



Christine Leßner beim Gesundheitstag bei Woodward zum Thema faszinierende Faszien

Das ags hat sich zum Ziel gesetzt, das Thema „Körper“ aus vielerlei Perspektiven zu beleuchten. Daraus entwickeln sich immer neue Workshops. Für Anregungen und Wünsche ist das ags-Team immer offen – fragen Sie einfach nach. Wir laden Sie ein!

WORKSHOP-THEMEN

Faszinierende Faszien
PowerPutzen
Heben und Tragen
Beckenboden
Gesunde Füße

Moving
WirbelZwirbel
Let's Swing
Flex & Stretch
Gesundes Golf

Faszinierende FASZIEN

Häufig unterschätzt, aber wichtig

Vor Jahren hätten viele müde gelächelt beim Thema „Faszien“. Oder den Kopf geschüttelt nach dem Motto „Was ist das?“. Gegenüber den Muskeln haben die Faszien in der Vergangenheit oft ein stiefmütterliches Dasein gefristet. „Mittlerweile hat sich das Bewusstsein entwickelt, dass die Faszien ein wesentlicher Bestandteil in unserem Bewegungsapparat sind“, sagt Christine Leßner, Masseurin und Gesundheitstrainerin im ags.

Füllmaterial für den Körper

Doch was genau verbirgt sich hinter dem Begriff „Faszien“? „Faszien sind die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die

alle Muskeln und Organe wie ein Spannungsnetzwerk umhüllen“, erklärt Christine Leßner. Salopp gesagt: „Füllmaterial“ für den Körper. Wissenschaftler, Mediziner, Trainer und Athleten wissen dieses „Füllmaterial“ zu schätzen.

Elastisches Gewebe ist elementar

„Elastisches und gesundes Bindegewebe ist elementar für Wohlbefinden und Gesundheit“, so die Masseurin.

Dementsprechend differenziert ist die Herangehensweise in dem ags-Workshop. Darin werden die Ansätze des Faszientrainings sowie die Nutzung von Faszirollen angesprochen.

DIABETES

Alles auf Zucker

Diabetes Typ II, im Volksmund Alterszucker, ist weit verbreitet. Bei der Stoffwechselerkrankung wird Zucker in den Urin ausgeschieden. Diabetes-Patienten leiden unter Insulinmangel. Insbesondere beim Älterwerden rückt die bewegungstherapeutische Begleitung in den Fokus. Alterszucker ist also für ags ein wichtiges Thema. „Unsere therapeutische



Herangehensweise setzt voraus, dass Arzt und Ernährungsberater einbezogen werden“, sagt Drs. Ruud Stefelmans. Das Training im ags für Diabetes-Patienten ist eng auf dessen Bedürfnisse zugeschnitten. Es erfolgt unter ständiger Aufsicht des Dreier-Teams Mediziner, Bewegungsspezialist und Ernährungsberater.

Stefelmans: „Wer Diabetes Typ II hat und sich viel bewegt, muss in der Konsequenz weniger Insulin spritzen, stabilisiert seine Zucker-Werte und kann aktiver am Leben teilnehmen.“

Wie ein guter Motor

Der Gesundheitswissenschaftler Drs. Stefelmans vergleicht es mit einem Motor, der – erst mal optimal eingestellt und warmgefahren – stabil läuft und die Energie effizient einsetzt.

Vorbeuge ist wichtig

Insgesamt kann regelmäßige Bewegung bei Diabetes Typ II dazu beitragen, typische Folgen der Zuckerkrankheit wie Gefäßverschluss oder einen Herzinfarkt zu vermeiden.

Alltagstauglich

Das Bewegungsprogramm animiert die Patienten: „Das gemeinsame Erleben der Bewegung motiviert sie, das Programm im Alltag umzusetzen.“

REHASPORT

Im Rahmen des Qualitätsmanagements hat der Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW bestätigt, dass die RehaSport-Gruppen im ags auf höchstem Niveau durchgeführt werden. „Unser Anspruch, qualitativ hochwertige Trainingsgruppen aufzubauen, ist unterstrichen worden“, sagt Drs. Ruud Stefelmans. Davon profitieren vor allem die Teilnehmer der RehaSport-Gruppen, so der ags-Inhaber.

KEIN Stress

Neu im ags-Angebot ist der Stress-Test. In dem Analyse-Verfahren misst der Stress-Pilot über Herzschlag und Atemrhythmus, wie schnell sich der Organismus nach einer aufreibenden Phase wieder im Gleichgewicht befindet. Der Stress-Test gibt präzise Aufschluss darüber, welches Training angeraten ist.

HILFE daheim

Sollte ein Besuch im ags nicht möglich sein, kann der Arzt einen Hausbesuch verschreiben. Dieser Fall tritt beispielsweise ein, wenn jemand bettlägerig ist oder eine Mobilitätseinschränkung vorliegt. Das ags führt diesen Service durch.

YOGA Leben

Ab Mitte September gibt es im Gesundheitszentrum Stefelmans Yoga-Kurse. Sie werden geleitet von der Yoga-Lehrerin Martina Neues.



IMPRESSUM

Gesundheit imBlick (GiB)

Herausgeber
amb. gesundheitszentrum stefelmans

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

Redaktion Gestaltung Foto
Drs. Ruud Stefelmans
Axel Küppers
Edith E. Stefelmans

Nachdruck nur mit Genehmigung

Gesundheit imBlick

www.ags-kempen.de



WORKSHOP
Faszinierende
Faszien Seite 4

GEWINNSPIEL
Die Gewinner
Seite 2



Meine
Meinung

Drs. Ruud
Stefelmans

Alt werden ist nichts für Feiglinge

Die Beweglichkeit kann man sich bis ins hohe Alter erhalten. Das ist aber kein Selbstläufer. Wer rastet, der rostet. Der Körper, die Muskeln, das Gewebe sowie der Geist müssen ausreichend in Bewegung bleiben. Und zwar gezielt und regelmäßig! Es macht keinen Sinn, auf Teufel komm raus zu laufen, bis die Ferse brennt und die Achillessehne zu reißen droht. Oder bei der Arbeit zu denken: Heute Abend werde ich mal trainieren gehen. Ein aktiver Alltag in Sachen Bewegung und Ernährung verjüngt Körper und Geist. Es verändert die Perspektiven - mit dem Wort Glück voran. Wehwehchen sind kein Grund, die Flinte ins Korn zu werfen und auf der Couch zu bleiben. „Jetzt erst recht“, sollte die Devise sein. Aber, bitteschön: unter ständiger Aufsicht und mit Augenmaß.



Gesundheit macht Spaß: Mit guter Laune und mehr als einer helfenden Hand für müde Muskeln war das Team des ambulanten gesundheitszentrum stefelmans (ags) auch bei seinem Jubiläums-Altstadtlauf bei der Sache. Zum 10. Mal haben sich Drs. Ruud Stefelmans und seine charmante Equipe um das körperliche Wohlergehen der Sportlerinnen und Sportler gekümmert. Mit einem Dutzend Physiotherapeutinnen und Gesundheits-Experten war ags beim Kempener Laufsonntag am 12. Juni mehr als 10 Stunden im Einsatz. Neben der 13-jährigen Pia Szymanowski (auf der Massagebank) vom LAV Bayer Dormagen massierte die Stefelmans-Crew auf dem Buttermarkt wieder hunderte strapazierter Waden und sorgte so für „gute Beine“ auch nach dem Zieleinlauf. „Ein tolles Erlebnis – wir freuen uns jetzt schon auf den Altstadtlauf 2017“, sagt Drs. Stefelmans.

ags-Gesundheitsstraße: dreispurig zum Ziel

Das ambulante gesundheitszentrum stefelmans, kurz ags, steht für Gesundheit. Im Neubau S 15 am Kempener Bahnhof geht es um mehr als Physiotherapie im klassischen Sinne. „Wir haben die Philosophie, die Gesundheit ganzheitlich zu betrachten“, sagt ags-Inhaber Drs. Ruud Stefelmans. Der Gesundheitswissenschaftler vergleicht es mit einer „Straße der Gesundheit“. Die Straße ist sicher und breit. Und sie hat drei Spuren, die in eine Richtung führen und parallel genutzt werden können. Stefelmans hat hierfür die Begriffe „physio“, „motio“ und „work“ kreiert. Jeder dieser Begriffe steht für eine Spur.



dass es zu kurz gegriffen wäre, einen dicken Biceps oder ein Six-Pack aufzubauen und dabei den sonstigen Körperbau, insbesondere das Bindegewebe, außer Acht zu lassen.

In „work“ stehen gesunde Mitarbeiter für ein gesundes Unternehmen. Da, wo Probleme und Beschwerden entstehen, muss man sie lösen: direkt am Arbeitsplatz.

FAZIT: Drei Spuren stehen für ein und dieselbe Person zur Verfügung, je nach Lebenslage. Jede Spur hat das eine Ziel: Gesundheit. Gesundheit für den Patienten (physio), für den Trainierenden (motio), für den Mitarbeiter (work).

TERMINE

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

BeckenPro 80
6 x 90 Minuten
Start: Mittwoch, 26.10.
Kosten: 135,00 €

Nordic Walking 80
8 x 90 Minuten
Start: auf Anfrage
Kosten: 115,00 €

Pilates 80
10 x 90 Minuten
Donnerstags fortlaufend
Kosten: 125,00 €

Wirbelsäulentraining 80
10 x 60 Minuten
Fortlaufend div. Termine
Kosten: 135,00 €

Autogenes Training 80
6 x 90 Minuten
Start: Mittwoch, 14.09.
Kosten: 135,00 €

Bildschirm + Rücken 80
4 x 90 Minuten
Start: Mittwoch, 07.09.
Kosten: 75,00 €

Diabetes RehaSport 80
50 x 45 Minuten
nach Vereinbarung
Kosten: 145,00 €

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

GUTSCHEIN

5% Rabatt
auf ein Abo
REHATOP

einzulösen im ags bis 31. August 2016
(1 Gutschein pro Person)

REHATOP Der Königsweg zur Gesundheit

„RehaTop ist unser Königsweg.“ Drs. Ruud Stefelmans hat ein spezielles Trainingskonzept aufgebaut, das sowohl den Erfordernissen der Reha gerecht wird, aber darüber hinausgehend nachhaltig den individuellen Gesundheitsgedanken unterstützt. Intelligentes Training, starke Leistung – auf diesen Nenner könnte man RehaTop bringen. Die drei Kernbegriffe in diesem vielseitigen Training sind

Körperbewusstsein, Wohlbefinden, Gesundheit. RehaTop ist auf drei Säulen aufgebaut: individuelle funktionelle Trainingsinhalte mit ständiger Bewegungskontrolle; gruppenspezifisches trainieren der Grundfähigkeiten; Stärkung des Herz-Kreislauf-Bereichs. Auf diesem Säulen-Fundament werden zweimal wöchentlich unter ständiger therapeutischer Begleitung die Trainingseinheiten absolviert.

„
Grundlegend
ist eine umfassende
Beratung



RehaTop hat den Ansatz, den funktionellen Alltag - Arbeit, Sport, Freizeit - in ein Trainingsprogramm umzusetzen. Darin sind verschiedene Grundfacetten integriert. Diese betreffen allgemeine motorische Fähigkeiten, Koordination, Kraft und Ausdauer. Entscheidend sind aber spezifische Fähigkeiten aus dem Alltag - aus dem Auto aussteigen, einen Besen aufheben, einen Ordner aus dem Regal nehmen, und und und. Solche Handgriffe aus dem Alltag werden ins Trainingsprogramm übersetzt. „Und genau das ist das Besondere im ags-Training“, so Drs. Stefelmans.

„Grundlegend für RehaTop ist zunächst eine umfassende Beratung“, sagt Drs. Stefelmans. Dazu gehört ein Monitoring des aktuellen Gesundheitszustands. Der Gesundheitskunde formuliert, welche Ziele, Erwartungen und Wünsche er mit dem Training verbindet. In der Analyse - werden die Gesundheits-Ressourcen erkannt. Wie belastbar ist der Gesundheitsgast? Was ist tabu? Wie ist die Vorgeschichte? Welche Ein-

schränkungen sind vorhanden? Welche Zeitressourcen? Nun geht's los, das Training kann beginnen. Der Übungsplan ist maßgeschneidert.

Die Teilnehmer trainieren in kleinen Gruppen, individuell und persönlich betreut durch einen stetig anwesenden kompetenten Trainer. Ein ausgewogener Mix aus Kraft- und Koordinationstraining an funktionellen medizinischen Trainingsgeräten sowie Funktionsübungen zur Stabilisierung, Mobilisierung und Koordinationsschulung ermöglichen eine abwechslungsreiche Trainingsgestaltung - und zwar mit jeder Menge Spaß und Gruppendynamik.

Das persönliche Trainingsprogramm wird digital erstellt. Das Training ist bequem und komfortabel an chipgestützten modernen Trainingsgeräten. Über Monitore werden die optimale Trainingsgeschwindigkeit und das nötige Bewegungsausmaß visualisiert. Mit diesem Feedback ist ein korrektes und sicheres Training mit hoher Effizienz zusätzlich garantiert.

PILATES: Let's dance

Hätten Sie's gewusst? Die Pilates-Methode ist nach einem Menschen namens Joseph Hubert Pilates benannt, der 1883 geboren wurde. Bevor die Methode am Niederrhein Fuß fasste und sich bis heute zu den beliebtesten Ganzkörpertrainings entwickelte, war es ein langer Weg. „Pilates verschlug es nach Zwischenstation in England nach New York, wo er ein Studio eröffnete“, berichtet Jochen von Contzen, Diplomsporthelehrer und Pilates-Master im ags. In Big Apple trainiert Pilates ein Ballett. „Daher erklärt sich die Nähe von Pilates zum Tanz.“

Gelassen und schlank

Die Kräftigung geht primär in Beckenboden, Bauch und Rücken. Da die Methode vor allem die tiefliegenden kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen anspricht, sorgt Pilates für eine gesunde Körperhaltung. Menschen, die Pilates trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker.

DIE GEWINNER

Drs. Ruud Stefelmans überreicht die ags-Gutscheine an die Gewinner Renate Irmer (l.) und Angela Zoche. Der dritte Gewinner Sebastian Baum ist verhindert, der Gutschein wird zugesandt.



DER TIPP VOM PHYSIO

Unser Altstadtplaster: Wenn die Wade beißt

Für Läufer – egal ob Spitzen-Athlet oder Jogger - ist entscheidend, dass die Wadenmuskulatur mitspielt und die Achillessehne stark bleibt. Die Gründe, warum es „nicht rund läuft“, sind mannigfaltig: falsches Schuhwerk, einseitige Belastung, Überlastung, Laufstil, ... unser Altstadtplaster. „Gezielte Übungen können die Störungen im Bewegungsablauf langfristig beheben“, sagt Drs. Ruud Stefelmans.



PILATES: Gewinnspiel

Pilates ist in Mönchengladbach geboren. Das wussten 50 Teilnehmer des Gewinnspiels. Über eine Tombola-App wurden die drei Gewinner jetzt im ags ermittelt: Sebastian Baum, Renate Irmer sowie Angela Zoche.

Kraft für die Achillessehne

Eine gute Übung ist, sich mit dem rechten bzw. linken Vorderfuß auf einen Treppenabsatz zu stellen und dann die Ferse nach unten und oben zu bewegen. „Diese Übung, langsam und regelmäßig eingesetzt, stabilisiert das Bindegewebe bzw. die Fuß-Faszien und stärkt die Wadenmuskulatur.“ Am Ende sollte man 30 bis 50 Wiederholungen schaffen. Um Problemen vorzubeugen, sollte man diese Übung auch prophylaktisch und täglich durchführen.

BECKENPRO: Hängend im Lot

Der Beckenboden hat wichtige Funktionen. Deshalb ist diesem Körperteil im ags auch ein eigener Gesundheitskurs gewidmet. „Der Beckenboden trägt und stützt die Organe des Beckens, ähnlich einer Hängematte“, sagt Claudia Kammler-Rhein, Physiotherapeutin und Gesundheitstrainerin. Ist der Beckenboden nicht stark bzw. locker genug, um die Funktion des Tragens, Stützens, Öffnens, Schließens zu erfüllen, kann das zu schwerwiegenden körperlichen und psychischen Problemen führen. Hier spielt auch das Tabuthema Harninkontinenz eine Rolle, das Männer wie Frauen betrifft.



WIR WÜRDEN UNS GERNE MIT IHNEN UNTERHALTEN.

Gesundheitsberatung

Durch gezieltes Beckenboden-Training bekommen die Organe Halt. Tipps, wie belastende Alltagssituationen bei Harninkontinenz gemeistert werden, unterstützen die Kursteilnehmer. „Ferner verbessert sich die Haltung, und Rückenschmerzen lassen nach“, so Kursleiterin Claudia Kammler-Rhein.

NORDIC WALKING

Der Nordic-Walking-Kurs richtet sich an Menschen, die ihr Herz stärken, ihren Kreislauf stabilisieren und ihre Ausdauer verbessern wollen. Hierbei wird das



Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt.

Gerade für Menschen mit Beeinträchtigungen

„Nordic Walking kann man im ags trainieren trotz orthopädischer Beeinträchtigungen“, betont die Gesundheitstrainerin Christine Leßner. Einsteiger sollten sich angesprochen fühlen, ebenso aber auch Personen, die Diabetes haben oder Risiken für Herz, Lunge oder sonstige Krankheiten mitbringen. Und: Der Nordic-Walking-Kurs vermittelt die grundlegende Technik für gesundes Gehen. Höhenverstellbare Stöcke werden beim Kurs gestellt, damit die Stocklänge erarbeitet werden kann.