

# Newsletter 2/2018

Liebe Patientinnen und Patienten,  
 liebe Kundinnen und Kunden,

in diesem Jahr werden wir Ihnen gleich eine ganze Reihe von Experten-Vorträgen und Workshops um die Themen Training und Gesundheit präsentieren. Suchen Sie sich die für Sie wichtigen Themen aus und lassen Sie sich informieren.

Zum dritten Mal ist NetteVital beim Nettetal-Tag am 18. März dabei. Unter dem Motto „Fit in den Frühling“ warten drei Stationen mit Fitness-Tests, GPS-geführte Radstrecken und natürlich die Händler in Breyell, Kaldenkirchen und Lobberich auf die Besucher.

Dass Sport gesund ist, bleibt unstrittig. Dass gar nicht viel Sport nötig ist, um gesund zu bleiben, zeigen regelmäßig neue Studien. Ein Arte-Beitrag berichtet, dass Sport auch mit Gelenkersatz möglich ist.

Ihr



Klaus Schmitz

## NetteVital-Termine

### Experten-Vorträge

- **HerzFit bei Infarkt, Stent und anderen Herz-Kreislaufkrankungen:** Mittwoch, 28. Februar, 15-16.30 Uhr im Pavillon, Kardiologie Dr. med. Peter Leven und Dipl.-Sportl. Klaus Schmitz
- **Vortragsreihe Training: Was man unter Kondition versteht:** Mittwoch, 28. Februar, 19-20 Uhr, NetteVital, Sport- und Fitnesskaufmann Patrick Dormels

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Experten-Vorträge bei NetteVital

Mit etwa 20 Experten-Vorträgen und Workshops geben wir unseren Patienten, Kunden und anderen Interessierten in diesem Jahr Gelegenheit, sich zu den Themen Training und Gesundheit zu informieren. Während bei den Vorträgen Fragen ausdrücklich gewünscht sind, laden die Workshops sogar zum Mitmachen ein: Bequeme Kleidung und eine Anmeldung vorab sind bei den Workshops deshalb erforderlich. Wir starten mit einem Vortrag zur Herz-Gesundheit, unterstützt durch Chefarzt Dr. Peter Leven, und dem Auftakt der Vortragsreihe „Training“ (siehe NetteVital-Termine). Alle Termine kündigen wir über unseren Newsletter und auf unserer Homepage an.

## Mit NetteVital beim Nettetal-Tag

Auch der vierte Nettetal-Tag am 18. März steht unter dem Motto „Fit in den Frühling“. NetteVital beteiligt sich in den teilnehmenden Stadtteilen Breyell, Kaldenkirchen und Lobberich und organisiert die Fitnessstest-Stationen.



Besucher des Nettetal-Tages, die an mindestens einer Station aktiv werden, nehmen am Gewinnspiel mit attraktiven Preisen teil.

18. März, 13-17 Uhr in Breyell, Kaldenkirchen und Lobberich.

Detaillierte Informationen in Kürze auf [www.nettetal.de](http://www.nettetal.de) und [www.nettecard.de](http://www.nettecard.de).

Besuchen Sie uns auf [www.nettevital.de](http://www.nettevital.de)



## Wie viel Sport ist nötig?

Auch wenn es den Vertretern aus Bewegungsberufen schwer fällt: Die meisten Menschen möchten nur das Mindestmaß an Bewegung investieren, um gesund zu bleiben. Wie viel Sport nötig ist, haben jetzt Forscher der Harvard Medical School anhand zweier britischer Studien ermittelt.



**HARVARD**  
MEDICAL SCHOOL

In einer Arbeit befragten die Forscher 63.000 Menschen. Alle aktiven Gruppen zeigen eine deutlich geringere Sterblichkeit als die inaktive, insbesondere in Bezug auf Herz-Kreislaufkrankungen. In der zweiten Arbeit konnte nachgewiesen werden, dass der Gesundheitswert verschiedener Sportarten zwar unterschiedlich ist, aber alle Sportarten erhebliche Vorteile gegenüber der körperlichen Inaktivität bieten. Die Leitlinien empfehlen eine tägliche körperliche Aktivität von 30 Minuten mit mittlerer Aktivität, alternativ 75 Minuten wöchentlich in drei Einheiten mit hoher Intensität.

*O'DONOVAN, G et al (2017): Association of "weekend warrior" and other leisure time physical activity patterns with risks for all-cause, cardiovascular disease, and cancer mortality. JAMA Intern Med. 9. Januar.*

*OJA, P, et al (2016): Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80,306 British adults. Br J Sports Med. 28. November.*

## Ist rund doch gesund?

Mehr als die Hälfte der erwachsenen Bundesbürger ist übergewichtig bis fettleibig, so das Robert-Koch-Institut. Ein Zuviel an Fett vor allem im Bauchraum greift durch die Produktion von Hormonen und Botenstoffen in den Stoffwechsel ein und verschlechtert die gesundheitliche Situation. So müssen Menschen mit einem BMI über 30 mit einer deutlichen höheren Sterblichkeit rechnen. Da der BMI das Verhältnis aus Körpergröße und Körpergewicht repräsentiert, sind nur die Menschen nicht betroffen, die einen hohen BMI aufgrund großer Muskelmasse erreichen.

Die Antwort auf die eingangs gestellte Frage lautet also: Nein!

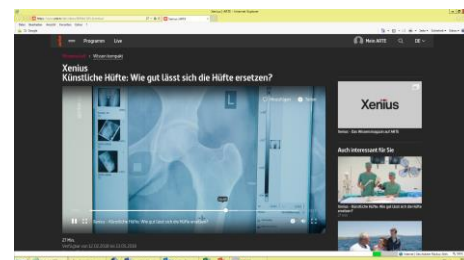
<http://www.faz.net/aktuell/wissen/medizin-ernaehrung/uebergewicht-ist-rund-am-ende-doch-gesund-15397744.html> 23.02.2018

## Tennis- oder Golferarm?

Tennis- und Golferarm sind beides meist Folgen einseitiger oder falscher Belastung. Seltener ist eine reine Überanstrengung dafür verantwortlich. Während die Beschwerden beim Tennisarm meist außen am Ellenbogen auftreten, schmerzt der Golferarm in der Regel auf der Innenseite. Die Schmerzen entstehen in beiden Fällen durch kleinste Verletzungen an den Ansätzen der Muskelsehnen. Neben der Dehnung der Muskulatur sind vor allem Kräftigungsübungen wichtig. Damit die Sehnenansätze von diesen Übungen profitieren, muss vor allem der exzentrische Anteil der Muskelarbeit, also die nachgebende Bewegungsphase, sehr konzentriert trainiert werden.

## Künstliche Hüfte

Arte zeigt einen interessanten Beitrag zum Thema künstliches Hüftgelenk: „Wie gut lässt sich die Hüfte ersetzen?“ Der Gewinn an Lebensqualität durch Hüftgelenkersatz bei ausgeprägter Arthrose lässt sogar Sport zu und führt zu einem erheblichen Plus an Lebensqualität.



Der Beitrag ist bis zum 13.05.2018 abrufbar.

<https://www.arte.tv/de/videos/063944-025-A/xenius/>