DAS KOSTENLOSE MAGAZIN DES GESUNDHEITSZENTRUM MARBURG

gesundheit aktiv

WIR SAGEN DANKE!

25 Jahre Therapiezentrum Reha Fit

SCHÖN WIE IHR HERZSCHLAG.

Die erfolgreiche Anti-Aging Behandlung BYONIK®

BESSER ESSEN. BESSER LEBEN.

Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente

Zucker für den Nachwuchs?

Das süße Leben unserer Kinder

GESUNDHEITS ZENTRUM MARBURG

GESUNDHEIT AKTIV | WWW.GESUNDHEITSZENTRUM-MARBURG.DE | AUSGABE 22 · 2018/19

Mehr Durchblick bei allen Finanzthemen.

Absicherung, Altersvorsorge, Vermögensaufbau

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG
1. PLATZ
DVAG
Testsieger Versicherungsvermittler
Beratung
TEST Jan, 2018
15 Versicherer
www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut
ntv

KARRIERE-RATING
Finanzvertrieb
A++
EXZELLENT
Deutsche Vermögensberatung AG
ASSEKURATA
06/2018

Von Versicherungen über Geldanlagen bis zu Finanzierungen: Damit Sie bei den wichtigen Finanzthemen klar sehen können, erhalten Sie bei uns eine professionelle Rundum-Beratung. Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Lösungen, die alle Lebensbereiche abdecken und zu Ihren Wünschen, Ideen und Zielen passen – aus einem Kopf und einer Hand. So schaffen wir die Basis für eine langfristige Planung.

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 22 · 2018/19

Gesundheitszentrum Marburg

DER JAHRESRÜCKBLICK 2018 06

BBQ FLEISCH„ESS“LUST 08
Redaktionsteam grillt mit Roland Reuss und Wolfgang Otto

ZUCKER FÜR DEN NACHWUCHS 14
Das süße Leben unserer Kinder

WIR ERFÜLLEN HERZENSWÜNSCHE 18
Ein Rückblick auf unsere Spendenaktion 2017

vita fitness

ATHLETEN DES ALLTAGS 20
Eine Armee von Sitzkriegern

MAMA & BABY WORKOUT 24
Psssst... natürlich darf das auch der Papa machen!

POWER PLATE® STATION 28
Das Power Plate® 10-Minuten-Training trifft den Zeitgeist

SCHÖN WIE IHR HERZSCHLAG 30
Die erfolgreiche Anti-Aging Behandlung **BYONIK®**

SCHMINKTIPPS FÜR DEN PERFEKTEN LOOK 33
Mit Step-by-Step-Anleitungen für Zuhause

4D PRO® BUNGEE-TRAINING 36
Erlebe das Plus an Elastizität

Reha Fit

4D PRO® REACTION TRAINER 38
Immobilisierte Patienten bleiben in der Bewegung

WIR SAGEN DANKE! 40
25 Jahre Therapiezentrum Reha Fit

GANZTÄGIG AMBULANTE REHABILITATION 50
Die wohnortnahe moderne Alternative zur Reha Klinik

DIE KRANKHEIT MIT DEN 1000 GESICHTERN 54
Eine neurologische Erkrankung mit zunächst unauffälligen Symptomen

GRUPPENTHERAPIE FÜR PARKINSONERKRANKTE 56
Regelmäßige Bewegungstherapie erleichtert den Alltag

MMVZ & Gastbeiträge

BEWEGUNGSMANGEL IST DAS NEUE RAUCHEN 58
Auch ein „bisschen dick“ schadet dem Herzen

BESSER ESSEN. BESSER LEBEN. 60
Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente

KNIEARTHROSE 64
(Wie) kann man eine Operation vermeiden?

HYALURON 68
Einsatzmöglichkeiten in der Humanmedizin

CHIRURGIE IM ALTER 70
Nutzen oder Risiko?

LEBEN MIT EINEM LIP- ODER LYMPHÖDEM 74
Oder bin ich einfach zu dick?

IMPRESSUM

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

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

Projektleitung
Lena Happel-Ellerich

Leserdienst: 06421/169530

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

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

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
Thomas Dannenmann, Julian Kasseckert – juliankasseckert.de, Marius Krutschke – marius-krutschke.de, Dennis Jagusiak – dennisjagusiak.de, Ingmar Hirt, BYONIK®, 4D PRO® Reaction Trainer, Power Plate®

GESUNDHEITS ZENTRUM MARBURG

GADE
Ihr Komplettlöser

www.gade-gruppe.de

Raumgestaltung, Sanierung
und Energieoptimierung

Raumgestaltung

Sanierung

Energieoptimierung

Telefon (0 64 22) 92 82 0
Mail: info@gade-komplettloeser.de
Web: www.gade-gruppe.de
Marburger Ring 32 - 35274 Kirchhain-Großseelheim

Premiumpartner im Werkhof '0 7

WERKHOF '07
Forum für Bauherren und Unternehmen

Gesundheitszentrum Marburg ist ein familiengeführter Standort v.l.n.r. Gründer und Inhaber Uwe Happel, Nichte Katrin Happel, Tochter Lena Happel-Ellerich, Ehefrau Rita Happel und Sohn Lars Happel

Liebe Leserinnen und Leser,

das zurückliegende Geschäftsjahr war ein ganz besonderes für uns. In diesem Jahr feierten wir das **25-jährige Firmenjubiläum** des Therapiezentrum Reha Fit.

Es freut uns daher besonders, mit der neuen Ausgabe des Gesundheit aktiv Magazins, unseren langjährigen Mitarbeitern, Patienten und Kunden für ihre Unterstützung und das entgegengebrachte Vertrauen „Danke“ zu sagen.

Das Therapiezentrum Reha Fit war der Beginn einer Unternehmensgeschichte die den Grundstein für die weitere Entwicklung bis hin zum heutigen Gesundheitsstandort gelegt hat. Als eines der größten ambulanten Rehabilitations-zentren der Region mit einem Gesundheitsnetzwerk aus Medizin, Therapie, Fitness und Prävention, schauen wir mit Stolz auf die Unternehmensentwicklung zurück.

Die kontinuierliche Weiterentwicklung ist uns als Familienunternehmen besonders wichtig. Mit dem Bau des neuen Parkdecks schaffen wir mehr als 400 Parkplätze und gewährleisten somit für die Zukunft des Gesundheitsstandortes eine dauerhaft gute Infrastruktur und mehr Komfort für unsere Kunden.

Wir wünschen Ihnen jetzt viel Spaß beim Lesen der aktuellen Gesundheitsthemen und Entwicklungen im Gesundheitszentrum Marburg.

Vielen Dank an alle Mitarbeiter, Kooperationspartner und Anzeigenkunden für die Mitgestaltung und Unterstützung der diesjährigen Ausgabe.

Ihre Gesundheit ist unser gemeinsames Ziel.
Wir freuen uns auf Sie.

Ihre Familie Happel

GESUNDHEITS ZENTRUM MARBURG
mmvz Marburger Medizinisches Versorgungs Zentrum
REHAFIT
vita fitness erleben-entspannen-erholen
ÄRZTEHAUS AM KREKEL

JAHRES-RÜCKBLICK 2018

„WIR UNTERSTÜTZEN SIE AUF IHREM WEG ZU MEHR GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT. IHR PERSÖNLICHER ERFOLG WIRD ZU UNSEREM GEMEINSAMEN ZIEL.“

GESUNDHEITS ZENTRUM MARBURG · mmvz Marburger Medizinisches Versorgungs Zentrum · REHAFIT · vita fitness erleben-entspannen-erholen · ÄRZTEHAUS AM KREKEL

JANUAR

ONLINE SHOP

Unser neuer Online Shop ist da! Ab sofort kann man bequem von zu Hause Gutscheine zum verschenken oder selber verwöhnen erwerben. Aktuelle Angebote sind 7 Tage die Woche erhältlich und werden per Email Gutschein verschickt. Für mehr Gesundheit und Lebensqualität. Jetzt ausprobieren.

FEBRUAR

ONLINE KURSANMELDUNG

Die Mitglieder des vita fitness können sich jetzt ganz bequem von zu Hause oder unterwegs online für die Kurse anmelden. www.kurse.gzm.de

MÄRZ

DER TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG AM 07. MÄRZ 2018

Am Mittwoch, den 07.03.2018 gab es anlässlich des „Tag der gesunden Ernährung“ im Foyer des Therapiezentrum Reha Fit einen Infostand unserer Ernährungsexperten. Hier erhielten unsere Kunden und Patienten Informationen zur Ernährung und Prävention sowie kleine gesunde Zwischenmahlzeiten. Zudem fand ein kostenloser Vortrag mit dem Thema „Essen – Trinken – Genuss (wieder) erleben“ statt.

MÄRZ

HERZENSWÜNSCHE SPENDENÜBERGABE

Bei unserem Charity Event #vitabynight zugunsten von Herzenswünsche e.V. kamen Spenden in Höhe von 10.500€ zusammen. Im März konnten Lena Happel-Ellerich (mitte) und Katrin Happel (rechts) offiziell die gesammelten Spenden an die 1. Vorsitzende des Vereins Frau Wera Röttgering (links) übergeben.

Wir freuen uns, dass mit diesem Geld Herzenswünsche von schwer erkrankten Kindern und Jugendlichen in Erfüllung gehen können. Vielen Dank noch einmal an alle Kooperationspartner und Kunden für ihre Spenden. Auf Seite 18 können Sie mehr über ein Projekt von Herzenwünsche e.V. lesen, das von diesen Spenden unterstützt wird.

JUNI

NEUER KINDERKURS: CHEERLEADER PEEWEES

Die Mini Mascots sind das Cheerleader-Team für die Kleinsten der Footballmannschaft Marburg Mercenaries. Seit Juni können Mädchen zwischen 5 und 11 Jahren, die Lust auf Spaß & Teamgeist haben, im vita fitness mit den Mini Mascots trainieren.
Mit kreativen Tänzen, akrobatischen Pyramiden & Bodenturnen sowie Sprüngen werden die Marburg Mercenaries bei ihren Heimspielen angefeuert.

#VITA SUMMER KIDS

Im Juni konnten Kinder im Alter von 4 bis 14 Jahren in den gesamten Sommerferien alle Kinderkurse für 29€ besuchen. Zu den Kursen gehören beispielsweise Zumba®Kids, Hip Hop und Cheerleader Peewees.

JULI

MARBURG OPEN 2018

Das Gesundheitszentrum Marburg hat auch 2018 wieder die #marburgopen als einer der Hauptsponsoren unterstützt.
Alle Spieler wurden während des Tuniers von unseren Physiotherapeuten Pia Widauer, Agnė Pociūtė und Jaffer Ali aus dem Therapiezentrum Reha Fit betreut und behandelt. Darüberhinaus hatten alle Teilnehmer der Marburg Open die Möglichkeit die Trainingsfläche und den Wellnessbereich des vita fitness zu nutzen.

AUGUST

EHRUNG ZUM 25-JÄHRIGEN JUBILÄUM

Uwe Happel, Gisela Rothe, Katrin Happel, Reiner Baum und Rita Happel v.l.n.r.

OKTOBER

GESUNDHEITSWOCHE 2018

Anlässlich des 25-jährigen Bestehens des Therapiezentrum Reha Fit veranstaltete das Gesundheitszentrum vom 20. bis 26. Oktober eine Jubiläums-Gesundheitswoche. Startschuss war der 3. Marburger Lip- & Lymphödem-Tag des Gesundheitsmarktes Kaphingst. In den folgenden Tagen konnten unsere Besucher an verschiedenen Vorträgen und Schnupperkursen teilnehmen. Die Themen waren Ernährung, Parkinson, Sportmedizin und Bewegung. Zum Abschluss der Woche konnte beim Event #vitabynight bis 01.30 Uhr trainiert und sauniert werden, an vielen Kurs- und Spinning-Specials teilgenommen sowie bei einer langen Yoga- und Pilatesnacht entspannt werden.

OKTOBER

STRONG BY ZUMBA®

Zumba® vereint sich mit dem High-Intensity-Intervall-Training (H.I.I.T.) zu STRONG by Zumba® und dieses neue Kurskonzept wird seit dem 15. Oktober auch im vita fitness angeboten. Dieses kraftvolle Konditionstraining fordert den gesamten Körper.

Das besondere an STRONG by Zumba® ist die Musik, deren Beats und Effekte genau auf das Training abgestimmt sind. Man baut mit viel Spaß Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Mobilität in minimaler Zeit auf. Probieren Sie es aus, es lohnt sich!

OKTOBER

NEUE TRAININGSFLÄCHE

Wir freuen uns sehr, dass wir den Kunden des vita fitness mit der Erweiterung und Umgestaltung innovative Trainingsmöglichkeiten geschaffen haben.

BBQ Fleisch ESSlust

WER GERNE FLEISCH VERZEHRT, SOLLTE AUF QUALITÄT UND HERKUNFT ACHTEN, DAMIT ES EIN GENUSS IST.

BBQ ist die häufig verwendete Abkürzung für Barbecue oder Barbeque. Nicht nur in Amerika erfreut sich dieses ausgiebige Grillereignis großer Beliebtheit. Weltweit sind die typischen BBQ-Grillspezialitäten mit ihrem saftig-marinierten Fleisch und ihrem charakteristischen Raucharoma nicht nur bei Grillfreunden, sondern auch bei Feinschmeckern hoch im Kurs.

Wem allein bei dem Begriff BBQ schon das Wasser im Mund zusammen läuft, weil er gerne gut gegrilltes Fleisch genießt, hat bestimmt schon erlebt, wie schnell sich nach dem ersten Biss ins Fleisch die Ernüchterung breit machen kann. Denn beim Grillen kann man sehr leicht einiges falsch machen. Angefangen bei der Auswahl des Fleisches, denn die entscheidende Vorrausetzung für das Gelingen des BBQs ist eine gute Fleischqualität.

Qualitativ hochwertiges Fleisch hat aber natürlich seinen Preis, daher sollte man beim Verzehr von Fleisch vielleicht nach dem Motto „Weniger ist mehr!“ vorgehen und sich und seinen Gästen etwas richtig Gutes gönnen, statt in rauen Mengen günstiges Fleisch auf den Grill zu legen. Satt werden sicher alle, vor allem wenn man ein paar leckere Beilagen dazu kredenzt. Minderqualitatives Fleisch ist nicht nur geschmacklich enttäuschend, sondern auch aus ethischen Gründen den Tieren gegenüber bedenklich.

Roland Reuss (Küchenchef im Restaurant Waldschlösschen in Dagobertshausen) und Wolfgang Otto (Geschäftsführung von Otto Gourmet) erklärten dem Redaktionsteam während der gemeinsamen Zubereitung verschiedener Fleischsorten auf dem Grill und der anschließenden Verkostung, was hochwertiges, leckeres Fleisch ausmacht, wie man es am besten zubereitet, wo man es erwerben kann und welche Beilagen man gut dazu servieren kann. Diese 5 verschiedenen, qualitativ hochwertigen Fleischarten wurden gegrillt und gekostet:

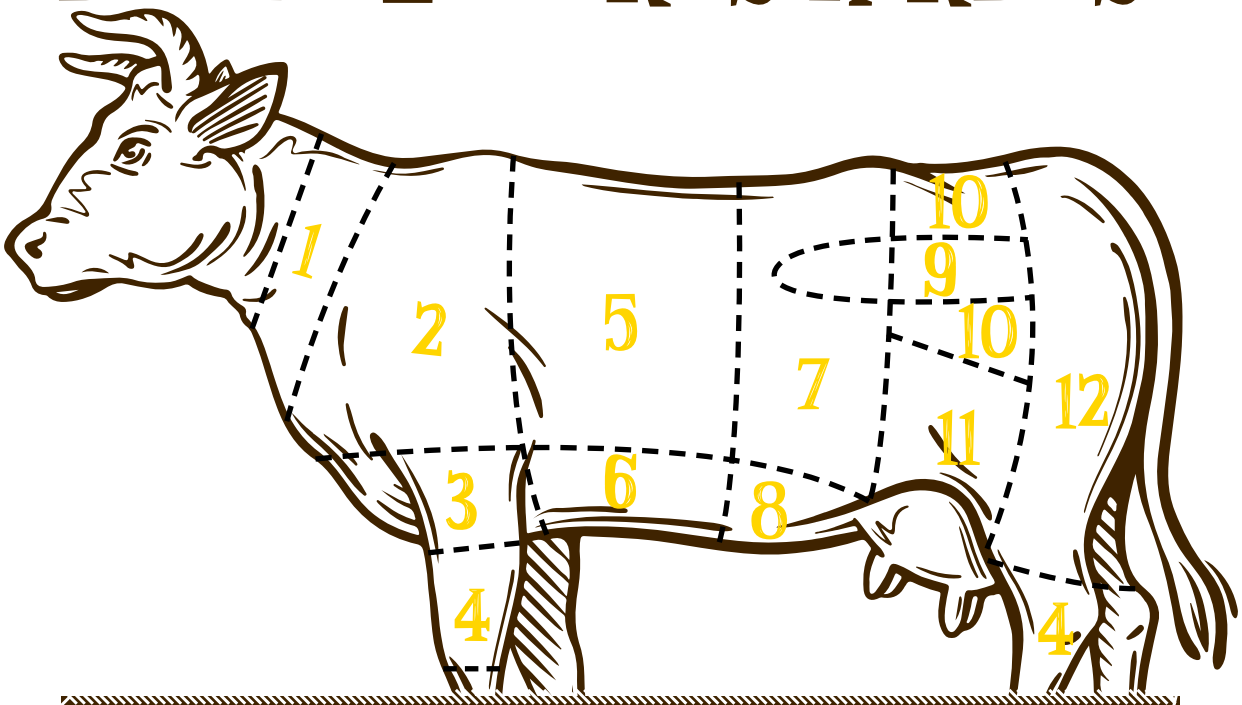
REGELN DES FLEISCHKONSUMES:

QUALITÄT ÜBER QUANTITÄT

1788 AUSTRALIAN BLACK ANGUS (FILETSTEAK)

Hinter dem Label „1788“ verbergen sich familiengeführte Zuchtbetriebe, die auf den ausgedehnten Weideflächen in der australischen Region New South Rinder, unter anderem der Rasse Black Angus, halten. Die ganzjährige Weidehaltung und die 200 Tage lange Getreidefütterung, sorgen für mehr intramuskuläres Fett und eine dichtere Marmorierung, was zu diesem besonders zarten Fleisch führt.

DIE TEILE EINES RINDES



1. HALS/NACKEN	5. RIPPE	9. TENDERLOIN
2. KAMM	6. BAUCHSCHEIBE	10. OBERE HÜFTE
3. BRUST	7. ROASTBEEF	11. UNTERE HÜFTE
4. SCHENKEL	8. FLANKE	12. KEULE

IRISH HEREFORD PRIME (FILET-STEAK & BURGER AUS HÜFTFILET)

Dieses saftige Steak stammt von der grünen Insel Irland. Da sich die Hereford Rinder ausschließlich von eisenhaltigen Gräsern ernähren, hat das Irish Hereford Prime Beef eine satt-rote Farbe. Das Fleisch zeichnet sich durch seine feinfaserige Maserung, seinen charakteristischen kräftigen und würzigen Geschmack und seine Zartheit aus.

MORGAN RANCH WAGYU (FILETSTEAK)

Die Morgans aus Burwell Nebraska züchten seit fast 30 Jahren erfolgreich Wagyu Rinder im Kobe Style (Certified American Wagyu). Die Rinder können sich zwölf Monate lang völlig frei auf den 50 Quadratkilometer großen Weiden rund um die Ranch bewegen.

Certified American Wagyu Beef zeichnet sich durch eine intensivere Fettmarmorierung des Fleisches aus, als man es von herkömmlichen Rindern kennt. Sie verleiht dem Fleisch einen exzellenten Geschmack und macht es unvergleichlich saftig und zart. Aufgrund eines vergleichsweise niedrigen Schmelzpunktes des intramuskulären, fast weißen Fettes, zergeht das Fleisch regelrecht auf der Zunge. Dabei hinterlässt es einen kernigen, buttrig-nussigen Geschmack, der auch als Umami, der fünfte Geschmack, bekannt ist. Das Paradies für Fleischfans!

DEUTSCHES ANGUS BEEF AUS BAYERN (5 WOCHEN TROCKEN GEREIFT)

Die Angus Rasse ist für ihre hervorragende Marmorierung bekannt. Feine Fettäderchen durchziehen das Fleisch und sorgen so für Geschmack und Saftigkeit.

Durch das Dry-Aging werden diese Qualitäten noch weiter hervorgehoben. Eigene Tests haben ergeben, dass bei diesen Stücken eine Trockenreifung von 5 Wochen ein geschmacklich optimales Ergebnis liefert.

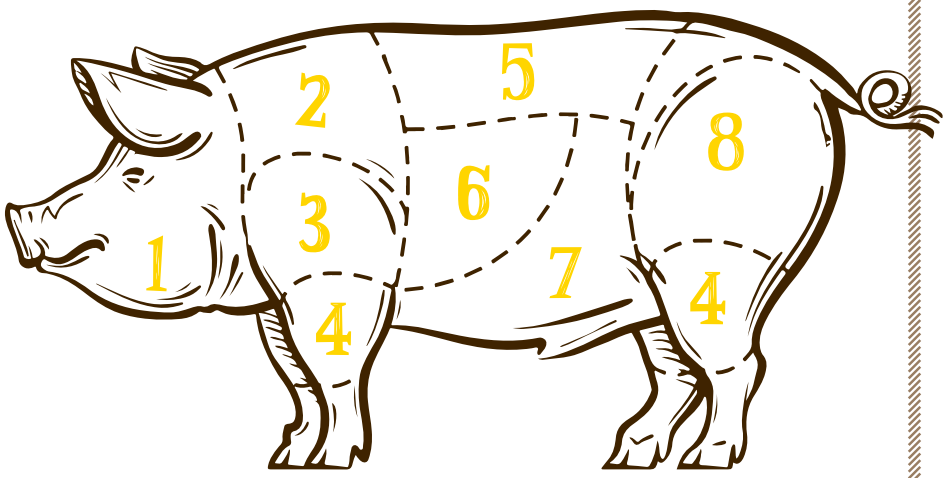
Die Redaktion des Gesundheit Aktiv Magazin bedankt sich für die Bereitstellung der Grillkost.

Für Qualitätsfleisch empfehlen wir gerne den Onlineshop von Otto Gourmet. Fleisch aus der Region (BIO-zertifiziert), Fleisch von Otto Gourmet auf www.otto-gourmet.de

DIE TEILE EINES SCHWEINES

GARIMORI IBÉRICO COSTILLA BELLOTA (RIPPCHEN)

Ibérico Fleisch von Pata Negra Schweinen zeichnet sich durch einen besonders intensiven und nussigen Geschmack aus. Mit herkömmlichem Schweinefleisch ist das Fleisch der Ibericos kaum zu vergleichen. Die iberischen Schweine können intramuskuläres Fett bilden. Das Fleisch dieser ursprünglichen spanischen Schweinerasse ist deutlich roter und mit feinen Fettäderchen durchzogen. Diese verleihen dem Ibérico Fleisch einen unvergleichlich zarten Geschmack, der allenfalls noch den Zusatz von Salzflocken bedarf. Die saftigen Ibérico Rippchen mit herrlich nussigem Eichelgeschmack sind perfekt für Grill und Smoker!



1. BACKE
2. NACKEN
3. SCHULTER
4. HAXE
5. LENDE
6. RIPPEN
7. BAUCHSPECK
8. SCHINKEN

DIE ZUBEREITUNG DER STEAKS AUF DEM GRILL:

Ein Steak zu braten kann doch gar nicht so schwer sein, möchte man meinen. Doch es gibt einige Punkte zu beachten, wenn man das Steak beispielsweise innen durchweg rosa haben möchte, es außen eine schöne Bräune haben soll und es den vollen Geschmack behalten soll. Statt sein Fleisch nur direkt oder indirekt zu grillen, gibt es noch eine dritte Alternative, die so genannte Drei-Zonen-Glut. Durch treppenförmiges anhäufen der Glut im Grill bildet man verschiedene Temperaturzonen.

So kann nichts anbrennen und man muss weder auf die eine noch die andere Methode verzichten. Dadurch lässt sich sogar die Hitze regulieren ohne Zuhilfenahme eines Thermostats. Der Bereich auf dem Rost, der den größten Abstand zur Glut hat, dient zum Warmhalten von bereits fertig Gegartem. Also, je größer der Abstand zur Glut desto geringer die Hitze.

Ist das Steak fertig, sollte es nicht ewig über der Warmhaltezone „geparkt“ werden, da es sonst austrocknet und zäh wird. Vor dem Anschneiden das Fleisch noch etwa fünf Minuten ruhen lassen, damit sich die Säfte besser verteilen und nicht auslaufen.

Ein 200 - 300 g Stück sollte man von beiden Seiten scharf anbraten und dann für die Garstufe Medium bei ca. 40 Grad in der niedrig temperierten Zone 10 - 12 Minuten garen lassen.

TIPP

Eine Schale mit einer Mischung aus grobem Meersalz und buntem Pfeffer auf den Tisch stellen, so kann jeder nach Belieben würzen

HINWEIS

Das Fleisch etwa 2 Stunden vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Raumtemperatur (ca. 20 °C) annehmen kann.
Beträgt die Kerntemperatur 50 - 54 °C ist das Steak medium rare. Für die Bestimmung des Garpunktes ist die Temperaturmessung mit dem Thermometer am sichersten.

Steak

ACHTUNG!

Das Fleisch sollte mit Küchenpapier abgedeckt werden. Alufolie eignet sich weniger, da die Säure des rohen Fleisches mit dem Stanniolpapier oxidiert.

Man sollte das Fleisch lieber ein wenig früher vom Grill nehmen, denn erstens gart es noch etwas nach und zweitens kann man es, sollte es einem doch zu rosa oder blutig sein, noch einmal auf die Hitze legen. Ist es einmal zu durchgebraten und damit trocken, ist dies nicht mehr rückgängig zu machen.

ZUBEREITUNG DER RIPPCHEN:

Die Rippchen mit Essigwasser säubern. Anschließend mit klarem Wasser nachspülen. Das Rippenfell abziehen. Am besten geht es, wenn man einen Schraubenzieher zwischen Haut und Fleisch schiebt, anhebt und damit die Haut entfernt. Würde man die Haut nicht entfernen, kann das Fleisch an diesen Stellen kein Gewürz aufnehmen. Die Rippchen mit Öl einpinseln, mit trockenem Rub großzügig einreiben und anschließend 30 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Die Rippchen in den Smoker geben und bei 107 °C, 3 - 4 Stunden zubereiten.

Die Rippchen sind fertig, wenn sich das Fleisch vom Knochen löst, aber nicht abfällt. Anschließend das Papier öffnen und das Fleisch einige Minuten ruhen lassen. Die Rippchen zwischen zwei Knochen einschneiden und servieren.

TIPP

Nach der Hälfte der Zubereitungszeit die Rippchen aus dem Smoker nehmen und auf Pergament- oder Metzgerpapier legen. Noch einmal mit dem trockenen Rub einreiben, beliebige Sauce über das Fleisch geben, komplett mit dem Papier einwickeln. Erneut bei 107 °C für 1,5 bis 2 Stunden in den Smoker legen.

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 - Samstag: 12 - 22 Uhr
Sonntag: 9 - 22 Uhr

waldschloesschen-dagobertshausen.de

WALDSCHLÖSSCHEN
DAGOBERTSHAUSEN

KitchenClub

v.l.n.r. Julia Petrykievicz, Katrin Happel, Sandra Hormel, Wolfgang Otto, Lena Happel-Ellerich, Roland Reuss & Julia Weil

REZEPTE

LUST AUF NEUES?

Wer kennt das nicht, es soll schnell und einfach gehen. Aus Bequemlichkeit greift man häufig auf die gleichen Rezepte zurück. Häufig kennt man die Zutaten und Zubereitung schon auswendig. Wer Lust hat mal was neues auszuprobieren, der sollte die Empfehlungen aus dem Kitchenclub testen.

CHIMICHURRI
ARGENTINISCHER DIP

ZUTATEN:

- 250 ml Öl
- 1/4 Tasse Essig, rot
- 1/2 Tasse Zwiebeln
- 1 TL Knoblauch
- 1/4 Tasse Petersilie
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1/4 TL Cayennepfeffer
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer, schwarz

ZUBEREITUNG:

(ca. 15 Min. Arbeitszeit & ca. 3 Std. Ruhezeit)

Alles sehr fein hacken. Öl + Essig mischen, restliche Zutaten unterrühren, abschmecken. Vor dem Servieren 2 - 3 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen, um Aroma zu entfalten. Der Dip hält sich einige Tage im Kühlschrank. Nach Geschmack können getrocknete gemahlene Chili untergerührt werden (scharf).

ROTE BETE-SALAT
MIT SCHAFSKÄSE

ZUTATEN:

- 1 kg Rote Bete, am besten schon geschält und gekocht
- 200 g Schafskäse
- 80 g Walnüsse
- 3 EL Balsamico
- 10 EL Öl
- 1 TL Senf
- 1 TL Zucker, Honig oder Ahornsirup
- Salz & Basilikum

ZUBEREITUNG:

(ca. 10 Min. Arbeitszeit)

Zuerst die Rote Bete in Scheiben oder Stückchen schneiden und auf einen Teller legen. Darauf den gewürfelten Schafskäse, die gehackten Walnüsse und Basilikumblätter geben. Für das Dressing Salz und Zucker im Balsamico auflösen, den Senf und zuletzt tropfenweise das Öl dazugeben. Danach über der Vorspeise verteilen.

RIPPCHEN MARINADE

ZUTATEN:

- je 2 EL Salz, grober Pfeffer, braunem Zucker
- 3 Knoblauchzehen
- Chili- und Paprikapulver
- 500 ml Tomaten aus der Dose oder Tomatenketchup
- 50 ml Öl
- 100 ml Apfelessig
- 2 EL Worcestersauce
- 3 EL Honig oder Ahornsirup

ZUBEREITUNG:

Zunächst die Knoblauchzehen möglichst fein schneiden und in einem großen Topf leicht rösten. Anschließend den Honig und den Zucker unterrühren, damit er sich gleichmäßig verflüssigt und leicht karamellisiert. Rühren Sie nun die weiteren Zutaten unter und lassen Sie die BBQ-Marinade kurz aufkochen. Anschließend abkühlen lassen. Legen Sie nun das Grillfleisch in der BBQ-Marinade ein und achten Sie darauf, dass alles gleichmäßig mit Marinade bedeckt ist. Lassen Sie das Fleisch mindestens für die Dauer einer Stunde, besser aber über Nacht marinieren – je länger, desto zarter und saftiger wird das Fleisch.

MINI-MAISKOLBEN

Einfach mit auf den Grill legen. Der Vorteil an den kleinen Maiskolben ist, dass sie eine kürzere Garzeit haben. Einfach aber lecker ist es, wenn du die Maiskolben während des Grillens mit Olivenöl bestreichst und etwas Salz drüberstreust oder ihn nach dem Grillen mit Kräuterbutter verfeinerst.

KRÄUTER-KNOBLAUCH BAGUETTE

Baguette in 2 - 3 cm dicke Stücke schneiden und dann in Butter mit Rosmarin, Thymian und ganzen Knoblauchzehen in der Pfanne über dem Grill oder der Herdplatte anbraten.

AVOCADO RELISH

ZUTATEN:

- 2 Avocados, reif
- 1 Zitrone oder Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Cocktailtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Bund Petersilie
- Meersalz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

(ca. 15 Min. Arbeitszeit)

Die Zitronenschale in eine kleine Schüssel reiben. Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Den Saft der Zitrone zufügen und die Petersilie in feine Streifen hacken und ebenfalls zufügen.

Die Avocados schälen, in kleine Würfel schneiden und zufügen. Die Tomaten ebenfalls in etwa gleich große Würfel schneiden und dazugeben. Etwas Olivenöl darüber träufeln, alles gut vermischen, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und etwas ziehen lassen.

Ferienimmobilien
steuerlich optimal nutzen

Der Weg zum Rendite-Objekt ist mit vielen steuerlichen Fallen gepflastert.

- ✔ Häufig unterschätzt - die Umsatzsteuer
- ✔ Einkommenssteuer - was ist zu berücksichtigen?
- ✔ Ferienwohnung privat nutzen, was ist wichtig?
- ✔ Zweitwohnungssteuer - unbedingt mit einkalkulieren

Kontaktieren Sie uns!

Gemeinsam finden wir eine optimale Strategie
für Ihre Ferienimmobilie auf Basis Ihrer Ziele,
Wünsche und Ihrer Ausgangssituation.

GWB BOLLER & PARTNER MBB

Steuerberater | Wirtschaftsprüfer | Rechtsanwälte

Schubertstr. 8b
35043 Marburg

Tel: +49 (0) 6421/4006-0
mail@gwb-partner.de

www.gwb-partner.de

GWB
PARTNER

Zucker für den Nachwuchs?

Das süße Leben unserer Kinder

„Kleiner Quark – Knochenstark“. Diese und andere gängige Slogans unserer heutigen Werbeindustrie begegnen uns tagtäglich. Die Verheißungen dieser Produkte sind groß.

So verspricht der oben genannte Slogan aus dem Werbespot für Fruchtzwerge ein ausgezeichnetes Knochenwachstum unserer lieben Kleinen, wohingegen Storck einprägsam vermitteln will, mit Nimm2 eine wahre Vitaminbombe zu sein.

Bei der stetig steigenden Anzahl an sogenannten Kinderlebensmitteln, sind Eltern zu Recht verunsichert. Bekommt mein Kind nur mit der „Extraportion Milch“ die notwendige Menge an Calcium? Kann es nur adäquat den Aufgaben des Tages begegnen, wenn es „Morgens um halb zehn – das Frühstückchen“ zu sich genommen hat?

Neben den leicht mitzusingenden Jingles der verschiedenen Hersteller und den oft kurzfilmähnlich gestalteten Fernsehwerbespots sind Lebensmittel für Kinder auch im Supermarkt schnell auszumachen. So lacht von der Wurst ein Gesicht, Biene Maja winkt von der Verpackung eines Fruchtriegels und die Superhelden-Sticker vom Joghurtbecher laden zum Sammeln und Tauschen ein.

Schutzbestimmungen nur für Kleinkinderlebensmittel

In Deutschland existiert für Kinderlebensmittel ohne angegebene Altersempfehlung keine rechtlich geschützte Definition. Sie werden nach dem allgemeinen Lebensmittelrecht hergestellt und sind demnach von Kleinkinderlebensmitteln mit Altersempfehlung, die lebensmittelrechtlich gesonderten Schutzbestimmungen unterliegen, klar abzugrenzen. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) hat anwendbare Erkennungsmerkmale erarbeitet, wodurch Kinderlebensmittel klar erkennbar sein sollen. Dazu zählen natürlich erst einmal die äußeren Merkmale, wie speziell geformte Verpackungen oder Lebensmittel, die auffällige Gestaltung in Form von Superhelden auf der Verpackung oder ähnlichem und natürlich die Aufschrift „für Kinder“ oder „Kinder“. Die oben bereits erwähnten Beigaben wie Aufkleber, Sammelbilder, Figuren etc., und die speziell an Kinder gerichtete Werbung in den gängigen Medien runden diese Aufzählung ab. Trifft mindestens eines dieser Merkmale zu, handelt es sich um ein Kinderlebensmittel.

PROBLEMATISCHE INHALTSSTOFFE

Nicht nur deutlich zu viel Zucker lässt sich in vielen Produkten finden. Häufig sind auch Fette, zugesetzte Mineralstoffe, Vitamine und bedenkliche Zusatzstoffe im Übermaß vorhanden. Die Aufnahme von zu vielen gesättigten Fetten kann Übergewicht fördern und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Zugesetzte Vitamine und Mineralstoffe, die bei einer ausgewogenen Mischkost nicht notwendig sind, können beim Verzehr vieler damit angereicherter Produkte zu einer Überdosierung führen. Im Verdacht Allergien oder Pseudoallergien auszulösen, stehen bei empfindlichen Personen einige Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, Aroma-, Farb-, und Konservierungsstoffe. Insbesondere wird bei manchen Farbstoffen ein Zusammenhang mit Krebserkrankungen und Hyperaktivität vermutet.

Ist die gesunde Ernährung unserer Kinder tatsächlich nur mit solchen Lebensmitteln möglich?

Ganz klar NEIN. Dennoch ist der komplette Verzicht dieser Produkte nicht notwendig. Sie sollten als Süßigkeiten betrachtet werden und sind lediglich „Extras“. Denn: sie sind deutlich teurer, verderben den Geschmackssinn und verunsichern durch irreführende Werbebotschaften. Sie bringen weder einen zusätzlichen Nutzen, noch stellen sie eine Alternative zu einer ausgewogenen Ernährung dar. Im Übermaß können sie sogar ernährungsbedingte Krankheiten begünstigen. Eine Ernährungsberaterin kann Sie diesbezüglich weiter informieren und unterstützen. Denn eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist das was unsere Kinder brauchen, um groß und stark zu werden.

Ist die gesunde Ernährung unserer Kinder tatsächlich nur mit solchen Lebensmitteln möglich und was steckt wirklich in ihnen?

Viele dieser Lebensmittel enthalten eine große Menge an freiem Zucker. Unter freiem Zucker werden dabei Zuckerarten wie zum Beispiel Haushaltszucker verstanden, die Lebensmitteln zugesetzt

werden oder die von Natur aus in Honig, Sirup oder Fruchtsäften enthaltene Zucker. Jeder Deutsche verzehrt täglich 90 bis 100 Gramm Zucker, wovon der größte Anteil versteckter Zucker in Lebensmitteln darstellt.

Ein Übermaß an Zucker begünstigt, wie zahlreiche Studien belegen, nicht nur Übergewicht sondern kann auch die Entstehung von Karies und anderen ernährungsbedingten Erkrankungen fördern. Nach Richtlinie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist eine maximale Zufuhr freier Zucker auf unter 10% der Gesamtenergiezufuhr pro Tag zu beschränken. Zusätzlich hält die WHO eine weitere Reduktion auf unter 5% für empfehlenswert. Dies beträgt bei einem durchschnittlichen Erwachsenen maximal 25 Gramm Zucker pro Tag.
Oft ist allerdings die gesamte Zuckermenge auf der Verpackung nur schwer zu erkennen, wenn mehrere Zuckerarten verarbeitet wurden wie zum Beispiel Zucker, Glukosesirup, Traubenzucker, Maltodextrin, Milchzucker und viele andere. Mittlerweile nutzen viele Hersteller als Synonym für den Zuckergehalt ihrer Produkte Begriffe wie „ohne Kristallzucker“ oder „mit Fruchtsüße“.

Dies klingt deutlich gesünder, entpuppt sich beim Blick auf die Zutatenliste aber auch lediglich als Zucker der ebenso kariesfördernd und kalorienreich ist.

DAS SÜSSE LEBEN UNSERER KINDER

In einem Becher Monsterbacke Fruchtjoghurt mit Knisterstückchen versteckt sich beispielsweise 23,6 Gramm Zucker. Ein Kindergartenkind, das einen täglichen Gesamtenergiebedarf von etwa 1.500 Kilokalorien aufweist, verzehrt also mit einem solchen Joghurt nahezu die gesamte empfohlene Zuckermenge eines ganzen Tages. Bei den Empfehlenswerten 5% bereits das doppelte.

Eine gesunde Alternative hierzu aus Naturjoghurt mit pürierten Erdbeeren hingegen, enthält keinerlei zugesetzten Zucker. Ähnlich leicht lassen sich sinnvolle Alternativen auch zu anderen dieser Kinderlebensmittel finden, um den Zuckerverzehr einzugrenzen (siehe Tabelle unten).

ANN-KATHRIN KUCH
STAATL. GEPR. DIÄTASSISTENTIN

GESUNDHEITS ZENTRUM MARBURG

Kinderlebens-mittel	Portion*	Kalorien-gehalt pro Portion	Zucker-gehalt pro Portion	Gesunde Alternative & Tipps
Kellogg´s Smacks	50g	191	21,5g	Selbst zubereitetes Müsli aus Haferflocken mit frischen Früchten
Ehrmann Monsterbacke mit Knisterstückchen	135g	159	23,6g	Naturjoghurt mit frischen oder tiefgekühlten Früchten
Danone Fruchtzwerge	50g	51	5,9g	Quark mit zerdrückter Banane
Ferrero Milch-Schnitte	28g	118	8,3g	Pumpernickel mit Frischkäse und Mark einer Vanilleschote
Zott Monte Drink	200ml	166	20,4g	Erdbeer-Milch mit pürierten Erdbeeren
Punica Abenteuerdrink	500ml	92	19,2g**	Fruchtschorle aus Saft und Wasser im Mischungsverhältnis 1:3
Erdbär – Freche Freunde Quetschie	100g	77	11,4g	1 Stück frisches Obst. Durch Tasten, Riechen, Schmecken und Hören wird die Sinnesbildung der Kinder gefördert. Zudem ist Kauen wichtig für die Speichelbildung und die Ausbildung der Kiefermuskulatur.
N.A! Fruchtsnack softe Stückchen	35g	105	24,2g	
Storck – Nimm2 Lachgummi	40g	134	20,8g	Maximal 10% der Tagesenergie. Frisches Obst und Gemüse liefern deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe

** Die angegebenen Portionsgrößen entsprechen den tatsächlichen Packungsgrößen bzw. der durchschnittlichen Verzehrmenge der Produkte*
*** Enthält zusätzlich Süßungsmittel.*

Herzenswünsche e.V.
Verein für schwer erkrankte Kinder & Jugendliche

Husky Touren

für krebskranke Kinder & Jugendliche

Vergangenes Jahr haben wir gemeinsam einen Spendenerlös von 10.500€ erzielt. Diese Spende haben wir persönlich an Herzenswünsche e.V. übergeben. Mit diesem Geld konnte unter anderem die Husky Tour und auch viele weitere Herzenswünsche von krebskranken Kindern in Erfüllung gehen. Vielen Dank auch an Sie, unsere Mitglieder und Patienten des Gesundheitszentrum Marburg für Ihre Spenden.

Wera Röttgering, Lena Happel-Ellerich und Katrin Happel v.l.n.r.

Ein Abenteuer der besonderen Art erleben krebskranke Kinder und Jugendliche auf Husky-Schlittentouren in Skandinavien. Fernab von der Zivilisation machen sie mit dem erfahrenen Schlittenhundeführer Jochen Mendel und seinen Huskys besondere Erfahrungen.

Die Husky-Tour ist eine tiergestützte Therapie für Menschen mit schweren körperlichen Erkrankungen, die das Vertrauen in den eigenen Körper und seine Leistungsfähigkeit verloren haben. Die Erkenntnis, dass man trotz der Erkrankung zu körperlichen Höchstleistungen fähig ist, ist ein wesentlicher Teil der Rehabilitation. Herzenswünsche e.V. unterstützt das Projekt seit 2004.

Hier ein Brief einer Familie, die im März 2018 nach Schweden reiste.

Hallo,

Sein Herzenswunsch: eine Huskytour in Schweden.

ich bin die Mama von Sid. Sid ist mittlerweile sechs Jahre alt. Bei meinem Sohn wurde letztes Jahr im März 2017 Leukämie diagnostiziert. Damals ist für unsere Familie eine Welt zusammengebrochen. Es hat uns förmlich den Boden unter den Füßen weggerissen. Für uns Eltern, aber auch für Jascha, Sids 1,5 Jahre älteren Bruder. Sids Knochenmark war derart stark befallen, dass er zunächst als Hochrisikopatient galt.

Bedingt durch die Chemo hatte er dann Nervenschädigungen in den Beinen und konnte sich ohne fremde Hilfe und den Rollstuhl nicht mehr bewegen. Er wurde ein komplett anderes Kind: Aus dem ehemals lebenslustigen, aktiven Jungen, wurde ein in sich gekehrter kleiner Mensch.

Die Zeit der Intensivchemo war der reinste Horror. Unsere Familie wurde auseinandergerissen. Sid musste Unglaubliches ertragen und leisten. Von einem Tag auf den nächsten wurde ihm die Kindheit geraubt. Sid liebt Tiere und ganz besonders Hunde.

Im März 2018 war es dann soweit, es ging los mit dem Flieger nach Norwegen und von da aus, mit einem Mietwagen über die vereiste und zugeschneite wunderschöne Landschaft nach Schweden. In Särna angekommen, begann gleich das erste Abenteuer. Mit dem Schneescooter wurden wir abgeholt und in die Berge gefahren. Was dann in den nächsten sechs Tagen passierte, lässt sich kaum in Worte fassen. Zu sehen, wie mein Sohn, der ein Jahr zuvor beinahe gestorben wäre, monatelang im Rollstuhl saß und sich körperlich nichts mehr zutraute, auf einmal alleine einen Huskyschlitten lenkt, war so unglaublich und so unbeschreiblich schön.

Zu sehen, dass mein Sohn, der 10 Monate nicht baden konnte, weil er einen Katheter trug, vergnügt im Hot Pot lag, war ein Gefühl, das sich nicht in Worte fassen lässt. Sid durfte während der Therapie keine fremden Tiere berühren. Sein Immunsystem war zu schwach, Keime und Bakterien abzuwehren. Hier in Schweden stand er mit seinem Bruder inmitten von 14 Schlittenhunden und kuschelte mit ihnen. Es trieb mir die Freudentränen in die Augen. Die Tage waren wunderbar ausgefüllt: Schlittenfahrten, Iglus bauen, Schneeballschlachten, Schneeschuhwanderungen im Tiefschnee, Lagerfeuer. Nach einem Jahr, das wir mit Sid zumeist in der Klinik verbrachten, genossen wir alle die Natur und den Schnee. Die permanent piepsenden Geräte der Klinik war der „Sound“ der letzten Monate. Ihn tauschten wir ein gegen die herrliche Stille des schwedischen Winters.

Tausend Dank – wir haben so viele unglaublich schönen Momente geschenkt bekommen, die uns wahnsinnig viel Kraft und Freude schenken. Die Zeit in Schweden hat Sid so viel Selbstvertrauen zurückgebracht.

Er konnte wieder das sein, was er ist, ein Kind.

Eure Kathrin

Auch dieses Jahr möchten wir Herzenswünsche e.V. unterstützen. Spenden Sie bis zum 31. März 2019 direkt auf das Konto: DE45 4005 0150 0000 3700 80 mit dem Verwendungszweck: „Gesundheitszentrum Marburg“. **Vielen Dank für Ihre Unterstützung!**

ATHLETEN DES ALLTAGS

Betrachtet man den Großteil der deutschen Fitnessstudiobesucher, so kann man beobachten, dass der Geist des Bodybuildings – oft unbewusst – noch immer allgegenwärtig ist. Klassisches Mehrsatztraining, Trainingstage für bestimmte Muskelgruppen, Ausbelastungsmethoden und Zyklisierung sind Standards, die selten hinterfragt werden.

Der Wunsch bestimmte Körperpartien zu modellieren ist täglich zu hören, oftmals mit dem Zusatz „aber bitte ohne zu große Muskelberge aufzubauen!“. Die Begriffe „Push- & Pulltage“ haben zwar Einzug erhalten, sind aber meistens lediglich nur ein Vokabeltausch für „Brust- & Rückentage“.

Das Ergebnis ist ernüchternd, denn nur knapp unter 10% der Trainierenden erreichen laut Statistik ihr Ziel.
Es ist also an der Zeit zu hinterfragen und den Blick auf die vielfältigen Faktoren zu richten, die Training erfolgreich machen und einen Ausblick zu wagen, wohin sich die sehr dynamische Fitnessbranche entwickelt.

EINE ARMEE VON SITZKRIEGERN

Die durchschnittliche Anzahl an Sitzstunden liegt derzeit bei ca. 13 Stunden täglich, also beim Großteil unserer Wachstunden. Dieser veränderten Lebensweise muss unser auf Bewegung konzipierter Körper auf unterschiedlichste Art und Weise Tribut zollen.

Starke Bewegungseinschränkungen durch verfilzte Faszienstrukturen, daraus resultierende immobile Gelenke, erhöhte Cortisolspiegel, ein niedriger Stoffwechsel oder muskuläre Dysbalancen sind nur ein geringer Teil der Folgen. Rückenprobleme, Gelenkschmerzen, Dauerstress, erhöhter Blutdruck oder Gewichtszunahme gehen damit einher und sind der Türöffner für weitere Folgeerscheinungen und Erkrankungen.
Probleme in diesem Ausmaß stellen eine neue Herausforderung für Trainer und Therapeuten dar, der es adäquat zu begegnen gilt.

Die Anforderungen an ein modernes Training verändern sich momentan enorm und durch die große Menge an Informationen und Dogmen, sowie der Komplexität der Gesamtthematik ist es nicht immer leicht Licht ins Dunkel zu bringen und den richtigen Weg zu finden, denn die eine, richtige Lösung gibt es nicht.

Hier startet der Weg zu einem neuen Ich. Ohne eine tiefgreifende Analyse der Lebenssituation, eine gründlichen Anamnese sowie gezielte Screening-Elemente, wird der erste Schritt oft zum Schuss ins Blaue.

DER ALLTAGSATHLET

Schönheitsideale verändern sich in regelmäßigen Abständen und damit einhergehend oftmals gesellschaftliche und auch persönliche Verhaltensweisen. Diesbezüglich sind die mageren Jahre sprichwörtlich vorüber, denn heute heißt es „Strong ist the new skinny“. Frauen dürfen sich trauen eine muskulös-sportliche Figur zu haben, ohne von der Seite angeschaut zu werden, während Männer dem Ideal des Athleten nachstreben. Stark und muskulös, aber dennoch beweglich und nicht plump.

Dies ist ein großes Ziel, aber wie kommt man(n) da hin?

MOBILITÄT VOR STABILITÄT

Dies ist einer der wichtigsten Leitsätze eines modernen Trainers. In den vergangenen Jahrzehnten wurde Krafttraining oftmals stumpf und unbedacht durchgeführt. Über-Kopf-Training trotz Schulterimmobilität, Beinpressen trotz mangelnder Hüftmobilität oder Kniebeugen mit immobilen Sprunggelenken bewirken mittelfristig strukturelle Probleme und Verschleißverletzungen.

Die Dunkelziffer derjenigen, die mit Schmerzen trainieren ist hoch, die mangelnde Einsicht oftmals jedoch noch größer. Durch ein engmaschiges Betreuungskonzept möchten wir solche Probleme vermeiden und ein Gelenk zunächst im funktionellen Rahmen beweglich machen, bevor wir es im zweiten Schritt bei vollem Bewegungsradius mit Gewichten beladen und kräftigen. Ein funktionelles Aufwärmen, das genau diese Mobilisierung thematisiert erfordert nicht viel Equipment, jedoch Know-how und Platz für Bewegung.

Vorbei sind also die Zeiten des sturen Cardio-Warm-ups, das oftmals in einer zu niedrigen Intensität durchgeführt wurde, damit aber immerhin mehr Effekt erzielte, als bei einer anderen großen Gruppe Trainierender, nämlich die derjenigen, die sich überhaupt nicht aufwärmten.

Ein gutes Warm-up legt den Grundstein für ein effektives und zielführendes Training und ist daher absolut unverzichtbar und maximiert den Nutzen des darauf folgenden Trainings, insbesondere wenn es intelligent und individuell zusammengestellt wird.

BEWEGUNGSMUSTER ALS UNIVERSALLÖSUNG?

Einige der Grundbewegungsmuster, die sich evolutionär in unserem Motorcortex – also dem Teil des Gehirns, der für die Abfolge komplexer Bewegungen zuständig ist (Motorik) – eingebrannt haben, sind Ziehen, Drücken, Gehen/Laufen oder Hocken & Aufstehen. Es handelt sich hierbei also um natürliche und funktionelle Bewegungsabläufe, die sich in unserem ursprünglichen Alltag vor dem Zeitalter des Sitzens regelmäßig wiedergefunden haben und Muskelketten in ihren vorgesehenen Funktionen fordern.

Ein möglichst freies, funktionelles Training dieser Bewegungsmuster zeigt hervorragende Ergebnisse in Bereichen der muskulären Ansteuerung, funktioneller Kraft, sowie effektiver Bewegungsausführung. Das Schwingen einer Kettlebell, das Schieben eines beschwerten Schlittens, das Hangeln und Hochziehen über Kopf oder ein Sprung auf einen Vorsprung fordert unseren Körper also in seinen ursprünglichsten Funktionen. Klassische Verbundübungen wie Klimmzüge, Kreuzheben, Kniebeugen und Ausfallschritte in vielfältigster Form orientieren sich an diesen Bewegungsmustern.

Dem Ziel des ganzheitlichen Athleten kommt man hiermit also wesentlich näher, als mit klassischen Isolationsmethoden.

Ein Wandel der Trainingsphilosophie und -methodik liegt also auf der Hand und um einem negativen Pauschalurteil zuvorzukommen, soll durchaus erwähnt sein, dass ein isoliertes Krafttraining, richtig eingesetzt, hervorragende Effekte bei der Rehabilitation und als unterstützendes Element für komplexere Verbundübungen aufweist.

Wie so oft im Leben spielt die richtige Dosierung eine wesentliche Rolle. Betrachtet man Training, Bewegung und Gesundheit ganzheitlich ist keine große Transferleistung nötig, um zu erkennen, dass die Thematik viel zu komplex ist, um sich auf eine einzige Methode zu konzentrieren.

WIE SIEHT EIN WIRKLICH DURCHDACHTES TRAINING ALSO AUS?

Ein gutes, mobilisierendes Aufwärmen mit Aktivierungselementen für Muskeln mit Funktionsverlust sollte immer vor allem anderen stehen. Die Durchführung komplexer und motorisch anspruchsvoller funktioneller Übungen lassen uns

BACK TO THE ROOTS

FAZIT: ZURÜCK ZUM JAGEN UND SAMMELN

„Back to the roots“ im Zeitalter 4.0. Was zunächst widersprüchlich klingt, ergibt bei näherer Betrachtung jedoch Sinn.

In Zeiten ständiger Optimierungssucht stellt funktionelles Krafttraining eine hocheffektive Trainingsmethode dar, um die konditionellen Fertigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer, sowie Koordination in überschaubarer Zeit alternativlos effizient zu verbessern.

Gadgets wie Apps, Activity Tracker, Smart Watches, Fitness Anklets, Analyse Chips oder Smart Socks können zwar wertvolle und motivierende Helfer auf dem Weg zum Ziel sein, allein beschreiten muss man diesen jedoch selbst. Der größte Helfer ist fernab aller Technik unser Spaß und der damit verbundene Ausstoß von Glückshormonen. Spaß und Freude an

wieder mit unserer Motorik beschäftigen und damit effektiver, schmerzfreier und kräftiger bewegen. Ein intensives Krafttraining ganzer Muskelketten mit fordernden Gewichten, ergänzt durch sinnvolle Isolationsübungen, verhindert nicht nur den Abbau von Muskulatur, sondern macht uns insgesamt leistungsfähiger, muskulöser und sorgt nebenbei für eine signifikante Verbesserung unseres Stoffwechsels.

Wer Fett loswerden will, muss Muskeln aufbauen!

Abwechslung ist hierbei Trumpf und ein großer Motivator. Ob ein schweißtreibendes Zirkeltraining mit Battleropes, Kettlebells und Co., oder ein kurzes Intervalltraining, sollte die eingeschlafene Methodenschublade endlich entrümpelt werden.

Im Trainingsbereich der Zukunft wird, auch bei uns, Raum für Bewegung gegeben. Dem großen Bewegungsmangel kann nur durch Freude an Bewegung begegnet werden, dafür braucht es Platz und neue Hilfsmittel, die den Spieltrieb in uns wecken.

Ob Körpergewichtstraining, Hanteltraining oder Mobilisationstraining, die wichtigste Qualität in der Fitnesswelt ist die Ausbildung und das Know How des Trainers. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass hier der größte Wandel festzustellen ist. War eine B-Lizenz als Fitnesstrainer vor einigen Jahren noch das Standardmaß als Einstellungskriterium, hat sich angelehnt an die ganzheitliche Sichtweise auf Trai-

JÄGER ≠ SAMMLER

gesunder Bewegung zu wecken ist daher der wichtigste Auftrag eines modernen Fitnessstudios. Der Mensch hat sich körperlich in den letzten 150.000 Jahren nicht wesentlich verändert. Wir sind in Punkto Körperbau und Physiologie geborene Jäger und Sammler und dafür geschaffen als Nomaden weite Strecken zu Laufen, schwere Gegenstände zu heben und zu tragen, zu klettern, sowie auf der Jagd hochintensive Sprintleistungen zu erbringen. Da sich das Laufen über weite Strecken heute meist auf den Gang zum Auto beschränkt und das schwerste zu hebende Gewicht die Einkaufstüte ist, verkümmert unser Körper immer mehr und manche Muskeln verlieren nicht selten ihre Funktion. Es gilt also einige Male pro Woche das Leben unserer Vorfahren zu simulieren, um unsere Funktionen zu erhalten oder zu verbessern.

ning, das Aus- und Fortbildungsangebot vervielfacht. Die Rolle eines Trainers als Gesundheitsratgeber wird eine immer komplexere Ausrichtung einnehmen, um dem überforderten Athleten des Alltags zur Seite zu stehen.

vita fitness
erleben-entspannen-erholen
vita fitness GmbH & Co KG
Am Krekel 49 . 35039 Marburg
Tel. 06421/169530
vitafitness@gzm.de

VEREINBAREN SIE JETZT EINEN KOSTENLOSEN PROBETERMIN:

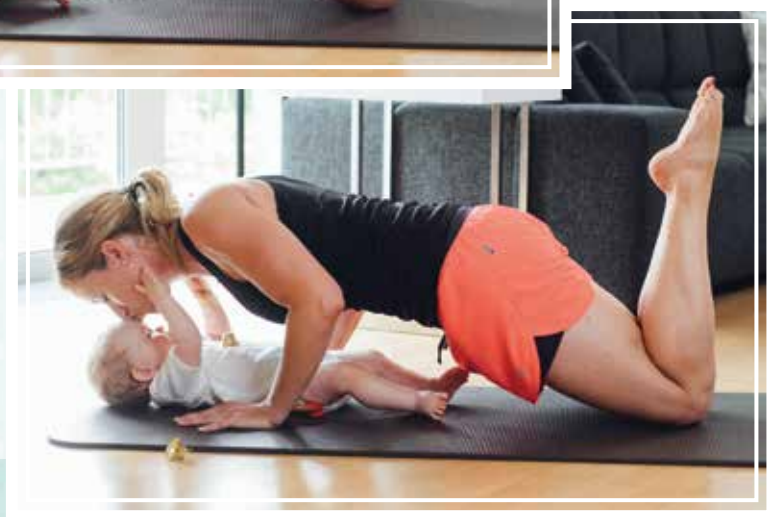
Wir bauen Marburg
BALZER BAUWELT
Ihre Marburger Sanitär- und Fliesenwelt informiert:
www.balzer-bauwelt.de
• News rund ums Bad
• Interessante und aktuelle Neuheiten zu Produkten und Herstellern
• Nützliche Tipps und Informationen zu den Themen:
Badplanung und Badausstattung
Jeden Sonntag ist Schautag von 14 - 17 Uhr // Keine Beratung - kein Verkauf!
Chr. Balzer GmbH & Co. KG • Johann-Konrad-Schäfer-Str. 10 • 35039 Marburg • Tel.: 0 64 21 / 603-0 • Fax: 0 64 21 / 51600

Mama & Baby Workout

Pssst.... Natürlich darf das auch der Papa machen!

1 Liegestütz eng

ANFANGSPOSITION:
Kniegelenke aufsetzen, Unterschenkel anheben, Füße strecken, das Becken in Verlängerung des Rückens ziehen (Rücken gerade), Schulterblätter zusammen ziehen, Ellenbogen leicht gebeugt und die Ellenbogen ziehen nach innen zum Oberkörper. Nacken lang und Gewicht auf Hände und Knie gleichmäßig verteilen.



ENDPOSITION:
Gleiche Position wie oben, mit der Ausatmung Spannung im Rumpf halten und dabei tief gehen.

Einatmen wieder zurück in die Anfangsposition.

- Alle Übungen langsam durchführen und bei der Anstrengung ausatmen
- Allgemein 12 bis 15 Wdh., je nach Bedarf 2 bis 3 Sätze
- Alle Übungen trainieren den ganzen Körper

ANFANGSPOSITION:
Beine lang gestreckt, Fingerspitzen Richtung Gesäß, Ellenbogen leicht gebeugt, Brustbein anheben, Rücken gerade, Gesäß und Beine maximal spannen, Fußspitzen strecken. Ihr Baby hält sich an Ihrer Hüfte fest.

ENDPOSITION:
Hüfte mit geradem Rücken nach oben ziehen, Ellenbogen bleiben leicht gebeugt. Gesäß maximal anspannen und Beine sind langgestreckt.

2 Ganzkörperstütz auf Händen

3 Kniebeuge

ANFANGSPOSITION & ENDPOSITION:
Kniegelenke hinter Fußspitze, Ellenbogen außen, Schulterblätter zusammen, Rücken gerade und dabei die Wirbelsäule diagonal in die Länge ziehen. Baby aufrecht sitzen lassen und unter Schulterblatt – Rumpf halten, Nacken lang lassen.

4 ausfallschritt seitlich mit kniebeuge

ANFANGSPOSITION:
Oberkörper gerade nach vorne gestreckt, Schulterblätter zusammen ziehen, Kniegelenk hinter Fußspitze, das andere Bein lang gestreckt und die Fußspitze berührt ein rutschiges Material (Waschtuch), ganze Gewicht auf dem Standbein und Bauch fest angespannt.

ENDPOSITION:
Gleiche Position, Arme lang gestreckt nach vorne mit der Ausatmung, und mit der Einatmung wieder zurück nehmen.

- Alle Übungen langsam durchführen und bei der Anstrengung ausatmen
- Allgemein 12 bis 15 Wdh., je nach Bedarf 2 bis 3 Sätze
- Alle Übungen trainieren den ganzen Körper

6 Schwebesitz

ANFANGSPOSITION:
Oberkörper aufrecht, Schulterblätter zusammen ziehen, Bauch und Gesäßmuskulatur fest anspannen und Ihr Baby auf die Unterschenkel anlehnen.

ENDPOSITION:
Schulterblätter bleiben zusammen, Rücken ist gerade, Kinn zum Kehlkopf (Nacken lang), Beine parallel abgehoben, Fußspitzen strecken, Unterschenkel ziehen das Miniband auseinander (je nach Fitnesslevel das Miniband mit dazu nehmen).

Ruhig weiteratmen und Bauch fest dagegen spannen.

7 Bauchschwebe

ANFANGSPOSITION & ENDPOSITION:
Rückenlage, Baby in Bauchlage auf die Unterschenkel gelegt, Lendenwirbelsäule in die Matte gedrückt halten, Kopf und Schultern anheben, Bauch nach innen ziehen und halten. Baby an den Händen halten

5 Ganzkörperstütz frontal

ANFANGSPOSITION:
In den Unterarmstütz, Rücken gerade halten, Schulterblätter zusammen ziehen, Hände strecken, Daumen nach oben, Becken tief ziehen so dass Oberkörper und Beine eine Linie ergeben.

ENDPOSITION:
Gleiche Position, Spannung halten, aus dem Unterarmstütz auf die Hände kommen, Blick zum Baby halten, Becken stabil, Bauch fest anspannen und ruhig weiteratmen.

Unser Tipp:

BabyWell-Kurs 0 - 1 Jahr:
Erleben, verstehen, begleiten Sie Ihr Baby abgestimmt auf die verschiedenen Entwicklungsphasen im 1. Lebensjahr auf die ganz sanfte Art. Mit diesem Kurs können Sie Ihr Baby so richtig verwöhnen und fördern. Verbringen Sie gemeinsam eine schöne Stunde der Handzeichensprache des Mama-Kind-Yogas und der Baby-Massage.

Kommen Sie schnuppern!
Mehr Infos unter: 06421/169530 oder vitafitness@gzm.de

vita fitness
erleben-entspannen-erholen

Der 10 Min. Erfolg Power Plate & der Bereich Heal

Neben Weltfußballer, Tennisprofis oder so vielen anderen Topathlethen trainieren weltweit über 15 Millionen Menschen auf der Power Plate® und täglich werden es mehr!

Die erzeugten multidimensionalen Schwingungen der Power Plate® lösen pro Minute 2.400 Muskelkontraktionen aus. Ursprünglich wurde diese Technologie für Astronauten im Weltall entwickelt, um dem Muskel- und Knochenschwund aufgrund der Schwerelosigkeit im Weltraum entgegen zu wirken. Die Power Plate® Technologie wird von zahlreichen Physiotherapeuten und Ärzten empfohlen.

FAKTOR ZEIT UND QUALITÄT

Ein komplexes Ganzkörpertraining mit hohem Zeitaufwand kann nicht jeder Trainierende in seinen Tagesablauf einbinden.

Das Power Plate 10-Minuten-Training trifft den Zeitgeist!

Das Training mit der Power Plate® ist Garant für außergewöhnliche, schnell sicht- und spürbare Ergebnisse. Die Trainingsqualität ist hoch, denn das Power Plate® Training mit einem Coach ist empfehlenswert. Die optimale Einnahme der Trainingsposition und Korrektur der Haltung ist somit gewährleistet. Da aber nicht immer ein Personal Trainer verfügbar ist, hat das Unternehmen den Entwicklungsschritt in die virtuelle Trainingswelt gemacht. Das Ergebnis ist die Power Plate® Station.

e® Station

thcare

Die Power Plate® Station ist ein hochmoderner Terminal mit einem überdimensionalen Touchscreen. Ein absolutes Highlight bietet der neue virtuelle Coach, der nicht nur Trainingspartner ist, sondern auch die richtigen Ausführungs- und Sicherheitshinweise gibt.

Der virtuelle Trainer begleitet den Trainierenden durch eine Vielzahl an 10-Minuten-Trainingsprogrammen, mit speziellen Ausrichtungen. Trendgerecht stehen Themen wie Functional, Faszien oder Yoga, aber auch Golf-Session, Ski-Gymnastik oder Biken zur Verfügung.

Neu im Herbst 2018 wird der Bereich „Healthcare“ werden, hier wird es neue Programme für die Themen Arthrose, Osteoporose, Parkinson, Mobilisation bis hin zu Lipödeme geben. Dazu folgen auch Trainingsprogramme für Senioren, die körperlich eingeschränkt sind. Man kann selbstständig und ohne gesonderte Einweisung sein persönliches Programm durchführen und mit bestehenden Trainingsplänen kombinieren. Der virtuelle Coach kann auf Touch-Befehl über 1.000 Übungen abrufen. Je nach Trainingsziel, Tagesform oder mentaler Ausrichtung können Sie zwischen verschiedenen Programmen wählen. Bodyforming, Fatburner, Core oder Athletik sind nur einige davon. Das Besondere ist, dass man sogar seinen eigenen, individuellen Trainingsplan darin anlegen und verwalten kann. So hat man per Knopfdruck immer seine Programme verfügbar.

VEREINBARE JETZT DEIN KOSTENLOSES PROBETRAINING AN UNSERER POWER PLATE® STATION!

vita fitness GmbH & Co KG
Am Krekel 49 . 35039 Marburg
Tel. 06421/169530
vitafitness@gzm.de

vita fitness
erleben-entspannen-erholen

PS BAUPROJEKT

„Ihr Projekt...
...unsere Aufgabe!“

Projektierung
Planung
Realisierung

PS Bauprojekt GmbH
Marburger Ring 32 • 35274 Kirchhain
06422 / 92 82 620
06422 / 92 82 34
info@ps-bauprojekt.de

www.ps-bauprojekt.de

Schön wie ihr Herz

Die nicht-invasive und völlig schmerzfreie Anti-Aging Gesichtsbehandlung von BYONIK®

Mit der BYONIK®-Methode entwickelte die familiengeführte Münchner beauty lumis GmbH eine völlig neue Gesichtsbehandlung die professionelle Kosmetik und medizinisches Fachwissen miteinander vereint.

Die Anti-Aging Gesichtsbehandlung Skin Rejuvenation von BYONIK® mit Puls-Triggered-Laser (PTL) und konzentriertem Hyaluron ist eine patentierte Methode, die ein nicht-invasives, schmerzfreies Bio-Lifting ermöglicht, mit dem Ziel einer sichtbaren Hautverjüngung und Hautverbesserung bei Irritationen wie Akne, Couperose und Ekzemen. Die BYONIK®-Laserbehandlung wirkt dem Alterungsprozess der Haut effektiv entgegen. Sie versorgt die Haut mit der dringend benötigten Feuchtigkeit, wirkt entzündungshemmend, elastizitäts- und kollagenfördernd. Effekte zeigen sich meist schon nach der ersten Behandlung, die Haut strahlt und Rötungen erscheinen gemildert.

Die ca. 60-minütige Gesichtsbehandlung ist völlig schmerzfrei, verursacht weder eine Downtime noch Hautirritationen oder gar Rötungen. Sie wird mit großem

schlag.

BYONIK®-Behandlung

Erfolg zur Verbesserung der Hautqualität angewendet. Dies wurde durch mehrere wissenschaftliche Studien bewiesen.

Die Entwicklung des BYONIK®-Verfahrens ist in Zusammenarbeit mit der Universität Ulm entstanden. Das Herzstück ist der Puls-Triggered-Laser (PTL) „BYONIK® PROFESSIONAL max". Das Puls getriggerte Laser-Verfahren ermittelt während der Behandlung die Pulsfrequenz der Kundin, denn auf diesen stellt sich der Laser fortlaufend automatisch ein. Er gibt die Energie mit jedem Pulsschlag auf die Haut ab. Antioxidantien die im BYONIK® Hyalurongel eingearbeitet werden, können so direkt und optimal in die Zellen eingearbeitet werden. Und da müssen sie hin, um effektiv die Haut zu vitalisieren, Fältchen zu glätten und das Aussehen zu verbessern. Die Energie des Lasers verändert die Ordnung in der Wasserhülle so, dass Moleküle samt Ablagerungen von den elastinen Fasern gestreift werden. Das Ergebnis: das Elastin wird wieder beweglicher, die Spannkraft der Haut verbessert sich, das Bindegewebe strafft sich und Konturen werden definierter.

Auch Experten sind überzeugt von der BYONIK®-Methode. Dr. med. Lieselotte Weigl-Heider wendet die BYONIK® Gesichtsbehandlung in ihrer Facharztpraxis für Dermatologie und Allergologie in München-Grünwald erfolgreich an: „Mit der BYONIK®-Methode werden Hyaluronsäure-Gele unterschiedlicher Stärke mit einem PTL-Laser Pulssynchron in die Haut geschleust. Der PTL-Laser enthält 2 Wellenlängen, eine rote Strahlung und eine nahe Infrarot-Strahlung. Beide Wellenlängen können keine Lichtschäden verursachen. Das rote Licht wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, das nahe Infrarotlicht fördert die Mikrozirkulation, stärkt das Bindegewebe, fördert den Hautstoffwechsel und wirkt dadurch entgiftend und entstauend. Es fördert die Zellerneuerung, repariert und regeneriert die Haut. Die elastinen Fasern werden wieder elastisch, das BIO-Lifting setzt ein."

Auch Dr. Mark Posselt, ein international anerkannter Experte für nicht operative ästhetische Medizin und Gründer von aesthetic partner in München behandelt erfolgreich seine Kunden mit BYONIK®: „Zunächst hat mich der wissenschaftliche Hintergrund der Studie begeistert und meine Kunden sind sehr zufrieden.

Sie fühlen sich wohl mit dieser Behandlung. Sie tut nicht weh, die Kunden haben keinerlei Hautrötungen oder gar Ausfallzeiten.

Durch das Einschleusen von verschiedenen BYONIK®-Hyaluron-Gelen bekommen meine Kunden direkt nach der Behandlung ein deutlich sichtbares, positives Ergebnis."

BYONIK®
Be Young

Erika H.
63 Jahre
Kundin im vitaSPA

Schon nach der ersten Behandlung wirkte meine Haut frischer. Mit einer Kur aus mehreren Behandlungen hätte ich nie erwartet, jetzt deutlich sichtbare Minderung von Falten ohne invasiven Eingriff zu erhalten.

Ich bin total begeistert von der BYONIK®-Behandlung, die absolut schmerzfrei und sogar entspannend ist.

Die einzelnen Schritte einer BYONIK®-Behandlung

1) Die Haut wird mit einem Reinigungsgel abgereinigt
2) Die Haut wird mit Hilfe eines Enzympeelings von abgestorbenen Hautschüppchen porentief gereinigt
3) Erneut wird die Haut mit Hilfe eines Reinigungsgels gereinigt
4) Der Mittelfinger wird mit einem Pulsmesser verbunden: Der Laser passt seine Frequenz während der gesamten Behandlung Ihrem individuellen Puls an.
5) Der erste Laservorgang erfolgt zunächst ohne Hyaluron
6) Ein auf den Hauttyp angepasstes Hyaluron wird sanft in die Haut eingearbeitet. Die Hyaluron-Arten unterscheiden sich durch ihre Konzentration.
7) Zweiter Laservorgang schleußt das Hyaluron in die Hautzellen ein
8) Erneut wird Hyaluron eingearbeitet und mit Hilfe des 3. Laservorgangs tief in die Haut eingeschleust
9) Ein Tonic wird eingearbeitet
10) Eine auf den Hauttyp abgestimmte Maske wird aufgetragen und wirkt ein
11) Die Maske wird abgenommen und ein feuchtigkeits-spendendes Gel wird aufgetragen
12) Eine Augenpflege wird um die Augenpartie herum auf-getragen
13) Die Behandlung endet mit dem Auftragen der Abschluss-pflege

Wichtig: Um den Behandlungseffekt ideal zu unterstützen und die Haut weiterhin feucht zu halten, ist es wichtig ausreichend Wasser zu trinken.

BYONIK®
Be Young

WELLNESS VITASPA BEAUTY

VEREINBAREN SIE EINEN TERMIN
UNTER 06421/1695316

Tages-Make-Up

SCHMINKTIPPS FÜR DEN PERFEKTEN LOOK — die Step-by-Step-Anleitung für Zuhause

Die Haut muss gründlich gereinigt und mit einer individuellen auf den Hautzustand abgestimmten Pflege vorbereitet werden.

GRUNDIERUNG

Eine Base wird auf das komplette Gesicht sanft aufgetragen. Unreinheiten sowie Unebenheiten und Augenschatten werden mit Hilfe eines auf den Hautton abgestimmten Concealers korrigiert (Hierbei darauf achten, dass der Concealer immer eine Nuance heller als das Make-Up gewählt wird. Rötungen werden durch grünen Concealer retuschiert.).

MAKE-UP

Das Make-Up wird auf den Hautton abgestimmt und auf die Haut aufgetragen (Lippen sowie Augenlider nicht vergessen). Das Auftragen kann mit Hilfe von einem Make-Up Schwamm, Pinsel oder mit den Händen vorgenommen werden.

PUDER

Das Make-Up wird durch ein Puder fixiert (dieses kann transparent sein oder ein Farbpuder). Aufgetragen wird es mit Hilfe eines Puderpinsels oder -schwammes.

ROUGE

Ein Rouge wird aufgetragen, um dem Gesicht mehr Frische zu verleihen und Konturen hervorzuheben.

AUGENBRAUEN

Die Augenbrauen werden mit Hilfe eines Augenbrauenpuders oder Stiftes nachgezogen und ausgebessert.

AUGEN

Das Augenlid wird komplett mit einer hellen neutralen Farbe geschminkt. Abschließend wird das bewegliche Lid mit einer Farbe Ihrer Wahl mit einem Pinsel geschminkt. Eine dunklere Farbe setzt einen Halbkreis an der Seite des Lids (wichtig hierbei ist es anschließend mit der helleren Farbe die dunklere Farbe leicht auszublenden um weichere Übergänge zu schaffen). Zum Abschluss kann ein leichter Lidstrich oberhalb des Wimpernrandes gezogen werden (ein intensives Ergebnis erlangt man durch einen flüssigen oder Kohle-Kajal-Stift, ein weicheres Ergebnis mit Hilfe eines Lidschattens). Der Lidstrich am unteren Lid wird gezogen.

WIMPERN

Mascara wird aufgetragen.

LIPPEN

Ein Lippenkonturenstift wird aufgetragen. Hierbei muss man darauf achten, dass die Konturen der Lippen eingehalten werden. Man startet mit dem Herz an der Oberlippe. Anschließend wird der Lippenstift aufgetragen und je nach Geschmack mit einem Gloss veredelt.

Im Anschluss kann ein Fixateur zur längeren Haftung aufgetragen werden.

Abend-make-up

Bei dem Abend-Make-Up kann man im Prinzip vorgehen wie beim Tages-Make-Up!

Lediglich kräftigere Farben für einen strahlenden Auftritt bieten sich im Bereich der Augen und Lippen an!

Wer möchte kann die Smokey Eyes Variante wählen, um einen dramatischen Augenaufschlag zu erhalten. Besonders pompös: In Verbindung mit falschen Wimpern oder einem Mascara welcher Länge und Schwung zaubert.

SMOKEY EYES IN 9 SCHRITTEN:

1. Als Grundierung transparentes Puder auf das Lid auftragen.

2. Mit einem Kajalstift wird der obere und untere Wimpernkranz nachgezogen und anschließend mit einem Lidschattenpinsel verblendet.

3. Ein heller Lidschatten wird auf das unbewegliche Lid bis zum äusseren Augenwinkel und am unteren Lid aufgetragen.

4. Ein mittlerer rauchiger Ton wird auf das bewegliche Lid an den äußeren Augenwinkel und am unteren Wimpernkranz aufgetragen.

5. Abschließend wird ein dunkler Farbton über das bewegliche Lid und die Lidfalte gegeben (nicht zu dunkel, da dadurch die Augen optisch enger zusammenstehen).

6. Mit einem matten Farbton werden nun die Übergänge ausgeblendet.

7. Mit dem hellsten Ton können nun unter dem höchsten Punkt der Braue Highlights gesetzt werden.

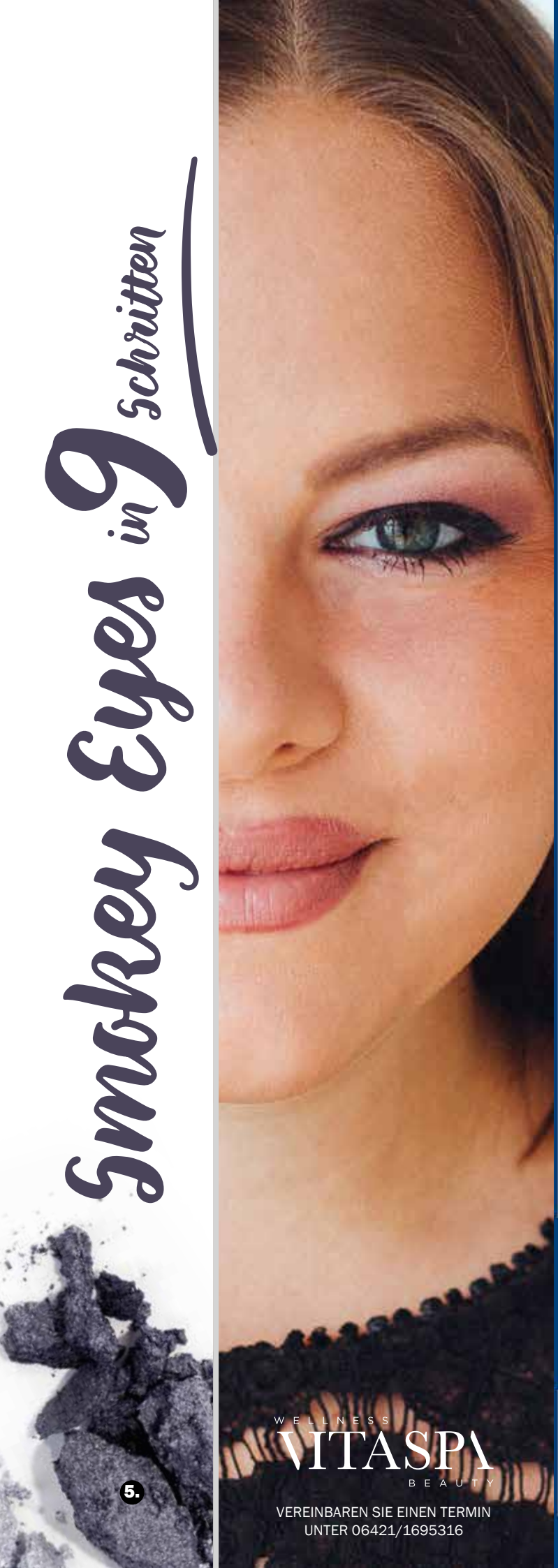
8. Der Lidstrich am oberen Wimpernkranz wird noch einmal intensiviert.

9. Mascara oder falsche Wimpern beenden das perfekte Augen-Make-Up.

FINDEN SIE PASSENDE VIDEOS MIT TIPPS AUF UNSERER HOMEPAGE!

3. 4.

Smokey Eyes in 9 schritten



WELLNESS VITASPA BEAUTY

VEREINBAREN SIE EINEN TERMIN
UNTER 06421/1695316

5.

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

SASCHA MARKS
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Strafrecht

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

CORDULA ESSER
Rechtsanwältin

ROBERT SCHILLER
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Insolvenzrecht

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

Hedwig-Jahnow-Str. 18
35037 Marburg
06421/94843-0
info@ludwigschmoelz.com

www.ludwigschmoelz.com

GESUNDHEIT IM FITNESS-TREND: 4D PRO® BUNGEE FITNESS

DR. DR. MED. HOMAYUN GHARAVI
Arzt und Sportwissenschaftler

Erfinder von 4D PRO® Bungee-Fitness
Seit fast 20 Jahren international gebucht als Trainer und Berater im Profisport u.a. von Jürgen Klinsmann, Fußballprofi Timothy Chandler, Schwimmlegende Therese Alshammar, Hochsprung Hallen-Europameisterin Airine Palsyte, diversen Olympiaverbänden u.v.m.

ONE MORE JUMP

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.

Gesundes Training kannte man bisher vor allem aus dem Umfeld der Therapie, in Kliniken ist es längst Standard. Inzwischen erwarten auch unsere Fitnesskunden ein medizinisches Grundverständnis und einen gesundheitsorientierten Anspruch. Zum einen, um bestehenden körperlichen Beeinträchtigungen erfolgreich entgegen zu arbeiten. Zum anderen aber auch, um solche Beeinträchtigungen schon im Vorfeld zu vermeiden.

Eine der großen Herausforderungen war es dabei immer, ärztliche Empfehlungen umzusetzen und dennoch effizient Trainingsresultate zu erzielen. Mit 4D PRO® Bungee-Fitness ist jetzt genau das möglich geworden – und das mit richtig viel Spaß.

So war auf der FIBO 2017 unübersehbar, dass der Fitness-Trend 4D PRO® Bungee-Fitness Menschen jeden Fitness-Grades freiwillig zum Trainieren bringt. Egal ob Profi oder Hobbysportler: wer beim 4D PRO® Bungee-Training zusieht, bekommt Lust, selbst mitzumachen.

Doch so lässig es auch aussieht: 4D PRO® Bungee-Fitness ist absolut ernsthaftes Training, mit dem ambitionierte Ziele erreicht werden. So trainieren Fußball-Nationalmannschaften und Teilnehmer von Olympiaden und Weltmeisterschaften ebenso mit dem System wie Therapeuten und Personal Trainer.

ENTWICKELT FÜR DEN PROFISPORT, BEGEISTERT AUFGENOMMEN IM BREITENSPORT

Als er den 4D PRO® Bungee-Trainer aufgrund einer verletzten Profisportlerin entwickelte, schwebte Dr. Dr. med. Homayun Gharavi von der 4D CoreSpeed GmbH eine Lösung vor, die es bis dato noch nicht gab: In nahezu jedem Alter und Fitnesszustand den vollständigen Bewegungsablauf durchführen. Nur so bleibt der wichtigste Motor der Bewegung erhalten: Die Bewegungskontrolle! Schmerzen oder Leistungsdefizite sollten die Bewegung nicht schmerzbedingt verkümmern lassen. Dr. Dr. med. Gharavi störte, dass im Training oft hohe Kräfte aufgebaut werden, die der Trainierende dann aber nicht in die bei vielen Sportarten und den Alltagshandlungen nötigen Bewegungen überführen kann.

Dabei denkt Dr. Dr. med. Gharavi vor allem an klassische Stabilisations-Übungen, bei denen der Muskulatur eine unnatürliche Haltefunktion abverlangt wird. Sein Gegenentwurf sind dynamische Übungen, die die Bewegung einschließen.

DYNAMISCHE ÜBUNGEN TRAINIEREN SCHONEND UND EFFEKTIV

Die Übungen werden beim Trainieren mit dem 4D PRO® Bungee-Trainer nicht mit jeder Wiederholung langsamer, sondern dank der elastischen Lambda-Bänder bis zum Schluss im gleichen Tempo absolviert. Dadurch lernt der Muskel auch in der Ermüdung schnell zu kontrahieren, enorm wichtig für die sportliche Leistung und ebenso für die Sturzprophylaxe im Alter. Zudem sind die Übungen sehr gelenkschonend, da sie elastisch ausgeführt werden. Interessant ist das vor allem dann, wenn Einschränkungen durch Beschwerden vorhanden sind.

So wurden mit dem 4D PRO® Bungee-Trainer verletzte Spitzensportler wieder für Wettkämpfe fit gemacht, genauso lassen sich wenig trainierte Neulinge an regelmäßigen Sport heranführen. Die eigentliche Faszination aber kommt aus den schwingenden, hüpfenden Bewegungen, die Spaß und Lust auf mehr machen. Wer zusieht, will mitmachen.

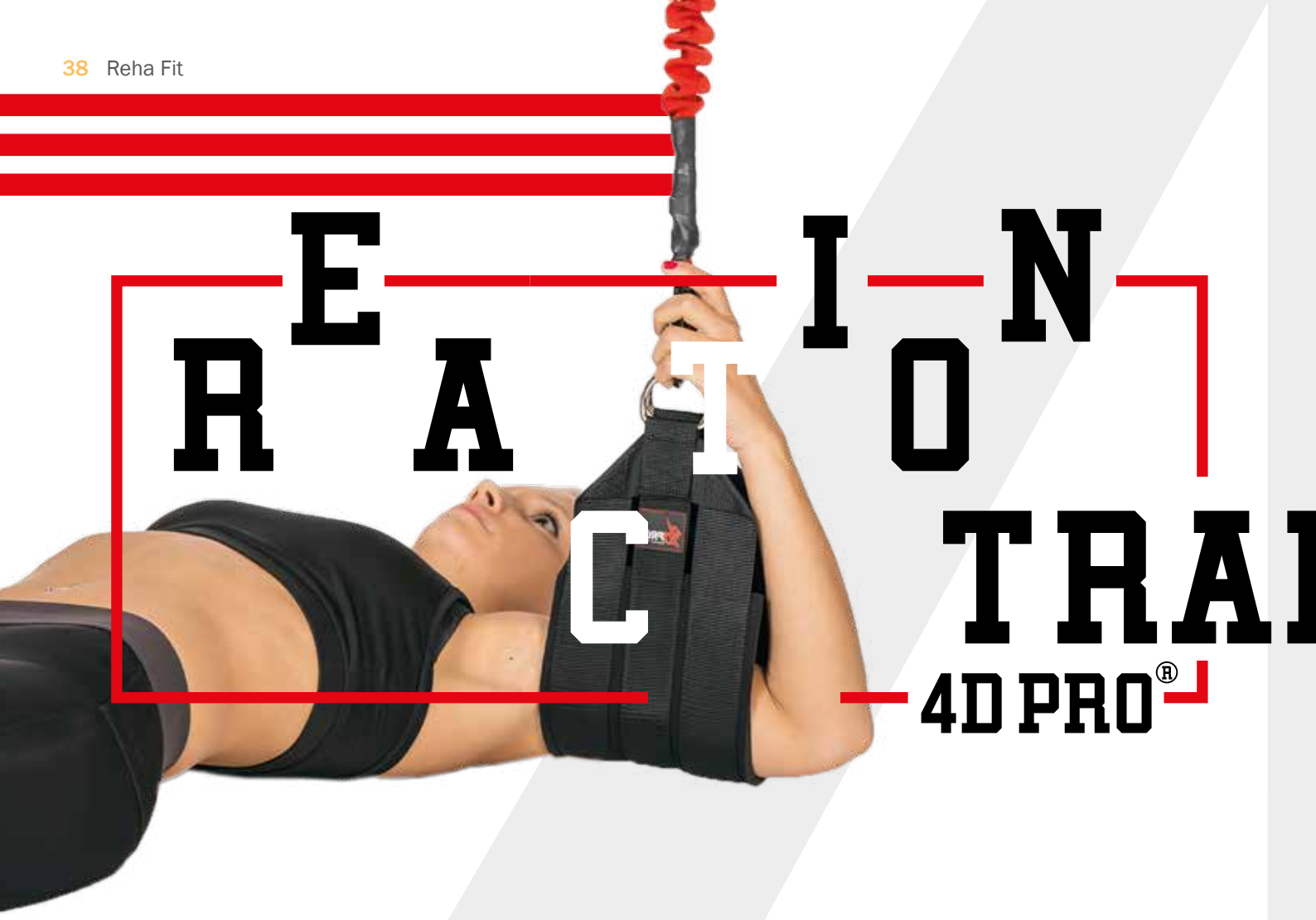
WIR MACHEN DICH FIT UND FERTIG!

DU GLAUBST, DU BIST ZU STARK FÜR 4D PRO® BUNGEE-FITNESS?

Probiere unsere neuen 4D PRO® Bungee-Fitness Kurse bei uns im vita fitness aus. Wir haben auch für dich die Übungen, die dich mit Spaß an deine Grenzen bringen.

Jetzt anmelden unter 06421/169530.

vita fitness
erleben-entspannen-erholen



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

ENTWICKELT WURDE DER 4D PRO® ZU REHABILITATIONSZWECKEN VERLETZTER PROFI-ATHLETEN.

INER

Da wir stets bemüht sind unseren Patienten eine bestmögliche Behandlung zu ermöglichen, liegt es nahe solch ein Trainingsgerät auch in einer Einrichtung wie dem Gesundheitszentrum hier in Marburg zu implementieren.

Zu diesem Zwecke organisierte das GZM Anfang Februar diesen Jahres eine Fortbildung, an welcher Mitarbeiter aus der Sport- und Physiotherapie teilnahmen und das Zertifikat zum 4D PRO® PREHAB MASTER erhielten. Das Training mit dem 4D PRO® zielt darauf ab, eingeschränkte Bewegungsmuster zu verbessern und nicht primär auf die Reparatur von verletzten Geweben. So kann Wieder- und Folgeverletzungen vorgebeugt werden, was sich auch im Namen PREHAB wiederspiegelt. Dieser Faktor ist dafür verantwortlich, dass das Training auch eine große Relevanz für vermeintlich gesunde Personen hat. Dem Wirkungsprinzip des 4D PRO® liegt das sogenannte Faszienmodell zu Grunde.

Man kann sich unsere Faszien wie einen hautengen Ganzkörperanzug vorstellen. Sie umhüllen und stützen den gesamten Körper und sind fest miteinander verbunden. Schon kleinere Veränderungen in diesem System haben Auswirkungen auf das Gesamtkonstrukt.

Ein Beispiel: Wenn sich eine Person bewegt wirft die Kleidung Falten, welche den Verlauf der Zugkraftlinien projizieren. Es lässt sich beobachten, dass sich ein T-Shirt auf Hüfthöhe leicht anhebt, wenn der Arm seitlich nach oben bewegt wird. Wird dieses T-Shirt nun an der Hüfte fixiert, so fällt es erstens deutlich schwerer den Arm seitlich zu heben und zweitens ist das Ausmaß der Bewegung deutlich eingeschränkt.

Im Gesundheitszentrum Marburg wird der 4D PRO® auf verschiedene Weisen genutzt. Einerseits als Trainingsgerät in der Physiotherapie und als Ergänzung zum Schlingentisch. Auf der anderen Seite aber auch als Trainingsgerät für Gruppentrainings. Hierbei gibt es zwei verschiedene Einsatzvarianten.

Als erstes ist hier die Physiotherapie in der Gruppe zu nennen, bei welcher es zwei Kurse gibt. Einmal ein Oberkörper- und Rumpftraining und zweitens ein Unterkörpertraining. Bei den 20-25-minütigen Gruppeneinheiten können bis zu vier Patienten zeitgleich betreut werden.

Die Zweite Variante ist eine Gruppeneinheit für unsere Reha und IRENA Patienten. Hierbei handelt es sich um ein Ganzkörpertraining mit einem Fokus auf Rumpfstabilität und -Kräftigung.

Die Kurse sind für Patienten allen Alters geeignet und es gibt keine Ausschlusskriterien bzgl. der unterschiedlichen Krankheitsbilder und deren Schweregrad. Auch das vita fitness bieten mehrfach in der Woche Fitnesskurse mit dem 4D PRO® an.

DAS GESUNDHEITSZENTRUM MARBURG IST DER ERSTE ANBIETER DER REGION INDEM 4D PRO® SOWOHL IM THERAPEUTISCHEN ALS AUCH IM FITNESSBEREICH EINGESETZT WIRD.
JETZT VORBEI KOMMEN UND SELBST ÜBERZEUGEN. UNSERE 4D PRO® INSTRUCTORS BERATEN SIE GERNE.

Wir feierten am 1. August 2018
unser 25-jähriges Firmenjubiläum

Wir sagen „Danke“ für Ihr Vertrauen!

ICH FÜHLE MICH IM REHA FIT GUT AUFGEHOBEN, WEIL ...

Lydia Wenz
67 JAHRE
SEIT 1991 IM REHA FIT

„... ich komme seit April 1991 in die Praxis Happel, später Reha Fit. Empfohlen wurde mir die Praxis durch meinen Therapeuten in der Berglandklinik. Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass die professionelle und kontinuierliche Behandlung im Reha Fit mich vor zwei OPs bewahrt hat. Ich komme besonders gern hier her, da man mir hier immer hilfsbereit, freundlich und offen entgegenkommt.“

Helmut Wenz
76 JAHRE
SEIT 1993 IM REHA FIT

„... seit über 20 Jahren habe ich mit Hochachtung und Staunen beobachtet, wie Uwe Happel zusammen mit seiner Frau Rita aus bescheidenen Anfängen ein Unternehmen auf dem Sektor Gesundheitswesen aufgebaut hat, das im Marburger Land und darüber hinaus seinesgleichen sucht. Ich persönlich schätze an Uwe Happel seine Hilfsbereitschaft, Aufrichtigkeit, Durchsetzungsvermögen und ganz besonders seine Freundlichkeit im Umgang mit Patienten und Mitarbeitern. Uwe Happel und sein Mitarbeiterteam waren und sind für mich eine Art Rettungsanker. Bei in verschiedenen Zeitabständen immer wieder auftretenden Beschwerden des Bewegungsapparates, fand ich rasche professionelle Hilfe. Infolge einer komplizierten Schulter-OP im vergangenen Jahr, war die Behandlung durch erfahrene Therapeuten so erfolgreich, dass ich problemlos meinen Golfsport wieder ausüben kann. Dafür bin ich sehr dankbar!“

„... ich von Anfang an gute Hilfe erhalten habe und alles getan wurde, damit ich wieder auf die Beine komme. Individuell wird sehr gut auf mich eingegangen, alle sind sehr nett und hilfsbereit, sowohl die Therapeuten, als auch die Verwaltung. Ich war mehr oder weniger von Anfang an dabei und habe die Größenveränderungen im Haus mitbekommen, trotzdem merkt man einen guten Zusammenhalt im Team.“

Andrea Paulus
52 JAHRE
SEIT 1994 IM REHA FIT

Michaela Winkler
48 JAHRE
SEIT 1994 IM REHA FIT

„... die Therapeuten und Trainer es immer wieder, oder immer noch schaffen, mich mit den unterschiedlichen Behandlungen und Therapien (Aquajogging, Massage, KG, MAT, etc.) wieder aufzubauen und zu stabilisieren, um meinen Alltag zu stemmen, meine Arbeitsfähigkeit zu erhalten und mir damit last but not least eine gute Lebensqualität zu ermöglichen.“

„... ich nur positives über die Therapeuten und Verwaltung berichten kann. Die Weiterentwicklung über die Jahre und das entsprechende Angebot des Hauses sind beeindruckend. Was mir sehr wichtig ist, dass jeder von Anfang an ehrlich und offen mit mir umgegangen ist, wenn mir etwas nicht passt, kann ich das jederzeit ohne Probleme loswerden.“

Waltraud Schmack
66 JAHRE
SEIT 1994 IM REHA FIT

Stimmen von unseren Patienten

LENI STEHLING

67 JAHRE

SEIT 1999 IM REHA FIT

„... ich von Anfang an gute Hilfe erhalten habe und alles getan wurde, damit ich gute Therapeuten hier habe und am Empfang die Damen sehr nett sind, so dass man sich gleich gut aufgehoben fühlt. Außerdem finde ich, dass die Sprechstunden gut organisiert sind, so dass ich nirgendwo anders hin muss."

PAULA GORYS

16 JAHRE

SEIT 2006 IM REHA FIT

„... es ein wunderbares Team ist, mit tollen Trainern, die immer neue Ideen haben und ich durch sie sehr viel Spaß am Sport habe. Außerdem habe ich durch das durchdachte Training weniger gesundheitliche Probleme als andere Kleinwüchsige."

ANNI ENGEL

91 JAHRE

SEIT 2003 IM REHA FIT

„... ich langjährige Probleme am Halswirbel hatte und durch eine Empfehlung hierher gekommen bin, seitdem kam ich um eine Operation herum. Immer nachdem ich hier war, verspüre ich eine Besserung."

ROSWITHA SCHNEIDER

61 JAHRE

SEIT 2007 IM REHA FIT

„... die Krankengymnastik im Haus und die Auswahl an Trainingsgeräten gut sind! Außerdem sind die Ärzte auch vor Ort vertreten, so dass viele Termine schneller und angenehmer ablaufen."

KARL NAUMANN

82 JAHRE

SEIT 2006 IM REHA FIT

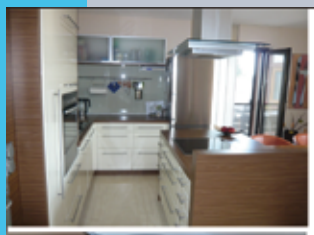
„... die Betreuung, Aufnahme und Therapeuten top sind. Es wird stets auf meine Wünsche eingegangen und bei Fragen und Anliegen hat man stets ein offenes Ohr. An der Rezeption wurde ich immer mit einem Lächeln empfangen."

KATHARINA VIEL

82 JAHRE

SEIT 2007 IM REHA FIT

„... die Behandlung gut ist. Ich habe meistens dieselben Therapeuten, was mir wichtig ist, aber auch mit den Vertretungen bin ich sehr zufrieden. Ich fühle mich im Haus wohl."



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

BRIGITTE BRAUN

70 JAHRE
SEIT 2010 IM REHAFIT

„... ich alles in einem Hause vorfinde und es schon fast mein zweites Wohnzimmer ist und ich jederzeit freundliche und qualifizierte Mitarbeiter antreffe. Egal ob in der ärztlichen Versorgung oder bei den Anwendungen fühle ich mich immer bestens aufgehoben."

MIRIAM PRENTING

40 JAHRE
SEIT 2013 IM REHAFIT

„... mir die Therapie gut tut. Ich fühle mich sehr wohl und die Therapeuten mag ich sehr. Vor der Therapie hier, konnte ich noch nicht so viel laufen und Dinge mit der Hand zu greifen fiel mir schwer. Jetzt bin ich dabei, wieder alles neu zu erlernen. Meine Ziele werden verfolgt und ich habe mich sehr verbessert. Im Alltag schaffe ich mittlerweile vieles alleine."

ELISABETH DÖRR

67 JAHRE
SEIT 2010 IM REHAFIT

„... mir jede Behandlung gut tut und mich weiterbringt. Zwar in kleinen Schritten, aber es geht immer vorwärts. Außerdem bin ich schon so lange hier, dass mir etwas fehlen würde."

DIETMAR BECKER

52 JAHRE
SEIT 2015 IM REHAFIT

„... auf Grund der individuellen, angepassten Trainingsunterstützung, der Möglichkeit des Aqua-Joggings sowie der im direkten Anschluss abgestimmten Krankengymnastik."

WERNER BÄRENFÄNGER

71 JAHRE
SEIT 2011 IM REHAFIT

„... ich von Anfang an bei denselben Therapeuten in Behandlung war, was für mich und meine Besserung wichtig ist. Wenn ich mal ein paar Tage oder Wochen nicht hier bin, dann merke ich das sofort."

KAY LABUSKE

40 JAHRE
SEIT 2016 IM REHAFIT

„... ich feste Therapeuten habe, so dass ein Konzept speziell für mich erarbeitet wurde. Die Freundlichkeit im Haus allgemein und man ist sehr zuvorkommend und flexibel in Sachen Terminvergabe, da ich nun feste Behandlungstage habe."

Dres. med. Busch, Schuckart, Mewes, Kappus | Oberweg 49 | 35041 Marburg | Tel.: 06421 - 3 09 09 - 0
www.wsz-marburg.de | info@wsz-marburg.de

Gemeinschaftspraxis für Neurochirurgie
WIRBELSÄULENZENTRUM MARBURG

Behandlungsspektrum:
Hals-, Brust- u. Lendenwirbelsäule
Bandscheibenvorfälle, Stenosen
Stabilisierung bei Wirbelgleiten
Operation Nervenengpass-Syndrome:
Carpaltunnel, Sulcus ulnaris
Interventionelle Schmerztherapie

DIN EN ISO 9001:2015
Zertifikat Nr. Z13142

Wir gratulieren Familie Happel und Team herzlich zum 25jährigen Jubiläum!

Wir sagen „Danke" für euer Engagement!

ICH ARBEITE GERNE IM REHA FIT, WEIL ...

REINER BAUM
PHYSIOTHERAPEUT (B.SC.)
SEIT 1993 IM REHA FIT

„... ich einen sehr abwechslungsreichen Tagesablauf habe. Ich es sehr mag Teil eines interdisziplinären Teams zu sein zum Wohle des Patienten. Ich die 30 Betriebsjahre voll machen möchte. Ich Mitverantwortung fürs Unternehmen trage und dabei auch Entscheidungs- und Mitgestaltungsmöglichkeiten habe."

GISELA ROTHE
VERWALTUNGS-ANGESTELLTE
SEIT 1993 IM REHA FIT

„... mir meine Arbeit im Therapiezentrum viel bedeutet und zu einem wichtigen Teil meines Lebens geworden ist. Vor 25 Jahren wurde ich sehr herzlich im Familienunternehmen aufgenommen und daran hat sich bis heute nichts geändert. Seither gilt es, unzählige Ideen umzusetzen, sich täglich neuen Herausforderungen zu stellen und somit stets Neues zu lernen. Unterschiedliche Anforderungen werden mit Energie und Dank guter Zusammenarbeit im Team der „Reha-Fit-Familie" gemeistert. Es macht mich stolz, dabei zu sein und einen kleinen Beitrag zum Erfolg geleistet zu haben. Meine Arbeit macht mir viel Freude und ich kann sagen, keinen einzigen langweiligen Arbeitstag erlebt zu haben. Danke für ALLES!"

BIRGIT FIKUS
VERWALTUNGS-ANGESTELLTE
SEIT 1995 IM REHA FIT

„... die Arbeiten sehr abwechslungsreich sind, das Arbeitsklima gut ist, die Zusammenarbeit im Team möglich ist, es eine vielseitige Möglichkeit gibt, sich im Gesundheitszentrum sportlich zu betätigen, kurzfristige Arzttermine und Behandlungen möglich sind, eine lockere Atmosphäre unter allen Mitarbeitern besteht."

KATHRIN BOTERMANN
45 JAHRE
DIPL. PHYSIOTHERAPEUTIN
SEIT 1996 IM REHA FIT

„... sich mir hier als Physiotherapeutin ein interessantes und abwechslungsreiches Arbeitsumfeld bietet und mein Arbeitgeber es mir ermöglicht, Beruf und Familie zu vereinbaren."

BORIS GÖTTIG
PHYSIOTHERAPEUT
SEIT 1997 IM REHA FIT

„... mir die Arbeit, speziell in meiner Abteilung Spaß macht, ich angenehmen Kontakt mit meinen Kunden habe und diesen körperlich als auch mental helfen kann, die medizinische Versorgung der Mitarbeiter eine hohe Wertschätzung genießt."

MARTINA BACHMANN
VERWALTUNGSANGESTELLTE
SEIT 1999 IM REHA FIT

„... es Spaß macht, in einem guten Team zu arbeiten und ich den Kontakt zu den Menschen liebe."

PETER KLEIN

DIPL. SPORTLEHRER
SEIT 1998 IM REHA FIT

„... die medizinische Versorgung für die Mitarbeiter und deren Angehörige optimal ist, das Aufgabengebiet vielfältig ist, die Hierarchie flach ist, es ein starkes, krisensicheres, innovatives und expandierendes Unternehmen ist."

KATRIN WEBER

VERWALTUNGSANGESTELLTE
SEIT 1999 IM REHA FIT

„... ich den direkten Kundenkontakt brauche, mir der Umgang mit Patienten seit meiner Ausbildung als Arzthelferin viel Freude bereitet und mir auch selbst viel zurück gibt. Es ein sehr abwechslungsreicher Job ist, der mir die Möglichkeit gibt meine Stärken unter Beweis zu stellen."

DR. ANTJE BEHRENS

DIPL. SPORTLEHRERIN
SEIT 1999 IM REHA FIT

„... ich wohnortsnah meinen Beruf nachgehen kann. Außerdem schätze ich die kurzen Wege und die optimale Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Ferner gefällt mir gut, dass das Ansehen der medizinischen Trainingstherapie in den letzten Jahren im Reha Fit erhöht worden ist."

ULRICH WEGENER

PHYSIOTHERAPEUT
SEIT 2000 IM REHAFIT

„... ich gerne als Physiotherapeut arbeite und mir hier denkbar die besten Möglichkeiten zur Verfügung gestellt werden, ich mich ganz auf meine Physiotherapie konzentrieren kann, da mir quasi alle fachfremden Tätigkeiten abgenommen werden."

Russek+ Burkhard
...die Saubermacher

- 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

Krankheiten vorbeugen

Ist das Topthema im Gesundheitswesen

Das Therapiezentrum Reha Fit in Marburg stellt sich diesem Auftrag seit 25 Jahren

Krankheiten vorbeugen ist das Topthema im Gesundheitswesen, auch im Landkreis Marburg Biedenkopf. Das deutsche Gesundheitswesen investiert nach Berichten der gesetzlichen Krankenkassen etwa zehn Prozent der deutschen wirtschaftlichen Leistung. Gesundheit fördern, Versorgung stärken ist eine gemeinsame Initiative der Universitätsstadt Marburg und des Landkreises Marburg-Biedenkopf. Ziel ist es, durch Maßnahmen der Gesundheitsförderung, sowie Prävention und der medizinischen Versorgung die gesundheitlichen Zielvorgaben für die Bürger zu verbessern.

„Wir stellen uns diesem Auftrag seit 25 Jahren“, erklärt Uwe Happel, Gründer und Inhaber des Therapiezentrum Reha Fit im Gesundheitszentrum Marburg, Am Krekel. Mehr als 12 Prozent der Bevölkerung im Landkreis Marburg Biedenkopf sind im Gesundheitswesen tätig. Das ist bundesweit ein Spitzenwert. Neben dem Universitätsklinikum und dem Diakoniekrankenhaus trägt aktuell das Gesundheitszentrum Marburg, Am Krekel, zu einem breit genutzten Angebot in der medizinischen Gesundheitsversorgung bei. Durch die Vernetzung von Ärzten verschiedener Fachrichtungen, mit einem modernen Ärztehaus, dem Therapiezentrum Reha Fit und dem innovativen Fitnessstudio vita fitness entstand ein Zentrum zur gesundheitlichen Vorbeugung, Diagnostik, Behandlung und ärztlicher Beratung. „Angesichts einer alternden Bevölkerung mit steigenden gesundheitlichen Risiken ist dies vor allem auch eine weitreichende sozialpolitische Aufgabe! Diesem Auftrag stellen wir uns.“, sagt der Inhaber und Physiotherapeut Uwe Happel. Für Patienten bedeutet dies kurze Wege, übergreifende medizinische Kompetenzen und ein großes Angebot an medizinischen und gesundheitsorientierten Dienstleistungen. Die Erfolgsquote der ambulanten Rehabilitation und gesundheitlichen Vorsorge mit den vielfältigen Therapieangeboten unter einem Dach, Am Krekel in Marburg, ist für die Gesundheitswirtschaft im Raum Marburg verlockend. Das Universitätsklinikum, das Diakoniekrankenhaus in Marburg-Wehrda, die Elisabeth-Klinik in Bigge, niedergelassene Ärzte, Krankenkassen und Berufsgenossenschaften erkennen den Vorteil für die Patienten.

„Ambulant statt stationär“ war das revolutionäre Motto

Reha Fit ist die zentrale Säule im Gesundheitszentrum Marburg. Vor 25 Jahren im Jahr 1993 gründete Uwe Happel gemeinsam mit seiner Ehefrau Rita und einem kleinen Team das ambulante Therapiezentrum Reha Fit. „Meine Vision von einer erweiterten ambulanten Physiotherapie zum Wohl der Patienten schien zunächst revolutionär. Bis Anfang der neunziger Jahre profitierten von der ambulanten Reha ausschließlich Leistungssportler“, sagt Uwe Happel. Der Physiotherapeut erkannte die Chance, als sich diese neue Therapieform der ambulanten Reha als konzeptionelle Erweiterung des Leistungsangebotes der gesetzlichen Rentenversicherung und der Krankenkassen eröffnete. Unter dem Motto „Ambulant statt stationär“ startete am 1. August 1993 das Therapiezentrum Reha Fit. Sport- und unfallverletzte Patienten wurden von einem interdisziplinären Team ambulant versorgt. Das sprach sich schnell herum.

Qualität im Führungsnachwuchs: Physiotherapeutin Katrin Happel, Praxisleitung und Prokuristin, übernimmt die Führung im Reha Fit.

„Heute nach 25 Jahren steht das Reha Fit für kompetente, umfassende und am Patienten orientierte Rehabilitation“

sagt der bald 60-jährige Inhaber und Gesundheitsmanager Uwe Happel. „Wer aufhört besser zu werden, hat angefangen schlechter zu werden“, freut sich Uwe Happel über immer neue innovative Konzepte. Reha Fit ist das Zentrum für Rehabilitation, Physiotherapie, Ergotherapie, Wirbelsäulendiagnostik, medizinische Trainingstherapien und Prävention.

Einbindung von sozialem Umfeld, Familie, Angehörigen und lokalen Ressourcen. Die Praxisleitung im Reha Fit hat inzwischen die 36-jährige Nichte Katrin Happel übernommen. Die Physiotherapeutin Katrin Happel betont die besonderen Heilungschancen der Patienten durch die wohnortnahe Versorgung. „Ambulante Reha bedeutet, dass das soziale Umfeld und die Familie eine leistungsstarke Alternative zur stationären Anschlussbehandlung bieten“, erklärt sie. Für Patienten mit Erkrankungen des Bewegungsapparates, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und Neurologischen Erkrankungen, für den operierten und/oder chronisch Erkrankten bedeutet die Nutzung der lokalen Ressourcen große Erleichterung und gesundheitliche Stütze. „Ziel der ambulanten medizinischen Reha ist die schnellstmögliche Rehabilitation, sowie die Wiedereingliederung in die Gesellschaft und das Berufsleben. Chirurg, behandelnder Arzt, das Therapeuten-Team und das persönliche Umfeld werden in den Therapieverlauf mit einbezogen“, erklärt Katrin Happel. Sie verweist auf ein funktionierendes, zertifiziertes Qualitätsmanagement-System. Hierzu gehören Schulungen und ständige Weiterbildung, schnelle Kommunikationswege, schlanke Abläufe für alle ambulanten Rehaformen im Reha Fit. Damit werden die hohen Qualitätsstandards der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) umgesetzt. Service und Wohlfühlen sollen den Therapieerfolg sichern. Mit einem eigenen „Car“-Service wird die An- und Heimfahrt der Patienten im Umkreis von bis zu 25 km kostenfrei organisiert.

Die Leistungsstärke des Reha Fit ist durch die Kontinuität und Qualität der fachkundigen ambulanten Reha Betreuung und die wirkungsvollen Konzepte bei den Kostenträgern anerkannt. Dennoch brauchen neue, innovative Konzepte Überzeugungskraft und Geduld. Immer wieder neue Ideen zur Gesundheitsvorsorge und Rehabilitation, wie auch neueste Entwicklungen der Geräte in der Trainingstherapie sind für die junge Führungskraft Katrin Happel wichtige Strategien für die Zukunft des Reha Fit, zum Wohl der Patienten.

Alles unter einem Dach

für Ihre Gesundheit

Wie sieht der Gesundheitsmanager Uwe Happel die Zukunft seines Unternehmens?

„Unser Team und damit unser Zentrum sind sehr gut aufgestellt. Mit der jungen Generation, Sohn Lars, Tochter Lena und Nichte Katrin, in der Leitung der Einrichtungen des Gesundheitszentrums Marburg kommt die Innovationskraft aus der zweiten in die erste Reihe“, freut er sich. “Der Modellcharakter und die Innovationskraft des Standortes Am Krekel ist mit einem professionellen Team und durch die aktive, konstruktive Mitarbeit der Familie gesichert“, sagt Uwe Happel. Ob er kürzer treten wird in der Zukunft, verrät er nicht. „Ich bin angekommen als Unternehmer, aber immer noch von Visionskraft getrieben“, sagt er. Der Standort „Am Krekel“ mit der guten Erreichbarkeit soll ein starker Leistungsanbieter im Gesundheitswesen im Raum Marburg sein. „Unseren Kunden und Patienten wollen wir maximale Gesundheits-Logistik bieten“, sagt Uwe Happel. Deshalb wird jetzt auch zusätzlich ein Parkhaus mit rund 300 Parkplätzen gebaut. „Wir wollen zum Wohl der Patienten ein modernes gesundheitliches Netzwerk ausbauen, mit optimaler medizinischer Diagnostik, umfassender medizinischer Versorgung und breit aufgestellten Modellen zur Prävention und Rehabilitation auf höchstem Niveau.“ Die größte Herausforderung für die Zukunft sieht Uwe Happel im Nachwuchs qualifizierter und gut ausgebildeter Therapeuten die eine wichtige Rolle im Gesundheitsnetzwerk einnehmen um den Ansprüchen einer älter werdenden Gesellschaft gerecht zu werden. Hier ist die Politik gefordert das Berufsfeld der Therapeuten für junge Menschen wieder attraktiver zu gestalten. Daher hat sich in den zurückliegenden Monaten bereits die Organisation „Therapeuten am Limit“ gebildet, in die sich Happel als Physiotherapeut und Unternehmer mit seiner Erfahrung einbringt.

Thomas Dannenmann

REHAFIT

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: 06462/912410
Mo.–Do.: 9.00 Uhr–14.00 Uhr
Fr.: 9.00 Uhr–13.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Filiale Fronhausen:
Marburger Str. 3 · 35112 Fronhausen
Telefon: 06426/8989997
Termine nach telefonischer Absprache

www.karingoerg.de

Professionelle Pflegeberatung

Auf Wunsch Anwesenheit bei dem MDK Besuch

Übersicht und Hilfestellung im „Pflegedschungel“

EXKLUSIVE VORTEILE GENIESSEN!

Mit den Kundenkarten von **AHRENS & VITA FITNESS** profitieren Sie von attraktiven Angeboten:

- Bis zu 5% Bonus sichern
- 10% Willkommensgutschein
- Geburtstagsüberraschung

... und vieles mehr.

Weitere Infos unter: **ahrens-marburg.de/mein_ahrens/kundenkarten**

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

SPORT 2000 Ahrens
ahrens-marburg.de

facebook.com/ahrens-marburg

ahrens_marburg

Ganztägig ambulante Rehabilitation im RehaFit

DIE WOHNORTNAHE MODERNE ALTERNATIVE ZUR REHAKLINIK

Seit 2005 bietet das Therapiezentrum Reha Fit ganztägig ambulante Rehabilitationen mit Schwerpunkt des Bewegungsapparates, aber auch für neurologische Indikationen an.

Ein multiprofessionelles Team, zusammengesetzt aus Fachärzten für Physikalische und Rehabilitative Medizin und Orthopädie, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sport- und Ernährungswissenschaftlern, Psychologen und Sozialpädagogen, sowie Logopäden setzt sein ganzes Können und seine Erfahrung daran, Einschränkungen durch Erkrankungen zu beseitigen oder zu mildern, Kompensationen zu fördern, Auswirkungen von Behinderungen zu mindern mit dem Ziel, die Rehabilitation in allen Bereichen ihres persönlichen Lebensumfelds vollständig zu reintegrieren.

Dafür stehen auf ca. 2.500 m² Untersuchungs- und Behandlungsräume, ein modern(st)er medizinischer Trainingsbereich, ein Bewegungsbad, die Ergotherapie-Abteilung und Schulungsräume, eine Lehrküche, ein Wintergarten, sowie Ruheräume zur Verfügung.

Eine Rehabilitation ist möglich bei akuten Erkrankungen und Operationen in Form einer Anschlussheilbehandlung (AHB), aber auch bei chronischen Erkrankungen, die unter konventioneller ambulanter Therapie nicht ausreichend beeinflusst werden und die unter intensivierter Therapie eine positive Prognose haben.

Klassische Beispiele sind im Bereich des Bewegungsapparates der endoprothetische Ersatz des Hüft-, Knie-, Schulter- oder Sprunggelenks, Osteosynthesen von Gelenkfrakturen, Wirbelkörperfrakturen mit operativer Stabilisierung, die Dekompression des Spinalkanals bei Stenose und Bandscheibenoperationen und die Rekonstruktion der Rotatorenmanschette der Schulter, aber auch komplexe Kapsel-Band-Rekonstruktionen des Kniegelenks sowie chronische Rückenschmerzen und degenerative Erkrankungen.

Im neurologischen Fachgebiet dominieren Funktionsdefizite nach Schlaganfall, aber auch solche bei chronisch entzündlichen und degenerativen Erkrankungen des peripheren und zentralen Nervensystems, wie z.B. Morbus Parkinson und Multiple Sklerose. Der gesetzliche Anspruch auf eine Rehabilitation begründet sich allerdings nicht allein auf eine Diagnose, sondern auch auf die Tatsache, dass Auswirkungen einer Erkrankung oder Operation sich nicht nur vorübergehend auf die Teilhabefähigkeit des Versicherten auswirken, beziehungsweise die Erwerbsfähigkeit mindern oder zumindest eine Minderung der Erwerbsfähigkeit droht.

Während die Anschlussheilbehandlung/ Anschlussrehabilitation in der Regel vom behandelnden Krankenhaus eingeleitet wird, muss eine ambulante ganztägige Rehabilitation aus dem ambulanten Bereich heraus beim Kostenträger beantragt werden. Hierzu ist die Unterstützung durch den behandelnden Haus- oder Facharzt erforderlich.

Bei Zuständigkeit der Rentenversicherung oder Gesetzlichen Krankenversicherung sind spezielle Formulare auszufüllen, die Private Krankenversicherung akzeptiert in der Regel freie Anträge, die jedoch vom Arzt fachlich begründet sein sollten.

Hotel · Restaurant · Pizzeria

Cala Luna

inh. Antonio Pia

» Restaurant & Hotel «
» Ferienwohnungen «
» Lieferservice «
» Partyservice «
» Kaltes und warmes Buffett «

Selbstabholer erhalten 10% Rabatt auf Salate, Pasta & Pizza.

Alte Kasseler Straße 66 · 35039 Marburg
Restaurant: 06421 590 68 26 · Hotel: 06421 590 68 0
info@hotel-calaluna.de · www.hotel-calaluna.de

EIN TYPISCHES BEISPIEL EINES AMBULANTEN REHA-TAGES

8:00 Uhr	Abholung durch Fahrdienst
8:30 Uhr	Ärztliche Zwischenuntersuchung
9:00 Uhr	Krankengymnastik
9:45 Uhr	Medizinische Trainingstherapie (Kraft und Koordination)
11:00 Uhr	Seminar (z.B. Rücken, Ernährung, Arthrose, Herz-Kreislauf)
12:00 Uhr	Mittagessen/Pause
13:00 Uhr	Lymphdrainage
14:00 Uhr	Aquajogging
15:15 Uhr	Heimfahrt mit Fahrdienst

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@dvag.de

„RUNDUM-REHABILITATION VON DER HAUSTÜR BIS ZUR GENESUNG“

In der Regel werden Rehabilitationen über einen Zeitraum von 3 Wochen bzw. 15 Behandlungstagen bewilligt, bei Bedarf können Verlängerungsanträge gestellt werden, um die individuellen Rehabilitationsziele zu erreichen.

Am Standort befindet sich ein Transportdienst, der die Patienten bei Bedarf in einem Umkreis von ca. 20 km täglich zur Therapie und nach der ganztägigen Therapie wieder nach Hause bringt. Im vita fitness finden sie ideale Bedingungen für einen gleitenden Übergang in die meist sinnvolle regelmäßige weitere Bewegung (Sekundär- und Tertiärprävention).

Rehabilitation im Reha Fit. Eine runde Sache.

DR. MED MATHIAS SCHIERL
Ärztlicher Leiter Therapiezentrum Reha Fit
Facharzt für Physikalische Rehabilitative Medizin | Sportmedizin | Chirotherapie

Am Krekel 49 · 35039 Marburg
06421/945440 · reha@gzm.de · www.gzm.de

Pre · Press · Print · Production Service & Verlag

Wir sind ein dynamisches Team erfahrener und innovativer Fachleute der Druckbranche. Wesentliche Bestandteile unserer Leistungen nimmt das Managen von Print- und Werbemittellösungen über die gesamte Prozesskette verschiedenster Druck- und Herstellungsverfahren ein. Hierbei stehen wir als Schnittstelle zur Bündelung von Materialien und Produktionskapazitäten im Mittelpunkt und besitzen den Überblick, sowie das Fachwissen, zur Realisierung eines aktiven Printmanagements auf internationaler Ebene. Unter Berücksichtigung der Marketing- und Point-of-Sales Vorgaben schaffen wir produktorientierte und individuelle Lösungen für unsere Kunden. Durch unser Know-how und unser umfangreiches Netzwerk an zuverlässigen Partnern (aus allen Bereichen der Druck- und Werbemittelindustrie, der Marketing- und Designbranche, sowie der Beschaffungs- und Dienstleistungsindustrie) garantieren wir seit 23 Jahren höchste Qualität, Wirtschaftlichkeit und Transparenz. Wir beraten, wirken bei Ideenfindungen mit und begleiten unsere Partner über den gesamten Produktionsprozess bis hin zur Markteinführung und darüber hinaus.

3CERT
PSI Member No. 16221
ecovadis

WIR SUCHEN einen engagierten und flexiblen

Medienproduktioner / Projektmanager (m/w) für Print & Werbemittel

mit einer abgeschlossenen drucktechnischen / grafischen Ausbildung, Industriemeister / Drucktechniker oder mit abgeschlossenem Studium Fachrichtung Druck und Medien

Ihr Profil:
- Detailliertes Fachwissen in den Bereichen Vorstufe, Drucktechnik und Weiterverarbeitung
- Erfahrungen im Ein- und Verkauf von Print- und Werbemitteln
- Sehr gute Englischkenntnisse in Wort und Schrift
- Strukturierte Arbeitsweise, hohe Prozesssicherheit, schnelle Auffassungsgabe

Ihre Aufgaben umfassen:
- Erstellung der Spezifikationen, Einkauf von Druck- und Werbemittelerzeugnissen, Angebotsphase, Fakturierung
- Angebotsauswertung unterschiedlicher Lieferanten
- Eigenverantwortliche Begleitung jeder Projektphase, beginnend mit dem ersten Kundenkontakt
- Produktionsüberwachung- und Steuerung
- Betreuung / Beratung von Kunden und Lieferanten

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann senden Sie Ihre qualifizierte Bewerbung bitte an:
Pre Press Print Production Service & Verlag, Norbert Wege,
Römershäuser Straße 2, 35075 Gladenbach, Telefon 06462 9263-0,
verwaltung@pppp-verlag.de, www.pppp-verlag.de

DIE KRANKHEIT MIT DEN 1000 GESICHTERN

MULTIPLE SKLEROSE:

EINE NEUROLOGISCHE ERKRANKUNG MIT ZUNÄCHST UNAUFFÄLLIGEN SYMPTOMEN

Multiple Sklerose ist eine autoimmun vermittelte chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems (Gehirn und Rückenmark). Dabei greift das eigene Immunsystem die Isolierung der Nervenbahnen an (Myelinscheiden). Diese sind für die Reizweiterleitung von den Sinnesorganen an das Gehirn und wieder zurück an die ausführende Muskulatur notwendig.

Die Krankheit manifestiert sich meist zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr und ist die häufigste neurologische Erkrankung im jungen Erwachsenenalter. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer.

Die Ursachen für MS sind heute noch nicht bekannt, jedoch geht die aktuelle Forschung von einer multifaktoriellen Genese aus. Genetische Veranlagungen, Umwelteinflüsse (Viren und Noxen), geographische Faktoren und die Ernährung sind wichtige Einflussgrößen.

WAS PASSIERT IN UNSEREM KÖRPER, WENN ER AN MS ERKRANKT?

Ursache für die Zerstörungen der Myelinscheiden sind lokale Entzündungsreaktionen der Gehirnmasse oder des Rückenmarks. In bildgebenden Verfahren (MRT, CT) und Untersuchung des Gehirnwassers sind diese festzustellen. Eine Verminderung dieser Strukturen führt zu einer verzögerten oder gar unterbrochenen Signalverarbeitung. Hieraus resultiert eine verlangsamte Reaktionsfähigkeit beim Ausweichen von Hindernissen oder

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

Förderprogramm

Energie sparen und Umwelt schonen!

BUND Ausgezeichnet vom BUND-Hessen mit „sehr gut"

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

STADTWERKE MARBURG

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

Multiple Sklerose

eine gestörte motorische Kontrolle bei Zielbewegungen.

Die Symptomatik eines Patienten hängt maßgeblich von der Lokalisation der Entzündungsherde ab, weshalb Multiple Sklerose auch als „die Krankheit mit den 1.000 Gesichtern“ bekannt ist. Die Symptome und deren Ausprägungen sind individuell. Bei 2/3 aller Betroffenen zeigt sich zu Beginn ein klinisch isoliertes Syndrom (KIS-Syndrom) als Vorbote der Erkrankung. Charakteristisch ist eines der folgenden Symptome, das mindestens 24 Stunden anhält und sich wieder vollständig zurückbildet:

- Sehstörungen/Sehnervenentzündungen (Veränderte Farbwahrnehmung, Doppelbilder, Verschwommenheit, „Flackern“)
- Gangstörungen
- Sensibilitätsstörungen (Taubheitsgefühle, Kribbeln, verstärkte Schmerzwahrnehmung)
- Koordinationsstörungen
- Gleichgewichtsstörungen

VERLAUF

Grundlegend sind zwei Verlaufsformen zu unterscheiden. Der schubförmige Verlauf zeichnet sich durch plötzlich auftretende Symptomatiken wie beispielsweise Sensibilitätsstörungen, Sehstörungen oder Lähmungserscheinungen aus. Die auftretenden Symptome bilden sich im Anschluss entweder komplett oder unvollständig zurück.

Die progrediente Verlaufsform lässt sich in zwei Subtypen kategorisieren. Die sekundär chronisch progrediente Verlaufsform entsteht allmählich aus einer schubförmigen Multiple Sklerose. Durch unvollständige Genesung einzelner Schübe verschlechtert sich der Zustand schleichend. Im Verlauf lassen sich keine klaren Schübe mehr abgrenzen. Der primär progrediente Verlauf weist keine typischen MS-Schübe auf. Die Krankheit schreitet stufenlos fort, wobei die Geschwindigkeit variabel ist.

THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Die Behandlung der Multiplen Sklerose richtet sich nach den individuellen Symptomen der Patienten. Hier greifen Ergotherapie, Physiotherapie, Logopädie, medizinische Trainingstherapie und Psychotherapie ineinander. Ziele eines guten Behandlungskonzepts sind ein verlangsamter Fortschritt der Erkrankung und der Erhalt einer möglichst hohen Lebensqualität im Alltag. Hierbei sind Kraft, Koordination, Kognition und eine zielgerichtete motorische Kontrolle essentiell.

Das Therapiezentrum Reha Fit bietet die Voraussetzungen zur Durchführung eines solchen Konzepts mit seinen verschiedenen Fachbereichen. Parallel zu den genannten Therapieansätzen erfolgt stets eine auf drei Säulen beruhende medikamentöse Behandlung. Diese umfasst eine Akutbehandlung im Schub (mit Kortison), eine verlaufsmodifizierte Immunbehandlung und eine symptomatische Behandlung.

JANNA REESE
PHYSIOTHERAPEUTIN (B.SC.)

Am Krekel 49 · 35039 Marburg
Tel.: 06421/94540
rehafit@gzm.de

pharmaserv
standortmanagement und services

Zeichen setzen
Mit ganzheitlichen Services

Pharmazeutische Produkte benötigen qualifizierte Prozessstrukturen und Servicedienstleistungen. Pharmaserv erbringt diese mit rund 400 Mitarbeitern als Standortbetreiber der Behringwerke in Marburg. Neben dem **Standortmanagement**, den **technischen Dienstleistungen** sorgen wir mit der **Pharmaserv Logistics** dafür, dass die hygienesensiblen Produkte unserer Kunden produziert, fachgerecht gelagert und transportiert werden. In Marburg, dem Standort für Forschung und Entwicklung, leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Weiterentwicklung der Region.

Pharmaserv GmbH · Emil-von-Behring-Straße 76 · 35041 Marburg
Telefon: (06421) 39-14 · E-Mail: info@pharmaserv.de · www.pharmaserv.de

Parkinson

Gruppentherapie für Parkinsonerkrankte im Reha Fit

Die Erkrankung Parkinson ist durch eine Kombination von motorischen und nicht motorischen Symptomen charakterisiert.

Aus bewegungstherapeutischer Sicht sollen hier die motorischen Symptome und die Möglichkeit der Einflussnahme über eine spezielle Gruppentherapie für Parkinsonerkrankte aufgezeigt werden.

Das Grundproblem der Bewegungsstörungen bei Parkinson ist die pathologischveränderte Ausführung von automatisierten Bewegungsroutinen. Der Wechsel von einem Bewegungsprogramm in ein anderes ist erschwert, die Rhythmizität von Bewegungsabläufen erfolgt verlangsamt, die Amplitude der Einzelbewegung ist verkleinert, sowie Körperhaltung und posturale Stabilität gestört.

DARAUS LASSEN SICH DIE ZIELE DER BEWEGUNGSTHERAPIE ABLEITEN:

Es werden große, raumgreifende, stereotype Bewegungsabläufe trainiert, die durch intensive Wiederholungen und regelmäßige Korrektur des Kursleiters so gefestigt werden, dass der Teilnehmer wieder auf ungenutzte Bewegungsmuster zugreifen kann, um diese bewusst im Alltag zu integrieren. Unterstützung finden akustische, visuelle oder taktile Reize, die den Bewegungsbeginn und -rhythmus fördern.

Parkinsonerkrankte weisen Gleichgewichtsprobleme auf, insbesondere wenn sie kognitiv abgelenkt werden. Um Stürze im Alltag zu vermeiden, sollten regelmäßig Gleichgewichtsübungen in unterschiedlichen Ausgangspositionen, auch mit geschlossenen Augen, mit zusätzlichen Bewegungsaufgaben durchgeführt werden.

Jede Übungseinheit beinhaltet außerdem entsprechende Kraft- und Dehnungsübungen, die der typischen axialen Fehlhaltung bei Parkinsonerkrankten entgegenwirken.

Trainingsschwerpunkt der Kräftigungsübungen sind sowohl die unteren Extremitäten und der Rumpf als auch die Rumpfrotatoren, insbesondere die Brustwirbelsäule.

Klassische muskuläre Verkürzungen zeigen sich in der ventralen, vorderen Rumpfmuskulatur, der gesamten Beinmuskulatur und der Schulter-Nacken-Muskeln.

Sinnvoll sind auch Atem- und Entspannungsübungen, um einen positiven Einfluss auf die oft stark erhöhte Atemfrequenz der Erkrankten zu nehmen. Ein Bewusstwerden des eigenen Atems durch geschulte Atembewegungen und gesteigerte Atemtiefe erreicht langfristig einen ruhigeren und gleichmäßigen Atemrhythmus mit intensiverer Zwerchfellatmung.

Parkinsonerkrankte profitieren in allen alltagsrelevanten Parametern wie Muskelkraft, Schrittlänge, Gehgeschwindigkeit und Körperhaltung erheblich von körperlicher Aktivität und regelmäßigem Training. Dies verdeutlichen immer mehr wissenschaftliche Studien. Es zeigt sich aber auch, dass dieser Übungseffekt bei Parkinson nicht so lange anhält wie bei Gesunden.

Das soziale Miteinander unter Gleichgesinnten spielt ebenso eine wichtige Rolle. Daher bietet das Reha Fit eine Gruppentherapie für Parkinsonerkrankte an.

DR. ANTJE BEHRENS
Sie möchten mehr erfahren?
Wir informieren Sie gerne!
Telefon: 06421/945448
rehafit@gzm.de

REHAFIT

Kursort:	Reha Fit Marburg
Kursdauer:	mittwochs von 15.30 – 16.30 Uhr
Kursleiter:	Sportwissenschaftler/in
Anmeldung:	Rezeption Reha Fit

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

Bewegungsmangel IST DAS NEUE RAUCHEN!

BEI KORONARER HERZERKRANKUNG (KHK) IST BEWEGUNG WICHTIGER ALS DIÄT

Sportliche Aktivität hat bei Patienten mit koronarer Herzerkrankung (KHK) in Bezug auf deren Sterberisiko offenbar einen höheren Einfluss als Gewichtskontrolle. Wissenschaftler der Universität Trondheim in Norwegen haben mehr als 3.000 Patienten mit KHK in eine Studie einbezogen und seit 1985 über einen Zeitraum von 30 Jahren nachbeobachtet.

Abhängig von den Veränderungen im Body-Mass-Index und der körperlichen Aktivität der Patienten berechneten die Forscher deren allgemeines und das durch Herz-Kreislauferkrankungen bedingtes Sterberisiko. Im Langzeitverlauf waren für übergewichtige KHK-Patienten keinerlei signifikante Zusammenhänge zwischen einer Gewichtsentwicklung und der Sterblichkeit festzustellen.

Dagegen fand sich eine klare Abhängigkeit zwischen der körperlichen Aktivität und dem Sterberisiko.

Betroffene, die während der Nachbeobachtungszeit eine hohe sportliche Aktivität beibehielten (20 Minuten anstrengende, erschöpfende Aktivität dreimal in der Woche), hatten ein um 36% niedrigeres Sterberisiko als die Probanden, die inaktiv waren oder blieben.

Auch eine dauerhaft niedrigere Aktivität zahlte sich aus – vor allen Dingen ein Wechsel von inaktiv zu niedrig aktiv (30 Minuten mäßige Aktivität fünfmal in der Woche) oder von niedrig aktiv zu hoch aktiv. Hierbei sank die Sterblichkeit um 20%.

Generell gilt: Bewegungsmangel ist das neue Rauchen. Gleichwohl sollte man mit stärkerer sportlicher Betätigung insbesondere dann, wenn man bereits an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leidet, nicht ohne vorherige Konsultation seines Arztes beginnen.

Dabei ist regelmäßige sportliche Aktivität insbesondere in einer Einrichtung, in der qualifiziertes Fachpersonal mit Rat und Tat zur Seite steht, besonders zu empfehlen. In dieser Hinsicht bietet das Gesundheitszentrum Marburg Am Krekel optimale Voraussetzungen.

Auch ein „bisschen dick“ schadet dem Herzen

Bis vor einiger Zeit galt, dass ein geringes Übergewicht insbesondere dann als unkritisch angesehen wurde, wenn die davon abhängigen Stoffwechselparameter oder der Blutdruck in Ordnung waren.

Eine umfassende Untersuchung, die kürzlich in dem kardiologischen Wissenschaftsjournal „European Heart Journal“ veröffentlicht wurde, widerlegt diesen weitverbreiteten Glauben.

Bereits ab einem Body-Mass-Index (BMI) von 24 kg/m² steigt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall leicht an, was in

einer Studie mit fast 30.000 Teilnehmern nachgewiesen werden konnte.

Das sogenannte „kardiovaskuläre Risiko“, also das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln, steigt bereits bei einem Körpergewicht an, das bisher noch als „normal“ galt. In dieser Studie hatten Probanden, deren BMI zwischen 22 und 23 kg/m² lag, das niedrigste Risiko. Mit jedem weiteren Anstieg von 5,2 kg/m² erhöhte sich das Risiko um weitere 13%.

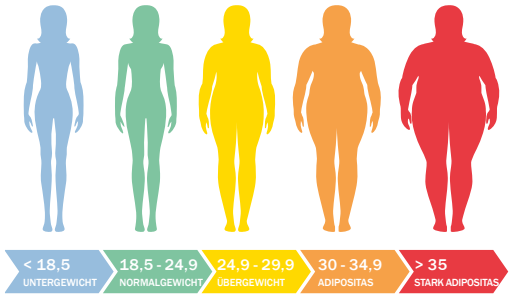
Zwar ist der Body-Mass-Index nicht in allen Fällen zur Beurteilung des Übergewichtes geeignet, da er beispielsweise bei sportlich aktiven Menschen aufgrund der Muskelmasse höher ausfällt.

Dies stellt jedoch nur bei etwa 10% der Bevölkerung die Ursache für einen erhöhten BMI dar. Übergewichtige Menschen sollten sich von einem Arzt hinsichtlich kardiovaskulärer Risikofaktoren, wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung und Diabetes, untersuchen lassen.

BODY MASS INDEX-FORMEL

So berechne ich meinen BMI:

$$BMI = \frac{\text{Gewicht (in Kg)}}{\text{Größe}^2 \text{ (in m)}}$$



7 - 8 MINUTEN TÄGLICH intensive Belastung reicht

Als Vorbeugung vor einer frühzeitigen Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt: Bewegung, Bewegung, Bewegung.

Die in den modernen medizinischen Leitlinien propagierten 30 Minuten Bewegung pro Tag sind jedoch häufig nicht zu bewerkstelligen, wenn man beispielsweise beruflich sehr engagiert ist. Wer weniger Zeit oder Motivation für längere Bewegungseinheiten hat, der sollte stattdessen 7 - 8 Minuten intensive zügige Belastung pro Tag absolvieren. Dadurch wird die Muskulatur beansprucht. Es kommt gleichzeitig zur Aktivierung hormoneller Vorgänge, die das Herz-Kreislauf-System schützen.

Die Muskulatur ist in diesem Zusammenhang ein ganz zentrales Organ.

mmvz Marburger Medizinisches Versorgungs Zentrum

PROF. DR. MED. BERND NOLL

Facharzt für Innere Medizin | Kardiologie | Flugmedizin | Sozialmedizin

MMVZ, Abteilung internistische Fachmedizin
Tel.: 06421/1684015

IN KOOPERATION

Damit es Ihren Füßen gut geht!
Orthopädie Baum
Inhaber Markus Stamm

Gang und Laufanalysen
ORTHOPÄDIE Stamm
Ihr Spezialist in Sachen Bewegung

Liebigstr. 50 35037 Marburg
Telefon: 06421 - 21 49 6
www.orthopaedie-baum.de

Mauerstr. 2 35279 Neustadt
Mobil: 0162 - 63 43 183
Termin nach Vereinbarung

Besser Essen.

Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente

ALLGEMEINES

Der Begriff Vitamin leitet sich ab aus dem lateinischen „vita“ (Leben) und der chemischen Bezeichnung „Amin“ (stickstoffhaltige Verbindung) und wurde bereits 1912 durch den polnischen Biochemiker C. Funk nach seiner Entdeckung des Thiamins (Vitamin B1) eingeführt. Der Begriff bezeichnet heute allgemeiner eine lebensnotwendige organische Verbindung.

Man unterscheidet fettlösliche (Vitamin A, D, E, K) von wasserlöslichen Vitaminen (8 B-Vitamine, Vitamin C). Der Körper kann sie bis auf das Vitamin D nicht selbst herstellen und ist daher auf die Zufuhr durch die Nahrung angewiesen. Vitamine werden für viele Stoffwechselvorgänge gebraucht und kommen sowohl in pflanzlichen als auch in tierischen Lebensmitteln vor. Sie sind an vielen Reaktionen des Stoffwechsels beteiligt. Ihre Aufgabe besteht in einer Regulierung der Verwertung von Kohlenhydraten, Proteinen und Mineralstoffen, sie sorgen für deren Ab- beziehungsweise Umbau und dienen somit auch der Energiegewinnung. Vitamine stärken das Immunsystem und sind unverzichtbar beim Aufbau von Zellen, Blutkörperchen, Knochen und Zähnen.

Fehlen sie, so kommt es zu typischen Mangelerkrankungen. Beispiele hierfür sind Scorbut (Vitamin C), Wachstumsstörungen der Knochen (Vitamin D), Nachtblindheit (Vitamin A) oder Bluterkrankungen wie Gerinnungsstörung oder Anämie (Vitamine K, B).

Mineralstoffe und Spurenelemente sind hingegen anorganische Bestandteile unserer Nahrung. Auch sie sind lebensnotwendig, mit vielfältigen Aufgaben für Wachstum, Stoffwechsel und Nervenfunktion. Aufgrund der Zufuhrmenge unterscheidet man zwischen Mengenelementen (z.B. Calcium, Natrium, Kalium, Chlorid, Magnesium), Spurenelementen (z.B. Jod, Selen, Zink) und Ultraspurenelemente (z.B. Aluminium, Cadmium). Von letzteren sind wahrscheinlich nur kleinste Mengen bedeutsam, größere hingegen giftig.

Im Gegensatz zu den sog. Makronährstoffen unserer Nahrung (dies sind Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Alkohol) sind Vitamine und Mineralstoffe/Spurenelemente keine Energielieferanten.

Vollwertig Essen & Trinken

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden.

Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

01 **Lebensmittelvielfalt genießen**

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

02 **Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“**

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

03 **Vollkorn wählen**

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

04 **Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen**

Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen. Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

Besser Leben

Viele Menschen befürchten heute, ohne zusätzliche Vitamine oder Spurenelemente nicht auszukommen. Allerdings ist Deutschland kein „Vitaminmangelland“, auch wenn die Werbung dies immer wieder anders darstellt. Es stimmt auch nicht, dass unsere Lebensmittel heute pauschal nicht mehr so viele wertvolle Inhaltsstoffe wie früher enthalten, dies stellt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) klar.

In aller Regel gilt: Menschen, die keiner besonderen Risikogruppe angehören, sind nicht auf zusätzliche Vitamine oder Mineralstoffe angewiesen. Dies setzt allerdings voraus, dass wir uns abwechslungsreich, ausgewogen und „vollwertig“ ernähren und eben hierin liegt häufig das Problem. Vitamine und Mineralstoffe sind auch bei weitem nicht die einzigen wichtigen Inhaltsstoffe natürlicher Lebensmittel. Vielmehr gibt es eine Vielzahl weiterer Nahrungsbestandteile (z.B. unterschiedliche Ballaststoffe), wobei das Zusammenspiel all dieser Substanzen im Nahrungsverbund wesentlich bedeutsamer zu sein scheint, als die Wirkung der Einzelsubstanzen.

Bisherige Studien zeigen: Wer sich abwechslungsreich und ausgewogen ernährt, versorgt sich am besten mit allem, was der Körper braucht und vermeidet außerdem, zu viel oder zu wenig von einer Substanz zu sich zu nehmen.

Was unter einer vollwertigen Ernährung zu verstehen ist und wie sie praktisch umgesetzt werden kann zeigt anschaulich diese Zusammenfassung „10 Regeln der DGE“ (die ausführliche Version gibt es unter: www.dge.de/10regeln):

05 Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

06 Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

07 Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

08 Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

09 Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z.B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Mehr Informationen zur DGE unter: www.dge.de
Quelle: www.dge.de/10regeln

Kritische Nährstoffe

Nach den Ergebnissen der nationalen Verzehrsstudie II (NVS II) von 2007 zählen in Deutschland zu den potentiell kritischen Nährstoffen lediglich die Vitamine D und B12 sowie die Spurenelemente Jod, Eisen und Folsäure. Jod und Folsäure werden deshalb dem Kochsalz zugesetzt.

Von einem Mangel bedroht sind dabei insbesondere Kinder im Wachstum, Frauen (Eisenverlust durch Regelblutungen, bei Schwangeren und Stillenden Mehrbedarf an den meisten Vitaminen und Mineralstoffen um bis zu 100%), Senioren (bedingt durch Appetitmangel, unausgewogene Ernährung, Morbidität, Pharmakotherapie, Aufenthalt in Pflegeeinrichtungen etc.), Menschen mit veganer Ernährungsweise (insb. Vit. B12) sowie Leistungssportler. Auch Menschen, die über längere Zeit eine strenge oder einseitige Diät ohne ausreichende Vorbereitung oder ärztliche Überwachung einhalten, können dazu gehören. Bei diesen Personengruppen ist gegebenenfalls eine Vitamin- und Mineralstoff-Supplementierung sinnvoll. Dies sollte allerdings im Einzelfall mit dem Hausarzt bzw. einem Sportmediziner abgesprochen werden.

Für Hobbysportler (also den weitaus größten Teil der sporttreibenden Bevölkerung) gilt, dass durch eine abwechslungsreiche Ernährung mit hoher Nährstoffdichte der Vitamin- und Mineralstoffbedarf über die normale Ernährung problemlos gedeckt werden kann.

Falls eine Supplementierung notwendig ist, sollten Präparate in physiologischer Dosierung eingesetzt werden, also einer Dosierung, welche den Empfehlungen der Fachgesellschaften (sog. D-A-CH-Referenzwerte) entspricht. Dabei sollten Kombipräparate bevorzugt werden, von der Anwendung hochdosierter Monopräparate (insbesondere bei fettlöslichen Vitaminen) ist abzuraten, da dies akute toxische Effekte und Gesundheitsschäden verursachen könnte. Bei den Mikronährstoffsupplementen, die in Deutschland legal angeboten werden, sind bei bestimmungsmäßigem Gebrauch keine Risiken zu erwarten. Vorsicht ist allerdings geboten bei Produkten aus dem Ausland, wie sie häufig im Internet angeboten werden.

Wichtig ist zu wissen: Unausgewogene Mahlzeiten macht man mit Vitamintabletten auf Dauer nicht wett, weshalb einer gesunden Ernährung stets der Vorzug vor Vitamin- und Mineralstoffpräparaten gegeben werden sollte.

Nährstoffsupplemente & Krebsrisiko

Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung senkt nachweislich das Krebsrisiko. Das gilt zumindest für einige der häufigeren Tumorarten. Es gibt aber auch Krebsformen, die durch gesunde Ernährung, zusätzliche Vitamine oder den allgemeinen Lebensstil überhaupt nicht beeinflussbar sind.

Die präventive Wirkung von in Tablettenform verabreichten Antioxidantien (wie Carotine, Vitamin C oder E sowie Selen) wurde in vielen Studien untersucht. Die Hoffnung, dass durch eine Supplementie-

Sie suchen einen kompetenten und erfahrenen Aufzugsbauer in Ihrer Nähe?
Dann sind WIR genau die Richtigen für Sie!

- Wir sind in der Lage Ihnen innerhalb 8-10 Wochen einen Aufzug zu liefern.
- Wir gehen auf sämtliche Architektenwünsche ein, u.a. können wir niedrige Schachtköpfe von 2,90 m im Hydraulikbereich und bis zu 2,60 m für Wohn- und Geschäftshäuser verwenden.
- Wir sind so flexibel wie Sie! Wir fertigen nach Ihrem individuellen Wunsch Sonderkonstruktionen wie Komplettglasanlagen oder Stahl-Schachtgerüste.
- Wir bieten Ihnen eine 24 Std. Service, sodass die Betriebsbereitschaft des Aufzuges stets abgesichert ist.
  Von der Aufzugsplanung, über die Montage, zur Fertigstellung, bis hin zur regelmäßigen Wartung wird alles von unserem geschulten Personal durchgeführt.
- Wir reparieren Störungen kurzfristig - auch an Fremdanlagen.
- Wir haben Erfahrung! Unser Familienunternehmen befindet sich bereits in der 3. Generation.
- Wir betreuen selbstgefertigte als auch Fremdanlagen bei unseren Kunden wie z.B. Uni Gießen, Vitos Herborn, Hochschule Darmstadt, Fachkrankenhaus Kloster Grafschaft und Rittal

Sie möchten mehr Informationen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail!

BOHNE GMBH
AUFZÜGE UND ELEKTROANLAGEN

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

rung das Krebsrisiko gesenkt werden kann hat sich dabei allerdings nicht bestätigt.

Nach heutigem Wissensstand können isolierte Vitamine und Spurenelemente, aber auch Cocktails verschiedener Substanzen das Krebsrisiko nicht senken. Schlimmer noch – sie steigern es manchmal sogar. So steigerte z.B. die Gabe von Pro-Vitamin A, Vitamin B6 und B12 bei Rauchern das Lungenkrebsrisiko, die Gabe von Vitamin E und Selen das Risiko für Prostatakrebs. In einer 2007 erschienen „Meta-Analyse" von insgesamt 68 Studien (insgesamt konnten die Daten von mehr als 232.000 Studienteilnehmern ausgewertet werden) mit Focus auf die Wirkung sog. Antioxidantien (vor allem der Vitamine A, C, E und Selen) ließ sich keiner der in den Einzelstudien erhofften günstigen Effekte bestätigen.
Im Gegenteil: In der Gruppe der Studienteilnehmer, die Vitamin A beziehungsweise Beta-Carotin und/oder Vitamin E einnahmen, war eine höhere allgemeine Sterblichkeitsrate zu finden, als in der Gruppe, die keine solchen Zusatzstoffe verwendete.

Nährstoffsupplemente und Herzkreislauferkrankungen

Auch in Bezug auf Herzkreislauferkrankungen ist grundsätzlich festzustellen, dass nach heutigem Wissensstand die Zufuhr isolierter Vitamin- und Mineralstoffpräparate eine (herz-)gesunde Ernährung nicht ersetzen kann. Zusätzliche Supplemente sind deshalb auch hier nicht empfehlenswert. Lediglich in speziellen Einzelfällen können sie sinnvoll sein. Dies sollte aber stets mit dem Arzt besprochen werden.

Liebe Leserin, lieber Leser,
mein Fazit lautet deshalb, dass man Geld für teure Nahrungsergänzungsmittel nur dann ausgeben sollte, wenn ein entsprechender Mehrbedarf auch nachgewiesen wurde, andernfalls halte ich es für wesentlich sinnvoller, dieses Geld in eine gesunde, vollwertige Ernährung zu investieren.

Guten Appetit!

Ihr Dr. med. Karlheinz Westermann

DR. MED. KARLHEINZ WESTERMANN

Facharzt für Innere Medizin | Ernährungsmedizin

MMVZ, Abteilung internistische Fachmedizin
Tel.: 06421/1684015

mmvz Marburger Medizinisches Versorgungs Zentrum

Quellen und Links für weitere Informationen und Lektüre:

- Deutsches Ernährungsberatung- und Informationsnetz (Debinet): www.ernaehrung.de
- Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg: www.krebsinformationsdienst.de/vorbeugung/risiken/vitamine-und-spurenelemente.php
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: www.dge.de/10regeln
- Assmann-Stiftung für Prävention: www.assmann-stiftung.de/wp-content/uploads/2013/05/herzgesund_essen_broschuere_web.pdf
- Biesalski (Bischoff/Puchstein - Ernährungsmedizin (Thieme-Verlag))

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

Kniearthr

(WIE) KANN MAN EINE OPERATION VERMEIDEN?

WAS IST EINE ARTHROSE?
Arthrose ist im Anfangsstadium eine nicht entzündliche, später entzündliche, langsam fortschreitende Abnutzung des Gelenkknorpels und der angrenzenden Knochenstruktur. Klinisch äußert sich dies in eingeschränkter Beweglichkeit, Verformung der Gelenke und starken Schmerzen. Arthrose zählt in Deutschland zu den sog. Volkskrankheiten, da bereits mit 35 Jahren ein Drittel der Bevölkerung arthrotische Veränderungen in mindestens einem Gelenk hat. Das Kniegelenk ist besonders häufig betroffen. Arthrose ist nicht heilbar, aber durch zahlreiche Therapiemöglichkeiten, die zu Symptomlinderung und Verbesserung der Beweglichkeit führen können, positiv beeinflussbar. Bevor operative Maßnahmen zur Anwendung kommen, sollten konservative Therapiemöglichkeiten angewendet werden, von denen die bekanntesten im Folgenden kurz beschrieben werden.

STOSSWELLENTHERAPIE ist eine Form des Ultraschalles, die zwei verschiedene Arten der Therapie am Kniegelenk bietet:
1. Die fokussierte, auf den Punkt gerichtete Stoßwelle ist sowohl bezüglich der Eindringtiefe in das Gewebe als auch ihrer Intensität so steuerbar, dass sie schmerzhafte Verspannungen in der Muskulatur, Verkalkungen im Gewebe oder tief sitzende Entzündungen erreichen und damit therapieren und lindern kann.
2. Die radiale Stoßwelle breitet sich flächenhaft in der Haut und den darunterliegenden Geweben aus, dringt jedoch weniger tief ein. Sie ist daher besonders für eine Triggerpunktbehandlung zur Schmerztherapie geeignet. Am Kniegelenk findet die Stoßwellentherapie beim Patellaspitzensyndrom, der schmerzhaften Reizung des Ansatzes der Kniescheibensehne und bei muskulären Verspannungen Anwendung.

HYALURONSÄURE kann durch Injektion in das betroffene Kniegelenk in hoher Konzentration an den Knorpel gebracht werden. Details zu dieser Therapie finden Sie in dieser Ausgabe in dem Artikel “Hyaluron-Einsatzmöglichkeiten in der Humanmedizin“ auf Seite 68.

LASERTHERAPIE im Rahmen der Lasertherapie verwenden wir Systeme die besonders schonend sind. Der Laser versorgt das Gewebe mit zusätzlicher Energie und kann tief in das Gewebe eindringen. Er wirkt schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, regenerativ und entzündungshemmend. Wir empfehlen die Lasertherapie bei Arthroseschmerzen, Muskelverletzungen, Bänderzerrungen, schmerzhaften Narben und zur Triggerpunktbehandlung. Dabei kommen 5 - 10 Behandlungen zur Anwendung. Wir unterscheiden die flächenhafte Behand-

rose

lung von der Laserneedle-Technologie. Letztere erlaubt eine punktgenaue Bestrahlung während der gesamten Behandlungsdauer.

PHYSIOTHERAPIE UND PHYSIKALISCHE THERAPIE werden zur Behandlung von Schmerzen und Funktionsstörungen eingesetzt und umfassen gezielte Anleitung zu Verhaltensweisen und Eigengymnastik im täglichen Leben. Hauptziele der Physiotherapie sind das Krafttraining gelenkführender Muskeln (z.B. Quadriceps-Training), die Mobilisation versteifter Kniegelenke und die Kontrakturprophylaxe. Wärme-/Kälteanwendungen (je nach Krankheitsphase), Ultraschall, Elektrotherapie, Massagen, Hydro- und Balneotherapie sowie intermittierende Extension und Stretching können den positiven Effekt verstärken.

ORTHOPÄDISCHE EINLAGEN kommen nicht nur bei Fehlstellungen und Erkrankungen der Füße zur Anwendung, sondern stellen eine optimale Ergänzung für einen ganzheitlichen Therapieansatz zur Ursachenbehandlung verschiedenster Erkrankungen dar. So kann man mit speziellen Schuheinlagen und Schuhzurichtungen Beinlängendifferenzen ausgleichen und Fehlbelastungen am Knie durch X- oder O-Beinstellung teilweise ausgleichen.

KNIEBANDAGEN und ORTHESEN
können zur unterstützenden Therapie bei Knieinstabilitäten, Fehlstellungen, Schmerzsyndromen, Kniearthrose eingesetzt werden. Durch ihr spezielles Gestrick üben sie einen Wechseldruck auf das Knie aus. Dadurch wird die Muskulatur aktiviert, die Durchblutung angeregt, die Selbstheilungskräfte verbessert und die Eigenwahrnehmung des Körpers verstärkt.

MEDIKAMENTE mit schmerzlindernder, entzündungshemmender Wirkung sind ein wichtiger Baustein der Therapie des chronischen Knieschmerzes. Die am häufigsten eingesetzten sog. NSAR (z.B. Ibuprofen, Diclofenac) können insbesondere bei längerfristigem Gebrauch zu Schäden im Bereich von Magen, Leber und Niere führen.

Schmerzlindernde entzündungshemmende Extrakte aus der Weidenrinde, der Teufelskrallenwurzel sowie aus Brennnesselblättern verursachen in der Regel deutlich weniger Nebenwirkungen. Sowohl als Arzneimittel wie auch als **NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL** erhältlich sind Chondroprotektiva (z.B. Glucosamin- und Chondroitinsulfat). Sie sollen den Knorpelabbau bremsen und den Knorpel schützen. Dass gezielte Nährstoffkombinationen einen ernährungsmedizinischen Nutzen bei Arthrose haben wurde in einer Studie nachgewiesen (Heisel J. et al. Orthop Unfallchir Prax 2015).

AKUPUNKTUR wirkt nach den Ergebnissen der großangelegten GERAC-Studie (Annals od Internal Medicine. 145, 2006, S. 12 - 20) signifikant besser bei Gonarthrose bedingten Schmerzen als die medikamentöse Therapie. Auf Basis dieser Ergebnisse wurde Akupunktur bei Gonarthrose (sowie auch bei chronischen LWS-Schmerzen) seit dem 1. Januar 2007 Kassenleistung.

Die heilende Wirkung kommt u.a. dadurch zustande, dass der stimulierende Reiz der Nadeln im Gehirn eine vermehrte Ausschüttung schmerzlindernder und stimmungsaufhellender Substanzen auslöst. Akupunktur sowie auch die im Folgenden beschriebenen Methoden werden in der Regel 2 x wöchentlich über ca. 4 bis 5 Wochen angewendet.
Sie müssen nicht zwingend die Schulmedizin ersetzen, sondern können eine gute Ergänzung auch vor und nach operativen Eingriffen darstellen.

TENS (TRANSKUTANE ELEKTRISCHE NERVENSTIMULATION) wirkt abhängig von der gewählten Frequenz über Gegenirritation, Nervenblockade sowie über Blockade von Schmerzreizen durch Stimulation der Ausschüttung von Neurotransmittern.

Der Einfluss der elektrischen Impulse auf die schmerzleitenden Nervenfasern kann zu länger anhaltender Schmerzlinderung führen (L. Brosseau: Efficacy of the Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation for

DR. DR. MED. LUTZ RÄDER
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Facharzt für Chirurgie und spezielle Unfallchirurgie

DR. MED. DOROTHEA KLOCKMANN
Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Master of healthcare administration and contracts

MMVZ · Am Krekel 51 · 35039 Marburg
06421/168700 · www.gzm.de

the Treatment of Chronic Low Back Pain: Spine 2002, 27(6):596–603).

EIGENBLUT-THERAPIE bei Gonarthrose wird als ACP (Autologous Conditioned Plasma) angewendet und wurde in mehreren Studien wissenschaftlich untersucht (Efficacy of plate-let-rich plasma injections in osteoarthritis of the knee: a systematic review and meta-analysis. British Journal of Surgery.2015).

Hier wird zur Regeneration des geschädigten Knorpels sowie Entwicklung neuer Zellmatrix das zuvor aus dem eigenen Blut gewonnene Plasma verwendet. Durch ein spezielles Verfahren wird Eigenserum mit einer hohen Konzentration an Thrombozyten und Wachstumsfaktoren hergestellt und in das von Arthrose betroffene Gelenk injiziert.

Eine **INJEKTIONSTHERAPIE** mit homöopathischen Wirkstoffen kann ebenfalls Schmerzlinderung und Entzündungshemmung bewirken. Dabei bilden speziell aufeinander abgestimmte Präparate, die gezielt in Akupunktur und Triggerpunkte im Bereich des Kniegelenks subcutan gespritzt werden, die Grundlage dieser „biologischen Gelenk-Kur."

MISTELTHERAPIE

Die vor allem in der Behandlung von Krebserkrankungen als ergänzendes pflanzliches Mittel verwendete Mistel eignet sich gut zur subcutanen Injektion mehrerer Hautquaddeln um das betroffene Knie. Die beabsichtigte lokale entzündliche Reaktion im Bereich der Quaddeln hat eine verbesserte Durchblutung der Gelenkkapsel und des Kniegelenks.

Wenn ein oder mehrere Gelenke von Arthroseschmerzen betroffen sind, sollte immer beachtet werden:
Jeder Mensch ist anders und jeder benötigt ein individuelles Konzept für seine Beschwerden. Wieviel davon aus der Schulmedizin, konservativ oder operativ, und wieviel aus dem Bereich der Naturheilverfahren kommt, das entscheiden Sie mit dem Arzt zusammen und natürlich Ihr Gelenk.

mmvz Marburger Medizinisches Versorgungs Zentrum

Terminanfragen zu individueller Schmerztherapie und Naturheilverfahren senden sie an:

TERMINE.MMVZ@GZM.DE

integrale planung · ockershäuser allee 6a · 35037 marburg | fon. 06421 - 270910 | www.integrale-planung.com

integrale planung
nachhaltige Architektur als gesamtheitliche Aufgabe

Mit unserer Architektur schaffen wir Lebensräume
für die Menschen, die sich in ihnen bewegen.

integrale planung

architekten · ingenieure · brandschutzsachverständige

DIGITALES NACHSORGE-MANAGEMENT DURCH ORTHESEN MIT SENSORIK

Orthelligent® by OPED

- Vergleich von gesundem mit verletztem Bein
- Kontrolle des individuellen Heilungsverlaufes des Patienten
- Greifbare Ermittlung des Genesungstandes der Verletzung
- Einfache Montage des Sensors, z.B. an der ADVAGOknee

Bestellbar über die Software auf dem OPED-Tablet oder unter bestellung.oped.de

oped.de

OPED
MIT UNS GEHT'S WEITER

Hyaluron

Einsatzmöglichkeiten in der Humanmedizin

GRUNDSÄTZLICHES

Die korrekte Bezeichnung für Hyaluron ist eigentlich Hyaluronsäure, was darauf hinweist, dass es sich um eine chemische Verbindung handelt, genaugenommen um ein Salz („Hyalart“). Dabei ist Hyaluronsäure (Summenformel: $C_{14}H_{21}O_{11}N$) eine makromolekulare Kette aus Disacchariden, die wiederum aus je zwei Glucosederivaten bestehen: D-Glucuronsäure und N-Acetyl-D-glucosamin.

$C_{14}H_{21}O_{11}N$

In den 90er Jahren wurde Hyaluronsäure aus Hahnenkämmen gewonnen, was häufiger zu allergischen Reaktionen führte. Heutzutage wird es fast ausschließlich biotechnologisch aus fermentierten Hefeproteinen herstellt. Allergien sind sehr selten geworden, da das so hergestellte Hyalart kein tierisches Eiweiß mehr enthält.

Hyaluronsäure besitzt die Eigenschaft, relativ zu ihrer Masse, große Mengen an Wasser speichern zu können. Wasser ist nicht komprimierbar und diese Druckbeständigkeit bleibt auch im hyaluronsäurehaltigem Gewebe gültig. Ein ideales Beispiel hierfür ist das menschliche Auge, bzw. der Glaskörper, bei dem nahezu 98% der Flüssigkeit an lediglich 2% Hyaluronsäure gebunden ist. Des Weiteren ist Hyaluronsäure hochviskös und kann somit hohe Scherkräfte auffangen. Hier ist der Vergleich zu einem hochwertigen Motorenöl durchaus angebracht. Diese speziellen Fähigkeiten machen den Einsatz von Hyaluronsäure in der der Humanmedizin so attraktiv. Hyaluron wird seit fast 25 Jahren erfolgreich eingesetzt, dokumentiert durch viele Studien in den verschiedenen Fachdisziplinen.

EINSATZMÖGLICHKEITEN

In der Dermatologie als auch in der ästhetischen Medizin wird Hyaluron schon viele Jahre zu Behandlung von Falten eingesetzt. Auch dabei spielt die Wasserbindungsfähigkeit des Hyalart die endscheidene Rolle: Ältere Haut verliert unter anderem ihre Elastizität durch Verlust von Wasser im Bindegewebe. Sogenannte Hyaluronfiller können hier durch Unterspritzung helfen Falten zu glätten, teilweise auch in Kombination mit dem bekannten Muskelrelaxans Botulinumtoxin („Botox“). Hayluron ist zudem häufig Bestandteil von Augensalben und Nasensprays um einer Austrocknung der Netzhaut bzw. der Nasenschleimhäute entgegenzuwirken. Auch bei chronischen Wunden kommt Hyalart zur Optimierung der Wundheilung erfolgreich zum Einsatz.

In meinem Fachgebiet der Orthopädie und Unfallchirurgie ist die klassische Indikation zum Hyaluroneinsatz der fortgeschrittene Gelenkverschleiß, überwiegend der großen Gelenke. Hier wird Hyaluron standardisiert seit vielen Jahren erfolgreich eingesetzt. Hyaluron ist ein natürlicher Bestandteil der Gelenkflüssigkeit („Synovia“) aller Gelenke. Bei arthrotisch veränderten Gelenken ist diese Gelenkflüssigkeit vermindert, zusätzlich sind die korrespondierenden Gelenkflächen verschlissen. Beides führt zu den bekannten bohrenden Athroseschmerzen im betroffenen Gelenk.

Durch direkte intraartikuläre Hyaluroninjektionen in das betroffene Gelenk können Schmerzen gelindert werden, eine Gelenkersatzoperation kann ggf. hinausgezögert werden. Der Wirkmechanismus ist immer der gleiche: Durch die o.g. hochmolekulare

Struktur von Hyalart ist es nicht einfach wieder aus dem Gelenk herauspressbar, die Hyaluronsäure „haftet“ durch seine chemische Oberflächenstruktur besonders gut am Gelenkknorpel. Das Gleitverhalten des Gelenkes wird verbessert, die Schmerzen lassen nach.
Die Wirksamkeit ist natürlich abhängig vom Grad des Gelenkverschleißes, bei einer weit fortgeschrittenen IV.-gradigen Arthrose bleibt die Operation die Therapie der Wahl.

In den letzten Jahren sind, belegt durch aktuelle Studien, auch andere arthrotisch veränderte Gelenke durch Hyaluronsäure-Injektionen erfolgreich behandelt worden: Handgelenksarthrose, Schultereck- und Sprunggelenkarthrose, sowie Behandlungen des Kiefergelenkes und der Zwischenwirbelgelenke der Wirbelsäule. Seit einiger Zeit ist die Hyaluron-Therapie aber auch zur Behandlung von chronischen Sehnenentzündungen (z.B. an der Achillessehne oder beim Supraspinatussehnen-Syndrom an der Schulter) oder bei Sehnenansatzreizungen (z.B. beim Tennis-Ellenbogen) zugelassen. Je nach Präparat und Zusammensetzung wird die Hyaluronsäure mehrfach in das betroffene Gelenk injiziert, meistens mit einem Abstand von 1 bis 3 Wochen. 4 bis 6 Anwendungen sind üblich.

ZUSAMMENFASSUNG

Der Einsatz von Hyaluronsäure in der Orthopädie ist ein etablierter Bestandteil der nicht operativen Therapie von arthrotischen Gelenkerkrankungen. Die Anwendung ist einfach und sicher, die Gelenkbeweglichkeit wird verbessert, Schmerzen werden gelindert.

PROF. DR. MED. THOMAS M. FRANGEN
Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurgie,
Orthopädie und Unfallchirurgie,
Spezielle Unfallchirurgie,
Spezielle orthopädische Chirurgie

TERMINE ERHALTEN SIE UNTER:
TERMINE.MMVZ@GZM.DE

MMVZ · Am Krekel 51 · 35039 Marburg
06421/168700 · www.gzm.de

mmvz Marburger Medizinisches Versorgungs Zentrum

Erfahren Sie mehr über unsere PLUS-Leistungen:
DAK-Gesundheit
Marburg
Krummbogen 14
35039 Marburg
Tel.: 06421 - 167 970
Fax: 06421 - 167 977 170
E-Mail: service754400@dak.de
www.dak-vorteile.de
DAK Gesundheit
Ein Leben lang.

NUTZEN ODER RISIKO?

Eine Analyse der Erfahrungen aus über 30-jähriger operativer Tätigkeit bei orthopädischen Erkrankungen von Prof. Dr. Dr. Axel Wilke, Chefarzt der orthopädischen Fachklinik, Elisabeth-Klinik, Bigge-Olsberg/Sauerland

Tagtäglich werden wir in der Orthopädie damit konfrontiert, älteren Menschen bei Erkrankungen oder Verletzungen des Bewegungsapparates den richtigen Weg zu weisen, wie die Erkrankung/Verletzung am sinnvollsten für den Patienten beherrscht werden kann. Es wäre einfach, wenn im jeweiligen Falle die Lösung, ob operative Maßnahmen oder konservative Maßnahmen zum Ziel führen, von vornherein klar wäre.

Dieses ist es aber nicht. Die Erkrankung/Verletzung muss jeweils individuell therapiert werden unter Berücksichtigung des Alters des Patienten mit den daraus resultierenden Nebenerkrankungen, die der Patient hat. Für eine Reihe von Verletzungen/Erkrankungen ist die Sachlage klar und wird in der Regel unabhängig vom Alter und vom Gesamtzustand des Patienten inkl. aller Nebendiagnosen entschieden diese operativ zu therapieren, da sonst keine Chance auf Heilung besteht, sondern nur ein Dahinsiechen, was das Leiden des Patienten vergrößert und das frühzeitige Ableben auf den Weg bringt.

Zu diesen sogenannten absoluten Operationsindikationen gehören:

a) Das mit Bakterien infizierte Gelenk oder der mit Bakterien infizierte Wirbelsäulenabschnitt:

Wenn die Infektion eines Gelenkes oder der Wirbelsäule eine Schwere erreicht hat, bei der diese mit Antibiotika nicht mehr zu beherrschen ist, so nimmt die Erkrankung einen fulminanten Verlauf und der Patient wird unter den Zeichen einer Blutvergiftung (Sepsis) kurz- bis mittelfristig im Status eines schwerkranken Patienten versterben. Somit sind für die mit Bakterien infizierten Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen in der Regel schnell nach Diagnosestellung, bei Versagen der antibiotischen Therapie, operative Interventionen zur Verminderung der Keimlast und zur Sanierung des Befundes angezeigt.

b) Bandscheibenvorfälle und Spinalkanalstenosen (Einengung des Rückenmarkkanals), die mit hochgradigen Lähmungen einhergehen. In der Regel sind dieses absolute Stenosen des Spinalkanals und diese sind chirurgisch anzugehen, da die daraus resultierenden hochgradigen Lähmungen neben dem Verlust der Mobilität zu vielen Begleiterkrankungen im Bereich des Urogenitaltraktes, im Bereich der Haut (Dekubitus) führen. Die Lähmung bedingt immer die Immobilität. Die Immobilität hat leider sehr viele Begleiterkrankungen (Komorbiditäten), die dann letztlich den Patienten irreversible schädigen und insbesondere im hohen Alter zum Tode führen.

c) Frakturen: Einige Frakturen heilen, insbesondere im höheren Alter, ohne operative Intervention nicht aus. Hier muss dann operiert werden. Das klassische Beispiel ist die Schenkelhalsfraktur, die im hohen Alter von alleine nicht heilt und somit zur Immobilität des Patienten und den daraus resultierenden Konsequenzen führt.

Zusammenfassend gibt es Erkrankungen und Verletzungen des Bewegungsapparates, die auch im höheren Alter und auch beim kranken Patienten der operativen Therapie bedürfen, auch wenn diese mit einem gewissen Risiko behaftet ist, da die konservativen, das heißt nichtoperativen Therapien, hier keine Erfolgsaussichten haben und von vornherein zum Scheitern verurteilt sind.

Die relativen Operationsindikationen sind:

1. ARTHROSKOPIE (GELENKSPIEGELUNG):

Die Gelenkspiegelung, insbesondere der großen Gelenke, gehört zum Standardrepertoire der orthopädischen Kliniken. Der operative Aufwand und das Risiko für den alten Patienten sind gering, so dass sie von diesem Aspekt aus sehr gerne durchgeführt wird. Leider sind die Therapiemöglichkeiten der arthroskopischen Chirurgie begrenzt, so dass häufig im höheren Alter die im Gelenk vorliegenden Verschleißerkrankungen (Arthrose) nicht therapiert/beherrscht werden können. Aus diesem Grunde kommt es häufiger vor, dass die älteren Patienten vom Er-

im Alter

gebnis der arthroskopischen Operation enttäuscht sind, da das eigentliche Problem, die Verschleißerkrankungen, nicht therapiert werden konnten. Hier muss im Einzelfall entschieden werden, ob eine arthroskopische Operation eines großen Gelenkes beim alten/kranken Patienten einen Nutzen darstellt, auch wenn die Arthrose nicht ausreichend behandelt werden kann und man sich besser in einem solchen Fall zu nichtoperativen Maßnahmen entscheiden sollte.

2. KÜNSTLICHE GELENKE (ENDOPROTHESEN):

Die Entwicklung und Verbreitung der operativen Versorgung von verschlissenen Gelenken mit Endoprothesen ist ein Segen für die Menschheit. Die künstlichen Gelenke erhalten die Mobilität des Patienten und führen zur eindeutig besseren Lebensqualität auch im hohen Alter. Der Einbau der künstlichen Gelenke (Hüfte, Knie, Schulter, Sprunggelenk) ist heute ein standardisiertes Operationsverfahren, welches an vielen Kliniken durchgeführt wird. Diese Standardisierung hat dazu geführt, dass das Risiko auch für den älteren Patienten deutlich gesunken ist, insbesondere durch die doch stark verkürzten Operationszeiten. Ein Endoprothesenzentrum der Maximalversorgung, wo im Jahr 1.000 und mehr Endoprothesen implantiert werden, hat für einen Standardeingriff (Implantation einer künstlichen Endoprothese an einem der großen Gelenke) eine Operationszeit von 45 Minuten veranschlagt, sollten keine Besonderheiten vorliegen. Dieses ermöglicht es auch alten Patienten mit internistischen Nebenerkrankungen, eine solche Operation zu ermöglichen. Hinzukommt, dass die Nachbehandlung heute bzgl. des Aspektes der Mobilisation schnell und zügig durchgeführt werden kann und in der Regel nach solchen Gelenkoperationen eine Vollbelastung möglich ist.

Hat man sich vor 20 Jahren gescheut 70-Jährige mit einem künstlichen Gelenk zu versorgen, so ist diese Altersgrenze vor 10 Jahren auf 80 Jahre hochgerückt. Zurzeit muss man sagen, dass auch 90-jährige Patienten bei entsprechendem Allgemeinzustand und Verschleißerkrankung eines großen Gelenkes mit einer Endoprothese heute problemlos versorgt werden können.

3. WIRBELSÄULENOPERATIONEN:

Ist die Diagnosestellung und die damit verbundene Therapieempfehlung bei der Arthrose der großen Gelenke und dem Einbau eines künstlichen Gelenkes einfach, so ist dieses bei Wirbelsäulenerkrankungen deutlich schwieriger. Hier gilt für alle Wirbelsäulenerkrankungen, bis auf diese mit höhergradigen Instabilitäten und Lähmungen, zunächst ein konservatives, d.h. nicht operatives Therapiekonzept, durchzuführen. Hier gibt es enorm viele Möglichkeiten (siehe interventionelle Schmerztherapie). Letztlich kommt man aber auch beim älteren Patienten in die Situation, dass die nichtoperativen Maßnahmen ausgeschöpft sind und ein Leidensbild bleibt, welches charakterisiert ist von einem nicht beherrschbaren Schmerz und/oder einer Lähmungssituation mit deutlich verminderter Gehstrecke und Verlust der Mobilität. In solchen Fällen mit korrespondierenden eindeutigen pathologischen Veränderungen in der Schnittbilddiagnostik (CT, MRT) ist auch eine operative Lösung beim alten Patienten möglich.

Hierbei hat sich gezeigt, dass die kleinen Operationen hier in der Nutzen-Risiko-Analyse eindeutig bessere Ergebnisse bescheren als die großen langstreckigen Versteifungsoperationen. Somit sollte man bei entsprechender Konstellation beim alten Patienten möglichst kleine, in der Regel entdachende/dekomprimierende Operationen an der Wirbelsäule wählen. Die langstreckigen Versteifungsoperationen haben neben den allgemeinen operativen Komplikationen häufig den Nachteil, dass sie statt die Mobilität zu verbessern, dem Patienten häufig die Mobilität verschlechtert und der Patient letztlich einen Rollator benötigt.

Für die von Osteoporose geplagten älteren Patienten hat sich im Rahmen der Wirbelsäulenoperationen das Einspritzen von Zement in den Wirbelkörper bestens bewährt. Hierbei handelt es sich um eine kleine Operation mit wenig Risiko und großem Nutzen. Der Patient ist nach der Operation schnell wieder mobil und verlässt nach kurzer Zeit das Krankenhaus.

4. INTERVENTIONELLE SCHMERZTHERAPIE:

Die Wirbelsäulenoperationen erreichen nicht die sehr guten Ergebnisse der Implantation von künstlichen Gelenken. Dieses liegt in der Natur der Sache. Werden beim künstlichen Gelenk die verschlissenen Gelenkpartner chirurgisch entfernt und durch künstliche, neue Gelenkpartner ersetzt, so ist dieses im Bereich der Wirbelsäulenchirurgie nicht möglich. Es können nicht einzelne Wirbelsäulenabschnitte komplett herausgelöst und durch künstliche Wirbelsäulenabschnitte ersetzt werden. Aus diesem Grunde bleibt die Wirbelsäulenoperation immer nur eine Reparatur und ist nicht der Einbau von etwas Neuem. Dieses ist einer der Gründe, warum Wirbelsäulenoperationen bei den Nachuntersuchungen nicht die exzellenten Ergebnisse der Endoprothesen, insbesondere der Hüft- und Knieendoprothesen, erreichen.

Dieses ist auch einer der Hauptgründe, warum operative Interventionen im Bereich der Wirbelsäulenerkrankungen immer am Schluss der Behandlungskaskade stehen sollten. Bei dieser konservativen Behandlungskaskade steht insbesondere beim älteren, kranken Patienten die interventionelle stationäre Schmerztherapie im Vordergrund. Hierbei handelt es sich um eine stationäre Krankenhausbehandlung bei Patienten mit Wirbelsäulenbeschwerden. Die Patienten sollen ambulant ausbehandelt sein, d.h. die vom Hausarzt/Facharzt angebotenen und durchgeführten Therapien (Krankengymnastik, Spritzen, Tabletten etc.) haben nicht zu dem gewünschten Therapieerfolg geführt. Solchen Patienten wird dann eine Krankenhausbehandlung im Sinne einer stationären Schmerztherapie empfohlen. Bei solchen Krankenhausaufenthalten werden neben Infusionstherapien insbesondere aufwändige Spritzentherapien unter Röntgen/CT-Kontrolle durchgeführt.

Diese Behandlungsform stellt den letzten Schritt der Therapiekaskade dar, bevor dann doch beim Scheitern einer solchen interventionellen Schmerztherapie die Operation indiziert sein kann.

Die operative Therapie von Erkrankungen und Verletzungen des Bewegungsapparates im hohen Alter hat sich in den letzten Jahren rasant entwickelt. Elektive, d.h. geplante Operationen, können selbst im letzten Lebensabschnitt (70 - 90 Jahre) bei entsprechender Vorbereitung heute relativ gefahrlos durchgeführt werden. Somit hat insbesondere bei den Erkrankungen der Arthrose (Verschleiß) der großen Gelenke auch der alte Patient eine gute Chance, seine Mobilität zu erhalten und seine Schmerzen zu verlieren. Endoprothesenimplantationen sind aufgrund der hohen Anzahl der durchgeführten Implantationen schnell und einfach, ohne höhere oder größere Komplikationen durchzuführen und somit ein enormer Gewinn für alle Beteiligten.

Die Operationen, die nicht planbar sind sondern als Notfalloperationen gelten (bestimmte Frakturen, infizierte Gelenk- und Wirbelsäulenabschnitte, Wirbelsäulenerkrankungen mit hohem Lähmungspotential), müssen in der Regel unabhängig vom Allgemeinzustand des Patienten operiert werden, weil sie alternativlos sind und der Verzicht auf die Operation das Schicksal des Patienten besiegeln würde.

In der Wirbelsäulentherapie sollte man bei Operationen im hohen Alter sehr zurückhaltend sein und die Therapiekaskade der konservativen Möglichkeiten ausschöpfen inkl. der interventionellen stationären Schmerztherapie und nur im Einzelfall beim Scheitern aller konservativen Maßnahmen die Operationsindikation, in der Regel für eine kleine Operation, stellen.

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

JG GRUPPE Elisabeth-Klinik Bigge

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

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

team elektrik
GmbH&Co.KG

Ihr Partner in allen Fragen der Elektrotechnik!

» Altbau-, Neubau-, Umbau-, Renovierung
» Haus- und Industrietechnik
» Mess-, Steuerung- und Regeltechnik
» Energieoptimierung - Photovoltaikanlagen

24 Stunden Kundendienst

Kontakt:

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

KÄLTE-KLIMATECHNIK SPÖRCK

BERATUNG • PLANUNG • VERKAUF • SERVICE

Wir steigern Ihre Leistungsfähigkeit durch gesundes Raumklima...

Alte Dorfstraße 24, 35091 Cölbe · Tel. (0 64 21) 8 73 44-0 · Fax (0 64 21) 8 73 44-26 · Internet: www.spoerck.de

LEBEN MIT EINEM LIP- ODER LYMPHÖDEM *oder bin ich einfach zu dick?*

In den letzten zwei Jahren hat sich in Marburg hinsichtlich der Aufklärung über das Lip- und Lymphödem viel getan. Besonders die Marburger Lip- und Lymphödem-Tage haben sich mit diesem Thema beschäftigt und dazu beitragen, ein Lip- und/oder Lymphödem gegen eine Adipositas abzugrenzen und die Mischformen darzustellen.

Hier nochmals kurz die Merkmale:

Lipödem:
- *symmetrisch auftretende Fettverteilstörung nur bei Frauen*
- *tritt meistens nach der Pubertät oder Schwangerschaft auf*
- *kann vom Beckenkamm bis zum Sprunggelenk reichen (Säulenbeine) oder nur an den Ober-(Reiterhosen) oder Unterschenkeln*
- *der Schweregrad wird in einem Status von I bis III dargestellt*
- *die Betroffenen klagen über Schmerzen und starker Blutergussbildung*
- *Gewichtsreduzierung hat nur wenig Effekte*

Lymphödem:
- *tritt meistens nur einseitig auf und wird nach Status I bis III klassifiziert*
- *34% liegen einer angeborenen Schädigung des Lymphsystems zugrunde*
- *doppelte so viele entstehen durch Unfälle, Parasitenbefall und Operationen mit anschließender Bestrahlung*
- *entstehen sehr häufig durch die Entfernen der Lymphknoten*
- *Frauen und Männer sind gleichermaßen betroffen*
- *verursacht in der Regel keine anhaltenden Schmerzen*

Adipositas:
- *Kinder, Frauen und Männer können in jeder Altersstufe betroffen sein*
- *tritt vor allem in den westlichen Industrieländern auf und wird nach dem Body-Mass-Index ermittelt*
- *Übergewicht und Adipositas verursachen keine Schmerzen im Fettgewebe*
- *Gewichtsreduzierung zeigt deutliche Effekte*

Nur Fachärzte können die richtige Diagnose stellen und eine Therapie einleiten. Ganz gleich welche Diagnose der Arzt

Finger weg von einer Selbstdiagnose!

stellt – eine nährstoff- und vitaminreiche Ernährung mit wenig Zucker, Alkohol und Kohlehydraten sowie ein Bewegungsprogramm, das Spaß macht, sind bei allen drei Krankheitsbildern erste sinnvolle Schritte. Diese muss keiner alleine tun. Denn jeder, der sich einer Ernährungsumstellung schon einmal gestellt hat, weiß, wie schwer das Durchhalten ist. Krankenkassen unterstützen diesen Schritt mit gut umsetzbaren Programmen.

Beim Lip- oder Lymphödem und seinen Mischformen ist zusätzlich die Komplexe Entstauungstherapie (KPE) indiziert, die aus den Bausteinen
- Manuelle Lymphdrainage
- Kompressionstherapie (Wickeln oder Bestrumpfung)
- Bewegung und Hautpflege besteht.

Diese Zwei-Phasen-Therapie besteht aus einer Entstauungs- und der direkt anschließenden Erhaltungsphase. Die Lymphdrainage kann Wassereinlagerungen beim Lymphödem bis zu 70% reduzieren. Beim Lipödem hilft sie in jedem Fall, die Schmerzen zu reduzieren. Nach jeder Entstauungsmaßnahme muss die Extremität mit Wickeln komprimiert werden, um zu verhindern, dass das Gewebe sich wieder mit Lymphe füllt.

Sind bereits 70% der vom Arzt verordneten Lymphdrainagen abgeschlossen, erfolgt eine Kompressionsbestrumpfung nach Maß. Direkt nach der Lymphdrainage werden unter Zug die Umfänge der betroffenen Extremität von einer Fachberaterin aus dem Sanitätshaus genommen. Aus Hochleistungsmaterialien entsteht ein flachgestrickter Strumpf, der die

Ergebnisse der Lymphdrainage sichert und Druckgefühl und Schmerzen reduziert. Das optimale Bewegungsprogramm ist jede Bewegung im Wasser, wie bspw. Schwimmen, Aqua-Jogging oder Aqua-Aerobic.

Der Wasserdruck auf das Gewebe hat entstauende Effekte. Wem das Medium Wasser nicht liegt, kann die Lymphe so richtig beim Walken in Wallung bringen.

Die letzte Komponente der KPE ist die Hautpflege, die beim reinen Lipödem bei weitem nicht die Bedeutung hat wie beim chronischen Lymphödem. Grundsätzlich sollten Lipödem-Patientinnen darauf achten, dass ihre Haut nicht trocken und rissig wird. Denn dies kann durch das regelmäßige Tragen der Kompressions-Bestrumpfung gefördert werden. Beim Lymphödem ist die Hautpflege dagegen eine sehr wichtige Therapie-Komponente. Für die Pflege der Haut im Bereich des Lymphödems dürfen nur medizinische und unparfümierte Produkte verwendet werden.

Das Lip- und Lymphödem sind chronische Erkrankungen, die die betroffenen Patienten ein Leben lang begleiten können. Daher sind die Maßnahmen der KPE ein ständiger Begleiter, wenn man die Oberhand behalten möchte. Patienten mit einem diagnostiziertem Status II haben einen langfristigen Anspruch auf Lymphdrainage und Kompressionsstrümpfe.

ANDREA SUNTHEIM-PICHLER
Bereichsleiterin Marketing
Sanitätshaus Kaphingst GmbH

KAPHINGST
Der Gesundheitsmarkt

Romantische
FLACHSTRICK VIELFALT

pastellige Kompressionsstrümpfe für Lip- oder Lymphödempatientinnen

*„Mich hat das Motiv **FLOWER** von Anfang an begeistert. Es lässt sich mit den wunderschönen Farben von Medi ideal kombinieren und ist in jeder Jahreszeit ein toller Hingucker."*
Caroline Sprott, Ödempatientin und Mode-Bloggerin

Flower Power

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

Marburg/City
Wilhelmstraße 3
35037 Marburg
Tel. 0 64 21/14 45-2

www.kaphingst.de

Diabetes ? was nun !

SILVIA M. HEWEL-HILDEBRAND — PRAXIS FÜR DIABETOLOGIE IM ÄRZTEHAUS 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.

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

DR. MED. FRITZ G. E. HOLST
SILVIA M. HEWEL-HILDEBRAND
Berufsausübungsgemeinschaft im Ärztehaus
Am Krekel 51, 35039 Marburg, Tel.: 06421/983018

LEISTUNGSSPEKTRUM:

- *Allgemeinärztliche Versorgung*
- *Diabetes Therapie*
- *Ernährungsmedizinische Beratung*
- *Koloskopie (Darmspiegelung) inkl. Vorsoge-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*

Sehen ohne Brille

Natürlich sehen ohne Einschränkung

Wir korrigieren Ihre Fehlsichtigkeit mittels modernster Lasertechnologie oder Linsenverfahren.

- Kurzsichtigkeit bis ca. –25 dpt.
- Weitsichtigkeit bis ca +10 dpt.
- Hornhautverkrümmung bis 6 dpt.

ARTEMIS
AUGENKLINIKEN
und med. Versorgungszentren

ARTEMIS MVZ Marburg
Am Krekel 51
35039 Marburg
T: 06421 25525

GESUNDHEITS ZENTRUM MARBURG

Sie finden uns im 2. OG

ARTEMIS Augenkliniken und MVZ · marburg@artemiskliniken.de · www.artemiskliniken.de/marburg

WISSENSWERTES ZUM THEMA:

DIGITALE VOLUMEN TOMOGRAPHIE (DVT)

PROF. DR. A. TEYMOORTASH
Facharzt für HNO-Heilkunde | Spezielle HNO-Chirurgie | Plastische Operationen | Palliativmedizin | Medikamentöse Tumortherapie | ambulante und stationäre Operationen | ästhetische Nasenkorrektur (Rhinoplastik) | DVT

Das modernste radiologische Verfahren in der HNO-Heilkunde

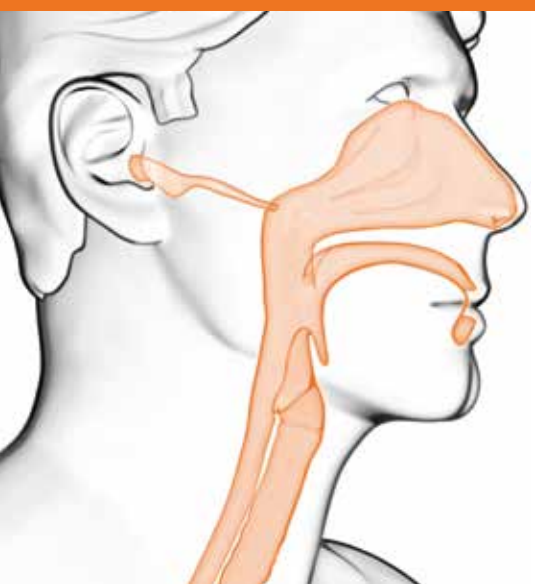
Die neuste Generation der Digitalen Volumen Tomographie (DVT), 3D Accuitomo 170 der Firma Morita, als derzeit modernste digitale Röntgentechnik weltweit, eröffnet eine völlig neue Dimension der Aufnahmetechnik in der HNO-Heilkunde. Dieses Gerät ermöglicht innerhalb von wenigen Sekunden detailgenaue hochqualitative Aufnahmen. Kleinste Strukturen des Schädels können dreidimensional und in extrem hoher Auflösung dargestellt werden.

In der HNO-Heilkunde können mit der 3D-Darstellung diagnostische Fragestellungen im Bereich der Nasennebenhöhlen, des Mittelohres und der Felsenbeine exakt beantworten und operative Eingriffe genau geplant werden. Hinzu kommt, dass DVT bei maximaler Auflösung eine deutlich geringere Strahlenbelastung als herkömmliche CT-Aufnahmen des Schädels erzeugen kann.

Für die Untersuchung muss der Patient nicht in einer engen und lauten Röhre liegen. Vielmehr findet die Untersuchung im Sitzen und offen statt; sie dauert nur wenige Sekunden und geht ohne Lärm einher.

Ein weiterer Vorteil für Sie ist, dass die DVT-Untersuchung und fachärztliche Beurteilung sofort an ein- und demselben Termin vorgenommen werden können.

- **Präzise Diagnostik**
- **Höhere Auflösung**
- **Weniger Metallartefakte**
- **Geringere Strahlenbelastung**
- **Komfort für die Patienten**
- **Direkte Befundbesprechung**



HNO-Zentrum *Mittelhessen*

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

STANDORT MARBURG
Krummbogen 15, 35039 Marburg
Tel. 06421/9998310

STANDORT KIRCHHAIN
Hofackerstr. 22, 35274 Kirchhain
Tel. 06422/5700

www.hno-zentrum-mittelhessen.de

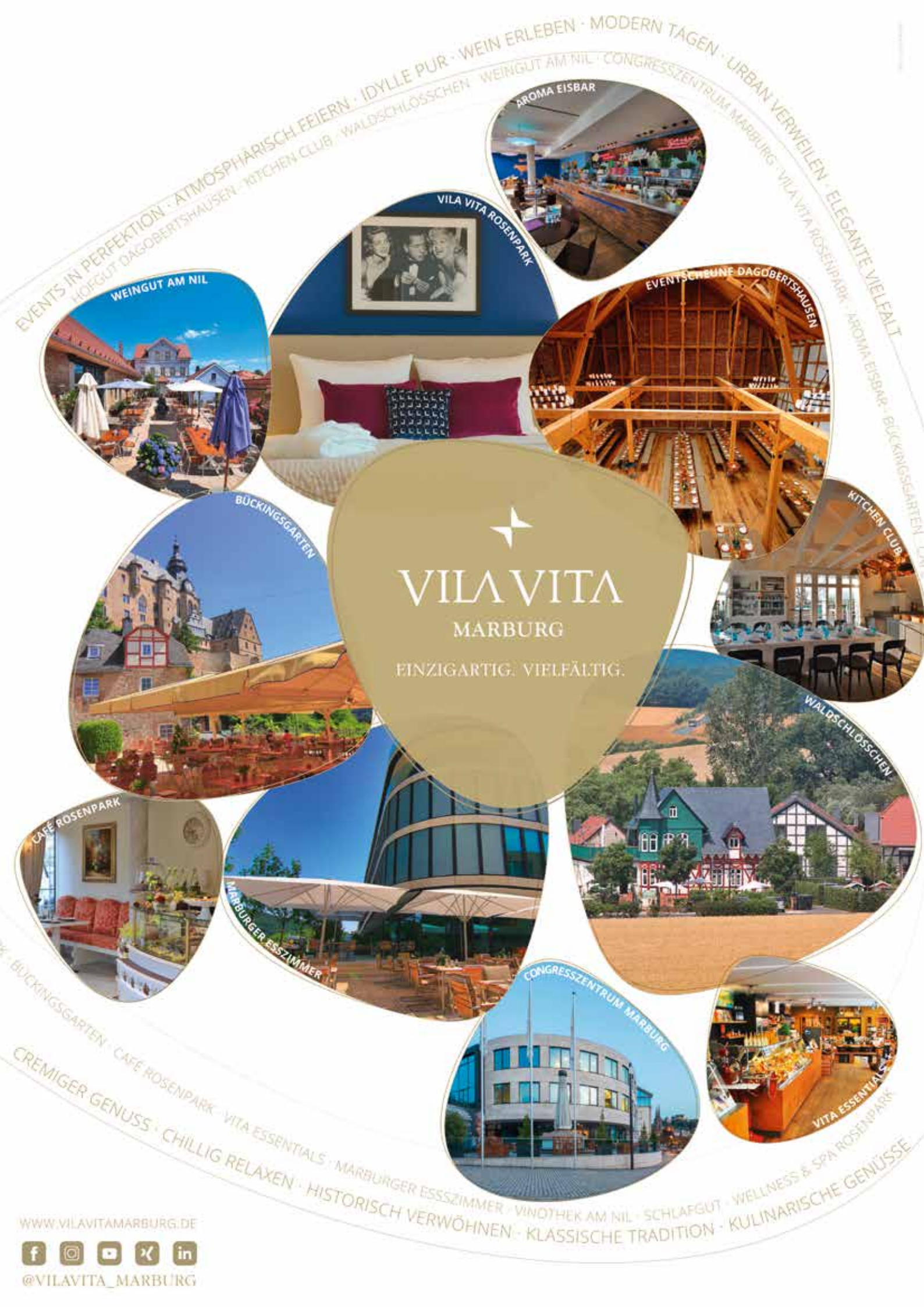
www.gade-gruppe.de

Mehrfamilienhäuser „Am Schwanhof“
Marburg/Lahn

Qualität und Individualität

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

GADE Schlüsselfertigbau


EVENTS IN PERFEKTION · ATMOSPHÄRISCH FEIERN · IDYLLE PUR · WEIN ERLEBEN · MODERN TAGEN · URBAN VERWEILEN · ELEGANTE VIELFALT
HOFGUT DAGOBERTSHAUSEN · KITCHEN CLUB · WALDSCHLÖSSCHEN · WEINGUT AM NIL · CONGRESSZENTRUM MARBURG · VILA VITA ROSENPARK · AROMA EISBAR · BÜCKINGSGARTEN · CAFÉ ROSENPARK · VITA ESSENTIALS · MARBURGER ESSZIMMER · VINOTHEK AM NIL · SCHLAFGUT · WELLNESS & SPA ROSENPARK
CREMIGER GENUSS · CHILLIG RELAXEN · HISTORISCH VERWÖHNEN · KLASSISCHE TRADITION · KULINARISCHE GENÜSSE
AROMA EISBAR
VILA VITA ROSENPARK
WEINGUT AM NIL
EVENTSCHEUNE DAGOBERTSHAUSEN
KITCHEN CLUB
BÜCKINGSGARTEN
VILA VITA
MARBURG
EINZIGARTIG. VIELFÄLTIG.
WALDSCHLÖSSCHEN
CAFÉ ROSENPARK
MARBURGER ESSZIMMER
CONGRESSZENTRUM MARBURG
VITA ESSENTIALS
WWW.VILAVITAMARBURG.DE
@VILAVITA_MARBURG