



## THEORIE UND PRAXIS

Fertig ist sie mit ihrem Studium. Im Herbst hat Lisa Bücheler ihre Abschlussarbeit eingereicht, seit diesem Monat März hat sie ihren „Bachelor of Arts“ der „Fitness-ökonomie“ in der Tasche. Das ganze ProSana-Team freut sich mit und ist mächtig stolz auf seine erste „fertige“ Studentin. Natürlich bleibt uns Lisa auch erhalten – und das ist ja auch das angestrebte Ideal, Sinn und Zweck, ein „Eigengewächs“ mit all der von Grund auf gesammelten Erfahrung in den eigenen Reihen zu halten.

Das **Duale Studium** an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Stuttgart beinhaltet Aspekte aus BWL, Marketing sowie theoretisch-rechtliche Grundlagen aus den Bereichen Fitness und Rehasport. Die praktischen Erfahrungen mit konkreten Gruppen- und Einzeltrainings machte Lisa dann im Praxisalltag bei ProSana, das sie in allen Bereichen von der Pike auf kennenlernen durfte. Für ihr im Herbst 2015 begonnenes Duales Studium hatte Lisa gezielt Ausschau gehalten nach einer Einrichtung, die es ihr ermöglichen würde, ein breit gefächertes praktisches Spektrum aus Fitness- und Rehasport-Angeboten kennenzulernen. Dabei ist die aus Meßkirch stammende Lisa aufs Überlinger ProSana aufmerksam geworden und nimmt seither täglich eine halbe Stunde An-

fahrt in Kauf. Klassische Fitnessstudios hätte Lisa auch in der Nähe ihres Wohnortes haben können, aber ihr war es wichtig, dort zu arbeiten, wo man Wert legt auf persönliche Betreuung, professionelle Beratung und ein familiäres Miteinander. Lisa: „Die große Betreuungsdichte, die man hier bei ProSana findet, ist eben schon etwas ganz Besonderes.“

Von Anfang an wirkte Lisa in der Verwaltung des ProSana-Fitnessbereichs mit und war somit schon früh eine wertvolle Stütze für Evelin Veitinger. Vor zwei Jahren dann, also parallel zu ihrem Studium, hat Lisa dann auch eine Fortbildung zur Rehasportkurseleiterin gemacht und betreut seither einige Fitness- und Rehasport-Kurse bei uns. Ganz nah dran an den Menschen ist Lisa zudem auch bei der Betreuung des Fitnessbereichs. Und sie genießt die Vielfalt ihrer Arbeit. Gerade die Kombination aus verwaltender Schreibtischarbeit am PC einerseits und der persönliche Kontakt am Empfang, an den Geräten oder in den Kursen andererseits ist es, was Lisa Freude bereitet. „In allen Bereichen einen persönlichen Bezug zu den Mitgliedern aufbauen zu können, unsere Mitglieder, Patientinnen und Patienten beim Namen zu kennen, das ist wirklich großartig“, schwärmt sie. Und so ist auch der Titel ihrer Abschlussarbeit nicht verwunderlich – so ganz aus dem praktischen Alltag bei ProSana gegriffen: **„Aspekte der Kundenzufriedenheit und Beziehungsqualität im Fitness-Studio: Eine empirische Annäherung“**. Rund 150 ProSana-Kundinnen und -Kunden hat Lisa hier zu ihrer Zufriedenheit im Überlinger Gesundheitszentrum befragt (siehe Infokasten). So stellt man sich ein Duales Studium vor: eine Verbindung praktischen, relevanten Alltagsbezugs und theoretischen Grundlagenwissens. Wer so viel Fach- und Praxiskompetenz mitbringt wie Lisa, der ist bei ProSana genau am richtigen Platz!

## figur scout

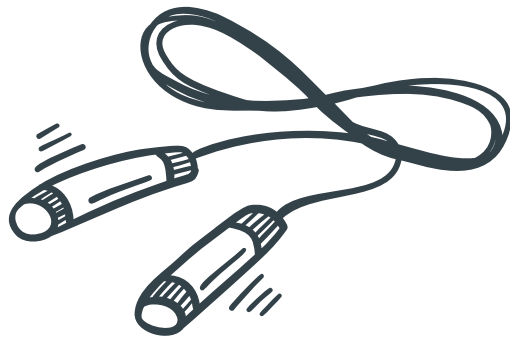
### 30-TAGE-ZUCKERFREI-CHALLENGE

Dass Zucker ungesund ist, ist keine neue Erkenntnis. Zum einen führt erhöhter Zuckergenuss zu Erkrankungen wie Adipositas (Fettleibigkeit), Diabetes und Karies. Aber warum? Durch Zucker nehmen wir „leere Kalorien“ auf, das heißt, Zucker besitzt keine wertvollen Nährstoffe für den Körper, sondern nur reine Energie. Auch brauner Zucker hat keine nennenswerten ernährungsphysiologischen Mehrwerte. Honig bietet zwar eine Reihe von Vitalstoffen, bedeutet jedoch genauso eine enorme Zufuhr an Energie. Nach einer zuckerreichen Mahlzeit steigt der Insulinspiegel stark an, fällt schnell wieder ab und wir verlangen nach noch mehr Süßem. Damit tappen wir in die Süß- und Heißhungerfalle. Um aus diesem Kreislauf herauszukommen, bietet sich sogenanntes „Zuckerfasten“ an, also ein 2 bis 4 Wochen anhaltender, konsequenter Verzicht auf Zucker.

Lass Dich herausfordern, probiere es aus und mach mit bei der 30-tägigen „Challenge“ im Rahmen unseres Figurprogramms „figur scout“. Nicht nur wirst Du sehen, wie viel leichter es Dir nachher fallen wird, auf Süßes zu verzichten, auch wirst Du spürbar manch Pfund verlieren. Als Mitglied im ProSana Gesundheitszentrum kannst Du für 39,90 Euro mitmachen, Nicht-Mitglieder sind mit 79,90 Euro dabei. Was Du konkret dafür bekommst? Du kannst **30 Tage bei uns trainieren**, erhältst ein **Kochbuch** mit 90 leckeren, natürlich zuckerfreien Rezepten, jede Menge **Trainingsanleitungen** und zudem zwei **Körperanalysen** (am Anfang und zum Ende der Challenge). Zum Mitmachen melde Dich einfach bei uns an der Infotheke an ...



## UNSER KURSANGEBOT: GEMEINSAM NOCH MEHR SPASS



(G = großer Kursraum; K = kleiner Kursraum)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			9:00 – 9:45 Uhr Bellicon move (K)	9:00 – 9:50 Uhr Wirbelsäulengymnastik (G)
10:00 – 10:50 Uhr Bodyforming (G)	10:00 – 10:50 Uhr Wirbelsäulengymnastik (G)	10:00 – 10:50 Uhr Wirbelsäulengymnastik (G)	10:00 – 10:50 Uhr Pilates (G)	10:00 – 10:50 Uhr Bodyforming (G)
11:00 – 11:30 Uhr Stretch & Relax (G)		11:00 – 11:30 Uhr Stretch & Relax (G)		
17:45 – 19:10 Uhr Yoga (K)	17:00 – 17:45 Uhr Bellicon bounce (G)	17:30 – 19:00 Uhr Yoga (G)		17:45 – 18:30 Uhr Bellicon bounce (G)
18:00 – 18:50 Uhr Bauch, Beine, Po (G)	18:00 – 18:50 Uhr Bodyforming (G)  18:00 – 18:50 Uhr Wirbelsäulengymnastik (K)	18:00 – 18:50 Uhr Pilates (K)	18:00 – 18:50 Uhr Bauch, Beine, Po (G)	
19:15 – 20:05 Uhr Indoor-Cycling (K)*	19:00 – 19:50 Uhr Funtone Cardio (G)	19:00 – 19:50 Uhr Indoor-Cycling (G)*	19:00 – 19:50 Uhr Wirbelsäulengymnastik (G)  19:15 – 20:00 Uhr Strong by Zumba (K)	
	20:00 – 20:50 Uhr Zumba (G)	20:00 – 20:50 Uhr Iron System 1 (K)	20:00 – 20:50 Uhr Zumba (G)	

\* Für die Indoor-Cycling-Kurse bitte immer in die Anmeldeliste an der Rezeption eintragen.

Stand: 10.03.19; mögliche Änderungen bitte unserer Homepage oder unserer Facebook-Seite entnehmen. Der stets aktuelle Kursplan findet sich auf [www.prosana.fitness/kurse](http://www.prosana.fitness/kurse)

Die Kurse finden ab jeweils 3 Teilnehmern statt. Bitte bringen Sie ein Handtuch und etwas zu trinken zu den Kursstunden mit. Bitte kommen Sie pünktlich und verlassen Sie den Unterricht nicht frühzeitig, um Unruhe zu vermeiden.

### SONNTAGS-SPECIAL

Auch sonntags dem Schweinehund den Kampf ansagen, statt den Tag auf der Couch zu verbringen? Über den regulären Kursplan hinaus bieten wir ein bis zweimal im Monat motivierende Sonntags-Specials an. Los geht es jeweils um 10:30 Uhr. Welche Kurse wir an welchen Sonntagen konkret anbieten, darüber informieren wir stets aktuell auf unserer Facebook-Seite: [facebook.com/prosana.fitness](https://facebook.com/prosana.fitness)



## UNSERE STANDORTE



### ÜBERLINGEN:

ProSana Gesundheitszentrum  
Obertorstraße 28  
88662 Überlingen

Telefon: +49 (0)7551 4923  
E-Mail: [info@prosana.fitness](mailto:info@prosana.fitness)

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Donnerstag:  
8:00 – 21:30 Uhr  
Freitag: 8:00 – 19:00 Uhr  
Sonntag: 9:00 – 17:00 Uhr



Fitnessstudio. Weiterhin gilt unser **Vorfreude-Angebot** für all jene, die im Salemer Einzugsgebiet wohnen: Wer sich schon jetzt für eine Mitgliedschaft in Salem entscheidet (12 oder 24 Monate ab Eröffnung) kann ab sofort und bis zur Eröffnung in Salem zum halben Preis in Überlingen mittrainieren. Näheres auf [www.salem.fitness](http://www.salem.fitness).

## GESUND IM BETRIEB

Viel wird heute in neue Technologien investiert, um die Leistungsfähigkeit und Produktivität von Unternehmen zu steigern. Aber das Wichtigste – die Investition in die Gesundheit der MitarbeiterInnen – wird dabei oft vernachlässigt. Guten, vorausschauend agierenden Unternehmen hingegen ist es längst eine Selbstverständlichkeit, in die Gesundheit ihrer Belegschaft zu investieren – im fürsorglichen Interesse ihrer MitarbeiterInnen, aber auch im eigenen Interesse. Denn körperlich aktive MitarbeiterInnen sind leistungsfähiger, ausgeglichener, haben weniger Ausfallzeiten und scheidet seltener krankheitsbedingt aus.

Mehr und mehr Führungskräfte erkennen den Stellenwert **betrieblicher Gesundheitsförderung** (BGF) und eines aktiven Gesundheitsmanagements (BGM). Sie wissen um die Bedeutung einer gesunden, körperlich wie mental ausgeglichener und motivierten Belegschaft. 70% aller Krankheiten sind auf Bewe-

## PRO SANA GESUNDHEITZENTRUM

Fitness | Physiotherapie

### IMPRESSUM:

ProSana Fitness UG  
(haftungsbeschränkt) & Co. KG  
Obertorstraße 28  
88662 Überlingen

Telefon: +49 (0)7551 4923  
Fax: +49 (0)7551 972281

Homepage: [www.prosana.fitness](http://www.prosana.fitness)  
E-Mail: [info@prosana.fitness](mailto:info@prosana.fitness)

Facebook: [facebook.com/prosana.fitness](https://facebook.com/prosana.fitness)  
Twitter: [twitter.com/prosana\\_fitness](https://twitter.com/prosana_fitness)  
Instagram: [instagram.com/prosana.fitness](https://instagram.com/prosana.fitness)

V.i.S.d.P.: Jens Veitinger (Geschäftsführer)

Realisierung:  
Marc Diez-Prida ([www.pascualet.com](http://www.pascualet.com))

Photos: Marc Diez-Prida  
Icons: Nikolaeva/shutterstock.com



[www.prosana.fitness](http://www.prosana.fitness)

gungsmangel, falsche Ernährung und mangelnden Stressabbau zurückzuführen. Durch entsprechende Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge könnten sie effektiv bekämpft werden.

In unserem **ganzheitlichen Firmenfitnesskonzept** sichern Ihnen unsere hervorragend ausgebildeten Trainer und Sporttherapeuten eine professionelle und individuelle Betreuung. Eine Maßnahme, von der alle profitieren! Für die mit uns kooperierenden Firmen bieten wir einen **speziellen Firmen-Tarif** an. Da BGF staatlich gefördert wird, ist sie für Unternehmen sogar in großen Teilen kostenneutral und wird mittelfristig zu einer Verbesserung des Betriebsergebnisses führen. Als Geschäftsführer oder Personalverantwortlicher beraten wir Sie gerne kostenlos und unverbindlich und erstellen ein für Ihr Unternehmen maßgeschneidertes Angebot mitsamt Wirtschaftlichkeitsberechnung. Wenn Sie als Angestellte/r eines Betriebes von den Möglichkeiten einer betrieblichen Gesundheitsförderung profitieren wollen, sprechen Sie Ihre/n Vorgesetzte/n doch einfach an und weisen auf unsere Angebote. Mehr auf [www.prosana.fitness](http://www.prosana.fitness)

## PRO SANA GESUNDHEITZENTRUM

Fitness | Physiotherapie

## Gesundschreiben Frühjahr 19



## MOTIVIERT UND KRAFTVOLL IN EINEN GESUNDEN FRÜHLING!

Was verbinden Sie mit dem „Frühling“? Aufkommende Frühlingsgefühle oder eher zähe Frühjahrsmüdigkeit, die (allgegenwärtig anempfohlene) Fastenzeit oder den persönlichen Antrieb, etwas für Ihre Figur machen zu wollen? Oder einfach das bunte Frühlingserwachen, die sich nach Sonne und Wärme sehrende und ausstreckende, faszinierende Natur – erst recht hier bei uns am schönen Bodensee? Was auch immer Sie mit dem Frühling assoziieren, oder aber ob Sie jahreszeiten- und witterungsunabhängig – stoisch – „Ihr Ding machen“: Wir vom ProSana Gesundheitszentrum möchten Sie unterstützen, kraftvoll ins Frühjahr zu starten, Ihnen **motivierende, erstklassige Rahmenbedingungen für einen gesunden, aktiven Frühling** bieten. Was das konkret bedeuten mag, können Sie in unserem vorliegenden Frühlings-Gesundschreiben entdecken.

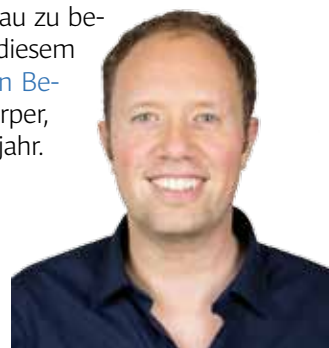
So haben wir dieser Tage in eine hochmoderne Stoßwelle investiert, die unsere Physiotherapeuten darin unterstützt, Ihnen eine noch bessere, effizientere Behandlung zu ermöglichen. Und zur Stärkung Ihrer Muskeln haben wir

gerade zwölf neue, hochwertige Kraftgeräte für unseren Fitnessbereich geordert, die in den nächsten Wochen ältere Geräte ersetzen werden.

Gerade bei der diesjährigen, auch durch uns unterstützten Überlinger Sportlererhebung haben wir wieder erlebt, zu welch tollen, sportlichen Höchstleistungen der menschliche Körper fähig sein kann. Auch Ihre Mobilität zu erhalten, wiederzugewinnen, Ihre Fitness zu trainieren oder aber bis aufs höchste, sportliche Niveau zu befördern – egal welches Ziel Sie in diesem Frühjahr verfolgen, bleiben Sie in Bewegung! Gönnen Sie Ihrem Körper, Ihrem Geist ein gesundes Frühjahr. Wir freuen uns auf Sie und Euch!

Herzliche Grüße

Jens Veitinger und das ganze ProSana-Team





## OSTEOPATHIE: PATIENTEN GANZHEITLICH „BE-GREIFEN“

Osteopathie? Was ist denn das? Klingt seltsam? Ist seltsam?

Obwohl mehr und mehr in aller Munde, ranken sich über die Osteopathie viele Gerüchte und Unwissenheiten. Da es hierzulande kein einheitliches Berufsbild gibt, divergieren auch die Vorstellungen darüber. Noch nicht einmal das Office-Wörterbuch kennt den Begriff „Osteopath“. Irgendwas Fernöstliches, gar Esoterisches? Keineswegs!

Wortwörtlich bedeutet „Osteopathie“ schlicht Knochenleiden (osteo = Knochen; pathie = Leid), umfasst als medizinischer Ansatz allerdings deutlich mehr als nur die Beschäftigung mit diesen.

Im 19. Jahrhundert vom amerikanischen Arzt Andrew Taylor Still (1828-1917) begründet, wurde diese Disziplin vor allem in Westeuropa weiterentwickelt. Erst in den 1980er Jahren verbreitete sich dieser Ansatz auch in Deutschland, als Ergänzung zu anderen Therapieformen von Ärzten und Physiotherapeuten.

Wesentliches Ziel der Osteopathie ist es, die Beweglichkeit der Gewebe im gesamten Organismus aufrechtzuerhalten. Denn eine Beeinträchtigung der Bewegungsmöglichkeit einzelner Körperstrukturen beeinträchtigt auch deren gesunde Funktion.

### GANZHEITLICHER ANSATZ

Grundsätzlich ist unser wunderbarer Körper in der Lage, auf die Vielzahl von Belastungen und Umwelteinflüssen zu reagieren, sei es in Form von Abwehrkräften, sei es, sich bestmöglich anzupassen, mit dem Ziel, seine Gesundheit und die elementaren Funktionen aufrechtzuerhalten. Im Idealfall gibt es also ein Gleichgewicht aus von außen herangetragener Belastung einerseits und der von innen heraus kommenden Reaktion bzw. Kompensation andererseits. Gerät dieses Gleichgewicht aus dem Lot, treten Symptome in Form von Beschwerden und Schmerzen auf. Jedoch geht solch sicht- oder spürbaren Beschwerden bereits eine Vielzahl unbemerkt ablaufender Reaktionen innerhalb des Körpers voraus. Entsprechend zeigen sich die Symptome oft nicht bzw. nicht zwingend direkt am Ort der eigentlichen Hauptursache.

Solch funktionalen, Gesundheit und Wohlbefinden beeinflussende Einschränkungen behandelt ein Osteopath – ähnlich wie ein Physiotherapeut – mit seinen Händen, jedoch indem er die Wechselwirkung zwischen Struktur und Funktion von Geweben erkannt und berücksichtigt.

Von daher ist die Osteopathie ein ganzheitlicher Ansatz, der über die physiotherapeutischen Behandlungsweisen hinausgeht und den Menschen als aktiv Handelnden in seiner Gesamtsituation wahrnimmt, also als Einheit aus Körper, Geist und Seele. Entsprechend beschränken sich Osteopathen nicht auf die Behandlung der Symptome eines körperlichen Leidens, sondern suchen dessen Ursachen. Hierfür greifen Osteopathen auf umfassendes praktisches Wissen aus den Bereichen Anatomie, Physiologie, Neurologie und Pathologie zurück.

### SELBSTHEILUNGSKRÄFTE DES KÖRPERS NUTZEN

Folgerichtig heilt ein Osteopath nicht, sondern regt den Körper vielmehr zur Selbstheilung an. Dazu löst er Blockaden und Bewegungseinschränkungen, die einer Genesung im Wege stehen. Geräte oder Medikamente werden für gewöhnlich nicht eingesetzt. Allein die geschulten Hände des Osteopathen, sein Tastvermögen und das Verständnis der organischen Zusammenhänge reichen dem Osteopathen, Funktionsstörungen zu lösen und die Selbstheilungskräfte des Patienten zu aktivieren und dem Körper entscheidende Impulse zur Regenerierung zu geben.

Trotz dieser ganzheitlichen Betrachtungsweise kennen verantwortungsvolle Osteopathen ihre Grenzen. Schwere Verletzungen, Brüche, Wunden, aber auch seelische Erkrankungen sind kein Fall für Osteopathen. Sie müssen von Ärzten bzw. Psychotherapeuten beurteilt und behandelt werden.

### ANWENDUNGSGEBIETE

Beispielsweise Bandscheibenprobleme, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen hingegen sind häufige Krankheitsbilder, bei denen die Osteopathie zum Einsatz gelangt. Es gibt drei große, untrennbar miteinander verbundene Teilgebiete der Osteopathie:



**Parietale Osteopathie** beschäftigt sich vor allem mit dem Bewegungsapparat, mit Knochen, Muskeln, Sehnen und Bändern. Ziel ist es, die physiologische Gelenkbeweglichkeit herzustellen, muskuläre und fasziale Spannungen zu harmonisieren und die Durchblutung zu verbessern.

**Craniosacrale Osteopathie** befasst sich mit dem Cranium (Schädel) und dem Sacrum (Kreuzbein) und dem Rückenmark und den Rückenmarkshäuten als Verbindung zwischen diesen.

**Viscerale Osteopathie** beschäftigt sich mit den inneren Organen. Wichtig ist es hier, die Beweglichkeit und die Eigenbewegung der Organe positiv zu beeinflussen.

### OSTEOPATHIE BEI PROSANA

Ab sofort und zunehmend verstärkt können Sie auch bei uns in Überlingen die ganze Bandbreite osteopathischer Behandlung in Anspruch nehmen. Fragen Sie danach. Die Behandlungsdauer liegt bei durchschnittlich 50 Minuten. Tipp: Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, in welchem Umfang sie die osteopathische Behandlung als freiwillige Zusatzleistung unterstützt.

Neben Jens Veitinger, der bereits im April 2018 seinen Bachelor of Science in Osteopathischer, Manueller Medizin (B.sc.OMM) absolviert hat, ist nun auch unsere Mitarbeiterin Elisa Fischer fertig ausgebildete Osteopathin. Heute stellen wir sie im Mitarbeiterportrait vor (siehe rechts). Damit Sie wissen, wessen Hände Sie Ihren Körper anvertrauen dürfen ...

**PRO SANA**  
GESUNDHEITZENTRUM  
Fitness | Physiotherapie

**UNSER NEUES ERNÄHRUNGSPROGRAMM**

**Abnehmen leicht gemacht**

Jetzt anmelden und Kilos verlieren!  
Ohne Diät, ohne zu hungern, mit vollen Tellern

Holt dir deinen gesünderen **figuroplan**  
figuroscout

## INNOVATIVE STOSSWELLENTHERAPIE

Vor wenigen Tagen haben wir sie neu angeschafft: eine Stoßwelle der Firma STORZ MEDICAL AG aus dem nahen Schweizer Tägerwilien am Bodensee. Mit diesem medizinischen Gerät eröffnen sich uns ganz neue Möglichkeiten zur Schmerztherapie. Mit der extrakorporalen Stoßwellentherapie, einer innovativen, weitgehend risiko- und nebenwirkungsfreien Methode, ist es möglich, bestimmte krankhafte Veränderungen an Sehnen, Bändern, Kapseln, Muskeln und Knochen und somit einhergehender Schmerzen gezielt zu beseitigen. Stoßwellen sind energiereiche, hörbare Schallwellen. In der Medizin werden Stoßwellen bereits seit 1980 u. a. zur Auflösung von Nierensteinen eingesetzt. In der modernen Schmerztherapie wird die Energie der Stoßwellen von außen (deshalb „extrakorporal“) auf die Schmerzzonen im menschlichen Körper übertragen. Dort kann sie ihre heilende Wirkung entfalten, Selbstheilungskräfte in Gang setzen bzw. Heilungsprozesse im Körper beschleunigen. Der Stoffwechsel wird angeregt, die Durchblutung wird gesteigert, geschädigtes Gewebe kann sich regenerieren und ausheilen. Die Stoßwellentherapie eignet sich insbesondere bei der Behandlung von Tennis- oder Golfer-Ellenbogen, zur Behandlung von Schmerzen an Knie und Schienbein, an Achillessehne und Ferse (bspw. Fersensporn) sowie bei Schmerzen an Schulter, Nacken (bspw. Kalkschulter) und Rücken (bspw. Hexenschuss).

Wie verläuft eine Stoßwellenbehandlung? Unsere Therapeuten lokalisieren die Schmerzzone durch Tastbefund oder Stoßwellenortung. Auf den zu behandelnden Bereich wird ein Hautgel aufgetragen, um die Stoßwellen ohne Energieverluste in den Körper einzuleiten. Die Behandlung dauert zwischen fünf und zehn Minuten. Durchschnittlich sind drei bis fünf Sitzungen im Wochenabstand erforderlich. Die Stoßwellentherapie ist in den meisten Fällen eine gesetzliche Kassenleistung. Private Kassen hingegen übernehmen in der Regel die Kosten für diese Therapie.

Anzeige

**Einfach gesund schlafen**

Individuelle Beratung & Planung, Auslieferung und Montage

- WASSERBETTEN
- BOXSPRING BETTEN
- SCHLAFSYSTEME
- MATRATZEN
- BAMBUSBETTEN
- ... und viel mehr!

www.wolke7-team.de  
**WOLKE 7**  
Die Schlafexperten  
Georg-Fischer-Straße, 78224 Singen - Tel.: 07731-60684

ERFAHRUNG - KOMPETENZ - ZUVERLÄSSIGKEIT  
25 Jahre



## MAN LERNT NIE AUS

2018 war ein sehr bewegtes und erfolgreiches Jahr für Elisa Fischer. Nach der fünfjährigen, berufsbegleitenden Fortbildung absolvierte sie im September 2018 erfolgreich ihre Abschlussprüfung zur Osteopathin ... und machte im gleichen Jahr, „ganz nebenbei“ auch noch ihren Heilpraktikerschein. All das neben ihrer 35-Stunden-Woche als Physiotherapeutin im ProSana Gesundheitszentrum! Respekt und Kompliment und von Seiten aller Kolleginnen und Kollegen einen herzlichen Glückwunsch zu dieser großartigen Leistung!

Aber von vorne: Von 2008 bis 2011 hatte Elisa ihre Ausbildung zur Physiotherapeutin in Günzburg gemacht und arbeitete bis 2016 in einer Physiotherapiepraxis bei Calw. Elisas Schwerpunkte: Lymphdrainage und Manuelle Therapie. Im Rahmen ihrer Weiterbildung zur Osteopathin am AVT-College für Osteopathische Medizin in Nagold, die sie Anfang 2013 begonnen hatte, lernte sie Jens Veitinger kennen. Bereits mit der Perspektive, nach erfolgreichem Abschluss ihrer Fortbildung bei ProSana auch als Osteopathin tätig sein zu können, zog Elisa im September 2016 an den Bodensee, um im Überlinger ProSana Gesundheitszentrum zunächst weiter als Physiotherapeutin zu wirken.

Aber warum als fertige Physiotherapeutin nochmals 10 Semester Osteopathie studieren? Schon ihre erste ChefIn bei Calw war Osteopathin, und schnell war auch Elisa angetan von dem ganzheitlichen Ansatz, den die Osteopathie verfolgt. „Immer nur problemorientiert arbeiten, das genügt mir nicht“, erzählt Elisa. „In der Osteopathie liegt der Mehrwert darin, **den Menschen ganzheitlich als Wesen aus Körper, Seele und Geist zu betrachten** und nicht nur punktuell am vermeintlichen Herd des Schmerzes zu wirken.“ Gerade im Gesundheitsbereich, ob Ärzte oder Pfleger in Praxen, Krankenhäusern oder in der ambulanten Pflege: Kaum bleibe noch Zeit, sich den Patienten wirklich zu widmen, sie sich näher anzuschauen. Rasch müsse eine Diagnose gestellt werden, die nächsten wartenden Patienten behandelt werden. Aus diesem 20-Minuten-Takt rauszukommen, mehr Zeit für die Menschen zu haben und sich wirklich ihren Anliegen widmen zu können, dass sei also die treibende Motivation gewesen für die Fortbildung zur Osteopathin. Dass sie bei ProSana ihre erworbenen Kenntnisse nun auch anwenden kann, darüber freut sich Elisa riesig und ist gespannt, wie das Angebot von den Patientinnen und Patienten angenommen wird. Trotz einer Vielzahl von Osteopathen sind die Wartezeiten in den Praxen doch recht lang, die Nachfrage nach dieser relativ jungen Disziplin also scheint gegeben.

Ganz wichtig ist Elisa, dass es bei der Osteopathie nicht um esoterische / fernöstliche Energiearbeit geht. Vielmehr geht es darum, mit gezielten Handgriffen das Muskelgewebe zu lockern, die Nerven zu aktivieren oder den Durchfluss in Venen, Arterien und Lymphbahnen zu verbessern (siehe auch nebenstehender Beitrag). Seit Oktober hat Elisa kein Fachbuch mehr zur Hand genommen, aber so langsam kribbelt es sie wieder, die Neugierde, die Wissbegierde auf Neues. Denn gerade in der Gesundheitsbranche müsse man stets „am Ball“ bleiben, nah an den Menschen und an den Forschungsergebnissen der Wissenschaft. Und so steht nun auch schon eine weitere Fortbildung an, und zwar im Bereich der **Stoßwellentherapie**. Schließlich gilt es, die dieser Tage erst erworbene, neue Stoßwelle fachkundig bedienen und in die Behandlung miteinbringen zu können (siehe Infokasten links).

Was Elisa sonst noch für Pläne hat? Gerne würde sie mal mit Kindern arbeiten und beim ProSana Gesundheitszentrum mittelfristig auch Therapien für Kinder anbieten. Um sich auf diesem Gebiet weiterzubilden, ist jedoch zunächst noch einiges an Erfahrung vonnöten. Also eins nach dem anderen, Schritt für Schritt.

Neben ihrer Begeisterung für die Arbeit mit Menschen ist Elisa selbst sportlich aktiv: Nicht nur fährt sie häufig mit dem Fahrrad ins Geschäft und nimmt selbst das Fitness- und Kursangebot von ProSana in Anspruch. Darüber hinaus wandert und klettert sie gerne. Denn, so hat sie auch für sich persönlich festgestellt: Körperlich, aber auch geistig in Bewegung zu bleiben, das tut ihr gut.



## SPORT, BEWEGUNG UND KREBS

Sport und Bewegung können das Risiko für einige Krebsarten senken. Dazu gehören die häufig auftretenden Krebsarten Darm-, Brust-, Prostata- und Lungenkrebs. In Europa sind ca. 15 Prozent aller Krebserkrankungen auf einen Mangel an hinreichender Bewegung zurückzuführen (Quelle: Krebsverband Baden-Württemberg e.V. und Nationales Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg). Dass regelmäßige körperliche Aktivität auch in der Lage ist, zahlreichen Nebenwirkungen einer Krebserkrankung und der damit einhergehenden Therapie entgegenzuwirken, das ist womöglich weniger bekannt, aber nicht weniger bedeutsam.

Aus Patientensicht mag es manchmal irrwitzig anmuten, wenn man aufgefordert wird, sich mehr bzw. ausreichend zu bewegen. Natürlich ist uns allen bewusst, dass Bewegung sinnvoll und gut ist; aber sich regelmäßig zu bewegen erfordert Disziplin und Durchhaltevermögen. Warum also gerade vor, während oder nach einer Krebsbehandlung trainieren?

Gerade nach Krebsoperationen sind Sport und Bewegung eine wichtige Maßnahme zur Gesundung. Es sollte damit so früh wie möglich nach der Operation begonnen werden. Die Empfehlung zur jeweiligen Belastbarkeit erfolgt durch die behandelnden Ärzte individuell. Ein Phänomen, das fast alle Krebsbetroffene irgendwann entwickeln, ist das Fatigue-Syndrom, eine belastende Nebenwirkung, die es umso schwieriger macht, den inneren Schweinehund zu überwinden und Motivation zu entwickeln für Bewegung. Aber gerade körperliches Training kann eine wirksame Behandlungsmaßnahme gegen Fatigue darstellen. Ein individuell angepasstes Trainingsprogramm kann schon begleitend zur Therapie durchgeführt und nach der Therapie intensiviert werden. Unabhängig von der Art der Krebserkrankung: Aktiv zu bleiben ist ein ganz wichtiger Faktor! Denn Bewegung stärkt die Psyche – ob alleine oder in der Gruppe. Regelmäßig und unter fachlicher Anleitung mit Gleichgesinnten zu trainieren macht mehr Spaß und führt zu verbesserter Motivation. Was auch ganz allgemein für Sporttreibende gilt, gilt umso mehr bei Krebsbetroffenen. Denn durch ein Gruppentraining während oder infolge einer Therapie gewinnen sie Sicherheit zurück. Der Erfahrungsaustausch untereinander, das Austauschen wertvoller Tipps, die positiven Beispiele anderer machen Mut.

Im bei uns wöchentlich angebotenen Reha-Kurs „Sport nach Krebs“ profitieren Patientinnen und Patienten von einem professionell angeleiteten Training. Unsere speziell im bundesweiten Netzwerk OnkoAktiv verankerte und ausgebildete Übungsleiterin bietet im Rahmen des PS-Überlinger Rehasportprogramms eine qualifizierte Betreuung an. Der Kurs „Sport nach Krebs“ findet einmal in der Woche, freitags um 11 Uhr, in den Räumlichkeiten des ProSana Gesundheitszentrums in Überlingen statt. Mit den ärztlichen Verordnungen (M56 und G850) haben Patientinnen und Patienten die Möglichkeit, kostenfrei an dem wöchentlichen Gruppentraining teilzunehmen. Als anerkannter Rehabilitations-/ Funktionssport verfolgt der Kurs das Ziel, Betroffene für eine bestimmte Zeit in ihrer Krankheitsbewältigung zu unterstützen, so dass die Teilnehmer nach Ablauf der Verordnung eigenverantwortlich für ihre weitere sportliche Aktivität Sorge tragen können. Für die Teilnehmer entstehen keine Kosten und auch keine Pflicht,

Mitglied in einem Verein zu werden. Privatversicherte Personen müssen sich von entsprechenden Einrichtungen Kostenvorschläge für Therapiemaßnahmen erstellen lassen. Interesse an einer Teilnahme? Einfach vorbeikommen in der Obertorstraße 28 in Überlingen. Weitere Infos vorab oder Anmeldung telefonisch unter: 07551-4923 oder per E-Mail an [info@rehasport-ueberlingen.de](mailto:info@rehasport-ueberlingen.de).

## TOP KUNDENZUFRIEDENHEIT

Wie misst sich Kundenzufriedenheit in einem Fitnessstudio? Darüber hat sich unsere „frisch gebackene“ Bachelor-Absolventin Lisa Bücheler (siehe Mitarbeiterportrait) in ihrer Abschlussarbeit Gedanken gemacht. Auf Basis einer unter unseren Mitgliedern erhobenen Umfrage ergaben sich folgende Kernaussagen: Stolz **96,3 %** sind mit unseren Dienstleistungen im ProSana Fitnessstudio zufrieden. Besonders gelobt wurde die Fach- und auch Sozialkompetenz unserer MitarbeiterInnen sowie das kombinierte Angebot aus Physiotherapie und Fitness. Entsprechend hoch auch die Kundentreue: **Über 40 %** unserer Kundinnen und Kunden sind bereits länger als 24 Monate Mitglied bei uns, und die allermeisten würden uns weiterempfehlen bzw. haben dies in der Vergangenheit auch schon getan. Wir sagen **„Herzlichen Dank“** für diese beeindruckende Wertschätzung! Auch weiterhin setzen wir alles daran, Sie mit unseren Angeboten, unserer Beratungsqualität, Freundlichkeit und einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis zu überzeugen.

Anzeige

## Wenn's um Räder geht Rad-Sport-Wehrle.de



- ✓ Kompetente Beratung
- ✓ Top (E-)Bikes für jeden
- ✓ 40+ Jahre Erfahrung
- ✓ Reparatur & Ersatzteile
- ✓ Zuverlässiger Service
- ✓ Faire Preise