

INTERVIEW

## Willy Oggier

Präsident SWISS REHA

KLINIK

## Reha nach Gelenkersatz

Rehabilitationssport kann  
Wunder bewirken

ET CETERA

## Wettbewerb

Gewinnen Sie tolle Preise

FOKUS

# Herausforderung Klinikalltag

Erfolgreiche Weiterentwicklung der Reha Rheinfelden



**3 EDITORIAL**

**4 FOKUS**  
**Herausforderungen jenseits des Klinikalltags**

**7 GESUNDHEIT**  
**Betriebliche Gesundheitsförderung**  
 Investition mit Win-win-Effekt

**Rückenmuskulatur**  
 Kräftigungsprogramm schützt vor Überbelastungen

**Tipp aus der physikalischen Therapie**  
 Wickel gegen Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule

**8 INTERVIEW**  
**Kampf für die Reha an vorderster Front**

**10 KLINIK**  
**Gelenkersatz oder Rekonstruktion**  
 Therapie ist wichtig für den Erfolg

**Rehabilitation nach Hüft-OP**  
 Mit Hüftprothese zurück ins aktive Leben

**12 CURATIVA**  
**Übergewicht im Kindes- und Jugendalter**  
 Adipositas: die neue Volkskrankheit?

**Reha Rheinfelden stellt vor**  
 Das Ambulante Kindertherapiezentrum

**Charity Golfturnier 2014**

**4-Sterne-Auszeichnung für das Medical Fitness Rheinfelden**

**Über uns**

**17 KURSZENTRUM**  
**Babyschwimmkurse**  
 Grundvertrauen zum Element Wasser

**18 RÜCKBLICK/NEWS**

**19 TEAM**  
**Aus erster Hand**  
 Ein Tag im Labor

**20 ET CETERA / AGENDA**



**KLINIK**

**Neu im Team**  
**Christopher Müssig, Oberarzt**

Christopher Müssig, Facharzt für Innere Medizin, Rheumatologie sowie Physikalische Medizin/Rehabilitation, wirkt seit Oktober 2014 als neuer Oberarzt in der Reha Rheinfelden.

Das Medizinstudium absolvierte Dr. Müssig in Heidelberg und Wien, Abschluss Staatsexamen 2003. Sein Sprechstundenangebot in der Reha Rheinfelden definiert sich aus Allgemeiner Innerer Medizin (Hausärztliche Tätigkeiten), Rheumatologie, der Behandlung von Osteoporose, teilstationäre und ambulante Rehabilitation, interventioneller Schmerztherapie sowie gutachterlichen Tätigkeiten.

**Impressum**

<b>Herausgeber</b>	Reha Rheinfelden, Salinenstrasse 98, 4310 Rheinfelden 7000 Ex.
<b>Auflage</b>	Jacqueline Beutler, Reha Rheinfelden
<b>Gesamtleitung</b>	Sabine Hahn, Corinne Messerli, Dominic Schori
<b>Redaktionsteam</b>	RENZEN Communications, Aarau
<b>Konzept / Gestaltung</b>	ib-Print AG, Seon
<b>Druck</b>	

**Rechtlicher Hinweis**

Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet. Wir führen keine Korrespondenz zu den Wettbewerben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeitende der Reha Rheinfelden und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

# Liebe Leserinnen und Leser

Sie halten die erste Ausgabe unseres JOURNAL in den Händen. Mit unserem neuen Magazin wollen wir Ihnen periodisch einen Einblick ins Innenleben der Reha Rheinfelden vermitteln und durch offene, ehrliche Kommunikation das Vertrauen, das wir bei unseren Patientinnen und Patienten, bei unseren Partnern, Krankenkassen, in politischen Kreisen und nicht zuletzt bei unseren Mitarbeitenden geniessen, weiter stärken.

Ein Schwerpunkt in dieser ersten Ausgabe liegt auf den derzeitigen gesundheitspolitischen Bewegungen. Eben erst hat das Schweizer Stimmvolk die Einheitskasse abgelehnt. Zu denken, im Gesundheitswesen bliebe damit alles beim Alten, wäre zu einfach und zudem gefährlich. Denn es existieren nach wie vor so viele Baustellen, und Verbesserungspotenzial besteht in nahezu allen Bereichen.

Das JOURNAL bringt Ihnen Hintergrundinformationen und porträtiert Mitarbeitende, sowohl aus unserem stationären Bereich wie auch aus CURATIVA, unserem Ambulanten Zentrum. Bewusst beschränken wir uns inhaltlich nicht auf den reinen Klinikbetrieb der Reha Rheinfelden, obwohl allein dieses Thema mit all seinen Facetten ganze Bücher füllen und immer wieder neue Aspekte hervorbringen würde. So finden Sie in dieser

Ausgabe beispielsweise auch einen Bericht zum Thema Übergewicht im Kindes- und Jugendalter mit Tipps für Schulen, Sportvereine und Eltern, wie diesem präventiv begegnet werden kann. Und Sie erfahren, warum man in der Reha Rheinfelden schon jetzt auf die Paralympischen Winterspiele 2018 in Pyeongchang gespannt ist.

Schliesslich dürfen auch Berichte über unsere vielfältigen Events und eine Agenda mit Vorschauen auf bevorstehende Highlights nicht fehlen. In der Rubrik Et cetera finden Sie verschiedene Artikel zur Unterhaltung, und in unserem Wettbewerb winken attraktive Preise. Die Lektüre unseres JOURNAL soll für jede Leserin, jeden Leser ein Gewinn sein. Das ist unser Ziel. Und da wir uns mit dieser ersten Ausgabe auf für uns neues Gebiet wagen, sind wir auch sehr an Ihren Rückmeldungen interessiert. Wir wünschen Ihnen viel Lesevergnügen und gute Gesundheit.



**Matthias Mühlheim**  
Adm. Direktor

**Prof. Dr. med. Thierry Ettlin**  
Chefarzt und Medizinischer Direktor

# Herausforderungen jenseits des Klinik- alltags

Die Direktoren der Reha Rheinfeldern müssen sich neben der Sicherstellung eines reibungslosen Klinikablaufes auch mit gesundheitspolitischen Aspekten auseinandersetzen. Entsprechend ist die Klinikleitung mit Matthias Mühlheim, Administrativer Direktor, und Thierry Ettlin, Chefarzt und Medizinischer Direktor, in den wichtigsten nationalen Gremien der Rehabilitationsmedizin prominent vertreten.





Die Diskussion anlässlich der Abstimmung über die Einheitskrankenkasse vor wenigen Wochen ist eines der Beispiele. Thierry Ettlín und Matthias Mühlheim hoffen, dass die vielfältig kritisierten Punkte von den Kassen nun erst recht angegangen werden. «Ja, wir haben uns gegen die Einheitskasse eingesetzt. Diese hätte die bestehenden Probleme nicht gelöst», sagt Mühlheim. «Wir hegen aber die Hoffnung, dass die Krankenkassen die entfachte Diskussion doch als Impuls verstehen, die aktuellen Probleme aktiver anzugehen. Wir erwarten, dass etwas Positives passiert.»

Für die Rehabilitation gibt es eine Reihe von Reibungspunkten, die sich direkt auf das Patientenwohl auswirken. Beispielsweise die für den Übertritt in die Rehabilitation notwendige Kostengutsprache, die erst nach der Beurteilung durch den Vertrauensarzt der Krankenkasse erteilt wird – mit entsprechenden zeitlichen Verzögerungen und administrativen Umtrieben. Die Rehabilitation ist die einzige medizinische Fachrichtung, in der es eine solche Restriktion gibt.

### **Schnittstelle Akutspital – Rehaklinik funktioniert, aber ...**

Dass noch einiges zu verbessern ist, bestätigt auch Thierry Ettlín, der gerade vom Schlussbericht der Begleitstudie zur neuen Spitalfinanzierung Kenntnis genommen hat. Die Studie kommt zum Schluss, dass die Einführung des Fallpauschalensystems SwissDRG per Anfang 2012 zu partiellen Verschiebungen vom stationären in den praxisambulanten Versorgungsbereich geführt hat. Sie hält aber auch fest, dass die Verlegung in die Reha gut funktioniert. «Die Reha ist akuter geworden», bestätigt Mühlheim. «Die befürchteten «blutigen Entlassungen», dass also Patientinnen und Patienten deutlich zu früh in die Reha verlegt würden, gibt es aber nicht.» Und Ettlín stellt auch fest, dass die Verlegungen aus dem Akutbereich in die Rehabilitation in der Regel medizinisch sauber und gewissenhaft abgeklärt würden. Allerdings fokussierten sich die Akutspitäler vermehrt auf die Hauptdiagnose und würden die Abklärung von Nebendiagnosen vermehrt in die Rehabilitationsphase delegieren.

Gerade in dieser Schnittstelle Akutspital-Rehaklinik liegen einige weitere kritische Punkte, so beispielsweise Mehrfachanmeldungen. Weil ein grosser Druck durch die Fallpauschalen besteht, den Patienten so schnell wie möglich zu verlegen, melden Akutspitäler die Patienten bei mehreren Rehakliniken gleichzeitig an, oftmals unabhängig davon, ob alle für die Aufgabe gleichermaßen qualifiziert sind. Die erste Klinik, die mit einem Eintrittsdatum reagiert, «erhält» den Patienten, die übrigen – trotz disponiertem Bett – eine Absage, was mitunter zu kurzfristig leeren Betten führt. Noch einschneidender sind kurzfristig verzögerte Verlegungen, zum Beispiel wegen zusätzlichen Abklärungen oder noch nicht verlegungsfähigen Patienten – obwohl massiv auf ein schnelles Verlegungsdatum gedrängt wurde. «Die bereitgestellte Infrastruktur bleibt damit einige Tage unbenutzt. Dadurch gehen jährlich mehrere Hundert Pflegetage verloren, was natürlich nicht ohne finanzielle Verluste bleibt», rechnet Matthias Mühlheim vor. Und Thierry Ettlín resümiert, dass zurzeit wohl alle involvierten Parteien daran sind, das noch neue System für ihre Bedürfnisse zu justieren. Die Rehabilitation als letztes Glied in der Kette muss sich entsprechend behaupten und durchsetzen.

### **Steigende Anforderungen an die Hotellerie**

Um Optimierung geht es auch in einem ganz anderen Bereich, mit der sich die Direktoren der Reha Rheinfelden derzeit beschäftigen. Es geht um ein ambitioniertes Neubauprojekt, das sich noch in der Planungsphase befindet. In den nächsten Jahren soll die Infrastruktur weiter verbessert werden, und mit den wachsenden Ansprüchen der Patientinnen und Patienten Schritt halten. Thierry Ettlín verweist dabei besorgt auf die Entwicklung, dass sich die Rehabilitation für eine zahlungskräftige Klientel mehr und mehr in Luxuskliniken ansiedelt. Er zweifelt nicht an der fachlichen Qualität dieser Einrichtungen, im Gegenteil, Ettlín ist überzeugt, dass Patientinnen und Patienten, die so etwas bezahlen können, sehr auf Qualität achten. Ettlín ortet das Problem aber im Umstand, dass diese Luxuskliniken das falsche Bild vermitteln, Rehabilitation und die Luxushotellerie gehörten zwingend

zusammen. «Die Herausforderung besteht für uns darin, mit dem Neubauprojekt der Reha Rheinfelden den idealen Kompromiss zwischen dem von der Kundschaft vermehrt erwarteten hochstehenden Hotelleriekomfort und medizinischer Qualität zu schaffen.»

### Kliniken mit ungleich langen Spießen

Luxuseinrichtungen werden indes immer nur weniger schwer betroffene Patienten aufnehmen können. Die schweren, pflegeabhängigen und damit aufwändigen Patienten werden immer auf Kliniken mit der medizinischen Qualität der Reha Rheinfelden angewiesen bleiben. Hier offenbart sich ein weiteres Problem, mit dem sich die Klinikleitung zu beschäftigen hat. Matthias Mühlheim nennt ein Beispiel: «Wir werden tariflich mit Kliniken verglichen, die – genau wie wir – die Rehabilitation des Bewegungsapparates anbieten. Sie behandeln aber oft leichte postoperative Fälle, während wir Schwerstbetroffene mit vielen Zusatzindika-

tionen versorgen. Isolationspatienten mit Spitalkeimen werden von anderen Anbietern oft abgelehnt. Solche Spezialaufwände werden heute nicht adäquat entschädigt. Solange die Entschädigungen nicht den Schweregrad berücksichtigen, sind Kliniken wie die Reha Rheinfelden mit schwergradig betroffenen Patientinnen und Patienten im Nachteil. Die ganzen Aufwände und Leistungen müssen in einem einheitlichen Tarifsysteem vergleichbar werden. Bis ein neues einheitliches Tarifsysteem vorliegt, wie aktuell in Bearbeitung das Tarifsysteem ST Reha, sollten die Kostenträger solche Faktoren in der Tariffindung berücksichtigen.»

Auch wenn der Klinikbetrieb in der Reha Rheinfelden rund läuft, fehlt es den beiden Direktoren nicht an zusätzlichen Herausforderungen. Für Matthias Mühlheim und Thierry Ettlin bedeuten diese die unablässige Motivation, mit vollem Einsatz an der Weiterentwicklung der Rehabilitationsmedizin und der Reha Rheinfelden mitzuwirken.



## Investition mit Win-win-Effekt

*Über 100 spezialisierte und bestens ausgebildete Therapeutinnen und Therapeuten aus verschiedenen Fachbereichen bilden in der Reha Rheinfelden die ideale Grundlage für die betriebliche Gesundheitsförderung.*

Viele Mitarbeitende bewegen sich während der Arbeit und auch in der Freizeit zu wenig. Dies bietet die Grundlage für das Entstehen von Beschwerden am Bewegungsapparat. Aus der Investition in die betriebliche Gesundheitsförderung resultieren für den Arbeitgeber eine höhere Produktivität und Arbeitsqualität sowie der Erhalt der langfristigen Arbeits- und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden. Diese wiederum profitieren von verbesserter Gesundheit sowie grösserer Zufriedenheit und Stressresistenz.

### Gruppenkurse bis 15 Personen und Einzelfall-Beratungen

In den Kursen der Reha Rheinfelden wird gelehrt, den Arbeitsplatz optimal einzurichten und wie sich mit einem überschaubaren Aufwand ein Ausgleich zur Arbeitswelt schaffen lässt. Die ergonomische Beratung beinhaltet nicht nur die Beurteilung von Büroarbeitsplätzen, sie beschäftigt sich auch mit Themen wie dem Tragen von schweren Lasten und dem Einkauf von Arbeitsmitteln. Eine fachliche Beurteilung identifiziert und minimiert gesundheitliche Risikofaktoren.

Die Angebote der Reha Rheinfelden im Bereich betriebliche Gesundheitsförderung umfassen Ergonomie, Bewegung und Training sowie Entspannung und Körperwahrnehmung.



#### Kontakt

Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
Salinenstrasse 98  
CH-4310 Rheinfelden

Tel. +41 (0)61 836 57 87  
bgf@reha-rhf.ch  
www.reha-rheinfelden.ch

## Rückenmuskulatur

# Kräftigungsprogramm schützt vor Überbelastungen

Das Wichtigste für einen gesunden Rücken ist es, aktiv und in Bewegung zu bleiben. Belastende Situationen gänzlich zu vermeiden wirkt sich sogar negativ auf den Rücken aus. Ausreichende und vielseitige Bewegung, wie auch ein spezifisches Training können die Muskulatur kräftigen und so vor Überbelastungen im Rücken schützen.

Wer ein spezifisches Training starten will, sollte mindestens zwei Mal pro Woche ein Kräftigungsprogramm für die Bauchmuskeln, den unteren Rücken, die grosse Rückenmuskulatur und die tiefe, stabilisierende Muskulatur an der Wirbelsäule absolvieren.



## Tipp aus der physikalischen Therapie

# Wickel gegen Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule

### So wirds gemacht:

- Ca. 2 Handvoll Heublumen (aus der Drogerie) in ca. 4 l Wasser 10 Min. aufkochen, Wickeltuch damit tränken
- Wickeltuch gut auswringen, wenn es noch zu feucht ist, besteht die Gefahr von Verbrennungen!

- Anlegen des Wickels in Seitenlage und zunächst mit einem Baumwolltuch, dann mit einem Wolltuch straff und faltenlos um den Leib wickeln
- Auf den Rücken drehen mit etwas höher gelagerten Beinen
- Wickel entfernen, sobald er auskühlt

Ein Heublumenwickel wirkt entkrampfend/entspannend, durchblutungsfördernd, beruhigend, schmerzstillend und stoffwechsellagernd.

**Vorsicht: nicht geeignet bei akuten Ischiasnervenreizungen («Hexenschuss»).**

# Kampf für die Reha an vorderster Front

Das Schweizer Gesundheitswesen ist in Bewegung. Willy Oggier, Präsident von SW!SS REHA, beantwortet drei Fragen zu den aktuellen Herausforderungen für die führenden Schweizer Rehabilitationskliniken.



***JOURNAL: Fallpauschalen, Spitalfinanzierung oder aktuell die Einheitskasse – gesundheitspolitische Themen prägen immer wieder die politische und mediale Debatte. Welche Herausforderungen beschäftigen momentan den Bereich Reha ganz besonders?***

**Willy Oggier:** Die Reha ist gleich mehrfach gefordert. Einerseits gilt es, für die Reha eine schweizweit einheitliche Tarifstruktur

zu entwickeln, analog zu den Fallpauschalen für somatische Akutspitäler. Andererseits sind auch die Auswirkungen dieser Fallpauschalen zu bewältigen, damit es nicht zu verfrühten Entlassungen aus dem Akutspital und als Folge davon zu Rückverlegungen aus der Reha kommt. Davon hätten nämlich beide Partner nichts, ganz zu schweigen vom Patienten. Ausserdem kämpfen wir im Bereich der teilstationären Reha für die Einführung kostendeckender Tarife.



**SWISS REHA steht für hohe Qualitätsansprüche. Auf welche Standards ist man besonders stolz und in welchen Bereichen lassen sich zukünftig noch Zeichen setzen?**

SWISS REHA ist es teilweise gelungen, ihre erarbeiteten Qualitäts-Kriterien als Anforderungen für die kantonalen Spitalisten-Aufnahmen zu etablieren. Dabei decken diese Qualitäts-Kriterien nicht alle Reha-Gebiete ab.

« Die demografische Entwicklung in der Schweiz verlangt eine andere Gesundheitsversorgung. »

Daher wurden und werden weitere Reha-Gebiete wie beispielsweise die geriatrische Reha, die internistisch-onkologische Reha oder die Para- und Tetraplegie bearbeitet.

**Ein kleiner Blick in die Zukunft: Welches sind die «Trends» und Entwicklungen, mit welchen sich die Rehabilitationsmedizin in den nächsten Jahren auseinandersetzen hat?**

Die demografische Entwicklung in der Schweiz verlangt eine andere Gesundheitsversorgung. Vermehrte Zusammenarbeit über Disziplinen und Sektorengrenzen hinweg wird zu einem Muss, weil ältere Patienten öfter an mehreren Erkrankungen leiden. Und eine älter werdende Bevölkerung braucht auch mehr Reha – das kostet. Wir werden wohl aus allen Töpfen (privat, über Steuern und Krankenversicherungsprämien) mehr bezahlen müssen.

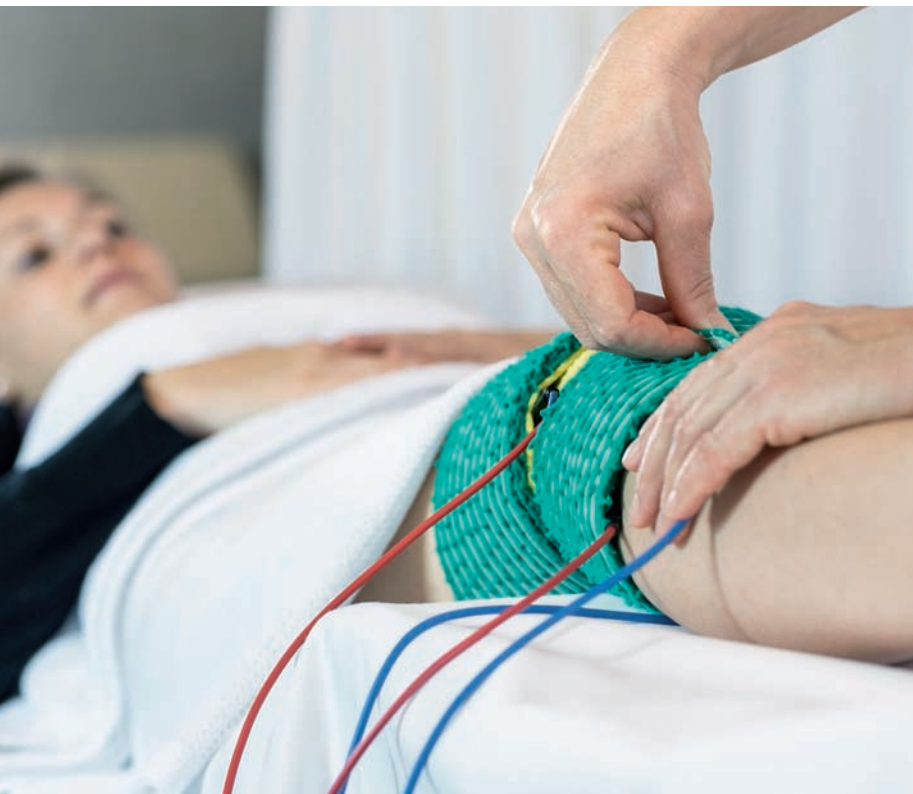
Und: Reha dürfte vermehrt auch präventive Ansprüche abdecken, weil die Reha-Fachleute nicht nur Experten der medizinisch-therapeutischen Behandlung, sondern auch für arbeits-, berufsbezogene und soziale Reha sind. So ist es denkbar, dass der Reha-Arzt und nicht mehr der Operateur allein entscheidet, wann ein Hüft- oder Kniegelenk eingesetzt wird. Denn möglicherweise tut es dem Patienten gut, vorher in einem strukturierten Programm 10 bis 20 Kilo Übergewicht abzunehmen, um gewisse Komplikations-Wahrscheinlichkeiten zu reduzieren.

#### **Willy Oggier**

Seit Mai 2014 ist Dr. oec. HSG Willy Oggier Präsident von SWISS REHA, der Vereinigung der führenden Rehabilitationskliniken der Schweiz, welche die namhaften Schweizer Rehabilitationskliniken aller Fachrichtungen und damit über 50 % des gesamtschweizerischen Bettenbestandes im Rehabilitationsbereich repräsentiert. In sei-

ner Funktion konzentriert sich der profunde Kenner des schweizerischen und internationalen Gesundheitswesens auf die Weiterführung und Umsetzung der bereits definierten strategischen Ziele sowie der neuen strategischen Ausrichtung und politischen Positionierung von SWISS REHA. Ein Fokus dabei ist, den volkswirtschaftlichen Nutzen erfolgreicher rehabilitativer Massnahmen aufzuzeigen.

# Therapie ist wichtig für den Erfolg



In der Orthopädie wird mittels konservativen Therapien (Physio- oder physikalische Therapie) oder operativ versucht, die Mobilität der Patienten wiederherzustellen, um so ihre Lebensqualität zu verbessern und ihre Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten.

Die häufigsten Ursachen für Gelenkschäden sind die Abnutzung oder Folgen von (Sport-) Verletzungen, seltener sind sie die Folge von Infektionen oder Geburtsanomalien. Bei Sportunfällen wird der Vorzustand durch Rekonstruktion der defekten Struktur anvisiert. Hier werden oft körpereigene Strukturen im Sinne von Transplantaten verwendet, so zum Beispiel eine Sehne zur Rekonstruktion des vorderen Kreuzbandes im Kniegelenk. Oder die Sehnen werden wieder an ihrer Ursprungsstelle reinsertiert. Diese Operationen

werden hauptsächlich mit der Knopflochchirurgie durchgeführt. Doch auch kleine Narben benötigen anschliessend intensive Therapie, um die Funktion der Gelenke wieder zu erhalten.

## Operation immer häufiger minimalinvasiv

Eine Arthrose, also die Abnutzung aufgrund des fehlenden gut gleitenden Knorpels im Gelenk, verlangt sowohl die korrigierende Umstellung der falschen Belastungsachse als auch den prothetischen Ersatz der Gelenkfläche. Zwischenzeitlich können viele Gelenke ersetzt werden. Die häufigsten sind die grossen Gelenke der unteren Extremitäten, wie Hüft-, Knie- und Sprunggelenk. Spezielle Operationstechniken haben sich in den letzten Jahren durchgesetzt. Die Hüftchirurgie wird minimalinvasiv durchgeführt, das bedeutet, es werden keine Muskeln vom Knochen abgelöst, dadurch wird die Zeit nach der Operation schmerzärmer. In der Kniechirurgie werden die Prothesen mit Hilfe von Navigationsgeräten implantiert, so kann die Achse des Beines kontrolliert werden.

Auch nach dem Gelenkersatz benötigen die Patienten eine ambulante oder stationäre Therapie in einer Rehabilitationsklinik. Die Betreuung durch Fachpersonal ist wichtig, um das bestmögliche Ergebnis zu erreichen. Die Therapie, aber auch das Engagement und die Bereitschaft des Patienten zur aktiven Mitwirkung an therapeutischen Massnahmen sind letztlich mitverantwortlich für den erfolgreichen Abschluss des chirurgischen Eingriffs.

Nicht der Chirurg alleine ist für das Endresultat verantwortlich, sondern auch der Therapeut, sowie der Patient selber, welcher das Resultat mit einer guten Compliance und viel Engagement positiv beeinflussen kann.

**Reha Rheinfelden stellt vor****Dr. med. Thierry Münch**

Medizinstudium Universität Basel, Staatsexamen 1987. Ausbildung Orthopädischer Chirurg am Kantonsspital Bruderholz und Universitätsklinik Basel. Facharztprüfung 1995. Oberarzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie in Australien, Oberarzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie am Kantonsspital Liestal. Seit 1999 Praxis in Rheinfelden, seit 2012 an der Reha Rheinfelden.

Dr. med. Thierry Münch freut sich über die Vorteile seiner Praxis im Gebäude der Reha Rheinfelden:

- Optimale Begleitung bei der Rehabilitation von stationären Patienten nach Gelenkersatzoperationen
- Direkter Austausch mit anderen Fachärzten und Therapeuten der Reha
- Breites Angebot an Disziplinen und Therapien



## Rehabilitation nach Hüft-OP Mit Hüftprothese zurück ins aktive Leben

Hüftarthrose verursacht Schmerzen, Bewegungs- und zunehmende Mobilitätseinschränkungen. Funktionsdefizite, Kraftverlust und Rückgang der Ausdauerleistungsfähigkeit sind einige der Folgen, welche auch die Nachbehandlung nach einer erfolgten Operation massgeblich beeinflussen.

Durch die heutigen weniger invasiven Operationstechniken haben sich die rehabilitativen Massnahmen noch früher zur aktiven Therapie verlagert. Nach wie vor sind in der postoperativen Phase abschwellige Massnahmen und Elektrotherapie zur Resorptionsförderung angezeigt, aber die Belastungssteigerung kann in der Regel zügiger voranschreiten.

Durch ein zerstörtes Gelenk entstandene Bewegungseinschränkungen bestehen nach einer Operation nicht mehr, und trotzdem ist die Beweglichkeit oft aufgrund einer Verkürzung der hüftüberbrückenden Muskulatur noch eingeschränkt. Eine Aufgabe in der Physiotherapie ist die Dehnung der Hüft- und Oberschenkelmuskulatur, ohne das Operationsergebnis durch eine Überlastung nachteilig zu beeinflussen. Alle therapeutischen Bemühungen dienen dazu, mit dem Patienten zusammen das bestmögliche Er-

gebnis punkto Funktionalität und Alltagsbewältigung zu erreichen. Gerade bei aktiven Patienten bedeutet dies oft auch eine Rückkehr zu sportlichen Aktivitäten. Dies ist in der Regel – nach Rücksprache mit dem Operateur – in vielen Sportarten problemlos möglich.

**Spezialkompetenz Golf**

Um Patienten sportspezifisch zu beraten oder mit ihnen therapeutisch zu arbeiten, müssen Ärzte und Therapeuten eine Sportart kennen und verstehen. Am Beispiel des Golfsports wird dies in besonderem Masse deutlich. Ohne gute Kenntnisse des Golfschwungs ist eine sportspezifische, individuelle Vorbereitung auf ein gesundes und gelenkschonendes Golfen nicht möglich. Alle Mitarbeitenden der Golf Medical Clinic der Reha Rheinfelden verfügen über die nötige medizinische und therapeutische Kompetenz, spielen selber Golf und bilden sich laufend weiter.

# Adipositas: die neue Volkskrankheit?

«Das schwere Los der dicken Kinder», «Immer mehr Kinder kämpfen gegen die Pfunde», so und ähnlich lauten die Schlagzeilen, die unsere Medienlandschaft in den vergangenen Monaten dominieren.

Fakt ist, dass sich die Zahl der übergewichtigen Kinder in den vergangenen 30 Jahren verfünffacht hat. Aktuell ist bei uns in der Schweiz rund jedes 4. bis 5. Kind in dieser Altersstufe übergewichtig.

Fachleute sprechen von Übergewicht, wenn der Body-Mass-Index oberhalb von 25 liegt. Dieses Übergewicht hat weitreichende Folgen in erster Linie auf die Gesundheit der Kinder und in zweiter Linie natürlich auch auf unsere Gesundheitskosten. So berichten Kinderärzte über Krankheiten, die früher nur in der älteren Bevölkerung, heute aber

bereits im Kindes- und Jugendalter diagnostiziert werden, wie Zuckerkrankheit, Bluthochdruck etc.

Ein möglichst gefahrenarmes Umfeld, welches den Kindern erlaubt, sich entsprechend ihrer motorischen Entwicklung auszuprobieren und zu bewegen, ist genauso wichtig wie ein vernünftiger Umgang mit den Medien. Am verheerendsten ist nun wohl die Kombination aus all den oben erwähnten Punkten. Man stelle sich vor, wie Kinder sich nach der Schule direkt vor die Spielkonsole setzen und vergessen und verlernen, wie





viel Spass es macht, draussen mit Freunden herumzutoben. Kommt dann die Gelegenheit, stellen die Kinder bald fest, dass ihnen dazu schlicht die motorischen Grundlagen wie Koordination, Kraft und Ausdauer fehlen. Dass diese Kinder und Jugendliche oftmals unter mangelndem Selbstwertgefühl leiden, ist gut nachvollziehbar und dass sich die Negativspirale mit dieser Ausgangslage immer weiter dreht ebenfalls.

Empfohlen wird oftmals, sich einen Sportverein zu suchen, welcher dem Kind ermöglicht, sich mit Freude zu bewegen. In den meisten Vereinen ist es aber leider immer noch so, dass sehr bald der Leistungsgedanke überhandnimmt. Darum hier der Appell an all unsere Sportvereine: Euer Auftrag ist die Förderung des Sportes auch für die «Breiten».

### Prävention in Schule und Sportvereinen

An erster Stelle steht bestimmt die Sensibilisierung der Bezugspersonen durch die betreuenden Kinderärztinnen und Kinderärzte und mit Projekten an unseren Kindergärten und Schulen. Immer noch ist in gewissen Kantonen der Stellenwert des Schulsportes umstritten und eine Tendenz, die Sparmassnahmen genau dort anzusetzen, ist leider vorhanden. Das Anliegen soll aber nichts desto trotz sein, mit den dazu notwendigen Stundenzahlen möglichst guten Turn- und Schwimmunterricht durchzuführen. Alternative Bewegungsangebote müssen geschaffen werden, welche all jenen Kindern und Jugendlichen gerecht werden, die neu den

Schritt in ein «bewegtes Leben» starten möchten.

### Mögliche Therapien: Bewegung und Ernährung

Sollte nun aber das Kind jenseits des BMI 25 gerutscht sein: Was können die Familientun? In erster Linie gilt es, die Kinderärztin oder den Kinderarzt aufzusuchen. Diese werden mittels genauer Anamnese und Diagnostik mögliche primäre Grunderkrankungen ausschliessen, die ebenfalls zu Übergewicht führen können. Die Therapie besteht nun aus vier Pfeilern. Zunächst natürlich die engmaschige medizinische Betreuung seitens der Kinderärztin oder des Kinderarztes, wo regelmässige Gewichts- und Längenkontrollen, gegebenfalls auch Bluttests und wenn nötig weitere Diagnostik wie pulmonologische Untersuchungen, orthopädische Konsilien, Nierenuntersuchungen etc. durchgeführt werden. Dann werden die Familien von einer Ernährungsberatung begleitet, die für die gesamte Familie einen Ernährungsplan entwirft und sie bei der Umsetzung desselben unterstützt. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Bewegung. Die Kinder und Jugendlichen sollen lernen, sich bestenfalls innerhalb einer Gruppe und in einem geschützten Rahmen mit Freude zu bewegen. Ziel muss es sein, ein positives Körpergefühl und Selbstvertrauen zu vermitteln, sodass zu einem späteren Zeitpunkt auch der Sprung in einen «normalen Sportverein» gelingen kann.

**Wie viel Bewegung braucht eigentlich ein gesundes Kind? Gemäss der NASPE (National Association for Sport and Physical Education) sollen sich Kinder täglich:**

**2 x 15 Min.** intensiv bewegen, zum Beispiel: Sport, Freizeitaktivitäten

**4 x 15 Min.** moderat bewegen, zum Beispiel: Verstecken spielen, Inline-Skaten

**6 x 5 bis 10 Min.** Alltagsaktivitäten, zum Beispiel: Schulweg, Fahrradfahren

6- bis 12-Jährige maximal 1 Stunde  
> 12-Jährige maximal 2 Stunden «Inaktivität», zum Beispiel: Fernsehen, PC

## Aktuelles Angebot

Therapeutisch geführte Sportgruppe für Kinder zwischen 8 bis 12 Jahre.

**Jeweils Mittwoch von 17.00 bis 18.00 Uhr in der Turnhalle der Reha Rheinfelden.**

Einstieg jeweils auf Anfang Schulquartal. Die Kosten von CHF 25.– pro Lektion werden mit ärztlicher Verordnung von den Krankenkassen übernommen.

### Kontakt:

Tel. +41 (0)61 836 57 30,  
kindertherapie@reha-rhf.ch

### Quellen:

- 1) Zimmermann MB et al. *Overweight and obesity in 6–12 years old children in Switzerland*
- 2) Whitlock EP et al. *Screening and Interventions for childhood overweight*



Reha Rheinfelden stellt vor

# Das Ambulante Kindertherapiezentrum

Im Pädiatrischen Therapiezentrum (PTZ) der Reha Rheinfelden werden pro Woche rund 150 Therapien für Säuglinge, Kleinkinder, Schulkinder und Jugendliche bis 18 Jahre mit neurologischen, medizinischen und orthopädischen Funktionsstörungen durchgeführt.

Für den Raum Rheinfelden-Fricktal-Basel und die angrenzenden Gebiete ist das Pädiatrische Therapiezentrum die grösste Kindertherapiestelle. Die Reha Rheinfelden bietet für die ambulante Behandlung der Kinder ein umfassendes Abklärungs- und Therapieangebot auf höchstem Stand an. Fachleute aus der Physiotherapie, Ergotherapie und Neuropsychologie bilden ein interdisziplinäres Kompetenzteam. Durch die moderne Infrastruktur gehören auch sehr spezialisierte Therapien wie Wassertherapie, Lokomotionstherapie (Gangroboter) und die Hippotherapie (therapeutisches Reiten) zum Angebot.

## **Neu: Sprechstunden am Mittwochmorgen**

Neu wird Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Peter Weber, Leiter der Abteilung für Neuropädiatrie und Entwicklungspädiatrie am UKBB (Universitätskinderspital beider Basel) im Pädiatrischen Therapiezentrum Sprechstunden abhalten. Diese finden alle zwei Wochen am Mittwochmorgen statt. Die Dienstleistung richtet sich an alle Familien aus dem Fricktal, die so von einer umfangreichen interdisziplinären Betreuung ihrer Kinder am gleichen Standort und von kürzeren Anfahrtswegen sowie günstigeren Parkmöglichkeiten profitieren können. Die Reha Rheinfelden freut sich auf diese neue Kooperation.

## Charity Golfturnier 2014

Die Reha Rheinfelden führte mit ihrer Golf Medical Clinic in Kooperation mit dem Golfplatz Rheinfelden das Charity Golfturnier zu Gunsten des Pädiatrischen Therapiezentrum (Kindertherapiezentrum) bereits zum sechsten Mal durch. 45 Golferinnen und Golfer kamen am Dienstag, 9. September 2014 unter dem Motto «mitmachen, bewegen, helfen» auf den Golfplatz Rheinfelden.

Dort spielten sie für die «grösste Therapie-stelle für Kinder» in der Region Rheinfelden-Fricktal-Baselland. Der Betrieb des pädiatrischen Therapiezentrums ist nur aufgrund von Stiftungsgeldern möglich. Dank einer ganzen Reihe von Sponsoren kommt der Stiftung des Pädiatrischen Therapiezentrums der Reha Rheinfelden der gesamte Teilnahmebeitrag der Golferinnen und Golfer zugute.



## 4-Sterne-Auszeichnung für das Medical Fitness Rheinfelden

Das Medical Fitness der Reha Rheinfelden wurde im Frühling 2014 vom schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verband (SFGV) mit 4 von 5 Sternen ausgezeichnet. Mit dieser hervorragenden Wertung sind die Voraussetzungen klar gegeben, von einer kassenabhängigen finanziellen Unterstützung zu profitieren. Das Medical Fitness bietet auf einer Trainingsfläche von 200m<sup>2</sup> für rund 300 Mitglieder die Chance, unter professioneller Betreuung für die eigene Gesundheit zu trainieren. Dabei können die Mitglieder auf attraktive Angebote – wie die Nutzung des 33 °C warmen Sole-Therapiebads und die persönliche Trainingsberatung durch Physiotherapeuten oder Sportwissenschaftler – zurückgreifen.

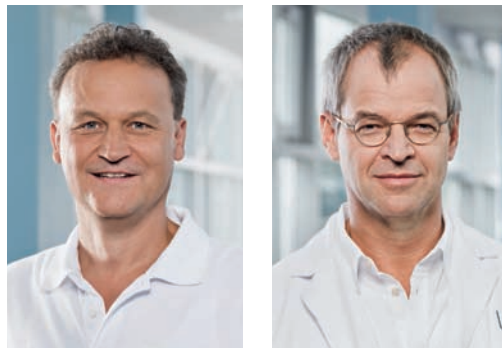


# Über uns



Unter dem Namen «CURATIVA – Das Ambulante Zentrum» werden in der Reha Rheinfelden seit Herbst 2013 sämtliche ambulanten Angebote zusammengefasst. Das breit gefächerte Angebot ist auf Zuweisung des Hausarztes für jedermann zugänglich, unabhängig von Alter oder Versicherung.

Das Ambulante Zentrum CURATIVA wird von den beiden Co-Leitern, Dr. med. Thomas Uwe Schreiber (Stv. Chefarzt) und Willi Bäckert (Leiter Therapien) geführt.



*v.l.n.r.: Willi Bäckert und  
Dr. med. Thomas Uwe  
Schreiber*

Das Angebot besteht aus diversen Therapieangeboten wie zum Beispiel Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Traditionelle Chinesische Medizin, Osteopathie, Neuropsychologie, Musiktherapie und Ernährungsberatung sowie aus ärztlichen Sprechstunden in den Bereichen der Neurologie, Rheumatologie, Orthopädie, Sklerodermie, Schmerz und Dermatologie. CURATIVA beinhaltet des Weiteren spezielle Angebote wie das haus-eigene Medical Fitness, ein Kindertherapiezentrum, ein Neurologisches Tageszentrum für die schrittweise Rückkehr in den Alltag, betriebliche Gesundheitsförderung, mobile therapeutische Dienste, Versicherungsabklärung, eine Memory Clinic und die Golf Medical Clinic. Weitere Informationen zu den einzelnen Therapieangeboten finden Sie auf unserer Website.



# Grundvertrauen zum Element Wasser

Über 100 Kinder nehmen wöchentlich am Baby- und Kleinkindschwimmen der Reha Rheinfelden teil. Die einen besuchen einzelne Kurse, andere sind ab vier Monaten bis zum vierten Lebensjahr dabei oder es folgen Geschwister. Babyschwimmkurse bilden bei vielen Familien über Jahre eine Konstante in der Freizeitgestaltung. So wie bei Jascha Schneider, Vater von drei Kindern.

## **JOURNAL: Wie sind Sie zum Babyschwimmen gekommen?**

**Jascha Schneider:** Als unser Sohn Jaël geboren wurde, haben wir einen Kurs zur Wassergewöhnung gesucht. Gleichzeitig wollten wir mit dem Babyschwimmkurs die Bindung zwischen Vater und Kind stärken. Auf der Suche nach Kursangeboten sind wir auf die Reha Rheinfelden gestossen.

## **Wie haben Ihre Kinder auf das Babyschwimmen reagiert?**

Unser Sohn hat sich im Wasser von Beginn an wohl gefühlt. Ich muss dazu sagen, dass bei allen drei Kindern meine Frau die ersten Lektionen begleitet hat und ich erst nach ein paar Lektionen «übernommen» habe. Wir hatten das Gefühl, dass sich die Kinder mit ihrer Mami entspannter eingewöhnen konnten. Dieser Einstieg hat sich für uns bewährt und wir können es auch anderen Eltern sehr empfehlen.

## **Was schätzen Sie am Babyschwimmen?**

Von der ersten Schwimmbewegung bis zum Tauchen ist im Laufe der verschiedenen Altersgruppen alles enthalten. Dabei gefällt mir, dass alles sehr spielerisch geschieht, ohne Leistungsdruck. Mit den Kursen wurde

bei unseren Kindern ein Grundvertrauen zum Element Wasser geschaffen. Alle drei sind grosse Wasserratten. Unsere ältere Tochter konnte sogar mit drei Jahren schwimmen.

## **Wie hat sich das Babyschwimmen verändert?**

Wir sind seit sechs Jahren in den Kursen. Ich habe den Eindruck, das Babyschwimmen war damals noch eher eine Nische. In meinem Kurs war ich anfänglich der einzige Mann. Inzwischen entscheiden sich viele Familien für das Babyschwimmen, das Kursangebot ist gewachsen und gerade am Samstag sind es viele Väter, die mit ihren Kindern teilnehmen.

## **Was bedeutet der Gruppenkurs für Sie?**

Meine Tochter Solène, 15 Monate, zeigt mit dem Finger jeweils freudig auf das Gebäude, wenn wir vor der Reha ankommen. Die Kinder nehmen einander wahr und es kommt zur gegenseitigen Kontaktaufnahme. In der Gruppe haben sie den Vorteil, dass sie voneinander abschauen können. Auch unter den Eltern entstehen Kontakte, man hilft einander gegenseitig mit kleinen Dingen aus und es entstehen auch Freundschaften.



Solène Schneider

Neben Babyschwimmkursen bietet das Kurszentrum der Reha Rheinfelden auch Pilates, Aqua-Cycling, Feldenkrais und viele weitere Kurse an.

### **Kontakt**

Kurszentrum  
Reha Rheinfelden  
Salinenstrasse 98  
CH-4310 Rheinfelden

Tel. +41 (0)61 836 51 40  
kurszentrum@reha-rhf.ch  
www.reha-rheinfelden.ch

# RÜCKBLICK



## Viel Spass am 12. Patienten-Sport- und Spielfest

Motivierende Rehabilitation: Auch dieses Jahr fand das traditionelle Patienten-Sport- und Spielfest der Reha Rheinfelden bei schönstem Sommerwetter statt.

Die Klinikleitung eröffnete den Anlass mit einer kurzen Ansprache über den medizinischen Aspekt der Freude und Bewegung in der Rehabilitation. Einige Patienten konnten es kaum erwarten, die vielseitigen Spielstationen auszuprobieren. Ein erfahrenes Therapeutenteam der Reha Rheinfelden

hatte ein attraktives Angebot zusammengestellt, sodass für jeden etwas dabei war. So war auch dieses Jahr der Spassfaktor an den über 20 Spielstationen wie dem Rollstuhlparcours, Softball-Tennis, dem Wii-Stand und der Pferdestation garantiert.



Die katalanische Sopranistin Nuria Rial und der japanische Cembalist Naoki Kitaya

## Kammerorchester «CHAARTS» begeistert

Die Reha Rheinfelden unterstützte im Rahmen ihres Kultursponsorings auch dieses Jahr das Kammerorchester «CHAARTS».

Der «musikalische Wirbelwind aus dem Aargau», wie das Orchester liebevoll genannt wird, überzeugte beim Konzert im Musiksaal Kurbrunnen in Rheinfelden mit einem Programm, das die Zuhörer regelrecht in seinen Bann zog. Das Orchester besteht aus exzellenten Kammermusikern und herausragenden Solisten, welche die Zuschauer regelmässig mit revolutionären und kreativen Ideen begeistern.

# NEWS

## Sponsoring

### Pfyl mit Reha Rheinfelden an die Paralympics 2018

Das Sponsoring von Skirennfahrer Thomas Pfyl wurde um weitere vier Jahre verlängert.



Thomas Pfyl, Paralympischer Athlet mit einer Hemiplegie rechts, hat bereits beachtliche internationale Erfolge erzielt, unter anderem zweimal den Gesamtweltcupsieg sowie mehrere WM-Medaillen. Seine nächsten grossen Ziele sind die Weltmeisterschaften 2015 in Kanada und die Paralympics 2018 in Pyeongchang. Dazu wünscht die Reha Rheinfelden Thomas Pfyl viel Erfolg!

# Ein Tag im Labor

Erika Markl, Leiterin Medizinisches Labor der Reha Rheinfelden, erzählt aus ihrem Klinik-Alltag

In unserem Labor sind vier Biomedizinische Analytikerinnen beschäftigt. Um 6:45 Uhr fahren wir die PCs hoch, starten unsere Analysegeräte und beginnen mit der täglichen Qualitätskontrolle. In der Reha Rheinfelden werden die Blutentnahmen im Labor und nicht wie in anderen Kliniken auf den Stationen durchgeführt. Ab 7:00 Uhr bitten wir die aufgebotenen, teilweise bereits wartenden Patienten zur Blutentnahme. Diese erweist sich nicht immer als einfach, zumal einige Patienten, aufgrund diverser körperlicher Beeinträchtigungen, nur einen Arm anbieten können.

Nach den Blutentnahmen, gegen 8:45 Uhr, beginnen wir mit dem Analysieren der Blutproben. In der Regel sind es täglich an die 120 Röhrchen, aus denen verschiedene Analysen bestimmt werden. Auf den Barcode-Etiketten sind nebst Namen und Geburtsdatum des Patienten auch die verordneten Analysen codiert. Dazu stehen uns verschiedene Geräte zur Verfügung. Diese messen Parameter wie Glukose, Leberwerte, Blutfette und Elektrolyte. Andere zählen Blutzellen und erkennen krankhafte Veränderungen. Für die Blutgerinnung und zur Herzinfarkt Diagnostik werden andere Geräte eingesetzt. Zudem haben wir einen Urinalyzer im Einsatz. Alle Geräte sind mit einem Labor Information System verbunden. Damit werden die Daten direkt elektronisch übertragen, bevor sie von uns Laborantinnen kontrolliert, validiert und freigegeben werden. Danach kann sie der Arzt elektronisch einsehen. Doch nicht alles wird mit Geräten gemessen und analysiert. Blutbilder werden gefärbt und ebenso wie Urinsedimente mikroskopisch beurteilt. So vergeht der Vormittag wie im Fluge. Unser Ziel ist, bis zum Mittag alle Blutproben analysiert zu haben, um die Befunde an die Ärzte zu übergeben.



Am Nachmittag kommen zusätzlich Patienten aus den ambulanten Sprechstunden unserer Klinik-Ärzte. Das Spektrum der klinischen Fragestellungen ist breit gefächert, dafür sorgen die Ärzte aus den unterschiedlichen Fachrichtungen. Der Umgang mit den Patienten, den anderen Kollegen und Ärzten ist für den Informationsaustausch äusserst wichtig. So gestaltet sich unser Arbeitstag recht vielseitig und abwechslungsreich. Nach getaner Arbeit, etwa um 18:00 Uhr treten wir nach einem reich bestückten Tag den Heimweg an.



Erika Markl



# Agenda

8. Januar 2015

## Übergabe Forschungspreis

30. April 2015

## Frühlingssymposium

### Vortrag Golf Medical Clinic

26. März 2015

## Technik und Training – die Säulen eines gesunden und schönen Golfschwungs

Referenten:

Andrew Cullen/PGA Head Professional

Willi Bäckert/GolfPhysioTherapeut®

18:30–20:00 Uhr mit anschliessendem Apéro

### Vorträge Medical Fitness

(exklusiv für unsere Abonnenten!)

Vortragsreihe: **Fit durch den Winter**

5. November 2014

#### Ausdauer

Welche Bedeutung spielt eine gute Ausdauer? Wie kann ich mein Ausdauertraining steuern?

5. Dezember 2014

#### Ernährung

Warum ist Fett nicht gleich Fett? Gibt es die optimale Ernährung? Was ist der Jo-Jo-Effekt?

5. Januar 2015

#### Krafttraining

Welche Arten der Kraft gibt es? Die wichtigsten Trainingsprinzipien für das Krafttraining.

Vortragsreihe: **Gesunde Haltung im Alltag und Sport**

5. Februar 2015

#### Posturale Kontrolle

Wissenswertes über die Entstehung von Rückenschmerz. Wirkungsweise des BIOSWING-Stabes. Wie trainiert man mit dem BIOSWING-Stab?

5. März 2015

#### Bauch-, Rumpf- und Rückenmuskulatur

Welche Rolle übernimmt die Rumpfmuskulatur im Alltag und im Sport? Sie erfahren, wie Sie Rückenschmerzen vorbeugen können.

6. April 2015

#### Posturale Kontrolle

Wissenswertes über die Entstehung von Rückenschmerz. Wirkungsweise des Posturomed. Welche Übung entspricht meinem Leistungsniveau?

5. Mai 2015

#### 10'000 Schritte zur Gesundheit

Effekte von Bewegung auf die Gesundheit.

Wie viel Bewegung braucht es?

Jeder Workshop beinhaltet Theorie und Praxis (1 Stunde insgesamt, ca. 50/50)

# Wettbewerb

Vervollständigen Sie folgenden Satz und senden Sie den Lösungsbuchstaben mit Vermerk «Reha JOURNAL» bis 31.12.2014 an Reha Rheinfelden, Salinenstrasse 98, CH-4310 Rheinfelden oder info@reha-rhf.ch.

## Das Medical Fitness Rheinfelden hat dieses Jahr

- vom schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verband 4 von 5 Sternen verliehen bekommen
- 10 neue Geräte angeschafft
- 2000 Jahresabos verkauft



### 1. Preis: Back-check®

Mit dem Back-check®, einem multifunktionalen Messsystem, wird die Kraftfähigkeit unterschiedlicher Muskelgruppen analysiert. Dadurch kann eine Aussage über die Muskelkraft und den im Alltag wichtigen Kraftverhältnissen der antagonistischen Muskelgruppen gemacht werden. Die Kraft von zum Beispiel Bauch- und Rückenmuskeln muss in einem bestimmten Verhältnis zueinander stehen, um eine optimale Funktionalität zu gewährleisten.

### 2. Preis: IPN-Ausdauerstest

Um ein individuelles, auf Sie zugeschnittenes Training anzustreben, ist ein zu Beginn durchgeführter Leistungstest eine wichtige Grundlage. Dieser Test eignet sich für Einsteiger sowie für den leistungsorientierten Sportler. Anhand eines IPN-Tests können Sie auf dem Fahrradergometer herausfinden, mit welcher Intensität Sie Ihr Training absolvieren sollten, um optimal Ihre Ausdauer steigern zu können.

### 3. Preis: Reha Rheinfelden Bademantel

#### Teilnahmebedingungen

Mitarbeitende der Reha Rheinfelden sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Preise werden unter allen richtigen Einsendungen verlost und werden nicht in bar ausbezahlt. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.