



# RUNDSCHAU

AKTUELL, INFORMATIV UND BERATEND

Ausgabe 1 • April 2013

## Liebe Patienten und Gesundheitskunden,

Sie halten unsere erste Ausgabe der PhysioLogisch Rundschau in den Händen. Ab sofort möchten wir Sie vier mal im Jahr umfassend über interessante Facharbeiten und Artikel im Gesundheitswesen, Aktuelles im Haus und über Neuigkeiten der Krankenkassen und des Gesundheitsministeriums informieren.

Am 15. März 2013 haben wir uns am „Tag der Rückengesundheit“ für Sie stark gemacht. Rund 50 Interessierte nahmen unser kostenloses Angebot zum Vibrations-training, Rückenzirkel und das Kursangebot: „Rücken fit“ und „Yoga Basic“ wahr. Die Prävention wird in Zukunft einen höheren Stellenwert bei den Krankenkassen einnehmen. Die meisten Kurse werden jetzt schon von den KK bezuschusst. In diesem Sinne möchten wir Sie animieren, sich kontrolliert in der Kleingruppe oder alleine zu bewegen, denn ohne Gesundheit ist alles NICHTS!

Finden Sie die neue PhysioLogisch Rundschau für Sie nützlich? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen: [physio.logisch@web.de](mailto:physio.logisch@web.de) oder wenden Sie sich an Ihren Therapeuten.

Herzliche Grüße



Ihre Christine Blass



+ Udo Cordel

Liebe Patienten,

für die nächsten 5 Monate ist die Langgasse wegen Straßenbauarbeiten gesperrt. Somit besteht in dieser Zeit die Zufahrt über den Marktplatz nicht mehr. Damit Sie uns dennoch problemlos erreichen, empfehlen wir Ihnen über die Ernst-Ludwig-Straße zu fahren. Alternativ können Sie die Umgehungsstraße, welche von Ingelheim oder Ockenheim kommend Richtung Appenheim abgeht, nehmen.

## Impressum:

Herausgeber:

Christine Blass und Udo Cordel GbR  
Pfarrer-Rudolf-Straße 29  
55435 Gau-Algesheim

Telefon: 06725-1753

Fax: 06725-963398

E-Mail: [physio.logisch@web.de](mailto:physio.logisch@web.de)

Domain: [www.logisch-physio.de](http://www.logisch-physio.de)

Persönlich haftende Gesellschafter:

Christine Blass und Udo Cordel GBR  
Gerichtsstand: Amtsgericht Bingen  
Steuernummer: 0835585761

Inhaltlich verantwortlich:

Christine Blass & Udo Cordel

## Neues aus dem Unternehmen

Unsere Senior-Praktikantin Julia Ringel hat nach bestandener „Grüne-Licht-Prüfung“ ihr Praktikum bei uns beendet, um sich vollständig auf ihre Bachelor Arbeit zu konzentrieren. Wir wünschen ihr viele gute Gedanken und bestes Gelingen. Schön, dass sie uns im PhysioKraftwerk als kompetente Trainerin montags und freitags erhalten bleibt.

Wir freuen uns über den Artikel in der Märzangabe der Ergotherapie-Zeitschrift „ergopraxis“.

Einen Tag lang begleitete eine Redakteurin unsere Therapeuten bei ihrer Arbeit. Auf drei Seiten beschreibt sie, wie sie unsere Zusammenarbeit zwischen Physiotherapie, Logopädie und Ergotherapie erlebt hat. Bei Interesse ist der Artikel in voller Länge auf unserer Homepage zu finden ([www.logisch-physio.de](http://www.logisch-physio.de)). Natürlich liegt auch in unserem Wartezimmer eine Ausgabe der „ergopraxis“ aus.



### Warum Krafttraining?

Der ehemalige deutsche Sprintmeister, Professor Dr. Ingo Froböse, ist Leiter des Zentrums für Gesundheit der Deut-

hoch fahren. Laut Froböse bemisst sich die Qualität des Energiestoffwechsels anhand zweier Parameter. Zum Einen, wie schnell die Nahrung verarbeitet wird. Zum Anderen, wie diese qualitativ ver-



schen Sporthochschule Köln. Er untersucht seit langem, wie der menschliche Stoffwechsel funktioniert. Mit seinen Erkenntnissen möchte er Menschen zu einem gesünderen Abnehmen und somit gesünderen Leben verhelfen. Herkömmliche Diäten, bei denen Kalorien gezählt werden und auf alles verzichtet werden muss, lehnt der Professor ab. Denn durch Diäten lernt der Körper mit sehr wenig Energie aus zu kommen. Der Stoffwechsel wird herunter gefahren. So setzen dann bereits kleine Kalorienmengen an.

Aus diesem Grund geht Froböse einen anderen Weg: nicht die Kalorienzufuhr herabsetzen, sondern den Stoffwechsel

wertet wird. Während beim Untrainierten nach der Fettaufnahme das Blut und die Zellen überschwemmt werden, verarbeitet der trainierte Fettstoffwechsel das Fett sofort. Froböse veranschaulicht das Prinzip folgendermaßen: „Bei zwei Autos an der roten Ampel mit unterschiedlichen Motoren [...] verbrennt [der eine] im Leerlauf schon mehr als der andere.“ So ist das auch beim Stoffwech-





sel: der bessere schafft es schon in Ruhe mehr zu verbrennen.

Doch, wie kann man den Stoffwechsel steigern? Für mehr „Hubraum“ sorgt die Muskelmasse, während Ausdauertraining für mehr „PS“ sorgt. Denn durch Ausdauertraining gelangt mehr Sauerstoff in den Körper, die Durchblutung wird gesteigert. Dies regt die Ausbildung von feinen Blutgefäßen an, den Kapillaren. Diese transportieren Nährstoffe direkt in die Muskelzellen, welche zu wachsen beginnen.

In jeder Muskelzelle sind kleine Verbrennungsmotoren eingelagert, welche die Energie für die Muskelarbeit liefern. Sie werden Mitochondrien genannt. Durch regelmäßiges Training vermehren

sich die Mitochondrien. Somit können mehr Nährstoffe, Zucker und Fett aufgenommen und mehr Energie produziert werden, wodurch die Fettverbrennung gesteigert wird.

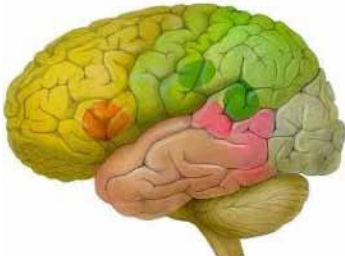
Das Ausdauertraining wird durch gezieltes Krafttraining ergänzt. Denn Muskeln verbrauchen auch im Ruhezustand Energie. Das bedeutet: Je mehr Muskelmasse, desto aktiver der Stoffwechsel und umso mehr Kalorien verbrennt der Körper. Durch die Kombination aus gezieltem Ausdauer- und Krafttraining in Kombination mit gesunder Ernährung können Sie langfristig gesund Abnehmen. Außerdem senken Sie dadurch das Risiko beispielsweise an Osteoporose oder Altersdiabetes zu erkranken.

Auch junge Menschen achten auf ihre Fitness und werden bei uns spezifisch trainiert...

Lisa Hattmer, RSV Gau-Algesheim,  
Deutsche- und Europa-Junioren-  
meisterin im Einer-Kunstrad  
und 3. bei den Damen



## Einblicke in die Neurologie



### Was ist MS?

Die Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems. Sie ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen und beginnt meist im jungen Erwachsenenalter. Weltweit sind ca. 2,5 Millionen Menschen von MS betroffen, davon 130.000 in Deutschland, wobei Frauen doppelt so oft betroffen sind wie Männer. Die MS wird auch als „Krankheit der 1000 Gesichter“ bezeichnet. Dieser Name rührt daher, dass die Krankheit bei jedem Patienten verschieden verläuft. Die Ursache ist bislang ungeklärt. Der verschiedenartige Verlauf lässt sich jedoch wie folgt erklären: Bei der MS entstehen Entzündungen im Gehirn und Rückenmark.

Das Gehirn stellt eine Schaltstelle dar, welche Signale über das Rückenmark an den Körper sendet oder vom Körper empfängt. Die Signale werden über verschiedene Nervenfasern geleitet, welche von einer Isolierschicht umgeben sind. Diese Schicht gewährleistet eine schnelle Weiterleitung von Signalen. Durch die Entzündungen bei MS wird diese Schicht beschädigt, sodass Informationen nicht mehr wirkungsvoll übertragen werden können. Je nachdem, wo die Entzün-

dungen entstehen, zeigen sich entsprechende Symptome. Durch die Komplexität unseres zentralen Nervensystems erklärt sich auch die Vielfalt der Symptome, welche Patienten mit MS zeigen.

Auch im Verlauf unterscheidet sich die MS von Patient zu Patient sehr stark. So können die Symptome kontinuierlich stärker werden oder in so genannten Schüben auftreten.

### Physiotherapie bei MS:

Physiotherapie spielt bei der MS eine ganz zentrale Rolle. Neben der Behandlung der aktuellen Symptome, ist es auch wichtig, dass das Nervensystem kontinuierlich angesprochen wird. Nur so besteht die Chance, dass sich die Schutzhülle um die Nervenfasern neu bildet und die Informationsweiterleitung verbessert wird. Somit ist die Physiotherapie auch im schubfreien Zeitraum ganz entscheidend und wichtig.

Dies wird auch durch viele Studien belegt. So kann durch konstante Physiotherapie beispielsweise die Balancefähigkeit bei Patienten mit MS verbessert werden kann (Vgl. Paltamaa J. et al.). Jedoch hat sich heraus gestellt, dass vor allem bei stärker gehbehinderten MS-Patienten durch eine kombinierte Therapie aus Physiotherapie auf neurophysiologischer Basis und Laufband-Therapie größere Erfolge erzielt werden können (Vgl. Laufens et al.).

Allgemein ist ein zusätzliches Sportprogramm ergänzend zur Physiotherapie empfehlenswert. Behauptungen, dass



Sport MS-Patienten schaden und die Bildung von Entzündungsherden fördern würden, werden von Experten zurückgewiesen (Vgl. Dr. Matthias Mäurer; Mitglied des ärztlichen Beirates des Deutschen MS- Gesellschaft)

Das Gesundheitsministerium und die KK haben einige Krankheitsbilder aus der Budgetierung der KV heraus genommen. Hierzu gehört auch die MS. Dazu muss der verordnende Arzt den ICD 10 Code auf dem Rezept eintragen. Unsere Praxismanagerinnen beraten Sie gerne dazu.



**LOGOPÄDIE - FORTBILDUNG - REHA-/FERIENWOHNUNG**

---

## **Wie verläuft die kindliche Sprachentwicklung?**

von Kirsten Tremel (leitende Logopädin und Sprachwissenschaftlerin) 3/13

### **1. Wie lernen Kinder sprechen?**

---

#### **Fünf Erklärungsansätze:**

- durch Nachahmung
- durch angepasste Sprachangebote
- durch das Bedürfnis zu kommunizieren
- durch Fortschritte in anderen Entwicklungsbereichen
- durch die angeborene Fähigkeit zum Erlernen von Kommunikation

### **2. Was passiert Wann in der Sprachentwicklung?**

---

#### **wichtige Meilensteine:**

##### **mit 1 Jahr:**

- Sprachverständnis: 50 Wörter
- Sprechen: erste Wörter
- Kommunikation über Gesten



### mit 1 1/2 Jahren:

- Sprachverständnis: 100-180 Wörter
- Sprechen: Wortschatzspurt: Kind spricht ca. 50 Wörter
- Erste 2-Wort-Sätze: „Papa Auto“

### mit 2½ Jahren:

- Sprachverständnis: ca. 2000 Wörter
- Sprechen: ca. 500 Wörter
- Verb an 2. Stelle: „Der Ball ist schön.“
- „Ich fange den Hund.“
- Symbolspiel: so tun als ob

### Checkliste: Sprachentwicklung mit 3 Jahren

1. Verbzweitstellung (Der Ball ist schön.), Umstellung der Verben bei Fragen
2. Vergangenheitsformen verwenden (dürfen noch falsch sein: „defangt“ statt gefangen)
3. Symbolspiel
4. Satzkonstruktion: Subjekt, Verb, Objekt
5. Erste Nebensätze

#### ...zum Beispiel:

- „Gell Mama, wenn's regnet brauchen wir 'nen Schirm.“
- „Du hast den Hund nicht gefangt!“
- „Kommt der Weihnachtsmann wohl noch?“

## 3. Hören und Sprechen – Wie hängt beides zusammen?

---

**Hörstörungen:** Mittelohrentzündungen, Zentral-auditive Verarbeitungsstörungen

- Je später eine Hörstörung entdeckt wird, desto ungünstiger ist dies für die Sprachentwicklung.
- Hörstörungen können zu
  - Aussprachestörungen (Tanne statt Kanne),
  - einem eingeschränkten Wortschatz
  - Störungen in der Grammatik führen (z.B. können Endungen von Wörtern fehlen) führen.

## 4. Fühlen und Sprechen– Wie hängt beides zusammen?

---

**Lernen:** Kinder erforschen ihre Umwelt mit Herz, Hand und Hirn. Alle Sinne sind am Lernen beteiligt (sehen, hören, spüren) und wird über unsere Emotionen unterstützt. (Freude, Wut, Zorn ....)

**Spüren und Denken/Planen:** Probleme lösen. Wir müssen erst spüren, um dann planen zu können (Beispiel: Orangensaft pressen, Öffnen einer Wasserflasche)

**Sprache scheint von gespürter Erfahrung zu leben:** Ein Kind, das seine Umwelt erforscht, macht Erfahrungen, um diese in Sprache auszudrücken.

UNSERE  
KOOPERATIONSPARTNER

**RAD  
FAHREN  
IST  
SCHÖN!**

...Besuchen Sie uns  
auch auf Facebook!

FAHRRÄDER  
KINDERÄDER  
HEIMSPORT TELEFON 0 6725/25 75  
RADSPORTKLEIDUNG INGENIEUR STRASSE 4A  
MODERNE WERKSTATT 55435 GAU-ALGESHEIM

**SCHÖN FAHRRÄDER**

SCHOENFAHRRAEDEER.DE

Telefonzentrale  
**06721-497345**



**Ergotherapie & Prävention**  
Mit Leidenschaft und Freude für Sie da!



**[www.ergotherapeutische-praxen.de](http://www.ergotherapeutische-praxen.de)**

Pfarrer-Rudolf-Str. 28 - Gau-Algesheim

Mainzer Str. 36 - Bingen