Deutsche Vermögensberatung

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

Von Absicherung über Altersvorsorge bis Vermögensaufbau
Als Deutschlands größte eigenständige Finanzberatung mit über 8 Millionen Kunden und unseren Premium-Produktpartnern sind wir die Richtigen bei der Erreichung Ihrer finanziellen Wünsche und Ziele.

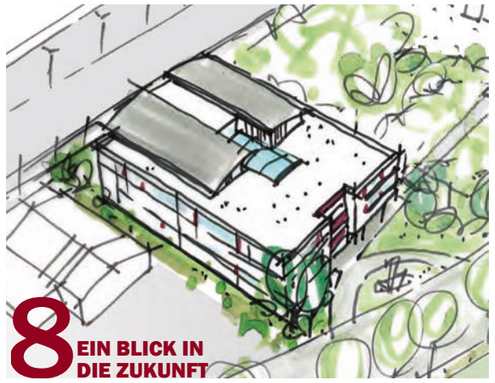
Informieren Sie sich jetzt unter **www.dvag.de** und kontaktieren Sie Ihren persönlichen Vermögensberater.

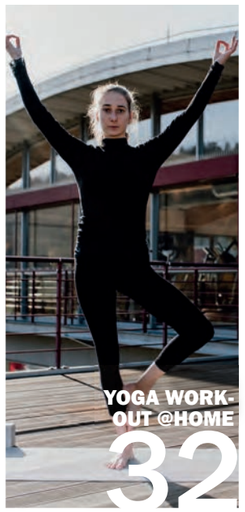
Ihre Direktionen für Deutsche Vermögensberatung

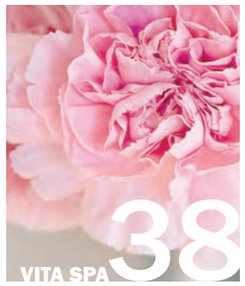
Walter Ludwig · Marburg · Telefon 06421 96240
Wilfried Vollmerhausen · Schwalmstadt · Telefon 06691 1795
Klaus Lotz · Allendorf Lumda · Telefon 06407 90033
Berthold Grywatz · Staufenberg · Telefon 06406 832929

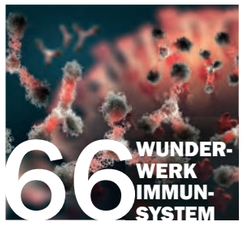
GENERALI DWS

INHALT AUSGABE 24 · 2021









Gesundheitszentrum Marburg

DER JAHRESRÜCKBLICK 2020 06

EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT 08
Das neue Ärztehaus 2.0

VIELEN DANK FÜR IHRE SPENDE 16
Das Gesundheitszentrum unterstützt die Wünschewagen des ASB

BIN ICH ZU SAUER? 18
Säure-Basen-Balance – Roland Reuss stellt passende Rezepte vor

INNOVATIVES GESUNDHEITSMANAGEMENT 24
Krisenzeiten meistern & Gesundheit der Mitarbeiter fördern

STRESS DAHEIM! 28
Die mit Abstand größte Herausforderung

vita fitness

DEIN VITA FITNESS BETREUUNGSKONZEPT 30
Unsere Trainingsphilosophie für Deine Gesundheit

DEIN YOGA WORKOUT @HOME 32
Yoga-Übungen für eine gesunde Körperhaltung

FUNCTIONAL TRAINING 38
Wie sieht so ein Training aus und auf was sollte man achten?

WILLKOMMEN IM VITA SPA 40
Unsere beliebtesten Anwendungen auf einen Blick

PRÄVENTIONSKURSE 46
Unser präventives Angebot im Gesundheitszentrum Marburg

Reha Fit

SCHICHT IM SCHACHT 48
Gesund essen bei Schichtarbeit – ein Präventionskurs

DAS BODYMED® ERNÄHRUNGSKONZEPT 50
Mit dem richtigen Weg zu Gewichtsverlust und mehr Lebensfreude

THERAPIE BEI NEUROLOGISCHEN ERKRANKUNGEN 52
Auswirkungen und Lösungsansätze

DAS THERAPIEZENTRUM REHA FIT INFORMIERT 54
Narbenpflege & Kinesiologisches Taping

GENUSSVOLL DEM ALLTAGSSTRESS BEGEGNEN 56
8 Gebote des Genießens

RUNDUM GELUNGEN 58
15 Jahre Erfolgsgeschichte Ambulante Rehabilitation

MMVZ

RAUCHEN – EIN TODSICHER SCHÄDLICHES LASTER 60

KALKSCHULTER – TENDINOSIS CALCAREA 64

WUNDERWERK IMMUNSYSTEM 66

DER FERSENSPORN 70

Gastbeiträge

PROSTATAVORSORGE 72

BEWEGUNG IST BEI DIABETES-TYP-2 DAS A & O 74

DER MUSKEL – DIE APOTHEKE DES KÖRPERS 76

KOPF-HALS-TUMORE 78

IMPRESSUM

GESUNDHEITS ZENTRUM MARBURG

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
Imke Müller-Sajak – design-impuls.de

Projektleitung
Lena Happel-Ellerich

Leserdienst: Tel. 06421.169530

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

Druck
PPPP Service & Verlag
Norbert Wege e. K.
Römershauser Straße 2
35075 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
Julian Kasseckert – juliankasseckert.de, ASB Landesverband Hessen e. V., Marius Krutschke – marius-krutschke.de, Dennis Jagusiak – dennisjagusiak.de, five Triggerwand, istock.com, Adobe Stock, BODYMED®

www.gade-gruppe.de

VERTRAUENSVOLL BAUEN.

GADE Gruppe

GADE Ihr Komplettlöser GmbH & Co. KG
Marburger Ring 32
35274 Kirchhain - Großseelheim

Tel. 0 64 22 - 92 82 0
info@gade-gruppe.de
www.gade-gruppe.de

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

Liebe Leserinnen und Leser,

ein Virus verlangt der Wirtschaftskraft von Deutschland und auch unserem Gesundheitszentrum Marburg (GZM) derzeit viel ab. Unser Unternehmensbereich vita fitness wurde bereits zweimal wochenlang völlig stillgelegt und auch in den Unternehmenszweigen MMVZ und Reha Fit mussten wir teils erhebliche Einbußen realisieren. Aber, wir wollen nicht jammern. Denn wir haben in dieser Zeit eine außergewöhnliche Solidarität unserer Mitglieder von vita fitness erfahren, die uns in dieser schweren Krise die Treue gehalten haben. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bedanken!

Eine Krise wirkt wie ein Brennglas und zeigt, auf wen man sich verlassen kann und zu was ein Team fähig ist. Es erfüllt mich mit Stolz, solche Mitarbeiter am gesamten Gesundheitsstandort Am Krekel haben zu dürfen! Ihr habt euch nicht geschont und euch zum Wohle unserer Patienten täglich den ständig wechselnden Herausforderungen gestellt und diese hervorragend gemeistert. Unser Dank geht vor allem an euch!

Der Schutz der Kunden, Patienten und Mitglieder hatte schon seit Entstehung des GZM oberste Priorität. Hocheffiziente Lüftungsanlagen transportieren z.B. ständig Aerosole nach draußen und sorgen stets für Frischluftqualität in den Räumen, was gerade in diesen Zeiten besonders wichtig ist. Unser behördlich anerkanntes Hygienekonzept werden wir noch weiter verbessern und das Lüftungs- und Hygienekonzept an das Raumkonzept optimal anpassen. Hierfür haben wir bereits einen renommierten Wissenschaftler gewinnen können, der uns bei der Umsetzung berät.

Ein Virus wird uns nicht davon abhalten, uns stets weiter zu entwickeln und unsere Visionen Wirklichkeit werden zu lassen. Was im Jahr 1999 mit der Entstehung des Gesundheitzentrums Am Krekel begann und im Jahr 2015 mit dem Bau vom ÄRZTEHAUS 1.0 fortgeführt wurde, wird im Jahr 2022 mit der Realisierung vom ÄRZTEHAUS 2.0 veredelt. (Lesen Sie auf S. 8). Dieses neue Gebäude wird u.a. ein hochmodernes OP-Zentrum integriert, in dem die besten Chirurgen der Region zum Wohle unserer Patienten unter den bestmöglichen Bedingungen operieren werden.

Mit der Eröffnung des ÄRZTEHAUS 2.0 im Jahr 2022 wird dann Am Krekel in Marburg ein in seiner Ausprägung in der Region einmaliger Gesundheits-Campus entstehen, der keine Wünsche offen lässt und der konsequent die Gesundung der Menschen im Landkreis und darüber hinaus zum Ziel hat. Mit dieser Maxime sind wir bereits 1993 angetreten und dies werden wir beharrlich weiter fortführen. Denn das Wohl der Patienten ist unsere tägliche Motivation.

Ein aufregendes und zuweilen auch aufgeregtes Jahr liegt hinter uns. Es war bewegend, anders, intensiv. Energiereich und bewusst in all seinen Facetten. Es hat uns Werte gezeigt, die noch bedeutungsvoller sind, und dass wir nicht darauf verzichten sollen, was uns guttut und was uns verbindet. Gerade diese Werte sollten wir mit in ein neues, hoffentlich gutes Jahr 2021 nehmen.

Bleiben Sie zuversichtlich und gesund!

Ihre Familie Happel

GESUNDHEITS ZENTRUM MARBURG

mmvz Marburger Medizinisches Versorgungs Zentrum

REHAFIT

vita fitness erleben-entspannen-erholen

ÄRZTEHAUS AM KREKEL

Jahresrückblick 2020

JANUAR

EIN BEWEGTES WOCHENENDE FÜR DEN GUTEN ZWECK!

An diesem Wochenende wurde im Gesundheitszentrum Marburg ordentlich was geboten. Unter dem Motto „Bewegtes Wochenende“ mit drei Veranstaltungen gab es ein facettenreiches Programm für Gesundheit, Wohlbefinden und für einen guten Zweck. Der gesamte Erlös dieser Veranstaltungen wurde an die Wünschewagen des Arbeiter-Samariter-Bund gespendet, die schwerstkranken Menschen einen besonderen letzten Herzenswunsch erfüllen. Mit den Spenden, die schon im Vorfeld gesammelt wurden, konnte die Geschäftsleitung bei der Spendenübergabe einen Scheck mit einer überragenden Summe von 11.500 Euro an den ASB überreichen. Im Zuge der Spendenübergabe erzählte eine Witwe sehr emotional von ihrer persönlichen Geschichte und dem letzten erfüllten Wunsch Ihres Mannes. Das zeigte, wie wichtig die Arbeit der Wünschewagen ist. Mehr zu diesem tollen Engagement der ehrenamtlichen Helfer des ASB finden Sie unter www.wuenschewagen.de.

Das bewegte Wochenende startete Freitag im vita fitness mit dem Charity-Event "VITA BY NIGHT", am Samstag fand der „Große Tag der Gesundheit“ statt (hier erwartete die Besucher ein Programm aus medizinischen Fachvorträgen von renommierten Professoren und Fachärzten) und endete am Sonntag mit dem „Family Day“.

Rundum ein schönes und erfolgreiches Wochenende im Gesundheitszentrum Marburg am Krekel.

FEBRUAR

HERZENSWÜNSCHE SPENDEN-ÜBERGABE

Im Februar 2020 konnte die Geschäftsleitung des Gesundheitszentrum Marburg dem ASB einen Spendenscheck in Höhe von 11.500€ überreichen. Lesen Sie auf S. 16.

MÄRZ BIS MAI

DER CORONA LOCKDOWN

Am 17. März 2020 war auch das vita fitness gezwungen, seine Türen zu schließen. Das hat auch uns, wie viele andere Branchen, hart getroffen. Zum Glück konnten wir auf unsere treuen und zuverlässigen Kunden zählen, die uns unterstützt und nicht im Stich gelassen haben. Am 15. Mai konnten wir unsere Türen wieder öffnen. Die Zeit haben wir genutzt und haben einige Umbaumaßnahmen für unsere Kunden vorgenommen.

MAI

FUNCTIONAL FRAME – UMBAU UNSERER TRAININGSFLÄCHE

Unsere Trainingsfläche bietet jetzt mehr Platz für natürliche Bewegungsmuster und erweitert das Trainingsangebot im Vita Fitness.

JUNI

BLUTSPENDE IM GESUNDHEITS-ZENTRUM MARBURG

Ein kleiner Pieks mit großer Wirkung – in Zeiten von Corona wichtiger denn je. Die Geschäftsleitung und Mitarbeiter des Standorts spenden erneut ihr Blut.

ÜBERGABE DEFIBRILLATOR AN KAUFM. SCHULEN MARBURG

Mit der Aktion „RETTEN MACHT SCHULE“ der Björn Steiger Stiftung sollen Schüler weiterführender Schulen zu Lebensrettern ausgebildet werden. Das unterstützt das Gesundheitszentrum Marburg.

JUNI

JETZT AUCH IM VITA FITNESS AM KREKEL: DAS FIVE KONZEPT

So packt man den Schmerz an der Wurzel, statt nur kurzzeitig Abhilfe zu schaffen. Unsere Triggerwand steht für Sie jetzt auch Am Krekel bereit.

JULI

YOGA-WALKING – NEUER KURS IM VITA FLOW AN DER FRISCHEN LUFT

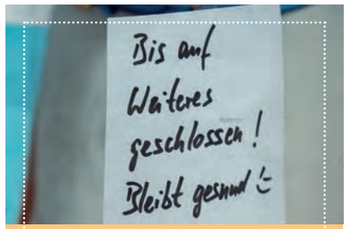
Sei körperlich und geistig fit. Baue Alltagssorgen und Stress ab. Stärke deine Lebensenergie und fördere deine innere Ausgeglichenheit.

Mit ausgewählten Asanas und Atemübungen in einem bestimmten Atemrhythmus (je nach Schwerpunkt der Stunde) verbindest du dich beim Walking mit deinem inneren Mantra.

AUGUST

20 JAHRE IM VITA FITNESS

Wir gratulieren Julia Petrykievicz zu 20 Jahren Betriebszugehörigkeit im Vita Fitness und freuen uns auf die nächsten Jahre mit ihr.



ERNEUTER LOCKDOWN

Am 28. Oktober beschließt die Bundesregierung den zweiten Lockdown.

AUGUST

UNSERE NEUEN AZUBIS

Wir sind stolz darauf, drei jungen Menschen die Chance geben zu können, ihre Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann/-frau im vita fitness zu beginnen. Unser Auszubildenden: Riffat Shakir Adnan, Lisa Bulach und Ben Jäger. (v.l.n.r.)

DEZEMBER

OKTOBER

WOHLFÜHLEN ALS GESCHENK

Das vita fitness spendete 200 Spa-Gutscheine an das Unternehmerinnen-Netzwerk Marburg (u-netz-marburg.de). Die Gutscheine in der U-Netz-Box sollen den Unternehmerinnen durch die Krise helfen und sie wieder stark machen.

NOVEMBER

20 JAHRE IM REHA FIT

Wir gratulieren unserem Mitarbeiter Ulrich Wegener zu 20 Jahren Betriebszugehörigkeit im Therapiezentrum Reha Fit und danken ihm für die tolle Zusammenarbeit.

DEZEMBER

NEUE PRÄVENTIONSKURSE IM GESUNDHEITSZENTRUM

Nicht verpassen! Unsere neuen Kurse im Gesundheitszentrum "Gesund und fit mit jedem Tritt", "Der Darm isst mit" und "Mit Schwung gegen den Rückenschmerz".

Lesen Sie auf S. 44.

EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT

GESUNDHEITS ZENTRUM MARBURG

RENOMIERTE FACHÄRZTE UND DER BAU DES OP ZENTRUM MARBURG STÄRKEN DEN GESUNDHEITSSTANDORT AM KREKEL

Dank des erfolgreichen Konzeptes des Gesundheitszentrum Marburgs am Krekel bestehend aus den Firmen Therapiezentrum Reha Fit, vita fitness, MMVZ und des Ärztehauses 1.0 kommen bereits heute täglich bis zu 1.500 Kunden und Patienten zu uns an den Standort.

Sie werden von unseren top qualifizierten Fachärzten, Physio-/Ergotherapeuten, Sport-/Ernährungswissenschaftlern und Fitness-Trainern erfolgreich behandelt, unterstützt und begleitet.

Stillstand ist Rückschritt! Nach diesem Motto geht unsere Vision nun weiter und mit dem geplanten Bau vom „ÄRZTEHAUS 2.0 Am Krekel", welches spätestens am 01.04.2022 seine Pforten öffnen soll, werden 3.800 m² Nutzfläche als weiterer Meilenstein zur Fortsetzung der Erfolgsgeschichte des Gesundheitszentrums Marburg (GZM), Am Krekel, realisiert.

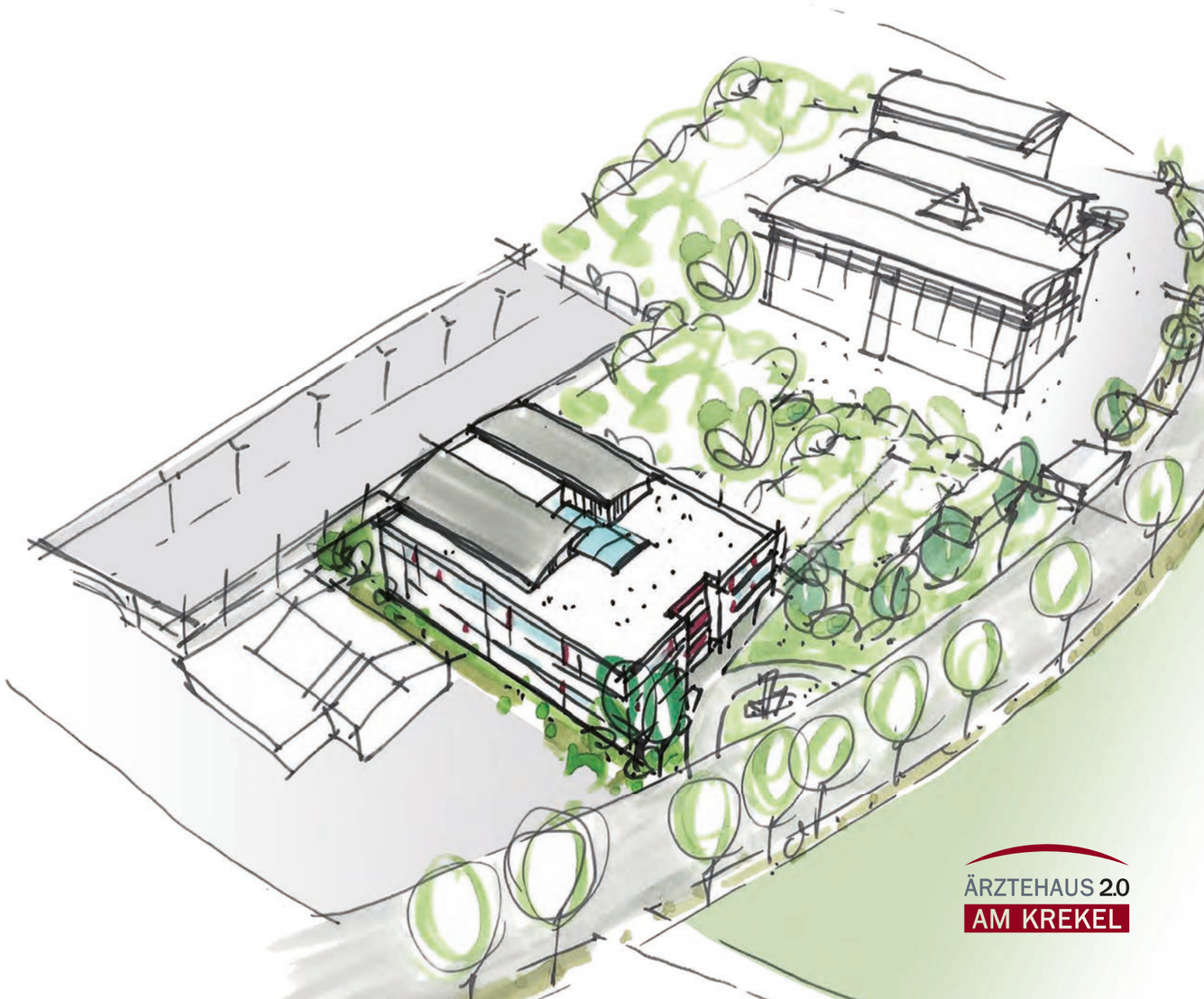
Im digitalen Zeitalter stellen wir uns ebenso den Ansprüchen der Mitarbeiter an moderne Arbeitsplätze als auch an ein freundliches und stressreduziertes Arbeitsumfeld, für einen teils hochbelastenden Job. Gute Erreichbarkeit von medizinischer Versorgung an einem zentralen Standort mit guter Verkehrsanbindung wird heute von Kunden und Patienten erwartet. Diese Erwartung können wir erfüllen! Dabei kommt uns die gute Lage am Stadtrand zugute und das Vorhalten von über 500(!) barrierefreien und behindertengerechten Parkplätzen direkt am GZM macht die Parkplatzsuche bei uns garantiert stressfrei! Die Tatsache, dass im politischen Prozess immer mehr Parkflächen aus den Innenstädten verschwinden, unterstreicht einmal mehr deutlich die hervorragende Lage unseres GZM.

Marburgs Oberbürgermeister Dr. Spies freut sich über die Erweiterung unseres Gesundheitscampus und spricht beim Bau vom ÄRZTEHAUS 2.0 von einer „weiteren Aufwertung des Gesundheitsstandort Marburg."

Das ÄRZTEHAUS 2.0 wird ein multifunktionales Ärztehaus mit variablen Praxisflächen von 100 bis zu 600 m² Nutzfläche. Es entsteht ein barrierefreies Zentrum integrativer Medizin, angelehnt an modernste Maßstäbe und den entsprechenden hygienischen und gesetzlichen Anforderungen. Wie wichtig Patienten- und Mitarbeiterschutz jetzt und in Zukunft sein werden, zeigt

„Wer keine Visionen hat, vermag weder große Hoffnung zu erfüllen, noch große Vorhaben zu verwirklichen.."

Thomas Woodrow Wilson, 28. Präsident der USA



ÄRZTEHAUS 2.0

die aktuelle Corona-Pandemie mit all ihren Ausprägungen. Wir lernen daraus und werden alle Praxisräume mit modernster Lüftungstechnik ausstatten, so dass die Aerosolbelastung für unsere Patienten auf ein absolutes Minimum reduziert wird.

Darüber hinaus werden alle Räume im ÄRZTEHAUS 2.0 mit keimEX®-Tapeten der Marburger Tapetenfabrik ausgestattet.

Die keim- und bakterienreduzierende Wirkung dieses Wandbelages ist durch mehrere unabhängige Studien nachgewiesen.

Auch mit dem Verbau der Tür- und Fenstergriffe SecuSan® von HOPPE, setzen wir hohe Standards für das ÄRZTEHAUS 2.0, denn das Wachstum von Bakterien, Pilzen und Algen wird durch die antimikrobielle Oberfläche sofort und dauerhaft unterdrückt. Dies wurde sowohl im Labor wie auch durch mehrere Praxistests nachgewiesen.

Wir können uns glücklich schätzen, im Landkreis Marburg-Biedenkopf zwei solche Marktführer in der frühen Planungsphase als Partner mit im Boot zu haben. Ohnehin ist es für uns wichtig, dass die Wertschöpfung in unserer Region bleibt und das Gewerbe vor Ort den Bau vom ÄRZTEHAUS 2.0 für uns realisiert.

Die Verarbeitung natürlicher und biologischer Baustoffe ist für uns ebenso selbstverständlich wie der Einsatz einer CO^2-neutralen und energieeffizienten Heizungsanlage, was dafür sorgt, dass die Nebenkosten für die Mieter auf ein Minimum reduziert werden. Nebenbei wird dadurch für das ÄRZTEHAUS 2.0 eine ausgezeichnete Klimabilanz ausgewiesen. Hochwertige und nachhaltige Materialien schaffen dabei außerdem eine hohe Aufenthalts- und Arbeitsqualität.

Eine optimale IT-Infrastruktur, LED-Beleuchtungen, Gebäudelüftung mit Wärmerückgewinnung und Klimaanlagen sind im gesamten Gebäude vorgesehen. Höchster Raumluftstandard ist für uns selbstverständlich.

Mit dem ÄRZTEHAUS 2.0 wird unsere Philosophie der Vernetzung weiterer kompetenter Facharztdisziplinen an unserem Standort konsequent weiter ausgebaut und fortgeführt. Bereits im frühen Planungsstand sind von den 3.800m² bereits 2.800m² mit zum Teil alteingesessenen Facharztpraxen aus Marburg besetzt worden, welche unser Konzept bereits jetzt, lange vor dem Bau, mit großer Anerkennung gelobt

Spatenstich des Ärztehauses 2.0 am 01. Dezember 2020 gemeinsam mit (v.l.n.r.) Oberbürgermeister Dr. Thomas Spies, Landrätin Kirsten Fründt, Gründer & Inhaber Uwe Happel, Vorstand Volksbank Mittelhessen Rolf Witezek, Architekt Integrale Planung Stefan Rover

10 EU

HOPPE®
Der gute Griff.

SecuSan® –
Der bewährte
Hygiene-Standard

SecuSan® ist eine antimikrobielle Oberfläche, die das Wachstum von Bakterien und Pilzen sofort und dauerhaft unterdrückt. Sie ist völlig wartungsfrei und auf Langzeitnutzung ausgelegt.

Unabhängige Labor- und Praxistests haben die hohe Wirksamkeit von SecuSan® bestätigt: Türgriffe und Fenstergriffe mit der antimikrobiellen Oberfläche tragen zu einer hohen hygienischen Sicherheit bei – zum Beispiel in Kliniken, Pflege- und Bildungseinrichtungen, Sportstätten, Bürogebäuden und Privathaushalten.

SecuSan®

HOPPE AG • Am Plausdorfer Tor 13 • D-35260 Stadtallendorf • Tel. +49 6428 932-0 • Fax +49 6428 932-220 • www.hoppe.com • info.de@hoppe.com

IHR FACHBETRIEB FÜR ELEKTROTECHNIK

peil ELEKTROTECHNIK

Robert Peil GmbH & Co. KG · Elektroanlagen
Gießener Straße 5a · 35043 Marburg · Tel.: 06421 - 77077
E-Mail: info@elektro-peil.de · www.elektro-peil.de

- ✔ Elektroinstallation
- ✔ Multimediatechnik
- ✔ Smart Home Systeme
- ✔ Sicherheitstechnik
- ✔ E-Check
- ✔ eMobility (Ladelösungen)
- ✔ Kundendienst u. Service

Innung für elektro- und informationstechnische Handwerke Marburg

[keimEX]®
Keine Chance für Keime

Der Wandbelag für höchste Hygiene-Anforderungen

Keine Chance für multiresistente Keime, Viren und Bakterien

sehr gute Keimreduktion

– nachgewiesen in unabhängigen klinischen Studien –

[keimEX]®
Keine Chance für Keime

EINFACH GENIAL MDR

www.keimex.com

haben. Sie sehen ihre Zukunft am Krekel und haben die Mietverträge für das ÄRZTEHAUS 2.0 bereits unterzeichnet. Dadurch wird unser Standort schon jetzt enorm aufgewertet und zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Dies ermöglicht eine optimale medizinische Versorgung von Kunden und Patienten. Die „Vital- Apotheke" im ÄRZTEHAUS 1.0 unter der kompetenten und kundenorientierten Leitung von Frau Käufer steht selbstverständlich auch den Patienten vom ÄRZTEHAUS 2.0 mit Rat und Tat zur Verfügung. Großzügige Relax- und Kommunikationsflächen verbinden das natürlich begrünte Atrium über alle drei Etagen im Gebäudeinneren. Lichtdurchflutete Räume schaffen überall ein angenehmes Arbeits- und Aufenthaltsklima. Im Erdgeschoß entsteht ein großzügiger Empfangsbereich mit zwei Aufzügen. Dank der kompetenten Unterstützung vom Architekturbüro integrale Planung aus Marburg konnten bereits im Vorfeld alle Wünsche an die Praxisplanungen erfüllt werden.

Operieren im ÄRZTEHAUS 2.0

Was den Gesundheitsstandort Am Krekel zukünftig in seiner Ausprägung in der Region Mittelhessen auszeichnet, ist die Integration des **OP Zentrum Marburg** in das ÄRZTEHAUS 2.0. Zwei gespiegelte OP-Säle sollen u.a. Raum geben für hochwertige arthroskopische Eingriffe, Sporttraumatologie, Hand- und Fußchirurgie, HNO-Chirurgie, Wirbelsäulenchirurgie und weitere ambulante Eingriffe. Dies wird auch für eine Entlastung der OP-Säle unserer heimischen Kliniken sorgen und schafft dort mehr Raum für hochwertige und komplexe chirurgische Eingriffe. Wie enorm wichtig dieser Faktor ist, zeigt die noch immer anhaltende Corona-Pandemie. Weil wir auch hier nichts dem Zufall überlassen wollen, werden wir in diesem Prozess bei der Konzeptionierung von namhaften Universitätsprofessoren sowie erfahrenen Operateuren unterstützt. Die Lücke zwischen ambulanter und klinischer Versorgung für die Patienten in unserer Region wird mit dem Bau des hochmodernen **OP Zentrum Marburg** geschlossen und die ambulante Versorgung optimal sichergestellt.

Die Lüftung in den OP-Räumen lässt durch den Einsatz fokusorientierter „Laminar Air-Flow-Systeme" in den OP-Sälen hochwertige chirurgische Eingriffe zu. Durch den Einsatz spezieller Filter werden Bakterien, Mikroorganismen und Viren (auch Coronavirus Covid 19) zu über 99,9 % eliminiert! Das garantiert die für OP-Säle höchste Reinluftqualität („1a") und sorgt für höchstmögliche Sicherheit von Patienten und Chirurgen. Die bauliche Umsetzung des **OP Zentrum Marburg** wird von einem im Medizinbau-Sektor führenden Unternehmen durchgeführt.

ALLE FAKTEN AUF EINEN BLICK

ERÖFFNUNG APRIL 2022

3.800 m² NUTZFLÄCHE

500 PARKPLÄTZE

MODERNSTE LÜFTUNGSTECHNIK

GUTE VERKEHRS-ANBINDUNG

HOCHMODERNE INNEN-AUSSTATTUNG

ERFÜLLT HÖCHSTE HYGIENE STANDARDS

OP ZENTRUM MARBURG

Das **OP Zentrum Marburg** im ÄRZTEHAUS 2.0 stellt einen weiteren Meilenstein in unserem Bemühen dar, für die Menschen in unserer Region zur Gesundung beizutragen.

Namenhafte Chirurgen aus Marburg und Umgebung haben bereits ihre Bereitschaft signalisiert, unseren Patienten ihre Fachkompetenzen zur Verfügung zu stellen.

Wir freuen uns auf ein neues, spannendes Projekt des Gesundheitszentrum Marburg!

Eine neue Phase für Ihr Unternehmen? Meistern Sie die Herausforderungen mit unseren erfahrenen Branchen- und Finanzierungsexperten.
Genossenschaftliche Unternehmerberatung - so individuell wie Sie und Ihre Strategie.
vb-mittelhessen.de

Volksbank Mittelhessen

„Zusammen mit meiner Familie werde ich mit dem Bau vom ÄRZTEHAUS 2.0 einen in der Region Marburg-Biedenkopf einzigartigen, modernen und nachhaltigen Medizin- und Präventionsstandort erfolgreich ausbauen. Es war stets mein Antrieb und meine Motivation auch für die nachfolgenden Generationen etwas Bleibendes, etwas Nachhaltiges, etwas Gutes zu erschaffen!"

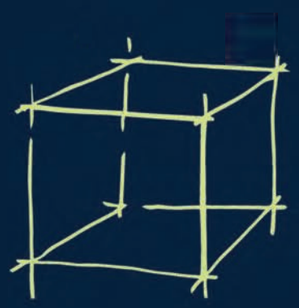
Uwe Happel
Gründer des Gesundheitszentrum Marburg

WIR DANKEN UNSEREN PLANUNGSFIRMEN

GADE
Ihr Komplettlöser

integrale planung
architekten ingenieure
brandschutzsachverständige

Volksbank Mittelhessen



RÄUME PRÄGEN MENSCHEN! WIR PRÄGEN DEN RAUM.

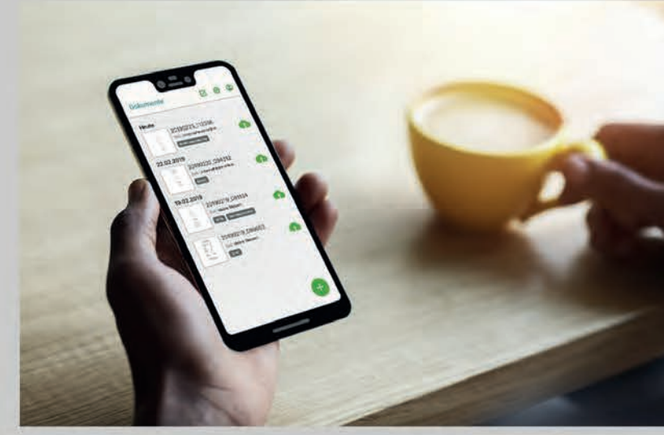
integrale planung

architekten · ingenieure · brandschutzsachverständige
integrale planung · ockershäuser allee 38d · 35037 marburg | fon. 06421.16 78 0.0 | www.integrale-planung.com

Steuererklärung: Schluss mit Papierkram

Die Lösung: DATEV-Meine Steuern

- Belege einscannen
- Hochladen
- Kategorisieren
- Wann Sie wollen
- Sooft Sie wollen
- Immer wieder



Mit der App DATEV SmartLogin in Kombination mit DATEV Meine Steuern verwalten Sie Ihre Belege und tauschen die Belege mit unserer Kanzlei aus.

Mehr Informationen: www.gwb-partner.de/datev-meine-steuern/

Digitale Kanzlei 2020 DATEV

www.gwb-partner.de

GWB PARTNER

GWB BOLLER & PARTNER MBB
STEUERBERATER | WIRTSCHAFTSPRÜFER | RECHTSANWÄLTE
Schubertstraße 8 b
35043 Marburg
Tel.: 06421/4006-0

Vielen Dank für Ihre Spenden an die ASB-Wünschewagen!

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

Das Gesundheitszentrum Marburg organisierte eine Spendenaktion, und die gesamten Einnahmen verschiedener Events des vita fitness sowie die im gesamten Gesundheitszentrum Marburg gesammelten Spenden gingen in den Spendentopf. Im Februar 2020 konnte die Geschäftsleitung des Gesundheitszentrum Marburg dem ASB einen Spendenscheck in Höhe von 11.500€ überreichen.
Mit dieser großartigen Spende wird die tolle Arbeit der ehrenamtlichen Mitarbeiter des ASB und deren Wünschewagen unterstützt, um schwerstkranken Menschen letzte Herzenswünsche zu erfüllen!

Als Anfang Februar der Landesgeschäftsführer des ASB Landesverbandes Hessen e. V., Matz Mattern, und Martina Roth, Landesvorstand und Projektleitung des Wünschewagen Rhein-Main, die großzügige Spende vom GZM entgegen nehmen durften, war noch nicht offensichtlich, was das Jahr, beginnend mit März, bedeuten würde. Mit "erstens kommt es anders und zweitens als man denkt", könnte man beschreiben, wie sich das Jahr für die Wunscherfüller, für die Menschen in Hessen, in Deutschland und der ganzen Welt entwickelt hat.

Nichts desto trotz oder gerade deshalb waren die Wünschewagen aktiv. Während der Fahrpause, die die Wünschewagen aufgrund der Kontaktbeschränkungen einlegen mussten, fanden andere Aktivitäten statt, um mit den Ehrenamtlichen und Unterstützern in Kontakt zu bleiben: Der Wünschewagen Rhein-Main stellte auf virtuelle Wunscherfüller-Treffen und -Fortbildungen um. Geplante Aktionen wie beispielsweise der "World Wish Day" wurden kurzerhand zu digitalen Plakataktionen. Vor den Kontaktbeschränkungen und gleich nach Ende dieser konnten aber dank der Ehrenamtlichen und der dann greifenden, neu entwickelten Hygienekonzepte wieder Wunschfahrten stattfinden.

"Der ASB dankt allen Unterstützern während dieser Zeit und vor allem den Wunscherfüllern, die sich eingebracht haben und, sobald die Fahrzeuge wieder Fahrt aufnehmen konnten, für ihre unglaubliche Energie und ihr Engagement", so Martina Roth.

GESUNDHEITS ZENTRUM MARBURG

VIELEN HERZLICHEN DANK
an all diejenigen, die gespendet haben und an den Events für den guten Zweck teilgenommen haben. So konnten viele Wünsche, auch dank Ihrer Hilfe, erfüllt werden.

Erfüllte letzte Herzenswünsche

Einmal noch das Meer sehen

Die 79-jährige Christa, an mehreren Tumoren mit Metastasen erkrankt, wollte unbedingt noch einmal das Meer sehen. Nach der Fahrt erhielten wir eine Nachricht von Christas Freundin: „Was soll ich sagen, wie beginnen, wie kann ich unser Gefühl beschreiben? DANKE, DANKE, DANKE! Es war für uns eine unbeschreibliche, unvergessliche Reise. Die letzte Reise für meine Christa an ihr geliebtes Meer. Nicht im Leben hätte ich gedacht, ihr diesen Wunsch noch erfüllen zu können. Meine Gedanken sind kaum in Worte zu fassen, da ich es mir schon schön vorgestellt hatte, aber nicht so unglaublich, wie es wirklich war. Schon bei unserer Begrüßung am Freitagmorgen waren wir beide von euch Wunscherfüllern überwältigt. Christa war aufgeregt wie ein kleines Kind und plötzlich wart Ihr wirklich da und habt sie in ihrer ganzen Persönlichkeit wahrgenommen und noch einmal zurück ins Leben geholt. Trotz ihrer so schlimmen Krankheit war kein Hindernis zu viel, kein Wunsch unerfüllbar und jedes glückliche Lächeln dankbar willkommen. Die immer wiederkehrenden Worte von Euch waren: Bekommen wir hin! Kein Problem! Das machen wir gerne! Und diese kamen spürbar von Herzen. Schon auf der Hinfahrt hat sie jedes Auto, jeden Baum und alle Wetterbedingungen mit wachem Auge genossen, aber am Meer ankommen, schwebte sie in ihrem Rollstuhl. Man wollte die Zeit anhalten, für immer. Man fühlt das wirkliche Glück und genau dies war in jedem unserer Gesichter zu sehen. Das besonders Schöne ist, dass es Christa so gut ging, dass sie mit wachem Verstand jede einzelne Minute voll aufnahm. Vielleicht macht ihr die Erinnerung nun ihre ganz eigene Reise ein wenig leichter. Ich wünsche es ihr von Herzen."

Einmal noch in die Berge

Im Februar ging es für unseren Wünschewagen Rhein-Main ins Allgäu. Die Fahrt führte zur Nebelhornbahn. Alle Gondelführer (wir mussten zweimal umsteigen) wussten Bescheid, überall konnten wir ein 'Priority Boarding' genießen. Am Gipfel angekommen, liefen wir gemeinsam den Panoramaweg entlang und gingen zusammen durch den Schnee zum Gipfel kreuz. Unser Fahrgast strahlte bis über beide Ohren. Ein großes Dankeschön an alle Beteiligten! Insbesondere an die Mitarbeiter des 'Allgäu Hospiz' in Kempten, die inmitten der Umstrukturierungsphase nach einer baulichen Hospizerweiterung die Übernachtung ermöglicht haben und die Mitarbeitender der Nebelhornbahn.

Einmal noch zu meinen Tieren

„Es war ein rundum gelungener Tag! Mit Begeisterung, Anstrengung, Überraschung und Freude(ntränen) ...“, so fasst unsere Wunscherfüllerin die Fahrt in den OPEL-Zoo zusammen: Unser schwerkranker Fahrgast war begeistert von der Nähe zu den Tieren und schwelgte in vielen Erinnerungen an eine vergangene Reise nach Afrika. Ein ganz besonderes Highlight, das die Familie unseres Fahrgastes bereits im Vorfeld organisiert hatte, überraschte unseren Fahrgast dann vor dem Geparden-Gehege: Per Instagram-Videocall rief Eloy de Jong, Moderator und ehemaliges Bandmitglied von "Caught in the Act", unseren Fahrgast und großen Fan an! Die Begeisterung war riesengroß und die Überraschung mehr als gelungen! Die beiden unterhielten sich eine ganze Weile und sangen zum Schluss sogar gemeinsam. Es war ein perfekter Tag – sowohl für den Fahrgast als auch die Familie und die Wunscherfüller!

Einmal noch Cuxhaven

Wunscherfüllerin Nicole beschreibt einen weiteren Wunsch: Der Wunsch unseres Fahrgastes Eva, die seit einigen Wochen im Hospiz lebt, war es, noch einmal Cuxhaven zu sehen. In Begleitung ihres Sohns machten wir uns auf den Weg. Mit Passieren der Stadtgrenze konnte Eva über viele Geschäfte, Straßen, Restaurants und Stadtteile Geschichten erzählen. Sie sprudelten förmlich aus ihr heraus, und die vergangenen Aufenthalte waren sofort wieder präsent. In Cuxhaven ging dann ein weiterer Wunsch für Eva in Erfüllung: Noch einmal die Aussichtsplattform „Alte Liebe“ und das Wahrzeichen von Cuxhaven, die Kugelbake, besuchen. Mit einer kleinen Schale Nordseesand und selbst gesammelten Muscheln als Erinnerung an die kurze Reise bezog Eva wieder ihr Zimmer im Hospiz und verfiel sofort mit dem Hospizpersonal ins Erzählen über das Erlebte. Eine schöne Wunschfahrt ging zu Ende.

Sie möchten mithelfen weitere letzte Herzenswünsche zu erfüllen?
Spendenkonto Wünschewagen
Kontoinhaber: ASB Landesverband Hessen e.V.
IBAN: DE55 5502 0500 0007 1330 55
BIC: BFSWDE33MNZ
Verwensungszweck: GZM - Wünschewagen

BIN ICH ZU SAUER?

SÄURE-BASEN-BALANCE

Leiden Sie unter Stress, Müdigkeit und Abgeschlagenheit, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen? Ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt?

Steigende Anforderungen im Alltag und eine Ernährung mit viel Fleisch, viel Fett, vielen Weißmehlprodukten, größeren Mengen Zucker und Salz können unseren Körper sauer werden lassen, und das mit Folgen.

WIE ERKENNE ICH, DASS ICH ÜBERSÄUERT BIN?

Normalerweise liegt der pH-Wert des Blutes zwischen 7,35 und 7,45. Liegt der pH-Wert zwischen 0 und 6,9 (Acidie) spricht man von einem sauren Bereich, zwischen 7,1 und 14 (Alkaline) von einem basischen und bei einem Wert von 7 von einem neutralen Bereich.

Wenn der Wert unter dem Normbereich ist, liegt eine Azidose (saurer Bereich) vor, über dem Normbereich eine Alkalose (basischer Bereich). Diese Zustände treten bei gesunden Menschen nur kurzfristig auf, da sogenannte Puffersysteme im Körper dafür sorgen, die pH-Ungleichheiten zu korrigieren.

Bei einer Azidose kann der Körper die anfallenden Säuren und Giftstoffe nicht vollständig entfernen. Die überschüssige Säure wird im Binde- und Fettgewebe zwischengelagert und zu einem späteren Zeitpunkt neutralisiert und entsorgt.

WIE ERKENNE ICH, DASS MEIN KÖRPER ÜBERSÄUERT IST?

Es gibt einige Symptome, die auf eine Übersäuerung des Körpers hinweisen können, u.a. Müdigkeit, Abgeschlagenheit, unreine Haut, Kopfschmerzen, schlaffes Bindegewebe oder Appetitlosigkeit. Allerdings sind diese Symptome nicht immer eindeutig auf eine Übersäuerung zurückzuführen.

Ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt kann auch Beschwerden und Erkrankungen zur Folge haben, u.a. Hauterkrankungen, Entzündungen im Körper, rheumatische Erkrankungen oder Osteoporose. Zu spürbaren Beeinträchtigungen wie Schmerzen und Entzündungen kommt es aber erst, wenn die Säurespeicher nicht mehr ausreichen und sich die Salze in Gelenken, Sehnen, Bändern und Gefäßen ablagern.

WELCHEN EINFLUSS HAT DIE ERNÄHRUNG AUF DIE SÄURE-BASEN-BALANCE?

Je nachdem wie wir uns ernähren, kann der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht geraten. Eine Ernährung, die überwiegend aus tierischen Lebensmitteln wie Fleisch sowie Weißmehlprodukten und Süßspeisen besteht, kann zu einem Überschuss an säurehaltigen Lebensmitteln und damit zu einer Übersäuerung des Körpers führen. Wenn dagegen häufig frisches Gemüse, Obst, Kräuter, Kartoffeln, Mandeln auf dem Speiseplan stehen, kann dem Ungleichgewicht entgegengewirkt werden.

Bei den oben genannten Lebensmitteln handelt es sich um säurebildende und basische Lebensmittel. Ob ein Lebensmittel sauer oder basisch ist, hängt nicht vom Geschmack des Lebensmittels ab.

SAUER IST NICHT GLEICH SAUER!

So könnte man denken, dass eine Zitrone zu den sauren Lebensmitteln zählt, weil sie sauer schmeckt. Entscheidend ist dabei, wie das Lebensmittel im Körper wirkt und welche Stoffe bei seinem Abbau entstehen. Zitronen wirken im Körper basisch und zählen deshalb zu den basischen Lebensmitteln. Lebensmittel, die einen hohen Anteil an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Calcium haben, werden im Körper basisch verstoffwechselt. Beispiele für basische Lebensmittel sind Obst, Gemüse und Kräuter. Werden bei der Verstoffwechselung des Lebensmittels Säuren gebildet, spricht man von einem säurebildenden Lebensmittel. Beispiele dafür sind vor allem proteinreiche Lebensmittel tierischer Herkunft, z.B. Fleisch, Wurstwaren, Käse, verschiedene Getränke wie Softdrinks (z.B. Limonade) und Bier.

In der nachfolgenden Tabelle sind einige säurebildende und basische Lebensmittel aufgezeigt:

Sauer	Neutral	Basisch
Eier	Wasser	Obst
Käse	Joghurt	Gemüse
Quark	Kefir	Salat
Fleisch	Milch	Pilze
Wurst	Buttermilch	Kartoffeln
Fisch	Öle	Kräuter
Reis	Tee	Gewürze
Nudeln	Kaffee	Mineralwasser

VORTEILE EINER BASISCH ORIENTIERTEN ERNÄHRUNG

Eine basisch orientierte Ernährung besteht etwa zu zwei Dritteln aus basischen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst und Kartoffeln und zu einem Drittel aus sauren Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Käse, Eiern und Getreideprodukten.

Mit einer basisch orientierten Ernährung können Sie die Säure-Basen-Balance stabilisieren und so einer Übersäuerung des Körpers entgegenwirken. Diese Ernährungsform bringt viele Vorteile mit sich. Da dabei viel Gemüse, Obst, Kräuter, Nüsse, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Samen und pflanzliche Öle auf dem Speiseplan stehen, wird der Körper mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt, die er benötigt.

Ein weiterer Vorteil ist, dass weniger Süßigkeiten und damit weniger Zucker verzehrt wird durch einen bewussteren Umgang mit der eigenen Ernährung. Außerdem wird durch die Aufnahme von sekundären Pflanzenstoffen das Immunsystem gestärkt. Da bei der basisch orientierten Ernährung überwiegend mit frischen Lebensmitteln gekocht wird, werden dadurch auch weniger industriell verarbeitete Lebensmittel, wie z.B. Fertigprodukte, verwendet. Diese Ernährungsform kann den Körper fit halten, hat einen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und liefert Kraft und Energie für Freizeitaktivitäten.

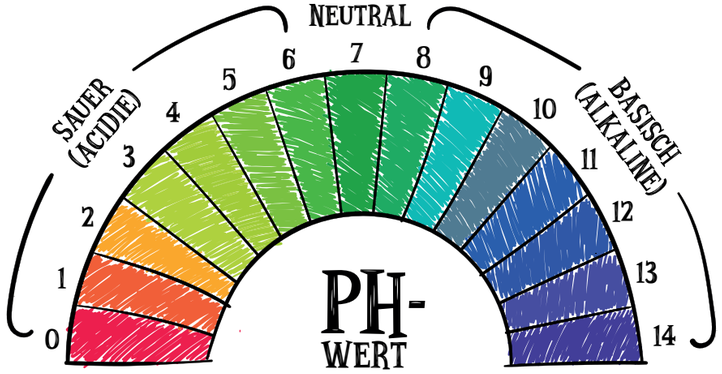
Roland Reuss aus dem Waldschlösschen kocht mit der Geschäftsleitung des Gesundheitszentrum Marburg einfache Rezepte, die basisch-orientiert sind, zum Nachmachen für Zuhause.

Danke an VILA VITA Marburg und Küchenchef Roland Reuss für die kreativen basischen Rezepte.

Die VILA VITA Marburg bietet ein Rundum-Glücklich-Angebot für Genießer.

Unter www.vilavitamarburg.de findet Sie alle Informationen.

VILA VITA
MARBURG
EINZIGARTIG. VIELFÄLTIG.



FAZIT

Neben der Ernährung können auch andere Faktoren wie Termin-, Leistungsdruck, Stress, Ärger, zu wenig Bewegung, Rauchen, Alkohol und Medikamente zu einem Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt führen.

Wenn Sie sich an den Empfehlungen einer ausgewogenen und gesunden Ernährung orientieren, also reichlich Gemüse, Salat, Obst, Vollkornprodukte, pflanzliche Öle wie Rapsöl oder Olivenöl, Fisch, Milch- und Milchprodukte, tierische Lebensmittel in Maßen, leisten Sie automatisch einen positiven Beitrag zu Ihrer Säure-Basen-Balance.

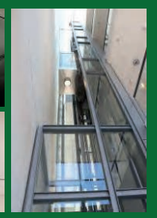
Nicht alle Lebensmittel, die Säuren bilden, sind als ungesund anzusehen. So sind z.B. Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide Lebensmittel, die zwar Säuren bilden, aber gleichzeitig auch viele Nährstoffe liefern und deshalb sehr gesund sind.

Unterstützen Sie Ihre Säure-Basen-Balance mit einer ausgewogenen Ernährung, ausreichender Bewegung und einem gesunden Lebensstil!

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 verwirklichen.
- 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, Merck 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

REZEPTE

REZEPTE

AUSTRALISCHE RINDERHÜFTE
MIT PILZEN UND ACKERBOHNEN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:
- 500g australische Rinderhüfte
- 300g Ackerbohnen
- 500g Shiitake Pilze
- EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- Thymian- und Rosmarin-Strauch
- Prise Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:
Sechs Shiitake-Pilze (drei pro Person) im Ganzen zurücklegen. Rapsöl in die Pfanne geben und die Ackerbohnen mit Röstaromen in der Pfanne anbraten. Die restlichen Pilze, Knoblauch, Thymian und Rosmarin zu den Ackerbohnen geben und zu einem Ragout scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Die Rinderhüfte portionsweise scharf in der Pfanne anbraten und immer wieder wenden (dauert ungefähr 12 bis 14 Minuten). Mit Salz und Pfeffer würzen. Aufschneiden und anrichten, fertig.

KÜRBISSUPPE

ZUTATEN:
- Hokkaido Kürbisse oder Butternut
- 1l Brühe (Gemüse oder Rinder)
- 1l Sahne
- 1l Milch
- 2 Italienische weiße Zwiebeln
- 50g Butter
- Prise Salz, Pfeffer
- 250g Butternut Kürbis
- Etwas Preiselbeeren

ZUBEREITUNG:
Die Hokkaidokürbisse/ Butternut vierteln, die Kerne entfernen und anschließend klein schneiden. Die Zwiebeln Schälen und anschließend würfeln. Den klein geschnittenen Kürbis in einem Topf mit etwas Rapsöl anschwitzen dann die Zwiebeln dazu geben. Mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer würzen und Butter hinzugeben. Mit der Brühe ablöschen und das Ganze in der Brühe weichkochen. Anschließend Sahne und Milch hinzugeben, kurz kochen lassen und mixen. Die Suppe nach Belieben abschmecken und beim Servieren mit den Kürbiskernen und dem Öl garnieren.

GEFLÄMMTER LACHS
MIT GRÜNEM SPARGEL & KARTOFFEL-STROH

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:
- 300g norwegisches Lachsfilet
- 300g grüner Spargel
- 2 große Speisekartoffeln
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Leindotter-ÖL
- Prise Salz
- Prise Zucker

ZUBEREITUNG:
Den Spargel in drei bis fünf Zentimeter große Stücke schneiden. In der Pfanne mit 1 EL Rapsöl anbraten, sodass feine Röstaromen entstehen. Salz, Zucker und Leindotter-Öl hinzugeben und solange braten, dass der Spargel noch bissfest ist.
Die Kartoffeln in Scheiben hobeln und anschließend in feine Stifte schneiden (2mm breit, 5cm lang). Die Kartoffel-Stifte bei 140 Grad frittieren.
Den Lachs für zwei Personen entsprechend portionieren. Die Filets mit einem Bunsenbrenner circa 20 – 25 Sekunden an der Oberseite abflämmen, sodass sich an der Außenseite des Fisches Röstaromen entwickeln, der Fisch innen jedoch glasig bleibt.

AVOCADO CANNELLONI
MIT GEPICKELTER BETE UND MANGO

ZUBEREITUNG GEPICKELTE BETE:
- Rote Bete
- 100g Wasser
- 100g Zucker
- 100g Weißwein

Die Bete schälen. Zucker, Wasser und Bete im Topf aufkochen und circa 45 Minuten bis ein Stunde ziehen lassen. Danach den Weißwein hinzufügen. Anschließend die Bete in kleine Würfel schneiden.

ZUBEREITUNG DRESSING:
- 500ml Weißen Balsamico
- 200g Senf (als Emulgator & Geschmacksgeber)
- 300g Zucker
- 250ml Gemüsebrühe
- 1l Rapsöl
- Prise Salz & Pfeffer

Den Balsamico, Senf, Zucker, Salz und die Gemüsebrühe in ein höheres Gefäß geben und mit einem Stabmixer miteinander verbinden. Mit etwas Pfeffer abschmecken und anschließend das Öl nach und nach hinzugeben, sodass eine schöne Emulsion entsteht.

ZUBEREITUNG AVOCADO-CANNELLONI:
- Zwei reife Avocados
- Spritzer Zitronensaft
- 1 reife Mango

Zwei reife Avocados halbieren, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Avocados auf eine Klarsichtfolie zum Fächer legen und mit Zitronensaft bestreichen. Den Bete-Salat darauf platzieren, mit Hilfe der Folie zusammenrollen. Anschließend Folie abziehen. Die Enden abschneiden und mit Mango-Würfeln anrichten.

KFZ-Technik RUß
IHRE MEISTERWERKSTATT

www.KFZ-RUSS.de
Herbornerstr. 25
35075 Gladenbach-Erdhausen
Tel. 06462 1507 oder 0151 24115128
Swen.Russ@KFZ-RUSS.de

Einige unserer Leistungen:
Reparaturen aller Art und Marken

Inspektionen nach Herstellervorgabe inkl. Mobilitätsgarantie / Unfall- und Karosserieinstandsetzung / Reifenservice / Auspuffservice / Modernste Diagnosetechnik und Fehlerauslesung / Autoglasservice / Motorinstandsetzung / Zahnriemenwechsel / Kupplungswechsel / Anhängerkupplung / Bremsenservice / Klimaanlagenservice / Stoßdämpfer und Fahrwerkstechnik / TÜV - AU durch eine anerkannte Prüforganisation

HAPPEL
INGENIEURBÜRO FÜR FAHRZEUGTECHNIK

» IHRE EXPERTEN FÜR FAHRZEUGSCHÄDEN!

» Gutachten » Bewertung » Beratung » Prüfung » Schadenmanagement

www.sv-happel.de

Innovatives betriebliches Gesundheitsmanagement

KRISENZEITEN MEISTERN & GESUNDHEIT DER MITARBEITER FÖRDERN

DIGITALISIERUNG UND NEUE ARBEITSFORMEN BRINGEN NEUE ANFORDERUNGEN AN DAS BETRIEBLICHE GESUNDHEITSMANAGEMENT

Gesundheit gehört zu den gesellschaftlichen Megatrends des 21. Jahrhunderts. Viele Menschen sind bereits früh am Morgen sportlich unterwegs – ob eine Joggingrunde, ein Besuch im Fitnessstudio oder mit dem Fahrrad zur Arbeit. Eine gesunde Lebensführung durch Sport, eine ausgewogene Ernährung und Work-Life-Balance gehören zum Zeitgeist. Während viele Menschen in ihrer Freizeit zunehmend Wert auf eine gesunde Lebensführung legen, steigen die „Sitz Zeit“ und der Bewegungsmangel am Arbeitsplatz.

„Sitzen ist das neue Rauchen“, sagt Professor Theodor Stemper, der im Arbeitsbereich Fitness und Gesundheit in der Sportwissenschaft an der Bergischen Universität Wuppertal lehrt. Insbesondere klagen Menschen, die neben ihrem beruflichen Alltag auch in ihrer Freizeit viel vor dem Computer sitzen und wenig Sport treiben, zunehmend über Rückenschmerzen, Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems und haben laut DAK Gesundheitsreport (2018) mit 21,8 % den größten Anteil am Krankenstand.

Der Erfolg des Wirtschaftsstandorts Deutschland und seiner Unternehmen basiert vor allem auf dem Know-how und der Leistungsfähigkeit seiner Beschäftigten. Viele Unternehmen wissen das und investieren in die Mitarbeitergesundheit, mit vielen arbeiten wir im Betrieblichen Gesundheitsmanagement bereits erfolgreich zusammen und entwickeln innovative Ideen.

Die Themen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement verändern sich durch die Digitalisierung in der Arbeitswelt, und somit braucht es auch digitale Lösungen zur Gesundheitsförderung. Wir arbeiten immer agiler, zeit- und ortsunabhängiger. Mitarbeiter eines Teams sitzen an verschiedenen Standorten, und das Homeoffice hat sich gerade dieser Tage mehr und mehr etabliert. Ein modernes BGM setzt daher nicht mehr auf Einzelmaßnahmen, sondern es richtet den Blick auf den Menschen und wird strategisch eingesetzt, um Arbeitsprozesse mit Hilfe der neuen technologischen Möglichkeiten nachhaltig und gesundheitsorientiert zu verändern. Dabei liegt der Fokus besonders auch auf den 96 % der Beschäftigten, die – wenn nicht gerade im Urlaub – bei der Arbeit sind. Mit dem Ziel, motivierte, arbeitsfähige Mitarbeiter zu haben, die ihr volles Potenzial entfalten können. Die digitale Transformation eröffnet Unternehmen zwar auf der einen Seite neue Möglichkeiten und bringt in vielen Bereichen Arbeitserleichterungen, aber auf der anderen Seite stellen Digitalisierung und globalisierte Märkte auch immer höhere Ansprüche an die Unternehmen und damit an ihre Mitarbeiter. So nehmen die Menge und Komplexität in der Arbeitswelt immer mehr zu, eine ständige Erreichbarkeit, Mobilität, Flexibilität und Informationsverarbeitung wird zunehmend erwartet. Die Folge dessen sehen wir in dem dramatischen Anstieg stressbedingter Erkrankungen, den wir in den letzten 15 Jahren beobachten können.

Zukünftig wird das betriebliche Gesundheitsmanagement deshalb über Stressprävention und Resilienz-Stärkung die Mitarbeiter darin begleiten und anleiten müssen, die digitale Transformation auszuhalten und mit ständig wechselnden Anforderungen besser umgehen zu können. In der Arbeitswelt 4.0 geht es längst nicht mehr nur um rückengerechte Stühle, gesundes Kantinenessen oder Raucherentwöhnungskurse.

Digitale Lösungen sollten allerdings auch weit mehr beinhalten als das Zurverfügungstellen von Gesundheitstrackern oder Schrittzählern. Gerade zum Thema Ernährung, Umgang mit Stress, Achtsamkeit oder Resilienz können beispielsweise Webinare, Online-basierte, anleitende Seminare oder auch eins-zu-eins Coachings via Videoschaltung für Mitarbeiter angeboten werden. Aber auch ein ganz praktischer Nutzen kann aus der Digitalisierung gezogen werden: So sind diese und weitere Angebote wie eine bewegte Pause via Live-Schaltung/Videoaufzeichnung für die Mitarbeiter direkt am Arbeitsplatz oder im Homeoffice einfach und jederzeit zugänglich. Das BGM

der Zukunft sollte die Vermittlung eigener Gesundheitskompetenzen in jedem Fall stärker in den Blick nehmen. Trainee- und Azubiprogramme für den Aufbau eines einheitlichen Gesundheitsbewusstseins, aber auch qualifizierte Gesundheitsexperten als interne Ansprechpartner sind hier ein wertvoller Ansatz. Zur erfolgreichen Implementierung eines zukunftsfähigen BGM bedarf es dabei allerdings klarer Verantwortlichkeiten und der Bereitstellung personeller wie finanzieller Ressourcen – und das weit mehr als bisher. Ja in der Tat, das kostet Geld. Aber wie sagte Arthur Schopenhauer (deutscher Philosoph 1788-1860) bereits treffend

„Gesundheit ist zwar nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts."

Wer als Unternehmer in Zukunft wirtschaftlich erfolgreich sein will, muss in die Gesundheit seiner Beschäftigten investieren. Neben internen Beauftragten für die betriebliche Gesundheitsförderung können externe Dienstleister bei der Implementierung eines zukunftsfähigen und nachhaltigen BGM helfen und diesen Prozess begleiten. Das neue Präventionsgesetz eröffnet hier Chancen, da die Krankenkassen mehr Geld in die betriebliche Gesundheitsförderung einbringen müssen. Am Ende geht es darum, eine gesundheitsorientierte Unternehmenskultur zu schaffen, die den Beschäftigten einen gesundheitsfördernden Rahmen im Setting Arbeit bietet und gleichzeitig Kompetenz vermittelt, um eigenverantwortliche, gesundheitsbewusste Arbeits- und Lebensformen zu entwickeln.

PILOTPROJEKT – BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM HOMEOFFICE

VIESSMANN

Das innovative Familienunternehmen VIESSMANN mit Sitz in Allendorf hat gemeinsam mit der vita fitness GmbH & Co. KG im Rahmen des deutschlandweiten Lockdown ein Pilotprojekt auf die Beine gestellt. In diesem ging es primär darum, die Mitarbeiter des Unternehmens, die deutschlandweit weitestgehend aus dem Homeoffice weitergearbeitet haben, durch gezielte Maßnahmen weiterhin die psychische und physische Gesundheit zu fördern. In erster Linie hat man in einer kleinen Testrunde unterschiedliche Online-Kurse angeboten, wie z.B. bewegte Pause, Frühsport oder gezieltes Rückentraining. Über die Videokonferenz-Funktion von Google wurden die Mitarbeiter zu den ausgewählten Kursen eingeladen. Schnell zeigte sich eine überaus positive Resonanz sowohl was die Funktionalität des Online-Formats anging, aber natürlich auch der Mehrwert für die Teilnehmer. Das Pilotprojekt wurde somit für weitere 2 Monate mit täglichen Kursen für alle Mitarbeiter des Unternehmens deutschlandweit ausgerollt und bekam eine sehr hohe Akzeptanz bei den Mitarbeitern. Bis heute wird das Online-Kursformat gerne für bewegte Pausen in Teammeetings und Projektphasen genutzt. Die Firmenkurse können in deutscher und englischer Sprache durchgeführt werden. Wir freuen uns auf weitere gemeinsame Projekte in der Zukunft und bedanken uns für das entgegengebrachte Vertrauen der Firma Viessmann.

Als Gesundheitsdienstleister ist es uns eine Herzensangelegenheit, Unternehmen dabei zu begleiten, die Mitarbeitergesundheit zu stärken und eine gesundheitsorientierte Unternehmenskultur zu entwickeln.

Wollen auch Sie etwas für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter tun? Wir unterstützen Sie gerne dabei, geeignete Maßnahmen in Ihrem Betrieb umzusetzen.

NEHMEN SIE GERNE MIT UNS KONTAKT AUF UNTER:
TEL. 06421/169 53 27 ODER PER
MAIL AN BGF@GZM.DE
AM KREKEL 49 • 35039 MARBURG

LENA HAPPEL-ELLERICH
GESCHÄFTSFÜHRUNG

LUDWIG & LUDWIG
DR. SCHMÖLZ & KOLLEGEN

Rechtsanwälte
Fachanwälte
Notare

HEINZ LUDWIG
Rechtsanwalt
Notar a.D.

AXEL LUDWIG
Rechtsanwalt
Notar a.D.

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

DR. CHRISTEAN WAGNER
Rechtsanwalt
Hessischer Staatsminister a.D.

SASCHA MARKS
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Strafrecht

CORDULA ESSER
Rechtsanwältin

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

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

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

www.ludwigschmoelz.com

Stress Daheim! Die mit Abstand größte Herausforderung

(nicht nur in Krisenzeiten)

Kindern und Jugendlichen fehlt es an Orientierung, wenn selbst wir Erwachsenen schwimmen. Wer die Batterien seiner »Widerstandsfähigkeit« zuhause nicht aufladen kann, hat ein Problem.

Ein Beitrag von Lars Happel

Beunruhigende Zahlen, *die uns viel verraten:*

Laut DAK-Präventionsradar (2018/2019) empfinden 42% der Kinder und Jugendlichen in Deutschland oft oder sehr oft Stress. Eine Studie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf zeigt, in welchem Ausmaß die psychische Gesundheit von Kindern durch die Pandemie nochmal gestiegen ist. Insgesamt fühlten sich in dieser Studie 71 % der Kinder und Jugendlichen durch die Pandemie belastet, zwei Drittel von ihnen gab eine verminderte Lebensqualität und geringeres psychisches Wohlbefinden an. Vor Corona war dies nur bei einem Drittel der Fall. Warum gelingt es Kindern & Jugendlichen offenbar zunehmend weniger, mit belastenden Situationen im Leben umzugehen? Im Kindes- und Jugendalter können Stress auslösende Ereignisse beispielsweise alltägliche Herausforderungen im Schulalltag, Leistungsdruck oder kritische Lebensereignisse wie die Trennung der Eltern sein. Auf Grundlage unserer Erfahrungen, unserer individuellen Bedürfnisse und innerer Glaubenssätze bewerten wir diese äußeren Eindrücke ganz unterschiedlich und häufig unbewusst. Wer von Ihnen kennt Menschen, die schon mal eine Herausforderung im Leben meistern mussten? Wer von Ihnen kennt Menschen, die Herausforderungen im Leben meistern mussten und beinahe daran zerbrochen sind? Wer von Ihnen kennt Menschen, die Herausforderungen meistern mussten, aber gestärkt daraus hervorgegangen sind? Das heißt: wir können uns darauf einigen eine Herausforderung führt nicht immer dazu, dass man daran zerbricht, sie führt aber auch nicht immer dazu, dass man gestärkt aus ihr hervorgeht. Die absolute Grundlage, dass Kinder Herausforderungen im Leben meistern können und widerstandsfähiger im Umgang damit werden, ist der „sichere Hafen" zu Hause. Wie heißt es so schön **„Schiffe werden im Hafen gebaut"**, aber dafür sind sie nicht gemacht. Es geht im Kern immer darum, Kindern Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen sie die Batterien ihrer „Widerstandsfähigkeit" aufladen können, um für die „stürmischen Zeiten des Lebens" vorbereitet zu sein. Als Eltern, Erzieher, Pädagogen und Begleitpersonen ist es unsere Aufgabe, Kinder darin zu unterstützen eine starke Persönlichkeit zu entwickeln. Dazu gehört es, dass Kinder lernen, die eigenen Gefühle bewusster wahrzunehmen, Grenzen gewaltfrei zu setzen, aber auch die Grenzen anderer zu respektieren, alternative Lösungsstrategien zu haben, um selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu handeln. Für mehr Zufriedenheit und Harmonie im Alltag. Dies setzt voraus, dass wir Erwachsenen uns unserer Vorbildfunktion bewusst sind und selbst einmal reflektieren, wie wir aktuell als Gesellschaft mit der Herausforderung umgehen. Denn starke Kinder brauchen starke Vorbilder.

In schweren Zeiten brauchen Kinder Verständnis für ihre Probleme und die Aufmerksamkeit ihrer Eltern

ÜBER DEN AUTOR DES BEITRAGS

Stark werden mit Spaßfaktor!

Lars Happel hat sich der Aufgabe verschrieben, Kinder in der Entwicklung zu einer starken Persönlichkeit zu unterstützen und ihnen Möglichkeiten zu bieten, neue Fähigkeiten zu lernen, von denen sie ein Leben lang profitieren. Als ausgebildeter Kinder- & Jugendcoach, mit dem Schwerpunkt für Selbstbehauptung und Resilienz begleitet er unter anderem Kitas, Grundschulen, aber auch Familien ganz individuell im konstruktiven und sicheren Umgang mit Konflikt-, Gewalt- und Mobbingsituationen. Mit seinem Kursprogramm »Stark werden mit Spaßfaktor«, ist Lars für Euch im Landkreis Marburg/Biedenkopf unterwegs. Für weniger Streit und eine glückliche Kindheit.

Weitere Informationen erhalten Sie auf **www.kidstricks.de**

Individuelle Kommunikationslösungen

vom Profi mit 30 Jahren Erfahrung

HOC House of Communication

Anne-Frank-Straße 3-7 · 35037 Marburg
Telefon: 06421/9351-0 · info@hoc.de
www.hoc.de

TK-Systeme | Unified Communication & Collaboration | Cloud-Lösungen

Deutsche Vermögensberatung

Vermögensberater/-in für unser Team gesucht

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

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

DEIN VITA FITNESS BETREUUNGSKONZEPT

Um in einem Trainingszyklus erfolgreich ans Ziel zu kommen, sind die „Fünf Säulen eines erfolgreichen Trainings“ sehr wichtig.

Diese sind **Kontinuität, Progression, Variabilität, Erholung** und **Ernährung.**

Damit es zum gewünschten Trainingseffekt kommt und keine Leistungsstagnation auftritt, müssen diese Punkte bei der Trainingsplanung immer berücksichtigt werden. Um dies zu gewährleisten, bieten wir Ihnen unser Betreuungskonzept an.

Unser Betreuungskonzept beinhaltet eine ganzheitliche und individuelle Betreuung. Das Erlernen von neuen Bewegungsmustern ist komplex und technisch anspruchsvoll. Um diese vollständig und korrekt zu verinnerlichen, sollte immer die Bewegungsqualität im Vordergrund stehen. Die ist ein sehr wichtiger Faktor, damit unser Gehirn keine ineffizienten Bewegungen lernt und abspeichert.

Nach dem Motto „Erfolg ist kein Zufall“, möchten wir Ihnen helfen, Ihr persönliches Ziel zu erreichen. Wir arbeiten in unserem Check-In Termin mit einer gesundheitlichen Anamnese und einer Körperanalyse über eine 4-Punkt Waage, um den optimalen IST-Zustand festzustellen zu können.

Die Bewegungsanalyse hilft uns abschließend dabei, mit speziellen Screeningverfahren etwaige muskuläre Dysbalancen oder Asymmetrien aufzudecken, um dadurch „Do's und Don'ts“ für Ihr Training festzulegen.

Im Zuge unserer Lifetimebetreuung stehen Ihnen jedes Jahr weitere acht Termine zur Verfügung. Vier Termine dienen der Trainingsplanerstellung. Hierbei haben Sie die Möglichkeit, mit unseren fachlich qualifizierten Trainern Ihre Trainingspläne progressiv und variabel zu gestalten. In weiteren vier Kontrollterminen stellen wir sicher, dass die erlernten Trainingsinhalte vertieft und sicher angewandt werden können.

Durch diese Trainingsplanperiodisierung können wir Ihnen dabei helfen, Ihr festgelegtes Ziel zu einem bestimmten Zeitpunkt zu erreichen.

KOSTENLOSES PROBETRAINING VEREINBAREN UNTER TEL. 06421.169 530
ODER AUF WWW.GZM.DE.
AM KREKEL 49 • 35039 MARBURG

DAS 5 PUNKTE-MODELL UNSERER TRAININGSPHILOSOPHIE

KONTINUITÄT

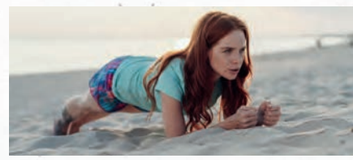
Nur ein kontinuierliches Training von mindestens 2 oder mehr Trainingseinheiten pro Woche kann langfristig zum Erfolg führen.

PROGRESSION

Jedes Training sollte einen intensiveren Belastungsreiz haben, als das Vorhergehende.

VARIABILITÄT

Verschiedene Trainingsprinzipien sollten in regelmäßigen Abständen variiert werden, damit der Bewegungsapparat zur Anpassung gezwungen wird.



ERHOLUNG

Der Leistungsaufbau kann nur gewährleistet werden, wenn wir die Erholung in einem Trainingsprozess berücksichtigen.

ERNÄHRUNG

Um im Training leistungsfähig zu sein, ist eine gesunde und ausgewogene Nährstoffzufuhr essenziell.

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

Förderprogramm

Energie sparen und Umwelt schonen!

BUND FREUNDE DER ERDE
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

Dres. med. Busch, Schuckart, Mewes, Kappus | Oberweg 49 | 35041 Marburg | Tel.: 06421-30909-0
Überörtliche BAG - Asklepios Klinik Lich GmbH | Goethestr. 4 | 35423 Lich | Tel.: 06404-6577635
www.wsz-marburg.de | info@wsz-marburg.de

WIRBELSÄULENZENTRUM MARBURG

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

Bleiben Sie gesund!

DIO Cert Zertifizierungen im Gesundheitswesen
DIN EN ISO 9001:2008
Zertifikat Nr. 213142

VITAFLOW
YOGA & PILATES

Yoga

Übungen für eine gesunde Körperhaltung

Setze Dich auf Deine Unterschenkel, das Becken gut geerdet auf den Fersen oder Du sitzt auf einem oder zwei übereinandergelegten Yoga-Blöcken, die Du Dir zwischen die Füße bzw. Waden legst, um das Gesäß zu erhöhen. Finde Deine Aufrichtung und spüre Dich beginnend unten an Deiner Wirbelsäule entlang nach oben bis zu Deiner Kopfkrone. Führe einatmend Deine Hände zum Anjali Mudra vor Dein Herz und lass ausatmend Dein Becken sowie die Schulterblätter sinken, während Du Deinen Kopf achtsam ausbalancierst.

Löse Dein Handmudra auf und komme aus den Hüftgelenken nach vorne geneigt in eine Katze. Setze Deine Hände unter de Schultergelenken auf, die Knie stehen etwas hinter Deinen Hüftgelenken. Dein Unterbauch trägt die unteren Wellen Deiner Wirbelsäule und die Schultern stabilisieren sich in die Breite hinein.

Mit der nächsten Ausatmung ziehe das rechtes Knie Richtung Brust und stelle den rechten Fuß zwischen Deinen Händen ab. Nimm gerne jeweils einen Yoga-Block unter die Hände, um den Oberkörper freier auszurichten. Strecke Dein rechtes Bein und neige Deinen Oberkörper in einer sanften Vorbeuge mit langgestreckter Wirbelsäule. Schiebe die rechte Verse nach vorne und ziehe die Zehen zum Körper. Gib Deiner rechte Beckenhälfte einen leichten Zug nach hinten, sodass das Becken gerade ausgerichtet ist.

Mit Deiner nächsten Einatmung beuge das rechte Knie mittig über den Fuß und richte Deinen Oberkörper auf. Strecke die Arme lang nach oben neben die Ohren und lass eine sanfte Rückbeuge entstehen, die sich durch einen besonders harmonischen Bogen auszeichnet, sodass Du auch hier Länge entstehen lassen kannst.
Wechsele immer mit der Ein- und Ausatmung zwischen Übung 3 und 4.

Wenn Du das nächste Mal das vordere Knie beugst, verlagere Dein Gewicht auf den vorderen Fuß und auf beide Hände auf den Blöcken, so dass Du den linken Fuß dahinter abstellen kannst. Stelle den linken Fuß so hinter den rechten, dass beide Fersen fest auf der Matte stehen bleiben, während beide Beine gestreckt sind. Dann löse Deine Hände von den Blöcken und bringe sie wieder vor Dein Herz. Lass Dein Steißbein und den höchsten Punkt Deines Kopfes, weit auseinander streben und spanne die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form horizontal auf.

Verlagere Dein Gewicht wieder auf den vorderen Fuß, um das hintere Bein von der Matte zu lösen und in Verlängerung des Rumpfes anzuheben. Breite die Arme neben den Schultern aus. Spanne Dich in alle vier Himmelsrichtungen auf und übe Dich in ruhigen und vollständigen Atemzügen.

Lass das angehobene Bein wieder sinken und richte den Oberkörper auf, um den Fuß unter Deinem Becken durch zu schwingen und das gebeugte Knie dann mit der rechten Hand vor den Körper zu halten (Fuß kann auch erst abgestellt und dann das Knie nach oben angehoben werden).

Öffne das gehaltene Knie zur Seite, währenddessen kannst Du den linken Arm zur Seite ausbreiten. Schließe das Knie wieder nach vorne, wechsle die Hände für den Griff ums Knie und beschreibe mit Deinem rechten Arm einen großen Kreis über oben, nach hinten bis runter zum Becken, dabei dreht der Oberkörper mit. Drehe Dich zurück und wiederhole wieder das rechte Knie mit der rechten Hand zur Seite zu öffnen und fahre so fort, in Deinem eigenen Atemrhythmus eine fießende Bewegung auszuführen.

Wenn Du das nächste mal Dein rechtes Knie in der rechten Hand hältst, dann lege die Fußsohle entweder innen an den Oberschenkel oder innen an die Wade an (wähle nicht Dein Knie, um diese empfindliche Körperregion zu schützen). Breite die Arme in einem großen V neben den Ohren aus und lass beim Ausatmen die Schultern sinken, um ganz in Deiner Zentrierung anzukommen.

Stelle den rechten Fuß unter dem Becken ab und wandere mit den Füßen auseinander in einen breiten Stand, sodass die Füße jetzt rechts und links neben der Matte stehen. Drehe den rechten Fuß so, dass die rechten Zehenspitzen von Dir weg zeigen, während die Zehen des linken Fußes nach vorn ausgerichtet bleiben. Breite die Arme wieder auf Schulterhöhe aus und verlagere dann den Brustkorb nach rechts, während das Becken etwas nach links strebt. Wieder kommt die Wirbelsäule in eine horizontale Ausrichtung, doch diesmal mit einer Verdrehung der Wirbelkörper zueinander, Deine rechte Flanke verliert dabei nicht an Länge. Du kannst die untere Hand auf dem Bein ablegen oder einen Block zur Auflage verwenden. Um Dich aus dem gedrehten Dreieck wieder aufzurichten, hebe den Oberkörper analog dazu, wie Du ihn abgesenkt hast. Drehe die rechten Zehenspitzen nach vorn und laufe mit deinen Füßen wieder Schritt für Schritt zueinander.

Lass dann die Arme einatmend über die Seite aufsteigen und über dem Kopf zum Anjali Mudra verschmelzen. Beuge Dich aus den Hüftgelenken nach vorne, dabei bleibt der Rücken in seiner ganzen Länge aufgespannt. Bleibe für ein paar Atemzüge in einer tiefen Vorbeuge, in der alle Spannung abfließen kann, wähle gerne einen tieferen und Ausatem-bezogenen Atem. Achte auf die Länge des Nackens und prüfe, ob Du die Knie leicht beugen möchtest.

Lass aus der Vorbeuge das linkes Bein weit nach hinten ausgleiten, stelle die Zehen auf und strecke Dich lang in einen Läufer. Erde die linke Hand gut auf der Matte oder einem Yoga-Block und drehe den Oberkörper einatmend nach rechts, lass dabei den rechten Arm dazu aufsteigen. Lass Deinen Atmen wieder in der Rotation den Brustkorb ein paar Mal füllen und leeren bis Du Dich wieder zurück drehst und die rechte Hand wieder in die Ausgangsposition kommt.

Mit Deiner Ausatmung und Aktivierung der Bauchdecke löse den rechten Fuß von der Matte, um ihn neben den linken zu stellen. Lass das Becken weit nach oben aufsteigen und stelle Dir vor in der Wirbelsäule mehr Länge entstehen zu lassen, indem Du Kopfkrone und Becken weit auseinander streben lässt. Lass auch Länge entstehen an den Rückseiten der Beine, indem Du die Fersen Richtung Matte ziehst. Verlagere dann Dein Gewicht etwas nach vorne auf die Arme, beuge die Beine, um die Knie wieder unter dem Körper in die Katze abzustellen.

Wiederhole nun die Übungsabfolge 1 bis 13 mit der anderen Seite.

Eine weitere Übungsabfolge findest Du auf der nächsten Seite.

Ihre Partner für ein gesundes Leben

Firmengruppe
KAPHINGST

KAPHINGST
Der Gesundheitsmarkt

Orthopädie-Technik
Bandagen und Orthesen
Orthopädie-Schuhtechnik
Mobilitätshilfen
Sanitätshaus
Pflegehilfsmittel

KONTAKT
Tel. 06421/303013-0 • E-Mail: info@kaphingst.de

Bad Hersfeld • Bad Nauheim • Biedenkopf • Dillenburg • Frankenberg
Friedberg • Fulda • Gießen • Haiger • Herborn • Homberg / Efze • Hünfeld
Kassel / Waldau • Kassel / Königs-Galerie • Lahntal • Marburg /
Wehrda • Stadtallendorf • Treysa • Vacha • Vellmar • Wetzlar

www.kaphingst.de

ORS
Die Orthopädietechnik

Orthopädie-Technik
Orthopädische Einlagen
Sanitätshaus
Bandagen und Orthesen

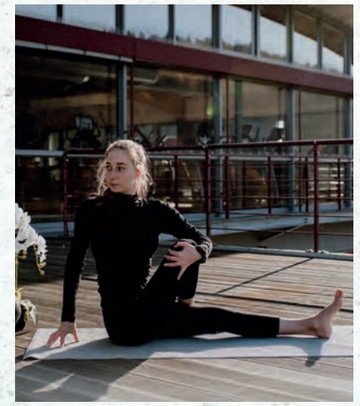
KONTAKT
Tel. 06441/30989-0
E-Mail: info@ors-gmbh.de

Gießen • Lich • Wetzlar

www.ors-gmbh.de

... gleich zum größten Sanitätshaus in Hessen

Senken aus der Katze Dein Becken wieder zurück in den Fersensitz, wie am Anfang. Von hier lass Dein Gesäß neben die Fersen fallen, um die Beine lang vor Dir auszustrecken. Setze die Hände in einem angenehmen Abstand hinter Deinem Becken auf der Matte auf, sodass die Fingerspitzen zu Dir zeigen. Mit Deiner nächsten Ausatmung hebe das Becken von der Matte an, sodass Dein ganzer Körper eine abfallende Linie bildet. Dein Kinn bleibt in Richtung der Schlüsselbeine angebunden und Deine starken Schultern sowie Deine Körpermitte tragen Dich.



Senke Dein Becken wieder behutsam zurück auf die Matte. Finde sofort den Kontakt Deiner beiden Sitzknochen zur Erde und schiebe das Becken in die Matte, lass den Rücken wieder Läge finden. Ziehe den rechten Fuß nah zum Becken heran und umschließe Dein Schienbein mit den Händen. Nutze den entstehenden Auftrieb, um Dich noch besser aufzurichten.
Stellen den rechten Fuß über das linke gestreckte Bein hinweg. Lass Becken und Schultern sinken, richte Dich auf und beginne Dich Wirbel für Wirbel nach rechts zu drehen. Deine rechte Hand kann hinter dem Körper auf der Matte oder an Deinem Rücken einen Platz finden.

Komme zurück nach vorne gedreht und lege nun die rechte Fußsohle innen an Dein linkes gestrecktes Bein an. Lege Dich aus den Hüftgelenken nach vorne in eine Vorbeuge, bei der der Rücken lang und aufrecht bleibt. Die Hände liegen entspannt neben dem Becken oder den Oberschenkeln und der Zug der Kopfkrone gibt die Richtung der Bewegung an. Der Winkel zwischen Oberkörper und Beinen bleibt so groß, dass die Wirbelsäule in ihrer harmonischen natürlichen Wellenform aufgespannt sein darf.

Wiederhole nun auch die Übungsabfolge 14 bis 16 mit der anderen Seite.

Falls Du den Nachklang der Bewegung und Deiner Atmung wahrnehmen und zelebrieren möchtest, dann lege Dich nach der Übung der Asanas und Kryas in eine entspannte Rückenlage, in der Dein grobstofflicher Körper ganz entspannt liegt, während Du mit aufmerksamem Geist nach innen horchst was es dort zu erleben gibt.

FUNCTIONAL TRAINING

FUNCTIONAL TRAINING

Functional Training ist heutzutage in aller Munde. Man kann und darf inzwischen nicht mehr von einem Trend sprechen, weil es die neusten Erkenntnisse der Trainingswissenschaft mit den Schwerpunkten Rehabilitation und Prävention sowie Gesundheits- und Leistungssport vereint.

Es geht nicht nur primär darum, die Kraft zu steigern, sondern auch um Basisfähigkeiten wie die Mobilität und Stabilität zu verbessern, um dadurch Verletzungen zu vermeiden. Unter Functional Training versteht man ein zweckorientiertes Training nach fundamentalen Bewegungsmustern, die mehrgelenkige Übungen beinhalten, und dass das Training gemäß der Funktion von Muskelketten und Gelenken stattfindet.

Es stehen Übungsformen im Mittelpunkt, die Muskeln mit Stabilisationsfunktionen ansprechen, wodurch die Verletzungsgefahr reduziert aber gleichzeitig die Leistung gesteigert wird.

In unserer bewegungsarmen Gesellschaft sind Knie-, Hüft-, Rücken- oder Schulterschmerzen häufig das Resultat aus einem einseitigen Lebensstil. Oftmals liegt die Ursache an schwach ausgeprägten Muskeln, die in ihrer Funktion stabilisierend wirken sollten. Tun sie das nicht, werden andere Muskeln überlastet und es kommt zu Schmerzen in Gewebe und Gelenken.

Deswegen ist es unabdingbar, ein individuelles und bedarfsgerechtes Training zu absolvieren.

ABER WIE SIEHT SO EIN TRAINING AUS UND AUF WAS SOLLTE ICH ACHTEN?

Der Fokus der Übungen sollte auf jenen liegen, die die Hüfte stärken und strecken, um das Knie zu stabilisieren, sowie Übungen für die tiefe Bauchmuskulatur (M. transversus abdominis, M. obliquus), um den unteren Rücken zu stabilisieren. Probleme mit der Rotatorenmanschette können mit Übungen für die Schulterblattstabilisatoren (unterer Anteil M. trapezius und M. rhomboideus) gelöst werden.

Die Übungsformen im Functional Training werden dabei in Unterkörper- und Oberkörper- bzw. Rumpfübungen unterschieden. Bei den Übungen für den Unterkörper unterscheidet man weiter in kniedominante und hüftdominante Übungen, für den Oberkörper in Zug- und Druckübungen.

Um notwendige Widerstände einzubauen, benötigen Sie für den Start nicht mehr als Ihr eigenes Körpergewicht. Es kann allein, zu zweit oder in einer größeren Gruppe gemeinsam trainiert werden.

Unser geschultes Fachpersonal hilft Ihnen gerne dabei, Sie sicher und effektiv in das Functional Training einzuführen.

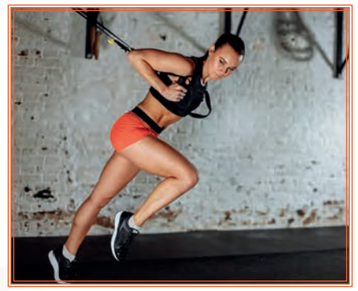
Wir freuen uns auf Sie!

STEVEN PREUSS
Teamleiter Trainer & Personal Trainer

WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE AM EMPFANG DES VITA FITNESS UNTER TEL. 06421.169 530

AM KREKEL 49 • 35039 MARBURG

vita fitness
erleben-entspannen-erholen



MOBILISIEREN
DEHNEN
STABILISIEREN
VORBEUGEN
STÄRKEN

WELLNESS VITASPA BEAUTY

Zum Wohlfühlen gut!

Willkommen im vitaSpa

Entfliehen Sie dem Alltag und lassen Sie sich von uns verwöhnen. Regenerieren Sie bei entspannenden Körperanwendungen und genießen Sie exklusive Gesichtsbehandlungen.

Bei uns finden Sie Ihr individuelles Verwöhnprogramm! Versprochen.

Gesichtsbehandlung

Wir zaubern Ihnen schöne strahlende Momente in Ihr Gesicht: mit auf Ihren Hauttyp abgestimmten, individuellen Gesichtsbehandlungen von Vagheggi

Unter dem Motto „Natürlich Schön" finden Sie im vitaSpa Anwendungen die individuell auf Ihren Hauttyp abgestimmt werden und rein aus der Natur stammen. Alle Kosmetikprodukte von VAGHEGGI PHYTOCOSMETICI, die wir für unsere Beauty Anwendungen verwenden, sind frei von Parabenen, Mineralölen, Paraffinen sowie Alkohol.

Die moderne Kosmetik zeigt immer deutlicher, dass Allergien und Hautreizungen durch eine Überbelastung aus der Umwelt und chemische Zusatzstoffe in Produkten entstehen. Daher bezieht sich der neue Weg der Kosmetik auf Natürlichkeit und pflanzliche Inhaltsstoffe.

VAGHEGGI PHYTOCOSMETICI

BYONIK® Be Young

Gönnen Sie sich mit BYONIK® das Glück jung aussehender und strahlender Haut. Schön wie Ihr Herzschlag!

Die einzigartige Methode von BYONIK® verspricht sofort sichtbaren Erfolg für ein verbessertes Hautbild (bei Akne, Neurodermitis uvm.) und Anti-Aging. Freuen Sie sich auf die sofort sichtbare und anhaltende Wirkung dieser natürlichen und angenehmen Biolifting-Methode.

Durch den Einsatz von Laser in Kombination mit Hyaluron wird Feuchtigkeit in die Haut eingeschleust und lässt das Hautbild ebenmäßiger und glatter erscheinen. Die Laserstrahlen reinigen die Haut und lassen Pickel und Unreinheiten verschwinden, und dies ohne reizende Chemie, welche die Hautschutzbarriere angreift.

Wellnesstag

Lassen Sie den Alltag los und gönnen sich einen Wellnesstag im vitaSPA und unserer exklusiven Saunenlandschaft.

Kleine Auszeit
Kleine Gesichtsbehandlung, Aromaöl-Rückenmassage, Collarium zum Schnuppern, Nutzung der Saunenlandschaft

Reise ins Ich
Vagheggi Thalasso Acqua Detox Körperbehandlung, Padabhyanga–Ayurvedische Fußmassage inkl. Fußbad, Collarium zum Schnuppern, Nutzung der Saunenlandschaft

Day off
Klassische Gesichtsbehandlung, Aromaöl-Ganzkörpermassage inklusive Fußbad, Collarium zum Schnuppern, Nutzung der Saunenlandschaft

Wellnessanwendung

Unsere Wellnessanwendung für Ihr Wohlbefinden

Massagen sind die wohl beliebtesten Anwendungen, die es im Wellnessbereich gibt. Sie sind vielseitig einsetzbar und können Muskelverspannungen und Stress lindern. Die sanften Berührungen auf der Haut tun gut und erhöhen den Wohlfühlfaktor.

Die HOT STONE MASSAGE stammt von Indianern aus dem mittleren Westen der USA. Die schwarzen Basaltsteine wurden im Lagerfeuer erhitzt und auf spezielle Energiepunkte des Körpers gelegt. Durch das Auflegen der Steine auf bestimmte Körperregionen werden auch die inneren Organe positiv beeinflusst. Die Behandlung löst Muskelverspannungen und wirkt insgesamt sehr entspannend.

Die LAVA SHELL MASSAGE wird mit warmen Venusmuscheln ausgeführt, welche fließend über den Körper gleiten und verspannte Muskeln auf wohlige Art und Weise lockern. Kleine Auszeit am Meer!

Unsere AYURVEDISCHE WOHLFÜHLMASSAGE ist der Inbegriff für genussreiche Entspannung: die Abhyanga. Mit warmem Sesamöl ausgeführt, gehört die Massage zu den wohltuendsten und effektivsten Behandlungsformen der ayurvedischen Gesundheitslehre. Sie verbindet auf harmonische Art und Weise mehrere Techniken, die der Tiefenentspannung und Vitalisierung des Körpers dienen.
Das Massageöl wird entsprechend auf Ihren Körpertyp, Vata, Katha oder Pitta abgestimmt und beeinflusst durch die entsprechenden Aromen das seelische Gleichgewicht.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus. An den Füssen werden die Reflexzonenpunkte gedrückt, welche muskulären sowie organischen Prozesse anstoßen und sich somit auf den ganzen Körper positiv auswirken. Außerdem „erdet" es besonders in hektischen Zeit wieder und man geht beschwingt in den Alltag zurück.

Der Rücken schmerzt und die Füße sind schwer? Besonders in der Zeit der SCHWANGERSCHAFT braucht der Körper Unterstützung. Eine entspannende Massage tut nicht nur der Mutter gut, sondern fördert auch die Bindung zum Kind. Ihr Baby wird sich freuen, wenn Sie sich was Gutes tun.

Bürojob, Sport und Stress lassen unsere Muskeln verspannen. Eine KLASSISCHE MASSAGE wird individuell auf ihre Bedürfnisse abgestimmt, und die Beschwerden gelindert.

Vagheggi Terra Cellulite Behandlung
Wertvolle Wirkstoffe aus der Erde in einzigartigen Kombinationen und entsprechende Bandagen ermöglichen eine effiziente und rasche Hilfe bei Cellulite.

Thalasso Behandlung in drei Schritten
Der moderne Lebensstil, aber auch Ermüdung und Stress stören den Rhythmus der hypodermischen Zellen oft mehr als Umweltfaktoren. Das Körperprofil erscheint ungleichmäßig, wenig kompakt und schlaff. Die Linie Acqua Body umfasst Behandlungen für die Entschlackung, Modellierung und Straffung des gesamten Körpers.

WELLNESS VITASPA BEAUTY

Zum Wohlfühlen gut!

SLIMYONIK®

Körperstyling mit SLIMYONIK® – Natürlich wirkend und vollkommen schmerzfrei.

Genuss-Mensch, Sport-Star oder beides: Sie wollen ein gutes, attraktives Körperstyling erzielen oder erhalten? Dann heißt das Erfolgsrezept "ganzheitlich und körperorientiert".

Nach anstrengendem Power-Training wieder regenerieren, relaxen, Milchsäure und Ablagerungen abbauen, schwere Beine entspannen, Muskeln lockern. ODER eine wirkungsvolle Begleitung zu einer Diät einleiten? Beide Ziele verlangen einen sinnvollen ganzheitlichen Umgang mit dem Körper: Wertschätzung, Wohlfühlen und aktive, effektive Vorgehensweise.

Nach einer SLIMYONIK® Druckwellenmassage fühlen Sie sich vollkommen entspannt und leicht, wie nach einer intensiven, ausführlichen Wellness-Massage.

Collarium® mon amie

Das Collarium® mon amie bietet Ihnen Anti-Aging und bleibende Vitalität der Haut – einfach und entspannend in der Anwendung!

mon amie – Das perfekte Zusammenspiel von Collagen-Licht-Therapie und wahlweiser UV-Besonnung. Tanken Sie frische Lebenskraft in der wohltuenden Lichtatmosphäre von mon amie!

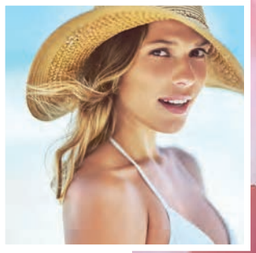
Das Hautbild wird verbessert, Fältchen minimiert, Unreinheiten beseitigt und der Feuchtigkeitsgehalt verbessert. Außerdem wird durch die speziellen Lichtwellen die Vitamin-D-Produktion angekurbelt was gerade in der dunklen Jahreszeit ein wahrer Booster ist fürs Immunsystem-sowie das Gemüt.

Spraytanning

Spraytanning – den Sommerglow auf natürliche Art auf die Haut zaubern

Sie vermissen die Sommerbräune auf der Haut, scheuen sich aber vor dem Solarium? Sie wollen in nahtloser Bräune im Brautkleid brillieren oder einfach im Frühling das Winterweiß loswerden? Spraytanning wird als Sprühnebel auf die Haut gesprayt und wirkt wie ein Selbstbräuner – nur ohne die lästigen Flecken!

Je nach Hauttyp wird die Farbe abgestimmt, damit Sie natürlich und wie von der Sonne geküsst erstrahlen.



Maniküre & Pediküre

Schönheitspflege von Kopf bis Fuß!

Gönnen Sie Ihren beanspruchten Händen eine Auszeit und genießen Sie die Rundum-Pflege für eine streichelzarte Haut.Ob im Berufsleben oder für die Party am Abend – schöne Hände sind ein Muss in der heutigen Zeit!

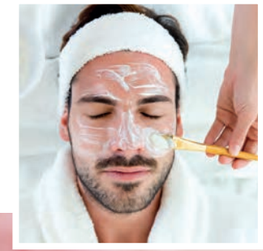
Unsere Füße tragen uns durch den Alltag und werden nicht selten in enge, hohe Schuhe gezwängt. Darauf reagieren unsere Füße mit Blasen und Hornhaut. Verwöhnen Sie Ihre Füße mit pflegenden Inhaltsstoffen der Aloe Vera und Olive.

Ein schöner Nagellack bringt die Zehen in den Sandalen zum Strahlen und rundet die Pediküre ab.

Für Ihn

Behandlungen für Ihn!

Wellness und Schönheit ist schon lange keine reine Frauensache mehr. Im VitaSpa finden auch Männer individuelle Behandlungen, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Die Naturprodukte von Vagheggi verwöhnen Körper und Seele. Der wohltuende Duft der natürlichen Inhaltsstoffe lässt Sie den Alltag vergessen und Ihre Haut wieder im frischen Glanz erstrahlen.



Make-Up

Be beautiful... Ein strahlendes Lächeln zaubern wir Ihnen mit dem Make Up von Glo Minerals, RVB LAB oder Vagheggi, je nach Hauttyp.

Egal ob kleine Unreinheiten im Alltag kaschiert werden sollen oder der perfekte Auftritt am Abend wartet: wir haben das passende Make Up für Sie! Unser Angebot reicht von Tages- oder Abend-Make-Up, Augenbrauen & Wimpern färben, Wimpernwelle, Wachsenthaarung über ein Make-Up Workshop und Braut Make-Up – Dein Styling für den schönsten Tag des Lebens. Sprechen Sie uns an – wir machen es möglich!

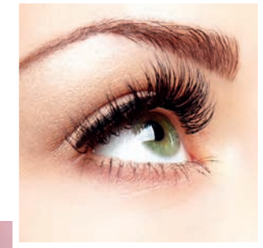
Ergänzend bieten wir auch Wimpern- sowie Augenbrauenfärben, Wimpernwelle oder Wachsenthaarung fürs Gesicht an. Jeden Tag gut aussehen ist kein Luxus, sondern wird zur Selbstverständlichkeit.

Wimpernwelle

Wimpernwelle – für einen noch schöneren Augenaufschlag

Sie möchten den perfekten Augenaufschlag, aber ohne die mühsame Prozedur mit der Wimpernzange? Dann probieren Sie doch die Wimpernwelle aus!

Die Vorteile einer Wimpernwelle sind eindeutig und angenehm. Die Welle hält etwa 6 bis 8 Wochen, bringt Ihre Wimpern in Form und läßt Ihre Augen erstrahlen.



VITA SPA I AM KREKEL 49 I 35039 MARBURG I TEL. 06421.1695316 I FAX 06421.1695329 I VITASPA@GZM.DE

WELLNESS
VITASPA
BEAUTY
Zum Wohlfühlen gut!

SPA

Auszeit von Stress & Hektik

Über drei Etagen erstreckt sich die einzigartige Saunenlandschaft des VitaSpa in wunderschönem Flair, die nicht nur mit ihren verschiedenen Saunen für optimale Regeneration nach einem stressigen Alltag sorgt, sondern in der auch zahlreiche Relaxzonen eine Atmosphäre der Entspannung bieten.

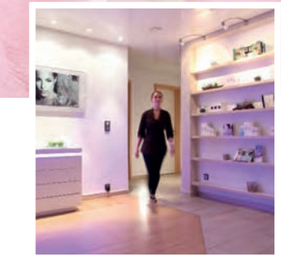
Die Gegensätze von heiß und kalt, von anregen und entspannen, faszinieren seit Tausenden von Jahren Kulturen auf der ganzen Welt. Das Saunieren besitzt eine uralte Tradition und ist modern wie nie. Eine starke Immunabwehr, reine Haut, Entspannung werden gefördert.

Das bringt Power pur!

Verschiedene Duftkompositionen als Saunaaufguss lassen uns träumen von fernen Ländern, frischen Wäldern oder dem Tag an Meer.

Die Terrasse lädt im Sommer ein zum Relaxen an der Sonne und im Winter als erfrischende Abkühlung nach dem Saunieren.

Während Sie im warmen, sprudelnden Wasser des Wirlpools relaxen, schweift der Blick über die Lahnberge und rundet einen perfekten Wohlfühltag ab.



Wir freuen uns auf Sie!

ELISA SCHWARZ
Kosmetikerin

NADIA BURCH
Wellness-Masseurin

Vereinbaren Sie einen Termin bei uns unter der Telefonnummer 06421.1695316 oder schreiben Sie eine Mail an vitaspa@gzm.de für Ihr ganz individuelles Verwöhnprogramm.

Wir beraten Sie gerne!

SHOP.GZM.DE
Gutscheine ganz bequem online

VITA SPA I AM KREKEL 49 I 35039 MARBURG I TEL. 06421.1695316 I FAX 06421.1695329 I VITASPA@GZM.DE

DEIN PARTNER FÜR SPORT IN MARBURG!

WORAUF WARTEST DU?
KOMM IN DEN CLUB!

INTERSPORT® CLUB

Sammle Punkte bei jedem Einkauf, erhalte Vorteilspreise und freu‘ dich über exklusive Angebote und Guscheine!

Jetzt vor Ort anmelden der unter:
www.intersport-begro.de/service/club-karte

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

PRÄVENTIONSKURSE

IM GESUNDHEITSZENTRUM MARBURG

GESUND UND FIT MIT JEDEM TRITT

EIN FUNKTIONELLES AUSDAUERTRAINING

Der Kurs beinhaltet Ausdauertraining in zwei verschiedenen Varianten. Zum einen erfolgt das Training gerätegestützt mittels sogenannter Indoor-Cycling-Räder. Hier werden unter Anleitung verschiedene Streckenprofile gefahren, die Ausdauer dabei durch konstante oder intervallbetonte Einheiten trainiert.

Daneben ist ein Herz-Kreislauf-Training im Sinne eines „High Intensity Interval Trainings (HIIT)“ Teil des Kursformates. Dieses wird entweder mit dem eigenen Körpergewicht oder unter Zuhilfenahme von Kleingeräten durchgeführt.

ZIELGRUPPE:
Gesunde Teilnehmer mit Bewegungsmangel, jedoch ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen oder spezielle Risiken im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems oder des Muskel-Skelett-Systems.

ZIELSETZUNG:

- **Verminderung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch die präventive Bekämpfung der Risikofaktoren**
- **Aufbau von Schutzfaktoren und Förderung der Gesundheit**
- **Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit, insbesondere der Ausdauer und Koordination**

KURSINFORMATIONEN:
Der Kurs besteht aus 8 Einheiten mit einer Dauer von jeweils 55 Minuten und findet einmal wöchentlich mit maximal 8 Teilnehmern statt.

JETZT ANMELDEN!

SIE ERREICHEN UNS UNTER TEL. 06421.1695312, PER MAIL PRAEVENTION@GZM.DE ODER DIREKT BEI UNS VOR ORT
Am Krekel 49 · 35039 Marburg

DER DARM ISST MIT

MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG DIE DARMFLORA STÄRKEN UND WUNSCHGEWICHT ERREICHEN

Der Kurs kombiniert, basierend auf den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, eine ausgewogene Ernährung für eine gesunde Darmflora zur Gewichtsreduktion. Es wird der Einfluss einer gestörten Darmflora auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und das Körpergewicht beleuchtet. Das Ernährungskonzept fördert die Darmgesundheit und unterstützt so eine gesunde Gewichtsreduktion. Zentrale Rollen dabei spielen eine gesunde, darmflorafördernde Lebensmittelauswahl, die Freude an Bewegung und Strategien zur Entspannung. Es wird mit vielen praxisorientierten Informationen und zahlreichen praktischen Übungen vermittelt, wie eine Umsetzung zu Hause gelingt.

ZIELGRUPPE:
Personen mit einem BMI ≥25 bis < 30, die mit einer kalorienreduzierten, vollwertigen und darmflorafördernden Ernährung Übergewicht vorbeugen oder reduzieren wollen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne weitere behandlungsbedürftige Risikofaktoren/Erkrankungen oder psychische (Ess-) Störungen.

ZIELSETZUNGEN:

- Informationen bezüglich einer vollwertigen und darmflorafördernden Ernährung und praktische Übungen zu einem gesundheitsfördernden Ernährungsverhalten
- Nachhaltige Ernährungsumstellung mit Gewichtsreduktion und Stabilisierung des Gewichtes ohne Jojo-Effekt

KURSINFORMATIONEN:
Der Kurs besteht aus 10 Einheiten à 60 Minuten und findet einmal wöchentlich mit maximal 8 Teilnehmern statt.

MIT SCHWUNG GEGEN DEN RÜCKENSCHMERZ

EIN DYNAMISCHES RÜCKENTRAINING

Ein Trainingsprogramm für den ganzen Körper, mit einem speziellen Fokus auf die Rumpfmuskulatur. Die Kombination des Trainings mit dem eigenen Körper und dem Schlingentrainer sorgt für eine Gewichtsentlastung, was viele Gesundheitsvorteile wie z.B. die Schonung von Bändern, Sehnen und Gelenken mit sich bringt. Die Intensität der Übungen kann durch Hinzufügen oder Wegnehmen verschiedener Zugbänder erfolgen und somit an unterschiedlichste Fitnessniveaus angepasst werden. Zusätzlich wird Wissen über die Anatomie der Wirbelsäule und der Wichtigkeit eines gesunden Rückens vermittelt. Abgerundet wird das Training schließlich von Dehnübungen.

ZIELGRUPPE:
Menschen mit besonderen Belastungen des Bewegungs- und Haltungsapparates, mit schwach ausgeprägter Rückenmuskulatur und/oder Menschen mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems. Allerdings sollten keine Bewegungseinschränkungen im Bereich der Wirbelsäule, der Hüft- und Kniegelenke, sowie der Schultergelenke vorliegen.

ZIELSETZUNGEN:

- Wiedererlangen der Bewegungskontrolle
- Motivation zum weiteren Sporttreiben schaffen
- Verminderung der Risikofaktoren des Muskel-Skelettsystems
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie Verbesserung der Koordination

KURSINFORMATIONEN:
Der Kurs besteht aus 8 Einheiten à 45 Minuten und findet einmal wöchentlich mit maximal 8 Teilnehmern statt.

Jetzt NEU in Marburg & Umgebung

„Schicht im Schacht“

GESUND ESSEN BEI SCHICHTARBEIT

Der Kompaktkurs „Schicht im Schacht“ ist über die Zentrale Prüfstelle Prävention nach **§20 SGB V zertifiziert** und wird von **gesetzlichen Krankenkassen bis zu 80% bezuschusst!**

WELCHE ROLLE SPIELT IHRE ERNÄHRUNG IM BERUFSALLTAG?

Greifen Sie häufiger zu Schokoriegel, Süßgetränk oder Kaffee? Oder was hält Sie fit und leistungsfähig? Viele Ernährungsempfehlungen richten sich an Berufstätige mit klassischen Arbeitszeiten. Doch immer mehr Menschen in den unterschiedlichsten Berufsgruppen arbeiten, wenn andere den Feierabend genießen oder schlafen. Unregelmäßige Arbeitszeiten, Früh-, Spät- oder Nachtschicht sind besondere Herausforderungen für den Körper und können sich auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit auswirken.

Normalerweise bestimmt der zirkadiane Rhythmus, wann wir wach und leistungsfähig sind und wann der Körper Schlaf und Erholung benötigt. Diese Feinabstimmung des Körpers ist angeboren und nur schwer zu beeinflussen. Tageslicht ist dabei der stärkste äußere Faktor. Durch die Abweichung von Schlaf und Wachsein vom natürlichen Rhythmus gerät die „innere Uhr“ aus dem Gleichgewicht. Müdigkeit und Schlafstörungen, mangelnde Leistungsfähigkeit und ein reduziertes Wohlbefinden, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht und Magen-Darm-Beschwerden sind häufig die Folgen.

Schichtarbeiter essen nicht nur zu Zeiten entgegen ihren Gewohnheiten, oft müssen sie die Mahlzeiten auch ohne die Familie einnehmen, was meist mit einer gewissen Vorplanung verbunden ist. Ganze Mahlzeiten fallen unter Umständen aus. Durch die wechselnden Arbeitszeiten rebelliert die Verdauung und das Essverhalten wird unregelmäßiger. Sogar die Regulation von Hunger und Sättigung verändert sich. Bei Schlafmangel schüttet der Körper mehr vom hungerauslösenden Hormon Ghrelin und weniger des Sättigungshormons Leptin aus.

Mentaler und physischer Stress, Zeitdruck und das Arbeiten gegen den natürlichen Bio-Rhythmus – nicht nur auf die Menge, auch auf die Lebensmittelauswahl hat die Schichtarbeit Einfluss.

Häufiger greifen wir auf ungünstige Lebensmittel und Speisen zurück, um die Nerven zu beruhigen oder uns zu belohnen. Auf Dauer hat dies Einfluss auf das Wohlbefinden, den Schlaf, die Gesundheit und die Belastbarkeit im Alltag.

SCHICHTBETRIEB UND GESUNDE ERNÄHRUNG – EIN WIDERSPRUCH?

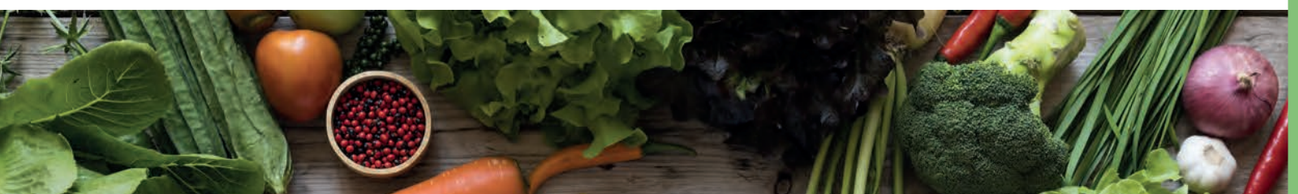
Unser Präventionskurs „Schicht im Schacht“ richtet sich speziell an Berufstätige im Schichtdienst oder mit unregelmäßigen Arbeitszeiten und berücksichtigt die besonderen Herausforderungen des Alltags.

Sie erhalten das Handwerkszeug, um die eignen Ernährungsgewohnheiten zu beobachten und mit einfachen Schritten den eigenen Speiseplan zu optimieren.

Genuss, Zeitmanagement und praktische Tipps unterstützen Sie bei der Umsetzung im Alltag, um mit wenig Aufwand optimale Mahlzeiten und Snacks für alle Schichtzeiten von Früh- bis Nachtschicht zusammenzustellen, die ihren Körper mit allem versorgen, was er braucht, und die dabei das Verdauungssystem nicht überlasten und die Leistungsfähigkeit erhalten. So entdecken Sie nach eigenen Vorlieben und Genüssen den Weg in ein abwechslungsreiches und genussvolles Essverhalten.

SIE WERDEN SEHEN: sich einfach gut und lecker zu ernähren ist möglich, und ganz nebenbei gehen Sie mit mehr Power und Lebensfreude durch Ihren Arbeitsalltag.

Wann der nächste Kurs startet und weitere Informationen erhalten im Reha Fit am Empfang oder telefonisch unter Tel. 06421.945471.



REHAFIT

KONTAKT

Therapiezentrum Reha Fit
Am Krekel 49 • 35039 Marburg
Tel. 06421.945471
ernaehrung@gzm.de

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

DAS BODYMED ERNÄHRUNGSKONZEPT

MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG ZUM GEWICHTSVERLUST UND EINEM MEHR AN LEBENSQUALITÄT

IMMER MEHR DEUTSCHE SIND ADIPÖS

Mehr als 46 Prozent der Frauen und knapp 62 Prozent der Männer in Deutschland sind übergewichtig oder adipös. Zu diesem Ergebnis kommt die GEDA-Studie (Gesundheit in Deutschland) des Robert-Koch-Instituts. Als übergewichtig gelten Menschen ab einem Body-Mass-Index (BMI) von 25, als adipös bei einem BMI von mindestens 30. Im Vergleich zur GEDA-Studie aus dem Jahr 2012 ist der Anteil der Adipösen, wie auch schon in den Jahren zuvor, weiter gestiegen. Er wuchs bei Frauen von 15,7 auf 18,0 Prozent, bei Männern von 16,3 auf 18,3 Prozent. Übergewicht, insbesondere starkes Übergewicht erhöht u.a. das Risiko für Krankheiten wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Gelenk- und Rückenbeschwerden.

APFELTYP LEBT AM GEFÄHRLICHSTEN

Besonders stark betroffen bei der Entwicklung von Stoffwechselstörungen, die Schäden im Herz-Kreislauf-Bereich bewirken können, sind Menschen vom so genannten Apfeltyp, die starken Fettansatz an Bauch und Oberkörper bilden. Den „Apfeltyp“ trifft man am häufigsten unter den Männern an. Wissenschaftler erklären sich dies damit, dass Männer als Jäger und Krieger oft tagelang unterwegs waren und sich dafür Energievorräte anlegen mussten. Bei Bedarf konnte aus dem Bauchfett sehr schnell Energie freigesetzt werden. Diese Fähigkeit der Fettspeicherung im „Bauchrucksack“ besitzen wir immer noch. Allerdings bewegen wir uns kaum noch, deshalb macht uns dieses Fett heute krank. Insbesondere Übergewichtige mit hohem Taillenumfang sollten deshalb ihrer Gesundheit zuliebe eine Gewichtsreduktion anstreben.

„Wer hauptsächlich das krankmachende Bauchfett verlieren, aber nicht die Muskeln oder gar das Herz schwächen will, muss gerade in der Abnehmphase auf eine ausreichende Versorgung mit Eiweiß achten“, erklärt der Ernährungsmediziner Dr. Hardy Walle, Gründer des Bodymed-Ernährungskonzeptes. Zur gesunden Gewichtsreduktion reicht es nicht aus, vorübergehend weniger Kalorien zu essen. „Ohne Lebensstilveränderung, insbesondere mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung, ist eine nachhaltige Gewichtsreduktion nicht zu erreichen“, so Dr. Walle.

STOFFWECHSEL IST SCHLANK-FAKTOR

Bei dem von Ärzten entwickelten Bodymed-Ernährungsprogramm wird besonders darauf geachtet, dass der Körper in der Abnehmphase mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird. Während die Pfunde schwinden, wird ein zwölfwöchiges, betreutes Kursprogramm besucht. So werden effektive Ernährungsumstellung, nachhaltige Gewichtsabnahme und Stoffwechseloptimierung gewährleistet.
In den ersten beiden Tagen wird die Fettverbrennung angekurbelt. Anschließend werden bis zum Erreichen des persönlichen Wohlfühlgewichtes eine oder zwei Hauptmahlzeiten durch einen hochwertigen Eiweiß-Shake ersetzt.

Eine moderne, mediterrane, kohlenhydratarme Mahlzeit wird nach persönlichen Vorlieben als weitere Hauptmahlzeit zubereitet. So finden die Teilnehmer schrittweise mit Hilfe der Ernährungsberatung Ihre persönliche Langzeiternährung.

Studien bestätigen, dass mit dem zwölfwöchigen Konzept eine langfristige Gewichtsreduktion und eine erhebliche Verbesserung des Stoffwechsels erzielt werden kann.

Eine Langzeitstudie mit 2.467 übergewichtigen oder adipösen Erwachsenen, die an dem Bodymed-Ernährungskonzept teilgenommen haben, bestätigt die Effizienz dieses Ansatzes. Von den Probanden hatten nach einem Jahr 73 Prozent mindestens fünf Prozent ihres Ausgangsgewichtes verloren, 39 Prozent schafften sogar mindestens zehn Prozent.

Weitere Studien zeigen außerdem eine messbare Verbesserung der für den Stoffwechsel relevanten Werte.

BODYMED-CENTER IM GESUNDHEITS-ZENTRUM MARBURG

Seit Oktober 2020 wird erstmals auch in Marburg das erfolgreiche Bodymed-Ernährungsprogramm angeboten.

In den wöchentlichen Gruppenschulungen können Sie sich austauschen und werden leicht verständlich und anschaulich über die Zusammensetzung einer wohlschmeckenden, bekömmlichen und ausgewogenen Ernährung informiert.

Überzeugen Sie sich im Bodymed-Center GZM, wie einfach Sie Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und auch halten können.

Melden Sie sich einfach unverbindlich und kostenlos zum nächsten Infoabend an.

Therapiezentrum Reha Fit
Am Krekel 49 · 35039 Marburg
Tel. 06421.945471
ernaehrung@gzm.de

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

Familienfreundliche Arbeitsplätze

Qualitativ hochwertige Pflege- und Betreuungsleistungen

Eine liebevolle und an die Situation angepasste pflegerische Versorgung

KARIN GÖRG
Hauskrankenpflege + mehr GmbH

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

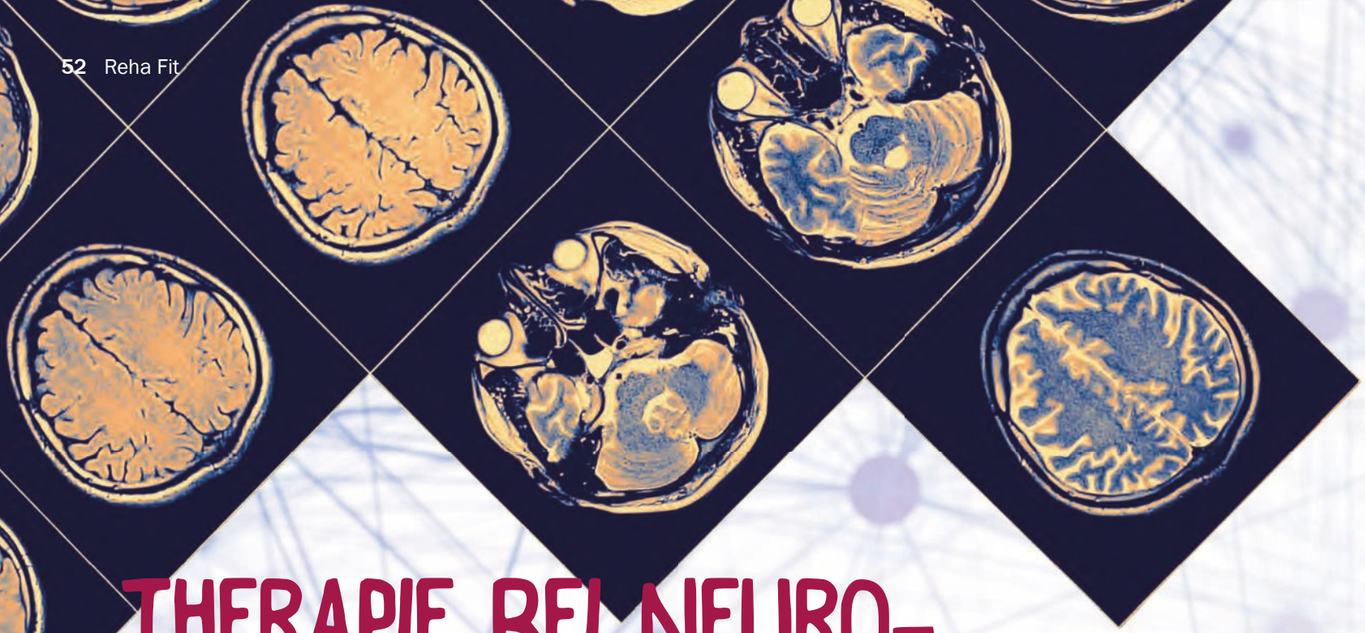
Filiale Fronhausen:
Marburger Str. 3 · 35112 Fronhausen
Telefon: 0 64 26 / 89 89 997
Termine nach telefonischer Absprache

www.karingoerg.de

Professionelle Pflegeberatung

Auf Wunsch Anwesenheit bei dem MDK Besuch

Übersicht und Hilfestellung im „Pflegedschungel“



THERAPIE BEI NEUROLOGISCHEN ERKRANKUNGEN

WELCHE AUSWIRKUNGEN KÖNNEN NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN HABEN UND WAS KÖNNEN SIE DAGEGEN TUN?

Laut der „Deutschen Gesellschaft für Neurologie“ zählen zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen: Schlaganfälle, Multiple Sklerose (MS), Epilepsie, Parkinsonkrankheiten, Demenzen, Hirntumore, Kopfschmerz und Migräne, sowie eine Vielzahl seltenerer Erkrankungen. All diese Krankheitsbilder haben diverse Folgen und unterschiedliche Ausprägungen.

Hierzu zählen Beeinträchtigungen des Bewegungssystems wie beispielsweise Einschränkungen der Fingerfertigkeit oder der Gehfunktion. Ist die Kognition betroffen, können Aufmerksamkeitsstörungen, Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen auftreten. Weiter sind Sprachstörungen, chronische Schmerzen und Gefühlsstörungen mögliche Erscheinungsbilder neurologischer Schädigungen. Je nach Grunderkrankung tritt ein Verlust dieser Fähigkeiten abrupt oder schleichend ein. Oftmals ist die Bewältigung des Alltags erschwert und verlangt den Betroffenen große Anstrengung und mehr Zeit ab.

Die Ausübung beruflicher Tätigkeiten und Freizeitaktivitäten sind gegebenenfalls gar nicht mehr möglich. Eine neurologisch orientierte Ergo- und Physiotherapie fördert die Verbesserung der Symptome.

WIE KÖNNTE EINE SOLCHE BEHANDLUNG AUSSEHEN?

Eine neurologische Behandlung wird immer individuell an die Krankheitssituation des Patienten angepasst. Es existiert kein starres vorgeschriebenes Behandlungsschema, da jeder Krankheitsverlauf mit seinen Ausprägungen und Symptomen unterschiedlich ist. Die Therapie orientiert sich an den vorhandenen Fähigkeiten und Beeinträchtigungen des Patienten, mit dem Ziel, das persönliche Bestreben zu erreichen.

Multidisziplinare Therapieansätze sind in der Neurologie von besonderer Bedeutung. Motorische, sensorische und kognitive Fähigkeiten bedingen sich gegenseitig. Nur wenn alle Faktoren des Problems berücksichtigt werden, können Ziele erreicht werden. Im Reha Fit arbeiten Ergo- und Physiotherapeuten gemeinsam mit den Betroffenen, in Einzeltherapien, an ihrem Vorhaben.

- Ergotherapie – Ergos (griechisch: „Handeln“): Ziel der Ergotherapie ist es, Menschen mit körperlichen, seelischen und geistigen Einschränkungen bei der Bewältigung ihres Alltags zu begleiten und sie bei der Durchführung der für sie bedeutungsvollen Tätigkeiten zu unterstützen (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V., 2015).

- Physiotherapie – Physis (griechisch: „Natur“, „Körper“): Die Physiotherapie umfasst aktive und passive Therapieverfahren zur Heilung und Vorbeugung von Erkrankungen. Sie beinhaltet eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten in allen Fachbereichen der Medizin (Deutscher Verband für Physiotherapie ZVK e.V., 2020).

Allem voran steht eine umfangreiche Diagnostik, die vorhandene Fähigkeiten und Defizite durch Bewegungsanalysen aufzeigt.

Eine ausführliche Anamnese erfasst die persönliche Lebenssituation, das Arbeitsumfeld und die Freizeitaktivitäten.

Auf Basis der erhobenen Daten und Testergebnisse findet ein Kraftaufbau und Geschicklichkeitstraining statt. Unterstützt wird dieses Training durch manuelle Gelenkmobilisationen und Weichteiltechniken, um eingeschränkte Extremitäten wieder besser bewegen zu können.

ERGO- UND PHYSIOTHERAPEUTISCHE ANSÄTZE:

Das Bobathkonzept ist das bekannteste Rehabilitationskonzept für die Behandlung zentraler neurologischer Erkrankungen. Damit ist es für alle Patienten geeignet, die eine Schädigung des Gehirns und/oder Rückenmarks haben. Das Gehirn plant, koordiniert und steuert unter anderem motorische und kognitive Abläufe. Weiterlaufend über das Rückenmark wird eine Bewegung ausgelöst.

Ist eine Hirnregion beispielsweise durch einen Schlagfanfall geschädigt, fallen essentielle Funktionen aus. Deren bestmögliche Wiederherstellung dieser, ist das Ziel in der Ergo- und Physiotherapie.

Die Beeinträchtigungen und Prioritäten des Patienten stehen im Vordergrund. Häufige Ziele sind die Wiederherstellung der Gehfähigkeit, die Vermeidung von Stürzen und der Erhalt der Selbstständigkeit im Alltag. Hierfür muss der Betroffene zunächst ein gutes Gefühl für seinen Körper wiedererlangen.

Oftmals fühlt sich eine Körperseite nach einem Schlaganfall taub, pelzig, kalt, schwach oder nicht zugehörig an. Die Ursache hierfür liegt an der Schädigung des Gehirns. Die Muskulatur wird von diesem gesteuert. Ist eine Schädigung vorhanden, kann die Signal nicht ausreichend abwärts weitergeleitet werden. Die Verbindungen zwischen betroffener Hirnregion und ausführender Extremität (z.B. Hand, Arm oder Fuß) werden in der Therapie verbessert und gefestigt. Ein gezieltes Gang- und Funktionstraining mit und ohne Hilfsmittel beschleunigt diesen Prozess.

Des Weiteren ist das Üben von alltäglichen Fähigkeiten Teil der Behandlung. Es werden Mittel und Techniken erarbeitet, die den Patienten befähigen, sich selbst zu helfen. So hat auch die Hilfsmittelberatung zu Alltags- und Berufsleben einen hohen Stellenwert in der Therapie.

Bei Symptomen wie Vergesslichkeit, Sprachstörungen und anderen geistigen Einschränkungen ist ein Hirnleistungstraining angebracht. Hierfür steht innerhalb der Ergotherapie ein computergestütztes Hirnleistungstraining zur Verfügung. Durch das Nachstellen realistischer Alltagssituationen wird die geistige Fitness gezielt trainiert.

Zu beachten ist, dass jede Krankheit individuell verläuft. Persönliche Ressourcen, Motivation und Ziele sind entscheidend für den Therapieerfolg.

FAZIT

Es zeigt sich, dass Ergo- und Physiotherapie in Kombination als effektiv empfunden werden. So steht Ihnen nicht nur ein interdisziplinäres Team, sondern auch mehr Therapiezeit zu Verfügung. Die Therapeuten im Reha Fit stehen im ständigen Austausch und können so Ihren Heilungsprozess effizient begleiten.

Sie können die Therapieeinheiten in aufeinander folgenden Terminen am selben Tag wahrnehmen. Bei Bedarf können weitere Angebote des Hauses ergänzt werden. So stehen Ihnen therapeutisch geleitete Bewegungsgruppen zur Verfügung. Ebenso können Sie im Medizinischen Trainingsbereich weiter an ihrem Muskelaufbau arbeiten.

Spiegelt sich Ihre Situation in diesem Artikel wieder? Gerne beraten wir Sie bezüglich Verordnungen und Therapiemaßnahmen. Sprechen Sie uns an!

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

HANNAH THANISCH
Ergotherapeutin & Handtherapeutin (AFH)

JANNA MATERNA
Physiotherapeutin (B.Sc.) & Bobath-Therapeutin

DAS THERAPIEZENTRUM REHA FIT INFORMIERT

Narbenpflege

DIE HAUT IST EIN GROSSES UND LEBENSWICHTIGES ORGAN. AUS VERSCHIEDENEN SCHICHTEN UND FASERN BESTEHEND, DIENT SIE ALS SCHUTZBARRIERE, DIE UNSER KÖRPERINNERES VOR DEN EINFLÜSSEN DER UMWELT BEWAHRT. WIRD DIESE BARRIERE DURCH ÄUSSERE EINWIRKUNG VERLETZT, MUSS SCHNELL GEHANDELT WERDEN.

Der Körper verschließt die Wunde zu Beginn des Heilungsprozesses mit ungeordnetem Gewebe. Im späteren Verlauf passt sich das Gewebe den ursprünglichen Strukturen der Haut an. Es benötigt Reize und Bewegungsimpulse, um die ursprüngliche Gleitfähigkeit der Haut wiederherzustellen. Fehlen diese Reize, neigt das Narbengewebe zu Wucherungen oder Verklebungen und kann die Beweglichkeit der betroffenen Gliedmaßen stark einschränken.

Innerhalb der Ergo- und Physiotherapie werden Narben dem Heilungsprozess angemessen behandelt. Sobald das Nahtmaterial entfernt wurde und die Wunde komplett verschlossen ist, sollte mit der Pflege begonnen werden. Durch Narbenmassage und Mobilisation der betroffenen Areale werden das Verkleben der Strukturen verhindert und der Stoffwechsel verbessert.

Da das Narbengewebe keinen eigenen Schutz vor UV-Strahlung mehr besitzt und zum Austrocknen neigt, sollte es lebenslänglich vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt und regelmäßig gefettet werden.

Es eignen sich Cremes mit UV-Filtern und nährenden Eigenschaften, die die Hautelastizität erhöhen.

Gute Inhaltsstoffe sind Weizenkeimöl, UVA- und UVB-Filter, sowie Mandelöl und Linolsäure. Diese Inhalte befinden sich in der „Narbenpflege sensitiv“ von Röwo®. Ergänzend zu der täglichen Pflege mit einer Narbensalbe können auch Narbentapes oder Narbenpflaster den Heilungsprozess unterstützen. Gerne beraten wir Sie, mit welchen Techniken Sie Ihre Narbe pflegen können.

„Narbenpflege sensitiv“ von Röwo® im Therapiezentrum Reha Fit erhältlich!

Weniger Schmerz – mehr Beweglichkeit!

WISSENSWERTES ÜBER KINESIOLOGISCHES TAPING IM THERAPIEZENTRUM REHA FIT

Ein kinesiologisches Tape ist ein elastisches, selbstklebendes, therapeutisches Tape aus einem dehnbaren Material ohne medikamentöse Zusätze. Das wasserresistente Material ermöglicht ein maximales funktionelles Bewegungsmaß, damit ein heilungsorientiertes Training ohne Einschränkungen durchgeführt werden kann. Die Elastizitätseigenschaften des Materials sollen ähnlich derer der menschlichen Haut hinsichtlich Dicke, Schwere und Dehnfähigkeit sein. Das Tape heilt vor allem durch Bewegung, indem es Haut und Unterhautgewebe gegeneinander bewegt. Dieser Mikromassageeffekt lockert das Bindegewebe, verbessert die Durchblutung und sorgt dafür, dass Stoffwechselabbauprodukte und Lymphe zügig abtransportiert werden. Durch die Stimulation der Rezeptoren in der Haut wird die Spannung der Muskulatur reguliert. Die Anregung des Stoffwechsels durch Bewegung und Mikromassage unterstützt die Selbstheilungskräfte des Patienten.

Was kann das kinesiologische Tape bewirken:

- Schmerzlinderung
- Lockerung von Verspannungen
- Kräftigung zu schwacher Muskulatur
- Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit
- Förderung der Durchblutung & der Regeneration
- Reduktion von Schwellungen
- Stabilisation von Gelenken
- Verbesserung der Koordination & Tiefensensibilität
- Prophylaxe im Alltag und beim Sport
- Schutz vor Überlastungen
- Narbenpflege

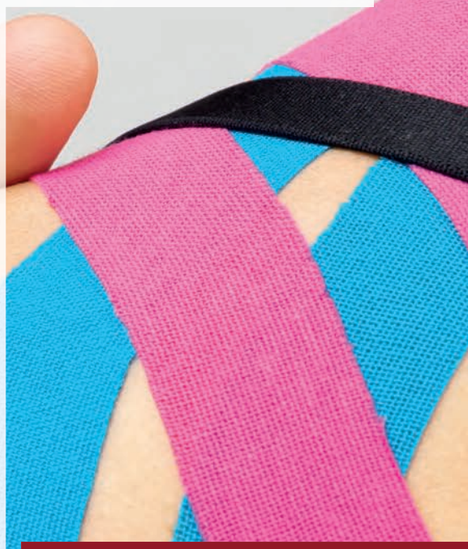
Bei welchen Beschwerden oder Symptomen ist ein kinesiologisches Tape beispielsweise sinnvoll:

- Verspannte oder zu schwache Muskulatur (z.B. Nackenschmerzen)
- Sehnenscheidenentzündungen, Überlastungen von Sehnen, Bändern und Gelenken (z.B. Golfer- und Tennisellenbogen, Impingement der Schulter, Karpaltunnelsyndrom, Fersensporn)
- Verschleiß von Gelenken (Arthrose)
- Wirbelsäulensyndrome (z.B. Rückenschmerzen)
- Schwellungen (z. B. Umknicktrauma am Sprunggelenk)
- Narbenbehandlung (z.B. Kaiserschnittnarbe)

Wann ist ein kinesiologisches Tape nicht sinnvoll:

- Hautverletzungen
- Hautallergien (v.a. Acryl)
- Neurodermitis, Schuppenflechte
- Knochenbrüche

Unser Therapeuten-Team beraten und behandeln Sie gerne ausführlich zu diesem Thema.



KONTAKT
Therapiezentrum Reha Fit
Tel. 06421.94540
Am Krekel 49 • 35039 Marburg
rehafit@gzm.de

EQ Electric Intelligence

Endlich der Raum, den Elektromobilität verdient.

Der neue EQV[1]. Die erste vollelektrische Großraumlimousine von Mercedes-Benz. Bietet Platz für bis zu 8 Personen – und ein weitreichendes Elektromobilitätskonzept. Ab sofort bei uns im Autohaus Nord in Marburg. **#MakeYourMove**

Jetzt Probefahrt vereinbaren 06421/602-168 /-167

[1]EQV 300: Stromverbrauch in kWh/100 km: 26,4–26,3; CO_2-Emissionen in g/km (kombiniert): 0.[2]

[2]Der Stromverbrauch wurde auf der Grundlage der VO 692/2008/EG ermittelt. Der Stromverbrauch ist abhängig von der Fahrzeugkonfiguration.

Anbieter: Mercedes-Benz AG, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart
Partner vor Ort: Autohaus Nord, Hermann Schwarz GmbH
Neue Kasseler Straße 50-52 · 35039 Marburg
E-Mail: verkauf@autohausnord-schwarz.com · Tel.: 06421-60271 · Fax: 06421-602-132
www.autohausnord-schwarz.com

Genussvoll dem Alltagsstress begegnen

KERSTIN BENDER
Psychologin (M.Sc.)
Ambulante Rehabilitation

„Don´t worry, be happy“ singt Bobby McFerrin. Das ist aber oft leichter gesagt als getan.

Alltäglicher Stress, Hektik und Sorgen vermiesen uns oftmals das Glücklichsein. Kennen wir nicht alle das Gefühl, nicht eine Minute freie Zeit zu haben?

Morgens klingelt uns in aller Frühe der Wecker aus dem Bett, die Kinder müssen zum Kindergarten gebracht werden und der Hund noch Gassi. Danach hasten wir dann zur Arbeit, hetzen von Termin zu Termin, sollen danach noch den Haushalt führen, sind überlastet und verbringen den ganzen Tag – nein, besser gesagt unser ganzes Leben – im Stress. Und damit sollen wir dann glücklich und zufrieden sein?
Am Ende dieser alltäglichen Turbulenzen steht auch oft die Frage *„Was habe ich heute nicht geschafft?“*, und schon gelangen wir in einen Teufelskreis aus Schuldgefühlen, Ärger und Selbstvorwürfen.

Individuelle Bedürfnisse treten in den Hintergrund, und wir widmen uns paradoxerweise lieber unseren „gewohnten Zeit- und Energiefressern“.

Wir klagen gerne und bleiben in der Vergangenheit hängen, anstatt im Hier und Heute grundlegende Veränderungen auszuprobieren. Bedürfnisse, die mit Veränderungen verbunden wären, werden häufig nicht wahrgenommen oder als mühsam erlebt. Wir sollten also ein sehr feines Gespür für Bedürfnisse entwickeln und schulen, sowie täglich mit allen Sinnen leben und genießen: Aufmerksames Hinhören, genaues Ansehen, detailliertes Schmecken, intensives Riechen und lustvolles Tasten gehören auch zum Erlernen von Entspannung und bilden die notwendige Basis, um mit Stress und alltäglichen Belastungen umzugehen und unserem einzigartigen und wertvollen Körper im Sinne der Selbstfürsorge und Prävention wieder Energie und Kraft zuzuführen.

Um im alltäglichen Leben mit seinen Anforderungen und Belastungen Angenehmes erleben zu können, liefern Ihnen die folgenden ***„Acht Gebote des Genießens“*** zusammenfassend wertvolle Hinweise für das tägliche Genusstraining:

„Acht Gebote des Genießens“

1. Gönne Dir Genuss:
„Tun hätte ich schon gewollt, dürfen habe ich mich nicht getraut“ (Karl Valentin). Viele Menschen haben Hemmungen, sich selbst etwas Gutes zu tun. Werden Sie sich klar über unnötige Genussverbote, die Sie vielleicht in Ihrer Kindheit erworben haben, und lassen Sie diese fallen.

2. Nimm Dir Zeit zum Genießen:
Banal, aber eine ganz wichtige Voraussetzung. Genuss geht nicht unter Zeitdruck – aber manchmal genügt schon der Augenblick.

3. Genieße bewusst:
Wollen Sie Genuss erleben, dann müssen Sie die anderen Tätigkeiten ausschalten und sich ganz auf diesen besinnen. Genuss geht nicht nebenbei, und Genuss findet in der Gegenwart statt.

4. Schule Deine Sinne für Genuss:
Beim Genießen kommt es auf das Wahrnehmen von Nuancen an. Es gilt, die eignen Sinne zu schärfen.

5. Genieße auf Deine eigene Art:
Genuss bedeutet für jeden etwas anderes. Es kommt darauf an, herauszufinden, was einem gut tut und – genauso wichtig – was einem nicht gut tut.

6. Genieße lieber wenig, aber richtig:
Für Genuss ist nicht die Menge, sondern die Qualität entscheidend. Ein Zuviel wirkt auf die Dauer langweilig. Gönnen Sie sich also nur das Beste!

7. Planen schafft Vorfreude:
Zufälliges und Spontanes bringt häufig ganz besonderen Genuss. Jedoch sollte man Genuss nicht alleine dem Zufall überlassen. Im Alltag wird es oft nötig sein, die entsprechende Zeit einzuplanen, Vorbereitungen zu treffen oder Verabredungen zu vereinbaren. Zusätzlich entsteht der Effekt der angenehmen Vorfreude.

8. Genieße die kleinen Dinge des Alltags:
Genuss ist nicht immer zwangsläufig etwas ganz Außerordentliches. Es gilt, Genuss im normalen Alltag zu finden – in kleinen Begebenheiten und alltäglichen Verrichtungen. Wer sich innerlich dafür offen hält, kann eine Vielzahl angenehmer Erlebnisse gerade auch im alltäglichen Leben entdecken.

Viel Freude & viele Genussmomente beim Ausprobieren, sowie Ausdauer in der Umsetzung von Veränderungen!

Rundum gelungen

15 JAHRE ERFOLGS-GESCHICHTE AMBULANTE REHABILITATION

Seit 15 Jahren bietet das Therapiezentrum Reha Fit erfolgreich ganztägig ambulante Rehabilitationen für Erkrankungen des Bewegungsapparates und für neurologische Indikationen an.

Ein multiprofessionelles Team aus Fachärzten für Physikalische und Rehabilitative Medizin und Orthopädie, Physio- und Ergotherapeut/innen, Sport- und Ernährungswissenschaftler/innen, Psychologin, Sozialpädagogin sowie Logopädin betreut und therapiert die Rehabilitant*innen, Verwaltung, Fahrer und medizinisches Fachpersonal kümmern sich um Organisation und einen reibungsfreien Ablauf.

VON IHRER GUTEN AUSBILDUNG UND ERFAHRUNG PROFITIEREN SIE ALS REHABILITANT/IN.

Sie erfahren ein nettes, zuvorkommendes und hilfsbereites Umfeld, welches daran arbeitet, dass Sie sich wohlfühlen, Zeit für sich haben und Ihre Therapieziele erreichen.

Übergeordnetes Ziel ist es, Sie zufrieden in allen Bereichen Ihres persönlichen Lebensumfelds bestmöglich zu reintegrieren.

Dafür stehen auf ca. 2.500 m² Untersuchungs- und Behandlungsräume, ein großzügiger und auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand eingerichteter medizinischer Trainingsbereich, ein Bewegungsbad, die Ergotherapie-Abteilung, Schulungsräume, eine Lehrküche, ein Wintergarten sowie Ruheräume zur Verfügung. Sie werden mittags mit Essen verwöhnt, bei Bedarf mit unserem Fahrdienst auch behindertengerecht von zuhause abgeholt und wieder zurückgebracht.

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 für die Anschlussheilbehandlung sind im Bereich des Bewegungsapparates der endoprothetische Ersatz des Hüft-, Knie-, Schulter- oder Sprunggelenks, Osteosynthesen von Gelenkfrakturen, Wirbelkörperfrakturen mit und ohne operative Stabilisierung, die Dekompression des Spinalkanals bei Stenose und Bandscheibenoperationen. Darüber hinaus indizieren komplexe Kapselbandrekonstruktionen des Kniegelenks oder die Naht der Rotatorenmanschette der Schulter eine Anschlussheilbehandlung.

Schwerpunkte der Rehabilitation ohne vorausgegangene Operation stellen spezifische und unspezifische chronische Rückenschmerzen und degenerative Erkrankungen dar. Im neurologischen Fachgebiet dominieren Funktionsdefizite nach Schlaganfall, aber auch solche bei chronisch entzündlichen und degenerativen Erkrankungen des peripheren und zentralen Nervensystems, wie z.B. M. Parkinson und Multiple Sklerose.

Der gesetzliche Anspruch auf eine Rehabilitation begründet sich bei Erwerbstätigen gegenüber ihrer Rentenversicherung auf die drohende oder bestehende Minderung der Erwerbsfähigkeit.

Bei den gesetzlichen Krankenkassen stellen die nicht nur vorübergehende Störung der Fähigkeit, in verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens teilzuhaben, und unter Umständen die Abwendung von Pflegebedürftigkeit den Grund für die Genehmigung einer Rehabilitation dar.

Während die Anschlussheilbehandlung 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 des behandelnden Haus- oder Facharztes erforderlich.

GERNE BERATEN WIR SIE ABER AUCH HIERZU.

In 15 Jahren haben wir mehrere tausend Patient/innen auf ihrem Weg der Rehabilitation unterstützt. Deren Feedback und das Qualitätsmanagement der Deutschen Rentenversicherung, die uns sehr gute Arbeit bescheinigt, bestätigen uns in unserem Konzept der persönlichen und individuellen wohnortnahen Rehabilitation. Viele zufriedene Patient/innen nutzen diese Möglichkeit bereits zum wiederholten Mal.

REHABILITATION IM REHA FIT. EINE RUNDE SACHE.

DR. MED MATHIAS SCHIERL

Ärztlicher Leiter Therapiezentrum Reha Fit

Facharzt für Physikalische Rehabilitative Medizin | Sportmedizin | Chirotherapie

Therapiezentrum Reha Fit
Am Krekel 49 · 35039 Marburg
Tel. 06421.945 440 ·
reha@gzm.de

JETZT SCHON: Prävention im Auftrag der DRV

DEMNÄCHST: Medizinisch beruflich orientierte Rehabilitation (MBOR) über DRV

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
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

RAUCHEN

EIN TODSICHER SCHÄDLICHES LASTER

FRAUENHERZEN SCHLAGEN ANDERS: RAUCHEN IST FÜR SIE BESONDERS GEFÄHRLICH

Rauchen erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt unabhängig vom Geschlecht und Alter. Bei jungen Frauen jedoch scheint sich Zigarettenkonsum am stärksten auszuwirken. Britische Forscher verglichen in einer aktuellen Studie dabei die Herzinfarktraten von Rauchern und Nichtrauchern und unterteilten diese nach Geschlecht und Alter. Dabei fanden sie heraus, dass das Risiko bei Frauen jeden Alters durch Rauchen mehr erhöht wurde als bei Männern. Dabei war der größte relative Risikounterschied in der Altersgruppe der 50- bis 64-jährigen: Frauen hatten ein 9,7-fach höheres Risiko als Männer. In der jüngsten untersuchten Altersgruppe (18-49 Jahre) stieg das Risiko der Raucherinnen im Vergleich zu den Nichtraucherinnen 13,2-fach an, bei Männern um den Faktor 8,6.

RAUCHEN KANN DEN ÖSTROGENSPIEGELS SENKEN

Nach Ansicht der Forscher gibt es mehrere mögliche Gründe, warum Rauchen das Herzinfarktrisiko bei Frauen stärker erhöht als bei Männern. Dazu gehört, dass Rauchen den Östrogenspiegel senken kann, der eine Schutzwirkung vor Arteriosklerose besitzt. Zudem haben Frauen im Vergleich zu Männern kleinere Herzkranzgefäße - das sind die Ernährungsschlagadern des Herzmuskels. Durch das Rauchen hervorgerufene chronische Entzündungen scheinen dabei zu einer stärkeren arteriellen Verengung zu führen. Auch treten bei Frauen häufiger spontane Koronardissektionen auf, also plötzliche Einrisse der Gefäßinnenwand, die zum Gefäßverschluss führen können.

RAUCHEN GEHT UNTER DIE GÜRTELLINIE

Die Bestandteile des Tabakrauchs schädigen direkt Gefäße und Nerven. Besonders unangenehm wird das, wenn ein Körperteil in Mitleidenschaft gezogen wird, dessen Funktion von einem besonders ausgefeilten System von feinen Blutgefäßen und Nervenfasern abhängt: Der Penis.

Eine asiatische Studie hat gezeigt, dass bei einem Konsum von 1 bis 10 Zigaretten pro Tag das Risiko für eine erektile Dysfunktion um 27% im Vergleich zu einem Nichtraucher steigt. Bei 11 bis 20 Zigaretten beträgt es 45%, bei 20 und mehr Glimmstängeln sind um 65% der Raucher betroffen. Ein Rauchstopp kann dabei nur bedingt helfen. Wie nachhaltig sich die Potenz wieder erholt, hängt unter anderem davon ab, wie lange und wie stark ein Mann geraucht hat und wie alt er ist.

Raucher leiden zudem häufiger unter Inkontinenz. Schuld ist wahrscheinlich der Raucherhusten. Beim Husten wird Druck auf die Beckenbodenmuskulatur ausgeübt. Auf Dauer schwächelt die Blase. Außerdem beeinträchtigen die Giftstoffe offenbar auch direkt die Blasenfunktion – zumindest bei Frauen. Rauchverzicht gilt daher als eine Maßnahme, eine bestehende Blasenschwäche zu verbessern.

Raucher bekommen nicht nur mehr Lungenkrebs als Nichtraucher. Auch die Rate an Nieren-, Blasen- und Harnleiterkrebs nimmt zu. Viele krebserregende Stoffe, die der Körper aufnimmt, scheidet er auch wieder aus. Dabei nehmen sie den Weg über die Nieren, die Blase und den Harnleiter und sind dort besonders konzentriert. Dabei hinterlassen die krebserregenden Gifte auf ihrem Weg nach draußen Spuren. Bei rund 50% der männlichen Blasenkrebspatienten wird Tabakkonsum für den Krebs verantwortlich gemacht. Und auch die Rate an Harnwegsinfektionen sowie Geschlechtskrankheiten scheint bei Rauchern höher zu sein als bei Nichtrauchern.

OB E-ZIGARETTE ODER TABAK: DIE SPERMIENZAHL SINKT

Männer mit Kinderwunsch sollten nicht nur auf die gewöhnliche Zigarette verzichten. Auch der Konsum elektronischer Zigaretten geht mit einer reduzierten Spermienzahl einher, wie dänische Forscher herausgefunden haben. Eine im Juni 2020 veröffentlichte Untersuchung zeigt, dass die in der Studie eingeschlossenen Zigarettenraucher zwar höhere Testosteronspiegel hatten als Nichtraucher, ihre Spermienkonzentration war jedoch deutlich geringer und betrug 33 Millionen pro Milliliter (tägliches Rauchen) im Vergleich zu 43 Millionen bei Gelegenheitsrauchern und 44 Millionen bei Nichtrauchern. E-Zigaretten hatten keinen Einfluss auf die Hormonspiegel, aber ebenfalls auf die Konzentration und Gesamtmenge der Spermien. Sie betrug bei täglichem Konsum 33 Millionen pro Milliliter, bei Gelegenheitsdampfern 39 Millionen und bei Nichtrauchern 45 Millionen. Der Konsum von Schnupftabak hatte keinen Einfluss auf Testosteronspiegel und Spermienzahl. E-Zigaretten werden häufiger als wenig schädlich angesehen als übliche Zigaretten. In Bezug auf die männliche Fruchtbarkeit gilt dies offensichtlich nicht. E-Zigaretten können zudem wegen unklarer Datenlage nicht zur Raucherentwöhnung empfohlen werden. Sie enthalten Aerosole mit ultrafeinen Partikeln, Nikotin sowie giftigen Gasen, die das Risiko für Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen erhöhen können. Zudem gibt es Berichte darüber, dass sie Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck auslösen und die Gefäßwand schädigen. Zwar spricht einiges dafür, dass E-Zigaretten etwas weniger die Lunge schädigen als herkömmliche Zigaretten. Für die Beurteilung des Ausmaßes der Langzeitfolgen ist es jedoch noch zu früh, da diese Produkte noch nicht lange auf dem Markt sind. Dampfer von E-Zigaretten haben ebenfalls ein erhöhtes Risiko für Lungenerkrankungen, wie COPD, Asthma und Bronchitis. Werden zusätzlich noch herkömmliche Zigaretten geraucht, so erhöht sich das Risiko für Lungenerkrankungen im Vergleich zu Nichtrauchern um 230%.

RAUCHEN UND DEMENZ

Rauchen ist im Alter von über 65 Jahren der wichtigste Demenzrisikofaktor und geht mit einem um über 60% erhöhten Risiko einher im Vergleich zu Nichtrauchern. Es ist davon auszugehen, dass weltweit gut 5% aller Demenzerkrankungen auf den Tabakkonsum zurückzuführen sind. Studien zufolge nützt auch noch der Tabakverzicht im Alter, denn das Demenzrisiko ist dann deutlich geringer als beim Weiterrauchen.

WER HÄTTE ES GEWUSST? RAUCHER BESTRAHLEN SICH UND ANDERE RADIOAKTIV

Die Tabakpflanze nimmt aus dem Erdboden das radioaktive Element Polonium 210 auf und reichert es in ihren Blättern an. Es entsteht zudem durch den Zerfall des radioaktiven Edelgases Radon. Wir erinnern uns: Im November 2006 wurde der Agent Litwinenko mit ca. 5 Mikrogramm Po-210 vergiftet. Doch niemand denkt daran, dass man dauernd durch das Rauchen von Zigaretten dieses radioaktive Element aufnimmt. Durch die intensive Hitze der brennenden Zigarette verdampfen die radioaktiven Stoffe und werden vom Raucher in die Lunge eingesaugt.

Es handelt sich um biologisch sehr wirksame Alphateilchen, die in der Luft eine Reichweite von einigen Zentimetern be-

sitzen. Diese strahlenden Teilchen setzen sich vorwiegend in den Schleimhäuten der Bronchien fest. Sie wirken direkt auf die Zellen und schädigen das darin enthaltene Erbmaterial. Po-210 hat eine physikalische Halbwertszeit von 138 Tagen, verbleibt etwa 30 bis 50 Tage im Körper und ist gut löslich. So kann es auch durch den Körper in jedes Gewebe und jede Zelle eindringen und krebserregend wirken. Bei größeren Mengen kann es zur Leukämie, einer Schädigung der Leber, der Blase und anderer Organe führen. Manche Wissenschaftler vertreten die Meinung, dass der Radioaktivität mehr mit dem Rauchen assoziierte Krebserkrankungen ursächlich zuzuordnen sind als den anderen giftigen Inhaltsstoffen des Tabakrauchs.

Beim Rauchen befinden sich etwa 10% des Poloniums im Hauptstrom, 30% im Nebenstrom, 20% in der Asche und 40% im Stummel. Das vom Raucher an die Umgebung abgegeben Polonium wird dann vom Passivraucher aufgenommen, wodurch es bei diesem zu einer zusätzlichen Strahlenbelastung der Lunge kommen kann.

Das Strahlenrisiko eines Rauchers ist signifikant höher. Es ist heute noch kein Allgemeinwissen, dass Zigaretten radioaktive Stoffe enthalten und dass bei starken Rauchern Po-210 im Urin nachweisbar ist. Daher kann man im Prinzip auf jeder Toilette Po-210 nachweisen. Da Po-210 leicht löslich ist, kann man eine Kontamination durch Händewaschen verhindern. Aber nicht nur aus diesem Grund sollte man sich nach dem Toilettengang die Hände waschen.

SO VIEL BRINGT MENSCHEN DAS NICHTRAUCHEN

Wer bereits in der Jugend raucht, dessen Schlagadern sind bereits im Alter von 17 Jahren steifer als jene von Nichtrauchern, wie eine 2019 publizierte Studie zeigte. Wird im Alter von 25-34 Jahren das Rauchen beendet, verlängert dies die Lebenserwartung um zehn Jahre, bei Rauchstopp im Alter zwischen 35 und 44 Jahren um neun Jahre. Dabei ist ein Rauchstopp bei jüngeren Herzinfarktpatienten extrem wichtig. Raucher, die im Alter von unter 50 Jahren einen Herzinfarkt erleiden, haben ihre weitere Prognose zu einem großen Teil selbst in der Hand. Durch den vollständigen Verzicht aufs Rauchen können Sie Ihr Risiko, in den nächsten zehn Jahren zu sterben, um 70% senken. Todesfälle durch kardiovaskuläre Erkrankungen gab es bei fortgesetztem Tabakkonsum bei 5,3% und nach Rauchstopp bei 1,7% der Patienten nach Herzinfarkt. Das Risiko lag bei Ex-Rauchern um rund 80% niedriger. Dagegen hatten Patienten, die das Rauchen nach dem Herzinfarkt aufgegeben hatten, sogar ein niedrigeres Sterberisiko als Nichtraucher (46% gegenüber 61%). Dieser Unterschied, so die Studienautoren, sei am ehesten damit zu erklären, dass frühe Herzinfarkte bei Nichtrauchern auf weniger gut beeinflussbare Risikofaktoren zurückgingen, wie beispielsweise eine erbliche Veranlagung. Die mit dem Rauchstopp verknüpfte Reduktion der Sterblichkeit war bei jungen Herzinfarktpatienten ähnlich oder sogar größer als in Studien mit älteren Patienten. Die Ergebnisse unterstreichen die kritische Bedeutung der Raucherentwöhnung besonders für denjenigen, die in jungen Jahren einen Herzinfarkt erleiden. Patienten, die schon vor dem Herzinfarkt zu Nichtrauchern geworden waren, hatten hingegen fast dieselbe Prognose wie Menschen, die nie geraucht hatten.

DESHALB AB JETZT DER NEUE TREND:
NO SMOKING!

PROF. DR. MED. BERND NOLL

Facharzt für Innere Medizin | Kardiologie | Flugmedizin | Sozialmedizin

MMVZ | Am Krekel 51 | 35039 Marburg

Abteilung für internistische Fachmedizin
Tel. 06421.168 400

WIR BAUEN Marburg SEIT 1889

BALZER BAUWELT®

www.balzer-bauwelt.de

ENERGIE | SANITÄR | GARTEN | WÄRME | WERKZEUGE | BAUSTOFFE

2x in Marburg: Krummbogen 10 & Johann-Konrad-Schäfer-Str. 10 | Tel.: MR 603-0

Valife by OPED

Gesunder Schlaf mit iSURO Kissen

Erholsamer Schlaf ist grundsätzlich immer wichtig, um am nächsten Tag die volle Leistung bringen zu können. Es ist ja nicht leicht, den Kopf in genau die richtige Schlafposition zu betten. iSURO – das Kissen machts möglich. Durch die spezielle Füllung aus winzigen Polystyrolkügelchen schmiegt sich das Kissen an Kopf und Nacken perfekt an, gibt dadurch den nötigen Halt und trägt zu einem erholsameren und schmerzfreien Schlaf bei.

Eine saubere Sache
Das iSURO-Kissen ist pflegeleicht und kann, bei 60°C gewaschen werden. Somit bleibt das Kissen immer frisch und hygienisch. Zudem ist es für Hausstauballergiker geeignet.

Made in Germany
In liebevoller Handarbeit wird das iSURO-Kissen in Valley/Oberlaindern, südlich von München, hergestellt.

XS, S oder M? Eines passt auf jeden Fall!

Größe XS (30 x 30 cm)
Reisekissen für unterwegs — 39,00 €

Größe S (40 x 40 cm)
Kleines Universalkissen zum Schlafen, auf dem Sofa oder für unterwegs — 79,00 €

Größe M (40 x 60 cm)
Universalkissen zum Schlafen — 99,00 €

Kombinieren Sie das Kissen mit den verschieden farbigen Kissenbezügen und passen Sie es optisch an Ihr zu Hause an.

Jetzt bestellen unter
+49 (0)80 24/60 81 8-510
oder www.valife.de

10% sparen mit Rabattcode* GEMAR-2021

★★★★★ 4.67/5.00

Valife GmbH | Medizinpark 1 | 83626 Valley/Oberlaindern

www.valife.de

* Nicht kombinierbar mit anderen Rabatt-Aktionen und bereits reduzierten Artikeln.

KALKSCHULTER

TENDINOSIS CALCAREA

WAS IST EINE KALKSCHULTER?

Unter einer Kalkschulter versteht man, eine schmerzhafte, langsam oder plötzlich auftretende Erkrankung im Bereich der Schultersehnen, insbesondere im Bereich der Supraspinatussehne. Die Kalziumsalze (Kalk) lagern sich im Ansatzbereich der Sehnen ab und können eine Größe von mehreren cm erreichen. 10% der Bevölkerung erleidet im Laufe des Lebens eine schmerzhafte Kalkablagerung in der Schulter, zumeist trifft es Patienten zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr.

URSACHEN DER KALKSCHULTER

Die Ursache der Tendinosis calcarea ist einerseits eine Minderdurchblutung der Rotatorenmanschette, andererseits eine mechanische Einklemmung insbesondere der Suprapinatussehne zwischen Oberarmkopf und Schulterdach. Durch dieses sogenannte Impingementsyndrom (Engpasssyndrom der Schulter) wird die Rotatorenmanschette gereizt, diese reagiert wiederum mit einer Abwehrreaktion in Form der Verkalkung der Sehne. Insbesondere sind Menschen gefährdet mit häufigen über Kopf Arbeiten und Sportler mit wiederholten über Kopf Bewegungen wie, Volleyball, Handball und Schwimmen.

TYPISCHE SYMPTOME

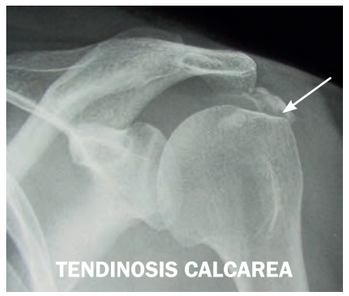
Die Beschwerden der Kalkschulter entwickeln sich häufig über einen längeren Zeitraum und schleichend, können aber auch akut mit sehr starken Schmerzen im Bereich des Schultergelenkes beginnen. Häufig sind Schmerzen des Nachts beim Liegen auf der betroffenen Seite sowie Schmerzen beim Abspreizen und Drehbewegungen des Armes (Schürze binden, BH verschließen, Haarkämmen und An- und Ausziehen).

DIAGNOSE DER KALKSCHULTER

Die Diagnose kann ihr behandelnder Hausarzt oder Orthopäde an Hand der klinischen Symptome vermuten. Gesichert wird die Diagnose durch eine Ultraschalluntersuchung oder eine Röntgenaufnahme des Schultergelenkes. Zur Diagnose der Kalkschulter ist die Kernspinuntersuchung (MRT) im Allgemeinen nicht notwendig, da sich hierbei das Kalkdepot nur schlecht abbildet. Hingegen können mit dem MRT zusätzliche krankhafte Veränderungen des Schultergelenkes diagnostiziert werden.

DIE THERAPIE DER TENDINOSIS CALCAREA

Die Behandlung der Kalkschulter erfolgt primär mit konservativen Maßnahmen. Im akuten Stadium kann die Kalkschulter extremste Schmerzen verursachen. In diesem Fall erfolgt eine kurzzeitige Ruhigstellung des betreffenden Schultergelenkes und die Gabe von Schmerzmitteln, zum Beispiel: Nichtsteroidale Antirheumatika, ggf. die Injektion eines Betäubungsmittels in Kombination mit Cortison zwischen Schulterdach und Oberarmkopf. Im weiteren Verlauf erfolgt eine krankengymnastische Übungsbehandlung in Kombination mit Eigenübungen. Ziel dieser Therapie ist es, das Schultergelenk adäquat in der Schulterpfanne zu positionieren und diejenigen Muskeln zu aktivieren, die den Oberarmkopf nach unten ziehen. Eine in den letzten Jahren sehr erfolgreiche Therapie ist die Extra-Korporale Stoßwellentherapie (ESWT). Dabei wird das Kalkdepot mit hochenergetischen Druckwellen beschossen, mit dem Ziel, die Kalkeinlagerung im Bereich der Supraspinatussehne aufzulösen. Führen die konservativen Maßnahmen nicht zu Schmerzfreiheit des Patienten, ist die operative Behandlung der Kalkschulter indiziert. Dieser Eingriff lässt sich heute für den Patienten schonend, mit der sogenannten Schüssellochtechnologie (Arthroskopie) durchführen. Bei der Operation wird sowohl das Engpasssyndrom (Impingementsyndrom) beseitigt, in dem der vordere Teil des Schulterdaches mit einer Knochenfräse reseziert wird. Des Weiteren wird das Kalkdepot mit Nadeln angestochen (Needling), so dass sich der Kalk aus der Sehne entfernen lässt. Nach dem operativen Eingriff sollte das Schultergelenk wieder mobilisiert werden, um die normale Schultergelenksbeweglichkeit zu erhalten.



TENDINOSIS CALCAREA

Dr. Dr. Lutz Räder

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

TERMINE ERHALTEN SIE UNTER:
TERMINE.MMVZ@GZM.DE
MMVZ · Am Krekel 51 · 35039 Marburg
Abteilung für Orthopädie
Tel. 06421.168 700

mmvz Marburger Medizinisches Versorgungs Zentrum

VON DER PRÄVENTION BIS ZUR REHABILITATION
>> ALLES AUS EINER HAND

Ambulante Sprechstunde im
Marburger Medizinischen Versorgungszentrum (MMVZ)
Am Krekel 51 - Marburg
Prof. Dr. Dr. Axel Wilke
Termine ☎ 02962 / 803-323

JG GRUPPE Elisabeth-Klinik Bigge

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

EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung

zertifizierte Wirbelsäuleneinrichtung (DWG)

Heinrich-Sommer-Straße 4
59939 Olsberg
Telefon 02962 803-0
Telefax 02962 803-199
info@elisabeth-klinik.de
www.elisabeth-klinik.de

WUNDERWERK IMMUNSYSTEM

Das menschliche Immunsystem ist ein komplexes Netzwerk von Organen, Zellen, Molekülen und biochemischen Vorgängen, das unseren Organismus vor krankmachenden äußeren oder inneren Einflüssen schützt. Über Jahrmillionen hat es sich zu einem hocheffizienten Abwehrmechanismus entwickelt, ohne den wir nicht überleben könnten.

Daraus folgt eine erste wichtige Erkenntnis: Bereits die Tatsache, dass Sie gerade diesen Artikel lesen, ist ein starkes Indiz dafür, dass Sie offenbar über ein intaktes Immunsystem verfügen.

Die Zellen des Immunsystems "patrouillieren" im gesamten Organismus. Wichtige Immunorgane sind z. B. die Milz, die Lymphknoten oder die Rachenmandeln. Das größte „Immunorgan“ des Menschen ist aber die Summe seiner Schleimhäute, insbes. des Magen-Darm-Traktes und der Lunge. Hier finden sich 80 % (!) aller immunkompetenten Zellen des Körpers. Auch in der Haut befinden sich spezielle Immunzellen. Unser Immunsystem bewacht uns also ganz besonders an den anatomischen Barrieren unseres Körpers vor Fremdstoffen und Erregern, die ins Körperinnere einzudringen versuchen.

Man unterscheidet ein angeborenes und ein erworbenes (adaptives) Immunsystem.

Die Zellen des angeborenen Immunsystems erkennen molekulare Muster von Krankheitserregern, aber auch von Tumorzellen (sog. Antigene). Körpereigene Strukturen werden im Normalfall nicht erkannt. Nach Kontakt mit einem Infektionserreger können die Abwehrzellen diesen entweder direkt abtöten oder eine Reihe von Mechanismen aktivieren, die den Verlauf der Infektion verlangsamen und gleichzeitig zur Aktivierung des adaptiven Immunsystems führen.

Die Wirkung des erworbenen Immunsystems basiert auf der spezifischen Anpassung (= Adaptation) seiner Zellen, der sog. B- und T-Lymphozyten, an Fremdantigene. Dies können z. B. Nahrungsmittelbestandteile, Pollen oder Strukturantigene von Krankheitserregern sein. Durch den Kontakt mit den Antigenen differenzieren sich die Lymphozyten in individuelle, auf das betreffende Antigen „spezialisierte“ Zelllinien. Aufgrund unseres riesigen Lymphozyten-Repertoires können wir nahezu alle Mikroorganismen und Fremdstoffe, die jemals während unseres Lebens in den Körper gelangen, durch das erworbene Immunsystem erkennen. Durch verschiedene Mechanismen wird dabei sichergestellt, dass die Lymphozyten nicht auf körpereigene Antigene reagieren. Dieses Prinzip der „Selbst-Erkennung“ bezeichnet man als immunologische Toleranz. Ohne sie wäre z.B. auch eine Schwangerschaft nicht möglich.

Beim Erstkontakt mit einem Infektionserreger dauert die Ausbildung der adaptiven Immunantwort mehrere Tage, bis sie schließlich ihre volle Wirkung entfaltet und es zur Eliminierung des Erregers kommt. Im Anschluss an eine solche Immunreaktion bleibt ein „immunologisches Gedächtnis“ zurück. Es bilden sich spezialisierte Gedächtniszellen aus, die wie im Dornröschenschlaf jahrelang im Körper „schlummern“ können, bei erneutem Kontakt mit dem bekannten Erreger aber innerhalb von Stunden wieder "einsatzfähig" sind. Dann vermehren sich diese Gedächtniszellen und die B-Lymphozyten produzieren sog. Antikörper, also spezifische Eiweißmoleküle, die nach dem „Schlüssel-Schloss-Prinzip“ individuell „ihr“ Ziel angreifen. Gedächtniszellen können so auch über Jahre einen Impfschutz aufrechterhalten.

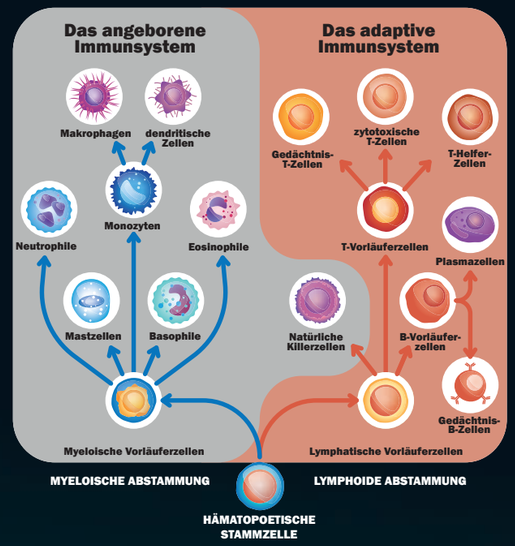
Bei Säuglingen gibt es das Phänomen der passiven Immunität. Bestimmte Antikörperklassen der Mutter können durch die Nabelschnur und später auch durch die Milch an das Baby weitergegeben werden. Die mütterlichen Antikörper geben dem Fetus bzw. dem Neugeborenen - zeitlich begrenzt! - den gleichen Schutzumfang wie der Mutter. Dieses als „Nestschutz“ bezeichnete Phänomen schützt das Kind aber nur in der allerersten und verwundbarsten Lebensphase, in der es sein eigenes individuelles Immunsystem erst noch ausbilden muss. Keinesfalls ist der Nestschutz ein Argument, um damit den Verzicht auf Schutzimpfungen zu begründen.

Angeborenes und erworbenes Immunsystem arbeiten nicht getrennt voneinander, sondern sind aufs engste miteinander verzahnt. Das Zusammenspiel und die Kommunikation zwischen den Zellen des Immunsystems ist hochkomplex und wird über eine Vielzahl von Botenstoffen (Zytokine, Interferone u.v.m.) und weitere Effektorsysteme (z. B. das sog. Komplement- oder das Gerinnungssystem) vermittelt. Dabei wirkt das Immunsystem je nach Erfordernis verstärkend (pro-inflammatorisch) oder hemmend (anti-inflammatorisch). Chronische pro-inflammatorische Zustände können durch einen „ungesunden“ Lebensstil (z. B. falsche Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel, chron. Stress) begünstigt werden und erhöhen das Risiko für Arteriosklerose, Herzkreislauferkrankungen und degenerative Nervenerkrankungen.

Das klinische Korrelat einer Immunreaktion ist der Entzündungsprozess. In seinem Verlauf werden idealerweise "Eindringlinge" bekämpft und die Integrität des Organismus wiederhergestellt. Eine Entzündung ist also zunächst einmal nichts Schlechtes, sondern Ausdruck einer notwendigen Immunreaktion. Der Entzündungsprozess ist seinerseits im Detail hochkomplex, wobei neben dem Immunsystem viele weitere Systeme des Körpers zusammenwirken, mit dem Ziel, die betroffene Körperregion zu regenerieren und zu heilen. Dabei ist aber auch die Zeit ein wesentlicher Faktor, was bedeutet, dass ein Heilungsvorgang nicht beliebig verkürzt werden kann (deshalb dauert im Volksmund auch ein Schnupfen ohne Medikamente 7 Tage, während er mit Medikamenten 1 Woche dauert).

Man unterscheidet angeborene von erworbenen Immundefekten. Zwar gibt es über 50 verschiedene bekannte vererbte Immundefektsyndrome, diese sind allerdings selten, manifestieren sich meist bereits im frühen Kindesalter und gehen häufig mit weiteren Fehlfunktionen bzw. Fehlbildungen einher. Zu den bekanntesten erworbenen Immundefekten zählen die HIV-Infektion (das HIV-Virus greift spezielle T-Lymphozyten an, die sog. T-Helferzellen) oder aber ein Zustand nach Chemotherapie bei Krebserkrankung (es kommt dabei zu einer Verminderung der immunkompetenten weißen Blutkörperchen insgesamt).

Zellen des Immunsystems



Allergien und Autoimmunerkrankungen werden durch eine Über- bzw. Fehlreaktion des Immunsystems verursacht. Hier liegt also keine Immunschwäche vor, sondern das Immunsystem richtet sich in seiner Aktivität „irrtümlich“ gegen seinen Wirtsorganismus und führt dadurch zu einer Krankheit.

Aktive therapeutische Eingriffe in das Immunsystem (sei es dämpfend oder stimulierend) sind äußerst heikel und potentiell gefährlich, sie gehören deshalb in die Hand des Spezialisten.

Anwendungsgebiete sind die Behandlung von Allergien, Autoimmunerkrankungen, chronischen Entzündungsprozessen und Krebserkrankungen, um nur einige wichtige Beispiele zu nennen.

Dadurch hat sich die Prognose vieler früher nur sehr unbefriedigend behandelbarer Erkrankungen erheblich verbessert. Die lebensrettende Transplantation von Spenderorganen oder Stammzellen wurde durch die immunsuppressive Therapie überhaupt erst möglich.

WIE KÖNNEN WIR UNSER IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Vorab: Die vielfältigen Versprechen, durch die Einnahme "immunstärkender" Präparate und Nahrungsergänzungsmittel das Immunsystem effektiv „verbessern“ zu können, sind in aller Regel nicht seriös. Wissenschaftliche Beweise für diese Behauptung fehlen. Aus dem oben Gesagten wird auch klar, dass es überhaupt kein sinnvolles Ziel darstellt, ein so hochkomplexes System des menschlichen Körpers ohne Not medikamentös beeinflussen zu wollen, um z.B. einen banalen Virusinfekt um wenige Tage zu verkürzen. Besonders wichtig ist es hingegen zu verstehen, dass auch ein prinzipiell intaktes Immunsystem geschwächt werden kann, nämlich durch den erhöhten Verbrauch oder eine verminderte Produktion seiner Komponenten (z.B. bei schweren Infektionen, rheumatischen Erkrankungen, Lebererkrankungen, Krebs oder Unfall), durch eine Schädigung der Körperbarrieren (z.B. bei Raucherbronchitis, entzündlichen Darm- oder Hauterkrankungen, großen Wunden), durch Mangelzustände (z.B. bei Alkoholismus, Unterernährung) oder extreme körperliche Belastungen. Außerdem nimmt die Immunkompetenz auch mit zunehmendem Alter ab, dies bezeichnet man als Immunseneszenz. Deshalb sollten wir stets versuchen, unserem Immunsystem einen "guten Boden" zu bereiten, damit es im Krankheitsfalle optimal funktionieren kann, und wir sollten ihm dazu auch ausreichend Zeit und Ruhe geben („gut Ding“ will eben Weile haben – dies gilt in besonderem Maße für einen Heilungsprozess).

Besondere Aufmerksamkeit gebührt dem Schutz intakter Körperbarrieren (wir sprechen dabei immerhin von etwa 1,7-2 m^2 Haut, ca. 100 m^2 Lungenfläche und ca. 400-500 m^2 Darmschleimhaut). Dies gelingt durch eine schonende Körperhygiene, Schutz vor überhöhter UV-Einstrahlung (Sonnenbrand, Solarium), Rauchverzicht, Verzicht auf schädlichen Alkohol- oder Drogenkonsum, Gewichtskontrolle und eine gesunde, mediterrane Ernährung. Diese wirkt nachweislich anti-inflammatorisch, was für nahezu alle Organsysteme und Gewebe im Körper von Nutzen ist. Eine Nahrungsergänzung (z.B. Eisen, Jod, Vitamin D) ist bei nachgewiesenem Nährstoffmangel zu erwägen. Chronische Erkrankungen sollten außerdem optimal behandelt werden. Tattoos sind aus immunologischer Sicht kritisch zu bewerten, da dabei Farbstoffe irreversibel in die Haut verbracht werden und dort mit den Immunzellen reagieren, wobei die langfristigen medizinischen Folgen dieses Modetrends heute noch gar nicht absehbar sind.

Regelmäßige körperliche Aktivität und Sport beeinflussen ebenfalls das Immunsystem. Vermittelt werden die Wirkungen vor allem durch aus der Muskulatur stammende Zytokine. Auch Sport verschiebt das immunologische Gleichgewicht in Richtung einer anti-inflammatorischen Lage. Darüber hinaus hemmt Sport die Alterung des Immunsystems. Bei sehr hoher Trainingslast (Leistungssport) kann der Effekt von Sport allerdings zumindest vorrübergehend die Funktion des Immunsystems negativ beeinflussen.

Durch den "Trick" des Impfens gelingt es, den Organismus schonend auf eine potentiell lebensbedrohliche Erkrankung vorzubereiten. Bei der Impfung präsentiert man das zuvor unschädlich gemachte Antigen eines betreffenden Erregers (Totimpfstoff) oder aber die stark abgeschwächte Form eines Erregers (Lebendimpfstoff) an das adaptive Immunsystem und erweitert so das immunlogische Gedächtnis der geimpften Person. Derzeit sind überhaupt nur 25 Erkrankungen „impfpräventabel“, die aber nicht alle zu den "Standardimpfungen" zählen (manche werden z.B. nur bei Auslandsreisen empfohlen). Impfungen schützen nicht nur die geimpfte Person selbst, sondern zugleich die Mitbevölkerung, weil die Ansteckung Dritter wirksam vermieden werden kann (Stichwort: Herdenimmunität). Dies macht Impfungen als Präventivmaßnahme besonders wertvoll. Im Falle der HPV-Impfung ist die Impfung gleichzeitig eine hochwirksame Krebsvorsorgemaßnahme für Jugendliche und junge Erwachsene, da HPV-Viren Krebs verursachen (HPV = Humanes Papillomvirus).

In Zeiten der Coronaepidemie sollten jedem die grundlegenden Hygieneregeln zur Vermeidung einer Ansteckung bekannt sein, weshalb hier nicht mehr darauf eingegangen wird. Diese Maßnahmen schützen selbstverständlich auch vor anderen durch Aerosole oder Schmierkontakt übertragbaren Virusinfektionen, allen voran der Virusgrippe. Ein Mundschutz ist m. E. ein sehr geringer Preis, wenn man damit sich und seine Mitmenschen vor einer potentiell tödlichen Krankheit bewahren kann. Nicht zuletzt spielt auch die Psyche (i. S. des seelischen Wohlbefindens) eine nicht zu unterschätzende Rolle für unser körperliches Wohl, da unser Nervensystem den Organismus vollständig durchdringt und mit diesem ebenfalls durch Botenstoffe des Immunsystems kommunizieren kann. Stressreduzierende Maßnahmen und ausreichend Schlaf fördern deshalb ein gesundes Immunsystem. Man fand auch heraus, dass Optimisten und zufriedene Menschen weniger anfällig sind für Infekte, psychische Störungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Warum halten wir es also nicht mit Charlie Chaplin, der einmal gesagt hat: „Vergiss nie zu lächeln, denn ein Tag, an dem du nicht gelächelt hast, ist ein verlorener Tag“. Lächeln ist jedenfalls garantiert unschädlich und damit etwas, wovon man sich gerade in diesen turbulenten Zeiten gar nicht oft genug anstecken lassen kann.

Herzlich
Ihr Dr. Karlheinz Westermann

Bei Fragen rund um das Thema Impfen empfehle ich die Internetseiten:

www.impfen-info.de

www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html

Die wichtigsten Hygienetipps finden Sie als PDF unter:

www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/200520_BZgA_Atemwegsinfektion-Hygiene_schuetzt_A4.pdf

mmvz Marburger Medizinisches Versorgungs Zentrum

DR. MED. KARLHEINZ WESTERMANN

Facharzt für Innere Medizin | Ernährungsmedizin | Präventivmedizin

MMVZ | Am Krekel 51 | 35039 Marburg

Abteilung für internistische Fachmedizin
Tel. 06421.168 400

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?

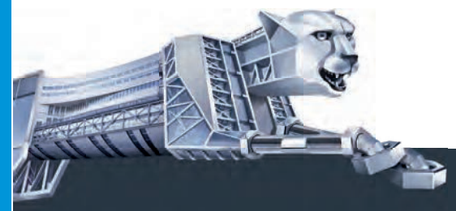
Pfalz GmbH
Sanitär-Heizung
Oberweg 42
35041 Marburg

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



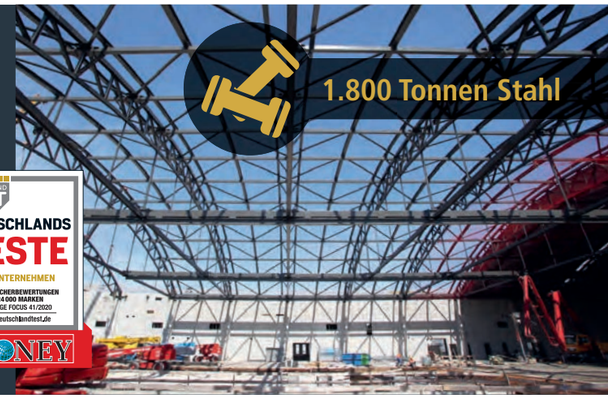
CHRISTMANN + PFEIFER
BERATEN. BAUEN. BEGEISTERN.

UNSER FITNESSPROGRAMM:
ORDENTLICH GEWICHT DRAUFPACKEN!

Wir von CHRISTMANN + PFEIFER trainieren seit fast 100 Jahren stahlhart, um Industriebauvorhaben auf konstant hohem Niveau zu realisieren. Mit Erfolg, denn wir gehören zu Deutschlands besten Bauunternehmen!

LUST AUF EINE LANGFRISTIGE TRAININGSPARTNERSCHAFT?
Alle offenen Jobs finden Sie auf www.cpbau.de/karriere.

DEUTSCHLAND TEST
DEUTSCHLANDS BESTE
BAUUNTERNEHMEN
VERBRAUCHERBEWERTUNGEN 20 24.000 MARKEN
UMFRAGE FOCUS 41/2020
www.deutschlandtest.de
FOCUS MONEY

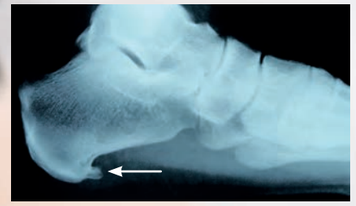


Christmann & Pfeifer Construction GmbH & Co. KG | 35719 Angelburg | www.cpbau.de

mmvz Marburger Medizinisches Versorgungs Zentrum

DER FERSENSPORN

Fersenschmerzen sind ein häufiger Grund, warum Patienten einen Orthopäden aufsuchen. Meistens liegt der typische Druckschmerz an der Ferse (Rückfußbereich) daher die Diagnose. Um eine Diagnose zu sichern, wird der Rückfuß seitlich geröntgt.



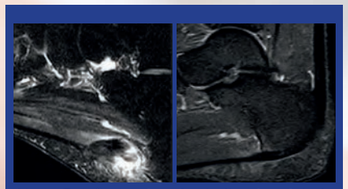
RÖNTGEN

Hier kann man die Verknöcherung am Rückfuß deutlich erkennen. Aber ein großer Sporn im Röntgenbild muss nicht unbedingt stärkere Schmerzen als ein kleinerer Sporn erzeugen. Der Fersensporn entsteht durch kleine Risse in der Sehnenplatte. Hier kommt es dann zu kleinen Einblutungen. Diese heilen mit einer Entzündung und Vernarbung. Diese Plantarfasciitis entsteht vor allem durch eine Überlastung. Sie ist Ausdruck einer Überlastung zum Beispiel im Sport durch: Laufen, Springen, Tennis, Fußball spielen und Tanzen. Falsches Dehnen oder Sport ohne Dehnen ist als Auslöser sehr häufig. Durch diese Entzündung entsteht dann sekundär der knöcherne Sporn. Die Faszie vernarbt dabei mit einer Verdickung und Verkürzung des Sehnengewebes. Diese Verdickung führt beim Laufen zu starken Schmerzen.

Weitere Ursachen für die Entstehung sind: Übergewicht und Fußfehlstellungen (z.B. der Senkspreizfuß, Knickfuß und Ballenhohlfuß). Auch eine Veranlagung kann ursächlich sein, ebenso spielt das Patientenalter eine Rolle. Das häufigste Alter für die Entstehung der Beschwerden ist zwischen dem 40 und 50 Lebensjahr. Auch falsches Schuhwerk kann (z.B. zu kleine Schuhe) ein Auslöser sein.

In der Röntgendiagnostik zeigen aber nur 50 % der Patienten mit einer Plantarfasciitis auch einen Fersensporn. Umgekehrt ist bei 25 % der Patienten ohne Rückfußbeschwerden, bei denen der Fuß aus anderer Ursache geröntgt wurde, ein Fersensporn sichtbar.

Im Ultraschallbild sieht man im Schmerzbereich oft eine auf das Doppelte verdickte Sehnenstruktur. Die Sehne eines gesunden Patienten ist etwa 3 mm dick, im Narbenbereich bei Entzündung ist sie etwa 7 - 10 mm verdickt und aufgetrieben.



Akute Entzündung *Ausheilungsergebnis*

Auch das MRT stellt diese Entzündungsreaktion sehr gut da.

BEHANDLUNG

Ziel der Behandlung ist die Wiedererlangung der Schmerzfreiheit.

KRANKENGYMNASTIK

Krankengymnastik hat die Aufgabe, durch ein sogenanntes exzentrisches Training die Fußmuskulatur und die Fascie zu dehnen – so kann eine Schmerzfreiheit erreicht werden. Im Selbst-Training kann man den Fuß über eine Flasche oder eine Blackroll von vorne nach hinten und zurück abrollen. Solche Übungen sollten dreimal täglich für etwa 10 Minuten durchgeführt werden. Weitere gute Möglichkeiten sind Querfriktionsmassage, diese sind zwar anfänglich schmerzhaft, haben aber einen sehr nachhaltigen Erfolg der Schmerzlinderung.

SCHUHEINLAGEN

Das Ziel von Schuheinlagen muss die Abstützung und Aufrichtung des Längsgewölbes sein, um somit die Fascie zu entlasten. Im Bereiche des Fersenspornes erfolgt eine Weichbettung; es ist das Prinzip einer Locheinlage.

MEDIKAMENTE

Entzündungshemmende Medikamente dämpfen sowohl den Schmerz als auch die Entzündungsreaktion selbst. Eine Injektionstherapie mit Cortison ist zwar sehr schmerzhaft, lindert aber in etwa 50 - 60 % die Entzündung und somit auch den Schmerz.

STOSSWELLENTHERAPIE (ESWT)

Hierbei werden durch Druckwellen die bis in das Entzündungsgewebe reichen selbige gereizt. Hierdurch wird eine Verbesserung der Durchblutung erreicht, die den Zellstoffwechsel anregt. Die Entzündung heilt so schneller und die Schmerzen verringern sich. In Studien konnten Erfolge von etwa 70 % Schmerzfreiheit nachgewiesen werden. In etwa fünf Einzelsitzungen werden 2.000 Impulse auf die Schmerzzone ausgesandt und somit eine Heilung erreicht.

STRAHLENTHERAPIE

Bei der Röntgenreizbestrahlung werden Röntgenstrahlen in das schmerzhafte Gebiet gesandt. Die Strahlendosis ist dabei geringer als zum Beispiel bei der Krebstherapie, und es sind keine akuten Nebenwirkungen oder Spätfolgen bekannt. Innerhalb von drei Wochen wird der Fuß insgesamt bis zu sechsmal für wenige Minuten bestrahlt. Die Bestrahlung selbst ist schmerzfrei und erzielt einen ähnlich guten Erfolg wie die Stoßwellentherapie.

FERSENSPORNOPERATION

Operationen werden nur sehr selten durchgeführt. Sie sind als letzte Maßnahme, wenn alle vorherigen konservativen Therapiemaßnahmen versagt haben, zu überlegen. Bei dieser Operation kerbt der Orthpäde die Sehnenplatte ein und erreicht somit eine Dehnung. Die Operationserfolge sind aber durch Wundheilungsstörungen, starke Narbenbildung und durch Verlust von schützendem Fettpolster nur bei etwa 50 % anzusiedeln. Die OP wird deshalb nur sehr sehr selten empfohlen.

Der Großteil der Patienten mit einer Plantarfasciitis kann durch konservative Behandlungsmethoden erfolgreich therapiert werden. Der Krankheitsverlauf kann sich aber lange hinziehen. Sportler sind aufgefordert, während dieser Zeit ihre Belastung deutlich einzuschränken. Das Tragen der Einlagen sollte kontinuierlich weiter konsequent erfolgen.

Dr. Joachim Cassens

DR. MED. J. CASSENS
Facharzt für Orthopädie, MMVZ

TERMINE ERHALTEN SIE UNTER:
TERMINE.MMVZ@GZM.DE
MMVZ · Am Krekel 51 · 35039 Marburg
Abteilung für Orthopädie
Tel. 06421.168 700

Orthopädie Baum
Inhaber Markus Stamm

SENSO)) MOTORIK
ZENTRUM MARBURG
Mit dem Körper in Balance
» AKTIVES MUSKELTRAINING ALS SCHMERZTHERAPIE

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

BROOKS. MBT LIFE WELL LIVED® Finn Comfort Made in Germany HOKA ONE ONE

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

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

Prostatavorsorge

UROLOGISCHE VORSORGE

Die bösartige Erkrankung der Prostata ist die häufigste bösartige Erkrankung von Männern (Prostatakarzinom). Ca. 50.000 Männer erkranken jedes Jahr in Deutschland. Das Fatale ist, dass diese bösartige Veränderung zunächst keinerlei Beschwerden verursacht. Erst bei ausgeprägten Befunden kann es zu Symptomen kommen, die generell der gutartigen Prostatavergrößerung ähneln können.

- Abgeschwächter oder unterbrochener Harnstrahl
- Geringes Urinvolumen
- Häufiges oder erschwertes Wasserlassen
- Nächtlicher Harndrang
- Erektionsstörungen, Schmerzen bei der Erektion
- Schmerzen im Dammbereich
- Blut im Urin
- Knochenschmerzen bei Metastasen

Um eine bösartige Veränderung frühzeitig zu erkennen, wird ab dem 45. Lebensjahr eine jährliche Vorsorgeuntersuchung der Prostata empfohlen. Hierdurch können neben der frühen Diagnose auch eine Ausbreitung der Erkrankung und auftretende Komplikationen ggf. verhindert werden.

WAS WIRD GEMACHT?

Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung der gesetzlichen Krankenkassen umfasst die Prostatavorsorgeuntersuchung eine Tastuntersuchung über den Enddarm. Hierbei kann neben einer generellen Vergrößerung auch ein Hinweis auf mögliche bösartige Veränderungen festgestellt werden. Diese zunächst unangenehme Untersuchung ist in den wenigsten Fällen schmerzhaft.

ERWEITERUNG DER PROSTATAVORSORGE

PSA: Neben der Leistungen der Gesetzlichen Krankenversicherung zur Prostatavorsorge besteht die Möglichkeit einer Erweiterung der Vorsorge durch sogenannte individuelle Gesundheitsleistungen (iGeL). Hierzu zählt einerseits die Bestimmung des PSA-Wertes durch Blutentnahme.

Dies ist ein Eiweiß, welches von der Prostata gebildet wird und bei einer Erhöhung des Wertes Hinweis auf eine bösartige Veränderung sein kann. Allerdings gilt es zu beachten, dass auch andere Einflüsse den PSA-Wert verändern können.

So kann es u.a. durch Fahrradfahren oder einen bestehenden Harnwegsinfekt zu einer PSA-Erhöhung kommen. Somit ist nicht jede Erhöhung oberhalb der Norm ein Beweis für das Vorliegen einer bösartigen Erkrankung.

ULTRASCHALL:

Neben der PSA Bestimmung kann die Vorsorge durch einen gezielten Ultraschall durch den Enddarm ergänzt werden. Durch den transrektalen Ultraschall sind Bereiche der Prostata darstellbar, welche durch die Tastuntersuchung nicht erreichbar sind.

Sollten sich bei den erfolgten Untersuchungen Auffälligkeiten zeigen, kann mittels Prostatabiopsie (Gewebeuntersuchung) eine Sicherung des Verdachtes erfolgen bzw. ausgeschlossen werden. Durch ein frühzeitiges Entdecken einer bösartigen Erkrankung durch die Vorsorgeuntersuchung ist eine frühzeitigere Therapie und letztendlich Heilung der Erkrankung möglich.

Bei Fragen sprechen Sie uns doch bitte an.

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

URULOGISCHES VERSORGUNGSZENTRUM

Am Krekel 51, 35039 Marburg,
Tel.: 06421/964 40
www.urologie-marburg.de
webmaster@urologie-marburg.de

UNSERE SCHWERPUNKTE:

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

DillinG
Baugesellschaft

Wir suchen für 2021!
Auszubildende zum Maurer (m/w/d)
Jetzt schon bewerben!

Mauerarbeiten
Stahlbetonarbeiten
Erd- und Kanalarbeiten

www.dilling-bau.de

Dilling Baugesellschaft mbH & Co. KG // Marburger Ring 21 // 35274 Kirchhain // 06422 - 9282 980

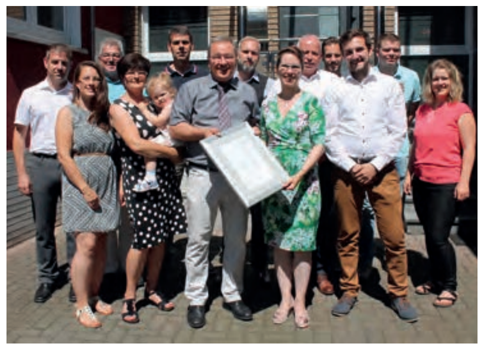
PPPP

Pre · Press · Print · Production Service & Verlag
Römershäuser Straße 2 · 35075 Gladenbach · Fon 06462 92630 · Fax 06462 9263-22 · e-mail pppps@pppp-verlag.de · www.pppp-verlag.de

Ausgezeichnete Performance für Print- und Werbemittelprodukte

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

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



Unser Team versteht sich dabei als Lösungsfinder, fungiert als zentrales Bindeglied zwischen den Marketing- und Einkaufsabteilungen, dem Produktmanagement und den Werbeagenturen, um eine optimierte und wirtschaftliche Produktion zu gewährleisten.

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

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

3 CERT
Qualitätsmanagementsystem Zertifizierung nach DIN EN ISO 9001:2015 Zertifikat-Reg.-Nr.20111171

CrefoZert 2019 Creditreform Bonitätszertifikat
Gültig bis Juni 2020
PPPP Norbert Wege e.K. Gladenbach

PSI Member No. 16221
PPPP ist Mitglied der PSI Präsent Service Institut GmbH, dem Netzwerk für professionelle Werbemittel

ecovadis
Member of EcoVadis, CSR-Performance-Monitoring innerhalb globaler Beschaffungsketten für nachhaltige Umwelt- und Sozialpraktiken von Unternehmen

mhc Mittelhessen Champions

Bewegung ist bei Diabetes-Typ-2 das A und O

DIE INFEKTIONSZAHLEN DES CORONAVIRUS STEIGEN SEIT EINIGEN WOCHEN AN. AUCH WENN DIE MEISTEN ERKRANKUNGEN MILD VERLAUFEN, GIBT ES FÄLLE, DASS MENSCHEN AN DER LUNGENERKRANKUNG STERBEN. VIELEN MENSCHEN MIT DIABETES MACHT DAS ANGST.

Sportliche Aktivitäten halten nicht nur fit und stärken das Immunsystem, sie senken auch die Blutzucker-, Blutdruck- und Blutfettwerte. Das ist besonders für Menschen mit Diabetes wichtig, da sie so Folgeerkrankungen vermeiden können. Im Idealfall benötigen aktive Menschen mit Diabetes-Typ-2 dann auch weniger Medikamente. Doch nicht jede Sportart eignet sich gleichermaßen für Patienten.

Ein Sport Zentrum mit Therapeuten bietet für Diabetes Patienten eine wichtige Unterstützung, denn auch Krafttraining ist besonders für Menschen mit Diabetes-Typ-2 wichtig, da durch den Muskelaufbau die Insulinsensibilität deutlich verbessert wird und so wieder mehr Glucose in die Zelle gelangt. Die Folge ist, dass der Blutzuckerspiegel sinkt. Jedoch sollten sich jeder, der mit Krafttraining beginnt vorab vom Sporttherapeuten beraten lassen.

Wer länger keinen Sport gemacht hat und wieder einsteigen möchte, sollte in kleinen Schritten Dauer und Intensität steigern, um eine Überbelastung zu vermeiden. Hier stehen dem Patienten Therapeuten zur Seite, die die Leistungsfähigkeit feststellen und auf dieser Grundlage einen Trainingsplan erstellen können. Weiterhin kann ein Diabetes Berater dabei helfen, einen passenden Ernährungsplan auszuarbeiten.

DR. MED. FRITZ G. E. HOLST
SILVIA M. HEWEL-HILDEBRAND
Berufsausübungsgemeinschaft im Ärztehaus
Am Krekel 51, 35039 Marburg, Tel.: 06421/983 018

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*

Ihr Partner in allen Fragen der Elektrotechnik!

team elektrik
Marburg GmbH&Co.KG

Beratung, Planung, Montage, Wartung, Kundendienst

Kontakt:

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

KÄLTE-KLIMATECHNIK
SPÖRCK

DIE KLIMA-MACHER

Wir kümmern uns schon seit 1948 um Ihr Klima!

Alte Dorfstraße 24a, 35091 Cölbe – info@spoerck.de – Telefon: 06421-873440 – Fax: 06421-8734426

Der Muskel

DIE APOTHEKE DES KÖRPERS

Bewegung und Sport gelten als wichtige Elemente in der Prävention und Rehabilitation unterschiedlicher Erkrankungen. Das Training von Ausdauer, Koordination und Kraft führt hierbei aber nicht nur zu einer funktionellen Verbesserung, sondern setzt auch innewohnende Heilkräfte des Körpers frei, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Hierbei spielt die Muskulatur eine zentrale Rolle.

Seit vielen Jahren ist bekannt, dass regelmäßige Bewegung Schmerzen lindert, vorbeugend gegen nahezu alle großen Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Rückenschmerzen, Osteoporose, Depression und Krebs wirkt sowie die Lebenserwartung erhöht. Doch erst in jüngerer Zeit gelang der Wissenschaft, Schritt für Schritt etwas Licht in das Dunkel der zugrundeliegenden Mechanismen zu bringen. Eine der Vorreiterinnen ist die dänische Forscherin Bente Klarlund Pedersen von der Universität in Kopenhagen, die bei der Untersuchung des Einflusses von Sport auf das Immunsystem auf Stoffe stieß, welche während oder nach dem Training aus der Muskulatur freigesetzt und an den Blutkreislauf abgegeben werden.

Diese „Muskelheilstoffe“, auch „Myokine“ genannt (abgeleitet von den griechischen Begriffen für „Muskel“ und „Bewegung“), wandern dann mit dem Blutstrom ins Fettgewebe, zu Leber, Herz, Niere, Bauchspeicheldrüse, Magen-Darmtrakt, Knochen, Tumorzelle oder ins Gehirn und entfalten vor Ort eine Vielzahl günstiger Effekte.

Experten schätzen heute, dass zwischen 200 und 600 solcher Myokine existieren. Einer dieser Botenstoffe ist beispielsweise Interleukin-6 (IL-6). Von Immunzellen freigesetztes IL-6 spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation von Entzündungsprozessen. Doch auch aktivierte Muskelzellen sezernieren IL-6, was sich in einem Anstieg der Blutkonzentration während des Trainings widerspiegelt. Gleichzeitig werden mit dem Anstieg von IL-6 eine Reihe entzündungshemmender Botenstoffe freigesetzt, um eine potenzielle Entzündungsreaktion zu begrenzen. Bei abfallender IL-6-Produktion aus der Muskulatur am Ende der Trainingsbelastung verbleibt somit ein messbarer, systemisch wirksamer und über mehrere Stunden anhaltender anti-entzündlicher Effekt. Darüber hinaus macht muskuläres IL-6 Zellen empfänglicher für Insulin und steigert den Fettstoffwechsel, was das Risiko für Diabetes und Übergewicht senkt.

Andere Myokine können die Blut-Hirn-Schranke überwinden und über eine Stimulation von Wachstumsfaktoren das Erinnerungs- und Lernvermögen günstig beeinflussen, was sich möglicherweise protektiv auf die Entwicklung einer Demenz auswirkt. Wieder andere Botenstoffe aus der „Muskel-Apotheke“ schützen vor Osteoporose, indem sie Stoffwechselprozesse anregen, die in einer Knochenneubildung bzw. einer Verbesserung der Knochendichte und -qualität resultieren. Schließlich werden durch Muskeltraining Substanzen freigesetzt, die eine Wirkung auf ihr Ursprungsorgan haben und so das Muskelwachstum unterstützen.

Bislang geht man davon aus, dass Myokine insbesondere bei Kraftübungen freigesetzt werden, in einem etwas geringeren Maß jedoch auch bei Ausdauersport und Formen des Koordinationstrainings. Welche Sportart für welche Erkrankung oder für welches Erkrankungsrisiko in Bezug auf eine optimale Myokinfreisetzung geeignet ist, bleibt Gegenstand der aktuellen Forschung. Eines steht jedoch bereits fest: Nur wer seine Muskeln regelmäßig trainiert, bringt diese dazu, die beschriebenen Heilstoffe zu synthetisieren.

Benatti FB, Pedersen BK. Exercise as an anti-inflammatory therapy for rheumatic diseases-myokine regulation. Nat Rev Rheumatol. 2015;11(2):86-97.

DR. MED. DR. BIOL. HOM. GABRIEL DISCHEREIT

Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie | Facharzt für Allgemeinmedizin | Physikalische Therapie und Balneologie | Osteologe (DVO)

Erlenring 9, 35037 Marburg

Der Graue Star

Kleiner Eingriff für klare Sicht

Innovative Kunstlinsen für neue Perspektiven – ein Leben lang

– Scharf sehen im Nah-, Mittel- und Fernbereich mit multifokalen Linsen

– Brillenfrei auch bei Hornhautkrümmung mit torischen Linsen

TOP MEDIZINER 2020 REFRAKTIVE CHIRURGIE & KATARAKT FOCUS DEUTSCHLANDS RENOMMIERTE ÄRZTELISTE FOCUS-GESUNDHEIT 04|2020

ARTEMIS AUGENKLINIKEN und med. Versorgungszentren

GESUNDHEITS ZENTRUM MARBURG

Sie finden uns im 2. Stock

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

www.artemiskliniken.de/marburg · E-Mail: marburg@artemiskliniken.de

HNO-Heilkunde

WISSENSWERTES ZUM THEMA:

KOPF-HALS-TUMORE

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

Bei den Kopf-Hals-Tumoren kommt es auf die Früherkennung an.

Früherkennung ist einerseits vom Krankheitsbewusstsein des Patienten selbst, andererseits von der Qualität der Diagnostik abhängig.

In Deutschland erkranken pro Jahr etwa 50 von 100.000 Einwohnern an bösartigen Schleimhauttumoren des Kopf-Hals-Bereiches. Obwohl Männer zwei bis dreimal häufiger an Kopf-Hals-Tumoren erkranken als Frauen, ist auch bei Frauen die Tendenz steigend.

Abhängig von der anatomischen Lage des Tumors können die Patienten ganz unterschiedliche Symptome aufweisen. Die Symptome sind sehr unspezifisch. Mögliche Beschwerden bei malignen Erkrankungen des Kehlkopfs sind Heiserkeit oder Stimmveränderungen, Globusgefühl, Räusperzwang, Schluckbeschwerden und in fortgeschrittenen Stadien Atembeschwerden bis hin zur Atemnot. Rachenkrebs führt häufig zu Schluckstörung und in die Ohren ziehenden Schmerzen.

Tumore im Bereich der Mundhöhle können darüber hinaus auffällig werden durch Mundgeruch, verminderte Zungenbeweglichkeit und Gefühlsstörungen an der Zunge, Schwierigkeiten bei Kieferbewegungen und beim Kauen, durch blutigen Speichel, gelockerte Zähne sowie schlechtsitzenden Zahnersatz. Nicht selten ist das erste Symptom auch eine schmerzlose Vergrößerung der Halslymphknoten.

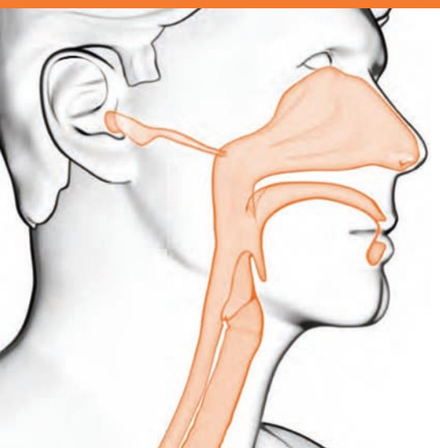
Alkohol- und Tabakkonsum sind auch heute noch die beiden wichtigsten Risikofaktoren für Tumore des Kopf-Hals-Bereichs neben Infektionen mit onkogenen Typen des humanen Papillomavirus (HPV). Bei kombiniertem Konsum von Tabak und Alkohol, wie er bei einer Vielzahl der betroffenen Patienten vorliegt, steigt das Risiko überadditiv an.

Gerade bei diesen Risikopatienten sollte auf die oben genannten Symptome geachtet werden und bei Vorliegen solcher Beschwerden eine baldige HNO-ärztliche Untersuchung erfolgen. Die Diagnostik umfasst stets die klinische und endoskopische Untersuchung des Kopf-Hals-Bereiches, die mindestens die Untersuchung der Mundhöhle, des Rachens und des Kehlkopfes, der Ohren und der Halslymphknoten umfassen sollte.

Wenn der Tumor fortschreitet, kann die Prognose auch bei maximaler Therapie leider nicht signifikant verbessert werden. Aus diesem Grund spielt die rechtzeitige Diagnostik dieser Tumore für die erforderliche Therapie eine wichtige Rolle und erhöht die Heilungschance der Patienten erheblich.

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

Ihr
HNO-Zentrum Mittelhessen



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

Steinmühle Marburg

QUALITÄT UND INDIVIDUALITÄT.

GADE Schlüsselfertigbau GmbH
Marburger Ring 32
35274 Kirchhain - Großseelheim

Tel. 0 64 22 - 92 82 70
info@gade-gruppe.de
www.gade-gruppe.de

GADE Gruppe

VITA essentials

Dienstag - Freitag: 10 - 18 Uhr · Samstag: 10 - 15 Uhr

Bahnhofstraße 20 · 35037 Marburg
www.vita-essentials.de · facebook.com/VITAessentials

Internationale Feinkost
Geschenkideen & Präsentkörbe
Feinste Süßwaren
Käse- & Wurstspezialitäten
Internationale Spitzenweine
Kaffee & Tee

HOFGUT ONLINE-SHOP
Unsere handverlesenen Produkte vom Hofgut Dagobertshausen sind jetzt mit einem Klick bestellbar.
www.shop.hofgut-dagobertshausen.com