

Sauna-Centrum & Physiotherapie Wonneberger



„GESUNDHEIT IST NICHT ALLES. ABER OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS.“
Arthur Schopenhauer

Diesem Motto folgend führen die Geschwister Kari und Jens Wonneberger in zweiter Generation ein kleines Physiotherapie-Imperium. An inzwischen zehn Standorten kümmern sich über 60 Therapeuten mit hoher Fachkompetenz und Qualifikation in ihrem Auftrag individuell um jeden Patienten und Kunden. Das sei nur möglich durch die Bildung von Kompetenzteams und ein gut funktionierendes Qualitätsmanagement, erklärt Jens Wonneberger und fügt hinzu: „Wir holen den Patienten dort ab, wo er steht und pressen ihn nicht in ein starres Therapieschema. Jeder Patient ist individuell verschieden, dem passen wir uns an und nicht umgekehrt.“

In seiner über 50-jährigen Firmengeschichte hat das Gesundheitsunternehmen sein Spektrum an physiotherapeutischen Anwendungen stetig ausgeweitet. Vom Säugling bis zum Rentner, vom Breitensport bis Leistungssport, ob Prävention oder Rehabilitation – Hilfe ist immer möglich. Eigenverantwortlich mit seiner Gesundheit umzugehen und prophylaktisch selbst aktiv zu werden, gewinnt immer mehr an Bedeutung – gerade in einer Stadt wie Bonn, die durch eine Vielzahl von Bundesministerien, Großkonzernen und Kanzleien geprägt ist. Dort sind die mobilen Wonneberger-Teams häufig zu Gast: „Wir bieten seit etlicher Zeit erfolgreich Kurse und Anwendungen an, um die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Arbeitsplatz zu fördern.“

Typisch für diese Klientel sind etwa Kopfschmerzen sowie Beschwerden der Wirbelsäule und des Schultergürtels. Sie haben sich zu ständigen Begleitern von Menschen entwickelt, die am Computer, im Sitzen oder in anderen einseitigen Haltungen arbeiten. Als Gegenmaßnahme schwört Jens Wonneberger etwa auf den positiven Effekt des Rückentriathlons. Dieses innovative, in den Niederlanden bereits erfolgreich erprobte Training, verspricht – wissenschaftlich belegt – dauerhaften Erfolg bei Rückenbeschwerden. Es ist eine speziell geplante, computergestützte und individuell durch Physiotherapeuten betreute Therapie, mit der sich der Rückenschmerz stufenweise in die Flucht schlagen lässt. Erforder-



lich ist dafür nach der obligatorischen Eingangsuntersuchung ein auf 52 Wochen angelegtes konsequentes Intensiv-Programm, das ein funktionelles Gewebetaining mit externen Bewegungsprogrammen und Prinzipien der operanten Konditionierung kombiniert. Als besonders effektiv hat sich eine Mixtur aus Lang- und Kurzhantelübungen erwiesen. Aber keine Sorge: Das Programm fängt harmlos an, setzt indes auf aktive Teilnahme anstatt auf Schonung.

Die Ziele des Rückentriathlons liegen in einer Umstrukturierung der Zellen von Bändern, Kapseln, Sehnen und Knochen, also den Strukturen, die am häufigsten verletzt sind und sich nur langsam an Gewichtssteigerungen gewöhnen, um diese belastbarer zu machen. Der Therapie- und Trainingsansatz ist hier also ein ganz anderer. „Wir bauen immer auf starke Muskulatur, die hierbei sekundär beübt wird, aber es sind die starren Strukturen, die aufgrund ihrer Anfälligkeit belastbarer gemacht werden müssen“, betont Jens Wonneberger und rechnet erfreut vor, dass die Abbrecherquote bei lediglich sieben Prozent liege. Einer der wichtigsten Gründe dafür sind die besonders motivierten und geschulten Trainer. Nur lizenzierte Praxen wie Wonneberger dürfen das Rückentriathlon-Konzept anbieten. Permanente Weiterbildungs- und



Qualifizierungsmaßnahmen sind Grundlage der Zertifizierung und garantieren Rückentriathleten, dass sie stets nach dem neuesten Stand der Forschung trainieren. „Unsere Therapeuten stehen voll hinter dem Konzept“, freut sich der Inhaber. Beweis: Die Teams am Standort Neuwied und Godesberg nehmen komplett am Rücken-triathlon teil.

Ein weiteres Beispiel aus dem Repertoire an Präventionsmaßnahmen stellt die Elektrostimulation dar. So ermöglicht das Ganzkörpertrainingsgerät „miha bodytec“ einen effektiven und zeitsparenden Muskelaufbau, die Bindegewebsstraffung und eine Verbesserung der Figur zum Beispiel nach einer Schwangerschaft. Leistungssportler nutzen diese Methode als Ergänzung zum Training und zur Steigerung der Kraft-Schnelligkeit. Physiotherapeuten setzen es für ihre Patienten mit körper- und gelenkschonenden Übungen und für gezieltes Rückentraining ein.

Spätestens seit Popstar Madonna erklärt hat, regelmäßig auf der Power Plate zu trainieren, ist die Vibrationsplatte bekannt. Durch ihre Beschleunigung werden Muskelreflexe erzeugt, die wesentlich intensiver sind als ein herkömmliches Muskeltraining. Also ist es nicht verwunderlich, dass die Power Plate auch im Spitzensport zum festen Bestandteil eines Trainingsplans werden kann. Die Medizin macht sich die Vibrationen ebenfalls zunutze, da sie sich positiv auf Durchblutung, Stoffwechsel und Koordination auswirken. Zudem, so ergänzt Jens Wonneberger, werde die Power Plate auch bei bestimmten orthopädischen Krankheitsbildern rehabilitativ eingesetzt.

Jens Wonneberger gibt sich überzeugt, dass den Herausforderungen der Zukunft nur mit innovativen Ideen begegnet werden kann. „Das Gesundheitssystem stellt ja immer mehr die Eigenverantwortung des Patienten in den Mittelpunkt. Deshalb ist zum einen der Bereich der Prävention so unendlich wichtig, zum anderen wird der Kooperation mit Ärzten, Krankenhäusern, Seniorenheimen und anderen Gesundheitseinrichtungen große Bedeutung zukommen – gerade wenn ich daran denke, dass der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung weiter zunimmt.“ Für diese Klientel und auch für alle anderen, denen ihre Gesundheit am Herzen liegt, bieten die Physiotherapie-Praxen alle Chancen, ihren Bedürfnissen nachzukommen.

Und am Ende lockt immer noch der Gang in die Sauna. Die Keimzelle des Familienunternehmens bildet nämlich das Mitte der 1960er Jahre in einer prächtigen Villa im Bonner Norden von Kari und Jens Wonnebergers Vater Eberhard gegründete Sauna-Centrum. Heute stehen hier auf mehr als 500 Quadratmetern neben der traditionellen finnischen Holzsauna auch eine Dampfsauna, Farb-

biobäder und viele andere Angebote zur Verfügung. Oder wie wäre es mit einer erfrischenden Erlebnisdusche? Vom prasselnden Amazonas-Regen bis zur stürmischen Nordsee ist alles möglich. „Wer etwas sucht, was ihm gut tut, ist bei uns bestens aufgehoben“, sagt Wonneberger. Und das gilt gleichermaßen auch für die Bereiche Wellness, Kosmetik und Fußpflege, die im Erdgeschoss des 2008 kernsanierten Sauna-Centrums ihren Platz gefunden haben. Selbstverständlich bekommt hier auch das Auge ausreichend Gelegenheit zur Erholung. Bei der Konzeption der modern ausgestatteten Räumlichkeiten wurde nämlich großer Wert auf eine harmonische Atmosphäre gelegt. Frische Farben, viel Tageslicht und eine raffinierte Beleuchtung sorgen für den angenehmen Eindruck von Himmel und Weite.

SAUNA-CENTRUM & PHYSIOTHERAPIE WONNEBERGER

Adolfstraße 42-44
53111 Bonn

Telefon 02 28 / 63 36 33
Telefax 02 28 / 69 41 11

www.wonneberger.com

PHYSIOTHERAPIE AM HOCHKREUZ

Gotenstraße 164
53175 Bonn

Telefon 02 28 / 3 08 94 50
Telefax 02 28 / 3 08 94 51

PHYSIOTHERAPIE IN BORNHEIM

Secundastraße 8
53332 Bornheim

Telefon 0 22 22 / 10 23
Telefax 0 22 22 / 99 40 57

PHYSIOTHERAPIE IN BEUEL

Friedrich-Friesen-Straße 2
53225 Bonn (Beuel)

Telefon 02 28 / 47 94 43
Telefax 02 28 / 47 95 43