Quelle: Institut für Sportwissenschaft, Universität Kiel)

Ausreichende Bewegung als Basis körperlicher Gesundheit

Ausreichend häufige und vielfältige Bewegung ist für die körperliche Gesundheit grundlegend. Der aktive Lebensstil wirkt in diesem Zusammenhang positiv. Wenn hingegen überwiegend passive Elemente den Alltag prägen, so sind zum Erhalt der körperlichen Gesundheit weitere Aktivitäten zwingend erforderlich. Im Rahmen der individuellen Möglichkeiten sollte der persönliche Lebensstil

dann umgestaltet werden (u.a. ist die Steigerung der täglichen Schrittzahl um 3.000 ein Anfang). Personen mit einem aktiven Lebensstil wird geraten, ihre körperliche Gesundheit durch weitere Aktivitäten weiter zu stärken.

Sport- und Bewegungsprogramme bei Bluthochdruck

Über den aktiven Lebensstil hinaus, ist folgendes Sport- und Bewegungsprogramm empfehlenswert:

Bis zu einer Hypertonie Grad 1 kann Sport uneingeschränkt empfohlen werden.

Ein aktiver Lebensstil mit ausreichend Bewegung fördert die körperliche Gesundheit.

An mindestens drei bis vier Tagen in der Woche sollte Ausdauersport betrieben werden.

Die meist älteren Patienten mit Bluthochdruck brauchen beim Üben Anleitung und Unterstützung.

Pressatmung beim Training vermeiden!

Das subjektive Belastungsempfinden oder die Herzfrequenz sind ein Indikator für die Beanspruchung.

1. An mindestens drei bis vier Tagen in der Woche sollte jeweils ein Ausdauersport von mittlerer Intensität (siehe Tabelle 3) absolviert werden, wobei die Dauer ca. 40 Minuten betragen sollte. Insgesamt sollte sich eine Belastungsdauer von mindestens 150 Minuten pro Woche bei mittlerer Intensität ergeben.
2. Alternativ zu Punkt 1 ist es möglich, an mindestens drei bis vier Tagen in der Woche jeweils einen Ausdauersport von höherer Intensität (siehe Tabelle 3) zu betreiben, wobei die Dauer ca. 25 Minuten betragen sollte. Insgesamt sollte sich eine Belastungsdauer von mindestens 75 Minuten pro Woche bei höherer Intensität ergeben.
3. Zusätzlich zu den Punkten 1 und 2 ist an zwei Tagen in der Woche ein dynamisches Krafttraining durchzuführen. Bei diesem Training sind 8–12 große Muskelgruppen zu beanspruchen. Empfehlenswert ist, mit 15 bis 20 erschöpfenden Wiederholungen zu arbeiten, d.h., bei der jeweiligen Intensität kann eine Übung maximal 15- bis 20-mal durchgeführt werden. Falls der Trainierende also die 15–20 Wiederholungen nicht erreichen kann, so ist die Belastung zu groß. Fühlt er sich nach den 15–20 Wiederholungen noch nicht er-

schöpft, so ist die Belastung zu gering, d.h., das Gewicht, z.B. an Geräten, kann noch etwas gesteigert werden.

Dieses Kraftausdauertraining sollte gerade bei älteren Patienten ohne Erfahrung zunächst nur unter Anleitung geschehen. Grundsätzlich ist in jedem Alter und auch mit Begleiterkrankungen ein Krafttraining möglich. Besonders sollte auf das Vermeiden von Pressatmung geachtet werden (ruhiges Ausatmen während der Belastung!).

Geegnet sind folgende Formen von Krafttraining:

- Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht,
- Krafttraining mit Kleingeräten (z.B. Theraband oder kleine Hanteln),
- Krafttraining an Großgeräten.

Während beim Krafttraining mit erschöpfenden Wiederholungen gearbeitet wird, ist bei Ausdauerbelastungen das subjektive Belastungsempfinden oder die Herzfrequenz ein guter Indikator für die Beanspruchung. Auch die Atemgasanalyse, die im Gegensatz zum Laktattest keine Ausbelastung erfordert, kann ein geeignetes Instrument zur Belastungseinstellung sein und wird in vielen Studios eingesetzt. Die empfohlenen Intensitäten für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining bei Hypertonikern ergeben sich aus Tabelle 3. Hier ist beson-

ders zu beachten, dass nicht die vielfältig veröffentlichten allgemeinen Formeln für das Training benutzt werden. Die individuellen Herzfrequenzen sind so unterschiedlich, dass möglichst für jeden Patienten die maximale und die Ruheherzfrequenz bestimmt werden sollten.

Darauf sollten Physiotherapeuten achten!

Die meist älteren Patienten mit Bluthochdruck brauchen sowohl beim Ausdauer- als auch beim Krafttraining Anleitung und Unterstützung. In der Physiotherapiepraxis mit entsprechender Ausstattung ist das Ergometertraining mit den erwähnten Intensitäten ein guter Einstieg. Zu Beginn reichen 3 x 10 Minuten mit 50% der Herzfrequenzreserve als Ausdauertraining, das über 12 Wochen langsam bis auf die in Abb. 1 genannten Umfänge und Intensitäten zu steigern ist.

Zusätzlich bietet sich das Üben in einem Krafttrainingszirkel (8–12 Geräte) an. Die Trainingsgeräte sollten dabei geführte Bewegungen ermöglichen (Latzug, Bizepstrainer, Ruderzug, Trizepstrainer, Beinstrecker, Rückenstrecker, Beinbeuger, Dips etc.). Die Gewichte können so eingestellt werden, dass in der Eingewöhnungsphase mehr als 30 Wiederholungen, bei einer späteren Gewichtssteigerung dann nur noch etwa 15–20 Wiederholungen möglich sind. Zwischen den einzelnen Geräten sollte eine jeweils 1- bis 2-minütige Pause eingelegt werden. Diese Pausen können dann z.B. für eine Blutdruckmessung an automatischen Messgeräten genutzt werden.

Immer beachten: Der systolische Blutdruck des Patienten sollte nicht über 200 mmHg während des Trainings ansteigen. Der gruppenspezifische Effekt des Partnervergleichs ist hierbei absolut zu vermeiden. Der Patient/Kunde soll ausschließlich auf sich und sein Belastungslevel achten.

Falls Geräte für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining in diesem Umfang nicht vorhanden sind, wie z.B. in Seniorenheimen oder Kliniken, können Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden.

Körperliche Aktivität im täglichen Leben steigern

Bluthochdruckpatienten sollten dazu angehalten werden, körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren. Ununterbrochenes Sitzen von mehr als einer Stunde ist ungesund, Bewegungspausen dagegen helfen. Möglichst viele Aktivitäten (z.B. Telefonieren) sollten grundsätzlich im Stehen durchgeführt werden. Schrittzähler erleichtern, das Optimum von 10.000 Schritten am Tag zu erreichen. Schon eine Steigerung von 2.000–3.000 Schritten über ein vorher niedriges Niveau hinaus senkt den Blutdruck. Zusätzlich hilft ein strukturiertes Ausdauer- und Krafttraining.



Abb. 1: Bewegungsempfehlungen für Menschen mit Bluthochdruck (Quelle: modifiziert nach der Deutschen Hochdruckliga DHL)

Mit Sport und Bewegung kann bei Therapietreue und guter Ausführung in etwa der blutdrucksenkende Effekt eines einzelnen Medikaments gegen Bluthochdruck erreicht werden. Einer Verschlechterung des Bluthochdrucks wird vorgebeugt. Mit Blick auf die alternde Bevölkerung sollten für die Zukunft spezielle, von den Krankenkassen zertifizierbare Übungsprogramme entwickelt werden, die Physiotherapeuten im Rahmen der Prävention gezielt Bluthochdruckpatienten anbieten können.

Literatur bei den Verfasserinnen Helge Steineck, Prof. Dr. med. Burkhard Weisser

BELASTUNGSSTEUERUNG MIT HILFE DER HERZFREQUENZ	
mittlere Intensität	höhere Intensität
50–60 Prozent der Herzfrequenzreserve + Ruheherzfrequenz Die Herzfrequenzreserve ist die Differenz der individuellen max. Herzfrequenz minus der Ruheherzfrequenz. Beispiel: Ruheherzfrequenz 60/Minuten, max. Herzfrequenz: 180/Minuten, dann ist die Reserveherzfrequenz bei 180–60 = 120/Minuten. 50% von 120 beträgt 60. Die Trainingsfrequenz liegt somit bei 60 + 60 = 120/Minuten	60–70 Prozent der Herzfrequenzreserve + Ruheherzfrequenz Die Herzfrequenzreserve ist die Differenz der individuellen max. Herzfrequenz minus der Ruheherzfrequenz. Beispiel: Ruheherzfrequenz 60/Minuten, maximale Herzfrequenz: 180/Minuten, dann ist die Reserveherzfrequenz bei 180–60 = 120/Minuten. 70% von 120 beträgt 84. Die Trainingsfrequenz liegt somit bei 84 + 60 = 144/Minuten
BELASTUNGSSTEUERUNG MIT HILFE DER BORG-SKALA	
mittlere Intensität	höhere Intensität
Borg-Skalenwert von 10 oder 11 Die Borg-Skala ist eine Tabelle mit Werten von 6 bis 20, wobei einzelnen Werten ein bestimmtes Anstrengungsempfinden zugeordnet ist. Um die Tabelle sinnvoll zu nutzen, muss das persönliche Anstrengungsempfinden in der Situation einem Wert auf der Borg-Skala zugeordnet werden.	Borg-Skalenwert von 12 oder 13

Tabelle 3: Bewegungsempfehlungen für Menschen mit Bluthochdruck (Quelle: modifiziert nach der Deutschen Hochdruckliga DHL)

BEISPIELE FÜR SPORTARTEN			
mittlere Intensität		höhere Intensität	
(Nordic) Walking	Yoga	Joggen	Seilspringen
Wasser-Aerobic	Spaziergehen	Schwimmen	Wandern in bergigem Gelände
Gesellschaftstanz	...	Aerobic	...

Tabelle 4: Sportarten, die zu den angestrebten Belastungsintensitäten passen (Quelle: Institut für Sportwissenschaft, Universität Kiel)



Prof. Dr. med. Burkhard Weisser ist Arzt für Innere Medizin, Sportmediziner sowie zertifizierter Hypertensiologe der Deutschen Hochdruckliga. Er leitet den Bereich Sportmedizin und Trainingswissenschaft am Institut für Sportwissenschaft an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel und ist Mitglied des Vorstands der Deutschen Hochdruckliga.



Helge Steineck ist Sportwissenschaftler (B.A.) und Mitarbeiter am Institut für Sportwissenschaft der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel.

Mit Bewegung gegen Bluthochdruck und Diabetes

Physiotherapie im betrieblichen Setting

Mit Blick auf den demografischen Wandel und die alternde Bevölkerung spielt Prävention im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) eine zunehmend wichtigere Rolle. Unternehmen haben durch entsprechende Maßnahmen die Möglichkeit, auch ältere, erfahrene Mitarbeiter arbeitsfähig zu halten und an sich zu binden.



Foto: iStockphoto.com

Der moderne Mensch wird zunehmend bequem, bewegt sich weniger und hat nahezu unbegrenzten Zugang zu Nahrung. Mangel an Bewegung und falsche Ernährung können gravierende Folgen für die Gesundheit haben. Laut Statistischem Bundesamt zählten 2014 Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur häufigsten Todesursache. Lifestyle-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Arteriosklerose, Schlaganfall und Kreislauferkrankungen sind große Kostentreiber im Gesund-

heitswesen ebenso wie Muskel-Skelett-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen (Typ-2-Diabetes) und erhöhter Cholesterinspiegel. All diese Krankheiten führen zu Ausfallzeiten bei Arbeitnehmern.

Demografischer Wandel

Unter demografischem Wandel versteht man den nachhaltigen Anstieg der Lebenserwartung bei gleichzeitigem Sinken der Geburtenrate. Deutschland wird immer älter. Die Lebenserwartung steigt, aber nur we-

nige Kinder kommen nach. Im Jahr 2013 waren 19% unter 20 Jahre alt, während die 20- bis 64-Jährigen 61% der Bevölkerung ausmachten. 20% waren über 64 Jahre alt. Laut Prognosen steigt die Zahl der Menschen im Alter von 65 und älter bis 2060 auf 33%, was ein Drittel der deutschen Bevölkerung ausmacht. Der Nachwuchs, also die unter Zwanzigjährigen, werden 2060 nur noch 16% der Bevölkerung ausmachen.

Dies hat zur Folge, dass Unternehmen immer größere Probleme bekommen werden, junge Mitarbeiter zu rekrutieren. Dadurch sind sie gezwungen, sich intensiv um ihre ältere Belegschaft zu kümmern, damit diese ihnen lange erhalten bleibt. Und das sollten sie tun, denn Fachkräfte mit großem Erfahrungsschatz sind ein enormer Mehrwert für den Betrieb. Unternehmer sollten alles daransetzen, ihre Belegschaft fit zu halten. Folgendes Beispiel zeigt, wie Prävention im Rahmen von Betrieblichem Gesundheitsmanagement aussehen kann.

Prävention von Bluthochdruck und Übergewicht

Bei einem Automobilzulieferer wurde eine einjährige Intervention durchgeführt, bei der man den Mitarbeitern ein umfangreiches physiotherapeutisches Programm anbot. Zu diesem gehörte Wirbelsäulengymnastik, Nordic Walking, verschiedene

Sport- und Ausgleichsübungen, die Möglichkeit, unter physiotherapeutischer Aufsicht in einem Fitnessstudio zu trainieren, und die Verwendung einer Galileo-Rüttelplatte.

Von 101 Probanden nahmen 52 an dem Programm teil. 49 Probanden arbeiteten weiter wie zuvor ohne zusätzliche Gesundheitsmaßnahmen. Vor Beginn der Maßnahme wurden Messungen von Gewicht und Blutdruck durchgeführt. Nach einem Jahr wurden die Messungen wiederholt. Das Ergebnis war nicht überraschend: Diejenigen Mitarbeiter, die sich an den Maßnahmen beteiligten hatten, hatten durchschnittlich 2 kg abgenommen und die Blutdruckwerte hatten sich ganz erheblich verbessert. Probanden, die nicht daran teilgenommen, sondern ihren Lebensstil beibehalten hatten, hatten eher zugenommen und die Blutdruckwerte hatten sich etwas verschlechtert (Tab. 1). Nach der intensiven physiotherapeutischen Begleitung waren die Mitarbeiter also in einer deutlich besseren körperlichen Verfassung.

Muskel- und Skeletterkrankungen führen zu hohen Ausfallzeiten

Zu den Muskel- und Skeletterkrankungen in Deutschland zählen ca. 50% Wirbelsäulenerkrankungen. Sie nehmen durch Verschleiß exponentiell mit dem Al-

Fachkräfte mit reichem Erfahrungsschatz sind ein enormer Mehrwert für Unternehmen. Geschäftsführer sollten sich um ihre ältere Belegschaft kümmern.

Wirbelsäulenerkrankungen nehmen verschleißbedingt im Alter zu.

	TEILGENOMMEN (52)	NICHT TEILGENOMMEN (49)
Gewicht 01.01.2015	81 kg	79 kg
Gewicht 10.01.2016	79 kg	80 kg
RR 01.01.2015	138/82	135/77
RR 10.01.2016	131/81	135/80

Tab. 1: Blutdruck und Gewicht der aktiven Teilnehmer verbesserten sich im Rahmen der Intervention

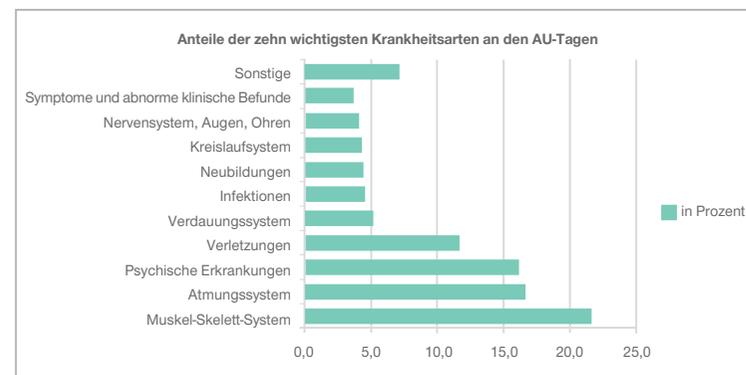


Abb. 1: Daten des DAK-Gesundheitsreports zeigen, dass Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems im Jahr 2015 der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeitstage in deutschen Unternehmen waren (Quelle: AU-Daten der DAK-Gesundheit 2015)

Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems waren 2015 der häufigste Grund für Fehltag am Arbeitsplatz.

Bis zum Jahr 2060 wird ein Drittel der Deutschen 65 Jahre und älter sein.



Foto: veitky/shutterstock.com

Abb. 2: Arbeitgeber profitieren steuerlich, wenn sie Mitarbeitern gesundheitsfördernde Angebote machen

Primärprävention:
Zur Vorbeugung von Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems helfen Bewegungs- und Sporttherapie.

ter zu. Laut DAK-Gesundheitsreport 2016 sind sie der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeitstage in deutschen Unternehmen. Muskel- und Skeletterkrankungen machten im Jahr 2015 rund 22% der Fehltage aus (Abb. 1). Physiotherapie spielt hier eine ganz entscheidende Rolle im Rahmen der Prävention.

Die Erfahrung zeigt jedoch: Einige Betroffene nehmen das Angebot der Physiotherapie (z.B. Rückenschule) erst in Anspruch, wenn es schon „zu spät“ ist, es also schon zum Bandscheibenvorfall gekommen ist. Viel sinnvoller erscheint es, primärpräventiv gegen Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems vorzugehen.

Physiotherapeuten sind Experten, wenn es um Bewegung geht. Muskel-Skelett-Erkrankungen können ebenso wie Übergewicht und Bluthochdruck über ein entsprechendes Bewegungsangebot behandelt werden.

Bewegungs- und Sporttherapie

Die Bewegungs- und Sporttherapie genießt großes Ansehen, weil der Einzelne diese als primärpräventive Maßnahme wahrnehmen kann. Zurzeit gibt es bestimmte Fort- und Weiterbildungen, die den Absolventen dazu befähigen, in bestimmten Gebieten der Bewegungstherapie tätig zu werden.

Der Begriff „Bewegungstherapie“ ist ein Überbegriff für therapeutische Maßnahmen, die auf körperliche Bewegung aufbauen. Bei dieser Form der Therapie sind verschiedene Ziele ansteuerbar. Zu den wichtigsten zählen die Förderung der körperlichen Leistungs- und Funktionsfähigkeit, die Förderung des Gesundheitswissens und Körperbewusstseins sowie die Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit. Des Weiteren können spezifischere Ziele gesetzt werden, die z.B. auf die „Vorbelastung“ des Einzelnen eingehen, wie etwa eine Gewichtsreduktion bei Typ-2-Diabetikern.

Am Beispiel der Hypertonie könnte das Ziel eines Bewegungsprogramms u.a. darin bestehen, dass sich der Patient über Defizite und Ressourcen seiner Körperstrukturen bewusst wird. Anzustreben sind weiterhin eine verbesserte Gefäßfunktion und Ausdauerkapazität sowie die Ökonomisierung des Herz-Kreislauf-Systems und gegebenenfalls eine Gewichtsabnahme. An erster Stelle steht das Ausdauertraining; dieses kann von Körperwahrnehmungs-, Flexibilitäts- und Koordinationsübungen begleitet werden. Regelmäßig durchgeführte Ausdauertests und RR-Kontrollen bieten dann den Nachweis über die gesteigerten Körperfunktionen.

AUSDAUER	GYMNASTIK	TRAINING
<ul style="list-style-type: none"> - Ready to run - Walking (Nordic; Herz-Kreislauf) 	<ul style="list-style-type: none"> - Aquagymnastik - Beckenbodengymnastik - Schwangerschaftsgymnastik - Wirbelsäulengymnastik 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktiv gegen Osteoporose - BM-Balance - Body-Workout - Core-Training - Faszientraining - Functional-Circuit-Training - Funktionelles Ganzkörpertraining - Haltungs- und Bewegungstraining - Kniestabil - Muskel- und Gefäßtraining - Pilates (Body Balance; für Schwangere; mit Baby) - Rückentraining (-schule)

Tab. 2: Beispiele für abrechnungsfähige Kurse im Handlungsfeld Bewegung (Quelle: Tabelle erstellt auf Basis der ZPP)

Steuerlicher Vorteil

Es gibt gesetzliche Regelungen zur Primärprävention, zur Betrieblichen Gesundheitsförderung und zur Prävention arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren. Diese sind in § 20 SGB V aufgeführt, wobei § 20 SGB V Absatz 1 und 2 den Bereich Primärprävention behandeln. So wird die Primärprävention vom Gesetzgeber zur verpflichtenden Aufgabe der Krankenkassen gemacht. Der allgemeine Gesundheitszustand soll verbessert und die sozial bedingte Ungleichheit vermieden werden. Die Ausgestaltung der Leistungen ist von den jeweiligen Satzungen der einzelnen Krankenkassen abhängig.

§ 20a SGB V beschäftigt sich mit der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Auch diese wird zur Pflichtaufgabe der Krankenkassen, allerdings ist sie für die Betriebe und ihre Beschäftigten freiwillig. Durch die Gesetzesnorm soll festgelegt werden, dass nur Angebote angenommen werden, die sich an den betrieblichen Bedarf halten. Die Krankenkassen werden vom Gesetzgeber dazu verpflichtet, die Umsetzung der „Vorschläge zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation sowie zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten“ (§ 20a Absatz 1 Satz 1 SGB V) zu unterstützen. Es ist jedoch nicht beabsichtigt, die Verantwortung zur Verhütung von arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren auf die Krankenkassen abzuwälzen.

Neben der Unterstützung durch die Krankenkassen gibt es für den Arbeitgeber steuerliche Vorteile, wenn er seinen Mitarbeitern gesundheitsfördernde Angebote macht. Genau 500 Euro können seit dem 1. Januar 2008 pro Jahr und pro Mitarbeiter lohnsteuerfrei in zertifizierte Maßnahmen investiert werden. Das macht solche Angebote für den Arbeitgeber ausgesprochen attraktiv. Ohne den Lohn zu erhöhen (also ohne die Erhöhung der Steu-

erabgaben), wird so die Möglichkeit geschaffen, den Mitarbeitern einen Mehrwert am Arbeitsplatz zu bieten. Positiver Nebeneffekt ist zusätzlich, dass der Arbeitgeber nicht nur zufriedene, sondern auch gesunde Mitarbeiter hat.

Abrechnungsfähige Individualprävention im betrieblichen Setting

Es gibt abrechnungsfähige Kurse zu den vier Handlungsfeldern Bewegung (Tab. 2), Ernährung, Stressmanagement und Suchtmittelkonsum. Ob ein Kurs zertifiziert wird oder nicht, entscheiden die einzelnen Krankenkassen selbst. Es gibt aber auch die „Zentrale Prüfstelle Prävention“ (ZPP), bei der sich mehrere Krankenkassen zusammengeschlossen haben. Hier muss nur ein Mal geprüft werden und alle teilnehmenden Krankenkassen erkennen den Kurs an. Die Prüfung geschieht anhand festgelegter Kriterien, die die Evidenzbasiertheit des Kurses und die Qualifikation des Trainers betreffen.

Im besten Fall kombiniert man die Möglichkeiten des Einkommenssteuergesetzes und der Angebote durch die gesetzlichen Krankenkassen mit Kursen der Individualprävention im betrieblichen Setting.

Prof. Dr. Volker Nürnberg, Nicole Peter



Prof. Dr. Volker Nürnberg, leitet den Bereich Health Management bei Mercer Deutschland GmbH und lehrt u.a. an der TU München.



Nicole Peter studierte Gesundheits- und Pflegewissenschaften an der TU München.

500 Euro pro Jahr und Mitarbeiter können lohnsteuerfrei in zertifizierte Maßnahmen investiert werden.

Physiotherapeuten müssen beachten, dass anders als im Bereich der verordneten Leistungen Angebote der Prävention oberhalb der Kleinunternehmerregelung umsatzsteuerpflichtig sind.

Abrechnungsfähige Kurse gibt es zu den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Suchtmittelkonsum.

HUR Konzepte steigern Praxisgewinn 5-Stufen-Erfolgsmodell



Die Sozialgesetzgebung und die Kostenträger haben mit dem §20 verschiedene Möglichkeiten geschaffen, um den Leistungserbringern Zusatzeinnahmen zu ermöglichen und gleichzeitig die alternde Bevölkerung zu mehr Gesundheitsvorsorge zu ermutigen. Das Unternehmen HUR bietet jetzt ein erfolversprechendes 5-Stufen-Modell, mit dem Sie von der demographischen Entwicklung in Verbindung mit Ihren physiotherapeutischen Möglichkeiten profitieren können. Bei entsprechend geschulter Vorgehensweise kann der Physiotherapeut bereits mit der Heilmittelposition Krankengymnastik am Gerät (KGG) interessante Umsätze erwirtschaften.

Darauf aufbauend bietet HUR die erste Erweiterungsmöglichkeit: Das neue, nach §20 SGB V zertifizierte „Präventive Rückentraining“. Hierbei handelt es sich um eine frei wählbare Präventionsleistung, die von den Krankenkassen teilweise oder komplett bezuschusst wird. Ziel dieser Primärprävention ist, die betroffe-

nen Patienten über eine Art Anschubfinanzierung in ein gesundheitsförderndes Verhalten zu lenken. Auch hier kann der Physiotherapeut das fertige HUR-Konzept sofort bei sich umsetzen. Alle folgenden Module sind hauptsächlich Leistungen, die der Patient ohne Unterstützung von Krankenkassen möglichst lebenslang in Anspruch nehmen soll. Diese Leistungen bauen entweder auf dem HUR-Präventionsangebot nach §20 auf oder werden nach Abarbeitung von Rezepten direkt vom Physiotherapeuten angeboten. Hierzu zählt die klassische Mitgliedschaft zum weniger betreuten Training mit dem HUR-Trainingszirkel, spezielle Test- und Trainingsangebote zur Sturzprävention und nachhaltiges Körpergewichtsmanagement. Lernen Sie die durchdachten HUR-Konzepte auf der Messe in einem persönlichen Beratungsgespräch kennen. Ein Besuch lohnt sich!

**Beratungstermin auf der Messe vereinbaren:
07441/860179-0 oder info@hur-deutschland.de**

► **Weitere Informationen:**
www.hur-deutschland.de



Wasser-Massage-Liegen der Premiumklasse für hohe Ansprüche

Die Patienten lieben es! Die wohlige Wärme des Wassers und der intensiv massierende Wasserstrahl von bis zu 6,0 bar lassen verkrampfte Muskeln locker werden. Der Körper entspannt sich und die Seele gleich mit.

Der medi stream 3000 macht es einem leicht!
- Steckdose genügt

- wenig Platzbedarf
- lange Lebensdauer
- geringe Betriebskosten
Individuelle Massageanwendungen lassen sich schnell und einfach zusammenstellen. Genauso einfach können fertige professionelle Massageprogramme direkt aus einer umfassenden Bibliothek aufgerufen werden.

Einzigartig ist die aktive Stimulation des paravertebralen

und innenmeridianen Verlaufs der Wirbelsäulenstützmuskulatur durch die wirbelsäulennah angeordneten Wasserstrahlröhren. Durch die hohe Patientenakzeptanz erreichen die Betreiber eine

hohe Rentabilität. Es geht auch noch mehr Individualität: farbige Motive zum Bedrucken, LED-Beleuchtung und farblich abgestimmtes Kunstleder ermöglichen noch mehr Vielfalt.

Seine wahre Wirkung entfaltet der medi stream jedoch erst beim Erleben. Dazu steht ein Präsentationsmobil jederzeit bereit. Mit einem fairen Geschäftsgebaren, einem erstklassigen Produkt sowie mit persönlicher und individueller Betreuung schafft man sich beste Referenzen.

► **Weitere Informationen:**
www.equimed.de



Hochfunktionelle Körperanalyse- Waage

Perfekt für die sofortige Analyse der Gesundheit und Fitness sowie der Verfolgung des Fortschritts im Laufe der Zeit ist die MC 780 von der Marke Tanita das Premium Körperanalysegerät mit der schnellsten Messung (20 Sekunden) und mit Schnittstelle zur weit verbreiteten (prominenten) Software (Medocheck/Technogym).

Die MC 780 ist medizinisch zertifiziert und geicht. Neueste Studien einiger Universitäten belegen die hohe Genauigkeit, die fast der Messung mit der DEXA Methode (goldener Standard) entspricht. Die Segmentmessung überzeugt (Parameter, Bestimmung von Phasenwinkel, Extra Zellulär, Intra Zellulär). Dazu bietet die MC 780 das beste Preis-Leistungsverhältnis aller Geräte auf dem Markt.

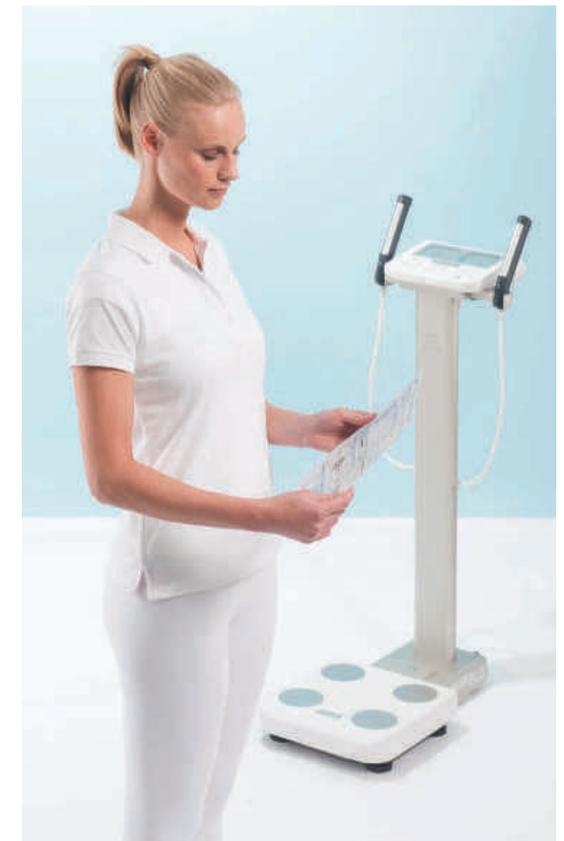
Interaktiv und eigenständig

Die MC 780 ist als interaktives, eigenständiges System konzipiert. Die Kunden stellen sich auf die Waage und können die Messung ohne Hilfe eines Spezialisten durchführen. Eine vollständige Segment-Körperanalyse wird in weniger als 20 Sekunden durchgeführt. Die große LED-Doppelanzeige zeigt die Messdaten der Körperanalyse und die detaillierte Segmentanalyse in einem übersichtlichen, anschaulichen Format an. Die Messergebnisse werden automatisch auf der SD-Karte gespeichert, an einen PC gesendet oder an einen Drucker übertragen und können zur Besprechung mit einem Spezialisten als Beratungsbogen ausgedruckt werden.



► Weitere Informationen:

Kontakt Deutschland,
Österreich, Schweiz:
WEIGHTCHECKERS GMBH
Martin Kollar Strasse 5
81829 München
E-Mail: hermann.widerhold@weightcheckers.com
Mobile: +49(0)171 8602913
Fon: +49 (0) 89 30 90 45 61 24
Fax: +49 (0) 89 30 90 45 61 29
Internet: www.weightcheckers.info



Experteninterview: Richtlinie des G-BA zur Präventionsempfehlung

Was erwartet Physiotherapeuten?

Seit dem 1. Januar 2017 haben Ärzte die Möglichkeit, Empfehlungen für Präventionsmaßnahmen zu geben. Besonders im Fokus stehen Angebote zur Gesundheitsförderung nach § 20 Absatz 2 Sozialgesetzbuch V, die nach der Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) von den Krankenkassen bezuschusst werden. Die ärztlichen Präventionsempfehlungen gelten auch für Angebote in physiotherapeutischen Praxen. Zu den Auswirkungen der Richtlinie auf Physiotherapeuten und Rehabilitationszentren haben wir die Vizepräsidentin Aus-, Weiter- und Fortbildungswesen des Deutschen Sportärztesbundes e.V., Frau Prof. Dr. med. Christine Graf, befragt.

Prävention by body LIFE: Was bedeutet es für Physiotherapeuten und Rehabilitationszentren, wenn Ärzte, sofern dies medizinisch angezeigt ist, zukünftig Primärpräventionsleistungen empfehlen? Warum der Arzt, wenn es hier um Gesunde geht?

Prof. Dr. med. Christine Graf: Letztlich ist das Ziel von Prävention ja die Vermeidung von Krankheiten. Nun werden die Sterbestatistiken von den sogenannten nichtübertragbaren Erkrankungen angeführt, die letztlich eng mit dem Lebensstil verknüpft sind; so können mehr als zwei Drittel der Herzinfarkte, aber auch Tumorerkrankungen durch einen aktiven Lebensstil, Nichtrauchen, ausgewogene Ernährung usw. vermieden werden. Dieses Wissen ist letztlich der sinnvolle Motor hinter Prävention im ärztlichen Setting bzw. betrifft irgendwo alle im Gesundheitssektor Tätigen.

Prävention by body LIFE: Ziel der Präventionsempfehlung ist, individuelle verhaltensbezogene Risikofaktoren zu senken, die für das Entstehen von Erkrankungen verantwortlich sein können. Dabei geht es um Themen wie „Bewegungsgewohnheiten“, „Ernährung“, „Stressmanagement“ und „Suchtmittelkonsum“. Kann dieses Ziel mit Präventionsempfehlungen erreicht werden?

Prof. Dr. med. Christine Graf: Nein, sicherlich nicht – es ist eher als ein Schnuppern und Schubsen auf den richtigen Weg zu verstehen. Denn die Umfänge, die im Rahmen eines Kursystems aktuell z.B. im Bereich Bewegung erreicht werden können, sind bei Weitem nicht das, was wissenschaftlich empfohlen wird – heißt, der erzieherische Aspekt bzgl. des Transfers in das „normale Leben“ in Kursen spielt eine immens wichtige Rolle. Und damit muss natürlich auch zu Recht an die Eigenverantwortung der „Patienten“ appelliert werden. Es kann also nicht selbstverständlich Gesundheit „immer“ von der Kasse übernommen werden.

Prävention by body LIFE: Ärzte haben mit dem Ausstellen von Präventionsempfehlungen zukünftig eine weitere Möglichkeit, Versicherte zu motivieren, an gesundheitsbezogenen Kursen teilzunehmen. Dies soll dann von den Krankenkassen entsprechend berücksichtigt und bezuschusst werden. Wird das dazu führen, dass Präventionsmaßnahmen zukünftig nur noch mit einer ärztlichen Bescheinigung von den Kassen bezuschusst werden? Könnte dadurch die Zahl der bezuschussten Präventionsleistungen zurückgehen? Oder führt das eher zu steigenden Zuschüssen durch Kassen? Wird der Arzt, um sein Heilmittelbudget – also beispielsweise die Verordnung von Krankengymnastik – zu umgehen, zukünftig vermehrt Präventionsempfehlungen ausstellen und somit die Bereiche Kuration und Prävention verwässern?

Prof. Dr. med. Christine Graf: Das ist sehr spekulativ; ich denke, dass die Zahl der Kurse eher steigen wird. Und generell ist die Idee einer qualitativen Absicherung durch eine kassenübergreifende ZPP ja wichtig und gut. Es wäre nur wünschenswert, wenn dies eine von den Kassen unabhängige Institution wäre. Man kann annehmen, dass die Zahl zuweisender Ärzte – die bislang sehr gering ist – steigen wird; wie sich das aber auf die „Patienten“, deren Gesundheit und vor allem auf die Präventionslandschaft auswirken wird, muss abgewartet und natürlich auch kritisch angesehen werden im Sinne einer Evaluation – sowohl der Prozesse wie auch der Ergebnisse.

➔ **Weitere Informationen** finden Sie unter www.g-ba.de



Prof. Dr. med. Christine Graf ist Vizepräsidentin Aus-, Weiter- und Fortbildungswesen des Deutschen Sportärztesbundes e.V. Sie arbeitet in der Abteilung für Bewegungs- und Gesundheitsförderung am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaften der Deutschen Sporthochschule Köln.

Wie ist Ihre Meinung zu diesem Thema? Schreiben Sie uns: praevention@health-and-beauty.com

Deutscher Verband für Physiotherapie (ZVK) e.V.

Arbeitsgemeinschaft Prävention

Seit 1994 arbeiten die Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft Prävention (AG Prävention) im Deutschen Verband für Physiotherapie daran, den Berufsstand in der Gesundheitsförderung zu etablieren. Ziel ist es, Physiotherapeuten interessante und anwendbare Konzepte zur Umsetzung für die praktische Arbeit zu bieten.

Die Arbeitsgemeinschaft bietet allen Interessierten fachliche Informationen in Form von Seminaren, Workshops, Fachartikeln und Beratungen. Darüber hinaus werden fachliche Referententreffen und jährliche Mitgliederversammlungen veranstaltet. Zahlreiche Kurskonzepte der AG Prävention sind inzwischen bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und erleichtern dadurch Physiotherapeuten die eigene Zertifizierung bei der ZPP.

Prävention ist mehr als Rückenschule
„Prävention ist mehr als Rückenschule. Prävention ist eine Philosophie, die die Gesundheit eines Menschen in den Mittelpunkt der Überlegungen stellt“, betont Michael Finder, Leiter der Arbeitsgemeinschaft Prävention. Das Tätigkeitsfeld Prävention bietet seiner Ansicht nach gerade Physiotherapeuten vielfältige Beschäftigungsmöglichkeiten.

NACHGEFRAGT: MICHAEL FINDER IM INTERVIEW

Lieber Herr Finder, Ihre Arbeitsgemeinschaft berät zu allen Themen rund um Prävention und Gesundheitsförderung. Wie erreichen die Kollegen Sie am besten?

Interessierte erreichen uns immer mittwochs zwischen 14:30 Uhr und 16:30 Uhr unter der Telefonnummer 05621 7818718. Außerdem noch donnerstags zwischen 8:00 Uhr und 9:30 Uhr unter der Nummer 02941 286886. Wer lieber eine E-Mail schreibt, der schickt diese einfach an: ag-praevention@physio-deutschland.de

Viele Anrufe kommen sicher zur Zentralen Prüfstelle Prävention, oder?
Ja, durchaus. Da staut sich immer noch viel Ärger bei den Kollegen an. Allerdings können wir in vielen Fällen telefonisch weiterhelfen. Wir spüren außerdem, dass unsere von der ZPP vorab zertifizierten Konzepte den Kollegen die Anerkennung dort erleichtern und für etwas Entspannung sorgen.

Was ist für Sie das Besondere an Ihrer Arbeitsgemeinschaft?
Unsere AG bietet vielfältige Beteiligungsmöglichkeiten. Mein eigener Werdegang zeigt dies deutlich: vom Mitglied zum Referenten, dann Vorstandsmitglied und heute Leiter der AG Prävention. Der kollegiale Austausch wird bei uns großgeschrieben. Die Blickwinkel auf unseren Tätigkeitsbereich sind vielfältig; nicht immer sind da alle einer Meinung, aber wir finden Schritt für Schritt zueinander und positionieren die Physiotherapie mit unseren Angeboten im Bereich Gesundheit.

Was wünschen Sie sich für Ihre Arbeitsgemeinschaft?

Ich wünsche mir, dass sich noch viel mehr Kollegen im Bereich Gesundheitsförderung – und damit gerne auch in unserer Arbeitsgemeinschaft – engagieren. Wir dürfen das Feld Prävention nicht anderen Berufsgruppen überlassen, sondern müssen uns mit unserem Wissen selbstbewusst einbringen.

Das Gespräch führte Ute Merz, Physiotherapeutin und Pressereferentin des Deutschen Verbandes für Physiotherapie.

➔ **Weitere Informationen:**
www.ag-praevention.de

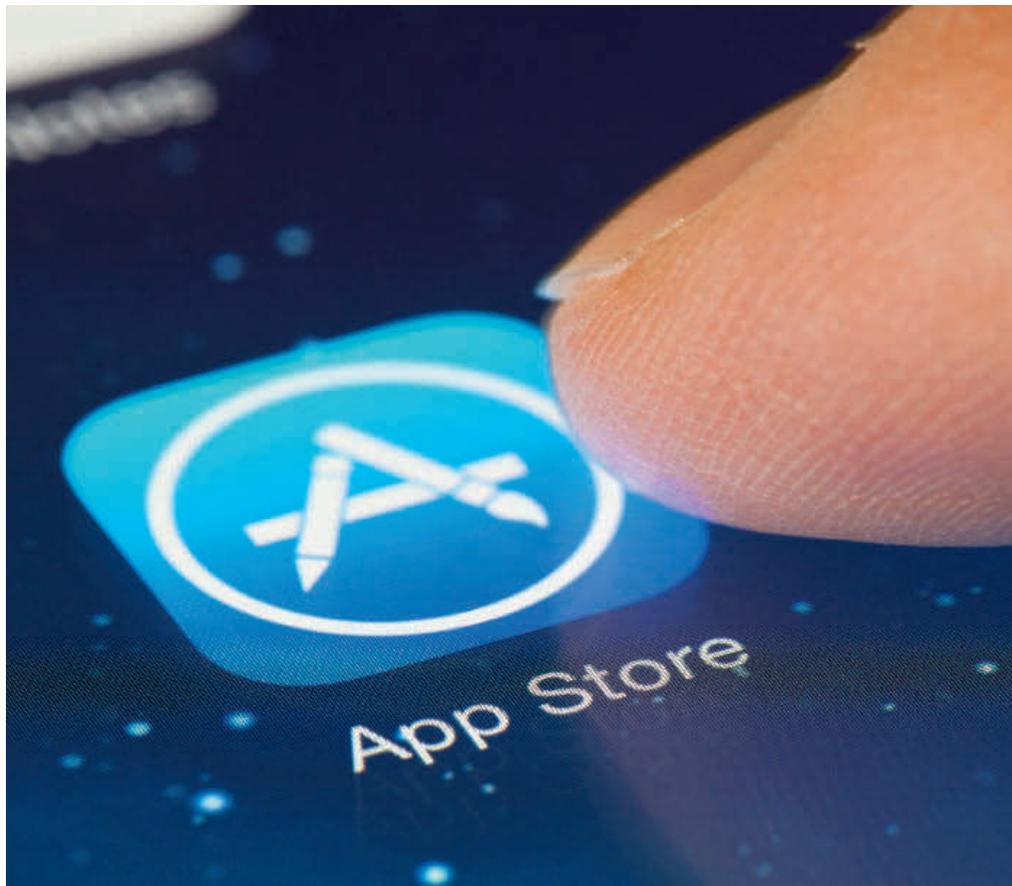


Foto: ymgeman/shutterstock.com

Medical Apps in Klinik und Praxis

App-basiertes Patientenmanagement

In den letzten Jahren ist ein nahezu unüberschaubares Angebot von medizinischen Apps entstanden, also kleinen Programmen, die auf dem Smartphone laufen. Experten sehen im App-basierten Patientenmanagement Chancen für eine effizientere Patientenbetreuung in Krankenhäusern und weiteren Gesundheitseinrichtungen.

Apps erfreuen sich ohnehin großer Beliebtheit, da wundert es nicht, dass in den App-Stores über 200.000 „Medical Apps“ angeboten werden. Quantität bedeutet jedoch nicht automatisch Qualität, aber das ist ein anderer Punkt. Ohnehin stehen laut einer Untersuchung des Marktforschungsunternehmens IMS Health aus dem Jahr 2015 nur 12% der Medical Apps für 90% der Downloads.

Allen Medical Apps ist gemein, dass sie sich um gesundheitsrelevante Fragen kümmern (sollten). Grob kann in Deutschland eine Unterteilung der Apps in Nicht-Medizinprodukte (häufig sind dies Gesundheits-Apps wie z.B. für Fitness-Armbänder, Wellness-Apps, E-Books) und Medizinprodukte getroffen werden. Für Medizinprodukte gelten spezifische Regularien (nach dem Medizinproduktegesetz) bzw. Medizinprodukterichtlinien, die der jeweilige Hersteller/Anbieter der App berücksichtigen muss. Unter den Begriff „Medizinprodukt“ fallen Apps, die eine Entscheidungsunterstützungs-Software darstellen und z.B. „medizinische Wissensdatenbanken und Algorithmen mit patientenspezifischen Daten kombinieren und die Software dazu bestimmt ist, medizinischem Fachpersonal Empfehlungen zur Diagnose, Prognose, Überwachung oder Behandlung eines einzelnen Patienten zu geben“ (Quelle: Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte). Mobile Anwendungen von Krankenhausinformationssystemen, die das Patientenmanagement unterstützen sollen, gelten per se nicht als Medizinprodukte, wenn sie primär der Verwaltung von allgemeinen Patientendaten (Aufnahme, Terminplanung, Versicherung, Abrechnung) dienen. Jedoch kann eine Ergänzung um weitere Funktionen wieder ein Medizinprodukt ergeben.

In der Presse wurden schon Apps kritisiert, die falsche Befunde liefern und so den Patienten in trügerischer Sicherheit wiegen – oder eine ganz andere Schwachstelle zeigen: mangelnden Datenschutz. Dieses Problem wurde auch in einer Umfrage (2016) des Ärztenachrichtendienstes „änd“ mit dem Titel „Das denken Ärzte über Gesundheits-Apps“ deutlich: die Datensicherheit – die zentrale Fragestellung im Kontext von Daten im Gesundheitswesen überhaupt. Experten fordern schon lange, dass für alle persönlichen Daten, die durch Apps etc. generiert werden, ein Sicherheitsmindeststandard eingehalten wird und diese entsprechend verschlüsselt werden. Idealerweise werden hardwareunterstützte Verfahren eingesetzt, die auch bei Verlust oder Diebstahl des Smartphones zuverlässigen Schutz gewähren.

Der Nutzen von Patienten-Apps ist oft gering

2015 erschien im British Medical Journal ein Beitrag mit dem Titel „Evaluation of symptom checkers for self diagnosis and triage: audit study“. Dort haben die Autoren 23 frei verfügbare Internetprogramme und Apps (Symptom-Checker) verglichen und kamen zu dem Schluss, dass die getesteten Systeme durchaus ihre Defizite bzgl. Triage (Sichtung) und Diagnose haben – und sich im Wesentlichen auf die Risikovermeidung beschränken. Also ein zweifelhafter Nutzen. Aber der Bedarf seitens der User an medizinischer Hilfestellung besteht. Dazu eine Zahl: NHS Choices, das Onlinepatientenportal für nationale Gesundheitsinformationen im Vereinigten Königreich, kommt auf über 15 Millionen Besucher – pro Monat.

Krankenhaus-Apps

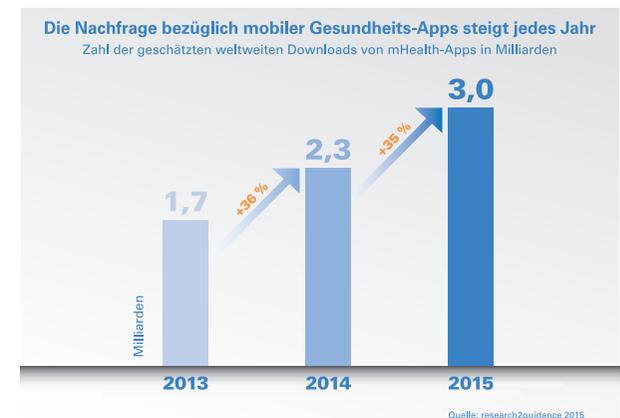
Unter diesem Begriff findet sich ein heterogenes Sammelsurium verschiedenster Couleure. Zum einen werden darunter Apps verstanden, die von Krankenhäusern selbst herausgegeben wurden. Oftmals sind dabei Informationsseiten entstanden, die eher einer mobilen Website als einer Anwendung entsprechen und vornehmlich Marketingcharakter haben (Bsp. Klinikum Bielefeld). Etwa 4% der deutschen Gesundheits-Apps werden übrigens direkt von Krankenhäusern angeboten.

Zum anderen existieren anwendungsbezogene Apps, die im Krankenhausbetrieb eingesetzt werden. Von dieser Anwendungsgruppe verspricht man sich in erster Linie eine Kostenersparnis bzgl. des Patientendaten-Managements sowie eine erhöhte Transparenz bei der sektorübergreifenden Versor-

In Deutschland werden Medical Apps in Nicht-Medizinprodukte und Medizinprodukte unterteilt.

Für Medizinprodukte gelten spezielle Regularien nach dem MPG.

Die Grafik verdeutlicht die steigende Nachfrage nach mobilen Gesundheits-Apps in den letzten Jahren



gung. In einem aktuellen Kooperationsprojekt von Apple und IBM werden branchenspezifische Apps entwickelt. Ein Produkt für das Krankenhaus trägt den Namen „Hospital RN“. Es soll die Krankenschwestern bei der Patientenbetreuung unterstützen. Die Krankenschwester kann ortsgenau die Patientendaten abrufen, da ein iBeacon den Standort der Krankenschwester erkennt und die notwendigen Daten dann zur Verfügung stehen. Die Einsatzgebiete im Krankenhaus betreffen also die Steigerung der Effizienz in der Patientenbetreuung (anderes Beispiel: FLYACTS Klinik App) oder die Verbesserung der Therapietreue. Diese wird von einem App-Projekt an der Charité untersucht, die einen digitalen Therapieassistenten für ältere Patienten entwickelt hat. Ergebnis: eine signifikante Verbesserung der Adhärenz und ein gesteigertes psychisches Wohlbefinden.

Fernüberwachung von Patienten

Die Fernüberwachung von Patienten via App und Smartphone kann zur Kostenreduzierung beitragen und Liegedauern in Krankenhäusern sowie die Wiederaufnahmeraten signifikant senken. Die Unternehmensberatung McKinsey geht davon aus, dass durch das sogenannte Remote Health Monitoring eine Kostenersparnis von 15% im Kliniksektor des US-Gesundheitswesens möglich ist.

Weitere Verwendung bekommen Apps auch in der klinischen Forschung, wenn sie z.B. als Symptomtagebuch in Studien u.Ä. (z.B. ActOnAir-iOS App) eingesetzt werden. Im Bereich der individuellen Prävention bieten u.a. Krankenkassen und Pharmafirmen verschiedene Gesundheits-Apps (Hilfe bei Stress, Ernährungstipps, Service) an.

Digitalisierung im Gesundheitswesen

Medical Apps könnten bei richtiger Anwendung sicherlich einen wichtigen Beitrag zur Digitalisierung im Gesundheitswesen leisten. Dass in diesem Punkt noch Luft nach oben ist, beweist der vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie kürzlich herausgegebene Monitoring-Report „Wirtschaft DIGITAL 2016“. Wie Staatssekretär Matthias Machnig gleich zu Beginn in seinem Grußwort schreibt: „Die digitale Transformation ist für den Wirtschaftsstandort Deutschland von herausragender Bedeutung.“ Beim Vergleich des aktuellen Digitalisierungsgrades verschiedener Branchen wurde das Gesundheitswesen als „niedrig digitalisiert“ klassifiziert. Besonders viele Unternehmen im Gesundheitswesen (48%) waren lt. Report der Meinung, dass „Digitalisierung nicht nötig“ sei. Lediglich 40% der Unternehmen des Gesundheitswesens meinten, dass „Weiterbildung zu Digitalthemen wichtig“ sei.

Von allen Branchen ist die „Unzufriedenheit mit dem Stand der Digitalisierung im Gesundheitswesen“ am höchsten. Die größten Hemmnisse schei-

nen ein zu hoher Zeitaufwand, Probleme mit Datenschutz/-sicherheit und fehlendes qualifiziertes Fachpersonal zu sein.

Zukünftige Technologie der Apps = Progressive Web-App?

Die allermeisten Apps sind heutzutage sogenannte native Apps. Diese stehen im jeweiligen App-Store (iOS, Android) zum Download bereit und funktionieren danach auch ohne permanente Internetverbindung. Von Vorteil ist, dass diese Apps die Ressourcen des entsprechenden Smartphones bestmöglich nutzen. Nachteile sind u.a. der Zulassungsprozess des Store-Betreibers, der doppelte Aufwand bei der Entwicklung von Apps für beide Systeme und dadurch höhere Kosten.

Bereits heute wird von manchem Informatiker die Zukunft in Form von „Progressive Web-Apps“ vorausgesehen. Dabei handelt es sich im Grunde um eine Website, die jedoch auch die Charakteristika einer nativen App aufweist und für die Darstellung auf dem mobilen Endgerät optimiert ist.

Welche Technologie sich auch immer durchsetzen wird: Apps und mobile Endgeräte werden einen wichtigen Beitrag zur Zukunftsfähigkeit des Gesundheitswesens leisten – sowohl im ambulanten als auch im stationären Sektor.

Dr. Wolfram Wiegiers

Downloads zur Vertiefung:

<http://charismha.weebly.com/>
<https://www.bmw.de/DE/Mediathek/publikationen,did=786208.html>



Dr. Wolfram Wiegiers – Die Darmstädter Internetagentur health & media GmbH bietet seit 1998 digitale Kommunikationslösungen insbesondere für den Gesundheitssektor an. Dr. Wiegiers ist Mitinhaber und Managing Partner. www.health-media.de

SCHON AUFGEFALLEN?

PRÄVENTION by body LIFE hat ein neues Layout bekommen und ist dadurch noch übersichtlicher geworden.

Gefallen Ihnen die Themen und neuen Rubriken? Haben Sie Fragen, Anregungen oder Kritik?

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung: praevention@health-and-beauty.com

Zelltraining für mehr Vitalität Höhenluft atmen

Die Ursachen von Stoffwechselstörungen und vieler Autoimmunerkrankungen liegen oft in unseren Zellen. Bedingt durch Fehlernährung, Stress und Bewegungsmangel werden sie von ihren Kraftwerken, den sogenannten Mitochondrien, förmlich im Stich gelassen. Dies führt zum Energieverlust. Genau hier setzt das Höhenbalance®-Konzept an.

Durch das Atmen von frischer Bergluft im Wechsel mit Umgebungsluft oder angereicherterem Sauerstoff (IHT & IHHT) wird die Energieproduktion gesteigert und alle Körperzellen regenerieren schneller. Dies führt u.a. zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit und Vitalität, verbessertem Fettabbau und spürbarer Stressreduktion. Darüber hinaus zeigen

Studien positive Effekte auf: Blutdruck, Blutzucker, Gehirn, Nerven u.v.m.

airPoint™ – platzsparend, sicher und rentabel

Zusammen mit führenden Universitäten entwickelten wir Trainingsprogramme, die für unterschiedlichste Zielgruppen geeignet sind. Dank des voll automatischen airPoint™ Systems kann jetzt auf kleinster Fläche das Höhenbalance®-Konzept sicher, effektiv und einfach umgesetzt werden. Egal ob Topathlet oder Diabetiker – beim Höhenluftatmen sitzt man entspannt im Sessel, während alle Zellen ein Hochleistungstraining absolvieren. Mit der neuen checkPoint-Software hat man stets alle Trainings- und Diagnostikdaten im Blick und der Kunde kann entspannt alleine atmen.



Praxisnah und professionell

Unsere Kunden erhalten professionelle und praxiserprobte Schulungs- und Marketingunterstützung, so dass sich die Investition vom ersten Tag an rechnet. Kennenlernen kann man das Konzept auf einem unserer Praxisworkshops.

➤ Weitere Informationen: hoehenbalance.de und hoehenbalance-koeln.de

Überwasser-Massage mit Wellsystem

Rücken- und Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen, zervikale Migräne. Das sind häufig anzutreffende Beschwerdebilder. Hier können Sie das einzigartige Therapiekonzept der Überwasser-Massage optimal einsetzen. Zur Prävention und Therapie.

Wellsystem Medical und Medical_Plus verbinden die Kraft des Wassers mit relaxierender Wärme. Warmes Wasser wird mit 0,5-4 bar in gleichmäßigen Bewegungen – gegen die Unterseite der Naturkautschuk-Liegefläche gesprudelt. Wahlweise können Sie eines der perfekt ausbalancierten Massageprogramme abrufen, oder alle Funktionen im intuitiv anwendbaren Bedienelement selbst steuern.

Wassermassage und Wärmetherapie in Einem – Die möglichen Indikationen sind breit gefächert, denn die Behandlung bewirkt eine tiefe Muskelentspannung, steigert Durchblutung und Stoffwechsellistung, und trägt so optimal zur Schmerzlinderung bei. Beide Wellsystem Hydrojets sind MPG zertifiziert und bieten neben den hervorragenden therapeutischen Eigenschaften auch große wirtschaftliche Vorteile.

Rentabilität – Wellsystem Medical und Medical_Plus zeichnen sich durch ihren hohen Nutzkomfort aus. Der Platzbedarf ist mit knapp 2,3 m² gering und die Patienten brauchen sich nicht zu entkleiden.

Mit allen Sinnen entspannen – Mit Wellsystem_Spa lässt sich die Überwas-



ser-Massage ohne großen Aufwand zum Kurort für die Sinne erweitern, in dem Ihre Patienten in kurzer Zeit zur Ruhe kommen und Stresszuständen effektiv vorbeugen können.

➤ Weitere Informationen: www.wellssystem.de

Der Monitoring-Report "Wirtschaft digital 2016" analysiert unter anderem, welchen Mehrwert die Digitale Wirtschaft für Deutschland schafft.

DAK-Versorgungsreport Adipositas



Hierzulande sind 16 Millionen Menschen adipös. Schwer Adipöse leiden häufig unter zahlreichen Begleiterkrankungen, wie z.B. Diabetes mellitus Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Der DAK-Versorgungsreport zeigt auf, wie es um die Versorgung von Adipösen bestellt ist: In Deutschland gibt es eine deutliche Unter- und Fehlversorgung bei der Therapie von extremem Übergewicht. Insbesondere fehlt ein gesetzlich geregelter Versorgungspfad, den adipöse Menschen nutzen können. Durch ein neues Versorgungskonzept könnte deutschlandweit die Zahl fettleibiger Menschen innerhalb von zehn Jahren um mehr als zwei Milli-

onen Betroffene sinken. Auch die Zahl der durch Adipositas bedingten Todesfälle ließe sich durch das neue Konzept auf lange Sicht deutlich mindern. Über 1 Milliarde Euro an Krankenhauskosten könnten so langfristig eingespart werden.

Optimierte Ernährungstherapie

Die DAK regt an, bereits existierende konservative Maßnahmen in die GKV-Regelversorgung zu integrieren und sie betroffenen Adipösen zielgerichtet und dauerhaft anzubieten. Empfohlen wird, Betroffene möglichst früh einer optimierten Ernährungstherapie zuzuführen. Übergewichtige mit einem BMI über 30 sollten von einem ernährungsmedizinisch qualifizierten Arzt erstuntersucht werden. Dieser Arzt könnte dann im Rahmen einer Basistherapie eine speziell auf den Patienten zugeschnittene Ernährungstherapie begleiten.

Adipöse mit einem BMI über 40 sollen neben der Basistherapie die Möglichkeit für eine chirurgische Therapie bekommen – dann kombiniert mit einer systematischen Langzeitbetreuung, die neben Ernährungsberatung und regelmäßigen Blutuntersuchungen auch Rehabilitationssport miteinschließt.

➔ **Weitere Informationen** finden Sie unter www.dak.de

Foto: Carsten Meckem / shutterstock.com

Stressmanagement im Betrieb



Mitarbeiter, die sich sehr mit ihrem Unternehmen identifizieren, erleben bei der Arbeit oft einen Flow: Alles geht leicht von der Hand, die Arbeitszeit vergeht wie im Flug. Dies wiederum schwächt die negativen Auswirkungen von Stress ab, wie eine Studie zeigen konnte. Ein Forscherteam des Leibniz-Instituts für Arbeitsforschung an der TU Dortmund untersuchte zehn Arbeitstage lang 90 Mitarbeiter aus der Dienstleistungsbranche. Jeden Tag beantworteten die

Teilnehmer Fragen zu ihrem Arbeitserleben, insbesondere dem Flow. Die Befragung ergab, dass Beschäftigte mit hoher Bindung an ihr Unternehmen an mehr Arbeitstagen einen Flow erlebten. Gleichzeitig wirkte sich Arbeitsstress bei häufigem Flow-Erleben weniger schädlich auf das individuelle Wohlbefinden aus. Mitarbeiter mit geringer Unternehmensbindung erlebten seltener einen Flow und fühlten sich durch Arbeitsstress stärker belastet.

Arbeitsunterbrechungen durch permanent eingehende E-Mails und Störungen durch laut telefonierende Kollegen können das Flow-Erleben negativ beeinflussen. Die Autoren empfehlen unter anderem ein vordefiniertes Zeitfenster am Tag, an dem z.B. eingegangene E-Mails und Nachrichten bearbeitet werden. Unternehmer Arbeitsumgebungen schaffen, in denen Mitarbeiter ihren Fähigkeiten entsprechend eingesetzt werden.

Quelle: Rivkin W, Diestel S, Schmidt, KH (2016). Which Daily Experiences Can Foster Well-Being at Work? A Diary Study on the Interplay Between Flow Experiences, Affective Commitment, and Self-Control Demands. *J Occup Health Psychol* (epub ahead of print). DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/ocp0000039>

Foto: Syda Productions / shutterstock.com

Neues Bewegungsprogramm der Rheuma-Liga

Die Deutsche Rheuma-Liga hat in Zusammenarbeit mit dem sportwissenschaftlichen Institut der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg und mit Unterstützung der Deutschen Rentenversicherung Bund ein neues Bewegungsprogramm für Rheumatiker mit geringen oder fehlenden funktionellen Einschränkungen entwickelt: „aktiv-hoch-r“. Das Angebot richtet sich vor allem an Menschen zwischen 25 und 50 Jahren.

Mit dem neuen Programm will die Deutsche Rheuma-Liga ihr Bewegungsangebot erweitern und dabei eine neue Zielgruppe von Rheumatikern ansprechen. Vor allem Patienten, deren Diagnose noch nicht so weit zurückliegt, sollen von dem Angebot profitieren. Denn wer erste rheumatisch bedingte Beeinträchtigungen verspürt, hat oft nicht den Mut, Sport zu treiben. Das wäre aber wichtig, denn es ist wissenschaftlich erwiesen, dass entsprechend dosierte Bewegung Schmerzen lindert und verhindert, dass sich der Zustand der Gelenke verschlechtert.

Ganzheitlicher Ansatz

Hauptziel von „aktiv-hoch-r“ ist es, rheumatisch erkrankte Personen frühzeitig und langfristig an körperliche Aktivität und körperliches Training heran-



zuführen. Dabei werden bekannte Elemente bewegungstherapeutischer Konzepte mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen im Bereich verhaltensorientierter Bewegungskonzepte kombiniert. Dieser ganzheitliche Ansatz mit Berücksichtigung von Bewegungs-, Steuerungs- und Selbstregulationskompetenz (12 Einheiten von je 90 Minuten) ist ein wichtiger Baustein von „aktiv-hoch-r“ und soll – so die Initiatoren – dazu beitragen, dass die Teilnehmer langfristig für das Training motiviert sind.

➔ **Weitere Informationen** finden Sie unter www.rheumaliga.de

Sitzender Lebensstil macht krank

Langes Sitzen, sei es vorm Fernseher oder am Schreibtisch, macht krank. Doch bereits eine Stunde moderate körperliche Aktivität am Tag reicht aus, um acht Stunden Sitzen zu kompensieren. Zu diesem Ergebnis kamen norwegische Wissenschaftler. Sie hatten Daten aus 13 prospektiv angelegten Studien mit insgesamt über einer Million berücksichtigten Personen im Hinblick auf deren Sitz- und Bewegungsverhalten untersucht und diese mit den jeweiligen Sterberaten abgeglichen.

Es zeigte sich, dass das Sterberisiko mit zunehmender Sitzzeit zunahm. Je mehr die Personen körperlich aktiv waren, umso geringer war es. Analysen von Untergruppen ergaben, dass diejenigen, die am wenigsten saßen und sich am meisten bewegten, ein um 59 Prozent verringertes Sterberisiko im Vergleich zu denjenigen hatten, die

am meisten saßen und sich am wenigsten körperlich betätigten. Außerdem konnten die Forscher zeigen, dass diejenigen, die am meisten saßen (> 8 Stunden/Tag) und zugleich sehr aktiv waren (60–75 Minuten/Tag), ein geringeres Risiko aufwiesen, im Beobachtungszeitraum zu versterben, als diejenigen, die am wenigsten saßen (< 4 Stunden/Tag) und sich auch am wenigsten bewegten (< 5 Minuten/Tag). Die Autoren kamen zu dem Schluss, dass 60–75 Minuten moderate körperliche Bewegung am Tag das Sterberisiko, das mit langem Sitzen verbunden ist, eindämmen kann.

Quellen: Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V., www.bvpraevention.de

Ekelund U et al (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet* (388): 1302–1310. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1)



Foto: A. Maister Imagar/shutterstock.com

Beweglichkeitstraining – einmal anders!

Sie suchen die Lösung nach einer individuellen Einrichtung für die freie Trainingsfläche, um das funktionelle Training mit einem Beweglichkeitskonzept zu kombinieren? Als Deutsche Fitnessmanufaktur ist PROWAVE mittlerweile am Gesundheitsmarkt einzigartig.

Neben den qualitativ hochwertigen Vibrationstrainingsgeräten bietet PROWAVE auch individuelle Kombilösungen für die freie Trainingsfläche bei Physiotherapeuten an. Als platzsparende Alternative zur Holzbauweise hebt sich PROWAVE mit dem CORPUS CONCEPT unter den Dehn- und Mobilitätskon-



zepten ab. Mit gezieltem Beweglichkeitstraining fördert das CORPUS CONCEPT die ursprüngliche Koordination und sorgt für ein besseres Lebensgefühl. Trainieren nach natürlichen Bewegungsmustern schult die motorischen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft und Koordination. Darauf wurden gezielt die Anbaumodule im Functional Fitness als Kombination zum Corpus Concept konzipiert – die ideale Trainingsmethode für gesundheitsbewusste und sportbegeister-

te Menschen. Somit entsteht für Physiotherapeuten ein maßgeschneiderter Trainingsbereich.

Individuelle Konzeption

Auf Wunsch begleitet PROWAVE die Therapeuten in der Anfangsphase mit individuellen Schulungen, gezielt nach der Anforderung der Patienten. Durch eine umsichtige und individuelle Konzeption hat der Trainingsbereich große Möglichkeiten für eine hohe Akzeptanz und Wirtschaftlichkeit. Gerne besucht der PROWAVE-Mitarbeiter die Räumlichkeiten, um gemeinsam mit dem Kunden ein individuelles Konzept zu erarbeiten.

➔ Weitere Informationen:
www.prowave-sport.de

Rentabilität durch gesunde Mitarbeiter



Regelmäßiger Sport hebt die Stimmung, steigert das körperliche Wohlbefinden und beugt Krankheiten vor. Immer mehr Unternehmen bieten ihren Mitarbeitern Bewegungsprogramme an, durch die sie ihre Fitness verbessern können und sollen. Denn gesunde Mitarbeiter sind

das Fundament jedes erfolgreichen Unternehmens. Eine lohnende Investition. Angestellte tun etwas für ihre Gesundheit, während die Unternehmen gleichzeitig von der gesteigerten Motivation sowie dem reduzierten Krankenstand profitieren.

Doch welches Angebot ist das richtige? Was mögen die Mitarbeiter? Bei INTERFIT, einem Verbund aus mehr als 1.200 Sportstätten, kann jeder Angestellte nach Belieben zwischen zahlreichen Sportangeboten wählen. Die größte Plattform für Betriebliche Gesundheitsförderung in Deutschland stellt ihren Mitgliedern neben den klassischen Fitness- und

Gesundheitsstudios auch Schwimmbäder, Golfanlagen und künftig auch Kletterhallen und Soccerplätze zur Verfügung – mit nur einer Mitgliedschaft. Mehr als 500 Unternehmen nutzen deutschlandweit bereits die Vorteile des Gesundheitsverbundes. Auch das Neurologische Rehabilitationszentrum Godeshöhe zählt seit Kurzem zu den Kooperationspartnern: „Wir freuen uns, mit INTERFIT einen Partner für unser Gesundheitsförderungsprogramm gewonnen zu haben, bei dem jeder Mitarbeiter den Sport findet, den er gern machen möchte“, sagt Hilko Pacyna-Heinen, Betriebsrat der Bonner Reha-Klinik.

➔ Weitere Informationen:
Reinhard Schmitz, Leiter Firmenkunden
F.A.C. GmbH / Interfit
Johann-Simon-Straße 28d
50226 Frechen
E-Mail: reinhard.schmitz@interfit.de
Web: www.interfit.de

Foto: Fotolia



INHALT	
FTZ Lehermeier: Faszientraining	28
PhysioAktiv Hemer: Fit mit Hydraulik	29
Medicalconcept: Kunden binden	30
Therapiezentrum Wermelskirchen: Sanfte Reize ...	31
Therapiezentrum Gerritsen & Zschischang: Auf die Waage	32
Chiroplus: Höhenluft atmen	33
ZAR Trier: Entspannung pur	33
PhysioVital am Zoo: Individuell trainieren	34

PRODUKTE & KONZEPTE IN DER PRAXIS

Sie suchen therapeutisch und betriebswirtschaftlich nach neuen Ansätzen für Ihr eigenes Unternehmen? Auf den folgenden Seiten finden Sie dazu praxisrelevante Anregungen in Form von unterschiedlichen Artikeln. Der Gedanke der Kundenbindung und -motivation spielt dabei eine wichtige Rolle. "Medical Concept"-Geschäftsführer Andre Fuchs aus Herschweiler-Pettersheim entschied sich für einen chipkartengesteuerten Trainingszirkel: „Ausschlaggebend für die Anschaf-

fung des Zirkels war vor allem die Überlegung, Patienten nach einer physiotherapeutischen Behandlung auf Rezept weiter an die Praxis zu binden“. Nico Gerritsen hat ebenfalls die Kunden stets im Blick. Er bietet Interessierten in seinem Therapiezentrum Gerritsen & Zschischang in Gehrde die Möglichkeit, mithilfe einer Körperanalysewaage den eigenen Körper besser kennenzulernen. Er sagt: "Die Kundenmotivation wird durch die Beobachtung der eigenen Körperzusammensetzung gestärkt."

Foto: Robert Kreschke/shutterstock.com

Faszientraining

Im Fitness- und Therapiezentrum Lehermeier in Landau an der Isar konnten Teilnehmer der Aktion „Deutschland wird beweglich“ fünf Wochen lang für 59 Euro mit einem speziell entwickelten Faszientraining ihre Beweglichkeit trainieren. Der Geschäftsführer Franz Lehermeier hatte dafür vier neue Kurse in das Kursprogramm aufgenommen.

Das Fitness- und Therapiezentrum Lehermeier ist ein Familienbetrieb. Franz Lehermeier ist Geschäftsführer des Fitnessbereichs. Seine Schwiegermutter Anita Lehermeier leitet die physiotherapeutische Abteilung. Auch seine Frau und seine Schwägerin sind mit von der Partie. Die Physiotherapie besteht bereits seit 33 Jahren. „Vor vier Jahren kam der Fitnessbereich dazu“, sagt Franz Lehermeier. Er hat im Herbst 2015 das Konzept „Deutschland wird beweglich“ der Unternehmensberatung Greinwalder & Partner umgesetzt. Fünf Wochen konnten Teilnehmer in dem Fitnesszentrum ein effektives Faszientraining nach neuen Erkenntnissen der Forschung durchführen, um ihre Beweglichkeit zu verbessern. Das Programm wurde von einem Team aus Forschern, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Faszienexperten ausgearbeitet.



Ein speziell entwickeltes Faszientraining schult die Beweglichkeit

Schmerzempfinden sinkt durch Faszientraining

Zu Beginn des Trainings wurden detaillierte Beweglichkeitstests durchgeführt. Daraufhin erstellten die speziell ausgebildeten Physiotherapeuten einen individuellen Trainingsplan, bei dem Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Faszien trainiert wurden. „Man muss immer wieder mal etwas Neues anbieten, aber die Qualität muss stimmen“, sagt Franz Lehermeier. Das gesamte Training wurde deshalb von Physiotherapeuten begleitet. „Wir haben in einem Eingangs-Check nicht nur die Beweglichkeit getestet, sondern auch das Schmerzempfinden der Patienten“, sagt der Geschäftsführer. „Nach den fünf Wochen haben wir die Beweglichkeit und das Schmerzempfinden erneut getestet. Dabei stellte sich heraus, dass sich die Dehnfähigkeit erheblich verbessert hatte und dabei gleichzeitig das Schmerzempfinden gesunken war.“ „Wir haben für das Training extra vier Faszienkurse in unser Programm aufgenommen.

Zwei davon haben wir vormittags und zwei nachmittags angeboten.“ Mittlerweile sind aus den vier Kursen fünf geworden. „Bei uns ist die Aktion „Deutschland wird beweglich“ sehr gut gelaufen. Über 120 Teilnehmer haben mitgemacht“, berichtet der Diplom-Sport- und Fitnesstrainer. Der Rücklauf über die Facebook-Seite der Aktion sei besonders gut gewesen. „Die Kurse waren extrem gut gebucht und wir mussten sogar einen Anmeldestopp machen.“ Insgesamt seien 40 Teilnehmer, teils Patienten aus dem Physiotherapiebereich, aber auch ganz neue Kunden, die das Fitness- und Therapiezentrum vorher nicht kannten, Mitglied geworden.

Ehemalige Patienten bleiben durch die Kurse dauerhaft

Das Faszientraining habe dazu geführt, dass besonders Patienten aus der Physiotherapie weiter trainiert hätten. „Es ist

manchmal schwer, Patienten aus der Physiotherapie dazu zu bringen, im Fitnessbereich weiterzutrainieren“, meint Franz Lehermeier. „Das Faszientraining ist uns wie auf den Leib geschnitten. Es macht es leichter, Patienten dazu zu bewegen, dauerhaft zu trainieren.“

In den Kursen wurden neben Dehnübungen auch Übungen mit Faszienrollen durchgeführt. „Wie haben diese Rollen sehr gut verkauft“, freut sich der Geschäftsleiter. „Wir arbeiten schon seit Jahren mit der Unternehmensberatung zusammen und nutzen die professionelle Werbung für uns.“ Die Kampagne ist aber auch ohne das Marketing-Abo der Beraterfirma als 3-Monats-Projekt buchbar. Man erhält ein Rundum-sorglos-Paket mit Konzept, Werbemedien, Teamschulungen, Facebook-Kampagne u.v.m.

➤ **Weitere Informationen:**
www.ftz-lehermeier.de

Fit mit Hydraulik

Patienten des Gesundheitszentrums „PhysioAktiv“ in Hemer profitieren von der Erfahrung des Geschäftsführers André Horn. Er setzt schon seit 2006 auf Gerätezirkel, um sich betriebswirtschaftlich breiter aufzustellen, und bevorzugt Geräte mit hydraulischem Widerstand sowie einem doppelkonzentrischen Trainingsprinzip.



Im „PhysioAktiv“ trainieren Jung und Alt gemeinsam im Trainingszirkel

André Horn ist erfahren im Geschäft mit dem Zirkeltraining. Er gründete bereits 1994 seine erste Praxis für Physiotherapie mit medizinischer Trainingstherapie, Präventionskursen und Betrieblicher Gesundheitsförderung in dem kleinen Ort Hemer in Nordrhein-Westfalen. In den folgenden Jahren wurden in den Nachbarstädten weitere Praxen für Physiotherapie eröffnet. 2005 eröffnete er dann das Gesundheitszentrum „PhysioAktiv“ und startete schon ein Jahr später mit seinem eigenen Zirkelkonzept. „Begonnen hat alles mit Patienten, die keine Rezepte mehr bekamen und weiterhin trainieren wollten“, sagt der Geschäftsführer. „Ich hatte vorher schon Trainingsgeräte und hatte dann bereits 80 Mitglieder, die nach der Physiotherapie Mitglied wurden. Dann habe ich den ersten Zirkel gekauft, die Prozesse optimiert und wir sind kontinuierlich gewachsen.“

Widerstandsverhalten ähnelt dem von Wasser

Mittlerweile hat André Horn mit der „kinesthetic-line“ (eXcio) seinen vierten Zirkel angeschafft. „Wir haben ca. 1.600 Mitglieder, die bei uns trainieren. Das Zirkeltraining rentiert sich betriebswirtschaftlich für uns. Es ist wirtschaftlich effizienter als der Bereich der reinen Physiotherapie“, sagt André Horn. Das mache das Zentrum wirtschaftlich unabhängiger von ärztlichen Verordnungen und den gesetzlichen Krankenkassen. „Die Kunden kommen bei uns über die Physiotherapie und trainieren dann weiter. So haben wir im Gegensatz zu Fitnessanlagen sehr niedrige Werbungskosten. Sind die Patienten erst bei uns, kennen sie ihren Therapeuten und der Therapeut kennt ihre Beschwerden.“ Das sei eine echte Win-win-Situation. Spätestens bei bestimmten Krankheitsbildern wollten viele Kunden eine qualifizierte Betreuung.

Da im „PhysioAktiv“ besonders ältere Menschen und Kranke zur Zielgruppe gehören, war es dem Geschäftsführer wichtig, dass an den Geräten gelenkschonend trainiert werden kann. In seinem Gesundheitszentrum setzt er deshalb auf den neuen Zirkel. Das Widerstandsverhalten der Geräte ähnelt dem von Wasser. Langsame Bewegungen erzeugen im Wasser sanften Widerstand. Wird die Bewegung beschleunigt, steigt im Wasser der Gegendruck und der benötigte Kraftaufwand. Übertragen auf den Zirkel bedeutet das, dass der Widerstand mit zunehmender Ermüdung abnimmt; er passt sich der Leistungsfähigkeit des Nutzers an. So trainiert jeder mit der für ihn optimalen Trainingsbelastung und das Risiko für Fehlbelastungen wird minimiert.

15 Muskelgruppen trainieren

An den Geräten wird nach einem doppelkonzentrischen Trainingsprinzip trainiert, d.h., pro Gerät werden jeweils die agonistische und die antagonistische Muskulatur trainiert. Der Zirkel besteht aus acht Geräten, wobei nur die Beinpresse eine einzige Muskelgruppe trainiert. „Das hat den Charme, dass man an acht Geräten in kurzer Zeit insgesamt 15 Muskelgruppen trainieren kann“, erklärt André Horn. Das spare nicht nur Zeit beim Training, sondern auch Platz.

Im „PhysioAktiv“ wurden zwei Räume mit einem Gerätezirkel ausgestattet, das hat einen entscheidenden Vorteil: „Bei uns können die Mitglieder ganz nach ihren Bedürfnissen trainieren. In einem Raum ist das freie Training für Kunden, die zeitlich flexibel sein wollen, möglich. In dem anderen Raum wird der Zirkel für Gruppentraining und Kursangebote wie Osteoporose-, Rheuma- oder Rückentraining genutzt.“

➤ **Weitere Informationen:**
www.physioaktiv-horn.de

Kunden binden

In der gesundheitsorientierten Fitnessanlage „Medical Concept“ im rheinland-pfälzischen Herschweiler-Pettersheim wird Wert auf ein zeitgemäßes Training mit individueller Rundumbetreuung gelegt. Ein chipkartengesteuertes Trainingsystem fördert die Kundenbindung.



Das Training an chipkartengesteuerten Geräten ermöglicht eine transparente Erfolgskontrolle

Seit Mai 2011 sind im medizinischen Trainingsbereich von „Medical Concept“ sechs chipkartengesteuerte Kraft- sowie vier Cardiogeräte im Einsatz. Das Angebot im Trainingszirkel richtet sich an Selbstzahler und wird in Herschweiler-Pettersheim (rund 1.500 Einwohner) vor allem im Präventionsbereich genutzt. Die meisten Kunden möchten mit dem Training ihre Fitness, Kraft oder Ausdauer verbessern. Ein anderer Einsatzbereich des chipkartengesteuerten Trainingszirkels (Vitality Circuit®, ERGO-FIT) ist die Rehabilitation nach orthopädischen oder chirurgischen Eingriffen. „Ausschlaggebend für die Anschaffung des Trainingszirkels war vor allem die Überlegung, Patienten nach einer physiotherapeutischen Behandlung auf Rezept weiter an die Praxis zu binden“, erklärt Geschäftsführer Andre Fuchs. Diese ehemaligen Patienten werden durch das Training an den chipkartengesteuerten Geräten zum Weitertrainieren ermuntert und bleiben der Praxis treu. Hinzu kamen weitere betriebswirtschaftliche Überlegungen, die mit dem wachsenden Verwaltungsaufwand in der Praxis verbunden sind: „Früher stand ich als Therapeut

zwölf Stunden an der Bank, um Geld zu verdienen, heute sind es höchstens noch sechs Stunden, die ich dafür Zeit habe, den Rest muss ich mich mit Papierkram rumschlagen.“ Als Selbstzahlerangebot arbeitet der Trainingszirkel quasi von allein und bringt den gewünschten Umsatz.

Hauptzielgruppe 50+

Das Durchschnittsalter der Trainierenden liegt bei 49 Jahren. „Ansprechen möchten wir mit unserem Angebot vor allem Männer und Frauen im Alter 50plus“, meint Andre Fuchs. Besonders diese Altersgruppe sei sich des präventiven Nutzens von Bewegung bewusst. Die Kosten für das Training im Zirkel liegen zwischen 34,90 und 44,90 Euro. Angeboten werden dazu Verträge für 6, 12 und 18 Monate. Seit zwei Jahren gibt es auch die Möglichkeit, Rehasport in Form eines Zusatzabos (24,90 Euro) zu buchen. „35 bis 40 Prozent der Trainierenden kommen mit einem Rehasportrezept“, erklärt Andre Fuchs. Patienten mit Schulter-, Rücken-, Knie- oder Hüftbeschwerden nutzen so über 18 Monate den Trainingszirkel und werden an das eigenverantwortliche Trainieren herangeführt. Meist bleiben diese

Kunden dem medizinischen Trainingsbereich treu und schließen nach Ablauf der 18 Monate ein neues Abo ab. In der Fitnessrichtung (Praxis und Trainingsbereich) von Andre Fuchs arbeiten 14 Mitarbeiter, davon betreuen drei Festangestellte sowie eine Aushilfskraft den medizinischen Trainingsbereich mit den chipkartengesteuerten Trainingsgeräten. Nachdem der Physiotherapeut den Trainingsplan seines Patienten auf einen Chip gespeichert hat, kann dieser mit seinem persönlichen Chip allein im Zirkel trainieren. Nach Kontakt mit dem Chip visualisiert das Trainingsystem die individuelle Einstellung für den Kunden an jedem Gerät. Immer steht ein Praxismitarbeiter als Ansprechpartner auf der Trainingsfläche zur Verfügung und gibt bei Bedarf Hilfestellung.

Training nach Termin

Auf einer Fläche von 65 m² wird an elf Trainingsstationen geübt; zehn davon sind Zirkelgeräte. Damit es dabei nicht zu eng wird, gibt es einen Terminplan. „Alle 30 Minuten lassen wir vier Kunden in den Trainingsbereich an die Cardiogeräte. Nach 30 Minuten wechseln diese an die Kraftgeräte und die nächsten beginnen an den Cardiogeräten. Somit trainieren maximal acht bis neun Leute im Trainingsbereich“, schildert Andre Fuchs den Ablauf. Insgesamt nutzen derzeit 132 Mitglieder dieses Angebot, das täglich von 8 bis 12.30 Uhr sowie von 16 bis 20.30 Uhr verfügbar ist. Die Investition in den chipkartengesteuerten Trainingszirkel hat sich für die Gesundheitseinrichtung auf jeden Fall gelohnt: „Nach etwas über einem Jahr habe ich mit damals 61 Mitgliedern den Break-even-Point erreicht“, erinnert sich Andre Fuchs.

➤ **Weitere Informationen:**
www.medicalconcept-fitness.de

Sanfte Reize

Seit drei Jahren wird im Therapiezentrum Happel mit großem Erfolg EMS (Elektromyostimulation) angeboten. Immer mehr Kunden nutzen dort diese Möglichkeit, ihre Muskulatur auf sanfte Art zu trainieren.

Startschuss war im August 2014. „Da haben wir am Standort Wermelskirchen im Studio mit zwei Geräten angefangen“, erinnert sich Geschäftsführer Frank Happel. Im Laufe der Jahre kamen weitere EMS-Geräte dazu, sodass aktuell sieben EMS-Geräte im Einsatz sind, davon zwei in Wermelskirchen, zwei in Gummersbach sowie drei Geräte in Firmen. „Wir möchten unseren Kunden ein besonderes und hocheffizientes Training bieten, verknüpft mit einer therapeutischen Leistung“, erklärt Frank Happel. Mit dem EMS-Training (miha bodytec) sei ein hohes Alleinstellungsmerkmal im Bereich Personal Training gegeben. Das Know-how des speziell geschulten 15-köpfigen Personals, das sich aus Physiotherapeuten und diplomierten Sporttherapeuten zusammensetzt, unterstreicht diesen Anspruch. Ein Therapeut kümmert sich bei der EMS um maximal zwei Patienten gleichzeitig.

Training einmal pro Woche

Das Angebot richtet sich ausschließlich an Selbstzahler. Ein Großteil der Kunden sind ehemalige Patienten. Sie kommen aus dem eigenen Therapiezentrum, das in die Bereiche Physiotherapie, Ergotherapie und Rückentraining aufgliedert ist. Zum Halten und ggf. Weiterausbau des erreichten Muskelstatus kommt nach der Therapie die EMS ins Spiel. Neben der Anamnese wird vor dem Training eine Befunderhebung mit definiertem Trainingsziel, das auch das individuelle Leistungsvermögen berücksichtigt, durchgeführt. Das Kundenspektrum ist breit gefächert. „Bei uns trainiert die 16-jährige mit einer juvenilen Skoliose genauso wie eine 86-jährige Dame mit starker Osteoporose“, informiert Frank Happel. Während es bei der Skoliose vor allem um den Ausgleich muskulärer Dysbalancen geht, kommt es bei der Osteoporose vor allem auf statisches Training an. Hinzu kommen Patienten mit Beckenbodenschwä-



Mit der Elektromyostimulation werden Muskeln behutsam trainiert

chen und Rückenbeschwerden. Die Kosten für das EMS-Training belaufen sich im 18-Monats-Abo auf 24,99 Euro, im 3-Monats-Abo auf 36,99 Euro sowie bei einer 10er-Karte auf 499 Euro. Über die jeweilige Laufzeit wird dann jeweils einmal pro Woche 20 Minuten trainiert. Das Training an den EMS-Geräten spricht daher vor allem Menschen an, die nicht so viel Zeit haben. Und so läuft eine Trainingseinheit ab: Der Körper wird entsprechend verkabelt und mit Pads versehen, über die dann die Elektroimpulse durch die Muskulatur geschickt werden. Vorteil dieses Systems: Nicht nur die avisierten Muskeln (z.B. der Quadrizeps bei einer Kniebeuge) werden trainiert, auch die anderen Muskeln bekommen Kontraktionsimpulse. Die Elektromyostimulation kann im Liegen, Sitzen oder Stehen erfolgen. Muskeln werden so in Abhängigkeit von der Mobilität des Patienten auf unterschiedliche Art und Weise trainiert. Die EMS-Therapie ist somit auch gelenkschonend, da nicht zwingend Bewegungen ausgeführt werden müssen.

Stabilisierende Reizsetzung

Die erste Trainingseinheit dauert nur 10-15 Minuten. In einem weiteren Schritt, wenn der Kunde die erste Therapieeinheit gut vertragen hat, können dann Intensität und Dauer der Anwendung gesteigert werden. Wichtig sei es, so Frank Happel, den Einzelnen nicht zu überfordern. Das Ziel laute „stabilisierende Reizsetzung“. Die anfängliche Investition von 50.000 bis 60.000 Euro in die zwei EMS-Geräte und das Ladenlokal (Studio) hat sich auf jeden Fall gelohnt. „Den Break-even-Point hatten wir nach zwei Monaten mit 70 zahlenden Abokunden erreicht“, resümiert Frank Happel. Aktuell nutzen 170 Abokunden das Trainingsangebot, das 55 Stunden in der Woche in den Studios zur Verfügung steht. Hinzu kommen zwei große Firmen: Zweimal in der Woche ist dort ein Therapeut vor Ort präsent und bietet EMS im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an.

➤ **Weitere Informationen:**
www.imed-ems.de

Auf die Waage

Im Therapiezentrum Gerritsen & Zschischang in Gehrde haben Kunden seit Juli 2016 die Möglichkeit, mithilfe einer speziellen Körperanalysewaage die Zusammensetzung ihres Körpers zu ermitteln. Dieses Angebot erfreut sich großer Beliebtheit.

Die Waage kommt bei uns in der Physiotherapie und im Fitnessstudio zum Einsatz“, erläutert Nico Gerritsen, Geschäftsführer des Therapiezentrums. Und ergänzt: „Durch eine einfache Dateneingabe ist eine umfangreiche Diagnostik möglich, auf deren Grundlage wir die adäquate Therapie aufstellen können.“ Die Körperanalysewaage (Tanita) liefert in wenigen Sekunden eine Momentaufnahme des Gesundheits- und Fitnessstatus einer Person. Mithilfe der Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) werden Körperfettanteil, Muskelmasse, fettfreie Masse, Körperwasser, Knochenmasse, Grundumsatz, Visceralfett und vieles mehr erfasst.

Nichtinvasiv und interaktiv

Im Therapiezentrum in Gehrde wird die Körperanalysewaage vor allem von Kunden mit Gewichtsproblemen genutzt. Die über das Wiegen gewonnenen Daten geben Auskunft über die Zusammensetzung (Fett, Muskeln etc.) aller wichtigen Körperregionen, sodass der Therapeut anhand der Analyse gezielt auf die jeweiligen Probleme eingehen kann. Nach Rücksprache mit ortsansässigen Hausärzten oder Ernährungswissenschaftlern werden so Erkrankungen gezielt behandelt. Im Therapiezentrum gibt es dazu entsprechende Übungsprogramme in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung. Hinzu kommen Kooperationen mit nahegelegenen Firmen (Betriebliches Gesundheitsmanagement).

Die Waage funktioniert nichtinvasiv und interaktiv. Steht der Patient auf der Waage, wird ein schwaches elektrisches Signal über vier Metallelektroden durch die Füße in die Beine und den Unterleib gesendet. Vier Handelektroden liefern zusätzliche Messwerte für beide Beine, Arme und den Bauchbereich. Das elektrische Signal läuft durch das im Muskel eingelagerte Wasser und stößt dabei auf

Widerstand (Impedanz), sobald es auf Fettgewebe trifft. Dieser Widerstand wird gemessen und in verschiedene Berechnungen übertragen, die am Ende die individuelle Körperzusammensetzung ermitteln. Die Multifrequenz-Körperanalysewaage im Therapiezentrum in Gehrde misst die Impedanz mit drei verschiedenen Frequenzen. Diese zusätzlichen Frequenzen sorgen für eine hohe Genauigkeit im Vergleich zu Waagen mit nur einer Frequenz.

Detaillierte Segmentanalyse

Ein doppeltes Display zeigt die Messdaten und die detaillierte Segmentanalyse für jedes Bein, jeden Arm und den Rumpf an. Diese Messergebnisse werden automatisch auf einer SD-Karte gespeichert, an einen PC gesendet oder an einen Drucker übertragen. Die Nutzung der Waage richtet sich an Selbstzahler. „Die Kosten für die einzelnen Sitzungen mit der Waage liegen abhängig von der Zeit zwischen 49 und 79 Euro“, erklärt Nico Gerritsen. Jeder Teilnehmer bekommt dazu eine Ernährungsberatung sowie ein individuell zugeschnittenes Bewegungsprogramm in der Theorie vermittelt.

Im Rahmen eines gebuchten Trainingsprogramms mit Besuch des Fitnessstudios belaufen sich die monatlichen Kosten dann für den Einzelnen auf 99 Euro. Im Preis inbegriffen sind eine monatliche Untersuchung mit Gewichtsanalyse sowie die jeweilige Anpassung des Trainingsprogramms. Wird ein Kurs nach § 20 SGB V des Präventionsgesetzes besucht, übernimmt in vielen Fällen die Kasse die anfallenden Gebühren.

Die Körperanalysewaage – zugelassen u. a. gemäß Medizinprodukteverordnung Klasse IIa – kommt im Rahmen unterschiedlicher Trainingskonzepte zum Einsatz, sei es beim Muskelaufbau, beim Ausgleich muskulärer Dysbalancen nach einem Band-



Die Messung mit der Körperanalysewaage gibt Einblick in die individuelle Körperzusammensetzung

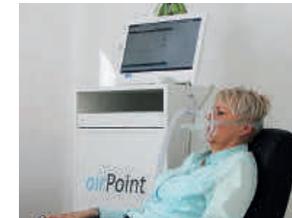
scheibenvorfall, nach einer Operation oder nach Verletzungen. Nico Gerritsen ist überzeugt: „In der Zukunft rentiert sich die Waage auf jeden Fall, da sowohl der Kunde als auch der Patient Transparenz bekommen und so gezielt Probleme angehen können.“ Die Kundenmotivation werde durch die Beobachtung der eigenen Körperzusammensetzung gestärkt.

➤ **Weitere Informationen:** www.physio-gz.de

Höhenluft atmen

In der Praxis Chiroplus in Bonn haben Kunden seit Mai 2016 die Möglichkeit, Höhenluft zu atmen. Das Höhenluft-Intervall-Training kommt im Rahmen präventiver und kurativer Gesundheitskonzepte zum Einsatz.

In der Praxis für Chiropraktik und Naturheilkunde gehört das Höhenluft-Intervall-Training zum Zusatzangebot. Gestresste Manager mit Burnout, Patienten mit Schlafapnoe, Diabetiker und Übergewichtige zählen zu den Kunden von Geschäftsführerin Carmen Holinka, für die die Vorteile des Höhenluft-Intervall-Trainings auf der Hand liegen: „Wenig Personalaufwand, vielseitig einsetzbar, guter Return on Investment.“ Das Höhenluft-Intervall-Training wird in der Regel als Selbstzahlerleistung angeboten, eine Erstattung durch private Krankenkassen ist jedoch möglich. Entscheiden sich Interessenten für eine erste Sitzung, liegen die Kosten zwischen 60 und 90 Euro. Eine fünfwöchige Kur mit zehn Behandlungen (2x pro Woche) kostet bei Chiroplus 485 Euro. Im Preis in-



Eine Kur mit Höhenluft steigert das Allgemeinbefinden

begriffen sind eine Anamnese, ein Eingangstest sowie eine HRV (Herzratenvariabilität)-Messung. Die Gesamtinvestition von 19.000 Euro in den „Airpoint“ der Firma Höhenbalance (Terminal incl. All-in-one-Touch-PC, Steuer- und Monitoring-Software, HRV-Messung, Trai-

ningsdatenbank, Relaxliege) wurde per Leasing finanziert. Zehn bis 15 Kunden nutzen aktuell in der Woche das Höhenluft-Intervall-Training. „Die monatlichen Leasingkosten von 395 Euro waren bereits mit dem zweiten Kunden gedeckt“, freut sich Carmen Holinka. Für den Patienten ist die Behandlung äußerst angenehm: Er muss sich nicht umziehen, sitzt oder liegt in einem bequemen Relaxstuhl und atmet über die Atemmaske im ständigen Wechsel sauerstoffreduzierte und normale Luft. Ein Pulsoximeter kontrolliert die individuelle Sauerstoffsättigung. Auf die individuell dosierte Sauerstoffzufuhr reagiert der Organismus mit verschiedenen positiven Wirkungen.

➤ **Weitere Informationen:** www.chiroplus.de

Entspannung pur

Nach entsprechender Verordnung durch den behandelnden Arzt werden im ambulanten Rehabilitationszentrum »ZAR« in Trier Überwassermassagen zur Lockerung der Muskulatur im Therapieplan terminiert.

Das »ZAR« in Trier ist spezialisiert auf die ambulante Rehabilitation in den Bereichen Orthopädie und Neurologie in der Nähe des Wohnortes der Patienten. So müssen diese nach einem Krankenhausaufenthalt nicht nochmals für mehrere Wochen in eine stationäre Rehabilitationsklinik. Bestandteil des Therapieplans sind auch Überwassermassagen auf dem „medi stream“ (Equimed). Das Gerät erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 93/42 EWG für Medizinprodukte und wird in der Rehabilitation im „ZAR“ bewusst eingesetzt, um aktive und passive Phasen der Patienten während der Therapie auszugleichen. „Die Behandlung wird im Rahmen des Therapieplanes vom behandel-

den Arzt verordnet und in den Therapieplan so eingebaut, dass aktive Trainingsphasen und passive Phasen der Entspannung und Lockerung ausgewogen sind“, sagt Sabine Nicolaus, Leiterin Unternehmenskommunikation Nanz medico. „Die Patienten zahlen dafür nicht. Sie bekommen die Überwassermassage im Rahmen der Rehabilitation vom Arzt verordnet“, sagt Sabine Nicolaus. „Es geht dabei nicht darum, eine Massage durch einen Therapeuten zu ersetzen oder Personal zu sparen, sondern darum, ein zusätzliches Angebot zur Entspannung für die Patienten bereitzustellen. Die Liegen werden von den Patienten gerne und gut angenommen.“ Sie seien eine ideale therapeutische Ergänzung für Patienten, die z. B.



Im »ZAR« in Trier entspannen gestresste Patienten bei einer Überwassermassage

unter Stress, muskulären Verspannungen und Rückenschmerzen litten. Der betriebswirtschaftliche Nutzen lässt sich demnach nicht wirklich in Euro beziffern – er besteht eher in der Zufriedenheit der Patienten.

➤ **Weitere Informationen:** www.zar-trier.de

Individuell **trainieren**

Seit Mai 2016 bietet Mathias Haide in seiner Physiotherapiepraxis „PhysioVital am Zoo“ in Wuppertal medizinisches Fitness- und Aufbautraining in einem chipgesteuerten Trainingszirkel an.

Das einfache Handling per Touchscreen, die Geräuschlosigkeit und die individuelle Handhabung für jeden einzelnen Patienten/Kunden haben Mathias Haide dazu bewegt, rund 55.000 Euro in einen chipgesteuerten Trainingszirkel zu investieren. Fünf entsprechend ausgestattete Geräte mit insgesamt zehn Trainingsmöglichkeiten ergänzen damit das bisherige Angebot in seiner Praxis. Auf der Chipkarte werden zunächst alle wichtigen Trainingsdaten des Patienten/Kunden gespeichert. Bei jedem Training im Zirkel werden diese Daten dann automatisch an den jeweiligen Geräten abgerufen.



In der Praxis „PhysioVital am Zoo“ trainieren Kunden im chipgesteuerten Trainingszirkel

Die Geräte des medizinischen Trainingszirkels (HUR Deutschland GmbH) sind zertifiziert und das Training ist somit ab-

rechenbar. In der Praxis von Mathias Haide profitieren Patienten/Kunden mit nahezu allen Beschwerden vom Trainingszirkel. Während ein Patient/Kunde seine körperliche Leistungsfähigkeit steigern

möchte, muss ein anderer nach einer Operation Muskelaufbau betreiben. Das erste Probetraining, das auch gleichzeitig als Einweisung an den Geräten dient, nimmt etwa 45 Minuten in Anspruch. Anschließend kann jeder für sich trainieren. „Mittlerweile nutzen rund 82 Patienten/Kunden pro Monat den Gerätezirkel. Von Juni bis Dezember hat sich die Mitgliederzahl von 40 auf 82 erhöht, Tendenz steigend“, freut sich Mathias Haide. „Der durchschnittliche Monatsbeitrag für das Training an den Geräten liegt bei 42 Euro. Geboten werden Mitgliedschaften im 6-Monats- und 12-Monats-Abo sowie 10er-Karten.“

➤ **Weitere Informationen:**
www.physioitalamzoo.de

Einfach **loslassen**

Viele Menschen leiden heutzutage unter Rücken- und Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen oder Migräne. Der Einsatz einer Überwassermassage kann hier hilfreich sein.

Unsere anfänglichen Vorstellungen und Erwartungen einer sinnvollen Ergänzung zum klassischen Massageprogramm sind in voller Weise erfüllt. ... Die therapeutische Wirkung ist überzeugend“, bestätigt Dr. med. Wolfgang Veen, Facharzt für Orthopädie und Chirurgie, Sankt Augustin. Die Überwassermassagesysteme sind flexibel nutzbar. Während der Behandlung sprudelt auf 25 bis 40 Grad erwärmtes Wasser in gleichmäßigen Bewegungen aus den Düsen gegen die Unterseite der Naturkautschuk-Liegefläche und sorgt so für eine Massage des aufliegenden Körpers. Die Massageliegen können für unterschiedliche Körpergrößen eingestellt werden. Darüber hinaus sind über das

System verschiedene Massagebereiche, wie zum Beispiel Rücken, Schulter, Beine oder Ganzkörper ansteuerbar. Moderne Geräte (Medical Plus, Wellsystem GmbH) verfügen über sechs Massageprogramme, die in unterschiedlichen Massagegeschwindigkeiten und Druckstärken angewendet werden können. Die Bedienung der Massagesysteme ist einfach und erfolgt über eine Soft-Touch-Tastatur. Extra Personal ist nicht erforderlich. Weiterer Pluspunkt: Der Platzbedarf für ein Gerät ist mit knapp 2,3 m² gering. Die Geräte der neueren Generation sind in Klasse IIa nach dem Medizinproduktegesetz klassifiziert und bieten dadurch auch wirtschaftliche Vorteile. Verschie-



Eine Überwassermassage entspannt die Muskulatur und trägt zur Schmerzlinderung bei

denste Gesundheitseinrichtungen haben den Nutzen der Überwassermassage für sich erkannt. Betriebswirtschaftlich rechnet sich die Anschaffung vor allem durch die Patientenzufriedenheit und die daraus resultierende gute Zuweisung durch die Kostenträger.

EUROPAS GRÖSSTE INITIATIVE für Faszientraining und Gelenkbeweglichkeit

Deutschland wird beweglich

An über 300 Standorten erfolgreich! Starten Sie jetzt durch!
Oder treffen Sie uns auf der „therapie“ in Leipzig auf dem Stand der Schupp GmbH, Halle 1 Stand E06



Dr. Robert Schleip, einer der führenden Faszien-Experten in Europa

Hochwertige Kunden gewinnen. Image stärken. Wettbewerbsvorteile sichern. Patienten begeistern.

Die Kampagne mit Unterstützung u. a. von Dr. Robert Schleip und der Fascia Research Group der Universität Ulm, Blackroll und five – Beweglichkeitskonzept ist für jede Therapieeinrichtung mit Trainingsbereich umsetzbar, sowohl mit als auch ohne speziellem Rücken- und Gelenkkonzept.

Sie erhalten ein Rundum-Sorglos-Paket mit starken Tools für Print- und Online-Werbung, inklusive Teamschulung und Gebietsschutz. Jetzt Standort sichern und dabei sein!

Greinwalder & Partner

Consulting | Marketing

Valentin-Linhof-Straße 8
D-81829 München

Kontakt:

Tel.: 0 89 - 45 09 81 30
physio@greinwalder.com

Bei Buchung bis zum 19. März sparen Sie 100 Euro !



Unsere Innovationen bewegen Menschen!

Lernen Sie unsere Produkte in unserem Showroom kennen. Oder besuchen Sie uns auf den kommenden Messen: Therapie in Leipzig vom 16.3. bis 18.3. und auf der Fibo in Köln vom 6.4. bis 9.4..