

# health insight

Fakten – Berichte – Wellbeing  
Sommerheft 2023

*Aktiv in den Sommer  
und raus in die Natur!  
Warum uns Outdoor-  
Sport glücklich  
macht!*

## Dein Comeback -Training

Mehr für Dein Rezept!  
Alles Wissenswerte über

**physio**GYM <sup>+med</sup>

Gewinnspiel

**Knack** nuss

10x ein  
Sommerpaket  
Grillfleisch aus der  
Heimatfleischerei  
Bauer Korte.

## Stand ●

Faktor Mensch –  
Anmerkungen zum  
personallosen  
Fitness-Studio

WOVON WIR TRÄUMEN!





# Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn die Sonne früh auf und spät untergeht, das Wetter zum ersten Badevergnügen einlädt und Hortensien den Beginn der schönen Jahreszeit an allen Ecken ankündigen, ist der Sommer nicht mehr weit. Wir träumen vom Blau eines wolkenlosen Himmels, von Grillabenden unter Freuden, vom Lachen der Kinder, die noch lange nicht ins Bett wollen und von Schüsseln reifer Erdbeeren.

Doch träumen wir noch von weit mehr. 42% der Deutschen gab in einer 2022 durchgeführten Umfrage an, dass eine gute körperliche und psychische Gesundheit zu Ihren Wünschen und Lebensträumen gehört.

Grund genug, finden wir, von einer neuen Ausgabe von "health insight" nicht nur zu träumen, sondern uns an die Arbeit zu machen. Und da ist es das neue Sommerheft 2023! Entschieden haben wir uns für ein ressourcensparendes, interaktives und für alle zugängliches Magazin in Form eines digitalen Daumenkinos mit Umblättereffekt; bitte achten Sie auf den Sound, wir lieben ihn!

"insight" bedeutet übrigens "Einblick". Davon wollen wir Ihnen nicht nur einen, sondern gleich mehrere geben. Inspirieren lassen wir uns dabei vom Flow der jeweiligen Jahreszeit, schauen mit Ihnen hinter die Kulissen von Fitness- und Gesundheitsfragen, stellen neue Trends vor und lassen Zeitgenossen zu Wort kommen.

Unsere Rubriken "Standpunkt" und "Was ist eigentlich?" werden Sie in jeder Ausgabe der viermal im Jahr erscheinenden "health insight" vorfinden; ebenso wie unsere kleine "Knacknuss" für Rätselfans.

Wir wünschen Ihnen Freude beim Stöbern, Lesen und Entdecken und einen großartigen Sommer!

*Ihr Physis Zentrum Sauerland*

# Content

06

## Aktiv in den Sommer und raus in die Natur

Warum uns Outdoorsport glücklich macht, was er bewirkt und wie er uns beflügelt

10

## Die Gisela Eckstein Akademie

Mendens erste Berufsfachschule für Physiotherapie stellt sich vor

14

+med

## physioGYM – mehr für Dein Rezept!

Wie es gelingt, Deinen Gesundungsprozess aktiv und zielgerichtet zu unterstützen

16

## Unternehmerin im Gesundheitswesen

<< Was herausfordert, spornt an. >>  
Im Gespräch mit Anabell Eckstein

18

## Sommerkönigin «Erdbeere»

Viermal staunen über ein beliebtes Früchtchen



# Content

20

## Nachhaltig grillen – geht das?

Alles über Klasse statt Masse, lokales Einkaufen und warum Grillen einfach zum Sommer gehört

24

## Standpunkt

Faktor "Mensch" – Anmerkungen zum personallosen Fitness-Studio

25

## Was ist eigentlich?

«Mental Health»

26

## Knacknuss

Das Sommer-Preisrätsel

28

## Vorschau & Impressum





## **Aktiv in den Sommer und raus in die Natur**

Warum uns Outdoorsport glücklich macht, was er bewirkt und wie er uns beflügelt!

# 15 Millionen

und mehr Menschen treiben in Deutschland wöchentlich Sport im Freien. Gewiss, Outdoorsport ist nicht allein der warmen Jahreszeit vorbehalten, doch klettern die Temperaturen und lockt der Sommer mit langen Tagen, erfreut sich das Training außerhalb geschlossener Räume nochmals größerer Beliebtheit.

## **Doch warum macht uns Outdoorsport besonders glücklich, was bewirkt er und wie beflügelt er uns?**

Wer sich viel in Innenräumen aufhält, weiß wie gut bereits ein kurzer Gang an die frische Luft tut.

Wer sich dies angewöhnt, seinen Aufenthalt in der Natur zusätzlich mit Sport kombiniert und ausgewählte Lieblingsorte unter freiem Himmel als Trainingsfläche nutzt, belohnt sich gleich mehrfach, denn: Outdoorsport beflügelt uns durch seinen besonderen Mix aus Bewegung, frischer Luft und Naturerleben!

## ***S wie Serotonin.***

Im Volksmund gerne als „Glückshormon“ bezeichnet, gehört es zu den wichtigen Botenstoffen in unserem Körper. Ist unser Serotoninspiegel zu gering, leidet unser Wohlbefinden; schlechte Laune und Abgeschlagenheit können die Folge sein. Bewegung kurbelt grundsätzlich die Ausschüttung des Botenstoffes an, einen extra Kick erhält die Produktion jedoch durch das natürliche Tageslicht in der Natur!

## ***R wie Runterfahren.***

Ein getakteter Alltag, angetrieben vom ständigen Machen, von einer schier nicht enden wollenden Informationsflut und nicht selten von Ansprüchen, die wir an uns selbst stellen: Wer runterfahren möchte, braucht Abstand. Besonders gut gelingt dies durch Aufenthalte und Bewegung in der Natur. Ein Stück Himmel zwischen den Baumkronen, das Plätschern eines Baches oder der Geruch des sommerlichen Waldes – und durchatmen! Die Aufnahme des erhöhten Sauerstoffgehalts der frischen Luft steigert unsere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit nachweisbar.

## ***U wie Und - Nicht - Zuletzt.***

Dass Sport und Bewegung ein erstklassiges Ventil sind, um Stress wirksam zu reduzieren, ist kein Geheimnis. Körperliche Aktivitäten senken den Spiegel des Stresshormons Cortisol, stärken unser Immunsystem und helfen Erkrankungen vorzubeugen.

Nehmen Sie sich Zeit. Wählen Sie einen Sport, der zu Ihnen passt. Lassen Sie Beweglichkeit über Gemütlichkeit siegen und starten Sie aktiv in den Sommer!

## ***Asiatische Atem- Heil-Gymnastik***

***Immer dienstags | 10:00 bis 11:00 Uhr  
Treffpunkt: Biebertal Pfarrheim  
Lendringsen***

Achtsamkeit zu üben und in die Entspannung zu kommen, ist nicht immer einfach. Finde bei unserer Atem-Heil-Gymnastik unter freiem Himmel Deinen Einklang von Körper und Geist.

A woman with blonde hair tied in a bun is performing a yoga pose (Urdhanva Dhanurasana) on a dark mat in a forest. She is wearing a light purple tank top and black leggings. Her hands are on the ground, and her feet are also on the ground, with her back arched and head tucked down. The background is a misty forest with tall trees and green foliage.

**Auschwärmen,  
durchatmen,  
die Natur genießen,  
aktiv werden!**





***Du hast  
Fragen?***  
**02373-9197860**

## **Nordic Walking**

**Immer freitags | 15:45 bis 17:00 Uhr  
Treffpunkt: Schwittener Dorfstraße 1**



Nordic Walking ist ein sanftes Ausdauertraining mit Wow-Effekt. Es kurbelt nicht nur Dein Immun- und Herz-Kreislaufsystem an, sondern trainiert neben Bein- und Pomuskeln auch Deine Oberkörpermuskulatur effektiv! Sportanfänger? Probleme mit dem Gewicht oder mit den Gelenken? Mit Nordic Walking begleiten wir Dich auf Deinem Weg zu mehr Bewegung und Fitness.

## ***Trimm Dich Pfad***

**Do it yourself | zu jeder Uhrzeit**

An acht Geräten kannst Du all Deine Muskelgruppen im Zirkel optimal trainieren. Unser Trimm Dich Pfad zwischen Mendener Kapellenberg und Hexenteich ist der ideale Ort für Dein ausgiebiges Workout, bei dem Ausdauer auf funktionelles Training trifft.



**Die  
Gisela Eckstein  
Akademie**

**Mendens erste Berufsfachschule  
für Physiotherapie  
stellt sich vor.**

## **Unter den Akteur: innen der Gesundheitsbranche ist der Fachkräftemangel in der Physiotherapie seit Jahren ein Dauerthema mit wenig Aussicht auf Entschärfung.**

Das Kompetenzzentrum Fachkräftesicherung (KOFA) nennt Fakten und weist in einer Anfang 2022 vorgelegten Studie 11.666 offene Stellen in der Physiotherapie aus. Was sich als Zahl noch abstrakt liest, wird im gelebten Arbeitsalltag zu einer zunehmenden Belastungsprobe für Gesundheitsunternehmen und Patient: innen.

***"Doch was wäre, setzte man diesem Missstand aktiv etwas am Standort Menden entgegen?", so die ursprüngliche Überlegung von Schulgründerin Anabell Eckstein.***

Von der Idee bis zur Eröffnung der Gisela Eckstein Akademie im Oktober 2022 sollten gut zwei Jahre vergehen. Neben der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten, sowie zahlreichen logistischen, administrativen und verwaltungstechnischen Herausforderungen, galt es ein tragfähiges Schulkonzept zu entwickeln, das einer zeitgemäßen Ausbildung im Fachbereich Physiotherapie Rechnung trägt.

Im Schulteam rund um Schulleiter Ilias Tsamatos und dessen Stellvertreter Ben Riecke war man sich schnell einig, neben dem allgemeinverbindlichen Curriculum für Berufsfachschulen starke Akzente setzen zu

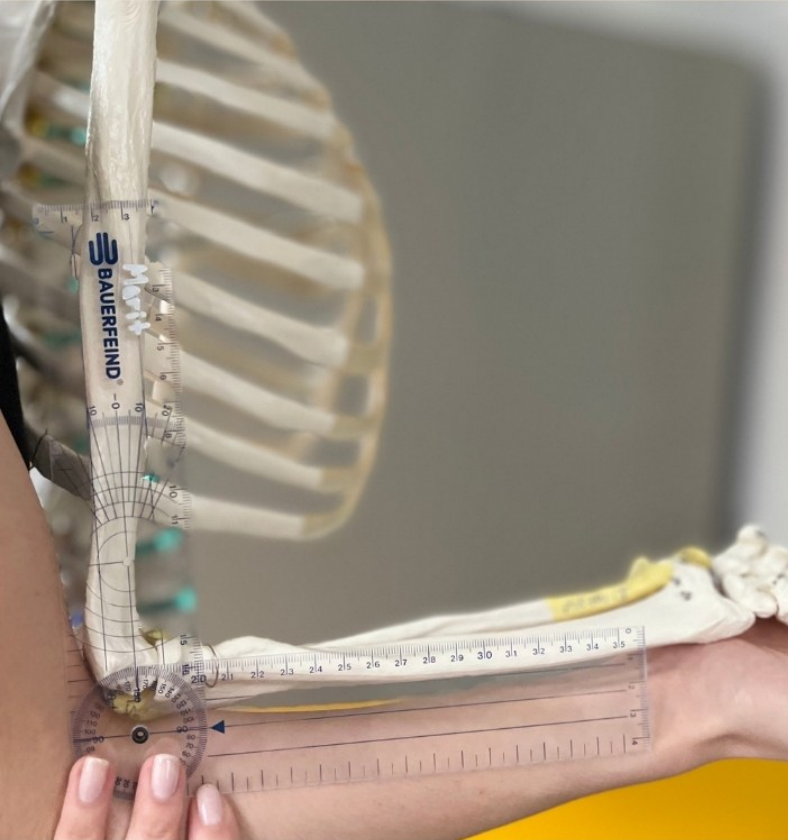
wollen, die die Gisela Eckstein Akademie zu einem besonderen Lernort machen.

Zusätzlich zu Fächern wie Bewegungslehre, krankengymnastische Behandlungstechniken oder physiotherapeutische Befund- und Untersuchungstechniken komplettiert deshalb auch ein breit angelegtes Training für soziale und kommunikative Kompetenzen den schuleigenen Lehrplan. Ziel ist, den Schüler: innen so früh wie möglich Mittel an die Hand zu geben, die sie befähigen im Patientenkontakt Situationen einschätzen und kommunikativ gestalten zu können.

Eine weitere Besonderheit an der Gisela Eckstein Akademie ist das frühe Einsetzen von Hospitationen. Bereits einen Monat nach Schulstart machen die Schüler: innen ihre ersten Gehversuche in Richtung Praxis und lernen die verschiedenen medizinischen Bereiche kennen, in denen Physiotherapeut: innen tätig sind.

Dieser regelmäßige Bezug zur Praxis erlaubt zum einen, erlerntes Wissen unter Anleitung sukzessive anzuwenden und zum anderen zeitig herauszufinden, welcher Fachbereich für den eigenen Berufsweg als besonders interessant empfunden wird. Möglich wird dieses praxisnahe Lernen, das in der physiotherapeutischen Ausbildung durchaus keine Selbstverständlichkeit ist, erst durch die enge Kooperation mit dem Physio Zentrum Menden und dem St. Vincenz Krankenhaus.

# [Aristoteles] Das Leben besteht in der Bewegung



In Bewegung bleibt zweifelsohne der erste Ausbildungsjahrgang: Kennenlernwoche, Orientierung, Einstieg in den Unterricht mit gleichermaßen praktischen wie theoretischen Anteilen, Vorbereitung auf die ersten Klausuren sowie Gemeinschaftsaktivitäten von Lernenden und Lehrenden stehen auf dem Programm.

An der Gisela Eckstein Akademie – kurz GEA – gelingt es tatsächlich zusammenzuwachen, weil es familiär zugeht. Das Flair der Gründerzeitvilla in der Wilhelmsstraße 24, die mitunter an ein kleines Hogwarts für Physiotherapeut: innen denken lässt, tut sicher das Seine dazu, ebenso die hochwertige Schulausstattung, die das Lernen komfortabel macht.

Doch ist es insbesondere die bewusst klein belassene Klassenstärke von knapp 20 Schüler: innen, die ein Wir-Gefühl entstehen lässt, weil niemand anonym bleibt und jede und jeder mit seinen Stärken und Schwächen gesehen wird. Wer einmal vor Ort war, spürt das und bekommt beim Beobachten des Unterrichtsgeschehens nicht nur buchstäblich "Spaß inne Backen", sondern auch Vertrauen in einen gut ausgebildeten und engagierten physiotherapeutischen Nachwuchs.



**@giselaecksteinakademie**  
[www.giselaecksteinakademie.de](http://www.giselaecksteinakademie.de)

## **Wann startet der Ausbildungsgang an der GEA und gibt es eine Bewerbungsfrist?**

Der Ausbildungsgang startet jeweils im Oktober. Bewerben können sich interessierte Schüler und Schülerinnen ganzjährig.

## **Ist die Gisela Eckstein Akademie staatlich anerkannt und schulgeldfrei?**

Zweimal JA!

## **Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen, um mich an der Gisela Eckstein Akademie zu bewerben?**

Du musst mindestens 16 Jahre alt sein, und die deutsche Sprache in Wort und Schrift beherrschen. Du hast einen Realschulabschluss, einen vergleichbaren Schulabschluss, die fachgebundene oder die allgemeine Hochschulreife.

## **Kann ich an der GEA auch ausbildungsbegleitend studieren?**

Ja. Die GEA hat eine Kooperationspartnerschaft mit der Fachhochschule des Mittelstands (FHM). Die Voraussetzung für Dein ausbildungsbegleitendes Studium ist die Fachhochschul- oder die allgemeine Hochschulreife.

## **Wo kann ich mich über die Gisela Eckstein Akademie umfassend informieren?**

Alles zum Berufsbild "Physiotherapie" und zur Ausbildung an der GEA erfährst Du auf unserer Website. Einblicke erhältst Du auch auf unserem Instagram-Kanal.

# Frequently Asked Questions



Bilder@DA

# Mehr für Dein Rezept!

Alles Wissenswerte über

*physio*GYM <sup>+med</sup>



*just click*

**Wer - Wie - Was?**

Unser physioGYM <sup>+med</sup>  
Video\* informiert  
Dich umfassend.

\*Wir binden dieses Video über die Plattform Vimeo ein. Beim Abspielen des Videos findet eine Übertragung Ihrer Daten in die USA statt. Mit Anklicken des Play-Buttons willigen Sie in eine entsprechende Datenübertragung in die USA ein. Wir weisen Sie ausdrücklich darauf hin, dass derzeit zwischen der EU und den USA kein angemessenes Datenschutzabkommen besteht. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung und Hinweise zum Datenschutz durch Vimeo finden Sie unter <https://vimeo.com/privacy>.

Dein Comeback-Training  
der Extraklasse. Alle  
Vorteile auf einen Blick!

## 1. Dein Ziel

Du gestaltest Deinen  
Gesundungsprozess aktiv mit  
und gelangst schneller an Dein  
Wunschziel!

## 2. Bis zum Erfolg

Du bist nicht alleine!  
**Unsere Physiothera-  
peut: innen begleiten  
Dich von Anfang an  
und bis zum Erfolg!**

## 4. Für Dich kostenfrei

Über die Dauer  
Deiner Verordnung  
und Folgeverordnung  
**ist Dein Comeback-  
Training für Dich  
kostenfrei.**

## 3. Schritt für Schritt

Dein Comeback-Training  
**ist so individuell wie  
Deine Bedürfnisse und baut  
sich Schritt für Schritt auf.**

"Was  
herausfordert,  
spornt an"



**Im Gespräch  
mit Anabell  
Eckstein**

Unternehmerin  
im Gesundheitswesen



# Interview

**Frau Eckstein, beruflich spielt Gesundheit, Prävention und Nachsorge bei Ihnen eine Hauptrolle. Was bedeutet Ihnen dies privat und wie halten Sie sich fit?**

Gesundheit ist ein hohes Gut. Ist sie da, machen wir uns darüber meist kaum Gedanken und nehmen sie als selbstverständlich wahr. Erst wenn etwas aus dem Lot gerät, wenden wir uns ihr verstärkt zu.

Natürlich gibt es nicht das eine Patentrezept für Gesundheit, doch eine ganze Reihe von Dingen, die wir präventiv tun können, damit es uns gut geht. Stressreduzierung, ausreichend Schlaf und ein ausgeglichener Lebenswandel gehören sicherlich dazu.

Persönlich setze ich auf Kaltwasserbäder, Saunagänge und dreimal pro Woche auf ein ausgiebiges Cardio - und Krafttraining. Hinzu kommen Spaziergänge mit meinen Hunden. Mit ihnen draußen zu sein, tut Körper und Seele einfach gut. An langen Arbeitstagen mit hoher Sitzbelastung sollte ich mal öfter eine Pause machen oder zumindest meine Körperhaltung regelmäßig wechseln. Das ist noch ausbaufähig; doch wer ist schon perfekt (lacht)?

**Seit fast zwei Jahrzehnten prägen Sie das Gesundheits- und Fitnessangebot im Sauerland zu einem guten Teil mit.**

**Wie hat sich der Gesundheitsmarkt verändert, was spornt Sie an und wie blicken Sie in die Zukunft?**

Das ist eine komplexe Frage. Der Gesundheitsmarkt ist kontinuierlichen Veränderungen ausgesetzt, auf die es zu reagieren gilt. Die letzten zwei Jahre waren sehr von der Corona-Pandemie geprägt sowie - und da gibt es ja Zusammenhänge - von der sehr zügig voranschreitenden Digitalisierung der Branche. Beides brachte ein Bündel an logistischen, verwaltungstechnischen aber auch zwischenmenschlichen Fragen mit sich. "Wie gelingt es, einen Betrieb in pandemischen Zeiten kundenzugewandt, aber auch rentabel aufrecht zu erhalten?" "Wo setzen wir Digitalisierung sinnvoll ein und an welchen Stellen ist zwischenmenschlicher Austausch unersetzbar?" Auch wenn es fasziniert wozu Technik fähig ist und was sie leisten kann, kommen zu uns Menschen mit ihren ganz unterschiedlichen Bedarfen und Zielen. Sie zu sehen, Ansprechpartner und fachkompetenter Begleiter zu sein, war und ist mir eine tatsächliche Herzensangelegenheit.

Darüber hinaus geht es natürlich auch um die Stärkung des Standortes. Was möchten wir noch besser machen oder welche infrastrukturellen Veränderungen sind erstrebenswert?

Bei größeren Entscheidungen müssen die Mitarbeiter: innen und Kund: innen gleichermaßen mitgenommen werden. Da kann es auch schon mal "im Gebälk knirschen". Das große Ganze im Sinne unserer Kund: innen und des Unternehmens im Blick zu haben und zu vermitteln, ist eine bleibende Herausforderung; doch was herausfordert, spornt auch an!



# Sommerkönigin «Erdbeere»

Viermal staunen über ein beliebtes Früchtchen

# Sie ist rundlich, süß und äußerst beliebt.

Doch wußten Sie, dass...

## ... es sich bei „Mieze Schindler“

um eine der ältesten Erdbeersorten handelt? Ihre Früchte sind von mittlerer Größe, ihr Aroma erinnert an das der Walderdbeere, wenngleich „Mieze“ deutlich süßer daherkommt. Ihr Name ist eine Liebeserklärung an die Frau des Gartenbaulehrers Otto Schindler, der die Sorte 1925 züchtete und sie nach dem Kosenamen seiner Frau benannte. Ganz Gartenerdbeere, lässt sie sich nur ungern lagern und hat es deshalb nie so recht in den kommerziellen Handel geschafft.

## ... Erdbeeren mit nur 32 kcal pro

100 Gramm ohne jede Reue genossen werden können? Dass ihr Gehalt an Ballaststoffen (Zellulose und Pektine) verdauungsfördernd ist und ihr Vitamin-C-Gehalt den von Orangen und Zitronen souverän übertrifft?

## ... die Erdbeere gar keine Beere ist,

sondern eine Sammelnussfrucht? Die eigentlichen Früchte jeder Erdbeerpflanze sind die gelben Körnchen auf der Oberfläche der Erdbeere, die als Nüsse bezeichnet werden.

## ... 2021 in Polen auf einer Fläche

von knapp 35.000 Hektar Erdbeeren angebaut wurden? Gefolgt von Deutschland, ist Polen damit das europäische Land mit der größten Erdbeeranbaufläche. Das ist gut so, denn ohne die Sommerkönigin „Erdbeere“ ist die warme Jahreszeit für knapp die Hälfte der Deutschen nicht vorstellbar!





## Nachhaltig grillen – geht das?

Alles über Klasse statt Masse, lokales Einkaufen und warum Grillen einfach zum Sommer gehört.

**Nö,** wir möchten nicht, dass Sie Ihren Grillabend ausschließlich mit Tofuwurstchen bestreiten! Wir fordern ebenfalls keine Frauenquote beim Grillen, weil 80% der Grillenden männlich sind. Und ehrlich gesagt, vermissen wir auch ein bisschen die Zeiten, als der Geruch von Holzkohle noch flächendeckend durch die Nachbarschaft zog und untrüglich die Grillsaison einläutete. Grillen ist ein Ritual, ein soziales Ereignis mit Freunden und Familie und ein Geschmackserlebnis der Extraklasse! Der charakteristische Geschmack des Grillguts,

hängt übrigens nicht von der gewählten Hitzequelle ab, sondern ausschließlich von der Temperatur. Ist sie ausreichend hoch, läuft ein Verbrennungsvorgang ab, der im Fleisch für die herrlichen Röstaromen sorgt.

Kurz, Grillen macht uns glücklich und zählt zu den beliebtesten Sommeraktivitäten der Deutschen! 39% der Verbraucher: innen grillen in der Saison zweimal wöchentlich und benötigen hierfür jede Menge Grillgut, was den Braten im wahrsten Sinne des Wortes fett macht.

**Vorgerechnet hat das der TÜV Rheinland. So sind 95% der klimarelevanten Emissionen, die beim Grillen entstehen, dem Grillgut zuzurechnen.**

Besonders zu Buche schlagen Rindfleisch und Grillkäse aus Kuhmilch, weil die Methanausstosungen der Tiere eine enorme Belastung für unser Klima darstellen. Gelangt das Fleisch zudem noch per Transportweg "Flugzeug" auf unserem Grill, fällt die Ökobilanz nochmals schlechter aus.



**Doch - und das ist die gute Nachricht - es gibt durchaus Alternativen!**

Wer auf Klasse statt Masse setzt, auch wenn dies mitunter ein, zwei Würstchen weniger auf dem Grillrost bedeutet, punktet bereits. Wer Grillfleisch bei regionalen Anbietern einkauft und dabei verstärkt zu Schwein und Geflügel greift, deren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck deutlich niedriger als der vom Kollegen Rind ist, hat die Nase weit vorn. Und wer zudem auf Fleisch aus artgerechter Tierhaltung achtet, tut nicht nur etwas fürs Klima,

sondern auch etwas fürs Tierwohl. Doch auch die Wahl des Equipments kann das Grillvergnügen in Summe umweltfreundlicher machen! Die Holzkohlefans unter uns können etwa auf den Kauf von FSC-zertifizierter Holzkohle achten, die die Verwendung von illegal geschlagenem Tropenholz ausschließt. Wer sich von den durchaus gesundheitsbedenklichen Alugrillschalen verabschiedet, stattdessen auf Varianten aus Edelstahl setzt und zusätzlich auf jede Art von Einweggeschirr aus Plastik verzichtet, tut ebenfalls das Seine dazu. Doch das wissen sie alle längst selbst ...

Bei uns hat es sich übrigens eingebürgert, dass die Nachbarn ihre eigenen Teller nebst Besteck zum Grillen mitbringen - ganz wunderbar!

**"In diesem Sinne wünschen wir Ihnen allen einen schönen Grillsommer!"**

# Limo nah de Nudeln mit Hühnchen?

*Yes!*

Wir haben die  
**Jungs der Sauer-  
länder BBCrew**  
um ein Rezept  
gebeten und sind  
begeistert!



## Zutaten:

500g Hühnchenbrustfilet	3 EL Butter
500g Nudeln (Penne)	2 EL Olivenöl
2 Zucchini	250 ml Sahne
2 rote Zwiebeln	150 ml Zitronenlimonade
2 Zehen Knoblauch	4 TL Rohrzucker
2 Limetten (Bio)	1 TL Pfeffer
1 Bund Dill	2 TL Salz

**Vorbereitungszeit: 25 Min Garzeit: 30 Minuten**

## Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser vorkochen, um die Garzeit zu verkürzen (bis kurz vor „al dente“)!

Die Zucchini waschen, längs aufschneiden und die Kerne entfernen, nun in schmale ca. 3-4 cm lange Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Schale der Limetten mit einem Zestenreißer oder einer feinen Reibe abraspeln.

Die Zitronenlimonade in eine Schüssel geben, die Zesten und den Rohrzucker hinzugeben und zusammen mit dem Olivenöl durchmengen.

Die Hähnchenbrustfilets in das Zucker-Limetten saft-Gemisch geben und ca. 15 Minuten marinieren.



© Sauerländer BBCrew

Die Hühnchenbrustfilets nun bei direkter starker Hitze auf den Grill geben und von beiden Seiten angrillen. Anschließend in den indirekten Bereich des Grills geben und bis zu einer Kerntemperatur von 74 Grad garen.

Die Butter im Topf erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch andünsten. Anschließend die Zucchini hinzugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten, nun die Sahne dazugeben und alles köcheln lassen.

Zum Schluss die Soße kurz abschmecken (sollte sie zu sauer sein, noch etwas Zucker hinzugeben). Anschließend mit dem gehackten Dill sowie den Nudeln vermengen und mit den gegrillten Hühnchenbrustfilets servieren.

**Also, ran an den Grill!**



# Stand

## **Faktor Mensch – Anmerkungen zum personallosen Fitness-Studio**

Der Trend zum personallosen Fitness-Studio ist da und hinterlässt zuweilen auch Verwundung. Allen Anbietern gemein ist das gebetsmühlenartig wiederholte Narrativ, Zukunft nicht nur uneingeschränkt mit Digitalisierung gleichzusetzen, sondern eben dieser Digitalisierung Superkräfte beizumessen, die unsere menschlichen Kompetenzen bei weitem übertreffen oder gleich überflüssig machen.

Geworben wird gerne mit Adjektiven, die Erleichterung, Effizienz, wenn nicht gar Freiheit versprechen.

Wohlgemerkt geht es mir nicht darum, den Nutzen der Digitalisierung für die Fitness- und Gesundheitsbranche zu negieren, wohl aber um ein kritisches Hinterfragen, zu was wir sie für fähig halten und inwiefern wir bereit sind, den Faktor „Mensch“ sozusagen hintenüber fallen zu lassen?

Wird unser Leben innerhalb eines straff organisierten Arbeitsalltages, in dem ohnehin nur beschränkte Zeitfenster für den Besuch eines Fitnessstudios zur Verfügung stehen, tatsächlich smarter, weil wir grenzenlos trainieren können?

Fühlen wir uns sicherer mit dem Wissen, ein Fitness-Studio jederzeit berührungslos mittels Smartphone-QR-Code betreten und sofort mit dem Training beginnen zu können? Und woher sollen wir die intrinsische Motivation nehmen, dies auch tatsächlich zu tun?

Sind wir intelligenter betreut auf einer 24/7 kameraüberwachten Trainingsfläche, um via Codes Videos aufzurufen, die uns das Training erklären? Wird das Leben einfacher und lockerer, wenn wir uns nicht mehr mit Menschen auseinandersetzen müssen, etwa mit einem Trainer? Und sind die, die dazu noch Fragen haben, nicht mehr auf der Höhe der Zeit, weil sie das persönliche Gespräch schätzen? Ein persönliches Gespräch, das sowohl physiotherapeutisch fundiert und individuell auf Trainingsbedarfe eingehen als auch im Zwischenmenschlichen angesiedelt sein kann?

**Möchten wir den sozialen Nutzen, den Faktor „Mensch“ und hier insbesondere die Beziehung zwischen Trainer und Kunden ausblenden, die maßgeblich mitverantwortlich für die Treue zu einem Fitness-Studio ist?**

„Postdigitalität heißt zu verstehen, dass der digitale Effizienzwahn in eine Sackgasse führt. Viele Unternehmen nutzen Digitalismus als Ersatzdroge für echte Sinnfragen. Man träumt davon, eine ökonomische Kampfmaschine zu werden. Man hält sich Kunden vom Leib, indem man alle Funktionen automatisiert.

Solche Firmen verlieren ihre Seele und zerstören sich selbst. Jedes Unternehmen ist letztlich ein komplexer Organismus. Nach den Entropiegesetzen kann Komplexität nur existieren, wenn Effizienz durch Effektivität ausbalanciert wird – durch lebendige Beziehungen.“\*

Anabell Eckstein

\* <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/zukunftsreport/das-postdigitale-zeitalter/>



# Was ist eigentlich

## Mental Health

Sie fühlen sich wohl? Sie bewältigen kleinere und größere Lebensbelastungen, schöpfen Ihre individuellen Fähigkeiten aus, nehmen aktiv am sozialen Leben teil und sind mit Ihrem Arbeitsleben zufrieden? Dann steht es gut um Ihre «Mental Health».

Zuerst durch die WHO (Weltgesundheitsorganisation) definiert, beschreibt Mental Health (mentale Gesundheit) einen Zustand des angenehmen Wohlbefindens. Gerät dieser Zustand jedoch aus dem Gleichgewicht, können psychische Probleme die Folge sein.

Während es selbstverständlich ist, der Familie, Freunden oder Arbeitskolleg: innen von körperlichen Erkrankungen zu erzählen, sind Auskünfte über die eigene mentale Gesundheit weitaus seltener. Doch gehören Körper und Seele zusammen. Sie sind ein Team und haben beide Anteil an unserem allgemeinen Gesundheitszustand.

Welche Möglichkeiten gibt es vorzuzusorgen und was können wir tun, damit unsere mentale Gesundheit im Gleichgewicht bleibt? Wir haben vier Tipps für Sie zusammengestellt.

## I. Pausen machen

Durcharbeiten und sich hinterher gut fühlen? Diese Rechnung geht nur bedingt auf, weil jede Anstrengung immer auch eine Entlastungsphase benötigt! Klug ist es deshalb, kleine Pausen von 5 bis 10 Minuten regelmäßig in seinen Arbeits- und Familienalltag zu integrieren. Die Wirkung des überschaubaren Einsatzes ist umso größer: Wir können uns wieder besser auf das konzentrieren, was wir tun.

## II. Off sein

24/7 erreichbar sein? Jonglieren zwischen Dienst- und Privathandy? Einschlafen mit dem Smartphone oder dem Tablett neben dem Bett? All das erzeugt Stress! Die gute Nachricht: Sie sind die einzige Person, die über Ihre Endgeräte bestimmen kann. Wer Zeiten einführt, in denen er/sie einmal nicht erreichbar ist und alle Geräte ausgeschaltet, trägt Positives zur eigenen mentalen Gesundheit bei.

## III. Kontakte pflegen

Begegnung und Austausch mit unseren Liebsten, Freunden und Verbündeten haben einen nachgewiesenen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Kurz, der Mensch ist ein „Herdentier“ und jede Form von gepflegten Sozialkontakten ist ein Geschenk für unsere Seele. Wir brauchen uns gegenseitig zum Zuhören, Trost spenden, zum gemeinsamen Lachen und zum Ausdruck von Mitgefühl.

## IV. In Bewegung bleiben

„150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche“, so lautet die Empfehlung der WHO, um Krankheiten vorzubeugen. In ihrem Report stellt sie fest, dass über ein Drittel der Deutschen dieses Ziel nicht erreicht. Dabei lässt Bewegung die Glückshormone steigen, hilft Stress abzubauen und sich ausgeglichener zu fühlen. Was zählt, ist in Bewegung zu kommen und regelmäßig am Ball zu bleiben.

# Knacknuss

Die farbig hinterlegten Felder ergeben von oben nach unten gelesen das Lösungswort.

NICHT DRINNEN

GRÖßER ALS EINE TÜR

Die Polizei des Waldes

Süßer Aufstrich

Anderer Name für Katze

Blau-lila Staude

## Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Knobeln.

Zu gewinnen gibt es 10 x ein Sommergrillpaket aus der Heimatfleischerei Korte. Bitte schicken Sie das Lösungswort unter dem Stichwort "Knacknuss" bis zum 23. Juni an die folgende Adresse:

knacknuss@pz-sauerland.de / Die Gewinner werden von uns per Mail benachrichtigt und können folgend ihr Sommergrillpaket bei der Heimatfleischerei Korte, Dentern 44 in 58708 Menden abholen.

### Teilnahmebedingungen:

Veranstalter: Physiozentrum Menden GmbH. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen, die das 18. Lebensjahr vollendet und einen Wohnsitz in der Bundesrepublik Deutschland haben. Mitarbeiter sind ausgeschlossen. Gewinn: 10 Mal ein Sommergrillpaket aus der Heimatfleischerei Korte. Unser Gewinnspiel endet am 23.06.2023, 23:59 Uhr. Spielregeln: Lösungswort per E-Mail mit Ihrem Geburtsdatum sowie Vor- und Zunamen an: knacknuss@pz-sauerland.de Jeder kann nur 1x am Gewinnspiel teilnehmen. Gewinnermittlung: Die Ziehung erfolgt am 26. Juni. Die Teilnahme ist unabhängig vom Kauf eines Produkts. Die Gewinner werden per E-Mail bis zum 28.06.2023 von uns benachrichtigt und können folgend ihre Sommergrillpakete bei der Heimatfleischerei Korte, Dentern 44 in 58708 Menden abholen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Eventuelle Gewinnansprüche sind nicht übertragbar. Die persönlichen Daten werden nur zu Gewinnermittlung gespeichert. Nähere Informationen finden Sie unter [www.physiozentrum-menden.de/datenschutz](http://www.physiozentrum-menden.de/datenschutz). Viel Erfolg!



## Gewinnspiel

10x ein  
Sommergrillpaket  
aus der  
Heimatfleischerei  
Bauer Korte.



# Systemisches Ganzkörper- training "Pilates"

**Vorschau**  
Im September  
für Sie!



**Vitalstoffwunder**  
Hagebutte



**Vorbereitet in den Herbst.**  
Wie wir unser Immun-  
system stärken!



## **Herbstwandern im Sauerland. Infos und Routen!**

### **Impressum**

Physio Zentrum Menden GmbH  
Krankenhausweg 8  
58706 Menden  
[www.physiozentrum-menden.de](http://www.physiozentrum-menden.de)  
[info@physiozentrum-menden.de](mailto:info@physiozentrum-menden.de)

Textredaktion: Kerstin Eckstein  
Bildredaktion: Daniela Angrick  
Layout & Gestaltung: Daniela Angrick, Kerstin Eckstein

Sauerländer

**Somma!**

Volle Pulle Spökskes machen.

**Mit Schmackes rein inn See.**

Unsa Omma Erdbeeren klauen...

Im Garten rumkrosen,

**später grillen und n Pilsken!**

**Komma rüba!**

**Sommerfreiheit -**

das krisse für umme!

