

# Newsletter 11/2018

Liebe Patientinnen und Patienten,  
liebe Kundinnen und Kunden,  
ab sofort ist der NetteVital-Newsletter nach Anmeldung über unsere Homepage <https://www.nettevital.de/wir-ueber-uns/aktuelles/newsletter/> wieder erhältlich.

In diesem Monat bieten wir mit dem Fußgesund-Workshop, dem Tag des Trainings und einem Vortrag zur Sturzprophylaxe gleich drei Veranstaltungen an, bei denen Sie aktiv etwas für die Gesundheit tun oder sich von unseren Experten beraten lassen können.

Die Weltgesundheitsorganisation hat Bewegungsmangel als ein führendes Gesundheitsrisiko identifiziert und gibt Ihnen und uns damit weitere Argumente für ein körperliches Training.

Ihr



Klaus Schmitz

## NetteVital-Termine

**Workshop McKenzie-Methode® für Rückenschmerzpatienten:** Mittwoch, 15.11.2018, 17.30-18.30 Uhr, NetteVital, Physiotherapeutinnen Jennifer Bach und Katharina Endberg. Anmeldung erforderlich!

### Präventives Kraftausdauerzirkeltraining

Die Kursgebühren betragen 100 Euro, 75 Euro werden durch die Krankenkassen erstattet. Anmeldung bei NetteVital.

**Neuer offener Kurs FaszienFit:** mittwochs 18.30-19.30 Uhr

## Tag des Trainings: Prävention statt Winterschlaf

Wir stellen Ihnen unsere Trainingsangebote vor und laden Sie zum Ausprobieren ein. Bringen Sie gerne Ihre Sportkleidung mit und besuchen



Sie einen unserer Kurse oder trainieren Sie am hochmodernen Trainingspark:

Sie einen unserer Kurse oder trainieren Sie am hochmodernen Trainingspark:

- Kraft-Ausdauer-Zirkel: 12-17 Uhr
- Yoga: 12.15 Uhr
- Athletik-Cross: 13 Uhr
- Pilates: 13.45 Uhr
- RückenFit: 14.30 Uhr
- Vortrag "Richtig trainieren": 15.15 Uhr
- FaszienFit: 16 Uhr

Auf die Teilnehmer unseres Gewinnspiels warten attraktive Preise: eine Trainingsmitgliedschaft über 12 Monate, eine Trainingsmitgliedschaft über 6 Monate und eine Trainingsmitgliedschaft über 3 Monate sowie Sonderkonditionen und Punkte für NetteCard-Besitzer.

17.11.2018, 12-17 Uhr, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Vortrag: Stürzen, Stolpern, Fallen – wie man Risiken vermeidet

Stürze und Sturzprophylaxe sind ein aktuelles Thema im Gesundheitswesen, weil Instabilität und damit einhergehende Stürze zu den vier großen Problemen in der immer älter werdenden Bevölkerung gehören. Für die Betroffenen gehen Stürze und Sturzfolgen oft mit erheblichen Einbußen an Lebensqualität einher, da Stürze selten glimpflich und problemlos verlaufen. Fast immer kommt es zu Verletzungen mit bleibender Restsymptomatik bis hin zu massiver Invalidität. Neben den direkten Verletzungen entwickelt

# Newsletter 11/2018

sich oft eine ausgeprägte Angst vor weiteren Stürzen, die die bisherige Lebensplanung vollkommen infrage stellen kann.

Dipl. Sportwissenschaftlerin Annemarie Renaux und Physiotherapeut Michael Weber werden in ihren Vorträgen erläutern, welche Sturzrisiken es gibt, wie man Stürze vermeiden bzw. Sturzfolgen verringern kann.

14.11.2018, 15 Uhr im Seminarraum Städtisches Krankenhaus Nettetal.

## Fußgesund-Tagesworkshop: Gesunde Füße, eiliches Gehen

Ohne gesunde Füße läuft es sich nicht gut: Bei Fußproblemen und Fehlstellungen hilft häufig eine gezielte Fußgymnastik. Die Physiotherapeutin Stella Arndt aus Uelzen gibt Anleitungen und praktische Übungen für den Alltag. Der Workshop richtet



sich an Menschen, die präventiv etwas für ihre Füße tun wollen oder bereits Fußprobleme haben. Nach einer kurzen theoretischen Einleitung werden Übungen zur Körperwahrnehmung, Übungen mit dem Fußretter und Alltagsübungen erlernt. Ziel des Workshops ist Fehlstellungen entgegen wirken zu können und das Gehen wieder leichter zu machen.

Die Anmeldung zum Workshop erfolgt direkt bei Stella Arndt: 04131 2067977 oder [info@stella-arndt.de](mailto:info@stella-arndt.de).

24.11.2018, 10-16 Uhr, Kosten 129 Euro.

## WHO-Studie: Bewegungsmangel ist führendes Gesundheitsrisiko

Die Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO wurde im renommierten Wissenschaftsmagazin „The Lancet“ veröffentlicht und kommt

zu eindeutigen Ergebnissen. Viele Erwachsene bewegen sich zu wenig und häufig nicht intensiv genug. Und dieser Bewegungs- und Belastungsmangel ist ein führender Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und Krebs. Erwachsene sollten jede Woche 150 Minuten Sport mit moderater Intensität (Ausdauer) und 75 Minuten mit kräftiger Intensität (Mannschaftssport oder Krafttraining) betreiben. Insbesondere die Kombination aus Bewegungsmangel und kalorienreicher Nahrung führt in reichen Ländern zu erheblichen gesundheitlichen Problemen. In Deutschland gilt das für 42,2 Prozent der Erwachsenen.

*Guthold, R et al. (2018): Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1,9 million participants. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2214-109X%2818%2930357-7>*

## Trainingseffekte für Herzpatienten

Herzpatienten profitieren von einem Ausdauer- und Krafttraining durch die Verbesserung des Blutdruckes, dem Einfluss von Myokinen und der Verbesserung der Blutfettwerte: Die positiven Wirkungen sind noch vielfältiger. In einer Metaanalyse wurde jetzt dargestellt, dass auch die Herzfrequenzvariabilität (HRV) von einem Training deutlich verbessert wird. Damit gemeint ist die Anpassung der Herzfrequenz an verschiedene Beanspruchungen. Je besser das gelingt, desto verträglicher sind körperliche und seelische Belastungen. Je schlechter die HRV, desto eher kommt es zu Herz- und Immunerkrankungen, Pflegebedarf und Tod. Interessant ist die zunehmende Wirkung im Alter: Training kann den altersbedingten Abbau der HRV kompensieren.

*KOSTER, M (2018): Trainingseffekte auf die autonome Herzfunktion bei Patienten mit koronaren Herzkrankheiten. In: Physiotherapie, 04,2018, S. 16-23.*