

jung bleiben!



Hoher Besuch aus China

Seite 3



Elch Herbert übt laufen

Seite 5



Über den Wert des Lachens

Seite 6

DOMINO-WORLD™ IST KUNDENCHAMPION 2019



Sieg beim Wettbewerb um herausragende Kundenzufriedenheit



Am 23. Mai 2019 wurde domino-world™ mit dem 1. Platz bei „Deutschlands Kundenchampions 2019“ ausgezeichnet. Damit hat unser Unternehmen bei den großen Firmen bis 5.000 Mitarbeiter die höchste Kundenzufriedenheit in ganz Deutschland!

Dass domino-world™ den 1. Platz erringen konnte, ist für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine große Anerkennung. Denn der Wettbewerb war schwierig: 178 deutsche Unternehmen waren beteiligt, darunter so renommierte wie Mercedes-Benz, Miele und Fielmann. Um die Sieger zu ermitteln, wurden 21.166 Kundenurteile ausgewertet.

Bei der Preisverleihung in Mainz hob die Jury das Engagement der Mitarbeiter von domino-world™ ganz besonders hervor: Den Mitarbeitern fällt es demnach leicht, sich in die Lage der Kunden zu versetzen, sie empfinden den Kontakt zu den Kunden als sehr angenehm und wissen, dass ihr Gehalt letztendlich von den Kunden bezahlt wird.

Liebe Leserinnen und Leser!



Ein Traum ist für uns wahr geworden: domino-world™ wurde

**DEUTSCHLANDS
KUNDENCHAMPIONS
2019**

Es ist nun schon das 6. Mal, dass wir den ersten Platz gewinnen konnten. Aber in diesem Jahr stellte der Wettbewerb für uns eine besondere Herausforderung dar: Denn domino-world™ hat mittlerweile 850 Mitarbeiter und wir mussten – anders als in den Vorjahren – in der Kategorie der großen Unternehmen an den Start gehen. In dieser Kategorie bewerben sich viele Unternehmen, die in Deutschland Rang und Namen haben. Würden wir uns erfolgreich gegen die starke bundesweite Konkurrenz durchsetzen können? Der Gewinn des Preises ist für uns eine große Anerkennung durch Sie – unsere Kunden.

Vielen Dank. Herzlichst Ihre

Dr. Petra Thees

DIE WUNDERBAREN SEITEN DES DRUCKS

Ohrakupressur bei domino-world™



Dr. Astrid Kohl

Im Juni 2019 war es wieder so weit: Rund 100 Mitarbeiter von domino-world™ trafen sich zur jährlichen Fortbildung mit Dr. Astrid Kohl, Ärztin für Innere Medizin, Traditionelle Chinesische Medizin und Spezialistin für Schmerzmedizin. „Die Fortbildungen mit Frau Dr. Kohl sind immer eine unglaubliche Bereicherung für uns“, meint Geschäftsführerin Dr. Petra Thees, „deshalb arbeiten wir nun schon seit fast 20 Jahren zusammen.“

Diesmal ging es um die Ohrakupressur. Eher zufällig fanden die Chinesen vor vielen hundert Jahren heraus, dass Schmerzen nachlassen, wenn die Haut an bestimmten Stellen gepresst wird. Die Akupunktur, die mittlerweile weit verbreitet ist, macht sich diesen Effekt zunutze. Viele Therapeuten arbeiten hierbei am Ohr der Patienten, denn hier befinden sich viele Reizpunkte. Nach traditioneller Vorstellung hilft die Therapie vielfach: bei Erkrankungen des Be-

wegungsapparates, bei inneren und neurologischen Erkrankungen, Allergien und vielem mehr. Man kann die positiven Effekte erreichen, indem man Akupunkturnadeln setzt oder indem man – bei der Ohrakupressur – kleine Samenkörner anbringt.

„Die Methode hat den Vorteil, dass sie für uns Mitarbeiter leicht zu erlernen und anzuwenden ist“, erklärt ein domino-coach aus dem Center Lichtenberg.

Wie muss man sich die Therapie vorstellen? Mit einem Pflaster wird ein kleines Samenkorn auf dem zu stimulierenden Punkt am Ohr befestigt. Der so erzeugte leichte Druck wirkt auf die Beschwerden. „Meine Patientin hatte immer wieder Schmerzen im Knie – mit der Ohrakupressur konnte ich ihr gut helfen“, berichtet eine Mitarbeiterin aus Birkenwerder, und fügt hinzu: „Die Akupressur ist nebenwirkungsfrei und damit eine wunderbare Alternative zu Tabletten, Zäpfchen und Co.“

JA, WO LAUFEN SIE DENN?

Staffellauf der domino-world™ Mitarbeiter fällt ins Wasser



„Da nehmen wir das eben als Übung für das nächste Jahr“, meinte ein Mitarbeiter aus dem Club Oranienburg, nachdem der Staffellauf der Berliner Wasserbetriebe am 12. Juni 2019 abgesagt worden war. Fünf Teams von domino-world™ – drei aus dem Club Oranienburg und zwei aus dem Club Treptow – waren vorbereitet, an den Start zu gehen. Die Unterstützer hatten Verpflegung, Getränke und gute Laune mitgebracht.

Sechzig Minuten vor dem geplanten Beginn dann die große Enttäuschung: Wegen des starken Gewitters, das angekündigt war, wurde der Lauf abgesagt.

Dann auf ein Neues in 2020!

HOHER BESUCH AUS CHINA

Die stellvertretende Ministerpräsidentin besucht domino-world™



Dienstag, 25. Juni 2019, domino-world™ Club Tegel, 36 Grad im Schatten: Nicht nur wegen der hohen Außentemperatur stand allen Führungskräften und Mitarbeitern der Schweiß auf der Stirn. Denn ein ganz besonderer Gast wurde erwartet. Die stellvertretende Ministerpräsidentin der Volksrepublik China, Madame Sun, stattete domino-world™ einen Besuch ab. Begleitet wurde sie vom chinesischen Botschafter in Deutschland, Ministern und rund 20 weiteren Vertretern ihrer Regierung.

Pünktlich um 14.30 Uhr war es so weit: mit einer Polizeieskorte fuhr die Limousine von Madame Sun vor. Vorstand, Geschäftsführerin, Führungskräfte, Mitarbeiter und Bewohner des Clubs waren in die

Lobby gekommen, um den Gast gebührend willkommen zu heißen. Madame Sun begrüßte jeden der Anwesenden mit Handschlag persönlich. „Das hat mich beeindruckt. Die Präsidentin ist wirklich eine sehr freundliche Dame“, meinte eine Bewohnerin. Nachdem Vorstand Lutz Karnauchow das Unternehmen vorgestellt hatte, interessierte sich Madame Sun besonders für das domino-coaching™. Bei einem Rundgang über eine Etage des Clubs hospitierte sie bei Einzel- und Gruppentherapien zum Krafttraining und – als besondere Überraschung – beim Qi Gong. Diese Therapie aus der Traditionellen Chinesischen Medizin wird bei domino-world™ bereits seit 20 Jahren erfolgreich angewendet.



Nach einer knappen Stunde mahnte der Protokollchef zur Eile: Die Polizeieskorte wartete, um die stellvertretende Ministerpräsidentin zum nächsten Termin zu begleiten. domino-world™ Geschäftsführerin Dr. Petra Thees fasste den Besuch so zusammen: „Wir sind sehr geehrt und glücklich, so eine beeindruckende Frau bei uns begrüßt zu haben. Der Besuch war für uns ein Erlebnis, das in die Geschichte von domino-world™ eingehen wird.“

DAS GANZE LEBEN IST EIN QUIZ ...

Startschuss für das domino-world™ Fan-Club-Quiz

Welche ist die meistangebaute Gemüsesorte? Wie viele Bandscheiben besitzt der menschliche Körper? Was sind Faszien? Diese und andere Fragen sind beim diesjährigen Fan-Club-Quiz zu beant-

worten. „Einige Antworten weiß ich nicht, dann muss ich eben raten“, schmunzelt eine Patientin aus Siemensstadt.

„Wir schreiben nun schon seit vielen Jahren unser Quiz aus. Der Grund ist, dass regelmäßiges Training des Gedächtnisses zur Bildung neuer Blutgefäße anregt. Die Nervenzellen werden dadurch besser mit Sauerstoff

und Nährstoffen versorgt“, erklärt Dr. Petra Thees das Anliegen des Wettbewerbs. Jenny Stemmer aus der Zentrale, die das Quiz entworfen hat, meint dazu: „Ich versuche immer, eine gute Mischung zwischen leichten und schweren Fragen hinzubekommen.“ Dass auf die Gewinner des diesjährigen Quiz wieder schöne Preise warten, versteht sich von selbst.

EIN MALER UND DICHTER ...

Alfred Potscher aus dem domino-world™ Center Kreuzberg stellt einige seiner Arbeiten vor



Alfred Potscher



Bild 1: Steinförde



Bild 2: Surreale Landschaft



Bild 3: Finca La Palma



Bild 4: Mühlenbeck

Der Maler und Dichter Alfred Potscher, der heute von den Mitarbeitern des Centers Kreuzberg unterstützt wird, wurde 1934 geboren.

Er studierte an der Hochschule der Künste in Berlin Malerei. Viele seiner Bilder sind Impressionen seiner zahlreichen Reisen. In jüngster Zeit verfasst er insbesondere Gedichte.

KÖRPERLICHE BEWEGUNG MACHT GESUND

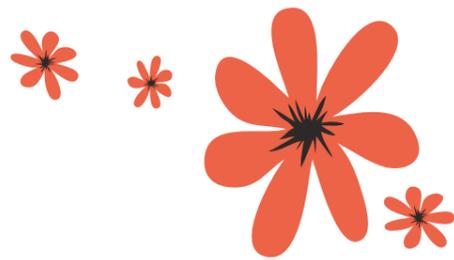
Studie beweist positive Effekte

Für eine Studie wurde Sportstudenten eine Bettruhe von neun Tagen verordnet. Prompt ließ deren Leistungsfähigkeit (Herz, Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel) um 20 Prozent nach. Das Herz büßte ein Zehntel seiner Größe ein, die Herzschlagzahl, der Atmungsanfang sowie der Milchsäurespiegel im Blut nahmen deutlich zu. Über den Urin schieden die



Studenten deutlich mehr Calcium aus, was auf einen vermehrten Knochenabbau hinwies. Ihr Immunsystem war geschwächt.

Demgegenüber ist Muskelbewegung gerade bei älteren Menschen die einzige Möglichkeit, sich funktionell jünger zu halten.



DOMINO-COACHING™ REHA-STUNDE

Mitarbeiter erarbeiten neues Trainingsmodell



Im domino-coaching™ werden Therapie und Rehabilitation großgeschrieben. Aber wie funktioniert eigentlich Rehabilitation?

Um dies zu ergründen, hospitierten Dr. Petra Thees und drei weitere Mitarbeiter von domino-world™ in der Geriatrischen Rehabilitationsabteilung des Dominikus-Krankenhauses Berlin. „Wir haben sehr viel gelernt“, fasst domino-Gesundheitstrainerin Gabriele Kowalewski zusammen. „Wie muss das Treppentraining qualifiziert durchgeführt werden? Welche Übungsgeräte sind besonders sinnvoll?“ Etliche Neuerungen, die in den letzten Monaten in den Clubs eingeführt wurden, gehen auf die Anregungen aus der Reha-Abteilung zurück: die Meterangaben auf den Fluren, die Klammern an den Sprossenwänden, die Kirschkerne-Bäder.

Aber die allerwichtigste Anregung war die domino-coaching™ Reha-Stunde. „In einer Reha-Klinik trainieren die Patienten jeden Tag eine Stunde. Wir haben uns gefragt, ob wir das im domino-coaching™ nicht genauso machen könnten?“ erläutert die Geschäftsführerin. Gesagt, getan. Die Führungskräfte und die Mitarbei-

ter in den Clubs tüftelten ein Modell aus, mit dem jeder Patient jeden Tag eine Stunde Therapie bekommt. Das war gar nicht so einfach: Pläne mussten umgestellt, Verantwortlichkeiten geschaffen, vorhandene Therapien verändert werden. „Aber wir sind auf einem guten Weg“, stellt Claudia Markhoff aus Treptow fest, „mittlerweile absolviert jeder Bewohner täglich im Schnitt mindestens 40 Minuten Therapie. Bis zum Jahresende werden wir unser Ziel von 60 Minuten sicher erreichen.“

Nun folgt der nächste Schritt: Das Modell soll auch in den Centern angewendet werden. „Hier sind wir ja nicht den ganzen Tag bei den Patienten, deshalb können wir sie nicht anleiten“, erklärt Christin Gomert, die die Center Oranienburg und Hennigsdorf leitet. „Die Patienten müssen also sehr viel allein umsetzen. Wir überlegen uns gerade, wie wir sie noch besser dabei unterstützen können. Denn der innere Schweinehund schläft nicht“, fügt sie schmunzelnd hinzu.



ELCH HERBERT ÜBT LAUFEN

domino-coaching™ Parcours in den Clubs



„Na, da brauche ich mir keine Gedanken mehr zu machen, wie ich den Bordstein schaffe“, freut sich eine Bewohnerin aus Tegel. Der Grund ist ein neuer Trainingsbereich – der domino-coaching™ Elch-Pfad, der in den Clubs gebaut wurde. Bewohner trainieren in den hochwertigen Anlagen, auf verschiedenen Oberflächen zu laufen: Es gibt Pflastersteine, Rindenmulch, Sand, Kiesel.

Die Einweihung der 1. Parcours fand im Club Tegel statt – die Bewohner waren begeistert.



„EIN TAG OHNE LACHEN IST EIN VERLORENER TAG.“

Über den Wert des Lachens



So lautet ein japanisches Sprichwort. Lachen lässt uns strahlen. Glückshormone sprudeln durch unseren Körper. Wir lachen über den lustigen Abend, über den Witz des kleinen Enkels oder über den Schokoladenfleck auf dem Pullover. Lachen macht gesund. Wenn wir lachen, können wir nicht gleichzeitig unglücklich sein. Und durch unser offenes und herzliches Lachen wirken

wir auf andere Menschen sympathisch und anziehend.

Lachen vertreibt negative Gedanken. Es macht gesund und vital. Beim Lachen bewegen sich unsere Gesichts-, Bauch- und Zwerchfellmuskeln. Die Sauerstoffzufuhr im Blut wird verbessert. Lachen führt sofort dazu, dass die Lebensqualität steigt.



ÜBRIGENS...

*Sagt der Arzt zu seinem Patienten: „Hier habe ich ein Rezept für Sie.“
Herr Meier: „Oh danke, Herr Doktor! Kochen Sie auch so gerne?“*

Nehmen wir uns dies zu Herzen. Es wäre doch gelacht, wenn wir nicht noch mehr Lachen in unser Leben bringen könnten ...



DIE SÜSSEN BEEREN ...

Gesundheit zum Naschen

Sie haben wieder Saison: Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren. Schon beim Gedanken an die leckeren Früchte läuft uns das Wasser im Mund zusammen. Und die Beeren schmecken nicht nur gut, sondern sind gesundheitlich außerordentlich wertvoll. Sie enthalten hochwirksame Pflanzenstoffe, liefern große Mengen an Polyphenolen, die krebshemmend wirken. Darüber hinaus fangen sie freie Radikale ab, die zu Alterung und Zerstörung gesunder Körperzellen führen können.

Beeren-Joghurt

- 150 Gramm einfacher Joghurt
- 80 Gramm Beeren
- etwas Honig
- einige gehobelte Haselnüsse

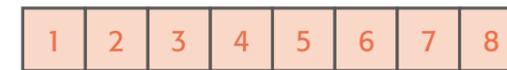
Zubereitung:

Den Joghurt mit dem Honig vermengen, die Beeren dazugeben und mit dem Joghurt vermischen. Die Nüsse als Dekoration aufstreuen und genießen.

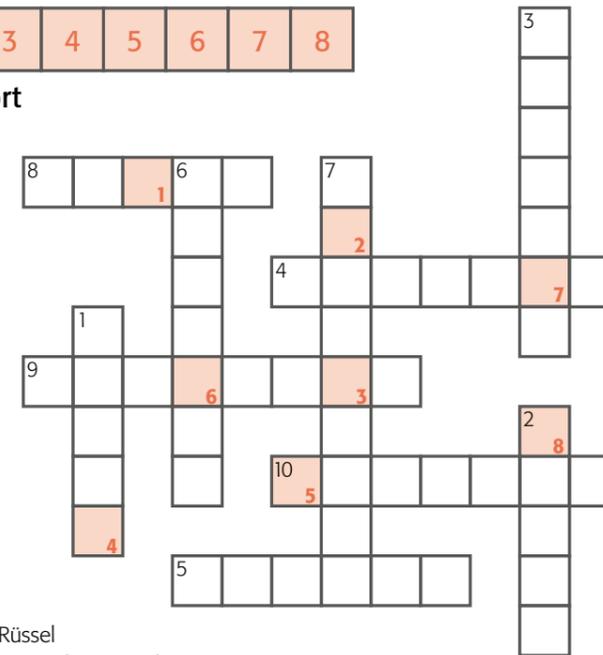
Guten Appetit!

TIERISCHER SPASS FÜR DIE GRAUEN ZELLEN

Sie wissen ja: Regelmäßiges Training verbessert die Gehirnleistung



Lösungswort



1. ein Tier mit Rüssel
2. beliebtes Haustier der Deutschen
3. vom Aussterben bedrohtes Tier Afrikas
4. Wer markiert sein Revier mit Urin, der nach Popcorn riecht?
5. Welche Tiere haben ein sehr gutes Gedächtnis?
6. Welches Tier kann zwischen menschlichen Sprachen, Stimmen, Geschlechtern und Alter von Menschen unterscheiden?
7. Wer bringt bei der Vogelhochzeit der Braut „nen Blumentopf“?
8. Wer nach durchzechter Nacht mit Kopfschmerzen aufwacht, hat einen ...
9. Sprichwort: Wie von der ... gestochen.
10. Wer hat mit bis zu 9,5 kg das schwerste Gehirn aller Säugetiere?

Lösung: 1. Tapir, 2. Katze, 3. Nashorn, 4. Leopard, 5. Büffel, 6. Elefant, 7. Wiedehopf, 8. Kater, 9. Tarantel, 10. Pottwal
Lösungswort: TIERPARK

WUSSTEN SIE SCHON, ...?

... was wahre Disziplin ist?
Wahre Disziplin beweist, wer Erdbeeren pflücken kann, ohne sich dabei welche in den Mund zu stecken.

... was Hans Joachim Kulenkampff über das Alter erzählte?
Mein Maskenbildner hat mir gesagt: „Du siehst immer gleich aus. Nur dauert es jetzt etwas länger, bis es so weit ist.“

Übrigens:
Der Mensch bringt sogar Wüsten zum Blühen. Die einzige Wüste, die ihm noch Widerstand leistet, befindet sich in seinem Kopf.
(Ephraim Kishon)

Und denken Sie immer an die domino-Regel 10:
Vergiss nie den Spaß und die Freude im Leben. Sie sind ein Lebenselixier und ein wahrer Schatz.

Coupon ausfüllen, ausschneiden und einschicken oder in Ihrer Einrichtung abgeben.

Weiterempfehlen lohnt sich!

Sie sind begeistert von Ihrer domino-world™ Einrichtung? Oder Sie kennen jemanden, der sich für eine unserer anderen Einrichtungen interessieren könnte?

Wenn Sie uns an Ihre Freunde, Bekannten oder Verwandten empfehlen, erhalten Sie eine tolle Prämie von domino-world™.

Als Dankeschön für meine Weiterempfehlung wähle ich folgende Prämie:

- Das Kirschkerneissen
- Den Massagegurt
- Die Therapie-Hantel

„ICH HATTE MICH SCHON AUFGEGEBEN“

domino-coaching™ Erfolg des Sommers von Regine Durchgraf



Ich heiße Regine Durchgraf und wenn Sie zu den treuen Nutzern dieses fantastischen Buches gehören, dann werden Sie sich vielleicht an meine Geschichte erinnern, die ich im Jahre 2015 geschrieben habe. Ich werde dieses Jahr 69 Jahre und erlitt viele Niederschläge durch Verluste von Familienangehörigen und durch meine Krankheit. Dadurch habe ich Krankenhäuser und Therapien abgelehnt und dies über mehrere Jahre hinweg. Kaum zu glauben, aber ich habe zwölf Jahre lang meine Wohnung nicht mehr freiwillig verlassen. Grund dafür war meine Krankheit – offene Beine und eine Blutvergiftung.

Ich habe seit dem Jahr 2015 einen domino-coach an meiner Seite und konnte mir überhaupt nicht vorstellen, was alles auf mich zukommt. Am Anfang lehnte ich es ab, wollte das alles nicht. Ich hatte mich schon aufgegeben, aber mein domino-coach hat mich nicht aufgegeben und ich habe

sehr großes Vertrauen zu ihr gefasst, sodass ich nach einem Jahr harter Arbeit wieder laufen konnte.

Sogar mein Ziel habe ich erreicht: Ich wollte ohne Rollstuhl ins Center Hennigsdorf laufen und mich persönlich dafür bedanken, was hier alles für mich getan wird.

Darauf bin ich richtig stolz. Die Mitarbeiter von domino-world™ haben mich zum „Mutmacher des Monats“ gewählt, was mich sehr ermutigt hat, weiter an meine Ziele zu glauben und diese zu erreichen. Leider bin ich letztes Jahr so gestürzt, dass ich wieder ins Krankenhaus kam und dort sehr lange bleiben musste. Zum Glück kam mich mein domino-coach im Krankenhaus besuchen, was mir große Freude bereitet hat.

Nachdem ich wieder zu Hause war, mussten wir das Laufen erneut lernen, da es mir sehr schlecht ging

und ich mich kaum auf den Beinen halten konnte. Nun heißt es: viel üben mit meinem Therapieheft, meinem domino-coach und mit meinem Elch Herbert, der aufpasst, dass ich ja meine Übungen durchführe.

Mein nächstes Ziel, das könnt Ihr Euch sicher schon denken, ist: Ich möchte voller Stolz allen zeigen, dass ich wieder in der Lage bin, ins Center Hennigsdorf zu gehen, um mich erneut zu zeigen und zu beweisen, dass ich nicht so schnell aufgeben werde.

Frau Durchgraf absolviert das domino-coaching™ im Center Hennigsdorf – ihr domino-coach ist Manja Grundmann.

IMPRESSUM

domino-world™

Karl-Marx-Str. 84–86, 16547 Birkenwerder
 Telefon: 03303/29 37 60
 Zentrale@domino-world.de
 www.domino-world.de

Redaktion: Dr. Petra Thees

Fotos: domino-world™, pixabay, shutterstock

Gestaltung: Bergmann & Partner Werbeagentur



Ich habe domino-world™ weiterempfohlen an:

Absender:



domino-world™

Karl-Marx-Straße 84–86

16547 Birkenwerder