

## Stehen unsere Augen jemals still?

**Antwort des Monats** → Unsere Augen vollziehen permanent kleinste Bewegungen. Der Eindruck, einen Punkt vollkommen ruhig fixieren zu können, trügt. Schnelle, ruckartige Mikrobewegungen dienen ein- bis dreimal pro Sekunde der Fixationskontrolle. Um nicht abzuweichen, wird die eigene Blicklinie immer wieder auf das zu betrachtende Objekt zurückgeführt.

Wie Diplom-Psychologin Ute Dürrwächter herausstellt, gilt Ähnliches für das Lesen eines Textes. Entgegen der Annahme, die Augen gleiten kontinuierlich über den Text und halten nur bei schwierigen Stellen an, bewegen sich die Augen in Sprüngen. Zwischen diesen sogenannten Sakkaden kommt es während des Lesevorgangs zu Haltephasen, in denen dann die Informationsaufnahme erfolgt. Diese Fixa-

tionen nehmen 90 bis 95 Prozent der Lesezeit in Anspruch. Der Lesevorgang geschieht somit die meiste Zeit in relativer Ruhe.

Wer einen Blick in den Spiegel wirft, kann ein weiteres Phänomen erkennen: Man selbst sieht nicht, wie sich das Auge bewegt, wenn man zunächst das rechte Auge fixiert und dann auf das linke schaut. Ein anderes Experiment ist der Blick auf die Uhr. Die erste Sekunde, nach dem Hinschauen wirkt ungewöhnlich lang. Erst wenn diese vergangen ist, scheint die Uhr ihren gleichmäßigen Rhythmus wiedergefunden zu haben. Was passiert? Bei der Bewegungsverarbeitung überbrückt das Gehirn die Augenbewegung, während derer das Bild auf der Netzhaut verschwimmt. Es füllt einige Mikrosekunden mit einem Bild des Zielpunktes – hier die stillstehende Uhr. romi

### **i** Termine

#### **11. physiokongress auf der TheraPro**

Selbstvertrauen fördern  
27.–29. Januar 2017, Stuttgart  
[www.physiokongress.de](http://www.physiokongress.de)

#### **Endoprothetikkongress 2017**

4. Physiotag  
18. Februar 2017, Berlin  
[www.endokongress.de](http://www.endokongress.de)

#### **ZipT-Jahrestreffen**

Zukunftsinitiative interprofessionelle  
Therapie  
3.–4. März 2017, Ulm  
[www.zipt.de](http://www.zipt.de)

■ Weitere Termine unter:  
[www.thieme.de/physiotherapie](http://www.thieme.de/physiotherapie)  
> „Veranstaltungen“

# Aus der Nacht in den neuen Tag

**Filmprojekt** → Einem ganz besonderen Filmprojekt hat sich die Deutsche Depressionshilfe gewidmet: einer Kombination aus Dokumentar- und begleitendem Informationsfilm mit einem interaktiven Webauftritt. Der Film ist seit November 2016 über die Deutsche Depressionshilfe erhältlich.

Bei diesem Projekt ging es den Filmemachern darum, das Verständnis für die Erkrankung Depression zu verbessern – bei Patienten und Angehörigen sowie in der breiten Öffentlichkeit. Sie wollen „aufklären, informieren und Vorurteile sowie Fehlwissen abbauen“. Mit dem Projekt möchten sie vermitteln, dass eine Depression eine behandelbare Erkrankung ist, aus der verschiedene, individuelle Wege herausführen – „aus der Nacht in den (neuen) Tag“.

Authentisch, nah und sehr berührend gewährt der Dokumentarfilm Einblicke in die Innenwelt von unterschiedlichen Menschen verschiedenster Altersstufen, die alle mit einer Depression zu kämpfen haben. Die Tiefe und die Schönheit, die diese Menschen trotz oder

vielleicht auch gerade wegen ihres Leids zum Vorschein bringen, ist beeindruckend. Der Zuschauer begleitet zum Beispiel eine Bassistin, die in einer Band Musik macht und so ihrem Schmerz einen Platz geben kann. Ein anderer Fall handelt von einer älteren Dame,

die mithilfe eines Künstlers ein ganz eigenes Bild für ihr Leben und ihr Sein findet. Wieder eine andere Geschichte beschreibt eine junge Frau, die sich trotz einiger Rückschläge in ihr Leben hineinkämpft.

Neben den sensiblen Aufnahmen

von Grimme-Preisträger Dirk Lütter ermöglichen vor allem selbst gedrehte Videotagebuchaufzeichnungen, dass sich der Zuschauer in die Welt der Patienten hinein fühlen kann. Die Erklärungen, auf die der Dokumentarfilm bewusst verzichtet, liefert der dazugehörige Informationsfilm. In diesem kommen führende Depressionsforscher und Ärzte sowie behandelnde Psychotherapeuten und Ärzte zu Wort.

*dawo*

www.deutsche-depressionshilfe.de



# Fitness- und Tracking-Apps im Überblick

## Coaching-Apps

Diese Apps sind virtuelle Trainer. Sie bieten viel Grundwissen zu den Übungen (richtige Ausführung, optimale Wiederholungszahl) und vorgefertigte Trainingspläne mit verschiedenen Zielsetzungen (Muskelaufbau, Gewichtsreduktion). Daher eignen sie sich besonders für Einsteiger und Menschen, die wenig Zeit haben. Die Apps erfassen keine Daten und müssen somit auch nicht auf die Sensoren des Smartphones zurückgreifen. Die Grundprogramme gibt es meist kostenlos, ein personalisiertes Coaching sowie besondere Trainingspläne sind in der Regel kostenpflichtig.

### Freeletics Bodyweight



- Ganzkörpertraining nach dem HICT-Prinzip (High Intensity Circuit Training)
- erklärt in detaillierten Videos, wie die Übungen funktionieren
- dokumentiert und vergleicht das Training mit vorangegangenen Trainingseinheiten
- eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene, da die App verschiedene Trainingsintensitäten anbietet und den Schwierigkeitsgrad an den Nutzer anpasst
- Basis-Version: kostenlos; Premium-Version: 12,99 €/Monat, 79,99 €/Jahr

### 7-Minuten-Workout



- Ganzkörpertraining nach dem HICT-Prinzip
- bietet verschiedene Trainingsprogramme, zum Beispiel das „Bein-Workout“ oder die „30-Tage-Programme“
- erklärt die Übungen in Textform und verweist zudem auf YouTube-Videos
- dokumentiert Trainingseinheiten in einem Logbuch
- eignet sich eher für Einsteiger, da die Programme hauptsächlich eine Grundlagenfitness schaffen
- Es gibt kein Monatsabo. Nutzer erwerben In-App-Produkte (Trainingspläne) im Wert von 1,44–2,20€.

## Tracking-Apps

Diese Apps fungieren als Aktivitäten-Logbuch, indem sie mittels GPS-Chip und Beschleunigungssensor des Smartphones die Bewegungen des Nutzers erfassen. Dieser startet eine solche App vor seiner Aktivität und erhält anschließend eine Zusammenfassung in Form von Diagrammen. Die Apps ermöglichen es zudem, einzelne Trainings- oder Bewegungseinheiten zu vergleichen. Viele sind mit Messgeräten kompatibel wie Herzfrequenzmesser, Powermeter oder Smartwatches. Die Basis-Versionen sind in der Regel kostenlos. Detaillierte Trainingsauswertungen sind meist kostenpflichtig.

### Strava



- eignet sich für Läufer und Radfahrer
- erstellt und analysiert vorab Routen
- enthält monatliche Herausforderungen wie die Distance Challenge, die den Nutzer motivieren
- ermöglicht es mit der BEACON-Funktion, dass bis zu drei Personen den Standort des Sportlers live verfolgen können (Premium-Version)
- Basis-Version: kostenlos; Premium-Version: 7,99 €/Monat, 59,99 €/Jahr

### Endomondo



- ermöglicht es, über 70 Sportarten zu tracken, zum Beispiel Handball oder American Football
- beinhaltet personalisierbares Display mit Anzeige von zum Beispiel Kalorien, Distanz oder Dauer der Aktivität
- Basis-Version: kostenlos; Premium-Version: 5,95 €/Monat, 26,99 €/Jahr; Samsung-User erhalten die Version sechs Monate gratis

### SquadRunner



- ermöglicht es, mit Freunden, welche die App ebenfalls nutzen, einen Squad (Team) zu gründen und gegen andere Squads anzutreten
- kostenlos

## Tracking-Apps mit Unterhaltungsfaktor

Diese Apps möchten dem Nutzer einen Mehrwert gegenüber den klassischen Tracking-Apps bieten, indem sie die Aktivität mit einem Spiel verbinden.

### Pokémon GO!



- Pokémon sind kleine Fabelwesen, welche der App-Nutzer, der Pokémon-Trainer, mithilfe von Pokébällen fängt, um sie zu trainieren und mit ihnen Kämpfe auszutragen.
- Pokémon trifft der Nutzer nur an, wenn er in Bewegung ist. Je größer die Zahl der insgesamt zurückgelegten Kilometer, desto größer ist die Zahl der anzutreffenden Pokémon.
- enthält Motivationselemente wie Kilometer-Eier, die nach 2, 5 und 10 km erscheinen, wenn der Nutzer die entsprechenden Kilometerzahlen zurückgelegt hat
- Der Nutzer muss das Smartphone in der Hand halten, daher liegt der Fokus eher auf der Unterhaltung und weniger auf dem Tracking der Aktivität.
- kostenlos

### Zombies, Run!



- enthält aktuell knapp 190 Story-Missionen in Form von Hörspielen, die jeweils zwischen 30 und 60 Minuten dauern
- Mit den Hörspielen joggt der Nutzer durch und um die Heimatbasis Able Township und sammelt verschiedene Rohstoffe, um seine Basis zu erweitern. Dabei muss er beispielsweise Zombies an einen Ort locken und hierfür unter anderem seine Laufgeschwindigkeit variieren.
- bietet zudem Trainingsprogramme für verschiedene Distanzen (5, 10 und 20 km)
- Die ersten vier Missionen gibt es kostenlos, für jede weitere muss der Nutzer sechs Tage warten oder ein Abo abschließen: 3,19 €/Monat; 21,99 €/Jahr. *mth*

## Live-Übertragung aus dem OP-Saal

**therapie Leipzig** → Vom 16. bis 18. März 2017 ist es wieder so weit – die therapie Leipzig lädt Physio-, Ergo- und Sporttherapeuten, Logopäden und Ärzte ein. Die Besucher der Fachmesse können Therapie- und Trainingsgeräte ausprobieren, alternative Heilverfahren sowie Wellnessprodukte entdecken und sich über Einrichtungstrends informieren.

Für Physiotherapeuten gibt es auf dem parallel stattfindenden Kongress unter anderem Vorträge zu Easyflossing, Medical Flossing, zur Impulsreflexmethode, Myofaszialen Triggerpunkttherapie, Atlas-Therapie und CMD-Kiefergelenktherapie.

Ein Highlight ist die Übertragung von zwei OPs aus dem St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig



**therapie Leipzig**  
 Fachmesse mit Kongress  
 für Therapie, Medizinische  
 Rehabilitation und Prävention  
**16. bis 18. März 2017**

am 17. März von 8.30 bis 12.30 Uhr. Die Physiotherapeuten haben die Möglichkeit, vom Kongresssaal aus live bei einer Schulterstabilisierung und einer Rekonstruktion des vorderen Kreuzbandes dabei zu sein. Vor den Eingriffen erläutern die Operateure die vorliegende Verletzung, die Untersuchung, Diagnostik und Therapie. Im Anschluss an die jeweils etwa 30-minütigen OPs stellen sie mit dem Reha-Team die Nachbehandlungsprogramme vor.

Die Tageskarte für die Fachmesse kostet im Online-Vorverkauf 15 Euro und vor Ort 20 Euro, die Tageskongresskarte (mit zwei Seminaren) 74 Euro bzw. 92 Euro. Weitere Informationen stehen unter [www.therapie-leipzig.de](http://www.therapie-leipzig.de). *brk*

## Was ist eigentlich ...

... das Parkinson'sche Gesetz? Der britische Historiker Cyril Northcote Parkinson stellte fest, dass sich Arbeit in genau dem Maß ausdehnt, wie Zeit für ihre Erledigung zur Verfügung steht – und nicht etwa, wie viel Zeit man tatsächlich dafür bräuchte. Als Beispiel für seinen Lehrsatz führte er eine ältere Dame an, die einen halben Tag dafür benötigt, eine Postkarte zu verschicken. Die Kartenauswahl, die Adresssuche, das Verfassen des Textes – all das nahm viel Zeit in Anspruch. Der Kontrast: Die gleiche Arbeit erledigte ein vielbeschäftigter Mann in drei Minuten an seinem Schreibtisch. Deshalb sollten wir uns bei unseren To-Do's immer eine Deadline setzen. *hhb*