

Hauspost

Neues aus dem medicos.AufSchalke

Ausgabe 01/2022



Gesundheit schützen ist mehr als Krankheit vermeiden

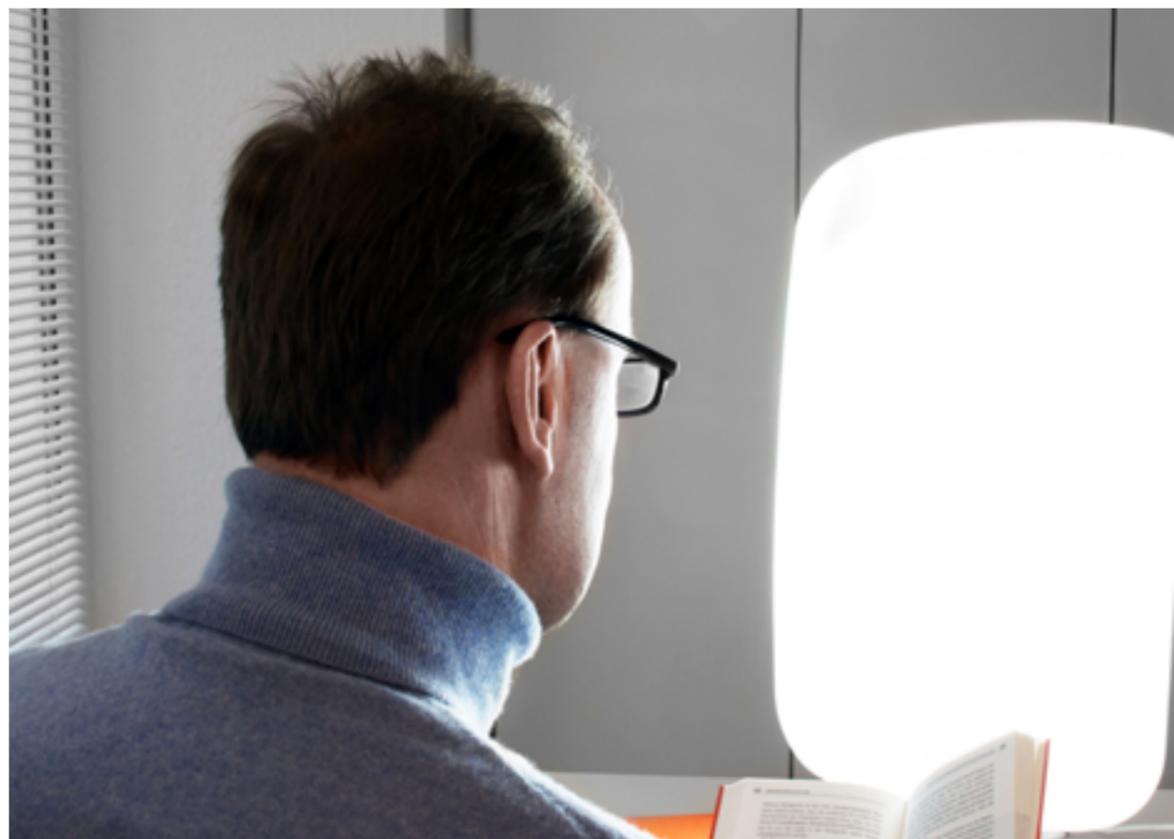
Oft heißt es „Arbeit macht krank“. Aber stimmt das so pauschal? Arbeit kann auch erfüllen, das Selbstwertgefühl steigern und die kognitiven Fähigkeiten schulen. Viele Menschen gehen gerne zur Arbeit und bringen ihre jahrzehntelange wertvolle Erfahrung in Unternehmen ein. Mit dem Renteneintrittsalter von 67 Jahren ist jedoch die Dauer der Beanspruchung von Körper und Geist gestiegen. Auch die Anforderungen und Belastungen in der Arbeitswelt haben sich nicht zuletzt durch die rasant schnelle Digitalisierung verändert. Der gestiegenen Lebensarbeitszeit und auch den veränderten Anforderungen steht der demografische Wandel gegenüber, der mit sich bringt, dass der ausreichende Nachwuchs an Fachkräften fehlt. Unternehmen sind also zwingend auf die Arbeitskraft und Erfahrung der „Alten“ angewiesen. Deren Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten ist demnach nicht ausschließlich eine persönliche Aufgabe des Einzelnen, sondern ebenso in der Verantwortung und im Interesse von Arbeitgebern und Gesellschaft.

Aber die Gesundheitsfürsorge beginnt nicht erst mit dem Auftreten erster Überbelastungserscheinungen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte bereits 1947, dass Gesundheit deutlich mehr als die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen sei. Nicht das Auskurieren von Krankheit steht im Mittelpunkt, sondern die Pflege und das Aufrechterhalten von Gesundheit. Hier setzt auch die Betriebliche Gesundheitsfürsorge an, denn: Eine gesunde und zufriedene Belegschaft ist die Basis für ein erfolgreiches Geschäft. Geht es den Mitarbeitern gut und fühlen sie sich wohl, dann sind sie nicht nur seltener krank, sondern auch messbar produktiver und innovativer – ganz automatisch. Außerdem steigt die Loyalität zum Arbeitgeber; das bedeutet, die wertvolle Fachkraft fühlt sich dem Unternehmen verbunden und hat eine höhere Hemmschwelle, Abwerbung durch Mitbewerber nachzugeben. **Lesen Sie weiter auf Seite 3**

Lichttherapie im medicos

Der Winter ist lang und oft dunkel. Für viele Menschen stellt dies eine große psychische Belastung dar. Sie bekommen nicht nur einen „Winter Blues“, sondern erkranken ernsthaft an Depressionen. Als ein Mittel gegen die Dunkelheit bietet das medicos im Rahmen der psychosomatischen Rehabilitation nun Lichttherapie an.

Patienten, die mitunter an Depressionen leiden, welche einem saisonalen Muster folgen, können mit einer sogenannten Lichtdusche eine Besserung ihrer Symptome erzielen. Hierfür sitzt der Patient für etwa 20 Minuten vor einer hellen Tageslichtlampe. Wichtig ist, dass das Licht auf die Netzhaut fällt. Deshalb müssen die Augen geöffnet sein und dürfen nicht von einer Sonnenbrille oder anderem verdeckt sein. Der Patient soll aber nicht direkt in die Lichtquelle sehen. Bereits nach einer Woche der Anwendung trete laut einer Leitlinie der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) eine Besserung der Symptomatik auf. Etwa vier Wochen dauere es, bis die Lichttherapie vollständig anspreche. Von den Patienten mit saisonal abhängiger Depression sprechen 60–90 % auf die Lichttherapie an, was sich innerhalb von 2 bis 3 Wochen zeige. Nach Absetzen der Lichttherapie zeigen zwar nicht alle, aber die meisten Patienten eine rasche Wiederkehr der Symptomatik, weshalb innerhalb der Jahreszeit mit erhöhtem Risiko eine Fortführung der Lichttherapie empfohlen wird.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Die aktuellen Geschehnisse in der Ukraine, die uns alle sehr bewegen und alles überstrahlen, lassen uns schon mal vergessen, dass es trotzdem wichtig ist, unsere Gesundheit zu bewahren und zu schützen. Darum ist es sinnvoll, in regelmäßigen Abständen seinen Gesundheits-



zustand zu definieren. Lesen Sie in dieser Ausgabe, warum der medicos. Gesundheitscheck eine sinnvolle Vorsorgemaßnahme für den Erhalt und den Ausbau von körperlicher und auch geistiger Gesundheit ist. Außerdem informieren wir Sie über Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten nach einer überstandenen Covid-19-Infektion im Rahmen einer Rehabilitation oder eines spezifischen Gesundheitschecks. Die Kolleginnen aus dem Bereich der Ernährungstherapie geben Ihnen nützliche Tipps, wie Sie ihren Speiseplan mit schmackhaften Müslis gesund und zudem lecker auffrischen können. Sie geben Ratschläge, wie Sie versteckten Zucker in Müsli-Fertigmischungen erkennen und damit umgehen können. Außerdem freuen wir uns sehr, dass die ZAR Akademie im medicos inzwischen seit nunmehr einem Jahr den Standort als Anlaufpunkt für Fort- und Weiterbildung bereichert. Werfen Sie einen Blick in das Programm der Akademie. Vielleicht finden auch Sie ein passendes Angebot. Auf der letzten Seite finden Sie unser Bilderrätsel. Bei der Fotografie unserer Leistungsdiagnostik haben sich zehn Fehler eingeschlichen. Also: Augen auf.

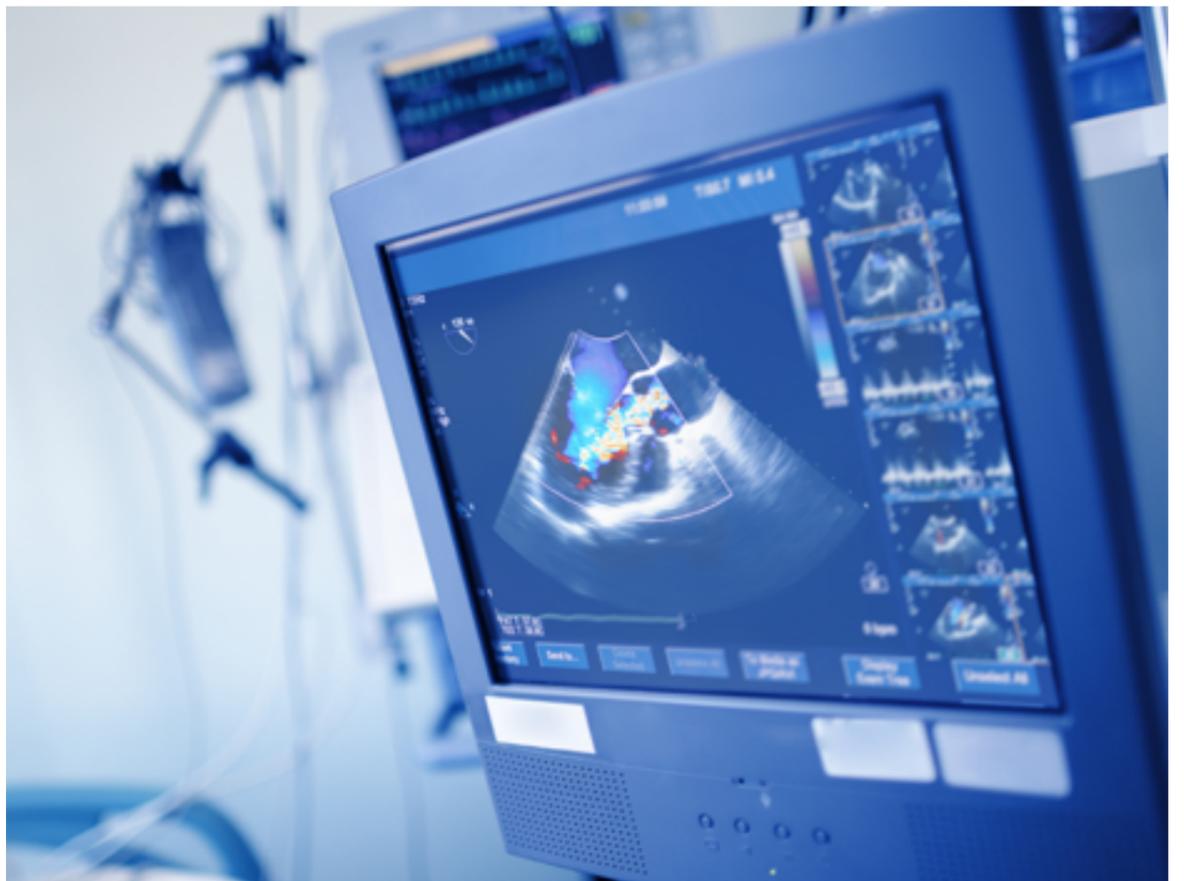
Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.

Ihr Nicolaus Philipp Hüssen
Geschäftsführer medicos.AufSchalke

Post-Covid-Check: Gesundheit richtig einordnen können

Nach einer überstandenen Covid-19-Infektion klagen viele Erkrankte über längerfristige Symptome. Auch die Sorgen über unerkannte oder versteckte Langzeitfolgen der Erkrankung sind groß. Das medicos.AufSchalke bietet daher einen Post-Covid-Check an. Im Rahmen der Untersuchungen erhält der Patient konkrete Auskünfte über seinen aktuellen Gesundheitszustand. Fragestellungen zur allgemeinen Belastbarkeit werden ebenso beantwortet wie die nach möglichen unentdeckten Folgen der Corona-Erkrankung für die Herz- und Lungengesundheit. Vor allem aber gibt eine umfassende Post-Covid-Nachuntersuchung dem Erkrankten die Sicherheit, genauestens über den Zustand seines Körpers und seiner kardiopulmonalen Belastbarkeit Bescheid zu wissen. So können Menschen nach einer Corona-Infektion frei von Sorgen und Ängsten in ihr Berufs- und Sozialleben zurückkehren.

Weitere Informationen finden Sie auf www.medicos-AufSchalke.de oder scannen Sie einfach den QR-Code



An Corona erkrankt – und danach?

In den vergangenen zwei Jahren sind deutschlandweit inzwischen rund 10 Mio. Menschen an COVID-19 erkrankt. Laut Weltgesundheitsorganisation liegt die durchschnittliche Dauer einer akuten Erkrankung bei etwa zwei Wochen. Bei schweren Verläufen kann die Krankheitsdauer auch drei bis sechs Wochen betragen. Viele Patienten klagen aber auch nach einer akuten Covid-Erkrankung weiterhin über Symptome wie Atemnot, allgemeine Erschöpfung, Konzentrationsprobleme und verminderte Belastbarkeit. Dieser Zustand wird als Fatigue-Syndrom bezeichnet. Bestehen die Symptome länger als vier Wochen fort, spricht man vom Long-Covid Syndrom; halten sie mehr als 12 Wochen an, wird der Zustand als Post-Covid Syndrom bezeichnet. Rund 15% der an Covid-19 Erkrankten leiden unter Long- oder Post-Covid.

Reha wird überwiegend symptombezogen durchgeführt

Studien und zuverlässige Erkenntnisse, warum eine gewisse Zahl an Erkrankten unter Langzeitfolgen einer Corona-Infektion leidet, gibt es derzeit noch nicht. Auch für eine spezifische Therapie gibt es bislang noch keine wissenschaftlich belastbaren Belege. Dennoch ist es bei einem Long- oder Post-Covid-Syndrom sinnvoll eine Rehabilitation zu belegen, um die allgemeine Belastbarkeit zu steigern und das Durchlebte zu verarbeiten.

Die Rehabilitationsangebote der Kliniken orientieren sich hierbei an den Symptomen ihrer Patienten. Eine Steigerung der allgemeinen Belastbarkeit wird durch gezielte Trainingstherapie angestrebt. Bestehen Luftnot und Kurzatmigkeit fort kann spezielle Atemtherapie eine Verbesserung bringen. Für Patienten, die Einschränkungen des Geruchssinns haben, kann eine spezielle Riechtherapie Mittel der Wahl sein.

Auch eine psychosomatische Begleitung ist oft sehr sinnvoll. Viele Patienten leiden auch psychisch unter der Krankheitssituation und müssen zudem das Trauma der unter Umständen lebensbedrohlichen Akutphase der Infektion verarbeiten. Zudem gilt es die Akzeptanz der Patienten für die aktuelle Situation zu stärken und einen individuellen Umgang mit dem Fatigue-Syndrom zu finden. Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenes Training, Meditation oder auch einfache Atemübungen können helfen.

Auch im medicos.AufSchalke ist eine symptombezogene Rehabilitation zur Behandlung bei Long- und Post-Covid-Syndrom möglich. Einen hohen Stellenwert nimmt neben Therapien zur Steigerung der allgemeinen Belastbarkeit auch die psychosomatische Begleitung der Rehabilitanden in der Reha im medicos ein.

Weitere Informationen zur Reha nach einer Corona-Infektion gibt es unter www.medicos-AufSchalke.de oder hier



Fortsetzung Seite 1: Gesundheit schützen ist mehr als Krankheit vermeiden

Gesundheitschecks für eine messbare Gesundheit

Ein hohes Maß an Verantwortung und ein voller Terminkalender gehören gerade für Führungskräfte zum Alltag. Gesundheitliche Dauerbelastung kann die Folge sein. Zusätzlich führen der Mangel an Bewegung und die wachsende Anzahl von Menschen mit Übergewicht zu einer gewaltigen Zunahme an Diabetes mellitus Erkrankungen. Bluthochdruck ist mittlerweile die häufigste internistische Erkrankung mit dem Risiko der Folgeerkrankungen Herzinfarkt und Schlaganfall. So weit sollte man es nicht kommen lassen!

Grundlagenwissen über den Gesundheitszustand

Eine sinnvolle Standortbestimmung des Gesundheitszustandes ist ein Gesundheitscheck. Basis eines guten Check-Ups ist eine umfangreiche Befunderhebung. Hier wird ein umfassendes Bild des aktuellen Gesundheitszustandes gezeichnet. In einer umfangreichen Anamnese werden detailliert bisherige Erkrankungen, Operationen, verordnete Medikamente und Allergien unter die Lupe genommen. Auch basale Untersuchungen wie ein Blutbild, Ruhe- und Belastungs-EKG gehören zu den Standards eines seriösen Gesundheitschecks.

Die medicos.Gesundheitschecks können mehr

Die Gesundheitschecks des medicos.AufSchalke können aber mehr: Die Kernkompetenzen des medicos sind das Herz-Kreislaufsystem, der gesamte Bewegungsapparat, aber auch eine ausgeglichene geistige Gesundheit. Ein fachübergreifendes Team aus Kardiologen, Orthopäden, Diplom-Psychologen, Diplom-Oecotrophologen, Diplom-Sportwissenschaftlern, Sport- und Gymnastiklehrern, Physio-, Bewegungs- und Ergotherapeuten steht Ihnen zur Verfügung. Außerdem sind auf kurzem Wege unsere Kooperationspartner, Orthopäde und Schalke-Mannschaftsarzt Dr. Patrick Ingelfinger und die Radiologie AufSchalke erreichbar. So nutzen wir die komplexe Infrastruktur des Gesundheitscampus im Arena Park Gelsenkirchen für ein individuelles und maßgeschneidertes Gesundheitsangebot umfassend aus. Anders als andere Anbieter fokussiert man sich im medicos.AufSchalke also nicht auf einzelne medizinische Teilbereiche wie kardiologische oder internistische Schwerpunkte. Im medicos.AufSchalke steht der „ganze“ Mensch im Mittelpunkt. Das interdisziplinäre Team arbeitet Hand in Hand an der Gesundheit jedes einzelnen Kunden.

Individuelle Checks sind im medicos der Standard

Das Besondere der medicos.Gesundheitschecks ist die individuelle und umfangreiche Befunderhebung. So beinhalten die einzelnen Module der Checks – jeweils in unterschiedlicher, den individuellen Bedürfnissen angepasster Gewichtung – sechs Säulen von Gesundheit und Leistungsfähigkeit:

- Innere Medizin
- Kardiologie
- Orthopädie
- Psychosomatik
- Sportmedizin
- Leistungsdiagnostik

Warum stellt medicos.AufSchalke seine Gesundheitschecks so breit auf? Weil alle Bereiche unserer Gesundheit in unmittelbarer Wechselwirkung und Abhängigkeit zueinander stehen. Erst eine vernetzte Betrachtung gibt Auskunft über die Gesamtkonstitution eines Menschen. Nur mit diesem Wissen ist es möglich eine umfassende und langfristige Empfehlung für ein gesundheitsförderndes Programm auszusprechen.

Nach der Diagnose geht's erst los

Anders als bei gängigen Gesundheitschecks geht es im medicos.AufSchalke nach Beendigung des Check-Ups weiter: Auf Basis der Ergebnisse, die die Untersuchungen ergeben haben, entwickelt das interdisziplinäre Team aus Fachleuten maßgeschneiderte und alltagstaugliche Empfehlungen für gesundheitsfördernde Verhaltensweisen, die sich zudem gut in die beruflichen und privaten Abläufe einbetten lassen. So ist gewährleistet, dass die Gesundheitsanpassungen auch langfristig Früchte tragen können.

Informationen zu den medicos.Gesundheitschecks gibt es unter www.medicos-AufSchalke.de oder Sie scannen den QR-Code





Frühstücksklassiker Müsli - wirklich immer gesund?

Müsli gilt als DAS gesunde Frühstück. Aber hat es den Ruf tatsächlich verdient? Die Grundidee ist gesund, jedoch halten Fertigmischungen nicht immer, was ihr Image verspricht.

Was in den Siebziger- und Achtzigerjahren noch als absolute „Öko“-Speise galt, hat inzwischen längst Einzug in den allgemeinen Speiseplan gehalten: das Müsli. Müsli ist nicht nur nahrhaft, sondern auch variantenreich. Nahezu alle Vorlieben werden bedient: Mit oder ohne Nuss, Hafer- oder Dinkelflocken, zuckerfrei, gesüßt oder mit Trockenobst. Wer es exotisch mag, ergänzt das Müsli um Beimischungen wie Goji-, Aronia- oder Acerola-Beeren.

Egal, ob mit Ergänzungen oder ohne: Müsli liefert Kohlenhydrate, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Im Getreide steckt – vor allem, wenn die Randschicht des vollen Korns und der Keimling noch vorhanden sind – jede Menge Gutes: Nährstoffe wie Vitamin B1, B2, B6 oder Vitamin E sowie die Mineralstoffe Magnesium, Kalium, Phosphor, Eisen und Zink. Ballaststoffe im Müsli könnten Experten zufolge sogar das Krankheitsrisiko für Diabetes und Darmkrebs erheblich senken. Ein hoher Vollkornanteil beeinflusst auch das Bluthochdruck-Risiko positiv – das zeigte eine Langzeitstudie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung in Potsdam.

Das Müsli wird zur Kalorienbombe: Wo sich der Zucker versteckt

Gerade in Fertigmischungen stecken aber auch Zutaten, die zum gesunden Image des Müslis nicht passen; allem voran: Zucker! Hinter Bezeichnungen wie Crispies, Crunchy, Loop oder Pops in diversen Variationen versteckt sich eher keine magere Schonkost. Verbraucherschützer beklagen seit Jahren, dass in den Fertigmüsli-Mischungen all zu oft zu viel Zucker enthalten ist. Häufig erkennt man diesen schon mit bloßem Auge nach dem Öffnen: Schokostreusel, Nougatflakes und krosser Zuckerguss sind ein untrügliches Zeichen. Manche Zuckerarten verstecken sich jedoch gut: Zum Beispiel hinter Begriffen, die auf der Zutatenliste beispielsweise auf „-ose“ enden. Zu den verschiedenen Zuckerarten gehören Dextrose, Glucose, Saccharose oder Fruktose. Aber auch Maltodextrin, Gerstenmalzextrakt oder Invertzuckersirup sind unterm Strich ebenfalls Zuckerarten.

Mitarbeiter der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg haben sich vor einiger Zeit auf die Suche nach Zuckern in Lebensmitteln, unter anderem im Müsli, gemacht. In einem Produkt fanden die Tester rund 25 Gramm pro 100 Gramm Müsli. „Ein Würfelzucker wiegt etwa drei Gramm. Es mag aber auch Müslis geben, die bis zu einem Drittel Zucker, also rund 36 Gramm enthalten. Das wären dann 12 Würfelzucker“, sagt Christiane Manthey von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg.

Selbst wenn „zuckerfrei“ auf der Verpackung steht, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass keine Zucker enthalten sind. Gerade Trockenfrüchte treiben den Zuckeranteil massiv in die Höhe. Durch den Wasserverlust beim Trocknen steigt die Zuckerkonzentration an. Eine zuckerärmere und gleichzeitig vitaminreichere Alternative ist hier die Zugabe von frischem Obst.

Ein Tipp: Je weiter oben der Zucker auf der Zutatenliste einer Müslimischung steht, desto größer ist übrigens sein Anteil im gesamten Produkt.

Der Knirschfaktor kann über die Kalorien entscheiden

Es gibt einige simple Tricks, wie man der Zuckerfalle im Fertig-Müsli entgehen kann. Die wichtigste Faustregel: Je lauter das Müsli knirscht und cruncht, desto mehr Zucker und Fett sind verarbeitet. Zucker ist zwar ein schneller Energielieferant, jedoch fällt der Blutzuckerspiegel im Anschluss wieder schnell ab. Die Folge: Hunger – deutlich früher als erwünscht.

Light-Produkte als Alternative?

Wer Fett und Zucker reduzieren möchte, greift gerne schon mal zu Light-Produkten. Verbraucherschützerin Christiane Manthey warnt jedoch davor, dass bei fettreduzierten Light-Produkten häufig der Zuckeranteil steige. „Und bei zuckerärmeren Fertigmischungen werden häufig andere Mehrfachzucker verwendet oder die sogenannten Zuckeraustauschstoffe, was aber nicht zwangsläufig heißt, dass man Kalorien spart“, sagt Verbraucherschützerin Manthey. Denn im Ausgleich steige dann oft der Fettgehalt im Produkt.

Ein gesundes Müsli selbst zuzubereiten ist gar nicht schwierig. Dann weiß man nicht nur was drin ist, man hat auch selbst in der Hand, wieviel Zucker man essen möchte: Drei bis vier Löffel Getreideflocken, frisches Obst, Joghurt, Quark oder Milch – fertig ist das selbstgemachte Müsli. Wer mag gibt noch Nüsse hinzu. Sie sind eine gesunde, wenn auch nicht kalorienärmere Zugabe. Sie machen nicht nur länger satt, sondern versorgen den Körper auch mit vielen ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen, Eiweißen, Kalium, Kupfer, Selen, Zink und Eisen.



Lust auf eine ausgewogene und vollwertige Ernährung? Die Leiterin der Ernährungstherapie und -beratung im medicos, Marion Schüler, gibt Ratschläge und Tipps.



Müsli selbst vorbereiten

- 350 g Haferflocken
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Kokosraspel
- 100 g Nüsse, gemahlene
- 150 g Sesam
- 170 g Leinsamen
- 2 Bananen, reife
- 30 Datteln, oder anderes Trockenobst wie Cranberries, Pflaumen etc.
- ½ TL Salz
- n. B. Wasser, heißes

Zubereitung:

Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Kokosraspel, gemahlene Nüsse, Sesam und Leinsamen gut miteinander vermischen. Datteln (oder anderes Trockenobst) klein schneiden und zusammen mit dem Salz ebenfalls in die Mischung geben. Die Bananen im Mixer pürieren und etwas Wasser zugeben. Hier darauf achten, dass das Wasser nur nach und nach zugegeben wird, damit die Mischung nicht zu flüssig wird. Die pürierten Bananen zu der Nussmischung geben. Das Müsli sollte nicht zu matschig sein, aber auch nicht zu trocken. Masse auf einem Backblech großflächig verteilen und für ca. 1 Stunde bei etwa. 160 - 170 Grad im Backofen rösten. Hierbei die Mischung gelegentlich wenden, sodass die Feuchtigkeit vollständig aus dem Müsli abtrocknet. Gut getrocknet ist das Müsli mehrere Wochen haltbar und kann in einem Schraubglas aufbewahrt werden. Die Auswahl der Zutaten ist sehr flexibel und kann nach persönlichen Vorlieben gestaltet werden.

Guten Appetit!



Porridge-Grundrezept

(1 Portion)

- 1 Tasse Haferflocken
- 1 ½ Tassen Wasser
- etwas Salz nach Geschmack
- etwas warme Milch

Zubereitung:

Die Haferflocken, Wasser und das Salz in einen Topf geben, zum Kochen bringen und bis zur gewünschten Festigkeit unter ständigem Rühren einkochen. Porridge auf einen Teller geben und mit warmer Milch übergießen. Nach Belieben frisches Obst oder Nüsse hinzufügen.

Guten Appetit!



Schon gewusst? In England wird das Müsli warm gegessen

Die Briten lieben ihren Haferbrei zum Frühstück. Hierfür werden die Haferflocken in Wasser oder Milch erhitzt und nach Belieben um weitere Zutaten wie Nüsse, Mandeln, Obst und Gewürze wie Zimt ergänzt. Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt.

Bircher Müsli nach Schweizer Originalrezept

(1 Portion)

- 4 EL zarte Haferflocken
- 200-250 ml Milch 3,8% entspricht ca. 12-15 EL
- 1 Zitrone
- 50-100 g Nussmischung (v.a. Mandeln, Wal- und Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Cashewnüsse und weitere nach Belieben)
- 2 EL Honig
- 1 Apfel, Sorte z.B. Gala oder Cox Orange

Zubereitung:

Am Abend zuvor

Haferflocken mit etwa 12 EL Milch in einer Frischhaltebox vermengen. Die Flocken sollten sich leicht umrühren lassen, ggf. noch Milch hinzugeben. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Saft den Haferflocken hinzufügen und die Box über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen

Frischhaltebox aus dem Kühlschrank nehmen und die Konsistenz überprüfen. Sind die Haferflocken zu kompakt, mit 1-2 EL Milch auflockern und gut rühren. Lässt sich das Müsli gut und einfach umrühren, dann einige ganze Nüsse in der Pfanne anrösten und zur Dekoration beiseite legen. Die restlichen Nüsse hacken und in das Müsli geben. Saft der anderen Zitronenhälfte auspressen und in eine Schüssel geben. Apfel mit einer Reibe über der Schüssel zerkleinern und schnell umrühren. Zügig mit ins Müsli mischen. Nach Belieben mit Honig süßen und mit den Nüssen und Apfelspalten garnieren.

Guten Appetit!





„Mir geht es gut. Ich bin in den besten Händen und die Reha ist voll im Soll.“

Reha-Neuling mit 37 Jahren

Für Schalke Ersatzkeeper Michael Langer startete die Saison erfolgreich. Für den in Corona-Quarantäne befindlichen Stammtorhüter Ralf Fährmann bestritt er die ersten beiden Spiele der Zweitligasaison für die Blau-Weißen. Dann im Training jedoch der Rückschlag: Bei einem Zusammenprall zog sich Langer einen Riss des vorderen Kreuzbandes im rechten Knie zu. Nach der notwendigen OP im September bedeutet das eine lange Ausfallzeit für die Reha. Die absolviert er wie die meisten Schalke-Profis im medicos.AufSchalke. Große Teile finden in der medicos.EliteBox statt; ein Trainings- und Therapiebereich, ausgerichtet auf die spezifischen Bedürfnisse von Leistungs- und Profisportlern.

Auch Michael Langer fühlt sich hier top aufgehoben. „Mir geht es gut. Ich bin in den besten Händen und die Reha ist voll im Soll“, beantwortet er die Eingangsfrage nach seinem aktuellen Befinden. Er mache seit Beginn der Reha kleine Schritte, viele kleine, aber sehr gute Schritte. Er sei sehr zufrieden.

Da er in seiner inzwischen 16 Jahre dauernden Profi-Laufbahn bisher keinerlei schweren Verletzungen erlitten habe, sei er nun mit knapp 37 absoluter Reha-Neuling. Aber er sei begeistert. „Hier ist alles an einem Fleck. Als Profi-Sportler kann ich hier auf eine sehr umfangreiche und mit dem Verein perfekt abgestimmte Betreuung zurückgreifen.“ Vor allem von der Erfahrung der Therapeuten zeigt Langer sich begeistert: „Die Jungs haben riesige Erfahrung und wissen genau, was sie gerade machen müssen. Da fällt es leicht, sich auch mal fallen zu lassen. Selbst bei einem mentalen Tief.“

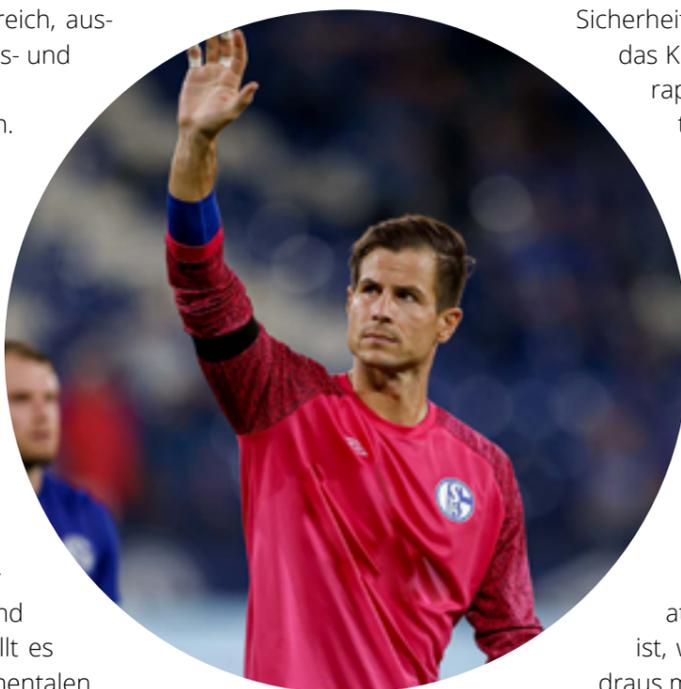
Gerade die Sportwissenschaftler und Therapeuten um den medicos Therapie-Leiter Holger Just seien es, die die Reha jeden Tag positiv ausgestalteten. Die Stimmung sei immer gut, man habe richtig Spaß an der Reha und den ständigen kleinen Fortschritten. Aber auch die zwei mal tägliche „Lagebesprechungen“ trügen maßgeblich dazu bei, dass die Reha in höchstem Maße effizient sei. „Die Inhalte sind sehr sinnhaft aufeinander aufgebaut. Ich werde jeden Tag gefragt, wie es mir

geht und wie ich den vergangenen Tag bewerte. Darauf aufbauend werden die nächsten Schritte ganz eng mit mir besprochen. Ich werde immer mit einbezogen, sodass ich immer genau weiß, wo ich stehe.“ Jeder der Therapeuten und Sportwissenschaftler vermittele das Gefühl, ihn voran bringen zu wollen. Und es werden oft neue Ideen mit in den Tag gebracht, die nach einem Tagesresümee zuvor entstanden seien.

Diese absolut individuelle und direkte Begleitung gebe ihm sehr viel Sicherheit, auch mental. Langer fühle sich in jeder Hinsicht sicher, das Knie auch so belasten zu können, wie er es mit den Therapeuten abgestimmt hat. Die Corona-Situation habe natürlich Einfluss auf die Reha, aber eher formal, weniger inhaltlich: „Alles ist unter Corona-Bedingungen etwas strikter geworden, man sieht weniger Menschen – aber wir sind hier ja sowieso in einer kleinen Gruppe.“ Auch auf das Spielgeschehen der Mannschaft habe Corona massive Auswirkungen gehabt – hier richte sich der Blick natürlich vor allem auf die Geisterspiele. „Das ist natürlich nicht schön, gerade für uns, die wir von einer großen Fankultur leben. Da wird jedes Spiel wieder eine noch größere Herausforderung. Wir waren so froh, dass die Fans zurückkehren durften“, beschreibt Langer die nun anstehende Rückrunde. „Aber man will natürlich niemanden gefährden und wenn die Experten die Situation so bewerten, dann muss man das akzeptieren – es ist, wie es ist. Man kann es nur annehmen und das Beste draus machen.“

Und wie sind die Prognosen? Die Therapeuten bescheinigen Langer, dass er absolut im Soll liege, eigentlich seiner Zeit sogar bereits ein bisschen voraus sei. „Ich habe mich über das tägliche Training ans Laufen und das Krafttraining wieder herangetastet und glaube, wenn die Einschätzung der Betreuer ist, dass ich das kann, dass es auch richtig so ist“, so Langer. „Ich habe Vertrauen – schau’n wir mal. Ich freue mich, dass es voran geht.“

Wir drücken die Daumen und wünschen weiterhin alles Gute! Glück Auf!



#Gemeinsam im Herzen



METROPOLE RUHR PLUS



KONFETTILAUf



#konfettilauf2022 – Mit Freude bewegen und dabei Gutes tun

Etwas bewegen, zu jeder Zeit, auch und gerade jetzt. Das ist für die Mitglieder von Soroptimist International, einer der größten Serviceorganisationen von berufstätige Frauen weltweit, selbstverständlich. Viele Soroptimist Clubs in der Metropole Ruhr werden deshalb am 19. und 20. März 2022 mit dem Konfettilauf einen Charity-Lauf veranstalten. So auch in Gelsenkirchen.

Auch in Zeiten von Kontaktbeschränkungen sind wir nicht allein, sondern gemeinsam im Herzen! Für den Konfettilauf gibt es keine feste Strecke; Route und Startzeit sind frei wählbar. Alles ist möglich: Joggen, Walken, Spaziergehen, Radeln, Reiten, Inlinern – allein, mit der Familie oder Freunden, konform mit den pandemiebedingten Vorschriften. Jeder Teilnehmer wird mit einem Laufbeutel, der ein Solidaritätsbändchen, Blütenkonfetti und eine Karte mit den mitmachenden Stationen, den „Selfie-Points“, enthält ausgestattet. An den Selfie-Points kann dann fleißig fotografiert und anschließend das Bild auf Instagram gepostet werden. Mit dem Werfen von Blütenkonfetti als Bildmotiv können die Läuferinnen und Läufer Zuversicht und Fröhlichkeit demonstrieren – und der aktuellen Geschehnisse zum Trotz.

Die Startgebühr für den Konfetti-Lauf beträgt 5 €. Der Erlös des Gelsenkirchener Konfettilaufs geht zu 100% an die Revierinitiative Brustkrebs e.V.

Anmeldeschluss: 11.03.2022

Für weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung einfach den QR Code scannen



Selfie-Point – auch vor dem medicos!



Ein Jahr Aus- und Weiterbildung am Standort medicos

Seit einem Jahr ist nun die ZAR Akademie im medicos am Standort vertreten. Hier finden Menschen aus Gesundheitsberufen eine Anlaufstelle für qualifizierte Fort- und Weiterbildung. „Der Start mitten in der Corona-Pandemie war natürlich holprig und wir hatten mit enormen Schwierigkeiten zu kämpfen“, sagt Myrla Hüssen, Leiterin der ZAR Akademie im medicos. „Aber wir sind sehr stolz, dass wir inzwischen ein sehr umfangreiches und breitgefächertes Fort- und Weiterbildungsangebot zusammenstellen konnten. Auch unsere Partner haben nach anfänglicher pandemiebedingter Zurückhaltung die Wichtigkeit von qualifizierter medizinischer Weiterbildung erkannt und so sind wir nun regelmäßig mit Veranstaltungen gebucht.“

Myrla Hüssen weist noch einmal darauf hin, dass die Räumlichkeiten der ZAR Akademie im medicos auch als Veranstaltungs- und Schulungsräumlichkeiten für Unternehmen offen stehen. „Wir haben die komplette technische Infrastruktur für Lehrveranstaltungen und andere Zusammenkünfte. Durch das System mobiler Trennwände sind wir sehr flexibel in der Größeneinteilung unserer Räume und mit dem hauseigenen Bistro „georgs“ steht uns ein kompetenter Cateringpartner zur Seite“, so Hüssen. „Zudem können Mieter unserer Räume nach Absprache von der Infrastruktur des medicos profitieren. Hierzu gehören die große Sporthalle, die Trainingsflächen oder ggf. auch das Bewegungsbecken.“ Bei Interesse freue Myrla Hüssen sich über eine Kontaktaufnahme. In einem persönlichen Gespräch ließen sich die Wünsche und Anforderungen am besten herausarbeiten.

Das gesamte Angebot der ZAR Akademie im medicos finden Sie hier
www.medicos-AufSchalke.de
 oder scannen Sie den QR-Code



Oder im Booklet:



Finde die Fehler!

Die Leistungsdiagnostik ist ein Anlaufpunkt für Leistungssportler, aber auch für Hobbysportler und solche, die wieder in den Sport einsteigen wollen. Zahlreiche Tests geben genauestens Auskunft über die derzeitige Leistungsfähigkeit und den Gesundheitszustand. Außerdem decken sie ggf. versteckte Risikofaktoren auf. Aber was ist da passiert? Da haben sich im unteren Bild doch glatt zehn Fehler eingeschlichen!

Hier finden Sie die Auflösung aus der Ausgabe 02/2021



Impressum:

Ausgabe 01/2022

Herausgeber: medicos.AufSchalke Reha GmbH & Co. KG | ZAR Zentrum für Ambulante Rehabilitation, Prävention und Sport

Ein Unternehmen der Nanz medico | Parkallee 1 und 5 | 45891 Gelsenkirchen | www.medicos-AufSchalke.de

Redaktion: Nina Stiller-Peters | Yvonne Neff | Tel.: 0209 380 33-0 | Fax: 0209 380 33-8129 | neff@medicos-AufSchalke.de

Konzeption: Korinna Evers, Fa. Konzept | info@korinnaevers.de

Bildnachweise: S. 1: Bild Gesundheit schützen, Bild Lichttherapie: Adobe Fotostock, Bild Hüssen: medicos, S. 2: Post-Covid-Check, Corona: Adobe Fotostock, S. 3: Alle Bilder: Adobe Fotostock,

S. 4 und 5: Alle Bilder: Adobe Fotostock, S. 6: Bericht Michael Langer: S04, S.7: Alle Bilder: Adobe Fotostock, S.8: Leistungsdiagnostik: S04.

Druck: Reintjes Printmedien, Kleve