



NEWSLETTER

Ausgabe Mai 2009



Steglitz Physiotherapie

Ilona Hildebrandt

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
nachdem wir über Ostern unsere Praxisräume renoviert und verschönert haben, gehen wir mit noch mehr Spaß in das 15. Jahr unseres Bestehens. Ich hoffe, Sie sind mit dem Ergebnis zufrieden und fühlen sich weiterhin wohl bei uns.

Diesen Newsletter widme ich dem Hauptthema: IGeL-Leistung

Viel Spaß beim Lesen
wünscht Ihnen das Praxisteam
und

*Ilona
Hildebrandt*

Ilona Hildebrandt

Tipp

Unsere Frühjahrsaktion 2009 :

Magnetfeldtherapie zur
Aktivierung des Stoffwechsels

12er-Karte 125,00 €

(Angebot gültig bis zum Erschei-
nen der nächsten Ausgabe)

IGeL - Individuelle Gesundheitsleistung

IGeL - Ein Begriff, der in den nächsten Jahren immer mehr in Ihr Bewusstsein rücken wird, da die gesetzliche Krankenversicherung nicht mehr als Vollkaskoversicherung fungieren wird. Die Aufgabe der GKV wird künftig mehr und mehr die Absicherung grundlegender existenzieller Risiken sein. Schritt für Schritt wird dazu der Leistungsumfang der GKV ausgedünnt, die verfügbaren Gelder werden in die Versorgung schwerer, chronischer Krankheitsbilder mit volkswirtschaftlichem Schaden gelenkt.

Zitat R. Herzog: "Eine Krankenversicherung ist für das medizinisch notwendige da, nicht für das sozialpolitisch Wünschenswerte!"

Das bedeutet immer mehr: Ihre Eigeninitiative ist gefragt, um Ihren Gesundheitszustand zu erhalten oder zu verbessern. Wir werden zu bestimmten Themen regelmäßig Infoabende bzw. Workshops anbieten. Termine und Kosten erfragen Sie in der Praxis oder schauen Sie auf unsere neue Infotafel im Flur. Im Moment sind wir in der Vorbereitung zu den Themen:



Für die Zuwendungsmedizin, die Behandlung von sogenannten "Bagatellerkrankungen", die Gesundheitspflege und die Prävention wird der Raum unter dem Dach der GKV eng.

Nordic Walking, Hilfsmittelversorgung, "Zug um Zug zum Ziel mit dem Theraband" und Beckenboden. Weitere Vorschläge und Anregungen nehmen wir gerne entgegen.



Exklusiv für meine Kunden:

Restaurant "DIE AUBERGINE" - Mediterrane Küche

Seit 12 Jahren in der Goerzallee 33, 12207 Berlin.

Telefon 030 - 833 76 36 www.dieaubergine.de
Busse X85, 285 (vor der Tür), X11 "Drakestraße" (12 Min. vom Rathaus Steglitz)
Parkplätze auf dem Hof.

Jeden ersten Montag im Monat Buffet ab 18.30 Uhr.

Gegen Vorlage dieses Newsletters erhalten Sie ein Tagesdesserts.



Bericht über die Demonstration am 26. März 2009 zu Primärkassenverhandlungen (AOK, BKK's und IKK's)

Bei kaltem, aber trockenem Wetter haben ca. 200 Physiotherapeuten – Praxisinhaber, Angestellte und auch Schüler – drei Stunden vor dem Gebäude der BIG in der Markgrafenstraße lautstark und stimmungsvoll mit bunten Plakaten, Transparenten, Pfeifen und Rasseln unsere Forderungen nach besserer Bezahlung und höheren Vergütungssätzen für die abrechnungsfähigen Qualifizierungen kundgetan. (Siehe auch Thema Lymphdrainage im letzten Newsletter)

Die Stimmung war: "Jetzt reicht es uns! Wir werden mehr und kommen wieder, bis wir unsere Forderungen durchgesetzt haben! Mit uns ist zu rechnen!"

In dem im Anschluss an die Kundgebung stattfindenden Preisverhandlungen griff der ZVK (Verband der Physiotherapeuten) die von den Kassen vorgeschlagene Preissenkung bei der einzigen Position, die über dem Bundesdurchschnitt (alte Bundesländer) liegt, auf und forderte sodann eine einheitliche Anpassung der Vergütungssätze, hinsichtlich aller Positionen. Daraufhin brachen die Primärkassen die Verhandlungen mit dem ZVK ab.

Wir hoffen nun auf ein Schiedsverfahren.



Ergonomie am Arbeitsplatz - Fortsetzung

Die 3. und 4. von fünf Regeln des ergonomischen Sitzens:

Regel 3: Sitzen Sie aufrecht! Achten Sie bereits beim Hinsetzen darauf, dass ihr Rücken aufgerichtet ist! Wenn Ihr Becken nach hinten abknickt – was sich zwischendurch nicht vermeiden lässt – sollte es durch die Rückenlehne gestützt werden. So vermeiden Sie auf Dauer Bandscheiben zermürbenden Rundrücken und belasten Ihre Muskulatur gleichmäßig. Zudem bleibt der Brust- und Bauchbereich frei und ohne Druck, was der Verdauung und der Atmung zugute kommt.

Regel 4: Sitzen Sie aktiv und dynamisch! Vermeiden Sie eine erstarrte Sitzhaltung. Wechseln Sie stattdessen zwischen vorderer, aufrechter und zurückgelehnter Sitzhaltung unter Ausnutzung der hoffentlich vorhandenen Mechanik. Vergessen Sie nie: Die Bandscheiben leben von der Bewegung, Bewegungsmangel lässt sie verhungern! Verlagern sie deshalb das Gewicht mal auf die rechte, mal auf die linke Gesäßhälfte. Lassen sie im Sitzen die Hüfte kreisen! Jede noch so kleine Bewegung ist aus Sicht der Bandscheiben gut gegen den kleinen Hunger zwischendurch!



Peter Jost | gesundheitsfactory
 Allee der Kosmonauten 32
 12681 Berlin
 Telefon: 030- 5470 8367
 Fax: 030- 5470 8366
 Mobil: 0173- 216 2195
 jost@gesundheitsfactory-berlin.de

Mitglied im Gesundheitsverbund
 "Präventos" www.praeventos.de

Partner -Tipp

Gesundheits-Check mit dem Diagnosesystem Prognos® (Meridiandiagnostik)

Prognos® ist ein Diagnose- und Therapiesystem auf der Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es wurde zunächst für den Weltraum entwickelt und ermöglicht heute in der modernen Medizin eine Früherkennung von Krankheiten und energetischen Schwachstellen im Körper. Dabei wird an den Endpunkten der Akupunktur - Meridiane (an den Händen und Füßen) auf schmerzfreie Art und Weise über den Hautwiderstand der Energiegehalt des Organmeridians gemessen.

Die Schwerpunkte meiner Tätigkeit sind die ganzheitliche Diagnose auf Basis der Traditioneller Chinesischer Medizin und Magnetfeldtherapie. Dabei integriere ich die verschiedensten Therapiemethoden zu einer ganzheitlichen Behandlungsweise, bei der der Mensch als ganzes Wesen im Mittelpunkt steht.

Herausgeber

Steglitz Physiotherapie
 Ilona Hildebrandt (V.i.S.d.P.)

Steglitzer Damm 1, D-12169 Berlin

Telefon: 030 -796 13 10

Telefax: 030 -79 78 48 22

E-Mail: info@steglitz-physiotherapie.de

Web: www.steglitz-physiotherapie.de

Herstellung

advertare
 Werbung + Grafikdesign

Rohlfstraße 21

D-14195 Berlin

Telefon: (030) 897 25 330

E-Mail: office@advertare.de

Web: www.advertare.de

Konzept

Erlebnis-Factory GmbH
www.erlebnis-factory.de

Bildnachweis

Seite 1, Mitte: Fotolia

Seite 2, oben: I. Hildebrandt

Seite 2, Mitte: Sabine Gerke