

# gesundheit aktiv

Das kostenlose Magazin des  
Gesundheitszentrum Marburg

## MITMACHEN & WOHLFÜHLEN

PRÄVENTION DURCH BEWEGUNG,  
ENTSPANNUNG UND ERNÄHRUNG

## ERÖFFNUNG FRÜHSOMMER 2015

NEUES ÄRZTEHAUS STÄRKT  
GESUNDHEITSSTANDORT AM KREKEL

## BECKENBODENTRAINING

MEHR LEBENSQUALITÄT  
DURCH RICHTIGES TRAINING

## RUNTER DAMIT!

MIT FOOD COACHING  
ZUM WUNSCHGEWICHT

## DIE LAST DER SPORTLER MIT IHREN SEHNEN

URSACHEN UND REHABILITATION  
VON SPORTVERLETZUNGEN

*Gesund,  
lecker & schnell*  
4 tolle Rezepte von  
Koch-Profi Bernd Siener



### DAS GESUNDHEITZENTRUM FÜR IHRE HOSENTASCHE

Alle Kurspläne und Infos immer griffbereit.  
Jetzt „Mein Club“-App herunterladen.  
Kostenlos für iPhone und Android.

WWW.MEINCLUBAPP.DE



# Schritt für Schritt Vermögen aufbauen.



Wer sich eine sichere Zukunft aufbauen will, braucht vor allem Klarheit über seine Wünsche und Ziele sowie seine finanziellen Möglichkeiten. Deshalb steht bei uns zu Beginn jeder Vermögensberatung eine detaillierte Analyse Ihrer finanziellen Situation. Wir zeigen Ihnen Spar-

potentiale auf, schließen eventuelle Versorgungslücken und weisen auf ungenutzte Chancen hin. So schaffen wir die Grundlage für eine ganz auf Ihre Wünsche und Ziele abgestimmte Vermögensplanung – langfristig, kompetent, verlässlich. Am besten sofort einen Termin vereinbaren!



**Deutsche  
Vermögensberatung**  
Vermögensaufbau für jeden!

## Direktionen für Deutsche Vermögensberatung

**Walter Ludwig** - Marburg - Telefon 06421 96240

**Wilfried Vollmerhausen** - Schwalmstadt - Telefon 06691 1795

**Klaus Lotz** - Allendorf Lunda - Telefon 06407 90033

**Berthold Grywatz** - Staufenberg - Telefon 06406 8329279

# Liebe Leserinnen und Leser,

wir blicken mit Stolz auf ein weiteres Jahr unserer Unternehmensgeschichte zurück, insbesondere auf **15 Jahre vita fitness**.

**Seit 1999 im Verbund mit den Partnern Therapiezentrum Reha Fit und seit 2005 mit dem Marburger Medizinischen Versorgungszentrum hat sich unser Standort zu einem nachhaltigen Anbieter in Sachen Fitness, Wellness, Rehabilitation und Gesundheitsprävention etabliert.**

Die Philosophie, Therapie und gesunde Fitness unter einem Dach zu vernetzen, wurde erfolgreich verfolgt und weiterentwickelt, um für unsere Kunden ein ganzheitliches Angebot zu ermöglichen.

Von Anfang an familienfreundlich durch die Möglichkeit der liebevollen Kinderbetreuung in unserem Kinderhort, innovative Dienstleistungen und stetige Erneuerungen, um unseren Mitgliedern von jung bis alt ein angenehmes Ambiente zu schaffen, in dem es Spaß macht, das Ziel eines gesunden Lebensstils weiterzuerfolgen.

Es gibt jetzt für jeden den richtigen Tarif und Neukunden stehen unsere persönlichen Berater zur Verfügung. Von Personal Training bis hin zu Food Coaching unterstützen unsere Mitarbeiter Sie, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Lassen Sie sich beraten! An sieben Tagen in der Woche stehen viele Kurse und eine wunderschöne Saunen- und Wellnesslandschaft zur Verfügung.

Das „e“ im Hintergrund des Logos vita fitness steht für „erleben–entspannen–erholen“ und bedeutet Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit in jedem Alter. Bewegung, Entspannung und Therapie für die Gesundheit unter einem Dach.

Vor allem konnte der Bereich betriebliche Gesundheitsförderung und Gesundheitsprävention weiter ausgebaut werden. Für Unternehmen kann dies der Schlüssel für gesunde, leistungsfähige und motivierte Mitarbeiter sein. Das vita fitness bietet den Unternehmen zusätzlich ein komplettes, unterstützendes betriebliches Gesundheitsmanagement an. Des Weiteren führt das Marburger Medizinische Versorgungszentrum Gesundheitschecks, abgestimmt auf die Bedürfnisse von Führungskräften und Leistungsträgern, durch. Lesen Sie zu diesem Thema mehr im Magazin.



Foto © Marius Kutschke

Eine besondere Freude für uns ist es, dass unsere Vision, den Gesundheitsstandort am Krekel zu erweitern und zu stärken, im Frühsommer 2015 durch die Eröffnung des Neubaus endlich realisiert wird. Das Ziel ist es, weitere Leistungserbringer im Gesundheitswesen in das Netzwerk einzubinden, um somit den Kunden, Patienten und Mitgliedern mit kurzen Wegen und einer verbesserten Infrastruktur eine optimale Versorgung zu gewährleisten.

Wir freuen uns auf die Herausforderungen in der Zukunft und möchten uns auf diesem Wege für Ihr Vertrauen bedanken. Wir bedanken uns vor allem bei unseren Mitarbeitern und bei all unseren Kooperationspartnern für die gute Zusammenarbeit und deren Unterstützung.

Viel Spaß beim Lesen unserer neuen Ausgabe „Gesundheit aktiv“ mit vielen interessanten Berichten, Infos und Tipps!

**Wir wünschen Ihnen, dass Sie Ihre persönlichen Ziele erreichen! Bleiben Sie gesund!**

  
Ihr Uwe Happel

  
Ihre Rita Happel

  
Ihr Lars Happel



## Bei uns hat Kompetenz und Service ein Gesicht ...



**Grebing · Wagner · Boller & Partner**  
Steuerberater · Wirtschaftsprüfer · Rechtsanwälte

[www.grebing-partner.de](http://www.grebing-partner.de)



„Wir kümmern uns  
um mehr als  
Ihre Finanzplanung.“

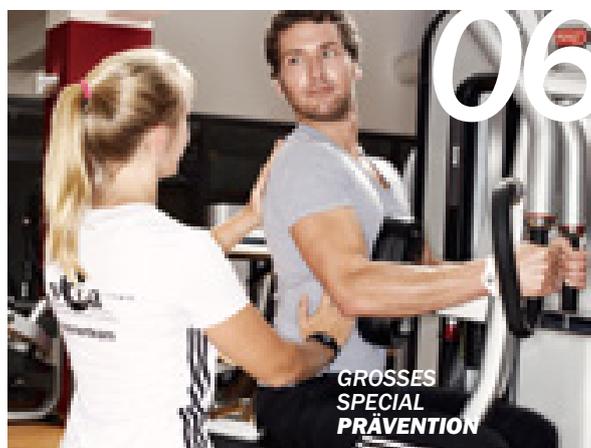
Unser VermögensManagement.  
Näher am Kunden.

**Volksbank  
Mittelhessen** 

[www.wb-mittelhessen.de](http://www.wb-mittelhessen.de)

# INHALT

Ausgabe 18 · 2014/15



## Gesundheitszentrum Marburg

- 04 | **Der Jahresrückblick 2014**
- 06 | **Prävention** Starten Sie in ein aktiveres & gesünderes Leben!
- 14 | **Gesund, lecker & schnell** Koch-Profi Bernd Siener kocht mit dem Ernährungsteam des GZM

## vita fitness

- 20 | **Das bewegte „e“** 15 Jahre vita fitness – Kompetenz für gesunde Fitness auf höchstem Niveau
- 24 | **Der perfekte Laufschuh** Tipps von Ahrens Sport2000
- 26 | **Runter damit!**  
Mit Food Coaching zum Wunschgewicht
- 28 | **Beckenbodentraining**  
Mehr Lebensqualität durch richtiges Training
- 32 | **Power Plate®**
- 33 | **Funktionelles Training**
- 34 | **vita groupfitness** Gemeinsam statt nur alleine!
- 35 | **Das sagen Mitglieder im vita fitness zu „Mein Tarif“**
- 36 | **Wie man sich bettet, so schläft man auch**
- 38 | **Fit und aktiv am Arbeitsplatz**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement durch das vita fitness
- 40 | **Kundenstimmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung**
- 41 | **Zu viel falsches Sitzen macht uns krank**



## Reha Fit

- 42 | **Was Sie schon immer über die Behandlung eines Bandscheibenvorfalles wissen wollten**  
Gastbeitrag von Dr. med. Thomas Kuhn
- 45 | **Physiotherapie bei Bandscheibenvorfällen**
- 47 | **Die Integrierte Funktionelle Rückenschmerztherapie**  
Das FPZ KONZEPT
- 50 | **„Alternativmedizin“ Osteopathie**  
Interview mit Andreas Tiedemann, Physiotherapeut F.O.
- 52 | **Die Last der Sportler mit ihren Sehnen**



## MMVZ

- 56 | **Schulterschmerzen** Ursachen und Strategien
- 60 | **Harninkontinenz** Verschiedene Formen, verschiedene Ursachen – Gastbeitrag von Dr. med. Constantin-Aurel Viorescu
- 64 | **Ein Tabuthema, das keines sein muss** Dr. med. Corinna Heitmann über den Beckenboden aus gynäkologischer Sicht
- 68 | **Gesunde Mitarbeiter sind Ihr wertvollstes Kapital**  
Gesundheitscheck für Führungskräfte
- 73 | **Special Neubau**  
Neues Ärztehaus stärkt Gesundheitsstandort am Krekel



## IMPRESSUM

18. Auflage, 2014/2015

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

**Redaktion:**  
Lena Happel-Ellrich, Katrin Happel,  
Julia Weil, Julia Petrykiewicz  
– Gesundheitszentrum Marburg

**Anzeigenredaktion:**  
Uwe Happel – Gesundheitszentrum Marburg

**Projektleitung:**  
Lena Happel-Ellrich

**Leserdiens:** 06421.16953-0  
**Verteilung:** Postwurfsendung

**Art Direction/Grafik/Satz:**  
Moritz Leidel, Daniel Zenker  
– cleverworx.de

**Druck:**  
PPPP Service & Verlag  
Norbert Wege e.K.  
Römershäuser Straße 2  
35075 Gladenbach

**Druck-/Gesamtauflage:**  
105.000

**Cover:**  
Fotograf: Marius Krutschke – marius-krutschke.de  
Make-Up-Artist: Maren Aleahmad

**Fotos / Visualisierungen / Illustrationen:**  
Marius Krutschke – marius-krutschke.de,  
Dennis Jagusiak – dennisjagusiak.de,  
Jürgen Laackman – psi-online.de, Uwe Brock, Michael Neuhaus,  
mymedia GmbH / fotolia.com: Yuri Arcurs, berc, bilderzweg, Viktor  
Cap, Jacek Chabraszewski, contrastwerkstatt, dirima, Hugo Félix,  
Sergey Furtaev, Gelpi, Warren Goldswain, Robert Kneschke, Florian  
Kuettler, LosRobsos, Kamil Macniak, Nenov Brothers, Zsolt Nyulaszi,  
Rido, Alexander Rochau, snapitude, wildworx, woravitworapani, Zerbort  
/ istock.com: microgen / thenounproject.com: Igor Piskunov /  
AIT – Bauen und Planen GmbH / plan g GmbH / flycam.de



# JAHRES RÜCKBLICK 2014



FEBRUAR

## 15 JAHRE VITA FITNESS

Das vita fitness feierte im Februar 2014 seinen 15. Geburtstag. Anlass genug diesen unter dem Motto „Mein Tag – Dein Tag“ mit Mitgliedern und Interessenten zu feiern.



APRIL

BAUBEGINN DES NEUEN ÄRZTEHAUSES Mehr auf Seite 73.



JANUAR

## REHA FIT UND BARMER GEK – GESUNDHEITSTAG RÜCKEN

Das Gesundheitszentrum Marburg lud zu einem Gesundheitstag rund um das Thema Rücken ein. Es gab verschiedene Vorträge und tolle Angebote zum Mitmachen.



ZUMBA kids

APRIL

## ZUMBA® KIDS IN SCHRÖCK

Während Kubos Fußball Camp beim FSV Schröck konnten die Teilnehmer an einer Zumba® Kids-Kurseinheit teilnehmen.



2014



ALLE TERMINE  
AUF EINEN  
BLICK?!



Jetzt „Mein Club“-  
App herunterladen.  
Kostenlos für iPhone  
und Android.

WWW.MEINCLUBAPP.DE



### AUGUST MITGLIEDER-BARBECUE

Ein gelungener Sommerabschluss. Das vita fitness lud Mitglieder zu einem Barbecue auf der neu gestalteten Dachterrasse ein.



JULI +  
SEPTEMBER

### NACHTMARATHON & AHRENLAUF

Ein erfolgreicher Tag für die Läufer vom vita fitness Laufteam 2014. Die Staffel läuft auf Platz 3 und Kirsten Mess erreicht als 2. beim Halbmarathon das Ziel.



### NEUE WASSERBETTEN IM RUHERAUM

Der Ruheraum der Wellnesslandschaft wurde mit neuen Wasserbetten ausgestattet.



JUNI

### MARBURG OPEN

Das vita fitness war einer der Hauptsponsoren der diesjährigen Marburg Open im Tennisclub Marburg und präsentierte sich u. a. mit dem TRX-Rahmen. Abschluss des Turniers war eine große vita fitness Zumba Party!



OKTOBER

### SPINNING-MARATHON

Mitte Oktober radelten über 50 Teilnehmer bis zu sechs Stunden etliche Kilometer in der Spinning-Arena des vita fitness. Zwischendurch oder am Ende ihrer Tour konnten die Teilnehmer mit Kuchen, Nudelgerichten und Eiweißshakes ihre Energiereserven wieder auffüllen und sich durch Massagen die angestregten Beine lockern lassen.

# PRÄVENTION

STARTEN SIE IN  
EIN AKTIVERES  
& GESÜNDERES  
LEBEN!

**MEHR** Bewegung, eine  
gesündere Ernährung  
und der richtige Umgang mit Stress  
steigern das Wohlbefinden eines Jeden.

Daher ist es wichtig, rechtzeitig etwas  
für sein Wohlbefinden zu tun. Denn  
wer vorbeugt, kann das Entstehen  
von Krankheiten hinauszögern

oder sogar ganz verhindern. Gerade die „Volks-  
krankheiten“, wie der Diabetes mellitus Typ 2  
oder die Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herz-  
infarkt), aber auch einige psychische Störungen (z. B.  
Depression), können in vielen Fällen durch eine  
gesundheitsbewusste Lebensweise – unterstützt von  
gesundheitsfördernden Maßnahmen – vermieden, ver-  
zögert oder günstig beeinflusst werden. Hierzu zählen  
u.a. eine gesunde Ernährung, sportliche Aktivitäten  
und eine gute Stressbewältigung. Gesundheit ist ein  
kostbares Gut, welches uns die Teilhabe am gesell-  
schaftlichen Leben erleichtert und wesentlich zur  
Lebensqualität beiträgt.

Ihre Krankenkasse kann Sie nach § 20 SGBV dabei  
unterstützen. Alle Kursinhalte sowie unsere Kursleiter  
entsprechen den hohen Anforderungen der Kranken-  
kassen, wodurch die Kostenrückerstattung seitens  
der gesetzlichen Krankenkassen grundsätzlich ge-  
währleistet ist.

Darüber hinaus haben die gesetzlichen  
Krankenkassen im Rahmen von Bonuspro-  
grammen die Möglichkeit, Sie für gesund-  
heitsbewusstes Verhalten zu belohnen. Dazu



# MODERNE RÜCKEN-SCHULE

gehört häufig auch die Teilnahme an Präventionskursen oder die Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio. Lassen Sie sich am besten gleich von Ihrer Krankenkasse über Bonusprogramme informieren!

## WER KANN AN GESUNDHEITSKURSEN TEILNEHMEN?

Grundsätzlich ist jeder angesprochen, der lernen möchte, wie man sich langfristig fit hält. Das bedeutet eben nicht, wie viele vielleicht denken, Präventionskurse erst zu besuchen, wenn sie ihre Leiden schon haben, sondern möglichst frühzeitig, um die Probleme erst gar nicht aufkommen zu lassen.

*Wir bieten Ihnen eine zahlreiche Auswahl an geförderten Kursen.*

Überlastungsbeschwerden oder degenerative Gelenkveränderungen vorliegen.

Aquajoggen ist ein Ganzkörper-Training und beansprucht nicht nur die Beine, sondern auch Arme, Schultern und die Haltemuskulatur. Hinzu kommt der Effekt einer ständigen sanften Ganzkörpermassage durch den Widerstand des Wassers.

## VORTEILE DER AQUAKURSE SIND U. A.:

- \* Herz-Kreislauftraining
- \* Stärkung, Kräftigung und Lockerung der Muskeln
- \* Schonung der Gelenke, Sehnen und Bänder
- \* Belastung aller Muskelgruppen
- \* Keine übermäßige Ermüdung und Verspannung der Muskulatur
- \* Hoher Kalorienverbrauch
- \* Massageeffekt
- \* Ausgleichs- und Regenerationstraining



# AQUAJOGGING

Beim **Aquajogging** schwebt der Körper in senkrechter Haltung im Wasser. Als Unterstützung zur Körperhaltung trägt man eine spezielle Weste. Durch die Schwebhaltung im Wasser werden bei der Laufbewegung die Gelenke und Sehnen in den Beinen viel weniger belastet, denn das Wasser nimmt Ihnen die Eigenschwere ab und Sie können ein gelenkschonendes, effektives Training gegen den Widerstand des Wassers ausüben.

**Aquajogging** können Sie somit auch dann problemlos durchführen, wenn orthopädische

**Rückenschule** ist ein Begriff, der an sich keine spezielle Therapieform bezeichnet, sondern vielmehr durch eigene körperliche Aktivität zu einer Linderung Ihrer Schmerzen beiträgt.

In der **modernen Rückenschule** werden Kraft- und Dehnübungen gelehrt. Durch die richtige Mischung aus Bewegung und Muskelkraft wird der Rücken bei Beschwerden nicht vorrangig geschont, sondern fortlaufend sanft weiter bewegt. Modern bedeutet in diesem Zusammenhang, dass man herausgefunden hat, dass es bei der Prävention und Regeneration von Wirbelsäulenproblemen nicht so sehr darauf ankommt, die Bandscheibe möglichst viel zu entlasten, sondern, dass es wichtig ist die Bandscheibe und die Wirbelsäule möglichst physiologisch zu bewegen und zu belasten.

Man lernt mit Rückenschmerzen angemessen umzugehen und achtet beim Bewegen nicht so sehr auf die Bandscheibenbelastungen, sondern vielmehr auf den ständigen Wechsel von Be- und Entlastung, da ein gesundes Maß an Bewegung die Voraussetzung für eine optimale Versorgung der Bandscheiben ist.

Sie werden überrascht sein, was in Ihrem Körper steckt. Ihre Leistungsfähigkeit wird sich in allen Lebenssituationen steigern. »

# WIRBEL- SÄULE+

**Wirbelsäule plus** findet zum Teil an Pilates Allegro Geräten statt. Hierbei

handelt es sich um ein effektives Programm für mehr Kraft, verbesserter Beweglichkeit, Koordination und einer guten Balance. Über ein stabiles Körperzentrum in Verbindung mit Dehnungs- und Mobilisationsübungen verbessert sich Ihre Haltung enorm.

**Wirbelsäule plus** ist ein gesundheitsorientiertes, systematisches Ganzkörpertraining mit Durchführung von Pilatesübungen am Allegrogerät. Dieses basiert auf Federspannung, mit der man das Gerät dem individuellen Leistungsstand anpassen kann. Ähnlich wie beim Yoga spielen Atmung, Konzentration und Selbstkontrolle eine wesentliche Rolle. Es ist ein einzigartiges Ganzkörpertraining aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Auch für untrainierte, ältere oder übergewichtige Personen ist die körperschonende Trainingsmethode bestens geeignet.

# WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK

In der **Wirbelsäulengymnastik** werden Übungen durchgeführt, die den Rücken entlasten und die Muskulatur kräftigen. Durch die zusätzlichen Dehnungsübungen soll den Verkürzungen und Verspannungen entgegen gewirkt werden. Die funktionellen Kräftigungs- und Dehnübungen dienen zur Verbesserung der Körperstatik. Die Hauptziele dieser funktionellen Gymnastik sind die Prävention von Haltungsschwächen und die Reduktion von Rückenschmerzen.

Aber auch Spaß an der Bewegung und das soziale Miteinander sind ein wichtiger Faktor! Eine Bewusstseinsvergrößerung der inneren und äußeren Balance durch die Kombination von Bewegung, Stabilisation, Koordination und Entspannung.



# NORDIC WALKING

Hierbei handelt es sich um ein Herz-Kreislauftraining. Neben dem schnellen Gehen, macht der Einsatz von Stöcken aus Walking ein Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers trainiert wird. Aufgrund der Beanspruchung des ganzen Körpers ist dieses Training besonders effektiv. Der Nutzen des **Nordic Walkings** kann allerdings nur dann erreicht werden, wenn Sie sich von einem zertifizierten Kursleiter die richtige Technik zeigen lassen.



Bei der **Progressiven Muskelentspannung** (auch bekannt als Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson) handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen ein Entspannungszustand herbeigeführt wird.

Die einzelnen Muskelpartien des Körpers werden in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird für einige Sekunden gehalten, und anschließend wird die Anspannung wieder gelöst.

## YOGA

**Yoga**übungen verfolgen zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Durch die **Yogastellungen** wird der gesamte Körper trainiert. Eine ausgewogene Kombination von Bewegungsfolgen zwischen einzelnen Positionen in Verbindung mit der Atmung, verleihen gleichsam Kraft und Geschmeidigkeit sowie ein inneres Gespür für Symmetrie und Mitte.

Angestrebt wird durch **Yoga** eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit. **Yoga** hat nachweislich einige positiv bewertete Effekte, die sich sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit auswirken.

Unter Umständen kann es sogar zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, etwa bei Schlafstörungen, Angst und Depression, chronischen Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen.



# PROGRESSIVE MUSKEL-ENTSPANNUNG



## OSTEOPOROSE-KURSE

Dieses Angebot möchte die Kraft, Koordination und Beweglichkeit der Teilnehmer mit **Osteoporose**-Beschwerden verbessern. Zusätzlich werden Möglichkeiten gezeigt, um Stürze zu verhindern.

Der Kurs besteht aus zwei Bereichen. Zum einen gibt es eine Gruppengymnastik, in welcher mit Übungen an Trainingsbändern und anderen Klein-geräten Übungen durchgeführt werden und auch zu Hause weiter ausgeübt werden können und sollen.

Zum anderen wird im Trainingsbereich an den Kraftgeräten ein Muskelaufbauprogramm zur Stärkung der Knochendichte erstellt und unter fachkundiger Anleitung durchgeführt.

# AKTIV DER GESUNDHEITSKURS ZUM ABNEHMEN UND WOHLFÜHLEN ABNEHMEN



**Unzählige Diäten und Programme tummeln sich auf dem Schlankheitsmarkt, mit zum Teil widersprüchlichen Diätkonzepten. Oft sind die Versprechen verheißungsvoll, mit denen man Abnahmewillige in die „Diätfalle“ lockt und enttäuschend und frustrierend ist der (Miss-)Erfolg. Das Gewicht steigt nach Diät-Ende manchmal sogar schneller und ausgiebiger als es gefallen ist.**

Der Gesundheitskurs **Aktiv Abnehmen** baut auf langfristigen Erfolg – für das Körpergewicht, die Gesundheit und das Wohlfühl – für Sie persönlich. Es ist ein Trainingsprogramm, das sowohl auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen als auch auf praktischen Erfahrungen beruht. Im Mittelpunkt stehen der Mensch, seine Gesundheit und sein Wohlbefinden.

Das Besondere an unserem Kurs ist, dass er kein spektakuläres Diätkonzept liefert, bei dem die Pfunde nur so purzeln. Die Kursteilnehmer stellen schrittweise ihr Ernährungsverhalten um und erleben die positiven Auswirkungen von regelmäßiger Bewegung und Sport.

Im ersten Schritt entdecken Sie sich selbst. Warum und für wen will ich abnehmen? Tue ich es für mich oder für andere? Was muss ich ändern, was kann so bleiben? Sie gehen den Ursachen Ihres Übergewichts auf den Grund.

Abnehmen mit Erfolg funktioniert nur, wenn sich auf Dauer Gewohnheiten und Einstellungen ändern. Sie lernen, bewusst zu essen und ohne schlechtes Gewissen zu genießen. Bewegung, Sport und Entspannung helfen Ihnen abzuschalten und Ihrem Körper und Geist Gutes zu tun.

Oberstes Ziel ist die dauerhafte Gewichtsreduzierung und damit verbunden eine bessere Gesundheit. Im Ernährungskurs mit 10 Treffen in der Gruppe unterstützen wir Sie bei der Veränderung von eingefahrenen Gewohnheiten. Sie lernen in unserer Lehrküche neue Rezepte und alternative Zubereitungen kennen.

Ergänzend dazu nehmen Sie an einem individuell ausgearbeiteten Sportprogramm im vita fitness teil.

# DER ABLAUF IM GESUNDHEITZENTRUM

1



Nutzen Sie unsere Info-Veranstaltung, um sich ausführlich zu unseren Präventionsangeboten zu informieren.

2



Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber über unser Präventionsangebot. **Im Mein-Tarif-Flyer** finden Sie alle Vorteile, die Ihr Arbeitgeber durch eine Kostenübernahme hat.

Sprechen Sie bitte mit Ihrer Krankenkasse, welche Kurse Sie bezuschusst bekommen.

3



**UNSER TIPP**  
Ihr Arbeitgeber kann Sie mit **bis zu 500 €** pro Kalenderjahr unterstützen und dafür eine Steuerfreistellung beantragen. Weitere Informationen können Sie § 3 Nr. 34 EStG entnehmen.

4



Sie haben sich entschieden, einen Kurs zu machen oder haben noch Rückfragen? Gerne können Sie sich telefonisch unter **06421.16953-0** informieren oder im vita fitness beraten lassen.

**INFORMATIONSVORANSTALTUNGEN**  
VITA FITNESS | JE UM 19 UHR  
Die jeweils aktuellen Termine finden Sie auf [vita-fitness.de](http://vita-fitness.de)!



5



Besuchen Sie unseren Kurs und beugen Rückenschmerzen, Stress-Symptomen oder überflüssigen Pölsterchen vor.

6



Gerne beraten wir Sie nach Ihrem Kurs über weitere Angebote. Sollten Sie eine Bescheinigung für Ihre Krankenkasse oder Ihren Arbeitgeber benötigen, sprechen Sie uns bitte an.



**DIE VORTEILE VON PRÄVENTIONSKURSEN IM GESUNDHEITZENTRUM MARBURG**

- \* Vielfältiges Angebot an Gesundheitskursen  
*siehe Kursplan Prävention auf [www.vita-fitness.de](http://www.vita-fitness.de)*
- \* Qualifiziertes Fachpersonal
- \* Optionales Betreuungskonzept  
*zusätzliche Trainingseinheiten sowie Nutzung des Wellnessbereichs*
- \* Individuelle Trainingsgestaltung
- \* „Alles in einem Haus“
- \* Ideale Bedingungen, um das erlernte Verhalten direkt um- und fortzusetzen
- \* Alle Präventionskurse können einzeln oder in Kombination gebucht werden
- \* Saunen und Wellnessbereich optional



# ACTIVE BODY CONTROL

GEWICHTSREDUKTION  
DURCH TELEMEDIZIN

**Mit dem ActiveBodyControl-Programm bietet die Ernährungsmedizin des Gesundheitszentrums Marburg ein weiteres innovatives und sehr wirksames telemedizinisches Programm zur Reduktion von Übergewicht.**

Das Besondere an diesem Programm ist der geringe Zeitaufwand. Die Teilnehmer erhalten eine einzige Schulung durch unsere zertifizierten Ernährungsspezialisten und werden anschließend per Internet fernbetreut.

Die Teilnehmer tragen einen Beschleunigungssensor von der Größe einer Streichholzschachtel ganztägig am Gürtel. Das Gerät erfasst die Bewegung des Trägers. Daraus errechnet es, abhängig von Alter, Geschlecht, Körpergröße und Gewicht, die verbrauchten motorischen Kalorien, die Gehstrecken und die Bewegungsintensität. Weiterhin werden täglich in vereinfachter Form die Nahrungskalorien sowie das Körpergewicht erfasst.

Um an dem Programm teilzunehmen, werden die Teilnehmer einmalig zur wissenschaftlich erprobten „Dualen Diät“, zur „richtigen“ körperlichen Aktivität und zum Gebrauch des Sensors geschult. Danach erfolgt die Betreuung über sechs Monate per Internet. Prinzipiell ist so eine Betreuung weltweit möglich.

Dies macht das ABC-Programm zu einem idealen, alltagstauglichen Programm für Personen mit begrenzten zeitlichen Ressourcen. Teilnehmen kann jede(r) Übergewichtige mit Internetanschluss und ohne Einschränkung ihrer/seiner Gehfähigkeit. Der Sensor bleibt im Besitz des Teilnehmers, so dass dieser nach Auslaufen der Betreuungszeit die Eigenkontrolle weiterführen kann.

Das ABC-Programm wurde an der Universitätsklinik Magdeburg von Prof. Dr. med. Claus Luley entwickelt. Die Effektivität des ABC-Programms wurde in mehreren kontrollierten Studien nachgewiesen und erzielte überzeugende Ergebnisse. Fast jeder zweite Teilnehmer nahm mehr als 15 kg ab (Mittelwert 14,4 kg), der gefürchtete „Jojo-Effekt“ war nicht nachweisbar, Blutzucker, Blutfette, Blutdruck und Insulinresistenz der Patienten wurden signifikant verbessert.

**Informationen zum ABC-Programm erhalten Sie von unserem Ernährungsteam unter Tel. 06421.1687035 und unter [www.abcprogramm.de](http://www.abcprogramm.de)**

DAS EINJÄHRIGE INTENSIVPROGRAMM ZUR  
GEWICHTSREDUKTION VON ERWACHSENEN

# DOC WEIGHT®



**Etwa jeder fünfte Bundesbürger ist adipös (krankhaft übergewichtig), davon ca. eine Millionen Menschen mit „extremer“ Adipositas Grad III. Adipositas ist eine chronische Krankheit, die aktuell in allen Industrienationen die Volkskrankheit Nummer eins darstellt.**

Die Ursache hierfür liegt in einem komplexen Zusammenwirken von genetischen Faktoren, Umweltfaktoren und einem zunehmenden Bewegungsmangel in der Bevölkerung. Die Behandlung der Adipositas erfordert einen ganzheitlichen Ansatz, der nur im Rahmen einer interdisziplinären Zusammenarbeit von Ernährungsmedizinern, Psychologen, Ernährungs- und Bewegungstherapeuten geleistet werden kann. Sie erfordert die langfristige Einbindung des Patienten in ein qualifiziertes Therapieprogramm.

Innerhalb des Doc Weight® Programms wird schrittweise die Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten trainiert. Unter fachlicher Anleitung wird zu einem aktiven und bewegten Lebensstil motiviert. Das begleitende Verhaltenstraining hilft, die Veränderungen dauerhaft im Leben zu integrieren und umzusetzen.

Das Programm wird kontinuierlich wissenschaftlich begleitet und weiter entwickelt.

#### Welche Teilnahme-Voraussetzungen gibt es?

Die Notwendigkeit der Maßnahme wird vom Hausarzt bescheinigt. Wichtig ist die Bereitschaft und Motivation, eine dauerhafte Lebensstilveränderung zu erlangen.

Unterstützt von



Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner e.V.  
in Kooperation mit dem Verband der Diätassistenten –  
Deutscher Bundesverband e.V.



**KURSKOSTEN** 1.705 € (zzgl. einmalig 50€  
für Teilnehmermaterialien)

*Durch die Anerkennung als leitliniengerechte  
Schulungsmaßnahme zur Adipositasbehandlung  
gemäß § 43 Abs. 1 SGBV werden die Kosten  
für dieses Programm größtenteils von den Kranken-  
kassen getragen (individueller Antrag erforderlich).*

NEUER KURSBEGINN IM FRÜHJAHR 2015

Weitere Infos & Kursanmeldung: 06421-1687035  
oder [ernahrung@gesundheitszentrum-marburg.de](mailto:ernahrung@gesundheitszentrum-marburg.de)

Bernd Siener aus dem Marburger Esszimmer kocht mit dem Ernährungsteam des Gesundheitszentrums Marburg einfache Rezepte zum Nachmachen für zu Hause.

# Gesund, lecker & schnell

**Es ist immer das Gleiche: Es muss schnell gehen und die Zeit zum Kochen fehlt!**

Hohe Auslastungen im Arbeitsalltag und stetiger Zeitdruck sorgen dafür, dass immer mehr Menschen auf Fertigprodukte und Fast Food zurückgreifen. Daraus resultierend steigt die Zahl der Übergewichtigen weltweit an.

Der Körper bekommt zu wenig von den so wichtigen Nährstoffen die der Mensch benötigt um leistungsfähig und gesund zu bleiben. Daher ist es umso wichtiger sich vielseitig zu ernähren um dem Körper alle lebensnotwendigen Nährstoffe zur Verfügung zu stellen. Pflanzliche Lebensmittel wie z. B. Getreide, Obst und Gemüse sind hierbei von besonderer Bedeutung, denn sie liefern uns wertvolle Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralien. Hochwertiges Protein sowie andere wichtige Vitamine und Mineralien erhält der Körper meist aus tierischen Lebensmitteln, die aber in kleineren Mengen und möglichst fettarm verzehrt werden sollten.

Eine ausgewogene Ernährung hält uns nicht nur gesund, sondern fördert auch körperliche Leistung, Fitness und das allgemeine Wohlbefinden.

Zusammen mit Bernd Siener aus dem Marburger Esszimmer möchten wir anhand einfacher Rezepte zeigen, wie schnell man gesund und lecker kochen kann. Doch nicht nur die Schnelligkeit der Rezepte ist entscheidend, sondern insbesondere die hierbei verwendeten Lebensmittel.



#### **Nachmachen erlaubt**

Dipl.-Oecotrophologin und Fachberaterin für Essstörungen Elke Horner holt sich Koch-Tipps von Bernd Siener.



## Fisch

Wer etwas Gutes für sich und sein Herz tun möchte, sollte sich öfter Fisch statt Fleisch gönnen. Zwei Fischmahlzeiten pro Woche oder 30-40 g Fisch pro Tag senken nachweislich das Risiko an einem Herzinfarkt zu sterben.

Frisch eingekauft, richtig zubereitet und in Maßen genossen, ist Fisch ein besonderer Genuss.

Hochwertiges Eiweiß, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamin D und der knappe Mineralstoff Jod in Meeresfisch, machen ihn zu einem wertvollen Lebensmittel. Das hochwertige Eiweiß sorgt für Aufbau und Erhalt der Muskulatur. Jod ist wichtig für die Bildung der Schilddrüsenhormone und für den Stoffwechsel.

Besonders die fettreicheren Fische wie Lachs und Thunfisch enthalten die wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Sie senken die Blutfette, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes, wirken Blutdruck senkend und verhindern Entzündungen.

## Couscous

Couscous ist ideal für die schnelle Küche. Er ist keine eigene Getreideart, sondern wird aus Hartweizenmehl hergestellt und mit Wasserdampf behandelt. So reicht es aus, ihn zum Garen einfach mit heißer Gemüsebrühe zu übergießen und ausquellen zu lassen. Schneller geht nicht!

## Avocado

... hat einen hohen Fettgehalt für eine Frucht, enthält aber viele ungesättigte Fettsäuren, die besonders wertvoll für uns sind. Vitamin B und sekundäre Pflanzenstoffe aus der Avocado wirken lindernd bei Stress und Nervosität.

Perfekter Reifezustand: Das Fruchtfleisch gibt auf Fingerdruck leicht nach.

## Olivenöl & Gemüse

Das Beste aus der mediterranen Küche. Reichlich Gemüse, Obst und Olivenöl statt Butter halten das Herz gesund.

Der hohe Gehalt an Ölsäure im Olivenöl senkt den Cholesteringehalt

im Blut, besonders das „schlechte“ LDL-Cholesterin.

Knackig gegartes Gemüse liefert Ballaststoffe, viele Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe. Vor allem die Carotinoide, die für die rote, orange und gelbe Färbung der Früchte sorgen, mindern das Risiko für Arteriosklerose und schützen das Herz. »



# Unser Tipp

Sie wollen weitere leckere Kochrezepte mit uns ausprobieren? Dann melden Sie sich jetzt zu unserem nächsten Kochclub Event im Gesundheitszentrum Marburg an. Telefonisch unter **06421.16953-0** oder per Mail an [vitafitness@gesundheitszentrum-marburg.de](mailto:vitafitness@gesundheitszentrum-marburg.de). Wir freuen uns auf Sie!

## Rote Bete

Kalorienarm, lecker und gesund. Der Farbstoff Betanin schützt die Gefäße, sorgt für Vitalität und regt Leber und Kreislauf an. Das Vitamin C schützt bei Stress und strafft das Bindegewebe. Kalium, Eisen und Ballaststoffe stärken zusätzlich.

Rote Bete ist mit nur 40 kcal pro 100 g ideal für eine figurbewusste Ernährung.

## Sesam und Nüsse

... liefern reichlich Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren, viel Calcium und Vitamin E. Sesam gehört zu den selenreichen Lebensmitteln. Selen schützt unsere Zellen vor oxidativer Zerstörung, Vitamin E schützt Blutgefäße vor Ablagerungen.

Jeden Tag 1–2 Esslöffel Nusskerne helfen durch die darin enthaltenen Pflanzensterine den Cholesterinspiegel zu senken. Nüsse sind kleine Energiepakete – daher immer maßvoll damit umgehen.

## Ingwer

Spielte schon in der chinesischen und indischen Medizin der Antike eine große Rolle. Unterstützt die Verdauung und beugt Reisekrankheit vor.

## Parmesan

Dieser würzige Rohmilchkäse hat einen hohen Calciumgehalt und stärkt Knochen. Das ebenfalls enthaltene Vitamin D unterstützt diesen Effekt. Optimal zur Osteoporosevorbeugung. Parmesan liefert reichlich Eiweiß für die Muskulatur.

## Ziegenkäse

Der Anteil an Eiweiß und Fett ist etwas geringer als bei Kuhmilch. Dafür ist er meist auch für Menschen mit einer Kuhmilcheiweiß-Unverträglichkeit gut verträglich.

Das Ernährungsteam des Gesundheitszentrum Marburg und Bernd Siener wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und Guten Appetit!

### BERND SIENER,

*Chef de Cuisine im Marburger Esszimmer.*

Nach Absolvierung des Küchenmeisters in der Meisterschule Heidelberg zog es den gebürtigen Mainzer in Restaurants um die ganze Welt. Von Oberbergen – wo er im 2 Sterne Restaurant „Schwarzer Adler“ kochte –, nach München, Mallorca, Baiersbronn, New Milton (UK), Zürich und Bogotá, (Kolumbien). Im Vila Vita Rosenpark Restaurant „Bel Etage“ erkochte er schließlich seinen eigenen Michelin-Stern und leitet nun das Küchenteam im „Marburger Esszimmer“.

MARBURGER  
esszimmer

Salat von Koteh Bete  
mit Ziegenfrischkäse  
und Mandarinenöl



Gegrilltes Thunatataki  
auf Couscous-Salat mit Avocadotatar



Ofengemüse  
mit sanft gegartem Lachs  
und Pesto



Gebkatene Gammelen  
auf asiatischem Gurkensalat



# Gegülltes Thunatataki

auf Couscous-Salat mit Avocadotatar



## ZUTATEN für 4 Personen

600g Thuna (in Sashimi-Qualität)	2 EI Olivenöl
gerösteter weißer & schwarzer Sesam	Raz El Hanout (arabische Gewürzmischung) und/oder gemahlener Kreuzkümmel
2 reife Avocados (ready to eat)	evtl. eine kleine rote Chilischote
1 Schalotte oder Frühlingszwiebel	je 1 rote Paprika, Gurke und Tomate
2 EI Creme Fraîche	etwas Teriyakisauce (japanische Grill-sauce aus Sojasauce, Mirin (süßer Reiswein), Ingwer & Knoblauch)
150g mittelfeiner Couscous	
ca. 300ml gute Gemüse- o. Geflügelbrühe	
1 Bund Minze	
2 Limetten	

## ZUBEREITUNG

Für das Avocadotatar Avocados würfeln und mit Creme fraîche und dem Saft einer halben Limette abschmecken. Die fein gewürfelte Schalotte und, wenn gewünscht, die fein gewürfelte Chilischote vorsichtig untermischen. Probieren & abschmecken.

Für den Couscous-Salat Couscous in eine Metall- oder Glasschüssel geben und mit etwas Salz und dem Raz el Hanout würzen. Brühe aufkochen und auf den Couscous geben. Mit einem Schneebesen durchrühren und abgedeckt quellen lassen. Nach 5 Minuten Olivenöl zugeben und nochmals mit dem Schneebesen durchrühren.

Paprika, Tomate und Gurke waschen, den Strunk und bei der Paprika die Kerne entfernen und fein würfeln. Eineinhalb Limetten auspressen und von der Minze die Blätter von den Stängeln zupfen. Minzblätter fein schneiden. Alles zum Couscous geben und mit Salz abschmecken.

Thuna in 4 gleichmäßige Scheiben schneiden. Sesam auf einen Teller geben und die Thunfischscheiben mit einer Seite in den Sesam legen. Grillpfanne oder Grill erhitzen und leicht einölen. Die Thunasteks auf jeder Seite 1–2 Min grillen. Dabei mit etwas Meersalz würzen.

Zum Servieren den Couscous-Salat auf einen Teller geben und die einmal halbierten Thunasteks darauf anrichten. Mit etwas Avocadotatar und Teriyakisauce servieren. Probieren Sie dieses Rezept auch mal mit Lachssteaks aus!

# Salat von roter Bete

mit Ziegenfrischkäse und Mandarinenöl



## ZUTATEN für 4 Personen

500g rote Bete gekocht (oder auf einem Bett aus Meersalz bei 160 °C 1 h gebacken)	2 EI weißer Balsamico
200g cremiger Ziegenfrischkäse	6 EI Rapskeimöl
Mandarinenöl (oder Rapsöl und Abrieb von einer Mandarine oder Orange)	2 EI geröstete Cashewnüsse
125g gemischte Salatblätter (z.B. Frisee, Rucola, Feldsalat, Eichblatt, Brunnenkresse)	1 EI Blütenhonig
	Meersalz

## ZUBEREITUNG

Die rote Bete gegebenenfalls schälen und dann in Ecken schneiden. Den Ziegenkäse in 12 Würfel schneiden. Aus dem Balsamico, dem Honig und dem Rapsöl ein Dressing herstellen und mit Salz abschmecken. Die rote Bete mit dem Dressing und etwas Mandarinenöl marinieren. Gegebenenfalls mit etwas Salz würzen. Auf 4 Teller verteilen und den Ziegenkäse darum verteilen.

Die Salatblätter mit dem restlichen Dressing marinieren und gefällig auf der roten Bete anrichten. Die Cashews grob hacken. Den Salat mit den Cashews bestreuen und mit ein paar Tropfen Mandarinenöl beträufeln.

*Tipps von Bernd Sieneke*  
Wer zum Anrichten keinen Küchenring zur Verfügung hat, kann einen leeren Joghurt- oder Buttermilchbecher verwenden. Einfach aufschneiden und fertig!

# Gebroatene Garnelen

auf asiatischem Gurkensalat



## ZUTATEN für 4 Personen

1 Salatgurke	1 Zweig Rosmarin oder Thymian
2cm langes Stück frischer Ingwer in feinen Würfeln (oder gerieben)	2 Knoblauchzehen
4 EI Sushiessig (gewürzter Reisessig) – alternativ weißer Balsamico	Öl zum Braten der Garnelen (z.B. Olivenöl)
1 TI geröstetes Sesamöl	1 Bund Brunnenkresse
12 rohe Riesengarnelen	
1 EI gerösteter Sesam (wenn möglich weiß und schwarz gemischt)	

## ZUBEREITUNG

Die Garnelen putzen und säubern (Schale und Darm entfernen). Die Knoblauchzehe andrücken und mit dem Rosmarinzwig und etwas Olivenöl zu den Garnelen geben. Abgedeckt im Kühlschrank marinieren (mind. 2h–max. 12h).

Die Salatgurke waschen und halbieren. Danach mit einem Sparschäler der Länge nach in Streifen schälen (wie breite Bandnudeln). Diese „Gurkennudeln“ in eine Schüssel geben und mit dem Ingwer, dem Sesam und dem Sesamöl sowie dem Sushi-Essig marinieren. Probieren und eventuell noch abschmecken. Wenn Sie mögen können Sie auch noch fein geschnittene Kräuter wie Minze oder Koriander hinzugeben.

Die Garnelen aus dem Kühlschrank nehmen und bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl braten. Leicht mit Salz würzen und kurz vor Ende der Garzeit die Knoblauchzehe und den Rosmarinzwig mitbraten. Auf einem Küchenkrepp abtropfen und auf dem Gurkensalat servieren. Mit der Brunnenkresse und etwas Sesam dekorieren und servieren. Wenn Sie mögen, passt hierzu auch eine Chilisauce sehr gut.

# Ofengemüse

mit sanft gegartem Lachs und Pesto



## ZUTATEN für 4 Personen

600g Lachsfilet oder Kabeljau (möglichst von gleicher Dicke, ruhig mit Haut)	Rosmarin
1kg saisonales Gemüse (gut geeignet: Paprika, Bundmöhren, Stauden sellerie, Zucchini, kleine festkochende Kartoffeln, Topinambur, Artischocken, Kirschtomaten, Muskatkürbis, rote Zwiebel, Frühlingszwiebel, etc.)	Thymian
	gerne auch Knoblauch
	Meersalz
	Zucker
	200ml mildes Olivenöl
	2 Bund Basilikum
	1 Knoblauchzehe
	60g Pinienkerne
	50g frisch geriebener Parmesan

## ZUBEREITUNG

Für das Pesto Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Blätter in einen Mixer geben und mit Pinienkernen, geschälter Knoblauchzehe und Parmesan fein zerkleinern. Dabei Olivenöl langsam hinzufügen bis ein cremiges Püree entsteht. Dabei darauf achten, nicht zu lange zu mixen, denn wenn es warm wird, wird das Basilikum grau. Eventuell mit etwas Salz abschmecken. / Gemüse putzen und ggf. waschen oder schälen. In gefällige Stücke schneiden. Hierbei sollten Sie beachten, dass je schneller das Gemüse gar ist, umso größer sollten die Stücke sein und umgekehrt. Es sieht auch schön aus, wenn Sie für die Gemüse unterschiedliche Schnittformen wählen (Würfel, Dreiecke, Schnitze etc.). Des Weiteren ist zu beachten, dass Sie ein genügend großes Blech verwenden. Das Gemüse sollte braten und nicht kochen. Mischen Sie das Gemüse mit etwas Olivenöl und würzen Sie ruhig mit Salz & Zucker, Kräutern und andgedrückten Knoblauchzehen, oder was Sie sonst noch für passend halten. Wenn Sie Ihr Blech mit Backpapier auslegen, haben Sie es später mit dem Reinigen etwas einfacher. Nun backen Sie das Gemüse etwa 15–20min bei 200°C. Nehmen Sie das Gemüse heraus und öffnen Sie die Ofentür. / Um den Fisch zu garen reichen uns 100°C. Fisch trocken tupfen, in 4 gleich große Stücke teilen und von allen Seiten salzen. Vom Thymian die Blättchen abzupfen und auf den Fisch geben. Teller mit weicher Butter einstreichen und den gewürzten Fisch mit der Hautseite nach oben darauf geben. Den Fisch im 100–120°C heißen Ofen etwa 10–15 min (je nach Dicke) sanft garen. / Der Fisch ist gar, wenn Sie die Haut abziehen können. Sollten Sie den Fisch ohne Haut gekauft haben, können Sie die Garprobe mit einer Rouladennadel machen (wenn Sie die dickste Stelle leicht durchstechen können ist der Fisch gar). / Vom Fisch vorsichtig die Haut abziehen und nochmals leicht nachsalzen. Das Ofengemüse auf einem Teller anrichten (im Sommer auch gerne lauwarm). Auf jeden Teller ein Stück Fisch setzen und mit dem Pesto beträufeln. Mit dem restlichen Pesto servieren.



**Medizin  
Therapie  
Diagnostik**

**Rehabilitation**

**Prävention  
Fitness  
Wellness**



# Ihr Gesundheitsnetzwerk



# Das bewegte „e“

15 Jahre vita fitness –  
Kompetenz für gesunde  
Fitness auf höchstem  
Niveau.

**Die Mitgliederzahlen deutscher Fitnessstudios sind von 4 Millionen im Jahr 2005 auf über 8 Millionen heute angestiegen. Unter dem Zuwachs an Studios, Vereinen, Trendsportarten leidet jedoch immer häufiger die Qualität und Kompetenz in der Betreuung der Kunden.**

„Eine ganzheitliche Betreuung unter einem Dach ist seit 15 Jahren die Philosophie des vita fitness“, sagt Gründer Uwe Happel im Interview. Das „e“ im Hintergrund des Logos vita fitness steht für „erleben–entspannen–erholen“. Das bedeutet Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit in jedem Alter, Bewegung und Entspannung für die Gesundheit.

*In vielen Studios geht es leider häufig weniger um die ganzheitliche Gesundheit, als vielmehr um Körperkult und unseriöse Versprechungen. Oft fehlt die professionelle Trainingsbetreuung. Wie schätzen Sie diese Entwicklungen ein?*

**UWE HAPPEL** Die Fitnessszene findet sich heute in einem übersättigten Markt wieder, dessen Verdrängungsmechanismen insbesondere den Billiganbietern große Profite einbringen. Die individuelle und ganzheitliche Betrachtung des Einzelnen rückt hier mehr und mehr in den Hintergrund. Dies birgt ein zum Teil nicht unerhebliches gesundheitliches Risiko.

**LARS HAPPEL** Gezielte Bewegung verändert unseren Körper in erstaunlicher Weise. Wer regelmäßig Sport treibt, fühlt sich gesünder, entwickelt eine positivere Lebenseinstellung und ist im Alltag und Berufsleben leistungsfähiger. Gesunde Fitness braucht jedoch eine professionelle Trainingsbetreuung.

Unser Ziel ist es daher, mit individuellen Betreuungskonzepten unsere Kunden auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und einer besseren Lebensqualität nachhaltig und professionell zu unterstützen.

*Was verstehen Sie unter Betreuungskonzept?*

**LARS HAPPEL** Wir bieten unseren Kunden eine engmaschige Betreuung mit individuellem Trainer. Zu Beginn der Mitgliedschaft erarbeiten wir mit unseren Kunden ein auf die persönlichen Ziele ausgerichtetes Betreuungskonzept. Dabei beginnen wir mit einem persönlichen Gesundheitscheck, der die Grundlage für eine zielgerichtete und professionelle Trainingsplanung ist. Die kontinuierliche Betreuung lässt Trainingserfolge sichtbar werden und ermöglicht eine gezielte Trainingssteuerung.

**UWE HAPPEL** Das Gesundheitszentrum Marburg bietet heute ganzheitliche Gesundheitskonzepte von der ambulanten Rehabilitation, einer vernetzten, »

#### Familiensinn für Gesundheit

Uwe Happel, Gründer des vita fitness mit seinem Sohn Lars, Geschäftsführer des vita fitness.  
Foto: Uwe Brock



Lieber gemeinsam statt alleine trainieren? **Dann ist unser Tarif *groupfitness* genau das Richtige für Sie!** Mehr dazu auf Seite 34.

*Mein Tarif*





**Qualität und Kompetenz für Ihre Gesundheit**  
Ein umfangreiches Kursangebot, moderne Trainings- und Sanitärräume, von der Wellnesslandschaft bis zur Kinderbetreuung.

„Die Werte Gesundheit, Qualität, Innovation und Motivation prägen unsere Unternehmenskultur“

Lars Happel, Geschäftsführer vita fitness



**vita** fitness  
erleben-entspannen-erholen

ärztlichen Versorgung, über innovative Sport- und Fitnessangebote, bis hin zu einer kompletten Betreuung von Unternehmen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung und Gesundheitsprävention.

*Sie arbeiten mit immer mehr Marburger Unternehmen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung eng zusammen. Welche Angebote bieten Sie Unternehmen an?*

**UWE HAPPEL** Laut Studien der Krankenkassen sind über 70 Prozent aller Krankheiten auf Bewegungsmangel, falsche Ernährung und mangelndem Stressabbau zurückzuführen und könnten durch betriebliche Maßnahmen zur Gesundheitsförderung effektiv bekämpft werden.

Unser Gesundheitsnetzwerk bietet hierfür hervorragende Voraussetzungen für ein solches Angebot.

**LARS HAPPEL** Betriebliche Gesundheitsförderung kann der Schlüssel in der Unternehmensstrategie für gesunde, leistungsfähige, motivierte und produktive Mitarbeiter sein. Kraft, Ausdauer, Koordination und

Beweglichkeit bestimmen, was ein Mensch körperlich leisten kann – nicht nur im sportlichen Sinn, sondern auch im Alltag. Bei allen körperlichen Aktivitäten in Beruf und Freizeit spielen diese Grundfähigkeiten eine Rolle.

Dazu wollen wir als Gesundheitsdienstleister unseren Beitrag leisten. Hier schließen wir sportliche Allianzen mit Unternehmen. Gesundheitsorientierte Bewegungsangebote wie z. B. Herz-Kreislauf-, Fitness- und Ernährungsprogramme umfassen das Angebot.

Darüber hinaus bietet vita fitness den Unternehmen ein komplettes, unterstützendes betriebliches Gesundheitsmanagement an.



„Wir bieten ganzheitliche Gesundheitskonzepte“

Uwe Happel, Gründer des vita fitness



Mehr Infos zur Betrieblichen Gesundheitsförderung ab Seite 38





Gas • Wasser • Installation  
Bauklempnerei • Heizungsbau  
Öl • Gasfeuerung

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

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

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

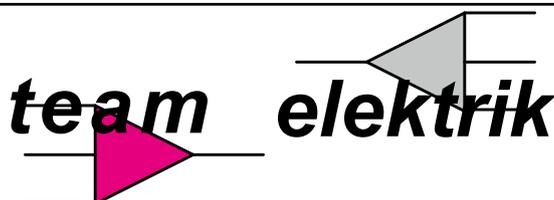
**Tel.: 06421-81224  
Fax: 06421-85746**

**Unsere Büro-Zeiten:**

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

**[pfalzgbmh@t-online.de](mailto:pfalzgbmh@t-online.de)**

1989–2014  
**25** JAHRE



***Ihr Partner in allen Fragen der Elektrotechnik!***

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

**24 Stunden Kundendienst**

**Kontakt:**

**Hermershäuser Straße 5  
35041 Marburg  
Tel. 06421 36421  
Fax 06421 34450  
[www.team-elektrik.com](http://www.team-elektrik.com)**

**KÄLTE-KLIMATECHNIK SPÖRCK**  
BERATUNG • PLANUNG • VERKAUF • SERVICE

**Wir steigern Ihre Leistungsfähigkeit  
durch gesundes Raumklima...**

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

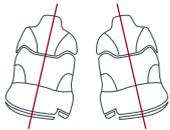
# DER PERFEKTE LAUFSCHUH

Tipps von Ahrens Sport2000

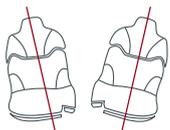


**Gerade zum Beginn der Laufsaison steht für viele Läufer die Suche nach einem neuen Paar Laufschuhe an.**

Doch den richtigen Laufschuh zu finden, ist gar nicht so einfach und die Vielzahl an Fachbegriffen ist gerade für Einsteiger oft verwirrend. Sie wollen ja nicht zum Mond fliegen, sondern lediglich gesund und möglicherweise ein wenig leistungsorientiert laufen.



PRONATION



SUPINATION

Also worauf sollten Sie achten? Wir bringen Ihnen die wichtigen Themen beim Schuhkauf näher und geben einige Tipps, wie Sie zu Ihrem perfekten Laufschuh finden:

**1. DÄMPFUNG** Aufgabe der Dämpfung ist es, den Aufprallschock auf Ferse und Fuß zu puffern. Schließlich müssen die Gelenke bei jedem Schritt das Zwei- bis Dreifache des Körpergewichts abfangen.

Verschiedene Hersteller verwenden unterschiedliche Konzepte zur Optimierung der Dämpfung wie z. B. *Nike Air*, *Asics Gel*, *Adidas Boost* oder *Brooks DNA*.

Wirklich besser gibt es dabei nicht, nur neuer oder älter – im Laufe der Nutzung lässt die Dämpfung von Laufschuhen nach, ein Ersatz ist dann sinnvoll.

## 2. ABROLLBEWEGUNGEN

Neutralschuhe sind Schuhe für Jogger mit kerngesunden Füßen. Stabil- und Bewegungskontrollschuhe für Läufer, die aufgrund einer Fußfehlstellung mehr Unterstützung benötigen (*Pronation und Supination*). Vielfach wissen Läufer nicht, welcher Schuh-Typ für Sie in Frage kommt. Hier hilft der Besuch beim Orthopäden oder auch eine Laufanalyse bei Ihrem Fachhändler.

**3. FORMSTABILITÄT** Aufgabe ist es, den Fuß in der Bewegung zu stützen und damit eine optimale Kraftübertragung zu fördern. Technologien dabei sind besondere Gewebe, unterschiedliche Designansätze für die Brücke zwischen Ballen und Ferse (z. B. *Adidas Torsion-flex* oder *New Balance T-Bar*) sowie die Rahmenstruktur des Schuhs, um ein seitliches Rutschen des Fußes bei der Laufbewegung zu verhindern.

Auch hier wird es nicht wirklich besser. Vielmehr kommt es an auf

Beratung. Konzeption. Umsetzung.

[www.cleverworx.de/referenzen](http://www.cleverworx.de/referenzen)

Passform und Laufkomfort. Wenn der Schuh nicht perfekt sitzt, hilft alle Schuhtechnologie nicht.

**4. ATMUNGSAKTIVITÄT** Spezielle Gewebe mit hoher Atmungsaktivität sind wichtig, um den Schweißtransport vom Fuß nach außen zu unterstützen. So wird verhindert, dass der Fuß nass wird und im Schuh an Halt verliert. Um den Schweißabtransport und somit die Atmungsaktivität zusätzlich zu fördern sind spezielle Laufsocken empfehlenswert (z. B. *Falke RU4*).

**5. WASSERDICHTIGKEIT** Wer im Winter bzw. bei nassem Wetter laufen will, sollte auf einen wetterfesten Schuh achten. Wird der Schuh innen nass, rutscht der Fuß und die Stützung des Fußes ist nicht mehr optimal gewährleistet. Ambitionierte Läufer weichen daher in der Wintersaison auf Trail-Schuhen mit Gore-Tex aus.

**6. HALT UND GRIP** Die Qualität der Sohle und damit der Halt und Grip des Schuhs ist wichtig für die optimale Kraftübertragung vom Fuß auf den Laufuntergrund. Das ist beim Laufschuh nicht anders als beim Autoreifen. Ansätze der Hersteller sind Laufsohlen, die besonders robust sind und so der ständigen Reibung standhalten, um ein sicheres Laufgefühl auf unterschiedlichen Böden zu garantieren. Wie beim Autoreifen gilt es, die richtige Sohle für den richtigen Untergrund zu wählen: Straße vs. Off-Road.

**7. GEWICHT** Leichte Schuhe vermitteln nicht nur das Gefühl unbeschwertes Laufens, sie sorgen auch für weniger Ermüdung aufgrund des geringen Eigengewichts. Aber Vorsicht: leichtere Laufschuhe sind zumeist auch weniger robust und haben insofern auch meist eine kürzere Lebensdauer.

## TRENDTHEMA „NATURAL RUNNING“

**Für optimale Entwicklung der Fußmuskulatur und „Freiheitsgefühl“ am Fuß.**

Und wie passt „Natural Running“ (z. B. *Nike Free*) ins Bild? Hier handelt es sich um sogenannte Fußtrainer. Der Aufbau des Schuhs unterstützt die optimale Entwicklung der Fußmuskulatur und ein Laufgefühl, das sich möglichst nah am barfuß Laufen orientiert.

„Natural Running“ Schuhe gibt es heute nur als Neutral-schuhe – ohne besondere Stützung bei Pronation oder Supination. Jenseits eines möglichen Modestatementes eignen sich die Schuhe für Läufer als zusätzliches Trainingsgerät zusätzlich zu normalen Laufschuhen.

Gute Laufschuhe gibt es viele. Aber Schuhe, die perfekt zu Ihrem Fuß passen, deutlich weniger. Die Suche nach dem perfekten Laufschuh ist eine sehr individuelle Angelegenheit, für die Sie sich Zeit nehmen sollten.

Am Ende stellt allein die Anprobe unter fachkundiger Beratung eines Laufexperten sicher, dass man nicht auf „Weltraum-Technologie-Werbung“ von Herstellern reinfällt oder sich auf Empfehlungen von Freunden (mit vielfach anderen Laufgewohnheiten) verlässt.

Konsultieren Sie einen Sportfachhändler mit großer Laufschuhkompetenz und vereinbaren Sie Ihre persönliche Laufanalyse vor Ort. So stellen Sie sicher, dass Ihre Gesundheit Auslauf mit dem richtigen Schuhwerk bekommt.



**Freut sich auf Ihre Füße:**  
Frank Dammer,  
Abteilungsleiter von  
Ahrens Sport2000

## Wie fit bist Du wirklich? Grenzensucher

**ICH HABE MEINE GRENZEN NOCH LANGE  
NICHT ERREICHT...**

...aber suche danach. Meine Ausrüstung - natürlich von  
AHRENS SPORT 2000!

Kaufhaus Ahrens AG  
Universitätsstr. 14-22 • 35037 Marburg  
Tel. 06421 298-0

Mo. - Fr. 9 - 19 Uhr • Sa. 9 - 18 Uhr



**Ahrens**

ahrens-marburg.de



facebook.com/ahrens-marburg



JETZT NEU IM  
VITA FITNESS

# Runter damit!

Mit Food Coaching zum Wunschgewicht

**?** **Sie besuchen regelmäßig Ihr Fitnessstudio, nehmen an Ihren Lieblingskursen teil oder trainieren an den Geräten – schaffen es aber dennoch nicht, Ihr Körpergewicht zu reduzieren oder Muskeln aufzubauen?** Sie wollen Ihre Ausdauer und Regeneration verbessern und fitter werden? **Sie haben einen stressigen Job, einen stressigen Alltag, der Ihnen eine gesunde Ernährung erschwert?** Sie wollen sich wieder wohlfühlen in Ihrem Körper?

**Das vita fitness Food Coaching Team möchte Ihnen dabei helfen, Ihr Training optimal an Ihre Ernährung anzupassen und mit Ihnen ein für Sie individuell an Ihre Bedürfnisse angepasstes Ernährungskonzept entwickeln.**

Fahrrad, Rolltreppe, Auto, Bus oder Bahn sind gern gesehene und genutzte Hilfsmittel, um bequem und ohne große Anstrengung überall hinzukommen. Wer fährt schon gern mit dem Fahrrad zur Arbeit oder läuft gar zu Fuß? Dauert zu lange, ist zu stressig, oder viel zu anstrengend. Stress haben wir ja sowieso alle schon genug. Gut, dass man fast alle wichtigen Dinge per Mausklick erledigen oder per Telefon und SMS lösen kann. Und das alles auch noch ohne sich bewegen zu müssen.

Körperliche Arbeit ist passé und wir versinken in Lebensqualität. Seit Erfindung des Kühlschranks ist es ein Leichtes geworden, sich Nahrung in jeglicher Form immer und überall zu verschaffen, ohne sich dafür anzustrengen. Unsere Lebensmittel sind unserem Lifestyle angepasst – stets verfügbar und billig und vor allem schnell zubereitet oder lieber gleich als „fast food“ sofort verzehrbar. Vieles geht zu Lasten der Gesundheit und die Folgen für den Gesundheitszustand sind gravierend. Gebratenes, Gebackenes, Süßes und Saures, Raffiniertes und Gezuckertes – die Versuchung lauert an jeder Straßenecke. Wie im Schlaraf-

fenland müssen wir nur die Finger ausstrecken und schon können wir all diese schönen ungesunden Dinge haben, von denen unser Körper abhängig ist. Die Folgen sind Übergewicht, Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen.

66% aller Deutschen haben bereits eine der vielen Diäten ausprobiert, deren Effektivität in unzähligen Zeitschriften angepriesen, deren langfristiger Erfolg jedoch gegen Null, oder schlimmer, ins Gegenteil tendiert. Eine Diät



kann niemals eine erfolgsversprechende Lösung für Gewichtsprobleme sein. Nur eine ganzheitliche und nachhaltige Ernährungsumstellung kann dauerhaften Erfolg versprechen!

Leider glauben wir in unserer allwissenden Medienwelt bereits zu wissen, wie eine

**„In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir die Gesundheit, um Geld zu erwerben. In der zweiten Hälfte opfern wir unser Geld, um die Gesundheit wieder zu erlangen.“**

Voltaire, 1694–1778



Umfassende Analyse  
Ihrer Essgewohnheiten



Ernährungsberatung, Sport-  
ernährung, Gewichtscoaching



Auf Ihre Trainingsziele  
abgestimmte Ernährungspläne



Langfristige und  
nachhaltige Änderungen



Individuelle Ernährungstipps  
für Sport und Alltag



Umfassende Ernährungsumstellung  
nach Ihren Bedürfnissen

„richtige“ Ernährung aussieht. Paleo-Ernährung, vegetarische Ernährung, Low-Carb-High Fat, High Carb-Low Fat und dutzende andere Ernährungskonzepte beanspruchen in unzähligen Internetforen Ihre alleinige Richtigkeit. Leider wird der geneigte Leser ob des Überangebots an vermeintlichen Lösungsvorschlägen zumeist zutiefst verunsichert. Hinzu kommen die vielen gutgemeinten Tipps aus unserem Umfeld, in dem jeder glaubt die richtige Lösung parat zu haben. Die Themen Fitness und Ernährung sind Themen voller Mythen, die sich im Laufe der Jahrzehnte erschreckend hartnäckig verankert haben und über die jeder glaubt „Bescheid zu wissen“. Leider ist nicht selten das Gegenteil der Fall!

Darum möchten wir Ihnen anbieten sich von ausgebildeten Coaches einen Weg durch den Dschungel der Meinungen zu bahnen und Ihre Ernährung an ihr Training anzupassen.

## UNSER KONZEPT

Unser oberstes Ziel ist es, Sie bei einer langfristigen Änderung Ihres Ernährungsverhaltens zu unterstützen und zu coachen.

In einem Erstgespräch erarbeiten wir mit Ihnen den Ist-Zustand und verschaffen uns einen Überblick über Ihre Lebens- und Essensgewohnheiten. Weiter führen wir mit Ihnen eine Ernährungsanalyse durch und erarbeiten Schritt für Schritt mit Ihnen gemeinsam Ihre individuelle Ernährungsumstellung.

Egal ob Sie Gewichtsreduktion oder Muskelaufbau erreichen wollen, die richtige Ernährung ist der wesentlichste Faktor, um Ihre gesetzten Ziele zu erreichen. Hier gibt es kein Patentrezept, da sich unsere Stoffwechselprozesse, unser Energieumsatz, sowie viele weitere biochemische und mentale Faktoren nicht in Schablonen pressen lassen.

Wir möchten Ihnen individuelle Lösungen bieten, um Ihre tägliche Ernährung zu optimieren. Auf Grund der Komplexität dieser Thematik erstellen wir gemeinsam mit Ihnen einen eigenen Fahrplan zu einer gesunden und nachhaltigen Ernährungsumstellung.

Wir können und möchten Ihnen keinen vorgefertigten Ernährungsplan vorlegen, sondern Ihr Bewusstsein bezüglich der richtigen Auswahl Ihrer Lebensmittel schärfen.



Infos und Fragen per Mail an  
[foodcoaching@gesundheitszentrum-marburg.de](mailto:foodcoaching@gesundheitszentrum-marburg.de) oder telefonisch unter  
**06421.16953-0**

**GET COACH**ED

DEIN KÖRPER | DEINE GESUNDHEIT | DEIN TRAINER

# BECKEN BODENTRAINING

Mehr Lebensqualität durch richtiges Training

**Eine schwache Beckenbodenmuskulatur kann zahlreiche Beschwerden wie Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, Inkontinenz u. v. m. auslösen.**

## **FUNKTIONELLES BECKENBODENTRAINING WÄHREND UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT**

Der Beckenboden bildet die dynamische untere Begrenzung des Bauchraumes, der zusammen mit der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie dem Zwerchfell die Rumpfkapsel stabilisiert.

Die wichtigsten Aufgaben sind die Lagesicherung der Bauchorgane, die Stabilisation des Beckenringes und die Kontrolle von Blase und Darm.

Aufgrund der Zunahme des Körpergewichts während der Schwangerschaft und der hormonellen Auflösung des Beckenringes verlagert sich der Körperschwerpunkt nach ventral (bauchwärts) und der stabilisierenden Muskulatur werden Höchstleistungen abverlangt. Funktionelles Beckenbodentraining soll ein besseres Gefühl und Bewusstsein für die an- und entspannende Funktion des Beckenbodens vermitteln.

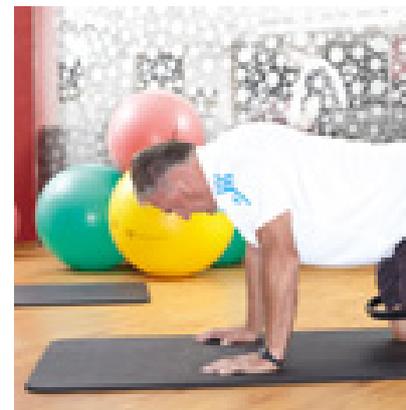
## **HILFE GEGEN BLASENSCHWÄCHE**

Ein durch die Schwangerschaft geschwächter Beckenboden führt häufig zu Blasenschwäche und zur Lageveränderung der Organe im Becken. Regelmäßiges und gezieltes Beckenbodentraining hilft, Problemen vorzubeugen und Beschwerden zu lindern.

## **BECKENBODENTRAINING FÜR MÄNNER**

Auch bei Männern ist der positive Effekt von Beckenbodentraining unumstritten. Obwohl sich die meisten Männer erst nach Prostata-Operationen mit dem Thema auseinandersetzen, ist es durchaus empfehlenswert bereits in jungen Jahren mit dem Training zu beginnen. Denn regelmäßiges Beckenbodentraining wirkt einer Vergrößerung der Prostata entgegen, beugt Inkontinenz sowie Erektionsstörungen vor und verbessert den Fitnesszustand.

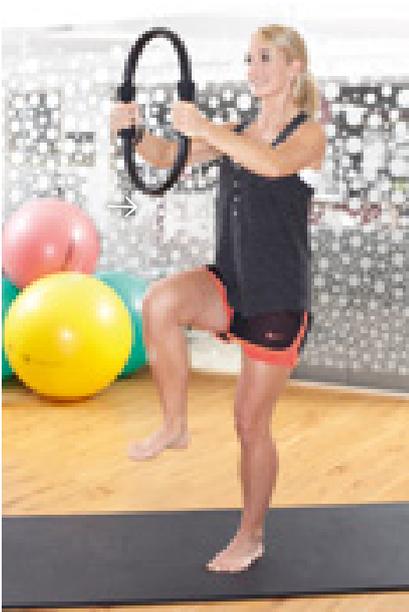
**Versuchen Sie jede Übung 5–10 Sekunden zu halten und drei bis vier Durchgänge zu machen.**



2



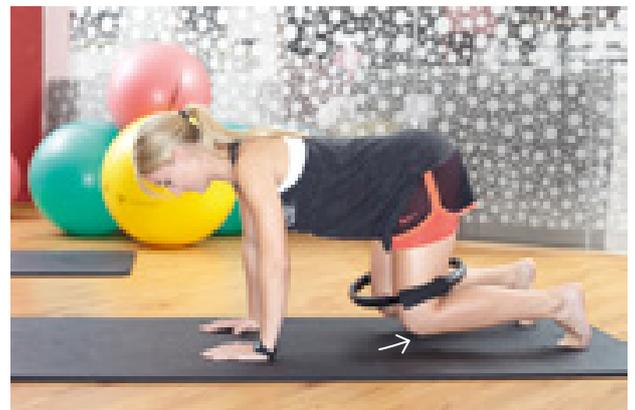
Stellen Sie sich hüftbreit, die Füße leicht geöffnet. Verlagern Sie den Körperschwerpunkt nach hinten unten und gehen dabei leicht in die Knie. Strecken Sie die Arme auf Brusthöhe nach vorne und umfassen den Ring locker. > **Spannen Sie den Beckenboden aktiv an und drücken Sie den Ring zusammen.**



1

**FORTGESCHRITTEN**

Stellen sie sich auf ein Bein und verlagern Sie den Körperschwerpunkt nach hinten unten, das Knie leicht gebeugt. Ziehen Sie die Fußspitze leicht nach oben, so dass Fuß und Oberschenkel parallel zum Boden verlaufen. > **Spannen Sie den Beckenboden aktiv an und drücken Sie den Ring fest zusammen.**

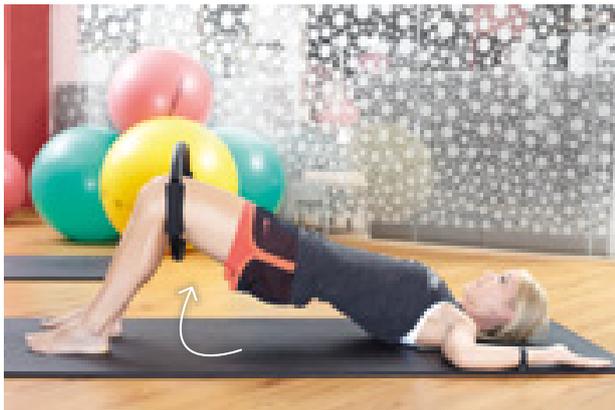


Kommen Sie in den Vierfüßlerstand, die Hände unter den Schultern aufsetzen und die Knie unter der Hüfte. Die Arme leicht beugen und den Rücken strecken. Der Ring befindet sich an der Außenseite des Oberschenkels. >> **Spannen Sie den Beckenboden aktiv an und drücken Sie den Ring mit den Knien nach außen. Heben Sie unter Anspannung des Beckenbodens die Knie vom Boden ab.**

**FORTGESCHRITTEN**

Ausgangsposition wie oben. >> **Heben sie ein Bein unter Anspannung des Beckenbodens vom Boden ab und ziehen Sie die Fußspitze heran. Drücken Sie den Ring während der Übung kontinuierlich nach außen.**





Legen Sie sich auf den Rücken und stellen die Füße hüftbreit auf, das Band befindet sich an der Außenseite des Oberschenkels. Die Hände liegen locker neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben.

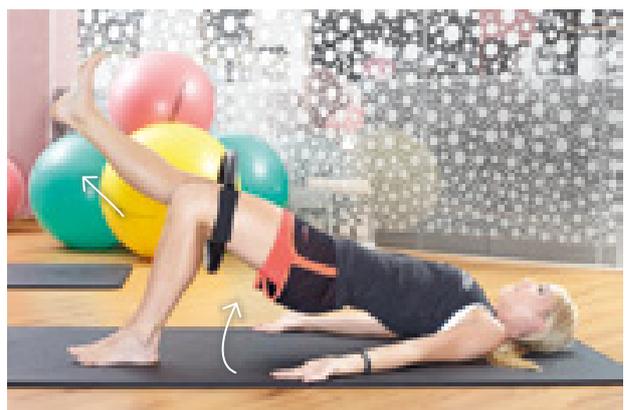
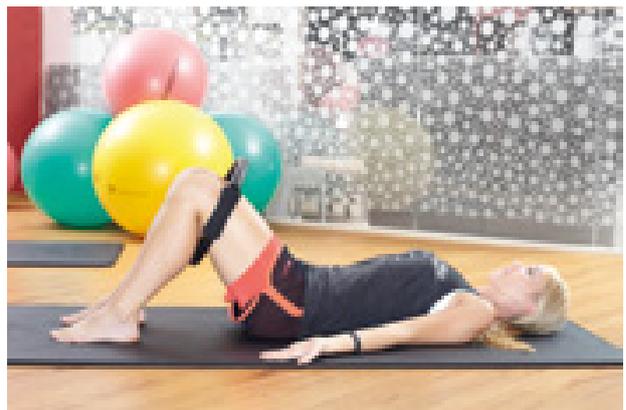
>> **Spannen Sie den Beckenboden aktiv an und heben den Po vom Boden ab. Drücken Sie das Theraband während der Übung gleichmäßig nach außen.**

# 3

Alle Übungen, bei denen der Ring außerhalb der Beine gehalten wird, können Sie auch mit dem Theraband durchführen.

## FORTGESCHRITTEN

Ausgangsposition wie oben. >> **Strecken Sie unter Anspannung des Beckenbodens ein Bein nach vorne und drücken Sie den Ring nach außen.**

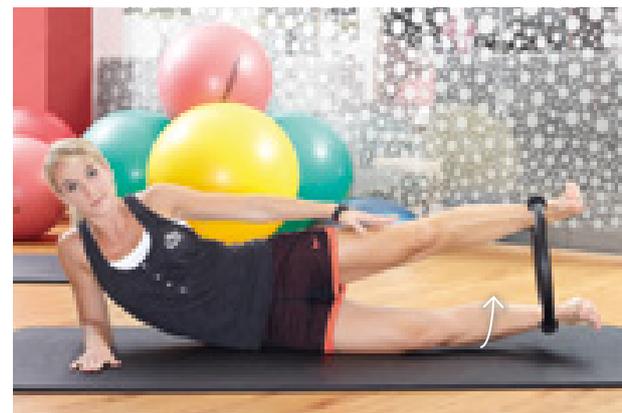
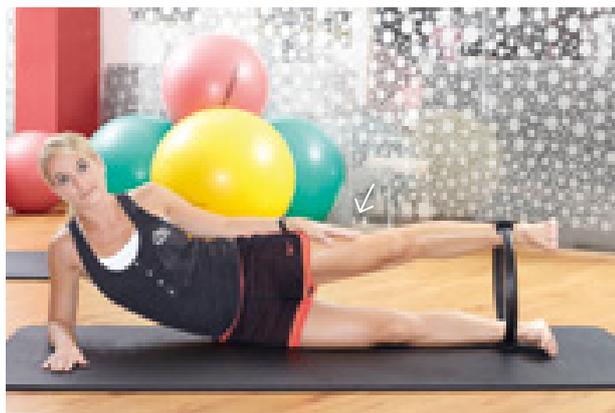
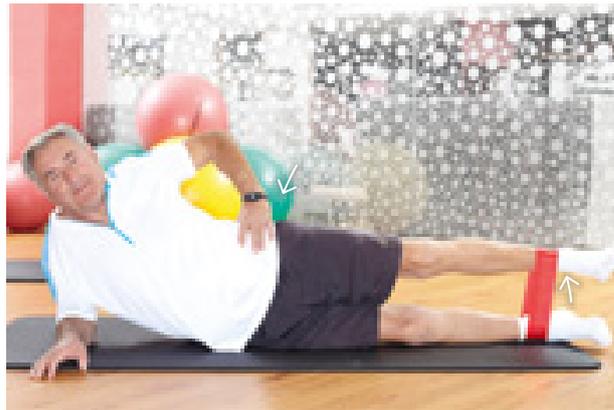


4

Legen Sie sich auf die Seite. Der stützende Arm liegt unter der Schulter und die Beine sind in Verlängerung des Oberkörpers gestreckt. Das Theraband oder der Ring befindet sich oberhalb des Knöchels. >> *Spannen Sie aktiv den Beckenboden an und drücken Sie das obere Bein nach außen.*

**FORTGESCHRITTEN**

>> *Heben Sie unter Anspannung des Beckenbodens die Beine vom Boden ab.*



SCHÖNE HAUT  
HAT EIN  
GEHEIMNIS-

## DIE REVIDERM- METHODE®

**Intelligente Hautpflege mit System.**

Buchen Sie noch heute eine  
Gesichtsbehandlung und entdecken  
Sie das Geheimrezept schöner Haut:

- sichtbar glattere und feinere Haut
- deutlich verbessertes Hautbild
- jugendlicher glatter Teint

\* bei Buchung einer Gesichtsbehandlung



# REVIDERM

skinmedics marburg

UTA JANISCH

Unser  
Geschenk\*:  
1 Paar  
Eye Pads

REVIDERM skinmedics  
Uta Janisch

Steinweg 35 A, 35037 Marburg  
tel +49 6421 62 01 00 0

[www.reviderm-skinmedics-marburg.de](http://www.reviderm-skinmedics-marburg.de)

# Power Plate®

**Power Plate® heißt übersetzt so viel wie "Kraft-Platte". Diese Platte vibriert und löst so im gesamten Körper Muskelkontraktionen aus.**

Innerhalb von 15 Minuten werden so bis zu 20.000 Kontraktionen generiert. Das Prinzip des Vibrationstrainings auf der Power Plate® ist simpel: Gegen das Rütteln wehrt sich der Körper mit Muskeln. Es gilt, den Körper auf dem Gerät kontrolliert zu bewegen. Dreißig Sekunden lang, dann eine halbe Minute Pause und nochmal von vorn, anschließend die nächste Übung. Das ist schweißtreibend, aber effektiv!

Vibrationstraining hat den Vorteil, dass es auch die unwillkürliche Muskulatur in der Körpertiefe anspricht. Ein Grund warum Power Plate® auch zum Abnehmen geeignet ist. Durch die Muskulatur, die i. d. R. nur durch Vibrationstraining angesprochen wird, verbrennt der Körper auch während der Regenerationsphase in den Tagen nach dem Training überflüssige Polster, da ein erhöhter Stoffwechsel stattfindet.

**„Abnehmen leicht gemacht & das in gerade einmal 14 Minuten!“**

Muskeltraining kann auch vor ernsthaften Krankheiten schützen, denn in Bewegung schütten die Muskelzellen sogenannte Myokine aus. Diese hormonähnlichen Botenstoffe sollen vor Diabetes Typ II schützen sowie Herz-Kreislauf-System, Fettstoffwechsel, Gehirn und Gefäßwände positiv beeinflussen.

## **NACH DER SCHWANGERSCHAFT AUF DIE POWER PLATE**

Hollywood-Stars und Models lassen es so einfach erscheinen: Bereits

kurz nach der Geburt haben Sie wieder eine super Figur. Doch bei der Durchschnittsfrau dauert dieser Prozess meist sehr viel länger.

Kurze Nächte und spätestens der erste Zahn sorgen meist für wenig Zeit, sich um die eigene Fitness zu kümmern, auch wenn dies dringend notwendig wäre. Neben der natürlichen Gewichtszunahme durch die Schwangerschaft, lässt auch die Elastizität der Haut nach. Durch die starke Dehnung und der Geburt, erschlafft das Gewebe und auch die Bauchmuskeln sind geschwächt. Dehnungstreifen und Übergewicht sind die Folge.

Doch auch aus medizinischer Sicht besteht Handlungsbedarf. Durch Hormone wird der Beckenboden während der Schwangerschaft lockerer. Gleichzeitig wächst die Gebärmutter um ein Vielfaches und belastet die Muskulatur des Beckenbodens zusätzlich.

Durch die Geburt wird dieser dann nochmals belastet und gedehnt. In den Monaten nach der Geburt braucht der Körper Zeit, um sich von den Strapazen zu erholen. Die Gebärmutter muss sich zurückbilden und auch der Beckenboden muss wieder aufgebaut werden. Vernachlässigt man diese Phase der Rückbildung, kann dies langfristige Folgen haben und z. B. zu einer Gebärmutterensenkung oder Inkontinenz führen.

Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken gibt es viele – Fitness, Yoga, Pilates & Co. sind nur einige der sportlichen Aktivitäten, die bei der generellen Gewichtsreduktion und Kräftigung helfen können. Gerade für die Zeit nach der Geburt und die entsprechenden Problemzonen, ist jedoch das Power Plate®-Ganzkörpertraining eine echte Alternative zur klassischen Rückbildungsgymnastik.



» Nutzen Sie unsere **Power Plate®** im monatlichen Paket oder als Personal Training mit ihrem Trainer im vita fitness. Sprechen Sie vor dem ersten Training mit Ihrem Arzt oder einem unserer Trainer über mögliche Kontraindikationen.

# Funktionelles TRAINING

**Das Thema funktionelles Training hat mittlerweile einen großen Stellenwert in Fitness-Studios eingenommen. Doch was ist es eigentlich? Ist es wirklich so neu? Und was beinhaltet ein funktionelles Training?**

Die geringen Bewegungsanforderungen in unserem Alltag erlauben es uns, relativ komfortabel durch unser tägliches Leben zu gelangen. Wenn wir aber in bestimmten Situationen gezwungen werden, unseren Körper über das gewohnte Maß hinaus zu gebrauchen, sind die Grenzen schnell erreicht. Eine ungewohnte Drehung nach hinten, ein plötzlicher Ausfallschritt zur Seite, schon können Verletzungen das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

Funktionelles Training (Functional Training) dient der Optimierung Ihrer Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Ein solches Training bereitet Ihren Körper umfassend auf unterschiedlichste Bewegungsanforderungen vor. Es dient somit der Prophylaxe von Sport- und Alltagsverletzungen. Sie haben dadurch die Chance, Ihre allgemeine Fitness in kürzester Zeit zu verbessern oder zu optimieren.

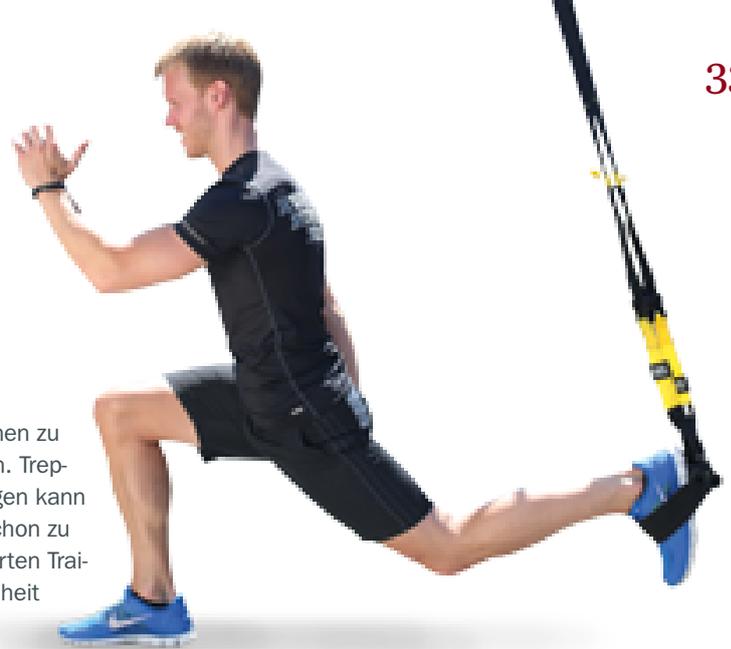
Der Alltag fordert in bestimmten Situationen den Körper auf unterschiedlichste Art und Weise. Zum Beispiel verlangt der Winter immer wieder besondere und ungewohnte Belastungen: Schnee schaufeln, Auto anschieben, Stürze vermeiden, weitere Strecken gehen. Wenn in unserer Gesellschaft die unterstützende Technik einmal versagt, wird schnell deutlich, wie sehr sich der Mensch auf diese verlässt. Es fällt ihm schwer und es ist belastend, sich als Einheit in spezifischen Alltags-

situationen zu bewegen. Treppensteigen kann dabei schon zu einer harten Trainingseinheit werden, wenn er

Fahrstuhl einmal ausfällt, da es der Körper nicht mehr im Ansatz gewohnt ist. Auch im Sport kann der Körper nur als Einheit und nicht als Ansammlung von Funktionen einzelner Muskeln optimal agieren.

**EIN GUTES BEISPIEL** ... ist der Beinstrecker/Leg-Curl. Eine typische traditionelle Kraftübung für den vorderen Oberschenkelmuskel. Isolierter kann man die Muskulatur des Beinstreckers nicht trainieren. Das „funktionelle Gegenstück“ dazu wäre eine Kniebeugebewegung. Dabei ist deutlich mehr Muskulatur involviert und ein Zusammenspiel dieser beteiligten Muskulatur (sog. Inter-muskuläre Koordination) wird gefordert. Im Vergleich zum isolierten Beinstrecker-Training, haben Sie bei der Kniebeugebewegung den vorderen Oberschenkelmuskel, den hinteren, die Gesäßmuskulatur, die Waden sowie die komplette Rumpfmuskulatur (Bauch und unteren Rücken) beansprucht. Die Kniebeugebewegung stellt demnach eine klassische funktionelle Übung dar.

Ein funktionelles Training ist in einem Trainingsplan unverzichtbar. Dies bedeutet allerdings nicht, dass alle ihre isolierten Übungen aus dem Trainingsplan verschwinden müssen. Eine Mischung aus beidem ergibt den meisten Sinn für ihren Trainingserfolg.



**WANN IST EIGENTLICH DER NÄCHSTE TRX-KURS?**

Jetzt „Mein Club“-App herunterladen. Kostenlos für iPhone und Android.

[WWW.MEINCLUBAPP.DE](http://WWW.MEINCLUBAPP.DE)



## PROFESSIONELLE IT-DIENSTLEISTUNGEN – KALKULIERBAR UND TRANSPARENT

Die Digitale Denkart betreut die gesamte IT-Infrastruktur von Unternehmen verschiedenster Branchen, berät diese bei anstehenden Investitionen und allen Sicherheitsfragen. Zeitgemäße Technologien wirtschaftlich und effizient beim Kunden einsetzen - dies ist das erklärte Ziel der Digitalen Denkart.

Besonders wichtig ist dem Unternehmen, dass Spezialisten nicht nur die Prozesse von Beratung und Konzeption begleiten, sondern auch

alle Details aktiv umsetzen – und das unmittelbar beim Kunden vor Ort. Erkennbar ist, dass auch Leistungen wie Lizenz- und Vertragsmanagement zunehmend an Bedeutung gewinnen. Besondere Beachtung im Leistungsportfolio der Digitalen Denkart hat neben der IT die gezielte Entwicklung und das Coaching von vorhandenem Personal und Führungskräften der Auftraggeber - eine Expertise, die vielen Unternehmen den nötigen Wettbewerbsvorsprung sichert.

# Unser Tarif vita groupfitness

**Gemeinsam statt  
nur alleine!**

**Ganz nach dem Motto "Together – Everyone – Achieves – More" setzt der Ansatz der *groupfitness* auf das Potenzial des Gruppengefüges als Motivator.**

Denn wer kennt sie nicht, die innere Überwindung, die es zu besiegen gilt. Die Zusammenstellung aus Gemeinschafts- und individuellen Angeboten bietet die Möglichkeit, sich trotz des Zusammenschlusses eines Teams, die individuellen Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. Bereits 1936 begründete der renommierte Gestaltpsychologe Kurt Lewin den Begriff der Gruppendynamik. Gruppendynamik bezeichnet die Entstehung von Verhaltensweisen, Werten und Einstellungen, die sich ausschließlich aus der Interaktion mehrerer Personen innerhalb eines Gruppengefüges ergeben und bei Einzelindividuen nicht auftreten.

In diesem Sinne bietet das vita fitness Gruppen ab zehn Personen die Möglichkeit, zu vergünstigten Konditionen verschiedene Trainingsangebote zu nutzen. Von den saisonalen Zielvorbereitungen im Mannschaftssport bis hin zum Ausgleichsprogramm für Berufstätige – das Konzept der *groupfitness* passt sich ausnahmslos den jeweiligen Vorstellungen an.

Denn gerade die Mischung aus individueller und gemeinschaftlicher Entwicklung macht das Erfolgspotenzial aus. Hierbei wird zwischen Gruppenzielen und den Vorstellungen eines jeden Teilnehmers unterschieden. Integrativ werden daraufhin die einzelnen Fortschritte der Gruppenentwicklungen zusammengeführt, um ein abgerundetes und harmonisches Gruppengefüge sicherstellen zu können.

Wie wichtig diese Mischung und Abwechslung im Sport ist, beweisen bereits verschiedene Vereine, die durch das *groupfitness*-Angebot im vita fitness ihr regelmäßiges Training erweitern und sich somit gezielter auf Spiele vorbereiten. Von Fußballvereinen bis hin zur Bundesliga Spielern nehmen an dem Angebot teil.

Im Fußball nutzt der **FSV SCHRÖCK** *groupfitness* und schaffte letztes Jahr den Aufstieg in die Verbandsliga. Auch in der Bundesliga wird das Angebot des vita fitness genutzt. Die Basketball Damen des **BC PHARMASERV MARBURG** halten hierdurch ihre Leistung auf hohem-Niveau. Auf eine gezielte Trainingssteuerung setzt das Football-Team der **MARBURG MERCENARIES**, die auch Stammgast im vita fitness ist und beweist bei jedem Spieltag Ihre körperliche Präsenz.

Nicht nur Sportvereine sind herzlich eingeladen unser *groupfitness*-Angebot zu nutzen, sondern auch andere Gruppen oder Vereine. Die **FEUERWEHR EBSDORFERGRUND** macht es vor, dass Teambildung und Verbesserung der Fitness auch Spaß machen können.

Gemeinsam statt nur alleine geht es den Motivationschwierigkeiten an den Kragen.

## INTERESSE?

Lassen Sie sich von uns ein individuelles Gruppenangebot zusammenstellen. **Kontaktieren Sie uns über [groupfitness@gesundheitszentrum-marburg.de](mailto:groupfitness@gesundheitszentrum-marburg.de) oder telefonisch unter 06421.16953-0**



## Das sagen Mitglieder im vita fitness zu

# Mein Tarif

**LISA DIES | 23 | VITA CAMPUS**

„Es ist preislich ein super Angebot für Studenten und Schüler. Dass ich den Vertrag monatlich kündigen kann, falls es in der Uni während der Klausurphase zu stressig wird, beruhigt mich. Wenn ich dann wieder Zeit habe, kann ich sofort wieder einsteigen. Der vita campus passt einfach zu mir.“



**LARS NAU | 32 | VITA SUMMER**

„vita summer war ein super Sommerangebot. Ich bekam einen guten Einblick in das tolle Ambiente des vita fitness mit der Trainingsfläche, den Kursen und dem Saunabereich. Zudem gab es die Getränkeflat kostenlos dazu. Nachdem das Sommerangebot zu Ende war, habe ich mich für den Tarif vita flex entschieden.“



**JESSICA DÖRING | 29 | VITA FLEX**

„Ich nutze den vita flex Vertrag, da ich flexibel und spontan trainieren gehen möchte. Ich bin dadurch nicht an einen Vertrag gebunden, der mich zwingt regelmäßig im Monat zu trainieren. Genau das richtige für meinen Alltag.“

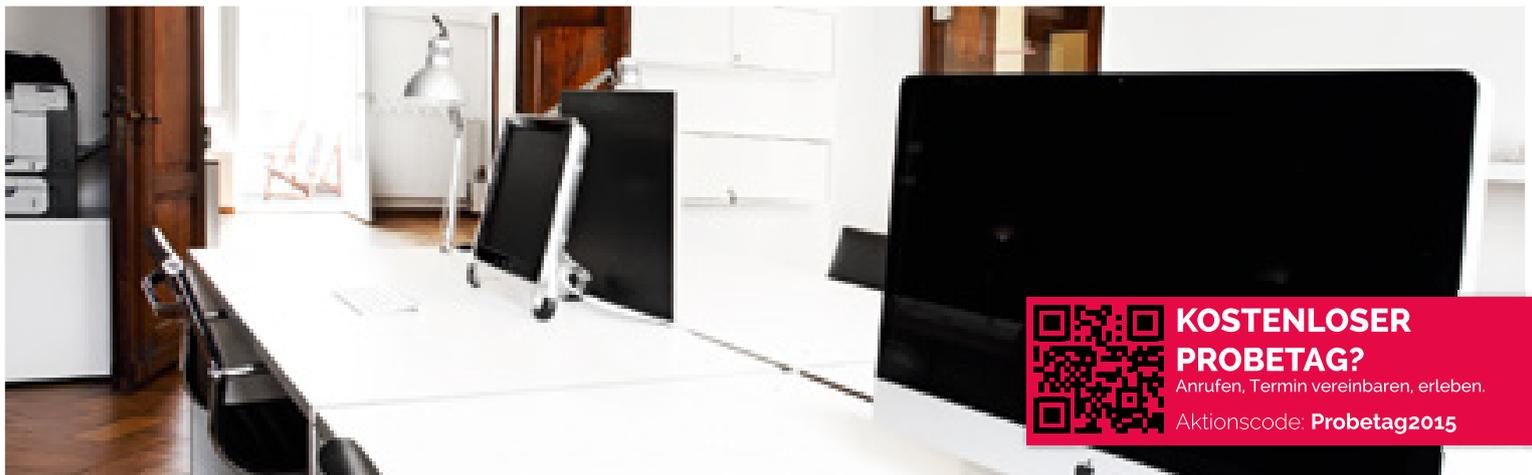


Fotos © privat, vita fitness

## Eigenes Büro ab 1,63€/Stunde

All-Inclusive-Pakete ab 250€/Monat · Meetingraum ab 10€/Stunde.

C/O WORX Coworkingarea: Bahnhofstraße 17 · 35037 Marburg · Telefon 06421 166 413-0



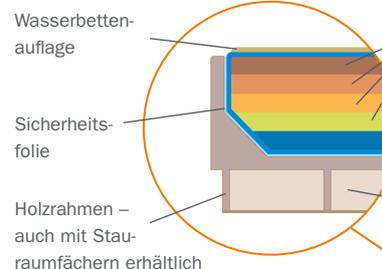
**KOSTENLOSER  
PROBETAG?**

Anrufen, Termin vereinbaren, erleben.

Aktionscode: **Probetag2015**

C/O WORX Marburg – Ein Büro, das sich den Anforderungen seines Mieters anpasst. Wir bieten verkehrstechnisch optimal angebundene und repräsentative Arbeitsplätze im renovierten 160m<sup>2</sup>-Altbau für Selbstständige, Freelancer und Cloudworker. Meetingraum, Technik und Kollegen inklusive. Informationen zu Ausstattung, Paketen und Preisen unter [www.coworx-marburg.de](http://www.coworx-marburg.de)

# Wie man sich bettet, so schläft man auch.



**Fast ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett. Aber sind wir deshalb automatisch auch ausge-schlafen? Jeder weiß, dass für einen gesunden und regenerierenden Schlaf nicht nur die Dauer, sondern ebenso seine Qualität verantwortlich ist. Erholsamer Schlaf ist die Grundlage für die physische und psychische Gesundheit.**

Wer schlecht und zu wenig schläft, riskiert nicht nur Konzentrationsschwierigkeiten, sondern auch schleichende Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Depressionen. Der gute Schlaf beginnt also schon bei der Wahl der richtigen Unterlage. Die Matratze sollte daher angenehm und gemütlich sein, dabei aber Kopf und Rücken unbedingt ausreichend stützen um einen regenerativen Schlaf zu ermöglichen – Doch leider wird all zu häufig beim Matratzen-Kauf weniger auf die Gesundheit als viel mehr auf den Preis geschaut.

Eine zu harte oder zu weiche Matratze kann dazu führen, dass wir uns zu häufig drehen und unruhig schlafen. Muskelverspannungen bis hin zu Wirbelschiebungen können die Folge sein. Herz- und Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, auch Bluthochdruck und ein geschwächtes Immunsystem können durch einen ungesunden Schlaf verursacht werden. Niemand kann uns erholsamen Schlaf garantieren, aber auf Matratzen, die den gesamten Körper gleichmäßig entlasten und Körperfehlstellungen verhindern helfen, schlafen Sie besser und vor allem gesünder.

Rituale sind Bestandteil unseres Alltags. Das gilt auch für das Zu-Bett-gehen. Pflegen Sie also Rituale, die dem Körper signalisieren, dass die Bettruhe bevorsteht. Dazu können gehören: baden, meditieren, lesen oder Tee trinken. Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus. Finden Sie ihn heraus und schlafen Sie zu regelmäßigen Zeiten. Auch am Wochenende sollte man die Zeiten, wenn möglich, einhalten.

Größte Aufmerksamkeit beim Bettenkauf gilt also der Matratze – zu Recht. Sie ist nämlich dafür verantwortlich, dass sich Ihre Muskeln (und damit Sie selbst) optimal entspannen. Für welches Material Sie sich entscheiden – Latex, Schaumstoff oder Wasserkern –, ist Geschmacks-sache. Hauptsache die Matratze ist punktelastisch: Wenn Sie mit der Faust fest auf die Oberfläche drücken, darf sie nur dort nachgeben. Moderne Schaumstoffe und Wasserkerne machen genau diese Bewegungen sehr gut mit, da sich das weiche Material besonders gut an den Körper anpasst.

Die Härtegrade der Schaumstoff-Matratzen der einzelnen Hersteller sind jedoch häufig nicht miteinander vergleichbar. Hat man sich für eine Matratzenart entschieden gilt: Die Matratze sollte die S-Form Ihrer Wirbelsäule nachbilden. Das bedeutet: In Seitenlage sollten Schulter und Hüfte nur so weit einsinken, dass die Wirbelsäule eine gerade Linie bildet. In der Rückenlage muss das natürliche Hohlkreuz ausgefüllt sein. Es sollte nicht möglich sein, zwischen Rücken und Matratze eine Hand zu schieben.

**TESTEN SIE JETZT ALLE UNSERE PRODUKTE BEI IHNEN ZUHAUSE KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH!**



WACORE  
WATERBEDS

DERMAPUR®  
ausgeschlafen.

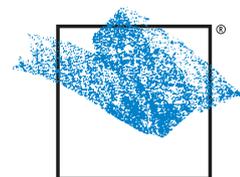
**PERFEKTER KOMFORT. Wasserbetten von Wacore.**

**FÜHLBARE QUALITÄT. Matratzen von Dermalpur.**

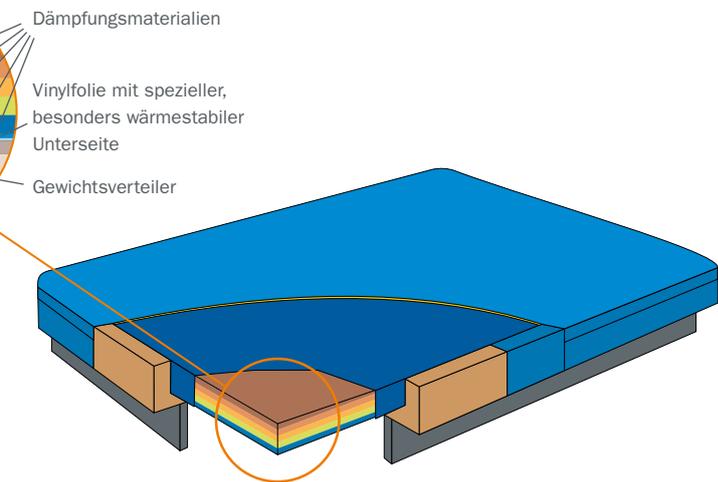
**SCHÖNER SCHLAFEN** – Ihr kompetentes Fachgeschäft seit 1991 für Wasserbetten, Dermalpur-Matratzen und Swopper in Marburg.

[www.schoener-schlafen.de](http://www.schoener-schlafen.de)

Beratung & Verkauf **Zu den Sandbeeten 12 · Gewerbegebiet Cappel · 35043 Marburg · Tel. 0 64 21-1 37 37**



**Schöner Schlafen**  
Wasserbetten & Matratzen



Wie bei vielen Dingen im Leben kommt es auch hier auf die Länge an. Das nächtliche Drehen und Wenden erfordert etwas Platz. Das Bett sollte ca. 20 Zentimeter länger als der Schlafende und pro Person mindestens 100 bis 120 Zentimeter breit sein. Pro Nacht wechseln Sie bis zu 60-mal die Schlafposition, darum sollte der Schlafuntergrund sehr flexibel und äußerst anpassungsfähig sein. Die perfekte Matratze stützt den Körper flexibel ab.

Liegeflächen für Hüfte und Schultern sollten sich optimal an die Körperform anpassen. Hat die Matratze solche Zonen, kann man in der Seitenlage besser einsinken und erholsamer schlafen.

**Sie haben die Qual der Wahl.**

## SCHLUSS MIT DEN WASSERBETT-VORURTEILEN.

Ein Wasserbett verbraucht zu viel Strom.

**Nein, ein Wasserbett verbraucht ca. 5 Euro Strom/Monat.**

Ein Wasserbett verursacht permanenten Elektromog.

**Nein, da sich die Wasserbettheizung nachts abschalten lässt.**

Ein Wasserbett kann auslaufen.

**Nein, ein Wasserbett kann nicht auslaufen, da immer eine Sicherheitswanne mit eingebaut ist.**

Ein Wasserbett schaukelt immer.

**Nein, ein Wasserbett kann durch Vlieseinlagen individuell beruhigt werden.**

Ein Wasserbett ist zu schwer.

**Nein, ein Wasserbett wiegt ca. 150 kg/m<sup>2</sup>. So viel wie z.B. zwei erwachsene Personen auf einem Fleck.**

Ein Wasserbett passt nicht in meinen Bettrahmen.

**Nein, ein Wasserbett kann in jeden Bettrahmen eingebaut oder auch freistehend ohne Bettrahmen aufgebaut werden.**



**HEINZ LUDWIG**  
Rechtsanwalt  
Notar a.D.



**AXEL LUDWIG**  
Rechtsanwalt  
Notar a.D.



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



**DR. CHRISTEAN WAGNER**  
Rechtsanwalt



**SASCHA MARKS**  
Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Strafrecht



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



**CORDULA ESSER**  
Rechtsanwältin



**ROBERT SCHILLER**  
Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Insolvenzrecht

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

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

# Fit und aktiv am Arbeitsplatz

## Betriebliches Gesundheitsmanagement durch das vita fitness

**Das vita fitness bietet ein ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) als externer Dienstleister für Unternehmen an.**

Das vita fitness unterstützt Firmen dabei, ihre Arbeitsbedingungen zu analysieren und diese nachhaltig zu verbessern. Auch wird die Lebensqualität am Arbeitsplatz gesteigert, indem die Gesundheit und Motivation der Mitarbeiter nachhaltig gefördert wird. Dies wirkt sich dann positiv auf die Produktivität, die Produkt- und Dienstleistungsqualität und die Innovationsfähigkeit eines Unternehmens aus. Hierbei entsteht sowohl für den Arbeitgeber als auch den Arbeitnehmer eine Win-Win-Situation. Das Unternehmensimage als guter Arbeitgeber, im Sinne von Corporate Social Responsibility wird verbessert.

Durch das betriebliche Gesundheitsmanagement deckt man die Bereiche Verhaltensprävention und auch die Verhältnisprävention ab.

Bei der Verhaltensprävention geht es gezielt um die einzelne Person. Ziel ist die Minimierung bestimmter, gesundheitsriskanter Verhaltensweisen und psychischer Belastungen. Dementsprechend zielen Maßnahmen der Verhaltensprävention auf die Förderung gesundheitsgerechter Verhaltensweisen ab. Zu den Maßnahmen gehören insbesondere Informations- und Aufklärungsmaßnahmen. Das vita fitness bietet in diesem Bereich Informationsveranstaltungen und Workshops zu dem Thema Stress oder Burnout an. Auch werden Vorträge zu einer richtigen Ernährung am Arbeitsplatz, Ernährungs-

kurse etc. angeboten. Hinzu kommen umfangreiche Bewegungs- und Entspannungsprogramme im vita fitness oder Vorort im Unternehmen, z. B. eine bewegte Pause.

Bei der Verhältnisprävention wird der Schwerpunkt auf die Arbeitsbedingungen gelegt. Hierbei handelt es sich um Gesundheitsvorbeugung im Hinblick auf die Arbeitsplatzgestaltung, der Arbeitsstätte, die Arbeitsmittel und die sonstige Arbeitsumwelt. Im Vordergrund steht eine vorbeugende, gesundheitsgerechte Gestaltung der Arbeitsumwelt mit dem Schwerpunkt der Reduktion von Gefährdungsfaktoren und der Begrenzung von Belastungen.

Maßnahmen der Verhältnisprävention zielen auf die Gestaltung von gesundheitsförderlichen Arbeitsstrukturen ab. Maßnahmen dafür sind eine ergonomische Gestaltung der Arbeitsumgebung und der Arbeitsmittel, oder der Abbau belastender Arbeitsbedingungen (Lärm, Klima etc.). Dazu bietet das vita fitness eine Gefährdungsbeurteilung der Arbeitsplätze an, um Aufschluss über die Arbeitsbedingungen zu bekommen.



„Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist eine moderne Unternehmensstrategie ...“

### Die „Bewegte Pause“ in Aktion

Unsere Trainer zu Besuch bei Siemens in Marburg.

## Erleben Sie Freiraum in seiner besten Form.

Das neue C-Klasse T-Modell. Das Beste kennt keine Alternative.

- Sicherheit und Komfort auf höchstem Niveau: mit vielen neuen Sicherheits- und Assistenzsystemen.
- Bestens vernetzt: mit Mercedes connect me<sup>1</sup>, einem Portfolio wertvoller Dienste, die das Autofahren komfortabler machen.

Jetzt Probe fahren.  
Tel.: 06421 602-71

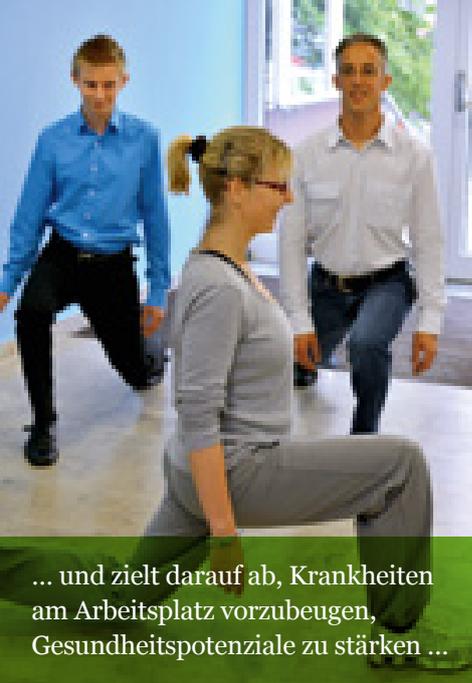


Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart  
Partner vor Ort: Autohaus Nord, Hermann Schwarz GmbH · Neue Kasseler Straße 50-52 · 35039 Marburg  
E-Mail: verkauf@autohausnord-schwarz.com · www.autohausnord-schwarz.com



Mercedes-Benz  
Das Beste oder nichts.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.mercedes.me](http://www.mercedes.me) oder bei jedem teilnehmenden Mercedes-Benz Händler. Die Verbrauchswerte beziehen sich auf die zur Markteinführung (09/2014) verfügbaren Motoren (C 180/C 200/C 250/C 220 BlueTEC und C 250 BlueTEC). Kraftstoffverbrauch kombiniert: 6,0–4,3 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 140–108 g/km.



... und zielt darauf ab, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheitspotenziale zu stärken ...

#### KONKRET BIETET DAS VITA FITNESS FOLGENDE LEISTUNGEN DES BGM:

- » **Arbeitsplatzbegehung und Gefährdungsanalyse**
  - › Besichtigung der Arbeitsplätze
  - › Gespräch mit Mitarbeitern
  - › Erstellung einer Gefährdungsanalyse gemäß Arbeitsschutzgesetz
  - › Dokumentation & Integration in die weitere Analyse
- » **Anonyme Mitarbeiterbefragung zu gesundheitlichen Fragen**
  - › Erstellung eines Fragebogens
  - › Organisation & Durchführung der Befragung, inkl. Erstellung aller Unterlagen
  - › Auswertung und Präsentation der Ergebnisse

#### » Arbeitsplatzergonomisches Rückencoaching

- › Theorievortrag „Richtig Heben, Tragen, Bücken, Sitzen“
- › Praktische Umsetzung / Training am Arbeitsplatz
- › Erstellung und Ausgabe der Unterlagen zur Rückenschule, Handouts und Plakate
- › Video-Foto-Feedback

#### » Workshop zu „Stress“

- › Vortrag, Diskussion, Workshop „Ursachen von Stress am Arbeitsplatz & Stressbewältigung“
- › Praxisbeispiele
- › Lösungen im Umgang mit Stress am Arbeitsplatz entwickeln

#### » Psychologische Beratungshotline

- › Präventive Einzelgespräche mit Mitarbeitern



... und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.“

#### » Führungskräftetraining

#### » Organisation & Durchführung eines Gesundheitstages

- › Aufbau eines Programm und Koordination zum Schwerpunkt Ergonomie und Bewegung

#### » Infostände in Ihrer Firma mit

- › Ergonomics, Rückenmessungen, Blutdruck oder Körperfettanalyse

#### » Gesundheitskurse gemäß §20 SGBV

#### » Wirbelsäulengymnastik, Aqua-Jogging, Moderne Rückenschule als Kurse (8 Einheiten)

#### » Ernährung

- › Individuelles Personal-Food-Coaching (Ernährungscheck u. v. m.)
- › Kochkurs (Kochen & Essen als Tool für Kommunikation zur Teamentwicklung & Gesundheitsförderung)
- › Gesprächsrunden
- › „Iss Dich Fit“-Wochen
- › Infostand, Workshop, Vorträge
- › Erstellung einer Ernährungsanalyse

#### » „Bewegte Pause“

- › 1 Trainer vor Ort für Übungen zum Mitmachen (Kräftigungsübungen, Entspannungsübungen u. v. m.)

#### » Firmeneigene Kurse im vita fitness

- › exklusiv für die Mitarbeiter: z. B. Spinning Kurs im vita fitness als Betriebsausflug



**Alles zum Bauen  
und Renovieren**

**Ihre Marburger Sanitär- und Fliesenwelt informiert:**

### Mein neues Bad kommt von Balzer

- News rund ums Bad
- Interessante und aktuelle Neuheiten zu Produkten und Herstellern
- Nützliche Tipps und Informationen zu den Themen: Badplanung und Badausstattung

**Jeden Sonntag ist Schautag von 14 - 17 Uhr // Keine Beratung - kein Verkauf!**

Chr. Balzer GmbH & Co. KG • Johann-Konrad-Schäfer-Str. 10 • 35039 Marburg  
Tel.: 0 64 21 / 603-0 • Fax: 0 64 21 / 51600





## KUNDEN STIMMEN

„Durch das BGF Programm wird zunächst einmal jeder Mitarbeiter mit den Themen Sport, gesunde Ernährung und Gesundheit am Arbeitsplatz konfrontiert. Es bleibt die Entscheidung jedes Einzelnen sich bewusst für das Programm zu entscheiden, doch auch diejenigen, die nicht aktiv werden möchten, werden durch zahlreiche Termine in den Standorten, in Abständen, immer wieder mit Aktionen überrascht und können unverbindlich teilnehmen.“

Das Angebot an bewegten Pausen am Arbeitsplatz, die Möglichkeit ein gesundes Frühstück zuzubereiten, die Begehung der Arbeitsplätze im Hinblick auf die Gesundheit und die Möglichkeit der Ernährungsberatung sind nur ein Ausschnitt der vor Ort möglichen Aktionen.

Als Fazit kann man sagen, dass die Themen Sport, Gesundheit und Ernährung durch das BGF Programm einen deutlich höheren Stellenwert im Unternehmen einnehmen als zuvor und das nicht nur bei den Aktiven. Wenn sich zusätzlich noch Trainingsgruppen finden und gemeinsam Sport getrieben wird, wenn die Zahl der Krankentage rückläufig ist und die Zahl der Arbeitsunfälle nahezu auf null gesunken ist, so ist dies nur ein zusätzlicher positiver Effekt des BGF Programms.“

**TOBIAS BALZER / Geschäftsführer**  
**Fa. Chr. Balzer GmbH & Co. KG**



*„Mit großer Begeisterung und Engagement nehmen unsere Mitarbeiter das Angebot im vita fitness wahr. Wir hoffen sehr, das die anfängliche Begeisterung auch beständig bleibt, das zu erreichen ist auch unsere Aufgabe als Arbeitgeber. Jeder ist gefragt, um das Angebot mit Leben zu erfüllen.“*

**ELVIRA PANNASCH / Dipl. Ing.**  
**Firma Spörck**



*„Seit Mitte Februar 2014 hat die GeWoBau Marburg mit der vita fitness GmbH & Co. KG eine Kooperationsvereinbarung zur Durchführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements und der betrieblichen Gesundheitsförderung vereinbart.“*

*Seit diesem Zeitpunkt können alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der GeWoBau das umfangreiche Angebot der vita fitness GmbH & Co. KG nutzen. Überdies werden vor Ort in den Geschäftsräumen des Wohnungsunternehmens am Pilgrimstein diverse, gesundheitsfördernde Maßnahmen durchgeführt.*

*Die abwechslungsreichen und vielfältigen Offerten der vita fitness werden sehr gut angenommen. Fast alle Kolleginnen und Kollegen machen begeistert mit. Es bilden sich sogar Sportgruppen, die zusammen entsprechende Aktivitäten wahrnehmen. Die Resonanz ist durchweg positiv und es lässt sich sagen, dass sich die breite Palette der Sportangebote und deren Inanspruchnahme überaus motivierend auf die Kolleginnen und Kollegen auswirken.*

*Nach nunmehr 6 Monaten lässt sich festhalten, dass die Teilnahmequote konstant hoch ist. Das Feedback aus der GeWoBau-Belegschaft lässt sich in zwei Worten zusammenfassen: „Tolle Sache“.“*

**DIETER SPRATTE / Assistent der Geschäftsführung,**  
**Moderator für BGM der GeWoBau**

Zu viel Sitzen macht uns krank. Dabei liegt die Lösung so nah:

# Bewegung & Sitzen einfach verbinden.

**Bewegung ist der beste Freund der Wirbelsäule. So hat es die Evolution gewollt, langes Sitzen war nicht eingeplant, als sich unser Bewegungsapparat auf jagen und sammeln einstellte.**

Unseren modernen Sitzalltag können wir kaum ändern – aber mit dem richtigen Sitzmöbel bringt man wieder Schwung ins Sitzen. Die heutige Lebensweise überlastet die Bandscheiben immer stärker und häufiger. Wir bewegen uns zu wenig, sitzen zu viel und nehmen Haltungsschäden gar nicht mehr wahr. Erst die schmerzhafteste Volkskrankheit Rückenleiden in allen seinen ausgeprägten Facetten lässt uns aufhorchen, doch dann ist es meist bereits zu spät.

Starres Sitzen führt zu einer erhöhten Degeneration des menschlichen Bewegungsapparates. Bereits bei 35% der jüngeren Bevölkerung (Alter zwischen 12–15 Jahren) sind Sitzhaltungsschäden erkennbar. Vorgefallene oder degenerierte Bandscheiben führen hier, unterstützt durch mangelnde Bewegung im Alltag, zu nachhaltigen Wirbelsäulenproblemen.

Durch falsches Sitzen fehlt den Bandscheiben die durch Bewegung automatisch gegebene Abwechslung zwischen Be- und Entlastung und damit die ausreichende „Ernährung“. Der Druck, der auf die Bandscheiben wirkt, ist im Sitzen doppelt so groß wie z. B. im Stehen. Sie werden also insgesamt nicht nur länger, sondern auch viel stärker einseitig belastet und damit geradezu „ausgepresst“ – die Folge nicht allzu selten: der Bandscheibenvorfall.

Viele Berufstätige mit einem PC- oder Sitzarbeitsplatz versuchen deshalb bereits durch gezielte Gegenmaßnahmen wie Freizeitsport oder zielgerichtetes Training dieses Defizit auszugleichen und einer nachhaltigen Schädigung vorzubeugen.

Die Produkte von aeris, das bekannteste der **swopper**, bietet einen grundlegend neuen Ansatz Rückenprobleme zu lindern und zu verhindern: Anstatt falsches Verhalten (Bewegungsmangel durch starres Sitzen) durch immer neue Eingriffe (Lehnen, Stützen, Korsetts) erträglicher zu machen, bietet der swopper ein menschen-adäquateres Sitzen – also mit mehr Bewegung – um so den Rücken zu stärken.

Der swopper ist ein aktiv-dynamische Sitz-Element, das bewegtes Sitzen mit dreidimensionaler Mobilität möglich macht. Sitzen mit freiem Rücken, auf einem federgelagerten Sitz, hält alle Muskeln aktiv, sorgt für minimalen, aber wirkungsvollen, ständigen Haltungswechsel und tut damit nicht nur den Bandscheiben, sondern dem gesamten Organismus gut.

*Der Ernstfall ist doch eingetreten? Bandscheibenvorfall? Erfahren Sie auf den folgenden Seiten von Dr. med. Thomas Kuhn alles Wichtige über Ursachen und das medizinische Vorgehen.*



**Im Laufe eines Arbeitslebens sitzen wir rund 80.000 Stunden (rund 85 % des Berufsalltags)! Dynamisches Sitzen steigert das körperliche Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit & Kreativität.**

## UNSER TIPP

Testen Sie den swopper kostenlos im Alltag. Ob am Arbeitsplatz oder zuhause. **Schöner Schlafen**, der Kooperationspartner des Gesundheitszentrum Marburg, berät Sie gerne.

**JETZT  
KOSTENLOS  
TESTEN!**

## SPÜRBBARE ERGONOMIE.

Ob Zuhause oder im Büro. **Der Swopper von aeris.**

**swopper®**  
Ihrem Rücken zuliebe



**SCHÖNER SCHLAFEN** – Ihr kompetentes Fachgeschäft seit 1991 für Wasserbetten, Dermapur-Matratzen und Swopper in Marburg.

[www.schoener-schlafen.de](http://www.schoener-schlafen.de)

Beratung & Verkauf **Zu den Sandbeeten 12 · Gewerbegebiet Cappel · 35043 Marburg · Tel. 064 21-1 37 37**



**Schöner Schlafen**  
Wasserbetten & Matratzen

# WAS SIE SCHON IMMER ÜBER DIE BEHANDLUNG ...

## **Kann ich bei wiederauftretenden Rückenschmerzen von einem Bandscheibenvorfall (BSV) ausgehen?**

Durchaus nicht. Rückenschmerzen sind in den allermeisten Fällen ein Ausdruck von Belastungssituationen, die körperlicher und seelischer Art sein können. Dabei sind Rückenschmerzen nicht nur ein Indiz für Veränderungen an der Lendenwirbelsäule. Es können hier eine Vielzahl von Hintergründen bestehen, die zu Rückenschmerzen Anlass geben, die überhaupt nichts mit einer Bandscheibenschädigung zu tun haben.

Dazu gehören: Gynäkologische Erkrankungen, Erkrankungen der Nieren und der Bauchspeicheldrüse oder des Darmes. Dazu gehören auch Veränderungen der großen Gelenke wie der Hüft- und Kniegelenke, die bei Belastungsstörungen Rückenschmerzen an der Gelenkverbindung zwischen dem Kreuzbein der Wirbelsäule und den Beckenknochen auslösen können. Rückenschmerzen können durchaus auch Ausdruck seelischer oder auch ungewohnter körperlicher Belastungssituationen sein und sind insofern zunächst einmal unabhängig von Bandscheibenleiden auf ihre verschiedenen Ursachen hin zu untersuchen.

## **Wie entsteht ein Bandscheibenvorfall?**

Die Bandscheiben im Achsenskelett des Menschen werden in der Embryonalphase in ihrer Intaktheit angelegt und sind als nicht regenerationsfähiger Teil der Wirbelsäule aufzufassen. Im Laufe des mensch-

lichen Lebens treten Veränderungen an den Bandscheiben ein, welche aus einem derben Faserring und einem eher weichen Innenkern bestehen. Diese Veränderungen treten in den unterschiedlichen Lebensabschnitten und unter unterschiedlichen äußeren Lebenssituationen auf. Hierbei spielt nicht nur immer körperliche Belastung eine Rolle.

Nicht nur Menschen, deren Berufsalltag sich vorwiegend im Sitzen abspielt, sind betroffen, sondern auch körperlich schwer arbeitende Menschen. Die Bandscheiben werden nicht durchblutet und sind insofern auf eine Ernährung durch Wassereinlagerung angewiesen. Diese täglich wiederkehrende Quellungsituation kann durch unterschiedliche Veränderungen an den Ernährungsstellen der Wirbel dazu führen, dass die Bandscheibe zunehmend trockener und rissiger wird und unter einer vielleicht völlig unspektakulären äußeren Belastung ein Bandscheibenvorfall durch Einriss des äußeren Faserrings auftreten kann.

## **Wie äußert sich ein Bandscheibenvorfall?**

Nicht jeder Schmerz, der sich im Arm oder Bein eines Menschen abspielt, hat etwas mit einem Bandscheibenvorfall zu tun. Bandscheibenvorfälle äußern sich in der Regel durch heftige, unter normalen Schmerzmedikamenten in der Regel nicht komplett behandelbare Schmerzen im Arm oder im Bein und sind oft mit Gefühlstörungen begleitet. In seltenen Fällen treten auch Lähmungserscheinungen

*Betroffen können Menschen sein, die vorwiegend im Sitzen sowie körperlich schwer arbeiten.*

*Anzeichen sind oftmals heftige Schmerzen in Arm oder im Bein, begleitet von Gefühlsstörungen.*

*Neben einer körperlichen Diagnostik werden auch zusätzlicher Untersuchungen im Kernspintomographen vorgenommen.*

*Konservative Behandlungen wie Physio- und Bewegungstherapie werden – sofern möglich – operativen Verfahren vorgezogen.*

*Ziel ist die Wiederherstellung der Belastbarkeit für das Berufsleben.*

*Aktives Rückentraining kann helfen, einem Bandscheibenvorfall vorzubeugen.*



# ... EINES BANDSCHEIBENVORFALLS WISSEN WOLLTEN.

auf, die von der entsprechend eingeeengten Nervenwurzel bewirkt werden können.

Diese Symptome sind jedoch unter einigen wichtigen Differentialdiagnosen zu überprüfen und nicht nur durch körperliche Untersuchung zu objektivieren. Hierzu müssen neurologische Untersuchungen der Nervenleitgeschwindigkeit im Arm oder im Bein sowie durch eine bildgebende Diagnostik z. B. eine Kernspintomographie objektiviert werden. Darüber hinaus können ähnliche ausstrahlende

Schmerzen im Arm oder durch Veränderungen im Schultergelenk und im Bein durch degenerative Veränderungen von Hüft- und Kniegelenk ausgelöst werden.

## Wie wird ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert?

Die Vorgeschichte und die körperliche Untersuchung des Patienten führen in eine Verdachtsdiagnose. Wenn sich Symptome überprüfen lassen, die auf eine Nervenwurzeleinengung in der Wirbelsäule hinweisen, wird über eine körperliche Untersuchung hinaus eine bildgebende Diagnostik durch eine Kernspintomographie des entsprechenden Wirbelsäulenabschnittes nachgewiesen, ob dieser Bandscheibenvorfall auch eine chirurgische Behandlung erfordert. Dies hängt nicht nur von den bildgebenden Verfahren, sondern

auch von den körperlichen Symptomen ab. Häufig gibt es Bandscheibenschäden, die überhaupt keine Symptome auslösen. Diese Befunde sind klinisch stumm und entsprechen nur der Interpretation eines Bildbefundes.

## Wie kann ein Bandscheibenvorfall behandelt werden?

Die Behandlung eines BSV hängt davon ab, in wie weit die körperliche Beeinträchtigung die Einschränkung der Lebensqualität oder gar der Störungen der Nervenfunktionen mit Lähmungserscheinungen als Behandlungsanlass bestehen.

Grundsätzlich gilt, dass Bandscheibenschäden mit entsprechenden körperlichen Symptomen so lange einer konservativen Behandlung durch Physiotherapie und Bewegungstherapie mit einer »

Dr. med. **KUHN**  
PRAXIS FÜR NEURO- UND WIRBELSÄULENCHIRURGIE



In der Praxis für Neuro- und Wirbelsäulen-chirurgie werden in Kooperation mit unserer Partnerklinik in Gießen degenerative Erkrankungen der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule operativ behandelt. Dazu gehören Bandscheibenschäden mit Bandscheibenersatz und Spinalkanalstenosen in der Halswirbelsäule, Aufrichtung von Wirbelverschiebungen und Operationen zur Entlastung bei Spinalkanalverengungen oder Bandscheibenvorfällen in der Brust- und Lendenwirbelsäule. Weiterhin wird die operative Therapie von peripheren Nervenschäden durchgeführt.

Dr. med. Thomas Kuhn wurde in der aktuellen Ausgabe des Ratgebers „Guter Rat“ zum 5. Mal unter die 500 am meisten empfohlenen Ärzte Deutschlands gewählt.

## Das Behandlungsspektrum:

- Neurochirurgische Therapie von Bandscheibenvorfällen
- Stenosen und Wirbelverschiebungen der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule
- Periphere Nerven-chirurgie

Dr. med. Thomas J. Kuhn  
Alicenstraße 4 | 35390 Gießen  
Telefon 06 41 | 98 46 85-0  
Telefax 06 41 | 98 46 85-10  
E-Mail [info@kuhn-wsc.de](mailto:info@kuhn-wsc.de)

Bei uns in  
besten Händen

angemessenen Behandlung durch Schmerzmedikamente zu behandeln sind, bis dieses Konzept keine Wiederherstellung der körperlichen Integrität ermöglicht. Das bedeutet, nicht nur die Belastbarkeit im privaten Alltagsleben, sondern Wiederherstellung der körperlichen Belastbarkeit für das Erwerbsleben.

Eine OP bei einem BSV ist komplizierten Verläufen vorbehalten. Nicht therapierbare Schmerzen, Lähmungserscheinungen im Arm oder Bein oder gar der Aufhebung der Geh- und Stehfähigkeit. Darüber hinaus ist eine Bandscheibenoperation bei Lähmungen der blasen-/mastdarmversorgenden Nerven zwingend erforderlich.

Grundsätzlich wird in der aktuellen Diskussion ein operatives Verfahren wohl medizinisch als auch in der Wahrnehmung der betroffenen Patienten wirklich nur als letzte therapeutische Maßnahme gewünscht. Allen Akutsituationen, die anderweitig keine sinnvolle Behandlung mehr möglich machen, steht eine operative Behandlung selbstverständlich jederzeit zu.

### Wie lange dauert nach einer Operation ein Heilungsprozess?

Dies ist unterschiedlich und geschuldet dem Lebensalter, dem allgemeinen Trainings- und Gesundheitszustand eines Menschen und häufig auch dem sozialen Umfeld, in dem er lebt.

In Deutschland ist es allgemein üblich, nach einer OP ein Reha-



Verfahren anzuschließen, welches nach heutigen Auffassungen ambulant, wohnortnah oder in tagesrehabilitativen Einrichtungen erfolgt. Abhängig von der Schwere und Ausprägung des Krankheitsbildes werden auch nach wie vor stationäre Reha-Verfahren mit einem mehrwöchigen Klinikaufenthalt erforderlich oder sind aus sozialen Gründen unverzichtbar. Ziel aller dieser Maßnahmen ist bei jungen Patienten, dass sie rasch in das Erwerbsleben zurückfinden und wieder einem geregelten privaten und beruflichen Alltag nachgehen können.

Bei älteren Menschen ist die Wiedererlangung der Lebensqualität im Alltag das vorrangige Ziel und die Vermeidung von Chronifizierung des Schmerzproblems. Ein Nachbehandlungskonzept sollte auf die Bedürfnisse des Patienten zugeschnitten sein.

### Ist Sport trotz BSV möglich?

Ziel der Behandlung von Bandscheibenvorfällen, sei es auf der Ebene konservativer Verfahren oder auch operativer, soll es immer sein,

einen Menschen in die Integrität seines privaten und beruflichen Lebens zurückzuführen. Dazu gehört auch, dass ein betroffener Mensch wieder in die Lage versetzt werden sollte, seinen gewohnten sportlichen Aktivitäten nachzugehen. Dabei gibt es für die Breitensportarten sicherlich wenige Einschränkungen, welche nach einer OP oder ein konservativ behandelte BSV erfordern würde. Grundsätzlich sind Ausdauersportarten zu empfehlen.

### Kann ich durch aktives Rückentraining einem Bandscheibenvorfall vorbeugen?

Es ist eine Tatsache, dass eine gut trainierte Muskulatur der Bauchwand und der Rückenmuskulatur geeignet ist, degenerativen Problemen entgegen zu wirken. Die gezielte Maßnahme eines Muskelaufbautrainings der Extremitäten und der rumpfstabilisierenden Muskulatur ist jedoch ein ideales Instrument um Bandscheibenschäden vorzubeugen. Auch nach stattgehabten operativen Behandlungen von Bandscheibenvorfällen eine richtungweisende Verbesserung der Lebensqualität herbeizuführen. Hierzu gibt es unterschiedliche Trainingsinstrumente. Entscheidend sind dabei gut angeleitete Trainingsmethoden, die geräteunterstützte Verfahren beinhalten.

Darüber hinausgehende operative Behandlungsverfahren wie z. B. Stabilisierung einzelner Wirbelsäulenabschnitte zur Behandlung von Wirbelverschiebungen mit Einengung des Spinalkanals in der HWS und LWS sind ein Spezialthema und werden in diesem Zusammenhang nicht erörtert.



**Dr. med. Thomas Kuhn**  
Praxis für Neurochirurgie

Alicenstr. 4  
35390 Gießen

Tel.: 0641-9846850  
www.kuhn-wsc.de

# Physiotherapie bei Bandscheibenvorfällen

Dieser Tage veröffentlichte die Barmer/GEK Ersatzkasse ihren Heil- und Hilfsmittelreport für 2013. Fast die Hälfte (46%) aller Verordnungen für Physiotherapie betrafen Wirbelsäulenerkrankungen.

Der Bandscheibenvorfall (BSV) beschreibt per Definition die Irritation oder Kompression von Nervenwurzeln durch ausgetretenes Bandscheibenmaterial in den Spinalkanal. Ca. 5% aller Männer und 2,5% aller Frauen sind im Laufe ihres Lebens mindestens einmal von einem BSV in der Lendenwirbelsäule (LWS) betroffen.

In der physiotherapeutischen Praxis sehen wir am häufigsten Patienten mit BSV im Bereich der LWS (L4/5 und L5/S1) gefolgt von BSV im Bereich der Halswirbelsäule (HWS C5/6 und C6/7) mit heftigen Schmerzen (Lumbalgie/Zervikalgie) und/oder ausstrahlenden Bein/Armschmerzen (Ischialgie/Brachialgie).

Als Orientierungshilfe für die konservative und postoperative Behandlung dienen der Physiotherapie die Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Neurochirurgie (2005).



## 1. KONSERVATIVE PHYSIOTHERAPIE (PT)

Bis zu 90% aller Bandscheibenvorfälle können durch eine nicht operative konservative Therapie über einen Behandlungszeitraum von durchschnittlich 6–8 Wochen beherrscht werden. Die Physiotherapie spielt hierbei eine große Rolle, um eine deutliche Verbesserung der Schmerzsymptomatik und eine Zunahme der Belastbarkeit zu erreichen. Aufgrund der vielfältigen konservativen Therapieansätze kann derzeit kein therapeutischer „Goldstandard“ definiert werden, d. h. es gibt nicht die Behandlung, welche standardisiert bei allen Bandscheibenvorfällen durchgeführt werden kann.

### 1.1 THERAPIEZIELE UND THERAPIEMASSNAHMEN

#### a) Schmerzlinderung

Hierbei kommen Behandlungstechniken aus vielen Bereichen der Physiotherapie wie z. B. Manuelle Therapie, Krankengymnastik oder Osteopathie zum Einsatz.

- » Traktion der Wirbelsäule zur Entlastung der Bandscheiben
- » neurodynamische Mobilisation der peripheren Nerven
- » muskuläre Weichteiltechniken zur Detonisation der Rückenmuskulatur
- » Mobilisation der betreffenden und angrenzenden Bewegungssegmente zur Funktionsverbesserung
- » fasziale Techniken des Bindegewebes
- » physikalische Anwendungen wie Heiße Rolle, Fango, Eis, Elektrotherapie und muskelentspannende Massage

Die früher empfohlene Ruhigstellung (Bettruhe und Stufenbettlagerung) sollte nur zurückhaltend angewendet werden. Der Patient wird eher zur Beibehaltung der alltäglichen Aktivitäten aufgefordert.

#### b) Muskuläre Stabilisation der Wirbelsäule

- » lokale, segmentale Stabilisation der tiefen Wirbelsäulenmuskulatur (M. multifidus und M. transversus abdominis) nach dem Konzept von C. Hamilton und C. Richardson
- » aufrichtende, haltungsfördernde Übungen aus dem Konzept von A. Brügger auch mit Theraband
- » neuromuskuläre Techniken aus dem Konzept PNF von M. Knott und H. Kabat verbessern die bewusste und unbewusste Steuerung der Körperhaltung und Bewegung »

#### Gemeinsam zum Ziel

Professionelle Betreuung und Behandlung bei Bandscheibenvorfällen im Reha Fit.



**Reiner Baum**  
BSc. Physiotherapy  
Teamleiter Therapiezentrum Reha Fit



**c) Aufbau und Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur**

- » statische, isometrische Spannungsübungen
- » dynamisches, isotonisches Training mit Kleingeräten und mit Hilfe von medizinischen Trainingsgeräten

**d) Training eines rückengerechten Alltagsverhaltens**

- » Durchführung einer modernen Rückenschule als Maßnahme der Sekundärprävention zur Vermeidung von Rezidiven
- » Ergonomische Arbeitsplatzberatung
- » Verbesserung der arbeitsbezogenen funktionellen Leistungsfähigkeit durch realitätsbezogenes Training der Arbeitsabläufe (work-hardening)

**2. POSTOPERATIVE NACHBEHANDLUNG DES BSV**

Nur ca. 10 % aller Bandscheibenvorfälle werden heutzutage operiert. Für die postoperative Therapie lassen sich kaum Quellen für eine standardisierte Behandlung finden. Dazu erschweren unterschiedliche Nachbehandlungsschemata der Operateure einen einheitlichen Rehabilitationsplan. Eine systematische wissenschaftliche Übersichtsarbeit von Ostelo 2009 empfiehlt den Beginn der aktiven Nachbehandlung innerhalb der 4.–6. Woche postoperativ. Die Bedenken, dass die Reoperationsrate von intensiven Nachbehandlungsprogrammen steigt, wird von der Literatur nicht gestützt. Dieses Vorgehen ermöglicht nach wissenschaftlicher Datenlage die besten funktionellen Ergebnisse und die schnellste Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit.

**IM THERAPIEZENTRUM REHA FIT ...**

wird dieses intensive Rehabilitationsprogramm im Rahmen einer ganztägig ambulanten Rehabilitation durchgeführt. Kostenträger sind in erster Linie die Deutsche Rentenversicherung sowie die gesetzlichen und privaten Krankenkassen. Diese Anschlussheilbehandlung beinhaltet täglich die Durchführung interdisziplinärer therapeutischer Maßnahmen über einen Zeitraum von ca. 3 Wochen.

**DIE REHA-ZIELE SIND ...**

Schmerzlinderung und Ödemreduktion, muskuläre Stabilisation des operierten Bewegungssegmentes, Aufbau und Kräftigung der Rückenmuskulatur, Rückenschule und bandscheibengerechtes Training der Alltagsaktivitäten wurde bereits in Kapitel 1 dargestellt.

Zusätzlich sollen Ziele wie Information und Schulung der Patienten über die Erkrankung, den Verlauf, die Prognose und Einflussmöglichkeiten, eine berufliche Beratung und Reintegration und eine Verhaltensänderung erreicht werden. Folgende Berufsgruppen sind dabei an der Rehabilitation beteiligt: Reha-Ärzte, Physiotherapeuten, Masseure, Sporttherapeuten, Ergotherapeuten, Ernährungsberater, Psychologin, Krankenschwester und Sozialberaterin.

Auch Patienten, die nicht an einer ambulanten Reha-Maßnahme teilnehmen, können über ärztliche Heilmittelverordnungen wie Krankengymnastik (KG), KG am Gerät oder Ergotherapie behandelt werden. Hierbei stehen stabilisierende krankengymnastische Übungen, meist in Form eines statischen isometrischen Muskeltrainings im Vordergrund, welche komplementiert werden vom Einüben rückengerechter Alltagsbewegungen.

**Ein letzter Aspekt**, der mir als Physiotherapeut besonders wichtig erscheint, ist der besondere Stellenwert von „klassischen Informationen“ über die zukünftige Prognose seiner Erkrankung. Nach Mc Gregor et al 2007 gibt es keinen wissenschaftlich belegten Grund für pauschale Bewegungsverbote und Restriktionen wie z. B. „Sie dürfen sich nicht beugen oder rotieren“ oder „Sie dürfen in Zukunft nicht mehr als 5 kg heben“ oder „Sie dürfen nicht mehr joggen“.

Hier gilt eindeutig das Fazit:

**Pauschale Verbote sind out!**

**Garantiert in den besten Händen**  
Physiotherapeut Reiner Baum bei der Behandlung eines Patienten.



# Die Integrierte Funktionelle Rückenschmerztherapie

## Das FPZ KONZEPT

**Das FPZ KONZEPT, auch bekannt als die Integrierte Funktionelle Rückenschmerztherapie, konnte innerhalb der letzten 20 Jahre als Therapieprogramm zum Aufbau der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur durch eine ständige Evaluierung weiterentwickelt werden. Es gilt daher als evidence-based-medicine-Konzept. Mehr als 250.000 Patienten sind seitdem nach dem FPZ KONZEPT therapiert worden.**

Zahlreiche Studien zeigen, dass sich mit Hilfe der Integrierten Funktionellen Rückenschmerztherapie 91% aller neuromuskulären Dysbalancen und Asymmetrien innerhalb von sechs Monaten vollständig beseitigen und die isometrische Maximalkraft der Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur um 30% erhöhen lassen\*. Das Resultat ist die Reduktion der Rückenbeschwerden bei über 93% der Teilnehmer\* sowie eine Senkung der Anzahl der Arztbesuche, Inanspruchnahme von Krankengymnastik und des Gebrauchs von Medikamenten um 50%\*.

Die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten unterschiedlicher Fachrichtungen stellt für jeden Patienten die individuell bestmögliche Versorgung sicher. Das FPZ KONZEPT kann dabei entweder in die

„Integrierte Versorgung Rückenschmerz“ eingebettet oder losgelöst im Rahmen der ergänzenden ambulanten Rehabilitation nach ärztlicher Untersuchung verordnet werden. Das Netzwerk der Rückenschmerzexperten besteht aktuell bundesweit aus mehr als 1.400 Ärzten und über 220 FPZ RÜCKENZENTREN.

### WIE FUNKTIONIERT DAS FPZ KONZEPT?

Die Verordnung des FPZ KONZEPTs erfolgt nach einer sorgfältigen 4-Stufen-Diagnostik. Diese beinhaltet neben der fachärztlichen orthopädischen Diagnostik, die Struktur- sowie die Schmerz- und Funktionsdiagnostik.

Im Rückenzentrum wird im Rahmen einer Eingangsanalyse zunächst die Kraft der Nacken- und Rückenmuskulatur vermessen und eine schmerzdiagnostische Befragung des Patienten durchgeführt.

Außerdem erfolgen Maximalkraftmessungen der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur auf speziellen Therapiegeräten. Die ermittelten Werte zur isometrischen Maximalkraft der Hals- und Brust-/Lendenwirbelsäule werden mit Hilfe einer erprobten Online-Datenmanagementsoftware erfasst und in Bezug zu Referenzdaten von untrainierten und beschwerdefreien Personen des gleichen Geschlechts und Alters wie dem des Patienten gesetzt. »



**Dr. med. Mathias Schierl**  
Ärztlicher Leiter  
Therapiezentrum  
Reha Fit



**Boris Göttig**  
Therapeutischer  
Leiter, Physiotherapeut  
Therapiezentrum  
Reha Fit

**Ein individueller Therapieplan sorgt für eine Kräftigung der Muskulatur und hilft, Dysbalancen auszugleichen.**



\* Denner A.: Analyse und Training der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Springer Verlag, Berlin, Heidelberg, New York (1998)

Für eine individuelle Beratung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Tel. 06421.9454-20

Mail rehafit@gesundheitszentrum-marburg.de

AUTORISIERTER VERTRAGSPARTNER VON  
**DEUTSCHLAND**  
 DEN RÜCKEN STÄRKEN

Alle Daten werden dabei bezüglich Körpergröße und -gewicht standardisiert. Als Resultat werden muskuläre Defizite und Dysbalancen der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur in den verschiedenen vermessenen Bewegungsrichtungen berechnet und im muskulären Profil der Wirbelsäule dargestellt.

Mit Hilfe der Messungen und als Grundlage für die Therapie wird das Dekonditionierungsstadium des Patienten, getrennt nach Nacken- und Rumpfmuskulatur, festgestellt. Auf dieser Basis wird ein Therapieprogramm mit 10 oder 24 Einheiten empfohlen und ein individueller Therapieplan zur Kräftigung der Muskulatur und zum Ausgleich der Dysbalancen erstellt.

Das folgende Aufbauprogramm findet idealerweise zweimal wöchentlich statt. Das Training erfolgt dabei ausschließlich unter persönlicher Betreuung eines zertifizierten FPZ RÜCKENSCHMERZTHERAPEUTEN in einem maximalen Betreuungsverhältnis von 1:3. Diese Therapeuten sind speziell ausgebildet und erhalten in regelmäßigen Abständen Schulungen und Re-Zertifizierungen.

Nachfolgend wird ein erhaltendes Therapieprogramm zur Vorbeugung einer erneuten Dekonditionierung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur empfohlen. Therapieeinheiten sollten dann alle 8 bis 10 Tage durchgeführt werden um die erzielten Erfolge aufrecht zu erhalten.

Neben der bewährten Wirksamkeit des FPZ KONZEPTS\*, ist auch die Möglichkeit der extrabudgetären Verordnung ein interessanter Aspekt, der vielen niedergelassenen Arztpraxen zu Gute kommt. Netzwerkmitglieder schätzen weiterhin die einfache Handhabung bei der Verordnung an geeignete Patienten. Die Therapiekosten werden dabei von über 50 Kostenträgern aus PKV und GKV übernommen.

*Wir unterstützen Sie auf dem Weg zu mehr Gesundheit und besserer Lebensqualität.*

**Auf einen Blick**  
 Als Eingangsanalyse wird ein muskuläres Profil der Wirbelsäule erstellt.



Kompetent | Individuell | Servicestark



**Arztgeschäft**

- Gerätetechnik
- Technischer Service
- Sicherheitstechnische Begleitungen
- Hygienemanagement
- Sprechstundenbedarf
- Verbrauchematerial
- Medica-Akademie



**Homecare**

- Enterale und parenterale Ernährung
- Schmerztherapie, Wund- und Stomaversorgung
- Aufsaugende und ableitende Inkontinenz
- Dienstleister für Patient, Arzt, Pflegedienst und Altenheim
- Kompetente Beratung durch Ihren persönlichen Ansprechpartner
- Individuelle Lösungen für Ihre spezifischen Bedürfnisse



**Medizin- und Reha-Technik**

- Alltagshilfen
- Geh- und Mobilitätshilfen
- Liftersysteme für Patienten
- Indikationsbezogene Dekubitus-Therapie-Systeme
- Rollstuhlmaßanfertigungen – auch für Kinder
- Beratung und Beschaffung in Zusammenarbeit mit Ihrem Kostenträger
- Wartung und Reparatur
- Sauerstoffkonzentratoren, Absaugpumpen, Betten, Lifter, Hubbadewannen, etc.

**Physiotherapie**

- Verbrauchematerial
- Therapiebedarf (Bänder, Bälle etc.)
- Therapielegen und -geräte (z. B. Gymnäs)
- Fitness- und Kraftsportgeräte



*Kompetenz für Ihr Leben*

**Medica-Technik GmbH**  
 Industriestr. 26  
 57555 Brachbach  
 fon 02745 93159-0  
 fax 02745 93159-999

**Ihre Ansprechpartnerin vor Ort:**  
 Frau Jutta Garde-Knauf  
 fon 0179 7056681

info@medica-technik.de  
 www.medica-technik.de  
 www.medica-sport.de

# Bündel Deine Kräfte mit adidas techfit™ Unterwäsche



## techfit



- adidas techfit™ vereint dehnbare Material mit elastischen Bändern und bietet so eine perfekte Passform.
- Die Kompressionspassform reduziert Muskelvibrationen, bündelt deine Muskelkraft und sorgt so für explosive Power, Beschleunigung und Ausdauer.



37,95 €

techfit™ Cool T-Shirt

Kontrastierende Mesh-Einsätze zur Belüftung,  
Angenehm kühles und trockenes Tragegefühl dank Climacool® Ventilation,  
86 % Polyester / 14 % Elasthan (Mesh)



34,95 €

techfit™ Cool Tank-Shirt



32,95 €

techfit™ Cool Tights

Climacool® Ventilation,  
Flatlock-Nähte für erhöhten Tragekomfort  
84 % Polyester / 16 % Elasthan (Single Jersey)

# 10€ Sofort-Rabatt\*

Beim Kauf von adidas techfit™ Kompressions-Unterwäsche.

\*ab einem Einkauf  
im Wert von 50€.  
Gültig bis 31.12.2015

Begro R. Krug GmbH  
Industriestraße 2  
35041 Marburg-Wehrda

Begro R. Krug GmbH  
Schiffenberger Weg 119  
35394 Gießen

Robert Krug GmbH & Co. KG  
Georg-Kramer-Str. 10  
35216 Biedenkopf

Begro R. Krug GmbH  
Neustadt 28  
35390 Gießen

Begro R. Krug GmbH  
Weststraße 2 / Ladenzeile  
57392 Schmallenberg

Robert Krug GmbH & Co. KG  
Bahnhofstraße 3  
57319 Bad Berleburg

**INTERSPORT**  
**BEGRO**

www.intersport-begro.de

**Aus Liebe zum Sport**

# „Alternativmedizin“ Osteopathie

Interview mit Andreas Tiedemann, Physiotherapeut F.O.

**Die Abkürzung F.O. steht für "Funktionelle Osteopathie" und berechtigt dazu, osteopathische Behandlungen anzubieten. Was es damit auf sich hat und wie eine solche Behandlung aussieht, das erfahren Sie im nachfolgenden Interview.**

**gesundheitaktiv** Andreas, woran liegt es deiner Meinung nach, dass die Osteopathie im Moment in aller Munde ist und sich immer mehr Patienten dafür interessieren?

**Andreas Tiedemann** Die Osteopathie, bzw. osteopathische Behandlungen galten schon immer als hochwertige, anspruchsvolle Therapieverfahren, die insbesondere Patienten mit komplexen, teilweise langwierigen Beschwerdebildern oder Krankheiten in Anspruch genommen haben und vielleicht erst über diese Behandlungsmethoden Linderung erfahren haben. Dass heute auch gesetzlich Versicherte diese Methode von den Krankenkassen bezuschusst bekommen, hat lediglich bei der Verbreitung dieser Methode geholfen.

**gesundheitaktiv** Was ist der Unterschied zur konventionellen Krankengymnastik?

**Andreas Tiedemann** Die Art und der Umfang jeder Behandlung. Mit osteopathischen Methoden steht mir ein viel größeres Befundungs-, und Behandlungsspektrum zur Verfügung, mit denen ich im Stande bin, auf noch vielschichtigeren körpereigene Strukturen und Gewebe Einfluss zu nehmen.

Ich denke da insbesondere an die Einflussnahme auf die inneren Organe oder an die Arbeit an der Schädelbasis, die weit reichende Effekte im Nervensystem, im gesamten Organismus nach sich ziehen kann.

**gesundheitaktiv** Kannst du uns ein Beispiel dafür nennen?

**Andreas Tiedemann** Im Bereich der inneren Organe können narbige Veränderungen, z. B. nach Operationen, aber auch nach entzündlichen Prozessen oder Koliken, Veränderungen der Gewebespannung erzeugen, welche wiederum auf angrenzende Körperareale, z. B. der Aufhängung an der Wirbelsäule Zugspannung ausüben können. Solche Verwachsungen oder Restriktionen zu erkennen und aufzuspüren, können nach der Behandlung dazu führen, dass z.B. langwierige Haltungs-, oder Rückenschmerzen nachhaltig gelindert werden können.

**gesundheitaktiv** Du hast gerade von der Arbeit an der Schädelbasis gesprochen, meinst du damit Cranio-sakrale Therapie?

**Andreas Tiedemann** Genau, diese Methode versucht auf im Schädel befindliche Membranen und Öffnungen einzuwirken, worauf sich insbesondere Einfluss auf das vegetative Nervensystem erhofft wird. Man stimuliert dadurch den Ruhenerve unseres Körpers und kann damit auf vielerlei Stress-, und Spannungsmuster, die sich im ganzen Körper befinden können, einwirken. Diese Methode wird häufig in Kombination bei der Therapie der Halswirbelsäule und des Kiefergelenkes eingesetzt.

## ZUR PERSON

*Andreas Tiedemann arbeitet bereits im 19. Jahr für das Therapiezentrum und hat während dieser Zeit viele und weitreichende Qualifikationen erworben.*

*Er ist Physiotherapeut, Heilpraktiker für Physiotherapie, Sporttherapeut, Manualtherapeut, ausgebildet in Verfahren der Traditionellen chinesischen Medizin(TCM) sowie in Kinesiologischen Behandlungsformen. Seit November 2013 ist er zudem Physiotherapeut F.O.*

## KOSTENÜBERNAHME

*Die meisten GKV erstatten einen 80% Anteil der Behandlungskosten osteopathischer Behandlungen. Da es allerdings verschiedene Erstattungsmodelle gibt, sollte man sich direkt mit der KK vor Behandlungsbeginn in Verbindung setzen, um die Bedingungen zu erfragen.*





**Parietale sowie  
craniosacrale  
Osteopathie**  
Physiotherapeut  
Andreas Thiede-  
mann bei der  
Behandlung  
eines Patienten.

Befragung des Patienten interessieren mich insbesondere ältere Verletzungen, operative Eingriffe, inter-nistische Probleme. Genau solche älteren Läsionen haben vielleicht schleichende, über Jahre andauernde Spannungszüge im Körper hinterlassen, die heute dem Patienten Schmerzen bereiten.

„Die Osteopathie ist ein hochwer-tiges, anspruchsvolles Therapie-verfahren, besonders für Patienten mit komplexen bzw. langwierigen Beschwerden oder Krankheiten.“

**gesundheitaktiv** Sind solche Methoden schmerzhaft?

**Andreas Tiedemann** Im Gegenteil, ein großer Anteil osteopathischer Methoden arbeitet mit sanften, leichten verschiebenden Griffen, die eher die Richtung entgegen der Spannung nehmen und für den Patienten sofort Entlastung bewirken. Wenn direkt in Spannungen oder Einschränkungen gearbeitet wird kommt es, wie bei konventionellen Verfahren auch, durchaus schon mal zu schmerzhaften Techniken und Methoden.

**gesundheitaktiv** Wie gehst du bei deiner Arbeit vor?

**Andreas Tiedemann** Den Patienten anzuschauen und genau zuzuhören sind für mich zwei wichtige Schlüssel um Zugang zum Patienten zu bekommen. Alleine der Sichtbefund zeigt häufig so viele Abweichungen und Ausweichbewegungen, die sich sofort behandeln und korrigieren lassen. Bei der

**gesundheitaktiv** An wen richtet sich also die Behand-lungsform?

**Andreas Tiedemann** An Alle! Sowohl akute, als auch chronische Erkrankungen des Bewegungsapparates können beeinflusst werden. Ich werbe auch immer damit, dass Behandlungen gesunderhaltend und präventiv zum Einsatz kommen dürfen, da sich Zustände schon erkennen lassen, die vielleicht erst viel später Probleme bereiten können. Allerdings benötigt auch hier die Osteopathie Zeit um Veränderungen zu erzielen und es darf auch nicht als Wundermittel missverstanden werden. Wir Therapeuten kochen alle nur mit Wasser, nur der Weg der Behandlung, die Denk-, und Arbeitsweise unterscheidet sich.

Fotos © Marius Krutschke, Reha Fit

## IN KOOPERATION

**Damit es Ihren Füßen gut geht!**



**Gang und Laufanalysen**



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

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

# SCHWIMM DIE LAST TULT DER SPORTLER GOLFER MIT LEN BOGEN RUNNER'S IHREN JUM SEHNEN

**Etwa ein Drittel aller sportmedizinischen Konsultationen betrifft die sogenannten overuse-Syndrome der Sehnen.**

Sportler verschiedener Disziplinen sind betroffen, es überwiegen jeweils die Pathologien der Sehnen, die in der jeweiligen Disziplin wiederholt und stark beansprucht sind. Aber auch Handwerker und Sekretärinnen oder andere Berufstätige mit einseitigen Belastungen sind betroffen.

Die Sportler beklagen anfangs belastungsabhängige Beschwerden, die sich so steigern, dass die Funktion leidet oder gar die Sportaktivität komplett eingestellt werden muss oder Ruheschmerzen bestehen.

Die Beschwerden neigen zur Chronifizierung und Hausmittelchen oder Pausen reichen häufig nicht aus. Der Altersgipfel liegt bei den über 40-jährigen, Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen.

Die Ursache ist häufig multifaktoriell, neben sogenannten intrinsischen, in der Person liegenden Gründen, spielen im Wesentlichen

äußere, extrinsische Faktoren eine herausragende Rolle in der Entstehung dieser Sportschäden. Hierzu zählen z. B. die falsche Technik bei der Rückhand, plötzliche Trainingsumfangssteigerungen, falsches Schuhwerk bei Beschwerden der Achilles- und Kniescheibensehne und exzessive Belastungen.

Insbesondere im Bereich der Schulter sind hier zahlreiche Differentialdiagnosen abzugrenzen. Hierzu verweise ich auf den Artikel von Dr. Cassens ab Seite 56 in diesem Magazin.

*In der Erforschung der Ursache der Krankheitsbilder hat sich in den letzten Jahren aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse geradezu ein Paradigmenwechsel ergeben.*

Heutzutage gehen wir Mediziner davon aus, dass die Beschwerden durch Verschleiß- und Mikrotraumen der Sehnen und der Reaktion des Körpers auf diese Schädigungen zurückzuführen sind und keine entzündliche Reaktion der Sehnen sind. Unter dem Lichtmikroskop erkennt man bei den erkrankten Sehnen eine veränderte Kollagen-

zusammensetzung, eine erhöhte Anzahl von gerissenen Sehnenfibrillen, eine Reduktion der Quervernetzung der Fibrillen und eine Vermehrung der Grundsubstanz. In dieser zeigen sich veränderte Aktivitäten von Entzündungsstoffen, Wachstumsfaktoren und Schmerzüberträgerstoffen. Auch die Form und Aktivität der Sehnenzellen ist nachteilig verändert.

Die traditionelle Hypothese einer Sehnenentzündung ist jedoch auf zellulärer Ebene nicht zu belegen. Entzündungszellen sind in den



ER

betroffenen Sehnen nicht zu finden, aber eine pathologische Vermehrung von kapillaren Gefäßen, die teilweise keinen Hohlraum und damit keine Funktion haben, die aber schmerzleitende Nervenfasern mit sich führen.

Diese Erkenntnisse haben sich auch in den aktuellen Therapieempfehlungen niedergeschlagen.

*Traditionelle Therapien wie Eis, Krankengymnastik, Ultraschall, Bandagen, Tapes → und Infiltrationen mit Lokalanästhetica oder Cortison fokussieren auf die Schmerzbehandlung und Funktionsverbesserung.*



Sie haben ihre Berechtigung in der Akutphase (bis zur 6. Woche) und können hier segensreiche Linderung bringen. Entsprechend ihrer Wirkung nehmen sie jedoch keinen Einfluss auf die zugrundeliegenden Sehnenveränderungen. Diese und damit auch die Langzeitergebnisse werden von diesen Therapieformen nach heutigem Wissensstand nicht beeinflusst. Rezidive der Beschwerden, gerade bei Wiederaufnahme der Sportaktivität, sind leider sehr häufig.

*Moderne Therapieformen* zielen gerade auf eine nachhaltige Veränderung der erkrankten Sehne ab und nutzen dazu verschiedene »

# Aktiv-Orthesen für Ihre Aktivität



**Zur Unterstützung der physiotherapeutischen und operativen Therapie sind wirkungsvolle Orthesen unerlässlich. Dabei steht hier im Gegensatz zur weitverbreiteten Meinung, der gezielte Muskelaufbau im Vordergrund. Aktiv-Orthesen unterstützen Sie und lassen eine erlaubte Bewegung zu, die den Muskel kräftigt.**



„Bei uns gibt es, nichts von der Stange‘. Unser Team von Orthopädie-Technikern fertigen Ihre Knieorthese nach Maß. Nicht nur, was die Funktionalität angeht. Die Knieorthese von DONJOY® gibt es auch in 1000 Variationsmöglichkeiten in Farben und Designs.“

Carsten Gabriel  
Bereichsleiter Orthopädie-Technik

facebook

**Marburg**  
Uferstraße 2  
Tel.: 064 21/96 52-74

**NEUE ADRESSE**  
ab Februar 2015:

**Marburg-Wehrda**  
Am Kaufmarkt 2  
Tel.: 064 21/96 52-74 [www.kaphingst.de](http://www.kaphingst.de)

**KAPHINGST®**  
Der Gesundheitsmarkt



Wirkungen in der Beeinflussung der Zellaktivität, des Remodellings der Fibrillen, der Zusammensetzung der extrazellulären Matrix und einer Beeinflussung der Neovaskularisation, um nur einige zu nennen.

*Am effektivsten zeigt sich dabei aus wissenschaftlicher Sicht ein spezifisches medizinisches Training: das exzentrische Training der betroffenen Muskelgruppen.* ↓



Dieses soll langsam, kontrolliert und im Verlauf in steigender Intensität und Frequenz durchgeführt werden. Hierzu ist eine gewisse Erfahrung erforderlich. Für viele Indikationen kann dabei idealerweise ein genau dosiertes und gesteuertes isokinetisches Training eingesetzt werden. Allerdings sind durch



diese Therapie keine schnellen Soforteffekte zu erwarten, ein Minimum von 20 Trainingseinheiten ist erforderlich.

Sehr positive Effekte zeigt auch die **Stoßwellentherapie (ESWT)** ↑, insbesondere in ihrer fokussier-



ten Form. Diese Therapie ist zwar schmerzhaft, führt aber zu relativ rascher und anhaltender Besserung. Dies ist bereits für viele Sehnen, v. a. im Bereich der Achillessehne und der Schulter, wissenschaftlich belegt. Hierbei sind i. d. R. 4–6 Anwendungen im wöchentlichen Abstand erforderlich.

Die Kombination aus beiden Therapieformen scheint die besten Langzeitergebnisse zu liefern. Neben anderen Indikationen rückt die Anwendung von **ACP**®, einem körpereigenem Plasma, welches durch Zentrifugieren reich an Blutplättchen, Wachstumsfaktoren,

immunmodulatorischen und entzündungshemmenden Faktoren ist. Dieses Plasma wird in die verletzte Struktur gespritzt und entfaltet dort seine Wirkung durch körpereigene Stoffe.

Eine aus unserer und der Erfahrung anderer Anwender gute, aber aus wissenschaftlicher Betrachtung noch nicht ausreichend belegte alternative Therapieform stellt die nebenwirkungsfreie **Laser-needle®-Therapie** ↓ dar, die schmerzfrei anzuwenden ist.

Andere Therapieformen wie die Sklerosierungstherapie mit Polidocanol, topische Anwendung von Nitraten oder Infiltrationen mit Botulinum-Toxin sind für den klinischen Einsatz nicht zu empfehlen.

**Sämtliche Therapieformen, von traditionell bis modern, werden in unserem Zentrum individuell und stadiengerecht eingesetzt, damit Sie als Sportler nicht nur eine schnelle, sondern auch nachhaltige Besserung mit uneingeschränkter Sportfähigkeit erzielen.**



Sprechen sie mich an,  
**Ihr Dr. Mathias Schierl**

*Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Chirotherapie und Sportmedizin*

# OPED *Medizintechnik*

## *Mit uns geht's weiter.*



**Made in Germany**  
Entwicklung und Produktion  
in Valley bei München



**Wiederaufbereitung**  
Wiederaufbereitung der  
Produkte nach kostenloser  
Rücksendung



**Patientenzufriedenheit**  
Fokus auf Patientenzufriedenheit  
und Compliance-Kontrolle zur  
Ermittlung des Therapieerfolgs



Als eines der führenden Unternehmen im Bereich Orthetik entwickelt, produziert und vertreibt die OPED GmbH Rehabilitationsprodukte. Seit dem Jahr 2010 im eigens erbauten Medizinpark Valley sind rund 300 Mitarbeiter/innen mit der Entwicklung, Herstellung, Wiederaufbereitung und dem Vertrieb der Produkte beschäftigt. Mit über 20-jähriger Erfahrung ist OPED in Deutschland sowie der Schweiz Marktführer. Weltweit ist das Unternehmen in der Schweiz, Australien und United Kingdom operativ tätig. Die Kunden aus Krankenhäusern, Kliniken, Praxen, Sanitätshäusern und Alten-/Pflegeheimen werden persönlich betreut. Mit umfassenden Nachbehandlungskonzepten wird auch der Patient von Beginn der ärztlichen Versorgung bis zur vollständigen Genesung begleitet.

Weitere Informationen unter [www.oped.de](http://www.oped.de).



Mit uns geht's weiter.

# SCHULTERSCHMERZE UR

**In der orthopädischen Praxis ist die Schulter eine sehr häufige Problemzone. Bedingt durch ein modernes, verändertes Freizeitverhalten, den Anspruch der Menschen, auch im reiferen Alter noch aktiv sein zu wollen und die Zunahme der sportlichen Aktivitäten,**

Durch verbesserte Therapiemöglichkeiten kann ein erfahrener Orthopäde inzwischen die Ursache für die Schulterbeschwerden wesentlich genauer diagnostizieren und ein gezieltes Behandlungsprogramm einleiten.

## **WAS MACHT DIE SCHULTER BEI UNSEREN GELENKEN EIGENTLICH SO BESONDERS?**

Die Schulter ist das beweglichste Gelenk in unserem Körper. Es handelt sich um ein Kugelgelenk, das überwiegend durch den umgebenden Muskelmantel stabilisiert wird. Es besteht insgesamt aus fünf Gelenken, nämlich dem Oberarmkopf, einer Dreiviertelkugel, und der resultierenden Gelenkfläche, der Gelenkkapsel.

Diese ist umgeben von einem knorpeligen Rand, dem sogenannten Labrum. An dieses Labrum schließt sich die Gelenkpfanne an. Diese wird durch insgesamt drei Bänder verstärkt. Durch einen leichten Unterdruck wird der Kopf leicht in die Pfanne und dem umgebenden Weichgewebe, dem Labrum, gepresst.

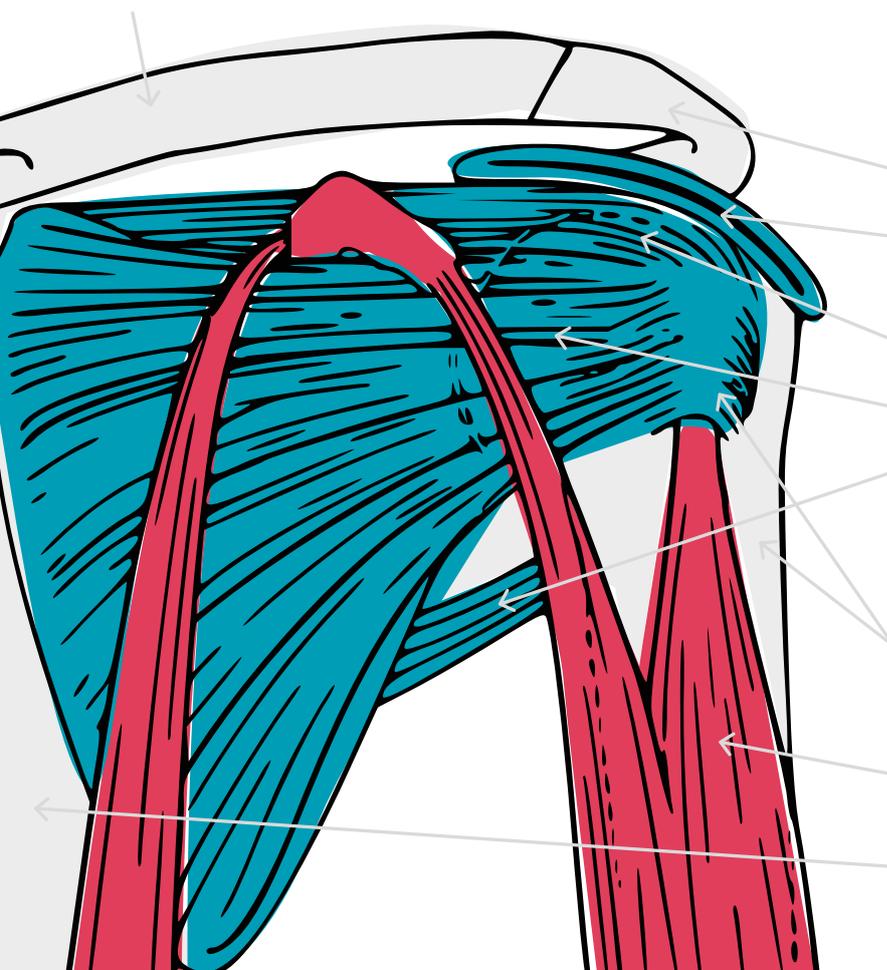
Stabilisierend kommen jetzt die Muskeln der Rotatorenmanschette hinzu. Es sind dies der Supraspinatus, der Infraspinatus – als der Ober- und Untergrätenmuskel –, der Subscapularis, der an den Vorderrand des Gelenkkopfes zieht – also der Unterschlüsselblattmuskel – sowie der Theres minor. Alle zusammen bilden die Rotatorenmanschette. Von oben, am Vorderrand des Oberarmkopfes ziehend, verläuft dann die lange Bizepssehne. Diese geht über den Kopf an den Oberarm der knorpeligen Gelenkpfanne.

Insgesamt besteht das Schultergelenk aber aus fünf Gelenken, also vier weiteren Gelenken. Dazu gehören das Schulterreckgelenk, der Subacromialraum, also das Schulterdach, das Gelenk zwischen Brustbein und Schlüsselbein (Sternoclavikulargelenk) sowie die Gelenkfläche zwischen Brustkorb und Schlüsselblatt. So erreichen wir mit unserer Schulter die außergewöhnliche Bewegungsfreiheit, die uns ein Überkopparbeiten ermöglicht.

## **EINE SOLCHE KOMPLIZIERTE KONSTRUKTION HAT ABER AUCH NACHTEILE ...**

Bei Überlastung der Strukturen können Beschwerden, sprich Schmerzen, die Bewegungsfreiheit der Schulter einschränken. Wir bezeichnen die Einschränkung der Beweglichkeit als sogenannte „frozen shoulder“, Schulterteil- bis zur Schultervollsteife. Dem voraus geht häufig das sogenannte „Impingementsyndrom“.

Schlüsselbein



Akromion

knöchernes Schulterdach

Bursa Schleimbeutel

Supraspinatus

Subscapularis

Theres minor

Rotatoren-  
manschette

Oberarmknochen  
mit Oberarmkopf

Bizeps

Schulterblatt  
mit Gelenkpfanne

# SACHEN & STRATEGIEN

Übersetzt aus dem englischen „zusammenstoßen oder anstoßen“. Im deutschen wird synonym häufig dafür auch der Begriff des Engpassyndromes genommen.

Dieser beschreibt eigentlich sehr gut den Mechanismus, der zu dem Problem führt, nämlich durch eine Überlastung der Konstruktion kommt es zu einer Sehnenentzündung. Mit der über der Sehne liegenden Schleimbeutelkonstruktion, der Bursa subacromialis. Durch das Einklemmen der Sehnen-Bursa-Konstruktion unter dem Dach, dem Acromion, z. B. durch Überkopfarbeiten, durch Überkopf-Sportarten, durch Arbeitsverrichtungen, die wir nicht täglich durchführen, z. B. Malerarbeiten in der Wohnung, wie Decke streichen etc., der sogenannte Frühjahrsputz, entsteht häufig eine solche Entzündung. Diese geht einher mit einer Schwellung der Sehnen- und Schleimbeutelkonstruktion.

Es kommt zum Einklemmen des Sehnenmaterials unter dem Schulterdach und die nachfolgende Entzündung verursacht die Schmerzen. Bei Nichtbehandlung dieser Schmerzen entsteht dann sekundär die Einsteifung bzw. Teileinsteifung der Schulter. Kommt es zu kleineren Sehneneinrissen in der Schulter, die häufig mit Einblutungen einhergehen, kann sekundär aus diesen Einblutungen eine Verkalkung, die sogenannte Kalkschulter oder lateinisch Tendinosis calcarea entstehen. Dies ist eine Sonderform des Impingement-syndromes, die wir auch als solche entsprechend behandeln müssen.

Die Diagnose des Impingementes kann durch die klinische Untersuchung und die Anamnese häufig gestellt werden. Weitere diagnostische Hilfsmittel sind die Ultraschalluntersuchung der Schulter sowie das MRT. Bei der klinischen Untersuchung unterscheiden wir beim Impingement einen sogenannten unteren Bogen (painfull arc) zwischen 70 und 120°. Dieser ist häufig beim Subacromialsyndrom der durch die Schleimbeutelentzündung bedingt ist und dem oberen schmerzhaften Bogen.

Dieser ist auffällig häufig bei einer zusätzlichen Schultergelenksarthrose, die sekundär entstanden sein kann durch Stürze auf die Schulter, durch chronische Überkopfarbeiten und Überkopf-Sportarten, z. B. bei Ringern, bei Turnern, bei Speerwerfern aber auch bei Handballern, Basketball- und bei Tennisspielern. Eine genauere Differenzierung der Beschwerdeursache können wir durch ein gezieltes Untersuchungsprogramm mit entsprechenden schmerzauslösenden Ursachen herausfinden.

## DIE BEHANDLUNG DES IMPINGEMENTSYNDROMES BESTEHT AUS DREI WICHTIGEN STUFEN:

### 1. Entzündungshemmung

Diese wird erreicht durch Medikamente, durch Lasertherapie, Injektionen von Lokalanästhetika an die Sehne, aber auch speziellen hochverdichteten Hyaluronsäuren, die in der Lage sind, die Entzündung an der Sehne zu lindern bzw. zu beseitigen.

### 2. Lasertherapie

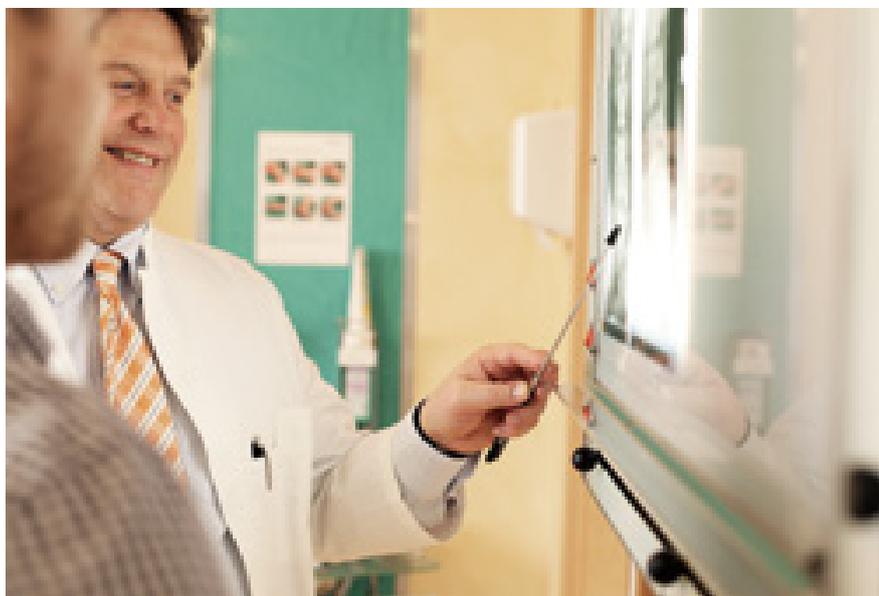
Ein Needlelaser ist eine neue Methode, um den Laserstrahl mit der Technik Akkupunktur zu verbinden. Man bezeichnet diese Technik daher auch als „Akkupunktur ohne Nadeln“.

### 3. Stoßwellentherapie

Insbesondere bei den sekundär aufgetretenen Kalkdepots ist sie eine sehr gute Alternative zur operativen Therapie. Die Stoßwellentherapie ist in der Lage, das Kalkdepot aufzulösen, ohne dass dieses operativ entfernt werden muss.

Als weitere wesentliche Komponente kommt die Physiotherapie hinzu. Diese hat die Aufgabe, die Beweglichkeit der Schulter zu verbessern bzw. zu erhalten. Eine weitere physikalische Behandlungsmethode ist die Elektrotherapie oder die Ultraschalltherapie. Diese wirkt analgetisch, also schmerzlindernd. Auch sehr gut schmerzlindernd ist die Akkupunktur. Wichtig bei der konservativ physikalischen Therapie ist die Kombination der eben genannten Therapieformen. Nur so kann ein optimales Behandlungsergebnis, das die Operation verhindern soll, erreicht werden. »

**Die Genesung des Patienten im Blick**  
Facharzt für Orthopädie Dr. med. J. Cassens bespricht den Heilungsverlauf eines Patienten.



Ist dieses Ziel nach 6–12 Wochen konservativer Behandlung nicht erreicht, besteht die arthroskopische Operation des Impingementes darin, erstens den Schleimbeutel zu entfernen (Ursache für die rezidivierenden Schmerzen), zweitens das Dach zu erweitern, also einer knöchernen Erweiterung des engen Schulterdaches.

Dieses ist insbesondere dann wichtig, wenn das Acromion (Schulterdach) bereits anlagebedingt oder durch chronische Entzündung eine Knochennase, einen sogenannten Sporn, nach vorne entwickelt hat und dieser Sporn dann zusätzlich das Schulterdach einengt. Hier kann eine Operation helfen, wieder einen Normalstatus zu erreichen.

---

**„Kommt es bei Patienten unter 40 Jahren zu Sehnenzerreiungen, ist die Ursache sehr häufig ein Trauma, vor allem ein Sporttrauma.“**

---

Bleibt das Krankheitsbild des Impingementsyndromes über längere Zeit unbehandelt, kann es zu **ZERREISSUNGEN**, der zuvor beschriebenen Sehnenkonstruktion kommen. Hiervon betroffen ist vor allem der Muskel *supraspinatus*, also der Obergratenmuskel, da er direkt unter dem Schulterdach liegt. Bei der sogenannten Rotatorenmanschettenruptur unterscheiden wir als Krankheitsmechanismus zwischen sogen-

annten extrinsischen (von außen einwirkende) und intrinsischen (aus der Sehnenstruktur resultierenden Faktoren) für die Entstehung der Zerreißung.

Kommt es bei Patienten unter 40 Jahren zu Sehnenzerreiungen, ist die Ursache sehr häufig ein Trauma, vor allem ein Sporttrauma. Der Sturz auf die ausgestreckte Hand bzw. Unterarm kann hierfür ursächlich sein. Bei älteren Patienten sind sogenannte multifaktorielle Ursachen häufig ein Mischbild aus verschiedensten Ursachen.

Die Sehne unterliegt im Laufe der Lebensjahre einem Verschleiß, der sie insgesamt schwächt. Kommt es jetzt zu stärkeren Sehnenbelastungen, z. B. im Sport oder im Freizeitverhalten, können Sehnenzerreiungen bei Strukturveränderungen auftreten. Wir sprechen dann von degenerativen Sehnenmanschettenzerreiungen. Die akute Ruptur bei unter 40-jährigen Patienten geht sehr häufig auch mit einer Schulterverrenkung, der sogenannten Luxation, einher. Diese Formen der Sehnenzerreiungen werden in der Regel operativ behandelt. Die zerrissene Sehne wird heute, sehr häufig arthroskopisch möglich, rekonstruiert und genagt.

Hierzu gibt es verschiedenste Ankertechniken, die uns eine sehr gute Rekonstruktion der Sehne erlauben. Die degenerativen Rupturen, die sogenannten Verschleizerreiungen, gehen nach Untersuchungen von Malzer, Löw und anderen Autoren sehr häufig stumm einher.

## VON DER PRÄVENTION BIS ZUR REHABILITATION ELISABETH-KLINIK BIGGE > ALLES AUS EINER HAND



### Fachklinik für

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

EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung  
Wirbelsaulenzentrum Sauerland

### Elisabeth-Klinik gmbH

Heinrich-Sommer-Str. 4, 59939 lsberg,  
Tel. 02962 803-0, Fax 02962 803-199  
info@elisabeth-klinik.de, www.elisabeth-klinik.de

Orthopädie, Unfall-, Hand- u.  
Wiederherstellungschirurgie  
Chefarzt Prof. Dr. Dr. A. Wike

Tel. 02962 803-304

Orthopädische Rheumatologie  
Chefarzt Dr. B. Sney

Tel. 02962 803-304

Innere Medizin und  
Internistische Rheumatologie  
Chefarzt Dr. A. Remke

Tel. 02962 803-330

Rehabilitation  
Chefarzt Prof. Dr. Dr. A. Wike

Tel. 02962 803-305

Prävention  
(Leitung Stefan Meyer)

Tel. 02962 803-301

So ist ab einem Lebensalter von 70 Jahren und älter bei Patienten eine Sehnenzerreiung oder Teilerreiung zu finden, ohne dass diese Patienten jemals Beschwerden haben. Treten Beschwerden auf, ist bei diesen Patienten kollektiv eine konservative Behandlung möglich und sehr häufig sinnvoll.

Eine Rekonstruktion der Verschleisehnenmanschette muss nicht das primäre Ziel sein. Entsprechend den eben beschriebenen konservativen Maßnahmen wie beim Impingement können wir hier behandeln. Nur in Ausnahmefällen werden diese Sehnen, nämlich bei therapieresistenten Beschwerden, rekonstruiert.

Die letzte große Gruppe von Schulterbeschwerden, die ich beschreiben möchte, ist die Schulterluxation, also das **AUSRENKEN DES SCHULTERGELENKES**. Auch hierfür gibt es zwei Patientengruppen, nämlich bei jüngeren Patienten vor allen Dingen das Sporttrauma, der Sturz auf die abduzierte und leicht nach außen gedrehte Schulter. Ein weiterer Mechanismus ist das Abwehren eines Wurfes, wie wir ihn typisch beim Handball finden. Der Werfer hat den Arm 90° abgeführt und die Schulter nach außen gedreht. In diesen Wurf grtscht der Abwehrspieler und reißt die Schulter nach hinten. Hierbei kommt es zur Sehnenzerreiung. Der knorpelige Pfannenrand wird an der Ober- bis Unterseite abgerissen. In die so entstehende Tasche luxiert (verrenkt) der Oberarmkopf.

**„Bei einer Patientengruppe zwischen 30 und 50 Jahren kann man einen sogenannten konservativen Behandlungsversuch durchführen.“**

Bei Sportlern, vor allen Dingen bei berkopf-Sportlern, ist dies heute ein sofortiger Operationsgrund. Diese Patientengruppe wird heute arthroskopisch durch Rekonstruktion des vorderen Labrums an die knöcherne Gelenkpfanne rekonstruiert. Durch ein spezielles Nachbehandlungsprogramm können diese Patienten sehr häufig in ihren normalen Sport zurückkehren.

Bei einer Patientengruppe zwischen 30 und 50 Jahren kann man einen sogenannten konservativen Behandlungsversuch durchführen. Hierbei wird die Schulter in Adduktion, also angelegtem Unterarm in Innendrehung

oder Neutralstellung, mit einer speziellen Schulterschlinge für insgesamt 3–6 Wochen ruhiggestellt.

Während dieser Zeit werden nur geführte krankengymnastische Bewegungsübungen durchgeführt, um das Einsteifen der Schulter zu verhindern. Danach beginnt man mit einem aktiven Physiotherapieprogramm, das die Kräftigung der Schulter zu Folge hat. In der Regel können diese Patienten nach etwa einem halben Jahr wieder ihre sportliche Aktivität aufnehmen.

Kommt es im Verlauf zu einem weiteren Ausrenken der Schulter ist auch hier die arthroskopische Rekonstruktion notwendig. Bei Patienten über 40–50 Jahren sollte man immer konservativ behandeln und erst die wiederholte Ausrenkung der Schulter fhrt dann auch bei diesen Patientengruppen zu einer zuvor beschriebenen operativen Rekonstruktion.

Durch Verwendung dieser modernen arthroskopischen Techniken bleibt die Schulter in der Regel heute unverändert sehr gut beweglich. Wir erreichen einen fast vollständigen Kraftwiederaufbau und daher können viele Patienten nach dieser Operation ihren Sport bzw. tägliche Alltagsverrichtungen wieder aufnehmen.



**Dr. med. J. Cassens**  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spezielle orthopädische Chirurgie, Osteologe DVO, Sportmedizin, Chirotherapie, diagnostische Radiologie sowie ambulantes Operieren – MMVZ

# HARN INKONTINENZ VERSCHIEDENE FORMEN, VERSCHIEDENE URSACHEN

Ein Gastbeitrag von Urologe  
Dr. med. Constantin-Aurel Viorescu



## WAS IST DER BECKENBODEN?

Der Beckenboden spannt sich flächig zwischen den unteren Schambeinästen, den Sitzbeinen und dem Steißbein aus. Er besteht aus Muskulatur und Bindegewebe und schließt das Becken nach unten ab. Damit stützt er die ganzen Beckenorgane. Wir können den Beckenboden weder sehen noch spüren.

Diese gesamte Muskulatur arbeitet normalerweise unwillkürlich. Dennoch kann man bewusst entspannen (z. B. beim Wasserlassen) und anspannen (z. B. um den Harnstrahl zu unterbrechen). Bei Belastungen erhöht sich der Druck im Becken und der Beckenboden wird gedehnt und nach unten gesenkt. Der Druck wirkt auch auf die Schließmuskeln.

Bei einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur senken sich die inneren Organe ab und die Schließmuskeln von Harnröhre und Darm werden dadurch stark belastet. Somit kann als Folge ein unwillkürlicher Urin- oder Stuhlabgang (Harn- bzw. Stuhlinkontinenz) auftreten.

## VERSCHIEDENE FORMEN DER HARNINKONTINENZ

Die Harninkontinenz kann verschiedene Ursachen haben. Zum Beispiel bei der so genannten Blaseschwäche, medizinisch als Harninkontinenz bezeichnet, ist der ungewollte Urinabgang, häufig unbemerkt, durch den Willen nicht beeinflussbar.

Es gibt verschiedene Formen der Harninkontinenz: Die **Belastungsinkontinenz**, gekennzeichnet durch Urinverlust unter körperlicher Belastung, ist besonders häufig bei Frauen, die mehrere Kinder geboren haben, oder nach operativen Eingriffen im Becken (z. B. Gebärmutterentfernung). Die gesamte Beckenbodenmuskulatur und das Bindegewebe einschließlich der Muskeln, welche die Harnröhre verschließen, sind durch die Entbindungen schlaff geworden. Unter Belastungsbedingungen (z. B. Husten, Niesen) kommt es durch eine Erhöhung des Bauchdrucks häufig zu ungewolltem Urinabgang.

Bei der **Dränginkontinenz** ist die Blasenwandmuskulatur so verspannt, dass es auch bei geringen Füllmengen häufig zu starkem Harnrang mit unwillkürlichem Harnverlust kommt. Verursacher einer Reizblase können wiederkehrende Entzündungen der Harnblase

## Für Marburg und die Region



## Strom aus Marburg

- preiswert
- zuverlässig
- umweltfreundlich

### Ihre zusätzlichen Vorteile:

- Vor-Ort-Service
- 100% Ökostrom
- viele Förderprogramme

**STADTWERKE  MARBURG**

☎ 06421/205-505 • [www.stadtwerke-marburg.de](http://www.stadtwerke-marburg.de)

sein, die aufgrund der dadurch bedingten Reizung der Blaseschleimhaut zu einer übersensiblen Blase führen. Diese meldet dann schon bei einer geringen Blasenfüllung einen ausgeprägten Harndrang an. Als weitere Ursache kommen hormonelle Veränderungen, z.B. in den Wechseljahren, in Frage.

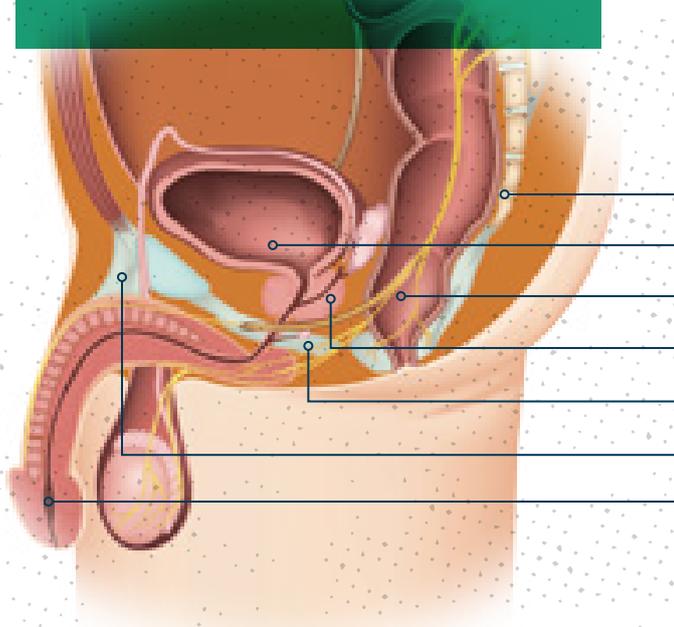
Daneben spielen seelische Belastungen wie Stress, Ärger oder Beziehungskonflikte eine wichtige Rolle, wenn die Blase plötzlich hypersensibel reagiert. Häufig kommen Mischformen (Drang- und Belastungsinkontinenz) vor.

Allgemein gilt, dass Frauen häufiger und bereits in jüngeren Jahren von Harninkontinenz betroffen sind als Männer. Auch Männer können unter den Folgen einer geschwächten Beckenbodenmuskulatur leiden. Eine Harninkontinenz kann auch nach einer Prostateoperation (sowohl bei bös- als auch bei gutartigen Prostataerkrankungen) auftreten.

Denn die Prostata unterstützt den Blasenverschluss und damit den Blasenverschluss. Wird die Prostata entfernt, weitet sich der Blasenverschluss, was den inneren Schließmuskel schwächt und somit den äußeren Schließmuskel im Beckenboden überlasten kann. Darüber hinaus kann ein konsequentes Beckenbodentraining auch bei Potenz- oder Ejakulationsstörungen Hilfe leisten.

Ebenso kann chronischer Husten, Übergewicht, schweres Heben oder Tragen und häufige »

**„Auch spielen seelische Belastungen wie Stress, Ärger oder Beziehungskonflikte eine wichtige Rolle, wenn die Blase plötzlich hypersensibel reagiert ...“**



Steißbein

Harnblase

Darm

Prostata

Beckenboden

Schambein

Harnröhre

Verstopfung zur Schwächung des Beckenbodens führen. Auch bei nahezu allen neurologischen Erkrankungen – wie Querschnittlähmung, Multiple Sklerose, Parkinson-Krankheit, Schlaganfall, Polyneuropathie, degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule – kann eine neurogen bedingte Harninkontinenz vorliegen (neurogene Inkontinenz).

**Bei vielen urologischen Erkrankungen ist das Beckenbodentraining ein wichtiger Bestandteil der Behandlung.**

## DAS BECKENBODEN TRAINING

Die Muskulatur des Beckenbodens lässt sich, wie die anderen Muskelgruppen, gut trainieren. Dazu wurde eine besondere Form der Gymnastik entwickelt – das Beckenbodentraining. Die Beckenbodenmuskulatur wird damit gestärkt

und gestrafft. Die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur durch das Beckenbodentraining wird gezielt in der Behandlung der Beckenbodenschwäche und der Überlastung der Schließmuskeln indiziert. Es schult zudem die Wahrnehmung des Beckenbodens und wirkt somit auch vorbeugend.

Durch das Beckenbodentraining kann man lernen, die Muskeln des Beckenbodens willkürlich zu bewegen und durch Training (Gymnastik) zu stärken. Es umfasst sowohl Spannungs- als auch Entspannungsübungen. Viele Menschen finden das Beckenbodentraining anfangs etwas schwierig, weil es um Muskeln im Inneren des Körpers geht, die man nicht sieht. Um den Beckenboden trainieren zu können, ist es daher wichtig, ihn zunächst einmal zu erspüren. Dabei können einige Übungen helfen wie z.B. Zusammenkneifen der Harnröhrenschließmuskel oder Ziehen des Dammbereichs zum Körper.

Beim Training des Beckenbodens ist sehr wichtig, die Becken-



### PASSENDE ÜBUNGEN ZUM BECKENBODEN-TRAINING

... finden Sie auf den Seiten 28–31!



#### DIE SAUBERMACHER

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



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

Russek + Burkhard GmbH  
Lintzingsweg 11 · 35043 Marburg-Cappel · Telefon 06421 9459-0 · Telefax 06421 9459-49

www.russek-burkhard.de

bodenmuskeln isoliert ohne Hilfe der Bauch- oder Gesäßmuskeln anzuspannen. So kann vermieden werden, die „falschen“ Muskeln zu trainieren. Bei der Beckenbodengymnastik ist die Atemtechnik äußerst wichtig, denn Zwerchfell und Beckenboden hängen eng miteinander zusammen: Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell und die Bauchorgane werden nach unten gedrückt. Beim Ausatmen hebt sich das Zwerchfell wieder und der Beckenboden steigt nach oben.

Ohne das Zusammenspiel mit der Atmung und der Bewegung des Zwerchfells können sich die Beckenbodenmuskeln nicht kraftvoll zusammenziehen und wieder entspannen. Das Beckenbodentraining ist individuell. Dabei wird der Beckenboden angespannt, die Spannung für eine gewisse Zeit gehalten und der Muskel wieder entspannt.

Die Übungen werden in der Regel mehrmals wiederholt. Wichtig ist, dass man während des Trainings nicht den Atem anhält, sondern die

Übungen mit der Atmung kombiniert. Die Beckenbodenmuskulatur sollte nicht isoliert betrachtet werden. Häufig sind auch andere Muskeln (Bauch-, Rücken-, Bein- und Fußmuskulatur) geschwächt. Das kann sich vielseitig auswirken. Die Muskulatur des Beckenbodens sollte nicht dauernd oder über einen längeren Zeitraum angespannt werden.

Entspannung ist sehr wichtig, da sich sonst schnell Verspannungen und eventuell eine Reizblase bilden können. Das Muskeltraining sollte vielmehr abwechselnd aus Anspannung und Entspannung bestehen. Es gibt sehr viele unterschiedliche Übungen, die den Beckenboden trainieren. Es lässt sich sowohl im Liegen als auch im Stehen trainieren. Um ein gezieltes Training durchzuführen, ist deshalb die Anleitung durch einen Physiotherapeuten oder einen Trainer sinnvoll, damit Sie dann selbstständig trainieren können.

Im Laufe weniger Tage werden Sie ein immer besseres Gefühl für Ihre

Beckenbodenmuskulatur entwickeln. Und schon nach wenigen Wochen wird sich der Beckenbodenmuskel – wie jeder andere Muskel, der regelmäßig trainiert wird – langsam aber sicher kräftigen und die ersten Erfolge werden spürbar.

Das Beckenbodentraining kann von Menschen jeden Alters durchgeführt werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ein gezieltes Beckenbodentraining enorme gesundheitliche Vorteile mit sich bringen kann – und zwar für Frau und Mann!

Beckenbodentraining sollte bei Blasenschwäche (Urininkontinenz) die Therapie Ihrer Wahl sein, da es häufig besser als medikamentöse Behandlungen wirkt.

**Je stärker und besser die Beckenbodenmuskulatur ausgebildet ist, umso besser wird Ihre Lebensqualität. Zu Ihrem Einstieg ins Beckenbodentraining sprechen Sie uns an.**



Dr. med.  
Constantin-Aurel  
Viorescu Facharzt  
für Urologie.

100% ZinsBonus:  
Sie erhalten den Zuschlag



Eine sichere Anlage bei hohen Zinsen – wer wünscht sich das nicht? Beim neuen Parkdepot PLUS können Sie bis zu 1,2% Zinsen für 1 Jahr garantiert erhalten. Das entspricht einem ZinsBonus von 100% im Vergleich zu den Normalkonditionen. Schlagen Sie zu bei dieser Alternative zum Tagesgeld: hohe Zinsen, kein Anlagerisiko, zu jedem Monatsende vollständig verfügbar. Alle Voraussetzungen, wie Sie sich Ihren ZinsBonus sichern können, erläutere ich Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch.

Direktion für  
Deutsche Vermögensberatung

Walter Ludwig

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



Deutsche  
Vermögensberatung  
Vermögensaufbau für jeden!



# EIN TABU THEMA, DAS KEINES SEIN MUSS

**Dr. med. Corinna Heitmann**  
über den Beckenboden  
aus gynäkologischer Sicht

**Der Beckenboden ist eine funktionelle Einheit aus Knochen, Muskeln, Sehnen, Faszien und faszierten Strukturen. Er ist ein komplexes System anatomisch benachbarter und funktionell ineinandergreifender Organe.**

Für die meisten Frauen ist der Beckenboden zunächst einmal ein unbekanntes Gebiet. Mit ihm beschäftigt man sich erst dann, wenn es zu Problemen kommt. Der Beckenboden muss das Gewicht der Beckenorgane halten (siehe Grafik: Gebärmutter, Blase, Enddarm) und muss bei jedem Unterdruck innerhalb des Bauches z.B. beim Hüpfen, Niesen und Husten gegenhalten.

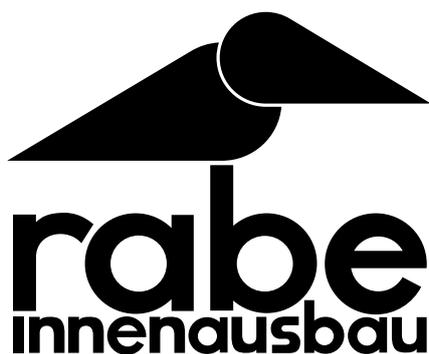
Störungen in diesem System kommen durch Übergewicht, zu schwache Muskulatur, zu schweres Heben und Tragen, Narben nach Operationen oder auch Schwangerschaften und Entbindungen zustande. Aber auch Lageveränderungen des Darmes durch Darmträgheit oder Lebensmittelunverträglichkeiten können zu Rückenproblemen und auch zur Schwächung des Beckenbodens führen.

Auftretende Beschwerden sind für die meisten Frauen ein Tabuthema, über das sie mit niemandem sprechen. Dabei leidet jede 5. Frau über 25 Jahren an einer Harninkontinenz (laut einer Studie der Womens health coalition (WHC)).

Illustrationen © bilderzweig / fotolia.com, Igor Piskunov / themainproject.com



Fit mit  
schönen  
Ideen



Tel. 06423-94110 • Simtshausen  
[www.rabe-innenausbau.de](http://www.rabe-innenausbau.de)



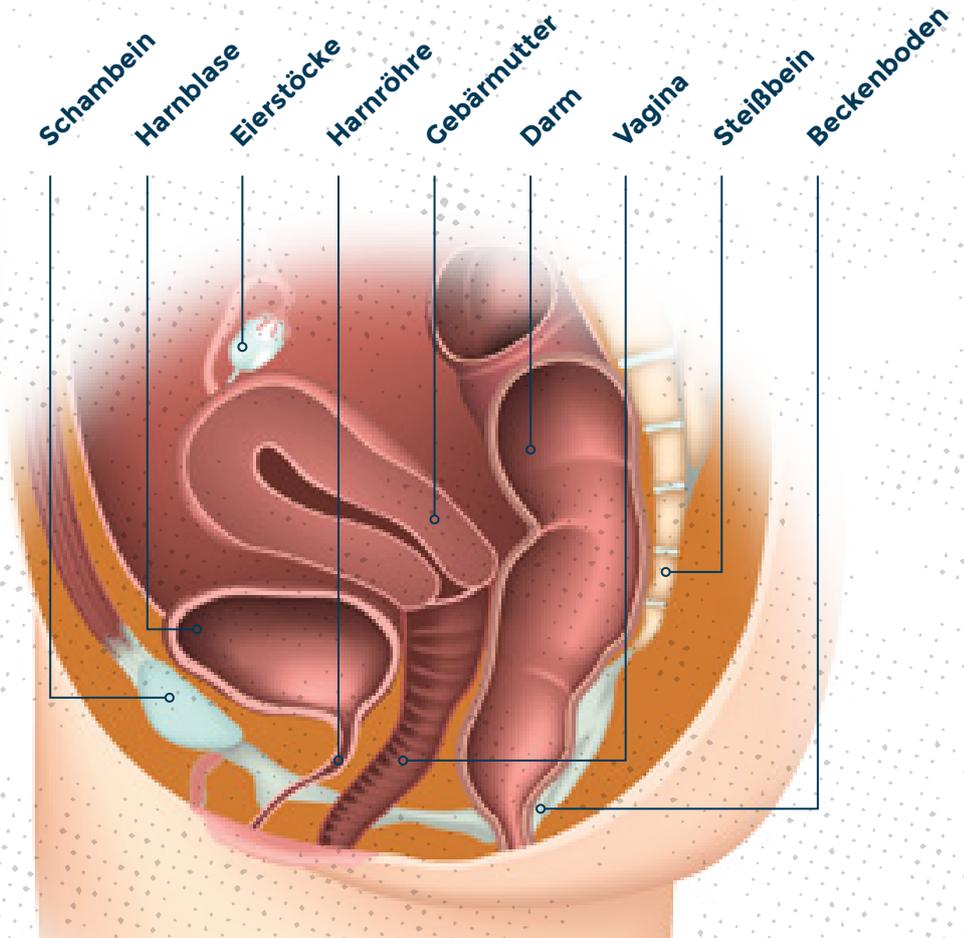
## WELCHE ERKRANKUNGEN BZW. PROBLEME KÖNNEN AUFTRETEN?

### HARNINKONTINENZ (Blasenschwäche)

Harninkontinenz oder Blasenschwäche bedeutet, dass unbeabsichtigt Urin aus der Blase kommt. Im Wesentlichen werden zwei Formen der Harninkontinenz unterschieden:

- 1) Die Belastungs- oder Stressharninkontinenz und
- 2) die Drang- oder Urge-Inkontinenz.

Bei der Belastungsincontinenz ist die Harnröhre nicht in der Lage, den erhöhten Druck vom Bauchraum, wie er beim Husten, Niesen oder Treppensteigen auftritt, zu kompensieren. In der Folge kommt es zu unkontrolliertem Urinabgang. Ursache hierfür ist meistens eine Schädigung der Beckenbodenmuskulatur, aufgrund oben genannter Probleme. »



„Auftretende Beschwerden sind für die meisten Frauen ein Tabuthema, über das sie mit niemandem sprechen. Dabei leidet jede 5. Frau über 25 Jahren an einer Harninkontinenz ...“

## DER ERFOLG BEURTEILT DIE TAT.

VON OVID

OPTIMIERTE KOMMUNIKATIONS-  
PROZESSE FÜR IHR BUSINESS

ÜBER 3.000 UNTERNEHMENS-  
KUNDEN SEIT 1991

FORDERN SIE UNS



**HOC**

HOUSE OF COMMUNICATION  
GESELLSCHAFT FÜR KOMMUNIKATIONSBERATUNG MBH  
ANNE-FRANK-STRASSE 3 - 7 · 35037 MARBURG  
WWW.HOC.DE · INFO@HOC.DE · TEL. 0 64 21/93 51-0



Die Dranginkontinenz ist dadurch gekennzeichnet, dass die Betroffene einen plötzlich auftretenden Harndrang verspürt mit dem Zwang, die Blase sofort zu entleeren. Ist das nicht möglich, kommt es zu unkontrolliertem Urinabgang.

Die Ursachen dieser Situation sind vielfältig. Zu nennen sind in erster Linie Alterserscheinungen (Östrogenmangel nach den Wechseljahren), lokale Entzündungen, Nebenwirkungen von Medikamenten oder auch zentrale Störungen wie z.B. ein Schlaganfall.

Ein sorgfältiges diagnostisches Vorgehen ist erforderlich, um erfolgreiche Therapiemaßnahmen einzuleiten.

### DESZENSUS

Bei einer Gebärmutterensenkung (Deszensus uteri) verschiebt sich die Gebärmutter im kleinen Becken nach unten. Wird dabei der Scheideneingang überschritten und wölbt sich die Gebärmutter nach außen vor, spricht man von einem Vorfall (Prolaps uteri).

Das gleiche Problem kann die Scheide betreffen, in diesem Fall liegt ein Deszensus oder Prolaps vaginae vor. Darüber hinaus gibt es Kombinationen dieser Störungen. Die Betroffene bemerkt Druckgefühl im Unterbauch oder dass sich „unten etwas hervorwölbt“. Häufig ist die Blasenfunktion gestört, ent-



weder durch unkontrollierten Urinabgang oder auch erschwerte bis unmögliche Blasenentleerung. Auch eine Behinderung des Stuhlgangs ist möglich.

Ursache für diese Verlagerung von Gebärmutter und Scheide ist eine Schwäche des Halteapparates. Vor allem durch Schwangerschaften und Geburten werden diese Strukturen geschädigt mit den entsprechenden Folgen meist in späteren Lebensjahren.

Bei gering ausgeprägter oder fehlender Symptomatik ist keine Therapie erforderlich. Sind jedoch Beschwerden vorhanden, sollte eine Therapie erfolgen. Eine

Fotos © Marius Krutschke

## AKTIVES PRINT-MANAGEMENT MIT PPPP

Wir sind ein dynamisches Team erfahrener und innovativer Fachleute der Druckbranche. Als Print-Management-Team betreuen wir bereits seit etwa 20 Jahren Print-Projekte unserer Kunden von A bis Z. Für Sie übernehmen und managen wir jegliche Druckproduktionen verschiedenster Druck- und Herstellungsverfahren. Durch unser Know-how und unser umfangreiches Netzwerk an zuverlässigen Partnern garantieren wir Ihnen höchste Qualität, Wirtschaftlichkeit und Transparenz. Unser Lieferantenpool umfasst über 80 Unternehmen aus allen Bereichen der Druck- und Werbemittelindustrie, der Marketing- und Designbranche, sowie der Beschaffungs- und Dienstleistungsindustrie. Wir stehen als Schnittstelle zur Bündelung von Materialien und Produktionskapazitäten im Mittelpunkt und besitzen den Überblick sowie das Fachwissen zur Realisierung eines aktiven Print-Managements.

## WIR ZEICHNEN UNS AUS DURCH:

- fundiertes Fachwissen
- professionelle und kundenorientierte Umsetzung
- hohe Verlässlichkeit in der Termingestaltung
- flexible Kundenbetreuung von Anfang an
- effiziente Bündelung von Produktionskapazitäten
- zentrale Materialdisposition und Beschaffungsmanagement
- umfangreiches Service- und Dienstleistungsangebot
- partnerschaftliche Interaktion mit unseren Kunden und Partnern
- faire Preisgestaltung



Pre · Press · Print · Production Service & Verlag

Norbert Wege e.K.  
Römershäuser Straße 2  
35075 Gladenbach

Fon: 06462 9263-0  
Fax: 06462 9263-22  
Mobil: 0170 3407221  
E-Mail: pppps@pppp-verlag.de  
Web: www.pppp-verlag.de





## PASSENDE ÜBUNGEN ZUM BECKENBODENTRAINING

... finden Sie auf den Seiten 28–31!



### THERAPEUTISCHE MÖGLICHKEITEN

... sind Beckenboden bezogene Krankengymnastik. Am Besten regelmäßig 2–3 × wöchentlich über mindestens 3 Monate, ggf. unterstützend auch durch Pilates oder Yoga.

### WEITERE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

- » Biofeedback
- » Elektrostimulationstherapie
- » Verhaltenstherapie
- » Medikamente
- » Operation

differenzierte Diagnostik gewährleistet dabei eine auf die individuellen Bedürfnisse der Patientin ausgerichtete Therapie.

Ein Tabuthema, das keines sein muss! Der Beckenboden als unbekanntes Wesen und mit ihm verbundene Probleme können durch die verschiedenen Maßnahmen überwunden oder zumindest deutlich gebessert werden.

Nötig ist hierzu eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Patientin, Ärztin und Physiotherapie.

Gerne stehen wir Ihnen im Team zwecks Beratung zur Verfügung.

**IHRE DR. CORINNA HEITMANN**



**Dr. med. Corinna Heitmann**  
 Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Kinder- und Jugendgynäkologie

*Workflow*®



Sitzen. Stehen. **Bewegen.**



Möbel für Menschen

C+P Möbelsysteme GmbH & Co. KG  
 Tel. +49 (0) 64 65 / 919 - 370  
 info@cp.de · [www.cp.de/workflow](http://www.cp.de/workflow)





# Gesunde Mitarbeiter sind Ihr wertvollstes Kapital.

**Umfassende & nachhaltige Vorsorge: Der Gesundheitscheck für Führungskräfte ist eine der Premiumleistungen des Marburger Medizinischen Versorgungszentrums.**

Denn Mitarbeiter, vor allem in der Führungsebene, leben mit einem überdurchschnittlich hohen Risiko, ihre Gesundheit zu gefährden. Dabei sind gerade sie es, die wesentlich zum Erfolg eines Unternehmens beitragen.

Mit unserem speziell auf die (gesundheitlichen) Bedürfnisse von Managern und Abteilungsleitern zusammengestellten Gesundheitscheck – an nur einem Tag, bei Fachärzten aller wichtigen Disziplinen, garantiert ohne Wartezeit – bieten wir eine umfassende und vor allem individuelle Vorsorgemöglichkeit. Der Gesundheitscheck wird nach der GoÄ (Gebührenordnung für Ärzte) abgerechnet und kann auch von Privatpatienten oder Selbstzahler individuell als Präventivmaßnahme genutzt werden.

## WARUM EIN GESUNDHEITSCHECK FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE?

Oft arbeiten Führungskräfte an der Grenze ihrer Belastbarkeit. Sie überhören dabei körperliche Warnsignale und vernachlässigen zudem ärztliche Vorsorgeuntersuchungen, die wegen eines vollen Terminkalenders schwierig zu koordinieren sind.

Dabei ist die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter vor allem in der Führungsebene eine wichtige Voraussetzung für den unternehmerischen Erfolg.

Und: Der krankheitsbedingte Ausfall einer Führungskraft kann schnell sehr kostenintensiv werden. Daher setzen wir auf ganzheitliche Vorsorge für nachhaltige Gesundheit:

Mit dem Gesundheitscheck für Führungskräfte bietet das Marburger Medizinische Versorgungszentrum ein optimal gestaltetes Programm, um Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen.

## WAS MACHT DEN GESUNDHEITSCHECK IM MMVZ AUS?

Unser Team aus Fachärzten und Therapeuten ist darauf spezialisiert, Führungskräfte hochqualifiziert und umfassend zu betreuen. Den Schwerpunkt unseres Angebots bilden die Fachrichtungen Orthopädie, Innere Medizin, Kardiologie und Allgemeinmedizin; sie sind gleichzeitig die Basis für den Gesundheitscheck. Nach dem Grundsatz „Umfassende Diagnostik und Therapie unter einem Dach“ sind diese Bereiche eng miteinander vernetzt.

Neben den Grunduntersuchungen stehen zahlreiche Zusatzleistungen zur Auswahl – exklusiv zugeschnitten auf die individuellen Belastungen jedes Einzelnen bzw. die Anforderungen im Unternehmen.

So können optional Untersuchungen auf den Fachgebieten HNO, Urologie, Augenheilkunde, Hautkrankheiten oder Gynäkologie vorgenommen werden.



# GESUNDHEITS CHECK

FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Ebenfalls möglich sind Ernährungs- und Sportberatung, Personal Coaching zum Erfolgs- oder Stressmanagement sowie schlafmedizinische Untersuchungen. Egal, welche Vorsorgechecks absolviert werden: Die Termine in den einzelnen Praxen sind optimal aufeinander abgestimmt, „Wartezeit“ ist bei uns ein Fremdwort.

Die Untersuchungen enden mit einem ausführlichen ärztlichen

Abschlussgespräch. Etwa 14 Tage nach dem Gesundheitscheck-Termin erhalten die Teilnehmer eine Zusammenstellung aller ärztlichen Untersuchungen in einer Befundmappe, inklusive Arztbrief.

## DIE GRUNDUNTERSUCHUNG

Bei der Grunduntersuchung werden die wichtigsten gesundheitlichen Risikofaktoren beleuchtet. Rücken-

schmerzen und Herz-Kreislaufkrankungen sind die häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit und Erwerbsminderung. Individuell zusammengestellte Präventivmaßnahmen ermöglichen es, hier frühzeitig zu intervenieren. Aus diesem Grund stehen im Rahmen unseres Gesundheitschecks orthopädische, internistische und kardiologische Untersuchungen im Vordergrund. Bei entsprechender Diagnose können vor Ort geeignete Zusatz- und Spezialuntersuchungen vorgenommen werden. »

**AUCH FÜR SIE ALS  
PRIVATPATIENT  
ODER SELBSTZAHLER!**

Wir organisieren für Sie einen  
professionellen Checkup.  
Sprechen Sie uns an.

Tel. 06421.16870-34 oder per Mail  
[gesundheitscheck@gesundheitszentrum-marburg.de](mailto:gesundheitscheck@gesundheitszentrum-marburg.de)

# NEUERÖFFNUNG

AM KREKEL 51 | 35039 MARBURG  
IM GESUNDHEITSZENTRUM MARBURG

Wir nehmen uns Zeit für Ihre persönliche Beratung.  
Wir bieten ein Bonussystem für alle vita fitness-Kunden  
und Vorteile für alle Besitzer der vita-Vorteilscard.  
Direkt vor unserer Tür finden Sie Kunden-Parkplätze  
sowie einen barrierefreien Zugang für Rollstuhlfahrer.

*Vieles mehr erwartet Sie ab April 2015 ...*

**Vital**  
Die Apotheke

AB  
**APRIL 2015**  
FÜR SIE DA



*„Der Gesundheitscheck im Gesundheitszentrum bietet mir **umfassende Diagnostik und Therapie unter einem Dach!**“*



KOOPERATIONSPARTNER DES MMVZ



## Der **Gesundheitscheck für Führungskräfte** im Überblick

-  Frühzeitige Erkennung von Gesundheitsrisiken für verbesserte Lebensqualität und Leistungsfähigkeit
-  Sorgfältige und umfassende Vorsorgeuntersuchung durch hochqualifizierte Fachärzte und Therapeuten
-  Berücksichtigung aller wichtigen medizinischen Disziplinen
-  Effizientes medizinisches Netzwerk mit modernster Infrastruktur
-  Individuell gestalteter Gesundheitscheck ohne Wartezeiten, in entspannter Atmosphäre
-  Übernachtung im Fünf-Sterne-Superior-Hotel VILA VITA Rosenpark in Marburg
-  Shuttle-Service für eine entspannte An- und Abfahrt

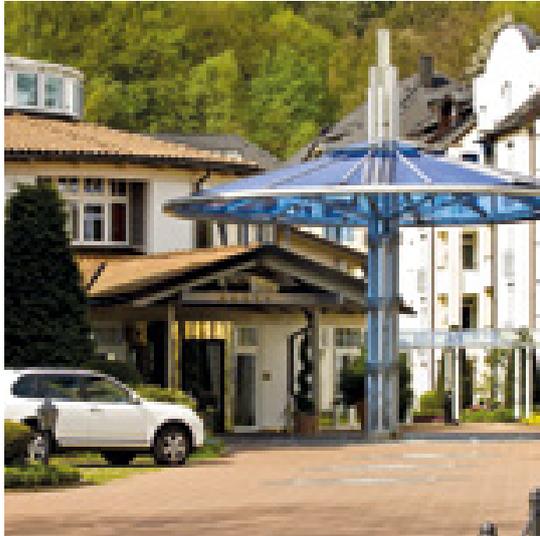
Für weitere Fragen und Terminabsprachen kontaktieren Sie uns gerne telefonisch unter **Tel. 06421.16870-34** oder per Email an **gesundheitscheck@gesundheitszentrum-marburg.de**



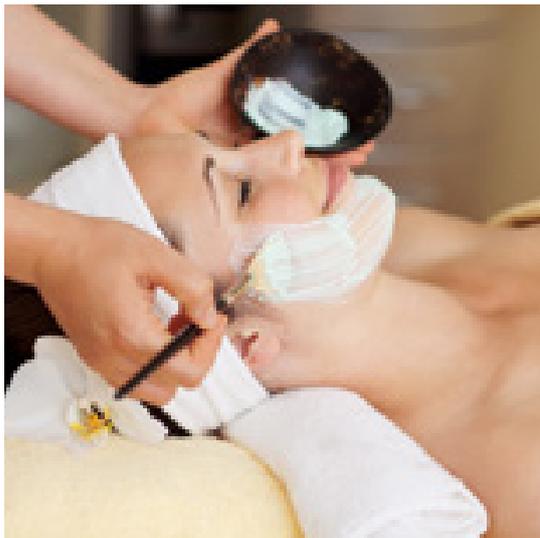
# VILA VITA

## ROSEN PARK

★★★★★<sup>S</sup>



Unsere Aktionen finden Sie auf [rosenpark.com](http://rosenpark.com)!



## Willkommen zu Hause!

Besuchen Sie uns und lassen Sie sich in familiärer Herzlichkeit und gelebter Gastfreundschaft verwöhnen.

- ✦ Restaurant Rosenkavalier
- ✦ Restaurant Zirbelstube
- ✦ Barbecue Sommerterrasse
- ✦ Lobby und Atrium Bar
- ✦ Beauty- und Wellnessbereich
- ✦ 14 Veranstaltungsräume
- ✦ Congresszentrum
- ✦ Koch- und Cocktailkurse

Newsletter abonnieren  
und nichts mehr verpassen!





[www.gade-sfbau.de](http://www.gade-sfbau.de)

**Bauprojekte mit Leidenschaft**



Einfamilienwohnhaus  
Landkreis Marburg-Biedenkopf

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

**GADE**  
Schlüsselfertigbau

**ERÖFFNUNG FRÜHSOMMER 2015**

# Der Gesundheitsstandort „Am Krekel“ baut sein **innovatives Netzwerk** weiter aus!

Mit der Eröffnung des neuen, hochmodernen Ärztehauses im Frühsommer 2015 wird die bereits bestehende Vernetzung verschiedener medizinischer Fachrichtungen im Interesse unserer Patienten und Kunden weiter ausgebaut und die daraus resultierenden Vorteile auch für Sie weiter gesichert.

Das Gesundheitszentrum konnte namhafte Mediziner davon überzeugen, ihren Praxisstandort in eine der modernsten medizinischen Einrichtungen in Marburg zu verlegen, um damit Teil unseres im Landkreis wohl einzigartigen Qualitätsverbundes zu werden.

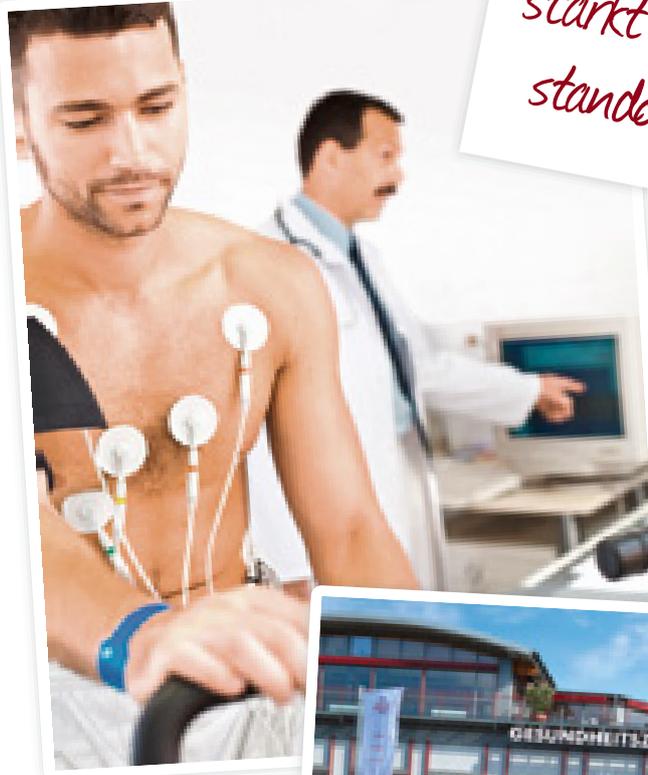
Optimierung der medizinischen Versorgung durch enge Vernetzung von hochspezialisierten Fachärzten, mehr Patientenservice durch integrative Versorgung, kurze Wege sowie eine bestmögliche Diagnostik und Therapie unter einem Dach – Das ist auch in der Zukunft unser Anspruch! »

*Bei der Unterzeichnung des Bauantrages*

*v.l.n.r.: Unternehmensgründer Rita & Uwe Happel mit Architekt Mario Watzlawek*



*Neues Ärztehaus stärkt Gesundheitsstandort Am Krekel*



*Kurze Wege,  
optimale Abläufe,  
beste Betreuung.*

*Ein erster Einblick  
in den Grundriss.*

**UNSERE AUS-  
FÜHRENDE  
PARTNER  
STELLEN  
SICH VOR.**

**AIT**

**PLANEN UND BAUEN**

**- ARCHITEKTENLEISTUNGEN -**

0 64 22 - 92 82 - 52

[www.ait-planenundbauen.de](http://www.ait-planenundbauen.de)

AIT Planen und Bauen GmbH • Am Dorfbrunnen 2 • 35274 Kirchhain



12.04.2014

*Erst geht es in die Tiefe ...*



10.05.2014



14.06.2014

## UNSER FUNDAMENT

- 15 Jahre Erfahrung
- Hohe Qualität der medizinischen Versorgung auf 6.000 m<sup>2</sup> Gesamtfläche
- über 360.000 Kundenkontakte pro Jahr
- mehr als 100 Mitarbeiter in den Bereichen Medizin, Therapie & Prävention

... das sind die stetig wachsenden Kennzahlen des Gesundheitszentrum Marburg zum heutigen Tag.

## UNSER ZIEL ...

ist die bestmögliche Versorgungsqualität für Kunden und Patienten mit kurzen Wegen sowie enger Vernetzung aller Ansprechpartner als Rundumversorgung an einem Standort.

Darüber hinaus besteht schon seit Jahren eine enge Zusammenarbeit mit Hausärzten, Fachärzten und Krankenhäusern.

Vor allem chronisch kranke Patienten, welche häufig mehrere Arzttermine in engen Abständen wahrnehmen, profitieren vom Gesundheitszentrum. »



**UNSERE LEISTUNGEN**

- Trockenbau
- Einblasdämmung
- Fassadengestaltung
- Feuchtesanierung
- gespannte Decken



[www.akudeck.de](http://www.akudeck.de)



**Heinrich Archinal GmbH&Co KG**

35083 Wetter · Binge 40  
 Telefon (0 64 23) 92 92-0  
 Telefax (0 64 23) 92 92-50  
 Niederlassungen:  
 Alsfeld: Telefon (0 66 31) 9 69 70  
 Gießen: Telefon (0 641) 8 77 87 56

<http://www.Archinal-Wetter.de>  
 E-Mail: [info@Archinal-Wetter.de](mailto:info@Archinal-Wetter.de)

... um dann Stockwerk  
um Stockwerk zu wachsen.



### UNSER ANGEBOT ...

Der viergeschossige Neubau mit Staffelgeschoss bietet auf hochwertigen, modernen Praxisflächen den Patienten Zugang zu folgenden verschiedenen Fachrichtungen:

- » Orthopädie
- » Innere Medizin
- » Kardiologie
- » Allgemeinmedizin
- » Gynäkologie
- » Urologie
- » Augenheilkunde
- » Schmerztherapie
- » Neurologie sowie ein
- » Diagnostik- u. Präventionszentrum für Wirbelsäulenerkrankungen.

### Ein paar interessante INFORMATIONEN ZUM NEUBAU:

- Massiver Rohbau aus Kalksandsteinmauerwerk und Stahlbetonskelettbau
- 3-fach-Verglasung mit Beschattungselementen
- Erfüllung der Vorgaben aus dem KfW-Energieeffizienzprogramm
- Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung
- Tiefgarage mit 19 Stellplätzen
- Praxisflächen mit moderner Be- & Entlüftung sowie Klimatisierung
- Praxisflächen von 100 bis 440 m<sup>2</sup>
- Parkplätze insgesamt auf über 300 Stück erweitert

Das hochmoderne Gebäude verfügt durch seine auf Kraft-Wärme-Kopplung basierenden Energieerzeugung, einer vollständigen Klimatisierung mit Wärmerückgewinnung sowie einer Photovoltaikanlage mit einer Leistung von 50kw Peak über energetische Rahmenbedingungen auf allerhöchstem Niveau.

- ▲ Seldächer
- ▲ Flachdächer
- ▲ Holzbau
- ▲ Metallbedachung
- ▲ Fassadenbekleidung
- ▲ Rinnen und Fallrohre
- ▲ Kaminsanierungen



**Dörr**  
Dach + Wand

- Ausführliche Beratung
- Individuelle Planung
- Fach- und termingerechte Ausführung

**Dörr Dach + Wand GmbH & Co. KG**  
 Einmostraße 1 - 35274 Kirchhain  
 Telefon: (0 64 22) 10 18 - Fax: (0 64 22) 71 91  
 www.dachdecker-doerr.de



**Geonorm**

Gesellschaft für Angewandte Geowissenschaften mbH

- Baugrunduntersuchung
- Altlastenuntersuchung
- Sanierung
- Abbruch- und Entsorgungsplanung

Ursulum 18 • 35396 Gießen • Tel.: 0641/94360-0  
 FAX: 0641/94360-40 • info@geonorm.de • www.geonorm.de



*Der Rohbau steht!  
Jetzt geht es an  
die Details.*

*... und so  
wird es bald  
aussehen!*



Im Erdgeschoss steht den Patienten und Kunden zusätzlich eine **Apotheke** zur Verfügung. Die niedergelassenen Mediziner und Gesundheitsdienstleister arbeiten selbständig, können aber im Rahmen des Netzwerkgedanken alle Synergien nutzen.

### UNSERE VISION ...

... einer weiteren Optimierung der medizinischen Versorgung durch die enge Vernetzung von hochspezialisierten Fachärzten, mehr Patientenservice durch integrative Versorgung, kurze Wege und eine bestmögliche Diagnostik und Therapie an einem Standort wird wahr. »

Gerüstverleih  
Gerüstmontage  
Sonderkonstruktionen

**Gerüst:  
Fair  
Mietung**

Tel. 06635-780960  
Fax 06635-780961  
mail@gfmgeruest-kirtorf.de

GFM  
Am Hohen Rain 8  
36320 Kirtorf

[www.gfmgeruest-kirtorf.de](http://www.gfmgeruest-kirtorf.de)



35274 Kirchhain-Betziesdorf



## UNSERE ERREICHBARKEIT ...

Die städtische Infrastruktur ist perfekt an das Gesundheitszentrum angeknüpft und bietet eine erstklassige Verkehrsanbindung.

Der öffentliche Nahverkehr ist fußläufig zu erreichen. Durch vorausschauende Planung ist eine ausreichende Anzahl an Parkplätzen auf dem Gelände sichergestellt.

Im Gesundheitszentrum besteht zudem eine separate Zufahrt für Kranken- und Rettungsfahrzeuge für Sitzend- und Liegendtransporte oder auch Taxen mit gehbehinderten Patienten. Kurze Wege, optimale Abläufe, beste Betreuung. »

## FÜR UNSERE PATIENTEN:

- Kurze Wege
- Übergreifende medizinische Kompetenzen
- Ein großes Angebot an medizinischen und gesundheitsorientierten Dienstleistungen
- Bestmögliche Diagnostik und Therapie unter einem Dach



### Ingenieurbüro Leucker

Beratung – Planung – Bauleitung



#### Unser Fachgebiet ist die technische Gebäudeausrüstung:

- Gas-, Wasser-, Abwassertechnik
- Heizungs-, Klima- und Kältetechnik
- Mess-, Steuer- und Regelungstechnik
- Medizin- und Labortechnik

Am Weißenstein 13 – 35041 Marburg  
Tel.: +49 6421/870646 – e-mail: info@leucker.de

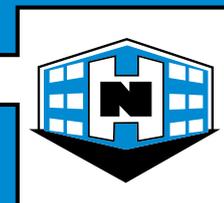


Architekturbüro  
**LEIMBACH  
SIGEKO**  
Paul Leimbach  
Dipl.-Ing. gewerblicher Architekt  
pleimbach@ms.com  
Freiherr-vom-Stein-Straße 28 • 35041 Marburg



LX-Immobilien  
www.Lx-Immo.de  
info@Lx-Immo.de  
Paul Leimbach  
Tel. 06421 - 23815  
Fax 06421 - 23813

**H. NAUMANN**  
GmbH+Co.KG



**BAUUNTERNEHMUNG**

**35117 MÜNCHHAUSEN**  
TEL:0 64 57/91 21-0 • FAX 91 21-40

# Handwerk von A-Z

Raumgestaltung, Ausbau  
und Energieoptimierung



Ihr Komplettlöser

[www.gade-komplettloeser.de](http://www.gade-komplettloeser.de)



## Raumgestaltung



## Ausbau



## Energieoptimierung



*„Wir wollen gemeinsam für unsere Patienten, Mitglieder und Kunden das Beste erreichen.“*

Ihr  
*Uwe Hoppel*



**Uwe Hoppel**, Bauherr und Geschäftsführer des Gesundheitszentrum Marburg

*ERÖFFNUNG IM FRÜHSOMMER 2015!*

**RHIEL** 100 Jahre  
FENSTER + TÜREN FACHKOMPETENZ

**Exklusive Fensterwelten**

- optimale Wärmedämmung
- modernes Design
- perfekte Proportionen

Ständige  
Musterausstellung  
Mo.-Fr. 7<sup>h</sup> - 18<sup>h</sup>  
Sa. 8<sup>h</sup> - 12<sup>h</sup>

Lindenstraße 1, 35287 Amöneburg-Roßdorf  
Tel. (0 64 24) 92 68-0



nachhaltige planung\_detaillierte umsetzung\_www.atelier-spitzner.de



**atelier-spitzner gmbh**  
architektur + energie

UNSERE IDEEN  
SORGEN FÜR BEWEGUNG



TEPPER AUFZÜGE GmbH  
Hafengrenzweg 11-19 · 48155 Münster  
Tel. +49 251 6058-0 · Fax: +49 251 6058-160  
www.tepper-aufzuege.de



**W** Wohrataler  
**H** Holzbau GmbH

Austraße 55 • 35288 Wohratal  
☎ 06425 818094  
info@wohrataler-holzbau.de  
www.wohrataler-holzbau.de



Mehrfamilienhäuser „Am Schwanhof“  
Marburg/Lahn



MARBÜRGER  
esszimmer



Wertige Wohlfühl-Atmosphäre

Persönlicher Service

Crossover-Küche  
mit asiatischem und  
mediterranem Einfluss

Dienstag-Freitag:  
Mittagstisch

Internationale Spitzenweine  
mit deutschem Schwerpunkt

Öffnungszeiten:  
Dienstag bis Sonntag  
12-15 Uhr und 18-22 Uhr  
Montag Ruhetag

