

Physiopark
LIESCHKE | OBERMÜLLER



PHYSIOPARK NEWSLETTER

Juni 2013

1. **Gutschein über 5 Euro für Sie**
2. **Mit Sport gegen den Krebs**
3. **Statt Operation: bei Kniearthrose und Meniskusschaden erst zur Physiotherapie**
4. **Was ist im Alter schlimmer – Übergewicht oder mangelnde Fitness?**

1. Gutschein über 5 Euro für Sie



Für den Monat Juni halten wir eine Aufmerksamkeit für Sie bereit: eine kleine Investition von uns in Ihre Gesundheit! Auf unserer Website können Sie auf der Seite "Newsletter" einen Gutschein über 5 Euro herunterladen. Diesen können Sie im Juni einmalig für eine Selbstzahlerleistung Ihrer Wahl einlösen.



5. Angebot: Selbstzahler-Leistungen

Ihre Familie und Freunde sind natürlich ebenfalls herzlich eingeladen, dieses besondere Angebot zu nutzen – empfehlen Sie es einfach weiter!

[Jetzt 5 EUR Gutschein herunterladen](#)

2. Mit Sport gegen den Krebs

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) informiert: körperliche Aktivität hat auf nahezu alle Symptome von Krebserkrankungen einen positiven Einfluss.

In Deutschland erkranken pro Jahr etwa 425.000 Menschen an Krebs. Die Tendenz ist steigend. Die Zahl der Neuerkrankungen wird nach Meinung der Experten bis zum Jahr 2030 um rund 50 Prozent zunehmen.

Sport kann Krebsrisiko mindern

Trotz dieser negativen Prognose gibt es jedoch durchaus auch positive Erkenntnisse: Sport und körperliche Aktivität können helfen, das allgemeine Risiko an bestimmten Krebsformen zu erkranken, senken. Personen, die bereits erkrankt sind, können laut DGSP ihr Wohlbefinden und Selbstvertrauen mit Hilfe spezieller Bewegungsprogramme steigern.

Sport schafft Lebensqualität

Oftmals leiden Patienten mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen außer an direkt tumorbedingten Symptomen auch unter den Nebenwirkungen der Krebstherapie. Spezielle und frühzeitig eingeleitete Bewegungsprogramme gewinnen hier zunehmend an Bedeutung. Nachweisbar positive und relevante Effekte sind eine abnehmende Fatigue-Symptomatik (durch die Krebserkrankung bedingtes Erschöpfungs-Syndrom) sowie eine höhere Lebensqualität.

Mehrere Studien belegen, dass körperliche Aktivität fast alle Symptome positiv beeinflusst. Ein Ausdauertraining, bei dem der Körper mit mindestens soviel Sauerstoff versorgt wird, wie er verbraucht (Aerobes Training) oder die Kombination aus Alltagsbewegung und aerobem Ausdauertraining sind vielfältig. Sie reichen von reduzierter Fatigue-Symptomatik über höhere Leistungsfähigkeit und Lebensqualität bis hin zur Rezidiv-Prophylaxe (Wiederauftreten bzw. „Rückfall“

Rezept am Limit? Investieren Sie jetzt in Ihre Gesundheit!

Ärzte sind bei Kassenpatienten oft an das Heilmittel-Budget gebunden. Spätestens ab 18 Therapie-Einheiten ist für das Quartal oder sogar für 12 Wochen Schluss mit weiterer Behandlung, obwohl eine weitere Therapie sinnvoll und nötig wäre.

Unser Angebot: Sie haben die Möglichkeit, die Behandlung als Selbstzahler fortzuführen.

Machen Sie mehr aus Ihrer Behandlung!
Verlängerung der
Behandlungszeit

Behandlungszeiten: Die gesetzlichen Krankenkassen sehen für eine Behandlungseinheit 15 Minuten vor. Diese Minimalversorgung ist oft zu knapp, um optimal behandeln zu können. Darum können Sie Ihre Behandlungszeit auf 30 oder 40 Minuten erhöhen.

Gesetzlich versichert? Bei uns sind Sie 1. Klasse!

Diese Leistungen erwarten Sie bei uns über die Grundversorgung der gesetzlichen Krankenkassen hinaus:

1. Wir nehmen uns Zeit!

Ihr erster Termin umfasst bei uns 40 anstatt der vorgeschriebenen 15 Minuten Behandlungszeit. Wir führen ein ausführliches Gespräch mit Ihnen, erheben einen detaillierten Befund und erklären Ihnen Ihr Problem genau. Dann werden Ihre Ziele, der Therapieablauf, Alltagstipps und Ihr "Hausaufgaben-Programm" besprochen.

2. Bewegung heilt – wir bewegen Sie! Unser Trainingsraum

einer Krankheit).

Krafttraining zeigt positive Wirkung

Erste aktuelle Studien belegen, dass auch durch Krafttraining gute Erfolge zu erzielen sind. Muskelatrophien (Muskelschwund) können verhindert werden, Kraftleistung und Koordinationsfähigkeit werden verbessert. Tumor-Patienten fällt die Bewältigung des Alltags leichter, ihre Lebensqualität bleibt erhalten.

Zusammengefasst gilt: die frühe moderat sportliche Intervention ist ein weiterer wichtiger Baustein einer modernen Krebstherapie, die sich aus unterschiedlichen Methoden und Maßnahmen zusammensetzt.

3. Statt Operation:

bei Kniearthrose und Meniskusschaden erst zur Physiotherapie

Patienten mit Kniearthrose und Meniskusschaden sollten erst zur Physiotherapie gehen, bevor sie sich einer Operation unterziehen. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie aus den USA, die kürzlich im „New England Journal of Medicine“ veröffentlicht wurde.

351 Patienten über 45 Jahre mit Knieschmerzen beteiligten sich an der Studie. Die Patienten litten jeweils unter einem Meniskusriss oder es gab Hinweise auf eine leichte bis mittelschwere Kniearthrose.

Die Hälfte der Teilnehmer nahm nach einer partiellen Entfernung des Meniskus an einer physiotherapeutischen Therapie teil während die andere Hälfte ausschließlich physiotherapeutische Behandlung erhielt. Die Patienten dieser Gruppe hatten jedoch die Option, im Laufe der Studie in die Operationsgruppe zu wechseln, falls der Therapieerfolg nicht ausreichen sollte.

Verbesserung bei Schmerz und Gelenkfunktion

Nach sechs Monaten wurde die Gelenkfunktion der Patienten ermittelt. Danach verbesserte sich der Status in der Physiotherapie-Gruppe fast ebenso sehr, wie in der Operationsgruppe. Die Schmerzen gingen ebenfalls in

Jeder Patient, für den die Medizinische Trainingstherapie geeignet ist, kann ein ausgewähltes Programm - 2 Übungen unter Anleitung unserer Sportwissenschaftler - durchführen. Das kostenlose Training findet parallel zu den Physiotherapie-Terminen statt.

3. Begleiten statt nur behandeln: die Katamnese

Auch nach Abschluss der Therapie begleiten wir Sie weiter. Ihr Therapeut steht Ihnen telefonisch für jede Frage zur Verfügung. Um unsere Qualität zu sichern, rufen wir Sie ggf. auch nach einiger Zeit an, um den Behandlungserfolg zu überprüfen und zu dokumentieren (Katamnese).

Zufrieden oder Geld zurück!

Sie erhalten bei uns erstklassige Leistungen mit dem Ziel, Ihre Gesundheit optimal zu unterstützen. Sollten Sie trotzdem nicht mit der Qualität unserer Selbstzahler-Leistung zufrieden sein, erhalten Sie Ihr Geld zurück!

Unseren Info-Flyer "Selbstzahler-Leistungen" finden Sie auf unserer Website unter ["Leistungen und Angebote"](#)

Nur im Juni: 5 Euro Gutschein

Auf unserer Website können Sie auf der Seite "Newsletter" einen 5 EUR Gutschein herunterladen und für eine Selbstzahler-Leistung einlösen.

[Jetzt Gutschein herunterladen.](#)

beiden Gruppen deutlich zurück. Auch nach zwölf Monaten waren die Ergebnisse vergleichbar.

30 Prozent der physiotherapeutisch behandelten Studienteilnehmer entschieden sich jedoch innerhalb der ersten sechs Monate für eine Operation. Im zweiten Halbjahr ließen sich noch einmal weitere 4,7 Prozent operieren.

Argumente für Physiotherapie

Trotzdem gibt es ein positives Fazit zugunsten des Physiotherapie-Ansatzes. Demnach bestätigen die Befunde die Sicherheit einer anfänglichen konservativen Strategie bei Patienten mit Meniskusriss und Arthrosezeichen, die über Knieschmerzen klagen. Auch durch physiotherapeutische Behandlung und der Option auf eine Operation wird eine beträchtliche Verbesserung der Funktion und der Schmerzen über einen Zeitraum von sechs bis zwölf Monaten erzielt.

4. Was ist im Alter schlimmer – Übergewicht oder mangelnde Fitness?

Wird der Mensch älter, gilt grundsätzlich folgendes: die körperliche Leistungsfähigkeit und die aerobe Kapazität (maximal mögliche Sauerstoffaufnahme) nehmen mit fortschreitendem Alter ab, dazu tritt häufig Übergewicht auf. Untersuchungen, ob Fitness und Übergewicht miteinander in Verbindung stehen oder ob separate Einflüsse auf das Sterberisiko im Alter bestehen, gibt es bisher nur wenige.

Zu interessanten Ergebnissen kommt die folgende Untersuchung: im Rahmen einer sogenannten Kohortenstudie wurden 2603 Frauen und Männer im Alter von mehr als 60 Jahren beobachtet.

Zu Beginn der Studie wurde die jeweilige persönliche Fitness anhand eines Maximalbelastungstests festgestellt. Darüber hinaus wurden BMI, Taillenumfang und Körperfettgehalt bestimmt.

Höheres Sterberisiko für Untrainierte

In den folgenden 12 Jahren kam es zu 450 Todesfällen. Diese wurden 5 verschiedenen Fitnesslevels aus den Tests zu Beginn der Studie zugeordnet. In der Auswertung ergaben sich deutliche Unterschiede:

die Gruppe mit der geringsten Fitness hatte demnach ein Sterberisiko von 32,6 %, die fitteste dagegen nur 8,1%. Das Risiko für die Gruppen dazwischen lag bei 12 bis 17 %.

Betrachtet man zusätzlich die Auswirkung eines erhöhten Körpergewichts in Form des BMI (Body-Mass-Index oder Körpermasse-Index), kommt die Studie zu folgendem Ergebnis:

- ein BMI von 18,5 bis 29,9 bedeutet ein Sterberisiko von 13 bis 14 %
- ein BMI von 30 bis 34,9 bedeutet ein Sterberisiko von 18,3 %
- bei einem BMI über 35 liegt das Sterberisiko bei 31,8 %

Wer fit ist, lebt länger

Die körperliche Fitness ist somit der entscheidende Gradmesser bei der Bewertung des Sterberisikos älterer Menschen. Unabhängig von BMI, Taillenumfang, dem prozentualen Körperfettgehalt und dem Gesundheitszustand der Probanden zu Beginn der Studie.

„Idealgewicht“ bedeutet wenig

Die Steigerung der individuellen Fitness wirkt sich weit positiver auf Gesundheit und Lebenserwartung aus, als das Erreichen oder das Halten des „Normal- oder Idealgewichts“.

Anders ausgedrückt: Ein körperlich fitter Mittfünfziger mit ein paar Kilo zuviel hat eine deutlich höhere Lebenserwartung, als ein untrainierter Normalgewichtiger.

Fit schlägt Schlank

Natürlich gilt nach wie vor: 15 Kilo Übergewicht sind grundsätzlich ungesund. Die wissenschaftlichen Ergebnisse der letzten Jahre belegen aber ganz klar, dass Gesundheit und „Schlankheit“ wenig miteinander zu tun haben. Das modische Ideal kann sogar krank machen und mit geringerer Lebenserwartung und erhöhtem Osteoporose-Risiko einhergehen. Nach heutigen Erkenntnissen gilt: vier- oder fünf Kilo über dem sogenannten „Normalgewicht“ schaden nicht. Vorausgesetzt, man trainiert regelmäßig.

Die klare Handlungsempfehlung lautet also: „mehr sportliche Aktivität im gesamten Leben für alle - egal ob übergewichtig oder nicht!“

Besuchen Sie auch unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Copyright © 2013 Physiopark Regensburg, All rights reserved.

Wir freuen uns sehr über Ihr Interess an unserem Newsletter!

Unsere Anschrift lautet:

Physiopark Regensburg
Im Gewerbepark B 20
Regensburg 93059
Germany

[Add us to your address book](#)

[newsletter abbestellen](#) | [meine Anmelde Daten ändern](#)

Physiopark Regensburg · Im Gewerbepark B 20 · Regensburg 93059