

PHYSIOPARK NEWSLETTER

Januar 2012

1. Thema des Monats: **Fitness im Büro**
2. **Hohe Bürokratiekosten im Gesundheitswesen**
3. **Angebot: Professionelle Wettkampf-Vorbereitung**

Das Team des Physiopark Regensburg wünscht Ihnen ein fröhliches, erfolgreiches und vor allem gesundes neues Jahr!

1. Tipps für gestresste "Schreibtischtäter": Fitness im Büro

Die beliebte Ausrede „keine Zeit für Sport“ hört man oft von Workaholics und Bewegungsmuffeln. Neben dem Job bleibt wenig Raum für Freizeit, schon garnicht für Bewegung oder sportliche Aktivitäten, weil man sich nach einem anstrengenden Bürotag einfach zu ausgebrannt fühlt, um anschließend noch Sport zu treiben. Je näher der Feierabend rückt, desto mehr sinkt die Motivation.

Dabei ist es aber gerade der sportliche Ausgleich, der über



3. Wir machen Sie eisenhart!

Professionelle Wettkampf-Vorbereitung für Jedermann

Mit dem Physiopark sind Sie auf dem besten Weg zum Ziel.

Ob Stadt- oder Arbermarathon, Leukämie-Lauf, Triathlon oder Ihr

Rückenprobleme, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verspannungen und viele andere typische Begleiterscheinungen der Büroarbeit hinweg hilft oder diese gar nicht erst entstehen lässt. Im Folgenden haben wir einige nützliche Tipps zusammengetragen.

Das Büro als Fitnessstudio

Peppen Sie Ihre Arbeitszeit mit kurzen "Mini-Workouts" auf. Diese lassen sich leicht in den Büroalltag integrieren. Längere Telefonate oder Kaffeepausen kann man ebenso nutzen, wie die Mittagspause. Schon nach wenigen Minuten haben Sie den Kopf frei, fühlen sich frischer und tun viel für Ihre Gesundheit und das tägliche Wohlbefinden, ohne dass es die Kollegen mitbekommen.

Leicht umzusetzende Übungseinheiten vertreiben Kopfschmerzen, entspannen vom Computerbildschirm gestresste Augen, beugen einem "Mausarm" vor, formen den Körper und verhindern das gefürchtete Nachmittagstief. Wer sein Büro geschickt in einen Trainingsparcours verwandelt, arbeitet daher nicht nur effektiver, er erledigt sein Sportprogramm quasi nebenbei und ist nach acht Stunden Arbeit noch fit genug, dem Rufen des heimischen Sofas zu widerstehen und den Feierabend mit schöneren und sinnvollen Dingen zu füllen.

Kleine aber effektive Übungen für zwischendurch

1. Beinstrecker

Aufrecht sitzen. Heben Sie nun einen Fuß an und strecken Sie das Bein nach vorne aus, bis Knie und Zehen eine Linie bilden. Senken Sie das Bein wieder, ohne den Boden zu berühren. 12 x wiederholen, dann das Bein wechseln.

2. Selbstumarmung

Überkreuzen Sie die Arme vor der Brust und versuchen Sie, so weit wie möglich nach hinten zu greifen. Zehn Sekunden halten. Danach Arme lockern und die Übung wiederholen, indem Sie den anderen Arm nach oben nehmen.

3. Abtauchen

Bis hinten an die Stuhllehne rutschen. Beine im 90-Grad-Winkel aufstellen. Oberkörper nach vorn beugen, bis er auf den Beinen aufliegt. Kopf und Arme hängen lassen. Eine Minute ein- und ausatmen. Langsam wieder hochkommen.

4. Klassiker Kniebeuge

ganz individuelles Ziel: ein Wettkampf stellt eine große Herausforderung dar, bei der Sie sowohl physisch als auch psychisch an Ihre Grenzen kommen. Nur durch optimale Trainingsvorbereitung kann dieses Ziel erreicht werden. Und zwar so, dass Sie nicht einfach nur „durchkommen“, sondern gesund ans Ziel gelangen. Wir bieten Ihnen diese professionelle Vorbereitung an.

Leistungsdiagnostik

Grundlage ist die Leistungsdiagnostik sowie die Trainingssteuerung. Hier kooperieren wir mit einem erfahrenen Leistungsdiagnostiker und Sportmediziner.

Training der spezifischen Muskulatur

Neben dem Ausdauertraining spielt für das Wettkampfergebnis und die Verletzungsprophylaxe auch das spezielle Training wichtiger Muskelgruppen eine enorme Rolle. Wir bieten Ihnen in unserem Trainingsraum ein auf das Ausdauertraining abgestimmtes Programm.

Sport-Physiotherapie

Wir begleiten Sie auch physiotherapeutisch: Massagen, (Kinesio-)Taping, physikalische Therapie und das gesamte Spektrum des Physioparks stehen Ihnen zur Verfügung. Wir sind in der Vorbereitung sechs Tage die Woche für Sie zu erreichen und stehen auch am Wettkampftag für Sie persönlich an der Strecke!

Wir bieten Ihnen 3- oder 6 Monats-Programme inkl. Wettkampf-Nachbetreuung – sprechen Sie uns an!

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Website. Unseren Info-Flyer "Professionelle Wettkampf-

Aufrecht stehen, zum Beispiel beim Telefonieren. Beine weit grätschen, die Füße zeigen nach außen. Bauch und Po anspannen, Schultern tief halten und so weit wie möglich in die Knie gehen. Position kurz halten. 15 x wiederholen.

5. Waden heben

Stellen Sie sich mit den Fußballen auf eine Kante (eine Treppenstufe, ein dickes Buch, etc.) so dass die Fersen in der Luft schweben. Nun drücken Sie sich aus den Fußgelenken nach oben. Spannung halten, Fersen wieder bis kurz unterhalb der Kante senken. 15 x wiederholen.

6. Augen-Gymnastik

Zeigefinger zwischen Nasenwurzel und innere Augenwinkel legen. 5 x leicht und ohne Druck nach innen, dann nach außen kreisen lassen. Wechseln Sie dann zu den äußeren Augenwinkeln. Je 5 x kleine Kreise nach innen und außen beschreiben.

7. Akupressur

Die Zeigefinger neben die Nasenflügel legen und die Stelle in kleinen Kreisen mit wenig Druck eine Minute massieren. Alternative: Daumen an den unteren Hinterkopf legen und die beiden Vertiefungen eine Minute sanft massieren.

8. Kopfnicken

Mit gesenkten Schultern aufrecht sitzen. Drücken Sie den Handballen gegen die Stirn und senken Sie den Kopf nach vorn, bis das Kinn Richtung Brust zeigt. Kurz halten. Kopf wieder anheben. 10 x wiederholen.

Was Bürohengste brauchen

Wer über dieses tägliche Miniaturtraining hinaus mehr für sein Wohlbefinden tun möchte, sollte ein Trainingsprogramm absolvieren, das Kräftigungsübungen zur Stärkung der Muskulatur mit Schwerpunkt auf die Wirbelsäulenmuskulatur, Gleichgewichts-, Koordinations- und Entspannungsübungen beinhaltet. Entsprechende Kurse werden übrigens sogar häufig von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme bezuschusst.

Auch im Physiopark haben Sie selbstverständlich die Möglichkeit, individuelle Trainingsprogramme durchzuführen. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

Vorbereitung" können Sie [hier herunterladen](#).

2. Hohe Bürokratiekosten im

Gesundheitswesen

Beinahe ein Viertel der Kosten im deutschen Gesundheitssystem sind Ausgaben für die Verwaltung, so berichtet der "SPIEGEL". Eine Studie zu den Gesamtausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung 2010, durchgeführt von der Unternehmensberatung A. T. Kearney, beziffert 23 Prozent der 176 Milliarden Euro als Aufwendungen für bürokratische Abläufe. Zum Vergleich: in der Industrie liegt der Kosten-Anteil für Verwaltung laut A. T. Kearney bei gerade einmal 6,1 Prozent.

Anmerkung: Heil- und Hilfsmittel, zu denen auch die Physiotherapie zählt, machen lediglich ca. 8% der gesamten Kosten im Gesundheitswesen aus. Dialyse, Fahrtkosten, Schienen etc. sind in diesen Kosten bereits enthalten.

Die Krankenkassen verursachen nicht nur in ihren eigenen Unternehmen immensen bürokratischen Aufwand, heißt es in der Studie, sondern in der gesamten Branche. Arztpraxen, Krankenhäuser und Apotheken haben ebenfalls mit hohem Verwaltungsaufwand und dadurch verursachte Kosten zu kämpfen. Offiziell werden die Verwaltungskosten mit 9,5 Milliarden Euro beziffert. Dazu kommen weitere 18 Milliarden Euro, die bisher nicht veranschlagt wurden.

Weil das deutsche Gesundheitssystem so komplex ist, verursacht allein die Verwaltung permanent steigende Kosten. So müssen z.B. Ärzte einen immer größeren Teil ihrer Arbeitszeit mit Verwaltungstätigkeiten zubringen, anstatt Patienten zu behandeln. Krankenhausärzte etwa verbringen 37 Prozent ihrer Arbeitszeit mit Verwaltungsaufgaben. Komplizierte Abrechnungsverfahren für niedergelassene Ärzte sowie die Praxisgebühr gelten als weitere Kostentreiber.

Durch die Vielzahl der Reformen hat das Gesundheitswesen laut A. T. Kearney einen Grad der Komplexität erreicht, der nicht mehr angemessen beherrschbar ist.

Der Studie zufolge besteht darum immenses Einspar- und Verbesserungspotenzial: durch effektivere Strukturen wäre es möglich, den Beitragssatz der gesetzlichen Krankenversicherung von derzeit 15,5 auf 14,2 Prozent zu senken. Laut der Unternehmensberatung könnten rund 13 Milliarden Euro eingespart werden.

Für die Studie haben die Berater von A. T. Kearney mehr als 6000 Ärzte, Apotheker und Sanitätshäuser befragt.

Drastisch formuliert der Geschäftsführende Vorstand der Patientenschutzorganisation Deutsche Hospiz Stiftung, Eugen Brysch die Situation gegenüber der dpa: "Von den Milliarden, die für den Kontroll- und Bürokratisierungsaufwand im Gesundheitswesen verschleudert werden, haben die Schwerkranken und Pflegebedürftigen nichts." Zum Vergleich des GKV-Spitzenverbandes mit der Auto-Industrie sagte er, niemand kaufe ein Auto, weil die Bauanleitung und Montagedokumentation vollständig sei. "Qualität wird vielmehr in alltagspraktischen Tests gemessen und verglichen. So etwas gibt es jedoch im Gesundheitswesen nicht. Stattdessen werden 26 Milliarden Euro der gesetzlich Versicherten für ein Bürokratisierungsmonster verbrannt."

Quelle: Spiegel online

Besuchen Sie auch unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Copyright © 2012 Physiopark Regensburg, All rights reserved.
Wir freuen uns sehr über Ihr Interess an unserem Newsletter!
Our mailing address is:
Physiopark Regensburg
Im Gewerbepark B 20
Regensburg 93059

[Add us to your address book](#)

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

The MailChimp logo is displayed in a white, cursive font on a dark grey rectangular background.