

gesundheit aktiv

NEUROATHLETIK

Leistungssteigerung durch neurozentriertes Training

VITA TEENS

FIT WERDEN VON ANFANG AN

DER DARM ISST MIT

Wie die Ernährung unser Mikrobiom beeinflusst

Vorbeugung oder auch Prävention von

HERZ-KREISLAUF ERKRANKUNGEN



GESUNDHEITS
ZENTRUM
MARBURG



**MICRO-
WORKOUTS**
Ab Seite 28

GEMEINSAM STARK FÜR HESSEN

Ab 1. Januar 2026

**DORNBACH und GWB Boller & Partner wachsen zusammen,
zu einer starken Einheit: der DORNBACH GMBH & CO. KG.**

Wir bündeln unsere Erfahrung, unser Wissen und unsere Leidenschaft für exzellente Beratung. Gemeinsam begleiten wir Unternehmen, Freiberufler und Institutionen mit Weitblick, Verlässlichkeit und echter Nähe zur Region.

Denn wo Menschen zusammenarbeiten, entstehen Lösungen, die Zukunft gestalten.



GESUNDHEITZENTRUM MARBURG

DER JAHRESRÜCKBLICK 2025	06
UNSER PRÄVENTIONSKURS FÜR JUGENDLICHE <i>Next Level Core</i>	08
DER DARM ISST MIT <i>Wie die Ernährung unser Mikrobiom beeinflusst + leckere Rezepte</i>	10
VITA FITNESS	
VITA TEENS <i>Fit werden von Anfang an</i>	16
TRAINING GEGEN STRESS <i>Wie Bewegung den Kopf frei macht</i>	18
BEST AGER <i>Stark bleiben, frei bleiben, gesund bleiben</i>	20
GELENKE SCHÜTZEN BEIM TRAINING <i>Warum das für Jung und Alt wichtig ist</i>	22
BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT <i>In Kooperation mit EGYM Wellpass</i>	24
ZWISCHEN ASPHALT & ATMUNG <i>- Maximilian Schreyer</i>	26
MICRO-WORKOUTS	28
HYDROJET ÜBERWASSERMASSAGE	32
SAUNIEREN - LEBENSQUALITÄT, ENERGIE & FITNESS <i>Und das kleine Sauna-Einmaleins</i>	34
VITASPA - WELLNESS & BEAUTY <i>Microneedling - Minimalinvasive Behandlung BB Glow - der Sofort-Effekt für strahlende Haut Alex Cosmetic - Neu im vitaSPA</i>	38

REHA FIT

DAS THERAPIEZENTRUM REHA FIT INFORMIERT <i>Physiotherapieverordnung - was Sie darüber wissen sollten</i>	42
PHYSIOTHERAPIE ALS TEAMARBEIT <i>Gemeinsam den Weg zur Gesundheit gestalten</i>	44
NEU IM REHA FIT - AIRIS® HEALTHGAMING-STATION	46
NEUROATHLETIK <i>Leistungssteigerung durch neurozentriertes Training</i>	48
MIT PEACE & LOVE ZURÜCK AUF DIE BEINE <i>Infos zum Umgang mit akuten Sportverletzungen</i>	52
UNSERE KOCHWORKSHOPS <i>Weil Gesundheit beim Essen beginnt</i>	54
SPORTTHERAPIE BEI ALTERSDIABETES <i>Die Bedeutung</i>	56
KRAFTZENTRUM BECKENBODEN	58

MCCM

UNSERE PRIVATPRAXIS <i>Privatpraxis für Orthopädie & Schmerztherapie</i>	60
HOCHENERGIE INDUKTIONSTHERAPIE <i>Schmerzen behandeln - Ohne Medikamente, ohne Nadeln</i>	62
MBST® - KERNSPINRESONANZTHERAPIE	64
VORBEUGUNG VON HERZ-KREISLAUF ERKRANKUNGEN <i>Ein Artikel von Dr. Westermann</i>	66

GASTBEITRÄGE

PROCARE WUNDKOMPETENZENTRUM MARBURG <i>Gemeinsam für "Wundlos" glückliche Patienten</i>	70
PRAXIS FÜR ALLGEMEINMEDIZIN & DIABETOLOGIE <i>Abnehmspritze dient als Starthilfe</i>	76
UROLOGIE AM KREKEL <i>Das Ende einer Ära</i>	78

IMPRESSUM

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

Redaktion
Lena Happel-Schreyer, Katrin Happel,
Justine Putnins –
Gesundheitszentrum Marburg

Projektleitung
Lena Happel-Schreyer, Katrin Happel

Leserdienst: Tel. 06421/169530

Art Direction | Design | Grafik | Satz
Justine Putnins

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

Print/Onlineausgabe
10.000

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, Fotostudio Laackmann – psl-online.de,
Christian Plaum – lichtwerk-christianplaum.de, Marius Kruttschke, Dennis Jagusik
istock.com, Adobe Stock, AIRIS®, MBST®, Zimmer MedizinSysteme, Wellsystem,
Alex Cosmetic, EGYM Wellpass, Gruppe C GmbH

@vitafitness_marburg @getcoached_marburg
@vitaspa_marburg @reha_fit_marburg
@vita_flow_marburg

INHALT Ausgabe 29 · 2026





Neubau der Augenklinik in Braunschweig

Liebe Leserinnen und Leser,

„der größte Reichtum ist die Gesundheit.“ Dieses Zitat vom römischen Dichter Vergil ist über 2.000 Jahr alt und wird nie an Bedeutung verlieren. Denn Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie ist die Grundlage für Lebensqualität, persönliche Freiheit und nachhaltige Leistungsfähigkeit – im privaten wie im beruflichen Leben. Gerade in Zeiten steigender Anforderungen, hoher Verantwortung und stetigen Wandels, gewinnt eine verlässliche, vorausschauende präventive Begleitung für die eigene Gesundheit zunehmend an Bedeutung. Und genau diese bietet Ihnen unser Standort Gesundheitszentrum Marburg seit vielen Jahren. Wir vereinen Rehabilitation, Fitness, medizinische Kompetenz, moderne Technologie und interdisziplinäre Zusammenarbeit auf höchstem Niveau. Mit über 50 erfahrenen Fachärzten, einem engagierten Team von rund 500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern am gesamten Standort, einem leistungsstarken und modernen OP-Zentrum sowie unserer großzügigen Privatklinik bieten wir im Landkreis Marburg-Biedenkopf ein einmaliges, umfassendes medizinisches Leistungsspektrum – von der hochpräzisen Diagnostik über spezialisierte Therapien bis hin zur strukturierten Nachsorge.

Was unseren Standort besonders auszeichnet, ist die einzigartige Verbindung aus fachärztlicher Breite, operativer Exzellenz, präventivmedizinischer Kompetenz und therapeutischer Nachsorge. Als integriertes Gesundheitszentrum, das ambulante und stationäre Medizin, operative Spitzenleistungen und individualisierte Präventionskonzepte, physiotherapeutische Betreuung, betriebliches Gesundheitsmanagement und Fitness quasi „unter einem Dach“ vereint. Diese Struktur ermöglicht kurze Wege, konkrete Behandlungsentscheidungen und eine medizinische Versorgung, die konsequent und abgestimmt erfolgt.



Gesundheitszentrum Marburg ist ein familiengeführter Standort v.l.n.r. Tochter Lena Happel-Schreyer, Gründerehepaar Uwe Happel, Rita Happel und Nichte Katrin Happel.

Ein zentraler Schwerpunkt der Arbeit liegt auf der Präventionsmedizin. In dieser Form nehmen wir insbesondere im Bereich des Gesundheitschecks für Führungskräfte eine in der Region einzigartige Marktposition ein. Hier stehen wir für ein exklusives, strukturiertes und diskretes Angebot, das medizinische Tiefe mit zeitlicher Effizienz verbindet. Unser Anspruch ist es dabei, gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen, individuelle Potenziale zu stärken und schwere Erkrankungen möglichst zu vermeiden, bevor sie entstehen. Damit positionieren wir uns bewusst als verlässlicher Partner für Menschen in Verantwortung, die Gesundheit als strategische Ressource verstehen.

Unsere Arbeit folgt einem klaren Anspruch: Wir verbinden medizinisches Wissen, innovative Prävention und persönliche Verantwortung. Dabei betrachten wir den Menschen ganzheitlich und begleiten ihn langfristig – vorausschauend, individuell und auf höchstem fachlichem Niveau.

Unser Gesundheitsmagazin *gesundheit aktiv* lädt Sie wieder ein, unser medizinisches Selbstverständnis kennenzulernen. Es bietet Ihnen gewohnt fundierte Informationen, stellt unsere Experten vor und gibt Einblicke in Konzepte und Innovationen, mit denen wir unseren dynamischen Standort täglich mit Leben füllen und dabei stets Ihr Wohlbefinden im Blick haben. Dies ist und bleibt für uns Motivation Nummer Eins.

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zu nachhaltiger Gesundheit auch in 2026 begleiten zu dürfen.

Bleiben Sie weiter zuversichtlich und gesund.
Ihre Familie Happel

Wir blicken zurück AUF DAS JAHR 2025



Februar



BERUFAUSBILDUNGS- MESSE „CAFÉ BERUF“

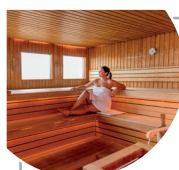
In der Europaschule in Gladenbach fand die Berufsausbildungsmesse statt und das

GZM stellte die Ausbildungsberufe des gesamten Standorts vor: Kauf- frau/-mann im Gesundheitswesen & Sport- und Fitnesskauffrau/-mann.



JÄHRLICHER KINOBESUCH FÜR DIE MITARBEITER DES GZM

Auch dieses Jahr wurden wieder alle Mitarbeiter ins Kino nach Marburg eingeladen.



AUFGÜSSE IN DER SAUNA

Ab Februar finden wieder regelmäßig Saunaaufgüsse in der Panoramasauna statt.

VITA BY NIGHT

VITA BY NIGHT

Am 28. Februar hat die erste vita by night 2025 unter dem Motto: Fit in den Frühling stattgefunden.

April

DIAKONIE-KRANKENHAUS ÜBERNIMMT DAS MMVZ

Das DGD Diakonie-Krankenhaus Wehrda hat das Marburger Medizinische Versorgungszentrum am Krekel (MMVZ) zum 1. April 2025 übernommen.

Foto: Ina Tannert



Mai

GESUNDHEITSTAGE BEI CLS BEHRING

Die Ernährungsberatung ist Teil der Gesundheitstage bei CSL Behring. An 4 Tagen war unser Team dabei und gab spannende Tipps für ein gesundes Pausenbrot.



BERUFAUSBILDUNGS-MESSE „ANSAGE ZUKUNFT“

Das GZM war Teil der Ausbildungsmesse „Ansage Zukunft“ im Cineplex Marburg. Veranstaltet wurde diese durch die Agentur für Arbeit & es wurden unsere Ausbildungsberufe vorgestellt: Kauf- frau/-mann im Gesundheitswesen & Sport- und Fitnesskauffrau/-mann.

BESUCH BEIM HESSISCHEN GESUND- HEITSMINISTERIUM

Unser Kooperationspartner „Rudolf-Klapp-Schule“ des UKGM und Geschäftsführerin Katrin Happel wurden ins hessische Gesundheitsministerium eingeladen.



NEUER PRÄVENTIONS- KURS FÜR JUGEND- LICHE IM VITA FITNESS

Weitere Infos zum Kurs finden Sie auf Seite 8.

Juni & Juli



VITA FITNESS FÜHRT EINE TRAININGS-APP EIN

Mit Lanista bieten wir unseren Mitgliedern nun eine bessere Trainingssteuerung & Dokumentation. Der Trainingsplan ist in der App & überall verfügbar.

NEUER KIDS CLUB NACH RENOVIERUNG

Die Renovierungsarbeiten sind endlich abgeschlossen & die Kinderbetreuung hat wieder geöffnet. Hier dürfen sich alle kleinen Entdecker auf ein Dschungelparadies freuen – mit neuen Spielbereichen, liebevoller Betreuung und jeder Menge Spaß. Ob Klettern, Basteln oder einfach Toben – im neuen Kids Club ist für jedes Kind etwas dabei!



August



AUSBILDUNGSSTART

Start unserer Azubis und Jahrespraktikanten: Auch in diesem Jahr freuen wir uns sehr über unseren jungen Zuwachs. Das vita fitness startet mit zwei neuen Azubis als Sport- und Fitnesskauffrau/-mann und einem Jahrespraktikanten.

Auch das Reha Fit konnte eine Azubine als Kauf- frau im Gesundheitswesen und ebenfalls einen Jahrespraktikanten gewinnen.

Wir wünschen euch eine tolle und spannende Zeit bei uns.



VITA FITNESS & EGYM WELLPASS WIR SIND DABEI

Weitere Infos über Firmenfitness finden Sie ab Seite 24.

EGYM WELLPASS



VITA BY NIGHT NR. 2 & 3

Die zweite vita by night im vita fitness fand im August unter dem Motto: Sommernachts-Special statt. Die 3. vita by night wurde im November als Novemberlicht-Special veranstaltet.

NEU IM VITA FITNESS: HYDROJET-ÜBERWASSERMASSEGE

Weitere Infos über Ihre Auszeit auf Knopfdruck finden Sie auf Seite 32.



September

EINFÜHRUNG QI GONG IM THERAPIEZENTRUM REHA FIT

Unsere Therapeuten erhielten eine interne Schulung für Qi Gong. Wir freuen uns sehr, dass wir seit November 2025 unser Kursspektrum mit diesem Kurs erweitern und ihn für IRENA- und Reha Patienten anbieten können.



SOMMERFEST DES GZM

Am 12.09. veranstaltete das GZM ein Sommerfest für alle Mitarbeiter, Firmen und Praxen des gesamten Standortes. Trotz schlechtem Wetter wurde ausgelassen gefeiert, gegessen und getrunken.



JUBILÄUMS-GOLFTURNIER 20. VITA FIT SENIORS CUP

Durch die Teilnahme am 20. Vita fit seniors Cup von 49 Golferinnen & Golfern konnten 1.500,00 Euro durch das Gesundheitszentrum Marburg an die Kindertafel Stadtallendorf übergeben werden. Die Spendenübergabe erfolgte nach der Siegerehrung durch Uwe und Rita Happel an die Vorsitzende Waltraud Dorn.

Auf der wunderschönen Golfanlage des Oberhessischen Golfclubs wurden hervorragende Ergebnisse erzielt.



Oktober

NEU IM THERAPIEZENTRUM REHA FIT: HEALTHGAMING-STATION AIRIS®

Einen ausführlichen Artikel über die Funktionen und Möglichkeiten finden Sie ab Seite 46.



NEU IM VITA FITNESS: VITA TEENS MITGLIEDSCHAFT

Speziell für Jugendliche zwischen 12 & 15 Jahren. Einen ausführlichen Artikel finden Sie ab Seite 16.



Dezember

GZM EISLAUFEN IM EISPALAST MARBURG

Unsere Mitarbeiter wurden zum Eislaufen im Eispalast Marburg eingeladen. Hier wurde kurz vor den Feiertagen noch beisammengesessen, Schlittschuh gelaufen und vor allem viel gelacht!



GZM 2025 Unsere Jubilare



Danke!

Wie jedes Jahr ehrten und gratulierten wir unseren diesjährigen Jubilaren auf unserer Weihnachtsfeier.

JUBILARE IM VITA FITNESS

Im vita fitness durften wir in diesem Jahr mehrere besondere Jubiläen feiern.

10-JÄHRIGE JUBILÄEN

Karen Köhler aus dem Kursbereich und Trainer Sven Stiebing bereichern seit 10 Jahren das vita fitness-Team mit ihrem Engagement und ihrer Leidenschaft.

20-JÄHRIGES JUBILÄUM

Heike Sauer, zuständig für Beschwerdemanagement und Prävention, kann auf stolze 20 Jahre Betriebszugehörigkeit zurückblicken.

25-JÄHRIGES JUBILÄUM

Ein ganz besonderes Jubiläum feierte Julia Petrykievicz, Assistentin der Geschäftsführung, die auf beeindruckende 25 Jahre im Unternehmen zurückblickt.

JUBILARE IM THERAPIEZENTRUM REHA FIT

Auch im Reha Fit konnten in diesem Jahr besondere Jubiläen gefeiert werden.

10-JÄHRIGES JUBILÄUM

Seit 10 Jahren sorgt Anton Bogataj dafür, dass unsere Reha Patienten sicher ins Reha Fit und wieder nach Hause kommen.

20-JÄHRIGE JUBILÄEN

Olga Dahlhoff, Teamleitung der Rezeption, und Anne Krauskopf-Mengel, unsere Sozialberaterin, sind seit 20 Jahren engagierte Mitglieder des Reha-Fit-Teams und unterstützen unsere Patienten mit Herz und Fachkompetenz.

30-JÄHRIGES JUBILÄUM

Ein ganz außergewöhnliches Jubiläum feierte Birgit Fikus: Als zweite Mitarbeiterin in der Geschichte des Reha Fit blickt unsere Verwaltungsmitarbeiterin auf beeindruckende 30 Jahre zurück.

JUBILARE IM GZM

10-JÄHRIGE JUBILÄEN

Tatjana Machinenko aus dem Bereich Gesundheitscheck und Stephan Dörfler aus der IT-Abteilung sind seit 10 Jahren wertvolle Mitglieder des GZM-Teams.

20-JÄHRIGES JUBILÄUM

Stefanie Schmitt, Teamleitung in der Abteilung Innere Medizin, blickt auf stolze 20 Jahre Betriebszugehörigkeit zurück und unterstützt das Team zuverlässig und engagiert.

NEXT LEVEL CORE

DEIN START INS EFFEKTIVE TRAINING!

GLEICH
ANMELDEN!

UNSER PRÄVENTIONSKURS FÜR JUGENDLICHE ZWISCHEN 13 UND 17 JAHREN

BOCK AUF SPORT – NEUE HERAUSFORDERUNGEN
– POWER & ECHTE FORTSCHRITTE?

Dann ist unser Präventionskurs "Next Level Core" genau das Richtige für dich!

Der Kurs für Jugendliche kombiniert Kraft, Haltung und Mobilität mit abwechslungsreichen Übungen – mal mit Geräten, mal mit dem eigenen Körpergewicht.

So verbesserst du deine Haltung, baust Muskulatur auf, bleibst motiviert und machst echte Fortschritte!

Der Kurs ist die perfekte Mischung aus Power, Spaß und Motivation – ideal, um über dich hinauszuwachsen & dich richtig auszuvernern.

Von der Krankenkasse bezuschusst!

NEXT LEVEL CORE ist ein zertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

Das bedeutet: Deine Krankenkasse übernimmt die Kosten teilweise oder sogar komplett! Frag einfach direkt bei deiner Kasse nach und sichere dir die Unterstützung für dein Training.

KURSINFO:

8 Termine jeweils 45 Minuten
Montags von 16:45 - 17:30 Uhr

GLEICH FÜR DEN NÄCHSTEN KURS ANMELDEN ÜBER:

☎ 064 21/ 169 530

✉ praevention@gzm.de

Stark in Prävention und Vorsorge.

Mit dem **FitBonus*** wird dein Engagement für Gesundheit doppelt belohnt – ob digital, beim Arzt oder unterwegs.



Jetzt Vorteile
entdecken auf
bkkln.de/fitbonus

Zahlreiche Präventionskurse im Gesundheitszentrum Marburg



Bewegungskurse



Entspannungskurse



Ernährungskurse

Jetzt starten & bis zu 100% Zuschuss
von der Krankenkasse sichern!



Der Darm isst mit

Wie die Ernährung unser Mikrobiom beeinflusst

Darmmikrobiom oder Darmflora?

In unserem Darm leben über 100 Billionen Mikroorganismen. Insbesondere der Dickdarm ist stark von verschiedenen Bakterienstämmen besiedelt. Doch diese machen uns keinesfalls krank, sondern sind essentiell für unsere Gesundheit. Hauptsächlich Bakterien aber auch Viren, Pilze und Archaeen bringen bis zu 2 kg auf die Waage. Die Gesamtheit ist ein komplexes, eigenes Ökosystem und wird in Fachkreisen als Darmmikrobiom bezeichnet. Umgangssprachlich auch Darmflora genannt. Die Zusammensetzung ist dabei so individuell wie ein Fingerabdruck.

Auswirkungen auf unsere Gesundheit

Die Vielzahl der Bakterien übernehmen wichtige Aufgaben im Darm und helfen bei der Verdauung und Nährstoffverwertung. Sie sind beteiligt an der Regulation von Blutzuckerspiegel, Fettstoffwechsel und Appetitkontrolle und nehmen dadurch sogar Einfluss auf das Körpergewicht. Denn der Darm kommuniziert mit dem Gehirn (Darm-Hirn-Achse), produziert und leitet Botenstoffe weiter, die über das Nervensystem auf das Gehirn wirken können. Daher kann die Zusammensetzung der Bakterien auch Einfluss auf die Stimmung, Stressverarbeitung und sogar den Schlaf haben.

Das Darmmikrobiom und das Immunsystem sind eng miteinander verbunden. Etwa 80 % der Immunzellen sind im Darm angesiedelt. Die guten Darmbakterien trainieren und regulieren entsprechend das Immunsystem. Sie helfen bei der Abwehr und Ansiedlung von Krankheitserregern und verhindern durch die Barrierefunktion das Eindringen. Die genaue Zusammensetzung des Darmmikrobioms kann sich

durch viele Faktoren wie die Ernährung, Bewegung, Schlaf, Lebensstil, Krankheiten oder eine Medikamenteneinnahme verändern und dadurch ins Gleich- oder Ungleichgewicht geraten. Wird das Gleichgewicht gestört und verändert sich das Darmmikrobiom dahingehend negativ, spricht man von einer Dysbiose. Verdauungsbeschwerden und Entzündungen können auftreten, die Infektanfälligkeit kann steigen, die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden können sich verändern. Ein gesunder Lebensstil mit Bewegung, gutem Stressmanagement, ausreichendem Schlaf und einer gesunden Ernährung kann das Gleichgewicht erhalten, wiederherstellen und die Artenvielfalt der guten Bakterien erhöhen.

Vielfalt durch Ernährung

Was wir essen, beeinflusst direkt die Zusammensetzung und Aktivität unserer Darmbakterien. Bestimmte Lebensmittel fördern das Wachstum nützlicher Bakterien, während andere Entzündungen begünstigen und das Gleichgewicht stören können. Um das Darmmikrobiom zu unterstützen, sollte die Ernährung ausgewogen, reich an Ballaststoffen sowie Prä- und Probiotika sein.

Ballaststoffe sind unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die eine Vielzahl an positiven Eigenschaften mitbringen. Auf der einen Seite fördern sie die Darmbewegung und Verdauung, auf der anderen Seite können sie das Risiko für ernährungsmitbedingte Erkrankungen senken. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Zufuhr von mindestens 30 g Ballaststoffen. Durchschnittlich liegt die tatsächliche Verzehrmenge in Deutschland bei 18 – 19 g am Tag. Um von den

Vorteilen zu profitieren, ist es ratsam, reichlich Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten in die Ernährung zu integrieren. Eine plötzliche Erhöhung der Ballaststoffaufnahme kann jedoch zu Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Bauchschmerzen führen. Die Zufuhr daher schrittweise steigern und unbedingt ausreichend Flüssigkeit einplanen.

Präbiotische Ballaststoffe

Für ein gesundes Darmmikrobiom ist es empfehlenswert, einen Teil der Ballaststoffe als sogenannte präbiotische Ballaststoffe aufzunehmen. Diese gelangen unverdaut in den Dickdarm und wirken wie Futter für die nützlichen Darmbakterien. Sie fördern deren Wachstum und Aktivität. Als Abbauprodukte entstehen kurzkettige Fettsäuren, die für die Gesundheit der Darmschleimhaut wichtig sind, Entzündungsreaktionen unterdrücken können und die Darmbarriere stärken. Krankmachende Bakterienstämme haben es schwerer, sich im Darm auszubreiten.

Zu den bekanntesten präbiotischen Ballaststoffen gehören Inulin, resistente Stärke, Pektin, Fructo-Oligofruktose und Galacto-Oligosaccharide. Die gute Nachricht, sie sind in zahlreichen Lebensmitteln enthalten. Besonders reich an Inulin und Fructo-Oligofruktose sind Lebensmittel wie Topinambur, Chicorée, Radicchio, Endivie, Schwarzwurzeln, Spargel, Artischocken, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Kohl, Pastinake, Brokkoli oder helle Pfirsiche.

Galacto-Oligosaccharide sind eine weitere Form präbiotischer Ballaststoffe, die natürlicherweise in Hülsenfrüchten wie Erbsen, Bohnen oder Linsen vorkommen, in Kürbisgewächsen, Spargel, Kohl, Brokkoli, Rote Bete, Zwiebelgewächsen, Wassermelonen sowie in Milchprodukten. Pektin steckt in vielen Obst- und Gemüsesorten. Äpfel, Quitten, Zitrusfrüchte und Beeren sind besonders gute Lieferanten, aber auch Gemüse wie Möhren und Tomaten enthalten nennenswerte Mengen.

Tatsächlich können auch Kartoffeln, Nudeln, Reis, Couscous, Bulgur und Co. präbiotisch wirken. Nämlich dann, wenn sie nach dem Kochen 12 bis 24 Stunden vollständig abkühlen. Dadurch entsteht resistente Stärke, die als Nahrung für unsere Darmbakterien im Dickdarm zur Verfügung steht. Dieser Effekt bleibt auch beim erneuten Erwärmen bestehen. Vorkochen spart also nicht nur Zeit im Alltag, sondern fördert ein gesundes Darmmikrobiom. Gute Quellen im Überblick: gekochte, abgekühlte Kartoffeln, Brotkrume, altbackenes Brot, Getreideflocken, vorgegartes Getreide, leicht grüne Bananen und Hülsenfrüchte.

Auch wenn Präbiotika einen positiven Effekt auf die gesundheitsfördernden Darmbakterien haben, gilt auch hier die Verzehrmenge langsam steigern. Durch die Fermentation der Ballaststoffe, also dem Abbau durch die Bakterien, entstehen Gase die anfänglich zu unangenehmen Blähungen führen können.

Probiotika für den Darm

Probiotische Lebensmittel sind Nahrungsmittel, die lebende Mikroorganismen enthalten. Sie gelangen in aktiver Form in den Darm und tragen direkt zur Besiedlung und Stärkung des Gleichgewichts bei, während Präbiotika eine gesunde Umgebung schaffen, in der sich die vorhandenen guten Bakterien vermehren und besser arbeiten können. Probiotische Lebensmittel entstehen durch Fermentation, bei der nützliche Mikroorganismen wie Bakterien und Hefen, Zucker in andere Substanzen wie Säuren oder Alkohol umwandeln. Dies geschieht, indem man der Grundzutat eine Kultur von lebenden Mikroorganismen hinzufügt oder durch Bakterien und Hefen, die bereits auf dem Lebensmittel selbst oder in der Umgebung vorkommen. Lebensmittel zu fermentieren, um sie bekömmlicher und haltbarer zu machen, ist eine der ältesten Methoden. Dass Lebensmitteln Bakterien oder andere

Mikroorganismen zugesetzt werden ist ebenfalls nicht neu und speziell umworbene Produkte sind nicht notwendig. Denn typische Probiotika-Stämme sind Milchsäure- und Bifidobakterium-Arten, die in vielen Lebensmitteln vorkommen. Eines der am häufigsten konsumierten probiotischen Lebensmittel sind Sauer-



Die darmfreundliche Suppe

milchprodukte wie Naturjoghurt, Kefir, Buttermilch oder Skyr, die lebende Kulturen enthalten. Achten Sie darauf die Produkte möglichst frisch einzukaufen. Mit der Lagerung nimmt der Gehalt der guten Bakterien ab. Lebende Milchsäurebakterien kommen unter anderem auch in Käse wie Gruyère, Mozzarella, Feta, Cheddar, Harzer und Gorgonzola vor. Hier gilt, je älter der Käse ist, desto mehr Milchsäurebakterien enthält er.

Naturtrüber Apfelessig, fermentierte Sojabohnen als Misopaste, Sojasoße oder Tempeh, oder ein Wasserkefir als Getränk sind weitere Beispiele für das große Angebot an probiotischen Lebensmitteln. Für bestimmte Gesundheitsziele, nach einer Antibiotika-Therapie oder zur Unter-

Dem Darmmikrobiom wird heute eine große Bedeutung für die menschliche Gesundheit zugeschrieben. Doch über die Darmgesundheit sprechen wir häufig erst dann, wenn das zweitgrößte menschliche Organ Probleme verursacht. Ist die Ursache ein gestörtes Darmmikrobiom kann sich dies auf unterschiedlichste Art und Weise zeigen. Denn unser Darm ist nicht nur für die Verdauung verantwortlich, sondern beeinflusst unter anderem das Immunsystem, den Stoffwechsel und die mentale Gesundheit.



Kochen für die Darmflora

Hier geht es weiter mit Infos & passenden Rezepten



v.l.n.r. Katrin Happel, Lena Happel-Schreyer und Ann-Kathrin Kuch.

stützung der Verdauung können sie sehr sinnvoll sein. In den Supermärkten werden diese Lebensmittel jedoch aus Gründen der Sicherheit, zum Beispiel vor krankmachenden Keimen, häufig pasteurisiert. Pasteurisiert, also erhitzt, enthalten die Produkte keine lebenden Mikroorganismen mehr. Das betrifft zum Beispiel auch die meisten Sauerkrautkonserven. Denn fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut oder Kimchi ist eine hervorragende Möglichkeit das Darmmikrobiom zu stärken. Sauerkraut daher gerne mal roh verkosten.

Eingelegte Gurken aus dem Supermarkt sind in der Regel nicht probiotisch. Trotz saurem Geschmack sind die meisten Gurken nicht fermentiert, sondern in Essig eingelegt und enthalten daher keine lebenden Milchsäurebakterien. Wer milchsauer vergorene Lebensmittel sucht, wird oft in Bio-Märkten, in Reformhäusern oder bei Direktvermarktern fündig. Oder fermentiert diese ganz einfach selbst.

Ob im Handel gekauft oder selbst hergestellt, es lohnt sich verschiedene probiotische Lebensmittel auszuprobieren, um die persönlichen Vorlieben zu finden und diese dann regelmäßig in den Speiseplan einzubauen.

Welche Tipps gibt es für die tägliche Ernährung?

Pro- und präbiotische Nahrungsmittel lassen sich ohne viel Aufwand in den täglichen Ernährungsplan integrieren. Versuchen Sie, präbiotische mit probiotischen Lebensmitteln zu kombinieren. Dadurch

entsteht eine sogenannte synbiotische Mahlzeit. Das kann zum Frühstück ein vorgekochtes Porridge mit Skyr und Beerenobst sein oder zum Mittagessen eine Miso Suppe mit Lauch und Pastinake. Bleibt wenig Zeit im Alltag, eine Scheibe Sauerteigbrot mit Harzer Käse und Kimchi Topping.

Zucker und ungesunde Fette können das Wachstum ungünstiger Bakterien fördern und die Vielfalt der Mikroben im Darm verringern. Es ist ratsam, den Konsum von Zucker und stark verarbeiteten Lebensmitteln zu minimieren und stattdessen auf natürliche, unverarbeitete Nahrungsmittel zu setzen und gesunde Fette aufzunehmen.

Omega-3-Fettsäuren können das Darmmikrobiom positiv beeinflussen, indem sie das Wachstum nützlicher Bakterien fördern, die Darmbarriere stärken und entzündungshemmend wirken. Dies kann die Bakterienvielfalt erhöhen und die Bildung von kurzkettigen Fettsäuren unterstützen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken können. Gute Omega-3-Quellen sind fettreiche Fische wie Lachs, Makrele, Hering und Sardinen, sowie pflanzliche Optionen wie Leinöl, Hanföl, Walnüsse, Chiasamen und Algenöl.

Zusammenfassend ist eine vielfältige, überwiegend pflanzenbasierte Ernährung, die reich an Ballaststoffen, Prä- und Probiotika ist, entscheidend. Wer die gesundheitsförderlichen „Darmbewohner“ täglich und dauerhaft mit den benötigten



Nährstoffen versorgt, kann für ein stabiles und gesundes Gleichgewicht sorgen. Wie gut, dass sich eine für das Darmmikrobiom positive Ernährung leicht umsetzen lässt und kleine Änderungen im Alltag große Wirkungen haben können.

Was das Mikrobiom vielfältig werden lässt:

- ✓ Ballaststoffreiche Ernährung mit Gemüse, Salat, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkorngetreide
- ✓ Präbiotische Lebensmittel
- ✓ Probiotische Lebensmittel
- ✓ Omega-3-Fettsäuren
- ✓ Energiefreie Getränke wie Wasser, Tee, moderate Mengen Kaffee
- ✓ Regelmäßige Bewegung
- ✓ Gutes Stressmanagement
- ✓ Ausreichend Schlaf

Was das Mikrobiom eintönig werden lässt:

- Ballaststoffarme Ernährung
- Größere Mengen Zucker
- Regelmäßiger Verzehr hochverarbeiteter Lebensmittel
- Hoher Verzehr an fettreichen, tierischen Produkten (gesättigte Fettsäuren)
- Stress und Schlafmangel
- Bewegungsmangel
- Einnahme von Medikamenten (z.B. Antibiotika, Cortison, Protonenpumpen-inhibitoren)



ANN-KATHRIN KUCH
Diätassistentin, VDD zertifiziert
Therapiezentrum Reha Fit
Am Krekel GmbH

Rezepte für den gesunden Darm

Viel Spaß beim Nachmachen!



Sauerkraut Bowl mit Kefir-Dressing

477 kcal pro Portion
8,7 g Ballaststoffe



Miso Suppe mit Lachs und Edamame

578 kcal pro Portion
29,1 g Ballaststoffe



Radicchio-Pasta mit Walnüssen

573 kcal pro Portion
20,3 g Ballaststoffe



17 kcal pro Portion
0 g Ballaststoffe

Switchel



Miso Suppe mit Lachs und Edamame

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 100 g Kräuterseitling
- 200 g Pak Choi
- 100 g Edamame (tiefgekühlt)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 kleine Karotte
- 100 g Topinambur (ersatzweise Pastinake)
- 200 g Lachsfilet ohne Haut
- 1 Liter Wasser
- 120 g Misopaste hell (Shiro Miso)
- 4 Esslöffel helle Sojasoße
- Salz, Pfeffer
- 1 Teelöffel Sesamsamen
- Koriander als Garnitur

ZUBEREITUNG:

Edamame antauen lassen. Die Kräuterseitlinge mit einer Bürste oder Küchenpapier putzen und in Scheiben schneiden. Den Pak Choi waschen, je nach Größe vierteln und den Strunk heraus-schneiden. Karotte und Topinambur waschen, schälen und beides in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Den Lachs kalt abbrausen, trocken tupfen und in größere Würfel schneiden.

Einen Topf fettfrei erhitzen und die Kräuterseitlingscheiben mit den Pak Choi, den Karotten- und den Topinamburstiften unter ständigem Rühren ca. 1 Min. rösten. Edamame dazu geben und mit ½ Liter Wasser ablöschen, aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und den Fisch ca. 7 Minuten im heißen Sud garen lassen.

In der Zwischenzeit die Misopaste mit ½ Liter Wasser und Sojasoße in einer Schüssel glattrühren. In die warme aber nicht heiße Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten und mit Sesam und Koriander servieren.

TIPP: Misopaste entsteht durch Fermentation. Die enthaltenen Milchsäurebakterien (Probiotika) sind sehr hitzeempfindlich. Daher die Paste immer nur in warme, nicht kochende Flüssigkeit geben.

Sauerkraut Bowl mit Kefir-Dressing

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 300 g kleine Kartoffeln
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 2 Handvoll Blattsalat nach Saison
- 1 Handvoll Radicchio oder Chicorée
- 150 g Salatgurke
- 200 g rohes Sauerkraut (nicht erhitzt)
- 2 Eier
- 100 g Avocado
- 100 ml Kefir
- Salz und Pfeffer
- 2 Esslöffel Rote Bete Sprossen oder Kresse
- 2 Esslöffel Kürbiskerne

ZUBEREITUNG:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kartoffeln waschen und mit Schale der Länge nach halbieren und auf dem Backblech verteilen. Mit Öl beträufeln und salzen. Je nach Größe der Kartoffeln ca. 20 Minuten bei 180° goldbraun garen. Anschließend abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Salat und den Radicchio waschen, trocken-schleudern und in Streifen schneiden. Die Gurke waschen und mit Schale in dünne Scheiben schneiden. Kürbiskerne grob hacken. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Hitze re-duzieren. Die Eier darin ca. 6 Minuten wachsw weich kochen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Avocado längs am Kern entlang mit einem Messer rundherum einschneiden und die Hälften entgegengesetzt drehen. Mit einem Messer leicht auf den Kern schlagen und diesen herauslösen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale heben und mit dem Kefir pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten in einer Schale nebeneinander anrichten und mit dem Avocadodressing beträufeln. Das Ei in die Mitte geben und die Bowl mit Sprossen und Kernen garnieren.

TIPP: Beim Abkühlen der Kartoffeln entsteht resistente Stärke, ein präbiotischer Ballaststoff. Die Kartoffeln daher am Besten am Vortag vorbereiten und mindestens 12 Stunden in den Kühlschrank stellen. Auch mit übrig gebliebenen Pellkartoffeln sehr lecker.

Switchel

ZUTATEN FÜR 9 PORTIONEN Á 200 ML:

- 100 g Bio Ingwer
- 3 Bio Zitronen
- 80 g Honig
- 80 ml Bio Apfelessig (unpasteurisiert)
- 750 ml Leitungswasser
- 750 ml Sprudelwasser
- Eiswürfel nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

Den Ingwer waschen und mit Schale in Scheiben schneiden. Ingwer mit Leitungswasser in einem Topf erhitzen und den Topf vom Herd nehmen. Alternativ, Ingwer mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen. Ingwertee 20 Minuten ziehen und abkühlen lassen.

Die Zitronen heiß abwaschen und mit einem Sparschäler dünne Streifen der Schale abschälen. Das sorgt im Getränk für ein zu-sätzliches Zitronenaroma. Anschließend die Zitronen auspressen. Honig, Apfelessig und Zitronensaft zum abgekühlten Ingwertee geben und verrühren. Ein Glas zur Hälfte mit dem Tee füllen, Zitronenschale und nach Bedarf Eiswürfel hinzugeben und mit der gleichen Menge Sprudelwasser auffüllen.

Den restlichen Ingwertee in eine Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP:

Switchel schmeckt auch warm sehr gut. Dafür das Sprudelwasser einfach durch weiteres Leitungswasser austauschen. Um die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten sollte das Getränk nicht über 40° erhitzt werden.

Radicchio-Pasta mit Walnüssen

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 200 g Vollkornspaghetti
- 1 mittelgroßer Radicchio
- 1 große Pastinake
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Saft einer 1/2 Zitrone
- ½ Teelöffel Thymian
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 6 Artischockenherzen (Sauerkonserven)
- 80 g fettarmer Frischkäse
- Salz, Pfeffer
- 20 g Walnüsse

ZUBEREITUNG:

Radicchio halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Anschließend gründlich waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr feine Streife schneiden. Artischockenherzen abgießen und vierteln. Walnüsse grob hacken.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die Pastinake waschen und schälen. Mit einem Spiralschneider zu Gemüse-Spaghetti drehen. Wer keinen Spi-ralschneider besitzt, kann mit einem Sparschäler die Pastinake rundherum abschälen und Pastinaken-Bandnudeln herstellen. Vollkornspaghetti in ausreichend Salzwasser ca. 9 Minuten bissfest kochen. Pastinaken-Spaghetti dazugeben und nach einer Minute in einem Sieb abgießen. Dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen! Öl im Nudeltopf erhitzen. Knoblauch, Radicchio und Thymian hineingeben und kurz anschwitzen. Nudelwasser mit dem Frisch-käse sowie dem Zitronensaft in dem Topf verrühren. Pasta und Artischockenherzen dazu geben und mit der Soße vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta mit Walnüssen garnieren und servieren.

TIPP:

Pastinake, Artischocke, Zwiebel, Knoblauch und Radicchio sind reich an Inulin. Ein präbiotischer Ballaststoff für die Darmgesund-heit.

SEITE AN SEITE IN DIE ZUKUNFT



Deutsche
Vermögensberatung

Wir sind der Coach
in allen Finanzfragen.

Als Deutschlands größte eigenständige Finanzbera-tung coachen unsere 18.000 Berater rund 8 Millionen Kunden umfassend zu den Themen Absicherung, Altersvorsorge und Vermögensaufbau. Seit vielen Jahrzehnten entstehen so individuelle Finanzkonzepte, die Menschen weiterbringen – ein Leben lang. Nehmen auch Sie jetzt Kontakt auf und besprechen Sie Ihre Wünsche und Ziele mit Ihrem Vermögensberater.

**Absicherung, Altersvorsorge und
Vermögensaufbau aus einer Hand:**

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

vita fitness
erleben-entspannen-erholen

TEENIES IM FITNESSSTUDIO FIT WERDEN VON ANFANG AN



Früher war das Fitnessstudio vor allem Erwachsenen vorbehalten. Heute interessieren sich immer mehr Jugendliche für Hanteltraining, Kurse oder Ausdauergeräte.

Eltern und Trainer fragen sich jedoch oft: Ist das gesund? Die klare Antwort: Ja – wenn es unter qualifizierter Betreuung geschieht.

Denn richtig angeleitet kann Fitnessstraining für Teenager ein wertvoller Baustein für einen gesunden Lebensstil sein.

BEWEGUNG ALS SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Jugendliche zwischen 11

und 17 Jahren mindestens 60 Minuten Bewegung täglich – oft wird dieses Ziel jedoch nicht erreicht. Bildschirmzeit, Schule und sitzender Alltag führen dazu, dass Fitness und Beweglichkeit bei vielen Teenies nachlassen. Ein strukturiertes Training im Studio kann helfen, diesem Trend entgegenzuwirken.

MYTHEN RUND UMS JUGENDTRAINING

Krafttraining hemmt das Wachstum? – Falsch. Studien zeigen: Richtig ausgeführt stärkt es Muskeln, Knochen und Sehnen.

Krafttraining überlastet die Gelenke? – Falsch. Es verbessert Haltung und beugt Beschwerden wie Rückenschmerzen vor.

Jugendliche verletzen sich leichter? – Falsch. Richtiges Training reduziert sogar das Risiko für Sportverletzungen.

WICHTIG:

Die richtige Technik, altersgerechte Belastung und qualifizierte Betreuung sind entscheidend, damit Jugendtraining gesund bleibt.

WELCHE VORTEILE BRINGT FITNESS FÜR TEENAGER?

- Gesundheitsförderung: Frühzeitiges Training senkt das Risiko für Übergewicht und stärkt Herz und Kreislauf.
- Selbstbewusstsein: Erfolge im Training fördern Körpergefühl und Selbstvertrauen.
- Stressabbau: Bewegung hilft, Prüfungsdruck und Alltagsstress abzubauen.
- Soziale Aspekte: Gemeinsames Training mit Freunden macht Spaß und motiviert.

WORAUF ES ANKOMMT

- Qualifizierte Betreuung durch Fachpersonal.
- Ausgewogenes Programm: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination.
- Spielerischer Einstieg statt monotonen Gerätetraining.

- Langsame Steigerung der Belastung, Beginn mit Eigengewicht.

ELTERN ALS VORBILDER

Jugendliche orientieren sich stark am Verhalten ihrer Eltern. Wer selbst sportlich aktiv ist, motiviert auch den Nachwuchs. Gemeinsames Training – ob Joggen, Yoga oder ein Besuch im Studio – stärkt zusätzlich die Bindung.

FAZIT

Fitnessstudios sind längst kein „Erwachsenenort“ mehr. Unter professioneller Anleitung können Jugendliche schon früh die Grundlagen für ein gesundes Leben legen – körperlich und mental.

Je früher Bewegung zur Gewohnheit wird, desto größer ist die Chance, dass sie ein Leben lang bleibt.

NEU IM VITA FITNESS VITA TEENS – MITGLIEDSCHAFT

Du musst nicht bis 16 warten – starte jetzt auf der Trainingsfläche oder in Kursen und lege den Grundstein für ein gesundes, starkes Leben.

Mit der vita TEENS Mitgliedschaft können Jugendliche zwischen 12 & 15 Jahren, für monatlich nur 50 €, eigenständig trainieren. Unter professioneller

Anleitung lernen sie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit richtig aufzubauen und langfristig gesund und stark zu bleiben.

Ein Einweisungstermin ist Pflicht. Vor dem ersten Training erstellt ein TEENS-Trainer den individuellen Trainingsplan, altersgerecht und auf die Ziele abgestimmt – weder unter- noch überfordernd.

Während des Trainings ist immer ein TEENS-Trainer vor Ort. Er behält den Trainingsstatus im Blick, gibt Tipps, Unterstützung und Empfehlungen für passende Kurse, damit das Training

sicher und effektiv bleibt. Alles erfolgt nur mit Einverständnis der Eltern. Außerhalb der betreuten Zeiten können Jugendliche nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten oder volljährigen Mitglieds trainieren. Eltern müssen dafür selbst entweder Mitglied sein oder eine Tageskarte erwerben.

**JETZT
MITGLIED
WERDEN!**

**FÜR NUR
50 €
MONATLICH***

vita fitness
erleben-entspannen-erholen

BETREUUNGSZEITEN AUF DER FLÄCHE:

**Montags bis Freitags
zwischen 14:00 - 19:00 Uhr**

**JETZT
STARTEN!**

vita fitness GmbH & Co. KG | Am Krekel 49 | 35039 Marburg | 064 21/ 169 530 | vitafitness@gzm.de

@vitafitness_marburg

@vitafitness.marburg

*Ohne Laufzeit, monatlich kündbar und zzgl. einmaliger Betreuungspauschale inkl. digitalem Trainingsplan für 129 €.

#FITVONANFANGAN #SPORTMACHTSTRARK #FRÜHAKTIV #SPORTMACHTLAUNE
#SPORTSTATTCHILLEN #LEVELUPYOURLIFE #JUGENDINBEWEGUNG

TRAINING GEGEN STRESS

WIE BEWEGUNG DEN KOPF FREI MACHT

Der Arbeitstag war lang, die To-do-Liste endlos, der Kopf voller Gedanken. In solchen Momenten fällt es schwer, abzuschalten. Viele greifen dann zum Handy oder legen sich auf die Couch – doch was wirklich hilft, ist Bewegung. Sport ist nicht nur ein Training für den Körper, sondern auch für den Geist. Studien zeigen eindeutig: Wer regelmäßig aktiv ist, baut Stress schneller ab, schläft besser und fühlt sich ausgeglichener.

WAS IM KÖRPER PASSIERT

Sobald wir uns bewegen, verändert sich unsere Biochemie. Der Puls steigt, die Atmung wird tiefer, das Blut zirkuliert schneller. Gleichzeitig schüttet das Gehirn Botenstoffe wie Endorphine und Serotonin aus – die berühmten „Glückshormone“. Sie verbessern die Stimmung und wirken wie ein natürlicher Stimmungsaufheller. Parallel dazu sinkt der Spiegel des Stresshormons Cortisol, das bei Dauerbelastung für innere Unruhe, Verspannungen und Schlafprobleme sorgt.

Schneller Effekt:

Schon 10 Minuten Bewegung reichen, um den Cortisolspiegel messbar zu senken.

KOPF AUSSCHALTEN, FOKUS EINSCHALTEN

Neben den hormonellen Effekten schenkt Sport auch mentale Ruhe.

Wer joggt, schwimmt oder Gewichte stemmt, konzentriert sich automatisch auf Atmung, Rhythmus und Bewegung. Gedankenkarussells werden unterbrochen, der Kopf „lüftet durch“. Manche sprechen von einem Flow-Zustand – einem Gefühl, ganz im Moment zu sein.

TRAINING FÜRS GEHIRN

Bewegung verändert nicht nur unsere Stimmung kurzfristig – sie wirkt auch langfristig wie ein Schutzprogramm für das Gehirn. Sport fördert die Ausschüttung von BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), einem Wachstumsfaktor, der neue Nervenzellen entstehen lässt. Besonders im Hippocampus, der bei Dauerstress schrumpfen kann, stärkt Bewegung die Struktur und sorgt für bessere Gedächtnisleistung.

WELCHER SPORT PASST ZU WEM?

Das Schöne: Es gibt nicht den einen „richtigen“ Sport. Entscheidend ist, dass Bewegung Spaß macht und in den Alltag passt.

- **Ausdauersport** (z. B. Nordic Walking, Schwimmen, Spinning) – ideal, um den Kopf freizubekommen und Stresshormone abzubauen.

- **Krafttraining** – stärkt nicht nur die Muskeln, sondern vermittelt auch ein Gefühl von Kontrolle und innerer Stärke.

- **Yoga & Pilates** – verbinden Bewegung mit Entspannung und fördern Achtsamkeit.

- **Alltagssport** – Treppe statt Aufzug, Spaziergang in der Mittagspause oder Radfahren zur Arbeit.

BEWEGUNG ALS ROUTINE

Um den Anti-Stress-Effekt voll zu nutzen, ist Regelmäßigkeit entscheidend. Schon drei Einheiten pro Woche reichen, um Stress spürbar besser zu bewältigen.

- Nach Feierabend direkt in Sportkleidung schlüpfen und 20 Minuten bewegen.

- Eine Lauf- oder Walkingrunde fest im Kalender eintragen.

- Mit Freund*innen trainieren – Motivation und Spaß sind garantiert.

FAZIT

Sport ist kein Zaubermittel gegen alle Sorgen – aber ein nachhaltiger Weg, den Kopf frei zu bekommen und den Alltag gelassener zu meistern. Bewegung setzt Glückshormone frei, baut Stresshormone ab, stärkt das Gehirn & schenkt Momente voller Fokus und Ruhe.

JETZT IHR PROBETRAINING VEREINBAREN ODER EINEN PRÄVENTIONSKURS STARTEN!

WEITERE INFOS:

vita fitness
erleben · entspannen · erholen



IHRE FITNESS, IHR SPORT, IHR STIL.

Entdecken Sie unsere stylische Sportswear für Fitness, Running und Outdooraktivitäten – modisch, bequem und perfekt für jedes Training.

Besuchen Sie uns
in der Ahrens Sportwelt,
im 3. Obergeschoss.



AHRENS APP

Ihre **VORTEILCARD** ist digital

Ihre Vorteile:

- Bonus für jeden Einkauf sammeln – ohne Mindestumsatz
- Persönliche Gutscheine oder Coupons erhalten – direkt auf's Smartphone
- Kein Suchen – die VorteilCard und alle Kassenbons jederzeit griffbereit auf dem Smartphone

Download
gleich hier!



Ahrens GmbH & Co. KG
Universitätsstr. 14 – 22 • 35037 Marburg
Tel 0 64 21 298 - 0

Mo. – Fr. 9 – 19 Uhr • Sa. 9 – 18 Uhr

Ahrens
IN MARBURG ZU HAUSE.



Stark bleiben, frei bleiben, gesund bleiben

Es geht nicht um die bessere Bikinifigur, sondern um mehr Lebensqualität und nachhaltige Gesundheit.

Mit 40, 50 oder 60 verschieben sich die Prioritäten. Gesundheit, Belastbarkeit und Selbstständigkeit rücken in den Mittelpunkt.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen klar: Gezielte Bewegung verlängert nicht nur das Leben, sondern vor allem die gesunden Jahre – also jene Zeit, in der wir aktiv und unabhängig bleiben.

Krafttraining – der wichtigste Schutzfaktor ab 40

Ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse kontinuierlich ab, ab 50 beschleunigt sich dieser Prozess deutlich. Das führt zu Kraftverlust, eingeschränkter Stabilität und einem erhöhten Sturzrisiko. Krafttraining wirkt dem effektiv entgegen, steigert Muskelkraft, verbessert den Stoffwechsel und erhöht die Knochendichte. Bereits wenige Trainingseinheiten pro Woche zeigen messbare Effekte und tragen wesentlich zur Erhaltung der Selbstständigkeit bei.

Essenz: Krafttraining ist keine Option, sondern eine zentrale Gesundheitsmaßnahme im Alter.

Ausdauertraining – für Herz, Hirn und Langlebigkeit

Regelmäßiges Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System, senkt den Blutdruck und verbessert die Blutzuckerregulation. Gleichzeitig profitiert auch das Gehirn: Die verbesserte Durchblutung

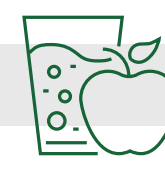
unterstützt geistige Leistungsfähigkeit und senkt das Risiko für demenzielle Erkrankungen deutlich.

Mobility & Balance – Schutz vor Schmerzen & Stürzen

Mit zunehmendem Alter geht Beweglichkeit verloren, was häufig zu Rücken- und Gelenkschmerzen führt. Mobilitätstraining erhält die Gelenkfunktion und reduziert Beschwerden. Ebenso wichtig ist die Balancefähigkeit, da Stürze eine der häufigsten Verletzungsursachen im höheren Alter sind. Regelmäßiges Gleichgewichtstraining erhöht die Sicherheit im Alltag deutlich.

Ernährung – nährstoffreich statt restriktiv

Best-Ager benötigen mehr Protein, da der Körper dieses schlechter verwertet. Eine ausreichende Eiweißzufuhr unterstützt Muskelerhalt und Trainingserfolge. Ergänzend sind Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren entscheidend für Knochen-, Herz- und Gehirngesundheit.



Schlaf & Hormone – unterschätzte Faktoren

Mit dem Alter sinken wichtige Hormone, die Regeneration und Muskelerhalt beeinflussen. Regelmäßige Bewegung verbessert die Schlafqualität und wirkt sich positiv auf die hormonelle Balance aus. Guter Schlaf reduziert zudem das Risiko für chronische Erkrankungen.

Mentale Gesundheit – Bewegung wirkt ganzheitlich

Körperliches Training reduziert Stress, depressive Symptome und fördert die kognitive Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig stärkt es die emotionale Widerstandskraft und wirkt sich positiv auf Gedächtnis und Konzentration aus.

Die Zusammenfassung

Best-Ager trainieren nicht für kurzfristige Schönheitsideale, sondern für ein selbstbestimmtes Leben. Regelmäßige Bewegung hilft, Muskelabbau zu stoppen, chronische Erkrankungen zu vermeiden, geistig leistungsfähig zu bleiben und Schmerzen zu reduzieren. Sie schützt vor Osteoporose, senkt das Sturzrisiko und steigert Stressresistenz sowie Lebensfreude.

Fitness ab 40 ist kein Luxus. Es ist die wissenschaftlich belegte Grundlage für ein langes, bewegliches, selbstbestimmtes und erfülltes Leben.

Zeit, den Körper in Bestform zu bringen – jetzt Termin buchen & starten!

Mehr Kraft fürs Leben – heute, morgen, langfristig



vita fitness
erleben-entspannen-erholen

vita fitness GmbH & Co. KG
Am Krekel 49 | 35039 Marburg



06421/169530
vitafitness@gzm.de

@vitafitness_marburg

@vitafitness.marburg

WELCHER TRAUMBERUF IST DER NÄCHSTE?



Deutsche Vermögensberatung

Jetzt Karriere als Finanzcoach starten!

Melde dich jetzt und erfahre mehr über deine Perspektiven in meinem Team.

Direktion für Deutsche Vermögensberatung
Walter R. Ludwig

Deutschhausstr. 29 · 35037 Marburg
Telefon 06421 96240
E-Mail: Walter.Ludwig@dvag.de



GELENKE *schützen beim* TRAINING

Warum das für Jung & Alt wichtig ist

Ob beim Laufen, im Fitnessstudio oder im Alltag – unsere Gelenke leisten Schwerstarbeit. Sie verbinden Knochen, federn Bewegungen ab und ermöglichen Beweglichkeit. Gesunde Gelenke sind eine wichtige Grundlage für einen aktiven Lebensstil. Beschwerden entstehen dabei meist nicht durch Bewegung oder Intensität, sondern durch ungünstige Ausrichtung, fehlende Stabilität oder mangelhafte Technik.

Deshalb gilt: Gelenkschutz ist keine Frage des Alters – er ist für alle wichtig.

Gelenke – kleine Wunderwerke der Bewegung

Ein Gelenk besteht aus Knochenenden, Knorpel, Gelenkflüssigkeit, Kapsel und stabilisierenden Bändern. Der Knorpel wirkt wie ein Stoßdämpfer, die Gelenk-

flüssigkeit wie ein Schmiermittel. Jede Bewegung hält diesen Mechanismus in Gang: Sie sorgt dafür, dass Nährstoffe in den Knorpel gelangen. Bewegung tut den Gelenken gut – richtig ausgeführt kann sie diese zusätzlich vor Überlastung schützen.

Warum auch Junge auf ihre Gelenke achten sollten

Viele verbinden Gelenkprobleme mit höherem Alter. Tatsächlich können Beschwerden jedoch oft schon früh auftreten – vor allem durch Training, das Gelenkausrichtung und Technik nicht ausreichend berücksichtigt. Junge Sportler riskieren durch unsaubere Technik

oder fehlende Korrektur kleine Schädigungen von Bändern, Sehnen oder Knorpel, die sich über Zeit zu Beschwerden summieren können. Wer früh auf harmonische Bewegungsabläufe achtet, kann im Alter Problemen deutlich vorbeugen.

Typische Fehler im Training

- **Fehlende Technik:** Unsaubere Ausrichtung (z. B. bei Kniebeugen) belastet die Gelenke.
- **Einseitiges Training:** Wer nur Kraft trainiert, vernachlässigt oft Mobilität und Stabilität.
- **Zu wenig Korrektur:** Besonders intensives Training profitiert von Feedback von außen.

Gelenkschonend trainieren – so geht's

- Richtige Technik lernen – Fachleute einbeziehen
- Belastung langsam steigern
- Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining kombinieren
- Aufwärmen und Mobilisieren vor dem Training
- Regeneration ernst nehmen – Ruhetage und Schlaf einplanen

Expertentipp:

Wer früh auf Technik und gelenkschonendes Training achtet, hat im Alter ein deutlich geringeres Risiko für Arthrose.

Gelenkschonend trainieren?
Wir erstellen Ihnen den
passenden Trainingsplan!



Ernährung und Gelenkgesundheit

- Omega-3-Fettsäuren (z. B. Fisch, Leinsamen) wirken entzündungshemmend
- Vitamine C und E unterstützen den Knorpelstoffwechsel
- Genügend Flüssigkeit hält die Gelenkflüssigkeit intakt



Bewegung statt Schonung

Wichtig: Schonung ist kein Gelenkschutz. Im Gegenteil – zu wenig Bewegung führt dazu, dass Knorpel und Gelenkstrukturen schlechter versorgt werden. Gelenkfreundliche Sportarten wie Spinning, Aquajogging oder Nordic Walking sind ideal, um Belastung und Schonung in Balance zu bringen.

Fazit

Gesunde Gelenke sind das Fundament für ein aktives Leben – vom Kind bis ins hohe Alter. Wer Technik, Belastung und Regeneration im Blick behält, schützt sie effektiv. Das Ziel ist nicht, weniger zu trainieren, sondern klüger. Denn nur starke, gut gepflegte Gelenke tragen uns beschwerdefrei durchs Leben.

Bewegung kennt
kein Alter –
gesunde Gelenke
auch nicht!



- UNTERHALTSREINIGUNG
- GLASREINIGUNG
- BAUREINIGUNG
- KRANKENHAUSREINIGUNG
- TEPPICHREINIGUNG
- FASSADENREINIGUNG
- GRÜNLANDPFLEGE
- 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



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

EGYM
WELLPASS

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Jetzt NEU für Ihre Mitarbeiter im vita fitness Marburg

Ein modernes betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) wird für Unternehmen immer wichtiger. Firmen möchten ihren Mitarbeitern Angebote machen, die Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit fördern – flexibel, zuverlässig und ohne hohen Verwaltungsaufwand. Mit unserer neuen Partnerschaft mit EGYM Wellpass bieten wir genau das: Ab sofort sind wir als Studio im Wellpass-Netzwerk gelistet und damit für tausende Firmenmitarbeiter problemlos nutzbar.

Warum BGM heute unverzichtbar ist

Gesunde und zufriedene Mitarbeiter sind ein zentraler Erfolgsfaktor für Unternehmen.

Ein professionell aufgebautes BGM:

- ✓ reduziert krankheitsbedingte Ausfallzeiten
- ✓ stärkt das körperliche und mentale Wohlbefinden
- ✓ steigert Motivation und Produktivität
- ✓ verbessert das Betriebsklima
- ✓ unterstützt Arbeitgeber bei der Fachkräftebindung

Wellpass ermöglicht Unternehmen, diese Ziele mit minimalem Aufwand zu erreichen – und wir als Partnerstudio unterstützen dabei aktiv.

in Kooperation mit

EGYM
WELLPASS

Was EGYM Wellpass bietet – und wie Ihr Unternehmen davon profitiert

EGYM Wellpass ist eines der größten betrieblichen Sport- und Gesundheitsnetzwerke im deutschsprachigen Raum. Mitarbeiter zahlender Firmenpartner erhalten Zugang zu hunderten Fitnessstudios, Sportanbietern und Gesundheitsangeboten – nun auch zu unserem Studio.

Für Firmenmitarbeiter bedeutet das:

- ✓ Einfacher und kostenloser Zugang zu unserem gesamten Trainingsangebot (im Rahmen des Wellpass-Vertrags)
- ✓ Flexible Nutzung ohne langfristige Bindung an ein einzelnes Studio
- ✓ Förderung von Fitness, Stressabbau und allgemeinem Wohlbefinden

Für Unternehmen bedeutet es:

- ✓ Ein attraktives Benefit ganz ohne organisatorischen Aufwand
- ✓ Ein starkes Gesundheitsangebot, das in jedes BGM integrierbar ist
- ✓ Ein Plus an Arbeitgeberattraktivität gegenüber Bewerbern & Mitarbeitern

Unser Studio als neuer Wellpass-Partner – Vorteile für Ihre Mitarbeiter

Als offizieller Wellpass-Partner bieten wir:

- ✓ Trainingsmöglichkeiten für alle Fitnesslevel
- ✓ Moderne Ausstattung und professionelle Betreuung
- ✓ Vielfältige Kurs- und Trainingsangebote
- ✓ Flexible Trainingszeiten
- ✓ Ein motivierendes Umfeld für nachhaltige Gesundheit
- ✓ Großzügige Saunalandschaft

Mitarbeiter mit Wellpass-Mitgliedschaft können unser Studio sofort nutzen – einfach über die Wellpass-App einchecken und lostrainingen.



Ein Gewinn für Mitarbeiter und Arbeitgeber

Durch die Kooperation zwischen unserem Studio und EGYM Wellpass entsteht ein starker Mehrwert für alle Beteiligten: Unternehmen stärken die Gesundheit ihrer Teams, Mitarbeiter erhalten unkomplizierten Zugang zu hochwertigem Training und wir sorgen für eine professionelle Betreuung vor Ort.

Das Ergebnis:

- ✓ Weniger Stress & weniger Krankheits-tage
- ✓ Mehr Energie im Arbeitsalltag
- ✓ Höhere Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit
- ✓ Ein nachhaltiger Beitrag zur Unternehmenskultur

Gemeinsam Gesundheit fördern

Wir freuen uns, als neues Wellpass-Partnerstudio Firmen und deren Mitarbeiter bei uns begrüßen zu dürfen.

Gerne beraten wir Sie persönlich über die Möglichkeiten, wie Wellpass und unser Studio Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement optimal unterstützen können.

Selbstverständlich bieten wir auch weiterhin regionalen Unternehmen ein eigenes betriebliches Gesundheitsmanagement mit eigenen Firmenkursen oder Mitgliedschaften für Ihre Mitarbeiter in unserem Unternehmen an.

Sprechen Sie uns gerne an.
Ihr vita fitness Team



vita fitness GmbH & Co. KG
Am Krekel 49 | 35039 Marburg

064 21 / 169 530
bgf@gzm.de



Ihr leistungsstarker IMMOBILIENPARTNER

Gewinnen Sie Freiraum für Ihr Kerngeschäft!

WEIMER Facility Management GmbH
Beim Eberacker 12
35633 Lahnau
Telefon: 0 64 41 / 96 40 - 790

www.weimer-fm.de

- Miet- und Hausverwaltung
- WEG-Verwaltung
- Projektmanagement
- Betriebskostenabrechnung



Ein Unternehmen der WEIMER-Gruppe



ZWISCHEN ASPHALT & ATMUNG: WIE SPORT, KOPF UND DISZIPLIN ZUSAMMENKOMMEN

Maximilians Weg ist kein typischer Aufstieg — es ist die Geschichte eines jungen Talents, welches mit Leidenschaft, harter Arbeit und mentaler Stärke seine Träume verfolgt.

Wer seine Motorsport-Homepage: www.maximilian-schreyer.com besucht, erlebt hautnah, wie Maximilian seit seinem elften Lebensjahr von einer beeindruckenden Karriere im internationalem Kartsport, nun über das Förderprogramm

des ADAC „Road to DTM“, seinem Traum immer näherkommt — mit bereits 15 Jahren, vom ersten Lenkradkontakt im Porsche Carrera CUP, nun in 2025 hinein in seinen aktuellen Porsche Cayman GT4 Clubsport mit packenden Renneinsätzen im ADAC GT4 Germany sowie seinen ersten Podiumsplätzen in Portugal und Spanien mit dem großen Ziel, eines Tages als Profi in der DTM Deutsch Tourenwagen Meisterschaft oder Carrera CUP Germany an den Start zu gehen.

Seine Jugend, sein Ehrgeiz, sein Benzin im Blut und der gemeinsame Kampf mit Team & Maschine zeigen: Erfolg kommt nicht von allein, er wird hart erarbeitet — Tag für Tag. Doch Motorsport allein reicht nicht.



Körperliche Fitness, mentale Stärke und bewusste Regeneration sind der Treibstoff für Ausdauer, Konzentration und Leistung.

Genau hier knüpft vita fitness an:

Als ganzheitliches Gesundheitszentrum verbindet es Fitness, Prävention und Wellness — von Kraft- und Ausdauertraining über Yoga und Pilates bis hin zur Sauna und Erholung nach der Belastung.



Maximilian kann sich hier ideal auf die Anforderungen im Rennsport vorbereiten — durch gezieltes Personal Training für Kraft, Stabilität und Ausdauer, kombiniert mit professionellem Mental-Coaching und bewusster Regeneration — nicht nur als Sportler, sondern als Mensch, der Leistung ernst nimmt.

WWW.MAXIMILIAN-SCHREYER.COM

„NACHWUCHS BRAUCHT CHANCEN - UND STARKE PARTNER. WIR SIND STOLZ, MAXIMILIAN ALS JUNGES MOTORSPORT-TALENT ZU FÖRDERN UND IHN AUF DEM WEG ZUR NÄCHSTEN LEISTUNGSSSTUFE DURCH UNSER GESUNDHEITSNETZWERK ZU UNTERSTÜTZEN.“ - GESCHÄFTSLEITUNG GZM

vita fitness bietet mit seinem breiten Kursangebot, individuellen Trainingsplänen und qualifizierter Betreuung die besten Rahmenbedingungen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

So wird aus Benzin auf der Rennstrecke und Adrenalin im Cockpit ein nachhaltiges Konzept: Körperbeherrschung, mentale Klarheit und Gesundheitsbewusstsein — die Bausteine, die Maximilian nicht nur schneller, sondern beständiger machen. Sein Weg zeigt, dass Talent gepaart mit Disziplin, Training und mentaler Stärke eine echte Erfolgschance hat.

Die Verbindung von professionellem Hochleistungssport und bewusster Gesundheitsvorsorge macht seine Geschichte zu einer Inspiration — für alle, die wissen: Der Weg zum Erfolg führt nicht nur über Können, sondern auch über Fürsorge für den eigenen Körper und Geist.

Wir wünschen Maximilian alles Gute und unterstützen ihn sehr gerne auch weiterhin auf seinem ambitionierten Weg nach oben.

Das Team des Gesundheitszentrum Marburg



GET **COACH** ED
DEIN KÖRPER | DEINE GESUNDHEIT | DEIN TRAINER

BUCHE **DEINEN** TERMIN



VITA FITNESS GMBH & CO. KG
AM KREKEL 49 | 35039 MARBURG



064 21 / 169 53 0
VITAFITNESS@GZM.DE

„MOTORSPORT IST MEHR ALS IM KREIS FAHREN — ES IST EIN BALANCEAKT AUS KONZENTRATION, KÖRPERBEHERRSCHUNG UND MENTALER STÄRKE UM TAUSENDSTEL SEKUNDEN.“
- MAXIMILIAN SCHREYER

Bei uns findest du **Werte** nicht nur auf deinem Konto.

Als Genossenschaftsbank basiert alles, was wir tun auf unseren Werten und verantwortungsvollem Handeln — für unsere Kunden, unser Team und unsere Region.

Du möchtest mehr erfahren? Besuch uns online unter:
vb-mittelhessen.de/mitgliedschaft

**Volksbank
Mittelhessen**



>>
Check
uns aus!



WENIG ZEIT - GROßER EFFEKT
JEDE BEWEGUNG ZÄHLT



MICRO-WORKOUTS

Unser Alltag ist schnell, digital und oft bewegungsarm. Viele Erwachsene sitzen täglich über acht Stunden – ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, depressive Verstimmungen und verkürzte Lebenserwartung. Gleichzeitig fehlt die Zeit für lange Trainingseinheiten. Die Lösung: Micro-Workouts.

Micro-Workouts sind kurze, ein- bis fünfminütige Bewegungseinheiten, die sich problemlos in den Tagesablauf integrieren lassen. Ob Kniebeugen in der Kaffeepause, Planks zwischen Meetings, Treppensteigen statt Aufzug oder ein Mini-Burpee-Intervall beim Warten auf den Wasserkocher – sie benötigen keine Geräte, keine Vorbereitung und nur wenige Minuten erzielen aber erstaunlich große Effekte.

Die Wirkung ist wissenschaftlich gut belegt: Bereits wenige Minuten intensiver Bewegung pro Tag können das Sterberisiko senken und die Herz-Kreislauf-Gesundheit verbessern. Kurze, intensive Einheiten steigern außerdem die Insulinsensitivität, fördern die Fettverbrennung und reduzieren Entzündungsmarker. Besonders Einsteiger profitieren, denn Micro-Workouts sind sofort machbar und helfen, den Teufelskreis „wenig Fitness → wenig Bewegung → noch weniger Fitness“ zu durchbrechen.

Auch im Alltag bringen die Mini-Einheiten Vorteile: Sie steigern Muskelmasse, erhöhen den Grundumsatz, verbessern Balance und Koordination und unterbrechen langes Sitzen. Mental wirken sie ebenso positiv: Stress wird reduziert, Konzentration und Wohlbefinden steigen

und kleine Erfolgserlebnisse motivieren zu weiteren Bewegungsimpulsen.

Wer morgens, mittags und abends nur fünf Minuten investiert, kommt so schnell auf 15 Minuten aktive Bewegung pro Tag – und erzielt damit messbare gesundheitliche Effekte. Micro-Workouts sind kein Ersatz für längere Trainingseinheiten, aber sie sind der perfekte Einstieg in einen aktiven Alltag und können langfristig Lust auf mehr Bewegung machen.

FAZIT:

Jede Bewegung zählt.

Micro-Workouts zeigen, dass selbst in einem hektischen Alltag, ohne viel Aufwand, Gesundheit und Fitness gesteigert werden können – und schon wenige Minuten reichen, um einen spürbaren Effekt zu erzielen.

#1



#JUMPING JACKS

- a.** Ausgangsposition ist der aufrechte Stand mit geschlossenen Füßen, die Arme liegen seitlich am Körper.
b. Mit einem Sprung werden die Beine seitlich geöffnet, gleichzeitig schwingen die Arme gestreckt über den Kopf.

In einer fließenden Bewegung springen die Füße wieder zusammen, während die Arme seitlich zum Körper zurückgeführt werden (a). Die Landung erfolgt federnd über den Vorfuß und geht direkt in die nächste Wiederholung über.

Trainingswirkung: Jumping Jacks trainieren vor allem Beine, Gesäß, Schultern und Arme, aktivieren die Rumpfmuskulatur und das Herz-Kreislauf-System, Koordination und die allgemeine Ausdauer.

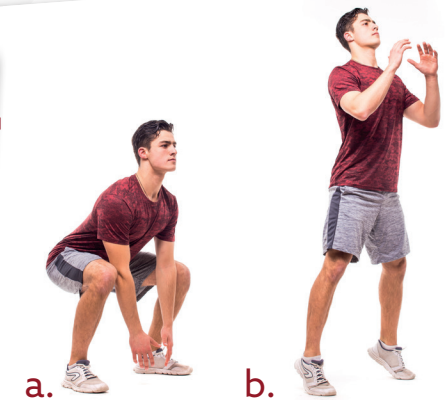
#2

#SQUAT HIGH HEELS

Ausgangsposition ist der schulterbreite Stand, Füße parallel oder leicht nach außen gedreht, der Oberkörper aufrecht.

- a.** Eine Kniebeuge wird durchgeführt, dabei die Hüften nach hinten und unten absenken, Knie bleiben hinter den Zehenspitzen, Rücken gestreckt und Bauchmuskeln angespannt, die Arme werden in dieser Variante gestreckt nach unten geführt.
b. Beim Hochkommen werden die Fersen angehoben, sodass nur die Zehenspitzen den Boden berühren, die Arme werden mitgenommen, als hielte man einen Ball in der Hand. Anschließend wird die Bewegung wiederholt.

Trainingswirkung: Squat High Heels trainieren vor allem Beine, Gesäß und Waden. Die Rumpfmuskulatur wird stabilisiert, Balance und Sprunggelenke werden zusätzlich gestärkt.



#3



#RUSSIAN TWIST

Ausgangsposition ist der Sitz auf dem Boden, Beine angewinkelt, Füße entweder auf dem Boden abgestützt oder leicht angehoben, Rücken leicht nach hinten gelehnt und Bauchmuskeln angespannt.

- a.** Die Hände werden vor der Brust zusammengeführt, der Oberkörper wird kontrolliert zur Seite gedreht, die Bauchmuskeln bleiben angespannt.
b. Nach einer kurzen Kontrolle wird der Oberkörper zur anderen Seite gedreht. Die Bewegung wird abwechselnd und fließend wiederholt.

Trainingswirkung: Russian Twists trainieren durch die drehende Bewegung nicht nur die vorderen, sondern auch die seitlichen Bauchmuskeln. Zusätzlich werden Hüften und unterer Rücken stabilisiert, die Beweglichkeit des Oberkörpers verbessert und die Koordination gefördert.

#MOUNTAIN CLIMBER

- a.** Ausgangsposition ist die Liegestützposition, Hände unter den Schultern, Beine hüftbreit, der Rücken gestreckt und die Bauchmuskeln angespannt.
b. Ein Knie wird schnell in Richtung Brust gezogen, während das andere Bein gestreckt bleibt.
Die Beine werden in einer fließenden, dynamischen Bewegung abwechselnd nach vorne und zurück bewegt, als würde man auf der Stelle laufen oder klettern.

Trainingswirkung: Mountain Climbers trainieren vor allem Bauchmuskeln, Rumpf und Schultern. Zusätzlich werden Beine und Hüften aktiviert, die Herzfrequenz steigt, wodurch Ausdauer, Koordination und allgemeine Fitness gefördert werden.



#4



#5



#BURPEES

- a.** Ausgangsposition ist der aufrechte, hüftbreite Stand.
- b.** Über eine Kniebeuge werden die Hände schulterbreit auf dem Boden aufgesetzt.
- c.** Die Füße springen gleichzeitig nach hinten in die stabile Liegestützposition.
- d.** Mit einem Sprung kommen die Füße zurück nach vorne in die Hocke.
- e.** Daraus erfolgt ein explosiver Strecksprung nach oben mit Armschwung. Die Landung ist weich und führt direkt in die nächste Wiederholung.

Trainingswirkung: Burpees trainieren Beine, Gesäß, Rumpf, Brust, Schultern und Arme und steigern gleichzeitig Ausdauer, Koordination und Stoffwechselaktivität.

#TIPP ZUR DAUER

- Jede Übung 30–45 Sekunden lang ausführen, danach 15–30 Sekunden Pause.
- Wer intensiver trainieren möchte, kann zwei Runden hintereinander machen.
- Alternativ kann eine kostenlose Tabata-App genutzt werden, die Timer & Pausen automatisch übernimmt.

#WIEDERHOLUNGEN PRO ÜBUNG (FÜR ANFÄNGER BIS FORTGESCHRITTENE):

- **Jumping Jacks:** 20–30 Wiederholungen
- **Squat High Heels:** 12–15 Wiederholungen
- **Russian Twist:** 12–15 Wiederholungen pro Seite
- **Mountain Climber:** 20–30 Wiederholungen pro Seite
- **Burpees:** 8–12 Wiederholungen
- **Bird Dog Plank:** 8–10 Wiederholungen pro Seite

#HINWEISE:

- Jede Übung in kontrollierter, sauberer Form ausführen.
- Bei Tabata-Modus: 20 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Pause, 8 Runden = 4 Minuten pro Workout, perfekt für kurze Intensivphasen.
- Timer oder App hilft, die Dauer genau einzuhalten und motiviert.

#6



#BIRD DOG PLANK

Ausgangsposition ist die Liegestützposition, Hände unter den Schultern, Beine hüftbreit, der Rücken gestreckt und Bauchmuskeln angespannt.

- a.** Gleichzeitig wird der rechte Arm nach vorne und das linke Bein nach hinten gestreckt, sodass der Rumpf stabil bleibt.
- b.** Die Position kurz halten, dann kontrolliert zurück in die Ausgangsposition und die Seite wechseln, nun den linken Arm und das rechte Bein strecken. Die Bewegung fließend von einer Seite zur anderen wiederholen.

Trainingswirkung: Bird Dog Planks stärken vor allem die Rumpfmuskulatur, insbesondere die stabilisierenden Bauch- und Rückenmuskeln. Zusätzlich werden Schultern, Gesäß & Hüften aktiviert, Balance, Koordination und Körperspannung werden verbessert.

#MUSTER-MICRO-WORKOUT (CA. 5/10 MINUTEN):

Übung	Dauer/Wiederholung	Pause
Jumping Jacks	30 Sek. / 20–30 Wdh.	15 Sek.
Squat High Heels	30 Sek. / 12–15 Wdh.	15 Sek.
Russian Twist	30 Sek. / 12–15 Wdh. pro Seite	15 Sek.
Mountain Climber	30 Sek. / 20–30 Wdh. pro Seite	15 Sek.
Burpees	30 Sek. / 8–12 Wdh.	30 Sek.
Bird Dog Plank	30 Sek. / 8–10 Wdh. pro Seite	15 Sek.
Optional Runde 2	Wiederholung aller Übungen	

**Früh erkennen.
Besser behandeln.**

**Wir sehen, was Sie nicht
sehen!**

**Buchen Sie jetzt Ihren
Gesundheits-Check-Up!**



Vorsorgeuntersuchungen:

- MRT Ganzkörper
- MRT Prostata
- MRT Gehirn
- MRT Schultergelenk
- MRT Wirbelsäule
- MRT Hüftgelenk
- MRT Bauch-, Becken- und Beingefäße

#WENIGE MINUTEN FÜR SPÜRBARE EFFEKTE

☎ 06421 490 9000

📍 Am Krekel 45
35039 Marburg

🌐 www.radiologie.net

HINLEGEN.
ENTSPANNEN.
AUFTANKEN.

IHRE PERSÖNLICHE AUSZEIT AUF KNOPFDRUCK

mit der Hydrojet Überwassermassage

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und erleben Sie die Hydrojet-Überwassermassage in ihrer ganzen Vielfalt. Sanfte, präzise gesteuerte Wasserstrahlen massieren Rücken, Nacken und Beine und lösen gezielt Verspannungen, während die Durchblutung gefördert und die Regeneration Ihres Körpers unterstützt wird – ganz ohne nass zu werden.

Doch die Hydrojet-Massage kann mehr: Meditative Klänge begleiten Sie auf Ihrer Reise zur Entspannung, während stimmungsvolle Lichtmodi und Beauty Light für eine harmonische Atmosphäre sorgen. So werden nicht nur Muskeln und Haut verwöhnt, sondern auch Ihre

Sinne angesprochen, Stress abgebaut und Körper sowie Geist in Einklang gebracht.

Ob nach einem langen Arbeitstag, nach dem Sport oder einfach als kleine Auszeit – die Hydrojet-Überwassermassage schenkt Ihnen tiefe Erholung, neue Energie und ein rundum wohltuendes Erlebnis.

Gönnen Sie sich pure Entspannung mit diesem Verwöhnprogramm im vita fitness – vereinbaren Sie jetzt Ihren Wunschtermin und genießen Sie Ihre Auszeit ganz unkompliziert.

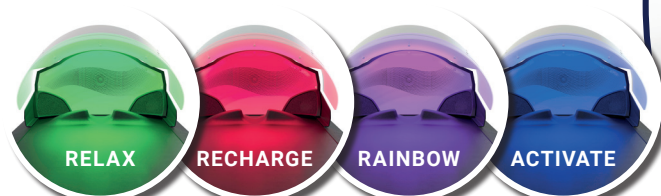


**Buchen Sie sich
Ihre Auszeit &
melden Sie sich bei
uns am Empfang!**

Ihr Termin ist am Empfang
des vita fitness oder
online buchbar.



15 min.
= 15 €
max. 30 min.



Lückenotto

SANITÄTSHAUS - MIT UNS GEHT'S WEITER

Jetzt für Sie in MARBURG

Am Krekel im Gesundheitszentrum

**Gemeinsam mit Ihnen treffen wir die
Entscheidung der richtigen Versorgung.**

Unser Ziel ist es, Ihnen ein möglichst hohes Maß an Lebensqualität zurückzugeben, dauerhafte Handicaps zu lindern oder zu heilen. Unsere Kompetenzen in unserer neuen Filiale im Marburger Gesundheitszentrum sind Bandagen und Orthesen, Orthopädietechnik, Alltagshilfen, Kompressionsversorgungen und die statische und dynamische Bewegungsanalyse.

Weitere Informationen rund um unsere Sanitätshäuser finden Sie auf
www.sanitaetshaus-lueckenotto.de

**Individuelle
Beratung und
persönlicher Service
in angenehmer,
moderner
Atmosphäre**



**Maßgefertigte
Produkte auf Ihre
Bedürfnisse
angepasst**



Th. Lückenotto GmbH - Sanitätshaus und Orthopädie-Technik • Am Krekel 45 • 35039 Marburg • Tel.: 06421 3308790 • E-Mail: marburg@sanitaetshaus-lueckenotto.de

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

Sauna

ist Lebensqualität, Energie und Fitness!

Die Gegensätze von heiß und kalt, von anregend und entspannend, faszinieren Menschen seit Tausenden von Jahren in vielen Kulturen weltweit.

Saunieren hat eine lange Tradition – und ist heute aktueller denn je: Wärme steigert das Wohlbefinden, fördert Entspannung und kann den Körper auf vielfältige Weise unterstützen. Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen die Sauna für sich entdecken.

Viele fragen sich dabei:
Kann Sauna mehr als nur wohltun?
Macht Saunieren wirklich gesünder?

Hier erfahren Sie mehr

Ihre persönliche Quelle für Entspannung, Gesundheit und neue Energie

In der Sauna erwärmt sich der Körper deutlich. Dabei kommt es zu starkem Schwitzen – häufig wird das als „Entgiftung“ verstanden. Tatsächlich besteht Schweiß jedoch überwiegend aus Wasser und enthält nur geringe Mengen gelöster Stoffe wie Natrium (Kochsalz), Kalium oder Harnstoff.

Das bedeutet: Der wichtigste Effekt ist zunächst Flüssigkeitsverlust.

Um den Körper optimal zu unterstützen, ist es deshalb sinnvoll, nach dem Saunieren ausreichend Wasser zu trinken und die verlorenen Flüssigkeitsreserven gezielt wieder aufzufüllen.

Regelmäßiges Saunieren kann unter anderem folgende Effekte haben:

- Wohlbefinden und Entspannung durch Wärme und Ruhe
- Training für Kreislauf und Gefäße durch den Wechsel aus Wärme und Abkühlung
- Positive Effekte auf die Haut durch bessere Durchblutung und gründliche Reinigung
- Unterstützung der Regeneration nach sportlicher Belastung
- Wohltuend für die Atemwege (je nach Saunaform und individueller Verträglichkeit)
- Stärkung der Abwehr: Menschen, die regelmäßig saunieren, berichten häufiger von weniger Infekten – Sauna kann das Immunsystem unterstützen, ersetzt aber keine medizinische Therapie

Was passiert im Körper in der Sauna?

Die Wärme wirkt über die Haut auf den gesamten Organismus. Auch Schleimhäute und Atemwege werden erwärmt. Je nach Dauer und Temperatur kann die Körpertemperatur dabei um etwa 1 bis 2 Grad Celsius ansteigen.

Der Körper reagiert darauf ähnlich wie bei einem Wärmereiz:

- Die Gefäße weiten sich
- Der Puls steigt
- Die Durchblutung nimmt zu

- Der Stoffwechsel wird angeregt
- Die Schweißproduktion steigt deutlich an

Diese Reaktionen gelten als Trainingseffekt für die Thermoregulation (die Fähigkeit des Körpers, seine Temperatur zu regulieren).

Besonders wichtig für die gesundheitsfördernde Wirkung ist dabei der Wechsel aus Wärme und gezielter Abkühlung.

Saunieren – nicht nur Entspannung, sondern auch Pflege

Saunameisterinnen und Saunameister sorgen mit Aufgüssen und Ritualen für besondere Saunaerlebnisse – und machen den Saunagang für viele zu einem echten Wohlfühlritual.

Auch die Haut profitiert: Durch Wärme, Schwitzen und anschließende Reinigung werden Talg, Schmutzpartikel und abgestorbene Hautzellen leichter entfernt.

Die bessere Durchblutung lässt die Haut oft frischer und rosiger wirken.

Wichtig ist dabei eine realistische Einordnung: Sauna kann das Hautbild unterstützen, ist aber kein Anti-Aging-Wundermittel. Der Effekt entsteht vor allem durch Durchblutung, Reinigung und Entspannung – und durch die regelmäßige Pflegeroutine rundherum.

vita fitness
erleben-entspannen-erholen



Wärme. Ruhe. Entspannung.

Unsere Saunalandschaft ist verteilt auf 2 Etagen

Finnische Saunen
Panoramasauna
Sanarium
Dampfbäder
Saunalounge
Relaxzonen
Beheizte
Wasserbetten
Dachterrasse
& Whirlpool



Lassen Sie sich über unsere Angebote inkl. Saunalandschaft beraten!

Das kleine Sauna-Einmaleins

Hier erfahren Sie
die Grundlagen
des Saunierens

Saunaregeln: So wird's sicher und angenehm

1. Nicht mit leerem Magen, aber auch nicht direkt nach dem Essen in die Sauna gehen.
2. Die Sauna unbedeckt betreten (Handtuch als Unterlage).
3. Vorher duschen – aus Hygienegründen und um die Haut zu reinigen.
4. Gut abtrocknen: Trockene Haut schwitzt leichter.
5. Ein warmes Fußbad vorab kann helfen, den Körper sanft vorzuwärmen.
6. Sauna ist Erholung: ruhig bleiben, bewusst atmen & Stress draußen lassen.
7. Großes Handtuch auf die Bank legen. Für Anfänger sind untere oder mittlere Bänke angenehmer (oben ist es heißer).
8. Zum Schluss nicht abrupt aufstehen: die letzten 1–2 Minuten lieber hinsetzen, um den Kreislauf zu stabilisieren.
9. Bei Unwohlsein sofort rausgehen. Gesundheit geht vor.

10. Ein Saunagang dauert meist 8–12 Minuten, maximal etwa 15 Minuten.
11. Ein Aufguss findet häufig nach dem Vorschwitzen statt und dauert meist einige Minuten – je nach Sauna.
12. Während des Aufgusses möglichst nicht rein- oder rausgehen (Rücksicht und Temperaturstabilität).
13. Nach dem Saunagang: kurz an die frische Luft, ruhig atmen.
14. Danach duschen (lauwarm starten, dann kühler).

15. Der gesundheitliche Effekt entsteht besonders durch Abkühlung und Ruhephase – aber ohne Übertreibung.
16. Ein warmes Fußbad nach dem Abkühlen kann helfen, den Kreislauf zu beruhigen und das Frieren zu reduzieren.
17. Anschließend ruhen: Liegen oder einen Ruheraum nutzen.
18. Nach dem letzten Saunagang trinken (bei Bedarf auch zwischendurch), aber keinen Alkohol.

Ideal sind Wasser oder verdünnte Saftschorlen. (Menge je nach Schwitzen, häufig 0,5–1 Liter oder mehr.)

Nutzen Sie unsere Angebote inkl. Saunalandschaft!

Wir beraten Sie gerne:

vita
fitness
erleben-entspannen-erholen

vita fitness
0 64 21 / 169 530
vitafitness@gzm.de

WELLNESS
VITASPA
BEAUTY

vitaSPA
0 64 21 / 169 53 16
vitaspa@gzm.de



Herzlich willkommen im HÖRstudio am Krekel

Wir nehmen uns Zeit für IHR individuelles Hörerlebnis

Unsere Leistungen für Sie:

- individuell angepasste Hörsysteme
- für die Kleinen und Kleinsten: Pädakustik
- Anpassung & Service für Cochlear- und Mittelohrimplantate
- individueller Gehörschutz
- In-Ear-Monitoring
- Hausbesuche nach Absprache
- Verstärker für TV und Telefon u.v.m.



Erdgeschoss GZM 2.0, Am Krekel 45, 35039 Marburg
Tel.: 06421 – 942 81 46 / Fax: 06421 – 942 81 47
info@hoerstudio-amkrekel.de

Unsere Öffnungszeiten: Mo-Fr 09.00 Uhr – 18.00 Uhr

HÖRstudio
IHR PERSONLICHER HÖRAKUSTIKER AM KREKEL

Individuelle Kommunikationslösungen

vom Profi mit 34 Jahren Erfahrung



HOC House of Communication

Postfach 20 05 75 • 35017 Marburg
Telefon: 0 64 21 / 93 51-0 • info@hoc.de
www.hoc.de

TK-Systeme

Unified Communication & Collaboration

Cloud-Lösungen

WELLNESS VITASPA BEAUTY

ZUM WOHLFÜHLEN GUT!

NEU BEI UNS:

MICRONEEDLING – MINIMALINVASIVE BEHANDLUNG FÜR MAXIMALE HAUTERNEUERUNG

Microneedling zählt aktuell zu den gefragtesten ästhetischen Hautbehandlungen.

Bei dieser Methode werden mit feinen, sterilen Nadeln mikrofeine Kanäle in die Haut gesetzt. Dieser kontrollierte Reiz aktiviert die natürliche Regeneration, fördert die Kollagen- und Elastinproduktion und steigert die Aufnahmefähigkeit der Haut für hochkonzentrierte Wirkstoffe.

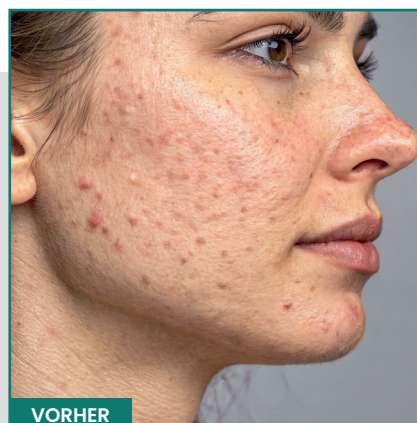
Die Behandlung eignet sich besonders zur Verbesserung von feinen Linien, Narben, Pigmentstörungen und großporiger Haut. Das Ergebnis ist ein ebenmäßigeres, strafferes und jugendlicher wirkendes Hautbild – ganz ohne operative Eingriffe.

Dank moderner Technologien ist Microneedling nahezu schmerzarm und mit minimalen Ausfallzeiten verbunden.

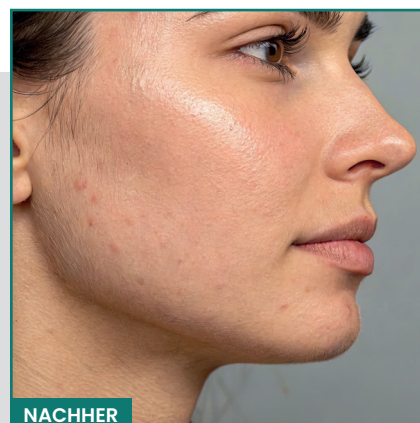
Für alle, die auf der Suche nach einer schonenden, aber hocheffektiven Methode zur Hautverjüngung sind, bietet Microneedling eine wissenschaftlich fundierte, sichere und nachhaltige Lösung.

Besuchen Sie uns in unserem SPA, im 2. OG wir beraten Sie gerne!

ERGEBNISSE DIE BEGEISTERN



VORHER



NACHHER

NEU BEI UNS:

BB GLOW – DER SOFORT-EFFEKT FÜR STRAHLENDE HAUT

KASCHIERT AUGENRINGE, PIGMENTFLECKEN UND AUCH NARBEN

Die BB-Glow Behandlung ist eine innovative Beauty-Therapie, die Pflege und Make-up in einem vereint. Bei dieser Beautybehandlung wird ein spezielles Serum mittels Microneedling sanft in die Haut eingearbeitet.

Dieses hochentwickelte Wirkstoffkonzentrat enthält aufhellende und pflegende Komponenten, die nicht nur den Teint ausgleichen, sondern der Haut gleichzeitig einen natürlichen Glow verleihen – vergleichbar mit dem Effekt einer leichten Foundation.

Das Ergebnis ist sofort sichtbar: ein ebenmäßiger, frischer und strahlender

Teint, der wochenlang anhält. Neben der optischen Perfektionierung bietet BB-Glow auch pflegende Vorteile – die Haut wird intensiv mit Feuchtigkeit versorgt, Pigmentflecken können reduziert und Rötungen gemildert werden.

Die Behandlung ist ideal für alle, die sich eine natürliche Ausstrahlung und jugendliche Frische wünschen, ohne auf Make-up angewiesen zu sein.

FÜR EINEN NATÜRLICHEN GLOW GANZ OHNE MAKE-UP!

WIR FREUEN UNS AUF SIE – IHR VITASPA TEAM!



Tipp

FIRST-TIME- GESICHTSBEHANDLUNG MIT INDIVIDUELLER HAUTDIAGNOSE

- Anamnese und händische Hautdiagnose
- Individuelle Gesichtsbildung (60 min.) abgestimmt auf Ihre Wünsche und den aktuellen Hautzustand
- Beratung für die Pflege zu Hause

90 MIN. FÜR NUR 129€



WUNSCHTERMIN BUCHEN
& WIR BRINGEN IHRE HAUT
ZUM STRAHLEN

WELLNESS
VITASPA
BEAUTY

NOCH AUF DER SUCHE NACH DER
RICHTIGEN BEHANDLUNG ODER
PFLEGE FÜR IHRE HAUT?



WELLNESS
VITASPA
BEAUTY

NEU BEI UNS:

ALEXCOSMETIC

ALEX COSMETIC – PIONIER IN DER DERMAKOSMETISCHEN HAUTPFLEGE

Seit über 30 Jahren steht Alex Cosmetic für höchste Kompetenz in der Verbindung von Kosmetik und Dermatologie. Die Marke vereint traditionelle Heilkräuterrezepturen mit modernsten Wirkstoffen und setzt dabei auf ein tiefes Verständnis der Hautgesundheit.

Besonders bekannt ist Alex Cosmetic für seine natürliche Kräuterschälkuren, die weltweit als effektive Alternative zu klassischen chemischen Peelings etabliert sind.

Das Unternehmen entwickelt seine Produkte nach strengsten Qualitätsstandards in Deutschland und legt besonderen Wert auf die Synergie von Natur und Wissenschaft. Mit maßgeschneiderten Behandlungskonzepten unterstützt Alex Cosmetic Kosmetikerinnen und Hautexperten weltweit dabei, individuelle Hautprobleme nachhaltig zu verbessern. Darüber hinaus setzen wir mit Alex Cosmetic auf Behandlungskonzepte, die perfekt auf individuelle

Hautbedürfnisse abgestimmt werden können: von Anti-Aging über Akne- und Problemhäute bis hin zu präventiver Pflege.

EXKLUSIVE BEHANDLUNGEN BEI UNS

Ganz neu und exklusiv bei uns erhältlich ist die Behandlung Fruits to Peel – eine Fruchtsäureanwendung, die die Hautstruktur verfeinert, den Teint ausgleicht und die Zellerneuerung ankurbelt, dabei aber ohne den typischen Schälereffekt auskommt. Ideal für alle, die sofort sichtbare Ergebnisse möchten.

fruits2peel
BY ALEXCOSMETIC

Doch das ist nicht alles: Ab sofort können Sie bei uns auch weitere exklusive Alex Cosmetic Behandlungen ohne Fruchtsäure erleben. Diese zeichnen sich durch hochwirksame Pflanzenextrakte, sanfte Formulierungen und individuell abgestimmte Konzepte aus – perfekt für empfindliche Hauttypen oder Kunden, die sich ein natürliches Ergebnis ohne Säurebehandlungen wünschen.

WELTWEIT GESCHÄTZT, LOKAL ERLEBBAR

Heute ist Alex Cosmetic in über 40 Ländern vertreten und wird von Hautexperten, Dermatologen und Kosmetikern gleichermaßen geschätzt.

Die Philosophie lautet:

Hautprobleme verstehen, Ursachen behandeln und Hautgesundheit nachhaltig fördern – immer mit dem Ziel, das natürliche Gleichgewicht von Haut, Körper und Seele zu bewahren!

Bei uns können Sie diese hochwirksamen Behandlungsmethoden erleben – für eine Haut, die nicht nur schöner aussieht, sondern sich auch nachhaltig gesund und vital anfühlt.



5 GRÜNDE, WARUM SIE REGELMÄßIG ZUR KOSMETIKERIN GEHEN SOLLTEN:

1 TIEFENREINIGUNG DER HAUT

Zu Hause reinigen wir die Haut täglich – doch bei einer professionellen Gesichtsbehandlung wird die Haut noch intensiver von Ablagerungen, Unreinheiten und abgestorbenen Hautschüppchen befreit. Das Ergebnis: ein frischer, strahlender Teint.

2 INDIVIDUELLE HAUT- ANALYSE & BERATUNG

Jede Haut ist einzigartig. Eine Kosmetikerin erkennt Hautbedürfnisse, die man selbst oft übersieht und stellt die passende Pflege zusammen – für langfristig gesunde und ausgeglichene Haut.

3 PROFESSIONELLE WIRK- STOFFBEHANDLUNGEN

Ob Fruchtsäure, Microneedling oder spezielle Pflegekonzepte – viele hochwirksame Behandlungen sind nur in professionellen Händen möglich. Sie gehen tiefer als herkömmliche Pflegeprodukte und erzielen nachhaltige Ergebnisse.

4 PRÄVENTION STATT REPARATUR

Regelmäßige Kosmetikbehandlungen beugen Hautproblemen wie vorzeitiger Hautalterung, Unreinheiten oder Pigmentflecken vor. Wer frühzeitig investiert, erhält sich länger eine jugendliche und vitale Haut.

5 ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER & SEELE

Ein Termin bei der Kosmetikerin ist nicht nur Pflege, sondern auch eine wertvolle Auszeit vom Alltag. Die Haut wird schöner – und gleichzeitig profitiert das Wohlbefinden.

VERWÖHNEN SIE SICH
UND IHRE HAUT!

JETZT SPA-TERMIN
SICHERN.



WUNSCHTERMIN BUCHEN
& WIR BRINGEN IHRE HAUT
ZUM STRAHLEN

WELLNESS
VITASPA
BEAUTY



ENTDECKEN SIE WEITERE BEHANDLUNGEN & VERWÖHNPROGRAMME:



EXKLUSIVE
GESICHTSBEHANDLUNGEN



PERFEKTE WIMPERN
& AUGENBRAUEN



APPARATIVE
KOSMETIK



VERWÖHNENDE
MASSAGEN



VERWÖHNPAKETE
INKL. SAUNAAUFENTHALT



KÖRPERANWENDUNGEN



MANIKÜRE &
PEDIKÜRE

WELLNESS
VITASPA
BEAUTY

ZUM WOHLFÜHLEN
GUT!

WELLNESS
VITASPA
BEAUTY

VITASPA | AM KREKEL 49 | 35039 MARBURG | 064 21/169 5316 | VITASPA@GZM.DE

WELLNESS | BEAUTY | NATURKOSMETIK | MASSAGE | SAUNA

VITA SPA | AM KREKEL 49 | 35039 MARBURG | 064 21/169 5316 | VITASPA@GZM.DE | WWW.GZM.DE

DAS THERAPIEZENTRUM REHA FIT iNFORMIERT

PHYSIOTHERAPIEVERORDNUNGEN - WAS SIE DARÜBER WISSEN SOLLTEN

FRAGEN & ANTWORTEN



WISSENSWERTES ÜBER PHYSIOTHERAPIE- VERORDNUNGEN

THERAPIEZENTRUM
REHA FIT
AM KREKEL GMBH

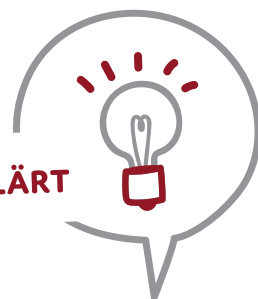
WAS PATIENTEN WISSEN SOLLTEN

GESETZLICHER EIGENANTEIL

FRISTEN & GÜLTIGKEIT

AUSNAHMEN

DAS WICHTIGSTE - KURZ ERKLÄRT



Physiotherapie ist ein zentraler Bestandteil der medizinischen Versorgung und leistet einen wichtigen Beitrag zur Wiederherstellung, Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit. Damit diese Leistungen von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden können, müssen Heilmittelverordnungen korrekt ausgestellt und die vorgegebenen Fristen eingehalten werden. In der Praxis bestehen hierzu jedoch häufig Unsicherheiten.

Der folgende Artikel gibt einen verständlichen Überblick über die wichtigsten gesetzlichen Regelungen rund um Heilmittelverordnungen.

Der gesetzlich festgelegte Eigenanteil setzt sich aus zwei Komponenten zusammen:

- 10% der Behandlungskosten
- zusätzlich 10€ je Heilmittelverordnung

Die Zuzahlung ist direkt in der therapeutischen Praxis am ersten Behandlungstag zu leisten und gesetzlich vorgeschrieben. In bestimmten Fällen kann eine Befreiung von der Zuzahlung bestehen, beispielsweise bei Vorlage einer gültigen Zuzahlungsbefreiung der Krankenkasse. Diese muss vor Beginn der Behandlung in der Praxis vorgelegt werden.

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sind grundsätzlich von der Zuzahlung befreit.

BEGINNFRIST: WANN MUSS DIE THERAPIE STARTEN?

Nach Ausstellung einer Heilmittelverordnung muss die Behandlung innerhalb einer festgelegten Frist beginnen:

- im Regelfall innerhalb von 28 Kalendertagen
- bei dringlichem Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Kalendertagen, sofern dies auf der Verordnung entsprechend vermerkt ist

DER GESETZLICHE EIGENANTEIL: WAS VERSICHERTE SELBST ZAHLEN MÜSSEN

Gesetzlich Versicherte ab dem 18. Lebensjahr sind verpflichtet, sich an den Kosten für Heilmittel zu beteiligen.



Wird die jeweilige Frist überschritten, verliert die Verordnung ihre Gültigkeit und kann nicht mehr mit der Krankenkasse abgerechnet werden. In diesem Fall ist eine neue Verordnung erforderlich.

ALLGEMEINE GÜLTIGKEIT VON HEILMITTELVERORDNUNGEN

Eine Heilmittelverordnung gilt ausschließlich für die darauf verordneten Leistungen und nur innerhalb der gesetzlich festgelegten Fristen.

In der Regel sind dies 6 Einheiten, welche innerhalb von 12 Wochen ab dem ersten Behandlungstermin wahrgenommen werden müssen.

Wird die Therapie nicht vollständig innerhalb dieses Zeitraums durchgeführt, kann die Krankenkasse die Kostenübernahme verweigern. Eine automatische Verlängerung der Gültigkeit ist gesetzlich nicht vorgesehen.

AUSNAHMEN UND BESONDERE VERORDNUNGEN:

Es gibt auch Verordnungen, für welche andere Regularien gelten als für das klassische Physiotherapie-Rezept:

- Verordnungen im Rahmen des Entlassmanagement
- Blankoverordnungen
- Besonderer Verordnungsbedarf/Langfristiger Heilmittelbedarf

PRÜFPFLICHT DER HEILMITTELER- BRINGER: WARUM KORREKTHEIT SO WICHTIG IST

Heilmittelerbringer sind gesetzlich verpflichtet, jede Verordnung vor Beginn der Behandlung sorgfältig zu prüfen.

Diese sogenannte Prüfpflicht umfasst sowohl formale als auch inhaltliche Aspekte der Verordnung.

Fehlerhafte Verordnungen haben für die Praxen erhebliche wirtschaftliche

Konsequenzen: Werden therapeutische Leistungen auf Basis einer ungültigen oder fehlerhaften Verordnung erbracht, übernehmen die Krankenkassen die Kosten nicht. Die Praxis erhält in diesem Fall kein Honorar für die erbrachten Leistungen.

Aus diesem Grund kann es notwendig sein, dass Patienten gebeten werden, ihre Verordnung vor Therapiebeginn noch einmal von der verordnenden Arztpraxis korrigieren zu lassen. Dies dient nicht der Bürokratie, sondern der rechtlichen und finanziellen Absicherung aller Beteiligten.

FAZIT

Heilmittelverordnungen unterliegen klaren gesetzlichen Vorgaben. Der gesetzliche Eigenanteil, die Einhaltung von Beginn- und Unterbrechungsfristen sowie die formale Richtigkeit der Verordnung sind entscheidend dafür, dass Therapien reibungslos durchgeführt und korrekt mit den Krankenkassen abgerechnet werden können.

Eine enge und transparente Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Therapiepraxen sowie Patienten bildet dabei die Grundlage für eine sichere und erfolgreiche Versorgung.



GUT INFORMIERT STARTEN!

THERAPIEZENTRUM REHA FIT AM KREKEL GMBH
AM KREKEL 45 & 49 | 35039 MARBURG | TEL. 064 21-94 54 0 | REHA FIT@GZM.DE



@reha fit_marburg

@Therapiezentrum Reha Fit

PHYSIOTHERAPIE ALS TEAMARBEIT

Gemeinsam den Weg zur Gesundheit gestalten

Sie haben ein Rezept für Physiotherapie bekommen, endlich einen Termin ergattert und fragen sich vielleicht, was Sie erwartet. Je nach persönlichen Erfahrungen oder Erzählungen von Dritten hofft der eine auf eine wohltuende beschwerdelindernde Massage und die andere auf das Erlernen gezielter Übungen. Aber jeder hegt den Wunsch, dass sich Schmerzen reduzieren, die Beweglichkeit verbessert und der Alltag wieder reibungslos läuft.

Sie kommen also zur Therapie und bringen verschiedene Dinge mit: Erstmal eine Diagnose. Die kann sehr konkret sein, wie zum Beispiel nach einer Operation (künstlicher Gelenkersatz, Kreuzbandplastik, Bandscheibenoperationen etc.), benennt eine chronische Erkrankung (Multiple Sklerose, Rheuma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen etc.) oder sie beschreibt den Bereich Ihrer Beschwerden (HWS-/BWS-/LWS-Syndrom etc.).

Ihr Therapeut hat somit schon mal einen ersten Arbeitshinweis (Hypothese), muss aber im Laufe der Therapie analysieren, wo verborgene Ursachen für Ihre Beschwerden liegen, damit sich die Symptome auch nachhaltig verbessern können.

Im ersten Kontakt findet eine ausgiebige physiotherapeutische Befundung (Anamnese) statt, in der Sie nach Lokalisation, Intensität, Verhalten und Historie der Symptome sowie nach Alltag, Beruf, Freizeit und sozialer Einbindung gefragt werden. Es folgt eine körperliche Untersuchung im Hinblick auf Haltung, Gang, Beweglichkeit von Gelenken und Nerven, Spannung von Muskeln und Bindegewebe. Die Hauptübeltäter für

Beschwerden am Bewegungsapparat (Erkrankungen mit definierter Ursache ausgenommen) sind chronische Fehlbelastungen, Unterbelastung, Überbelastung oder einseitige wiederholende Beanspruchung und sollten erkannt und verändert werden.

Die physiotherapeutischen Kernwerkzeuge sind Hören, Sehen, Fühlen, Hypothesenbildung, -überprüfung und -je nach Therapieverlauf- Hypothesenanpassung. Mit im Boot sind – je nach Spezialisierung der Therapeuten – Behandlungstechniken, Methoden und Denkmodelle (Manuelle Therapie, Bobath, Faszientechniken, PNF, FBL, Spiraldynamik etc.), die in der Therapie je nach Befund angewendet werden.

Sie als Patient und Experte für Ihren Körper definieren gemeinsam mit dem Therapeuten zu Beginn Ihr Therapieziel. Daraufhin gewichtet der Therapeut die Maßnahmen, die auf dem Weg dahin hilfreich sein können.

Es kann sein, dass sich die Therapie ausschließlich aktiv gestaltet, Sie z.B. Ihre Wahrnehmung für Gewohnheitshaltungen und Fehlbelastungen schulen und lernen, wie Sie mit Hilfe spezifischer Übungen Einfluss nehmen können. Möglich ist ebenfalls, dass die Therapeuten Sie schwerpunktmäßig manuell behandelt, Impulse zum Lösen von Spannungen und Verklebungen setzt, damit

sich Schmerzen reduzieren und Beweglichkeit verbessert. Häufig ist die Therapie eine Mischform aus passiven, so genannten „Hands-on“-Techniken (z. Bsp. Massage, Lymphdrainage, Manuelle Therapie, Faszienbehandlung, Triggerpunktbehandlung) und aktiver, so genannter „Hands-off“-Edukation (Aktivität in allen Ausprägungen).

Therapie ist immer die Arbeit am Detail. Sie ist spezifisch und individuell und kann nicht durch YouTube-Videos, Breitensport, Präventionskurse, Fitnessstudio oder nicht angeleitete Übungszettel ersetzt, sondern nur ergänzt werden. Der Mensch ist für Bewegung konzipiert und unser Körper liebt alle möglichen Formen der Bewegung, je vielfältiger diese sind und je mehr Freude wir dabei haben, desto besser.

Worin unterscheidet sich Physiotherapie von allgemeinen Bewegungsangeboten?

Die Übungen sind oft anspruchsvoll, mitunter im Grenzbereich von Schmerz- und Belastungstoleranz. Sie machen nicht immer Spaß und erfordern Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen, da nachhaltige Veränderungen der Symptome von Ihrer Bereitschaft zur Mitwirkung abhängen. Sie bringen aber zur Therapie nicht nur eine Diagnose mit, sondern auch Fragen, Sorgen, Erwartungen und Denkübertreibungen. Je nachdem wie gut Sie über ihre Erkrankung und deren Verlauf aufgeklärt wurden, wie stark Ihr Alltag oder Ihre Existenz beeinflusst wird und was Sie selber darüber denken, braucht es in der Therapie Zeit und Raum für Aufklärung, Empathie und Coaching.

Während früher vor allem die Behandlung bestimmter Krankheitsbilder im Mittelpunkt der Physiotherapie stand, rückt heute der Mensch als Ganzes in den Fokus – mit seinen funktionellen (biologischen) Einschränkungen auf der einen Seite und den psychosozialen Einflussfaktoren auf der anderen. In den vergangenen Jahren hat dabei der Anteil aktiver Therapien, die Eigenverantwortung und Selbstbeteiligung betonen, deutlich zugenommen.

In der Physiotherapie wird versucht herauszufinden, was Ihnen helfen kann gesund zu werden, wo Ihre Ressourcen liegen und was Sie hindert Fortschritte in der Rehabilitation zu machen. Die Fragen „Was können Sie tun“ und „Was können die Therapeuten tun“ werden im Therapieverlauf gestellt und befundorientiert beantwortet.

Wenn Sie (evtl. trotz bleibender funktioneller Einbußen) wieder zu einer optimalen Alltagskompetenz und Teilhabe am Leben zurückfinden, ist das Ziel erreicht. Das „Wie“ auf diesem Weg dahin ist vielfältig. Eine offene Erwartungshaltung und ein guter Austausch sind hilfreiche Begleiter.

SONJA RAU
Krankengymnastin

Terminvereinbarungen über:
termine@gzm.de

Therapiezentrum Reha Fit Am Krekel GmbH
Am Krekel 45 & 49 | 35039 Marburg
0 64 21 / 94 54 0

@reha_fit_marburg

@Therapiezentrum Reha Fit



IHR WEG ZUR BESSERUNG -
UNSER GEMEINSAMER
SCHRITT!



neu • rabe-floors • neu



Richten
Sie sich auf
das Beste
ein!



rabe
inferiors

HEALTHGAMING-STATION - NEU BEI UNS IM REHA FIT

AIRIS®

MEHR REAKTION, MEHR KONTROLLE,
MEHR LEISTUNG



In der Therapie setzen wir mit AIRIS® auf ein Trainingssystem, das weit über herkömmliche Trainingsgeräte hinausgeht. Es verbindet körperliches Training mit gezielten kognitiven Übungen und schafft damit einen nachhaltigen Mehrwert für Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Höchste Zeit also, dieses innovative Konzept näher vorzustellen.

AIRIS® ist eine sogenannte „Health-Gaming-Station“, die Bewegung und Gehirntaining auf einzigartige Weise

miteinander verknüpft. Auf einer kompakten Trainingsfläche von rund vier Quadratmetern stehen mehr als hundert abwechslungsreiche Übungen zur Auswahl. Ein hochentwickeltes 3D-Tracking-System erfasst jede Bewegung in Echtzeit und passt den Trainingsverlauf individuell an die Nutzer an. Dadurch entsteht ein vielseitiges Programm, das nicht nur Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer stärkt, sondern auch Konzentration, Koordination, Reaktionsgeschwindigkeit und Entscheidungsfähigkeit fördert.

Die Trainingsphilosophie von AIRIS® basiert auf der Kombination aus Neuroathletik, funktionellem Training und modernen Motivationsprinzipien. Der Körper wird dabei nie isoliert betrachtet, sondern stets im Zusammenspiel mit dem Gehirn. Bewegungen müssen bewusst gesteuert, Aufgaben schnell erfasst und umgesetzt werden. So entstehen Trainingseffekte, die weit über die klassische Muskularbeit hinausreichen: schnellere Reaktionen, gesteigerte Beweglichkeit, ein stabilerer Stand und eine erhöhte geistige Präsenz.

Besonders bemerkenswert ist, dass AIRIS® für nahezu alle Menschen geeignet ist – unabhängig von Alter, Vorerfahrung oder Trainingszustand. Das System unterstützt präventiv, indem es Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Koordination verbessert und so das Risiko für Stürze oder alltägliche Unfälle reduzieren kann. Gleichzeitig stärkt es die mentale und kognitive Fitness, da Aufmerksamkeit, schnelle Entscheidungen und geistige Flexibilität kontinuierlich gefordert werden. Durch den spielerischen Aufbau des Trainings fällt es selbst Einsteigern leicht, Motivation zu entwickeln und Freude an Bewegung zu finden. Zudem reichen bereits kurze Einheiten aus, um spürbare Effekte zu erzielen – ein großer Vorteil für alle, die wenig Zeit zur Verfügung haben.

Grundsätzlich eignet sich AIRIS® für Menschen mit ganz unterschiedlichen Bedürfnissen und Voraussetzungen. Dank individuell angepasster Trainingsprogramme können auch Personen mit Gehbeschwerden, chronischen Schmerzen, nach Operationen oder mit neurologischen

DIE NÄCHSTE GENERATION DES TRAININGS

AIRIS®

IM REHA FIT



SPRECHEN SIE UNS AN!

THERAPIEZENTRUM
REHA FIT
AM KREKEL GMBH



**AM KREKEL 45 & 49
35039 MARBURG**



**06421/94540
REHA FIT@GZM.DE**

@reha fit_marburg

@Therapiezentrum Reha Fit

Beschwerden von der Vielfalt der Übungen profitieren. Lediglich bei Epilepsie besteht eine absolute Kontraindikation.

die sowohl jüngeren als auch älteren Menschen zugutekommt.

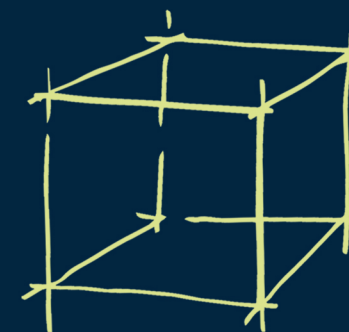
FAZIT

AIRIS® ist ein modernes Trainingssystem, das körperliche und geistige Fitness auf innovative Weise miteinander verbindet. Es bietet eine motivierende, effiziente und alltagstaugliche Form des Trainings,

Mehr noch: AIRIS® ist nicht nur ein Gerät, sondern ein überzeugender Schritt in Richtung ganzheitlicher Gesundheitsförderung. Es unterstützt Menschen dabei, lange beweglich, leistungsfähig und geistig wach zu bleiben – mit Freude an der Bewegung und spürbarem Nutzen im Alltag.



TRAINING MIT GAMING KOMBINIERT
FÜR JUNG & ALT, SPORTLER & ATHLETEN, TRAINING & REHA



RÄUME
PRÄGEN MENSCHEN!
WIR PRÄGEN
DEN RAUM.

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



NEUROATHLETIK

Leistungssteigerung durch neurozentriertes Training

In den letzten Jahren taucht im Bereich der Trainings- und Physiotherapie vermehrt der Begriff des neurozentrierten Trainings (oder auch Neuroathletik) auf. Diese Herangehensweise wurde Anfang der 2000er Jahre in den USA entwickelt und z.B. auch von der deutschen Fußballnationalmannschaft 2014 zur Vorbereitung der Weltmeisterschaft oder 2016 vom deutschen Leichtathletik-Olympiateam genutzt.

Doch was verbirgt sich hinter dem Begriff „neurozentriertes Training“ und wo findet es Anwendung?

Viele Menschen trainieren ihre Muskeln, ihr Herz-Kreislauf-System oder ihre Beweglichkeit. Doch die wichtigste Instanz für jede Bewegung wird oft vergessen: das Nervensystem.

Unser Nervensystem hat die Aufgabe, alle Körperfunktionen zu regulieren und zu koordinieren. Neuroathletik oder auch neurozentriertes Training setzt genau hier an. Es stärkt nicht nur Muskeln, sondern verbessert auch die Informationsverarbeitung im Gehirn und in den Nervenbahnen.

ZIELE DES NEUROATHLETIK-TRAININGS

- Verbesserung der Bewegungsqualität und -effizienz
- Steigerung sportlicher Leistungsfähigkeit
- Schmerzreduktion
- Verletzungsprophylaxe
- Unterstützung in der Rehabilitation

NEUROPHYSIOLOGISCHE GRUNDLAGEN

In Prävention, Therapie und Training wird meistens der Schwerpunkt auf rein muskuloskelettale und kardiovaskuläre Maßnahmen gelegt.

Neurologische Untersuchungen und therapeutische Maßnahmen beziehen sich bisher eher auf spezielle Krankheitsbilder.

Wenn das Nervensystem optimal funktioniert, ermöglicht es präzise und schmerzfreie Bewegungen, doch auch schon kleine Defizite in der Funktionsfähigkeit des Nervensystems können zu kompensatorischen Bewegungsmustern, verminderter Leistungsfähigkeit und einem erhöhten Verletzungsrisiko führen.

BEWEGUNG BEGINNT IM GEHIRN



Input/Reizaufnahme
über Sinnesorgane und Rezeptoren

Output
Bewegung, Kraft, etc.

Diese Einschränkungen können die Reizaufnahme, Weiterleitung oder Verarbeitung im Gehirn betreffen.

Unser Gehirn benötigt gute Informationen sowohl aus der Umgebung als auch aus dem Inneren unseres Körpers. Je besser dieser Informations-Input läuft und interpretiert werden kann, desto besser wird auch der Output.

FÜR DIE SIGNALAUFNAHME SIND BESONDERS DREI SYSTEME WICHTIG:



Visuelles System

Unsere Augen liefern bis zu 80% der sensorischen Informationen für Orientierung und Zielgenauigkeit.



Vestibuläres System / Gleichgewicht

Das Innenohr erfasst Beschleunigungen und Lageveränderungen.



Propriozeptives System/ Körperwahrnehmung

Rezeptoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken liefern Informationen über Position, Spannung und Bewegung.

Ergänzend zu den drei genannten Aktivierungssystemen spielt die Atmung im neurozentrierten Training eine wichtige Rolle.

Ohne Sauerstoff ist unser Nervensystem nicht lebensfähig. Von daher ist eine optimale Atmung die Grundlage für alle weiteren Funktionen.

INHALTE UND METHODEN

Neben der Überprüfung von Sensibilität, Kraft und Beweglichkeit werden in der neurozentrierten Behandlung z.B. auch visuelle Fähigkeiten, Gleichgewicht, Koordination und Präzision getestet. Dies geschieht jeweils im Seitenvergleich.

Die Testung kann dabei Hinweise auf Dysfunktionen geben, die sich unter Umständen an anderer Stelle in Form von z.B. Bewegungseinschränkungen oder Schmerz äußern können.

Im weiteren Verlauf wird nun an der Verbesserung der festgestellten Einschränkungen gearbeitet. Statt Symptome isoliert zu betrachten, geht es nun darum, den gesamten Organismus mit einzubeziehen.

FAZIT

Das neurozentrierte Training bietet sowohl im Sport als auch in der Prävention und Rehabilitation Möglichkeiten, die über das reine Kraft- oder Ausdauertraining hinausgehen.

Durch die Einbeziehung des Nervensystems kann oft eine bessere Bewegungsqualität und Leistungsfähigkeit erreicht werden.



NEUROATHLETIK

Leistungssteigerung durch neurozentriertes Training

ÜBUNGEN ZUM AUSPROBIEREN

1.

Tiefe Atmung:

Legen Sie beide Hände auf den Bauch, atmen Sie tief in den Bauch ein und anschließend durch den Mund geräusch-

voll komplett aus, wiederholen Sie dies einige Male.

Über die Atmung wird nicht nur der Körper mit Sauerstoff versorgt, sondern es erfolgt auch eine Mobilisation der inneren Organe, der Wirbelsäule und des Beckens.

2.

Bestimmung der Augen-dominanz:

Strecken Sie die Arme nach vorne und bilden mit den Zeigefingern und Daumen ein Dreieck.

einmal das rechte und das linke Auge und beobachten, ob sich das anvisierte Ziel weiterhin in der Mitte des Dreiecks befindet. Mit dem dominanten Auge bleibt das Objekt sichtbar, mit dem nicht dominanten Auge verschiebt sich das Ziel meist aus dem Dreieck hinaus

Schauen Sie nun durch dieses Dreieck auf ein Ziel. Anschließend schließen Sie

Unter Umständen kann es hilfreich sein, mögliche Wahrnehmungsdefizite des nicht dominanten Auges zu optimieren.

INTERESSE AN WEITEREN ÜBUNGEN?

Terminvereinbarung über
termine@gzm.de



KATHRIN BOTERMANN
Diplom Physiotherapeutin
Teamleiterin



rehaFit@gzm.de | 0 64 21/ 94 540 | www.gzm.de



@rehaFit_marburg



@Therapiezentrum Reha Fit



CURREX LAUFANALYSE

DIE PERFEKTE PASSFORM FÜR GESUNDES LAUFEN

Laufen ist spontan, überall möglich und extrem gesund. Damit du dabei **gelenkschonend und effizient** unterwegs bist, kommt es auf die richtige Ausstattung an – denn bei jedem Schritt wirken ein Zwei- bis Dreifaches deines Körpergewichts auf deine Gelenke.

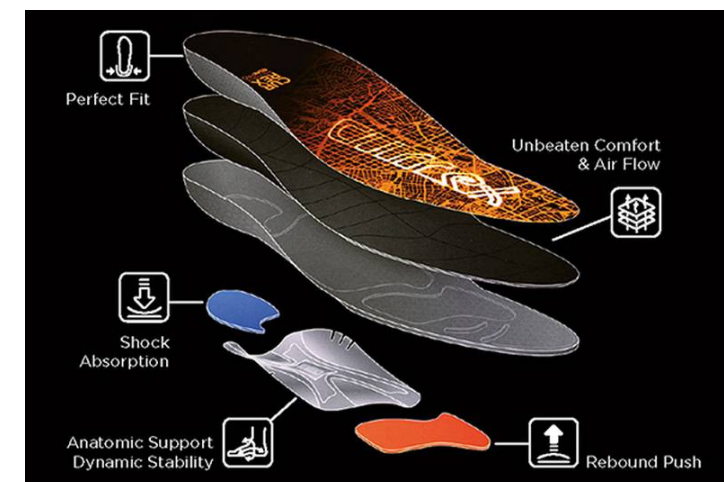
Unsere Currex Laufanalyse unterstützt dich dabei, die optimalen Laufschuhe und Einlagen zu finden.

Unsere Expert*innen messen deine **Fußlänge, -breite**, dein **Gangmuster** und die **Druckverteilung**. Zusammen mit Angaben zu deinen Laufgewohnheiten und dem Untergrund wählen wir – **basierend auf dem Currex-System** – die **ideale Kombination aus Laufschuh, Socke und der Currex „RUNPRO“-Einlage**.

Die dynamische Sohle verbessert die Stabilität, reguliert das Klima im Schuh und entlastet deinen Bewegungsapparat bei jedem Schritt.

Passformgarantie:

Sollte die empfohlene Kombination nicht optimal sitzen, kannst du Schuhe, Einlagen und Socken **innerhalb von 4 Wochen unkompliziert umtauschen**.



Diesen Service bieten wir in unseren Filialen in Gießen, Marburg, Limburg und Herborn an.

Mehr Informationen
findest du online unter:

WWW.BEGRO.DE



INTERSPORT
BEGRO

Begro R. Krug GmbH · Schiffenberger Weg 119 · 35394 Gießen
Begro R. Krug GmbH · Tom-Mutters-Str. 2 · 35041 Marburg/Wehrda
Begro Sport Limburg GmbH · Neumarkt 12 · 65549 Limburg
Begro R. Krug GmbH · Gewerbepark Untere Au 6 · 35745 Herborn

INFOS ZUM UMGANG MIT AKUTEN SPORTVERLETZUNGEN



Nie wieder nur PECH: Mit

PEACE & LOVE

zurück auf die Beine

Viele sportlich aktive Menschen kennen die klassische PECH-Regel – Pause, Eis, Compression, Hochlagern. Über Jahrzehnte hinweg war sie das Standardvorgehen bei akuten Sportverletzungen wie Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen. Doch die Sport- und Rehabilitationsmedizin entwickelt sich stetig weiter. Neue Erkenntnisse aus Forschung und Praxis haben gezeigt, dass reine Passivität und starkes Kühlen die Heilung eher verzögern können. Stattdessen wird heute ein ganzheitlicher Ansatz empfohlen: die PEACE & LOVE-Regel. Sie erweitert die bisherigen Maßnahmen nicht nur inhaltlich, sondern verfolgt auch eine neue Philosophie – Heilung ist mehr als bloße Symptomkontrolle. Sie umfasst aktive Mitarbeit, psychische Faktoren und ein tieferes Verständnis für den eigenen Körper.

Die Grenzen der PECH-Regel

Die PECH-Regel hat den Vorteil, leicht verständlich zu sein und bei akuten Verletzungen schnelle Orientierung zu bieten. Allerdings zeigt die Forschung, dass zu viel Kühlung die Entzündungsreaktion dämpfen und den Heilungsprozess verzögern kann. Auch entzündungshemmende Medikamente wie Ibuprofen oder Diclofenac blockieren nicht nur Schmerzen, sondern hemmen gleichzeitig Prozesse, die für die Gewebereparatur notwendig sind. Hinzu kommt, dass längere Immobilisierung oft zu einer Abnahme von Muskelkraft und Gewebelastbarkeit führt. Studien wie die von Bleakley et al. (2012, British Journal of Sports Medicine) und van den Bekerom et al. (2013, Journal of Athletic Training) zeigen, dass ein zu restriktives Ruhigstellen oder übermäßiges Kühlen bei akuten Sportverletzungen die Genesung eher verzögert als beschleunigt. Damit wird deutlich: Die PECH-Regel

lindert zwar kurzfristig Beschwerden, trägt aber nicht optimal zur langfristigen Regeneration bei.

Die PEACE-Phase – Sofortmaßnahmen nach der Verletzung

P – Protection (Schutz):

Der verletzte Bereich soll für ein bis drei Tage geschont werden. Absolute Ruhe ist jedoch nicht zielführend – kurze Pausen, kombiniert mit vorsichtiger Mobilisation, sind sinnvoll.

E – Elevation (Hochlagern):

Durch Hochlagern oberhalb des Herzniveaus kann der Abfluss von Gewebeflüssigkeit gefördert und Schwellungen reduziert werden.

A – Avoid Anti-Inflammatories (Vermeiden von Entzündungshemmern):

Medikamente und übermäßiges Kühlen

stören den natürlichen Entzündungsprozess, der für die Heilung notwendig ist.

C – Compression (Kompression):

Bandagen oder Kompressionsverbände können Blutergüsse und Schwellungen begrenzen und geben zusätzliches Stabilitätsgefühl.

E – Education (Aufklärung):

Ein zentraler Baustein der modernen Rehabilitation: Patienten sollten informiert und ermutigt werden, aktiv am Heilungsprozess mitzuwirken. Aufklärung schützt vor unnötiger Angst und verhindert Überbehandlung.

Die PEACE-Phase basiert auf der Studie von Dubois et al. (2020, British Journal of Sports Medicine), die evidenzbasiert gezeigt hat, dass Schutz, Hochlagern, gezielte Kompression & Aufklärung entscheidend für eine optimale Akutbehandlung sind.

Die LOVE-Phase – Aktive Rehabilitation nach den ersten Tagen

L – Load (Belastung):

Frühzeitige, angepasste Belastung hilft, die Gewebestruktur zu stärken und fördert die Anpassungsfähigkeit des Körpers. Dabei gilt: Schmerzen sind ein Leitfaktor, aber keine absolute Verbotszone.

O – Optimism (Optimismus):

Studien zeigen, dass die innere Haltung Heilung maßgeblich beeinflusst. Wer zuversichtlich bleibt, erlebt meist eine schnellere und vollständigere Genesung.

V – Vascularisation (Durchblutung):

Leichte Bewegungen und Ausdaueraktivitäten wie Radfahren oder Schwimmen verbessern die Durchblutung, was die Reparaturprozesse im Gewebe beschleunigt.

E – Exercise (Übung):

Spezifische Trainingsübungen stellen Beweglichkeit, Muskelkraft und Koordination wieder her. Sie sind entscheidend, um Rückfälle oder chronische Beschwerden zu verhindern.

Die LOVE-Phase ist ebenfalls durch Dubois et al. (2020) und unterstützende Arbei-

ten von Esculier et al. (2018, Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy) wissenschaftlich untermauert.

Diese Arbeiten betonen, dass eine schrittweise, kontrollierte Belastung und positive mentale Faktoren die Heilungszeit verkürzen und die Rückfallquote senken.

Vergleich: PECH vs. PEACE & LOVE

Während die PECH-Regel vor allem als kurzfristige Notfallmaßnahme gedacht war, begleitet PEACE & LOVE die gesamte Heilungsphase – von der Akutversorgung bis zur Wiederaufnahme sportlicher Aktivität.

Besonders hervorzuheben ist die Einbindung psychologischer Faktoren wie Aufklärung und Optimismus.

Zudem setzt PEACE & LOVE nicht auf reine Schonung, sondern auf ein gezieltes „Training der Heilung“ – ein Paradigmenwechsel in der modernen Sportmedizin.

PECH vs. PEACE & LOVE

Praktische Umsetzung im Alltag

- **Bei einem Sportunfall:** Statt sofort zum Eispack zu greifen, lieber die betroffene Region kurz schonen, hochlagern und mit Kompression versorgen.
- **In den Tagen danach:** Mit dem behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten einen individuellen Plan für frühe, kontrollierte Belastung und geeignete Übungen entwickeln.
- **Langfristig:** Die Verletzung als Chance begreifen – viele Patienten nutzen die Reha-Phase, um ihre Körperwahrnehmung zu verbessern und präventive Maßnahmen in den Alltag zu integrieren.

Die PEACE & LOVE-Regel stellt eine zeitgemäße Weiterentwicklung der klassischen PECH-Regel dar. Sie kombiniert evidenzbasierte Sofortmaßnahmen mit aktiver Rehabilitation, berücksichtigt psychische Faktoren und betont die Eigenverantwortung der Patienten. Damit steht sie sinnbildlich für ein modernes Verständnis von Gesundheit: Heilung ist ein aktiver, ganzheitlicher Prozess. Wer die neue Regel kennt und anwendet, unterstützt nicht nur die Genesung, sondern kann auch gestärkt und selbstbewusster aus einer Verletzung hervorgehen.



Wir helfen Ihnen gerne wieder zurück auf die Beine!
Kontaktieren Sie uns über: 06421/94 54 0 | termine@gzm.de

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



Bleiben Sie gesund!

WIRBELSÄULENZENTRUM MARBURG

Behandlungsspektrum:
Hals-, Brust- u. Lendenwirbelsäule
Bandscheibenvorfälle, Stenosen
Stabilisierung bei Wirbelgleiten
Operation Nervenengpass-Syndrom (Carpaltunnel), Interventionelle Schmerztherapie

Seit 1.8.2022 auch operativ tätig
in der Medical Center Clinic Marburg





Unsere

KOCHWORKSHOPS

- weil Gesundheit beim Essen beginnt

DAS ERWARTET SIE IN UNSEREN KOCHWORKSHOPS:

Allerlei Wissen und alltagstaugliche Rezepte, die Zubereitung genussvoller Gerichte, mit anschließender Verkostung in entspannter Atmosphäre.

FREUEN SIE SICH AUF VIELE SPANNENDE THEMEN:



„Der Darm isst mit - Essen für eine gesundes Darmmikrobiom“

Mit einer Oberfläche von bis zu 500 m² ist unser Darm das zweitgrößte Organ und nimmt großen Einfluss auf unsere Immunabwehr, Verdauung, unser Körpergewicht und mentale Gesundheit. Erfahren Sie, wie Sie durch die Ernährung die guten Darmbakterien stärken können, für ein gesundes Darmmikrobiom.



„Mittelmeer Küche - Alles was das HERZ begehrt“

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weit verbreitet. Mit der richtigen Ernährung können Sie erhöhte Cholesterinwerte, Bluthochdruck oder Übergewicht reduzieren und auf leckere Art und Weise zur Gefäßgesundheit beitragen.



„Kochen für die Knochen - Eine kulinarische Reise bei Osteoporose“

Wie Sie bei Osteopenie oder Osteoporose mit der Ernährung alle wichtigen Nährstoffe aufnehmen und Lebensmittel die als „Knochenräuber“ gelten reduzieren können, erfahren Sie auf dieser kulinarischen Reise für starke Knochen.



„Essen für die Gelenke - Wege bei Rheuma und Arthrose“

Rheumatische Erkrankungen können durch Schmerzen schnell die Lebensqualität einschränken. Mit einer entzündungshemmenden Ernährung können Sie aktiv entgegenwirken und genussvolle Wege gehen.

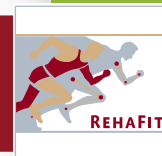


„Leberliebe - Genussvoll essen bei Adipositas, Diabetes Typ 2 oder Fettlebererkrankung“

Weit verbreitet und nur selten bemerkt, denn die Leber leidet leise. Hoch verarbeitete Lebensmittel, Fettstoffwechselstörungen, Typ 2 Diabetes, Übergewicht aber auch eine Mangelernährung, können das Risiko für eine Fettleber erhöhen. Erleben Sie in diesem Workshop, wie Sie mit der richtigen Ernährung die Leber von Fetteinspeicherungen befreien können.



Lust auf einen unserer Kochworkshops bekommen?
Sprechen Sie uns an, wir finden das passende Angebot für Ihre Bedürfnisse.



THERAPIEZENTRUM REHA FIT
AM KREKEL GMBH
Am Krekel 45 & 49
35039 Marburg
Tel. 06421 - 9454-71
ernaehrung@gzm.de



ERFAHREN SIE,
WIE GUT EIN
GESUNDES LEBEN
SCHMECKEN
KANN!



WO GESUNDHEIT
AUF GENUSS
TRIFFT

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 Ritalt

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



BOHNE
AUFZÜGE UND ELEKTROANLAGEN

G
M
B
H

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



Im Essalltag stellen uns Erkrankungen wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Rheuma, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Adipositas oder Darmerkrankungen häufig vor besondere Herausforderungen.

In unseren Kochworkshops vermitteln wir praxisnah, wie eine angepasste Ernährung die Gesundheit unterstützt – und dabei richtig gut schmeckt.

Erfahren Sie, wie sich bestimmte Nährstoffe auf Ihre Erkrankung auswirken und welche Lebensmittel besonders empfehlenswert sind. Unsere erfahrenen Ernährungsberaterinnen erklären leicht verständlich, wie Sie Erkrankungen positiv beeinflussen oder vermeiden können. Unsere Workshops eignen sich für alle die aktiv etwas für die Gesundheit tun möchten.

Wir begleiten Sie auf dem Weg mit Kompetenz, Kreativität und ganz viel Freude am Kochen.



DIE BEDEUTUNG DER SPORTTHERAPIE BEI ALTERSDIABETES (DIABETES TYP 2)

Laut dem aktuellen Gesundheitsbericht lag die Zahl der Menschen mit Altersdiabetes 2023 bei 8,9 Millionen in Deutschland. Zusätzlich gehen Experten von einer Dunkelziffer von weiteren 2 Millionen Menschen aus. Im Laufe der Erkrankung kann der Diabetes Typ 2 zu weiteren diversen Folgeerkrankungen führen, wie Koronare Herzerkrankungen, Schlaganfall, arterielle Verschlusskrankheit („Schaufensterkrankheit“), Erkrankungen der Augen und Nieren, Nervenerkrankungen (Polyneuropathie), diabetisches Fußsyndrom, etc.

Bis zu 75% der Betroffenen versterben an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall!

Eine regelmäßige und ausreichende Bewegung verbessert sowohl die Blutzuckerwerte, als auch das Herz-Kreislauf-Risiko und hilft die Insulinempfindlichkeit zu verbessern. Daher empfiehlt die American Heart Association zur Primärprävention kardilogischer Erkrankungen ausdrücklich Bewegung.

Nach aktuellen Empfehlungen sollten sich Erwachsene mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 mindestens 150 Minuten an mindestens 3 Tagen pro Woche moderat bis hoch intensiv bewegen, mit nicht mehr als zwei aufeinanderfolgenden Tagen ohne Bewegung.

Bei hochintensivem- oder Intervalltraining ist vermutlich auch eine Bewegungsdauer von mindesten 75 Minuten pro Woche ausreichend. Zusätzlich sollten Betroffene an zwei bis drei nicht aufeinanderfolgenden Tagen pro Woche Krafttraining durchführen. Längere Sitzzeiten sollten vermieden und möglichst alle 30 Minuten unterbrochen werden. Ergänzend sollten ältere Menschen mit Diabetes Typ 2 bis zu 3 mal pro Woche Flexibilitäts- und Gleichgewichtstraining durchführen.

Unabhängig von diesen allgemeinen Empfehlungen zeigt sich, dass Bewegung und Sport hilfreich bei der Behandlung arterieller Durchblutungsstörungen (pAVK) ist, sowie sich positiv auf die Entstehung und die Folgen einer diabetischen Polyneuropathie auswirken kann.

Jegliche halbwegs anstrengende körperliche Tätigkeit hilft gegen Insulinresistenz, verbessert die Durchblutung und beugt typischen Folgen der Zuckerkrankheit vor.

Bewegung an der frischen Luft schützt noch dazu vor Infekten und versorgt den Körper mit Vitamin D, das den Stoffwechsel und die Körperabwehr stabilisiert.

PETER KLEIN
Diplom Sportlehrer
Therapiezentrum Reha Fit
Am Krekel GmbH



 @rehaFit_marburg

 @Therapiezentrum Reha Fit



Steckbrief

Krankheitsbild

Körperbau des Patienten

Beginn der Erkrankung

Erkrankungsalter

Insulinproduktion

Stoffwechsellage

Medikamente

Insulintheapie

Diabetes Typ 1

Insulinmangel

schlank

Oft plötzlich

Etwa 15 bis 24 Jahre

Wenig bis ausbleibend

labil

Nicht möglich

erforderlich

Diabetes Typ 2

Insulinresistenz

Eher kräftig/adipös

Langsam

Älter als 40 Jahre

Nur mäßig vermindert/anfangs ist eine Erhöhung möglich

Stabil

Gut möglich

Nur wenn Insulinproduktion nicht ausreicht

Das optimale Training

Je mehr Muskelmasse ein Mensch besitzt, desto besser sinkt dessen Blutzuckerspiegel. Muskeln haben selbst im Ruhezustand einen höheren Energieverbrauch als Fettgewebe. Diabetiker sollten deshalb durch gezielte Kraftübungen Muskulatur aufbauen.

Halteübungen, wie Unterarmstützen, o.Ä. können den Blutdruck stark ansteigen lassen. Daher sollten sich Patienten, die an Bluthochdruck leiden bei der Auswahl der Übungen beraten lassen. Daneben ist regelmäßiges Ausdauertraining wie Joggen, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Aquajogging, Crosstrainer, Ruderergometer, o.Ä. wichtig. Es kann dauerhaft den Blutzuckerspiegel senken - sogar ohne Tabletten. Auf diese Weise hält durch regelmäßiges Ausdauertraining der Blutzucker senkende Effekt durchgängig an, da die Muskulatur in der Regel knapp zwei Tage braucht, um ihre Zuckerspeicher wieder aufzufüllen.

Nutzen Sie außerdem die Möglichkeiten, sich im Alltag mehr zu bewegen, zum Beispiel bewusst die Treppe nutzen, statt mit dem Aufzug zu fahren. Kleine Besorgungen lassen sich mit dem Fahrrad genauso gut erledigen wie mit dem Auto. Wer mit Bus oder Bahn fährt, kann eine Haltestelle vor dem Ziel aussteigen und die restliche Strecke laufen. Mit dem Auto parkt man einfach ein paar Straßen entfernt.

Vorsicht vor Unterzuckerung

Patienten, die Insulin spritzen oder Blutzucker senkende Medikamente (z.B. Sulfonylharnstoffe) einnehmen müssen bedenken, dass bei körperlicher Anstrengung der Blutzuckerspiegel so stark sinken kann, dass es zu einer Unterzuckerung kommt.

Warnzeichen:

Herzjagen, Kribbeln, Schwäche, kalter Schweiß oder Heißhunger.





KRAFTZENTRUM BECKENBODEN

Wie Männer durch gezieltes Training an Potenz, Haltung und Kontrolle gewinnen.

Nicht laut, nicht sichtbar, sondern präzise, kraftvoll und spürbar. Genau das leistet der Beckenboden. Was für viele Männer nach einem medizinischen Randthema klingt, ist in Wahrheit ein zentrales Element funktionaler Stärke. Denn wer seinen Beckenboden gezielt trainiert, verbessert nicht nur seine Haltung und Kontinenz, sondern auch seine Potenz, seine Orgasmuskontrolle und das Gefühl körperlich wirklich präsent zu sein (vgl. Dory & Soeder 2011, S. 9 -13).

Der männliche Beckenboden schließt die Bauchhöhle nach unten hin ab. Er trägt das Gewicht der Bauchorgane (wie Dünn- und Dickdarm, Blase, Prostata) und stützt die inneren Strukturen gegen die Schwerkraft. Dabei besteht er nicht aus einem einzelnen Muskel, sondern aus mehreren Schichten, die funktionell ineinandergreifen (vgl. Schmuck 2022, S.10-13).

DER BECKENBODEN

Die äußere Schicht

Diese umfasst unter anderem den Musculus bulbospongiosus und Musculus ischiocavernosus, die entlang der Peniswurzel verlaufen und an der Erektion, Ejakulation sowie Harnröhrenkontrolle beteiligt sind. Der äußere Schließmuskel (Musculus sphincter ani externus) umgibt den After ringförmig und kann willentlich angespannt werden (vgl. Schmuck 2022, S.11).

Die mittlere Schicht

Auch als urogenitales Diaphragma bezeichnet, liegt zwischen den Sitzbeinhöckern und bildet eine quer verlaufende Muskelplatte. Diese Ebene stabilisiert den vorderen Beckenbereich, unterstützt die Haltefunktion von Prostata und Harnröhre und wirkt als muskuläre Basis für kontrollierte Bewegungsabläufe in diesem Bereich (vgl. Dory & Söder, S.12).

Die tiefe Schicht

Der Musculus levator ani bildet die tiefste Ebene. Er verläuft zwischen Schambein und Steißbein und trägt maßgeblich zur Stütze von Blase und Darm bei. Zusätzlich übernimmt er Haltefunktionen und reguliert den inneren Druckraum des Körpers (vgl. Schmuck 2022, S. 12-13).

WAHRNEHMEN, BEVOR MAN KRÄFTIGT

Der Einstieg beginnt mit Bewusstsein. Die sogenannte Ballonatmung hilft, die Bewegung des Beckenbodens wahrzunehmen: Beim Einatmen dehnt sich der Bauch, beim Ausatmen zieht sich der Beckenboden sanft nach innen oben.

Diese Basis der Körperwahrnehmung ist Voraussetzung für ein gezieltes, effektives Training welches diskret, aber wirksam ist (vgl. Schmuck 2022, S. 33).

DREI STARKE EFFEKTE FÜR MÄNNER

1 Mehr Potenz und Kontrolle beim Sex

Ein kräftiger Beckenboden erhöht die Durchblutung im Beckenraum und unterstützt die Fähigkeit, eine Erektion zu halten.

Wie Dorey & Soeder (2011) zeigen, profitieren Männer mit sexuellen Funktionsstörungen deutlich von regelmäßigem Beckenbodentraining.

Gezielte Übungen können zu einer Verbesserung der Erektionsfähigkeit und der sexuellen Kontrolle führen.

Potenz | Haltung | Kontrolle

DIE VERSTECKTE KRAFT IM MANN

2 Mehr Stabilität im Alltag und beim Sport

Die tiefe Beckenmuskulatur arbeitet eng mit Bauch, Rücken und Zwerchfell zusammen. Sie wirkt wie eine innere Klammer für aufrechte Haltung, Rumpfstabilität und Schutz vor Rückenschmerzen. Cantieni (2012) beschreibt die Bedeutung des Beckenbodens für die körperliche Aufrichtung. Ihre Methode zielt darauf, Haltung aus der Tiefe zu organisieren mit dem Beckenboden als zentralem Anker.

3 Mehr Kontrolle über Blase und Drucksituationen

Ein trainierter Beckenboden kann Harnverlust vorbeugen, besonders nach Prostateoperationen. In einer Übersichtsarbeit in Uro-News fasst Schumacher (2011, S. 54) zusammen, dass Männer nach Prostatektomie von physiotherapeutisch begleitetem Training profitieren, nicht



TIPP:

SCHNELL STARTEN – KLAR SPÜREN

1. Atmung bewusst nutzen
Ballonatmung: Beim Ausatmen hebt sich der Beckenboden leicht – spüren Sie es, ohne zu drücken.

2. Zwei Minuten täglich genügen
Zweimal täglich aktivieren – lieber kurz und regelmäßig als zu intensiv.

3. Alltag ist Trainingszeit
Sitzen, Stehen, Warten – der Beckenboden trainiert mit. Unsichtbar, aber spürbar.

FAZIT: STÄRKE, DIE INNEN BEGINNT

Beckenbodentraining ist kein Tabuthema. Es ist funktionelle Körperbeherrschung, die sexuelle Präsenz, Haltung und Souveränität verbindet.

Wer sein Zentrum kennt, tritt sicherer auf: innen wie außen.

MARTIN JENTSCH
Sporttherapeut &
Beckenbodentrainer



Quellen:

- Dorey, G. & Soeder, S. (2011). Ganz Mann! Ganz fit – das Beckenboden-Training für mehr Potenz und Kontinenz. Stuttgart: Trias Verlag.
- Schmuck, U. (2022). Beckenbodentraining für Männer – Harninkontinenz und Erektionsstörungen mindern und überwinden. München: Elsevier Urban & Fischer, 7. Auflage.
- Cantieni, B. (2012). Tigerfeeling – Das perfekte Beckenbodentraining für Sie und Ihn. München: Südwest Verlag.
- Schumacher, B. (2011). Inkontinenz nach Prostatektomie: Was bringt Beckenbodentraining? Uro-News, 15.

JETZT IM PRÄVENTIONSKURS STARTEN

Lernen Sie in einem zertifizierten Gesundheitskurs:

- wie Sie Ihren Beckenboden gezielt aktivieren
- warum Haltung, Kontinenz und Potenz zusammenhängen
- wie Sie im Alltag unauffällig, aber wirkungsvoll trainieren

Der Kurs ist anerkannt nach § 20 SGB V – viele gesetzliche Krankenkassen übernehmen bis zu 100 % der Kosten.

Interesse oder Fragen? Melden Sie sich gerne:
Gesundheitszentrum Marburg | Am Krekel 49 | 35039 Marburg
praevention@gzm.de | 064 21/ 169 530





UNSERE PRIVATPRAXIS FÜR ORTHOPÄDIE & SCHMERZTHERAPIE

INDIVIDUELLE, KONSERVATIVE ORTHOPÄDISCHE SCHMERZTHERAPIE AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Mit der Eröffnung eines neuen Standorts in Marburg-Cappel erweitert die Medical Center Clinic Marburg GmbH (MCCM) ihr medizinisches Angebot um eine moderne orthopädische Privatpraxis mit dem Schwerpunkt spezielle konservative Schmerztherapie.



Unter der ärztlichen Leitung von den Orthopäden Harald Dorndorf und Dr. Lutz Räder erwartet Patienten ein ganzheitliches und qualitätsorientiertes Gesundheitskonzept, das den Menschen in den Mittelpunkt stellt.

Die Praxis überzeugt durch großzügige, helle und hohe Behandlungsräume sowie einen angenehm gestalteten Wartebereich, der eine ruhige und entspannte Atmosphäre schafft. Ziel ist es, optimale Voraussetzungen für eine präzise Diagnostik und eine individuell abgestimmte Therapie zu bieten. Dabei wird großen Wert auf moderne und schonende Verfahren gelegt, die Schmerzen lindern, Beweglichkeit verbessern und Lebensqualität zurückgeben – möglichst ohne operative Eingriffe.

Ein besonderer Vorteil ist die enge interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den zahlreichen Fachabteilungen des

Gesundheitszentrum Marburg am Krekel. So profitieren Sie von kurzen Wegen, fachübergreifendem Austausch und einer medizinischen Versorgung aus einer Hand.

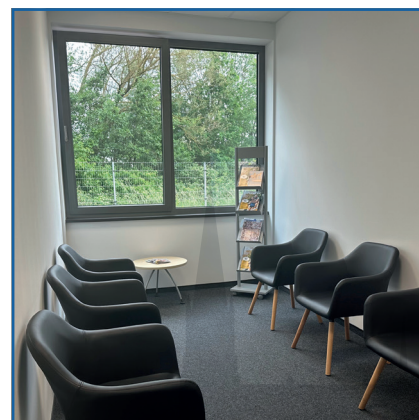
Wir nehmen uns Zeit für ihre Gesundheit.

GUT ERREICHBAR UND KOMFORTABEL

Die Praxis befindet sich im Gewerbegebiet Cappel-Süd. Zu den Sandbeeten 5, 35043 Marburg-Cappel.

Kostenlose Patientenparkplätze stehen direkt vor Ort zur Verfügung, weitere kostenlose Parkmöglichkeiten befinden sich rund um das Gebäude, Fahrradstellplätze sind in großer Zahl unmittelbar am Eingang vorhanden.

Der Zugang zum Gebäude erfolgt ebenerdig und ist somit auch für Rollstuhlfahrer geeignet.



PERSÖNLICH. KOMPETENT. VERTRAUENSVOLL.
MEDICAL CENTER CLINIC MARBURG GMBH

SO ERREICHEN SIE UNS:

Zu den Sandbeeten 5 | 35043 Marburg 064 21 - 168 70 50 orthopaedie@gzm.de www.gzm.de/mccm

BREITES SPEKTRUM KONSERVATIVER THERAPIEVERFAHREN

Die Tätigkeitsschwerpunkte der Praxis umfassen ein vielfältiges Angebot moderner und bewährter Behandlungsformen, darunter:

- Individuelle orthopädische Gesundheitschecks
- Akupunktur zur ganzheitlichen Therapie akuter und chronischer Schmerzen
- SpineMed-Therapie bei Wirbelsäulenerkrankungen, insbesondere Bandscheibenvorfällen
- KernspinResonanzTherapie (MBST) zur gezielten Behandlung bei Arthrose und Osteoporose
- Hochenergie-Induktionstherapie (HI-Therapie) zur Behandlung von Schmerzen und Sehnenerkrankungen
- Fokussierte extrakorporale Stoßwellentherapie (ESWT)
- Lasertherapie bei Sehnen- und Muskelverletzungen sowie degenerativen Veränderungen
- Hyaluronsäureinjektionen mit und ohne Eigenblutverfahren
- Wirbelsäulennahe Injektionen (PRT)



HARALD OLIVER DORNDORF

Facharzt für Orthopädie,
Akupunktur, Chirotherapie &
Sportmedizin



DR. DR. MED. LUTZ RÄDER

Facharzt für Orthopädie
& Unfallchirurgie
Facharzt für Chirurgie
Spezieller Unfallchirurg

**LUDWIG & LUDWIG
DR. SCHMÖLZ & KOLLEGEN**

Rechtsanwälte
Fachanwälte
Notare



DR. ANTON S. SCHMÖLZ

Diplom-Kaufmann
Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Handels- und Gesellschaftsrecht
Lehrbeauftragter für Erbrecht an der
Philipps-Universität Marburg (bis 2023)



DR. SEBASTIAN ADLER

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Handels- und Gesellschaftsrecht
Fachanwalt für Arbeitsrecht



SASCHA MARKS

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Strafrecht



CORDULA ESSER

Rechtsanwältin

Wirtschafts- und Unternehmensrecht
Arbeitsrecht
Erbrecht und Unternehmensnachfolge
Strafrecht
Immobilienrecht
Notarsachen

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

www.ludwigschmoelz.com



HOCHENERGIE-INDUKTIONSTHERAPIE

SCHMERZEN BEHANDELN, WO SIE ENTSTEHEN - OHNE MEDIKAMENTE, OHNE NADELN

Die Hochenergie-Induktionstherapie ist ein modernes, schonendes Verfahren zur Behandlung orthopädischer Beschwerden. Sie setzt gezielt dort an, wo Schmerzen entstehen – ganz ohne den Einsatz von Medikamenten oder Nadeln.

Die studienbasierte Therapieform nutzt hochenergetische elektromagnetische Wellen, die selbst tiefliegende Gewebeschichten erreichen. Ziel ist es, Schmerzen zu lindern, Entzündungen abklingen zu lassen und körpereigene Heilungsprozesse nachhaltig zu unterstützen.

WIE FUNKTIONIERT DIE HOCHENERGIE-INDUKTIONSTHERAPIE?

Bei der Behandlung wird ein starkes Magnetfeld von bis zu etwa 3 Tesla erzeugt.

Dieses induziert elektrische Ströme im Gewebe, die:

- die Durchblutung verbessern
- entzündliche Prozesse hemmen
- die Zellregeneration fördern
- Nervenstrukturen stimulieren
- gezielte Muskelkontraktionen auslösen können

Während der Anwendung empfinden Patienten in der Regel ein angenehmes Kribbeln sowie sanfte Muskelaktivierungen. Die Intensität wird individuell angepasst.

HOCHENERGIE-INDUKTIONSTHERAPIE VS. MAGNETFELDTHERAPIE

HOCHENERGIE-INDUKTIONSTHERAPIE (HIT)

- Sehr hohe Magnetfeldstärke (bis ca. 3 Tesla)
- Erzeugt elektrische Ströme im Gewebe
- Wirkt gezielt in tiefliegenden Gewebeschichten
- Stimuliert Nerveneintrittspunkte und Muskulatur
- Besonders geeignet bei tieferliegenden und therapieresistenten Beschwerden
- Intensiver und präziser als klassische Magnetfeldverfahren

VS.

KLASSISCHE MAGNETFELDTHERAPIE

- Niedrigere Magnetfeldstärken
- Schwerpunkt auf Durchblutungsförderung
- Eher oberflächliche Wirkung
- Häufig eingesetzt zur allgemeinen Schmerzreduktion und Gesundheitsförderung

MÖGLICHE ANWENDUNGSGEBIETE

Die Hochenergie-Induktionstherapie wird unter anderem eingesetzt bei:

- Rückenbeschwerden (akut & chronisch)
- Arthrose und degenerativen Gelenkerkrankungen



- Sehnenreizungen und -entzündungen (z. B. Tennisarm)
- Muskelverletzungen und muskulären Dysbalancen
- Nervenirritationen und Nervenschäden
- Frakturen und verzögerter Knochenheilung
- Osteoporose (unterstützend)
- Durchblutungsstörungen
- Wundheilungsstörungen

INDIVIDUELLE THERAPIE AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Die Behandlung wird stets individuell auf Ihre Beschwerden, Ihr körperliches Befinden und Ihre therapeutischen Ziele abgestimmt. Moderne Medizintechnik und ärztliche Erfahrung bilden dabei die Grundlage für eine präzise und wirkungsvolle Therapie.

DAUER DER BEHANDLUNG CA. 20 MINUTEN

BEWÄHRT AUCH IM LEISTUNGS- & PROFISPORT

Die Hochenergie-Induktionstherapie findet seit Jahren Anwendung im Leistungs- und Profisport. Sie wird genutzt, um Heilungsprozesse nach Verletzungen zu beschleunigen und die körperliche Belastbarkeit nachhaltig zu verbessern.

BERATUNG UND TERMINVEREINBARUNG

Gerne beraten wir Sie persönlich, ob die Hochenergie-Induktionstherapie für Ihre Beschwerden geeignet ist.

Ziel ist es, Schmerzen gezielt zu lindern und Ihre Mobilität und Lebensqualität zu verbessern.



GUT AUSGEBILDETE ÄRZTE. GUT VERSORGTE PATIENTEN.

CONMED ist ein verlässlicher Partner für orthopädische Einrichtungen und bietet regelmäßige, praxisnahe Weiterbildungen in höchster Qualität – für Ihre bestmögliche Versorgung.



CONMED Deutschland GmbH | Frankfurter Str. 74 | D-64521 Groß-Gerau | www.CONMED.com





WELCHE THERAPIE WÄHLEN BEI ARTHROSE, OSTEOPOROSE ODER RÜCKENPROBLEMEN?

QUALIFIZIERTE ZWEITMEINUNG – IHR RECHT ALS PATIENT

Sind Sie unsicher, welche der empfohlenen Therapien Sie machen sollen? Nicht zufrieden mit dem Verlauf einer Behandlung oder leiden unter Nebenwirkungen? Als Patient haben Sie immer das Recht, auch einen weiteren Arzt um Rat zu fragen, um die Entscheidung für Ihre eigene Gesundheit gut informiert und mit Kenntnis aller Optionen zu treffen.

Wenn jeder Schritt oder jede Bewegung schmerzen, ist ein aktives und selbstbestimmtes Leben kaum möglich. Degenerativ bedingte Erkrankungen wie Arthrose, Osteoporose oder chronische Rückenschmerzen können sich massiv auf Beruf, Alltag und Freizeit auswirken.

Die passende medizinische Hilfe ist nicht immer leicht zu finden. Da die Wahl einer Therapie die eigene Lebensqualität, z. B. auch durch mögliche Nebenwirkungen, maßgeblich mitbestimmt, sollte sie nicht übereilt getroffen werden. Auch die Lebenssituation und die persönlichen Erwartungen an das Therapieergebnis sind mitentscheidend.

Für PatientInnen ist eine gute ärztliche Beratung dabei Gold wert. Bleiben Zweifel, kann es hilfreich sein, zur Entscheidungsfindung eine Zweitmeinung einzuholen.

IST EINE OPERATION IMMER NOTIG?

Pro Tag werden allein in Deutschland ca. 500 künstliche Kniegelenke implantiert. Experten sagen, diese Zahl sei zu hoch.¹ Bei Beschwerden an Schulter-, Hüft- oder Kniegelenk konnte mit einer konservativen Behandlung eine OP bei 7 von 10 Patienten über mehrere Jahre hinausgezögert oder sogar ganz darauf verzichtet werden.²

Auch durch eine OP wird oft nicht vollständig das erwünschte Ergebnis erreicht. Eine Analyse von Studien³ zur Zufriedenheit nach einer Knie-OP zeigte, dass rund ein Fünftel der Patienten mit dem neuen Kniegelenk nicht zufrieden ist.

Da die Entscheidung zu Gelenkersatz oder Wirbelversteifung unumkehrbar ist, wird dazu geraten, zuerst immer die

verfügbaren konservativen Therapieansätze zu versuchen, wenn keine dringende OP-Indikation vorliegt.²

LEBEN MIT NEBENWIRKUNGEN?

Viele Therapien, wie z. B. Spritzen mit Hyaluron und Kortikoiden oder Spiegelungen, verbessern Symptome oft nur zeitweilig, bergen aber Risiken.⁴ Die dauerhafte Einnahme von Schmerzmitteln oder z. B. medikamentöse Therapien bei Osteoporose wie Bisphosphonate können mit starken Nebenwirkungen einhergehen.^{5,6}

INDIVIDUELL PASSENDE BEHANDLUNG

Bei der Wahl einer nötigen Behandlung für eine diagnostizierte Erkrankung sollten Patienten sich nicht scheuen, das

GESUNDHEIT BEGINNT IN DER ZELLE

Fachwissen und die Erfahrung der medizinischen Fachleute zu nutzen, um gemeinsam mit dem Arzt die für sie individuell bestmögliche Behandlung in ihrer Lebenssituation zu finden. Dabei sollte auch die Frage der nachgewiesenen therapeutischen Wirksamkeit eine Rolle spielen.

THERAPEUTISCHE KERNSPINRESONANZ

Eine nichtoperative Behandlungsoption ohne Spritzen und Medikamente ist die schmerzfreie MBST*-Therapie. Bis heute wurden bereits mehr als zwei Millionen Behandlungsstunden ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen durchgeführt.

ABLAUF EINER MBST*- THERAPIE

Eine MBST*-Therapie wird direkt in der Arztpraxis nach ärztlicher Diagnose durchgeführt. Die Therapiefrequenzen sind dabei auf das jeweilige geschädigte Gewebe ausgerichtet. Während der schmerz- und stressfreien Behandlung im

offenen Therapiegerät können Sie ganz entspannt z. B. Musik hören, lesen oder sogar schlafen.

BEHANDLUNG AUF ZELLEBENE

MBST* hat das Ziel, die Regenerationsfähigkeiten des Körpers zu fördern.

Die gezielte Stimulation der Zellen regt verschiedene Prozesse im Gewebe an. 7-10 Dadurch sollen natürliche Reparaturmechanismen aktiviert werden, um die Regeneration von Gewebe zu unterstützen.

IST DAS NACHGEWIESEN?

Mehr als 30 Studien zur Grundlagenforschung und Wirkmechanismen sowie aus der praktischen Anwendung in Arztpraxen und Kliniken zeigen einen positiven Einfluss auf z. B. Schmerzen, Entzündungsreaktionen und Beweglichkeit bei verschiedenen Erkrankungen und Verletzungen des Bewegungsapparats.¹¹

Als Teil der Zulassung als Medizinprodukt müssen Leistungsfähigkeit und Sicherheit

der MBST-Therapiegeräte regelmäßig in Audits mit der benannten Stelle TÜV SÜD und Clinical Evaluation Reports nachgewiesen werden.¹¹

AUSFÜHRLICHE BERATUNG ZU BEHANDLUNGSOPTIONEN

Eine Beratung in unserer Privatpraxis kann Sie unterstützen alle in ihrem Fall notwendigen Informationen so zu bewerten, dass Sie gemeinsam mit unseren behandelnden Orthopäden die für Sie richtige Entscheidung treffen können.

Informationen zu MBST finden Sie auch jederzeit auf www.mbst.com

Quellen: [1] <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Knieprothese-Welche-Alternativen-gibt-es,kniegelenk132.html> • [2] <https://wirtechniker.tk.de/2017/08/24/zweitmeinung-im-zweifels-fall-gegen-das-skalpell> • [3] <https://www.test.de/Arthrose-Gelenkspritzen-bringen-mehr-Schaden-als-Nutzen-5256873-0/> • [4] Bertelsmann Stiftung 2013, Faktencheck Gesundheit Knieoperationen (Endoprothetik) • [5] Dt. Schmerzgesellschaft 2014, S3-Leitlinie. AWMF Rg. nr.: 145/003 • [6] <https://www.osteoporose-deutschland.de/osteoporose/therapie/medikamente> • [7] Steinecker-Frohnwieser et al. 2014, J. Orthop. Rheum., 9/2014 • [8] Steinecker-Frohnwieser et al. 2018, Clin Exp Rheumatology 36, 294–301 • [9] Thöni et al. 2021, Chronobiology International, 10.1080/07420528.2021.1910288 • [10] Steinecker-Frohnwieser et al. 2021, Int J Molecular Sciences 22, 5959 • [11] Klinische Bewertung (CE-TPL-01) gemäß Medical Device Regulation (EU) 2017/745 und MEDDEV 2.7/1 Rev. 4 für die MBST®-Produktfamilie, medXteam GmbH, 22.03.2022, Rev. 2.0



PRIVATPRAXIS FÜR SPEZIELLE ORTHOPÄDISCHE SCHMERZTHERAPIE



Zu den Sandbeeten 5
35043 Marburg



064 21- 168 70 50
orthopaedie@gzm.de



www.gzm.de/mccm



*Patienteninformation: Die Anwendung der MBST-Therapie erfolgt ausschließlich durch die behandelnden Ärzte nach fachärztlicher Diagnose. Wir sind gemäß dem Heilmittelwerbegesetz verpflichtet darauf hinzuweisen, dass es gegenwärtig in der Schulmedizin umstritten ist, ob die Wirksamkeit der MBST® Kernspinresonanz-Therapie hinreichend wissenschaftlich gesichert ist. Es liegen zahlreiche klinische sowie grundlagenwissenschaftliche Studien vor, jedoch nicht für jeden Bereich evidenzbasierte Studien. Naturgemäß kann in der Medizin der Erfolg einer Methode nicht garantiert werden. Die Aussagen zur Wirksamkeit und Verträglichkeit der Therapie beruhen auf Studien sowie den Erfahrungen in der Anwendung der Therapie der behandelnden Ärzte und deren Patienten und sind kein Versprechen einer Linderung oder Verbesserung. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden bitte immer den Arzt Ihres Vertrauens.

VORBEUGUNG VON ... Herz-Kreislauf ERKRANKUNGEN

Liebe Leser,

als Einführung in das heutige Thema möchte ich aus dem aktuellen „Jahresbericht des deutschen Reanimationsregisters“ der Deutschen Gesellschaft für Anästhesiologie und Intensivmedizin e. V. (DGAI) zitieren. Der Bericht präsentiert die Daten zur „außer-klinischen“ Wiederbelebung (Reanimation) im Notarzt- und Rettungsdienst für das Jahr 2024.

„Hochgerechnet auf die Gesamtbevölkerung der Bundesrepublik im Jahr 2024 mit 83,6 Millionen Einwohnerinnen und Einwohnern sind in Deutschland im Jahr 2024 bei 54.000 bis 67.000 Patientinnen und Patienten nach einem plötzlichen Herz-Kreislaufstillstand Reanimationsversuche durch den Rettungsdienst unternommen worden, wobei Männer weitaus häufiger als Frauen vom akuten Herz-Kreislaufstillstand betroffen waren.



Etwa zwei Drittel der Betroffenen waren männlichen und ein Drittel weiblichen Geschlechts. Die meisten Reanimationsbehandlungen fanden im häuslichen Umfeld statt (ca. 70 %).

30,3 % der Patientinnen und Patienten konnten mit ROSC (Anm: nach Wiederherstellung eines selbstständigen Kreislaufs, also nach erfolgreicher Wiederbelebung) in ein Krankenhaus aufgenommen werden. Die 30-Tage-Überlebens-/Entlassungsrate betrug 10,9 %. Mehr als 72 % der entlassenen Patientinnen und Patienten wiesen zu diesem Zeitpunkt eine gute neurologische Erholung auf.“

Halten wir fest: Von den bis zu 67.000 Menschen mit einem plötzlichen Herz-Kreislaufstillstand konnten nur 20.301 (30,3 %) erfolgreich wiederbelebt werden. Bis zu 46.699 Menschen erreichten nicht mehr lebend das Krankenhaus! Weitere 18.088 Patienten verstarben im Krankenhaus und von den 2.213 Überlebenden (nach 30 Tagen) verblieb bei 620 Patienten ein neurologisches Defizit (als Folge des Sauerstoffmangels im Gehirn während der Reanimation). Lediglich 1.593 Patienten überlebten folglich den akuten Herz-Kreislaufstillstand „unbeschadet“. Und das in Deutschland, einem Land mit einem der am höchsten entwickelten Gesundheitssysteme weltweit.

Zum Vergleich: Im Jahr 2024 starben in Deutschland lediglich noch 2.780 Menschen bei Verkehrsunfällen im Straßenverkehr (Statistisches Bundesamt).

Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Rettungsdienste unseres Landes sind diese Zahlen der Ausdruck ihres Erfolges im stetigen Bemühen, jedes einzelne Menschenleben zu retten, wofür man ihnen nicht genug danken kann.

Für den Präventivmediziner hingegen zeigen die Daten wie eine klaffende Wunde, wie viel noch zu tun bleibt, um solche dramatischen Ereignisse, wo irgend möglich, zu vermeiden. Dies wird nie vollständig gelingen, das ist klar, aber doch gibt es ein großes Patientenkollektiv, bei dem präventiv ein enormes Potenzial besteht und eben der plötzliche Herztod nicht „schicksalhaft“ ist, sondern vermeidbar wäre. Nämlich all diejenigen Patienten, bei denen eine Herz-Kreislauf-erkrankung ursächlich zugrunde liegt, und das sind immerhin bis zu ca. 35.000 (52,3 %) der vom Herz-Kreislaufstillstand Betroffenen pro Jahr.

Die Ursachen für den außerklinischen Herzstillstand gibt die folgende Tabelle wieder:

Vermutete Ursache	Gesamt 2024	Referenz 2024	Referenz 2023	Kurz erklärt
Kardial	14.125 (52 %)	5.454 (55 %)	5.869 (56 %)	Problem am Herzen, z. B. Herzinfarkt
Hypoxie (die Atmung betreffend)	3.828 (14 %)	1.585 (16 %)	1.607 (15 %)	Zu wenig Sauerstoff oder Atemstörungen
Trauma	842 (3 %)	333 (3 %)	331 (3 %)	Folgen eines Unfalls oder einer starken Verletzung
Beinahe-Ertrinken	182 (0,7 %)	36 (0,4 %)	44 (0,4 %)	Kreislaufstillstand nach Beinahe-Ertrinken
Kardial + Unbekannt	20.509 (76 %)	7.266 (73 %)	7.816 (74 %)	Herzverdacht oder nicht sicher zugeordnet

Der Schlüssel zur Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und den damit verbundenen Komplikationen liegt in der Erkennung und Vermeidung bzw. Behandlung sogenannter „kardiovaskulärer Risikofaktoren“ (CRF).

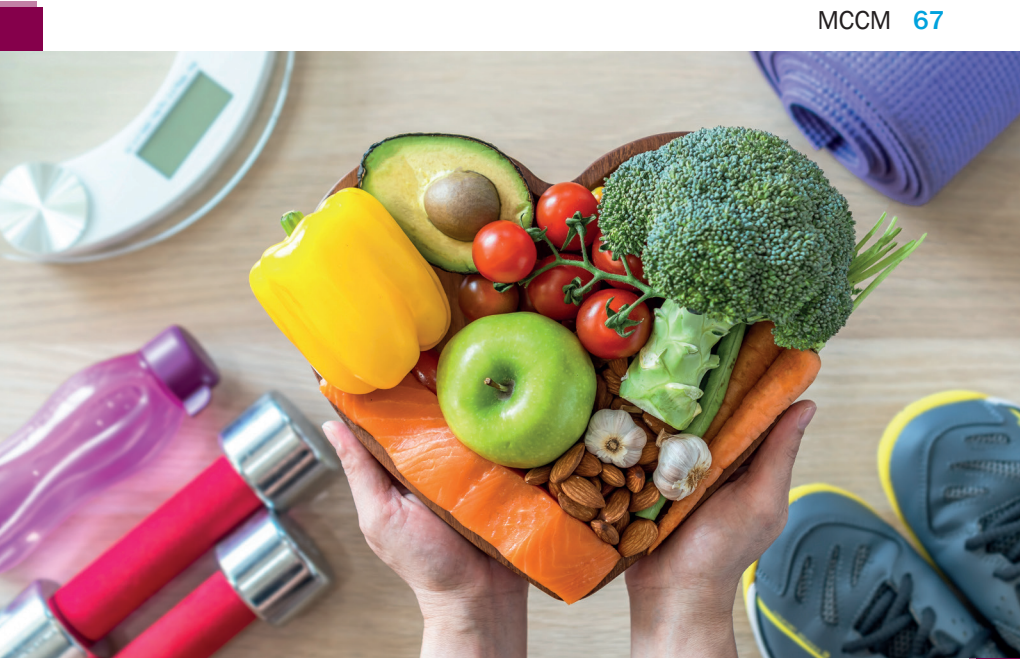
Die fünf wichtigsten und den meisten von Ihnen bekannten CRF sind:

Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus).

Mittlerweile wurden aber eine Vielzahl sogenannter „Risikomodifikatoren“ erkannt, die zusätzlich das kardiovaskuläre Risiko steigern. Hierzu zählen der Nachweis von arteriellen Gefäßplaques mittels Ultraschall oder mittels Herz-CT, ferner körperliche Inaktivität/sitzender Lebensstil, chronisch-entzündliche Erkrankungen (z. B. Rheuma, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, HIV u. a.), das Schlafapnoesyndrom, Gicht, die sogenannte Insulinresistenz, ein erhöhtes Lipoprotein (a), eine positive Familienanamnese für frühzeitige koronare Herzerkrankungen, chronische Niereninsuffizienz, Präeklampsie (eine besondere Form des Bluthochdrucks während der Schwangerschaft), eine durchgemachte frühere Chemotherapie sowie psychosozialer Stress, soziale Vereinsamung und psychiatrische Erkrankungen.

Jeder Mensch hat dabei sein individuelles „Risikoprofil“. In der modernen Präventivmedizin geht es unter anderem darum, dieses Risikoprofil herauszuarbeiten und den Patienten mögliche Lösungs- bzw. Behandlungsansätze aufzuzeigen.

Wie man unschwer erkennt, lässt sich eine Vielzahl der genannten CRF bereits durch eine Änderung des Lebensstils verbessern bzw. ausschalten. Grundvoraussetzung eines gesunden Lebensstils ist dabei eine regelmäßige körperliche bzw. sportliche Aktivität mit dem Ziel einer Normalisierung des Körpergewichtes, einer Optimierung der Muskelmasse und körperlichen Fitness sowie eine



„herzgesunde“ Ernährungsweise („mediterrane“, bei Übergewicht und Leberverfettung bzw. Zuckerstoffwechselstörungen zusätzlich kohlenhydratreduziert). Hierzu bietet Ihnen unser Gesundheitszentrum Marburg umfangreiche Schulungs- und Beratungsangebote und optimale Trainingsbedingungen.

Aus präventivmedizinischer Sicht ist außerdem unbedingt zu einem absoluten und lebenslangen Nikotinverzicht (in jeglicher Form) zu raten. Dies liegt in der Verantwortung jeder und jedes Einzelnen, der/die sich ernsthaft um seine Gesundheit bemüht. Kurz gesagt: Ohne Rauchverzicht geht es nicht. Zu den vielfältigen schädigenden Einflüssen des Tabakrauchens informiert Sie brandaktuell der „Tabakatlas 2025“ (www.dkfz.de). Das Problem: Rauchen ist eine Sucht! Zeigen Sie der Tabakindustrie, die mit jeder verkauften Zigarettenschachtel die Gesellschaft in die Abhängigkeit treibt und die Gesundheit und das Leben ihrer Kunden aufs Spiel setzt, die rote Karte. Werden Sie rauchfrei. Wie das geht, erfahren Sie zum Beispiel unter www.rauchfrei-info.de.

Für viele weitere der genannten Risikofaktoren bzw. -modifikatoren ist hingegen eine ärztliche Untersuchung erforderlich, um sie zu erkennen. Durch eine Erhebung anamnestischer Daten (Vorerkrankungen, positive Familienanamnese), eine basale Labordiagnostik (Blutzucker, Blutfette einschließlich Lipoprotein (a), Entzündungswerte, Urinstatus etc.),

eine Basisdiagnostik des Herz-Kreislaufsystems (Blutdruckmessung, EKG, Belastungs-EKG, Herzultraschall, Sonografie der Halsschlagadern) sowie der Anwendung moderner Scoresysteme zur Erfassung des Herz-Kreislauf-Risikos lassen sich unerkannte Erkrankungen und Risikokonstellationen aufdecken und führt so zu einer optimalen Behandlung. Diese beinhaltet nicht selten den Einsatz von Medikamenten, auch in präventiver Intention. Prominente Beispiele hierfür sind die medikamentöse Bluthochdruckbehandlung oder die medikamentöse Therapie von Fettstoffwechselstörungen.

Meine persönliche Bitte an Sie:

Seien Sie offen für eine präventive medikamentöse Therapie, sofern diese bei Ihnen indiziert und von Ihrem Arzt empfohlen sein sollte. Praktisch täglich erlebe ich in meiner Praxis die Ablehnung von Medikamenten von Patientenseite, häufig unter dem Verweis auf die Profitgier der Pharma-Unternehmen bzw. die individuelle Bevorzugung „natürlicher“ Behandlungsmethoden.

Diese Sichtweise mag aus Patientensicht verständlich sein, jedoch erweist sich die Entscheidung gegen eine indizierte medikamentöse Behandlung möglicherweise als fatal, denn sie verhindert oft über Jahre hinaus eine wirksame und potente Einflussnahme zur Vermeidung der Arteriosklerose, welche die Hauptursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und plötzlichen Herztod darstellt.



Noch ein Wort zum Impfen:

Die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC) hat in einem aktuellen Konsensus-Papier Impfungen als weiteren und neuen Pfeiler der Herz-Kreislauf-Prävention vorgestellt, da sich gezeigt hat, dass die Vermeidung von Infektionserkrankungen durch Impfungen (z. B. gegen Influenza, SARS-CoV-2, RSV, Gürtelrose) das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse für die Gruppe der Geimpften im folgenden Winter signifikant reduzieren kann. Man geht dabei ursächlich davon aus, dass eine generalisierte Entzündung, z. B. im Rahmen von Covid oder einer Influenza-Grippe, zu einer Destabilisierung bereits vorhandener Arteriosklerose-Ablagerungen mit anschließender Plaque-Ruptur führt, als deren Folge dann z. B. ein Herzinfarkt ausgelöst werden kann.

Auch hierbei gilt: Geschützt werden kann nur der, der mitmacht. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass wir keinesfalls ohnmächtig sind gegenüber den eingangs erwähnten, vermeintlich unabwendbaren und plötzlichen Schicksalsschlägen. Gemeinsam, als ärztliche Ratgeber und als eigenverantwortliches Individuum, sind wir aufgefordert, das in unserer Macht stehende zu tun, um solche Ereignisse soweit irgend möglich zu vermeiden.

meiden. Denn hinter jedem plötzlichen Herztod verbergen sich ein individuelles Schicksal und trauernde Angehörige, die zukünftig ohne einen geliebten Menschen weiterleben müssen.

Patienten, bei denen bereits eine Herz-erkrankung bekannt ist, sollten die ihnen verordnete Medikation konsequent einnehmen und regelmäßige Kontrolluntersuchungen vornehmen lassen. Im Falle einer Verschlechterung des Allgemeinzustandes sollten sie sich jederzeit vorzeitig ihrer Ärztin bzw. ihrem Arzt wiedervorstellen, um die Ursache rasch abzuklären und Komplikationen zu vermeiden.

Im Falle akuter Beschwerden wie Herzdruck (Angina pectoris), Luftnot, Kreislaufschwäche, Blutdruckentgleisung oder bei neurologischen Störungen sollte unbedingt sofort ein Notarzt hinzugezogen werden!

Keinesfalls aber sollte man „abwarten“, ob sich die Situation von selbst wieder verbessert oder gar eine Nacht „darüber schlafen“, denn gerade dadurch verläuft man die so wertvollen ersten Stunden, in denen ein Herzinfarkt oder Schlaganfall optimal behandelt werden könnte.

Durch das Einhalten dieser einfachen Regeln könnten sehr viele, für den

Facharzt nur vermeintlich „plötzliche und unerwartete“ Todesfälle verhindert werden. Beherzigen Sie dies im ureigenen Interesse.

Noch ein letzter Rat:

So unwahrscheinlich es auch sein mag, ein jeder von uns kann jederzeit in die Lage kommen, Erste Hilfe leisten zu müssen, und in 70 % der Fälle wird dies im häuslichen Umfeld geschehen.

Bereiten Sie sich darauf vor, zum Beispiel durch den Besuch eines Kurses in Erster Hilfe, die von verschiedenen Einrichtungen und Organisationen in Marburg regelmäßig angeboten werden. Möglicherweise können Sie dadurch ein Leben retten.

Herzlich
Ihr Dr. Karlheinz Westermann



DR. MED. KARLHEINZ WESTERMANN
Facharzt für Innere Medizin
& Ernährungsmedizin

Medical Center Clinic Marburg GmbH
- Abteilung für Innere Medizin
& Präventivmedizin



**"EIN GESUNDES
HERZ IST DER SCHLÜSSEL
ZU EINEM GESUNDEN
LEBEN."**



**GESUNDHEITS
CHECK**
FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

UMFASSENDE VORSORGE AN NUR EINEM TAG!

*Das passt sogar in meinen
Terminkalender.*



**Frühzeitige Erkennung von Gesundheitsrisiken für
verbesserte Lebensqualität & Leistungsfähigkeit**



**Sorgfältige & umfassende
Vorsorgeuntersuchung auf höchstem Niveau**



**Übernachtung in unserem
Partner-Hotel VILA VITA Rosenpark möglich**



**Individuell gestalteter Gesundheitscheck
ohne Wartezeiten & in entspannter Atmosphäre**



**Shuttle-Service für eine entspannte
An- & Abfahrt vor Ort**



**Qualifiziert & individuell - zum Besten Ihrer
Mitarbeiter & Ihres Unternehmens**

*Eine lohnende Investition
in die Zukunft Ihres Unternehmens!*

So erreichen Sie uns:



**Im Gesundheitszentrum Marburg
Am Krekel 45 | 35039 Marburg**



**Mo - Fr: 8:30-13 Uhr
Tel.: 0 64 21 / 94 54 88**



**E-Mail:
ghc@gzm.de**



PROCARE

WUNDKOMPETENZZENTRUM MARBURG

GEMEINSAM FÜR „WUNDLOS“ GLÜCKLICHE PATIENTEN

In Deutschland leiden ca. 2,7 Mio. Menschen unter ihrer chronischen oder schwer heilenden Wunde (Quelle bvmed und bdc 2021, DAK Versorgungsreport 2024).

Diese Wunden stellen eine schwere Belastung für die Patient*innen dar und sind häufig mit starken Schmerzen verbunden. Zudem erfolgt die Diagnose und Therapie chronischer Wunden in Deutschland oft zu spät, was die Lebensqualität der Betroffenen erheblich einschränkt. Ein Grund dafür ist die mangelnde spezialisierte Versorgung.

Um das Leid dieser Patient*innen zu lindern, ist die kompetente Versorgung aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse ein Schwerpunkt der

PROCARE Wundzentren GmbH. Aus Schnittstellen zwischen den an der Versorgung Beteiligten werden Verbindungsstellen!

Das Wundkompetenzzentrum Marburg, eines der 14 Wundzentren der PROCARE Wundzentren GmbH, ist das erste spezialisierte Wundzentrum in der Region und darüber hinaus. Der Anspruch des Wundzentrums ist es, Menschen mit chronischen und schwer heilenden Wunden eine nachhaltige, hochwertige und individuelle Versorgung zu bieten – mit Herz, Erfahrung und modernster Therapie.

Ob im Zentrum selbst oder bei Immobilität auch direkt bei den Patient*innen zu Hause: Das PROCARE Wundzentrum sorgt mit einem Team aus zertifizierten Wundexpert*innen für fachgerechte, einfühlsame und leitlinien-

gerechte Versorgung. Dabei kommen innovative Verfahren wie die Kaltplasmatherapie, ABI-Messungen und Keimscanner zum Einsatz – für messbare Heilungserfolge und deutlich mehr Lebensqualität im Alltag.

Als Vertragspartner aller Krankenkassen übernimmt das Wundzentrum die komplette Abrechnung direkt mit den Kostenträgern. Das ermöglicht unkomplizierte Abläufe und eine bestmögliche Versorgung für Patient*innen – bei gleichzeitiger Entlastung für Ärzt*innen und Pflegedienste.

Indem es nach einer ärztlichen Beurteilung der Wunde die spezialisierte Wundversorgung übernimmt, gewinnen Pflegedienste wertvolle Zeit für das Wesentliche: die ganzheitliche Betreuung und Begleitung ihrer Patient*innen.

DIE ARBEIT DES PROCARE WUNDZENTRUMS STEHT FÜR:

- Fachgerechte, spezialisierte Wundversorgung nach §132a SGB V
- Eng abgestimmte Zusammenarbeit mit Ärzt*innen, Kliniken & Pflegediensten
- Digitale Wunddokumentation & maximale Transparenz über die Plattform Praxis Connect
- Ressourcenschonung & Zeitersparnis für das gesamte Versorgungsteam
- „Wundlos“ glückliche Patient*innen

Das PROCARE Wundzentrum Marburg versteht sich als Teil eines starken regionalen Gesundheitsnetzwerks und schafft einen erheblichen Mehrwert für die medizinische Versorgung in der Region – für eine moderne, koordinierte und menschliche Wundversorgung, die Patient*innen wieder Lebensqualität schenkt und Fachkräfte spürbar unterstützt.

Die Räumlichkeiten des PROCARE Wundzentrums Marburg befinden sich im

Gesundheitszentrum Marburg, Am Krekel 45, 49 & 51 (www.gzm.de). Damit ist das Zentrum Teil eines interdisziplinären Gesundheitsverbundes, der eine enge Kooperation und kurze Wege zwischen ärztlicher Diagnostik, spezialisierter Wundversorgung und begleitenden Therapieangeboten ermöglicht.

Das PROCARE-Team steht Patient*innen und Arztpraxen gerne für weitere Informationen zum Konzept sowie für Anfragen zur Zusammenarbeit zur Verfügung.

SO ERREICHEN SIE UNS:

 **PROCARE**
Wundkompetenzzentrum Marburg
Am Krekel 51 | 35039 Marburg

 marburg@procare-wundzentren.de

 **0 64 21 / 94 888 80**

 www.procare-wundzentren.de

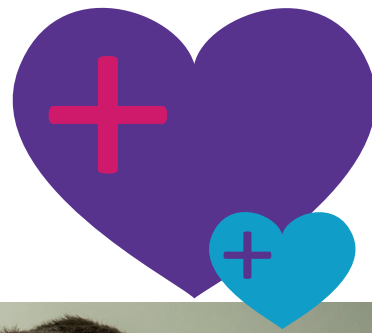


**DIE ZEIT HEILT VIELE WUNDEN.
UM DIE ANDEREN KÜMMERN WIR UNS.**

PROCARE

**WUNDLOS
GLÜCKLICH**





Lernen Sie Henrik Wolff kennen – er ist unser neuer Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie sowie Notfallmediziner und somit einer der Top-Ärzte im Marburger MVZ mit Herz am Krekel.



Euer Marburger MVZ mit Herz!

- + Allgemeinmedizin, Innere Medizin, Kardiologie, Orthopädie, Unfallchirurgie – ambulante Versorgung aus einer Hand
- + umfassende Diagnostik und individuelle Therapien
- + kompetent betreut, herzlich begleitet
- + innovative Medizintechnik und spezialisierte Fachärzteteams
- + Ihre Gesundheit ist bei uns in den besten Händen!



Ein MVZ des DGD Diakonie-Krankenhauses Wehrda

06421 808-4381 (Innere Medizin und Kardiologie, Am Krekel 45)
06421 808-4300 (Allgemeinmedizin und Orthopädie, Am Krekel 51)

Am Krekel 45 & 51, 35039 Marburg · www.mmvz.de



DGD Stiftung
Mehr als
Medizin



Diakonie-Krankenhaus
Wehrda

Wir sind das Marburger Krankenhaus mit Herz – bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt. Wir begleiten unsere Patientinnen und Patienten liebevoll und engagiert auf ihrem Weg zur Genesung. Unsere Fachabteilungen Innere Medizin, Geriatrie, Chirurgie, Intensivmedizin, Multimodale Schmerztherapie sowie Anästhesiologie und die angegliederten Arztpraxen bieten erstklassige medizinische Versorgung. Zudem ist unser Haus ein anerkannter Notfallstandort, versorgt akute und lebensbedrohliche Erkrankungen rund um die Uhr und ist fester Bestandteil der Notfallversorgung im Landkreis Marburg-Biedenkopf. Diese umfassende Expertise macht uns auch zu einem idealen Ort für die Ausbildung der nächsten Generation: Als akademisches Lehrkrankenhaus der Philipps-Universität Marburg formen wir die Ärzte von morgen und gestalten die Zukunft der Medizin. Wir arbeiten miteinander, wertschätzend, verlässlich und fair – echte Diakonie eben.

Infos für Patienten:



Erfahren Sie auf unserer Website viel Interessantes zu unseren Fachgebieten und Praktisches für den Krankenhausaufenthalt.
www.dkh-wehrda.de

Infos für zuweisende Ärzte:

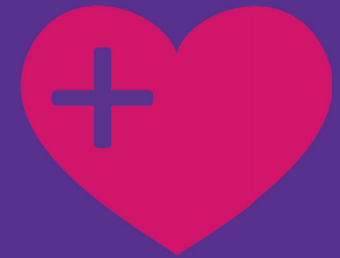


Unser Ziel ist eine optimale Versorgung Ihrer Patienten – kompetent und menschlich. Hier haben Sie den schnellen Überblick zu allen wichtigen Ansprechpartnern.
www.dkh-wehrda.de/medizin-pflege/fuer-aerzte-zuweiser

Euer Marburger

Krankenhaus mit Herz

DGD Diakonie-Krankenhaus Wehrda gGmbH
Hebronberg 5 – 35041 Marburg – Telefon 06421 808-0



Ihre Ansprechpartner in den Fachabteilungen:



Innere Medizin

Chefarzt Michel André Bott
Telefon: 06421 808-113



Geriatrie

Chefarzt Kalin Georgiev
Telefon: 06421 808-213



Orthopädie und Unfallchirurgie

Chefarzt Prof. Dr. Jan Schmitt
Telefon: 06421 808-116



Allgemein- und Viszeralchirurgie

Chefarzt Dr. Hatim Kanaaneh
Telefon: 06421 808-116



Akut- und Notfallmedizin

Chefarzt Dr. Martin Sassen
Telefon: 06421 808-770



Multimodale Schmerztherapie, Anästhesie, Intensivmedizin

Chefarzt Dr. Timon Vassiliou
Telefon: 06421 808-677



Radiologie

Chefarzt Dr. Jens Figiel
Telefon: 06421 808-631



Mobile Ambulante Geriatrische Rehabilitation

Ärztl. Leitung Dr. Daniela Stöckmann
Telefon: 06421 808-518



DGD Stiftung
Mehr als
Medizin

HNO-Heilkunde

HNO-ZENTRUM MITTELHESSEN

PROF. DR. AFSHIN TEYMOORTASH | DR. HANNAH PARK-GERULLIS | DR. LUISE BÜTTNER
GEORGIOS ROVAS | TOBIAS REITER

IHRE GESUNDHEIT IST UNSER AUFTRAG

Wir ermöglichen mit unseren 3 Standorten in Marburg, Kirchhain und Biedenkopf ein breites diagnostisches und therapeutisches Spektrum der Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie. Gemeinsam mit unserem Team verfolgen wir durch die gebündelte HNO-ärztliche Expertise das Ziel einer Krankenversorgung auf höchstem Niveau in Mittelhessen. Dies wird u.a. gewährleistet durch die lang-

jährige klinische und operative Erfahrung unserer Ärzte sowie durch den Einsatz modernster Diagnostikverfahren, die uns in unseren Standorten zur Verfügung stehen. Neben der konservativen Diagnostik und Therapie bieten wir zahlreiche operative Eingriffe unter ambulanten und stationären Bedingungen an. Im Fokus stehen stets das Wohl der Patienten und die Qualität der medizinischen Versorgung.

FACHLICHE KOMPETENZ

- Fachärzte für HNO-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie
- Spezielle HNO-Chirurgie
- Plastische Operationen
- Palliativmedizin
- Medikamentöse Tumorthherapie
- Digitale Volumentomographie
- Ambulante & stationäre Operationen

EINE AUSWAHL DER DIAGNOSTISCHEN VERFAHREN

- Diagnostik der Nasenatmungsbehinderung, Rhinomanometrie
- Radiologische Diagnostik mittels Digitalem Volumentomogramm (DVT)
- Video-Endoskopische Untersuchung der Schleimhäute der oberen Luft- und Speisewege
- Kehlkopfuntersuchung mittels Stroboskopie
- Ultraschalldiagnostik im Kopf-Hals-Bereich
- Diagnostik der Hörstörung, Tinnitus
- Diagnostik der Gleichgewichtsstörung
- Polygraphie zur Diagnostik der schlafbezogenen Atemstörungen
- Tumurvorsorge- und Nachsorgeuntersuchung
- Allergologie



Standort Marburg
Am Krekel 45
35039 Marburg
Tel. 0 64 21/999 83 10

Standort Kirchhain
Hofackerstr. 22
35274 Kirchhain
Tel. 0 64 22/57 00

Standort Biedenkopf
Schulstraße 5
35216 Biedenkopf
Tel 06461-5777

HNO-Zentrum
■ ■ ■ *Mittelhessen*

Prof. Dr. Afshin Teymoortash, Dr. Hannah Park-Gerullis, Dr. Luise Büttner,
Georgios Rovas, Tobias Reiter

www.hno-zentrum-mittelhessen.de

Ihr Partner in allen Fragen der Elektrotechnik!



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

Kontakt:

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

KÄLTE-KLIMATECHNIK
SPÖRCK

DIE KLIMA-MACHER

Wir kümmern uns seit 1948 um Ihr Klima!

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

ABNEHMSPRITZE

dient als Starthilfe

Die Abnehmspritze dient als Starthilfe auf Ihrem Weg zu einer gesünderen Lebensweise. Sie kann helfen, den Einstieg leichter zu machen, den Appetit besser zu kontrollieren und erste Erfolge sichtbar zu machen. Doch echte, langfristige Ergebnisse entstehen erst, wenn Sie Ihren Lebensstil dauerhaft verändern.

Was bedeutet das konkret?

Ernährung: Eine gesunde, kalorienangepasste Ernährung bildet das Fundament. Fokus auf nährstoffreiche Lebensmittel, regelmäßige Mahlzeiten, ausgewogene Makronährstoffe und eine bewusste Portionsgröße. Kleine, nachhaltige Anpassungen führen langfristig zu größeren Erfolgen als kurzfristige Diätphasen.

Bewegung: Regelmäßige Aktivität stärkt Herz-Kreislauf-System, Muskulatur und Stoffwechsel. Schon 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche plus zwei Krafttrainingseinheiten können den Unterschied machen. Finden Sie Aktivitäten, die Spaß machen, damit Bewegung keine Belastung bleibt.

Verhalten: Lernen Sie Muster zu erkennen, die zu Rückfällen führen (Stress, Langeweile, unregelmäßige Essenszeiten) und entwickeln Sie Strategien, um diese Situationen zu meistern. Dazu gehört auch ausreichend Schlaf, Stressmanagement.

Alltag integrieren: Kleine Veränderungen im Alltag haben oft die größte Wirkung. Statt alles oder nichts-Ansätze: Schrittweise Anpassungen, realistischer Plan, Belohnungen für erreichte Ziele – so bleibt Motivation dauerhaft erhalten.

Langfristige Perspektive: Der Fokus liegt auf dauerhafter Gewohnheitsänderung, nicht auf kurzfristiger Gewichtsabnahme. Sichtbare Erfolge motivieren, und mit jeder Woche wächst Ihre Gesundheit.

Warum ist der ganzheitliche Ansatz so wichtig?

Die Spritze allein greift nur kurzfristig in den Appetit ein. Der wahre Erfolg kommt durch eine kontinuierliche Umstellung von Ernährung, Bewegung und Alltag.

Wenn Sie Schritt für Schritt gesunde Routinen etablieren, stabilisieren sich Gewichtsverlust, Energielevel und Wohlbefinden – und die Resistenz gegenüber Jojo-Effekten sinkt.

Unser Leitbild: Kleine Schritte, große Wirkung. Wir unterstützen Sie dabei, realistische Ziele zu setzen, Fortschritte zu verfolgen und sich bei Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen.

So wird gesund essen, regelmäßig aktiv sein und gelassen mit Stress umgehen zu einer festen Gewohnheit – und die Abnehmspritze wird zur Kickstart-Maschine, nicht zur dauerhaften Lösung.

SILVIA M. HEWEL-HILDEBRAND
DR. MED. FRITZ G. E. HOLST
DR. MED. V. MANN



SCHWERPUNKTPRAXIS FÜR DIABETOLOGIE | ALLGEMEINMEDIZIN | ERNÄHRUNGSMEDIZIN | PALLIATIVMEDIZIN
AM KREKEL 51 | 35039 MARBURG | TEL.: 06421/983018

LEISTUNGSSPEKTRUM:

- » Allgemeinärztliche Versorgung
- » Diabetes Therapie
- » Ernährungsmedizinische Beratung
- » Tropenrückkehruntersuchung (G35)
- » Reisemedizinische Beratung
- » Alle Impfungen (inkl. Gelbfieber)
- » Akute & chronische Infektionserkrankungen
- » Adipositas-Therapie
- » Palliative Versorgung
- » Psychosomatische Grundversorgung
- » Ultraschall von Bauch, Rippenfell, Schilddrüse & Halsweichteile

Die Komplettlöser für Marketing-Projekte von A-Z

#professionell, #Marketing Profis, #rundumsorglos, #Möglichmacher, #grenzenlos, #Fulfillment, #Kreativschmiede



PPPP Service & Verlag | Römershäuser Straße 2 | 35075 Gladenbach | pppps@pppp-verlag.de | Tel. 06462 92630

Wir gestalten Ihre Wohnträume

Innenausbau ist Vertrauenssache

Ob Planen, Entwerfen, Bauen, Reparieren oder ändern bei der Firma Daniel Seim Innenausbau sind Sie an der richtigen Adresse.

- Treppenbau
- Innenausbau
- Ladenbau
- Möbel & Küchenbau
- Einrichtung nach Maß
- Gaststätteneinrichtungen

daniel SEIM
innenausbau

Daniel Seim Innenausbau

Schreinermeister
Am Festplatz 6 • 35325 Mücke-Atzenhain
Tel. 06401/21109
www.schreinerei-seim.de
E-Mail: info@schreinerei-seim.de



Kapitel - Ruhestand Das Ende einer Ära...



Nach 32 Jahren als Urologe ist mit nun fast 69 Jahren für mich der Moment gekommen, ein neues Kapitel aufzuschlagen und mich in den Ruhestand zu verabschieden.

Ich blicke mit großer Dankbarkeit auf diese Jahre zurück – auf das Vertrauen meiner Patientinnen und Patienten, die wertschätzende Zusammenarbeit mit Kolleginnen, Kollegen und Mitarbeitenden sowie die vielen menschlichen Begegnungen, die meinen Berufsalltag bereichert haben.

Durch die Breite des urologischen Fachgebietes war und ist es möglich, Patienten des gesamten Altersspektrums zu betreuen, vom Kleinkind bis zu den Hochbetagten, teilweise über drei Generationen. Urologie ist für mich immer mehr

gewesen als Medizin – sie war gelebte Verantwortung, Zuhören, Mitfühlen und gemeinsames Entscheiden.



Aus den kleinen Anfängen hat sich durch den Eintritt von Frau Dr. Jerrentrup-Schwickardi und Dr. Ludwig rasch ein Dreier-Team herausgebildet, das gemeinsam ein heute stabiles und zukunftsorientiertes urologisches Versorgungszentrum aufbauen konnte. Dies alles war nur durch die professionelle und langjährige

Unterstützung unserer Praxismanagerin sowie der MFA-Mitarbeiterinnen und administrativen Hilfen möglich, denen mein Dank und Lob gilt; mit Kompetenz und Herz sorgen sie für das Wohl unserer Patientinnen und Patienten.

Ich verlasse die Praxis mit dem guten Gefühl, Sie in besten Händen zu wissen.

Dr. Ludwig und Frau Dr. Jerrentrup-Schwickardi werden an Bord bleiben und unsere Nachfolger, Dr. Carsten Frohme und Dr. Selim Sevinc, weiter tatkräftig unterstützen.

Ich wünsche Ihnen – allen Patientinnen, Patienten und dem ganzen Team – weiterhin Gesundheit, Erfolg und Freude am gemeinsamen Weg.

Mit herzlichen Grüßen
Dr. Alexander von Keitz

... und der Beginn einer Neuen

In diesem Sinne heißen wir Sie herzlich in unserer zukünftigen Berufsausübungsgemeinschaft Urologie Am Krekel willkommen. Nach vielen Jahren oberärztlicher Tätigkeit am Universitätsklinikum Marburg sowie weiteren beruflichen Stationen möchten wir unsere wissenschaftliche Expertise und praktische Erfahrung nun in unsere gemeinsame Praxis einbringen.

Mit der Übernahme des Urologischen Versorgungszentrums führen wir die bewährte urologische Betreuung fort und werden sie fachlich wie organisatorisch weiterentwickeln. Unser Anliegen ist es, unseren Patientinnen und Patienten eine kompetente, vertrauensvolle und zeitgemäße Behandlung auf hohem medizinischem Niveau zu bieten – kombiniert

mit persönlicher Zuwendung und einer offenen, respektvollen Kommunikation.

Unser Leistungsspektrum umfasst die gesamte ambulante Urologie, von der Vorsorge über Diagnostik und Therapie bis hin zur Nachsorge. Ein besonderer Schwerpunkt wird weiterhin auf der uroonkologischen Versorgung liegen, ergänzt durch das Angebot ambulanter Eingriffe. Dabei setzen wir auf moderne Diagnostik- und Therapieverfahren, die sich an den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen orientieren und eine möglichst schonende Behandlung ermöglichen.

Mit unserer Gemeinschaftspraxis möchten wir einen Ort schaffen, der Qualität, Verlässlichkeit und persönliche Betreuung

vereint. Gerne werden wir sie fachspezifisch umfassend begleiten, um gemeinsam mit Ihnen die Gesundheit in allen Lebensphasen zu bewahren – mit Erfahrung, Engagement und echter Leidenschaft an unserem Beruf.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und grüßen herzlich
Dr. Carsten Frohme und Dr. Selim Sevinc

**UROLOGIE
AM KREKEL**

Am Krekel 51, 35039 Marburg.
Tel.: +49 6421/96440
www.urologie-marburg.de
webmaster@urologie-marburg.de

UNSERE SCHWERPUNKTE:

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



Dr. med. C. Frohme, Dr. S. Sevinc, Dr. med. M. Schwickardi, Dr. med. M. Ludwig,
Kooperationspartner des Prostatakarzinomzentrums Marburg

www.gade-gruppe.de



Neubau eines Verwaltungsgebäudes mit Ausstellung & Logistikhalle für die Firma Rhiel Fenster + Türen in Roßdorf

VERTRAUENSVOLL BAUEN.

GADE-Gruppe
Marburger Ring 32
35274 Kirchhain - Großseelheim

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



FOUR

M A R B U R G

S+S

Immobilien

Trendige Apartments

als Kapitalanlage ab 145.000€

5% erhöhte Abschreibung
Rundum-Sorglos-Verwaltung ~ 4,5% Rendite



WE
SÜDSTADT

