

# Newsletter 3/2023

*Liebe Patientinnen und Patienten,  
liebe Kundinnen und Kunden,*

endlich beginnt die wärmere Jahreszeit. Nach dem 07. April und dem Ende aller staatlichen Coronarestriktionen gehört dieses Thema nun endgültig der Vergangenheit an.

Nutzen auch Sie, wie inzwischen viele, einen Fitnesstracker, der ihre Bewegungsdaten aufzeichnet? Der Trend zum „Self-Tracking“ – ob Schritte zählen oder Radkilometer aufzeichnen – ist ungebrochen. Auch dieser Newsletter steht größtenteils unter diesem Thema, u.a. mit einem Rückblick auf die Krankenhaus-Schritte-Challenge und einem Ausblick auf das diesjährige Stadtradeln.

Das NetteVital-Team begrüßt mit B.A. Fitnessökonom Adrian Tauchert seit Anfang Mai einen neuen Mitarbeiter in den Bereichen Training, Therapie und Kursen. Herzlich willkommen!

Ihr



Kolja Richter

## **Schritte-Challenge: In sechs Wochen nach Rom**

Die virtuelle Strecke zu Fuß von Nettetal nach Rom. Eine Herausforderung, der sich insgesamt 135 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Kran-

kenhauses jeweils in Fünfer-Teams gestellt haben. Auch NetteVital war mit vier Teams vertreten. Unser Team „Stiftung Wadentest“ mit Dani Lutherer, Sylvia Trouwain, Patrick Dormels, Sven Weber und Jonas Grauwinkel konnten letztlich den Sieg einfahren.

In der sechs Wochen andauernden Aktion - un-



terstützt durch das BGFCare-Institut der AOK - wurden fleißig Schritte (insgesamt 87.126.844) gesammelt, aber vor allem stand der Spaß im Vordergrund.

## **Preise Physio- und Ergotherapie**

Die letzte Anhebung der Preise liegt inzwischen bereits 5 Jahre zurück. Durch erheblich gestiegenen Kosten in allen Bereichen passen wir nun zum 01. Juni die Gebührensätze für privat versicherte Patienten an. Diese Sätze gelten bei Verordnungen für privat versicherte und beihilfeberechtigte Patienten wie auch für Selbstzahler. Einsehen können Sie die neuen Preise an unserer Rezeption.

Für die gesetzlich versicherten Patienten bleibt es bei der schon bekannten und durch die Krankenkassen vorgegebene Regelung: Für Heilmittel beträgt die Zuzahlung 10 Prozent des Rezeptwertes zuzüglich 10 Euro je Verordnung.

# Newsletter 3/2023

## Schrittzahl beeinflusst Diabetes-Risiko

Die Stoffwechselstörung Diabetes Mellitus Typ II gehört zu den weltweit verbreitetsten Erkrankungen (betroffen geschätzt 6,8 % der Weltbevölkerung) und kostet die gesetzlichen Krankenversicherung jährlich Milliarden.

Nun konnte in einer Langzeitstudie über ca. 4 Jahre erstmals ein Einfluss der täglichen Schritt-



leistung auf das Risiko einer DM II Erkrankung nachgewiesen werden. Es wurden die Tracker und Wearables von 5660 Personen ausgewertet. Mit dem Ergebnis:

Die 10 Prozent der repräsentativen Stichprobe mit den meisten Schritten pro Tag (> 13.000 Schritte) hatten ein etwa dreimal geringeres Risiko für Diabetes als die 10 Prozent mit den niedrigsten Schritt-Counts (< 4300).

Auch bei der Intensität der Belastung zeigte sich ein Zusammenhang. Je aktiver der Proband, desto geringer das Risiko zu erkranken.

Die Ernährung der größtenteils übergewichtigen Teilnehmer wurde jedoch nicht untersucht. Dass sportlich aktive Menschen sich tendenziell auch gesünder ernähren, ist bekannt. Daher besteht die Möglichkeit, dass bewegungsaktive Personen ihr verringertes Risiko für DM II aus einer gesünderen Ernährung bezogen.

*Quelle: Perry AS et. al EL. Association of longitudinal activity measures and diabetes risk: an analysis from the NIH All of Us Research Program. J Clin Endocrinol Metab. 2022*

## Stadtradeln 2023

Es ist wieder soweit. Vom 01. Bis 21. Juni wird wieder fleißig in die Pedale getreten. Auch dieses Jahr lohnt sich die Teilnahme, denn wir verlosen unter den Teilnehmern tolle Preise in Form von Trainings-Gutscheinen zum Weiterverschenken oder selber Nutzen. Am Gewinnspiel teilnehmen kann jedes Mitglied (Vertrags- oder 10-Karten-Kunden) mit mind. 30 zurückgelegten Kilometern nach vorheriger Anmeldung bei [p.dormels@nettevital.de](mailto:p.dormels@nettevital.de).



**STADTRADELN**  
Radeln für ein gutes Klima

Für das Erfassen der Radkilometer einfach über die App „Stadtradeln“ oder den Browser ([www.stadtradeln.de](http://www.stadtradeln.de)) registrieren und im Team „Städtisches Krankenhaus Nettetal/NetteVital“ anmelden.

Am 04. & 17. Juni führen wir unter Leitung von Patrick Dormels geplante Radtouren in der schönen Umgebung Nettetals durch. Tourendetails folgen noch. Eine Anmeldung erfolgt über [p.dormels@nettevital.de](mailto:p.dormels@nettevital.de). Oder lassen Sie sich im Trainingsraum in die Anmeldung eintragen. Wir freuen uns auf Sie.



SCANNE MICH

Keinen Newsletter mehr verpassen