

PHYSIO KOMPAKT

Newsletter Ihrer Praxis für Krankengymnastik, Physiotherapie & Wellness Ulrike Fischer

Kostenlos zum Mitnehmen!

▶ **BEWEGT & BEGEISTERT**

GYROTONIC® – FÜR ALLE ALLEN ALTERS!

▶ **OSTEOPATHIE FÜR
SÄUGLINGE & KLEINKINDER,
KINDER & JUGENDLICHE**

▶ **OSTEOPATHIE IN DER
SCHWANGERSCHAFT**

▶ **KOMPAKT BERICHTET:
THEMA KÖRPERANALYSE**

▶ **FLOSSING: DIE NEUE
THERAPIEMETHODE**

▶ **WIR FÜR SIE:
FISCHERS TEAM
STELLT SICH VOR**



LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN, LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Ob bewährte Behandlungsmethoden wie Gyrotonic® oder neue Therapiemöglichkeiten wie Medical Flossing. Ob Osteopathie als ganzheitliche Komplementärmedizin für Erwachsene oder speziell auch für Mutter & Kind. Ob Körperanalyse oder Kooperation mit anderen Spezialisten... das Angebot in unserer Praxis ist breit, und es wird ständig erweitert. Hierdurch und durch permanente Weiterbildung können wir uns optimal auf Ihren individuellen Bedarf an professioneller physiotherapeutischer Behandlung/Therapie einstellen.

Die neueste Ausgabe von PHYSIOKOMPAKT spiegelt die Vielfalt unseres Angebotes wieder. In kompakter Form möchten wir Sie wieder über viele spannende Physio-Themen informieren. Und auch mal ganz persönlich über uns – unser Team für Sie! Wir sind für Sie da: Ihre Physiotherapeuten, Heilpraktiker, Trainer, Masseur, Osteopathen, Berater und Begleiter! In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen erstmalig ALLE Menschen aus Fischers Praxis vor – samt Qualifikationen, Schwerpunkten, Namen und Bildern.

Und sollten Sie uns ALLE noch nicht persönlich kennen, dann bietet vielleicht die Gesundheitsmesse in Mannheim im September eine gute Gelegenheit: Am 24. und 25. September 2016 findet in der Kulturhalle in MA-Feudenheim die „Gesundheitsmesse Mannheim“ statt. Dort sind wir mit einem eigenen Stand vertreten. Besuchen Sie uns - wir freuen uns sehr auf Sie!



Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre von PHYSIOKOMPAKT und dazu ganz persönlich... eine wunderbare Spätsommerzeit!

Ulrike Fischer

Ihre Ulrike Fischer und Team



BEWEGT & BEGEISTERT: GYROTONIC® FÜR ALLE ALLEN ALTERS!

Im Bereich der Physiotherapie gibt es nicht nur sehr viele, sondern auch sehr spezielle Behandlungsmethoden, die für Menschen ganz gleich welchen Alters geeignet sind. Eine ganz besondere Trainingsmethode ist dabei für uns in Fischers Praxis: Gyrotonic®! Als eine der wenigen Physiopraxen in Mannheim verfügen wir über spezielle Gyrotonic®-Geräte, an denen sich unsere Patienten „bewegen“ können – und von denen die meisten nach ihren ersten Erfahrungen einfach nur „begeistert“ sind.

Im Gegensatz zu konventionellen Trainingsgeräten, an denen lineare und isolierte Bewegungen nur punktuellen Kraftzuwachs erzeugen, fördern dreidimensionale Bewegungsabläufe ganzheitlich Kraft, Flexibilität und ein harmonisches Körperempfinden. Und das auf schonende Weise, besonders bei Rücken-, Gelenk- und muskulären Beschwerden. Damit eignet sich ein Gyrotonic®-Training tatsächlich für Menschen jeden Alters.

Gyrotonic® vereint Erkenntnisse aus dem Yoga, dem klassischen Ballett, dem Turnen und dem Schwimmen. Für die Anwendung wurden eigens Geräte (um den menschlichen Körper herum) entwickelt. Das Equipment ermöglicht Ihnen völlige Bewegungsfreiheit inklusive

OSTEOPATHIE FÜR SÄUGLINGE & KLEINKINDER, KINDER & JUGENDLICHE

Seit 2015 bereichert Wolf Köster mit seinem spezialisierten Angebot der osteopathischen Behandlung von Säuglingen, Kleinkindern, Kindern & Jugendlichen Fischers Praxis. Wir freuen uns über die rege Nachfrage der „ganzen Familie“ an osteopathischen Behandlungsmethoden - gerade auch für kleine Menschlein und Menschen im jugendlichen Wachstum.

OSTEOPATHIE FÜR SÄUGLINGE & KLEINKINDER

Schreit ein Kind viel, obwohl seine Grundbedürfnisse nach genügend Schlaf, Nahrung und Wärme erfüllt sind, tut es dies eventuell aufgrund einer osteopathischen Dysfunktion. Solche funktionellen Störungen können z.B. durch Unregelmäßigkeiten während der Schwangerschaft oder der Geburt (insbesondere beim Kaiserschnitt oder wenn der Einsatz von Saugglocke oder Zange notwendig war) sowie durch körperliche und seelische Traumata entstehen. Die genaue Kenntnis der normalen motorischen und sensorischen Entwicklung und der sich rasch wandelnden, kindlichen Anatomie ermöglicht es dem Osteopathen, eine gezielte Untersuchung und Behandlung des Kindes durchzuführen – und dies schon ab dem ersten Lebensmonat. Im Fokus liegen hierbei die Bereiche: Bewegungsapparat (Wirbelsäule, Becken und Extremitäten/Muskeln und Sehnen/Faszien), innere Organe (Herz, Lunge/Verdauungsorgane/Beckenorgane) sowie Schädel und Nervensystem.

Bewegungsschnelligkeit und Übungsvielfalt, was das Bewusstsein für Koordination in ausgezeichneter Weise fördert.

Das Gyrotonic® Expansion System basiert auf dem ganzheitlichen Konzept von Juliu Horvath. In einem mehr als 20-jährigen Entwicklungsprozess integrierte Horvath unter anderem seine Erfahrungen als professioneller Schwimmer und Ballett-Tänzer. Die Wirbelsäule wird dabei als zentraler Träger des Körpers angesehen. In der Harmonie liegt die Kraft.

Gyrotonic® Begleitung durch Spezialisten

Komplexe Bewegungsformen trainieren die Muskulatur und mobilisieren gleichzeitig alle Gelenke. Bei geringer Anstrengung kontrahiert, entspannt und dehnt die einzigartige Methode die Muskulatur in jedem Bewegungszyklus. Unsere speziell ausgebildeten, professionellen Trainer machen Sie gerne mit dem Gerät und den optimalen Übungen vertraut. Mehr Informationen gerne persönlich oder im Internet – auf unserer Homepage unter:

► www.fischer-physio.de



OSTEOPATHIE FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Im Laufe des kindlichen Wachstums kann es auch später noch in den verschiedenen Entwicklungsstadien beispielsweise durch Stürze und andere körperliche oder seelische Traumata oder durch Wachstumsschübe zum (Wieder-)Aufreten von Dysfunktionen kommen. Daher kann auch die osteopathische Begleitung der Entwicklung des Kindes vom Säugling bis hin zum jungen Erwachsenen sinnvoll sein.

Mehr Infos unter:

► www.fischer-physio.de ► www.osteopathiekoeester.de

SPEZIELL FÜR WERDENDE MÜTTER: OSTEOPATHIE IN DER SCHWANGERSCHAFT

Jede Schwangerschaft und später auch die Geburt ist nicht nur für das sehnsüchtig erwartete Kind, sondern auch für den Organismus der Mutter eine große Herausforderung. In Fischers Praxis hat sich Wolf Köster daher auch auf die Begleitung werdender Mütter – in allen Phasen der Schwangerschaft – und auch nach der Geburt spezialisiert.

Während der Schwangerschaft muss sich der Organismus der werdenden Mutter in kurzer Zeit an stark wechselnde Umstände anpassen. Nicht selten treten Blockierungen und Verspannungen besonders im Bereich des Beckens, der unteren Wirbelsäulenabschnitte und der Bauchorgane auf, die das sich stetig wandelnde Gleichgewicht der fortlaufenden Schwangerschaft stören und zu übermäßigen Beschwerden führen können.

Die osteopathische Begleitung kann den Körper der werdenden Mutter in seinem Wandlungsprozess unterstützen, geschmeidig halten und so auch für die Geburt vorbereiten. Dabei erfordert die Behandlung von Schwangeren immer eine individuelle Anpassung der osteopathischen Behandlungsmethoden, um größtmögliche Effektivität bei maximaler Sicherheit für Mutter und Kind zu gewährleisten.

EMS TRAINING: FORMEN SIE IHREN KÖRPER!

Fit in nur 20 Minuten pro Woche? Schnell und gezielt Muskelmasse aufbauen, Gewicht reduzieren? Davon träumen viele, doch nicht jeder hat Zeit (und Lust) fürs Fitness-Studio. EMS Training ist die perfekte Alternative – als besonders effektive Methode für gezieltes Rücken- und Muskelaufbau für Jedermann und Jederfrau.

Mit unserem geschätzten Kooperationspartner Oliver Kientz verwirklichen Sie Ihr persönliches EMS Krafttraining für mehr Fitness und Vitalität, gerade wenn „wenig Zeit“ Ihren Alltag bestimmt. Beim EMS Training werden effektiv und gezielt alle Muskelschichten trainiert – auch die Tiefenmuskulatur rund um stark beanspruchte Gelenke oder am Rücken. Das EMS Training ist Ihr schneller Weg zu mehr Fitness; geeignet gerade auch zur Stärkung von Beckenbodenmuskulatur, zur Festigung und Straffung des Bindegewebes – und dies ohne Ihre Gelenke zu belasten. Beim Training werden Sie von einem persönlichen Trainer begleitet. Dabei bestimmen Sie selbst, wie stark Sie mitarbeiten wollen. Nutzen Sie das Training, um Ihren Körper zu formen. Muskelaufbau und Gewichtsabnahme sind mit EMS und unter Einhaltung der richtigen Ernährung einfach schneller erreichbar.



Vereinbaren Sie gerne ein kostenloses Probetraining unter Telefon: **0621/39182112**

Mehr Details finden Sie unter:

► www.körperformen.com/standorte/ems-training-mannheim



ULRIKE FISCHER

Staatlich anerkannte Physiotherapeutin.
Praxisinhaberin mit über 35 Jahren Behandlungserfahrung.
Schwerpunkt:
Manuelle Therapie, Gyrotonic®, Myofasciale Techniken.



BERNHARD SPITZMÜLLER

Heilpraktiker, Staatlich anerkannter Physiotherapeut.
Schwerpunkt:
Osteopathie für Erwachsene.



ELISABETH PRAUTSCH

Staatlich anerkannte Physiotherapeutin.
Schwerpunkt:
Manuelle Therapie, Gyrotonic®, Lymphdrainage, Flossing.



WOLF KÖSTER

Staatlich anerkannter Physiotherapeut, Heilpraktiker.
Schwerpunkt:
Osteopathie für Säuglinge, Kinder und Erwachsene.



ANASTASIA ORTMANN

Staatlich anerkannte Physiotherapeutin, Lehrkraft für Physiotherapie.
Schwerpunkt:
Manuelle Therapie, Lymphdrainage.



FABIAN RETTIG

Staatlich anerkannter Physiotherapeut.
Schwerpunkt:
Manuelle Therapie mit osteopathischer Integration, Lymphdrainage, Flossing.



CHRISTA KLEIN

Rezeptionskraft.
Als unsere „gute, fleißige Seele“ mit kaufmännisch-organisatorischem Hintergrund ist Christa Klein Mo–Fr, 09.00 Uhr–13.00 Uhr, an unserer Rezeption für Sie da.

WISSENSWERT - KOMPAKT

FLOSSING: DIE NEUE THERAPIEMETHODE

Das „Medical Flossing“ hält seit kurzer Zeit Einzug in der Physiotherapie und Rehabilitation. Dabei handelt es sich um eine ziemlich junge bzw. wiederentdeckte Therapiemöglichkeit. So wurden schon im alten Rom den Gladiatoren „Schnürbandagen“ angelegt. Und tatsächlich... es sind manchmal sehr einfache Mittel, mit denen große Effekte erzielt werden. Ab Oktober bietet Fischers Praxis diese Therapieform an.

Medical Flossing – kurz gesagt Flossing – bezeichnet eine therapeutische Anwendung, in der Extremitäten durch ein elastisches Gummiband (Kompressionsbandagen) relativ straff umwickelt werden. Dabei wird ein Gelenk fest „abgebunden“ und bewegt. Die Wirkungsweise von Flossing ähnelt derer von Lymphdrainage, Kinesio-Tapes, Faszien-Techniken oder Schröpfen.

Das Medical Flossing lässt sich in fast alle üblichen Therapiemethoden integrieren und hilft, die Bewegungsfreiheit zu verbessern, Schwellungen zu reduzieren, Schmerzen zu lindern und Heilungsprozesse zu beschleunigen. Akute, subakute und chronische Schmerzzustände sowie Bewegungseinschränkungen können behandelt werden – dies vorrangig an den Extremitäten, dem Thorax und im Beckenbereich. Sowohl ganz frische Sportverletzungen als auch ältere, in der Bewegung stark eingeschränkte Gelenke können enorm von dieser Anwendung profitieren.

Sie wünschen mehr Informationen über unser neues Angebot „Medical Flossing“? Bitte fragen Sie uns – wir beraten Sie gerne!

DAS PHYSIO-REZEPT UND DIE PRÜFPFLICHT: IMMER IM FOKUS DER INFORMATION

Im Interesse unserer Patientinnen und Patienten möchten wir wie schon in den vorhergegangenen Ausgaben darauf hinweisen, dass ärztliche Rezepte betreffend die Physiotherapie immer im Sinne einer aktuellen Entscheidung des Bundessozialgerichtes ausgestellt sein müssen.



Was bedeutet das?

Jedes Rezept muss vom Arzt vollständig nach den Richtlinien des Heilmittelkataloges ausgestellt werden. Die Pflicht der Physiotherapeuten ist es, vor Behandlungsbeginn dies auch zu prüfen. Sollten sich Fehler eingeschlichen haben, müssen diese vom Arzt korrigiert werden. Dieser „müßige Gang“ wird immer vom Patient selbst getätigt. Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis, denn wir müssen uns strikt an die Richtlinien halten. Diese Vorschriften betreffen alle gesetzlich Versicherten.

Wie geht das?

- ▶ Alle Rezepte müssen spätestens am 14. Tag nach Ausstellungsdatum begonnen werden.
- ▶ Um die Zweiwochenfrist einzuhalten, bitten wir Sie, rechtzeitig Termine bei uns zu vereinbaren (unsere Rezeptionszeiten sind Montag bis Freitag von 9.00–13.00 Uhr).
- ▶ Der Arzt gibt vor, wie häufig die Therapie in der Woche stattfinden soll. Auch hier sind wir weisungsgebunden.
- ▶ Die Behandlung soll im Regelfall nicht mehr als 10 Tage unterbrochen werden.

Wir bitten Sie: Achten Sie immer auf eine korrekte Rezept-Ausstellung – und fragen Sie uns hierzu gerne!

KOMPAKT BERICHTET KÖRPERANALYSE IN FISCHERS PRAXIS

Sie möchten wissen, wie fit Ihr Körper tatsächlich ist? Sie wollen Trainingseffekte oder auch Diäterfolge überprüfen? Dann lassen Sie sich einfach mal testen!

In Fischers Praxis verfügen wir über die geeignete Technik, mit der wir für Sie eine detaillierte Körperanalyse erstellen können. Wie das funktioniert? Ganz einfach: Mittels einer Art Waage wird ungefährlicher Strom durch den Körper geleitet. Dadurch können verschiedene Körperparameter wie Gewicht, Muskelmasse, Fettanteil und Wassergehalt gemessen werden.

In der Physiotherapie liegt das Augenmerk in erster Linie auf dem Anteil der Muskelmasse. Mit der Körperanalyse lassen sich sehr einfach und unkompliziert Trainingseffekte langfristig überprüfen. Es kann festgestellt werden, ob sich die Muskulatur tatsächlich aufbaut.

Ein schöner Nebeneffekt für alle Diätwilligen: Mittels der regelmäßigen Körperanalyse sieht Mann oder Frau sofort, ob sich das ungeliebte Hüftgold auch wirklich reduziert oder ob lediglich Wasser oder womöglich wertvolle Muskelmasse verloren geht. Sprechen Sie uns einfach mal auf eine Körperanalyse an. Wir beraten Sie gerne!

KOMPAKT AKTUELL

**WIR FÜR SIE AUF DER GESUNDHEITSMESSE MANNHEIM:
24./25. SEPTEMBER 2016 | TÄGLICH 11.00–18.00 UHR**

Im September 2016 findet wieder die Gesundheitsmesse Mannheim in der Kulturhalle Mannheim-Feudenheim, Spessartstraße 24-28, statt. Unser Praxisteam ist an beiden Messetagen dabei und steht Ihnen beratend zur Verfügung. Auch zeigen wir Ihnen live am Gyrotonic®-Gerät, was Sie damit erreichen können. Am Samstag, 14.45 Uhr, und Sonntag, 15.15 Uhr, hält Wolf Köster Vorträge über „Osteopathie für Säuglinge, Kinder & Erwachsene“. Eintritt frei!

- ▶ Vortrag „Osteopathie für Säuglinge, Kinder & Erwachsene“:
Samstag, 24.09. um 14.45 Uhr
Sonntag, 25.09. um 15.15 Uhr
- ▶ Beratung, Betreuung und „Gyrotonic® live“:
Stand 19



EINTRITT FREI!
WIR FREUEN UNS AUF SIE!

IMPRESSUM

Praxis Ulrike Fischer
Talstraße 13
68259 Mannheim-Feudenheim
Tel.: (+49) 621 71 88 144
Fax: (+49) 621 79 80 149
E-Mail: info@fischer-physio.de
www.fischer-physio.de

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT:
Ulrike Fischer, Inhaberin

REDAKTION/TEXT:
Konzept & Text | Heike Lauhöfer
GESTALTUNG:
BRANDZEICHNER | Sabine Rößler

Bildnachweis:
Alamy: © Caroline Schiff (Titel)
istock.: © AND-ONE (Seite 3)