

SchranzControl

Beratungsdienstleister für

Gesundheitssport

AUSGABE 03/2013

Herzlich Willkommen bei Schranz Control,
Ihrem Beratungsdienstleister für Gesundheitssport!



Schranz Control
Beratungsdienstleister im Gesundheitssport
» **GEPRÜFT** «

Geschult erfolgreich!

Mit der Akademie von RehaVitalisPlus
noch erfolgreicher im Gesundheitssport
werden | **Seite 10/11**

In dieser Ausgabe

MEDIZIN



Kortison-Injektionen sind beim Tennisarm langfristig wirkungslos. Sie bergen aber gewisse Risiken.
Seite 5

EVENT



Das RehaVitalis-Plus-Team um Bernd Schranz knüpfte Kontakte bei Meet the Top im türkischen Belek
Seite 7

MEDIEN



Zeitungen sind immer noch das Medium, dass am meisten Seriösität ausstrahlt. Machen Sie doch Ihre eigene! **Seite 12**



+ Gesundheitsnachrichten +

Bereitschaft zur Organspende sinkt weiter

Berlin. Die Bereitschaft zur Organspende in der Bevölkerung sinkt. So sieht es die Krankenversicherung Barmer GEK nach einer Bevölkerungsumfrage. Danach geben neun von zehn Befragten an, in letzter Zeit etwas zur Organspende gehört, gelesen oder gesehen zu haben. Rund die Hälfte dieser Personen nahm das Thema aber im Zuge der Unregelmäßigkeiten in verschiedenen Zentren wahr. Gleichzeitig nimmt die Bereitschaft zur Organspende ab. Signalisierten im Dezember 2011 noch 66 Prozent der Befragten ihre Bereitschaft zur Organspende, waren es im Januar 2013 noch 52 Prozent.



Mammographie: weniger ist oftmals mehr

San Francisco. Frauen über 66, die sich einer Mammografie nur alle zwei Jahre unterziehen, stehen nicht schlechter da als Frauen mit jährlicher Röntgenuntersuchung: Die Raten entdeckter Tumoren in den Spätstadien unterscheiden sich in beiden Gruppen nicht. Eine solche Untersuchung nur alle zwei Jahre zu machen hat einer Studie in den USA zufolge sogar einen Vorteil: Die Rate falsch-positiver Ergebnisse ist nur etwa halb so groß.

Stevia ist für Diabetiker kein großer Vorteil

Berlin. Das Süßungsmittel Stevia ist für Diabetespatienten nicht besser oder schlechter geeignet als andere Zuckersatzstoffe auch. „Stevia ist eine weitere Alternative zu Zucker, die keine Kalorien erhält“, sagt der Präsident der Deutschen Diabetes Gesellschaft Professor Stephan Matthaei. Lediglich für Menschen mit der angeborenen Stoffwechselstörung Phenylketonurie sei Stevia eine gute Alternative.

Mit der Akademie erfolgreicher werden

- Lassen Sie sich von unseren erfahrenen Experten fortbilden
- Erweitern Sie Ihre Kompetenzen im Gesundheitssport
- Profitieren Sie von der Erfahrung des größten Gesundheitsnetzwerks



EDITORIAL

BERND SCHRANZ

Liebe RehaVitalisPlus Partner und Gesundheitssportanbieter, nicht nur die Zeit rast gefühlt immer schneller, auch die Entwicklung in vielen Branchen und Bereichen galoppiert. So bewahrheitet sich das Ereignis David gegen Goliath, dass der Kleine (in unserem Fall der Schnelle und Innovative) den Großen (das behäbige Schlachtschiff) in kürzester Zeit hinter sich lassen wird. Übertragen auf unsere Branche sehe ich vermehrt Betriebe, die sich nicht nur klar positioniert haben, sondern ihre Philosophie auch bis zur letzten Faser leben, einen sehr erfolgreichen Weg gehen, Mitglieder gewinnen, den Umsatz und vor allem die Rendite steigern und entsprechend investieren können und dabei noch gutes und ehrliches Geld verdienen. Wer keine klare Position bezieht und seine Philosophie nicht lebt, den erkennt man nicht und wird über kurze Zeit vom Markt verdrängt. Machen sie auf sich aufmerksam und ihren Betrieb erfolgreich für die Zukunft.

Viele der RehaVitalisPlus Standortpartner konnten sich in den vergangenen Jahren erfolgreich weiter entwickeln, nicht zuletzt wegen dem Rehabereich und der spitzen Positionierung im Gesundheitssport. Wir konnten vor allem auch an den eigenen Standorten erkennen welcher Bedarf in der Bevölkerung im Be-



reich gesundheitsorientiertes Trainingsangebot besteht und vor allem wie man es anbietet und vermarktet. Der Erfolg steckt in der Einfachheit, aber die ist nicht so leicht umzusetzen, da es nichts mit Geld aber auch nicht mit „wir machen so weiter wie bisher“ zu tun hat. Die viel umsagte Komfortzone muss verlassen werden und ein klares Bekenntnis zum gemeinsamen Weg und Ziel muss in der Brust der Verantwortlichen eingebrannt werden. Aus diesem Grund haben wir auch im letzten Jahr die RVP Akademie gegründet um aus der Praxis für die Praxis Schulungstage anzubieten. Auch auf unseren Netzwerktreffen werden im Schwerpunkt die Erfahrungen ausgetauscht und wertvolle Tipps weiter gegeben.

Wenn Sie gerne selber oder ihre Mitarbeiter zu den Schulungen schicken möchten, freut sich Frau Nakanishi auf ihren Anruf. Sie leitet nicht nur den Innendienst der Schranz Gruppe, sondern auch die

Akademie und schult dort wichtige Themen. Sie feiert in diesem Jahr ihr 10 jähriges Betriebsjubiläum und kann auf einen breiten Erfahrungsschatz zurück greifen.

Frau Preisler, verantwortlich für die Qualität und den

„Die Erfahrung ist wie eine Laterne im Rücken; sie beleuchtet stets nur das Stück Weg, das wir bereits hinter uns gelassen haben.“

Konfuzius

Erfolg aller Standortpartner freut sich ebenfalls viele von ihnen auf den Netzwerktreffen begrüßen und informieren zu dürfen. Auch sie hat vor neun Jahren ihre Ausbildung zum Spofi in einem

der eigenen Betriebe begonnen und ist, mit Unterbrechung für ihr BWL Studium, seit einigen Jahren wieder tief in der Schranz Gruppe und mit der Praxis verwurzelt.

Besuchen Sie unsere Internetseiten, dort finden sie wichtige Infos und viele Dateien zum Download, sowie interessante Artikel zum Thema Reha- u. Gesundheitssport.
www.rehavitalisplus.de
www.schrantz-control.de
www.rvp-akademie.de

Ihr Bernd Schranz

16 neue Standorte seit Herbst 2012



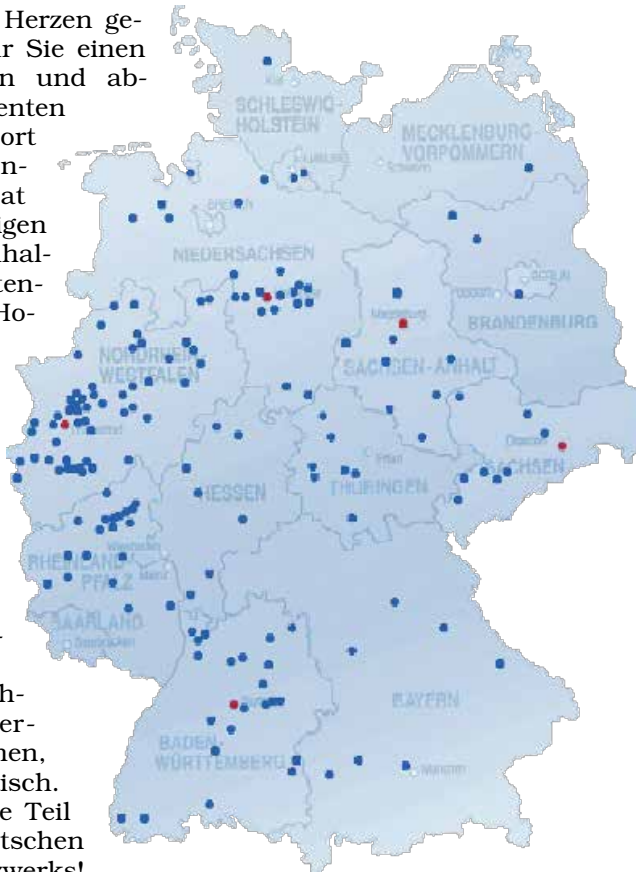
- Rehasport-Mitgliederzahlen wachsen weiter
- Standortzahl auf hohem Niveau leicht rückläufig

Rehabilitationssport ist bei den Gesundheitsstudios ein sehr präsent Thema. Das zeigt der deutliche, kontinuierliche Anstieg der Rehasport-Standorte von RehaVitalisPlus e.V. in den letzten Jahren. Aber auch in der Bevölkerung und bei den Ärzten wächst der Bekanntheitsgrad des Sporttherapie-Angebots. Von 2010 auf 2011 konnten wir die Mitgliederzahlen, also die Zahl der Menschen, die mit ärztlicher Verordnung an den Standorten trainieren, um 67% steigern. Auch im vergangenen Jahr verzeichneten wir wieder ein deutliches Plus. Seit Herbst 2012 sind 16 neue Standorte in Deutschland hinzugekommen.

Unsere Partner nutzen unser Angebot, da wir Ihnen die lästige administrative Arbeit abnehmen. Wir führen Sie sicher und schnell zum Ziel und leiten Sie sicher an sämtlichen „Stolpersteinen“ vorbei. Ein Zitat des Firmengründers von Ikea, Herrn Ingvar Kamprad, lautet: „Teure und kom-

plizierte Lösungen stammen meistens von mittelmäßig begabten Menschen!“ Das haben wir uns zu Herzen genommen und für Sie einen einfachen, fairen und absolut transparenten Weg zum Rehasport entwickelt. Unsere Leistung hat einen einmaligen Preis und beinhaltet keine Rentenzahlung. Das Honorarsystem für die Reha-Leistung ist einfach und klar und beinhaltet keine zusätzlichen Gebühren. Wir sind der Auffassung, dass Sie Ihre Zeit gewinnbringender im Umgang mit Ihren Kunden verbringen können, als am Schreibtisch. Werden auch Sie Teil des größten deutschen Gesundheitsnetzwerks!

Zur Zeit 357 Standorte in Deutschland



mailsetc. mit
AutoResponder

**eMail-Kommunikation
im Dialog**

- dauerhafte Kundenbindung
- einfach und intuitiv bedienbar
- Text- und Bildvorlagenarchiv für Newsletter und eMails



NEUIGKEITEN UND TERMINE

Informationen zur Ausbildung

Die Ausbildungen zum Rehasportfachübungsleiter werden von den Behinderten Sportverbänden in Deutschland organisiert und durchgeführt. Die Ausbildung kann in ganz Deutschland absolviert werden. Termine und Kosten aller Landesverbände entnehmen Sie bitte dem Lehrgangsplan. Diesen finden Sie im Downloadbereich unserer Homepage unter Informationen für Studiobetreiber. Die Kontaktdaten der jeweiligen Landesverbände finden Sie unter Informationen für Studiobetreiber

Grundausbildung Block10

Dieser Lehrgang ist für Beginner. An diesem Lehrgang muss jeder teilnehmen, der sich zum Rehasport-

Fachübungsleiter ausbilden möchte. Rehasportler mit bestimmten Vorqualifikationen ausgeschlossen (s. unten).

Lehrgangstermin: 06.05.2013
- 10.05.2013

Lehrgangsort: Homburg, Saarland
Kosten: 850,00 € zzgl. MwSt.
Die Teilnehmerzahl liegt bei mindestens 8 und maximal 18 Personen.

Spezialisierung Reha-Sport-Orthopädie Block 30

Nach Abschluss der Grundausbildung ist der Aufbaulehrgang, Rehasport-Orthopädie, für alle notwendig.

Lehrgangstermin: 26.05.2013
- 31.05.2013

Lehrgangsort: Homburg, Saarland
Kosten: 850,00 € zzgl. MwSt.
Die Teilnehmerzahl liegt bei mindestens 8 und maximal 18 Personen.

Sonderlehrgang für vorqualifizierte Fitnesstrainer

(möglich mit anerkannter B-Lizenz für die Blöcke 10+30)

Termine: 25.11.2012 bis zum 30.11.2012
Lehrgangsort: Homburg

Sonderlehrgang für Lehrer

Dieser Sonderlehrgang richtet sich an die Berufsgruppen staatl. geprüfter Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Sportlehrer.

Termine: aktuell keine

Bei Interesse oder Fragen können Sie sich mit Frau Fiebig in Verbindung setzen. Sie hilft Ihnen die richtige Ausbildung zu finden. Tel: 06893-7200

Email:
info@gesundheitspark-saarpfalz.de



Horn Verlag KG
Stegwiesenstr. 6-10
76646 Bruchsal

Infoline 07251 9785-57
info@horn-verlag.de
www.mailsetc.de

Typ-2-Diabetes

Diabetiker sind unfitter

Geringe Leistung bei gleichem Gewicht

Kinder und Jugendliche, die übergewichtig sind und unter einem Typ-2-Diabetes leiden, sind im Vergleich zu gleichaltrigen ebenfalls Übergewichtigen ohne Diabetes eher Bewegungsmuffel. Sie sind weniger aktiv und haben eine schlechtere Fitness, wie aus einer US-amerikanischen Studie hervorgeht.

Die Kinder und Jugendlichen waren zwischen 10 und



17 Jahre alt und hatten Diabetes seit maximal zwei Jahren. Sie hatten einen BMI von etwa 34,5.

Ohne Diabetes aktiver

Die Studie förderte zutage, dass die übergewichtigen 10- bis 14-jährigen Jungen ohne Diabetes viel aktiver waren als die gleichaltrigen diabetischen Jungen. Besonders auffallend war, dass die Diabetes-Kinder pro Tag mit im Durchschnitt fast einer Stunde deutlich mehr Zeit im Sitzen oder Liegen verbrachten als ihre gleichaltrigen Pendanten.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Schranz Control, Düsseldorf
Verlag: Der Gesundheitsbote Verlags-UG
(haftungsbeschränkt)
Am Heider Kopf 29, 58339 Breckerfeld
Telefon ☎ 0211 / 99 540 439
Fax 0211 / 79 14 48
info@schranz-control.de
Chefredakteur (V.i.S.d.P.): Bernd Schranz
Redaktion: Michael Maicher, Isabell Preisler
Anschrift: Redaktion Schranz Control
Prof.-Oehler-Straße 7, 40589 Düsseldorf
Druck: Rheinisch-Bergische Druckerei,
Zülpicher Straße 10, 40549 Düsseldorf
Telefon: 0211 / 505-0

Erscheinungsweise: quartalsweise mit einer Gesamt-Auflage von 10.000 Exemplaren. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen.

Diese Ausgabe und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages strafbar. Alle Anbieter von Beiträgen, Fotos und Illustrationen stimmen der Nutzung in den Ausgaben des Gesundheitsboten im Internet, auf DVD sowie in Datenbanken zu.

Testimonials



Unsere Partner

Erfolg lässt sich nur sehr schwer für jeden konkret in Zahlen ausdrücken. Jeder lebt in einer anderen Situation und definiert somit Erfolg für sich eigenständig. **Daher haben wir einige Statements unserer Standortpartner einmal zusammengetragen:**

KÖLN

Injoy Köln

Andreas Potes

Der Rehabilitationssport ist ein wichtiger Bestandteil unseres Unternehmens geworden, und hat sich sehr schnell positiv entwickelt, so dass unser Image als Gesundheits-sportanbieter in den Augen und Trainierende deutlich höher geworden ist. Die Anfrage nach Rehasport bei uns im Hause ist so groß, dass wir unsere räumlichen und personellen Kapazitäten schon erreicht haben.



AACHEN

ActivCenter

Klaus Vandenbergh

Was ursprünglich als Ergänzung unserer Angebotspalette gedacht und geplant war, hat sich innerhalb von zwei Jahren zu mehr als nur einen zweiten Standbein entwickelt. Die Umsätze des Rehabilitationssportes mit RehaVitalisPlus e. V. sind zu einer festen und erheblichen Planungsgröße innerhalb des Gesamtunternehmensumsatzes geworden auf die wir nicht mehr verzichten möchten!



GÖTTINGEN

Feelgood

Jessica Bossert

Unser Gesundheitsstudio arbeitet seit September 2007 mit RehaVitalis-Plus e.V. zusammen. Im Vergleich zu anderen mir bekannten Vereinen ist die Abrechnung der Krankenversicherung sehr übersichtlich und wir bekommen zeitnah unser Geld überwiesen. Ebenfalls sehr positiv ist die Verwaltungssoftware, die uns erlaubt, jederzeit einen Überblick über unsere Mitglieder und deren Beiträge zu haben.



RHEINE

Vital Fitnesstreff

Petra Steffen

Zu Beginn habe ich die eigene Reha-Software von RehaVitalisPlus als einen zusätzlichen Aufwand gesehen. Ich habe das Programm nicht verstanden und wurde einfach nicht grün damit. Die Damen im Büro haben echt starke Nerven bewiesen. Mittlerweile möchte ich die Software gar nicht mehr missen. Es sorgt für so viel Transparenz und erleichtert uns die Verwaltung und die Abrechnung. Wir können jetzt viel besser planen.



WEIBERN

Sportstudio Wolkenfeld

Nicole Schäfer

Nach immer steigender Nachfrage von Rehabilitationssport, bin ich nach intensiver Suche auf RehaVitalisPlus e. V. gestoßen und habe mich für eine Zusammenarbeit entschlossen. Nach Beginn im Mai 2011 konnten wir nach 6 Wochen schon über 60 Rehasportler betreuen, wobei die erfolgreiche Arztakquise einen großen Teil dazu beigetragen hat. Da unser Standort sehr ländlich liegt, haben wir durch das erweiterte Angebot den Rehasportlern weite Anfahrtswege erspart.



LEMGO

Medicafit

Doris Tölle

Als wir uns Anfang 2012 aus diversen Gründen neu positionieren mussten, sind wir dem Verein RehaVitalisPlus beigetreten, um wieder Rehasport anbieten zu können. Nach einer 4-monatigen Ausbildungs- und Aufbauphase, bei der uns die Mitarbeiter von RehaVitalisPlus sehr unterstützt haben, konnten wir im Mai mit 100 Rehasportlern starten. Inzwischen sind es fast 300 Teilnehmer, die wir im MEDICAfit in 18 Gruppen pro Woche betreuen, und wir wachsen stetig.



DÜSSELDORF

Vitalis Gesundheitszentrum 2

Carmen Rütten

Als wir vor 3 Jahren mit dem Rehasport begonnen haben, hätte ich mir nie träumen lassen, daß wir so erfolgreich damit werden würden. Bekanntlich ist ja jeder Anfang schwer, so war das auch bei uns. Aber steter Tropfen höhlt den Stein und so fingen wir mit zwei Rehabasiskursen pro Woche an. Im Sommer 2009 haben wir dann zusätzlich einen einfachen Gerätezirkel angeschafft und bieten mittlerweile 28 Basis- und Pluskurse pro Woche an.



Kortison-Injektionen sind bei Tennisarm wirkungslos

■ **Überlastungssyndrom** Die Tennisarmbehandlung mit Cortison-Injektionen erbringt nicht den erwünschten Erfolg. Erfolgsversprechender ist die Physiotherapie.

BRISBANE. Eine neue Studie der australischen University of Queensland in Brisbane stellt eine gängige Methode der Tennisarmbehandlung in Frage.

Die Forscher der Universität fanden heraus, dass sich Physiotherapie in Verbindung mit dem Spritzen von Cortison weder positiv auf die Rückfallquote der Patienten noch auf die Möglichkeit einer Komplettheilung auswirkt. Auch eine langfristige Beeinflussung des Schmerzniveaus und der Lebensqualität konnte nicht nachgewiesen werden.

Kortison-Injektion nur mit kurzfristigem Erfolg

Professor Bill Vicenzino vom Institut für Gesundheits- und Rehabilitationswissenschaften der Universität zufolge zeigen jüngste Studien, dass Steroidtherapien nur eine kurzfristige Linderung bewirken. Die Rückfallrate nach zwei Monaten liegt bei mehr als 70 Prozent, so dass der Heilungsprozess zu einer langwierigen Angelegenheit wird. „Die Beschwerden treten für gewöhnlich deshalb erneut auf, weil sich die Patienten nach der Injektion sofort besser fühlen. Trotz der Ermahnung, den Arm erst nach und nach wieder zu belasten, muten sie sich gleich zu viel zu. In der Regel verordnen Ärzte nach dem Spritzen von Kortison Physiotherapiesit-



Das Tennisarm-Syndrom hat seinen Namen vom Tennisspiel, bei der das Überlastungssyndrom sehr häufig auftritt.

zungen, um den Arm durch moderate Übungen stufenweise an eine vollständige Belastung zu gewöhnen“, erklärt Professor Vicenzino.

Im Rahmen der Studie wurden

die medizinischen Daten von vier verschiedenen Patientengruppen verglichen. Die erste Gruppe erhielt nur Kortisonspritzen, die zweite Placebos, die dritte Kortisonspritzen plus Physiotherapie

und die vierte Placebos plus Physiotherapie. „Wir stellten fest, dass die Patientengruppe, die nur Kortison verabreicht bekam, eine höhere Rückfallrate aufwies als die Placebo-Gruppe, was darauf hindeutet, dass Steroidtherapien sehr wahrscheinlich für die erhöhte Rückfallquote verantwortlich sind.“

Physiotherapie ist am effektivsten

Professor Vicenzino vertritt daher die Meinung, dass Patienten im Rahmen einer Steroidtherapie über die wahrscheinliche Rückkehr der Schmerzen nach drei bis zwölf Monaten und über die geringere Möglichkeit der langfristigen Verbesserung aufgeklärt werden müssen.

„Physiotherapie sollte zunächst ohne Steroidtherapie verordnet werden. Erst wenn kein zufriedenstellendes Ergebnis erzielt werden konnte, sollten Ärzte weitere Behandlungsmethoden in Betracht ziehen. Physiotherapie allein führt nicht nur kurzfristig zu einer Schmerzlinderung, sondern verspricht auch die geringste Rückfallrate und eine 100-prozentige Heilung oder zumindest eine deutliche Verbesserung nach zwölf Monaten.“

Die Studie wurde kürzlich in der amerikanischen Wissenschaftszeitschrift „The Journal of the American Medical Association“ veröffentlicht.

pixylon
webdesign | logo- & branding | an- & umwicklung

Ist Ihr Design fit genug?
Ist Ihr Auftritt stark genug?

Logo- & CI-Entwicklung | Geschäftsausstattung | Web-Design & Programmierung | Broschüren-, Flyer- und Katalogentwicklung

Indra Siemens | TEL 040 32 39 83 83 | MOBIL 0173 24 11 621 | MAIL info@pixylon.de | URL www.pixylon.de

 Jetzt Fan werden!

Lösen Sie die Probleme Ihrer Kunden wirklich?!

Abstract

London, 1996, and the *Journal of the American Statistical Association*, 1997, and the *Journal of the Royal Statistical Society*, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2

Was eine Website ist, ist nämlich schriftlich in einem Vertrag zwischen dem Auftraggeber und dem Webdesigner festzulegen. Typischerweise umfasst die Leistungsvereinbarung folgende Punkte:

- Umfang und Inhalt der zu realisierenden Website
- Umfang und Inhalt der zu erbringenden Leistungen
- Umfang und Inhalt der zu erbringenden Leistungen
- Umfang und Inhalt der zu erbringenden Leistungen

There is a rich tradition of research in the area of mathematical logic, and the book is a valuable contribution to this field. The author's approach is clear and concise, and the book is well written. The book is a valuable resource for anyone interested in the foundations of mathematics, and it is a must-read for anyone who wants to understand the foundations of mathematics.

Several other factors also have been working since 1990 and may have contributed to the increase in the number of immigrants. These include a more liberal immigration policy adopted by Germany, a rapid reduction in prices of asylum seekers, and a more welcoming attitude by the German population towards immigrants. The authors conclude that the increase in the number of immigrants is not only due to the increase in the number of immigrants, but also to the increase in the number of immigrants who are not registered as immigrants.

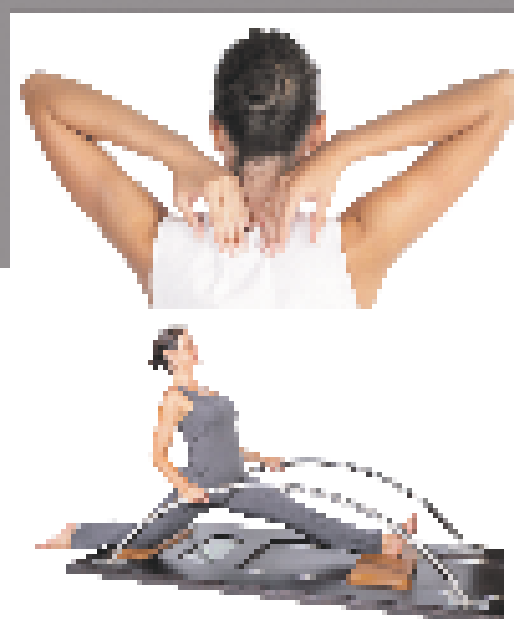
[illegible]

subsequent to the 1998 Budget. Further, the 2000 research indicates that the majority of people who are in a long-term relationship were not taking an illness, taking pills and had gender and education related differences in health status. The 2000 study also indicates that women with the most health related symptoms have a life expectancy

over the 10-year period, the number of new cases dropped 40 percent, from 1,000 in 1990 to 600 in 2000. The reason for the decline is unclear, but it may reflect the fact that the Spanish flu pandemic of 1918-19 was a particularly severe pandemic, and that the 1968 Hong Kong pandemic was a less severe pandemic. It may also reflect the fact that the 1968 Hong Kong pandemic was a less severe pandemic, and that the 1968 Hong Kong pandemic was a less severe pandemic.

Die Darstellung des Zusammenhanges zwischen der individuellen Leistungsfähigkeit und der Leistungsfähigkeit der Gruppe ist ein zentraler Bestandteil der Organisationspsychologie. In der Organisationspsychologie wird die Leistungsfähigkeit der Gruppe als Funktion der individuellen Leistungsfähigkeit und der Gruppenstruktur betrachtet. Die Gruppenleistung ist die Summe der individuellen Leistungen, die in der Gruppe erzielt werden. Die Gruppenleistung ist die Summe der individuellen Leistungen, die in der Gruppe erzielt werden. Die Gruppenleistung ist die Summe der individuellen Leistungen, die in der Gruppe erzielt werden.

gibt es noch eine weitere Möglichkeit, die Daten zu integrieren. Diese besteht darin, die Daten in eine gemeinsame Datenbank zu integrieren. Diese Möglichkeit ist jedoch nur dann sinnvoll, wenn die Daten in der gemeinsamen Datenbank gespeichert werden können. Dies ist jedoch nicht der Fall, da die Daten in der gemeinsamen Datenbank gespeichert werden müssen, um die Daten integrieren zu können.



The Graduate School of Science and Technology

- Individualizing Learning Experiences and
- Encouraging and Assisting Families and
- Addressing Health Concerns of Learners
- Individualized Learning and Treatment
- Flexible Learning, expanding on a much
flexible framework
- Personalized and Individualized



© 2004 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 255: 105–112



RehaVitalisPlus e.V. nutzt Kontakte bei „Meet the Top“ in Belek

■ **Fitness-Event** Die Fitness- und Wellnessbranche trifft sich im türkischen Belek zum Austausch. RehaVitalisPlus e.V. kehrt mit vier neuen Standorten zurück.

Dieses Jahr war der RehaVitalisPlus e.V. mit seiner Schulungsakademie bei Meet the Top vertreten. Das Event für die Fitness- und Wellnessbranche fand dieses Jahr vom 24. bis 27. Januar im „Gloria Serenity Resort“ in Antalya-Belek statt.

Das Event zeichnet sich dadurch aus, dass Investoren auf die Industrie treffen, um neue Geschäftskontakte zu knüpfen, Produkte und Dienstleistungen kennenzulernen und alte Kontakte wieder aufleben zu lassen. Dies erfolgt nach dem Prinzip des Speed-Datings in Businessmeetings. Frau Mariko Nakanishi und Frau Isabell Preisler haben in vortermi- nierten Meetings Gespräche an zwei Vormittagen mit interessierten Investoren



Das Rehavitalis-Team mit Isabell Preisler, Bernd Schranz und Mariko Nakanishi bei Meet theTop im türkischen Belek.

geführt. Auf diesem Weg wurde nicht nur das Rehasport-Konzept mit RehaVitalisPlus e.V. vorgestellt, sondern bereits bestehenden Rehasport-Anbietern die Schulungsakademie nahegelegt.

Erfreulich war nicht nur das Zusammentreffen von bestehenden RehaVitalisPlus Standorten wie z.B. Klaus Vandenbergh aus dem Activ Centrum in Aachen, die als Investoren an diesem Event teilgenommen haben, sondern auch die neuen daraus gewonnen Geschäftskontakte. So konnte der RehaVitalisPlus Verein 4 neue Standorte an den Verein angliedern.

Auf diesem Weg begrüßen wir Fitklusiv aus Leverkusen, Spirit 4 aus Werneck, Spirit 4 aus Arnstein und das Sportstudio Füßen aus Füssen.



REHASPORT: Kostenübernahme durch die Kasse!

Bei Beschwerden des Bewegungsapparates oder bei Gewichts- u. Gelenkproblemen, sowie Osteoporose hilft oft nur ein Mittel: Gymnastik und Muskelaufbau.

Longe Zeit war es schwierig, ein geeignetes Angebot zu finden welches die Kostenträger übernehmen. Doch die Lage hat sich gebessert. RehaVitalisPlus e.V. bietet in Düsseldorf an mehreren Standorten fast 100 Kursangebote die Woche an. Unsere Experten beraten Sie gerne.

Informieren Sie sich unter www.rehavitalisplus.de oder unter 0211 – 79 10 80. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

RehaVitalisPlus e.V.
... einfach gesund werden

Vitalis Gesundheitszentrum Bewegung, Therapie & Fitnes | Prof.-Dehler Str. 7, 40589 Düsseldorf | Tel.: 0211 – 79 10 80, Fax: 0211 – 79 14 48 | www.vitalisgesundheitszentrum.de, info@vitalisgesundheitszentrum.de

Sie möchten auch eine
Rehasport-Anzeige
für Ihre Region?

DIESE ANZEIGE WURDE VON PIXYLON ERSTELLT.

Nutzen Sie mein fundiertes Know-How für Ihre unverwechselbaren Werbemittel. Mit langjähriger Erfahrung und als Designerin aus Leidenschaft treue ich mich auf Ihre Aufgaben:

- individuelle Logo- und CI-Entwicklung
- moderne, mediengerechte Internet-Gestaltung und Programmierung
- schnelle, zuverlässige Entwicklung Ihrer Geschäftsausstattung
- übersichtliche, ansprechende Broschüren-, Flyer- und Katalogentwicklung
- zuverlässige Druck-Vorbereitung und -Organisation

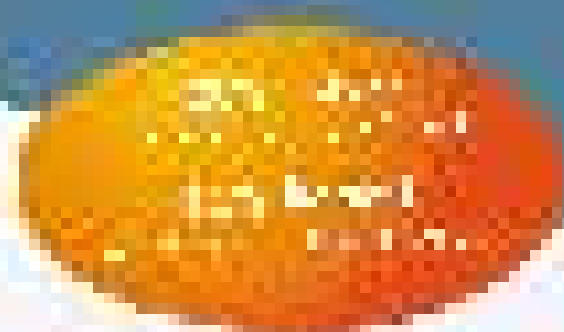


webdesign * grafikdesign * CI-entwicklung

Indra Siemsen | www.pixylon.de | 0173 24 11 621

inge im Leben,
sie teilt.

Aber der Mensch
für den Mensch!



ANNA KERN

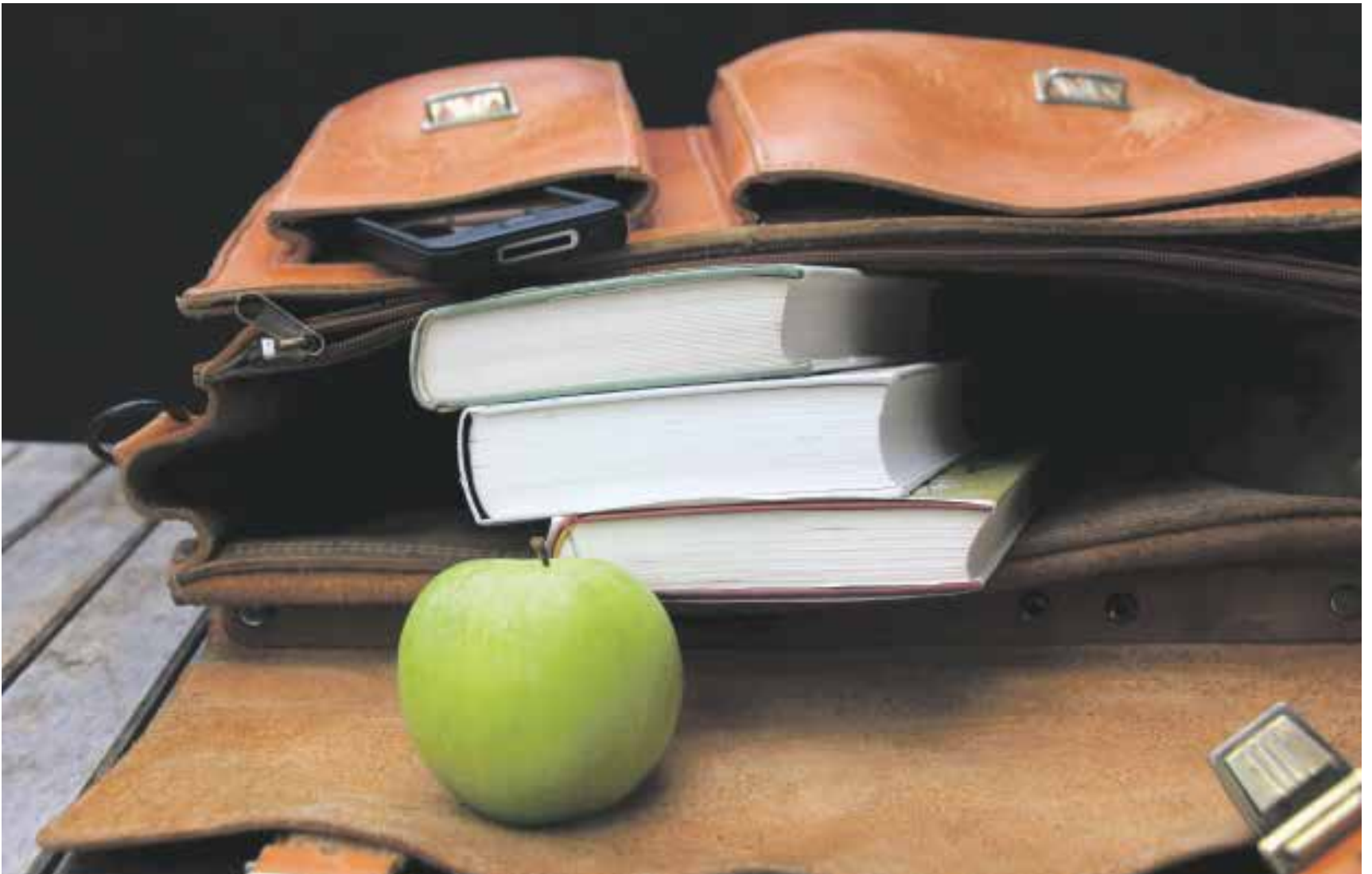
LERNEN		LEBEN		LIEBEN		LERNEN		LEBEN		LIEBEN	
1. LERNEN	2. LERNEN	3. LERNEN	4. LERNEN	5. LERNEN	6. LERNEN	7. LERNEN	8. LERNEN	9. LERNEN	10. LERNEN	11. LERNEN	12. LERNEN
1. LERNEN	2. LERNEN	3. LERNEN	4. LERNEN	5. LERNEN	6. LERNEN	7. LERNEN	8. LERNEN	9. LERNEN	10. LERNEN	11. LERNEN	12. LERNEN
1. LERNEN	2. LERNEN	3. LERNEN	4. LERNEN	5. LERNEN	6. LERNEN	7. LERNEN	8. LERNEN	9. LERNEN	10. LERNEN	11. LERNEN	12. LERNEN
1. LERNEN	2. LERNEN	3. LERNEN	4. LERNEN	5. LERNEN	6. LERNEN	7. LERNEN	8. LERNEN	9. LERNEN	10. LERNEN	11. LERNEN	12. LERNEN
1. LERNEN	2. LERNEN	3. LERNEN	4. LERNEN	5. LERNEN	6. LERNEN	7. LERNEN	8. LERNEN	9. LERNEN	10. LERNEN	11. LERNEN	12. LERNEN

Wenn Sie sich nicht mehr mit dem Leben befassen, dann
sind Sie nicht mehr lebendig. Sie sind nur noch ein
Lebender. Sie sind nicht mehr lebendig. Sie sind nur noch ein
Lebender. Sie sind nicht mehr lebendig. Sie sind nur noch ein
Lebender.

ANNA KERN
LEBEN
LIEBEN

Geschult erfolgreich: Die RehaVitalisPlus-

■ **Weiterbildung** Ohne lernen keine Weiterentwicklung. Bleiben Sie auf dem neuesten Stand. Seien Sie gut vorbereitet. Die RehaVitalisPlus e... Profitieren Sie von unserer Erfahrung, profitieren Sie vom Know-how des größten deutschen Rehasportvereins RehaVitalisPlus e...



Nach einem erfolgreichen Start im Jahr 2012 freuen wir uns, Ihnen die neuen Termine für das Jahr 2013 mitzuteilen. Der Bedarf an den angebotenen Schulungsreihen ist nach unseren Erkenntnissen, die wir über die Jahre gesammelt haben, sehr groß. Da das Thema Gesundheitssport in vielen Studios und Praxen mittlerweile ein fester Bestandteil geworden ist, müssen wir uns diesen neuen Herausforderungen stellen und unsere Mitarbeiter in diesen Bereichen schulen und stärken. Die Inhalte, aber vor allem die Details der Schulungsthemen, werden neu und einzigartig sein. Die Akademie bleibt weiterhin für alle offen, denn das Angebot spricht alle an, die sich dem Thema Gesundheits- und Rehasport angenommen haben und dabei

mithelfen, Menschen das Thema Gesundheit und Wohlbefinden näher zu bringen.

Das Ziel der Akademie ist es, Sie und Ihr Unternehmen erfolgreicher zu machen. Die Schulungsthemen werden Sie mit Sicherheit schon einmal besucht haben oder gehen davon aus, dass die klassischen Fitnessberatungen und die kundengerechte Ansprache im Service auch im Rehasport greifen. Doch haben Sie sich nicht auch schon oft gefragt, wie man es schaffen kann, die zeitlich begrenzten Reha- und Gesund-

heitssportler langfristig an das Training heranzuführen, um Ihnen den Spaß beim Training zu übermitteln, den Erfolg aufzuzeigen und diese somit langfristig an Ihr Unternehmen zu binden?

„ Gerade im Gesundheitsbereich ist die Qualität der Mitarbeiter von außerordentlicher Bedeutung für den Erfolg in der Zukunft.

Bernd Schrantz
Schrantz Control

Durch die Schulungen im Jahr 2012 und dem Feedback der Standortpartner fehlt es genau bei diesen Schulungsthemen an Erfahrung mit Reha und Gesundheitssportlern. Hier haben wir es mit einer neuen Zielgruppe zu tun. Jeder Bereich in Ihrem Unternehmen sollte auf diese Zielgruppe eingestellt werden, um einen perfekten Ablauf

vom Empfang der Rehasportler über die Beratung bis hin zur praktischen Umsetzung zu schaffen. Unterbricht diese Kette durch Fehlinformationen oder Unwissenheit in irgendeinem dieser Bereiche, so werden Sie es schwer haben, Ihr Unternehmen als ein kompetentes Gesundheitszentrum darzustellen. Die Unwissenheit der Rehasportler entwickelt sich schnell in Unsicherheit/Unzufriedenheit und Sie können diese Wogen nur schwer wieder glätten. Denn bedenken Sie, Rehasportler sind keine Fitnesssportler!

Diesen feinen Unterschied zeigen wir Ihnen in allen Schulungen auf und machen Sie zum Marktführer in Ihrer Region. Zögern Sie nicht lange und melden Sie sich, Ihre Kollegen oder Mitarbeiter an.

Akademie macht sie fit

Die VitalisPlus-Akademie gibt Ihnen einen entscheidenden Wissensvorsprung. e.V. mit fast 400 Standorten in Deutschland.

WAS, WO & WANN

NORDEN (Kassel) – 1. Halbjahr 2013

- Mi. 13.03.2013: Kundenservice
- Mi. 13.03.2013: Verkauf und Verkauf
- Do. 14.03.2013: Beratung und Verkauf
- Fr. 15.03.2013: Marketing / Controlling

NORDEN (Kassel) – 2. Halbjahr 2013

- Mi. 11.07.2013: Kundenservice
- Mi. 11.07.2013: Verkauf und Verkauf
- Do. 12.07.2013: Beratung und Verkauf
- Fr. 13.07.2013: Marketing / Controlling

SÜDEN (Mannheim) – 1. Halbjahr 2013

- Mi. 13.03.2013: Kundenservice
- Mi. 13.03.2013: Verkauf und Verkauf
- Do. 14.03.2013: Beratung und Verkauf
- Fr. 15.03.2013: Marketing / Controlling

SÜDEN (Mannheim) – 2. Halbjahr 2013

- Mi. 01.07.2013: Kundenservice
- Mi. 01.07.2013: Verkauf und Verkauf
- Do. 02.07.2013: Beratung und Verkauf
- Fr. 03.07.2013: Marketing / Controlling



SCHULUNGS-INHALTE

Kundenservice, Ansprache im Service

- Grundlegendes Wissen über die Gesellschaft
- Historie der Gesellschaft
- Umgang mit Beschwerden
- Richtige Ansprache der Mitarbeiter
- Terminplanung
- Kommunikationstechniken

Die Gesundheitsberatung

- Grundlagen für einen erfolgreichen Verkauf
- Zielsetzung und Zielvereinbarung
- Sicherer Zusatzverkauf
- Bedienung von neuen Produkten
- Präsentation der Zusatzleistungen

Notfallsanitäter

Die Geburt eines neuen Berufes

Sanitäter sollen mehr Kompetenzen erhalten

BERLIN. Im deutschen Gesundheitswesen entsteht ein neuer Beruf: der Notfallsanitäter. Der Bundestag hat einen entsprechenden Gesetzesentwurf der Bundesregierung mit den Stimmen der Koalition beschlossen - vor teils leeren Bänken und ohne Redebeiträge.

Die Zustimmung hatte bereits tags zuvor der Gesundheitsausschuss des Parlaments mit den Stimmen von



Schwarz-Gelb empfohlen, nachdem Union und FDP noch einige kleinere Korrekturen vorgenommen hatten.

Das neue Berufsbild des Notfallsanitäters soll ab dem 1. Januar die Ausbildung zum Rettungsassistenten ersetzen. Statt wie bisher zwei Jahre, sollen die künftigen Retter drei Jahre lang ausgebildet werden.

Zugangsvoraussetzungen steigen

Auch die Zugangsvoraussetzungen steigen: Künftig wird die Mittlere Reife verlangt, bislang reichte ein Hauptschulabschluss. Außerdem sollen Modellprojekte zur akademischen Ausbildung erprobt werden. Der Bundesrat soll am 22. März zustimmen. Ein Einspruch wird nicht erwartet.

Kern der Novelle ist die bessere Qualifizierung des Rettungsdienstpersonals. In ihrer Ausbildung sollen die künftigen Notfallsanitäter auch invasive Maßnahmen erlernen, etwa das Legen von intravenösen Zugängen, Beatmungstechniken oder die Narkoseeinleitung. Sie sollen damit in der Lage sein, bei lebensbedrohlichen Zuständen selbstständig „medizinische Maßnahmen“ bis zum Eintreffen des Notarztes durchzuführen.

REHA-Sport

Rehasport vom Arzt verordnet



■ Viele Menschen mit chronischen Krankheiten oder anderen körperlichen Funktionsstörungen, z.B. der Muskeln und Gelenke, entscheiden sich für Rehasport im Verein, um den Erfolg ihrer Behandlung zu stützen.

■ Rehasport wird auf Ihre individuellen körperlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse abgestimmt. Die Qualität wird durch den Behindertensportverband, die betreuenden Ärzte und die qualifizierten Übungsleiter sichergestellt. Art und Intensität des Rehabilitationssports wird anhand der Verordnung in enger Abstimmung zwischen den Ärzten und den zertifizierten Übungsleitern bestimmt.

■ Die Erfahrung zeigt, dass durch eine langfristig angelegte und aktiv ausgerichtete Betreuung eine deutliche Verbesserung der Beschwerden zu erzielen ist.

RehaVitalisPlus e.V.

... einfach gesund werden

Seriöses Medium: Mit eigener Leistung überzeugen

- Machen Sie mit echten Inhalten statt Werbebotschaften auf sich aufmerksam
- Präsentieren Sie sich in einem auch heute noch seriösen Medium
- Hochwertige Texte und leserfreundliches Design verbessern die Werbewirkung
- Bringen Sie Ihre eigene Zeitung auf den Markt und zeigen Sie Ihre Kompetenzen

In einem immer härter werdenden Wettbewerb sind gute Ideen gefragt, Werbung für die eigene Einrichtung zu machen. Einfache Werbebroschüren sind oftmals wirkungslos, da sie in den meist überfüllten Briefkästen nicht sonderlich auffallen oder gleich als Werbung erkennbar sind. Außerdem treffen Werbebotschaften selten den Nerv des Empfängers. Punkten Sie mit echten Inhalten! Berichten Sie über Ihre Leistungen und Kompetenzen, eingebettet in interessante Themen rund um Gesundheit

und Medizin. Bringen Sie sich regelmäßig ins Bewusstsein der Leser bzw. potentieller zukünftiger Mitglieder.

Zeitungen werden auch im Zeitalter von Web 2.0 und iPad immer noch als das seriöseste Medium wahrgenommen. Dementsprechend haben Informationen, die geschrieben stehen, eine hohe Glaubwürdigkeit und eignen sich optimal, um ein gutes Image zu festigen oder erst aufzubauen, besonders, wenn man neue Bereiche erschließen möchte. Dafür

braucht man gute Inhalte, die nicht nach Werbesprüchen aussehen und Kontinuität, damit die Inhalte wirken können und Verlässlichkeit ausgestrahlt wird. Kurzum: werden Sie Partner des Gesundheitsboten!

Der Gesundheitsbote ist eine Gesundheitszeitung, die monatlich mit mindestens 16 Seiten im Tabloid-Format (halbes Zeitungsformat) erscheint und kostenlos mit der Deutschen Post an Haushalte mit Tagespost verteilt wird. So erreichen Sie schon mit 5.000 Exemplaren fast 7.000 Haus-



r Zeitung chten

halte. Die Zeitung wird komplett von Ärzten geschrieben, ist kritisch und bringt medizinische Themen klar auf den Punkt. In einer Sprache, die jeder versteht.

Den Gesundheitsboten gibt es mittlerweile an 5 verschiedenen Standorten mit einer Gesamtauflage von über 43.000 Exemplaren.

Sport spielt für die Redaktion eine große Rolle, da Sport bei vielen Erkrankungen nicht nur hilfreich ist, sondern oft auch Therapie der ersten Wahl. Leider wird dies noch zu selten umgesetzt. Daher unterstützt der Gesundheitsbote Anbieter von Gesundheitssport da-

bei, das Image von Bewegung und Krafttraining weiter zu verbessern und mehr Menschen zu motivieren. An unseren Standorten in Düsseldorf, Bonn, Naumburg, Windischeschenbach und Garbsen sind jeweils Studiobetreiber unsere Partner.

Von diesen Partnerschaften profitieren beide Seiten. Der Studiobetreiber finanziert die Auflage und nutzt die Anzeigenplätze auf der Titelseite, im Innenteil und die komplette Rückseite. Außerdem ist er der redaktionelle Ansprechpartner vor Ort, so dass er neue Kontaktmöglichkeiten zu Ärzten, Krankenkassen und zu potentiellen neuen Kunden und Patienten gewinnt.

Angebot schon ab 849,00 Euro

Eine Partnerschaft mit dem Gesundheitsboten ist schon ab 849,00 Euro (zzgl. 19% MwSt.) möglich. Die Startauflage liegt bei 5.000 Exemplaren, die auch von der Deutschen Post an alle Haus-



halte mit Tagespost in Ihrem Gebiet verteilt werden können. So erreichen Sie eine hohe Zustellqualität und erreichen die Richtigen. Mit den 5.000 Exemplaren können Sie bereits fast 7.000 Haushalte abdecken.

Präsenz in einem hochwertigen redaktionellen Medium

Der Gesundheitsbote ist ein hochwertiges redaktionelles Medium mit wertvollen Inhalten und gutem Design, also kein klassisches Anzeigenblättchen oder reines Werbemedium. Durch die von Ärzten geschriebenen Inhalte ist der Gesundheitsbote als kostenlos verteilte Zeitung konkurrenzlos. Als Partner profitieren Sie so vom guten Image

Man braucht gute Inhalte, die nicht nach Werbesprüchen aussehen und Kontinuität, damit die Inhalte wirken können.

und können sich so weiter als Gesundheitsstandort positionieren. Vergleichen Sie alleine die Preis mit Anzeigen in lokalen Werbeblättchen. Wenn Ihr Interesse geweckt ist, informieren wir Sie gerne ausführlich.

Selbstverständlich produzieren wir jede Zeitung auch genau nach Ihren Wünschen. Von kostengünstigen Standardversionen bis hin zur vollständig individuellen Zeitung. Informieren Sie sich über Ihre Möglichkeiten und sprechen Sie uns an.

KONTAKT: Schrantz Control, Düsseldorf, Tel. 0211 / 99540439 oder per Mail an info@gesundheitsbote.com

Rauchstopp bringt 19 Jahre Zeitgewinn

Aufhören lohnt sich auch im Alter noch

HEIDELBERG. Auch im fortgeschrittenen Alter lohnen sich die Mühen einer Raucherentwöhnung. Dies geht aus einer Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg hervor.

Am eindrucksvollsten spiegelt sich der Vorteil in folgender Berechnung wider: Ein Raucher über 50 muss 19 Jahre früher mit einem Herzinfarkt rechnen als ein Nichtraucher. Wenn das kein Argument für den Rauchstopp ist.

Wer die 50 überschritten hat und immer noch raucht, steigert damit sein Risiko für Herz und Gefäße beträchtlich, wie die Studie zeigt, in die 8807 Personen zwischen 50 und 74 Jahren eingeschlossen wurden. 56,5 Prozent davon waren Frauen.

Mit dem Cox-Modell wurden die Häufigkeiten von Herzinfarkt, Schlaganfall und Herztod infolge des Rauchens abgeschätzt. Gleichzeitig wurde ermittelt, welchen Nutzen ein Rauchstopp im Alter hat.



Nachgefragt

Warum hilft Magnesium eigentlich nicht bei Wadenkrämpfen?

In der Tat besteht bei einem Wadenkrampf häufig ein lokaler Magnesium-Mangel. Magnesium ist ein wichtiger Co-Faktor, der hilft, dass der Muskel sich nach der Kontraktion wieder lösen kann. Wir leiden aber nicht an einem Mangel an Magnesium im Körper, im Blut kursiert ausreichend davon. Vielmehr fehlt es nur vor Ort. Sonst würden sich ja alle Muskeln verkrampfen. Eine zusätzliche Magnesiumgabe schadet zwar nur dem Geldbeutel. Es hilft aber nichts. Bei älteren Menschen fällt parallel meist ein erheblicher Flüssigkeitsmangel auf, der durchaus ursächlich für die Krämpfe sein kann. Trinken Sie also ausreichend und sparen Sie sich das Geld für die Magnesium-Tabletten.

„Gesündere“ Hormone erreicht man durch Sport und Ernährung

■ **Gesundheitsrisiken** Diabetes und Krebs kann man mit Sport und Ernährungsumstellung erfolgreich begegnen. Beides wirkt sich positiv auf unseren Hormonhaushalt aus.

HEIDELBERG. Eine Gewichtsabnahme – durch Ernährungsumstellung allein oder in Kombination mit Sport – wirkt günstig auf die Produktion von Fettgewebshormonen: Die Fettzellen bilden weniger Leptin, dagegen aber mehr Adiponektin, das Diabetes und Krebs entgegenwirkt.

Das erklärt auf molekularer Ebene den gesundheitsfördernden Effekt von Sport und einer Ernährungsumstellung, wie Heidelberger Krebsforscher nun gemeinsam mit amerikanischen Kollegen zeigten.

Schwergewichtige Couch-Potatoes leben gefährlich: Rund 80 Prozent der häufigen chronischen Erkrankungen gehen auf das Konto von krankhaftem Übergewicht, Fettleibigkeit und einem überwiegend sitzenden Lebensstil, so schätzen Epidemiologen. Fettleibige haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes und Krebs. Dadurch ist ihre Lebenserwartung verkürzt. Dagegen hilft: abnehmen und aktiv werden. Frauen, die abnehmen, senken ihr Brustkrebsrisiko. Und regelmäßige körperliche Aktivität senkt das Risiko für Brust-, Darm- und Gebärmutterkrebs.

Effekt abhängig vom Ausmaß des Gewichtsverlusts

Der Zusammenhang zwischen Gewicht, Lebensstil und dem Risiko für Krebs und andere chronische Erkrankungen ist noch nicht in allen Details verstanden. Jedoch gelten veränderte Hormonsignale als mitschuldig an den Prozessen.

„Das Fettgewebe produziert verschiedene Hormone, die großen Einfluss auf den Stoffwechsel haben“, sagt Prof. Dr. Cornelia Ulrich, vom Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg. „Wichtig sind das entzündungshemmende Adiponektin, das die Wirkung von Insulin verbessert, sowie Leptin, das das Wachstum von Tumorzellen fördern kann. Der günstige Effekt auf die Hormonproduktion war abhängig vom Ausmaß des Gewichtsverlusts: Je mehr Kilos eine Teilnehmerin abgenommen hatte, desto stärker stieg ihr Adiponektin- und desto deutlicher sank ihr Leptin-Spiegel. Beim Leptin beeinflusst offenbar sogar schon die veränderte Körperzusammensetzung die Hormonkonzentration, denn bei der Sport-Intervention legten die Teilnehmerinnen Muskelmasse zu, auch ohne dabei abzunehmen.“



Sport senkt das Risiko, an Krebs oder Diabetes zu erkranken.

Die deutschen Jugendlichen bewegen sich viel zu wenig

BIELEFELD. Bewegungsmangel ist in Deutschland bereits ein Problem der Jüngeren: Der Anteil körperlich inaktiver Jugendlicher sinkt zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr, insgesamt bewegen sich 80% der deutschen Jugendlichen zu wenig. „Laut internationalen Empfehlungen sollten sich Jugendliche täglich 60 Minuten so bewegen, dass der Pulsschlag erhöht wird und sie ins Schwitzen kommen. Nur ein geringer Teil der deutschen Jugendlichen erreicht diesen Schwellenwert“, sagte die Ge-

sundheitswissenschaftlerin Petra Kolip von der Universität Bielefeld. Sie hat den deutschen Teil der Studie „Health Behaviour in School-aged Children“ geleitet, außerdem haben sich Forschergruppen der Universität Hamburg, Dresden und der Fachhochschule Frankfurt am Main beteiligt. Insgesamt hat die Studie das Gesundheitsverhalten von Schulkindern in rund 40 Ländern Europas und Nordamerikas erfasst, die Schirmherrschaft liegt bei der WHO.

Pünktlich zur Messe präsentieren wir Ihnen dieses Jahr indoorwalking 3



indoorwalking
The original Group Walking Indoor Program

Besuchen Sie uns auf der FIBO 2013
Halle 6 Stand A 45
11. - 14. April Messe Köln

Das Highlight auf der FIBO 2013
JETZT AUF DER MESSE AM KOSTENLOSEN PROBETRAINING TEILNEHMEN!

Gonzalez Sport's
Weyerstr. 152
42719 Solingen
Tel. 0212 / 6456747

info@indoorwalking24.de
www.indoorwalking24.de

Mit den Rehavitalis-Zertifikaten Qualität demonstrieren

■ **Qualitätssicherung** Zertifikate über Qualitätssicherung schmücken nicht nur die Wände des Chefbüros, sondern sie sorgen dafür, dass die Qualität konstant hoch bleibt und kein Schlendrian einkehrt.

RehaVitalisPlus e.V. baut mit seinem Unternehmenspartner Schranz Control die regelmäßigen Qualitäts- und Erfolgskontrollen aus. Dieser Bereich wurde seit Beginn der Einführung des Qualitäts Sicherungs Checks (QSC) im Jahre 2010 in seiner Struktur und in der Durchführung stetig optimiert. Von der klassischen Kontrollfunktion ist der Verein lange abgekommen. Der Termin beim Rehasportanbieter vor Ort wird selbstverständlich nach wie vor auch dafür genutzt, ob der Rehasport nach den Rahmenvereinbarungen durchgeführt wird. Der weitaus wichtigere Aspekt ist allerdings die konkrete Analyse der Entwicklung des Rehasports am Standort.

Wie hat sich der Rehasport entwickelt?

Sind die Kapazitäten erreicht?

Wie kann man die Nachfrage weiter erhöhen?

Wie ist die Kursauslastung?

Wie ist der Aufwand im Rehasport organisiert und strukturiert?

Hier deckt der Verein schon in der Vorbereitung auf den Termin mögliche Schwachstellen

anhand der statistischen Daten aus der RehaVitalisPlus Software auf. Anhand einer Rentabilitätsrechnung kann der Erfolg am Standort leicht dargestellt werden. Im Gespräch mit den Verantwortlichen werden die notwendigen Maßnahmen zur vorschriftsmäßigen und erfolgsorientierten

Durchführung des Rehasports erarbeitet.

Der Verein nutzt dabei das Wissen und die Kompetenz aus dem gesamten Netzwerk von RehaVitalisPlus e.V. Aus den jährlich durchgeführten QSC's und Netz-

werkterminen werden die unterschiedlichen erprobten Konzepte der Rehasport-Anbieter kennengelernt und beurteilt. Die Qualitäts- und Erfolgsprüfer können demnach aus einem großen Pool erfolgreiche Konzepte herausfiltern und als Lösungsansatz empfehlen.

Erfolgreiche Standorte erhalten als

Qualitätsnachweis ein Zertifikat zur Reputation. Außerdem wird die Qualitäts- und Erfolgskontrolle jedes Jahr mit einem Jahresstern festgehalten.

Einerseits kann man nun die Qualität nach außen dokumentieren, andererseits helfen regelmäßige Zertifizierungen dabei, sich selbst zu disziplinieren. So kehrt kein Schlendrian ein und die Qualität bleibt hoch.



Mehr als nur ein Stück Papier: das Zertifikat über den Qualitätssicherungscheck. Den Kunden kann so die gleichbleibend hohe Qualität dokumentiert werden. Regelmäßige Zertifizierungen helfen aber dabei, sich selbst zu disziplinieren. In der Routine schleichen sich Fehler ein, die im Rahmen der Zertifizierungen aber schnell wieder auffallen und korrigiert werden können.

Das Team von Schrantz Control



BERND SCHRANZ

Dipl. Betriebswirt

Sein heutiger Schwerpunkt in der Unternehmensgruppe ist neben der Geschäftsführung das Coaching einzelner Unternehmen, sowie die Entwicklung und Integration neuer Module für die Bewegungsanbieter, sowie die Festigung und den Aufbau des qualitativ und quantitativ stärksten Gesundheitsnetzwerkes „RehaVitalisPlus“ in Deutschland.



Kontakt:

Office: 0211 - 99 540 439

Mail: b.schrantz@schrantz-control.de



ISABELL PREISLER

Bachelor of Arts- Betriebswirtin
Leitung Kundenservice

Seit September 2009 unterstützt Sie die Geschäftsleitung des Beratungsunternehmens Schrantz Control. Ihre Tätigkeiten bei Schrantz Control: Leitung After Sale Service, Marketing und der Bereich New Sozial Media; Bundesweite Ärzterberatung sowie Qualitätssicherungs-Checks und Coaching in den Trainingsstätten für RehaVitalisPlus e.V.



Kontakt:

Office: 0211 - 99 540 439

Mobil: 0178 / 78319 93

Mail: i.preisler@schrantz-control.de



MARIKO NAKANISHI

Sport- und Fitnesskauffrau, Büroleitung



Sie arbeitet bereits seit Jahren im Unternehmen und ist für Sie in den Bereichen Buchhaltung, Zertifizierungsbeantragung beim Behinderten-Sportverband und Beantragung von Präventionsprogrammen, sowie bei Reha Vitalis Plus e.V. in den Bereichen: allgemeine Verwaltungsfragen, Buchhaltung und Softwareschulungen Ihre Ansprechpartnerin.

Kontakt:

Office: 0211 - 99 540 439

Mail: m.nakanishi@schrantz-control.de



JÜRGEN RICHERZHAGEN

Qualitätsprüfer & Gesundheitscoach

1990 machte Herr Richerzhagen seine Leidenschaft zum Beruf, wechselte in die Fitnessbranche und hängte seinen alten Beruf an den Nagel. Seine Tätigkeitsschwerpunkte liegen in der Beratung bundesweiter Mediziner zum Thema Rehabilitationssport sowie Qualitätssicherungs-Checks und Coaching in den Trainingsstätten für den Verein RehaVitalisPlus e.V.



Kontakt:

Office: 0211 - 99 540 439

Mail: j.richerzhagen@schrantz-control.de



INDRA SIEMSEN

Grafik- und Webdesign (PIXYLON), Hamburg



Kontakt:

Telefon: 040 - 32 59 83 83

Mail: info@pixylon.de



NILS HERMANNS

Auszubildender



Kontakt:

Telefon: 0211 - 99 540 439

Mail: n.hermanns@schrantz-control.de

Schrantz Control
Knipprather Straße 42
40789 Monheim am Rhein

Büro Düsseldorf:
Prof.-Oehler-Straße 7
40589 Düsseldorf

Tel.: 0211 / 99 540 439
Fax: 0211 / 7914 48

