

Newsletter Q2/2022

Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Kundinnen und Kunden,

der Sommer steht vor der Tür und für das 2. Halbjahr stehen wieder viele Projekte für Sie auf dem Programm.

Pünktlich zum Sommerurlaub starten wir mit einer Sommeraktion. Diesmal wird es anstrengend. Genauere Informationen erhalten Sie im nachfolgenden Artikel.

Auch in diesem Jahr wird wieder für ein gutes Klima geradelt. Die Stadt Nettetal nimmt an der Kampagne Stadtradeln teil mit Patrick Dormels als Ansprechpartner.

Mit einer gemeinsamen Fahrradtour haben Sie, wie auch im letzten Jahr, die Gelegenheit, die wunderschöne Landschaft Nettetals zu genießen. Am 17. September möchten wir uns mit einem Sommerfest bei unseren treuen Mitgliedern bedanken. Wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen!

Auf dem Parkplatz von Esch werden wir im September mit einem Informationsstand stehen.

Einen schönen Sommer und fröhliches Schwitzen wünscht Ihnen

Ihre



Anke Salzmann

Sommer Workout-Challenge 2022

Kommen Sie ins Schwitzen!

Auf der Trainingsfläche hängen Übungen aus, die Sie in Ihrem Urlaub trainieren sollen. Jede Übung wird für eine vorgegebene Zeit gehalten.

Bitte filmen Sie sich beim Trainieren und zeigen uns dieses Video auf Ihrem Handy. Für das Video wählen Sie beim Trainieren eine schöne Urlaubs-



kulisse aus. Nach Ihrem Urlaub müssen Sie uns die Challenge in der vorgegebenen Zeit vormachen.

Der/die Gewinner/in wird ausgelost und bekommt einen tollen Preis.

Genauere Informationen erhalten Sie bei NetteVital.

Stadtradeln

Vom 02.09. bis 22.09.2022 nimmt die Stadt Nettetal wieder an der bundesweiten Kampagne STADTRADELN teil.



STADTRADELN

Radeln für ein gutes Klima

Das Krankenhaus und NetteVital wollen auch in diesem Jahr ein gemeinsames Team gründen und innerhalb dieses Aktionszeitraums möglichst viele Kilometer mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zurücklegen. Ob beruflich oder privat spielt dabei keine Rolle! Der oder die aktivste Radler/in sowie das aktivste Team erhält eine Auszeichnung.

Als Teamkapitän und Ansprechpartner fungiert wie immer Patrick Dormels.

Wer die dazugehörige App nicht nutzen möchte, kann seine Ergebnisse auch schriftlich unter p.dormels@nettevital.de eintragen lassen.

www.stadtradeln.de – hier das Team „SKN/NetteVital“ auswählen – fertig!

Besuchen Sie uns auf www.nettevital.de



Newsletter Q2/2022

Lust auf eine gemeinsame Radtour?

Am 10.09.2022 und 17.09.2022 findet jeweils eine Radtour durch Nettetal und Umgebung statt.

Treffen: 09:30 Uhr am Wendehammer Ostdeutscher Weg, Eingang NetteVital

Abfahrt: 10:00 Uhr

Anmeldung für die Fahrradtouren bitte per Mail an p.dormels@nettevital.de.

Hinweis: Die aktuelle Hygieneschutzverordnung ist einzuhalten.

Wir freuen uns über viele Teilnehmer!

Sommerfest

Das NetteVital-Sommerfest steht in diesem Jahr wieder an. Am **17.09. ab 14.00 Uhr** möchten wir uns bei allen Mitgliedern mit einem gemütlichen Beisammensein und Grillen für ihre Treue bedanken.

Die Anmeldelisten werden im Trainingsbereich ausgelegt. Wir freuen uns sehr auf viele Anmeldungen.

Neuer offener Kurs

In unserer Zweigpraxis in Brüggen startet nach den Sommerferien am 16. August ein neuer Pilateskurs: dienstags von 17.00 - 18.00 Uhr.

Gesunder Skelettmuskel kann das Herz schützen

Die chronische Herzschwäche ist eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland. Besonders gefährdet sind etwa die 20 Prozent der Patienten, welche im Zuge der Erkrankung einen signifikanten Abbau von Muskelgewebe zeigen. Gegenüber Patienten ohne Muskelschwund haben diese ein deutlich höheres Risiko, an der Herzschwäche zu versterben.

Wissenschaftliche Studien haben den Zusammenhang zwischen dem Abbau von Skelettmuskeln und der Herzschwäche untersucht. Sie sind dabei einem Botenstoff des Muskels auf die Spur gekommen, der das Herz im Normalfall schützen kann. Der Botenstoff heißt Musclin und wird vor allem im Skelettmuskel gebildet. Musclin stärkt die Kraft der Herzmuskelzelle und verhindert die Ablagerung von Bindegewebe, wirkt damit also einer Fibrose entgegen. Da der Botenstoff beim Sport vermehrt gebildet wird, kann man davon ausgehen, dass ein sportlich trainierter Skelettmuskel zur Herzgesundheit beitragen kann.

Hartung et al. (2021) Sport- und Bewegungstherapie bei entzündlich rheumatischen Erkrankungen

Schmerzpatienten: Zweitmeinung schützt vor unnötigen OPs

Patienten mit Schmerzen im Rücken und in den Gelenken werden zu oft operiert. Das erklärte Dr. Michael Überall, Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin. Eingriffe an der Wirbelsäule wegen Kreuz- und Rückenschmerzen seien mittlerweile die häufigste OP-Indikation, gefolgt von Gelenkoperationen. Eine Zweitmeinung kann vor unnötigen Operationen schützen wie Studien zeigen. Danach sei in fast 98 Prozent der Fälle von einem chirurgischen Eingriff an der Wirbelsäule abgeraten worden. Es müsse vor allem geprüft werden, ob wirklich alle konservativen Therapien ausgeschöpft sind.

Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin