

Physio
LOGISCH

RUNDSCHAU

AKTUELL, INFORMATIV UND BERATEND

Ausgabe 8 / Oktober 2019

25 Jahre

Physio
LOGISCH



Liebe LeserInnen,

heute halten Sie die Jubiläumsausgabe in Ihren Händen. Seit **25 Jahren** ist die Praxis PhysioLogisch in Gau-Algesheim am Werk. Und seit **10 Jahren** arbeiten wir nun in unserem interdisziplinären Gesundheitshaus.

Vor **10 Jahren** eröffneten wir mit dem PhysioKraftwerk eine zusätzliche Möglichkeit, damit Sie als Gesundheitskunde weiter selbstständig an Ihrer Gesundheit arbeiten können, mit Unterstützung kompetenter Mitarbeiter und Physiotherapeuten. Mit der PhysioLernwerkstatt, unserer Logopädie, dem Fortbildungsinstitut und mit der Möglichkeit, Intensivtherapie in unserem Haus anzubieten, vervollständigt sich unser interdisziplinärer Weg. Die ebenfalls 2009 gegründete Ergotherapie übernahm im Oktober 2010 Villa Flora aus Bingen und zusammen arbeiten wir weiter in Kooperation, für die wir 2012 vom Landkreis ausgezeichnet wurden.

Wir blicken demütig zurück und sind selbst überrascht wie schnell die Zeit vergangen ist.

In dieser Ausgabe berichtet Ihnen das gesamte Team über unsere Entwicklung, unsere Feierlichkeiten, von unserem Symposium und dem Holistic Triathlon. Ebenso können Sie sich über verschiedene Gesundheitsthemen informieren und wir geben einen Ausblick auf weitere Aktionen in 2019.

Wir bedanken uns für Ihre Treue und wünschen Ihnen ein schönes Lesevergnügen ♥

Ohne Gesundheit ist alles Nichts.

Ihre Christine Blass und Udo Cordel

Physio

LOGISCH

KRAFTWERK LERNWERKSTATT

Unser Betriebsausflug 2019



Liebe Leser und Leserinnen,

ich möchte Ihnen einen kurzen Einblick in unsere Fahrt an den Gardasee geben. Wir starteten unsere Reise nach Italien am Freitag, den 2. August morgens um sieben Uhr am Möbel Mayer. Wie üblich waren alle gut gelaunt und pünktlich, sodass wir unsere Reise mit 14 Kollegen und Kolleginnen starten konnten. Nach einem Busfahrerwechsel bei Hockenheim stieß unser neuer Busfahrer Dirk zu uns, der uns die Reise über begleiten und uns immer sicher an unsere Ausflugsziele bringen sollte!

Eine größere Pause auf unserem Weg nach Süden legten wir im bayerischen Oy ein. Unser weltbekanntes Frühstücksbuffet mit selbstgemachten Leckereien musste aufgrund eines Gewitters in eine Konzertmuschel verlegt werden. Trotz des Wetters war die Stimmung gut und es wurde fleißig geschlemmt, so konnten wir nach ca. einer Stunde die Reise fortsetzen!

Frühstücksbuffet in der Konzertmuschel

Nach unserer Ankunft in Caprino Veronese, der Partnerstadt von Gau-Algesheim, und dem Bezug unserer Zim-



mer in den benachbarten Pensionen Fontana Rosa und Poggio Caiar ging es auf das dortige Stadtfest Fiera Montebaldina! Dort gab es zunächst Abendessen auf dem Marktplatz, bevor wir uns später in die Feierlichkeiten auf den anliegenden Straßen stürzten.



Der nächste Tag begann mit einem sehr leckeren und abwechslungsreichen Frühstücksbuffet. Im Anschluss daran ging es auf den typisch italienischen Markt in der Stadt. Marktstände mit Lederwaren, Käse, Kleidung usw. lockten und der ein oder andere ließ

sich zum Kauf überzeugen! Nach dem Besuch folgte eine Führung mit Weinprobe in dem Weingut Monte Zovo. Wir konnten das Weingut kennenlernen und die hervorragenden Weine probieren. Der ein oder andere Weinkarton fand seinen Weg ins Gepäckfach des Busses! :-)

Nächstes Ziel an diesem Samstag war der Gardasee. Wir fuhren direkt vom Weingut nach Garda, um uns nach einer kurzen Stärkung in einer Strandbar, im See zu erfrischen. Badesachen an und rein! Kurz darauf ging es dann weiter nach Verona.

Dort hatten wir Karten für die Oper Aida von Giuseppe Verdi in der weltbekannten Arena. Für das leibliche Wohl war wie immer gesorgt und so genossen wir, gemeinsam mit 20.000 anderen Zuschauern, einen schönen Sommerabend in historischem Ambiente und erlebten eine monumentale Inszenierung!

Am Sonntag ging es nach kurzer Nacht weiter mit dem kurzweiligen Programm. Nach einem Treffen mit der Gau-Algesheimer Delegation in der Bar San Marco fuhren wir mit dem Bus weiter nach Spiazzi und gingen zu Fuß (ca. 800 Stufen runter und natürlich wieder hoch) in die beeindruckende Felsenkirche Santuria Della Madonna Della Corona. Danach ging die Fahrt weiter Richtung Monte Baldo in eine Käserei auf ca. 1400 Meter Höhe. Trotz der luftigen Temperaturen genossen wir auf der Terrasse die leckeren Speisen: Käse, Schinken und Salami. Zum Abschluss dieses Tages ging es in die Pizzeria Gaon in der Nähe unserer Unterkunft. Hier ließen wir den Tag bei leckerer Pizza und gutem Wein ausklingen.

Am Tag darauf ging es dann leider wieder nach Hause. Drei wundervolle Tage mit tollem Programm lagen hinter uns.

Auf diesem Wege möchte ich mich auch im Namen **aller** Kollegen und Kolleginnen bei Christine Bläß und Udo Cordel bedanken! Es ist nicht selbstverständlich so einen Betriebsausflug zu organisieren und durchzuführen! Wir wissen das alle zu schätzen!

Wir freuen uns auf das nächste Mal!

Simon Emmel, PT



Praxisnews

Willkommen im Team der PhysioLernwerkstatt



Eva Roth

Hallo, mein Name ist Eva Roth und ich möchte mich Ihnen im Folgenden gerne einmal vorstellen:

Ich bin 29 Jahre alt und Mutter zweier Kinder, von denen mein Sohn gerade in die Schule gekommen ist, meine Tochter aber leider noch etwas warten muss. Nach meinem Abitur 2010 an der Hildegardisschule in Bingen absolvierte ich ein FSJ an einer Mainzer Grundschule. Anschließend begann ich mein Studium der Linguistik und der Theaterwissenschaft. 2016 machte ich meinen Bachelor of Arts in Linguistik und begann noch im selben Jahr mit der Ausbildung zur Logopädin an der Lehranstalt für Logopädie der Universitätsmedizin in Mainz. Das Staatsexamen bestand ich im Juli dieses Jahres und freue mich seit Ende August nun in der PhysioLernwerkstatt arbeiten zu können. In meiner Freizeit lese ich gerne, singe - auch aktiv in einem Vokalensemble-, spiele Klavier und

Theater und fahre Fahrrad.

Ich freue mich Sie bald in der Praxis kennen zu lernen.



**Kathrin
Schmid**

Abschied von Kollegin

Wir möchten uns ganz herzlich für die wunderbare Zusammenarbeit mit unserer Logopädie-Kollegin Kathrin Schmid bedanken! Sie war von Anfang an mit dabei und hat die Logopädie in der Praxis mit gegründet und aufgebaut. Kathrin ist somit eine Logopädin der ersten Stunde und bereicherte 10 Jahre die Abteilung der Logopädie mit ihrem Wissen und ihrer fröhlichen Art. Nun hat sie sich entschieden neue Wege zu gehen. Wir wünschen dir, liebe Kathrin, Alles Liebe und Gute für deinen weiteren Lebensweg!

Es grüßt das Logo-Team der Praxis Physio-Lernwerkstatt: Christine Blass, Nina Slot, Linda Sturm und Wiebke Kahm



Willkommen im Team von PhysioLogisch und im Physio- Kraftwerk



**Marlene
Kubacki**

Hallo, meine Name ist Marlene Kubacki und ich habe im September 2018 meine Ausbildung zur Physiotherapeutin, an der Staatlichen Schule für Physiotherapie der Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg Universität Mainz, abgeschlossen.

Ich arbeite seit Oktober 2018 in der Praxis PhysioLogisch in Gau Algesheim. Zusätzlich zu meiner Ausbildung absolviere ich zur Zeit mein Studium im Bereich Gesundheit und Pflege mit dem Schwerpunkt Management, an der Katholischen Hochschule Mainz. Da dieses Studium nach der Ausbildung noch ein- einhalb Jahre weiterläuft, arbeite ich zur Zeit für 20 Stunden in der Praxis.

Ich habe bisher an Fortbildungen im Bereich Medical Flossing, Kineso Taping und am Brain Restart® Grundkurs teilgenommen.

Ich freue mich auf Sie als Patient und auf alle weiteren neuen Erfahrungen, welche mich in Zukunft fordern und weiter lernen lassen.



**Yannick
Bergander**

Mein Name ist Yannick Bergander und seit nun fast 7 Jahren bin ich als Physiotherapeut tätig. Meinen Kompetenzbereich habe ich durch meine Fortbildung zum Manualtherapeuten erweitert, was seither zu einem meiner Lieblingsbereiche der Physiotherapie zählt.

Privat treibe ich sehr gerne Sport (Triathlon, Fitnessstudio), spiele Gitarre oder unternehme etwas mit Freundin und Hund.

Matthias Hagenah



Moin, mein Name ist Matthias Hagenah und ich bin 25 Jahre alt. Ich habe meine Ausbildung zum Physiotherapeuten in Hannover

am Annastift von 2013-2016 gemacht. Nach meiner Ausbildung war ich für ein soziales Projekt in Südamerika. Im Sommer 2017 bin ich zum Medizinstudium nach Mainz gekommen. Seit etwa einem Jahr arbeite ich parallel als Physiotherapeut in der Praxis mit und betreue vor allem das Kraftwerk.

Ich freue mich dort mit Euch zu trainieren!

Katharina Weller



Guten Tag, mein Name ist Katharina Weller, ich bin seit dem 15.07.2019 bei PhysioLogisch und im Kraftwerk tätig. Physiotherapeutin bin ich seit dem Abschluss meines Bachelorstudiums an der Hochschule Fresenius in Idstein im Jahr 2012, darauf folgte der Masterstudiengang Public Health an der Hochschule in Fulda. Die letzten Jahre habe ich in einer Praxis in München verbracht, wo ich mich auf neurologische Patienten spezialisiert habe und Zertifikate in PNF (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation) und dem Vojta-Prinzip (siehe Artikel) erworben habe. Seit einigen Jahren bin ich zudem zertifizierte Pilates Trainerin Matwork (dienstags, 18:30Uhr im Kraftwerk) und KddR-Rückenschullehrerin. Das Unterrichten macht mir großen Spaß und ich würde mich sehr freuen, Sie einmal im Pilateskurs begrüßen zu dürfen. Ich durfte schon häufig feststellen, dass sich die meisten Beschwerden mit Bewegung und Sport lindern, oft sogar lösen lassen und freue mich darauf, Sie auf Ihrem Weg aktiv zu unterstützen.

Wissenswertes und weitere Informationen über all unsere Therapeuten finden Sie auch im Internet unter

www.logisch-physio.de und

www.physio-lernwerkstatt.de



Praxisnachwuchs

Am 11.06.2019 um 15.33 Uhr kam Jakob Emmel in der Diakonie Bad Kreuznach zur Welt. Der erste Nachwuchs von Maria & Simon Emmel wog 3320 Gramm und war 52cm groß.

Das ganze Team gratuliert den stolzen Eltern von ganzem Herzen und wünscht der kleinen Familie alles Gute!



Rückblick – Was in 2019 bisher geschah....



Parkinsontreffen 2019

Aufgrund der zunehmenden Anzahl von Menschen mit Parkinson, die bei uns in der Praxis behandelt werden, wurde am Donnerstag, den 29.08.2019 um 11 Uhr zu einer Infoveranstaltung und einem offenen Austausch zum Thema Morbus Parkinson in der Abteilung der Logopädie eingeladen. Linda Sturm und Wiebke Kahm, Logopädinnen der Physio Lernwerkstatt, haben für alle anwesenden Betroffenen und Angehörigen einen Kurzvortrag vorbereitet. Inhalte waren dabei die Kardinalsymptome, Begleitsymptome und mögliche Frühsymptome bei Parkinson, sowie logopädische Behandlungsmöglichkeiten und relevante Alltagstipps.

Insgesamt wurde das Treffen gut angenommen: Es kamen 7 Patienten und 3 Angehörige. Somit war Raum 7 voll ;-) Es zeigte sich, dass besonders Fragen zu verschiedenen Wirkungsweisen von Medikamenten aufkamen, wobei wir hier klar an alle Neurologen verweisen, da diese die Spezialisten für die medikamentöse Behandlung sind.

Die Möglichkeit für weitere Gruppentreffen in der Praxis besteht je nach Nachfrage.

Anbei erhalten Sie ein paar Informationen über M. Parkinson.

Kardinalsymptome bei Parkinson:

- Tremor (= Muskelzittern)
- Rigor (= Muskelsteifigkeit)
- Akinese (= Bewegungsarmut)/ Hypokinese/ Bradykinese (= Bewegungsverlangsamung)



- Posturale Instabilität (= Störung der Halte- und Stellreflexe)

Mögliche Frühsymptome bei Parkinson:

Abnehmendes Riechvermögen
Störung des Magen-Darm-Trakts: Mangelnde Darmbeweglichkeit

Tipps für den Alltag:

- Sprechen Sie stets lauter als Sie denken!
- Sprechen Sie in kurzen Sätzen.
- Bauen Sie Atempausen ein.
- Schlucken Sie häufiger.
- Sorgen Sie für möglichst wenige Störgeräusche bei Unterhaltungen.
- Halten Sie den Blickkontakt zum Gesprächspartner.
- Bleiben Sie in einer aufrechten Sitzposition.
- Holen Sie sich externes Feedback von Bekannten zur Deutlichkeit und Laustärke ein.

Haben Sie weitere Fragen, Ideen oder Themenwünsche zum Thema Parkinson, sprechen Sie uns gerne an!

Linda Sturm und Wiebke Kahm (Logopädinnen, PhysioLernwerkstatt)



Zum Auftakt des Symposiums veranstalteten wir am 10. Mai eine Dankbarkeits-Party in den Räumen des Schloss Ardeck! Alle Kongressteilnehmer für Samstag waren zum Get-together eingeladen sowie Patienten und Interessierte. Angesagt war ein CharITY Dance – was braucht man dafür? Musik und Tänzer! Beide sind gekommen. **Tanzen für alle**

Die Sitzgruppe NHL mit unserer leitenden Logopädin sorgte für den entsprechenden Rhythmus, unter den Patienten und Interessierten fanden sich einige Tänzer – raus aus dem Rolli war die Devise und danach heizten uns die einzigartige Tanzformation Born2Dance und DJ Tim Chmella ordentlich ein und haben uns großzügig unterstützt. Zur Stärkung gab es Leckeres aus Flasche und Küche – alles gegen eine freiwillige Spende zugunsten unserer Patienten.

Bürgermeister Faust und die Beigeordneten kamen und er fand feine Worte über unser Engagement, das seit 25 Jahren weit über unseren Beruf hinausgeht.

Herzlichen Dank.



Sitzgruppe NHL



Born2Dance

Symposium Vol.2:

Mit allen Sinnen therapiieren - NEUROlogisch 2019

Netzwerk Sonderegger

Am Samstag, den 11.Mai 2019 fand im Schloss Ardeck, Gau-Algesheim zum zweiten Mal ein Symposium mit 50 Teilnehmern aus Europa statt, bepackt mit gehaltvollen, besonderen Vorträgen vieler Dozenten und tollen Workshops.



Den Eröffnungsvortrag und die Einführung in BRAINRESTART® präsentierten Christine Blass PT, HPPT und Marco Ardemagni PT Italien.



Professor Dr. med. Wilhelm Bloch von der Sporthochschule Köln referierte über die sinnvolle Therapie und Arbeit von Muskeln und Faszi- en! Auch für hirnverletzte Menschen gilt es, den Trainingsaspekt für die metabolische Funktion nicht zu unterschätzen. Schwere Kost für uns und dennoch beeindruckend, wie wichtig die kleinsten molekularen Vorgänge in uns sind. Ein gehaltvoller wissenschaftlicher Beitrag.

Der Erlös dieses Abends war so toll und die erste Spendenübergabe erfolgte am Freitag, den 28.06.2019 an: Zukunft für Matthias Hoffmann e.V.



Weitere 500,-€ gingen an Vanessa Brandt!

Und am 06.09.2019 konnten wir die nächsten 500,-€ an den Verein für ANDREA e.V. übergeben.

Andrea selbst sah den Check und sagte: „Wow, so viel?“ „Da kann ich viel damit machen, sehr viel!“





Marko Bast, M.Sc. Neurorehabilitation, PT und Lehrer an der Mainzer Physio-
schule im Gespräch mit Elmar Bartel,
ZDF Moderator, über die Bedeutung des
Therapiesettings bis zur Wiedereinglie-
derung in den beruflichen Alltag.

Ein sehr emotionaler Einblick, der viele
sehr beeindruckte und uns Therapeuten
abgeholt hat, weiter und besser zu reflek-
tieren. Das Ziel des Therapeuten und das
des Patienten ist nicht unbedingt immer
gleich.



Nora Kern OMPT, PT, INN*, Bobath
Aufbau Instruktorin, NOI kam extra
aus München angereist, um uns über die
neusten Studien und Bedeutungen des
dynamischen Nervensystems upzuda-
ten.



Udo Cordel, PT, HPPT, BRAIN Food,
referierte über die Bedeutung der Nah-
rungsaufnahme und die Wichtigkeit der
Nahrungsverarbeitung im Krankheits-
verlauf neurologischer Patienten. Ein
ernstzunehmender, oftmals unterschätz-
ter und teilweise fehlender Baustein in
der Neurorehabilitation.

Unser neuester Baustein im Therapiean-
satz BRAINRESTART®.

Ein besonderer Dank geht an unsere lei-
tende, multilinguistische Logopädin und
Simultanübersetzerin des Symposiums:
Nina Slot. Daaaanke!



Eindrücke aus unseren Work- shop am Nachmittag:

Workshop 1: Nur beamen wäre die Alternative!

Transferworkshop – Lagewechsel/ Posi-
tionsänderungen -just do it!

Marco Ardemagni PT, Simon Emmel PT





Workshop 3: Ich sehe was, was du nicht siehst

Die bedeutende Rolle der Kompetenzerhebung.

Sara Mohr ET, Dott. med. Lia Teloni, Associazione Elice Onlus, Milano



Workshop 4: Der Mund – das Tor zum Gehirn

Unsere Sicht und Anwendung zu Dyspraxie/ Dysphagie/ Aphasie

Nina Slot, Linda Sturm, Chiara Pedron, Logopädinnen

Workshop 5.1. advanced: Die Sache mit dem Glück

Von der molekularen Hirnforschung zur komplexen sozialen Interaktion!

Christine Blass PT, HPPT und Prof. Dr. med. Wilhelm Bloch, Sporthochschule Köln



Workshop 5.2. advanced: Neurodynamic – Workout and flow

Die Bedeutung neurodynamischer Elemente/ Komponenten während des sinnvollen, zielorientierten Handelns in BRAINRESTART®

Nora Kern PT, MSc OMT, INN, Bobath Aufbau Inst., München



Sandra Sutarna, Ergo; Andrea Todt, Verein Matthias Hoffman e.V.; Christine Blass



Andrea Todt und Dottoressa Lia Teloni, Milano
www.eliceonlus.it



Am 12. Mai 2019 luden wir dann abschließend zum Feier-, Lern- und Bewegungswochenende zum **HOLISTIC TRIATHLON** auf.

Die Wahl unseres Titels müssen wir doch nochmal genauer erklären! Holistic heißt ganzheitlich, Triathlon bedeutet eine Kombination aus drei Disziplinen bestreiten.

Genau das wollten wir gemeinsam tun und gingen dafür nach draußen, in und um unser schönes Schloss Ardeck und durch die Weinberge rund um Gau-Algesheim!



Die Laufschuhe wurden geschnürt und die Yogamatte eingepackt. Und los ging es:

- 8:00 Uhr Anmeldung zu den Workshops und Taschenabgabe
- 9:00 Uhr dynamisches Warm-Up mit Gabi Rettenmeier zu tollen Beats im Schlosssaal
- 9:30 Uhr **5 km Lauf oder Walk** durch die Weinberge in deinem eigenen Stil, Hauptsache du bist am Ziel angekommen.



11:00 Uhr **60 min YOGA** mit Angela Kirsch-Hassemer von Yoga Impuls. Mit fließenden Bewegungen wurden wir eins mit der Matte.



12:00 Uhr **30 min MEDITATION** zu der wunderschönen Stimme von Sarah Desai, Mindful Sessions, Berlin

Drei ganz unterschiedliche Arten also, sich mithilfe des Körpers die Umgebung und sein eigenes Inneres zu erschließen. So war für jeden etwas dabei. Uns ging es nicht um den sportlichen Wettbewerb, sondern sehr viel mehr um Spaß an Bewegung, das Zusammensein mit Gleichgesinnten und um das Ausprobieren. Jeder war willkommen. Und danach ging es weiter mit leckerem Essen, trinken, austauschen und dem Bonusprogramm: 2 Workshops in denen man sich weiter bewegen oder handwerklich (Recycling, Nähworkshop) ausprobieren konnte.

Das Fazit der rund 40 TeilnehmerInnen : „Wow, das war toll und bedarf einer Wiederholung.“
Schaun wir mal...:-)

Ein großes **DANKESCHÖN** geht an unser Team, die als Streckenposten aushalfen, die Anmeldung abwickelten, an das Rote Kreuz GA und an meine Familie, die uns lecker bekochte.

DANKE an das Team des **WELTLADEN** für den leckeren Kaffee, Kuchen und euer tolles Sortiment. Es lohnt sich dort gezielt fair einzukaufen.

Danke an alle Sponsoren: Autohaus Schleif, Fahrradhaus Schön, ERGO FIT

Und DANKE an alle Referenten, die diesen Tag für alle Teilnehmer besonders haben werden lassen.

Und zu guter Letzt an alle Teilnehmer:
Grow deeply – stay true
Wachse über dich hinaus – sei authentisch

Christine Blass PT, HPPT



Weltladen
Haus Bernardin
Fachgeschäft für fairen Handel



**GUTES &
Schönes**
FAIR GEHANDELT

DIE GUTE ADRESSE FÜR
AUSSERGEWÖHNLICHE GESCHENKE.



Weltladen Haus Bernardin

ADRESSE

Schlossgasse 2
55435 Gau-Algesheim
weltladengaualgeseim@googlemail.com

ÖFFNUNGSZEITEN

Di, Do, Fr: 16:00 – 18:00 Uhr
So: 11:00 – 12:00 Uhr

Sie finden uns im Kirchengarten der Kath. Pfarrkirche



Neuheiten und Neuigkeiten bei



InBody: DAS Körperanalysegerät – jetzt im PhysioKraftwerk

Um den Gesundheitsstatus zu beurteilen wird gerne der Körper-Masse-Index (BMI) herangezogen. Bei dieser Bewertung werden allerdings nur Körpergewicht und Körpergröße betrachtet...das Verhältnis Muskel- und Fettmasse zueinander fehlt.



praktiker Udo Cordel besprochen werden. Nutzen Sie jetzt unsere neue Analyse, denn „Für uns zählen Ihre inneren Werte!“

Interesse geweckt?

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns.
Telefon 06725-1753



Deshalb haben wir uns für die patentierte Technik von InBody entschieden. Die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) misst das prozentuale Körperfett und wieviel fettfreie Masse sich im Körper befindet. Mit dieser Körperzusammensetzungsanalyse können folgende Werte zielsicher bestimmt werden:

- Muskel-Fett-Analyse
- Fettleibigkeitsanalyse
- Fitnessbewertung
- Gewichtsempfehlung

Damit können viele Hinweise hinsichtlich des aktuellen Gesundheitszustandes ermittelt werden. Die komplette Auswertung wird übersichtlich auf einem Befundbogen dargestellt.

Somit kann jetzt im PhysioKraftwerk noch individueller auf die Trainingsplanerstellung eingegangen werden. Entsprechende Ernährungsumstellungen können gerne mit unserem Fachheil-

Arthrose – Aktuelle Therapieempfehlungen

Was ist Arthrose?

Dort wo zwei Knochen in einem Gelenk aufeinander treffen, sind sie mit einer wenige Millimeter dicken Schicht aus Knorpel überzogen. Dieser bildet eine Art Puffer zwischen den Knochen. Durch die Druckveränderungen bei Bewegung wird dieser Knorpel, ähnlich einem Schwamm, zusammengedrückt und kann sich anschließend wieder entfalten. Hierdurch wird er mit Nährstoffen versorgt, die sich in der umgebenden Gelenkflüssigkeit befinden. Durch den Wechsel zwischen Be- und Entlastung kann die Flüssigkeit in den Knorpel eindringen und wird wieder herausgedrückt. Der Knorpel braucht also mög-



lichtst viel Bewegung, um in einem guten „Ernährungszustand“ zu sein.

Mit den Jahren wird die Knorpelschicht nichtsdestotrotz dünner. Aus Sicht der Evolution ist der Knorpel eher für eine Lebensspanne von etwa 60 Jahren ausgelegt, diese überschreitet ein Großteil der Menschen inzwischen aber deutlich. Je dünner diese Schicht wird, desto mehr Druck bekommt der Knochen darunter ab. Da im Körper das Prinzip „Form folgt Funktion“ gilt, beginnt sich der Knochen hier zu verdichten, um der steigenden Belastung gewachsen zu sein. Ist der Knorpel an einer Stelle irgendwann ganz verschwunden, berührt der andere Gelenkpartner den nun frei liegenden Knochen unmittelbar. Das tut weh, weil nun Nervenenden gereizt werden. Der Körper reagiert hierauf häufig mit einer Entzündung, um bei diesem Problem Herr der Lage zu werden.

Dafür schickt er diverse Komponenten unseres Immunsystems in das betroffene Gelenk, versucht aufzuräumen und baut schließlich das Gelenk um. Er bildet Osteophyten, d.h. er baut Gewebe an, um die Gelenkfläche zu vergrößern und so den Druck auf die betroffene Region zu mindern. Durch die Osteophyten wird das Gelenk allerdings dicker und vor allem unbeweglicher, was im Alltag leider un-

günstig für die Betroffenen ist. Beim Fortschreiten dieser Prozesse werden auch die das Gelenk umgebenden Strukturen immer mehr beteiligt: die Bänder und die Muskulatur reagieren u.a. mit Schmerzen, in den Faszien erhöht sich die Spannung. Ein Großteil dieser Reaktionen ist auf die Entzündungsmediatoren im betroffenen Gelenk zurückzuführen.

Quelle: <https://www.arthrose.de/index.php?id=89>, 10.9.2019

Bewegung ist die beste Therapie bei Arthrose.

Was tun?

Da Arthrose einen Großteil der Bevölkerung irgendwann im Leben betrifft, gibt es sehr viel Forschung diesbezüglich. Im Folgenden finden Sie eine Zusammenfassung der aktuellen Therapieempfehlungen. Quelle: <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/033-004.html>, entnommen am 10.09.2019:

Medikation

Wichtig ist, dass das Gehirn nicht lernt, dass Bewegung Schmerzen verursacht, daher wird Ihr Arzt ein geeignetes Schmerzmittel für Sie auswählen, welches Sie entsprechend der Anweisungen einnehmen sollten. Im Verlauf kann sich das Medikament verändern oder eine kurzzeitige Therapie mit Hyaluronsäure oder Corticosteroiden indiziert sein.

Ein Gelenkersatz sollte erst in Erwägung gezogen werden, wenn die aktiven und nicht-operativen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind und starke

Schmerzen vorliegen. Denn ein Gelenkersatz ist leider keine Garantie für die Reduktion der Beschwerden. Das „Outcome“ nach einem Gelenkersatz, also das Befinden des Patienten nach der Operation, die Rehabilitationszeit und der Erfolg des Eingriffs korrelieren mit dem Zustand vor der Operation. Das heißt, je fitter Sie vor der Operation sind, umso schneller kommen Sie hinterher wieder auf die Beine.

Quelle: <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/033-004.html>, entnommen am 10.09.2019

Was können Sie selbst tun?

Gewichtsreduktion verringert nachweislich die Belastung z.B. des Kniegelenkes.

Quelle: Aaboe et al., 2011: Effects of an intensive weight loss program on knee joint loadin in obese adult with knee osteoarthritis

Peter et al., 2011: physiotherapy in hip and knee osteoarthritis: development of a practice guideline concerning initial assessment, treatment and evaluation

Da aktuell etwa 62 % der erwachsenen Männer und 44 % der Frauen übergewichtig sind, ist dieser Faktor nicht zu vernachlässigen. Anzustreben ist ein Body-Mass-Index (BMI) von unter 25.

Quelle: https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Gesundheitszustand-Relevantes-Verhalten/_inhalt.html, entnommen am 4.9.2019

Ihren BMI können Sie anhand folgender Formel selbst berechnen: Körpergewicht (in kg) geteilt durch Körpergröße (in m) zum Quadrat. Beispiel: $70\text{kg} / (1,7\text{m})^2 = 24,22$

Ab einem BMI von 25 gilt eine Person als übergewichtig, oberhalb eines BMI von 29.9 als fettleibig.

Bewegung ist essentiell um den (noch) vorhandenen Knorpel in möglichst gu-

tem Zustand zu erhalten. Radfahren (auch auf dem Ergometer), strammes Spazierengehen, Wandern und Schwimmen eignen sich hierfür sehr gut.

Quelle: <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/033-004.html>, entnommen am 10.09.2019, Peter et al., 2011: physiotherapy in hip and knee osteoarthritis: development of a practice guideline concerning initial assessment, treatment and evaluation

Muskelaufbau – Sämtliche aktuelle Studien zeigen, dass Sport und moderate Krafttraining sich positiv auf arthrotische Gelenke auswirken. Gerade Joggen wird präventiv empfohlen, kann aber auch mit vorhandener Arthrose weiterhin durchgeführt werden, sofern die Schmerzproblematik dies zulässt. Lediglich in akuten Schmerzphasen mit Schwellung und/oder Rötung des Knies kann eine vorübergehende Sportpause für das betroffene Gelenk sinnvoll sein.

Quelle: <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/033-004.html>, entnommen am 10.09.2019

Eine Kombination aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining zeigte in diversen Studien den größten positiven Effekt.

Peter et al., 2011: physiotherapy in hip and knee osteoarthritis: development of a practice guideline concerning initial assessment, treatment and evaluation

Um gezielt zu trainieren ist es sinnvoll, individuelle Übungen zu entwickeln, was wir bei PhysioLogisch sehr gerne mit Ihnen zusammen tun. Nach einigen physiotherapeutischen Einheiten verfügen Sie über einen individuellen Trainingsplan zur Dehnung und Mobilisation und können dann in das Kraftwerk wechseln, um Muskelaufbau an den Geräten zu betreiben.

Ernährung – Tierische Fette enthalten Stoffe, die bei uns Menschen für eine

verstärkte Schmerz Wahrnehmung sorgen. Eine Reduktion von Fleisch und vor allem Wurst in der täglichen Ernährung kann daher Schmerzlinderung bewirken. Manche pflanzlichen Öle wie z.B. ein hochwertiges Olivenöl, sorgen sogar für eine reduzierte Schmerz Wahrnehmung und wirken den Entzündungsprozessen im Körper entgegen, so wie es auch Joghurt oder Kurkuma tun, um nur einige wenige Beispiele zu nennen.

Generell ist es empfehlenswert bunt zu essen und möglichst unverarbeitete Lebensmittel zu sich zu nehmen. Außerdem so wenig Zucker wie möglich, da dieser Entzündungen im Körper provoziert und so ein Aufflammen der Arthrose begünstigen kann.

Quelle: Morales-Ivorra et al., 2018: Osteoarthritis and the Mediterranean Diet: A Systematic Review

Coping - meint den Umgang mit einer bestimmten Lebenssituation, in diesem Fall den Umgang mit der Diagnose Arthrose. Machen Sie sich bewusst, dass „Arthrose“ nicht das Ende aller Tage bedeutet. Mindestens jeder dritte Mensch über 60 Jahren hat arthrotische Veränderungen an einem oder mehreren Gelenken und der Großteil weiß gar nichts davon.

Quelle: https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsT/arthrose.pdf?__blob=publicationFile, 4.9.2019

Sie haben nun den Vorteil, dass Sie Bescheid wissen und gegen die Beschwerden aktiv werden können. Das schwierigste an der Sache wird sein, am Ball zu bleiben und sich immer wieder selbst zu motivieren. Hierbei unterstützen wir Sie gerne nach Kräften.





Pilateskurse im Physiokraftwerk werden jetzt von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst

Seit Anfang August hat Katharina Weller den Pilateskurs am Dienstagabend um 18:30Uhr übernommen. Seitdem ist der Kurs von den Krankenkassen als Präventionskurs lizenziert. Das bedeutet, dass alle gesetzlichen Krankenkassen ihren Versicherten nach Abschluss des Kurses einen Teil der Kursgebühr erstatten, sofern diese an mindestens 80% des Kurses teilgenommen haben. Die jeweiligen Modalitäten erfragen Sie bitte jeweils Ihrer Kasse.

Der Kurs kostet aktuell 132€ und geht über 10 Einheiten zu je etwa 60 Minuten. Er findet dienstags um 18:30Uhr im Kursraum statt, bei ausreichender Teilnehmerzahl wird es einen weiteren Kurs geben. Bei Interesse lassen Sie sich gerne an der Anmeldung von PhysioLogisch in die Interessentenliste eintragen.

Beim Pilates handelt es sich um eine ganzheitliche Trainingsmethode, bei der die Übungen unter höchster Konzentration und gekoppelt an die Atmung durchgeführt werden. Die Bandbreite der Übungen ist groß und reicht von sehr einfachen bis hin zu komplexen und sehr anstrengenden Übungen, was die optimale Anpassung an den indivi-

duellen Fitnesszustand ermöglicht.

Ziele sind:

- Kräftigung der Muskulatur, einen Schwerpunkt stellt hier die Rumpfmuskulatur dar
- Förderung der Beweglichkeit
- Erhöhung der Flexibilität sowohl der Muskulatur als auch des Nervensystems

Der Kurs ist für Menschen aller Altersstufen geeignet. Da die Übungen individuell angepasst werden können, ist er auch für Sport(wieder-)einsteiger, junge Mütter (nach dem Rückbildungskurs!) und Menschen mit chronischen Beschwerden geeignet. Ein zweiter Pilateskurs startet ab 12.11.19 ab 17.30 Uhr. Anmeldung ab sofort möglich.



Das Vojta-Prinzip

Bei dem Vojta-Prinzip handelt es sich um ein Diagnose- und Behandlungsprinzip, das zwischen 1950 und 1970 von dem Kinderarzt Dr. Václav Vojta entwickelt wurde.

Es gründet auf der Reflexlokomotion, das bedeutet, Dr. Vojta fand heraus, dass jeder Körper auf bestimmte Reize, genau definierte Bewegungsmuster abrufft. Der Therapeut setzt diese Reize durch Druck an bestimmten Körperstellen, der Patient antwortet darauf mit Reflexen, also nicht durch bewusste Bewegungen. Durch die wiederholte Auslösung der Reflexe werden die Körperfunktionen

auch im Alltag für den Patienten besser abrufbar.

Die Ziele der Reflexlokomotion sind beispielsweise:

- Die Verbesserung des Gleichgewichts des Körpers bei Bewegungen („posturale Steuerung“)
- Die Aufrichtung des Körpers gegen die Schwerkraft
- Zielgerichtete Greif- und Schrittbewegungen der Gliedmaßen („phasische Beweglichkeit“)

Aber auch vegetative, oder „automatische“ Funktionen wie

- Atmung
- Schlucken
- Regulation der Funktionen von Blase und Mastdarm
- Blickwendung (Okkulomotorik)
- Zungenbewegungen, Kieferbewegungen (Orofaziale Motorik)

können positiv beeinflusst werden.

Da es sehr wenige Kontraindikationen gibt, kann die Vojta-Technik bei fast jedem angewandt werden und eignet sich sowohl für neurologische wie auch orthopädische Indikationen, wann immer ein Defizit in den oben genannten Körperfunktionen vorliegt.

meiner Schwerpunkte ist die Stimmtherapie.

Im letzten Jahr 2018/19 habe ich mich in diesem Bereich fortgebildet und habe im August 2019 die Weiterbildung zur Integralen Stimmtherapeutin erfolgreich abgeschlossen. Bestandteil der Integralen Stimmtherapie ist die Integrale Körperarbeit.

Diese sorgt über Elemente sanfter osteopathischer Techniken für eine tiefgehende, nachhaltige Entspannung von Muskelgewebe und Faszien.

Stimmübungen können mit der Körperarbeit kombiniert werden. Dabei können sich körperliche Entspannungsvorgänge unmittelbar positiv auf die Stimmfunktion auswirken. Die Stimmgebung wird freier und der Stimmklang wird resonanzreicher.

Durch die Integrale Stimmtherapie erhalten Sie eine effiziente, ganzheitliche Therapiemethode.

Unabhängig von einer Stimmtherapie biete ich die Integrale Körperarbeit auch als individuelle Gesundheitsleistung an. Sie wird am bekleideten Menschen im Liegen durchgeführt.

Haben Sie weitere Fragen, sprechen Sie mich gerne persönlich an!

Linda Sturm (Logopädin, B.Sc.)
PHYSIOLernwerkstatt



Integrale Stimmtherapie mit Integraler Körperarbeit

Ich heiße Linda Sturm und arbeite als Logopädin seit April 2016 in der Physio Lernwerkstatt in Gau-Algesheim. Eine

NAET... ein Allergie-Behandlungskonzept

In den 1980er Jahren entwickelte die indischstämmige Ärztin Frau Dr.

Devi Nambudripad ein neuartiges Allergie-Behandlungskonzept in den USA.

Sie nannte es NAET = Nambudripad's Allergie-Eliminierungs-Technik

Dieses Konzept basiert auf einer Kombination aus:

- Organ- und Allergentestung mittels Kinesiologie-Verfahren (s. Artikel „Kinesiologie“ letzte Ausgabe Praxisrundschau)
- Eliminierung der Allergie durch Akupressur und Manueller Therapie in Verbindung mit dem Allergen
- Eigenbehandlung der Akupressur-Punkte durch den Patient
- Ergänzende Maßnahmen mit Vitalstoffen zur Unterstützung des Immunsystem

Der große Vorteil dieser Methode ist der ganzheitliche Therapieansatz. Umso stabiler das energetische System (Meridian-System) ist, desto „normaler“ funktioniert das Immunsystem. Ziel ist es, dass allergieauslösende Stoffe wieder besser oder ganz akzeptiert werden.

Solche „Stoffe“ (Allergene) wirken über:

- Atmung, z.B. Pollen, Feinstaub, Parfüm, chemische Gase
- Nahrung, z.B. Unverträglichkeiten bei Milchprodukten, Obst, rohes Gemüse,

Ei, Gluten, Histamin, Getreideprodukte

- Kontakt, z.B. Metalle, Kleidung, chemische Mittel, Tiere, Pflanzen

„Was dem Einen Essen ist, mag für den Anderen Gift sein!“

(Philosoph Lucretius)

Bei folgenden Indikationen empfiehlt sich die NAET - Therapie:

- Neurodermitis
- Asthma
- Heuschnupfen
- Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten
- Tierhaarallergie
- Nasennebenhöhlenentzündung
- ADHS

Die Basisbehandlung umfasst, je nach Schweregrad der Allergie, 10 - 20 Therapieeinheiten à 30 Minuten und sollte 1 x wöchentlich durchgeführt werden.

Termine vereinbaren Sie bitte mit Frau Sarg oder Frau Schaubbruch oder mit mir persönlich. Die Leistung kann im Rahmen der Gebüh für Heilpraktiker oder als Selbstzahlerleistung in Anspruch genommen werden.

Selbstverständlich können Sie vorab mit mir auch einen Beratungstermin vereinbaren.

Ihr PhysioHeilpraktiker

Udo Cordel

Weniger Ausfälle und Wert- schätzung unserer Therapie

Nimmt ein Patient den vereinbarten Termin mit seinem Therapeuten nicht wahr, bedeutet das einen Ausfall für den Therapeuten, den er nicht mit der Krankenkasse abrechnen kann. Kurzfristige Absagen sind nicht nur Lücken im Terminplan, die zusätzlichen Verwaltungsaufwand bedeuten, sondern stellen auch den Stellenwert der Therapie in Frage. Unsere Warteliste ist lang und mit einer rechtzeitigen Absage, könnten andere Notfälle profitieren.

Darum werden wir ab sofort konsequenter die Ausfallgebühren einfordern. Wir hoffen auf Ihr Verständnis und dass Sie erkennen, welchen hohen Stellenwert Therapie im täglichen Leben haben muss!

Impressum:

Redaktion: Katharina Weller, B.Sc PT, M.Sc
Public Health, Christine Blass, PT, HPP,
BRAINRESTART®

Herausgeber:

Christine Blass und Udo Cordel GbR
Pfarrer-Rudolf-Straße 29
55435 Gau-Algesheim

Telefon: 06725-1753

Fax: 06725-963398

E-Mail: physio.logisch@web.de

Domain: www.logisch-physio.de

Persönlich haftende Gesellschafter:
Christine Blass und Udo Cordel GBR
Gerichtsstand: Amtsgericht Bingen
Steuernummer: 0835585761

Inhaltlich verantwortlich:
Christine Blass & Udo Cordel





Um den transprofessionellen und holistischen Therapie- und Lernansatz innerhalb der Neurorehabilitation kennenzulernen, fand im August 2019 ein Grundkurs in unserer Praxis statt. Profitiert haben 3 Patienten und ein Teil unseres Teams.



Ebenso fand in 2019 ein 2-teiliger Kinderkurs in der Landessonderschule Tirol statt. Das Bild zeigt die glücklichen Teilnehmer.



Mehr Info zu  und den Kursterminen: www.brain-restart.com