

# Newsletter 12/2021

*Liebe Patientinnen und Patienten,  
liebe Kundinnen und Kunden,*  
ein turbulentes Jahr geht zu Ende.

Eigentlich hatte ich gehofft das Wort Corona und die damit verbundenen Einschränkungen auf der Trainingsfläche im Vorwort nicht mehr erwähnen zu müssen. Aber leider hat uns die Pandemie immer noch fest im Griff und wir können nur weiterhin hoffen, dass sich die epidemische Lage im nächsten Jahr bessern wird.

Laut der neuen Coronaschutzverordnung ist das Trainieren auf der Fläche momentan nur mit der 2G-Regel möglich.

An dieser Stelle möchten wir Ihnen für Ihr Vertrauen danken. Viele von Ihnen sind uns schon seit Jahren treu und trainieren trotz der widrigen Umstände, die der Pandemie geschuldet sind, fleißig weiter.

Das NetteVital-Team wünscht Ihnen eine schöne Vorweihnachtszeit und einen guten Start in das neue Jahr – vor allem Gesundheit im Neuen Jahr!

.....und denken Sie daran, wenn der Weihnachtsmann kommt, fragen Sie ihn zuerst nach dem Impfstatus und bitten Sie ihn, die Rentiere vor der Tür zu lassen (Rentiere gelten als geringfügig Beschäftigte und sind damit 3G-pflichtig).

Ihre



Anke Salzmänn

## Neue Vertragsstrukturen

Der Bundestag hat in der Nacht zum 25.06.2021 mehrere Gesetze für einen verbesserten Verbraucherschutz auf den Weg gebracht. Dabei geht es um einen verbesserten Schutz bei Langzeitverträgen. In der Regel dürfen Verträge künftig nur noch maximal zwei Jahre laufen.



Seit Juli diesen Jahres haben wir unsere Trainingsverträge

dementsprechend angepasst. Für alle Kunden, die noch einen alten Vertrag haben, gibt es die Möglichkeit zu einem neuen Vertrag zu wechseln. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Patrick Dormels.

## Hüftgelenkersatz: Welche Effekte hat das perioperative Fast-Track-Konzept auf die Rehabilitation?



Studien haben gezeigt, dass eine frühzeitige Rehabilitation einen positiven Effekt auf die Genesung hat,

vor allem wenn es sich um große orthopädische Eingriffe handelt. Ziel dieser Studie war es, den Nutzen der Vorgehensweise nach dem Fast-Track-Konzept bei Betroffenen mit Hüft-TEP zu untersuchen. Die Patienten wurden in zwei Grup-

# Newsletter 12/2021

pen geteilt: in eine schnelle und konventionelle Rehabilitation. Zu den verschiedenen Parametern gehörten die Länge des Krankenhausaufenthaltes, die schnelle Mobilisation, Schmerzen, Angst und Depressionen sowie Komplikationen und Patientenzufriedenheit.

Ergebnis: die Patienten der schnellen Rehabilitationsgruppe verbrachten weniger Zeit im Krankenhaus, kamen schneller aus dem Bett, hatten weniger postoperative Schmerzen und niedrigere Werte im Hinblick auf Angst und Depressionen. Zudem waren sie insgesamt zufriedener als die Patienten mit der konventionellen Rehabilitation.

*Quelle: Zhong M, et al., 2021: impacts of the perioperative fast track surgery concept on the physical and psychological rehabilitation of total hip arthroplasty*

## Gut sitzende FFP2-Masken senken Risiko

Wie gut welche Masken bei welcher Trageweise schützen, hat ein Team des Max-Planck-Instituts für Dynamik und Selbstorganisation in Göttingen in einer umfassenden [Studie](#) untersucht.

So hoch das Infektionsrisiko ohne Mund-Nasenschutz auch ist, so effektiv schützen mediz-



zinische oder FFP2-Masken. Die Göttinger Studie untermauert, dass FFP2- oder KN95-Masken infektiöse Partikel

besonders wirkungsvoll aus der Atemluft filtern – vor allem wenn sie an den Rändern möglichst dicht abschließen. Trägt sowohl die infizierte als auch die nicht-infizierte Person gutsitzende FFP2-Masken, beträgt das maximale Ansteckungsrisiko nach 20 Minuten selbst auf kürzeste Distanz

kaum mehr als ein Promille. Sitzen ihre Masken schlecht, steigt die Wahrscheinlichkeit für eine Infektion auf etwa vier Prozent. Tragen beide gut angepasste OP-Masken, wird das Virus innerhalb von 20 Minuten mit höchstens zehnpromilleiger Wahrscheinlichkeit übertragen. Die Untersuchung bestätigt zudem die Annahme, dass für einen wirkungsvollen Infektionsschutz vor allem die infizierte Person eine möglichst gut filternde und dicht schließende Maske tragen sollte.

## Kurstermine

- **Fit&Vital** Rückenpräventionskurs: Ab Di, den 18.01.2022, 20:00 - 21:00 Uhr. Der Kurs wird von den Krankenkassen zu mind. 75% übernommen. Eine [Anmeldung](#) ist erforderlich.
- Neuer Präventionskurs: **Sturzprophylaxe**, Kursdauer 10 Einheiten á 60 min. Der Kurs wird von den Krankenkassen zu mind. 75% übernommen. Eine Anmeldung ist erforderlich. Start ca. Feb 2022.
- Neuer offener Kurs: **Gesundheitsorientiertes Trampolinspringen**, freitags von 17.00 bis 18.00 Uhr. Genauer Starttermin folgt.

