



AKTUELL INFORMIERT: FITNESS & GESUNDHEIT - AUSGABE 1/2014

20 JAHRE ORTEMA



JUBILÄUMS-PROGRAMM

JUBILÄUMS-AKTIONSWOCHE
07. bis 12. April 2014

PROGRAMM - JUBILÄUMS-AKTIONSWOCH

MONTAG 07. APRIL Venentag



Venentag

Erkrankungen der Venen sind nicht heilbar. Insuffiziente Venenklappen oder erweiterte Gefäße können nicht in den Ursprungszustand zurückgesetzt werden

► Venenmessung

Von Montag bis Mittwoch können Sie sich vom Fachpersonal der Firma ORTEMA in den verschiedenen Filialen den Zustand Ihrer Venen messen lassen.

Bitte vereinbaren Sie dazu einen Termin.

Mo, 7. April 9:00 - 16:30 Uhr Waiblingen ☎ 07151 9859940

Di, 8. April 9:00 - 18:00 Uhr Markgröningen ☎ 07145 9153800

Mi, 9. April 10:00 - 17:00 Uhr Ludwigsburg ☎ 07141 9968720

► 18:00 Uhr

Patientenveranstaltung

18:00 - 18:40 Uhr

Krampfader sind nicht harmlos

Gesunde Venen - gesunde Beine

Achim Weil, Oberarzt,
Klinikum Ludwigsburg

18:40 - 18:50 Uhr

Selbstübungen im Rahmen von Pausengymnastik

18:50 - 19:10 Uhr

Moderne Kompressionstherapie

Miriam Mazur, Bandagistin

Veranstaltungsort

Orthopädische Klinik Markgröningen, Annemarie-Griesinger-Saal.
Um Anmeldung wird gebeten.

☎ 07145 91 53800 oder info@ortema.de

DIENSTAG 08. APRIL Knie & Arthrose



Knie und Arthrose

Der häufigste Grund für eine Kniegelenkerkrankung ist der krankhafte Verschleiß des Gelenkknorpels – die Arthrose – beim Knie Gonarthrose genannt. Häufig ist eine Fehlstellung – zum Beispiel X- oder O-Beine, der Grund für eine Arthrose.

Durch den Verschleiß kommt es zu direktem Kontakt von Knochen auf Knochen mit Verformungen des Gelenkes. Die Folgen kennen Sie: Schmerzen bei Belastungen. Die schmerzfreien Gehstrecken werden immer kürzer, bis auch der Ruhezustand keine Linderung mehr bringt. Gleichzeitig wird das Kniegelenk immer unbeweglicher.

► 18:00 Uhr

Patientenveranstaltung

18:00 Uhr

Orthopädie-technische Möglichkeiten bei Kniearthrose

Hartmut Semsch,
Geschäftsführer ORTEMA GmbH

18:15 Uhr

Wenn das Knie schmerzt: Operative Möglichkeiten bei Knorpelschäden und Arthrose des Kniegelenkes

Dr. med. Jörg Richter, Chefarzt Klinik für
Sportorthopädie und Arthroskopische Chirurgie

Veranstaltungsort

Orthopädische Klinik Markgröningen, Annemarie-Griesinger-Saal.

MITTWOCH 09. APRIL Prothesentag / Ernährung / Multimedia-Show

► Aktionstag Prothetik

Für Patienten

9:00 - 14:00 Uhr Prothesensprechstunde

- Überprüfung des Gangbildes durch unser „Physio-Gangschulen-Team“

- Sicherheitstechnische Überprüfung und Passformkontrolle

Anmeldung erforderlich ☎ 07145 91 53800 oder manfred.wein@ortema.de

19:00 Uhr Vortrag

„Besser gehen mit bionisch gesteuerten Fuß- und Kniegelenken“

Veranstaltungsort: ORTEMA Orthopädie-Technik, Markgröningen

Für Physiotherapeuten

15:00 - 18:00 Uhr Fortbildung

„Gangschule mit bionisch gesteuerten Prothesen.“ Die kostenlose Fortbildung informiert über aktuelle Methoden der Gangschule. Anmeldung erforderlich ☎ 07145 91 53800 oder info@ortema.de

Veranstaltungsort: ORTEMA Orthopädie-Technik, Markgröningen

► 16:00 Uhr Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung spielt in der heutigen Gesellschaft eine wichtige Rolle, doch die Empfehlungen der zahlreichen Ernährungsexperten gehen oft weit auseinander. Was genau versteht man unter einer ausgewogenen und sinnvollen Ernährung? **Melanie Feichtinger, Ernährungsberaterin der ORTEMA**, weist Sie in ihrem Vortrag auf die größten und häufigsten Ernährungsirrtümer hin und erklärt welche Risiken durch gefährliches Halbwissen entstehen können. Des Weiteren nimmt sie den Bereich Gewichtsreduktion unter die Lupe und beschreibt den richtigen Weg zur Wunschfigur.

16:00 Uhr Kostenlose Körperfettanalysen

18:00 Uhr Vortrag „Gesunde Ernährung“

Anmeldung erforderlich ☎ 07145 91 53770

Veranstaltungsort

ORTEMA Rehabilitation & Medical Fitness, Markgröningen

► 19:30 Uhr

Multimedia-Show

13.000 Kilometer mit dem Motorrad

13.000 Kilometer mit dem Motorrad in den fernen Osten Sibiriens. Ein Abenteuer von und mit Joe Stather.

Nachdem Joe Stather 10 Jahre davon geträumt hatte, machte er sich auf den langen Weg Richtung Osten.

Mit seiner Live-Show berichtet er über seine zweigeteilte Reise. Der erste Abschnitt ging von München nach Ulan Bator. In einem zweiten Abschnitt war die Fahrt von Ulan Bator nach Magadan geplant.

Multimedia-Show

19:30 Uhr

Orthopädische Klinik Markgröningen,
Annemarie-Griesinger-Saal

Anmeldung erforderlich ☎ 07145 91 53800 oder info@ortema.de

Lumbotech XP

+ Sanfte Impulse für einen gesunden Rücken

neurotech
Bewege dich frei.

www.neurotechgroup.com

Gailing
IHR BETTENHAUS.

Haustex Star 2013
Bettensachhändler des Jahres

Rückengerechte
Matratzen & Lattenroste

Unsere TÜV-zertifizierten Schlafberater ermitteln Ihr Bett, bei Bedarf auch mittels Körpervermessung. Weniger Rückenprobleme durch erholsamen Schlaf im richtigen Bett!

www.betten-gailing.de

Gailing in Bietigheim
Pleidelheimer Straße 11-13
Telefon 07142.9939-0

Gailing in Ludwigsburg
Schwieberdinger Straße 104
Telefon 07141.464041

Mo. bis Fr. 9.30 – 19 Uhr
Sa. 9.30 – 16 Uhr

ottobock.

Drei Phasen, eine Orthese

Malleo TriStep
bei Sprunggelenksverletzungen

T 05527 848-3455
orthetik@ottobock.de · www.ottobock.de

DONNERSTAG 10. APRIL Rückengesundheit



► 10:00 Uhr Tag der Rückengesundheit

Laut Robert-Koch-Institut haben bis zu 85 Prozent aller Deutschen mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen. Dabei handelt es sich meist um nichtspezifische Rückenschmerzen, das heißt es liegt keine Erkrankung zugrunde. Als Ursachen für schmerzhafte Verspannungen gelten vielmehr Dauerbelastung, Stress, schlechte Ernährung und vor allem Bewegungsmangel.

► 10:00 - 18:00 Uhr Rücken-Fitnesscheck

Durchführung von Krafttests der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie diverser Beweglichkeitstests. Dauer 30 Minuten
Anmeldung dringend notwendig. ☎ 07145 91 53770

► 18:30 Uhr Patientenveranstaltung

18:30 Uhr Mit „Rücken“ zur Reha?
Wem nützt es - wem nicht?
Dr. med. Sven Schemel, Chefarzt
19:00 Uhr Therapie- und Trainingsangebote bei Rückenschmerzen
Rüdiger Loy, Geschäftsbereichsleiter

Veranstaltungsort:

ORTEMA Rehabilitation & Medical Fitness, Markgröningen.
Anmeldung erforderlich ☎ 07145 91 53770

► 18:00 Uhr Skoliose - Informationsabend

Die jugendliche Skoliose bedeutet nicht nur eine Seitverbiegung, sondern ist in der Regel auch mit einer Verdrehung der Wirbelsäule behaftet. Neben einer Verkürzung des Rumpfes sind begleitend andere Verformungen erkennbar. Skoliose ist aber nicht ausschließlich ein kosmetisches Problem.

Gerade bei fortgeschrittenen unbehandelten Formen kommt es zu Über- und Fehlbelastung angrenzender Wirbelsäulenabschnitte oder z.T. auch innerer Organe. Grundsätzlich sind aber alle Formen und Ausprägungsgrade der Skoliose gut behandelbar, wobei natürlich die frühest mögliche Behandlung die besten Ergebnisse bringt.

18:00 Uhr Begrüßung
18:05 Uhr Juvenile Skoliose-therapie nach Schroth, Vera Wendel - Physiotherapeutin
18:30 Uhr Moderne Skoliosenchirurgie unter kosmetischen Aspekten bei der jugendlichen Skoliose
Dr. Stefan Krebs
Chefarzt Klinik Markgröningen

Veranstaltungsort:

ORTEMA Orthopädie-Technik, Markgröningen
Anmeldung erforderlich ☎ 07145 91 53800 oder info@ortema.de

FREITAG 11. APRIL Gesunde Füße



► Gesunde Füße

Nur ein gesunder Fuß ist leistungsfähig. Deshalb hat die Gesunderhaltung des Fußes oberste Priorität. Dabei ist das Barfußgehen das A und O für die Fußgesunderhaltung. Allerdings muss der komplexe Bewegungs- und Belastungsablauf häufig medizinisch unterstützt bzw. korrigiert werden. Dies geschieht durch den Einsatz spezieller orthopädischer Schuhe oder individuell gefertigter Einlagen.

► 10:00 - 17:00 Uhr Beratungstag

Am 11. April können Sie sich in Markgröningen nach Terminvereinbarung zwischen 10.00 - 17.00 Uhr von unseren Fachkräften beraten lassen. Eine kostenlose Fußdruckmessung ist dabei inklusive.

Veranstaltungsort:

ORTEMA Orthopädie-Technik, Markgröningen
Anmeldung unter ☎ 07145 91 53800

SAMSTAG 12. APRIL Medical Fitness Kursspecials



► 14:00 Uhr Kursspecials für Medical Fitness Mitglieder und Freunde

Am Samstag, den 12. April veranstalten wir für unsere Mitglieder sowie deren Freunde und Familienangehörige von 14:00 - 20:00 Uhr einen ganz besonderen Kurstag mit vielen Specials.

Kursplan und Kurszeiten werden im Studio und auf unserer Internetseite www.ortema-medicalfitness.de unter Aktuelles bekanntgegeben.

Aufgrund der begrenzten Plätze ist eine telefonische Anmeldung erforderlich. Bitte unter ☎ 07145 91 53770 oder medicalfitness@ortema.de

SICHERHEIT IM RÜCKEN
MIT ORTHESEN VON SPORLASTIC
SPORLASTIC gratuliert Ortema zum 20-jährigen Jubiläum!

BESSER IN BEWEGUNG
Abb. VERTEBRADYN®-AKTIV

www.sporlastic.de
info@sporlastic.de

GEPRÜFTES
GESUNDHEITSREISEBÜRO
Beratung · Kompetenz · Sicherheit

Jordan.
REISEN UND MEER

Friedrichstraße 36 | 71679 Asperg | Fon 07141 - 29894-0
Cannstatter Str. 1 | 71686 Aldingen | Fon 0 7146 - 28 77-60
WWW.REISEBUERO-JORDAN.DE | WWW.JORDAN-CRUISE.DE

AIRCAST
AIR-STIRRUP II™
Sprunggelenksorthese

• Orthese zur Stabilisierung des Sprunggelenks
• Schnelle Schwellungs- und Schmerzreduktion durch Duplex™-Luftpolster
• Optimal geeignet für Akutversorgung

Tel. 0180 1 676 333 · www.DJOGlobal.de

MEDICAL FITNESS



**SPAREN SIE
100 EURO!***

*ab 52 Wochen
Mitgliedschaftsdauer

bei Abschluss einer Medical Fitness Mitgliedschaft vom 07. - 13.04.2014

NEU! Laufkurs „Gesundes Laufen“ startet im April

Bereits zum vierten Mal bietet ORTEMA Medical Fitness einen 8-wöchigen Laufkurs an, bei dem die Teilnehmer ihre Lauftechnik verbessern und sich so optimal auf die Laufsaison einstellen können.

Neben dem pulsgesteuerten Lauftraining haben die 90-min. Kurseinheiten unterschiedliche Schwerpunkte wie z. B. die richtige Arm- und Beinarbeit, Lauf-ABC sowie Koordinations-, Kraft- und Mobilisationsübungen.

Mario Gallo, Sporttherapeut und erfahrener Lauftrainer, freut sich auf Sie! Der Kurs richtet sich an alle aktiven Läufer, Laufanfänger und an alle, die das Laufen auf eine neue Art und Weise kennen lernen möchten.

Kursstart: Montag, 28. April 2014, 18.00 – 19.30 Uhr / **Kosten:** 119,- € (Krankenkassenbezugssusst)

Wir freuen uns auf Sie!

Wir bitten jeweils um telefonische Anmeldung unter:

☎ 07145 91 53770

Weitere Infos: www.ortema-medicalfitness.de



**13.000 km mit der neuen
BMW F800 GS Adventure
in den fernen Osten Sibiriens**

Ein Abenteuer von und mit Joe Stather

Am 09. April 2014 - 19:30 Uhr

Multimedia - Show

Eintritt frei!

Veranstaltungsort:

Orthopädische Klinik Markgröningen, Annemarie-Griesinger-Raum

Anmeldung erforderlich unter ☎ 07145 91 53800 oder info@ortema.de



1. ORTEMA - Orthopädie-Technik & Sanitätshaus, Sport Protection

2. OKM - Orthopädische Klinik Markgröningen

Spezialklinik für Sportorthopädie, Endoprothetik, Neuroorthopädie, Handchirurgie

3. ORTEMA - Rehabilitation & Medical Fitness



ORTEMA GmbH · Kurt-Lindemann-Weg 10 · 71706 Markgröningen

ORTEMA Medical Fitness · Tel. 07145 91 53770 · Fax 07145 91 53960
medicalfitness@ortema.de · www.ortema-medicalfitness.de

ORTEMA Rehabilitation · Tel. 07145 91 53850 · Fax 07145 91 53960
rehabilitation@ortema.de · www.ortema-rehabilitation.de

ORTEMA Orthopädie-Technik · Tel. 07145 91 53800 · Fax 07145 91 53980 · info@ortema.de · www.ortema.de

Filiale Ludwigsburg · Posilipostraße 4 · 71640 Ludwigsburg · Tel. 07141 99-68720 · Fax 07141 99-68739 · ludwigsburg@ortema.de

Filiale Waiblingen · Alter Postplatz 13 · 71332 Waiblingen · Tel. 07151 985994-0 · Fax 07151 985994-94 · waiblingen@ortema.de

Filiale Pforzheim · Rastatter Straße 17-19 · 75179 Pforzheim · Tel. 07231 13966-67 · Fax 07231 13966-84 · pforzheim@ortema.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
ORTEMA GmbH
Kurt-Lindemann-Weg 10
71706 Markgröningen

Verantwortliche:

Hartmut Semsch, Olaf Sporys,
Prof. Dr. Jörg Martin, Dr. Peter Steiner
Geschäftsführer der ORTEMA GmbH

Bilder/Fotos: ORTEMA GmbH,
ART-KOM GmbH, Fotolia.com

Gestaltung:

ART-KOM GmbH

Auflage: 50.000 Exemplare

2014 © Copyright ORTEMA GmbH

**JUBILÄUMS
AKTION**
bei ORTEMA

10% Rabatt
auf alle freiverkäuflichen Produkte



Nur gültig in der Jubiläums-Woche vom
07. - 12. April 2014



Kostenloses Schnuppergolfen im Golfclub Liebenstein

Neugierig? Lust sich mal am Golfen zu versuchen?
Wir laden Sie ein! Nutzen Sie die Gelegenheit und
melden Sie sich jetzt an!

Termine:
1. 06.04.2014 von 14 – 17 Uhr
2. 09.06.2014 von 11 – 14 Uhr

Anmeldung:
mit Ihren Kontaktdaten und Ihrem
Wunschtermin an systemgolf@me.com

*Wir freuen uns
auf Sie!*



Informationen zum Golfclub:
www.golfclubliebenstein.de
Telefon: 0 71 33 / 202 38 36
Liebenstein 25 · 74832 Neckarwestheim

Die Geschenkidee:
www.golfeinsteigerkurs-39Euro.de

Systemgolf
Ihr Golfspezialist

**IHR
STARKER
ELEKTRO-
FACHMARKT**



**UNTERHALTUNG-
ELEKTRONIK &
HAUSHALTS-
GERÄTE AUF ÜBER
300 qm!**

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

EURONICS Tönnies

Schulze-Delitzsch-Str. 15 | 71706 Markgröningen
Telefon: 0 7145 - 92 10 30 | www.euronics.de