

# The Cook Family .de

**Neu** im  
pumpwerk eins  
Chemnitz  
Zschopauer Straße 209

**DAS MARKTHAUS FÜR GUTES ESSEN**



„The Cook Family –  
Das Markthaus für gutes Essen“  
pumpwerk eins,  
Zschopauer Straße 209, 09127 Chemnitz

Seit November 2021



**Öffnungszeiten**

Donnerstag und Freitag von 12 bis 19 Uhr  
Samstag von 9 bis 16 Uhr

info@cookintheboxx.de

Chemnitz | Freiberg | Plauen | Waldenburg



**25** **ECHT TREU**  
Ute Becher  
Wie unsere Mitarbeiter seit  
25 Jahren ADMEDIA prägen  
S/ 08.

## MEDIAZIN

Das ADMEDIA-Magazin für Patienten, Freunde und Mitarbeiter



S/ 05.

**ECHT SÄCHSISCH**

Wie ADMEDIA sich als regionales Unternehmen präsentiert



S/ 16.

**ECHT STARK**

Wie ADMEDIA einer Patientin wieder Kraft fürs Leben gibt



S/ 21.

**ECHT SPITZE**

Wie ADMEDIA vom höchsten Berg Deutschlands grüßt



# INHALT

S/ 03.

Das Editorial  
Einleitung ins Heft zum 25. Geburtstag

S/ 04.

Die Grußworte  
Persönlichkeiten sprechen über ADMEDIA

S/ 07.

Die Mitarbeiter  
Expertise seit einem Vierteljahrhundert

S/ 12.

Die Fakten  
Zahlen zeigen eine besondere Entwicklung

S/ 16.

Die Erfolgsgeschichte  
Patientin erzählt von ihrem Weg zur Heilung

S/ 24.

Die Partnerschaft  
Gemeinsam zum Ziel

S/ 26.

Die Vorschau  
Ausblick auf die nächste Ausgabe

Seite  
02



S/ 10.

Die gute Seele aus  
dem Unternehmen



S/ 14.

Die Entwicklung von  
ADMEDIA in der Region



S/ 18.

Die gesunde Ernährung  
für die Patienten



S/ 19.

Die individuelle Bewegung  
gegen Schmerzen



S/ 20.

Der Erfolgsmensch  
auf dem Spielfeld



S/ 22.

Das Engagement  
für die Menschen

## Ein Vierteljahrhundert Firmengeschichte...

dafür braucht es Menschen, die von Anfang an mit Wissen und Visionen, mit Ideen und Idealismus ein gutes Konzept verfolgen.

Seite  
03



## Editorial

Als die Gründer von ADMEDIA 1996 ihr Konzept im Kopf hatten, da kamen sie damit zu Stephan Dürrschmidt, lange Jahre PR-Mann und Berater beim Chemnitzer Fußballclub. Dirk Neumann und Thomas Schreyer hatten bei dem „alten Hasen“ einst in der Marketingabteilung des CFC erste Management-Erfahrungen nach dem Studium gesammelt. Dann holten sie sich den Profi in ihr junges Unternehmen. Bis heute begleitet Stephan Dürrschmidt die ADMEDIA, nachdem er lange Zeit den Standort Freiberg mit aufgebaut und geleitet hatte.

Es sind nicht nur wichtige Impulsgeber wie Stephan Dürrschmidt, die mit ihren Erfahrungen die Admedia zu einer Erfolgsgeschichte gemacht haben. Es sind die „guten Seelen“, die mit Herz und Handwerk und Hingabe das Unternehmen kräftigen – damals wie heute. So wie Birgit Reichel. Sie bringt sich seit 23 Jahren in der Assistenz des Managements ein. „Ich begleite ein familienfreundliches Team, das berührt mich und lässt mich mit Stolz, Teil dessen zu sein, zurückblicken“, sagt die Frau, die auch mal im Ruhestand hofft, weiter gebraucht zu werden. Genauso wie Stephan Dürrschmidt

sagt sie aber auch: „Für die nächsten 25 Jahre, da muss jetzt die nächste Generation ran. Wir mischen dann gern im Hintergrund mit“. Ein Vierteljahrhundert Admedia! Was das Team ausmacht, wie Sie, liebe Leserinnen und Leser von so viel Erfahrung profitieren können und wo ADMEDIA in der Region nicht wegzudenken ist, das erfahren Sie auf den folgenden Seiten in Ihrem neuen MEDIAZIN. Viel Spaß beim Blättern und Entdecken!

Birgit Reichel &  
Stephan Dürrschmidt,  
Mitarbeiter der ersten Stunde





## Dirk Neumann

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

wir bleiben nicht stehen. Wir schlagen neue Wege ein. Wir sind zukunftsgerichtet. Herausforderungen und Entwicklungen bereiten uns Spaß. Das macht unsere Arbeit bei ADMEDIA aus. Ein neuer Schritt ist nun das Erscheinen unserer ersten Ausgabe vom ADMEDIA-Patienten- und Mitarbeiterjournal „Mediazin“.

Sie sind eingeladen, Seite für Seite aufzuschlagen – und wir öffnen Ihnen im Gegenzug unsere Unternehmensphilosophie. Ob Sie Patient bei uns sind, Mitarbeiter oder Freund des Hauses: Fühlen Sie sich willkommen, ADMEDIA näher kennenzulernen. Erleben Sie mit uns Unterhaltung und Informationsgewinn, lesen Sie Mut bringende Therapieerfahrungen von Menschen mit Lebenslust und erfahren Sie von außergewöhnlichen Leistungen aus unserem Team. 25 Jahre ADMEDIA lassen uns auf eine dynamische Entwicklungsgeschichte zurückblicken. Die Zeit gibt uns aber auch Rückhalt für neue Vorhaben. Lassen Sie sich auf unserem gemeinsamen Weg in die Zukunft von uns begleiten. Ich freue mich darauf.

Ihr Dirk Neumann

Gründer und Geschäftsführer ADMEDIA

Seite  
04



## Rodrigo Pastore

Wir sind sehr glücklich, für die physiotherapeutische Betreuung unseres Teams mit ADMEDIA einen starken und kompetenten Partner an unserer Seite zu haben. Die körperlichen Herausforderungen in der ersten Basketball Bundesliga sind enorm. Zweimal Training pro Tag, viele lange Busfahrten und bis zu drei Partien pro Woche, in denen es richtig zur Sache geht. Da braucht es professionelle Unterstützung, um die Mannschaft in Form zu bringen und zu halten. ADMEDIA leistet hier nicht nur einen wichtigen Beitrag zur Rehabilitation verletzter Spieler, sondern hilft uns mit der täglichen Betreuung in Sachen Mobilisation, Regeneration und Monitoring, schweren Verletzungen vorzubeugen. Darüber hinaus profitieren wir vom großen Ärzteteam und den fachkundigen Mitarbeitern bei ADMEDIA, um bei Bedarf schnell die geeigneten Maßnahmen ergreifen zu können. Dank dieser weitreichenden Unterstützung können wir uns in der ersten Basketball Bundesliga mit den besten Teams Deutschlands messen.



Seit der Saison 2015/16 ist Rodrigo Pastore Cheftrainer des BV Chemnitz 99. 2020 erhielt er die Auszeichnung „Bester Trainer der ProA-Saison 2019/2020“

## Niners - Erfolg braucht Gesundheit

“Dank der Unterstützung von ADMEDIA können wir uns mit den besten Teams Deutschlands messen.”

- Rodrigo Pastore -



Seite  
05

# BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG. AUCH BEI DER BÜROARBEIT.

Mit ergonomischen Sitzplätzen und höhenverstellbaren Tischen bleiben Sie in Bewegung. So beugen Sie aktiv Haltungsschäden und Schmerzen im Rücken vor und schaffen eine gesunde Wohlfühlumgebung an Ihrem Arbeitsplatz im Büro oder Zuhause

Die Büroland GmbH unterstützt Sie bei der Planung Ihres Arbeitsbereiches und stattet Sie mit hochwertigen Büromöbeln aus. Sprechen Sie uns an.

Bildquelle: cbuphin



# 25 JAHRE

## WIE MITARBEITER DAS UNTERNEHMEN PRÄGEN

Seite 07

### Eine Idee am Strand

Vor mehr als einem Vierteljahrhundert saßen drei Chemnitzer Freunde am Ostseestrand. Zwischen Wind, Wellen und winzigen Sandkrümeln kam ihnen die Idee: Lasst uns eine Firma gründen! Eine Firma, bei der Sport, Gesundheit und Lebensfreude im Mittelpunkt stehen. 25 Jahre später ist aus diesem Traum ADMEDIA erwachsen. Mehr als 350 Mitarbeiter an acht Standorten in vier sächsischen Städten – in Freiberg und in Plauen, in Waldenburg und in Chemnitz – garantieren ein umfassendes Gesundheitsangebot: ambulante Reha, Physiotherapie, Ergotherapie, Ernährungsberatung und Medical Movement. „Absehen konnten wir das alles einst am Ostseestrand natürlich nicht“, blickt Dirk Neumann zurück. „Gemeinsames Anpacken, visionäres Denken und unerschütterlicher Glaube an das Projekt haben unseren Traum wahr gemacht.“ Von Beginn an dabei: Ines Lange, Dirk Neumann und Studienfreund Thomas Schreyer. Alle drei gehören nun zur Führungsmannschaft des Unternehmens. Eine neue Generation mit den Geschäftsführern Sarah Lange in Freiberg und Alexander Lange in Chemnitz machen das Leitungsteam nun komplett. Und einige Mitarbeiter der ersten Stunde lernen Sie, liebe Leserinnen und Leser, auf den folgenden Seiten kennen...

#### Die Gründer und das Zukunftsteam:

Ines Lange, Dirk Neumann, Thomas Schreyer, Sarah Lange, Alexander Lange



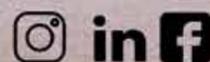
## BÜROLAND

Beckerstraße 13  
09120 Chemnitz  
Tel. 0371 38218-0

info@bueroland-online.de  
www.bueroland-online.de



Die Büro Evolution.





## Ute Becher

Die Zahl 25 hört Ute Becher gar nicht so gern. „Das kann man niemandem erzählen, dass man schon ein Vierteljahrhundert lang dabei ist“, winkt sie ab. Doch woanders hingesehnt hat sie sich in all den Jahren nie. Ute Becher verantwortet als leitende Physiotherapeutin den Rehabilitationsbereich in der Orthopädie bei ADMEDIA. „Einst trieb mich der Ehrgeiz des erfolgreichen Behandlungszieles an“, sagt sie. „Inzwischen ist es mir wichtiger, eine vertrauensvolle Nähe zu den Patienten aufzubauen. Denn Zuwendung und Sicherheit sind schon mal die halbe Miete für einen guten Therapieerfolg.“ Es erfüllt Ute Becher mit Herzenswärme, wenn sich die Menschen ihr öffnen, wenn sie ihre neu gewonnene Lebensqualität genießen. „Das Unternehmen hat auch meinen Lebensweg geprägt“, erklärt sie. „ADMEDIA ist für mich wie ein Baby, dem ich meine Erfahrung mit auf den Weg geben konnte. Das erfüllt mich mit Dankbarkeit und Stolz.“

**25** **ECHT  
TREU**

Mit Herz und hohem Anspruch führen  
Mitarbeiter der ersten Stunde ADMEDIA  
seit 25 Jahren zum Erfolg.  
Die Patienten danken es  
mit Vertrauen.

## Stefan Penzlin

Der fachhochschulstudierte Physiotherapeut stieg am 1. Mai 1996 bei ADMEDIA ein. Lediglich anderthalb Babyjahre verbrachte er währenddessen ohne sein Team. In all der anderen Zeit gestaltete Stefan Penzlin die Entwicklung seiner Therapieeinrichtung mit. „Allein die Ausstattung der Räumlichkeiten, die spezialisierten Behandlungen haben sich in Meilenschritten verbessert“, schätzt er ein. Das Vertrauen der Kostenträger ermöglicht uns ein hocheffektives Arbeiten gemeinsam mit den Patienten. Nach 25 Jahren im Job schätzt Stefan Penzlin vor allem Vertrauen, Nähe und Verständnis untereinander. „Ich fühle bei ADMEDIA eine familiäre Sicherheit“, sagt er.



# VERBUNDEN

Gemeinsam die Menschen ganzheitlich auf dem Weg der Genesung begleiten und dafür sorgen, dass ihre Vitalität lange erhalten bleibt.

## Ines Lange

Als gelernte Physiotherapeutin sammelte sie bereits in den 80er-Jahren ihre therapeutischen Erfahrungen beim damaligen SC-Karl-Marx-Stadt. Weltklasse-Athleten profitierten fast täglich von ihrem Wissen und ihrem Ehrgeiz. Doch dann wagte sie den Schritt in eine neue "Welt". Ihr eigenes Können einbringen, um die besten Leistungen von Patienten, Sportlern und Spitzenathleten abzurufen: Mit dieser Motivation unterstützte Ines Lange vor 25 Jahren die Idee, ein Unternehmen mit Therapie- und Sportcharakter zu gründen. Heute begeistert es sie, wenn die Patienten Inspiration finden, trotz Rückschlägen im Leben das Allerbeste aus sich herauszuholen. Ines Lange hat viel Herz und ein gutes Gespür für Menschen. Sie hält das ADMEDIA-Team zusammen und die Stimmung im Unternehmen mit Feingefühl in Balance.

Sie ist eine Brückenbauerin. Sie knüpft Bande zwischen angestammten Kollegen und jungen Einsteigern. Ines Lange sagt: „Ohne Teamwork wäre ADMEDIA nicht da, wo es heute ist. Denn unsere Patienten haben eine gute Antenne dafür, ob das Klima unter Kollegen stimmt.“



## Sie mag Menschen.

Sie lacht mit ihnen. Sie plaudert mit ihnen. Sie tröstet sie. Sie baut sie auf. Petra Seifert leitet das Patientenmanagement am ADMEDIA-Standort in Plauen. Vom aufmunternden Lächeln für die Personen an ihrem Empfangstresen bis zur kompletten Behandlungscoordination mit den zuständigen Ärzten: Petra Seifert hält mit ihrem Team nicht nur den Laden buchstäblich zusammen, sie sorgt auch dafür, dass Menschen mit einem Lächeln ihren Therapieerfolg feiern können. „Natürlich gibt es auch Patienten, die vor ihrer Reha aufgeregt oder verunsichert sind, deren Vertrauen wir uns erst erarbeiten müssen“, weiß Petra Seifert. Mit Einfühlungsvermögen und Verständnis schafft sie es immer, Kraft und Wärme zu vermitteln. Jeder Therapieplan sei individuell, erklärt die junge Frau.

# GUTE SEELEN

Und so wie sich die Menschen auf die beste Behandlung verlassen könnten, so wichtig sei es, den 100-prozentigen Ablauf zu organisieren. Mal sind es Abholfahrten, mal der Heimbringservice. Mal erhalten Patienten besondere Unterstützung beim Ausfüllen von Unterlagen, mal reicht eine helfende Hand auf dem Weg in den Behandlungsraum. Die Dankbarkeit der Patienten ist Petra Seifert und ihrem Team sicher. Seit 13 Jahren garantiert Petra Seifert den Menschen bei ADMEDIA Plauen einen sonnigen Empfang. Und sie selbst freut sich: „...dass aus Kollegen und einigen Patienten inzwischen Freunde geworden sind.“

“Aus Kollegen und einigen Patienten sind Freunde geworden.”

Petra Seifert  
Leiterin Patientenmanagement  
ADMEDIA Plauen



# ZAHLEN & FAKTEN

Welche Wege nimmt der Fahrdienst auf sich? Wie viele Kinder spielen in der firmeneigenen Kita Admedino. Und wie viele Liter Wasser sprudeln in den Becken in den ADMEDIA Behandlungszentren?

Seite  
12



**179**

Behandlungsliegen stehen in den Behandlungsräumen der Niederlassungen



**312**

Kinder wurden seit seiner Eröffnung im Jahr 2007 im Admedino-Kindergarten betreut



**4.000**

Patienten erhalten jedes Jahr eine ambulante Reha bei ADMEDIA



**10.500**

Quadratmeter Behandlungsfläche stehen den Patienten offen.



**350.000**

Liter Wasser befinden sich in allen ADMEDIA-Schwimmbecken



**1.000.000**

Kilometer legt der Fahrdienst von ADMEDIA jährlich zurück.

# GEMEINSAM ERFOLGREICH



Seite  
13

## ADMEDIA-Partner hält Sie gesund

Das Wichtigste in unserem Leben ist die Gesundheit. Glücklicherweise können wir für unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele eine Menge tun. Bei der Arbeit. Und in der Freizeit.

Egal, ob höhenverstellbarer Schreibtisch, ergonomischer Bürostuhl, Akustik- und Lichtsystem oder Bürozubehör: Das Team von Büroland bietet all diese wegweisenden Produkte aus einer Hand an. „Dabei legen wir unseren Fokus auf qualitativ hochwertige und funktionale Büromöbel von Markenherstellern“, sagt Jörg Gerhardt. Spätestens seit in nahezu jedem Haushalt ein Computer steht, greifen Lebens- und Arbeitswelten ineinander. Unsere Kinder erledigen ihre Hausaufgaben am heimischen Schreibtisch, wir shoppen zwischendurch am Tablet, wir dokumentieren unsere Urlaubsfotos am Rechner und seit Corona haben wir das Büro ins Homeoffice verlegt. „Unsere Expertise ist also nicht mehr nur in der Geschäftswelt gefragt, sondern längst auch bei den Menschen daheim“, so der Büroland-Chef. Und warum soll die Ergonomie am Arbeitsplatz und Zuhause verbessert werden? Jörg Gerhardt: „Weil sie die Produktivität steigert und die Anzahl an krankheitsbedingten Ausfällen mindert.“ Ein Beispiel ist der sogenannte Mausarm: Selbst die kleine Computermaus kann körperliche Beschwerden verursachen. Verhindern lässt sich das durch eine Begrenzung der Belastung im Unterarm. Er sollte von einer Auflage gestützt werden. Denn große Bewegungen dürfen nicht aus dem Handgelenk gemacht werden.



Unsere Arbeits- und Freizeitkultur wird längst nicht mehr von Schranken und Grenzen bestimmt. Das weiß Jörg Gerhardt, Geschäftsführer im Chemnitzer Ausstattungsunternehmen Büroland. Für ihn sind die Arbeits- und Lebenswelten von Morgen ausschlaggebend – erfolversprechend und zukunftsweisend.



Ein gutes Qualitätsmanagement stößt die Tür zu zukunftsfähigem Handeln auf. Sinnbildlich legt Simone Just die Hand auf die Klinke.

„Die Suche danach, wie wir ADMEDIA noch weiter verbessern können, bereitet mir Spaß.“

Simone Just  
Qualitätsmanagement

# ZUKUNFT

## Die Qualität und die Zukunft im Blick

Hier brachte sie zunächst ihre Expertise als Physiotherapeutin ein. Inzwischen sorgt sie mit ihrer Arbeit als Beauftragte für das Qualitätsmanagement auch dafür, den Vertrauenswert des Unternehmens zu steigern. „Die Suche danach, wie wir ADMEDIA noch weiter verbessern können, bereitet mir Spaß“, sagt Simone Just. „Ich betrachte die Aufgabe aber auch als Herausforderung.“ Doch warum muss ADMEDIA überhaupt geprüft werden und wer macht das? Ein sogenannter Auditor und Zertifizierer eines Prüfunternehmens, welchen die Deutsche Rentenversicherung beauftragt hat,

war über Tage hinweg in der Chemnitzer Niederlassung unterwegs. Er checkte die kardiologische und orthopädische Arbeit des Rehasentrums auf der Planitzwiese 17. „Der prüfender Besucher zeigte sich uns gegenüber interessiert und wertschätzend“, beschreibt Simone Just die Zusammenarbeit. Die nun erteilte Zertifizierung zeige die strategische und operative Stärke von ADMEDIA, gebe den Patienten zudem die Sicherheit einer zuverlässigen Behandlung. „Von höchster Stelle, also von der Deutschen Rentenversicherung, haben wir nun die Bestätigung, dass Qualität nicht nur unser Selbstverständnis, sondern auch in den Abläufen garantiert ist“, verdeutlicht Simone Just. Auch in Plauen und Freiberg hat der Zertifizierungsgedanke nun Fahrt aufgenommen. An beiden Standorten sollen künftig Qualitätsprüfungen vorgenommen werden.

## ADMEDIA baut auf die Zukunft

Gesundheitszentrum Chemnitz  
Planitzwiese 35



Im Gebäude an der Chemnitzer Planitzwiese 35 laufen Behandlungen für Menschen, die physiotherapeutische Unterstützung nach der Diagnose neurologischer Erkrankungen benötigen. In dem Gebäude sind auch Arztpraxen untergebracht. Im ADMEDIA-Verbund richtet sich die Praxis für Allgemeinmedizin an Patienten, deren Beschwerden eine Diagnose und Behandlung erfordern. Die Praxis für Orthopädie behandelt in den Bereichen Orthopädie, Chirotherapie und Akupunktur. In der Praxis für physikalische und rehabilitative Medizin werden Erkrankungen des Bewegungsapparates, aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und neurologische Krankheitsbilder therapiert.



Team  
Gemeinschaftspraxis

ADMEDIA MVZ GmbH heißt das Unternehmen, welches zur Firmengruppe gehört. Aktuell praktizieren hier fünf Ärzte, darunter Kardiologen, Orthopäden und internistisch tätige Hausärzte. Sie bekommen bald Gesellschaft. Insgesamt 2,2 Millionen Euro investiert ADMEDIA in den neuen Anbau am Standort. Etwa 500.000 Euro fließen in den Ausbau der Behandlungszimmer – hoch technisierte Gerätschaften und Verweilplätze für Patienten inklusive. Mehr als zehn Mediziner sollen künftig im Gebäude an der Planitzwiese 35 praktizieren. Damit wird ADMEDIA seinen Standortvorteil als Anlaufstelle für Diagnostik und ärztliche Fachberatung noch weiter stärken.



Niners-Kapitän Malte Ziegenhagen  
wird von Vitalij Sandler behandelt

Und auch das zeichnet Admedia aus: Hier lassen sich nicht nur Menschen aus den vielseitigen Berufs- und Lebenssituationen für ihren Alltag stärken. Hier gehen auch die besten Athleten der Region ein und aus. Physiotherapie für die Niners und die Kicker vom Chemnitzer Fußballclub – körperliche Stärkung für die Athleten des Olympiastützpunkts Sachsen: Sie alle können Dank ADMEDIA sportlich über sich hinauswachsen. Vielleicht liegt das daran, dass die ADMEDIA-Führungsmannschaft selbst sportliche Karrieren durchlief, ihnen Bewegung also am Herzen liegt. Auch die der vielen Chemnitzer Vereinsmenschen, weshalb ADMEDIA auch viele Sportinitiativen unterstützt.



Tina Dallmann und ihr Ergo-Team begleiten Patienten auf Ihrem Genesungsweg.

# CAROLIN KÄMPFT

## Mit ADMEDIA zurück ins Leben.

Mehrere Wirbelbrüche und eine Fraktur im sensiblen Handgelenk: Als Carolin nach einem besonders schweren Verkehrsunfall im Frühjahr per Nothubschrauber ins Krankenhaus kam, da hatte sie schwere Operationen vor sich. Es folgten Wochen voller Schmerzen, Unbeweglichkeit, Unsicherheit. Dabei war Carolin zu diesem Zeitpunkt gerade Anfang 30, Mutter eines Sohnes, begeisterte Gymnastiksportlerin, also mitten im Leben stehend. Im Sommer kam sie nach ihrem langen Klinikaufenthalt zur Reha ins Gesundheitsunternehmen ADMEDIA. „Über fünf Wochen haben die Therapeuten hier alles gegeben, damit ich wieder beweglich werde und zu Kräften komme“, sagt Carolin. „Aktuell laufen Ergotherapiestunden, damit meine in Mitleidenschaft gezogene Rücken- und Nackenmuskulatur wieder lockerer wird.“ Die exakte Behandlungsstruktur, der genaue Plan, wie es schnell wieder Richtung Genesung geht, das habe Carolin an der Behandlung bei ADMEDIA besonders gefallen. „Ich schaue wieder nach vorne“, sagt sie. „Wie in einer Krankeneinrichtung bin ich mir hier nie vorgekommen. Eher wie in einem Trainingszentrum auf partnerschaftlicher Augenhöhe.“ Ihren Geburtstag feiert sie jetzt zweimal. Und jedes Mal stößt sie mit neu gewonnener Hoffnung auf ihre Zukunft an.

Seite 16



Carolin kämpfte sich mit ADMEDIA nach einem Unfall zurück ins Leben

ERFOLGSGESCHICHTEN



Von der Natur zum Menschen



Natürliches Bad Brambacher Mineralwasser – „Vom Besten der Natur“. Mit einem ausgewogenen Gehalt an Mineralstoffen und von natriumarmer Qualität – besonders gut für die Zubereitung von Säuglingsnahrung und für die natriumarme Ernährung geeignet.



Ausgewogen & natriumarm



Geeignet zur Zubereitung von Säuglingsnahrung



Biogene Kohlensäure



www.bad-brambacher.de

# GESUND LEBEN

GESUNDE ERNÄHRUNG!

Hol dir jetzt dein Kochbuch bei ADMEDIA.

Seite 18



Anja Bersch, Ernährungsberatung



## Gesund essen

Eine gute und ausgewogene Ernährung ist ein Baustein, um schnell wieder gesund zu werden. Sie unterstützt Heilungsprozesse, wirkt entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem. Ein Allgemeinrezept gibt es jedoch nicht.

Aber es gibt Orientierung, wie eine vollwertige Ernährung bestenfalls aussehen kann. Und die empfiehlt bei ADMEDIA Anja Bersch. „Jeder kann sofort damit beginnen, seine Ernährung zu verbessern“, sagt die Expertin, die seit fast 20 Jahren zum Team gehört. „Achten Sie auf pflanzenbetonte Mahlzeiten. Die Hälfte eines Gerichtes sollte immer aus Gemüse bestehen, der Rest aus Kohlehydraten, Fleisch oder Fisch.“ Sich gesund zu ernähren ist für alle Menschen wichtig. Vor allem aber für Patienten mit Vorerkrankungen, etwa Rheuma, Multiple Sklerose oder Diabetes. Für Hochgewichtige sowieso. Aber auch für Menschen mit Essstörungen, die ein zu geringes Körpergewicht verursachen. „Insgesamt ist der Aufklärungsbedarf noch immer hoch, obwohl die Ernährung weiter in den Fokus rückt“, sagt Anja Bersch. „Für Verunsicherung sorgen vor allem unseriöse und falsche Diättipps.“

## Gesund bleiben

Eine seriöse Ernährungsberatung, die es im Bedarfsfall auch auf Rezept gibt, dauert ein halbes Jahr. So viel Zeit brauche es, um neue Essgewohnheiten einzuüben und zu trainieren. „Dazu gibt es einen individuellen Fahrplan nach eigenen Vorlieben und sogar eigene Rezepte, eingestellt auf das persönliche Lebensmodell“, sagt Anja Bersch. Drei Kochbücher sind in den vergangenen Jahren entstanden, in denen Kollegen von ADMEDIA gemeinsam mitgewirkt haben. Darin stehen Gerichte, für die es überall Zutaten gibt und die selbst Kochmuffel kinderleicht zubereiten können.



## Gesund bewegen

Mit einem Top-Angebot schärft ADMEDIA sein Profil in der individuellen und bedürfnisorientierten Bewegungstherapie noch weiter. ADMEDIA Medical Movement (AMM) heißt die Anlaufstelle, die als eine Art medizinisches Fitnessstudio gesehen werden kann. In Einzeltrainings oder in ganz kleinen Gruppen begleiten erfahrene Sporttherapeuten die Patienten auf dem Weg, ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Im Mittelpunkt stehen vor allem der nachhaltige und gezielte Muskelaufbau sowie die Reduktion der Schmerzen und die Verbesserung der Beweglichkeit. So können das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Während der 60-minütigen Trainingseinheit gehen die Trainer dann ganz auf die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der Menschen ein. Das AMM wird für alle orthopädischen Erkrankungen beziehungsweise bei Beschwerden des Bewegungsapparates empfohlen. Denn eine Grundvoraussetzung für ein aktives und vitales Leben ist ein schmerzfreier Körper. Bei der Minimierung von Beschwerden spielt die gezielte Bewegung eine elementare Rolle.



Anita Schenk und Mark Martin, Trainingstherapeuten

Anita Schenk von ADMEDIA Medical Movement in Chemnitz sagt: „Das Training findet unter kontinuierlicher Beobachtung statt, wodurch eine ständige Haltungs- und Bewegungskorrektur erfolgt.“

ADMEDIA

MEDICAL MOVEMENT

Seite 19

Michael "Prinzl" Prinz,  
Ernährungsberater Freiberg



## ADMEDIA Freiberg

### Einer am Netz

Vom 28. November bis 4. Dezember 2021 finden im Palacio de Deportes Carolina Marin im spanischen Huelva die Senioren-Weltmeisterschaften 2021 statt. Und mit dabei ist auch ein Mitarbeiter der ADMEDIA. Michael „Prinzl“ Prinz, verantwortlich für die Ernährungsberatung am Standort Freiberg, will dort punkten. „Wegen der Corona-Pandemie musste der Wettbewerb verschoben werden. Nun laufen die Vorbereitungen auf Hochtouren“, so der Sportler. Der Deutsche Vizemeister im Mixed will noch einmal richtig durchstarten. Der 40-jährige wird künftig in der Ü40 antreten. „Da bin ich dann natürlich einer der jüngsten im Feld und kann vielleicht noch mal richtig was reißen“, freut er sich. Seine Arbeit bei ADMEDIA kommt ihm im Sport entgegen. „Als Ernährungsberater weiß ich natürlich, wie sich die Nahrungsaufnahme auf die Fitness auswirkt.“ Zudem kann er auch regelmäßig die sportlichen Angebote im Unternehmen nutzen. „Das hilft mir ungemein und ich bin sehr dankbar dafür“, sagt er.

Gemeinsam

AKTIV!



Team ADMEDIA  
Chemnitz

## ADMEDIA Chemnitz

### Alle aus dem Häuschen

15 Kilometer über Stock und Stein: Auch das Team von Admedia Chemnitz zeigt Durchhaltevermögen. Zum Jahresausflug machten sich die Mitarbeiter im September in den Harz auf. Es ist eine gute Tradition. Jedes Jahr finden sich mehr als 50 Menschen aus dem Therapeutenteam zusammen, um die Welt gemeinsam zu entdecken. Und weil die Admedianer nicht nur sporteln, sondern auch feiern können, bleiben die geselligen Tage für alle unvergessen.

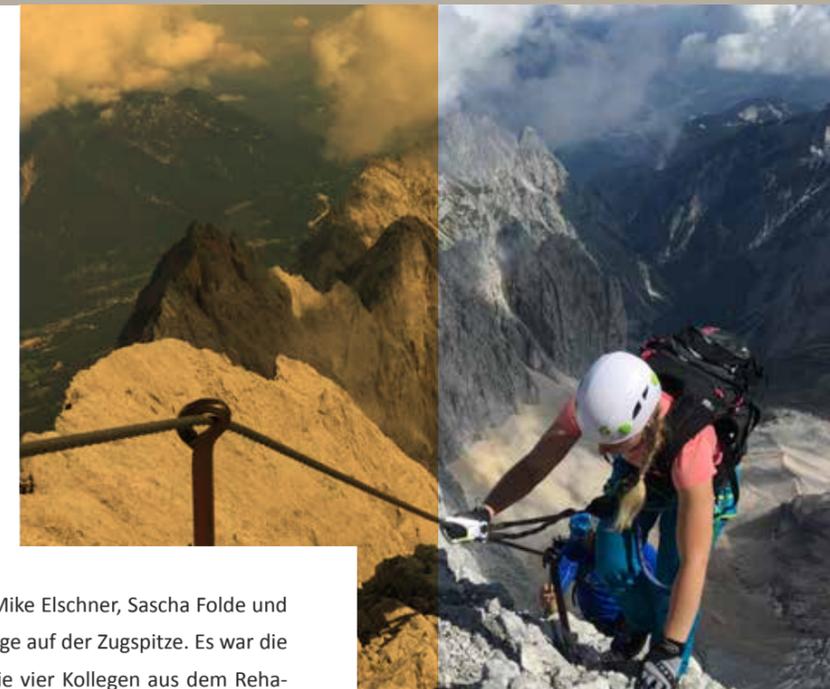


Thomas Sticker,  
leitender Physio-  
therapeut Plauen

## ADMEDIA Plauen

### Vier auf der Spitze

Höher hinaus geht es in Deutschland nicht. Franziska Langen, Mike Elschner, Sascha Folde und Thomas Sticker hissten im September 2020 eine ADMEDIA-Flagge auf der Zugspitze. Es war die etwas andere Art einer teambildenden Maßnahme, als sich die vier Kollegen aus dem Rehabilitations- und Therapiezentrum in Plauen morgens um 4.30 Uhr auf den Weg machten, um den mit 2962 Metern höchsten Berg des Landes zu bezwingen. „Es war eine echte Challenge, die Kraft gekostet, aber auch zusammengeschweißt hat“, erinnert sich Mike Elschner. Neun Stunden später standen die Therapeuten dann gemeinsam oben auf der Zugspitze. „Es war ein unvergesslicher Moment“, so Thomas Sticker. Es sei auch ein Zeichen, das sie für viele ihrer Patienten setzen wollten. „Symbolisch für deren Durchhaltewillen wollten auch wir beweisen, dass große Herausforderungen gemeinsam zu meistern sind“, so der leitende Therapeut.



# ADMEDIA unterstützt unser Das zweitgrößte Mountainbike-Rennen Deutschlands

# Heavy24.

## Echt Heavy24!

Es ist rasant. Es ist spektakulär. Es ist verrückt: Seit 15 Jahren sorgt ein Radsportevent aus dem Chemnitzer Stauseewald heraus für Furore. 24 Stunden lang strampeln und schlamm-schlachten Mountainbiker Runde um Runde beim Heavy24-Rennen. ADMEDIA unterstützt das Vorhaben von Anfang an. Zunächst mit reinem Finanzsponsoring, inzwischen als Geldgeber und Macher vor Ort. 520 Starter durften bei der Coronavariante 2021 teilnehmen, die Hälfte der normalerweise zugelassenen Sportler. Mehr als 20 Therapeuten von ADMEDIA kümmerten sich mit Massagen und moralischer Motivation um die Biker. „Rund um die Uhr steht unser Team bereit, um die Fahrer zu unterstützen“, sagt Alexander Lange, Geschäftsführer von ADMEDIA Chemnitz. „Jeder einzelne Mitarbeiter steckt in das Rennen viel Herzblut rein. Weil uns allen der Sport am Herzen liegt.“

„Ohne Sponsoren könnten wir dieses Event gar nicht auf die Beine stellen“, sagt André Gläss, Organisator und Geschäftsführer. „Vor allem die Leistungen der Helfenden sind nicht hoch genug zu bewerten.“



ENGAGE  
MENT

Kopf an Kopf &  
Rad an Rad



# WEITERBILDUNG FÜR DICH

Kompetenz in Medizin und Management

Kurse 2022 **Jetzt buchen!**  
Präsenz & Online



folgt uns  
Instagram  
@admedia  
\_wbz

## WIR BIETEN WEITERBILDUNGSKURSE FÜR FOLGENDE BERUFSGRUPPEN:



ÄRZTE



PHYSIO  
THERAPEUTEN



ERGO  
THERAPEUTEN



LOGOPÄDEN



ERNÄHRUNGS  
BERATER

## So hilft Mineralwasser unserer Gesundheit

„Mineralwasser ist für mich ein Lebenselixier.“ Das sagt Jens Bunzel, Fachkaufmann für Marketing und Vertrieb bei Bad Brambacher Mineralquellen und zeitgleich auch ausgebildeter Wassersommelier. „Denn wie wusste Johann Wolfgang von Goethe schon zu sagen: Alles ist aus dem Wasser entsprungen. Alles wird durch das Wasser erhalten!“ Wasser ist längst vom Grundnahrungsmittel zum Lifestyle-Produkt gewachsen.



# LEBENSELIXIER WASSER

Denn Dank der Vielfalt an Nuancen und seiner ernährungsphysiologischen Wirkungsweisen auf Organismus und Gesundheit bietet Wasser eine nahezu unerschöpfliche Quelle der Faszination. Bestes Wasser kommt dabei aus Bad Brambach. Im vogtländischen Kurort findet sich eines der traditionsreichsten Staatsbäder Deutschlands. Hier können Körper, Seele und Geist ganzjährig belebt werden. Und hier entspringt ein Mineralwasser, das bekannt ist für seine natürliche Reinheit und höchste Qualität. Seine Geburtsstunde schlägt schon 1891. Bereits damals galt das Wasser aus dem tiefen Gestein des Vogtlandes als be-

sonders bekömmlich. Auch heute noch steht Bad Brambacher für natürlichen Geschmack und höchste Qualität aus den unberührten Tiefen des Vogtlandes. Erfrischend und belebend – mit biogener Kohlensäure oder ursprünglich pur und von einzigartiger Reinheit genießen die Menschen Schluck für Schluck und immer vom Besten der Natur. Die natürlichen Wasservorkommen werden dabei schonend und nachhaltig genutzt. Ein trockener Mund, leichte Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit – diese Symptome kennen wir übrigens nicht nur an heißen Tagen. Oft sind sie ein Hinweis, dass man zu wenig getrunken hat. Vorbeugen kann man mit dem richtigen Trinkverhalten. Besonders gut eignet sich das natürliche Bad Brambacher Mineralwasser. Jens Bunzel weiß: „Bad Brambacher Mineralwasser ist von Natur aus ausgewogen mineralisiert, von natriumarmer Qualität und besonders weich und harmonisch im Geschmack. Das Mineralwasser eignet sich ideal für die natriumarme Ernährung und erfüllt zudem die strengen Kriterien, es als „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“ ausloben zu dürfen.



Übrigens: Schon 1,5 bis 2 Liter Mineralwasser über den Tag verteilt reichen bei Erwachsenen aus, um den Körper mit genügend Flüssigkeit zu versorgen. Es ist also durchaus sinnvoll, am Schreibtisch, beim Spaziergehen oder im Auto stets eine Flasche griffbereit zu halten, um aufkommenden Durst schnell stillen zu können und so körperlich und geistig fit zu bleiben.

Jens Bunzel, Fachkaufmann für Marketing und Vertrieb bei Bad Brambacher Mineralquellen und ausgebildeter Wassersommelier



## ERGOTHERAPIE FREIBERG

Offen für Innovatives waren die Freiburger Ergotherapeutinnen schon immer. „Die Bereitschaft, Neues zu lernen und sich ständig zu verbessern, war in unserem Team von Anfang an stark ausgeprägt“ so die Freiburger Abteilungsleiterin Claudia Haupt. Bestes Beispiel: Seit Januar 2021 bieten die „Ergo’s“ zusätzlich zum breit gefächerten Behandlungsspektrum nun auch - analog zum Standort Chemnitz - die ambulante Handrehabilitation/ Handtherapie. Dabei können sie auf langjährige orthopädische/chirurgische Erfahrungen zurückgreifen und ein krankheitsspezifisches Behandlungskonzept anbieten um das besonders für den Alltag wichtige Organ „Hand“ wieder fit zu machen.

„Mit einer Hand lässt sich kein Knoten knüpfen.“

Claudia Haupt und das Ergo-Team  
ADMEDIA Freiberg

### Leistungsstarkes Labor

Wie das medizinische Labor von ADMEDIA in Waldenburg arbeitet und warum ihm eine ganz besondere Bedeutung zukommt, wie es eine anspruchsvolle klinisch-immunologische Analytik sicherstellt und was den Ärzten ermöglicht, immer auf dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse zu sein: All das erfahren Sie in unserer nächsten Ausgabe.



## IMPRESSUM

MEDIAZIN - Das ADMEDIA-Magazin für Patienten, Freunde und Mitarbeiter

Ausgabe 1, 11/2021

Herausgeber: ADMEDIA Consult GmbH | Planitzwiese 27a, 09130 Chemnitz, 0371-4325430, chemnitz@admedia.de, www.admedia.de

Redaktion: verantwortlich: Thomas Schreyer, red. Mitarbeit/Texte: Peggy Fritzsche

Gestaltung/Layout: Uwe Becker, Sandra Nobis, Druck: Druckerei Willy Gröer GmbH & Co. KG | Kalkstraße 2 | 09116 Chemnitz

Fotos: Uwe Becker, Peggy Schellenberger, Bad Brambacher, Büroland, Fotolia, envatoelements, Tina Dallmann, Peggy Fritzsche, Mike Elschner, Ines Lange

**BIKER-BOARDER.DE**



**ÜBER 25 BIKE-MARKEN**  
**95.000 ARTIKEL AM LAGER**

Alle im Onlineshop sofort verfügbaren Artikel auch  
im FLAGSHIPSTORE kaufbar.

**FLAGSHIPSTORE CHEMNITZ** | Zwickauer Straße 73 | 09112 Chemnitz