Hauspost

Neues aus dem medicos.AufSchalke

Ausgabe 04/2018

medicos AufSchalke

Die Deutschen bewegen sich zu wenig

Bewegung senkt das Risiko von Herzerkrankungen, Infarkt, Brust- und Darmkrebs, Diabetes und Bluthochdruck. Außerdem wirkt sie sich positiv auf die mentale Gesundheit aus. Soweit die Theorie. Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jedoch zeigt, dass sich gut 40% der erwachsenen Deutschen deutlich zu wenig bewegen. Frauen sind laut WHO-Studie besondere Bewegungsmuffel: Jede dritte Frau macht zu wenig, um fit zu bleiben. Bei den Männern ist knapp jeder vierte nicht ausreichend körperlich aktiv. Damit sind die Deutschen weit vorne im weltweiten Vergleich. In wirtschaftlich vergleichbaren Ländern sind nur Portugiesen, Neuseeländer und Zyprioten größere Bewegungsmuffel. Grundsätzlich entlarvt die Studie: Je reicher ein Land ist, desto fauler sind seine Bewohner. Gründe hierfür sind in der zunehmenden Technisierung unserer Umwelt zu finden: „Wir nutzen Computer und Technik sehr viel häufiger und länger“, erklärt Fiona Bell, Mitautorin der Studie. „Zur Arbeit pendeln viele Menschen mit dem Auto. Und im Büro haben viele eine sitzende Tätigkeit.“
Bei der letzten großen Analyse der Weltgesundheitsorganisation waren die Ergebnisse ähnlich schlecht. Das erklärte Ziel der WHO, dem Bewegungsmangel entgegen zu treten, wurde klar verfehlt. Trotzdem appelliert die WHO weiter, Bewegung stärker in den Alltag zu integrieren. Hierfür sei aber auch die entsprechende Infrastruktur notwendig, wie etwa mehr Gehsteige und Fahrradwege, so Studienautorin Regina Guthold. Die Bewegungsfaulheit sei somit ein gesamtgesellschaftliches Problem geworden.
Quelle: WHO

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es ist schon wieder rum das Jahr 2018. Wie im Flug scheint es vergangen. Viel ist geschehen in diesem Jahr und so manches wird gerade für das neue Jahr vorbereitet. Nicht nur unsere Gesellschaft befindet sich in einer stetigen Veränderung, auch für uns trifft das - wie in jedem Jahr - zu.
In dieser Ausgabe berichten wir vom Beginn der Bauarbeiten für unser neues Parkhaus. Das ist der Start von weiteren baulichen Veränderungen im nächsten Jahr und für die umfangreichen Erweiterungen unseres Angebotes!
Gelsenkirchen ist digitale Modellregion und auch wir beteiligen uns daran, die Digitalisierung voran zu treiben. Durch die Erweiterung unseres Angebotes um das Onlinewerkzeug „Caspar health“ steigen wir in den Bereich der digitalen Gesundheitsversorgung ein, um unsere Kunden und Patienten auch ortsunabhängig betreuen zu können. Außerdem stellen wir Ihnen vor, wie Menschen, die auf blutverdünnende Medikamente angewiesen sind, die Verlaufskontrolle selbst übernehmen können und so ein hohes Maß an Lebensqualität zurückbekommen. Wie in jeder Ausgabe der Hauspost finden Sie auch in dieser ein schmackhaftes und gesundes Rezept mit Zutaten passend zur Jahreszeit.

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Adventszeit, gesegnete Weihnachten und alles Gute für das neue Jahr. Bleiben oder werden Sie gesund! Viel Freude mit der neuesten Ausgabe unserer Hauspost.

Ihr Nicolaus Philipp Hüssen
Geschäftsführer medicos.AufSchalke

Prävention bei der DEW geht in die vierte Runde

Das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung ist ein Programm im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Ziel dieser Maßnahme ist die Förderung von physischer und psychischer Gesundheit von Arbeitnehmern und damit verbunden eine langfristige Sicherung der Arbeitsfähigkeit. Die Kosten trägt die Deutsche Rentenversicherung.
Die Deutsche Edelstahlwerke GmbH (DEW) startete im medicos.AufSchalke den vierten Durchgang des Präventionsprogramms der Deutschen Rentenversicherung. An zweieinhalb Tagen durchliefen die 13 Teilnehmer ein straffes Programm aus Leistungsdiagnostik, Herz-Kreislauf- und Krafttraining. Außerdem fanden Seminare zu verschiedenen Themen wie „Gesunde Ernährung“ oder „Stress“ bzw. „Entspannung“ statt. Komplettiert wurde der Auftakt durch einen Workshop zum Thema Ergonomie, in dem die Teilnehmer an die Grundregeln der ergonomischen Haltung herangeführt wurden. Anschließend erarbeiteten sie praktisch die Eckpunkte eines ergonomisch

eingerichteten Arbeitsplatzes und wendeten Haltungs- und Bewegungsregeln auf alltägliche Bewegungsabläufe an. Zentrale Themen waren dabei das richtige Sitzen, aber auch Heben und Tragen von schweren Gegenständen. In den kommenden drei Monaten werden die Teilnehmer nun bei geprüften Partnern des medicos in ihren Heimatorten in Witten, Hattingen, Hagen oder Siegen - ausgestattet mit einem individuellen Trainingsplan - in die begleitete Trainingsphase des Präventionsprogramms einsteigen. Ein Re-Check im medicos.AufSchalke wird nach drei Monaten Aufschluss über die Erfolge des Trainings geben. Außerdem werden ggf. Anpassungen des Trainingsplans vorgenommen, bevor die Teilnehmer in den dann folgenden sechs Monaten die Trainingserfolge eigenständig vertiefen und festigen. Zum Abschluss findet eine halbtägige Lernerfolgskontrolle im medicos.AufSchalke statt. Auskunft zum Präventionsprogramm erteilt der Fachbereich Trainingsmanagement unter 0209 380 33-327.

ANGEBOT

Starthilfe für die guten Vorsätze

Helfen Sie Ihren guten Vorsätzen auf die Sprünge und schnuppern Sie **drei Monate**[1] in unser gesamtes Kursangebot.

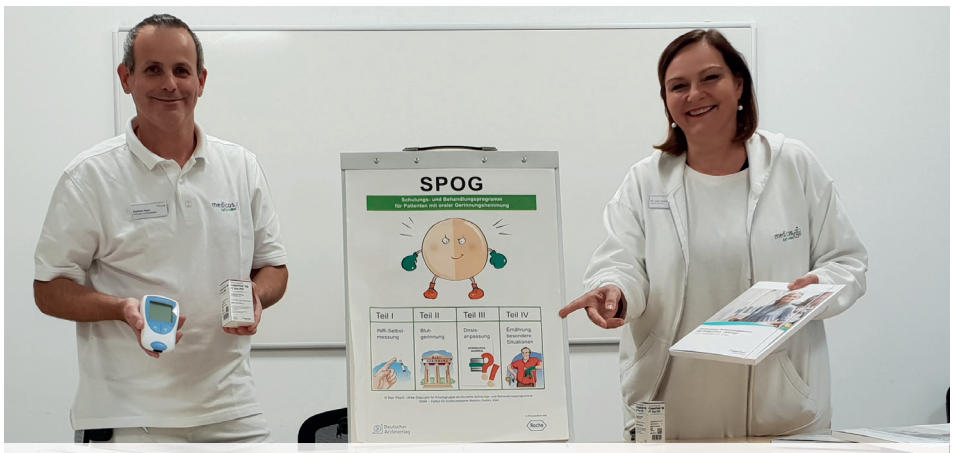
Sie nutzen schon unser Kurs-Abo? Dann empfehlen Sie uns weiter!
Für jeden geworbenen Neukunden legen wir bei Ihnen einen beitragsfreien Monat oben drauf![2]

1 Verkürzte Laufzeit von 3 statt 6 Monaten nur bei Vertragsabschluss im Aktionszeitraum. Kosten pro Monat: 40,- €.

2 Bei Anwerbung von mehr als einem Neukunden vervielfacht sich der Anspruch auf das beitragsfreie Training entsprechend.

Gerinnungs-Selbstmanagement

Das Blut ist unser Lebenssaft. Was aber, wenn das Blut aufgrund von Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems nicht mehr so fließt, wie es sollte? Dann kommen oftmals blutverdünnende Medikamente zum Einsatz, die eine engmaschige Kontrolle der Gerinnungsfaktoren notwendig machen. Die Kontrolle der Gerinnungsfähigkeit des Blutes wird vom Hausarzt begleitet, aber auch der Patient selbst kann eine Verlaufskontrolle vornehmen. Für das sogenannte Gerinnungs-Selbstmanagement zur Bestimmung des Quik-Wertes werden Patienten – ähnlich wie Diabetiker, die den Blutzucker selbst bestimmen können – im Umgang mit den Messgeräten gezielt geschult. Auch der Fachbereich Kardiologie bietet im medicos.AufSchalke Schulungen zum Gerinnungs-Selbstmanagement an. An zwei aufeinander aufbauenden Terminen unterweisen Oberärztin Dr. med. Helena Philips und Pfleger Andreas Bahl Patienten im Umgang mit dem Messgerät und den Teststreifen. In jeweils dreistündigen Kleingruppen-Schulungen lernen Patienten zudem, wie sie Testergebnisse bewerten müssen und was zu tun ist, wenn die Werte nicht im gewünschten Bereich liegen. Der Einsatz des Selbsttests ermöglicht den Patienten deutlich mehr Freiraum im Alltag, da engmaschige Kontrollen beim Hausarzt hierdurch ersetzt werden.
Voraussetzung für die Übernahme der Anschaffungskosten bzw. der Unterhaltung des Gerätes mit Teststreifen durch die Krankenkassen ist die Belegung einer Schulung durch qualifiziertes Schulungspersonal.



Schulungskoordinator Andreas Bahl und Oberärztin Dr. med. Helena Philips

Kleingruppen-Schulungen zum Gerinnungs-Selbstmanagement auch im medicos.AufSchalke

2 Termine à 3 Stunden
Kosten: 150,- €
Kurse starten 1x monatlich nach Bedarf

Anmeldungen über das Sekretariat der Kardiologie
Ansprechpartnerin:
Frau Kerstin Koslowski
Tel. 0209 380 33-114

Grünkohl-Tarte

Rezept für 4-6 Personen. Für eine Springform (Ø 28 cm).

Für den Teig:
- 80 g Magerquark
- 2 EL Milch
- 3 EL Olivenöl
- 1 Ei
- ¼ TL Jodsalz
- 80 g Weizenvollkornmehl
- 80 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver

Für den Belag:
- 600 g Grünkohl (frisch oder TK)
- 1 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 50 g geräucherter magerer Schinken, gewürfelt
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 g fettarmer Frischkäse
- 1-2 EL Senf
- Pfeffer, Jodsalz
- 60 g fettarmer geriebener Käse, max. 30 % F.i.Tr. (z.B. Cantenaar)

Zubereitung:

Für den Teig Quark mit Milch, 2 EL Olivenöl, Ei und ¼ TL Jodsalz verrühren. Mehl mit dem Backpulver vermischen und unter den Teig kneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte dünn ausrollen. Die Springform mit 1 EL Öl ausfetten und den ausgerollten Teig in die Form legen. Dabei einen Rand hochziehen.
Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
Für den Belag frischen Grünkohl hacken, in kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen und gut abtropfen lassen. Alternativ tiefgekühlten Grünkohl in einem Topf bei mittlerer Temperatur auftauen und gut abtropfen lassen.
In der Zwischenzeit Zwiebeln in Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin zusammen mit dem geräucherten Schinken andünsten.
Grünkohl und Brühe dazugeben und ca. 10 Minuten dünsten. Frischkäse mit Senf einrühren und mit Pfeffer und wenig Jodsalz würzen.
Grünkohlmischung auf dem Teig verteilen und mit dem Käse bestreuen.
Die Tarte im Backofen ca. 30-35 Minuten backen.

Guten Appetit!

Delegation aus Singapur zu Besuch

Gelsenkirchen ist digitale Modellregion; das bedeutet, dass innovative und digitale Technologien hier in besonderer Weise gefördert werden sollen.
Das medicos.AufSchalke beteiligt sich an diesem Vorhaben u.a. durch die Einführung eines Systems, das die Teilnahme an Kursen aus dem Bereich der Nachsorge mittels digitalen Zugangs über das Internet ermöglicht. Das Telemedizinprogramm *Caspar health* ermöglicht es den Kursteilnehmern, unabhängig von Ort und Zeit von umfangreichen Gesundheitsangeboten zu profitieren.
Diese Technologie interessiert auch Anbieter aus dem Ausland. So war nun eine Delegation aus Singapur zu Gast im medicos. Singapur ist die fortschrittlichste Region im Bereich der Gesundheitsfürsorge in Asien, eine sechsstellige Zahl Asiaten reist jährlich für medizinische Behandlungen dort hin. Um sich weiter zu entwickeln und Spitzenreiter in der Region zu bleiben, orientieren sich Anbieter aus dem Gesundheitssektor nun nach Deutschland, um hier die neuesten Entwicklungen vor Ort zu inspizieren. Neben dem Interesse am Ablauf von Reha, Prävention und Sport im medicos.AufSchalke wollten die Teilnehmer insbesondere auch Caspar im Einsatz sehen. Gerade für die fortschreitend alternde Bevölkerung in Asien sowie die vielen Medizintouristen in diesem Raum stellt Caspar eine ideale Lösung für die Herausforderungen in der medizinischen Versorgung dar.

Es wird gewerkelt und gebaut

Vor dem medicos tut sich was: Am Ende des Wendehammers vor dem BISTRO AufSchalke entsteht ein neues und modernes Parkhaus, das die Parksituation für unsere Patienten und Kunden ab Sommer 2019 deutlich entspannen soll.
Aber nicht nur vor dem medicos wird kräftig gebaut, auch im Haus wird gewerkelt. Wir haben die Wünsche und Anregungen unserer Kunden beherzigt und werden nun unsere Ruheräume Schritt für Schritt neu gestalten. Jeder Raum wird einem eigenen Themenfeld entsprechend ausgestattet und lädt dann zum verweilen, ausruhen und entspannen ein.

Werden Sie Teil unseres Teams!

Ärzte, Therapeuten, Kursleiter, aber auch Profis aus dem Bereich Verwaltung – sie alle sind Teil des medicos.AufSchalke und machen uns durch ihren täglichen Einsatz zu einem einzigartigen interdisziplinären Kompetenzzentrum für Rehabilitation, Prävention und Sport in Deutschland.

Neugierig geworden? Dann schauen Sie auf unserer Karriereseite nach unseren offenen Stellen. Gestalten Sie unseren Erfolg mit und werden Sie Teil des Team-medicos.

Mund auf gegen Blutkrebs auch im medicos.AufSchalke

Sie sind dabei, v.l.: medicos-Mitarbeiter Kathrin Meußler, Sibylle Lemke, Julia Winkelmann und Christian Vandam

Es ist nur ein kleiner Aufwand, aber die Folgen sind weitreichend: Mit der Abgabe einer kleinen Speichelprobe ist die Typisierung als möglicher Stammzellenspender für Menschen mit Leukämie möglich.
Auch medicos.AufSchalke beteiligt sich aktiv am Kampf gegen den Blutkrebs und hat daher eine große Typisierungsaktion für die Mitarbeiter durchgeführt. Zahlreiche Mitarbeiter gaben ihre Speichelprobe ab und werden nun zukünftig als potenzielle Stammzellenspender in der Deutschen Knochenmarkspenderdatei (DKMS) geführt.

DKMS
WIR BESIEGEN BLUTKREBS
UND WIR MACHEN MIT!

Neue Crosstrainer

Auf der medicos.Gesundheitsstraße® gibt es Neuerungen: Die alten Crosstrainer wurden durch neue, moderne Geräte getauscht. Sie bieten unseren Kunden die Möglichkeit, ihr Training nicht nur in der vertikalen Ebene durchzuführen, sondern es durch integrierte, zuschaltbare Steigungen von 13° - 40° zu intensivieren. Außerdem wurde das Multimediacenter um einen Internetzugang ergänzt, so dass nicht nur ein Fernsehprogramm, sondern auch der Zugang ins Web möglich ist.
Die Kraftgeräte der medicos.Gesundheitsstraße® verfügen bereits heute über integrierte Schnittstellen, die die Auswertung der Trainingsleistung im Gesamtkontext ermöglichen. Derzeit ist in Planung auch die Ausdauergeräte mit dieser Funktion auszustatten, um nicht nur das Krafttraining noch detaillierter auswerten zu können, sondern auch die erbrachten Leistungen an den Ausdauerstationen zu dokumentieren.

TOGU® auch weiterhin offizieller Ausrüster des medicos.AufSchalke

Die bislang erfolgreiche Kooperation zwischen dem Therapie- und Fitnessausstatter Togu und dem medicos.AufSchalke wurde verlängert. Auch zukünftig wird das medicos.AufSchalke auf das große Angebot von Togu aus den Bereichen „Gesund Arbeiten“, „Gesund Sitzen“ und „Gesund Trainieren“ zurückgreifen und so Kunden und Patienten des Hauses mit hochwertigem Therapie- und Trainingsmaterial versorgen können. Eine Auswahl an Artikeln kann am Empfang erworben werden.

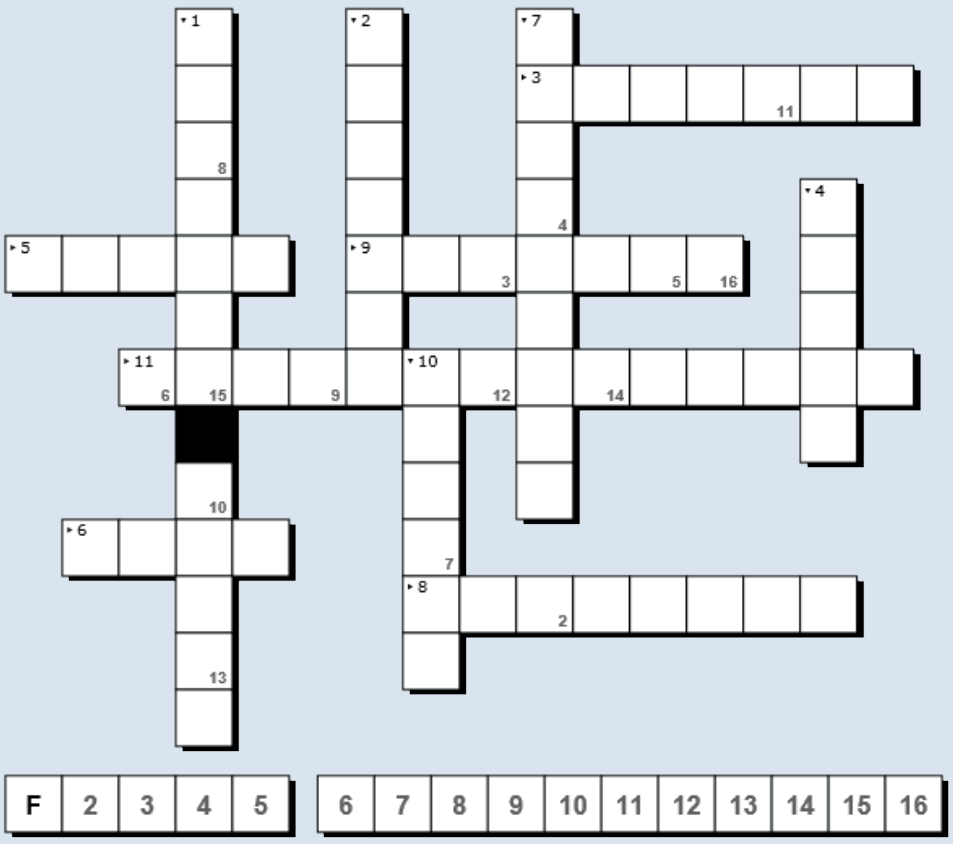
TERMINE

03.12. Anmeldestart Präventionskurse

04.12. Adventscafé Rehasportverein

12.12. Infonachmittag Psychosomatik

RÄTSELHAFTES



1. Stille Nacht,...
2. Eine Mahlzeit einnehmen
3. Äußerer Teil eines Buchs
4. Kleinster Krankheitserreger
5. Frauenkleidungsstück
6. Engl. Kurzform für Weihnachten
7. Geburtsort Jesu
8. Ort, an dem der Christkindelsmarkt stattfindet
9. Weihnachtsspezialität aus Dresden
10. Die Zeit vor Weihnachten
11. Zimmerschmuck an Weihnachten

F	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Lösungswort

Vorname und Name

Wohnort

E-Mail Adresse (wichtig, damit wir Sie im Gewinnfall benachrichtigen können)

Die Daten werden nur zum Zweck des Gewinnspiels erhoben und nicht an Dritte weitergegeben.
Ich stimme zu, dass mein Name im Falle eines Gewinns in der nächsten Hauspost veröffentlicht wird.
Die Lösung kann bis zum 31.12.2018 in die Losbox am Empfang eingeworfen werden.

Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt.

Bitte geben Sie den ausgefüllten Abschnitt in die Losbox am Empfang!

Die Lösung dazu finden Sie in der nächsten Hauspost, Ausgabe 01/2019

Das Lösungswort des Rätsels aus Ausgabe 03/2018:
Rundum gesund sein

Gewinn:
TOGU® MINI-HANTELN
500 G / 1000 G

TOGU®

Besser Beweger gehen in die zweite Runde

Bereits zum zweiten Mal findet in Kooperation mit dem Deutschen Adipositas Verband e.V. das Tanz- und Bewegungsprojekt „Besser Beweger“ im medicos.AufSchalke statt. Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 14 Jahren, die aufgrund von mangelnder Bewegung und nicht optimaler Ernährung zu Übergewicht neigen, lernen in Tanz-Workshops, dass Bewegung nicht nur Spaß macht, sondern auch Körpergefühl und Selbstvertrauen stärkt. Die Bewegung in der Gruppe mit Gleichgesinnten baut Hemmschwellen ab und schult die Entwicklung von Sozialkompetenzen wie z.B. die Interaktion in der Gruppe. Kinder, die sich regelmäßig bewegen verlieren nicht nur an Gewicht, Bewegung fördert auch die Ausdauer und Konzentration und damit die geistige Lern- und Leistungsfähigkeit. Welchen Einfluss eine ausgewogene und gesunde Ernährung auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit hat, erfahren die Eltern der Teilnehmer in monatlichen Workshops rund um das Thema Essen und Trinken. Einmal im Quartal bereiten die Eltern in der Lehrküche des medicos.AufSchalke eine gesunde Mahlzeit zu, die anschließend in der Gemeinschaft gegessen wird. Mehr Informationen über die „Besser Beweger“ gibt es auf der Webseite: **www.besserbeweger.de**

Tu Gutes und sprich darüber...

..das
tun wir
an dieser Stelle:
Wie in jedem Jahr
steht auch in diesem Advent im
Foyer des medicos.AufSchalke
ein Weihnachtsbaum, der
von Patienten, Kunden und Gästen
des Hauses festlich
geschmückt werden soll. Hierzu steht
Baumschmuck am Empfang
zum Verkauf.
Der Erlös aus dem Verkauf des Baumschmucks
kommt zu 100% dem Kinder- und Jugendhaus
St. Elisabeth in
Erle zu.
Also:

Mitmachen und weitersagen!

Impressum:

Ausgabe 04/2018
Herausgeber: medicos.AufSchalke Reha GmbH & Co. KG |ZAR Zentrum für Ambulante Rehabilitation, Prävention und Sport
Ein Unternehmen der Helmut Nanz-Stiftung | Parkallee 1 | 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 | konzept-evers@t-online.de
Bildnachweise: S.1: Weihnachtsmütze: Adobe Fotostock, Bild Hüssen: WAZ Fotopool, Essen , Mann auf Sofa: Adobe Fotostock, Angebot: fotolia, S.2: Andreas Bahl u. Dr. H.Philips, medicos, Messgerät u. Tarte: Adobe Fotostock, S.3: Deligation und DKMS: medicos, Crosstrainer: gym 80, Parkhausbild: Vollack GmbH & Co.KG, S.4: Besser Beweger: medicos, Weihnachtsmotiv: Adobe Fotostock
Druck: Reintjes Printmedien Kleve