

# health *insight*

Fakten – Berichte – Wellbeing  
Frühjahrsheft 2024

***Ostern***  
und die Sache  
mit dem Ei

***Wildkräuter***  
sammeln  
im Sauerland

***Detox Now?***  
Was Sie über den  
Trend wissen sollten!





• HALLO •  
**FRÜH  
LING**

# editorial

## Liebe Leserinnen

### Liebe Leser

Der Frühling kommt mit Schwung! Verlockt, wenn es gut läuft, mit einem wolkenlos blauen Himmel, macht Lust auf das Bepflanzen von Blumenkästen oder dem Wühlen im eigenen Garten, auf frische Luft, mitunter auch auf eine Frühjahrskur und natürlich auf das Osterfest.

Wir nehmen Sie mit! Treffen für Sie die Heil- und Wildkräuterpädagogin Katrin Honisch, die uns von der Fülle essbarer Wildkräuter im Sauerland erzählt. Stellen Ihnen das sympathische Gänseblümchen vor, von dem ein Sprichwort sagt: „Wenn du mit einem Fuß auf sieben der kleinen Blumen treten kannst, dann ist Frühling!“ Widmen uns dem Megatrend „Detox“ und fragen nach dem Für und Wider dieser insbesondere im Frühjahr beliebten Form des Entgiftens.

Und nicht zuletzt begegnen wir dem Osterhasen, jener wunderbaren Kunstfigur, die uns seit dem 18. Jahrhundert als eierbringendes Tier begleitet. Was es mit dem Ei, von dem wir übrigens in der Osterzeit statistisch gesehen sieben pro Woche und Kopf verzehren, auf sich hat und warum es lohnt, über seine Herkunft nachzudenken, ist dabei Teil unseres Berichts. Für alle die zudem Lust haben, zum Osterfest Eier von glücklichen Hennen zu genießen, lohnt sich die Teilnahme an unserem Preisrätsel

„Knacknuss“, bei dem sich die Gewinner: innen auf Eier vom Biohof Lohmann freuen dürfen.

Unser Fokus mit Blick auf die Arbeit des Physio Zentrums Sauerland liegt diesmal im Bereich Kindertherapie, -sport und Elternwohl. Lesen Sie, welche Angebote Sie in Anspruch nehmen können, um die Entwicklung Ihrer Kinder bestmöglich zu unterstützen und warum auch das Wohl der Eltern hierfür eine wichtige Rolle spielt.

Informieren Sie sich in unserem Interview mit der Ergotherapeutin Alexandra Fehrenbach, was Ergotherapie kann und warum es lohnenswert ist, damit möglichst frühzeitig zu beginnen. Und erfahren Sie in unserer Rubrik „Was ist eigentlich?“ Wissenswertes zum Thema LRS (Lese-Rechtschreibstörung).

In unserem Standpunkt geht es diesmal um das Thema „Künstliche Intelligenz“ und konkret um die Frage nach den möglichen Chancen und Grenzen des Chatbots ChatGPT in der Physiotherapie.

Es bleibt, Ihnen ein anregendes Lesevergnügen zu wünschen, einen guten Start in den Frühling und ein fröhliches Eiersuchen im Kreise Ihrer Lieben.

*Ihr Physio Zentrum Sauerland*

# content

**Detox Now?**  
Was Sie über den Trend  
wissen sollten!

06

12

**„Umsonst & draußen“**  
Wildkräuter sammeln im Sauerland  
Eine Erfahrung mit allen Sinnen

**Kindertherapie**  
-sport und Elternwohl  
am Physio Zentrum Sauerland

20

24

**Im Interview**

Alexandra Fehrenbach – Ergotherapeutin  
am Physio Zentrum Meschede



26

**Das Gänseblümchen**

Viermal staunen über einen  
kleinen Frühlingsboten



# 28

## **Frühlingsrezept**

Gänseblümchensuppe  
mit Spinat

## **Ostern**

und die Sache mit dem Ei. Warum wir  
uns für die Herkunft unserer Ostereier  
interessieren sollten.

# 32

# 38

## **Was ist eigentlich?**

Wir erklären Begriffe, Therapieformen und Konzepte.  
Diesmal geht es um : "Lese-Rechtschreibstörung".

## **Standpunkt.**

Physiotherapie und ChatGPT  
Gedanken zu einer Rechnung mit  
mehreren Unbekannten

# 42

# 44

## **Knacknuss**

Unser Frühlingspreisrätsel  
Mitmachen und gewinnen!

## **Vorschau & Impressum**

Sommerheft-Preview:  
Einblicke in die kommende Ausgabe!

# 46



# Detox Now?

Was Sie über den Trend wissen sollten!



## Detox Bedeutung

Detox ist die Abkürzung des englischen Begriffs detoxification: Sinnverwandte Wörter sind Entgiftung, Entschlackung, und Reinigung.



## **Alles Detox oder was?**

Das Angebot an Detox-Produkten ist riesig: Detox-Tees, -Brühen, -Smoothies, -Pulver, -Kapseln und Co geben vollmundige Versprechen zu ihrem gesundheitsfördernden Nutzen. So sollen die frei verkäuflichen Produkte das allgemeine Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit steigern, das Immunsystem stärken, Stress abbauen, beim Abnehmen helfen oder uns vor Krankheiten schützen; doch vor allem sollen sie eines: Uns von sogenannten „Schlacken“ befreien, die sich im Laufe der Zeit durch Umweltbelastungen und ungesunde Lebensweise im Körper angesammelt haben. Allein, diese Schlacken gibt es nicht!

### **Was die Wissenschaft sagt**

Bisher konnte die Forschung weder das Vorhandensein von "Schlacken" im Körper noch den Nutzen von Detox-Kuren nachweisen. Vielmehr ist ein gesunder Körper über die ihm zur Verfügung stehenden Entgiftungsorgane in der Lage, sich selbst zu entgiften und dies auch äußerst effektiv, wie der Hamburger Ernährungsmediziner Matthias Riedl (1\*) betont. Eine Unterstützung von außen ist nicht notwendig! So ist es vor allem die Detox-Industrie, die ein Interesse daran hat, diesen Mythos hartnäckig zu nähren, um Verbraucher: innen für die Produkte zu interessieren. Interessiert hat sich auch der Bundesgerichtshof für den weder geschützten noch genau definierten Begriff „Detox“ und hat dazu ein Machtwort gesprochen.

### **Was der Bundesgerichtshof sagt**

Zu entscheiden hatte der BGH bereits 2017 über zwei Kräuterteemischungen mit der Bezeichnung „Detox“. Der Knackpunkt? Diese Bezeichnung führt bei Verbrauchern zu dem Eindruck, dass die Inhaltsstoffe des Produkts entgiftend wirken und zu einer Verbesserung des eigenen Gesundheitszustandes führen.

(1\*) [www.focus.de/gesundheit/gesundheit-was-taugen-teure-detox-produkte-vieles-schafft-ihr-koerper-von-ganz-allein\\_id\\_83110088.html](http://www.focus.de/gesundheit/gesundheit-was-taugen-teure-detox-produkte-vieles-schafft-ihr-koerper-von-ganz-allein_id_83110088.html)

Damit handelt es sich um eine spezifische gesundheitsbezogene Angabe, die unzulässig ist, weil es sich bei Detox lediglich um eine allgemeine und wissenschaftlich nicht abgesicherte Wirkungsvermutung handelt. Erstaunlicherweise zeigt ein nur kurzer Blick in die Tiefen des World Wide Web, wie viele Produkte immer noch mit dem Zusatz „Detox“ beworben werden. Weitere Abmahnungen, wie unlängst an einen bekannten Hersteller von Obst- und Gemüsesäften, dürften also folgen.

Alles Humbug also? Nicht ganz. Erstens, weil das gefällte Urteil andere, möglicherweise gesundheitsfördernde Wirkungen der Produkte nicht bewertet, sondern allein sagt: Entgiften tun sie nicht. Zweitens, weil es körperintern sehr wohl eine Art Entschlackungsprozess gibt, den wir fördern können. Und drittens, weil sich unser persönliches Wohlbefinden durch Tage des Verzichts oder der Reduzierung von bestimmten Stoffen durchaus steigern kann.

### Wissenswert

Eine Reinigung des Körpers von Schadstoffen ist aus wissenschaftlicher Sicht nicht nötig – zumal es keine Aussage dazu gibt, um welche Gifte oder Schadstoffe es sich dabei genau handelt. Und auch nicht darüber, wie diese dann abgebaut werden sollen.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung



primäres Entgiftungsorgan



## Helferhelden

Die wichtigsten körpereigenen Entgiftungsorgane

### Leber

Die Leber ist daran beteiligt, schädliche Stoffe aus dem Blut zu filtern und auszuscheiden.

Auch viele Arzneien werden in der Leber abgebaut. Das sollte man berücksichtigen, falls bereits ein Leberschaden vorliegt.

### Nieren

Die Nieren filtern Abfallprodukte des Stoffwechsels aus dem Blut, die mit dem Harn ausgeschieden werden. Deshalb ist es wichtig, ausreichend zu trinken.

### Dickdarm

Stoffe, die in der Leber abgebaut werden, gelangen über die Gallenflüssigkeit in den Darm und werden mit dem Stuhl ausgeschieden.

### Haut

Auch die Haut kann wasserlösliche Abfallstoffe über die Schweißdrüsen und fettlösliche Stoffe über die Talgdrüsen ausleiten.

### Lunge

Ihre wichtigste Aufgabe ist der Gasaustausch. Vorher wird die Luft, die wir einatmen, gereinigt. Bakterien oder Staubpartikel bleiben in den Flimmerhärchen der Atemwege hängen.



## Vom Wert des Verzichts und der Kraft des Frühlings

Haben Sie schon einmal den Begriff „Autophagie“ gehört? Er stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet „sich selbst verzehrend.“ Was zunächst nur bedingt sympathisch klingt, beschreibt einen ausgeklügelten Prozess in unseren Zellen. Der Internist, Ernährungsmediziner und Fastenarzt Prof. Andreas Michalsen beschreibt ihn als eine Art Selbstreparaturprogramm, auf das der Begriff „entschlacken“ durchaus zutrifft, nur eben nicht in Form irgendwelcher ominöser Schlacken, die wir über den Stuhlgang oder unseren Urin loswerden.

Vielmehr „sammelt die Zelle im Laufe ihres Lebens "Müll" an und hat einen Mechanismus, um diesen "Mikroschrott" zu recyceln oder zu entfernen. Dieses Programm der Autophagie wird tatsächlich stark durch das Fasten unterstützt, denn beim Fasten kommt der Nährstoffnachschub ins Stocken. Der Körper muss aber funktionieren und braucht dafür "Treibstoff". Also checkt er: Was brauche ich nicht mehr, was ist alt oder beschädigt? Das kann er dann abbauen und Energie daraus gewinnen. Echtes Recycling eben.“[1]

[1] <https://www.mdr.de/wissen/entschlacken-gibt-es-doch-100.html>

**Der Körper verfügt über verschiedene Mechanismen,** um sich selbst zu entgiften. Einer der wichtigsten ist die Funktion der Leber, die schädliche Substanzen filtert und abbaut. Die Nieren spielen ebenfalls eine entscheidende Rolle bei der Entgiftung, indem sie Giftstoffe über den Urin ausscheiden. Darüber hinaus unterstützen auch die Lunge, die Haut und der Darm den Entgiftungsprozess.

**Der Verzicht**  
auf Überflüssiges  
ist immer ein Gewinn.

*Ernst Ferstl*

Klingt nach einem genialen Werk, das wir unterstützen können? Ist es auch! Dennoch sollten wir uns gut überlegen, auf was wir verzichten möchten oder können und welche Formen des Verzichts zu uns passen, damit er von Wert ist. Ob dies die völlige Enthaltung von allen Speisen einschließt oder sich nur auf bestimmte Produkte etwa Genussmittel oder Süßigkeiten beziehen soll, gilt individuell abzuwägen. Was bleibt, ist die Idee unserem Körper eine Pause zu verschaffen, ihn sozusagen zu resetten und uns dabei von der Kraft des Frühlings als Zeit des Neubeginns und der Veränderung anstecken zu lassen.

### **Planen Sie eine Fastenkur, dann sollten Sie:**

- Insbesondere als Fasten-Einsteiger: in nicht länger als eine Woche Totalfasten.
- Ihren Körper langsam und durch mindestens einen Entlastungstag umstellen.
- Ihr Fastenvorhaben mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen, um eventuelle Bedenken auszuschließen.

## ***Unsere Tipps:***

### **Nachhaltig**

Ein durchgängig gesunder Lebensstil ist nachhaltiger als eine für viel Geld erworbene sogenannte "Detox-Kur".

### **Die gute Wahl**

Saftkuren, Molkefasten, Buchinger-Fasten oder ...? Informieren Sie sich im Vorfeld, welche Art des temporären Verzichts wirklich zu Ihnen passt, damit Ihr Vorhaben zum Erfolg wird.

### **Ihre Ziele im Blick**

Wenn Sie eine Fastenkur in Erwägung ziehen, sollten Sie sich überlegen, welches Ziel Sie damit verfolgen. Zum Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt eignet sie sich nur bedingt, wenn Sie im Anschluss nicht auf eine bewusste Ernährung setzen.

### **Sich Zeit nehmen**

Frühling, Neustart und die Lust etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun? Egal, ob Sie sich für einen völligen oder anteiligen Verzicht auf Nahrungs- und Genussmittel entscheiden, nehmen Sie sich Zeit für diesen Auszeit-Moment! Überlegen Sie, wie und wann Sie ihn gut in Ihren Alltag einbauen können, damit sich der gewünschte Effekt auf Körper und Geist in Ruhe einstellen kann.





Eine gesunde und ausgewogene Lebensweise, die regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und Stressmanagement beinhaltet, ist der Schlüssel zu einer natürlichen Entgiftung und Unterstützung des Körpers

#### **Frisches Obst und Gemüse**

Essen Sie eine Vielzahl von rohem oder schonend gegartem Obst und Gemüse. Besonders zu empfehlen sind grünes Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl und Brokkoli, sowie Beeren, Zitrusfrüchte, Äpfel und Karotten.

#### **Vollkornprodukte**

Wählen Sie Vollkornprodukte wie Haferflocken, Quinoa, braunen Reis und Vollkornbrot für mehr Ballaststoffe und Nährstoffe.

#### **Gesunde Fette**

Essen Sie gesunde Fette wie Avocados, Nüsse, Samen und Olivenöl, um wichtige Nährstoffe aufzunehmen.

#### **Hochwertige Proteine**

Entscheiden Sie sich für hochwertige Proteine wie Hähnchen, Fisch, Tofu oder Bohnen, die wichtige Aminosäuren liefern und die Zellregeneration unterstützen.

#### **Wasser und Kräutertees**

Trinken Sie ausreichend Wasser und Kräutertees wie grünen Tee, Löwenzahnwurzeltée oder Ingwertee, um die Entgiftung zu unterstützen.

#### **Vermeidung von verarbeiteten LM**

Reduzieren Sie den Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln, die oft reich an Zucker, künstlichen Zusatzstoffen und Transfetten sind.

#### **Bewegung und regelmäßige**

körperliche Aktivität können ebenfalls dazu beitragen, Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen, indem sie die Durchblutung und den Stoffwechsel anregen. Schweißtreibende Aktivitäten wie Saunabesuche oder Yoga können ebenfalls helfen.

#### **Alkohol- und Nikotinkonsum**

Verzichten Sie auf den Konsum von Alkohol und Nikotin oder reduzieren Sie diesen, da er die Entgiftungsfunktionen beeinträchtigen kann.

*“Umsonst & draußen”*

# ***Wildkräuter***

*sammeln im Sauerland*





Wildkräuter-  
führung  
***Sauerland***

Katrin Honisch

„Das Sauerland, das von großen Wäldern und einer wunderschönen Natur geprägt ist, bietet eine unglaubliche Vielfalt an heimischen Wildkräutern“, weiß die Wild- und Heilkräuterpädagogin und Heilpflanzenexpertin Katrin Honisch, die schon ihre Kindheit gerne in der freien Natur verbracht hat. Heute bietet sie in der Hauptsaison der Wildkräuter ab März und bis in den Oktober hinein Wildkräuterführungen an unterschiedlichen Orten im Sauerland und den angrenzenden Gebieten an. Wir wissen den Wert der mit Liebe und Expertenwissen vorbereiteten Führungen als eine wundervolle Abwechslung zum meist stressigen Alltag zu schätzen und haben Katrin Honisch um einen Gastbeitrag gebeten.

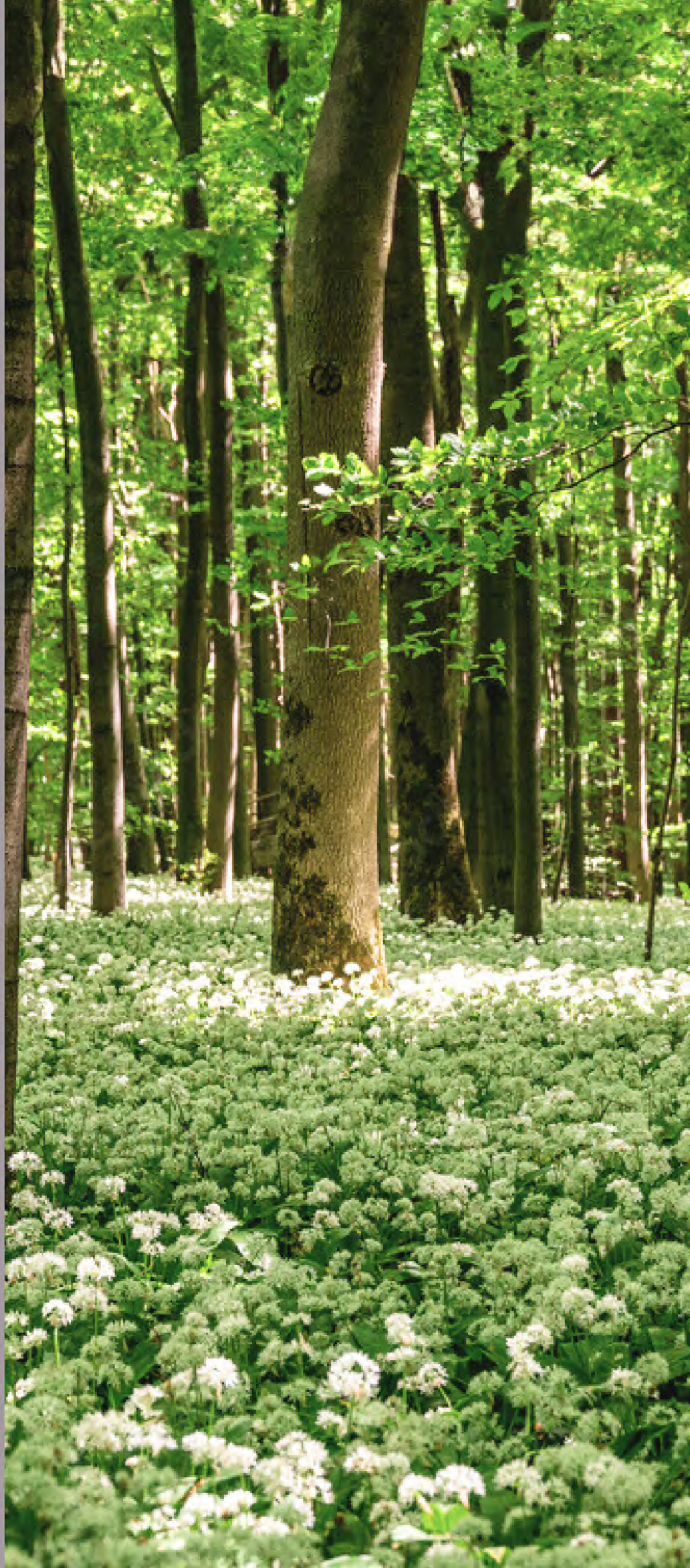


## *„Back to the roots“*

Kräuterführungen sind eine großartige Möglichkeit, Menschen für die Schönheit und den Nutzen der Natur zu begeistern! So ist es ein besonderes Erlebnis, in der Natur, an der frischen Luft und natürlich auch direkt am jeweiligen Pflänzchen ein umfangreiches Wissen über die verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten der lokalen und saisonalen Wildkräuter zu bekommen.

Nach einer Kräuterwanderung spazieren die Teilnehmenden oftmals mit anderen Augen durch die Natur und nehmen sie intensiver wahr. Mir liegt das besonders am Herzen, weil jeder Beitrag zum Naturschutz zählt und es auch darum geht, die natürlichen Ressourcen zu schonen und die Ökosysteme intakt zu halten.

Allein das jahrtausendealte Wissen, dass die Vegetation mit ihren unterschiedlichen Wildkräutern oder Pflanzenbestandteilen unserem Organismus helfen kann, genau das zu bekommen, was ihm zum jeweiligen Zeitpunkt fehlt, ist beeindruckend. Mutter Natur macht uns ein wertvolles Geschenk, wir müssen nur die Augen öffnen und das erkennen, was unsere Vorfahren beobachtet und weitervermittelt haben. Back to the roots.





## ***Der Start ins Kräuterjahr***

Zu Beginn des Kräuterjahres kommt das zarte Grün der aufspringenden Baum- und Strauchknospen zum Vorschein. Aber auch die ersten, zarten Blätter verschiedenster Frühlingskräuter dringen durch den Boden ans Licht. Sie sind zart und geschmackvoll. Die Blüten sind bunt und voller Lebensfreude.

Die lokalen Wildkräuter enthalten neben wichtigen Spurenelementen, diversen sekundären Pflanzenstoffen und vielem mehr auch noch wichtige Vitamine, beispielsweise das Vitamin C, das nach einem harten Winter dringend vom Körper benötigt wird. Unsere leeren Speicher können mit den verschiedensten, vitalisierenden und belebenden Pflanzenstoffen wieder aufgefüllt werden.

**Superfood überall!**



## ***Kleine Kräuterkunde***

### **Zu einer absoluten Vitamin C – Bombe zählt eines der ersten Frühlingskräuter:**

das Scharbockskraut. Früher wurde es von Seefahrern gegen Skorbut, der bei langanhaltendem Mangel an Vitamin C auftrat, eingenommen. Hierzu wurde es auf verschiedene Weisen, beispielsweise in Ölen oder in Salzen, konserviert, um es mit auf See nehmen zu können.

Ein weiteres Frühlingskraut ist das Wiesenschaumkraut und zweifelsohne der Bärlauch als der König der Wildkräuter. Beide enthalten unter anderem die sekundären Pflanzenstoffe namens Senfölglykoside. Senfölglykoside unterstützen und stärken das Immunsystem und wirken antibakteriell.

Für mich persönlich ist der Huflattich, der in der Lage ist, Husten bei Erkältungskrankheiten zu vertreiben, der Frühlingsbote schlechthin! Wenn sich seine gelben, nach Honig duftenden Blüten aus dem Waldboden strecken, wird das Wetter besser. Endlich steht das Frühjahr vor der Tür, klopft quasi schon an und die Natur erwacht. Ein wahrer Glückstag, wenn man seine erste Huflattichblüte im Jahr entdeckt!



**Das Scharbockskraut**  
[Ficaria verna] Seine strahlenförmigen und glänzendgelben Blüten zeigen sich bereits Ende Februar.







**Das Wiesenschaumkraut**  
[*Cardamine pratensis*]  
wird im Volksmund auch  
Muttertagsblume genannt.  
Von April bis Juni verwandelt  
es Feuchtwiesen in  
ein Meer aus weiß-rosa-  
farbenen Blüten.



**Der Huflattich**  
[*Tussilago farfara*] Bereits sein  
lateinischer Name gibt Auskunft  
über die ihm zugeschriebene  
Wirkung. "Tussis" bedeutet  
Husten und "ago": Ich vertreibe.

**Der Bärlauch**  
(*Allium ursinum* L.) liebt  
feuchte Standorte in Laub-  
und Auwäldern und kommt  
wild in fast ganz Europa vor.



## *Auf Kräuterführung*

Bei den Kräuterführungen werden Bestimmungsmerkmale vermittelt, aber auch der Geruch, die Haptik und der Geschmack können direkt wahrgenommen werden. Zudem ergänzen alte Geschichten und Mythen, die sich um die Kräuter ranken sowie eine Vielzahl von Verarbeitungsbeispielen meine Kräuterführungen. Die Möglichkeiten hierzu erstrecken sich von der kulinarischen Verarbeitung bis hin zur Herstellung von Salben, Tinkturen, Ölen, Hustensäften und vielem mehr. Dies alles sind Optionen, die Kraft der Natur in eine greifbare und nützliche Form zu bringen.

Außerdem werden Sammeltipps weitergegeben. Man sollte nur pflücken, was man mit 120%iger Sicherheit bestimmen kann und nur so viel sammeln, wie man wirklich benötigt. Es ist wichtig, achtsam mit der Natur umzugehen und dankbar für die Schätze zu sein, die sie uns bietet.

*...sehen, fühlen, riechen  
und schmecken.*

***Mit allen Sinnen!***



Kräuterführungen  
durch Wald und Wiese  
Auf meiner Website finden  
Sie die Termine für meine  
nächsten offenen  
Kräuterführungen von  
April bis September.

[www.kraeuterfuhrung-sauerland.de](http://www.kraeuterfuhrung-sauerland.de)



## ***Offene und individuelle Kräuterführungen***

Je nach Anlass biete ich unterschiedliche Versionen von Kräuterführungen an. Es gibt offene Kräuterführungen, an denen jeder Interessierte teilnehmen kann. Sie sind eine schöne Möglichkeit, mit neuen Menschen ins Gespräch zu kommen und die gleiche Leidenschaft zu teilen.

Individuelle Kräuterführungen variieren je nach Gruppe. Möglich sind beispielsweise Kräuterführungen im Rahmen von Kindergeburtstagen, Junggesellenabschieden, Betriebsfeiern ebenso wie für Kindergärten, Schul-AGs, Ferienaktionen oder eine Gesellschaft von Freunden und Familie. Individuelle Wünsche können dabei besprochen und berücksichtigt werden. So können etwa „kleine Wildkraut-Schmankerl“ dazu gebucht werden, die sozusagen im Angesicht des jeweiligen Wildkrauts genossen werden und unsere Gaumen schon einmal für das sensibilisieren, was alles möglich ist. Auch das anschließende, gemeinsame Kochen oder die Herstellung von Salben und Tinkturen sind weitere Optionen für einen gemeinsamen Nachmittag im Sinne der Wildkräuter.

**Wer Interesse an einer offenen oder individuellen Kräuterführung hat, kann unkompliziert über die Seite „Kräuterführung-Sauerland“ mit mir Kontakt aufnehmen. Ich freue mich auf das Frühjahr und viele erfüllende Kräuterführungen.**

Herzlich Ihre

*Katrin Honisch*



# ***Kindertherapie,*** -sport und Elternwohl am Physio Zentrum Sauerland

## **Kinder sind einzigartig!**

Sie bringen uns zum Staunen, zum Lachen und manchmal auch zur Verzweiflung. Und eins ist gewiss: Damit sie sich optimal entwickeln können, brauchen sie die liebevolle Unterstützung ihrer Eltern, manchmal auch therapeutische Begleitung oder ein Sportangebot, das einen gesunden Ausgleich zum schulischen Leben schafft.

Gewiss ist auch, dass glückliche Kinder gelassene Eltern brauchen! Gerade beim ersten Kind ist dies vielfach leichter gesagt als getan.

**Seit vielen Jahren ist die Elternschule Menden ein verlässlicher Partner für Eltern und Kinder und begleitet sie mit ihrem Kursangebot von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter.**

Kinder-Physiotherapie, -Ergotherapie und -Osteopathie sowie Gesundheits- und Reha-Sport für Kinder runden das Angebot ab und dies nicht nur in Menden!

Wir verschaffen Ihnen einen Überblick, was Sie an den verschiedenen Standorten des Physio Zentrums Sauerland erwartet.

**Detaillierte Informationen zu den einzelnen Kursen, Kursplänen und zur Belegung finden Sie auf den jeweiligen Webseiten.**





## ***Kinder- Osteopathie***

### **Anwendungen u.a.:**

- Kinder und Säuglinge mit Blähungen und Bauchschmerzen
- Kinder und Säuglinge mit veränderter Bewegungsentwicklung und/oder sichtbaren Haltungsabweichungen
- Kinder mit Konzentrationsstörungen
- Unruhige Kinder, die starke Nervosität aufweisen
- Schreibabys

## ***Kinder- Ergotherapie***

### **Anwendungen u.a.:**

- Verändertes Schmerzempfinden
- Bewegungsdrang oder fehlender Bewegungsdrang
- Insbesondere auch AD(H)S
- Störungen bei der Koordination und der Motorik
- Schlaf- und Konzentrationsstörungen
- Entwicklungsverzögerungen
- Einnässen
- Probleme in der Schule  
(z.B. mit Lesen und Rechtschreibung)
- Geringes oder übersteigertes Selbstwertgefühl
- Der Drang, eine Außenseiterrolle einzunehmen

## ***Kinder- Physiotherapie***

### **Anwendungen u.a.:**

- Entwicklungsverzögerungen
- Haltungsasymmetrien
- Neurologische Krankheitsbilder
- Funktionsstörungen der Wirbelsäule
- Skoliosen
- Rheumatische Krankheitsbilder
- Muskelerkrankungen
- Rehabilitation nach Verletzungen

### **Ausführende Standorte:**

#### **Elternschule Menden**

02373 9197867

#### **Physio Zentrum Meschede**

0291 90856379

#### **Physio Zentrum Sundern**

02933 / 98356 - 20

## ***Für alle werdenden und frisch- gebackenen Eltern***

### **Kursangebote:**

- Osteopathie für Schwangere
- Geburtsvorbereitung für Paare und Frauen
- Yoga in der Schwangerschaft
- Stillberatung
- Trageberatung
- Beikost
- Erste Hilfe & Reanimation am Säugling und Kleinkind
- Rückbildungsgymnastik
- Mummy Fit

**Standort: Elternschule Menden**  
02373 9197867

## ***Für Säuglinge und Kleinkinder***

### **Kursangebote:**

- PEKIP®
- Babymassage ab der 4. Woche
- Mit allen Sinnen –  
Spiel u. Bewegung für Babys
- Spielgruppen – *Alter 1 bis 2,5 Jahre*
- Musik-Kids – *Alter 1 bis 3,5 Jahre*
- Erste Hilfe mit Reanimation  
am Säugling und Kleinkind
- Krabbeltreff\*

**Standort: Elternschule Menden**  
02373 9197867

**Physio Zentrum Meschede**  
0291 90856379

\*Nur am Standort Menden

## ***Tiergestützte Therapie mit unseren Alpakas***

### **Anwendungen u.a.:**

- Kinder mit Lern-, Konzentrations-  
und Verhaltensstörungen
- Kinder mit senso-  
motorischen Schwächen
- Kinder mit geistigen und/oder  
körperlichen Beeinträchtigungen
- Kinder mit sozio-  
emotionalen Auffälligkeiten

**Standort:**  
**Elternschule Menden**  
02373 9197867

## *Für Schulkinder, Pädagogen und Pädagoginnen*

### **Angebote u.a.:**

- Schulungen für Kitas und Schulen wie Motorik im Kindergartenalltag Grobmotorik, Feinmotorik, und Konzentration
- Motorik & Konzentrationstraining für Kindergartenkinder
- Rückenschulskonzept an Schulen
- Ganzheitliche Lernförderung mit dem Schwerpunkt Lesen, Schreiben und Rechnen.

**Ansprechpartner: Elternschule Menden**  
02373 9197867 | Lernförderung

## *Reha-Sport für Kinder und Jugendliche*

Kostenfreier Rehasport für Kinder und Jugendliche, die aktiv etwas für ihre Gesundheit und ihre motorische Entwicklung tun möchten.

### **Anwendungen u.a.:**

- Orthopädische Einschränkungen
- Haltungsschwäche
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Motorischen Problemen

**Physio Zentrum Sundern**  
02933 / 98356 - 20

## *Für alle Wasserratten*

### **Kursangebote:**

- Babyschwimmen
- Kleinkindschwimmen
- Aqua-Fitness in der Schwangerschaft
- Seepferdchen-Abzeichen
- Seeräuber-Abzeichen\*

**Standorte: Elternschule Menden /**  
02373 9197867

**Physio Zentrum Sundern  
(Sauerland Spritz)**  
0173 2697724 |  
[www.sauerland-spritz.de](http://www.sauerland-spritz.de)

**\*Nur am Standort Menden**

# Im Gespräch mit **Alexandra Fehrenbach**

Ergotherapeutin am  
Physio Zentrum Meschede

Es macht Freude zu sehen, wie positiv sich eine frühzeitig aufgenommene Therapie auf die Entwicklung von Kinder auswirkt.“

**Frau Fehrenbach, seit 2022 verantworten Sie am Physio Zentrum Meschede federführend den Bereich Ergotherapie. Bis heute hält sich teils hartnäckig die Vorstellung, Ergotherapie mit einer Art Bastelstunden gleichzusetzen, von denen nicht so recht bekannt ist, was sie eigentlich bringen. Was sagen Sie dazu?**

(Lacht) In der Tat galten wir lange als die Körbe flechtenden „Basteltanten“ oder „-onkel“. Dieses Klischee stammt aus einer Zeit als Ergotherapeuten noch als Arbeits- oder Beschäftigungstherapeuten bezeichnet wurden, vielfach in Kliniken tätig waren und dort ihre Patienten mit handwerklichen Tätigkeiten beschäftigten, denen sie einen großen Stellenwert beimaßen. Doch moderne Ergotherapie ist und kann so viel mehr! Körbe geflochten habe ich schon lange nicht mehr.

**Wie würden Sie in wenigen Sätzen zeitgemäßes ergotherapeutisches Arbeiten beschreiben? Was zeichnet es aus? Was sind Ihre Haupteinsatzgebiete und wer nimmt Ergotherapie in Anspruch?**

Als Ergotherapeutin konzentriere ich mich darauf, die Fähigkeiten meiner Klienten zu verbessern, um ihnen eine Teilhabe an Aktivitäten und Beziehungen zu ermöglichen, die für sie wichtig sind und ihren Alltag erleichtern. In der Fachsprache nennen wir das „Betätigungsorientierung“. Im Mittelpunkt steht das konkrete Handlungsproblem des jeweiligen Klienten, der von uns sozusagen als „Fachperson in eigener Sache“



# Interview

angesehen wird und aktiv in den therapeutischen Prozess eingebunden ist. Gleichermaßen in den Prozess einbezogen werden Angehörige und Umweltfaktoren, die einen hinderlichen oder stärkenden Einfluss auf die Therapie haben können. In unserer Praxis bilden sich vom Säugling bis zum älteren Erwachsenen alle Altersgruppen ab. Zu uns kommen Menschen mit angeborenen körperlichen und/oder geistigen Beeinträchtigungen, Menschen mit neurologischen Störungen, wie sie beispielsweise nach einem Unfall auftreten können, Menschen mit psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen und solche mit Verhaltens- und Entwicklungsstörungen. Das Spektrum ist also ausgesprochen groß. Welche Therapiemethode zum Einsatz kommt, ist ganz individuell. Beispielsweise werden Aktivitäten des täglichen Lebens trainiert, Hirnleistungstraining oder Übungen zur Verbesserung der Feinmotorik durchgeführt.

***Einer Ihrer Arbeitsschwerpunkte ist Ergotherapie für Kinder. In diesem Zusammenhang verfügen Sie über eine Reihe von Fortbildungen zu ADHS, Autismus-Spektrum-Störungen, Grafomotorik und Inklusion. Was macht die Arbeit mit Kindern besonders?***

Was mich tatsächlich immer wieder umhaut und begeistert, ist ihre Fantasie, ihre Neugierde und ihre Offenheit der Therapie gegenüber. In aller Regel gelingt es schnell, einen Draht zueinander aufzubauen, und es macht Freude zu sehen, wie positiv sich eine frühzeitig aufgenommene Therapie auf die Entwicklung der Kinder auswirkt. Vielfach sind es Erzieher: innen, die Verzögerungen in der Entwicklung der ihnen anvertrauten Kinder im Kontext Verhalten, Motorik, Sensomotorik oder Kommunikation zeitig bemerken und den Eltern kommunizieren. Wenden sich Eltern folgend an Ärzte oder Ärztinnen,

ist die Verordnung von ergotherapeutischen Leistungen in den letzten Jahren kontinuierlich normaler geworden, weil sie vonseiten der Mediziner: innen als erfolgreich wahrgenommen wird. Oft gibt mir dies Spielraum, noch vor Schuleintrittsalter mit der Ergotherapie zu beginnen und Kinder auf ihrem Weg Richtung Einschulung zu begleiten. Voraussetzung für eine gelingende Therapie ist auch hier das Zusammenspiel aller Beteiligten, dazu gehört die aktive Einbeziehung der Eltern ebenso wie ein enger Kontakt zu den Fachkräften im Kindergarten und später dann auch in den Schulen, denn ich erlebe das Kind innerhalb der Therapie in einer Einzelsituation, in der sich bestimmte Auffälligkeiten gar nicht oder anders zeigen als beispielsweise im Kontext Familie oder innerhalb einer Kindergartengruppe. Kurz, es geht um die bestmögliche Vernetzung, Austausch und Kommunikation. Um dafür zu sensibilisieren, bieten wir Elternberatungen an, haben ein Elterncafé organisiert und den runden Tisch an der Schule unter dem Regenbogen begleitet, wo ich einen Vortrag zum Thema Feinmotorik vorbereitet habe.

***Zum Abschluss: Die von Ihnen genannte Gruppe möglicher Klienten könnte diverser nicht sein. Was müssen Sie als Ergotherapeutin im Gepäck haben, um dieser Herausforderung zu begegnen?***

Offenheit, Geduld, Empathie und Kommunikationsfähigkeit zählen zweifelsohne sozusagen zur ergotherapeutischen Grundausstattung. Gleichermaßen zentral ist eine fortwährende Lernbereitschaft, um fachlich angemessen mit den vielen verschiedenen Diagnosen und Krankheitsbildern umzugehen. Neben Fortbildungen spielt der Austausch mit Fachkollegen und Fachkolleginnen innerhalb des Teams und interdisziplinär eine große Rolle. Und letztendlich geht es auch darum, Grenzen wahrzunehmen, etwa wenn ich bemerke, dass mein Klient besser in einer anderen Therapieform aufgehoben ist.

# *Das Gänseblümchen*

Viermal staunen über  
einen kleinen Frühlingsboten



## Das gewöhnliche Gänseblümchen

trägt seinen lateinischen Namen „Bellis perennis“, der so viel wie „schön und ausdauernd“ bedeutet, ganz zurecht. Hübsch ist die kleine Blume aus der Familie der Korbblütler anzusehen und dabei äußerst anpassungsfähig und robust dazu. Seine Fähigkeit in nahezu jeder Umgebung gedeihen zu können, macht es zu einer der bekanntesten Pflanzen in Mitteleuropa. Doch wussten Sie auch, dass ...

# 01

... die kleine Blume den Germanen heilig war, weil sie ihr nachsagten, mit seiner liebevollen Ausstrahlung die Seele zu berühren? Und sie zudem der germanischen Frühlings- und Fruchtbarkeitsgöttin Ostara gewidmet war, die zugleich die vorchristliche Namensgeberin des Osterfestes ist?

# 02

... vom Gänseblümchen Blätter, Knospen und Blüten essbar sind und sich in Maßen vortrefflich in Salaten, Aufstrichen oder gekocht in allerlei Gemüsegerichten verwenden lassen? Doch Achtung! Sattessen sollten Sie sich an dem kleinen Frühlingsvorboten auf keinen Fall. Zudem ist Menschen, die eine Allergie gegen Pflanzen aus der Familie der Korbblütler haben, vom Verzehr gänzlich abzuraten.

# 03

... Gänseblümchen auch als „Arnika“ der Kinder und Hebammen bekannt sind und in Salbenform entzündungshemmend und wundheilend wirken? Beliebt ist die Salbe daher ebenso gegen blaue Flecken als auch gegen wunde Brustwarzen während der Stillzeit.

# 04

... der kleine Frühlingsstar sich auch als „Pflaster to go“ eignet? Drückt man das Blütenköpfchen auf Insektenstiche oder kleinere Verletzungen, verspricht dies eine erste Linderung.

# Gänseblumen Suppe

mit Spinat



## *Gänseblümchen was? Richtig, Suppe!*

Lassen Sie sich vom feinnussigen Geschmack der zarten Gänseblümchenblätter überzeugen. Nutzen Sie einen Spaziergang für die Ernte und freuen Sie sich über eine heimische und kostenlose Zutat.

### Zutaten

4 Portionen

450 g Kartoffeln (gerne mehlig kochend und in Bioqualität)

1 L Wasser

1 TL Meersalz

150 g Blattspinat (alternativ: junge Brennesselblättertriebe)

2 Handvoll Gänseblümchenblätter

2 Schalotten

2 EL Butter

1/2 Tasse Wasser

125 ml Sahne

2 EL Crème fraîche

2 1/2 TL Gemüsebrühe (Pulver)

**Salz, Pfeffer und Muskatnuss**  
**Ca. 12 Gänseblümchenblüten zum Dekorieren**

Schälen und waschen Sie zunächst die Kartoffeln und schneiden sie anschließend in kleine Würfel. Kochen Sie die Kartoffeln mit einem 1 TL Salz in einem 1 Liter gar und schütten Sie das Kochwasser nicht ab! Verlesen Sie die Gänseblümchenblätter sorgfältig (ähnlich wie Feldsalat). Falls Sie anstelle des Blattspinats Brennesseltriebe verwenden, befreien Sie diese von ihren Stängeln. Anschließend Gänseblümchenblätter, Spinat oder Brennesseltriebe gründlich waschen.

Danach schälen Sie die Schalotten, schneiden sie klein und schwitzen sie in der Butter an. Geben Sie die Gänseblümchenblätter, den Blattspinat oder die Brennesseltriebe hinzu und garen Sie das (Wild-)gemüse unter Rühren so lange, bis es zusammenfällt. Mit 1/2 Tasse Wasser ablöschen und weitere 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Geben Sie nun die (Wild-)gemüse-Masse zu den gar gekochten Kartoffeln und bearbeiten alles mit dem Pürierstab, bis eine fein cremige Konsistenz erreicht ist. Die Sahne, Crème fraîche und die Gemüsebrühe hinzugeben und unterrühren. Mit Pfeffer, etwas Salz und Muskat abschmecken und die Suppe noch einmal kurz aufkochen lassen.

Richten Sie die Suppe in tiefen Tellern an und verzieren Sie sie zum Schluss mit den Gänseblümchenblüten.

**Tipp: Ein guter Erntezeitpunkt für Gänseblümchen sind die Monate März bis Mai, denn dann sind ihre Blüten und Blätter noch besonders zart und schmackhaft.**



# Schon probiert?



Sauerland **Spritz**  
DIE SAUERLÄNDER LIMO

Sauerland **Spritz**  
DIE SAUERLÄNDER LIMO

Sauerland **Spritz**  
DIE SAUERLÄNDER LIMO

AND-SPRITZ.DE

# Die Sauerland Limo

*Deine Heimat in einer Flasche*

gibt es exklusiv im brandneuen Physiobad Sauerland Spritz, dort wo Aqua-Training Freude macht! Entdecke unser Kursangebot für Jung und Alt und alle Fitnesslevel.

Mitglieder der Physio Zentren Sundern, Neheim und Meschede haben übrigens Zugang zu allen Angeboten zu Land, zu Wasser und in der Sauna!

Wenn Du Wasser zu Deinem Element machen möchtest und wissen willst, welche Tarife am besten zu Dir passen, komm vorbei oder schau Dich auf unserer Website um!

**Sundern**

Freiheitsmühle 7



# Ostern

und die Sache mit dem Ei!





# G

ekocht, gebraten oder  
pochiert, als Zutat in Back-  
waren, Nachspeisen oder  
Soßen, als kohlenhydrat-  
armer Proteinlieferant oder  
einfach zuzubereitende

**Mahlzeit, wir lieben es – das Ei und an Ostern  
noch einmal mehr! Dann nämlich steigt unser  
wöchentlicher Pro-Kopf-Verbrauch von etwa  
vier auf sieben Eier an und das ist schon eine  
ganze Menge!**

Doch was hat es mit Ostern und den vielen Eiern  
auf sich? Und warum legt Herr Hase, der neben-  
bei bemerkt auf vielen Darstellungen eher wie  
ein Kaninchen daherkommt, das ovale Glück  
bunt eingefärbt in unseren Gärten ab?

Formvollendet, mit harter Schale ausgestattet  
und dennoch werdendes Leben in sich bergend,  
fasziniert das Ei die Menschen seit jeher. Als  
Symbol für den Ursprung des Lebens, der  
Wiedergeburt und der Erneuerung ist es in  
Mythen und Religionen vieler Kulturen rund um  
den Globus vertreten. Im Christentum wird das Ei  
zum Sinnbild für Fruchtbarkeit, Auferstehung  
und ewiges Leben und steht symbolisch für das  
Grab in Jerusalem, aus dem Jesus Christus am  
Ostermorgen auferstand. Indes hat die Existenz  
der vielen zum Osterfest verfügbaren Eier auch  
einen weltlichen Hintergrund. So gehörte das Ei  
in der Fastenzeit zu den verbotenen Speisen.

Da den Hennen das Legen schwerlich verboten  
werden konnte, wurden die Eier durch Kochen  
haltbar gemacht und eingefärbt, damit sie sich  
von den noch ungekochten unterschieden. Am  
Ostersonntag brachte man die bunte Pracht dann  
in die Kirche, um sie weihen zu lassen und an-  
schließend zu verschenken oder zu verstecken.

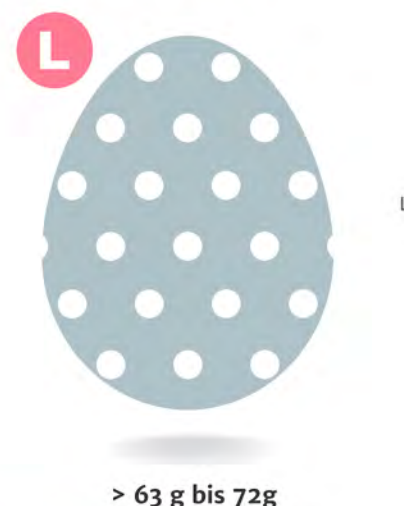
## Und der Hase?

In der Tat handelt es sich hier um die Entwicklung einer Art Kunstfigur, die im ausgehenden 18. Jahrhundert erstmals in den Lebenserinnerungen des Heidelberger Mediziners Georg Franck Erwähnung findet. Als plausibel gilt, dass die Vorstellung von eierbringenden Tieren insbesondere in protestantischen Familien beliebt war. Dort nämlich wurde die katholische Tradition des Eierweihens, der man etwas entgegensetzen wollte, als unvereinbar mit der eigenen Glaubenslehre empfunden. Während sich der Hase mit Fuchs und Kranich anfänglich die Aufgabe des Eierboten noch teilte, setzte er sich letztendlich als Sympathieträger durch und trat über alle konfessionellen Grenzen hinweg seinen bis heute unaufhaltsamen Siegeszug in Sachen Osterei an.

**Bleibt die Frage, was eigentlich so drin steckt in einem Ei, wie gesund es ist und ob wir uns dafür interessieren sollten, wo es herkommt?**

Ja sollten wir, denn immerhin gibt es Eier von glücklichen, weniger glücklichen und höchst unglücklichen Hühnern! Was sich auf den Etiketten mit „Freiland- oder Bodenhaltung“ noch verträglich liest, ist es tatsächlich nur sehr bedingt. Auskunft über die Haltungsform der Hühner geben die Zahlen 0 bis 3 am Anfang des mehrstelligen auf dem Ei platzierten Codes. Danach folgt die Länderkennzeichnung, etwa DE für Deutschland und die Nummer des Legebetriebs, der bei Eiern aus Deutschland das Bundesland kennzeichnet.

## Gewichtsklassen



# Der Eierstempel

## 0 = Ökologische Erzeugung

Im Stall dürfen max. sechs Tiere pro Quadratmeter leben; die Obergrenze liegt bei 3.000 Tieren. Im angrenzenden Freiland steht jedem Huhn mind. vier Quadratmeter Auslauffläche zur Verfügung. Das Futter muss zu 80% aus ökologischem Landbau stammen. Im Vergleich zu dieser EU-Öko-Verordnung haben Anbauverbände wie Bioland oder Demeter nochmals strengere Richtlinien.

## 1 = Freilandhaltung

Zulässig sind neun Tiere pro Quadratmeter Stall. Auch hier gilt eine Auslauffläche von mind. vier Quadratmetern pro Tier, die überwiegend begrünt sein soll. Der Stall muss denselben Kriterien entsprechen wie bei der Bodenhaltung.

## 2 = Bodenhaltung

Die Tiere gelangen nicht ins Freie. In den Ställen leben höchstens neun Tiere pro Quadratmeter und insgesamt maximal 6.000 Hennen. Zulässig sind zudem Ställe mit bis zu vier Ebenen übereinander. Ist dies der Fall, sind 18 Tiere pro qm Grundfläche erlaubt. Mindestens ein Drittel des Stalls muss mit Stroh, Sand oder Torf eingestreut sein. Es gibt Legenester und Sitzstangen.

## 3 = Käfighaltung

In der sogenannten Kleingruppenhaltung stehen einer Henne 890 Quadratzentimeter inklusive Nestfläche zur Verfügung; kurz etwas mehr als eine 1,5 DIN-A4-Seite. Wenngleich Kleingruppenkäfige mit Sitzstangen, Nest und einem Platz zum Sandbaden und Scharren ausgestattet sind, können die Tiere diese Einrichtungen aufgrund des geringen Platzangebotes kaum nutzen.

**Die Buchstaben** verraten das Herkunftsland, z.B. DE = Deutschland, NL = Niederlande.

Diese 4 Zahlen geben den **Legebetrieb** an.

Die letzten 2 Zahlen geben das **Stallnummer** an.

**Die ersten 2 Zahlen geben das Auskunfts über das Bundesland**

- 01 = Schleswig-Holstein
- 02 = Hamburg
- 03 = Niedersachsen
- 04 = Bremen
- 05 = NRW
- 06 = Hessen
- 07 = Rheinland-Pfalz
- 08 = Baden-Württemberg
- 09 = Bayern
- 10 = Saarland
- 11 = Berlin
- 12 = Brandenburg
- 13 = Mecklenburg-Vorp.
- 14 = Sachsen
- 15 = Sachsen-Anhalt
- 16 = Thüringen

## Wer nun glaubt,

dass er sich beim Kauf von Eiern aus ökologischer Erzeugung, für die die Zahl 0 steht, auf der ganz sicheren Seite befindet, irrt. Obwohl bei der Produktion von Bio-Eiern die strengsten Regeln gelten, dass Futter für die Hühner überwiegend aus ökologischer Landwirtschaft kommt, die Tiere draußen herumlaufen, picken, sandbaden und ruhen können, ist auch hier Massentierhaltung mit bis zu 3000 Tieren in einem „Bio-Stall“ möglich. Die beste Wahl für Huhn, Mensch und Umwelt ist deshalb der Kauf von Eiern aus lokalen (Bio-) Betrieben, von denen Ihnen bekannt ist, wie die Hühner dort leben. Einer dieser Betriebe ist der Biohof Lohmann aus Sundern.

Artgerechte Tierhaltung unter Verzicht auf Kunstdünger, Pestizide und Gentechnik ist maßgebend für den Bioland zertifizierten Hof, auf dem die Hühner in einem Mobilstall mit ganzjährigem Grünauslauf leben.

**Wer sich also für Eier von glücklichen Hühnern interessiert, dem sei geraten, bei unserem Preisrätsel „Knacknuss“ mitzumachen. Zu gewinnen gibt es insgesamt 100 feinste Hof-Lohmann-Eier.**

Ostern und die Lust aufs Ei können also kommen, wäre da nicht noch die Frage nach dem Maß zu beantworten.

So geriet das sympathische Oval lange Zeit in Verruf. Geschuldet war dies seinem recht hohen Anteil an LDL-Cholesterin im Eidotter. Mittlerweile gilt es jedoch als umstritten, ob das Ei die Cholesterinwerte im Körper tatsächlich stark negativ beeinflusst. Fakt ist, dass sich der Cholesterinspiegel im Blut von gesunden Menschen selbst reguliert. Kurz, wird Cholesterin von außen aufgenommen, produziert unser Körper selbst weniger davon. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) grenzt den Konsum von Eier nicht ein, da der Zusammenhang zwischen Eierverzehr und Erkrankungen nicht eindeutig ist, empfiehlt jedoch in der Woche den Genuss von ein bis zu drei Eiern, und verzeiht vermutlich kleine österliche Ausnahmen.

Wir möchten deshalb auf die überwiegend gesunden Inhaltstoffe des Eies verweisen, wünschen Ihnen ein wunderbares Osterfest und halten es mit **Wilhelm Busch**:

“ Das weiß ein jeder,  
wer’s auch sei,  
Gesund und stärkend ist das Ei. –  
Und jeder rückt den Stuhl herbei  
und spricht: Ich bitte um ein Ei.”

**Biohof  
Lohmann**

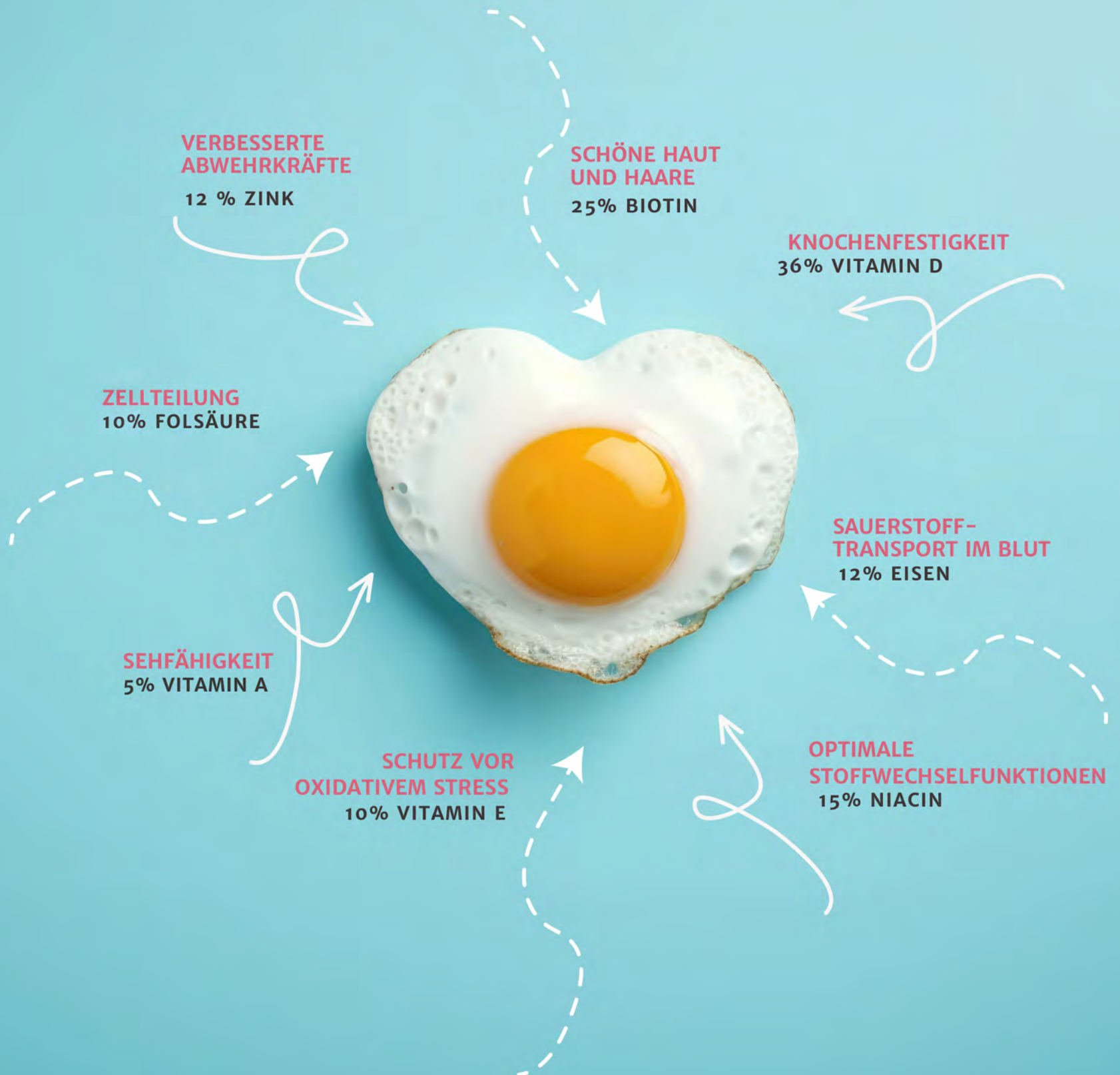
Arnsberger Straße 3  
59846 Sundern

02934 - 779 117

[www.biohof-lohmann.de](http://www.biohof-lohmann.de)

# Was im Ei steckt...

Haben Sie schon mal was von "biologischer Wertigkeit" gehört? Das ist die Maßzahl die angibt, wie wirksam ein Natureiweiß zur Bildung von körpereigenem Protein genutzt werden kann. Das Hühnerei hat mit einer biologischen Wertigkeit von 100 nicht nur die höchste Eiweißqualität, sondern zeichnet sich auch noch durch eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen aus.



# Was ist eigentlich LRS?

*LRS steht für eine Lese-Rechtschreibstörung[1], die den Erwerb des Lesens und/oder Schreibens erschwert und weder auf mangelnde Unterrichtung, noch auf mangelnde Intelligenz, eine fehlende Gelegenheit zum Lernen oder sensorische Beeinträchtigungen zurückzuführen ist.*

Ihre Ursachen sind komplex und noch nicht vollständig geklärt. Ausgegangen wird von einer Kombination von genetischen, neurobiologischen und Umweltfaktoren. Als gesichert gilt, dass rund 50 Prozent der Lese- und 60 Prozent der Rechtschreibfähigkeit auf Vererbung beruhen, und dass dieser genetische Einfluss bei Jungen größer ist als bei Mädchen. Entscheidend für jedes Kind mit einer vermuteten LRS ist eine möglichst frühzeitige Diagnose, die eine sorgfältige Bewertung durch qualifizierte Fachleute, darunter Jugendpsychologen und -psychiater, Pädagogen und Sprachtherapeuten erfordert. Standardisierte Testverfahren, Beobachtungen im schulischen Kontext und Anamnesegespräche mit den Eltern sind ebenfalls wichtige Bestandteile der Diagnose, die, ist sie erst einmal gestellt, häufig eine große Erleichterung für Kindern und Eltern bedeuten kann:

**Denn das, was den Schul- und Familienalltag vielfach negativ begleitete, hat nun einen Namen!**





**Hallo!**  
"Ich hab LRS"

Wenn Sie und ihr wissen möchten, was eine LRS genau ist, dann empfehlen wir die Sachgeschichte "Ich hab LRS" aus der Sendung mit der Maus. Hauptperson ist zehnjährige Elin, die in die 4. Klasse geht.  
>>>

## Eltern wissen fortan, dass stundenlange „Nachhilfe“ Zuhause, so als handele es sich nur darum, ein Wort oft genug zu üben, bis „es sitzt“ nicht zum Ziel führt.

Betroffene Kinder, denen natürlich bewusst ist, dass es bei ihnen nicht so glatt läuft wie bei den Klassenkameraden, haben nun eine Chance, ihr bereits verlorengegangenes Selbstwertgefühl Schritt für Schritt wiederzuerlangen, weil sie endlich wissen: „**Ich bin nicht weniger intelligent als alle anderen. Ich habe eine LRS und es wird Menschen geben, die mich unterstützen.**“

Die Behandlung einer Lese-Rechtschreibstörung erfordert eine individualisierte Herangehensweise, die auf den spezifischen Bedürfnissen der Betroffenen basiert. Intensive Förderung durch spezialisierte Lehrkräfte, gezielte Übungen zur phonologischen Verarbeitung und die Verwendung von Hilfsmitteln, wie etwa Lese- und Rechtschreibprogramme, können einen aussichtsreichen Einfluss auf die schriftsprachlichen Fähigkeiten haben. Darüber hinaus können Eltern und Lehrer:innen entscheidend dabei helfen, einen positiven Umgang mit der Lese-Rechtschreibstörung und der Einstellung zum Lernen zu entwickeln.

Neben der hierfür erforderlichen Zeit und Geduld geht es insbesondere darum, den Betroffenen Mut zu machen, ihre Stärken zu sehen und diese immer wieder hervorzuheben.

[1] Fachsprachlich wird der Begriff Legasthenie für eine Lese-Rechtschreibstörung benutzt. Er grenzt sich von den Begriffen Lese-Rechtschreib-Schwäche und Lese-Rechtschreib-Schwierigkeiten ab, die eine erworbene und vorübergehende Schwäche oder Schwierigkeiten bezeichnen, deren Ursachen nicht genetisch sind, sondern in äußerlich belastenden Umständen liegen. Um eine passende Therapie oder Förderansätze zu finden, ist eine umfangreiche Diagnose entscheidend.



## Mögliche Anzeichen für eine LRS!

Ist mein Kind betroffen und was kann ich tun, um meinem Kind zu helfen? Das sind nur zwei Fragen von vielen, die sich Eltern stellen, wenn es um Ihr Kind geht.

- ✓ Ihr Kind schreibt ungewöhnlich viele Wörter falsch
- ✓ Beim Schreiben lässt es Buchstaben oder auch ganze Silben weg
- ✓ Ihr Kind verwechselt häufig Buchstabenfolgen (dien – dein)
- ✓ Beim Lesen rät ihr Kind mehr, als dass es liest
- ✓ Ihr Kind schreibt Wörter unterschiedlich falsch, auch im selben Text





## Unser Angebot

# Lernförderung ganzheitlich gedacht

Ein Angebot der Elternschule Menden in Kooperation mit Susanne Rostek-Mirgeler (Pädagogin und Grundschullehrerin)

- **Lernförderung** mit dem Schwerpunkt Lesen, Schreiben und Rechnen
- **Mathematik mit Systematik**  
Zuerst Vorläuferfähigkeiten (Zahlen- und Mengenverständnis) fördern, dann erst geht es zu den Grundrechenarten.
- **Arbeiten mit der FRESCH-Methode** (Freiburger Rechtschreibschule), die durch spezielle Strategien das Zusammenwirken von Sprechen und Schreiben vielfältig fördert.



Physio Zentrum Sauerland



## Bei Rückfragen

gerne telefonisch  
02373 9197867  
oder per E- Mail an:  
s.rostek-mirgeler  
@pz-sauerland.de

# Physiotherapie und ChatGPT

Gedanken zu einer Rechnung mit mehreren Unbekannten

**30. November 2022: Ein Paukenschlag, Aufruhr, Euphorie und ungezählte Diskussionen zu Fluch und Segen des im kalifornischen KI-Forschungslabor OpenAI entwickelten Chatbot ChatGPT, dessen Nutzerzahlen seit der kostenfreien Einführung des Tools ins Astronomische steigen.**

Auf drei kann die Anwendung also losgehen, auch in der Physiotherapie! Für einen durch Überlastung, Berufsflucht und Fachkräftemangel gezeichneten Heilmittelerbringer scheinen die Vorteile geradezu auf der Hand zu liegen. Ich befrage ChatGPT diesbezüglich und erhalte Antworten, die denen ungezählter Beiträge aus vermeintlich menschlicher Feder verblüffend ähneln:

**„Zusammenfassend ermöglicht die Integration von ChatGPT in die physiotherapeutische Praxis eine effizientere, personalisierte und zugängliche Patientenversorgung. Diese innovative Technologie kann dazu beitragen, die Arbeitsbelastung zu reduzieren, die Patientenzufriedenheit zu steigern und die Gesamteffektivität der Therapie zu verbessern.“**

Starmol

Wie in jeder Werbebotschaft – und darum handelt es sich letztendlich – gilt auch hier das Versprechen, durch technologische Innovation Bestehendes zum Wohle aller besser zu machen. Im Kontext Künstliche Intelligenz haben wir damit bereits Erfahrung. 2011 halten mit Siri und später mit Alexa und Co. KI-basierte Sprachassistenten erstmalig im breiten Umfang Einzug in unseren Alltag. Seither bitten wir die smarten Helfer mit zunehmender Selbstverständlichkeit für uns das Licht anzuschalten, Musik laufen zu lassen oder uns Auskunft über die aktuelle Wetterlage zu geben. Und doch könnten die Unterschiede zum Chatbot nicht größer sein! Zum einen, weil es fortan nicht mehr darum geht, simple Ausführungsbefehle zu erteilen, die dann erledigt werden, sondern um einen veritablen Dialog mit einer Maschine, die in der Lage ist, mit uns menschenähnliche Gespräche zu führen und komplexe Fragen in atemberaubender Geschwindigkeit zu beantworten. Zum anderen, weil die Auswirkungen dieser Gespräche bedeutende Konsequenzen haben können. Kurz, es macht einen fundamentalen Unterschied, ob eine Spracherkennungssoftware Herrn Meier falsch versteht und seinen Musikwunsch nicht korrekt erfüllt oder ob ein Physiotherapeut einen im Gespräch mit ChatGPT erstellten Behandlungsplan am Patienten anwendet, denn so lautet eines der vielen Versprechen in Richtung Effizienz und Zeitersparnis.

In der Konstellation „Physiotherapeut-Patient“ handelt es sich um Beziehungsarbeit, bei der es darum geht, Menschen professionell nahe zu kommen und sie dabei zu unterstützen verloren gegangene Ressourcen wiederzuerlangen oder noch vorhandene zu stärken. Grundvoraussetzungen für das Gelingen dieser Arbeit sind Fachkenntnis, Empathie und Vertrauen.

Dies im Blick und ohne den Gewinn von KI in ihren multiplen Ausformungen und Anwendungen im therapeutisch-medizinischen Bereich verneinen zu wollen, kontaktiere ich im Kontext ChatGPT den Chatbot erneut, ziele in unserem Dialog dieses Mal auf die Grenzen seiner Anwendung in der individuellen Patientenbetreuung ab und erhalte die folgenden Antworten:

**„Die zwischenmenschliche Beziehung zwischen Physiotherapeut und Patient spielt eine entscheidende Rolle für den Behandlungserfolg. ChatGPT kann menschliche Emotionen und Feinheiten der nonverbalen Kommunikation nicht angemessen interpretieren, was zu einer eingeschränkten Fähigkeit führt, empathisch auf die Bedürfnisse der Patienten einzugehen.“**

Und weiter heißt es zur Komplexität individueller Fälle: **„Jeder Patient bringt eine einzigartige Krankheitsgeschichte und individuelle Bedürfnisse mit sich. ChatGPT kann Schwierigkeiten haben, komplexe medizinische Verläufe zu verstehen und angemessene Empfehlungen für die individuelle Therapie zu geben.“**

Anderswo startet auch die Physiotherapeutin E. einen ChatGPT-Versuch, der ihr einen Beitrag wert ist. Sie schreibt: „[...] hier z.B. mal eine Frage, die ich ChatGPT gestellt habe (probiert es selbst aus und ihr werdet sehr erstaunt sein, was dort möglich ist). Frage: Wie baue ich ein Kräftigungsprogramm für einen sehr stark atrophierten M. quadrizeps auf?“ Die Autorin ist jung, gehört zu den sogenannten digital natives und somit zu einer Generation, die es gewohnt ist, sich Informationen aus dem Netz zu beschaffen und darauf (blind) zu vertrauen. ChatGPT dürfte ihr wie den gleichaltrigen Kolleginnen lediglich als eine Art logische und KI-basierte Weiterentwicklung von Wikipedia vorkommen. Eine, die jede weitere Rechercharbeit obsolet werden lässt, Sachverhalte erklärt und im Handumdrehen Ideen für ein Kräftigungsprogramm liefert, an dem es nichts auszusetzen zu geben scheint – bis auf die winzige Kleinigkeit, dass der Chatbot weder die aktuelle Tagesform des Patien-

ten auf dem Zettel haben dürfte, nur bedingt seine Quellen transparent darlegt und nicht zuletzt die Fähigkeit zur Empathie bei uns den homo sapiens belasten muss. Gleichzeitig verweist die Autorin auf die fehlende digitale Kompetenz der älteren Kollegen und meint damit die Generation der sogenannten Babyboomer, die nicht nur weite Teile ihres Lebens analog verbracht haben, sondern den Wert neuer Technologien und Angebote tendenziell kritisch hinterfragen. Unrecht hat sie damit nicht. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie sperrig sich Digitalisierungsvorhaben in der physiotherapeutischen Praxis anteilig umsetzen lassen, insbesondere, wenn analoge Routinen über Jahre und Jahrzehnte eingeübt und für gut befunden wurden. Was vorerst bleibt, ist deshalb eine Rechnung mit mehreren Unbekannten. Sie beziehen sich ebenso auf die noch vorhandenen Leerstellen im System ChatGPT wie auf den Umgang der User: innen mit dem Tool, der sich zwischen „umjubeltem Allheilmittel und größtmöglicher Skepsis“ ansiedelt.

**Die Frage, ob wir zukünftig mit Künstlicher Intelligenz, bei der ChatGPT nur eine der vielen Varianten ist, leben wollen, stellt sich nicht mehr, denn wir tun es bereits. Die Hoffnung ist, dass wir uns nicht von einer sich in Goldgräberstimmung befindenden Branche nebst ihren vollmundigen Werbeversprechungen treiben lassen, sondern die Auslotung der Chancen und Grenzen des Chatbots für die Physiotherapie als einen Prozess begreifen, für den wir uns Zeit nehmen sollten.**

# Die Knacknuss

Gewinnspiel

1 ■■■■■  
Anderes Wort für Entgiftung?

2. ■■■■ ■  
Farbe der Hoffnung?

3 ■■■■ ■  
Frühlingsmonat?

4 ■■■■ ■  
Frühlingsblume?

5 ■■■■ ■■■  
Bemaltes Hühnerprodukt?

6 ■■■■ ■■■  
Pflanzenteil?

7 ■■■■■■■■■■■■■■■■■■■ ■  
Groß Reinemachen?

8 ■■■ ■  
Singvogel?

9 ■■■■■■■■■■■■■■■ ■  
Anderes Wort für Wanderung?

10 ■■■■ ■■■  
Nutzland?

11 ■■■■■■■■■■■■■■■  
Im Freien?

12 ■■■ ■■■■■  
Gartenwerkzeug?

Lösungswort ■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■

**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: 5 x 20 feinste Eier vom Biohof Lohmann. Unser Gewinnspiel endet am 21.03.2024, 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 22. März 2024. Die Teilnahme ist unabhängig vom Kauf eines Produkts. Die Gewinner werden unverzüglich per E-Mail von uns benachrichtigt und können folgend ihren Gewinn auf dem Biohof Lohmann, Arnberger Straße, 3 in 59846 Sundern 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!

**Biohof  
Lohmann**  
Arnsberger Straße 3  
59846 Sundern  
02934 - 779 117  
www.biohof-lohmann.de



*Pünktlich vor Ostern verlosen wir...*

### Gewinnspiel

5 x 20 feinste  
Eier vom  
Biohof Lohman



Mitmachen und genießen!  
**Eier von glücklichen Hühnern**



**Biohof Lohmann**  
Nachhaltiges aus dem Sauerland



## Vorschau

Im Juni  
für Sie!

### *Melone am Stiel*

Grünzeug für Salatmuffel?  
Bunte Rezepte für Ihr Sommerpicknick



### Sportlich durch den *Sommer!*

Wie Sie auch bei Hitze fit bleiben!

Trendthema

*“Barfuß laufen”*





## ***Die Leichtigkeit*** des Sommers 7 Dinge, die Sie jetzt tun sollten

### **Im Interview Dr. Jörg Freis**

Medizinischer Berater am  
Physio Zentrum Sauerland und  
leidenschaftlicher Sportler

### **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



## *Er ist's*

Frühling lässt sein blaues Band  
Wieder flattern durch die Lüfte;  
Süße, wohlbekannte Düfte  
Streifen ahnungsvoll das Land.  
Veilchen träumen schon,  
Wollen balde kommen.

-Horch, von fern ein leiser Harfenton!  
Frühling, ja du bist's!  
Dich hab ich vernommen!

[Eduard Mörike]



Physio Zentrum Sauerland

**pzsauerland**

Menden • Sundern • Neheim • Meschede • Hemer • Lendringsen