

health insight

Fakten – Berichte – Wellbeing
Herbstheft 2023

Gewinnspiel

Knack nuss

10x ein Herbstpaket
aus der Sauerländer
Manufaktur Ahring

Vitalstoffwunder Hagebutte

Systemisches
Ganzkörpertraining
"Pilates"

**Vorbereitet in
den Herbst**

Was unser
Immunsystem
kann und wie
wir es stärken!

Herbstblätter fallen nicht, sie fliegen.
Sie nehmen sich Zeit und wandern
bei ihrer einzigen Gelegenheit,
zu schweben. (Delia Owens)



Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nachlassende Hitze, merklich kühlere Nächte und warme Farben künden den Herbst an. Während die einen dem ausklingenden Sommer und allem, was ihn groß gemacht hat mitunter wehmütig hinterherblicken, freuen sich andere auf das leuchtende Rot erster Hagebutten, auf Apfel und Birne und nicht zuletzt auf den wohl beliebtesten orangefarbenen Herbstball, den Kürbis.

Zweifelsohne ist der Herbst eine Zeit des Umbruchs. Vielleicht erinnern Sie sich noch an den einst sehr gebräuchlichen und wunderbar anti-modischen Begriff „Übergangsjacke“; ein Kleidungsstück mit dem sozusagen gut gerüstet der kälteren Jahreszeit entgegengesprochen werden konnte.

Ähnliches gilt für die jüngst wieder-auflebende Tradition des Einmachens, auch hier zählt der Gedanke des Vorsorgens, um gut durch den Winter zu kommen. Wie also können wir uns vorbereiten, welche Früchte hält der Herbst für uns bereit und was macht in der dritten Jahreszeit besondere Freude? In unserem Herbstheft erfahren Sie neben Einblicken in die Arbeit des Physio Zentrums Sauerland, warum ein starkes Immunsystem die beste Vorsorge ist, um Erkältungskrankheiten und Co. fernzuhalten.

Wir berichten über Josef Pilates und das Ganzkörpertraining, das seinen Namen trägt. Stellen Ihnen unseren Herbstliebbling Hagebutte genauer vor, haben uns auf die Suche nach feinen Kürbisrezepten gemacht und schreiben, wo Herbstwandern im Sauerland zum besonderen Familienerlebnis wird.

In unserem „Standpunkt“ geht es dieses Mal um das Thema „Motivation“ und gewiss, die brauchen wir, um in Bewegung zu kommen, zu bleiben und auch, um so manchen regnerischen Herbsttag gut zu überstehen – kein ganz leichtes Thema also.

Vielleicht, so denken wir, sollten wir es deshalb öfter den Herbstblättern gleichtun und uns Zeit „zum Fliegen“ nehmen. Zeit, um mit Bedacht eigene Gesundheitsziele selbst und selbstbewusst zu stecken und dabei den Wert von Mußestunden mitzudenken.

Letztgenannte können Sie etwa dazu nutzen, bei unserem Preisrätsel „Knacknuss“ zu verweilen. Zu gewinnen gibt es zehn kulinarische Herbstpakete aus der Sauerländer Manufaktur Ahring, bei dem die Hagebuttenmarmelade „Dornröschen“ neben anderen Köstlichkeiten mit von der Partie ist.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen fröhlichen, bunten und gesunden Herbst!

Ihr Physio Zentrum Sauerland

Content

06

Systemisches Ganzkörpertraining "Pilates"

12

Vorbereitet in den Herbst

Was unser Immunsystem kann und wie wir es stärken

16

Wandern im Sauerland

Ein Erlebnis für Familien

22

Alles auf Kürbis!

Zu Tisch bei Familie Knoche

24

Leiterin des Bereichs "Sport" am PZM

"Wer begeistert ist, kann auch begeistern!"

Im Gespräch mit Stephanie Krollmann



Content

26

Wovon träumen Alpakas im Herbst?
Tiergestützte Therapie am PZM

30

Rosenfrucht Hagebutte
Viermal staunen über das Vitalstoffwunder

32

Standpunkt
Gedanken zum Thema Motivation und warum es oft so schwerfällt, am Ball zu bleiben.

34

Was ist eigentlich?
"Anamnese"

36

Knacknuss
Das Herbst-Preisrätsel

38

Vorschau & Impressum





Systemisches Ganzkörpertraining „Pilates“



Pilates ist beliebt und das nicht nur, wie vermutet werden könnte, bei Frauen sondern zusehends auch bei Männern. Kein Wunder sei dies, liest es sich vermehrt in Fitnessmagazinen, denn schließlich wurde Pilates von einem Mann erfunden, der sich die Stärkung des eigenen Körpers lebenslang zum Ziel setzte. Doch wer war dieser Mann und warum erfreut sich eine über 100jährige Trainingsmethode auch noch heute so großer Beliebtheit? Wir geben Einblicke in einige Stationen seines Wirkens.

1883 in Mönchengladbach geboren, hatte Joseph Hubertus Pilates ein mehr als bewegtes Leben. Als zweites von neun Kindern, war er von schwacher Gesundheit und verlor im Alter von fünf Jahren zudem sein rechtes Augenlicht. Dies soll der Moment gewesen sein, in dem er beschloss „stark“ zu werden. Belegen lässt sich das nur schwer.

Fakt hingegen ist, dass Pilates in einer Zeit aufwuchs, in der nicht nur die Ideen des „Turnvater Jahn“ zur Verbesserung der Volksgesundheit populär waren, sondern der muskulöse männliche Körper zusehends Aufmerksamkeit erhielt. Allen voran nährte der Begründer des Bodybuildings Friedrich Wilhelm Müller, der unter dem Künstlernamen Eugen Sandow agierte, das Idealbild der sogenannten „strong men“. Kurz, der gelernte Bierbrauer Josef Pilates war mit seinem ausgeprägten Interesse an der Stärkung des eigenen Körpers nicht allein.

Die Art und Weise jedoch, wie er seine Ideen diesbezüglich vorantrieb, kann zweifelsohne als experimentell, konsequent, erfindungsreich und ganzheitlich beschrieben werden.

Vom Boxsport kommend, beschäftigte er sich intensiv mit der menschlichen Anatomie, widmete sich ausführlich der Bewegungslehre, machte in den 1920er Jahren Bekanntschaft mit dem Tanz- und Bewegungstheoretiker Rudolf von Laban und nahm eine breit gestreute Anzahl an Trainings auf, darunter Bodybuilding, Turnen, Gymnastik, Kampfsport, Yoga und Zen-Meditation. Dabei konzentrierte er sich nicht zuletzt auf die Verbesserung seiner Atmung, die in der von ihm entwickelten Trainingsmethode später eine zentrale Rolle einnehmen sollte.

Zunächst jedoch zog es den 19jährigen Pilates nach England, wo er seinen Lebensunterhalt als Zirkusartist und Profiboxer verdiente. Im Zuge des ersten Weltkrieges saß er gemeinsam mit anderen deutschen Staatsbürgern in einem Internierungslager auf der Isle of Man ein und machte es sich dort zur Aufgabe, verletzte Soldaten durch therapeutische Übungen zu mobilisieren. Zu diesem Zweck konstruierte er mit Hilfe von Bettgestellen und ausgebauten Bettfedern Turngeräte, die beim Training mit den Verletzten zum Einsatz kamen. Noch bevor Pilates 1919 in seine Heimat zurückkehrte, legte er damit den Grundstein für die Entwicklung seiner späteren Trainingsgeräte.

Zweifelsohne zählt dazu sein heute legendärer „Universal Reformer“, den er 1924 in Deutschland und 1925 in den USA zum Patent anmeldete, dem Land, das bereits ein Jahr später für immer zum Lebensmittelpunkt des Fitnessbegeisterten werden sollte:

Am 14. April 1926 folgte Pilates seiner Schwester und seinem Bruder, die bereits 1913 die Reise über den „großen Teich“ angetreten hatten, bestieg den Dampfer „Westphalia“ Richtung New York und lernte an Bord seine zukünftige Frau, die Krankenschwester Carla Zeuner kennen. Der Arbeitsort des Power-Paares war ihr gemeinsames Studio für Körpertraining „Universal-Gym“.



Trainieren wie und womit?

Das Pilates-Training findet auf der Matte statt und bezieht die Ausgangsstellungen Stehen, Sitzen, Liegen und 4-Füßlerstand ein.

Trainiert werden kann mit und ohne Kleingeräte.





**Magie Circle/
Pilates-Ring**

Zu den vielfach benutzten Geräten gehören:

Rollen, Bälle, der sogenannte Magic Circle oder auch Pilates-Ring und elastische Bänder.



Als Berufsbezeichnung gaben die beiden „Director of Physical Culture“ und „Assistant Director of Physical Culture“ an.

Ihr ganzheitliches Körpertraining, das sich auf die Stärkung der Körpermitte, auf die Ausrichtung der Wirbelsäule und auf eine bewusste Atmung konzentrierte, nannten sie zunächst „Contrology“ und später schlicht „Pilates“. Ihr Erfolg in New York kann nicht anders als durchschlagend beschrieben werden.

Durch die Nähe ihres Studios zu den Räumlichkeiten des New York City Balletts, das im selben Gebäude untergebracht war, zählten berühmte Tänzer: innen und Choreograph: innen zu ihrer Klientel und brachten dem Studio von Beginn an einen gewissen Promifaktor ein, der schnell die Runde machte. Die entwickelten Übungsprogramme, die zusehends sanfter und auch rehabilitativ ausgerichtet waren, orientierten sich maßgeschneidert an den unterschiedlichen Bedürfnissen der Teilnehmer: innen. Und nicht zuletzt verfolgte das Ehepaar Pilates konsequent die Idee, ehemalige Schüler: innen zu Pilateslehrenden auszubilden, die ihre Ideen fortsetzten, weiterentwickelten und zu deren Verbreitung in aller Welt beitrugen.

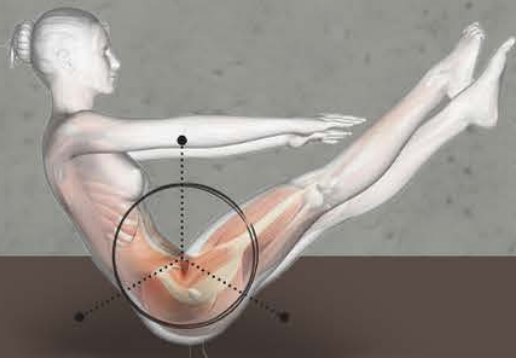
Josef Pilates starb im Alter von 83 Jahren in New York; seine Frau Carla führte das Studio bis 1972 weiter. Nach ihrem Tod übernahm die Pilates-Schülerin und klassische Tänzerin Romana Kryzanowska die Leitung.



Wer mit 30 Jahren steif und unbeweglich ist, wirkt alt. Wer mit 60 Jahren noch elastisch und stark ist, wirkt jung.“

Josef Pilates

Die 6 Pilates-Prinzipien



Power House

Beim Pilates entspringen alle Bewegungen der Körpermitte und ergeben ein komplexes Zusammenspiel der Kernmuskeln des Rumpfes. Diesen Kraftring nannte Josef Pilates das „Powerhaus“, mit dessen Aktivierung jede Übung beginnt.

Kontrolle

Unter Kontrolle sind die kontrollierten Bewegungen und Positionierungen der Gliedmaßen zu verstehen.

Bewegungsfluss

Im Bewegungsfluss der Wirbelsäule vereinen sich letztlich alle Pilates-Prinzipien.

Präzision

Präzision zielt auf die Genauigkeit der Bewegungsausführung einer jeden einzelnen Übung mit festgelegtem Anfangs- und Endpunkt ab.





Pilates am
**Physio
Zentrum
Menden**

Robin & Tanja

führen Dich Schritt für Schritt an das systemische Ganzkörpertraining heran und sind überzeugt, dass es sich lohnt. Pilates-Kurse finden jeweils Di 17:30, Mi 09:15 und Fr 09:30 statt. Noch Fragen: 02373-9197860

Zentrierung

Zentrierung bezeichnet den Ursprung aller Übungen aus der Körpermitte heraus, dem sogenannten Powerhouse.

Konzentration

Konzentration bezieht sich auf die bewusste Wahrnehmung jeder Haltung, jeder Bewegung und der Muskulatur.

Atmung

Atmung verweist bei Pilates auf die Flankenatmung, durch die die Effizienz der Übungen verstärkt wird. Eingeatmet wird dabei durch die Nase in den seitlichen und hinteren Brustkorb und ausgeatmet durch den leicht geöffneten Mund.



Vorbereitet in den Herbst

Was unser Immunsystem kann und wie wir es stärken

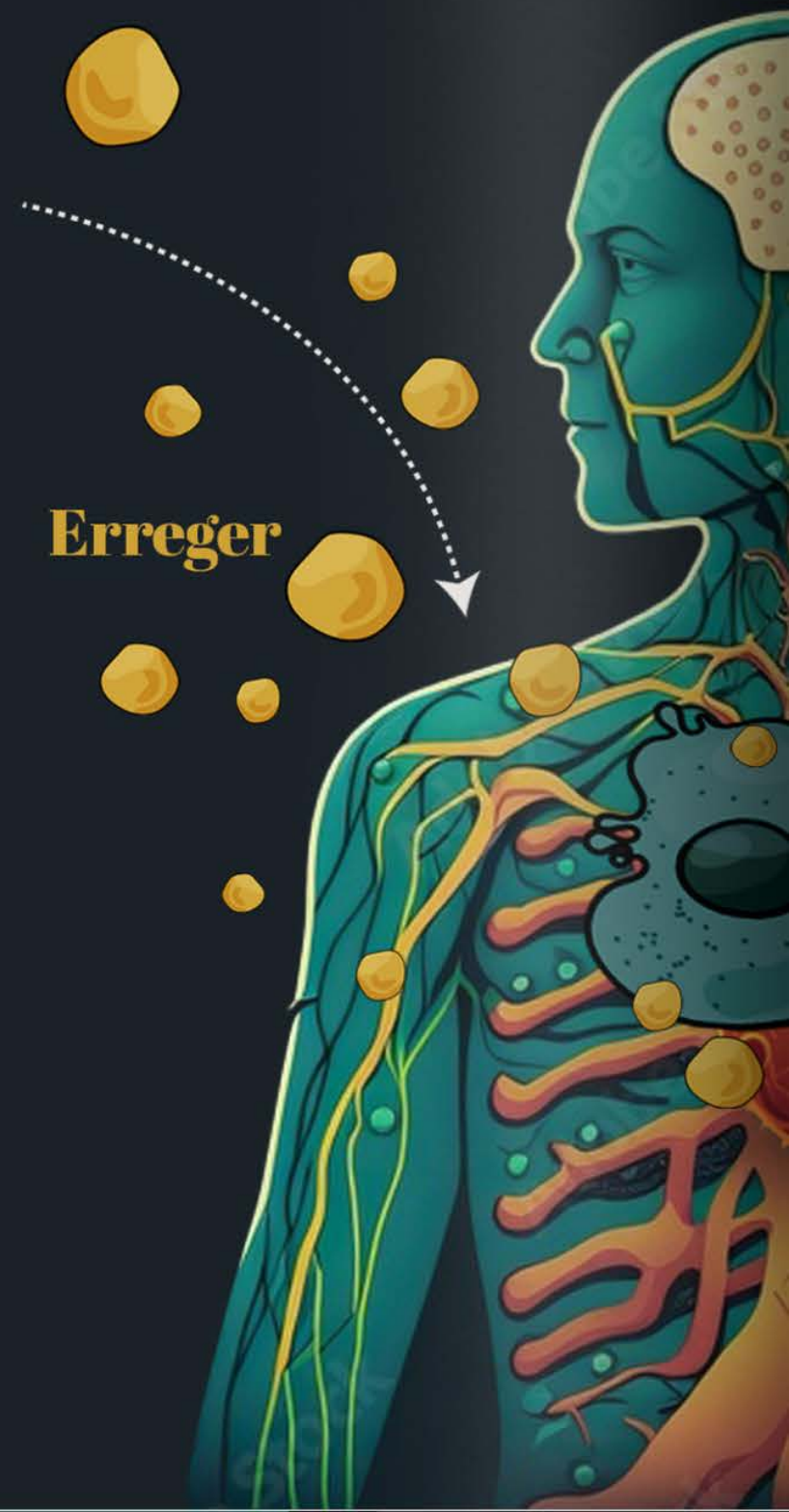
Herbstzeit gleich Erkältungszeit und alle reden vom Immunsystem! Doch wie funktioniert es und was können wir tun, um es zu stärken?

Vorweg: Das Wort "immun" kommt aus dem Lateinischen und bedeutet unter anderem „unberührt von“. Das möchten wir gerne bleiben und zwar von allen lästigen Infekten, die uns im Herbst gerne plagen. Geschuldet sind sie einer Mischung aus kühlem Klima und geheizten Räumen, die unsere Nasen- und Mundschleimhäute schneller trocken werden lassen, schwächen und damit Krankheitserregern das Eindringen erleichtern.

Doch, und das ist die gute Nachricht, ganz hilflos sind wir nicht! Erstens, weil unser Immunsystem ein ziemlich ausgeklügeltes Meisterwerk ist und zweitens, weil wir aktiv werden können, um es fit zu halten.

Vorstellen können wir uns unser Immunsystem als eine Art Spezialeinheit, die 24/7 für uns im Einsatz ist und sozusagen aus zwei Abteilungen besteht: Dem angeborenem und dem erworbenen Immunsystem.

Zum angeborenem Immunsystem zählen die natürlichen Schutzwälle unseres Körpers: Unser Speichel, unsere Magensäure, der Darm, die Tränenflüssigkeit unserer Augen, die Haut und natürlich die Schleimhäute von Nase, Mund und Magen-Darm-Trakt, die die Eindringlinge erst einmal überwinden müssen! Kurz, Feinde haben kein leichtes Spiel, auch weil patrouillierende



Fresszellen namens Makrophagen sie kurzerhand-identifizieren, verschlingen und zersetzen. Damit die Firewall noch besser funktioniert, alarmieren sie mittels Botenstoffen weitere Abwehrzellen, zu denen die sogenannten Granulozyten zählen, die die verbleibenden Erreger mittels Giften zerstören. Wow!

Doch was passiert, werden Eindringlinge einmal nicht erkannt? Dann kommt unser erworbenes Immunsystem zum Zuge, das nicht nur jede Menge Tricks auf Lager hat, sondern bis dato unbekannte Feinde gewissermaßen scannt und sich für zukünftige Einsätze merkt!

Die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen des erworbenen Immunsystems heißen dendritische Zellen und verfügen über die Superkraft, auch unbekannte Stoffe zerlegen und verschlingen zu können.

Außerdem haben sie zwei Verbündete: Die T-Zellen, die sich mit fast jeder Art von Krankmachern hervorragend auskennen und sich augenblicklich vermehren können, um die Eindringlinge zu bekämpfen sowie die B-Zellen.

Letztgenannte stellen passgenaue Antikörper her, die sich auf ihrer Mission durch unsere Körper an die Erreger heften und die Abwehrzellen alarmieren.

Ziemlich schlau und ein guter Grund, das eigene Immunsystem soweit wie möglich zu stärken, finden wir.

Erreger



Makrophagen
Fresszellen



Botenstoffe



Abwehrzellen



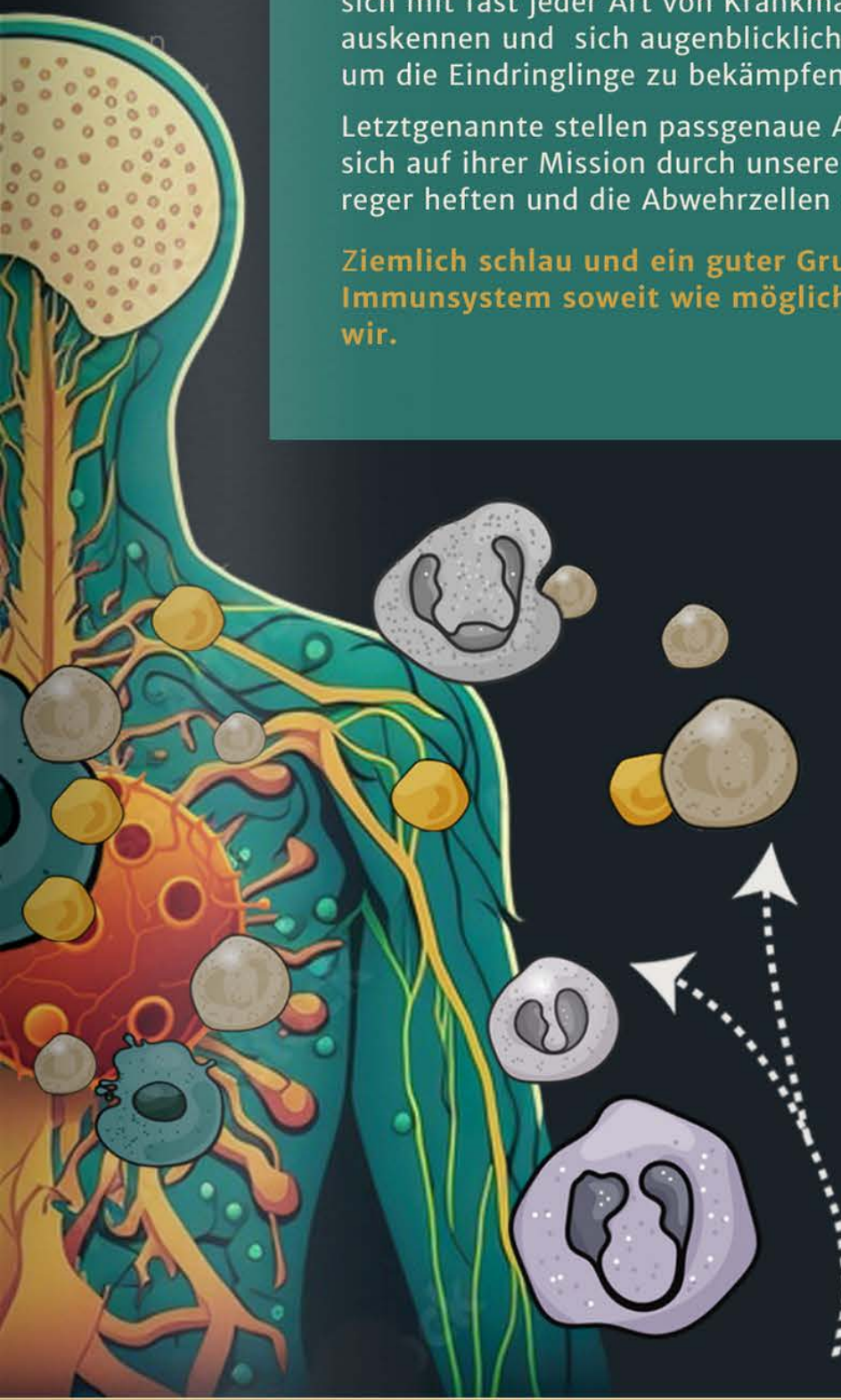
Granulozyten
Eosinophile



Granulozyten
Neutrophile



Granulozyten
Basophile



**Das
angeborene
Immun-
system**

Drei starke Verbündete für Dein Immunsystem

An apple a day keeps the doctor away!

[engl. Sprichwort]

Sicherlich kennen Sie diesen Klassiker unter den Apfel-Weisheiten. Und tatsächlich, der Verzehr der Saisonfrucht „Apfel“ versüßt uns nicht nur den Herbst, sondern ist ein prima Unterstützer gegen Erkältungskrankheiten. Besonders der eher kleine und süßlich schmeckende „Gala“ punktet mit Flavonoiden, die das Wachstum von Viren und Bakterien begrenzen und der deshalb von Ernährungswissenschaftlern als Grippe-Prophylaxe empfohlen wird.

Darüber hinaus gilt: Treiben Sie es bunt, essen Sie so abwechslungsreich wie möglich und setzen Sie dabei auf natürliche Lebensmittel! Zu den immunstärkenden Lebensmitteln zählen etwa: Zwiebeln, Paprika und Kohlsorten, saisonale Früchte wie Hagebutte oder Holunder, aber auch das Fleisch von Weidetieren.

Über Sardine, Lachs und Aal aus nachhaltigem Fischfang, Ingwer, Kurkuma, Pfeffer und Petersilie, Joghurt, Parmesan und Camembert sowie jede Menge Nüsse und Samen freut sich unser Immunsystem ebenso.

Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.

[Voltaire]

Eine Tasse Lieblingstee, der Austausch mit Freunden oder ein Spaziergang durch den Herbstwald – es gibt sie, die kleinen und größeren Momente des Alltags, die Wohlbefinden auslösen und uns Glück empfinden lassen. Und gerade dies erfreut unser Immunsystem im besonderen Maße, da die von unserem Körper produzierten Glückshormone das Stresshormon Cortisol senken und damit unsere Immunabwehr und Widerstandskraft verbessern.

Und nicht zuletzt: Wer sich glücklich fühlt, erlebt Positives, ist häufig handlungsaktiver und reagiert gemäßiger auf Stresssituationen.



„Unser Schicksal hängt nicht von den Sternen ab, sondern von unserem Handeln.“

[William Shakespeare]

... und, wer sich bewegt und dabei Muskeln aufbaut, handelt sinnvoll, ließe sich ergänzen, denn unsere Muskeln sind sozusagen der Motor des Immunsystems. Das liegt daran, dass unsere Muskulatur während des Trainings hormonähnliche, körpereigene Botenstoffe produziert, die Myokine heißen und sich als Eiweiße vom Muskel aus über das Blut im gesamten Organismus verteilen. Indem sie verschiedene Bereiche unseres Immunsystems aktivieren, stärken sie unsere körpereigene Abwehr damit ziemlich wirkungsvoll. Auch wenn es mehrere hundert verschiedene Myokine gibt, die noch nicht gänzlich erforscht sind, so steht doch fest, dass sich nach dem Sport deutlich mehr von den Power-Botenstoffen in unserem Blut befinden, als vor dem Muskeltraining. Zudem haben Myokine einen positiven Einfluss auf die Anregung unseres Fettstoffwechsels, auf die Steigerung des Grundenergiebedarfes, auf die Heilung von Entzündungsvorgängen und die Gefäßneubildung.

Muskelaufbau lohnt also, aber bitte nicht irgendwie, sondern gezielt und professionell begleitet, denn nur ein richtig durchgeführtes Training ist auch ein wirkungsvolles!

Da jede und jeder mit ganz verschiedenen Voraussetzungen und Zielen in ein Training startet, ist Individualität gefragt! Offen für alle Ihre Fragen, begleitet Sie das Team des Physio Zentrum Menden sporttherapeutisch und stimmt Ihr Training indikationspezifisch auf Ihr Beschwerdebild und Ihren Bedarf ab.

Doch das ist noch nicht alles: Für die Erstellung Ihres ganz persönlichen Trainingsplans und auch während des Trainingsprozesses kommen die neuesten technischen Möglichkeiten zum Einsatz: Dazu gehören die medizinischen Trainingsgeräte von EGYM, eine Seca Bia Messung, die das Verhältnis von Körpergewicht, Körperfettmasse und der Skelettmuskelmasse zueinander bestimmt und ein Stoffwechsel Check mittels Atemgas, der etwa Ihren optimalen Pulsbereich ermittelt; kurz unser Einstiegs-Startprogramm beinhaltet alles, um Ihr Immunsystem zu stärken. Der Herbst kann also kommen und Sie dürfen loslegen, wenn Sie mögen.

3-monatiges Einstiegs-Start- programm für Dein

bedürfnisorientiertes
Training bei uns im Physio
Zentrum Menden

Wandern im Sauerland

Ein Erlebnis für Familien

Ausgedehnte Wälder, tolle Seen und eine geschwungene Landschaft mit vielfältiger Flora und Fauna:

Das Sauerland eignet sich hervorragend zum Wandern, gerade auch für Familien! Dabei macht das gemeinsame Wandern nicht nur ausgesprochenen Spaß, sondern kommt unserem Immunsystem gehörig zugute und senkt damit die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten. Was wollen wir mehr, um gut gestärkt in die dritte und vierte Jahreszeit zu kommen?

Für die Herbstausgabe der health insight haben wir die passionierte Wanderführerin Alexandra Busch gebeten, ihr Wissen rund ums Familienwandern mit uns zu teilen und sind begeistert von ihrem Knowhow, ihren zahlreichen Tipps und Routenvorschlägen!



Planen - loswandern - genießen!

Für die Planung eines schönen Wandertages mit der Familie sind zunächst ein paar Fragen zu klären:



Der Deutsche Wanderverband empfiehlt als Faustregel für entspannte Wanderungen mit Kindern:

Weglänge = Lebensalter mal 1,5. Vierjährige halten nach dieser Regel also 6 km durch, Sechsjährige circa 9 km. 100 Höhenmeter werden dabei als ein Kilometer gewertet.



Die Kids machen gerne mal eine Pause, spielen am Bachlauf, erkunden den Wald oder begucken die Tiere am Wegesrand.

Diese Zeiten sollte man den Kindern auch gönnen und bitte nicht zu sehr „auf die Tube drücken“.



Wie viele Teilnehmer kommen mit, möchten sich mehrere Familien zu einer gemeinsamen Wanderung zusammenschließen oder nicht, wie alt sind die einzelnen Familienmitglieder und wie „wanderaffin“ ist die Truppe insgesamt?

Das Wandertempo wird dabei stets an die Kleinsten angepasst.



Was bedeutet das für die zeitliche Planung ihrer Familienwanderung?

Erwachsene schaffen vier Kilometer oder 350 Höhenmeter beim Anstieg und 500 Höhenmeter beim Abstieg in einer Stunde.

Gemeint ist damit die reine Gehzeit ohne Pausen. Eine 6 km-Tour mit 200 Höhenmetern ist also bei erwachsenen Wanderern mit ca. zwei Stunden (1,5 Stunden für 6 km, 34 Minuten für die 200 Höhenmeter) zu veranschlagen.

Sind Kinder dabei, sollte der Wert verdoppelt werden, um auf der sicheren Seite zu sein.



Alexandra Busch lebt mit ihrer Familie im Sauerland, liebt Wandern und ist zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin.

Wer nach spannenden Wanderrouten Ausschau hält oder sich für geführte Wandertouren interessiert, wird auf ihrer Internetseite "HappyOutside" unbedingt fündig!



www.happy-outside.com

Bei jedem Schritt mit der Natur bekommt jemand weit mehr, als er sucht.

[John Muir]

Erwachsene können sich in der Regel selbst ganz gut einschätzen und wissen, was sie wollen und können: Der zeitliche Rahmen, die Schwierigkeit der Wanderung, die Art der Wege (Forstwege, Pfade, Schotter, Asphalt?), eine Einkehr zwischendurch oder am Ende oder vielleicht ein ausgedehntes Picknick bei toller Aussicht?

Die Möglichkeiten sind vielfältig. Doch spannend bleibt herauszufinden, was den Kindern Spaß macht, um deren Lust und Begeisterung am Familienwandern und an der Natur zu wecken. Klar, keine Familie gleicht der anderen und die Vorerfahrungen dürften verschieden sein. Dennoch gibt es einige Orientierungspunkte, die meiner Erfahrung nach hilfreich bei der Gestaltung einer gelungenen Familienwanderung sind:

Bei den Planungen spielt das Alter der Kinder eine große Rolle: Kinder im Vorschulalter laufen ungerne über „normale Forstwege“, das wird den Kleinen verständlicher Weise schnell zu langweilig. Hier ist Abwechslung gefragt! Die Wanderstrecke sollte aus mehreren kurzen Etappen bestehen (zum Beispiel 3 x 2-3km), unterwegs sollte es viel zu sehen und zu erleben geben. In der Natur bietet es sich an, alle Sinne (sehen, riechen, hören, tasten und evtuell auch schmecken) spielerisch zu nutzen und so auch zu schärfen.

**Natur,
Bewegung,
Geräusche,
Gerüche
und das
soziale
Miteinander**

beim Wandern in der Gruppe stärken wir unser Wohlbefinden!



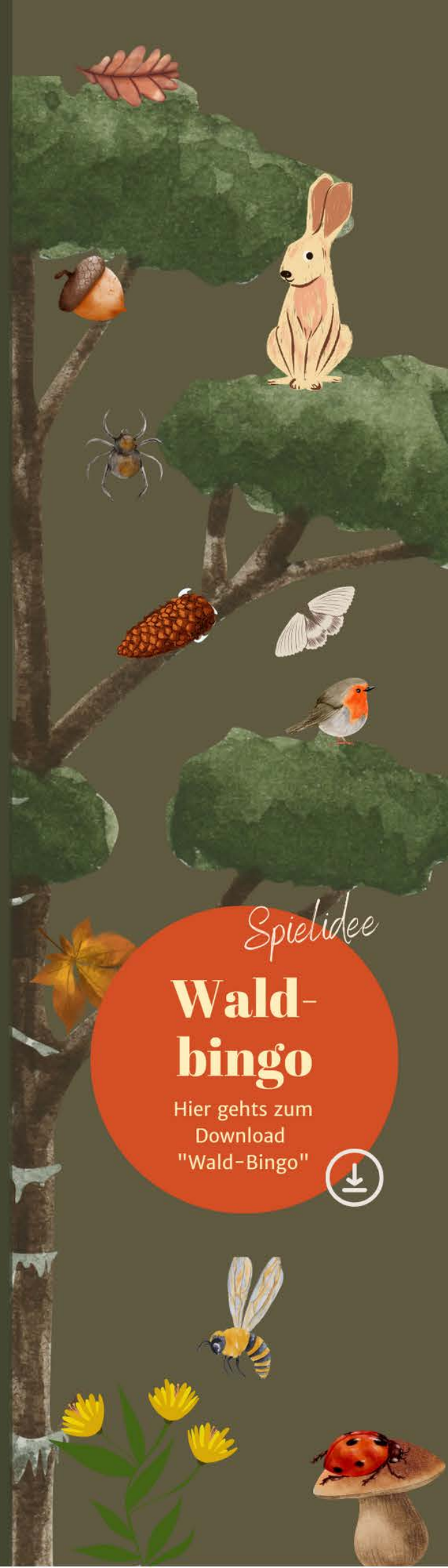
Allein der Aufenthalt im Freien stärkt unser Immunsystem. Bei moderater Bewegung werden zudem sogenannte Killerzellen gebildet, die unser Immunsystem aktivieren.

Nach den ersten zwei bis drei Kilometern bietet sich eine kleine Pause an, die nicht nur für einen Schluck aus der Trinkflasche oder einen Biss ins Butterbrot, sondern auch als Startschuss fürs „Wald-Bingo“ genutzt werden kann: Auf den mitgebrachten Zetteln sind verschiedene Dinge abgebildet, die die kleinen Wanderer am Pausenplatz und im Verlauf der Wanderung finden sollen. Meiner Erfahrung nach mit reichlich Feuereifer abgesucht, werden Wald und Wegesrand so zu wahren Fundgruben, die Wanderung geht sehr zur Freude der Erwachsenen tatsächlich voran und ganz nebenbei wird das Bewusstsein über unsere Naturschätze gestärkt. Wunderbar!

Wenn dann auch noch die Eltern die Lust packt, ein wenig durch den Wald zu kraxeln und ihre Kinder bei der Suche zu unterstützen, fällt das Abschalten von Alltag umso leichter! Auch Kinder im Grundschulalter mögen noch „Wald-Bingo“ und wollen dennoch manchmal mehr! Echten kleinen Waldbegeisterten kann man etwa gängige Baumarten wie Buche, Eiche, Ahorn oder Fichte zeigen und mit dem entscheidenden Vorteil punkten, dass hier alles hautnah erlebbar ist; sich ein Buchenblatt etwa zarter anfühlt als eines der Eiche und Fichtennadeln riechen, wie eben nur Fichtennadeln riechen können!

Gleiches gilt für bekannte Wildkräuter am Wegesrand, von denen sich auch im Herbst noch einige entdecken lassen, wie zum Beispiel Löwenzahn, Gänseblümchen, Brenn-esseln oder Spitzwegerich. Ein zusätzliches Highlight für bereits größere Grundschüler: innen und auch Mamas und Papas, die sich im Vorfeld der Wanderung noch einmal einarbeiten mögen, ist ohne Zweifel die Verwendung von Karte und Kompass, die die Wanderer zu echten Wegsuchern und -findern machen!

Und was können Groß und Klein noch gemeinsam in Feld und Wald erleben? Für ein bis zwei Minuten innehalten und ganz ruhig sein, schafft ein besonderes Gruppenerleben. Das Rauschen des Windes in den Blättern, das ferne Bellen eines Hundes, das Klappern von Pferdehufen oder das Murmeln eines Baches schärfen unsere Sinne für bewusstes Hören und lassen uns intensiv unsere Umgebung wahrnehmen und aufmerksam dafür werden, aus welcher Richtung die einzelnen Geräusche kommen.



Spielidee

Wald- bingo

Hier gehts zum
Download
"Wald-Bingo"





**Nur wo du zu Fuß
warst, bist du auch
wirklich gewesen.**

[Johann Wolfgang von Goethe]

Daneben ist es auch ganz wunderbar, gemeinsam etwas im Wald zu schaffen, die Unterstützung aller dabei zu erfahren und das Ergebnis als Gruppe zu genießen. Gut geeignet ist hierfür die Konstruktion eines „Waldsofas“, bei dem Große wie Kleine gemeinsam auf Materialsuche gehen, Äste und Stöcke zu einem improvisierten Sitzmöbel zusammenschichten, um es dann für ihr Picknick zu nutzen.

Und nicht zuletzt gilt wohl für alle Altersgruppen: Besonderheiten auf dem Weg motivieren immer! Hierzu gehören etwa Aussichtstürme, Wasserräder, Burgen und Ruinen, Höhlen, bewirtschaftete und nicht bewirtschaftete Hütten, Naturspielplätze oder gar Wildtiere, die gefüttert werden dürfen.

Es darf also losgewandert werden, als Familie, mit Respekt vor Tier- und Pflanzenwelt und mit der Aussicht auf eine erlebnisreiche Auszeit. Viel Freude dabei wünscht Ihnen

Alexandra Busch

Alexandra Buschs

Favoriten- Wanderwege

speziell für
kleinere Kinder

Wanderwege



Olsberg



Vospfad für Kinder
21 Entdeckerstationen,
kinderwagengerecht; 2,5 km



Brilon



Der Briloner "Waldfeenpfad" mit
9 Erlebnisstationen; ca. 3 km



Eversberger Hochwald

Der Wildschwein-Walderlebnis-
parcours - mit Ebi dem kleinen
Wildschwein und allen Sinnen den
Wald entdecken; 1,6 km



Winterberg-Züschchen

Der "Fabelhafte Elfensteig" mit 9
interaktiven Stationen; 4,4 km



Alles auf Kürbis

Jetzt ist sie da, die Kürbissaison!
Sie erinnern sich an die Geschichte
von Aschenputtel?



Familie Knoche

Berghausen 23
57392 Schmallenberg
Mobil: 015128860214

Foto: ©Klaus-Peter Kappest

Ohne die Verwandlung des Kürbisses in eine Kutsche,

die die Schöne zum Ball bringt, wäre die Geschichte vermutlich weit weniger romantisch ausgefallen. Doch schon lange bevor der beliebte orangefarbene Herbstball Einzug in die Märchenliteratur erhielt, importierten Seefahrer im ausgehenden 15. Jahrhundert die Samen der Beerenfrüchte aus Mittel- und Südamerika nach Europa. Beliebter war der Kürbis hierzulande damit lange noch nicht. Er entwickelte sich erst spät vom Arme-Leute-Essen zum gefeierten Küchenstar!

So liegt es nahe, dass auch wir uns auf die Suche nach einem Kürbisrezept gemacht haben und wer ließe sich hier besser fragen, als die Familie Knoche aus Berghausen? Niemand! Was vor rund sieben Jahren mit einem überschaubaren Kürbisbeet im eigenen Garten begann, mauserte sich zum Experten-Familienbetrieb für Kürbisse, der heute rund zwanzig verschiedene Sorten anbietet. Verraten haben uns die Knoches ihr Rezept für Kürbispuffer! Wir finden diese willkommene Alternative zur Kürbissuppe ganz hervorragend und empfehlen allen, denen der passende Kürbis zum Nachkochen noch fehlt, einen Besuch auf dem Hof der Familie!

Rezept

Kürbis- puffer

für 4 Personen

750g Kürbis (z.B.
Hokkaido oder roter Zentner)
50 g Zwiebeln
3 Eier
150g Mehl
1 TL Backpulver,
je 1 geh. TL Salz und Pfeffer

Kürbis grob raspeln, Zwiebel
klein schneiden und in eine
Schüssel geben. Die übrigen
Zutaten hinzufügen. Alles gut
verrühren. Die Kürbispuffer
portionsweise in einer Pfanne
mit heißem Öl braten.



A woman with long brown hair, wearing a light-colored hoodie and olive green pants, is sitting on a wooden bench outdoors. She is smiling broadly. The background is a blurred green garden with yellow flowers. A quote is written in the upper right, and her name and title are in a white circle in the lower left.

„Wer begeistert ist,
kann auch begeistern!“

Im Gespräch mit
**Stephanie
Krollmann**

Leiterin des Bereichs
Sport am Physio
Zentrum Menden

Interview

Frau Krollmann, Sie sind seit 2009 am Physio Zentrum Menden tätig. Was hat Sie dorthin gebracht und was macht Ihren Arbeitsplatz besonders?

Mein Herz schlägt für Menden. Nach meinem Studium der Sportwissenschaft, Sportmedizin und BWL in Frankfurt wollte ich gerne dorthin zurück. Als 2009 das Angebot kam, am Physio Zentrum Menden einzusteigen, hat mich das riesig gefreut. Seitdem ist das Physiozentrum kontinuierlich gewachsen und ich mit ihm. Den eigenen Arbeitsplatz im Laufe der Jahre nicht nur zu auszufüllen, sondern tatsächlich auch mitzugestalten, Verantwortung zu übernehmen, Ideen umzusetzen und bestehende Strukturen weiterzuentwickeln, ist nicht nur besonders, sondern für mich auch ein besonderes Glück!

Wie würden Sie Ihr Aufgabenfeld als Leiterin des Bereichs Sport beschreiben? Wo liegt die tägliche Herausforderung und was hat sich im Laufe der Zeit verändert?

Die ganz grundsätzliche und spannende Herausforderung besteht für mich darin, das Physio Zentrum als einen positiven Ort erfahrbar zu machen.

Im Kontext „Mitglieder“ bedeutet dies, Ansprechpartner zu sein, einen persönlichen Umgangston zu pflegen, individuell zu beraten, sich Zeit zu nehmen, zuzuhören und die Kombination aus Sport und Therapie als Ausgangsbasis für Lebensqualität und Gesundheit zu vermitteln.

Gelingen kann das mit einem Team, das seine Stärken und Schwächen kennt, offen für Lösungsansätze ist und Lust auf Entwicklung hat. Dies immer wieder neu auszuloten, lösungsorientiert zu arbeiten,

Arbeitsabläufe zu optimieren und ein Arbeitsklima zu schaffen, in dem sich die einzelnen Teammitglieder wiederfinden, sind hier die Kernaufgaben; denn ich bin überzeugt, wer begeistert ist, kann auch begeistern! Begeistern sollen natürlich auch unsere Angebote und da hat sich seit unserem Umzug ins Ärztehaus 2010 enorm viel getan. Vom Minikursraum im Krankenhaus zu einem breit angelegten Sport- und Therapiebereich im Ärztehaus, so lässt sich unsere Entwicklung verkürzt beschreiben. Inhaltlich heißt das, kontinuierlich am Puls der Zeit zu arbeiten, Trends aufzugreifen, zu fragen, welche Kurse und Geräte zu den Bedarfen unserer Mitglieder passen und zu evaluieren, was sich bewährt hat und was noch ausbaufähig ist.

Und nicht zuletzt fällt auch die Planung von Events in meinen Aufgabenbereich, weil wir Wert auf ein starkes Miteinander legen und Möglichkeiten für Mitglieder und Mitarbeitende schaffen möchten, sich auch einmal außerhalb der Sportmatte zu begegnen, gemeinsam zu feiern und sich auszutauschen.

Bleibt bei so viel beruflichem Engagement noch Zeit für Ihr ganz persönliches Sportprogramm und verraten Sie uns, wie es aussieht?

Ein Tag ohne Bewegung ist für mich im Grunde genommen nicht vorstellbar. Ich komme aus dem Schwimm- und Rennradsport und war dort als Kind und Jugendliche durchaus auf Wettkampfebene unterwegs. Diesen Sportarten bin ich treu geblieben. Doch lasse ich es heute nicht nur als Mutter von zwei Kindern ruhiger angehen, sondern auch, weil es nicht mehr um „höher, schneller, weiter“ geht, sondern darum, sich wohlzufühlen und Sport zu machen, weil er mir guttut.

Wovon träumen Alpakas im Herbst?

Ehrlich gesagt, wir wissen es nicht. Doch wissen wir, dass die sanften und ursprünglich aus den Anden stammenden Paarhufer die tiergestützte Therapie des Physio Zentrums Menden seit mehr als einem Jahrzehnt bereichern und es entsprechend viel zu erzählen gibt.



Tiere bewerten und kritisieren nicht. Das ist für die Kinder sehr entspannend,

sagt die Ergotherapeutin Maike Heidtmann. Als Mutter von vier Kindern, fortgebildete Verhaltenstherapeutin nach Dr. Fritz Jansen und Uta Streit und leidenschaftliche Alpaka-Kennerin, verantwortet sie die tiergestützte Therapie des Physio Zentrums Menden und weiß, wie gewinnbringend Aufenthalte in der Natur für die kindliche Entwicklung sein können.

„Wenn dann noch zwei Co-Therapeuten wie Fridolin und Chino mit im Boot sind, ist das Team perfekt, um auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder, die mit ihren Eltern zu uns kommen, einzugehen. Denn auch das zeichnet unser Angebot aus: Die Eltern bleiben nicht außen vor, sondern werden mit in die Therapie einbezogen.“

Hey!

Ich bin Chino, 3 Jahre alt und ein ziemlich forscher Typ, darum sag ich es gleich: "Nur weil wir sooo süß sind, wollen wir nicht sofort gestreichelt und geknuddelt werden!"

Gestatten,

mein Name ist Fridolin und ich bin 11 Jahre alt. Wer mich schon einmal in Halingen besucht hat, weiß, dass ich eher zurückhaltend bin und manchmal auch ein wenig ängstlich. Aber das macht nichts, denn alle Alpakas sind verschieden - wie ihr auch.

Alpaka - Wissen

Name: Alpaka • **Weitere Namen:** Pako • **Klasse:** Säugetiere

Größe: bis zu 1m • **Gewicht:** 50 - 70kg • **Alter:** 15 - 20 Jahre

Aussehen: weiß bis dunkelbraun • **Ernährungstyp:** Pflanzenfresser (herbivor) • **Nahrung:** Gras, Heu • **Ursprüngliche**

Herkunft: Südamerikanische Anden • **Schlaf-Wach-Rhythmus:**

tagaktiv • **Natürliche Feinde:** Raubkatzen, aber die gibt es zum Glück in Halingen nicht! • **Geschlechtsreife:** etwa ab dem 3.

Lebensjahr • **Paarungszeit:** ganzjährig • **Tragzeit:** 310 - 350 Tage

Wurfgröße: 1 Jungtier **Sozialverhalten:** Herdentier •

Vom Aussterben bedroht: Nein!

Alpakas helfen uns, Vertrauen zu fassen,

uns selbst in den Blick zu nehmen, zu lernen, mit Verantwortung umzugehen, Grenzen und Möglichkeiten auszuloten und zur Ruhe zu finden.

Unsere Alpakas leben auf einem weit-räumigen Gelände mit angrenzendem Therapiegarten in Halingen. Sollte das Wetter tatsächlich einmal so schlecht sein, dass Aufenthalte im Freien selbst mit Matschhose und Regenmantel ausgerüstet nicht stattfinden können, steht ein beheizter Raum zur Verfügung, zu dem Fridolin und Chino selbstverständlich auch Zutritt haben!

Wer kommt zu uns?

- *Kinder mit Lern-, Konzentrations- und Verhaltensstörungen*
- *Kinder mit sensomotorischen Schwächen*
- *Kinder mit geistigen und/oder körperlichen Behinderungen*
- *Kinder mit sozio-emotionalen Auffälligkeiten*

Bei Interesse und Fragen zum Therapieablauf, zur möglichen Kostenübernahme, zu Terminen und freien Plätzen, wenden Sie sich gerne an uns. Wir hören Ihnen zu und tun unser Bestes.

Elternschule Menden

Maike Heidtmann
Telefon: 0176 84560516
m.heidtmann@pz-sauerland.de



Tiergestützte Therapie

Was zeichnet sie aus?

Die tiergestützte Therapie arbeitet mit Methoden, bei denen die Kinder, die zu uns kommen, über die Tiere kommunizieren, mit ihnen interagieren oder für sie tätig sind.

All dies geschieht auf einer Basis, die wir uns als ein Beziehungsdreieck zwischen den Kindern, den Tieren und der Bezugsperson vorstellen können. Ganz wesentlich geht es also um die Gestaltung von Beziehungen und Prozessen, die den Kindern dabei hilft, sich in Lebenssituationen einbezogen zu fühlen, ihre körperlichen, kognitiven und emotionalen Funktionen aufzubauen und zu erhalten, sowie Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln, um aktiv agieren und teilhaben zu können.

Dabei sind die Therapieabläufe so unterschiedlich wie die verschiedenen Diagnosen und orientieren sich auf der Grundlage von Indikationsstellungen am Förderbedarf sowie an den Bedürfnissen und Ressourcen der Kinder.



Wer mit Alpakas wandern geht, ent- schleunigt,

weil es nicht darum geht, Erste oder Erster zu sein, sondern ums Abschalten und vielleicht auch ein bisschen darum, sich in Gelassenheit zu üben, denn die Tiere kennen weder Terminvorgaben noch straff getaktete Arbeitstage.

Mit ihnen begeben wir uns in die Natur:
Das Rauschen des Windes in den Bäumen, der Geruch des Waldes oder das satte Grün des Grases; Alpakas schauen und kauen, legen Pausen ein, wann es ihnen gefällt und lassen sich nicht aus der Ruhe bringen. Das überträgt sich und tut gut.

Rund 75 Minuten dauert die Wanderung mit den Tieren, die Maike Heidtmann zusätzlich zum therapeutischen Angebot für all jene anbietet, die Lust auf diese besondere Erfahrung haben und sich eine kleine Auszeit vom Alltag wünschen.

Speziell für Kinder

Unser Alpaka
Führerschein

Sie interes- sieren sich für eine Wanderung mit Alpakas?

Wenden Sie sich bei Fragen,
Wünschen und Termin-
absprachen direkt an Maike
Heidtmann

Kontakt:

m.heidtmann@
pz-sauerland.de
0176 84560516



Maike Heidtmann
Ergotherapeutin

Rosenfrucht Hagebutte

Viermal Staunen über das Vitalstoffwunder

Sie ist rund, eierförmig oder auch oval. Sie leuchtet uns rot entgegen und ist eine willkommene Abwechslung auf dem Speisezettel heimischer Vögel.

Doch wussten Sie auch, dass

- 1** ... der beste Zeitpunkt für die Ernte der herbsüßen Rosenfrucht Ende September ist? Dann nämlich haben sich die Früchte von Apfel-, Hunds- und weiteren Wildrosen kräftig gefärbt, verfügen über einen hohen Fruchtfleischanteil und sind im Geschmack besonders intensiv.

TIPP

Wer die Hagebutten-Konfitüre "Dornröschen" kosten möchte, sollte unbedingt bei unserem Herbsträtsel mitmachen.

2. ... Sie Hagebutten auch roh verzehren können, vorausgesetzt, Sie haben sie ordentlich entkernt und unter kaltem Wasser abgespült?

Dass sie in diesem Zustand mit 1250 mg Vitamin C pro 100 Gramm sozusagen die beste Freundin unseres Immunsystems sind? Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung liegt der Tagesbedarf von Jugendlichen und Erwachsenen an Vitamin C übrigens bei 95 bis 100 mg.



3. ... die Hagebutte ihre Farbe dem sekundären Pflanzeninhaltsstoff Lycopin verdankt, der im Volksmund gerne auch als „Tomaten-Vitamin“ bezeichnet wird?

Und dass eben dieses Lycopin nicht nur unsere Abwehrkräfte stärkt, sondern auch unsere Zellen schützt und laut Studien das Risiko vor Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs senken kann?



4. ... die Hagebutte nicht nur als heimisches Superfood gehandelt wird, sondern ebenfalls als Kosmetik-Geheimtipp gilt?

Der griechischen Mythologie zufolge, soll das Öl der kleinen Sammelfrucht der Göttin Aphrodite zur ewigen Schönheit verholfen haben. Nun ja ..., fest steht jedenfalls, dass das im Öl enthaltene Vitamin C die Kollagenproduktion anregt, bestehende Falten reduzieren und die Bildung neuer eindämmen kann.



Stand ●

„Nicht nur Dein Körper macht Sport“

[A. Eckstein]

Gedanken zum Thema „Motivation“ und warum es oft so schwerfällt, am Ball zu bleiben.

„Motivation ist das, was dich starten lässt. Gewohnheit ist das, was dich weitermachen lässt.“ Wer kennt sie nicht die lange Reihe markiger Sprüche, die uns täglich via Facebook, Instagram und Co. ermutigen wollen, unsere Antriebsschwäche zu überwinden, um endlich loszulegen und zwar nicht irgendwann, sondern quasi jetzt, sofort, gleich: „Nicht morgen, starte heute deinen Weg in dein Fitnessleben.“

Aha. Ich kann also ein Fitnessleben haben und damit gesünder, trainierter und zufriedener sein oder zumindest meine Rückenbeschwerden in den Griff kriegen. Motive scheint es genug zu geben. Auch ein Blick in die Statista-Umfrage zu den häufigsten guten Vorsätzen der Deutschen für das Jahr 2023 spricht für sich. 49% der Befragten gaben an, sich gesünder ernähren zu wollen, 48% möchten mehr Sport treiben und der gute Vorsatz abzunehmen, landete mit 36% auf Rang 5.

Gleichzeitig wissen wir aber auch, dass nur der kleinere Teil der Neujahrsvorsatz-Motivierten tatsächlich am Ball bleibt und die Abbruchquote in Sachen Sport trotz aller gebotenen Anreize ein seit Jahren kontinuierlich diskutiertes Thema in der Gesundheits- und Fitnessbranche ist. Mitgezählt sind hier noch nicht all jene, die diesen Neujahrsvorsatz gar nicht erst fassten, weil sie Sport noch nie besonders reizte. Und Sprüche wie „Glückliche

Menschen liegen nicht den ganzen Abend auf der Couch, sondern finden eine Bewegungsform, die ihnen Spaß macht.“ sie eher frustrieren, weil die Vorteile eines sportlich aktiven Lebens natürlich bekannt sind.

„Das Wissen um die positive Wirkung der körperlichen Aktivität auf die Gesundheit alleine ist kein ausreichendes Mittel, um die Menschen nachhaltig zum Training zu motivieren“ schreibt der Gesundheitspsychologe James J. Annesi.

Wie geht sie also die Sache mit der Motivation? Ganz grundsätzlich unterscheiden wir zwischen extrinsischer und intrinsischer Motivation. Beide eint, dass sie Menschen zu gezielten Handlungen bewegen, die Art und Weise wie sie es tun, könnte jedoch unterschiedlicher nicht sein. Extrinsische Motivation meint ein Verhalten, das ausschließlich durch äußere Anreize erzeugt wird. Zu ihnen zählen maßgeblich der Wunsch nach Belohnung, nach Anerkennung sowie die Vermeidung einer Bestrafung. Auch der Fitnesssektor arbeitet mit diesen drei Kategorien, belohnt etwa durch besondere Rabatte, zeigt auf welcher „Bestrafung“ mein Körper entgeht, wenn ich präventiv handele oder setzt auf den aktuellen Gamification-Trend. Letztgenannter bezieht sich auf die

Interaktion zwischen Mensch und Maschine. Spielerisch werden hierbei sportliche Fortschritte kontinuierlich mitverfolgt und eine ausreichende Leistung, zum Beispiel mit der Freischaltung in das nächste Trainingslevel, honoriert. Wie und vor allem wie weit dieser Trend trägt, bleibt meines Erachtens abzuwarten, weil er erstens von der Affinität der Kundinnen und Kunden zum Digital-Spielerischen abhängt und zweitens stark nach dem Prinzip „höher, weiter, schneller“ funktioniert, was nicht per se ideal für die Gesundheit des Körpers ist.

Demgegenüber beschreibt die intrinsische Motivation ein Verhalten, das nicht auf bestimmte Außenreaktionen angewiesen ist, sondern auf einem inneren Antrieb fußt. Intrinsische Motive sind beispielsweise Interesse, Sinnhaftigkeit, eigene Werte ebenso wie die Lust und der Spaß an einer Sache. In der Regel kann davon ausgegangen werden, dass intrinsisch motiviertes Verhalten langlebiger ist als extrinsisch motiviertes, da Belohnung und Anerkennung von außen immer wieder nach einer Auffrischung verlangen. Bleibt diese aus, verliert sich die Motivation rasch.

Wir ahnen bereits, dass intrinsische Motivation viel mit dem Blick auf uns selbst zu tun hat und damit das eigene Selbst bewusst wahrzunehmen, zu beobachten und zu reflektieren. Keine ganz leichte Übung also, sind wir doch permanent äußeren Einflüssen ausgesetzt, die uns sagen, wer wir sind oder wie wir zu sein haben.

Doch, vielleicht kennen Sie das, manchmal taucht er auf, dieser erste planende Gedanke, der einen wesentlichen Einfluss darauf hat,

was weiterhin geschehen kann. Nehmen wir einmal an, Sie wollen sich von dem Bild „die ewig Unsportliche zu sein“ lösen. Der Gedanke des Sich-Lösen-Wollens rutscht damit gewissermaßen in Ihr Bewusstsein und kann genutzt werden.

Freilich gehören Eigenschaften wie Selbstvertrauen und Willensstärke, die Sie sich als eine Art mentale Muskeln vorstellen können, dazu, um ins Handeln zu kommen. Die gute Nachricht ist, dass sie sich wie jeder andere Muskel Ihres Körpers trainieren lassen. Am Physio Zentrum Menden haben wir in einem interdisziplinären Team aus Psychologen und Physiotherapeuten das Konzept „WUPPen“ entwickelt, das körperliches mit mentalem Training verbindet, in einer ersten Runde positiv evaluiert wurde und sich in ständiger Weiterentwicklung befindet. Ziel des Konzeptes ist es, Menschen nachhaltig in Bewegung zu bringen. Ein Fokus der mentalen Übungen liegt deshalb im Bereich „Autonomie“, der Schlüsselkompetenzen wie Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und persönliche Sicherheit in sich vereint und damit Bestandteile definiert, die für ein intrinsisch motiviertes Handeln bedeutsam sind.

Es gibt sie also, die mentalen Muskeln und wir können uns getrost auf den Weg machen, sie zu entdecken. Wer noch weiter über den Tellerrand gucken mögen und sich dafür interessiert, wie unser Geist den Körper steuert, dem lege ich die Arbeiten des Biologen und Quantenphilosophen Dr. Ulrich Warnke nahe. Mitunter sind sie gewöhnungsbedürftig, doch bieten sie eine mögliche Perspektive darauf, wie unser Bewusstsein Wirklichkeit erzeugt.

Anabell Eckstein

Was ist eigentlich Anamnese

Anamnese - die Wahrscheinlichkeit, dass Ihnen dieser Begriff im Vorfeld Ihrer physiotherapeutischen Behandlung schon einmal zu Ohren gekommen ist, dürfte groß sein.

Doch was verbirgt sich genau dahinter und warum ist eine sorgfältig ausgeführte Anamnese ein wesentlicher Baustein auf dem Weg zu Ihrer Gesundheit? Anamnese leitet sich vom altgriechischen Wort „anamnesis“ ab und meint nichts Anderes als „Gedächtnis“ oder „Erinnerung“. Erinnern sollen Sie sich an die verschiedenen Faktoren, die für die Entstehung Ihrer Schmerzen oder Ihrer Krankheit eine Rolle gespielt haben.

Festgehalten werden diese Faktoren innerhalb des sogenannten Anamnesebogens. Darin geht es um die präzise Erfassung Ihres aktuellen Zustandes und Ihrer Vorgeschichte, um zusätzliche Informationen und Hinweise zu erhalten, die als therapeutische Grundlage der Behandlung dienen. Ausgangspunkt ist dabei selbstverständlich Ihr Hauptproblem, etwa Schmerzen im unteren Rücken. Dass Ihnen deshalb Fragen zur Art und Qualität des Schmerzes gestellt werden, also wie, wann und wo der Schmerz auftritt und ob er beispielsweise stechend oder er ziehend ist, wird Sie vermutlich nicht wundern.



„Man muss dem Kranken Fragen stellen, auf Grund derer wohl manches von dem, was die Krankheit betrifft, genauer erkannt und besser behandelt werden kann.“

(Rufus von Ephesus)

Ebenso wenig werden Sie Fragen zu Vorerkrankungen erstaunen und Sie erinnern in diesem Zusammenhang vielleicht einen jahrelang zurückliegenden Bandscheibenvorfall. Ähnliches gilt für Fragen zur regelmäßigen Einnahme von Medikamenten, um abzuklären, welche Auswirkungen diese eventuell auf Ihr Hauptproblem haben könnten. Doch gehört zur Anamnese noch weit mehr. Auch wenn Ihnen Fragen zu Ihrer aktuellen Lebenssituation, zu Ihrer Teilhabe am Leben, zu Ihrem Beruf und Ihren Hobbies auf den ersten Blick mitunter etwas weit hergeholt erscheinen, sind diese doch Teil des Ganzen und haben Einfluss auf Ihre Gesundheit. So zählen langes Sitzen am Arbeitsplatz, Fehlbelastungen aber auch Stress unter anderen zu den Risikofaktoren für Rückenschmerzen. Noch weiter über den Tellerrand geschaut, wird mit der zusätzlichen Abfrage sogenannter „red flags“ (roter Flaggen). Herausgefunden werden soll, ob es möglicherweise Anzeichen für weitere Erkrankungen gibt, die noch vor Beginn Ihrer physiotherapeutischen Behandlung ärztlich abgeklärt werden müssen.

Sie merken schon, das Ausfüllen eines Anamnesebogens setzt ebenso Vertrauen wie das Bewusstsein voraus, dass es hier ausschließlich um Sie geht und damit auch darum, welches Ziel Sie sich wünschen, am Ende Ihrer Therapie erreichen zu können.



Unter "Red Flags" werden Warnhinweise und -symptome verstanden, die auf ein akutes Krankheitsbild hindeuten und einer genauen medizinischen Abklärung bedürfen.

physioGYM⁺med
MEHR FÜR DEIN REZEPT!

Vor- und Zuname:

Straße:

Wohnort:

Beruf:

Telefonnummer:

Geburtsdatum:

eMail:

Hobbies:

1. WIE WICHTIG IST ES IHNEN, IHRE HOBBIES WIEDER BESCHWERDEFREI AUSÜBEN ZU KÖNNEN?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SKALA: 1 = NICHT WICHTIG / 10 = SEHR WICHTIG

SEIT WANN HABEN SIE DIESE BESCHWERDEN?
Ggf. Op.-Datum:

NEHMEN SIE MEDIKAMENTE? WENN JA, WELCHE?

WICHTIGSTE BESCHWERDEN?

WEITERE BESCHWERDENREICHE EIN:

Aus Liebe zum Gutem



Gewinnspiel

10x ein Herbstpaket
aus der Manufaktur Ahring

Spezialitäten aus dem Sauerland
Mitmachen und genießen!



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

www.senfundmehr.de
**Manufaktur
Ahring**
Karl-Heinz Ahring
Lockweg 29
59846 Sundern
0163 - 34 24 300

Sauna im Winter

mehr als nur Wellness



Wintergemüse Topinambur

Viermal staunen über eine fast vergessene Knolle



In der Weihnachtsbäckerei



Unsere schönsten Rezepte



Vorschau

Im Dezember für Sie!





**"Wie man sich bettet,
so schläft man."**

Alles über gesunden Schlaf



Impressum

Physio Zentrum Menden GmbH
Krankenhausweg 8
58706 Menden
www.physiozentrum-menden.de
info@physiozentrum-menden.de



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

A still life composition featuring several pumpkins and autumn leaves on a dark, horizontally-grained wooden surface. The pumpkins vary in size and color, including a large orange one in the top left, a yellowish one in the middle left, and a smaller, speckled one in the bottom left. The leaves are scattered, showing various shades of brown and tan. The text is centered on the right side of the image.

Sauerlända Herbst

Äppelschon im Keller - Knollen gleich daneben, was kanz Schöneres geben?? Pflaumen feddich fürn Pfannkuchen-Freude pur!!!! Verdorri noch eins - draußen fängt es an zu plästern. Widdalich. Getz ma bloß nich jankern. Nochn Schlach Potthucke aufn Tella!

Dat macht stark!!!

M. Junge