

gesundheit aktiv



Gesundheit als Kapitalanlage
EINE INVESTITION, DIE SICH LOHNT

**GESUND BLEIBEN
KOSTET NICHT VIEL**

*Prävention -
Aktive Vorsorge für Jeden!*

BALLASTSTOFFE
Alles, nur kein Ballast!



*Wellness
für Körper & Geist*



»Du brauchst nicht viele Partner,
du brauchst die richtigen.«

Von Absicherung über Altersvorsorge bis Vermögensaufbau



Als Deutschlands führende eigenständige Finanzberatung sind wir mit über 8 Millionen Kunden der richtige Partner bei der Erreichung Ihrer finanziellen Wünsche, Ideen und Ziele. Gemeinsam mit unseren starken Premium-Produktpartnern Generali, DWS und Deutsche Bank

entwickeln wir Vorschläge und Lösungen, die alle Ihre Lebensbereiche abdecken – aus einem Kopf und einer Hand. So schaffen wir die Basis für eine nachhaltige Absicherung Ihrer Zukunft. Nehmen Sie Kontakt auf und lassen Sie sich beraten.



**Deutsche
Vermögensberatung**
Vermögensaufbau für jeden!

Direktionen für Deutsche Vermögensberatung

Walter Ludwig · Marburg · Telefon 06421 96240

Wilfried Vollmerhausen · Schwalmstadt · Telefon 06691 1795

Klaus Lotz · Allendorf Lumda · Telefon 06407 90033

Berthold Grywatz · Staufenberg · Telefon 06406 832929

INHALT AUSGABE 23 · 2020

Gesundheitszentrum Marburg

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| DER JAHRESRÜCKBLICK 2019 | 06 |
| NEUES PARKDECK AM GESUNDHEITSSTANDORT | 08 |
| RETTEN MACHT SCHULE <i>Björn Steiger Stiftung – WIR HELFEN LEBEN RETTEN</i> | 10 |
| PALEO ODER KETOGENE DIÄT? <i>Ernährungsberaterin Ann-Kathrin Kuch kocht mit Roland Reuss</i> | 12 |
| GESUND BLEIBEN KOSTET NICHT VIEL <i>Prävention – aktive Vorsorge für Jeden!</i> | 20 |
| 1.500 GLÜCKLICHE GESICHTER <i>Das Gesundheitszentrum unterstützt den Wunschewagen des ASB</i> | 22 |

vita fitness

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| DAS KLEINE 1 x 10 <i>Workout mit Faszienrolle, Mini- & Theraband</i> | 24 |
| SO PACKEN SIE DEN SCHMERZ AN DER WURZEL <i>Die FIVE-Triggerwand</i> | 30 |
| 4D PRO® BUNGEE FITNESS <i>Trendsport für jung & alt</i> | 32 |
| ROSIGE ZEITEN FÜR UNSERE HAUT <i>Das Byonik® Bio-Lifting</i> | 34 |
| BEQUEMES BODYFORMING IST IM TREND <i>Slimyonik® Bodystyler</i> | 35 |
| SAUNA – LEBENSQUALITÄT, ENERGIE UND FITNESS! <i>Saunieren macht nicht nur von Innen schön</i> | 36 |

Reha Fit

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ERFOLGSGESCHICHTEN AUS DEM REHA FIT <i>Noemi Ristau nach 7 Wochen wieder auf den Skiern</i> | 40 |
| DAS REHA FIT INFORMIERT <i>Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen & Osteoporose</i> | 42 |
| NEUE PRÄVENTIONSLEISTUNGEN DER DEUTSCHEN RENTENVERSICHERUNG IM REHA FIT | 44 |
| ALTERG® – DAS ANTI-SCHWERKRAFT-LAUFBAND <i>Trainieren wie die Astronauten</i> | 46 |
| LEISTENSCHMERZEN BEI SPORTLERN <i>Die zweithäufigste Verletzung im Profifußball</i> | 48 |
| THERAPEUTEN AM LIMIT <i>Versorgungsnotstand – Die Politik muss handeln, es ist fünf vor zwölf</i> | 52 |

MMVZ & Gastbeiträge

| | |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| GESUNDHEIT ALS KAPITALANLAGE <i>Der Ortho-Gesundheitscheck</i> | 56 |
| REGENERATIVE ORTHOPÄDISCHE THERAPIE | 60 |
| DEUTSCHE BEWEGEN SICH IMMER WENIGER | 62 |
| BALLASTSTOFFE, ALLES NUR KEIN BALLAST | 64 |
| BONE BRUISE: ENTSTEHUNG & THERAPIE | 68 |
| AMBULANTE OPERATIONEN: MÖGLICHKEITEN & GRENZEN | 70 |
| DIE SCHLAFLOSE GESELLSCHAFT | 72 |
| DIE GUTARTIGE PROSTATAVERGRÖßERUNG | 74 |
| ICH HABE DIE NASE VOLL! WAS TUN? | 76 |
| DIABETES, WAS KANN MAN TUN... | 78 |



PALEO ODER
KETOGENE DIÄT?



IMPRESSUM

Herausgeber
vita fitness GmbH & Co. KG
im Gesundheitszentrum Marburg
Am Krekel 49, 35039 Marburg

Redaktion
Lena Happel-Ellerich, Katrin Happel,
Julia Weil, Julia Petrykiewicz –
Gesundheitszentrum Marburg

Projektleitung
Lena Happel-Ellerich

Leserdienst: 06421.169530

Art Direction | Design | Grafik | Satz
Julia Weil – Gesundheitszentrum Marburg
Imke Müller-Sajak – design-impuls.de

Druck
PPPP Service & Verlag
Norbert Wege e. K.
Römershauser Straße 2
35075 Giadenbach

Druck-/Gesamtauflage
100.000

Verteilung
Postwurfsendung OP Marburg

Disclaimer Anzeigeninhalte
Für die Inhalte und die Richtigkeit der abgebildeten Anzeigen sind die jeweiligen Unternehmen verantwortlich. Anspruch auf Richtigkeit gegenüber dem Herausgeber besteht nicht.

Fotos | Visualisierungen | Illustrationen
Julian Kasseckert – juliankasseckert.de, Marius Kruttschke – marius-kruttschke.de, Dennis Jagusiak – dennisjagusiak.de, Björn Steiger Stiftung, Der Wunschewagen des ASB, five Triggerwand, 4D PRO® Reaction Trainer, BYONIK®, SLIMYONIK®, Noemi Ristau, AlterG®, Therapeuten am Limit, istory.com, Adobe Stock



 **Raumgestaltung**

 **Sanierung**

 **Energieoptimierung**

Liebe Leserinnen und Leser,



Landrätin Kirsten Fründt

wenig betrifft die Menschen so direkt wie die eigene oder die Gesundheit von Freunden und Verwandten. Kaum etwas nimmt uns mehr mit, als wenn es unsere eigenen Kinder sind. Und auf der anderen Seite kümmern sich viele Menschen jeden Alters sehr aktiv darum, möglichst lange gesund zu bleiben. Sie achten auf ihre Ernährung, treiben Sport und gehen ins Fitnessstudio, um zum Beispiel berufsbedingten Krankheiten vorzubeugen.

Und auch wenn wir alle theoretisch wissen, wie wichtig unsere Gesundheit ist, bekommt sie für uns noch einmal eine ganz andere Bedeutung, wenn wir ernsthaft erkranken und dankbar sind für die Leistungsfähigkeit der modernen Medizin, bei der Behandlung von Krankheiten und der Rehabilitation nach deren Überwindung.

Wie wichtig die Gesundheit für uns alle ist, sehen wir auch an unserer Sprache. Viele Sprichwörter und kluge Zitate zum Beispiel setzen sich mit dem Thema Gesundheit auseinander.

Einer der klügsten Sätze zum Thema Gesundheit ist sicher, dass Gesundheit mehr sei als die Abwesenheit von Krankheit. Denn Gesundheit meint ja in erster Linie, dass wir auf uns achten, uns präventiv um unseren Körper und unsere Seele kümmern, also gesund bleiben.

Das Therapiezentrum Reha Fit, die vita fitness GmbH & Co. KG und das Marburger Medizinische Versorgungszentrum der Familie Happel in Marburg verbinden dies alles auf ideale und engagierte Weise. Und so ist am Krekel in Marburg ein wichtiger Baustein der gesundheitlichen Versorgung im Landkreis entstanden, mit einer hohen Relevanz für die gesamte Region. Hier versorgen über 160 Mitarbeitende gut 1.500 Kundinnen und Kunden täglich.

Mit dieser Kompetenz und dieser Erfahrung ist das Gesundheitszentrum Marburg auch ein wichtiger Partner der Initiative „Gesundheit fördern – Versorgung stärken“, in der die Stadt Marburg und der Landkreis Marburg-Biedenkopf mit anderen Partnerinnen und Partnern der Zivilgesellschaft zusammenarbeiten, um Prävention und medizinische Versorgung im Landkreis auch in Zukunft sicherzustellen.

Bleiben Sie gesund – herzlich Ihre

Kirsten Fründt
Landrätin

2019 JAHRES- RÜCKBLICK



FEBRUAR



20 JAHRE VITA FITNESS

Anlässlich des 20. Geburtstags der vita fitness GmbH & Co. KG wurde im Geburtsmonat Februar eine vita by night veranstaltet.

Von verschiedenen Kursspecials, einer Saunanacht, einer langen Pilates- und Yoganacht bis hin zur Zumba Party war hier für Jedermann etwas geboten.

MÄRZ



4D PRO® KIDS

Das Gesundheitszentrum Marburg ist der erste Anbieter der Region, der 4D Pro® Kids anbietet.

Wichtig ist es, Kinder zu mehr Bewegung zu motivieren. Mit dem einzigartigen 4D PRO® Bungee Trainer wird diese Motivation zu einem Kinderspiel. Lesen Sie auf S. 32.

APRIL



FERTIGSTELLUNG DES PARKHAUSES

Der Bau des Parkhauses war ein Kooperationsprojekt zwischen dem Gesundheitszentrum Marburg und den Stadtwerken. Das Parkhaus selbst verfügt über insgesamt 360 Stellplätze auf drei Ebenen. Die Parkdecks sind barrierefrei, verfügen über einen Aufzug und sind mit einer Videoüberwachung ausgestattet.

MAI



RENOVIERUNG DER DAMEN UMKLEIDEN

Die Umkleieräumlichkeiten für Damen wurden vollständig renoviert und erstrahlt in neuem Design.



RENOVIERUNG DER HERREN UMKLEIDEN

Die Umkleieräumlichkeiten für Herren wurden ebenso vollständig renoviert und haben einen neuen Look bekommen.

JUNI



RETTEN MACHT SCHULE

Das Gesundheitszentrum Marburg unterstützt mit 10.000 Euro die Björn Steiger Stiftung „Retten macht Schule“. Lesen Sie auf S. 10.

JUNI

**TAG DES MIKROBIOMS**

Mit einem Stand rund um das Thema „Gesund mit Darm“ und dem Präventionskurs „Schlank mit Darm“ hat sich das Gesundheitszentrum im Cineplex präsentiert.

SEPTEMBER

**VITA FITNESS GOLF SENIORS CUP**

Golfer mit Herz: Beim 15. vita fitness Seniors Cup wurde zu Gunsten der Kindertafel Stadallendorf gespielt. Mit 40 Golferinnen und Golfern gab es eine rege Teilnahme.

JULI

**BLUTSPENDE IM GESUNDHEITSCENTRUM MARBURG**

Weltblutspendetag:

Ein kleiner Pieks mit großer Wirkung, die Blutspende. Anlässlich des Weltblutspendetages gab es eine Blutspendeaktion vom Gesundheitszentrum Marburg. Zwischen 11 und 15 Uhr spendeten die Geschäftsleitung und die Mitarbeiter des Standorts Blut. Die dadurch eingenommenen Spenden werden an den Wünschewagen weitergegeben.

SEPTEMBER

**THERAPEUTEN AM LIMIT**

Versorgungsnotstand – Die Politik muss handeln, es ist fünf vor zwölf. Lesen Sie auf S. 52.

OKTOBER

**KINDER-HALLOWEEN-SPECIAL**

Kinderschminken, Basteln, Tanzen, Halloween-snacks & eine Aufführung der vitaKIDS machten diesen Tag einzigartig für unsere Kleinen.

AUGUST

**DAS ANTI-SCHWERKRAFT-LAUFBAND ALTERG®**

Das Laufband ermöglicht ein Training unter reduzierter Schwerkraft. Das Prinzip des Laufbandes basiert auf einer Technologie der NASA. Lesen Sie auf S. 46.

NOVEMBER

**VITA BY NIGHT WÜNSCHEWAGEN**

Unter dem Motto Fitness für den guten Zweck veranstaltete das vita fitness eine vita by night mit vielen Specials aus dem Pilates- und Yogabereich, einem Spinningmarathon, einer langen Saunanacht und verschiedenen weiteren Aktionen im Fitnessbereich. Alle Einnahmen kommen dem Wünschewagen zu Gute. Der Wünschewagen ist ein Projekt des Arbeiter-Samariter-Bundes in Deutschland. Es umfasst den Einsatz von umgebauten Krankentransportwagen zur Erfüllung letzter, meist langgehegter Wünsche von Sterbenden. Lesen Sie auf S. 22.

Der Wünschewagen
Letzte Wünsche wagen

Wir liefern die Aufzugsanlage und bedanken uns recht herzlich für den Auftrag!

Für die neuen Parkmöglichkeiten wünschen wir dem GZM alles Gute.

Wir freuen uns auch weiterhin, auf eine gute Zusammenarbeit.



Jüngstweg 7, 35216 Biedenkopf-Wallau
Telefon: 06461/989663-0 - Telefax: 06461/989663-16
vertrieb@aufzug-bohne.de - www.aufzug-bohne.de

Das Gesundheitszentrum Marburg und die Stadtwerke Marburg haben gemeinsam das neue Parkhaus Am Krekel eröffnet. Der moderne Bau bietet auf drei Ebenen insgesamt 360 Parkmöglichkeiten für die Beschäftigten der Stadtwerke Marburg sowie für die Mitarbeiter und Kundinnen und Kunden des Gesundheitszentrums. Die Parkdecks sind barrierefrei, verfügen über einen Aufzug und drei großzügige Treppenhäuser, haben 24 Stunden geöffnet und sind mit Videoüberwachung ausgestattet.



- **Elektroinstallation**
- **Multimediatechnik**
- **Smart Home Systeme**
- **Sicherheitstechnik**

Gießener Straße 5a, 35043 Marburg-Gisselberg
Tel: 0 64 21 / 77 0 77, Fax: 0 64 21 / 77 3 55
info@elektro-peil.de, www.elektro-peil.de



➔ FIT FÜR IHR BAUPROJEKT

Seit fast 100 Jahren trainieren wir von CHRISTMANN + PFEIFER stahlhart, um Industriebauvorhaben auf konstant hohem Niveau zu planen und zu realisieren. Mit vielen Kunden sind wir gemeinsam auf der Langstrecke unterwegs. Aber auch im einzelnen Projektsprint treten wir kraftvoll an.

Bauen Sie mit Ihrem Unternehmen auf uns – und lassen Sie uns Ihr Projekt gemeinsam sportlich angehen!



Vielen Dank an
alle Baufirmen!



Die Geschäftsleitung der Stadtwerke Marburg und Unternehmerfamilie Happel eröffnen gemeinsam das neue Parkhaus Am Krekel

H. NAUMANN
GmbH+Co.KG



BAUUNTERNEHMUNG

35117 MÜNCHHAUSEN
TEL. 06457/9121-0 · FAX 9121-40

SKIDATA® | 4.0
KUDELSKI GROUP
DRIVING YOUR DIGITAL FUTURE

**INTELLIGENTE
ZUTRISSLÖSUNGEN
& PARKSYSTEME**

SKIDATA Deutschland GmbH
Sonnenring 14, 84032 Altdorf
0871/93344-0, info.de@skidata.com, www.skidata.com

- Stromeinsparmaßnahmen
- Wechsel zu Erdgas und Solarthermie, Mikro-KWK, Gaswärmepumpe
- Erdgas-Kraftfahrzeuge
- Elektromobilität



Förderprogramm

Energie sparen und Umwelt schonen!



Bereits mehrfach mit „sehr gut“
vom BUND-Hessen ausgezeichnet

STADTWERKE  **MARBURG**

06421/205-505 ● www.stadtwerke-marburg.de



RETTEN MACHT SCHULE

*In jedem steckt ein
Lebensretter*

Das Gesundheitszentrum unterstützt die Björn Steiger Stiftung mit 10.000 Euro

AN DEUTSCHEN SCHULEN WIRD KRÄFTIG GEDRÜCKT

Reanimation durch Laien ist in der Ersten Hilfe ein wichtiges, wenn nicht sogar das wichtigste Thema. Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand entscheiden die ersten Minuten über Leben und Tod. Damit das Blut und der darin enthaltene Sauerstoff weiter durch den Körper und die lebenswichtigen Organe gepumpt werden kann, ist es wichtig, sofort mit der Herzdruckmassage zu beginnen.

Der Notarzt kann in den meisten Fällen nicht früh genug vor Ort sein, und so ist ein anwesender Laie oftmals die einzige Möglichkeit, das Leben der betroffenen Person zu retten.

Es erscheint also sinnvoll, die breite Masse mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung vertraut zu machen, am besten noch in jungen Jahren und mit regelmäßigen

Wiederholungen. Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass eine kontinuierliche Breitenausbildung die Erfolgsrate einer solchen Behandlung auf bis zu 75 % steigern kann.

Mit der Aktion „RETTEN MACHT SCHULE“ der Björn Steiger Stiftung sollen Schüler weiterführender Schulen zu Lebensrettern ausgebildet werden. In einer jährlich stattfindenden Unterrichtseinheit lernen Siebtklässler, wie sie Herznotfälle erkennen, den Notruf absetzen und eine Reanimation durchführen. Die Breitenausbildung an Schulen ist ein wichtiger Schritt in unserer Gesellschaft im Kampf gegen den Herztod, der weiterhin als eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland gilt.

Die Jugendlichen erfahren während der Schulung, wie wichtig Erste Hilfe ist und wie einfach die Maßnahmen zur Wiederbelebung umzusetzen sind. Im ersten Schritt werden die Lehrkräfte durch die

Björn Steiger Stiftung mit den Lehrinhalten vertraut gemacht. So sind diese in der Lage, den Unterricht mit den Siebtklässlern selbstständig durchzuführen.

Laut einer Studie der Uniklinik Rostock sind bereits junge Menschen ab der siebten Klasse in der Lage, einen Erwachsenen zu reanimieren. Darüber hinaus haben junge Menschen der Untersuchung zufolge auch weniger Hemmungen vor dem Thema Erste Hilfe als Erwachsene. Für die Björn Steiger Stiftung waren und sind dies zwei wichtige Gründe, um das Projekt „RETTEN MACHT SCHULE“ immer weiter voranzutreiben.

Nach Einschätzung der Stiftung wurden über die Jahre schon fast 290.000 Schüler durch „RETTEN MACHT SCHULE“ zu Lebensrettern ausgebildet. Deutschlandweit hat die Stiftung aktuell mit bereits über 660 weiterführenden Schulen zusammengearbeitet.



WIR HELFEN LEBEN RETTEN

ERFOLGE

Nach zweijähriger Planungsphase startete „RETTEN MACHT SCHULE“ als Pilotprojekt im November 2009 an weiterführenden Schulen in Berlin. Ein paar Monate später ging es im März 2010 in Mecklenburg-Vorpommern los.

Nach und nach kamen dann weitere Bundesländer hinzu: Baden-Württemberg 2014 sowie Hessen und Bayern 2016. 2018 begannen erste Gespräche für eine Projektumsetzung in Rheinland-Pfalz. Dort stemmt die Björn Steiger Stiftung das Projekt zusammen mit Partnern. Perspektivisch ist die flächendeckende Umsetzung im ganzen Bundesland geplant.

Teilnehmende Schulen verpflichten sich im Rahmen des Projekts, das Thema Wiederbelebung für mehrere Jahre mit in den

Lehrplan aufzunehmen. Dafür erhalten sie Übungspuppen, ein Handbuch sowie ein Übungs-AED-Gerät. Den Schulen wird außerdem ein einsatzbereites AED-Gerät zur Verfügung gestellt, das gut zugänglich im Schulgebäude für den Notfall bereitsteht.

Dass das Thema Wiederbelebung brisant ist, belegen Zahlen: Rund 100.000 Menschen fallen dem Herztod pro Jahr in Deutschland zum Opfer. Nach Eintreten des Herzstillstands sinkt die Überlebenschance aber bei realistischen 50 - 70 %, wenn keine Erste Hilfe erfolgt.

Dem gegenüber liegt die Überlebenschance aber bei realistischen 50 - 70 %, wenn Ersthelfer sofort nach dem Stillstand mit einer Herzdruckmassage beginnen und ein Laien-Defibrillator innerhalb der ersten drei Minuten zum Einsatz kommt.



PROMINENTE UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE BJÖRN STEIGER STIFTUNG:

Peter Neururer, Fußballtrainer:

Der Fußballtrainer und TV-Experte Peter Neururer war 2012 auf dem Golfplatz in Gelsenkirchen, als es bei ihm zum Herzstillstand kam. Er überlebte, weil schnell ein Ersthelfer vor Ort war und mit der Wiederbelebung startete.

Heute setzt sich Neururer als Botschafter der Björn Steiger Stiftung für die Lebensrettung ein: Er hilft bei der Massenverbreitung von Laien-Defibrillatoren und betont öffentlichkeitswirksam, wie wichtig Erste-Hilfe-Kenntnisse sind.

„Die Björn Steiger Stiftung ist wichtig, weil sie allen Altersgruppen das Bewusstsein vermittelt, wie wichtig es ist, Leben zu erhalten“, sagt Neururer. „Je früher man sich bewusst macht, dass jeder einen Beitrag dazu leisten kann, Menschenleben zu retten, desto besser ist es.“



PFALZ

GmbH

Gas • Wasser • Installation
Bauklempnerei • Heizungsbau
Öl • Gasfeuerung

Seit mehr als 50 Jahren steht der Name Pfalz für zuverlässigen Kundenservice.

Uns ist „der tropfende Wasserhahn“ genau so wichtig wie die Installation eines Neubaus. Unser Aufgabenfeld liegt im Kundendienst für Sanitär- und Heizungsbau. Und was dürfen wir für Sie tun?



**Pfalz GmbH
Sanitär-Heizung
Oberweg 42
35041 Marburg**

**Tel.: 06421-81224
Fax: 06421-85746**

Unsere Büro-Zeiten:

**Mo.-Do. 7.30-17.00 Uhr
Fr. 7.30-14.00 Uhr**

pfalzgmbh@t-online.de

Paleo ^{oder} ketogene Diät



Evolutionär habe sich der menschliche Körper aufgrund der kurzen Zeit von Beginn des Ackerbaus über Industrialisierung nicht an die heutige Ernährung anpassen können. Daher entspreche diese nicht den Bedürfnissen und führe zu den bekannten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes mellitus, Adipositas und dem metabolischen Syndrom. Somit sei die Paleo-Diät auch zur Prävention dieser Erkrankungen, Allergien und zur Leistungssteigerung gedacht. Hauptsächlich gehe es aber um eine möglichst natürliche, saisonale und regionale Ernährungsweise.

PALEO-DIÄT: JAGEN, SAMMELN, ESSEN – DIE STEIN- ZEITERNÄHRUNG

Die Paleo-Diät orientiert sich an der Ernährung der Gattung „Homo“ vor 20.000 bis 2 Millionen Jahren. In dieser Zeit gab es noch keinen Ackerbau oder Viehzucht. Man ernährte sich als Jäger und Sammler von den Pflanzen und Tieren, die es in der Umgebung gab. Es wurden vermutlich viel Gemüse, Fleisch, Fisch, Beeren, Meeresschnecken, Eier, Obst, Kräuter, Pilze und Nüsse verspeist. Das bedeutet, dass noch keine Milch bzw. Milchprodukte, Getreide und Produkte wie Brot, Hülsenfrüchte, Zucker und alkoholische Getränke verzehrt wurden. Fertiggerichte und allgemein technisch verarbeitete Lebensmittel gab

es natürlich auch nicht und werden bei der Paleo-Diät gemieden. Als Getränke werden Wasser und Tee empfohlen. Zum Verzehr wären auch Insekten, Würmer und Larven geeignet, diese sind allerdings in der westlichen Welt selten auf dem Teller zu finden. Im Gegensatz zu einer normalen Low Carb-Diät sind hochglykämische Lebensmittel wie getrocknete Datteln und Feigen erlaubt. Dies sind Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Glukose, die wiederum den Insulinspiegel stark erhöht.

Grundlegend kann man die Paleo-Diät in zwei Gruppen unterteilen. Zum einen nach Eaton, nach dem die Diät hauptsächlich pflanzenbasiert ist, und zum anderen nach Cordain, nach dem die Diät hauptsächlich fleischiert ist. Letzteres stützt sich auf die These von Walter Vögling 1975: Der Mensch und seine Vorfahren seien Fleischfresser. Allerdings zählen Wissenschaftler den Menschen zum Allesfresser.

Allgemein stützen sich beide Gruppen auf die Annahme, dass sich das menschliche Erbgut seit der Steinzeit nicht verändert habe. Es sei an das damalige Nahrungsmittelangebot und nicht an die Lebensmittel von heute angepasst.

Einige Wissenschaftler stehen dieser Annahme kritisch gegenüber. Zum einen war die Lebenserwartung zur damaligen Zeit geringer als heute, zum anderen sei die fehlende Anpassung an die moderne „Zivilisationskost“ nur eine Hypothese und sei nicht belegt.

Möglicherweise sei der Mensch gar nicht zur Adaption an bestimmte Nahrungsmittel in der Lage, oder gerade die fehlende Spezialisierung an eine Ernährungsweise mache ihn so anpassungsfähig für unterschiedliche ökologische Nischen. Außerdem könnte die Ernährung von damals zum Überleben ausreichend gewesen sein, aber nicht unbedingt zur Prävention von Krankheiten geeignet. Weiterhin gab es mehrere verschiedene Spezies der Gattung „Homo“, die in unterschiedlichen

WIE WEIT WILL ICH GEHEN?

Heutzutage schafft man es kaum, den Ernährungstrends zu entkommen. Ständig werden neue Diäten, Tipps und Empfehlungen als heiliger Gral der Ernährung angepriesen. Inwiefern unterscheiden sich die Paleo- und ketogene Diät, welche Vor- und Nachteile bringen diese Ernährungsformen mit sich und wie alltagstauglich sind sie?



Lebensräumen lebten, was zu sehr unterschiedlichen Ernährungsweisen führte. Und es konnten mehrere genetische Anpassungen an heutige Lebensmittel, wie zum Beispiel der Milch, festgestellt werden. Letztlich sind die Lebensmittel, in der Art wie sie früher waren, heute kaum zu finden.

So kann man einen kultivierten Apfel von heute kaum mit einem wild wachsenden Apfel von vor über 20.000 Jahren vergleichen. Trotzdem lässt sich sagen, dass die Paleo-Diät durch die natürliche Ernährung mit Lebensmitteln wie Gemüse, Obst und Fisch einen positiven Effekt haben kann. Meist kommen die allgemeinen Begleiterscheinungen einer Ernährungsumstellung zum Tragen, wie zum Beispiel das Wegfallen von Fast-Food, ungesunden Snacks und appetitanregenden Zusatzstoffen, eine allgemein geringere Kalorienaufnahme, ein gutes Sättigungsgefühl durch einen hohen Gemüseverzehr, ein bewusstes Essverhalten und das Auseinandersetzen mit der eigenen Ernährung, sowie die Umstellung alter Gewohnheiten. Allerdings sollte die ausreichende Aufnahme von Nährstoffen, insbesondere

Calcium, kontrolliert werden und auf das gesteigerte Risiko von Nierensteinen und Gicht durch einen möglicherweise erhöhten Fleischkonsum, geachtet werden.

Der Beginn der Diät sollte schrittweise erfolgen und erfordert aufgrund der Einschränkung des Nahrungsangebots, eine große Willenskraft.



KETOGENE DIÄT: DIE STOFFWECHSEL- THERAPIE

Die ketogene Diät ist eine Form der Low-Carb-Diät, durch die der Körper seine Energie in Form von Ketonkörpern aus Fett und nicht aus der sonst bevorzugten Glukose gewinnt.

Die sogenannte Ketogenese setzt ein, wenn die Kohlenhydratvorräte aufgebraucht sind bzw. während des Hungerzustands. Hierbei werden von der Leber aus Fettsäuren, die Ketonkörper, gebildet. Die Diät setzt sich daher vermehrt aus Fett und Protein zusammen, wobei der Kohlenhydratanteil sehr gering bleibt. Dazu wird ein Verhältnis von Fett zu Protein und Kohlenhydrat berechnet. Der Kohlenhydratanteil sollte immer niedrig genug sein, um die Ketogenese nicht einzuschränken. Außerdem sollte ebenfalls auf den Proteinanteil geachtet werden, denn im Hungerzustand werden Proteine zu Glukose umgewandelt, die wiederum die Ketogenese stört.

Um ein schädliches Kaloriendefizit und einen gedrosselten Stoffwechsel zu vermeiden, sollte ausreichend Fett aufgenommen werden. Außerdem sollte Wert auf sogenannte MCT-Fette gelegt werden, da diese besser absorbiert, transportiert und aus ihnen mehr Ketonkörper pro Masseinheit gebildet werden. MCT-Fette besitzen mittelkettige Fettsäuren und haben gegenüber den natürlich vorkommenden Fetten mit langkettigen Fettsäuren einige Vorteile. Sie bieten die Möglichkeit, einen etwas höheren Kohlenhydratanteil zu gestatten, können allerdings auch zu Magen-Darmbeschwerden führen.

Zu den Grundnahrungsmitteln gehören fetter Fisch, Fleisch, Wurst, Eier und kohlenhydratarme Gemüse wie Zucchini, Gurke und Brokkoli. Gemieden werden kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Obst, Nudeln, Brot, Reis, Kartoffeln und Zucker.

Die Produktion und Verarbeitung von Ketonkörpern muss „trainiert“ werden. Daher eignet sich eine schrittweise Einführung der Diät. Zu Beginn sollte auch der Konsum von Milch und Milchprodukten reduziert werden, da die enthaltene Laktose den Insulinspiegel erhöht.



Gestartet wird mit einem 3-Tages-Plan: Am ersten Tag wird der Kohlenhydratspeicher geleert, indem kohlenhydratreiche Lebensmittel gestrichen werden und Kraftsport betrieben wird; am zweiten Tag beginnt die Ketonkörperbildung, die durch Ausdauertraining unterstützt wird, und am dritten Tag wird die Ketogenese verstärkt.

Als Therapie bei pharmakoresistenten Epilepsiepatienten im Kindesalter wird diese Diät eingesetzt, um die unkontrollierten Krampfanfälle zu mindern oder sogar ganz zu verhindern, ohne ernährungsinduzierte gesundheitliche Schäden hervorzurufen. Ursache der Epilepsie ist die Unterzuckerung des Gehirns, die durch Verwendung der Ketonkörper langsamer eintritt und kompensiert werden kann.

So eine radikale Diät bleibt, selbst bei einer ansonsten gesunden Stoffwechsellaage, nicht unbedingt ohne Nebenwirkungen. Es kann zu Verdauungsproblemen sowie Müdigkeit, Mundgeruch, Verstopfung, Hunger, Nierensteinen oder -schäden und einem Überangebot an Cholesterin kommen.

Außerdem kann eine erhöhte Fett- und Fleischzufuhr das Risiko für Herz-Kreis-



Der I PALEO-DIÄT

- Schwerpunkt: gesunde, natürliche, saisonale Lebensmittel aus der Region
- Hoher Kohlenhydratanteil verglichen mit der ketogenen Diät
- Einfacher umsetzbar
- These über genetische Anpassung
- Mangelversorgung möglich
- Geringe Studienlage
- Geht häufig mit Gewichtsverlust einher
- Allgemein empfehlenswert (ohne ärztliche Aufsicht)



lauf-Erkrankungen steigern. Daher ist Patienten mit Nierenerkrankung oder Diabetes von dieser Ernährungsweise abzuraten.

Weiterhin kann es durch die ungenügende Aufnahme der kohlenhydratreichen Lebensmittel wie Obst und Gemüse zu einem Mangel an Vitaminen und Ballaststoffen kommen. Aufgrund dieser Risiken sollte eine langfristige ketogene Diät nur unter Beaufsichtigung eines Arztes oder Ernährungsberater/in ausgeführt werden.

Wer abnehmen möchte, kann dies besser auf eine andere Weise gesünder und ausgeglichener erreichen. Außerdem gibt es einen Mangel an Daten hinsichtlich Langzeitstudien, Sicherheit und gesundheitlichen Vorteilen und eine hohe Variabilität der Studienergebnisse, die durch unterschiedliche Methoden und Definitionen zustande kommt.

Positive Beeinflussungen der Diät könnten sich auf die Effekte eines Gewichtsverlustes zurückführen lassen. Und dieser ist bei Low Fat- und Low Carb-Diäten vergleichbar.

Vergleich

KETOGENE DIÄT

- Schwerpunkt: Therapie (und Gewichtsabnahme)
- Extrem geringer Kohlenhydratanteil
- Aufwendiger aufgrund der Lebensmittelauswahl
- Hervorrufen einer Ketogenese
- Mangelversorgung möglich
- Geringe Studienlage
- Geht häufig mit Gewichtsverlust einher
- Allgemein nicht für jedermann empfehlenswert (nur unter ärztlicher Begleitung)



LUDWIG & LUDWIG
DR. SCHMÖLZ & KOLLEGEN

Rechtsanwälte
Fachanwälte
Notare



HEINZ LUDWIG
Rechtsanwalt
Notar a.D.



AXEL LUDWIG
Rechtsanwalt
Notar a.D.



DR. ANTON S. SCHMÖLZ
Diplom-Kaufmann
Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Handels- und Gesellschaftsrecht
Fachanwalt für Bank- und Kapitalmarktrecht



DR. CHRISTEAN WAGNER
Rechtsanwalt
Hessischer Staatsminister a.D.



SASCHA MARKS
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Strafrecht



CORDULA ESSER
Rechtsanwältin



DR. SEBASTIAN ADLER
Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Handels- und Gesellschaftsrecht

Wirtschafts- und Unternehmensrecht
Bank- und Kapitalanlagerecht
Arbeitsrecht
Erbrecht und Unternehmensnachfolge
Strafrecht
Immobilienrecht
Notarsachen

Hedwig-Jahnow-Str.18
35037 Marburg
06421 - 94 84 3-0
info@ludwigschmoelz.com

www.ludwigschmoelz.com



Roland Reuss aus dem Waldschlösschen kocht mit der Ernährungsberaterin Ann-Kathrin Kuch aus dem Gesundheitszentrum Marburg einfache Rezepte nach Paleo zum Nachmachen für Zuhause.



DER KITCHEN CLUB im Waldschlösschen Dagobertshausen

Der Kitchen Club ist Showküche, Lounge und Bar in einem. Durch eine gelungene Kombination aus historischem Charme und urbanem Design erlebt man eine ganz besondere Atmosphäre. Reservierung: auf Anfrage.

Öffnungszeiten á la carte Restaurant
Dienstag bis Samstag: 12 - 22 Uhr
Sonntag: 9 - 22 Uhr
waldschloesschen-dagobertshausen.de



Ein Interview mit Roland Reuss

Gab es aus Ihrer Sicht spürbare Veränderungen der Gästeanforderungen/Wünsche an die Küche in den zurückliegenden Jahren?

Ja absolut. Die Gäste wollen vor allem immer gesünder und bewusster essen. Früher hat man häufiger die Beilagen, also Kartoffeln oder ähnliches größer portioniert. Heutzutage kommen die Gästebestellungen immer häufiger ohne Beilagen, dafür mehr Gemüse, in der Küche an. Der sogenannte „low-carb“ Trend ist absolut spürbar.

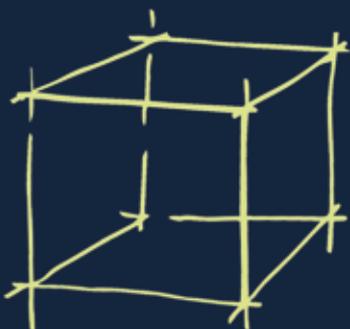
Ist ein spürbarer Trend zu bemerken in Richtung der ausgetesteten Ernährungsformen bei den Gästen (vermehrte „spezial“ Bestellungen etc.)?

Tatsächlich ist auffällig, dass der Trend auch in Richtung „Weniger Fleisch – Mehr Gemüse“ geht. Vegetarische und vegane Gerichte sind mittlerweile nicht mehr wegzudenken auf der Speisekarte. Natürlich alles mit regionalen und saisonalen Zutaten. Das passt somit in das Konzept von

Paleo. Auch der hohe Gemüseanteil bei den Beilagen anstatt kohlenhydratreicher Lebensmittel gemeinsam mit Fisch oder Fleisch würden zu der ketogenen Ernährungsform passen.

Ernährungsformen und Herkunft der Produkte sind immer präsentere Themen der heutigen Gesellschaft. Regionale bio Produkte, Eigenanbau, Nachhaltigkeit in der Küche, was glauben Sie wird in den kommenden Jahren auf die Gastronomie zukommen?

„Back to the roots“ würde ich sagen. Jeder Gast möchte wissen wo die Zutaten die er serviert bekommt herkommen. Gemüse von anliegenden Bauernhöfen oder aus dem eigenem Anbau, das Beziehen von Fleisch- und Fischwaren von heimischen Metzgern oder Fischzüchtern, all das ist sicher in ein paar Jahren nicht mehr wegzudenken. Nachhaltigkeit ist eines der größten Themen für alle Beteiligten in der Branche, vom Zulieferer bis hin zum Gastronom.



RÄUME
PRÄGEN MENSCHEN!
WIR PRÄGEN
DEN RAUM.



integrale
planung

Asiatische Brokkoli-Pfanne

mit Kochbananen Chips



Zucchini Spaghetti

mit hausgemachtem Pesto



Gefüllte Süßkartoffeln

mit gepufftem Quinoa



Kürbiseintopf

mit rosa Rehrücken



ZUCCHINI SPAGHETTI

Zutaten

- 2 Zucchini

Zubereitung

1. Die Enden der Zucchini abschneiden
2. Zucchini gut waschen (Schälen ist nicht nötig)
3. Mit dem Julienne Schäler dünne Zucchini Streifen schneiden. Mit dem Spiralschneider Zucchini durch Drehbewegungen in Streifen schneiden.
4. Vor dem Servieren 30 Sekunden lang mit heißem Wasser duschen
5. Mit dem Zitronen-Petersilien-Pesto mischen und servieren

Zutaten

Zitronen-Petersilien-Pesto

- 160 g Haselnüsse
- 100 ml Olivenöl
- 1 Bund krause Petersilie
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 8 EL Wasser
- 1 TL Salz/1 TL Pfeffer

Zubereitung

1. Zitrone auspressen und die Schale abreiben
2. Knoblauch abziehen
3. Petersilie waschen und grob von den Stielen befreien
4. Alle Zutaten im Mörser pürieren
5. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken

ASIATISCHE BROKKOLI-PFANNE

Zutaten

- 500 g Rindfleisch
- 700 g Brokkoli
- 1 Gemüsezwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Ingwer
- 0,5 Peperoni
- 4 EL Sesamöl
- 1 Handvoll Sesamkörner
- 1 Prise(n) Salz & Pfeffer
- 2 EL Kokosöl

Zubereitung

1. Den Brokkoli in kleine, mundgerechte Stückchen schneiden und etwa 4 - 5 Min. vorkochen.
2. Danach abtropfen lassen.
3. Das Rindfleisch in kleine Stücke schneiden.
4. Den Ingwer, den Knoblauch, die Peperoni und die Zwiebeln fein zerhacken und in 2 EL heißem Kokosöl anbraten. Das Rindfleisch hinzugeben und etwa 3 - 4 Min. anbraten .
5. Den Brokkoli und das Sesamöl hinzugeben und gemeinsam köcheln lassen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf dem Teller anrichten und mit Sesamkörnern dekorieren.

Zutaten

Kochbananen

- 2 mittelgroße Kochbananen
- 2 EL Kokosöl und etwas zum braten
- 1 TL Salz
- 1 Prise(n) Gewürz nach Wahl

Zubereitung

1. Die Enden der Kochbananen abschneiden, die Kochbananen längs einritzen und vorsichtig mit den Händen (evtl. ein spitzes Messer zur Hilfe nehmen) schälen.
2. Mit einem Gemüsehobel oder einem Messer in dünne Scheiben schneiden (ca. 1 - 2 mm).
3. Das Kokosöl schmelzen und gemeinsam mit den Kochbananen, Salz und einem Gewürz nach Wahl in einer Schüssel gründlich vermengen, bis alle Kochbananen mit Kokosöl bedeckt sind.
4. Die Chips in eine heiße Pfanne mit Kokosöl legen. Wer mag, kann die Chips in "Vierergruppen" überlappend anordnen. Die Stärke sorgt dafür, dass diese (teilweise) zusammenbacken und damit größere Chips bzw. "Nachos" ergeben.
5. Die Chips bis zur gewünschten Bräune und Knusprigkeit braten.

KÜRBISEINTOPF

Zutaten

- 4 kleine rote Zwiebel
- 350 g Hokkaido-Kürbis (mit Schale)
- 200 g grüne Bohnen
- 800 ml klassische Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln
2. Kürbis mit einem Esslöffel entkernen, in grobe Spalten schneiden und mit einem Sparschäler schälen
3. Kürbisspalten in etwa 1 cm große Würfel schneiden
4. Bohnen waschen, in einem Sieb abtropfen lassen, putzen und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
5. Zwiebelwürfel und Bohnenscheiben mit der Brühe in einen Topf geben und aufkochen lassen, zugedeckt 2 Min. garen
6. Kürbisstücke dazugeben, noch-

- 4 TL Kürbiskerne
- Salz & Pfeffer
- 4 Msp. gemahlener Koriander
- 4 Stiel frischer Koriander (nach Belieben)
- 1 kg Rehrücken

7. mals aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze weitere 8-10 Min. garen.
7. Inzwischen die Kürbiskerne fein hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen
8. Den Kürbiseintopf mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Mit den Kürbiskernen bestreuen, nach Belieben mit einigen Blättchen Koriander garnieren und servieren.
9. Den Rehrücken von den Silberhäuten befreien und anschließend in einer Pfanne medium braten. Abschließend den Rehrücken tranchieren und auf dem angerichteten Kürbiseintopf verteilen.

GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFELN

Zutaten

- 4 große Süßkartoffeln
- 0,5 Brokkoli
- 1 Karotte
- 4 Champignons
- 0,5 rote Paprika

Zubereitung

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Süßkartoffeln gründlich waschen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Für etwa 50 Min. in den Ofen geben – am besten dazu Backpapier auf einen Rost legen und die Kartoffeln darauf geben. Die Süßkartoffeln sind fertig, wenn sie beim Einstechen sehr weich sind. Meistens tritt auch etwas Flüssigkeit aus.
3. Während die Süßkartoffeln im Ofen sind, das restliche Gemüse waschen und klein schneiden.
4. In einer Schüssel mit Öl, Zitronensaft, Salz & Pfeffer mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf

- 0,5 Blumenkohl
- 0,5 gelbe Zucchini
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise(n) Salz & Pfeffer
- 250 g Quinoa

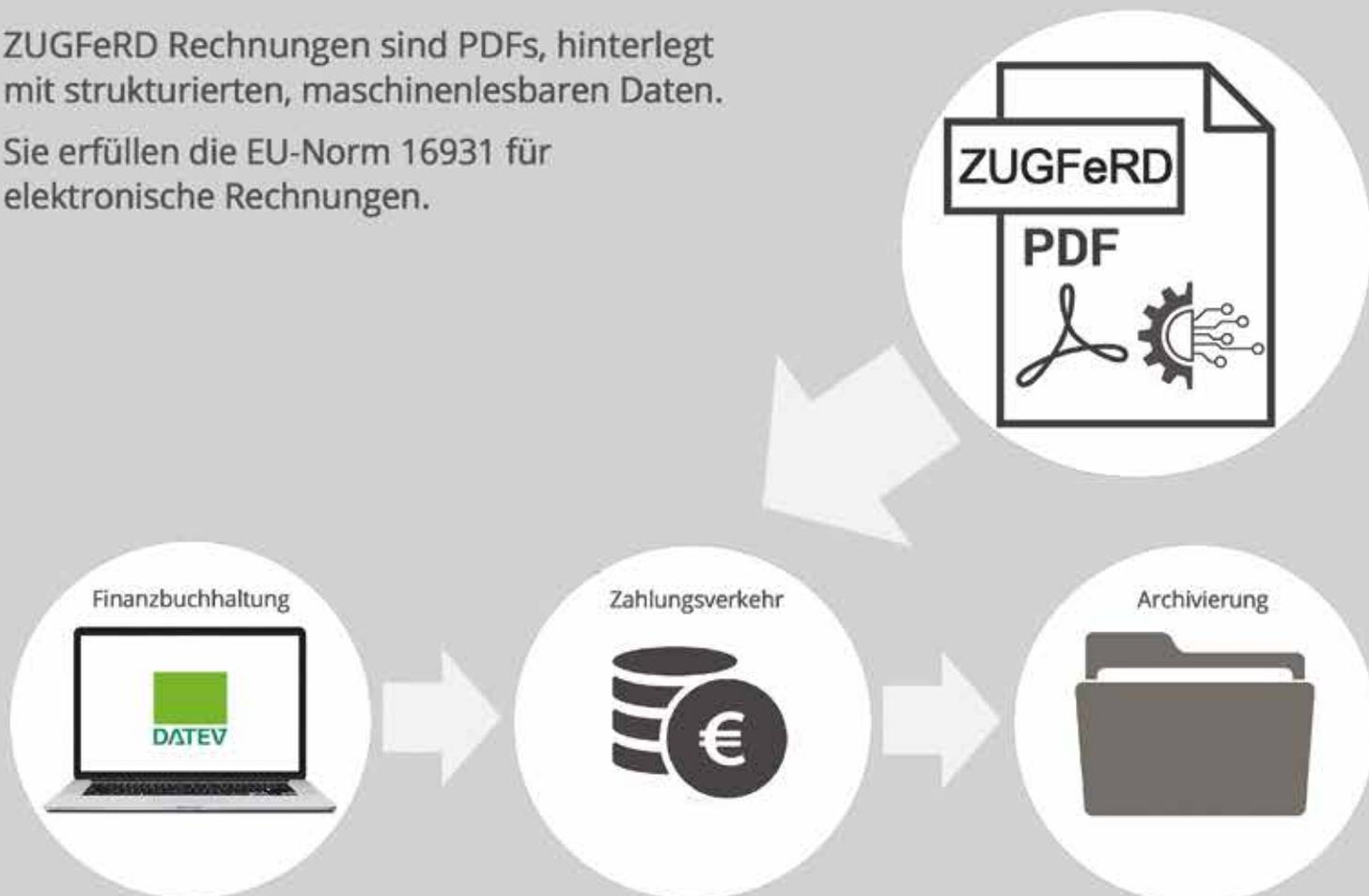
- verteilen. Unter die Süßkartoffeln im Ofen platzieren. Das Ofengemüse braucht etwa 30 Min.
5. Währenddessen 250 g Quinoa in reichlich gesalzenem Wasser für 18 Min. bei mittlerer Hitze kochen.
6. Die Süßkartoffeln der Länge nach einschneiden und aufklappen. Das Fleisch rausnehmen.
7. In einer Schüssel das fertige Ofengemüse mit dem Quinoa und dem ausgehöhlten Süßkartoffelfleisch mischen. Nach Belieben salzen & pfeffern.
8. Das Gemüse mit dem Quinoa in der ausgehöhlten Süßkartoffel anrichten.
9. Gefüllte Süßkartoffeln für weitere 10 Min. in den Ofen geben.

Fakturierung vereinfachen mit ZUGFeRD

Wir beraten Sie zum E-Rechnungsformat ZUGFeRD

ZUGFeRD Rechnungen sind PDFs, hinterlegt mit strukturierten, maschinenlesbaren Daten.

Sie erfüllen die EU-Norm 16931 für elektronische Rechnungen.



ZUGFeRD Rechnungen sehen auf den ersten Blick aus wie eine normale PDF. Dahinter verbirgt sich jedoch ein maschinenlesbares Format (XML-Format), das moderne Systeme des Rechnungswesens verstehen.

Im Rechnungsaustausch mit Bundesministerien ist ein maschinenlesbares Format jetzt schon Pflicht. Behörden auf Landes- oder Gemeindeebene werden ebenfalls auf e-Rechnungen umstellen.

ZUGFeRD ist eine ideale Lösung: Zeitersparnis bei Bearbeitung, Ablage und Auffindbarkeit einer Rechnung.

Gut für alle Lieferanten von Behörden und öffentlichen Unternehmen.

Kontaktieren Sie uns:
zugferd@gwb-partner.de

Mehr Informationen auf www.gwb-partner.de/zugferd/



www.gwb-partner.de

GWB
PARTNER

GWB BOLLER & PARTNER MBB
STEUERBERATER | WIRTSCHAFTSPRÜFER | RECHTSANWÄLTE

Schubertstraße 8 b
35043 Marburg
Tel.: 06421/4006-0

Gesund bleiben kostet nicht viel!

Das Krankheitsspektrum in Deutschland, sowie in vielen anderen Ländern auch, ist von einem stetigen Wandel betroffen. Entscheidend auffällig hierbei sind die Zunahme an chronischen Erkrankungen und die Abnahme von Infektionskrankheiten. Zu den häufigsten gesundheitlichen Erkrankungen in der Gesellschaft zählen unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems sowie psychische Verhaltensstörungen.

Ein entscheidender Faktor bezüglich der Zunahme an chronischen Erkrankungen stellt die geringe Inanspruchnahme von individuellen verhaltensbezogenen Präventionsangeboten sowie das Gesundheitsverhalten der Bevölkerung dar.

PRÄVENTION – AKTIVE VORSORGE FÜR JEDEN!

Prävention

Ziel der Prävention ist es, die Lebens- und Arbeitsqualität der Menschen positiv zu beeinflussen. Präventionsangebote dienen daher nicht nur zur Reduzierung von Krankheitsrisiken. Im Vordergrund steht die Ausübung von gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen, um so Krankheiten vorbeugen können.

Gesetzliche Grundlage

Durch das Präventionsgesetz, welches am 25. Juli 2015 in Kraft trat, wird sichergestellt, dass die Präventionsangebote von möglichst vielen Menschen genutzt werden können. Die Krankenkassen sind hiermit verpflichtet, einen gewissen Betrag seinen Kunden zur Verfügung zu stellen. Die Kunden können dann mit diesem Geld von der Krankenkasse ihre eigene Gesundheit fördern und das zweimal im Jahr!

In der Regel liegt die Bezuschussung von den Krankenkassen bei 80 % der eigentlichen Kurskosten. Voraussetzung für die Rückerstattung der Kurskosten ist es, dass der Kursteilnehmer mindestens 80 % in dem Kurs anwesend war. Zu Beginn des Kurses muss der Kursteilnehmer den Kurs vorerst selbst bezahlen. Am Ende des Kurses bekommt der Teilnehmer eine Bescheinigung, welche bei der jeweiligen Krankenkasse eingereicht werden muss, um die Kosten zurückerstattet zu bekommen. Die Teilnehmer können aus unterschiedlichen Handlungsfeldern wählen.

Kursangebote

Unsere Kurse mit den dazugehörigen Zeiten können Sie dem Präventionskursplan entnehmen, welcher im vita fitness sowie auf der Homepage zu finden ist.

Mehr dazu unter www.GZM.de



Kommunikationsprobleme?

Wir garantieren Ihnen eine reibungslose Kommunikation. Mit den passenden Modulen finden wir die individuelle Lösung für Sie.



 **HOC** House of Communication

Anne-Frank-Straße 3-7 · 35037 Marburg
Telefon: 0 64 21 / 93 51-0 · info@hoc.de
www.hoc.de

Handlungsfelder:

BEWEGUNG

Ziel ist es, den Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivitäten zu reduzieren. Zudem sollen spezielle gesundheitliche Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme vorgebeugt und reduziert werden. Die Teilnehmer des Kurses verbessern durch Dehnungs- und Kräftigungsübungen ihre Körperstatik, kräftigen die Muskulatur und steigern ihre Ausdauer.

Zu den beliebtesten Kursen zählen hier unter anderem die Wirbelsäulengymnastik sowie das Aquajogging. In der Wirbelsäulengymnastik lernt der Kursteilnehmer mittels Dehnungs- und Kräftigungsübungen seine Körperstatik zu verbessern.

Im Kurs Aquajogging werden durch dynamische Bewegungen im Wasser das Herz-Kreislauf-System gekräftigt und der Stoffwechsel angeregt.

ENTSPANNUNG

Durch Entspannungskurse sollen die Stressbewältigungskompetenz sowie die Entspannung gefördert werden. Somit wird die Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit verbessert.

Hierfür bieten wir die Kurse Hatha Yoga, Schwangerschafts-Yoga sowie PME an. Die entspannenden Meditations- und kräftigenden Körperübungen sind eng auf den Atemrhythmus abgestimmt.

Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine Technik, bei welcher der ganze Körper durch willentliche und bewusste An- und Entspannung von bestimmten Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung erreicht.

ERNÄHRUNG

Die Kurse „Ich nehme ab“ und „Schlank mit Darm“ sollen Mangel- und Fehlernährung vermeiden und Übergewicht reduzieren. Die Kurse werden von unserer Ernährungsberaterin geleitet und besteht aus einem Theorieteil und einem Praxisteil.

Ziel ist es Ernährungs- und Bewegungsverhalten dauerhaft zu ändern und damit langfristig gesund zu leben und zu essen.



**JETZT ANMELDEN UNTER 06421.1695312
ODER DIREKT BEI UNS VOR ORT**

Am Krekel 49 · 35039 Marburg
06421.168700 · www.GZM.de
praevention@GZM.de

**Familienfreundliche
Arbeitsplätze**

**Qualitativ hochwertige
Pflege- und
Betreuungsleistungen**

**Eine liebevolle
und an die Situation
angepasste pflegerische
Versorgung**



KARIN GÖRG
Hauskrankenpflege
+ mehr GmbH

Marktplatz 1 · 35075 Gladenbach
(auf dem Reschnyparkdeck)
Telefon: 0 64 62 / 91 24 10
Mo. - Fr.: 8.00 Uhr - 15.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Filiale Fronhausen:
Marburger Str. 3 · 35112 Fronhausen
Telefon: 0 64 26 / 89 89 997
Termine nach telefonischer Absprache

www.karingoerg.de

**Professionelle
Pflegerberatung**

**Auf Wunsch
Anwesenheit bei
dem MDK Besuch**

**Übersicht und
Hilfestellung im
„Pflegedschungel“**

Der Wünschewagen

Letzte Wünsche

1.500 GLÜCKLICHE GESICHTER

MEHR ALS 1.500 WÜNSCHE HABEN DIE EHRENAMTLICHEN WUNSCHERFÜLLER DES ASB SCHON WAHR WERDEN LASSEN.

Menschen in ihrer letzten Lebensphase Glück und Freude schenken - das ist die Mission der ASB-Wünschewagen. Seit 2014 erfüllt das rein ehrenamtlich getragene und ausschließlich aus Spenden finanzierte Projekt schwerkranken Menschen einen besonderen Herzenswunsch und fährt sie gemeinsam mit ihren Familien und Freunden an ihren Sehnsuchtsort.

NOCH EINMAL NACH ST. PETER-ORDING

Die 62-Jährige Silke Möller leidet an Brustkrebs im Endstadium, die Ärzte geben ihr nur noch wenig Zeit, wie viel genau, kann niemand sagen. Sicher ist nur, es wird ihr letzter Sommer sein. Mit der Diagnose hat sie sich so gut es eben geht arrangiert, aber eine große Sehnsucht ist geblieben: noch einmal das Meer sehen, die salzige Luft riechen, die Meeresbrise auf der Haut spüren.

Silke Möller ist aufgeregt, kann es kaum glauben, dass es wirklich losgeht. Sie war mit ihrer Familie früher oft am Meer, verbindet damit viele Erinnerungen an glückliche Momente. Heute ist sie mit ihrer Pflegerin und den zwei ehrenamtlichen Wunscherfüllern Karl-Heinz Harnack und André Bredemeier auf dem Weg zu ihrem Sehnsuchtsort. Als sie endlich da sind, ist Silke Möller sofort in Bewegung. Sie mobilisiert alle Reserven und steuert vom

Parkplatz ohne zu zögern auf das Meer zu. Dort fühlt sie sich so gut wie lange nicht mehr, ist überwältigt, kann es kaum fassen. Sie genießt jeden Augenblick: „Über das Leben an sich, darüber, dass man da ist, sollte man sich freuen. Denn jeder Tag ist ein Geschenk.“

EINMAL NOCH ZUR HOCHZEIT DES SOHNES



Die 30. Wunschfahrt der Brandenburger Wunscherfüller ermöglicht einem schwer erkrankten Vater die Hochzeit seines Sohnes mitzerleben. Der Wünschewagen bringt seinen Fahrgast vom Hospiz zum Standesamt. Aufgeregt und freudestrahlend sitzt dieser auf seiner Bettkante. Von der Erkrankung bereits schwer gezeichnet, spielt alles keine Rolle - es geht nur um die Hochzeit seiner Kinder und dass er dabei sein kann.

Alles, was an diesem Tag um ihn herum geschieht, ist für ihn besonders: Empfang, Trauung, Anschnitt der Hochzeitstorte, das Lachen seiner Kinder und der Hochzeits-

gäste. Und auch die vielen Gespräche. Als er am Abend zum Brautpaar und den Gästen spricht, fließen viele Tränen. Auch Tränen des Glücks - an diesem besonderen Tag den geliebten Vater bei sich zu haben: „Vielen Dank für diesen wunderschönen Tag und vergesst nicht zu leben, es kann so schnell vorbei sein.“

EINMAL NOCH EINEN ELEFANTEN STREICHELN

„Davor habe ich am meisten Angst: dass es morgen vorbei sein kann.“ Tabea König weiß, dass sie bald sterben wird. Die 28-Jährige hat Brustkrebs im Endstadium, Metastasen haben bereits das Gehirn erreicht. Ihr größter Wunsch: noch einmal einen Elefanten streicheln. Von ihrer Schwester Christiane bekam sie dazu einen Gutschein für eine Elefantenbegegnung im Stuttgarter Zoo „Wilhelma“ geschenkt.

Die Wartezeit beträgt normalerweise mehrere Monate - Zeit, die Tabea nicht mehr hat. Ihr Mann Patrick schaltet daraufhin den Wünschewagen ein. Die Ludwigsburger Wunscherfüller arrangieren den Zoobesuch und Tabea kann ihren Elefanten endlich nah sein. Der Moment, auf den sie so sehnsüchtig gewartet hat. Das junge Paar genießt die Zeit, lebt jede Sekunde ausgiebig. Sie können die Krankheit für kurze Zeit vergessen. „Es lohnt



sich, dass man lebt. Es lohnt sich, dass man mit seinen lieben Menschen Zeit verbringt. Und das muss man nutzen. Jeden Tag, jede Stunde, jede Sekunde.“

Nach der Fahrt fuhr Patrick König mit Tabea zu seinen Eltern zum Abendessen. Patricks Mutter erinnert sich an den Abend als „...fröhlich, mit spannenden Geschichten. Sie erzählten von ihren Erlebnissen und mussten viel lachen. Beide strahlten

über das ganze Gesicht. Das hatte ich schon lange nicht mehr gesehen.“

Tabeas Wunschfahrt wurde von Stern TV begleitet und im Fernsehen ausgestrahlt. Sie konnte den Beitrag noch sehen, nur drei Wochen nach der Fahrt verstarb sie.

EINMAL NOCH ZEPPELIN FAHREN

Einmal noch abheben, dieses Kribbeln im Bauch spüren, den Wolken ganz nah sein - der siebenjährige Julius ist ein echter „Luftikus“, liebt Flugzeuge, Luftschiffe, Heißluftballons. Der kleine Junge leidet an Knochenkrebs im Endstadium.

Eine Fahrt mit einem Zeppelin – das ist sein großer Traum. Ein Traum, den Mama Melissa gern wahr machen wollte. Sie wollte ihren Sohn so gerne noch einmal von Herzen lachen sehen. Allein war es für die Feuerwehrfrau nicht machbar, bis sie



sich an das Wünschewagen-Team wandte. Andrea Lutter und Robin Pardey bringen den Flug-Fan samt Mutter und Opa zu dem Mühlheimer Luftfahrtunternehmen WDL, das ihn mit dem Zeppelin D-LDFR anderthalb Stunden in bis zu 600 Metern Höhe übers Ruhrgebiet kreisen lässt. Beim Flug über seinen Heimatort entdeckt er sogar das rote Auto seiner Oma. Nach der luftigen Fahrt gibt es für Julius noch Pommes und Eis – ein rundum gelungener Tag also.



Dies sind nur vier Geschichten von vielen, bei denen sich schwer-
kranke Menschen allein, ihre Wünsche nicht hätten erfüllen können.
Dank Spenden und dem Engagement von rund 1.300 Ehrenamt-
lichen Helferinnen und Helfern, können es die ASB-Wünschewagen
realisieren, diese Momente möglich zu machen.

Sehr häufig kommen Anfragen von Angehörigen, um ihren Liebs-
ten eine besondere Freude zu bereiten. Oft sind es sehr einfache,
aber unerfüllte Wünsche, die die Verwandten oder Freunde nicht
mehr verwirklichen können, dem schwer erkrankten Menschen
jedoch sehr viel bedeuten. Die Fahrt ist für beide Seiten etwas
ganz Besonderes und Teil eines Prozesses, der Sterben heißt und
Abschiednehmen bedeutet. Und zwar für die, die gehen, und die,
die bleiben.

BITTE SPENDEN SIE MIT UNS FÜR DIESEN GUTEN ZWECK

Das Gesundheitszentrum Marburg möchte diese wertvolle Arbeit unterstützen und sammelt Spenden. Beispielsweise bei dem Event des vita fitness „vita by night“ und beim „Tag der Gesundheit“ am 01.02.2020. Der gesamte Erlös dieser Veranstaltungen geht an die Wünschewagen des Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V..

Das ist ein guter Anfang, aber soll noch lange nicht das Ende sein! Spenden Sie auch und ermöglichen Sie so viele weitere erfüllte Herzenswünsche.

Informationen über die Wünschewagen finden Sie unter WWW.WUENSCHEWAGEN.DE.

SPENDEN SIE AN:

ASB, VOLKSBANK MITTELHESSEN, BIC VBMHDE5FXXX

IBAN DE07 5139 0000 0060 8253 51

VERWENDUNGSZWECK: GZM - WÜNSCHEWAGEN



Das kleine 1 x 1

*Zehn Übungen mit großer Wirkung!
Unsere Auszubildenden Tom & Lea zeigen wie es geht!*



Workout mit Faszienrolle, Mini- und Theraband - Belastungsdauer je Übung 30 Sekunden
Das Ziel besteht darin, den Bewegungsapparat so zu stärken, dass Ihr Training an den Alltag angepasst wird. Berufe, in denen man immer wieder zu lang andauernden Sitzphasen gezwungen wird, haben großen Einfluss auf unseren Körper und können viele Problematiken mit sich bringen. Sie spiegeln sich meist in gesundheitsrelevanten Themen wieder, wie muskulären Dysbalancen, Stresshormonhaushalt, erhöhte kardiologische Risiken. Achten Sie also in Ihrem (Arbeits-) Alltag darauf, regelmäßig aus einer sitzenden Position herauszukommen und sich aufgerichtet zu bewegen.

2 10

5 Pfeiler für den Trainingserfolg

UM EIN TRAINING DAUERHAFT ERFOLGREICH ZU GESTALTEN, SOLLTEN DIESE 5 GRUND-PFEILER BERÜCKSICHTIGT WERDEN:

1. **KONTINUITÄT:** Nur ein ganzjähriges Training von zwei oder mehr Trainingseinheiten pro Woche kann langfristig zum Erfolg führen. Unser Körper ist nicht in der Lage, erworbene Muskulatur aufrecht zu erhalten, wenn diese nicht regelmäßigen adäquat mit Trainingsreizen konfrontiert wird.

2. **PROGRESSION:** Neben der Kontinuität dient eine ständige Progression der erfolgreichen Reizsetzung des Trainings. Im Grunde sollte jedes Training ein wenig intensiver gestaltet werden als das vorhergehende.

3. **VARIABILITÄT:** Gestalten Sie Ihr Training abwechslungsreich, indem Sie ca. alle 8 - 12 Wochen einen neuen Trainingsplan erstellen lassen, der neue Übungen mit neuen Anforderungen vorsieht, um einem Gewöhnungsprozess entgegenzuwirken.

4. **REGENERATION:** Während die Reizsetzung während des Trainings stattfindet, läuft die Anpassung in den darauf folgenden 36 - 48 Stunden ab. Gönnen Sie nach einem intensiven Training ihrem Körper also 1 - 2 Tage Pause, um auch wirklich zielführend ein Muskelwachstum zu erreichen und wieder Energie für ein nächstes intensives Training zu tanken.

5. **ERNÄHRUNG:** Der Ernährung steht bezüglich des Zieles Muskelaufbau und Fettabbau eine übergeordnet wichtige Rolle zu.

„Mobilisation“



Übung 2: YOGA KRIEGER

ZIEL: Mobilisation der ventralen Kette – Reduzierung der Spannung

ABLAUF: Position Halbkniestand – Streckung und leichte Rückbeuge der Wirbelsäule – Blickrichtung in Bewegungsrichtung



„Gewebearbeit“

Übung 1: FOAM-ROLLING

ZIEL: Lockerung von Muskulatur und Gewebe

ABLAUF: Die Rolle in langsamer Geschwindigkeit, bei gleichbleibendem Druck in Richtung Knie und Hüfte rollen





„Mobilisation“

Übung 3: SCHULTERGLEITEN

ZIEL: Mobilisation des Schultergürtels – Verbesserung der Überkopf-Mobilität

ABLAUF: Füße schulterbreit aufstellen – Gelenke (WS – Schulter – Hand) auf den Boden bringen und Kontakt halten – Arme gleichmäßig in die Streckung bringen



„Aktivierung“



Übung 4: COOK-BRIDGE

ZIEL: Aktivierung und Kräftigung der Hüftstrecker- und beuger

ABLAUF: Knie in Richtung Brustbein ziehen und halten – Fuß kräftig in den Boden drücken – Hüfte heben und das Gesäß anspannen



„Aktivierung“



Übung 5: UHR STELLEN

ZIEL: Rumpfaktivierung – Stabilisation von Schulterblatt und Schulterrotatoren

ABLAUF: Vierfüßler Position mit neutraler WS – Hände unter die Schulter und die Knie unter die Hüfte – Rolle platzieren und Körper stabilisieren – Hand heben und in einer halbkreisförmigen Bewegungen nach vorn bewegen



„Trainingszirkel“



Übung 6: KNEIBEUGE ZUR ROLLE

ZIEL: Kräftigung und Stabilisation des Unterkörpers

ABLAUF: Schulterbreiter Stand – Hüfte zur Rolle beugen – Wirbelsäule stabil halten – Kontakt zur Rolle suchen und wieder aufrichten



„Trainingszirkel“



Übung 7: REVERSE FLY MIT THERABAND

ZIEL: Stabilisierung und Aufrichtung der Wirbelsäule

ABLAUF: Position Langsitz – Wirbelsäule aufrichten – Arme strecken und den Handrücken in Richtung des Körpers drehen – Arme stabil halten – das Band auseinander ziehen



„Trainingszirkel“



Übung 8: ENGES RUDERN

ZIEL: Stabilisierung und Aufrichtung der Wirbelsäule

ABLAUF: Position Langsitz – Wirbelsäule aufrichten – Ellenbogen eng am Körper halten – Band am Körper, wie beim Rudern, vorbeiziehen





„Trainingszirkel“

Übung 9: KNIE ZUR ROLLE

ZIEL: Verbesserung der Rotationsstabilität und Kräftigung der Körpermitte

ABLAUF: Aus der Rückenlage das Knie in Richtung Körper ziehen – den Rumpf drehen und mit dem Ellbogen die Rolle mit Druck fixieren



Übung 10: ROTATION MIT THERABAND

ZIEL: Verbesserung der Rotationsstabilität und Kräftigung der Körpermitte

ABLAUF: Schulterbreiter Stand – Gesäß anspannen – Oberkörper gegen den Widerstand drehen – Arme vor der Körpermitte halten. Das Theraband kann z.B. an einem Türgriff befestigt werden.

„Trainingszirkel“



**VEREINBAREN
SIE JETZT EINEN
KOSTENLOSEN
PROBETERMIN:**



vita fitness
erleben-entspannen-erholen

vita fitness GmbH & Co.KG
Am Krekel 49 · 35039 Marburg
Tel. 06421.169530
vitafitness@GZM.de



Gibt der Work-Life-Balance einen Raum.

Die neue V-Klasse mit großzügigem, flexiblem Innenraum. #MakeYourMove

Jetzt Probe fahren in Ihrem Autohaus Nord, Marburg

Ansprechpartner:
Herr Alexander Wegel
06421/602-168
A.Wegel@AutohausNord-Schwarz.com



Mercedes-Benz
Das Beste oder nichts.



Mercedes-Benz AG, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart
Partner vor Ort: Autohaus Nord, Hermann Schwarz GmbH - Neue Kasseler Straße 50-52 · 35039 Marburg
E-Mail: A.Wegel@AutohausNord-Schwarz.com - Tel.: 06421-602168 · Fax: 06421-602132

PERFORMANCE LAUFSCHUHE

Schuhe für ein aktives Leben!

Mit den leichten Laufschuhen können Sie alles geben und dabei vollen Komfort genießen. Den ganzen Tag lang. Jeden Tag.



Run on clouds.

Swiss Engineering



DIE AHRENS APP

Ihre neue digitale VorteilCARD!

AHRENS - AUS EINER HAND:

- aktuelle %-Coupons & Gutscheine
- alle VorteilCard-Käufe im Überblick
- ahrens-shop.de - 24 / 7 online shoppen



Jetzt bei Google Play oder im App Store laden!



Kaufhaus Ahrens
GmbH & Co. KG
Universitätsstr. 14 - 22
35037 Marburg
Tel 0 64 21 2 98-0

Mo. - Fr. 9 - 19 Uhr
Sa. 9 - 18 Uhr

Ahrens
IN MARBURG ZU HAUSE.



250 Stellplätze
Einfahrt: Wilhelmstraße 7



Besuchen Sie uns auch online!
www.ahrens-marburg.de

DIE FIVE-TRIGGERWAND

SO PACKEN SIE DEN SCHMERZ AN DER WURZEL

Triggerpunkte sind Verdickungen in tief-
liegenden Muskelfasern, die am besten
mit einem Fingerdruck im Muskelbauch
ertastet werden können.

Findet sich innerhalb des Muskelbauchs
eine lokale Verspannung, so spricht man
von einem Triggerpunkt.

Diese können Auslöser für Schmerzen am
Bewegungsapparat sein. Bei einer starken
Ausprägung erzeugen diese Triggerpunkte
einen Dauerschmerz, bei geringer Störung
treten Schmerzen nur bei Bewegung
und Dehnung des Muskels auf. Diese
Schmerzen werden auch als myofaszielles
Schmerzsyndrom bezeichnet.

Das myofaszielle Schmerzsyndrom wird
durch funktionelle Faktoren ausgelöst.
Eine schlechte Durchblutung der Mus-
kulatur sorgt für eine Unterversorgung,
welche der Muskel mit Anspannung
versucht zu kompensieren. Ursache einer
solchen Überbelastung können falsche
oder einseitige Bewegungsabläufe,
Muskelschwäche oder Muskelschäden
sein. Außerdem können Kälte, Stress,
ungesunde Ernährung oder Stoffwech-
selstörungen ein myofaszielles Schmerz-
syndrom auslösen. Werden die Trigger-
punkte nicht bearbeitet, können Blocka-
den an Gelenken entstehen, die zu einer
eingeschränkten Beweglichkeit führen.

Ob Kopf-, Schulter- oder Nacken-
schmerzen – der Auslöser für diese
Beschwerden liegt meist in einem
ganz anderen Bereich des Körpers.

Um schnelle Abhilfe zu schaffen, nehmen
viele Menschen Schmerzmittel. Diese
hemmen zwar die Signalübertragung
des Schmerzes, bekämpfen aber nicht
die Ursache. An der Triggerwand können
die Triggerpunkte im ganzen Körper mit
einer einfachen Anleitung selbständig
aufgespürt und bearbeitet werden.

So packt man den Schmerz an der Wurzel,
statt nur kurzzeitig Abhilfe zu schaffen.
Wer einmal am eigenen Körper erlebt
und verstanden hat, dass er gewisse
Beschwerden ohne Arznei oder sogar
Operationen in kurzer Zeit verbessern
kann, wird die Triggerwand in Zukunft nicht
mehr missen wollen.



UNSER TIPP

*In unserem Präventionskurs
„Rücken- & Gelenktraining“ an
den Five-Geräten, haben Sie
die Möglichkeit die Triggerwand
kennenzulernen.*

*Weitere Informationen erhalten
Sie am Empfang des vita fitness
unter 06421.169530 oder auf
www.GZM.de.*

Restaurant Oliva mediterranean

KOCHEN IST UNSERE LEIDENSCHAFT

Als wir uns 2019 dazu entschlossen haben traditionelle mediterrane Küche nach Marburg zu bringen, haben wir voller Vorfreude Kochbücher studiert, Reisen ins Mittelmeergebiet unternommen und in vielen kleinen traditionellen Restaurants gegessen. Danach war uns klar, wir brauchen Profis, die diese Art der Zubereitung von der Mama gelernt haben.

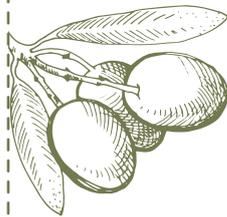
WER SIND WIR?

Wir sind das Küchenteam des Restaurant Oliva mediterran im Vila Vita Hotel Rosenpark Marburg. Unser Küchenchef Jürgen Petrick und seine Mannschaft kombiniert Zutaten regionalem Ursprungs mit frisch importierten Zutaten aus den mediterranen Ursprungsländern um Ihnen den Flair der leichten Mittelmeerküche auf den Teller zu bekommen.

WIR sind ein internationales Team aus Deutschland, Italien, Spanien, Syrien und anderen Mittelmeerländern und haben das Kochen von Oma und Mama in die Wiege gelegt bekommen.



JÜRGEN PETRICK
Küchenchef im Restaurant
Oliva mediterran



WIR möchten für Sie in Zusammenarbeit mit unseren Servicekollegen ein unvergessliches Erlebnis schaffen, ein Gefühl als säßen Sie auf einer Sommerterrasse (die wir in den warmen Monaten auch haben), die Gerüche frischer Kräuter und Citrusfrüchte in Ihrer Nase und die Leichtigkeit eines frischen Weines aus unserem großen Repertoire zu genießen.

Neben unserer monatlich wechselnden Speisekarte haben wir saisonale Leckerbissen im Angebot - von veganer und vegetarischer Küche im Februar und März, zu Lamm über Ostern, unsere täglichen Grillabende im Sommer, Pilze im Herbst und Wild im Winter. Unsere Themenabende aus Frankreich, Italien, Nordafrika, Griechenland und anderen Ländern runden das kulinarische Ergebnis auf feinste Art und Weise ab.

WIR freuen uns über Ihren Besuch im Restaurant Oliva mediterran und sind immer offen für ein gemütliches Gespräch und einen regen Austausch mit Ihnen.

Bis bald

**IHRE KÜCHENCREW VOM
RESTAURANT OLIVA MEDITERRAN**



OLIVA

MEDITERRAN

Restaurant
Oliva mediterran
im VILA VITA Rosenpark

Anneliese Pohl Allee 17
35037 Marburg
www.rosenpark.com



4D PRO® BUNGEE FITNESS



GESUNDE FITNESS IST ALS WUNSCHZIEL IN DER GESELLSCHAFT ANGEKOMMEN. UND DAS NICHT NUR AUFGRUND DER DEMOGRAPHIE – AUCH JÜNGERE STUDIOBESUCHER LEGEN ZUNEHMEND WERT AUF GESUNDES TRAINIEREN.



4D PRO® PILATES

ANSTECKENDES TRAININGSERLEBNIS AUF JEDEM FITNESSLEVEL – DER 4D PRO® BUNGEE-TRAINER

Das Einzigartige am 4D PRO® Bungee-Trainer – dem ersten elastischen Schlingentrainer – ist natürlich seine Elastizität. Sie sorgt für das unbeschreibliche Gefühl, elastisch getragen und beschleunigt zu werden, das in jedem den intuitiven Spieltrieb weckt. Kein Wunder, dass wir das Gerät 4D PRO® Bungee-Trainer nennen.

4D PRO® BUNGEE-TRAINING IST GARANT FÜR EIN ANSTECKENDES TRAININGSERLEBNIS MIT VIEL SPASS – GANZ GLEICH AUF WELCHEM FITNESSLEVEL

Ob trainiert oder untrainiert, jung oder alt, das Training mit diesem elastischen

Schlingentrainer gibt jedem Teilnehmer die perfekte Belohnung für seine Investition. Der Grund dafür sind die elastischen Lambda Bänder, die entweder unterstützend im Bewegungsablauf oder multiplizierend in der Intensität des Workouts wirken.

4D PRO® PILATES

Pilates ist ein geniales Bewegungskonzept, das der Natur der menschlichen Biomechanik folgt. Mit 4D PRO® Bungee Pilates werden erfahrene Pilates-Teilnehmer

durch die Energie der Elastizität noch mehr gefordert.

Pilates-Anfänger erleben mit Spaß eine schnelle Erfolgskurve durch die Unterstützung der elastischen Lambdas.

4D PRO® Pilates ist intensiver, präziser, individueller, raumgreifender, kontrollierbarer und auch einfach mal ganz anders als herkömmliches Pilates. Der Vielfalt und dem Spaß sind jetzt keine Grenzen mehr gesetzt.



4D PRO® KIDS

Das Trampolin in der Aufhängung schafft damit eine fast grenzenlose Bewegungsvielfalt und ermöglicht Hüpfen, Springen, Schaukeln und Bouncen im dreidimensionalen Raum.

Videospiele, Handy, Chillen. Die Möglichkeiten der Kinder, sich in digitalen Welten zu verlieren, mit Freunden einfach abzuhängen und somit immer weniger echte Bewegung zu bekommen, sind heute einfacher denn je.

Umso wichtiger ist es, Kinder zu mehr Bewegung zu motivieren.

Mit dem einzigartigen 4D PRO® Bungee Trainer wird diese Motivation zu einem Kinderspiel. Der weltweit erste vollelastische Schlingentrainer aus Deutschland erlaubt es Kindern, sich endlich wieder intuitiv zu bewegen und ihre volle Kreativität zu entfalten.

Das Tolle daran ist, dass alle mitmachen und ihr eigenes Leistungslevel individuell schrittweise verbessern können; denn die elastischen Lambda-Bänder geben nur die Energie zurück, die hineingegeben wird. Die Kids können sich also gemeinsam auf ihrem jeweils eigenen Leistungsniveau ausprobieren und ihrem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen.

Ganz automatisch werden mit großem Spaß und großer Freude motorische Fähigkeiten, Koordination, Gleichgewicht,

Kondition, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Reaktion trainiert.

Dieses einzigartige Bewegungserlebnis macht einfach extrem großen Spaß und Lust auf mehr.

Langeweile und innerer Schweinehund ade. Lassen Sie ihre Kinder wieder Freude an der Bewegung erleben und in die 4. Dimension mit 4D PRO® Bungee Fitness eintauchen. Dadurch, dass der 4D PRO® Bungee Trainer von einem deutschen Arzt entwickelt wurde, wurde auch auf höchste Sicherheit geachtet, die der Erfinder im OP-Saal erlernte. Damit Sie alles, was Ihnen lieb und teuer ist, dem 4D PRO® Bungee Trainer anvertrauen können.




 erleben-entspannen-erholen

DAS GESUNDHEITZENTRUM MARBURG IST DER ERSTE ANBIETER DER REGION INDEM 4D PRO® SOWOHL IM THERAPEUTISCHEN ALS AUCH IM FITNESSBEREICH EINGESETZT WIRD.

JETZT VORBEIKOMMEN UND SELBST ÜBERZEUGEN. UNSERE 4D PRO® INSTRUCTORS BERATEN SIE GERNE.



AM PULS DER ZEIT: Das BYONIK-Biolifting will mit einer Kombination aus Laser und Hyaluron die Haut nach nur einer Behandlung um Jahre jünger wirken lassen



Rosige Zeiten für unsere Haut

BEAUTY-NEWS: Wie ein spezielles Biolifting uns jetzt hilft, unseren rosigen zarten Teint zu bewahren und Falten ganz gekonnt den Garaus zu machen. Wir zeigen Ihnen den neuesten Hype zum Thema schöne Haut und Anti-Aging

„Unsere Haut soll aussehen wie die zarten Blüten einer Rose“

DR. FRANK ZIPPRICH,
Facharzt für Dermatologie,
Medical Spa in Aschaffenburg

DER EXPERTE ÜBER BYONIK:

Mich überzeugt neben der wissenschaftlich bestätigten Wirkung der BYONIK-Methode die Akzeptanz und Zufriedenheit meiner Kunden. Die Patienten sehen schon nach der ersten Behandlung eine Verbesserung und fühlen sich wohl mit diesem Biolifting, weil es keinerlei Schmerzen, Hautrötungen oder gar Ausfallzeiten verursacht. **Zudem bietet sich diese einzigartige Kombination von Laser und Hyaluron ganz besonders bei Patienten an, die keine invasive Behandlung wünschen.** Aber auch in Kombination mit Fillern beweist der BYONIK® PTL-Laser seine Stärke. Die medizinischen Einsatzmöglichkeiten sind sehr vielseitig – deshalb behandle ich in meiner Praxis auch Akne, Couperose, Rosazea und Narben sehr erfolgreich mit dem BYONIK® PTL-Laser.

Ein Beauty-Treatment, das einen ganzen fünf Jahre jünger aussehen lässt? Mit der BYONIK-Methode soll es möglich sein. Aber wie funktioniert die 60-minütige Gesichtsbildung genau? Durch das Biolifting wird mit der gezielten Verwendung von Hyaluronsäure ein natürlicher Prozess in der Haut aktiviert, der sie sofort praller und vitaler aussehen lässt. Das Herzstück der BYONIK-Methode ist der patentierte PTL-Laser, der sich am Pulsschlag der Anwenderin orientiert. Die Kombination von Laser und Hyaluronsäure erzielt bei wiederholten Anwendungen phänomenale Ergebnisse. Die Spannkraft der Haut verbessert sich, das Bindegewebe wirkt gestrafft und die Konturen sind definierter.

DER TEST: Ulrike H. (46 Jahre, PR-Managerin) hat die BYONIK-Methode ausprobiert. „Im Netz fand ich einen Bericht der Journalistin und Beauty-Bloggerin Mattie Lacey-Davidson aus London, die bereits die unterschiedlichsten Treatments mit dem Ziel einer deutlichen Verjüngung ihrer Gesichtshaut ausprobiert hat. Sie war nach nur einer BYONIK-Behandlung der Meinung, dass es das unmittelbarste und beste Ergebnis erzielte und sie ganze fünf Jahre jünger aussehen ließ. Das hat mich neugierig gemacht, vor allem auch, weil diese Anti-Aging-Methode nicht invasiv ist und keine zeitraubenden Ausfälle mit schmerzenden Hautschwellungen verursacht. Die Behandlung begann mit der Reinigung meiner Gesichtshaut,

gefolgt von einem Mini-Peeling. Die Beauty-Expertin arbeitete sich mit dem BYONIK-Laser, der mich eine milde Wärme auf meiner Haut spüren ließ, über mein Gesicht. Nach wenigen Minuten entspannte ich mich und konnte die Me-Time so richtig genießen. Eine Stunde später war die Behandlung abgeschlossen und ich war sprachlos, als man mir einen Spiegel in die Hand

drückte und ich das Ergebnis selbst sehen konnte. Mein erster Gedanke war, dass ich aussah, als hätte ich eine Gesichtstraffung vornehmen lassen. Meine Haut war glatt, prall und strahlend. Die ungeliebten Falten an der Stirn, rund um die Augen und Lippen waren deutlich vermindert. Zudem ist mir aufgefallen, dass meine Sonnenschäden auf der Stirn wie weggezaubert waren. Mein gesamter Gesichtsausdruck hatte sich unglaublich positiv verbessert.“



„Das BYONIK-Biolifting, das mich nach 60 Minuten 5 Jahre jünger aussehen ließ.“

DAS ALLROUNDTALENT: BYONIK wird auch bei Couperose, Akne, großen Poren und unregelmäßiger Haut angewendet. Prinzipiell kann jeder, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Hauttyp, von der BYONIK-Gesichtsbildung profitieren. Es wird empfohlen, ab dem 30. Lebensjahr mit regelmäßigen Behandlungen zu beginnen. Es ist aber nie zu spät, um damit anzufangen.

NEUGIERIG GEWORDEN?
Weitere Informationen zum Biolifting von BYONIK sowie ein Kosmetik-Institut in Ihrer Nähe finden Sie unter:

BEQUEMES BODYFORMING IST IM TREND.

WELLNESS
VITASPA
BEAUTY

SLIMYONIK BODYSTYLER

Wenn es um das Schrumpfen oder Runtertunen von viszeralem, also tiefsitzendem Körperfett geht, steht reiner Sauerstoff momentan ganz hoch im Kurs. Im Netz liest man von den skurrilsten Methoden. So setzt die japanische „Long Breath Diet“ voll und ganz auf die Kraft der Lungen: Man hechelt im Ballett-Ausfallschritt ein und aus, ringt um Balance und soll dabei schlank werden. Uns interessierte eher eine Wellness-Liege, die mit Druckwellenmassagen versteckte Fettdepots quasi im Liegen auflösen soll. Dieses Wundergerät steht unter anderem in unserem Vita Spa (2. OG im Gesundheitszentrum) am Krekel.

Was aussieht wie eine riesige Ski-Hose entpuppt sich als Druckkammer-Manschette. Man muss – nur in Unterhose bekleidet – erst in eine Hygienehose mit Füßen steigen, dann in das Monstrum mit den vielen Reißverschlüssen. Unseren Kunden wird jeder Schritt erklärt, der während der 35-45-minütigen Behandlung passiert.

Einfach reinschlüpfen und die Reißverschlüsse werden bis zur Brust hochgezogen, los geht's. Die Druckkammern pumpen sich langsam auf. Es fühlt sich an wie beim Blutdruckmessen, nur dass die Mega-Manschette fast den ganzen Körper umschlingt. Die

Druckwelle baut sich vom Oberbauch bis zu den Füßen in 24 Intervallen auf, übt also Stück für Stück Druck aus. Die Druckwalze durchwandert zehnmal den gesamten Körper. Für unsere Kunden heißt es währenddessen für mindestens 35 Minuten entspannen, durchatmen und die Druckwellenmassage genießen.

Es gibt unterschiedliche Programme, die zur Gewichtsreduktion, gegen Cellulite, zur Hautstraffung oder zur klassischen Muskelentspannung dienen. Wieviel Körperfett tatsächlich wegmassiert wird pro Sitzung, weiß man nicht so recht. Aber die meisten Kunden müssen nach dem Treatment sofort ins Badezimmer, und das ist ja schon mal ein gutes Zeichen. Das Lymphwasser will raus, möglichst schnell. Beim Anziehen fühlen sich die Beine häufig bereits nach der ersten Sitzung viel leichter an, vorhandene Schwellungen wie an den Knöcheln beispielsweise sind sogar sofort ganz weg.

Nach einer Kur von mindestens 10 Behandlungen berichten die meisten Kunden sichtbare Ergebnisse der Hautstraffung und Umfangreduzierung ohne sonderlich Aufwand betrieben zu haben. Es gilt lediglich zu beachten, dass an den Behandlungstagen viel Wasser getrunken werden sollte und im Anschluss an die Behandlung für optimale Ergebnisse auf Kohlenhydrate verzichtet werden sollte.

Unsere Kunden sind begeistert.

Lassen Sie sich gerne jederzeit vor Ort im vita SPA beraten und vereinbaren Sie unverbindlich einen kostenlosen SLIMYONIK®-Termin oder eine BYONIK®-Beratung unter der Telefonnummer 06421.1695316.



Für sichtbare Slim-Ergebnisse empfiehlt der Hersteller etwa zehn Behandlungen, bestenfalls ein- bis zweimal die Woche. Sechs verschiedene Programme sind möglich. Eine Zehnerkarte ist im Vita Spa für 199 Euro erhältlich.



Sauna

ist Lebensqualität, Energie und Fitness!

Die Gegensätze von heiß und kalt, von anregend und entspannend, faszinieren seit Tausenden von Jahren Kulturen auf der ganzen Welt.

WELLNESS
VITASPA
BEAUTY



Das Saunieren besitzt eine uralte Tradition und ist heute moderner denn je. Gesundheit durch Körperreinigung sowie Stärkung der Abwehrkräfte, Wärme für das Wohlbefinden, Entspannung und noch viele andere Aspekte und Therapievariationen überzeugen zahlreiche Sauna-Neulinge.

Es ist allgemein verbreitet, dass Saunieren gesundheitsfördernd wirkt, da es zur Stärkung der körpereigenen Abwehr beiträgt. Nun stellt sich die Frage: Kann Sauna mehr bewirken als Wohlbefinden und Behaglichkeit – macht Sauna gesund?

Eine starke Immunabwehr, reine Haut, Entspannung – Sauna bringt Power pur!

1 Vor allem **in der Erkältungszeit** ist es sinnvoll regelmäßig die Sauna zu besuchen. Dabei wird der Organismus abgehärtet, das Immunsystem gestärkt und vor einer drohenden Infektion geschützt. Es besteht auch die Möglichkeit, eine Erkältung im ersten Stadium mit einem Saunabesuch zu stoppen. Aber Vorsicht: wenn man bereits erkältet ist, vielleicht sogar Fieber hat, ist vom Saunieren abzuraten. Dies kann sonst zur Verschlechterung der Erkrankung beitragen.

2 Wer an **Verspannungen im Rücken oder an Rückenschmerzen** leidet, der sollte sich in der Sauna auf den Bauch legen. So kann die Hitze von der Saunadecke direkt auf den Rücken wirken. Die Muskulatur kann sich dann durch die Wärmeeinwirkung entspannen. Des weiteren kommt es zu einer entspannenden Wirkung auf die Seele. Aber Vorsicht: Bereiten Sie Ihren Körper vor dem Verlassen der Sauna auf die anstehende Belastung vor. Das Entspannen im Liegen sorgt für einen geringen Energiebedarf. Vergessen Sie also nicht, sich aufzusetzen, um den Kreislauf langsam wieder in Schwung zu bringen.

3 Wer an **Akne** leidet, sollte regelmäßig in die Sauna gehen. Die Hitze öffnet die Poren der Haut, welche von Talg verstopft sind. So kann eine Reinigung der Haut erfolgen, was den Heilungsprozess fördert.

4 Saunieren kann auch **rheumatische Beschwerden und Wirbelsäulenprobleme** lindern.

5 Der Heilungsprozess von **Gelenkverletzungen, Verstauchungen und Prellungen** kann durch regelmäßige Saunagänge beschleunigt werden.

6 Eine **Verbesserung von Durchblutungsstörungen** kann durch Saunabesuche bewirkt werden. Dies gilt jedoch nicht für Venenleiden. Also Vorsicht: Mit Erkrankungen der Venen darf man die Sauna nicht besuchen.



Saunieren macht nicht nur von Innen schön!

Saunameister von Heute sind wahre Gurus in der „Schwitzerszene“. Geheime Aufgussrezepte und -rituale werden wie ein Augapfel gehütet.

Was ist das Geheimnis, welches unsere Haut und unseren Körper nach jedem Saunabesuch jünger, frischer und gesünder aussehen lässt?

Das Saunieren trägt durch die porentiefe Reinigung der Haut zu einem geklärten Hautbild bei. Das Vorreinigen, das Schwitzen und die Nachreinigung ergeben ein optimales Resultat, da die Haut von jeglichem Schmutz befreit wird. Ihre Haut wird sehr stark mit Feuchtigkeit durchzogen. Die Durchblutung wird durch den Wechsel von Heiß und Kalt angeregt. Dies wirkt sich positiv auf die Festigkeit und das Aussehen der Haut aus und verlangsamt deren Alterungsprozess.

Ein Prozess der Entschlackung wird durch das Saunabaden in Ihrem Körper angeregt und wirkt auf den Stoffwechsel. In der Sauna heizt sich der Körper extrem auf. Viele meinen, Schadstoffe und Schlacken werden einfach herausgeschwitzt. Da aber Schweiß nur zu 1 % aus „Schadstoffen“, wie Kalium, Kochsalz oder Harnstoff besteht, verlieren Sie mit dem Schweiß eben hauptsächlich Wasser. Es ist daher wichtig, dem Körper wieder Wasser zuzuführen. Dies erhöht auf jeden Fall den Entschlackungseffekt Ihres Körpers.

POSITIVE ERGEBNISSE EINES REGELMÄSSIGEN SAUNABESUCHES SIND:

- Stärkung der Körperabwehr
- Steigerung körperlicher Fitness
- Positive Wirkung bei Erkrankungen der Atemwege
- Körperreinigung
- Anregung des Kreislaufes

und Stoffwechsels

- Entspannung und Erholung von Körper und Geist
- Fördert Regeneration der Muskeln
- Pflegend für Haut und Haar

WAS GESCHIEHT IM KÖRPER, WENN MAN SICH IN DER SAUNA BEFINDET?

Der Reiz, der durch die Wärmestrahlung von dem Sauna-Ofen, den Steinen und den Holzwänden erzeugt wird, hat auf den gesamten Menschen einen positiven Einfluss. Die Wärme gelangt in erster Linie durch die Haut in den Körper. Auch die Schleimhäute und Atemwege werden aufgeheizt. Die gesamte Körpertemperatur steigt um 1 bis 3 Grad Celsius. Dadurch entsteht ein künstliches Heißfieber, welches sämtliche Stoffwechselfvorgänge im Körper anregt, den Kreislauf ankurbelt und die natürlichen Abwehrkräfte stärkt.

Mit Sicherheit richtig!

EINBRUCHMELDEANLAGEN

BRANDMELDEANLAGEN

VIDEOÜBERWACHUNG

KOMMUNIKATIONSTECHNIK

TEAM
CONSTRUCTION

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008

VdS

•Errichter EMA + BMA
•DIN 14675 für BMA
(alle Phasen)

Feldweg 10
35274 Kirchhain
Tel. 06422 - 46 44

team-construction.de



Das kleine Sauna-Einmaleins

SO SCHWITZEN SIE RICHTIG!

1. Nicht mit leerem Magen oder direkt nach dem Essen in die Sauna gehen.
2. Die Sauna unbekleidet betreten.
3. Vor dem Betreten der Sauna immer duschen – nicht nur aufgrund der Hygiene, sondern auch um den störenden Fettfilm der Haut zu entfernen.
4. Vor der Sauna gut abtrocknen (die trockene Haut schwitzt besser).
5. Ein warmes Fußbad zuvor akklimatisiert den Körper und bereitet ihn auf die Wärme vor.
6. Die Sauna dient der Entspannung – deshalb ruhig verhalten.
7. Legen Sie ein großes Badetuch auf die Sitzbank. Merke: Da warme Luft nach oben steigt, ist es auf den oberen Bänken heißer. Für Saunaaanfänger ist es ratsam, die Bänke der unteren oder mittleren Reihe zu bevorzugen.
8. Um Schwindel oder gar einen Ohnmachtsanfall zu vermeiden, erheben Sie sich die letzten 2 Minuten aus Ihrer Liegeposition und setzen Sie sich auf. Ihr Kreislauf wird so wieder angekurbelt.
9. Denken Sie an Ihre Gesundheit! Verlassen Sie die Sauna, wenn Sie sich nicht wohl fühlen.
10. Ein Saunabad dauert zwischen 8 - 12 Min., jedoch nicht über 15 Min.
11. In manchen Saunen ist es üblich, einen Aufguss durchzuführen. Nach einer Phase des Vorschwitzens (5 - 10 Min.) folgt der Aufguss als „Höhepunkt“ (6 - 8 Min.) und evtl. noch eine Phase des Nachschwitzens (1 - 2 Min.)
12. Verlassen oder betreten Sie die Sauna nicht während des Aufgusses.
13. Um Ihre Atemwege zu kühlen und Sauerstoff zu tanken ist es üblich, etwa 2 Minuten an die frische Luft zu gehen.
14. Nach dem Verlassen der Sauna immer duschen.
15. Eine gesundheitsfördernde Wirkung erzielen Sie nur, wenn die Abkühlung durch Kaltwasser und Frischluft stark genug ist.
16. Ein warmes Fußbad ist auch nach dem Abkühlen empfehlenswert. So wird die noch im Körper verbliebene Wärme abgeführt und der Körper kühlt ab. Dies ist auch eine gute Vorbeugungsmaßnahme gegen Erkältungen. Zudem wird durch das warme Fußbad ein Nachschwitzen des Körpers verhindert.
17. Wenn Sie entspannen wollen, können Sie sich in einen Ruheraum zurückziehen.
18. Trinken Sie erst wieder nach dem letzten Saunagang. Keinen Alkohol! Empfehlenswert sind calcium- und magnesiumreiche Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte (mind. 1 Liter).



WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE AM EMPFANG DES VITA FITNESS UNTER 06421.169530 ODER AUF WWW.GZM.DE.

AM KREKEL 49 • 35039 MARBURG

SICHERHEIT GEBEN!



Als konzernunabhängiges, mittelständisches Unternehmen sind wir der einzige Standort- und Infrastrukturbetreiber, der auf die Biotechnologie- und Pharmabranche spezialisiert ist.

Einige der weltweit größten Pharmaunternehmen unterstützen wir dabei, Leben zu retten oder die Lebensqualität der Menschen zu verbessern.

Wir schaffen neue Lösungen für eine zukunftssichere Infrastruktur. Für Kunden, die uns am Herzen liegen.

Pharmaserv – Sicherheit geben

pharmaserv.de



Pharmaserv GmbH | Emil-von-Behring-Straße 76 | 35041 Marburg



Erfolgsgeschichten aus dem RehaFit



Ich heiße Noemi Ristau, bin 28 Jahre jung und seit zwei Jahren in der Para Nationalmannschaft Ski Alpin.

Mit 14 Jahren ist bei mir die Augenerkrankung Morbus Stargate eingetreten, so dass sich über einen Zeitraum von mehreren Jahren meine Sehkraft auf ca. 2 Prozent verringerte. Das Skifahren und der Sport war für mich schon immer eine große Leidenschaft, und als ich diesen trotz meiner Sehbehinderung wieder aufnehmen konnte, schöpfte ich daraus sehr viel Kraft und Energie.

Anfang Januar 2019 befand ich mich in Österreich bei meinem letzten Training vor der Weltmeisterschaft.

Dort brach ich mir beim Slalomtraining den Wadenknochen. Diese Verletzung bedeutete für mich einen Abbruch der Trainingszeit, ich wurde einen Tag später vor Ort operiert und zurück in die Heimat gebracht.

Die Diagnose war für mich zu Beginn ein Rückschlag, doch so schnell ließ ich mich nicht unterkriegen und setzte mir das Ziel, so schnell wie möglich wieder fit zu werden.

Der Olympiastützpunkt in Frankfurt hat mich dann an das Reha Fit in Marburg vermittelt.

Durch die schnelle Aufnahme und die gute Behandlung hatte ich Vertrauen gefunden und verbrachte 6 Wochen täglich mehrere Stunden im Reha Fit Marburg. In dieser Zeit profitierte ich von einer hervorragenden Physiotherapie und einem individuell angepassten Trainingsprogramm. Stabi-, Ausdauer- und Krafttraining standen jeden Tag auf dem Plan. Neben den bekannten

Trainingsübungen brachte mich auch das Training mit speziellen Geräten voran wie z.B. die SRT (Stochastische-Resonanz-Therapie) mit Core Sticks sowie das 4D Pro® Bungee Fitnessgerät.

Innerhalb von 5 Wochen verbesserte sich mein physischer Zustand enorm, so dass ich nach 7 Wochen das erste Mal wieder Skifahren konnte.

Mit langsamen Schwüngen habe ich mich von Fahrt zu Fahrt herangetastet, es war ein schönes Gefühl nach so einem Rückschlag doch so schnell wieder fit zu sein.

So bin ich Mitte März wieder ins Skitraining eingestiegen und konnte noch einiges von der Saison mitnehmen.



Noemi mit Guide Paula Brenzel



Noemi Ristau

Die Rehazeit hat mich in meiner Skilaufbahn sehr geprägt und mir gezeigt, wie schnell ein Heilungsprozess möglich sein kann, wenn die Behandlung und die eigene Motivation einen vorantreiben und alle gut zusammenarbeiten.

Da der Sport nicht nur ein Hobby, sondern mein Beruf geworden ist, brauche ich ein regelmäßiges Training, welches in meinen Alltag integriert werden kann und wo ich gerne täglich meine Zeit verbringe.

Durch die positive Erfahrung im Reha Fit habe ich die Gelegenheit bekommen, im vita fitness weiter zu trainieren.

Auch das Training dort zeigt sich als sehr effektiv, da sich meine Leistungstests, die ich als A-Kaderathletin halbjährlich durchzuführen habe, seitdem enorm verbessert haben.

Ich freue mich sehr über die Kooperation, Unterstützung und die weitere Zeit, die ich dort verbringen werde.



Noemi im Reha Fit



i DAS THERAPIEZENTRUM REHA FIT **INFORMIERT**

Krafttraining bei Herz-Kreislauf-erkrankungen



Krafttraining galt jahrzehntelang bei Erkrankungen des Herz-, Kreislaufsystems als kontraindiziert.

Neuere Studien belegen jedoch, dass Krafttraining eine nicht zu unterschätzende Variable bei der Behandlung von Herz-Kreislauf-erkrankungen darstellt, denn Krafttraining ist: risikolos, exakt dosierbar und insbesondere aus physiologischer Sicht für ältere Personen sinnvoll. Ferner deuten diese Studien darauf hin, dass je schlechter die Belastbarkeit des Patienten sich darstellt, desto wichtiger ist ein gut dosiertes Krafttraining.

Mit einem wohldosierten Krafttraining werden nicht nur aufbauende Prozesse stimuliert und Rückbildungserscheinungen minimiert, sondern es führt ebenso zu einer schnelleren und vollständigen Regeneration nach Erkrankungen und zu einer schnellen Wiedereingliederung in das Alltagsleben.

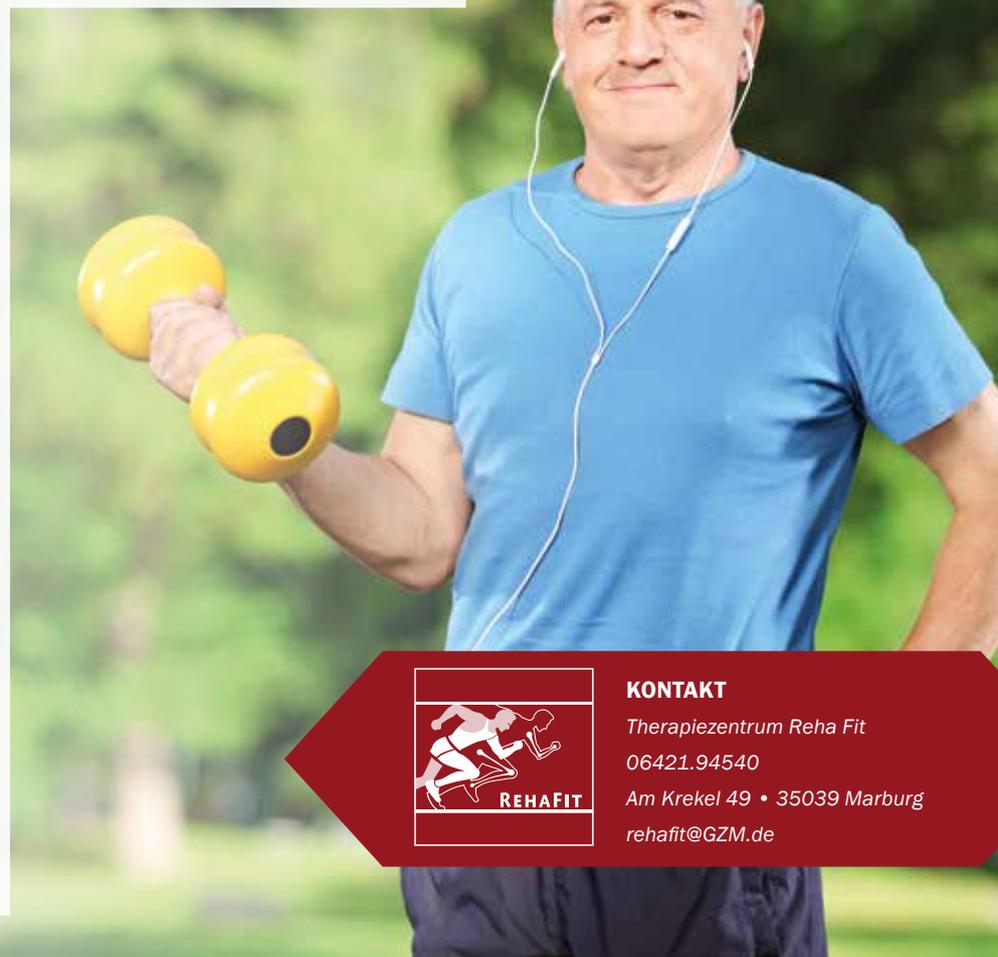
Daher sollte Krafttraining als Standard eingesetzt werden bei: postoperativem Muskelschwund, krankheitsbedingtem Muskelschwund, genereller Leistungsschwäche und orthopädischen Begleiterkrankungen. Wichtig: Hierbei ist keine Mindestbelastbarkeit erforderlich!

Ein weiterer Punkt, der eindeutig für ein

gut dosiertes Krafttraining spricht, ist die Tatsache, dass eine Ruhigstellung des Körpers von lediglich einer Woche ein Kraftverlust von durchschnittlich 20 % nach sich zieht, der dann weiter voranschreitet, falls nicht schnell interveniert wird. Die Wiedererlangung der Kraft dauert länger als die Immobilisation selbst und lässt sich mit einem Verhältnis von etwa 1:4 veranschlagen, d.h. eine Woche Immobilisation ziehen vier Wochen der aktiven Rehabilitation zur Wiederherstellung nach sich. Nicht zu empfehlen ist Krafttraining bei allen Erkrankungen bei denen auch Kraft-

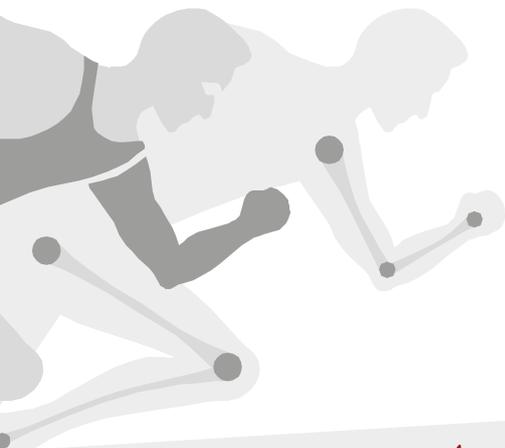
training kontraindiziert ist, wie ein schwer einstellbarer Bluthochdruck, ein höhergradiger Lungenhochdruck, ein kritisches thorakales- oder Bauchaortenaneurysma, eine schwere und/oder hypertrophe Kardiomyopathie.

Daher gilt zusammengefasst: Krafttraining ist ein hervorragendes Therapeutikum für Herzpatienten!

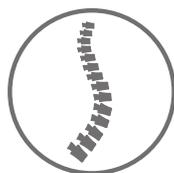


KONTAKT

Therapiezentrum Reha Fit
06421.94540
Am Krekel 49 • 35039 Marburg
rehafit@GZM.de



WPZ - Raus aus dem „Rückenschmerz“



Rückenschmerzen zählen zu den zehn kostenintensivsten Volkskrankheiten in Deutschland.

Etwa 69 % aller Deutschen leiden regelmäßig unter dieser Erkrankung (Tendenz steigend) und 20 Millionen Betroffene werden jedes Jahr medizinisch behandelt. Ganz zu schweigen von dem volkswirtschaftlichen Schaden, den diese Erkrankung mit sich bringt und der somit auch den nicht unmittelbar Betroffenen tangiert: Ca. 49 Milliarden Euro. Die Hauptursache der zehn kosten-

intensivsten Volkskrankheiten, zu denen u.a. auch das Übergewicht, die Zuckerkrankheit, der Bluthochdruck, die Osteoporose etc. zählt, ist Bewegungsmangel. Da der Mensch auf Bewegungsmangel nicht vorbereitet ist, kann er ihn auch durch keine andere Maßnahme, wie z.B. „gesunde Ernährung“ ausgleichen.

Da unser tägliches Leben zunehmend durch bewegungsarme Aktivitäten geprägt ist, kommt es nach Denner (2009, 36) zu einer charakteristischen zirkulierenden Wechselwirkung: Kraftlosigkeit verursacht Bewegungsmangel. Bewegungsmangel verursacht Atrophie (Muskelverlust). Atrophie verursacht Dekonditionierung (negative Anpassungsreaktion auf Bewegungsmangel). Dekonditionierung verursacht Schmerzen. Und Schmerzen sind Krafttrüber. Um diese „Teufelsspirale“ zu durchbrechen kann das Gesundheitszentrum Marburg einen nicht zu unterschätzenden Beitrag leisten. Wir bringen Menschen in Bewegung und



gebieten dadurch nicht nur der wachsenden Zahl der chronischen Rückenschmerzpatienten Einhalt, sondern reduzieren auch die Anzahl der Personen, die an einer der anderen bewegungsabhängigen Volkskrankheiten leiden. Das Rekonditionierungsprogramm, also die Umkehr der negativen Anpassungsreaktion auf Bewegungsmangel und die damit einhergehenden Stoffwechselstörungen, wird individuell für jeden Patienten anhand des „muskulären Profils der Wirbelsäule“ erstellt. Anhand dieses „digitalisierten Fingerabdrucks“ erstellt der Therapeut ein optimal auf den Patienten zugeschnittenes Trainingsprogramm.

Das „muskuläre Profil der Wirbelsäule“ bestimmt also: wie viele und welche wirbelsäulen-stabilisierenden Übungen in welcher Reihenfolge absolviert werden. Auf diese Weise führt die Umkehr der oben erwähnten „Teufelsspirale“ zur Schmerzfreiheit.

Osteoporose - ein Frauenleiden?



In Deutschland wird die Zahl der Patientinnen mit einer postmenopausalen Osteoporose auf etwa 8 Mio. geschätzt.

Die Tendenz ist wegen der Alterspyramide und der mangelnden medikamentösen Behandlung stark zunehmend. Im Verlauf einer Osteoporose verliert der Knochen zunehmend an Stabilität, das Frakturrisiko steigt. Gangunsicherheit und Sturz sind neben der Osteoporose zwei weitere wichtige Parameter für das Frakturrisiko. Alle drei Faktoren sind die Hauptursache für eine Fraktur des alternden Menschen. Die hinlängliche Meinung, dass es sich bei

Osteoporosepatienten im Wesentlichen um Frauen handelt, wurde inzwischen widerlegt. Jeder 6. Mann über 50 muss mit einem Osteoporosebedingten Knochenbruch rechnen. Die Diagnose und Behandlung der männlichen Patienten muss deshalb in Zukunft noch eine größere Rolle einnehmen. In den nächsten 20 Jahren wird die durchschnittliche Lebenserwartung der Frauen 100 Jahre, die der Männer 85 - 90 Jahre betragen. Wir müssen heute unsere Knochen dafür rüsten.

Etwa 2 Millionen Osteoporosepatienten hatten bereits einen typischen Knochenbruch. Allein die Fraktur des Oberschenkelhalses betrifft pro Jahr 120.000 Personen. Für

zwei Drittel der Betroffenen bedeutet diese Fraktur Pflegebedürftigkeit, für 25 % das Nicht-Überleben des nächsten Jahres. Daher muss das wichtigste Ziel einer Osteoporosebehandlung sein, diese folgenschweren Frakturen zu verhindern. Die aktuelle medikamentöse Behandlung der Osteoporose stützt sich heute vorwiegend auf den Einsatz von Bisphosphonaten in Kombination mit Calcium und Vitamin D3.



Die Frakturrate wird durch eine verbesserte Knochenneubildung signifikant gesenkt. Hierdurch sinkt auch das Sturzrisiko, und die Gangsicherheit verbessert sich eindrucksvoll in Kombination mit einer gezielten Trainingstherapie.

NEUE

PRÄVENTIONS-LEISTUNGEN

DER DEUTSCHEN RENTENVERSICHERUNG IM REHA FIT

DIE GESUNDHEIT IST NICHT NUR FÜR JEDEN EINZELNEN VON UNS, SONDERN AUCH FÜR DIE ALLGEMEINHEIT DAS HÖCHSTE GUT!

Die deutliche Veränderung unserer Arbeitswelt führt nur noch zu geringen körperlichen Beanspruchungen, während sich die mentale und psychische Belastung erhöht.

Diese Veränderung des Lebensstils mit der damit einhergehenden Bewegungsrarmut verursachen Zivilisationserkrankungen, deren Behandlung enorme Kosten verursacht.

Vor dem Hintergrund der Verlängerung der Lebensarbeitszeit der Beschäftigten und der Zunahme chronischer Erkrankungen setzt die Deutsche Rentenversicherung verstärkt auf das Angebot von medizinischen Leistungen zur Sicherung der Erwerbsfähigkeit.

Die persönlichen Voraussetzungen für die Teilnahme sind erfüllt, wenn die versicherte Person erste gesundheitliche Beeinträchtigungen aufweist, die zwar noch keinen Krankheitswert haben, aber die individuelle Beschäftigungsfähigkeit ungünstig beeinflussen können.

ALS ERSTE GESUNDHEITLICHE BEEINTRÄCHTIGUNG GELTEN:

- Beginnende Funktionsstörungen der Bewegungsorgane
- Beginnende Funktionsstörung der inneren Organe
- Psychische Beeinträchtigungen ohne Krankheitswert

ZUGANG ZU DIESEM PROJEKT DER DEUTSCHEN RENTENVERSICHERUNG KANN ÜBER FOLGENDE WEGE STATTFINDEN:

- Betriebe/Unternehmen
- Rehabilitationseinrichtungen
- Präventionsmanager
- Betriebs- und Werksärzte/niedergelassene Ärzte/Hausärzte/Rehabilitationsärzte
- Regionale Beratungs- und Präventionsstellen für Arbeitnehmer und Arbeitgeber
- Arbeitgeberverbände, Industrie- und Handelskammern und Gewerkschaft
- Eigeninitiative des Versicherten

Die Befunderhebung kann über den Werks- und Betriebsarzt, einen niedergelassenen Arzt oder den Rehabilitationsarzt erfolgen.

Der Versicherte stellt den Antrag für die Präventionsleistung. Der zuständige Rentenversicherungsträger prüft und entscheidet über den Antrag und erteilt dem Versicherten einen Bescheid. Wird die Präventionsleistung bewilligt, erhält die **Rehabilitationseinrichtung Therapiezentrum Reha Fit** eine entsprechende Mitteilung. Nach Vorliegen des positiven Bescheides informieren wir den Teilnehmer über die organisatorischen Abläufe der genehmigten Präventionsleistung.

DIE ERFORDERLICHEN VOR-DRUCKE FÜR DEN ANTRAG DER PRÄVENTIONSLEISTUNGEN FINDET MAN UNTER:

WWW.DEUTSCHE-RENTENVERSICHERUNG.DE



Therapiezentrum Reha Fit
Am Krekel 49 · 35039 Marburg
06421.945440
rehafit@GZM.de · www.GZM.de



PHASEN DER MASSNAHME:

INITIALPHASE: Die Initialphase wird an drei Tagen ambulant im Therapiezentrum Reha Fit durchgeführt.

1.

TRAININGSPHASE: Die Trainingsphase erfolgt als berufsbegleitendes Intensivtraining an 16 Terminen à 90 - 120 Minuten und unterteilt sich in theoretische und praktische Präventionsmodule aus den Bereichen Ernährung, Bewegung & Stressbewältigung (Resilienzbildung).

2.

EIGENINITIATIVPHASE: In der Eigeninitiativphase soll der Teilnehmer das in den vorhergehenden Phasen erworbene Wissen vertiefend umsetzen. Hierbei ist übergeordnetes Ziel, die Verstetigung der Verhaltensänderung.

3.

AUFRISCHUNGSTAGE: Der 1. Auffrischungstag wird direkt im Anschluss nach der Trainingsphase durchgeführt. Der 2. Auffrischungstag findet nach der Eigeninitiativphase statt und dient Vertiefung des zuvor erlernten sowie der Unterstützung bei der Bewältigung von Umsetzungshindernissen.

4.



- UNTERHALTSREINIGUNG
- GLASREINIGUNG
- BAUREINIGUNG
- KRANKENHAUSREINIGUNG
- TEPPICHREINIGUNG
- FASSADENREINIGUNG
- GRÜNANLAGENPFLEGE
- WINTERDIENST

DIE SAUBERMACHER

Durch unsere jahrelange Erfahrung sind wir Spezialisten im Gebäudemanagement. Wir reinigen schnell und professionell bei Tag und Nacht. Rufen Sie uns gerne an. Wir stehen Ihnen jederzeit zur Verfügung.

www.russek-burkhard.de

Russek + Burkhard GmbH • Lintzingsweg 11 • 35043 Marburg-Cappel

Telefon: 06421 9459-0 • Telefax: 06421 9459-49

Mail: marburg@russek-burkhard.de

DAS ANTI-SCHWERKRÄFT-LAUFBAND

ALTER 
Anti-Gravity Treadmill



In diesem Artikel wollen wir Ihnen ein neues Tool der Trainingstherapie vorstellen. Genauer gesagt, das Anti-Schwerkraft-Laufband AlterG®. Das Laufband ermöglicht ein Training unter reduzierter Schwerkraft. Das mag im ersten Moment vielleicht ein bisschen abgehoben klingen, und eventuell fragt man sich für was es gut sein soll, aber diese Unklarheiten möchten wir im Folgenden beseitigen.

Das Prinzip des Laufbandes basiert auf einer Technologie der NASA. Diese entwickelte die Differenz-Luftdruck-Technologie (DAP) um ihren Astronauten auf Missionen ein Training der unteren Extremität zu ermöglichen. Die Technologie ermöglicht es, das Gewicht des Trainierenden, in

Für den Einsatz in der Rehabilitation bedeutet dies, dass die Therapie sehr individuell je nach Tagesform, Leistungsfähigkeit, Trainings- und Schmerzzustand durchgeführt werden kann, sowie die passende Belastung präzise bestimmt. Das wiederum gewährleistet ein Training unter optimalen Bedingungen (keine Über- oder Unterforderung).

Der Patient steht in einer Art Luftsack und wird mittels Überdruck mehr oder weniger stark angehoben um eine Gewichtsentlastung zu erreichen. Dies ermöglicht den normalen Bewegungsspielraum und -ablauf beim Gehen ausschöpfen zu können, ohne sein gesamtes Körpergewicht tragen zu müssen.

1 %-Schritten, auf bis zu 20 % seines Körpergewichts zu reduzieren.

Das Leitklientel sind Patienten mit chirurgischen Eingriffen an den unteren Extremitäten (z.B. Knie- oder Hüftgelenkprothesen, Kreuzbandrupturen, Verletzungen der Menisken) und/oder arthrotischen Erkrankungen dieser. Durch die oben genannte wegweisende Technologie wird es im Rehabilitationsverlauf machbar, eine frühestmögliche Mobilisierung der Patienten zu erreichen, ohne die betroffenen Strukturen übermäßig zu strapazieren. Der Punkt des schmerzfreien bzw. -armen Gehens wird unter reduzierter Schwerkraft exakt ermittelt und der Patient kann unter Beibehaltung seines natürlichen Gangbildes schneller seine Funktionsfähigkeit wiedererlangen.

Normalerweise gibt es nach chirurgischen Eingriffen immer eine gewisse Zeit, in der der Patient (teil)immobilisiert wird oder die betroffene Struktur nur mit einem Teil seines Körpergewichts belastet werden

darf. Dies führt zu einer Abnahme der Muskelmasse und häufig zu einer (vorübergehenden) Gelenksteife. Patil et al.¹ konnten zeigen, dass durch den Einsatz des AlterG® ein deutlich früherer Einstieg in die Rehabilitation möglich ist, da die Belastung auf die unteren Extremitäten deutlich minimiert werden kann im Vergleich zum Gehen auf ebenem Boden.

Ein weiterer Vorteil ist die Vermeidung von schmerzbedingten Ausweichbewegungen, die unter Umständen zu dauerhafter Schonhaltung und daraus resultierender weiteren orthopädischen Problemen führen können. Weiterhin fanden Toshihiro et al.² eine signifikant geringere Schmerzangabe und eine signifikant höhere Geschwindigkeit im Vergleich von AlterG® zu ebenem Boden zu Gunsten des Laufbandes.

Der Effekt der reduzierten Schwerkraft kommt ebenfalls bei der Hydrotherapie (Aquajogging o.ä.) zum Tragen. Durch den Wasserwiderstand verändert sich,

im Gegensatz zum AlterG®, zusätzlich allerdings auch der Bewegungsablauf und je nach Geschwindigkeit die aufzubringende Kraft.

Selbstverständlich profitieren auch andere Patientengruppen von dieser Art der (Trainings)therapie. So ist es beispielsweise möglich, ein sehr sicheres, weil klar abgegrenztes, Trainingsumfeld für Patienten mit neurologischen Erkrankungen (z.B. Schlaganfall, Multiple Sklerose, Parkinson) zu schaffen.

Vor allem die erhöhte Fallneigung ist in diesem Fall von Interesse. Zwar gibt es auch Therapieformen, bei denen der Patient mithilfe eines Geschirrs auf dem Laufband angehoben wird, jedoch ist dies zum Einen relativ zeitaufwendig und zum Anderen oft unangenehm, da das Geschirr nicht selten „drückt“. Das AlterG® Laufband ist hierbei im Vorteil, da der gesamte Unterkörper per Luftdruck angehoben wird und der Patient sozusagen auf dem Laufband schwebt. Nicht zu vergessen, die Sportler. Ist es bei

manchen Menschen so, dass die Motivation zum Training eher von extern etwas angeschoben werden muss, so steht man bei Sportlern häufig vor der umgekehrten Herausforderung. Haben sie schon einmal versucht, einem Sportler zu vermitteln, dass er sich die kommenden vier Wochen nur sehr niedrigschwellig belasten darf? Falls nicht, das ist keine leichte Aufgabe. Auch hier bekommen wir durch die neue Art des Trainings eine gute Möglichkeit die subjektive Auslastung weiterhin zu geben ohne in eine Überlastung der verletzten oder frisch operierten Struktur zu geraten.

So zeigten Gojanovic et al.³ dass die identische Ausbelastung der Trainierenden bei unterschiedlichen Körpergewichtsbedingungen herrscht, da die verminderte Schwerkraft durch die Erhöhung der Geschwindigkeit kompensiert werden kann.

Für weitere Fragen und Informationen steht Ihnen das Therapiezentrum Reha Fit gerne zur Verfügung. Sie erreichen uns telefonisch unter 06421.94540.

1 Patil, S., Steklov, N., Bugbee, W., et al. (2013). Anti-Gravity Treadmills Are Effective in Reducing Knee Forces. *J Orthop Res*, 31, 672-679.

2 Toshihiro, K., Yukio, M., Kouki, F., et al. (2017). Anti-gravity treadmill can promote aerobic exercise for lower limb osteoarthritis patients. *J. Phys. Ther. Sci.*, 29, 1444-1448.

3 Gojanovic, B., Shultz, R., Feihl, F., atheson, G. (2015). Over speed HIIT in Lower-Body Positive Pressure Treadmill Improves Running Performance. *Med Sci Sports Exerc.*, 47(12), 2571-2578.



MELANIE KRÄMER, B.Sc.
Am Krekel 49 · 35039 Marburg
rehaFit@GZM.de

LEISTENSCHMERZEN

BEIM SPORTLER

Von Bezzini wurde der Leisten Schmerz als „*Bermudadreieck der Sportmedizin*“, von der DGOT (Deutsche Gesellschaft der Orthopädie und Traumatologie) als „*das Chamäleon der Sportmedizin*“ bezeichnet (2013).

Orthopädisch sind Erkrankungen der Hüfte, der Wirbelsäule, Verletzungen und Überlastungen der Muskeln, Sehnen und knöchernen Strukturen der Region und funktionelle Instabilitäten des Beckenrings als Auslöser der Leisten Schmerzen zu nennen (Tabelle 1). Zahlenmäßig überwiegen jedoch Probleme der Weichteile des Leistenkanals (weiche Leiste, echte Hernie).

Wichtig zur Diagnosefindung sind eine genaue Anamnese (Erhebung der Krankengeschichte) und die klinische Untersuchung.

Angaben zur genauen Schmerzlokalisierung, -entstehung, -ausstrahlung, Zeitpunkt der

Schmerzen und Schmerzauslöser geben wichtige Hinweise.

Eine genaue klinische Untersuchung mit Einschluss der Lendenwirbelsäule (LWS), der Hüftgelenke, Muskelfunktionstests und Provokationstests engen die Differentialdiagnosen weiter ein.

Die Untersuchung der LWS soll bandscheibenbedingte Ursachen für Leistenbeschwerden durch Wurzelkompression und segmentale Hypomobilitäten mit Schmerzprojektion auf die Leiste ausschließen. Im Stehen können Beckenverwringungen und Beinlängendifferenzen festgestellt werden. Die Funktionsuntersuchung der ISG schließt Blockaden des Iliosacralgelenks aus.

Muskelfunktionstests und Provokationstests lassen auf Dysbalancen und funktionelle Instabilitäten des Beckenrings schließen.

Leisten Schmerzen beim Sportler sind ein häufiges und nicht selten langwieriges Problem.

So stellen sie im Profifußball die zweithäufigste Verletzung dar, die Ausfälle betragen häufig mehr als 3 Monate und die Rezidivrate ist hoch.

Die Diagnosestellung ist schwierig, da die Anatomie der Region komplex ist, die Symptome variieren und treten häufig auch nur unter Belastung auf. Neben orthopädischen und visceralen Ursachen kommen nephrologische, urologische und gynäkologische sowie solche des Gefäßsystems in Frage.

WIR BAUEN

Marburg

SEIT 1889



BALZER
BAUWELT

www.balzer-bauwelt.de



ERZENZEN

Eine subtile Untersuchung der Hüfte kann relevante Gelenkerkrankungen nachweisen oder ausschließen.

Exemplarisch soll das Krankheitsbild des *femoroacetabulären Impingements* dargestellt werden. Unter femoroacetabulären Impingement der Hüfte verstehen wir einen meist schleichend beginnenden, dumpfen bis nagenden Schmerz, der nicht selten C-förmig von der Leiste zum Gesäß zieht, auch in den Oberschenkel, zum Trochanter und zum Knie ausstrahlend empfunden wird. Die Beschwerden beginnen i.d.R. zunächst belastungsabhängig und werden von den Patienten häufig als Zerrung fehlgedeutet.

Mit der Zeit nimmt die Intensität und Frequenz der Beschwerden zu, Alltagsbewegungen wie tiefes Sitzen und Aussteigen aus dem Auto bereiten Probleme, im weiteren Verlauf können nächtliche Ruheschmerzen auftreten.

Ursächlich ist ein Einklemmen von Weichteilen zwischen knöchernen Strukturen der Hüfte durch anatomische Abweichungen. Man unterscheidet ein Nockenwellen-(Cam-) von einem Kneifzangen-Impingement (Pincer-Impingement). Neuerdings werden auch muskuläre Dysbalancen (Ungleichgewichte) mit Dezentrierung der Hüfte durch relative Schwäche der Abspreizer und Strecker der Hüfte als Mitauslöser diskutiert.

Durch wiederholtes Einklemmen können strukturelle Schäden an der Gelenkklippe der Hüfte und dem Knorpel der Hüftpfanne entstehen. Das Impingement gilt inzwischen als Vorstufe der Arthrose der Hüfte.

Noch heute dauert die durchschnittliche Zeit bis zur Diagnose mehr als 3 Jahre, im Schnitt suchen die Betroffenen mehr als 4 „Spezialisten“ bis zur richtigen Diagnose auf. Dies muss nicht sein.



Abbildung 1



Abbildung 2



Abbildung 3

Vermögensberater/-in
für unser Team gesucht

Nehmen Sie Ihre Zukunft
selbst in die Hand.
Kontaktieren Sie mich!

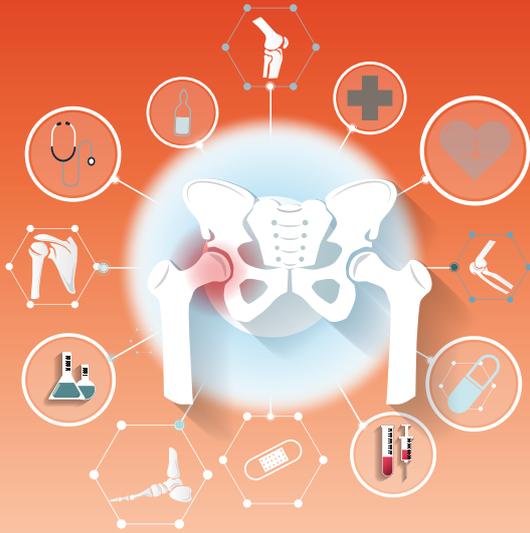


Direktion für

Deutsche
Vermögensberatung

Walter Ludwig

Deutschhausstraße 29
35037 Marburg
Telefon 06421 96240
Walter.Ludwig@dvg.de



Spezifische klinische Tests provozieren die Schmerzen. Röntgen-Untersuchungen erhärten die Diagnose (vgl. Abbildung 2), hochauflösende MRT (Abbildung 1) oder solche mit Arthrographie sichern die Diagnose.

Ohne strukturelle Schäden und bei Nachweis muskulärer Dysbalancen ist eine konservative Therapie mit Krankengymnastik und speziellem Muskelausgleichstraining erfolgversprechend. Bei fehlendem Erfolg, ausgeprägten strukturellen Veränderungen oder Schäden ist die Domäne der Therapie die arthroskopische (Abbildung 3) oder offene Abtragung der „überschüssigen“ knöchernen Strukturen. Gegebenenfalls sind die Naht der Gelenk-

lippe und die Stabilisierung oder der Ersatz des Knorpels erforderlich. Mit richtiger Therapie ist die return to sport-Quote hoch, aber nicht bei 100 %.

Die häufigere „weiche Leiste“ zeichnet sich durch Schmerzen während der Belastung aus, die in Ruhe sistieren und häufig als brennend empfunden werden. Die Ausstrahlung zum Genitale oder auf die Innenseite des Oberschenkels ist häufig.

Als Ursache wird eine Schwäche der Hinterwand des Leistenkanals angesehen, die von Fascien der geraden und inneren schrägen Bauchmuskulatur verstärkt wird. Auch Verletzungen dieser Fascien werden diskutiert. Der Schmerz ist eher im Bereich des Leistenkanals und des Unterbauchs lokalisiert.

Eine Sonographie kann die Diagnose erhärten. Die Therapie ist zunächst konservativ mit Kräftigung der genannten Muskelgruppen.

Die Abgrenzung zu Überlastungen der Symphyse oder Schambeine ist manchmal schwierig. Hier können wie auch bei chronischen Überlastungen der Adduktoren oder anderer Muskelgruppen die Stoßwelle und Infiltrationen mit ACP neben einem stabilisierenden Training erfolgreich sein.

Tabelle 1:

Orthopädische Differentialdiagnosen des Leistenschmerzes:

- L1-L3 Kompression
- Blockierung LWS / ISG
- Coxarthrose
- Femoroacetabuläres Impingement
- Adduktorenzerrung, Muskelfaserriss
- Insertionstendinosen
- Weiche Leiste
- Echter Leistenbruch
- Symphysisitis
- Osteitis pubis (Reizung Schambeinäste)
- Beckenringinstabilitäten
- Beckenverwringung
- Ermüdungsbrüche
- ...



Dr. med. M. Schierl

Ärztlicher Leiter Therapiezentrum Reha Fit

Facharzt für Physikalische Rehabilitative Medizin |
Sportmedizin | Chirotherapie



Am Krekel 49 · 35039 Marburg
06421.945440 · rehafit@GZM.de
www.GZM.de



Wir gestalten Ihre Wohnträume

Innenausbau ist Vertrauenssache!

Ob planen entwerfen oder bauen, ob reparieren oder ändern – bei der Firma Bernd Seim Innenausbau sind Sie an der richtigen Adresse.

Qualität und Service sind genauso wichtig wie klare Vereinbarungen und ein Preis, der genau dem vorher veranschlagten entspricht.

- Treppenbau
- Möbel und Küchenbau
- Ladenbau
- Innenausbau
- Einrichtungen nach Maß
- Gaststätteneinrichtungen

Für alle Arbeiten können Sie auf die Kompetenz des modernen Meisterhandwerks vertrauen.

bernd SEIM
innenausbau
schreinerei-seim.de

Bernd Seim

Schreinermeister und Betriebswirt d. Handwerks

Am Festplatz 6 · 35325 Mücke-Atzenhain

Tel. 06401/21109 · Fax 06401/21949

www.schreinerei-seim.de · email: firma@schreinerei-seim.de





DEIN PARTNER FÜR SPORT IN MARBURG!

TOLLE NEUE PRODUKTE ONLINE ENTDECKEN UND GLEICH RESERVIEREN!

Entdecke unsere große Produktauswahl auch online unter:
www.intersport-begro.de/sortiment/produkte

Und das Beste ist: Du kannst Dir Deine Lieblingsteile
direkt in der Filiale reservieren. Probier es gleich aus!



Ob Running, Fußball, Tennis,
Schwimmen, Fitness, Fanartikel,
Wandern, Outdoor, Inliner, Basketball,
Walking, Ski, Snowboard oder
Bademode – **BEI UNS FINDEST DU
ALLES FÜR DEINEN LIEBLINGS-SPORT!**

AUS LIEBE ZUM SPORT

 **INTERSPORT**[®]
BEGRO

Begro R. Krug GmbH - Tom-Mutters-Straße 2 - 35041 Marburg-Wehrda



Therapeuten am Limit

Versorgungsnotstand – Die Politik muss handeln, es ist fünf vor zwölf

Therapeutische Leistungen (Heilmittel) sind ein wesentlicher Bestandteil für gesundheitliche Versorgung, sowohl in der Prävention als auch in der Akutversorgung und der Rehabilitation.

Die Therapeutische Versorgung muss als integraler Bestandteil der gesundheitlichen Versorgung in allen Städten und Gemeinden und für alle Bevölkerungsgruppen gesichert sein. Hierzu zählen die Versorgung mit Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie.

Die präventive und die rehabilitative Wirkung der oben genannten Berufsfelder ist klar belegt. Die Rahmenvorgaben des Gesundheitssystems sichern derzeit jedoch nicht die angemessene Versorgung und den angemessenen Zugang zu therapeutischen Leistungen.

Therapeuten befinden sich durch verschiedene Faktoren bedingt in einer prekären Situation.

- Massiver Fachkräftemangel aufgrund des demographischen Wandels und in den meisten Fällen schulgeldpflichtiger Ausbildung sowie kostenintensiven Weiterbildungen
- Mangelnde Attraktivität der Therapeutenberufe durch schlechte Rahmenbedingungen
- Die Anpassung der Vergütungssätze durch die Krankenkassen war seit vielen

Jahren völlig unzureichend (Entwicklung der Vergütungssätze blieb seit 24 Jahren um 38,5 % hinter der Teuerungsrate zurück.)

- Hoher Verwaltungsaufwand der Heilmittelbringer bei Fristüberschreitungen bzw. formal falsch ausgefüllten ärztlichen Verordnungen
- Mangelnde Verordnungsbereitschaft notwendiger Heilmittel von ärztlicher Seite aufgrund von Richtgrößen und befürchteter Regressforderungen von kassenärztlicher Vereinigung und Krankenkassen

„Lieber Herr Minister Klose, in Talk Shows sind die Grünen am Besten. In der Regierungsverantwortung fehlt Ihnen der Mut, etwas zu verändern!“

Uwe Happel, Gründer und Inhaber des Therapiezentrum Reha Fit

Dies bedeutet für Patientinnen und Patienten, die auf therapeutische Leistungen angewiesen sind:

- Individueller Kampf um die Ausstellung von Verordnungen
- Lange Wartezeiten auf Termine

- Mittelfristig ein schon bestehender und sich permanent vergrößernder Versorgungsnotstand

Um die Öffentlichkeit auf diese Missstände aufmerksam zu machen und die Politik für die bedenklichen Rahmenbedingungen der therapeutischen Berufe zu sensibilisieren schrieb der Frankfurter Physiotherapeut Heiko Schneider im März 2018 einen Brandbrief an das Bundesministerium für Gesundheit.

Aufgrund der vielfältigen Zuschriften von Therapeuten und Therapeutinnen bundesweit und der leider ausbleibenden Reaktion aus Berlin, setzte sich Heiko Schneider im Mai 2018 auf sein Fahrrad und fuhr in mehreren Tagesetappen die Briefe der Therapeuten begleitet von großem medialem Interesse von Frankfurt nach Berlin, um sie dort persönlich im Bundesgesundheitsministerium zu übergeben.

Resultierend aus dieser Aktion gründeten sich bundesweit Initiativen von Therapeutinnen und Therapeuten, die unter dem Motto „Therapeuten am Limit“ der dringlichen Botschaft an die Politik Nachdruck verleihen wollten: „Es muss sich umgehend etwas ändern, ansonsten bricht die Patientenversorgung zusammen.“ Auch in Marburg wurden ansässige Physiotherapeuten aktiv und stellten verschiedene Aktionen auf die Beine.



Uwe Happel, Dr. Sandra Apelt und Ute Vieweg (v.l.n.r.) bringen aus Marburg 12.000 Unterschriften von Patienten in den Bundestag

Als im hessischen Wahlkampf im Januar 2019 Bundesgesundheitsminister Jens Spahn in Marburg sprach, füllten über 100 Therapeutinnen und Therapeuten den Raum, brachten ihr Anliegen zum Ausdruck und erzielten eine deutliche Reaktion beim zuständigen Minister.

Um den Minister an seine im hessischen Wahlkampf getroffenen Aussagen zu erinnern und den Forderungen Nachdruck zu verleihen, startete die Initiative „Therapeuten am Limit AG Marburg“ in Kooperation mit dem Netzwerk PRIMA der niedergelassenen Ärzte im Landkreis Marburg-Biedenkopf eine Postkartenaktion.

Die im Rahmen dieser Aktion unterschriebenen Postkarten übergab eine Delegation aus Marburg in Berlin im Beisein von Sören Bartol (MdB) an den Gesundheitsexperten der SPD Herrn Prof. Dr. Lauterbach.



Sören Bartol (SPD MdB), Uwe Happel, Prof. Dr. Karl Lauterbach (SPD MdB), Dr. Sandra Apelt, Ute Vieweg und Martin Hauck-Trampe (v.l.n.r.)



GESTALTEN & SANIEREN
Trockenbau + Brandschutz
Akustikbau
Kühl-/Heizdecken
Gespannte Decken
Vorgehängte Fassaden
Einblasdämmung

www.akudeck.de
06422.928248



Therapeuten am Limit

Parallel zu dieser Aktion wurden auch im Landkreis Marburg-Biedenkopf in Gesprächen mit unserer Landrätin Frau Kirsten Fründt die Anliegen vertreten und damit über den Landkreistag in die hessische Politik und den hessischen Landtag getragen.

Wirkungen und im Rahmen des TSVG (Termin-Service und Versorgungsgesetz) wurden erste Schritte zur Verbesserung der Situation vieler Therapeutinnen und Therapeuten eingeleitet, die allerdings bei weitem nicht ausreichen, um die genannten Problematiken zu entschärfen.

Eröffnet wurde diese „Tour de Spahn“ mit einer Kundgebung vor dem hessischen Landtag in Wiesbaden, abgeschlossen ebenfalls mit einer Kundgebung vor dem Bundesgesundheitsministerium in Berlin. Die Reaktion des Bundesgesundheitsministers stellte eine Neuregelung der Ausbildungen in den therapeutischen Berufen bis Ende des Jahres 2019 in Aussicht. Da diese Zusage aber im September 2019 als nicht haltbar eingestuft wurde und Geduld eingefordert wurde, organisierten die Marburger Therapeuten in Kooperation mit dem VdK eine Podiumsdiskussion mit den gesundheitspolitischen Sprechern verschiedener Fraktionen des hessischen Landtages aus Regierung und Opposition, um eine schnellere Lösung in Hessen zu ermöglichen.

Eine bisher nicht gelöste Problematik bleibt die in vielen Fällen kostenpflichtige Ausbildung junger Menschen in den Therapieberufen, die im Verbund mit weiteren Faktoren zum massiven Fachkräftemangel beiträgt. Um diesem Thema mehr Gewicht zu geben, stieg Heiko Schneider im Mai 2019 erneut auf sein Fahrrad.

Diesmal allerdings nicht alleine, sondern zusammen mit über 20 Auszubildenden, viele davon aus Marburg, die wiederum in mehreren Etappen von Frankfurt nach Berlin fuhren, um ihre Botschaft an das Ministerium für Gesundheit zu überbringen.

Michael Groh – Standortleiter der Ludwig Fresenius Schulen in Marburg

Therapeut am Limit

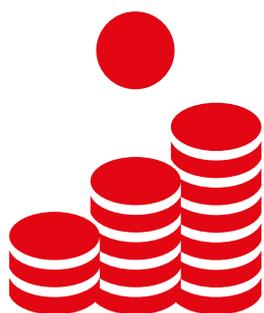


Dr. Sandra Apelt, Uwe Happel, Landrätin Kirsten Fründt, Martin Hauck-Trampe, Michael Groh (v.l.n.r.)

Eine Delegation aus Marburg wurde beim hessischen Finanzminister Herrn Dr. Thomas Schäfer vorgestellt, um auf die Notwendigkeit der Bereitstellung finanzieller Mittel zur Veränderung der Situation hinzuweisen. Das vereinte Auftreten der Therapeuten zeigte in der Politik erste



Morgen ist einfach.



PS-LOS-SPAREN

Wenn man sich mit der richtigen Anlagestrategie auch bei niedrigen Zinsen Wünsche erfüllen kann.

Sprechen Sie uns an.

Wenn's um Geld geht

www.gade-gruppe.de



Steinmühle Marburg

GADE Schlüsselfertigbau GmbH
35274 Kirchhain/Großseelheim
Tel. (06422) 92 82 70
E-Mail: info@gade-gruppe.de



Qualität und Individualität



Gesundheit als Kapitalanlage

EINE INVESTITION, DIE SICH LOHNT

GESUNDE UND LEISTUNGSFÄHIGE MITARBEITER SIND DIE WICHTIGSTE KAPITALANLAGE EINES JEDEN UNTERNEHMENS FÜR LANGFRISTIGE WETTBEWERBSFÄHIGKEIT UND ERFOLGE

Die Entwicklungen der letzten Jahre, sowie die Prognosen für die Zukunft sind alarmierend. Gesunderhaltung ist nicht mehr nur Eigenverantwortung, sondern ist zunehmend ein gesamtgesellschaftliches Problem. Für Arbeitgeber wird es mehr und mehr zu einer wesentlichen, dauerhaften Investition in die Wettbewerbsfähigkeit, Attraktivität und den Erfolg Ihres Unternehmens. Wer heute

nicht in die Gesundheit seiner Mitarbeiter investiert, zahlt später den Preis dafür!

22 % ALLER BERUFSUNFÄHIGKEITEN ENTSTEHEN AUF GRUND VON ERKRANKUNGEN DES STÜTZ- UND BEWEGUNGSAPPARATES

22 Prozent, also jeder Fünfte in Deutschland, wird auf Grund von Erkrankungen

am Skelett- und Bewegungsapparat vor Erreichen des Rentenalters berufsunfähig.

Damit liegen, laut aktuellen Statistiken, Erkrankungen des Bewegungsapparates an zweiter Stelle für eine frühzeitige Berufsunfähigkeit. Betroffen sind nicht nur körperlich Berufstätige, etwa in der Pflege oder im Handwerk. Auch Menschen, die viel unter Zwangshaltung arbeiten – zum





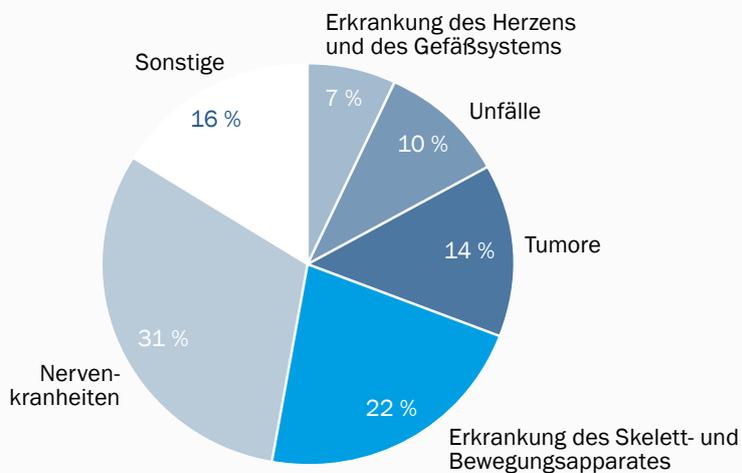
Beispiel Zahnärzte, aber auch Berufe mit überwiegend sitzender Tätigkeit – können verstärkt deswegen berufsunfähig werden. Zum Bewegungsapparat des Menschen gehören das Skelett (die Knochen), die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke.

Gesteuert werden die Anteile des Bewegungsapparates über unser Nervensystem.

Viele Erkrankungen können die Funktion des Bewegungsapparates erheblich einschränken. Erkrankungen des Bewegungs-

apparates beschreiben daher in der Regel alle Krankheiten, welche Muskeln, Knochen und Gelenke betreffen. Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle und das Karpaltunnelsyndrom gehören ebenso in diese Kategorie wie Gicht, Arthrose und Osteoporose.

URSACHEN FÜR BERUFSUNFÄHIGKEIT



Quelle: Morgen & Morgen, Stand 06/2016

Der Stütz- und Bewegungsapparat kann aber auch durch Unfälle im Straßenverkehr oder beim Sport Schaden nehmen. Knochen können brechen, Muskeln, Bänder und Sehnen reißen, Gelenke können ausgelenkt werden. Aber auch eine andauernde Über- oder Falsch-Belastung eines Körperteiles kann schädigen. Ein Beispiel dafür ist der „Tennisarm“.

ARBEITSUNFÄHIGKEITSTAGE BEI MUSKEL- UND SKELETTERKRANKUNGEN VERSECHSFACHEN SICH MIT ZUNEHMENDEM ALTER

Für den Arbeitgeber steigen die damit einhergehenden krankheitsbedingten Kosten





insgesamt weiter an. Schätzungsweise 3.600 Euro jährlich pro Arbeitnehmer und hochgerechnet auf alle deutschen Unternehmen fallen laut Untersuchungen somit Kosten in Höhe von etwa 129 Milliarden Euro an.

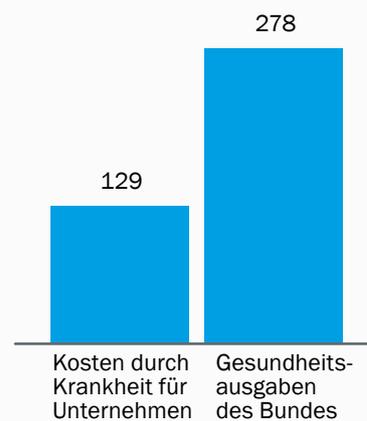
Dies ist das Ergebnis einer Studie zur betrieblichen Prävention in Deutschland, welche die Strategieberatung Booz & Company für die Felix Burda Stiftung erhoben hat.

BETRIEBLICHE GESUNDHEITS-VORSORGE SCHAFFT WETTBEWERBS-VORTEILE UND KANN KOSTEN SENKEN

So zeigten die Autoren der Studie ebenfalls die monetären und strategischen Vorteile betrieblicher Gesundheitsvorsorge für Wirtschaft und Gesellschaft auf. Laut der Studie zahle sich jeder Euro, der in betriebliche Prävention investiert werde,

KOSTEN FÜR UNTERNEHMEN AUF GRUND VON KRANKHEITEN IM VERGLEICH ZU DEN GESUNDHEITSAUSGABEN

Deutschland 2009, Angaben in Milliarden Euro



Quelle: Booz & Company, © Statista 2018

für die deutsche Volkswirtschaft mit mindestens fünf und bis zu 16 Euro aus.

Dieser Effekt beruhe auf der reinen Verringerung von Krankheitstagen und damit

verbundenen direkten Kosten für Medikamente und medizinische Behandlung. Indirekte Kosten wie Know-How-Verlust oder verminderte Produktivität sind dabei noch gar nicht eingerechnet.

Wer sich ohne körperliche Beschwerden gesund und fit fühlt, kann ein aktives und erfülltes Leben führen. Doch damit das so bleiben kann, hat die Gesundheitsvorsorge einen hohen Stellenwert.

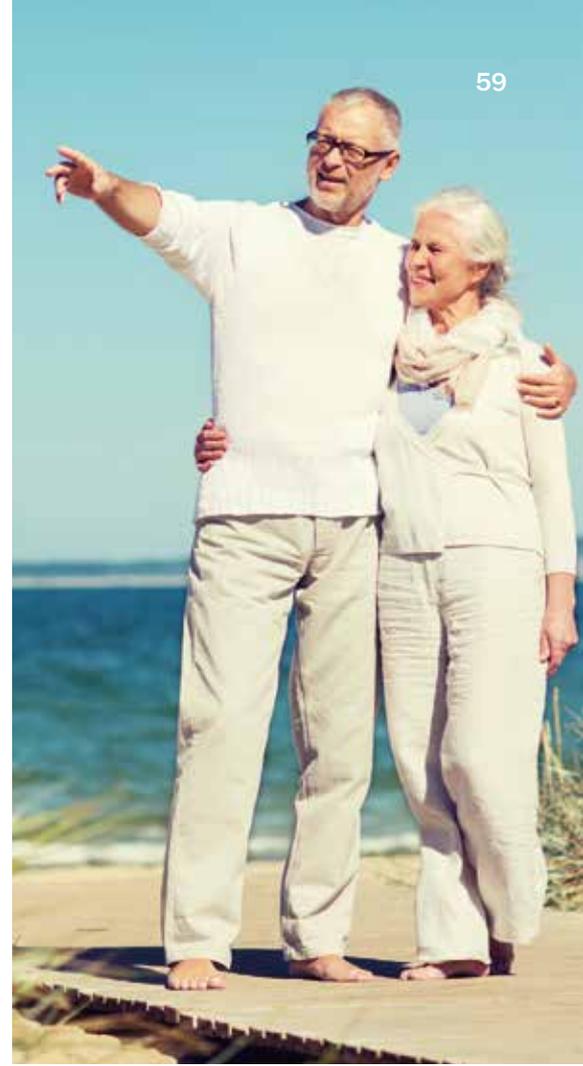
Vorsorgeuntersuchungen, die der Früherkennung von Krankheiten oder deren Vorstufen dienen, sind ein wichtiges Instrument, um seine Gesundheit zu überprüfen.

Denn wichtig ist: Werden durch die Gesundheitsvorsorge eventuelle Erkrankungen schon frühzeitig erkannt, steigen die Chancen auf effektive Behandlung und mögliche Heilung an.

Als Bestandteil eines betrieblichen Gesundheitsmanagements können Vorsorgeuntersuchungen arbeitgeberseitig unterstützt werden und damit nachhaltig zu einer verbesserten Gesundheitssituation und zur Senkung von Arbeitsunfähigkeitstagen im Unternehmen dienen.

WEITERE INFOS ERHALTEN SIE UNTER:

MMVZ | Am Krekel 51 | 35039 Marburg |
Service-Telefon: 06421.945488
gesundheitscheck@GZM.de |
www.GZM.de/gesundheitscheck



IHR INDIVIDUELLER ORTHO-CHECK PLUS

Orthopädische Untersuchungen

- ✓ Orthopädische Anamnese
- ✓ Ganzkörperuntersuchung des Bewegungsapparates
- ✓ SpineMouse®
- ✓ BackMapper®
- ✓ Biomechanische Funktionsanalyse der Wirbelsäule
- ✓ Fußstatik-Untersuchung
- ✓ Koordinationstest
- ✓ Orthopädisches Abschlussgespräch

Dauer: 2 Stunden

*Kosten: 449,- €**

(steuerfreie Leistungen nach §4 Nr. 14 UstG)



* HINWEIS!!! § 3 Nr. 34 EStG: „Steuerfrei sind zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn erbrachte Leistungen des Arbeitgebers zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und der betrieblichen Gesundheitsförderung, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§20 und 20a des Fünften Buches Sozialgesetzbuch genügen, soweit sie 500 Euro im Kalenderjahr nicht übersteigen.“

AM KREKEL 51 | 35039 MARBURG | SERVICE-TELEFON: 06421.945488
GESUNDHEITSCHECK@GZM.DE | WWW.GZM.DE/GESUNDHEITSCHECK

Regenerative Orthopädische Therapie

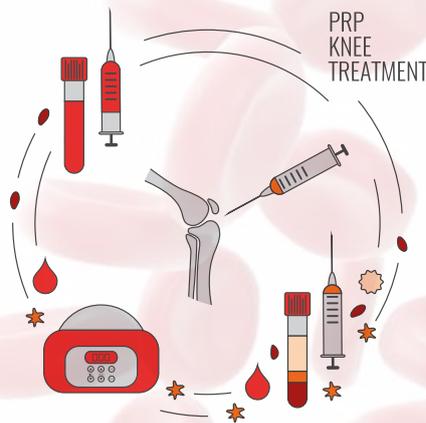
Autologes plättchenreiches Plasma (A-PRP) in Orthopädie und Sportmedizin

Der Begriff des autologen plättchenreichen Plasmas steht für „Autologus-Platelet-Rich-Plasma“ kurz A-PRP. Ein anderer häufig verwendeter Name, der gleichen Methode, ist die „ACP-Therapie“.

Die PRP-Therapie ist ein etablierter Behandlungspfeiler der regenerativen, nicht operativen orthopädisch-sportmedizinischen Behandlung, mit Anregung zur Selbstheilung durch körpereigene Wachstumsfaktoren.

Das benötigte Blut(plasma) stammt vom jeweiligen Patienten selbst (autolog), verwendet werden die sogenannten Blutplättchen (Thrombozyten oder engl. „platelets“). Dabei wird dem Patienten ca. 8 - 10ml Blut entnommen, dieses wird in einer speziellen Zentrifuge in seine Bestandteile zerlegt und so durch die Zentrifugalkräfte hochkonzentriert angereichert („rich“). Im Rahmen dieses Prozesses werden die nicht benötigten roten Blutzellen (Erythrozyten) separiert, so dass das angereicherte hochkonzentrierte weiße Blutplasma, nun reich an Blutplättchen und zahlreichen Wachstumsfaktoren, vorliegt. Diese Blutplättchen sind für die Gerinnung, aber auch für die Heilung verantwortlich und beinhalten gewebeaktive Moleküle, darunter auch schmerzstillende Substanzen und jede Menge Wachstumsfaktoren.

Durch die Aktivierung der enthaltenen Wachstumsfaktoren werden wiederum körpereigene Boten- und Wirkstoffe freigesetzt, die die natürliche Regeneration des betroffenen Gewebes fördern. Des Weiteren wirken die Plättchen entzündungshemmend und antibakteriell.



EINSATZMÖGLICHKEITEN

Mit den oben berichteten Eigenschaften wird PRP seit langem in der natürlichen Haut- und Haarregeneration erfolgreich eingesetzt. In den letzten Jahren ist die PRP-Therapie zunehmend auch in der regenerativen Orthopädie und Sportmedizin sehr erfolgreich eingesetzt worden. Der Einsatz in der Orthopädie erfolgt überwiegend bei fortgeschrittener Osteoarthritis der großen Gelenke (Hüft-, Knie-, und Schultergelenk) sowie bei chronischen Sehnenüberlastungssyndromen (Tennis- und Golferellenbogen, Achillessehnenreizungen). Das Einsatzspektrum bei Sportlern ist ähnlich, beinhaltet aber in der Regel akutere Verletzungsformen wie Sehnenüberlastungen, Bandläsionen, Muskelfaserrisse und zum Teil auch Meniskusschäden am Knie. Die Behandlung der Osteoarthritis an den großen Gelen-

ken geschieht häufig noch in Kombination mit hochmolekularer Hyaluronsäure, so dass hier die heilende und schmerzstillende Wirkung noch gesteigert werden kann. Zum einen wird die Selbstheilung durch die Wachstumsfaktoren des eigenen Blutplasmas angeregt, des Weiteren haftet die Hyaluronsäure durch ihre chemische Oberflächenstruktur besonders gut am Gelenkknorpel und verbessert damit zusätzlich das Gleitverhalten und die Beweglichkeit des Gelenkes.

Die Wirksamkeit dieser Therapiemöglichkeiten ist durch eine methodische Literaturrecherche mehrfach untersucht worden. Hier konnte in über 40 Publikationen mit einem Gesamtvolumen von fast 3.700 Patienten (über 2.500 Patienten wurden dabei intraartikulär behandelt), eine Schmerzlinderung und eine funktionelle Verbesserung in über 80 % der Fälle dokumentiert werden.

In der Behandlung von hochbelasteten Profisportlern ist das plättchenreiche Plasma zur Förderung der Regeneration und Ausheilung von Verletzungen nicht mehr wegzudenken. Zumal es als „Eigenblut-Therapie“ von der Welt-Anti-Doping-Agentur anerkannt ist und kein Potenzial für eine Leistungsverbesserung aufweist, die über den therapeutischen Effekt hinausgeht.

ZUSAMMENFASSUNG

Der Einsatz von A-PRP, isoliert oder in Kombination mit Hyaluronsäure, eignet sich in hervorragender Weise zur Therapie bei degenerativen Muskel-Sehnen- und Gelenkerkrankungen. Die Anwendung ist

schonend, effektiv und nebenwirkungsarm.

So können Schmerzzustände erheblich gelindert, die Gelenkbeweglichkeit verbessert und die Lebensqualität und Alltagstauglichkeit deutlich gesteigert werden. Auch wir verwenden das PRP sehr erfolgreich, so dass wir stellvertretend zwei Patienten aus unserer Sprechstunde persönlich zu Wort kommen lassen möchten:



**PATIENT W.
(68 JAHRE):**

„Ich laufe seit vielen Jahren Marathon, vor mehreren Monaten begannen die Schmerzen in meiner linken Hüfte so dass ich nicht mehr trainieren konnte. Dr. Räder hat dann unter Durchleuchtung die PRP-Hyaluron Kombination in das Hüftgelenk injiziert. Bereits nach der 1. Injektion war ich beschwerdefrei. Jetzt werde ich den 10 km-Lauf in Schottland, auf den ich mich so gefreut habe, absolvieren.“



**PATIENT H.
(64 JAHRE):**

„Seit mehreren Jahren habe ich Schmerzen im linken Kniegelenk. Mein Arzt hat mir gesagt, dass ich auf Grund der Arthrose eine Knieprothese brauche. Da ich mich noch nicht operieren lassen wollte, habe ich mich nach alternativen Behandlungsmethoden umgeschaut. Dann bin ich auf die Eigenblut-Therapie im MMVZ Marburg gestoßen. Schon nach der 1. Injektion hatte ich deutlich weniger Schmerzen, ich kann jetzt nachts wieder beschwerdefrei schlafen und mein Knie ausstrecken. Laufen und Treppensteigen geht viel besser als vorher.“

Literatur:

Efficacy and safety profile of a compound composed of platelet-rich plasma and hyaluronic acid in the treatment for knee osteoarthritis (preliminary results). Abate M, Verna S, Schiavone C, Di Gregorio P, Salini V. Eur J Orthop Surg Traumatol. 2015 Dec;25(8):1321-6. doi: 10.1007/s00590-015-1693-3. Epub 2015 Sep

Platelet-rich plasma treatment in symptomatic patients with knee osteoarthritis: preliminary results in a group of active patients. Gobbi A, Karnatzikos G, Mahajan V, Malchira S. Sports Health. 2012 Mar;4(2):162-72.

The effects of repeated intra-articular PRP injections on clinical outcomes of early osteoarthritis of the knee. Gobbi A, Lad D, Karnatzikos G. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. 2015 Aug; 23(8):2170-2177. doi: 10.1007/s00167-014-2987-4. Epub 2014 Apr 2. Short-term clinical results of intra-articular PRP injections for early osteoarthritis of the knee. Huang PH1, Wang CJ2, Chou WY1, Wang JW1, Ko JY1. Int J Surg. 2017 Jun;42:117-122. doi: 10.1016/j.ijsu.2017.04.067. Epub 2017 May 2.

mmvz

Marburger
Medizinisches
Versorgungs
Zentrum



PROF. DR. MED. THOMAS M. FRANGEN

Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurgie,
Orthopädie und Unfallchirurgie,
Spezielle Unfallchirurgie,
Spezielle orthopädische Chirurgie



DR. DR. MED. LUTZ RÄDER

Facharzt für Orthopädie und
Unfallchirurgie, Facharzt für
Chirurgie und spezielle Unfallchirurgie

MMVZ · Am Krekel 51 · 35039 Marburg
06421.168700 · www.GZM.de



Pre · Press · Print · Production Service & Verlag

Römershäuser Straße 2 · 35075 Gladenbach · Fon 06462 92630 · Fax 06462 9263-22 · e-mail pppps@pppp-verlag.de · www.pppp-verlag.de

Ausgezeichnete Performance für Print- und Werbemittelprodukte

„Druck kann jeder, wir können mehr“ lautet das Motto von Pre · Press · Print · Production Service & Verlag (kurz PPPP) und beschreibt unser Selbstverständnis im Unternehmen. Als kreative Ideenschmiede und kompetente Schaltzentrale zwischen den nicht alltäglichen Kundenwünschen und deren Umsetzung durch innovative Lösungen in allen Bereichen der Print- und Werbemittelproduktion betreuen wir unsere Kunden weltweit.

Hochwertige Druckerzeugnisse, überdimensional große Displays oder aufwendige Verpackungslösungen zählen ebenso zum Portfolio wie die Produktion von Werbeträgern aller Art.



Unser Team versteht sich dabei als Lösungsfinder, fungiert als zentrales Bindeglied zwischen den Marketing- und Einkaufsabteilungen,

dem Produktmanagement und den Werbeagenturen, um eine optimierte und wirtschaftliche Produktion zu gewährleisten.

Durch unsere langjährige Erfahrung sowie einem umfangreichen Netzwerk an zuverlässigen Partnerunternehmen bündeln wir effizient die Produktionskapazitäten und konzipieren maßgeschneiderte Lösungen. Somit erhalten unsere Kunden, aus den unterschiedlichsten Branchen, einen Fulfillment-service, von der ersten Beratung über den gesamten Produktionsprozess bis hin zur Konfektionierung und Lagerhaltung sowie dem weltweiten Versand, der durch unser Tochterunternehmen Konsend-Wege (Konfektionierungs- und Logistikcenter), reibungslos abgewickelt wird.

Verschiedene Zertifizierungen zeugen von der Fair-Business-Philosophie unseres Unternehmens, von transparenten Preisen und der Professionalität, mit der die Kundenanforderungen umgesetzt werden.





DEUTSCHE BEWEGEN SICH IMMER WENIGER

DIE WELTGESUNDHEITSORGANISATION (WHO) SCHLÄGT ALARM

Die Menschen in Deutschland, aber auch in anderen Wohlstandsländern werden immer fauler, warnt die WHO. Nicht einmal jeder zweite Bundesbürger bewegt sich in dem Maße, wie es zu empfehlen ist. Nach den Daten der WHO bewegen sich 1.4 Milliarden Menschen so wenig, dass sich dadurch ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Demenz und verschiedene Krebserkrankungen erhöht. Seit 2001 hat es beim Ausmaß der körperlichen Aktivitäten kaum Fortschritte gegeben, weltweit beträgt der Anteil inaktiver Menschen aktuell 27,5 %. Deutschland belegt mit 42,2 % Bewegungsmuffeln einen Spitzenplatz unter den Industrieländern noch vor den USA (40 %) und dem Vereinigten Königreich (36 %) und liegt damit deutlich oberhalb des genannten weltweiten Durchschnitts. Übertroffen werden wir dabei nur noch von arabischen Staaten wie Kuwait (67 %), Saudi-Arabien (53 %) und Irak (52 %). Hingegen liegt die Rate der Inaktiven in vielen afrikanischen Staaten unter 10 %. In Deutschland hat innerhalb der letzten 20 Jahre dabei die Anzahl derer, die die für die Gesundheit erforderlichen Bewegungsziele nicht erreichen, um rund 15 % zugenommen.

DIE ZAHL DERER, DIE SICH AUSREICHEND BEWEGT, NIMMT AB

Erwachsene sollten nach Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation pro Woche

mindestens 150 Minuten moderater Aktivität – zum Beispiel zügiges Gehen – oder 75 Minuten intensiver Aktivität nachgehen, wie zum Beispiel Joggen. Wie eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln ergab, hält sich zwar mehr als die Hälfte der Bundesbürger für gesund oder sehr gesund. Objektiv betrachtet steht dies jedoch in einem krassen Missverhältnis zur Anzahl derer, die nach Einschätzung der Experten tatsächlich rundum gesund leben. Dies waren nämlich nur etwa 9 % der Bürger, die genügend Bewegung haben, nicht rauchen, sich gesund ernähren, wenig bzw. gar keinen Alkohol trinken und einen gesunden Umgang mit Stress führen. 2010 erreichten immerhin noch 14 % diese Zielwerte.

Die Wissenschaftler führten das Bewegungsdefizit auf zwei Entwicklungen zurück: Zum einen wird in der modernen Arbeitswelt weniger körperliche Arbeit verrichtet. Andererseits hat auch die sportliche Betätigung in der Freizeit nachgelassen. Fast 80 % der befragten Studienteilnehmer waren außerhalb des Jobs nicht ausreichend aktiv, um das Mindestmaß zu schaffen: Sie gehen häufig nicht genug zu Fuß oder benutzen zu wenig das Fahrrad. Im Durchschnitt summieren sich die Sitzzeiten an Werktagen auf fast 8 Stunden am Tag. In Deutschland sitzen dabei Männer länger als Frauen, ältere Menschen insgesamt weniger als jüngere.

REGENERATION

In ihrer wissenschaftlichen Untersuchung

stellten die Forscher der Deutschen Sporthochschule in Köln fest, dass sich die Mehrheit der Befragten am Anfang der Arbeitswoche regenerierter fühlten als am Ende, dass dies interessanterweise jedoch in den besser bezahlten Berufen weniger der Fall war. Ab einem Haushaltsnettoeinkommen von ca. 2500 € pro Monat fühlten sich die Menschen am Ende der Woche tendenziell weniger regeneriert. Auffällig ist dabei die Zahl der Deutschen, die es so gut wie nie schaffen, frisch in den Tag zu starten – immerhin ca. 11 %. Viel zu selten nutzen die Deutschen dabei körperliche Aktivität als Ausgleich zu Belastung und Stress. Sie lassen sich viel zu sehr ablenken – vom Fernsehen, von digitalen Medien. Aber das bedeutet keine Regeneration, so die Forscher. Erfreulich ist aus Sicht der Gesundheitsexperten allerdings, dass es in Deutschland offenbar immer mehr Nichtraucher gibt. Nur noch 21 % greifen demnach zur Zigarette. Und immerhin 82 % trinken laut der Untersuchung gar keinen oder nur noch gelegentlich Alkohol. Auffällig war dabei jedoch, dass die Befragten mit einem höheren Monatseinkommen offensichtlich häufiger Alkohol konsumieren.

SICH REGEN BRINGT SEGEN – DEM SENSENMANN DAVONLAUFEN

Körperliche Aktivität steigert die Lebensqualität, schützt vor einer Erkrankung und senkt zudem das Risiko, dass gesundheitliche Leiden wiederkehren. Dies gilt insbesondere für Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Herzkrank-



heiten, deren Auftreten durch Bewegungsmangel eindeutig begünstigt wird. Aber auch Krebserkrankungen werden durch Immobilität gefördert. Aus Daten der amerikanischen Nurses Health Study geht hervor, dass das Darmkrebsrisiko bei Menschen unter 50 Jahren ansteigt, wenn Sie sich wenig bewegen. Neben dem Typ-2-Diabetes und der Fettleibigkeit kommt Bewegungsmangel als Risikofaktor für das Dickdarmkarzinom hinzu. In dieser Studie wurde der wöchentliche Fernsehkonsum als Marker für Bewegungsmangel untersucht und herausgefunden, dass die Wahrscheinlichkeit für einen Darmkrebs bei einem wöchentlichen Fernsehkonsum von mehr als 14 Stunden um fast 70 % höher lag als bei maximal 7 Stunden pro Woche. Besonders stark war hier ein Zusammenhang mit Enddarmkrebs („Rektumkarzinom“)

gegenüber dem „Erwachsenendiabetes“ wirkt lebensverlängernd. In diesem Frühjahr wurde eine Studie veröffentlicht, in der man 318.000 Typ-2-Diabetiker mit 1.6 Millionen Nichtdiabetikern verglich. Bei Diabetikern unter 40 Jahren war das allgemeine Sterblichkeitsrisiko um den Faktor 2,05 und dasjenige, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu versterben, um den Faktor

2,72 erhöht. Das Risiko für eine Herzinsuffizienz, also eine Herzschwäche, betrug das Fünffache. Diabetiker erlitten etwa 3,5-mal so viele Herzinfarkte und Schlaganfälle wie Nichtdiabetiker. Bei besonders früher Manifestation der Blutzuckererkrankung verloren die Patienten mehr als zehn Lebensjahre, bei Diagnosestellung im Alter von 45 Jahren starben sie etwa 6 Jahre früher. Je später sich der Diabetes im Leben manifestierte, umso geringer stieg das Risiko. Eine Diabetesdiagnose mit 65 Jahren kostete zwei Lebensjahre, 80-Jährige lebten genauso lange wie stoffwechselgesunde Gleichaltrige. Bei Frauen waren die Risiken generell stärker erhöht als bei Männern.

ANTI-AGING KLAPPT

Die gewählte Sportart sollte Freude machen, das Training optimalerweise von Profis angeleitet werden. Nur wer sich etwas vornimmt, dem gelingt es auch, körperlich aktiv zu werden und zu bleiben. Es ist nie zu spät, mit der körperlichen Aktivität anzufangen. Hierbei sprechen Alterungsprozesse in der Zelle, die Länge der sogenannten Telomere, positiv auf eine Bewegungstherapie im Sinne einer verzögerten Zellalterung an. Dabei waren dynamische Trainingsformen, also Ausdauer- oder Intervalltraining, dem reinen Krafttraining überlegen. Eine sinnvolle Kombination beider sportlichen Betätigungen ist deswegen zu empfehlen.

MANCHE MÖGEN'S HEISS

Sportwissenschaftler der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg haben herausgefunden, dass Saunen so belastend ist wie moderates Sporteln. Bei Saunagängen fanden sich ähnliche Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System im Hinblick

auf Herzfrequenz und Blutdruckverhalten wie bei einer Fahrradergometrie bis 100 Watt. Blutdruck und Herzfrequenz stiegen während des Saunagangs an und fielen erst einige Zeit nach dem Saunabesuch auf Werte unterhalb des Ruheniveaus ab. Dies zeigte, dass ein Saunabesuch eine gewisse körperliche Belastung darstellte. Dabei konnten die Sportwissenschaftler für Menschen mit niedrigem Blutdruck teilweise Entwarnung geben: Auch bei ihnen stieg der Blutdruck während des Saunagangs an. Allerdings kann es bei Menschen mit niedrigem Blutdruck sein, dass der Blutdruck noch weiter als vor Beginn des Saunaaufenthaltes gesenkt wird. Längerfristig stellen sich durch regelmäßiges Saunieren ähnliche positive Effekte wie beim Sport ein.



Marburger
Medizinisches
Versorgungs
Zentrum



PROF. DR. MED. BERND NOLL

Facharzt für Innere Medizin | Kardiologie |
Flugmedizin | Sozialmedizin

MMVZ, Abteilung internistische Fachmedizin
Tel.: 06421.1684015

BALLAST

Alles, nur kein Ballast!

Mit dem Sammelbegriff „Ballaststoffe“ („Nahrungsfasern“) bezeichnet man unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Nahrung, die von den körpereigenen Enzymen des menschlichen Verdauungstraktes nicht eigenständig abgebaut werden können. Während diese im 19. bis weit in das 20. Jhd. hinein als überflüssig (weil unverdaulich) angesehen wurden, hat sich diese Auffassung mittlerweile in ihr Gegenteil verkehrt. In Studien konnte nämlich gezeigt werden, dass Nahrungsfasern als unverzichtbarer Bestandteil einer vollwertigen Ernährung eine Vielzahl positiver Effekte auf unsere Gesundheit und Wohlbefinden haben.

Ballaststoffquellen

Ballaststoffe stellen typische Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel dar, wobei die Gehalte stark zwischen den Gemüsearten und auch innerhalb einer Art durch Sortenunterschiede und klimatische Einflüsse bei der Erzeugung schwanken.

Hohe Gehalte an Ballaststoffen (>15 g /100 g) finden sich in getrockneten Hülsenfrüchten, während Vollkornprodukte, Trockenfrüchte und Nüsse mittlere Gehalte (6 - 15 g /100 g) aufweisen. Obst und stärkearme Gemüse wie Brokkoli zeigen geringere Gehalte (< 6 g /100 g). Von diätetischer Bedeutung sind neben diesen Lebensmitteln vor allem Leinsamen sowie verschiedene Ballaststoffkonzentrate wie Hafer- und Weizenkleie sowie Flohsamenschalen.

| Lebensmittel | Gesamtballaststoffgehalt (g/100 g) |
|------------------------|------------------------------------|
| Weizenkleie | 45,0 - 54,0 |
| Leinsamen | 33,0 - 40,0 |
| Flohsamenschalen | 87,0 |
| Linsen, Samen, trocken | 17,0 |
| Erbsen, Samen, trocken | 16,6 |
| Mandeln | 15,2 |
| Weizen, ganzes Korn | 13,3 |
| Erdnüsse, geröstet | 11,4 |
| Roggenvollkornbrot | 8,7 |
| Haselnüsse | 8,2 |
| Müsli | 8,1 |
| Bohnen (weiß, gegart) | 7,5 |
| Weizenmehl, Type 405 | 4,0 |
| Karotten | 3,6 |
| Birnen | 3,3 |
| Brokkoli | 3,0 |
| Blumenkohl | 2,9 |
| Weißbrot | 2,7 |
| Apfel | 2,0 |
| Kartoffeln | 2,1 |

(modifiziert nach Ströhle et. al., Dtsch. Apothek Z 2012; 152:3780-3788)

Klassifikation der Ballaststoffe

Chemisch handelt es sich bei den Ballaststoffen ganz überwiegend um komplexe pflanzliche Zuckerstoffe (sog. Di-, Oligo- und Polysaccharide), welche den Pflanzen als Gerüst- und Kittsubstanz der Zellwände, aber auch als Energiespeicher dienen.

Typische Vertreter sind z.B. Zellulose (Quelle: Gemüse, Leguminosen, Vollkorn, Hafer- und Weizenkleie), Pektin (Quelle: Obst und Gemüse), Psyllium (Quelle: Flohsamenschalen), Guar (Quelle: indische Bohnenart), Inulin (Quelle: z.B. Artischocke, Topinambur), resistente Stärke (Quelle: grob geschrotetes Getreide, unreife Bananen, Brot, gekochte und abgekühlte Kartoffeln und Nudeln) und Lactulose (gebildet aus Milchzucker). Weitere pflanzliche Ballaststoffe sind z.B. Lignin (Holzstoff) oder Cutin (Wachsschicht vieler Pflanzen). Letztere werden auch als Nicht-Saccharid-Ballaststoffe bezeichnet.

Von wesentlicher Bedeutung für die positiven Wirkungen von Ballaststoffen ist ihre Wasserlöslichkeit und damit assoziiert ihr Wasserbindungsvermögen, also ihre „Quellfähigkeit“. Lösliche Ballaststoffe sind in der Lage, erhebliche Mengen an Wasser aufzunehmen (bis ca. 60 ml/g), während unlösliche Ballaststoffe eine Wasseraufnahme von nur ca. 3 ml/g zeigen. Eine sehr hohe Wasserbindungskapazität besitzen Pektin, Guar und Psyllium. Lignin, Cutin und Zellulose gelten hingegen als unlösliche Faserstoffe. Letztere sind deshalb aber nicht „ungesund“, sie entfalten nur eine andere Wirkung im Darm.

Physiologisch höchst bedeutsam ist ferner die „Fermentierbarkeit“ von Ballaststoffen. Man versteht darunter die mikrobielle oder enzymatische Umwandlung der Ballaststoffe durch die Bakterien des Verdauungsapparates, die sog. Mikrobiota

STOFFE

des Darmes. Wasserlösliche Ballaststoffe und resistente Stärken unterliegen dabei einem nahezu vollständigen Abbau, während z.B. Zellulose nur zu 30 %, Lignin und Cutin überhaupt nicht fermentierbar sind. Ballaststoffe sind somit eine unverzichtbare Nahrungsquelle für unsere Darmbakterien.*

Effekte von Ballaststoffen im Verdauungstrakt

Mundhöhle: Längeres und intensiveres Kauen erhöht die Speichelsekretion und sorgt so für eine bessere Umspülung der Zähne und eine Reinigung von Nahrungsresten. Außerdem trägt der Speichelfluss dazu bei, bakteriell gebildete Säuren im Mund zu neutralisieren. Insgesamt resultiert hieraus ein positiver Nutzen zum Erhalt der Zahngesundheit. Als Nebeneffekt verlangsamt ein erhöhter Kauaufwand die Nahrungsaufnahme und fördert das Sättigungsgefühl.

Magen: Insbesondere quellfähige Ballaststoffe in Verbindung mit genügend Flüssigkeit erhöhen das Volumen und die Viskosität des Speisebreis, dies wiederum verzögert die Magenentleerung und führt zu einem länger anhaltenden Sättigungsgefühl sowie zu einer besseren Verträglichkeit z.B. von Frucht- und Milchzucker, da diese verzögert in den Dünndarm abgegeben werden.

Dünndarm: Insbesondere lösliche Ballaststoffe erschweren den Verdauungs-

enzymen den Zugang zu den Makronährstoffen (dies sind Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße), wodurch der Verdauungsprozess verzögert und die Nahrungsaufnahme über die Darmwand verlangsamt wird. Dies verlangsamt den Blutzuckeranstieg nach dem Essen und reduziert dadurch gleichzeitig die Insulinausschüttung des Körpers. Einige Ballaststoffe sind in der Lage toxische Schwermetalle wie z.B. Blei oder Kadmium aus der Nahrung zu binden und deren Ausscheidung zu fördern. Von besonderer Bedeutung ist außerdem, dass auch die Ausscheidung von Nahrungs-Cholesterin gesteigert und dadurch der Cholesterinspiegel im Blut gesenkt wird.

Dickdarm und Enddarm: Der Einfluss auf die Stuhlbildung und -regulation ist ein weiterer zentraler Wirkmechanismus der Ballaststoffe. Wasserunlösliche Ballaststoffe führen zu einer direkten Zunahme des Stuhlvolumens, während wasserlösliche diesen Effekt durch Vermehrung der mikrobiellen Zellmasse fördern. Gleichzeitig modifizieren letztere durch den erhöhten Wassergehalt die Stuhlbeschaffenheit. Sie fördern dadurch die Darmtätigkeit (Peristaltik), erleichtern die Stuhlentleerung und wirken so effektiv einer Stuhlverstopfung (Obstipation) entgegen.

Lösliche Ballaststoffe werden zum Teil durch die darmeigenen Bakterien (Mikrobiota) fermentativ abgebaut und dienen diesen somit als Nahrung. Sie fördern das Wachstum physiologischer Darmkeime



wie z.B. Bifidobakterien und Lactobazillen, gleichzeitig wird das Wachstum von Fäulniskeimen oder krankmachenden Mikroorganismen reduziert. Die Fermentation ist damit ein ganz wesentlicher Prozess zum Erhalt einer gesunden Darmflora und der Darmgesundheit allgemein, hat aber zusätzlich noch weitreichendere Effekte auf den gesamten Organismus. Mittlerweile wurden positive Effekte von Ballaststoffen auf die Stoffwechselaktivität der Leber und Bauchspeicheldrüse, auf das weiße Fettgewebe, die Lunge, das Knochenmark, aber auch auf das Nervensystem und die Psyche experimentell nachgewiesen.

Präventive Bedeutung von Ballaststoffen

Den dargestellten Wirkungen der Ballast-

stoffe kommt eine wesentliche Bedeutung für die Prävention ernährungsassoziierter Erkrankungen zu. Dazu zählen insbesondere Übergewicht und Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, koronare Herzkrankung, Divertikulose sowie Dickdarmtumoren. So war in Beobachtungsstudien eine hohe Ballaststoffzufuhr mit einem um 30 % reduzierten Risiko für Übergewicht und Adipositas assoziiert, sie förderte außerdem aktiv eine Gewichtsabnahme. Das Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln reduzierte sich um ca. 15 %. Sowohl akute Effekte auf den Blutzuckerspiegel (Verlangsamung der Zuckeraufnahme aus dem Darm) als auch langfristige Effekte (Reduzierung des HbA1c-Wertes) sind belegt. Belegt sind außerdem eine blutdruck- und cholesterinsenkende Wirkung

von Ballaststoffen sowie eine Reduktion des Risikos für kardiovaskuläre Ereignisse um 22 - 29 %. Eine hohe Ballaststoffzufuhr war außerdem mit einem 12 - 17 % reduzierten Risiko für Dickdarm-Krebs-erkrankungen assoziiert.

Fazit und Empfehlungen

Sie sehen, es lohnt sich unbedingt, die Ernährung auf eine vollwertige, ballaststoffreiche Ernährung umzustellen. Fachgesellschaften empfehlen zur Prävention eine Ballaststoffzufuhr von mindestens 30 g pro Tag. Dies lässt sich in der Praxis realisieren, indem Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte vermehrt und regelmäßig in den Speiseplan einbezogen werden. Konkrete Empfehlungen sind dabei:



SENSO)) MOTORIK ZENTRUM MARBURG

Mit dem Körper in Balance

» AKTIVES MUSKELTRAINING
ALS SCHMERZTHERAPIE



Leistungen:

- Sondereinlagen für Sicherheitsschuhe und Sicherheitsschuhe nach DGUV 112-191
- Propriozeptive Einlagen
- Diabetikerversorgung (Einlagen + Schuhe)
- Kompressionsstrümpfe
- Pedographie (Computer Abdrücke)
- Laufanalysen
- Bandagen (verschiedener Hersteller)
- Orthopädische Schuhe nach Maß
- Finn Comfort Schuhe
- Chung Shi Schuhe
- Brooks und Hoka Laufschuhe
- Maßschuhe
- MBT Aktivschuhe



Öffnungszeiten:

Montag und Dienstag 9.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch geschlossen - Werkstatt - Tag
Donnerstag und Freitag 9.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr
Samstag geschlossen

Kostenfreie Parkplätze u. Behindertengerechter Eingang
Frauenberg Str. 5 35039 Marburg Tel.: 06421/21496



- der Austausch von Auszugsmehlprodukten durch Vollkornvarianten (zu Beginn der Ernährungsumstellung empfiehlt sich eine Verwendung von Mehlen mit sukzessiv höherer Typenbezeichnung oder das Mischen von Vollkorn- mit Auszugsmehlen).
- der Verzehr von Nüssen (etwa 25 g bzw. eine Hand voll am Tag) im Austausch gegen Süßwaren, Chips etc.
- der reichliche Verzehr von Gemüse, auch in Form von unerhitzter Rohkost (z.B. Möhrensalat, Blattsalaten mit Möhrenstreifen und Paprikawürfeln und/oder Sonnenblumenkernen)
- mehrmals pro Woche der Verzehr einer Portion Hülsenfrüchte, z.B. Linsen, Kichererbsen etc.

- öfter Fleischwaren durch pflanzliche Alternativen zu ersetzen, z.B. Hülsenfrüchte (siehe oben) oder Sojaprodukte

Bitte beachten Sie: Arzneimittel sollten grundsätzlich zeitlich versetzt von einer ballaststoffreichen Mahlzeit eingenommen werden, da die Ballaststoffe die Aufnahme der Medikamente aus dem Darm möglicherweise negativ beeinflussen.

Ihr
Dr. Karlheinz Westermann

* Wussten Sie, dass die Darmschleimfläche eines Menschen 10^{14} , also hundert Billionen (!) Bakterien beherbergt? Das sind tausend mal mehr Bakterien, als unsere Galaxie Sterne hat und immerhin zehnmal mehr Mikroorganismen, als der menschliche Körper Zellen besitzt. Die Bakterien leben mit uns in Symbiose und üben dabei einen nicht zu überschätzenden Einfluss auf unseren Organismus aus. So beeinflussen sie unter anderem aktiv das Körpergewicht, den Blutzucker- und Cholesterinspiegel, die Hirnfunktion und Stimmungslage, sie stimulieren das Immunsystem, produzieren Vitamine und helfen dem Körper bei der Entgiftung von Schadstoffen. Dies macht verständlich, warum eine adäquate Ernährung der Darmbakterien über Ballaststoffe so einen so großen Stellenwert für unsere Gesundheit hat. Wer sich über dieses spannende Thema näher informieren möchte, dem sei die Lektüre der Bücher „Darm mit Charm“ (G. Enders, Ullstein Verlag) bzw. „Schlank mit Darm“ (M. Axt-Gadermann, Südwest Verlag) empfohlen.

Quellen:

Strohle A. et al. präventives Potenzial von Ballaststoffen-Ernährungsphysiologie und Epidemiologie. *Aktuel Ernährungsmed* 2018; 43: 179-200
M. Axt-Gadermann, „Schlank mit Darm“ (Südwest Verlag)



**FÜR INTERESSIERTE:
Der Präventionskurs
„Schlank mit Darm“**

**Information und Anmeldung im Therapiezentrum Reha Fit unter:
06421.945471**



DR. MED. KARLHEINZ WESTERMANN

Facharzt für Innere Medizin |
Ernährungsmedizin

MMVZ, Abteilung internistische Fachmedizin
Tel.: 06421.1684015

mmvz

Marburger
Medizinisches
Versorgungszentrum

N Deutscher
NACHHALTIGKEITS
Kodex
Berichtsjahr 2018

✓ Erstellt nach
CSR-Richtlinie-
Umsetzungsgesetz

**Mit nachhaltigen Geldanlagen
in die Zukunft investieren.**

Info in Ihrer Filiale oder unter
www.vb-mittelhessen.de/nachhaltig

**Volksbank
Mittelhessen**



BONE BRUISE

ENTSTEHUNG

Der Bone Bruise ist eine traumatische Knorpel-Knochenkontusion mit Einblutungen in den spongiösen Knochen. Der Bone Bruise ist mit einer akuten oder multiplen kleineren Traumata vergesellschaftet. Sein Nachweis ist mit der MRT-Diagnostik unmittelbar sichtbar und daher erst seit Ende der 80ziger Jahre beschrieben.

Vom bone bruise abzugrenzen sind die Knochenmarksödeme diese können durch Überlastung z.B. mit einer mechanischen Überlastung bei Achsabweichungen durch ein O-Bein oder X-Bein im Kniegelenk sowie Entzündungen z.B. Spondylitis oder Spondylodiszitis der Wirbelsäule, aber auch bei Tumoren entstehen.

Auch die Osteochondronekrose z.B. der Morbus Ahlbäck sind hier einzuordnen. Diagnostik: Nach Mink et al. teilen wir den bone bruise in 4 Stadien ein.

In der T1 Sequenz gehen sie mit einem Signalverlust des betroffenen Areals einher. Diese werden aber erst im Stadium III und IV gut sichtbar.

In der T2 Sequenz zeigen die Läsionen hingegen eine Signalsteigerung des spongiösen Knochens auf. Der Gelenkknorpel ist überhaupt nur im Stadium IV betroffen. Am Kniegelenk das neben dem OSG am häufigsten von Bone bruise betroffen ist geht die Verletzung häufig mit einer Kreuzbandruptur einher.

Insgesamt ist der Unfallmechanismus aber sehr variabel. Die Patienten beschreiben als Folge des Bone bruise häufig Ruhe- und Belastungsschmerzen insbesondere bestehen nächtliche Schmerzen.

Bei Grad IV ist auch der korticale Knochen betroffen. Von daher handelt es sich hier auch um eine echte Fraktur, die im CT oder sogar im Nativ Röntgenbild häufig sichtbar ist.

Genauso variabel wie die Entstehung ist auch der Krankheitsverlauf anzusehen. Er variiert von 6 Wochen bis zu 2 Jahren (Rhöner et al).

In der Regel kann aber eine Sportfähigkeit nach 6 - 8 Monaten wieder erreicht werden (Wright et al 2000).

DIE THERAPIE

besteht aus einer konsequenten Teil- bzw. Entlastung mit dem Tragen einer entsprechenden Entlastungsorthese. In meinem Patientengut ist die Voraussetzung für einen Heilungserfolg sowohl die Entlastung als auch das Tragen einer Entlastungsorthese z.B. die Rebound Cartilage die speziell für diese Diagnose konzipiert wurde wichtig.

Der Einsatz von Analgetika als begleitende Schmerztherapie ist nötig, die häufig verwendeten NSAR sind aber umstritten, da sie eine verzögerte Knochenheilung zeigen. Mikronährstoffe hingegen sind sehr wichtig.

Bone Bruise Grad II

Behandlungsdokumentation, nach 8 Wochen Therapie (Ausheilzustand)

Abbildung 1:
Patienteninformation: Eine 43-jährige Patientin wurde nach einem Sturz auf das Knie in unserer Sprechstunde vorgestellt. Die Patientin klagte über Ruhe- und Belastungsschmerzen, allerdings im wesentlichen über nächtliche Knieschmerzen.

Klinisch stabile Teilruptur des hinteren Kreuzbandes, Bone Bruise Grad III

Behandlungsdokumentation, nach 12 Wochen Therapie (Ausheilzustand)

Abbildung 2:
Patienteninformation: Ein 26-jähriger Patient wurde nach einem Hyperextensionstrauma beim Fußball vorgestellt. Der Patient klagte über Ruhe- und Belastungsschmerzen.

Alle meine Patienten werden mit Vit. D3 hochdosiert versorgt. Bei einem Ausgangswert 25 OH D3 Spiegel der niedriger als 20 ng/ml werden initial 3 x 1 Colecalciferol 20.000 Einheiten pro Woche also 60.000IE dann weiter 2 x 1 also 40.000IE für insgesamt 4 Wochen gegeben in den Wochen 5 - 12 Wochen werden dann 1 x 1 insgesamt also 20.000IE verabreicht.

Eine ausreichende Gabe von Calcium ist während dieser Zeit sicherzustellen. Prolongiert der Heilungsverlauf über die 3 Monate hinaus, ist eine Behandlung mit Osteologika also z. B. Bisphosphonaten zu überlegen. Da es sich hierbei um eine Off Label Use handelt, ist mit dem Patien-

ten ausführlich über diese Medikation zu sprechen, und die Patienten müssen entsprechend aufgeklärt werden. Zur Behandlung bieten sich oral die Risidronsäure oder intravenös die Ibrandronsäure an.

Bei Frauen, die noch einen Kinderwunsch haben, ist der Einsatz von Denosumab anzuraten, da dieses Medikament nach 6 Monaten vollständig aus dem Körper abgebaut ist.

Weitere Therapieoptionen sind das Prostaglandin Analogon Iloprost. Wegen der hohen Nebenwirkungsrate kann dieses Medikament aber nur unter stationären Bedingungen gegeben werden.



DR. MED. JOACHIM CASSENS
Facharzt für Orthopädie, MMVZ

Orthopädische Abteilung
Am Krekel 51, 35039 Marburg,
Tel.: 06421.168700

KAPHINGST

Der Gesundheitsmarkt



Die neue FLACHSTRICK VIELFALT

modische Kompressionsstrümpfe für
Lip- oder Lymphödempatientinnen



mediven® cosy

super flexibel



Marburg/Wehrda
Am Kaufmarkt 2
35041 Marburg/Wehrda
Tel. 0 64 21/96 52-421

Marburg/City
Wilhelmstraße 3
35037 Marburg
Tel. 0 64 21/30 30 14-0





MÖGLICHKEITEN UND MÖGLICHKEITEN

AMBULANTE OPERATIONEN

Bei Erkrankungen und Verletzungen des Bewegungsapparates, die einer operativen Therapie bedürfen, ist der Patient verständlicherweise daran interessiert, möglichst schnell das Krankenhaus oder die behandelnde Einrichtung zu verlassen, um wieder nach Hause zurückzukehren. Diesem Wunsch wird im Rahmen von ambulanten Operationen Rechnung

getragen, die von den Krankenkassen unterstützt werden. Die Unterstützung zielt darauf, dass eine operative Versorgung in einem stationären Verfahren mit Krankenhausaufenthalt des Patienten deutlich teurer ist als ein ambulantes Operationsverfahren, wo der Patient abends die Einrichtung wieder verlässt und nach Haus zurückkehrt.

Diese Möglichkeit des ambulanten Operierens ist in der Regel auf sogenannte ambulante Operationszentren beschränkt. Diese finden sich insbesondere in Ballungsgebieten, wo viele Menschen auf engem Raum zusammenleben und eine entsprechende hohe Fallzahl in der Einrichtung abgearbeitet werden kann. In ländlichen Gebieten sind ambulante Operationen weniger häufig durchzuführen, insbesondere weil auch die Patienten eine längere Anreise zum jeweiligen Operationszentrum haben.

Vorausschicken sollte man, dass für eine ambulante Operation der Patient gesund sein sollte. Höhergradige oder schwerwiegende Nebenerkrankungen verbieten eine ambulante Operation, da eine postoperative Nachkontrolle, insbesondere in der Nacht, nicht möglich ist. Auch sind bei den ambulanten Operationen der Größe der Operation verständlicherweise Grenzen gesetzt.

Im Folgenden zeige ich Ihnen auf, welche Krankheitsbilder ambulant operiert werden können:

HANDCHIRURGIE

Die Handchirurgie ist die Domäne der ambulanten Operationen. Dieses liegt zum einen daran, dass der Patient nach der Operation weiter gehfähig ist, zudem ist die Größe der Operation in der Regel sehr übersichtlich.

Krankheitsbilder, die hier häufig ambulant operiert werden sind

- Carpalunnelsyndrom
- Kompressionssyndrom des Nervus ulnaris in der Loge de Guyon

- Schnappende Finger
- Morbus Dupuytren
- Kleinere Verletzungen weichteilmäßig, im Verlauf der Sehnen oder Frakturen
- Handgelenksarthroskopien z.B. bei Arthrose
- Kleinere Frakturen

ELLENBOGENCHIRURGIE

- Epicondylitis humeri radialis und ulnaris-Operationen (Tennisellenbogen und Golferellenbogen) sowie Sulcus ulnaris-Syndrom
- Supinatorlogensyndrom

SCHULTERCHIRURGIE

- Alle Formen der Impingement-Operationen (arthroskopisch oder offen)
- Rekonstruktion der Rotatorenmanschette (arthroskopisch oder offen)
- Labrumrefixation bei Luxation
- knorpelverbessernde Eingriffe

KNIECHIRURGIE

- Alle Formen der Arthroskopie mit Meniscuschirurgie und knorpelverbessernden Eingriffen
- Kreuzbandchirurgie
- Patella balancing-Chirurgie (Luxation, lat. Hyperkompressionssyndrom)

SPRUNGGELENKSCHIRURGIE

- Arthroskopische und offene Operationsverfahren zur knorpelverbessernden Therapie
- Impingement
- Bandverletzungen

FUSSCHIRURGIE

- Vorfußdeformitäten wie Krallenzeh, Hammerzehe, Hallux valgus und

Arthrose

- Operationen bei Spreizfußbeschwerden
- Kleinere Arthrodesen (Versteifung)

WIRBELSÄULE

- Schmerzkatheter, PDI

Die große Wirbelsäulenchirurgie bietet sich primär nicht an zur ambulanten Operation, da schon die kleineren Eingriffe wie Bandscheibenchirurgie im Komplikationsfall weitreichende Konsequenzen haben und deswegen besser unter stationären Bedingungen operiert werden.

Zusammenfassend zeichnen sich ambulante Operationen dadurch aus, dass bei begrenztem, übersichtlichem Indikationsspektrum gesunde Patienten in entsprechend eingerichteten Operationszentren bestens versorgt werden und abends nach entsprechenden vorherigen Kontrollen nach Hause entlassen werden können. In der Regel werden die Patienten am nächsten oder übernächsten Tag zu Kontrolle der Wundverhältnisse wieder in die entsprechende Einrichtung einbestellt.



PROF. DR. DR. AXEL WILKE

Chefarzt der orthopädischen Fachklinik,
Elisabeth-Klinik,
Bigge-Olsberg/Sauerland

**VON DER PRÄVENTION BIS ZUR REHABILITATION
ELISABETHK-KLINIK BIGGE > ALLES AUS EINER HAND**



Fachklinik für

- // Orthopädie und orthopädische Rheumatologie
- // Unfall-, Hand- und Wiederherstellungs-Chirurgie
- // Spezielle Schmerztherapie
- // Innere Medizin und internistische Rheumatologie

EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung
Wirbelsäulenzentrum Sauerland

Elisabeth-Klinik gGmbH

Heinrich-Sommer-Straße 4, 59939 Olsberg
Tel. 02962 803-0, Fax 02962 803-199
info@elisabeth-klinik.de, www.elisabeth-klinik.de

**Ambulante Sprechstunde im
Marburger Medizinischen
Versorgungszentrum / Am Krekel**
Prof. Dr. Dr. Axel Wilke

Termine  **02962 / 803-323**

Die schlaflose Gesellschaft!

Der moderne Mensch hat immer weniger Zeit zum Schlafen. Schlaf gilt bei vielen Menschen mittlerweile schon als „verlorene Lebenszeit“. Schlechter oder zu wenig Schlaf kann jedoch die körperliche und seelische Leistungsfähigkeit des Einzelnen erheblich beeinträchtigen. So führen eine dauerhafte schlechte Schlafqualität sowie eine zu kurze Schlafdauer zu verminderter Konzentrations-, Denk- und Merkleistung sowie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Vor allem die Schlafapnoe, die mit Atempausen und Schnarchen im Schlaf einhergeht, hat Auswirkungen auf Herz und Gehirn. Nächtliche Atempausen führen zu Sauerstoffmangel und Stress für den Organismus mit der Konsequenz des unerholsamen Schlafs.

Im Durchschnitt braucht der erwachsene Mensch zwischen 6 und 8 Stunden Schlaf, Kinder und Jugendliche benötigen mehr, ältere Menschen weniger! Insbesondere in der Jugend wird das Problem des Schlafmangels zunehmend bedeutsam. Jugendliche und junge Erwachsene, die häufig erst spät zu Bett gehen, noch weit nach Mitternacht aktiv am Smartphone sind und morgens um 6:00 Uhr zur Arbeit müssen, leiden unter einem erheblichem Schlafmangel. Wer dauerhaft zu wenig schläft, kann jedoch den Ansprüchen des

Berufslebens nicht mehr gerecht werden. Auch Führungskräfte und Manager leiden häufig unter Schlafmangel und Schlafstörungen.

Die Bedeutung des Schlafs für die geistige und körperliche Gesundheit wurde bislang völlig unterschätzt. Plötzliches Einschlafen am Steuer, eine vermehrte Schläfrigkeit am Tage, das Gefühl des Unausgeschlafenseins sollten eine diagnostische Abklärung zur Folge haben. Der nichterholsame Schlaf ist ein multidimensionales und multifaktorielles Problem, das vielfältige Ursachen haben kann. Nicht erholsamer Schlaf ist letztlich allen Ein- und Durchschlafstörungen, schlafbezogenen Atmungsstörungen (Schlafapnoe), zirkadianen Wach-Schlaf-Rhythmusstörungen und schlafbezogenen Bewegungsstörungen gemeinsam.

Das Schlafmedizinische Zentrum in der Klinik für Innere Medizin, Schwerpunkt Pneumologie und Intensivmedizin, diagnostiziert und behandelt schlafmedizinische Erkrankungen und Schlafstörungen seit nunmehr fast 4 Jahrzehnten. Auf 11 Messplätzen mit kardiorespiratorischer Polysomnographie werden jede Nacht Patienten untersucht und behandelt. Das Schlafmedizinische Zentrum verfügt über

eine eigene Schlafmedizinische Sprechstunde, zu der Patienten mit der Beschwerde des nichterholsamen Schlafes überwiesen werden können.

Interdisziplinär werden diagnostische und therapeutische Optionen über das gesamte Spektrum schlafmedizinischer Erkrankungen angeboten. Die Aufgaben der Schlafmedizin, die Ursachen der Schlafstörungen zu erfassen und individuelle Therapieansätze für den betroffenen Patienten zu finden, werden durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den Kliniken für Neurologie, Psychiatrie, HNO und Kinderheilkunde in vorbildlicher Weise erfüllt. Zudem verfügt das Schlafmedizinische Zentrum einzigartig über die Möglichkeit einer individuellen verhaltenstherapeutischen Beratung von schlafgestörten Menschen durch einen Schlafpsychologen.



PROF. DR. ULRICH KOEHLER

Interdisziplinäres Schlafmedizinisches Zentrum | SP Pneumologie | Intensiv- und Schlafmedizin | UKGM in Marburg

Ihr Partner in allen Fragen der Elektrotechnik!



**Beratung, Planung, Montage,
Wartung, Kundendienst**

Kontakt:

**Hermershäuser Straße 5
35041 Marburg
Tel. 06421 36421
Fax 06421 34450
www.team-elektrik.com**



DIE KLIMA-MACHER
SEIT 1948 - KÄLTE - UND KLIMATECHNIK AUS MARBURG

BERATUNG PLANUNG VERKAUF SERVICE

**Kälte - Klimatechnik
Spörck GmbH**

**Alte Dorfstraße 24a
35091 Cölbe**

Tel.: 06421 / 87 344 - 0

Fax: 06421 / 87 344 - 26

eMail: info@spoerck.de

www.spoerck.de

KÄLTE-KLIMATECHNIK
SPÖRCK



Wenn das Wasserlassen zur Last wird...



DIE GUTARTIGE PROSTATAVERGRÖßERUNG (BENIGNE PROSTATAHYPERPLASIE/BPH)

Bei vielen Männern entwickeln sich mit zunehmenden Alter Beschwerden beim Wasserlassen. Eine Ursache für einen schwachen Harnstrahl und häufigen Harnrang sowie nächtliches Wasserlassen kann in einer gutartigen Vergrößerung der Prostata liegen.

Die Prostata, oder auch Vorsteherdrüse genannt, ist ein Organ des Mannes, welches unterhalb der Harnblase im Becken liegt. Diese Drüse dient der Produktion eines Sekretes für die Beweglichkeit der Spermien.

Mit zunehmenden Alter kommt es beim Mann zu einem fortschreitenden Wachstum der Prostata. Dies führt schließlich meist ab einem Alter von 50 Jahren zu zunehmenden Beschwerden beim Wasserlassen. Der Harnstrahl wird schwächer, es kommt zu Startschwierigkeiten oder die Häufigkeit der Miktion nimmt zu. Dies kann bedingt sein durch eine inkomplette Harnblasenentleerung. Ein weiteres Symptom der gutartigen Prostatavergrößerung ist das häufige nächtliche Wasserlassen. Bei einem Alter von 70 Jahren beklagen ca. 70 % aller Männer diesbezüglich Beschwerden. Im Extremfall kann dies zu einem völligen Verschluss der Harnblase führen. Der sogenannte Harnverhalt führt zu starken Schmerzen und der Urin kann sich bis zu den Nieren zurückstauen.

Diese Symptome der gutartigen Prostatavergrößerung führen schließlich zu einer Einschränkung der Lebensqualität. Davon abzugrenzen sind bösartige Erkrankungen der Prostata. Das Prostatakarzinom macht nämlich zunächst keine oder selten Beschwerden und erst in einem späten Stadium wird dies symptomatisch. Dann häufig durch Knochenschmerzen.

Zur Diagnostik kann im Rahmen einer urologischen Untersuchung ein Abtasten der Prostata erste Hinweise auf die Größe der Prostata bringen. Zudem wird in der Untersuchung der Restharn nach dem Wasserlassen mittels Ultraschall bestimmt. Im Normalfall sollte dieser nicht mehr als 50 ml betragen. Ergänzend wird dann eine Harnstrahlmessung durchgeführt

Sollte entsprechende Beschwerden vorliegen, stehen als therapeutische Maßnahmen verschiedene Ansätze zu Verfügung. Eine Möglichkeit ist eine Therapie mit pflanzlichen Präparaten wie Extrakten von Kürbis oder Sägepalme einzuleiten. Als medikamentöse Therapie stehend Alpha-Rezeptor Blocker als Therapeutika zu Verfügung. Diese wirken im Bereich der prostatistischen Harnröhre und können hier den Bereich der Prostata entspannen, sodass es zu einer besseren Blasenentleerung kommt. Sollte es dann im Verlauf wieder zu einer Verschlechterung kommen, kann die Therapie zudem mit einem weiteren Medikament (5 α -Reduktase-Hemmer) ergänzt werden, das die Prostatagröße reduziert.

Bei Versagen der medikamentösen Therapie stehen als letzten Schritt schließlich diverse operative Therapien zu Verfügung. In den meisten Fällen sind hier endoskopische Eingriffe über die Harnröhre ausreichend, bei denen das überschüssige Prostatagewebe abgetragen wird. Neben einer „Ausschälung“ mittels Elektroschlinge stehen Operationen mittels

Laser, Wärme oder Wasserstrahl zu Verfügung.

Abhängig von der Größe der Prostata und den individuellen Risikofaktoren und Vorerkrankungen sollte dann gemeinsam von Patient und Urologen ein individuelles Vorgehen festgelegt werden.

Gerne kann in unserer Praxis ein Termin zur Untersuchung vereinbart werden.

URULOGISCHES VERSORGUNGSZENTRUM

Am Krekel 51, 35039 Marburg,
Tel.: 06421.96440
www.urologie-marburg.de
webmaster@urologie-marburg.de

UNSERE SCHWERPUNKTE:

- » Uro-Onkologie mit ambulanter Chemotherapie
- » Gutartige Prostatavergrößerung
- » Ambulante Operationen
- » Sterilisationen
- » Kinderurologie
- » Zytologie
- » Potenzstörungen
- » Urologie der Frau
- » Altershypogonadismus des Mannes
- » Sonographie
- » Farbduplex
- » Flexible Blasenspiegelung
- » Klinisches Studienzentrum



Dr. med. A. von Keitz, Dr. med. M. Schwickardi, Dr. med. M. Ludwig, C. Klapp
Kooperationspartner des Prostatakarzinomzentrums Marburg

Der Graue Star

Kleiner Eingriff für klare Sicht



Innovative Kunstlinsen für neue Perspektiven – ein Leben lang

- Scharf sehen im Nah-, Mittel- und Fernbereich mit multifokalen Linsen
- Brillenfrei auch bei Hornhautkrümmung mit torischen Linsen



Sie finden uns im 2. Stock



und med. Versorgungszentren

ARTEMIS MVZ Marburg · Am Krekel 51 · 35039 Marburg · T: 06421 25525
www.artemiskliniken.de/marburg · E-Mail: marburg@artemiskliniken.de

WISSENSWERTES ZUM THEMA:

ICH HABE DIE NASE VOLL! WAS TUN?



PROF. DR. A. TEYMOORTASH

Facharzt für HNO-Heilkunde | Spezielle HNO-Chirurgie | Plastische Operationen | Palliativmedizin | Medikamentöse Tumorthherapie | ambulante und stationäre Operationen | ästhetische Nasenkorrektur (Rhinoplastik) | DVT

An einer behinderten Nasenatmung leiden Millionen Deutsche. Der chronische und so schädliche Missbrauch abschwellender Nasentropfen ist weit verbreitet. Viele Erwachsene versuchen in Kenntnis der damit einhergehenden Gefahren, mit abschwellenden Nasentropfen für Kinder auszukommen, meist allerdings ohne Erfolg. Erhebliche Einschränkungen der Lebensqualität sind die Folgen derartiger Ventilationsstörungen.

Eine chronische Nasenatmungsbehinderung beeinträchtigt allerdings nicht nur das Befinden, sie ist zudem nicht selten Ursache für resultierende Nasennebenhöhlenentzündungen, die teilweise schwere Folgezustände nach sich ziehen.

Der Symptomkomplex von behinderter Nasenatmung und rezidivierender Nasennebenhöhlenentzündungen gehört heutzutage zu den häufigsten Krankheitsbildern der Menschen. In Anbetracht vielfältiger Ursachen kommt den diagnostischen

Verfahren eine immer größere Bedeutung zu. Diese bezieht sich gleichermaßen auf eine exakte HNO-ärztliche Untersuchung und bildgebende Verfahren mit der derzeit modernsten digitalen Röntgentechnik, **Digitalen Volumen Tomographie (DVT)**. Die damit erhobenen Ergebnisse ermöglichen eine viel differenziertere Auswahl der zwischenzeitlich verfügbaren Behandlungsmaßnahmen.

Vielleicht bekommen Sie seit Jahren schlecht Luft durch die Nase, oder die Nase ist immer verstopft. Dies könnte insbesondere die Folge einer Verkrümmung der Nasenscheidewand sein.

Bei Erfolglosigkeit der konservativen Therapie kann zur Verbesserung der Nasenatmung eine **Nasenscheidewandkorrektur** empfohlen werden. Viele Betroffene sind teilweise ängstlich, wenn sie über die Möglichkeit der Nasenscheidewandkorrektur aufgeklärt werden. Die Ängste sind nahezu unbegründet.

Nasenscheidewandkorrektur dauert ca. 30 Minuten und erfolgt in der Regel unter **ambulantem Bedingungen**. Das heißt die Patienten bleiben nach dem Eingriff in ihrer gewohnten Umgebung und werden von ihren Angehörigen versorgt. Bei den ambulant durchgeführten Operationen entfallen die bisweilen ausgeprägten Belastungen und Wartezeiten, die bei mehrtägigen Krankenhausaufenthalten auftreten können. Schonende Operationsverfahren ermöglichen eine **tamponadenfreie Operation**. So können Patienten direkt nach dem Eingriff durch die Nase atmen. Schmerzmittel werden nur selten benötigt.

Dieses kurze Informationsblatt dient zu Ihrer Information und ersetzt nicht das Gespräch und die eingehende Aufklärung durch Ihren HNO-Arzt. Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne Verfügung.

Ihr
HNO-Zentrum



HNO-Zentrum Mittelhessen

Prof. Dr. A. Teymoortash und Dres. W. Schultheis, T. Reiter, H. P. Nölling

STANDORT MARBURG

Krummbogen 15, 35039 Marburg
Tel. 064 21/9998310

STANDORT KIRCHHAIN

Hofackerstr. 22, 35274 Kirchhain
Tel. 064 22/5700

www.hno-zentrum-mittelhessen.de

DIPL.-KFM. ACHIM KNOBLOCH, GESCHÄFTSLEITER VERTRIEB BEI OPED

UNSER KÖPFCHEN FÜR DIGITALES NACHSORGE- MANAGEMENT



INTELLIGENTE THERAPIE- SYSTEME VON OPED

- Orthesen mit Sensorik für optimale Nachsorge
- Zeitsparende Patientenkommunikation mit der OPED App
- Digitale Nachbestellung über bestellung.oped.de
- Weniger Stress. Mehr Zeit für Sie. Besser informierte Patienten.

oped.de

OPED
MIT UNS GEHT'S WEITER

Diabetes, was kann man tun...

SILVIA M. HEWEL-HILDEBRAND – PRAXIS FÜR DIABETOLOGIE IM ARZTEHAUS AM KREKEL

WIE BEWEGUNG DEN STOFFWECHSEL BEEINFLUSST...

Eine wichtige Therapiemaßnahme bei Diabetes mellitus ist die Steigerung der körperlichen Aktivität. Durch körperliche Bewegung wird Glucose in die Muskulatur geschleust, dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel.

Nach 30 Minuten Belastung verbrennt die Muskulatur zusätzlich auch Fett. Durch die Stoffwechselaktivität wirkt das Insulin wieder besser und die Insulinresistenz wird aufgehoben.

Viele Patienten haben durch diese Methode ihre Insulineinheiten und ihre Medikamente deutlich reduzieren können. Teilweise wurden die Medikamente ganz eingestellt. Durch die regelmäßige Kontrolle des Langzeitzuckerwertes (HbA1c) sehen die Patienten ihre Erfolge.

NEUE MESSVERFAHREN IN DER DIABETOLOGIE...

Seit einiger Zeit stehen Menschen mit Diabetes mellitus und intensiver Insulintherapie zusätzliche Hilfsmittel zur Kontrolle und Steuerung ihrer Erkrankung unter bestimmten medizinischen Voraussetzungen zur Verfügung. Zu einem das Flash Glukose Monitoring (FGM) Zum anderen gibt es das real time Continuous Glucose Monitoring (rtCGM), also die Zuckermessung, die rund um die Uhr alle fünf Minuten den Zuckergehalt in der Gewebeflüssigkeit misst. Hier sind Alarmsysteme für zu tiefe und zu hohe Werte integriert.

BEWEGUNG WIRKT VORBEUGEND...

Studien zeigen, dass regelmäßige Bewegung bei Patienten mit einem „Prädiabetes“ Vorstufe vom Diabetes mellitus Typ 2 bis zu 60 Prozent der Fälle den Ausbruch der Krankheit verhindern kann.

ES GIBT VIELE ARGUMENTE BEI DIABETES SPORT ZU TREIBEN...

auch und gerade wenn Sie ein paar Pfunde zu viel haben.

Sport und Bewegung tragen dazu bei:

- Ihr Gewicht zu reduzieren
- Die Insulinresistenz aufzuheben
- Diabetes Typ 2 zu vermeiden
- Den Cholesterinspiegel zu senken und das „gute“ HDL-Cholesterin zu erhöhen
- Den Blutdruck zu senken
- Das Herz-Kreislauf-Risiko zu reduzieren
- Selbsthilfegruppe „Weight Looser Marburg“ (Treffpunkt jeden 1. Montag im Monat 19:00 Uhr im Kornspeicher)

ALS SCHWERPUNKTPRAXIS FÜR DIABETOLOGIE BIETEN WIR IHNEN:

- » Gute Zusammenarbeit mit dem überweisenden Hausarzt
- » Umfassende Betreuung von Patienten mit Typ 1 Diabetes, Typ 2 Diabetes, Schwangerschaftsdiabetes
- » Diabetesdiagnostik & -therapie
- » Blutzuckereinstellungen
- » Insulineinstellungen
- » Diabetesschulungen Typ 1, Typ2
- » Pumpentherapie / Pumpenschulungen
- » Kontinuierliche Glucosemessung (CGM)
- » Disease Management Programme (DMP)



DR. MED. FRITZ G. E. HOLST

SILVIA M. HEWEL-HILDEBRAND

Berufsausübungsgemeinschaft
im Ärztehaus Am Krekel 51,
35039 Marburg, Tel.: 06421.983018

WEITERE LEISTUNGEN:

- » Allgemeinärztliche Versorgung
- » Ernährungsmedizinische Beratung
- » Koloskopie (Darmspiegelung)
inkl. Vorsorge-Koloskopie
- » Borreliose-Sprechstunde
- » Ultraschall von Bauch, Rippenfell,
Schilddrüse & Halsweichteile
- » Tumordiagnostik & -nachsorge
- » Tropenrückkehruntersuchung (G35)
- » Reisemedizinische Beratung
- » Hämatologische Diagnostik
- » Knochenmarkuntersuchung
- » alle Impfungen (inkl. Gelbfieber)
- » akute & chronische Infektionserkrankungen
- » Adipositas-Therapie
- » palliative Versorgung
- » psychosomatische Grundversorgung

WERDE JETZT TEIL EINES STARKEN TEAMS!

Übergreifende medizinische & gesundheitsorientierte Dienstleistungen an einem Standort.



Wir sind ein innovatives Familienunternehmen und seit über 30 Jahren ein erfolgreicher Gesundheitsdienstleister in Hessen. Das Gesundheitszentrum Marburg mit den Unternehmen Therapiezentrum Reha Fit, vita fitness GmbH & Co. KG und der MMVZ am Krekel GmbH ist ein modernes Gesundheitsnetzwerk. Wir bieten unseren Kunden optimale Rehabilitationsmöglichkeiten, eine individuelle Gesundheitsvorsorge, modernste medizinische Versorgung sowie gesundheitsorientierte Sport- und Wellnessangebote.

Auf einer Gesamtfläche von 9000 m² mit insgesamt 160 Mitarbeitern, arbeiten heute etwa 20 unterschiedliche Berufsgruppen des Gesundheitswesens räumlich und interdisziplinär zusammen.



WWW.GESUNDHEITZENTRUM-MARBURG.DE/JOBBÖRSE
AM KREKEL 49-51, 35039 MARBURG, BEWERBUNG@GZM.DE



VILA VITA

MARBURG

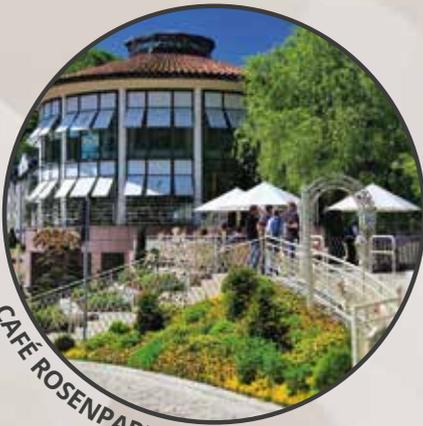
EINZIGARTIG. VIELFÄLTIG.



BISTRO & EISBAR AROMA



RESTAURANT WALDSCHLÖSSCHEN



CAFÉ ROSEN-PARK



MARBURGER ESSZIMMER



CONGRESSZENTRUM MARBURG

WERDE TEIL DER VILA VITA WELT WIR SUCHEN:

TEAMPLAYER

FACHKRÄFTE

AUSHILFEN

VOLLBLUT GASTRONOMEN

UND VIELE MEHR



HOFGUT DAGOBER-TSHAUSEN



RESTAURANT BÜCKINGSGARTEN



VILA VITA ROSEN-PARK

WWW.VILAVITAMARBURG.DE
BEWERBUNG an: bewerbung@vilavitamarburg.de