

gesundheit aktiv



MINI-ORGAN
MIT MAXI-WIRKUNG
SCHILDDRÜSE

FASZINIERENDE FASZIEN
**BLEIBEN SIE
ELASTISCH**

HERZ-KREISLAUF-
ERKRANKUNGEN
**FITNESS
IM ALTER**



GET INTO THE

VITA FLOW

DAS NEUE YOGA & PILATES STUDIO IM
GESUNDHEITZENTRUM MARBURG



**vita
family**

DAS KONZEPT FÜR DIE GANZE FAMILIE



Vermögensaufbau für jeden!



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!

Direktionen für Deutsche Vermögensberatung

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



INHALT

Ausgabe 20 · 2016/17

Gesundheitszentrum Marburg

- 06 | **Der Jahresrückblick 2016**
- 08 | **Kochen: Passend für jede Jahreszeit**
Redaktionsteam auf kulinarischer Reise
- 12 | **Trendthema: miha bodytec**
In jedem Alter mit EMS-Training zum Erfolg

vita fitness

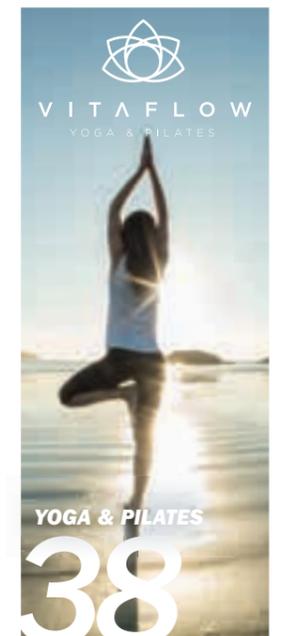
- 14 | **vita family**
Das Konzept für die ganze Familie
- 20 | **Warm Up mit Nina & Steven**
Mobilisationsübungen vor dem Training
- 26 | **vita academy**
Ausbildung zum Functional Fitness Coach
- 30 | **Betreuungskonzept**
Die Trainingsphilosophie macht den Unterschied!
- 34 | **vita SPA – Ayurveda**
Ein ganzheitliches Wellness-Konzept
- 38 | **vitaFLOW – Yoga & Pilates Studio**
Neueröffnung im Gesundheitszentrum Marburg

Reha Fit

- 46 | **Erfolgreich abnehmen**
Claudia Rühl und ihre Erfolgsstory
- 52 | **Faszinierende Faszien**
Was man tun kann um sie elastisch zu halten
- 56 | **Volksleiden Rückenschmerzen**
Der Erfahrungsbericht einer erfolgreichen Therapie
- 58 | **Moderne ambulante Rehabilitation**
Nach einem Unfall wieder auf eigenen Beinen stehen

MMVZ

- 60 | **Neues ambulantes Schwerpunktzentrum**
Osteoporose: Das Leiden unserer modernen Gesellschaft
- 64 | **Die Schilddrüse**
Mini-Organ mit Maxi-Wirkung
- 68 | **Was bringt Fitness im Alter?**
Sport reduziert Herzrisiko
- 72 | **Moderne Fußchirurgie**
Gastbeitrag von Prof. Dr. Dr. Wilke & Kollegen
- 75 | **Achterbahnfahrt der Hormone: Die Wechseljahre**
Gastbeitrag von Dr. Heitmann
- 76 | **Reisemedizin: Gesund aus dem Urlaub**
Gastbeitrag von Dr. Holst
- 78 | **Das stille Thema: Prostata-Vorsorge**
Gastbeitrag von Dr. Ludwig



IMPRESSUM

20. Auflage, 2016/2017

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

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

Projektleitung
Lena Happel-Ellerich

Leserdienst
06421.16953-0

Art Direction|Design|Grafik|Satz
Cleverworx Marketing Solutions
Bahnhofstr. 17 | 35037 Marburg
Art Direction: Moritz Leidel
– www.cleverworx.de

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

Druck-/Gesamtauflage
102.500

Verteilung
Postwurfsendung

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

Fotos | Visualisierungen | Illustrationen
Marius Krutschke – marius-krutschke.de / Jürgen Laackman – psi-online.de / fotolia.com: Claudia Paulussen, rahappy, tai111, pixelrobot, Photographee.eu, Halfpoint, georgerudy, JenkoAtaman, Maksym Yemelyanov, photomelon, Halfpoint, davies, Irbis-Nariel, VadimGuzhva, valiantmind / istock.com: g-stockstudio, swissmediavision / SLIMYONIK



Mannschaft unter neuer Flagge

Wir sind GWB-Partner



GWB BOLLER & PARTNER MBB
 STEUERBERATER | WIRTSCHAFTSPRÜFER | RECHTSANWÄLTE
 Schubertstraße 8 b
 35043 Marburg
 www.gwb-partner.de



„Wir kümmern uns um mehr als Ihre Finanzplanung.“

Unser VermögensManagement. Näher am Kunden.



www.vb-mittelhessen.de

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist uns eine große Freude, Ihnen die 20. Ausgabe der „gesundheit aktiv“, unserem hauseigenen Magazin, präsentieren zu können.

Seit 1999 erscheint das **kostenlose Magazin des Gesundheitszentrums Marburg** mit interessanten Gesundheitsthemen, Informationen und aktuellen News aus allen Bereichen und Firmen an diesem Standort.

Damit die erfolgreiche Auflage des Magazins über so viele Jahre möglich war, möchten wir uns an dieser Stelle bei all unseren Kooperationspartnern und treuen Anzeigenkunden für die Unterstützung und gute Zusammenarbeit bedanken.

Ebenfalls möchten wir das Engagement und die Leistungsbereitschaft unserer Mitarbeiter hervorheben, die an der stetigen Weiterentwicklung des Gesundheitsstandortes mitwirken und durch ihren täglichen Einsatz unseren Kunden immer zur Verfügung stehen.

Denn unsere Philosophie ist es, dass Ihr Ziel zu unserem gemeinsamen Ziel wird. Für eine gesunde Zukunft und mehr Lebensqualität. Freuen Sie sich wieder auf spannende Gesundheitsthemen und Neuigkeiten aus dem Gesundheitszentrum Marburg.



Überzeugen Sie sich beim Lesen unserer Jubiläumsausgabe oder auch sehr gerne vor Ort.

Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt. Wir freuen uns auf Sie!



Ihr Uwe Happel und Familie

Familie Happel
 Das Gesundheitszentrum Marburg ist ein familiengeführter Standort



JAHRES RÜCKBLICK 2016

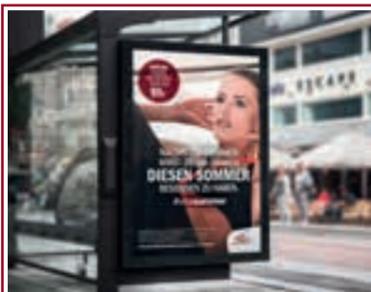


AYURVEDISCHER WELLNESSTAG
Unsere Gäste konnten besondere Aufgüsse und Salzpeelings in unserer Wellnesslandschaft, sowie tiefenentspannendes Yoga Niedra & Ayurveda Typberatung im vita SPA genießen. (Mehr auf S. 34)



BYONIK-EXPERTENTAG IM VITASPA
Byonik, das Glück jung aussehender & strahlender Haut. Eine Expertin hat an diesem Tag unsere Kunden behandelt und beraten. Bei einer Live-Vorführung konnte man sich selbst von dem sofort-sichtbaren Effekt dieser Behandlung überzeugen.

Fotos BYONIK © beauty/Janis Münch



#VITASUMMER
Mit unserer Sommeraktion haben wir erstmals die Betreuung in den Vordergrund gestellt. 8 Wochen – All you can fit, 3 Trainer-Termine mit individueller Trainingsplanerstellung, Indoor- und Outdoor-kurse, Ernährungsseminare, Wellness- und Saunanutzung.



GOOGLE-AUFNAHMEN
Starten Sie jetzt Ihren virtuellen Rundgang durch das Gesundheitszentrum Marburg. Wer noch nicht bei uns war, kann sich so einen virtuellen Einblick in unser Haus holen. Der virtuelle Rundgang zählt mit über 400 Einzelpanoramen zu den größten Street View -Touren von Google in Deutschland.



GESUNDHEITSMESSE IN STUTTGART
Mit unserem „Gesundheitscheck für Führungskräfte“ waren wir erstmals mit dem MMVZ auf der Corporate Health Convention in Stuttgart vertreten, sie ist die größte Plattform zum Thema Gesundheit am Arbeitsplatz in Deutschland.



MARBURG OPEN
Das Gesundheitszentrum Marburg hat auch in diesem Jahr die #marburgopen wieder als einer der Hauptsponsoren unterstützt. Alle Spieler wurden während des Turniers von unserer Physiotherapeutin Pia Widauer aus dem Therapiezentrum Reha Fit betreut und behandelt. Darüberhinaus hatten alle Teilnehmer der Marburg Open die Möglichkeit die Trainingsfläche und den Wellnessbereich des vita fitness zu nutzen.



QUALIFIZIERTE EMS TRAINER
Mit zwei qualifizierten EMS-Trainer im vita fitness, die erfolgreich ihre Ausbildung in Frankfurt absolviert haben, und einem weiteren Miha Bodytec Gerät, freuen wir uns dem Trendthema Elektrostimulations-Training weiter nachzugehen und nun auch Partnertrainings zu ermöglichen. (Mehr auf Seite 12)



SUMMER DANCE CAMP
Zusammen mit unseren qualifizierten und erfahrenen Tanzlehrerinnen erlernten 18 Kids in 2 Trainingseinheiten pro Tag verschiedenen Choreographien aus den Bereichen Street Style, Hip Hop, House, Zumba, Show & Bollywood. Es wurde eine Show einstudiert, die dann beim autofreien Sonntag im Ebsdorfergrund vorgeführt wurde. (Mehr zu unseren vita family Angeboten gibt's auf S. 14)



GOLFEN FÜR DEN GUTEN ZWECK VITA FIT SENIORS CUP
Am Start waren 42 Golferinnen und Golfer (ab 50 Jahre), die bei herrlichem Spätsommerwetter auf der wunderschönen Golfanlage um den Pokal kämpften. Das Startgeld und die Spenden aller Golfer wurden durch die Sponsoren Uwe & Rita Happel vom Gesundheitszentrum Marburg auf 1.113 Euro aufgestockt. Im Rahmen der Siegerehrung wurde die Spende an die Vorsitzenden der Marburger Tafel, Rita Vaupel, und Kindertafel Stadtlendorf, Waltraud Dorn, übergeben.



SPENDENÜBERGABE GOALBALL
Gerne haben wir dieses Jahr Stefan Weil, sportlicher Leiter des vita fitness, und Anna Heller, Physiotherapeutin im Therapiezentrum Reha Fit, bei ihrem Spendenprojekt "Goalballer für Santa Clara" im Rahmen Ihrer Tätigkeiten für die Goalball Nationalmannschaft unterstützt.



NEUE AUSZUBILDENE
Wir begrüßen recht herzlich unsere neuen Auszubildenden im Gesundheitszentrum Marburg für die Berufe Sport- und Fitnesskaufmann/-frau (vita fitness) sowie Kauffrau im Gesundheitswesen (Therapiezentrum Reha Fit und MMVZ).



ERÖFFNUNG DES YOGA & PILATES STUDIO VITAFLOW
Ab Dezember werden im neuen vitaFLOW Studio neben Pilates und Pilates Allegro-Kursen auch verschiedene Yoga Richtungen und Stile wie Flying Yoga, Kundalini Yoga, Yoga für den Rücken, Klangreisen etc. für jedermann angeboten. (Mehr auf S. 38)



Kochchen

PASSEND ZU JEDER Jahreszeit



ROLAND REUSS,
Küchenchef im Restaurant
Waldschlösschen in Dagobertshausen

Das Redaktionsteam gemeinsam mit
Roland Reuss auf kulinarischer Reise.

Loup de mer mit Erbsen-Minze Püree und Lardo

FRÜHLINGSGERICHT

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 x Filetstücke Loup de mer (180-200g) alternativ jeder helle Fisch
- 100g Lardo (Speck)
- 1kg Erbsen
- 250g braune Butter
- 100ml Milch
- 1 halbes Bund Minze
- Salz Pfeffer Zucker

- Die Erbsen aus der Schote holen und mit brauner Butter, Milch und Minze erhitzen. Alles fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Am Ende das Püree noch mal durch ein feines Sieb streichen.
- Den Fisch auf der Haut langsam glasig braten.
- Den Lardo in hauchdünne Scheiben schneiden und auf den Fisch legen.



v.l.n.r. Julia Weil, Lena Happel-Ellerich,
Katrin Happel, Julia Petrykiewicz



Tagliata di Manzo

SOMMERGERICHT

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 x Rinderfilet 180-200g | 3-4 Bund Rucola
- 4 Büffelmozzarella | Kirschtomaten nach Belieben (alternativ getrocknete Tomaten)

Zutaten für das Dressing:

- 100ml alter dunkler Balsamico
- 100ml gutes natives Olivenöl
- Salz Rosmarin gehackt

- Backofen vorheizen (E-Herd: 150 °C/ Umluft: 125 °/Gas: s. Hersteller). Das Filet trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne (z. B. Grillpfanne) von allen Seiten ca. 1 Minute anbraten. Dann im heißen Ofen je nach Garwunsch ca. 10 Minuten (medium rare) bis 15 Minuten (medium) braten.
- Fleisch nach dem braten noch 2-3 Minuten in Alufolie ruhen lassen.

- In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. Rucola putzen, waschen und trocken schütteln. Kirschtomaten oder getrocknete Tomaten in Stücke schneiden. Den Büffelmozzarella in Scheiben schneiden.
- Das Dressing zubereiten: dunkler Balsamico, natives Olivenöl, Salz und gehackten Rosmarin gut vermischen.
- Rucola mit dem Dressing mischen und auf die Teller verteilen. Den Büffelmozzarella und die Kirschtomaten oder getrocknete Tomaten nach Belieben darauflegen.
- Filet mit einem scharfen Fleischmesser in schöne, nicht zu dicke Scheiben schneiden. Das Filet fächerförmig auf den Salat legen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Pinienkerne und Parmesan darüberstreuen.





Gegarter Saibling mit Senfsaat auf Äpfeln



HERBST-GERICHT

Zutaten (4 Personen):

4 x Saiblingfilet (180-200g) | 4 mittelgroße Äpfel

Zutaten für die Sauce:

60g Senfsaat
60g Asia Koriander ganz
450g Pflaumenwein
50g Pflaumenlikör
2 Zitronengräser
150ml Limettensaft
100ml Wasser
100g Zucker

- Die Saiblingsfilets spülen, abtrocknen und auf Gräten kontrollieren, diese, falls nötig, entfernen. Die Fischfilets salzen und pfeffern. Die Saiblingsfilets bei 60 Grad in Olivenöl sanft garen.
- Den Senfsaat, Koriander, Pflaumenwein und Pflaumenlikör mit Wasser, Zucker und Limettensaft aufkochen lassen. Zitronengräser hinzufügen.
- Aus Äpfeln kleine Kugeln ausstanzen. Diese mit in die Senfsaat-Soße geben und kurz mitköcheln lassen.

Entenbrust mit Rotkohl und Kartoffel auf Orangesauce

WINTER-GERICHT

Zutaten (4 Personen):

4 Entenbrust | 3-4 mittlere Kartoffeln
Butter nach belieben | 2 Orangen

Zutaten für den rosmarinierten Rotkohl:

100g Mayonnaise
100g Schwarze Johannisbeermarmelade
100g Preiselbeermarmelade
200ml Himbeeressig
1 Rotkohlkopf
Salz

- Himbeeressig mit Preiselbeermarmelade und schwarzer Johannisbeermarmelade und Mayonnaise vermischen.
- Den Rotkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Die Viertel fein hobeln oder in feine Streifen schneiden. Rotkohl in Marinade ca.

10 Min. mit den Händen kneten, damit er weich und leichter verdaulich wird. Mit Salz abschmecken.

- Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.
- Entenbrüste in der heißen Pfanne ohne Fett zuerst 3 Min. auf der Hautseite, dann 3 Min. auf der Fleischseite braten. Mit der Hautseite nach oben in eine feuerfeste Form legen und im heißen Backofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 15-20 Min. braten (Gas 2-3).
- Die Orangen wie Äpfel schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, den Saft dabei auffangen. Die Entenbrüste einzeln fest in Alufolie wickeln und im ausgeschalteten Backofen 5 Min. ruhen lassen. Entenbrüste in Scheiben schneiden.



DER WEIHNACHTSSTOLLEN, GEBACKEN VON DEUTSCHLANDS BESTEM WEIHNACHTSBÄCKER.

Ausgezeichnet vom ZDF, unter der Leitung von Chefkoch Johann Lafer.
Verfeinert mit besonderen Zutaten aus der Region.
Echte Qualität aus Marburg seit 1887.



Klingelhöfer
1887

Konditorei Café Klingelhöfer GmbH
Haspelstraße 21 · 35037 Marburg
Telefon 06421 23372
www.konditorei-klingelhoefer.de



#Klingelhöfer

MIHA BODYTEC

Einer der Hauptgründe warum Menschen nicht (mehr) ins Fitness-Studio gehen ist Zeitmangel. Trainingsmethoden, wie das Elektrostimulations-training (EMS) von miha bodytec sind daher seit einiger Zeit auf dem Vormarsch. Die große Wirkung in kurzer Zeit überzeugt immer mehr Trainierende und Trainer.

WAS IST EMS TRAINING?

EMS (= elektrische Muskelstimulation oder Elektromyostimulation) ist ein hochintensives Ganzkörpertraining und hilft beim Fettabbau sowie Muskelaufbau, löst Verspannungen, bekämpft muskuläre Dysbalancen und hilft gegen Rückenbeschwerden sowie Cellulite. Bei dieser Form des Trainings wird die Muskulatur durch elektrische Reize stimuliert. Dabei werden Niederfrequenzen genutzt, die für den Menschen – bei korrekter Anwendung – ungefährlich sind.

Die elektrischen Impulse lösen eine kurze Muskelzuckung aus – mehrere dieser Impulse hintereinander bewirken eine vollständige Muskelkontraktion, wie sie auch beim klassischen Training entsteht. Beim EMS-Training werden alle großen Muskelgruppen gleichzeitig trainiert und auch tiefer liegende Muskeln optimal erreicht. Das Training ist hochintensiv, da es wissenschaftlich nachgewiesen fast 20 Mal stärker auf den Körper wirkt, als herkömmliches Krafttraining.

MEHR KRAFT DURCH EMS-TRAINING

Eine Studie der Sporthochschule in Köln befasst sich mit den Effekten von EMS-Training. Die Ergebnisse waren beeindruckend. Alle Versuchspersonen, die ein Krafttraining durchführten, konnten die maximale Leistung deutlich verbessern. Die Maximalkraft konnte um bis zu 10% gesteigert werden, die Geschwindigkeit sogar um ca. 30%. Ein wesentlicher Grund für diese Ergebnisse ist die direkte Ansteuerung der schnellen Muskelfasern.



Sogar die tiefliegenden Muskeln, die beim herkömmlichen Krafttraining nicht erreicht werden, werden beim EMS-Training stimuliert. EMS-Training ist ein hoch-effektives Ganzkörpertraining, mit dem sich Kraft und Geschwindigkeit deutlich erhöhen lassen.

WER RASTET, DER ROSTET!

Mit steigendem Alter steigt auch das Risiko, Verletzungen als Folge von Stürzen zu erleiden. Ursache dafür ist häufig die nachlassende Schnellkraft im Alter, um einen Sturz noch abfangen zu können. Laut Experten verlieren wir zwischen dem 30. und 80. Lebensjahr etwa 20 bis 50 Prozent unserer Kraftleistung. Darüber hinaus beeinträchtigt der Kraftverlust Senioren auch im täglichen Leben, sei es beim Aufstehen, Treppensteigen oder beim Heben. Ein gezieltes Ganzkörpertraining kann den Prozess der Sarkopenie, also dem Muskelabbau im Alter, entgegenwirken.

EMS-Training ermöglicht es Senioren ein gesundes Krafttraining ohne größere orthopädische Belastungen durchzuführen. Neben alterstypischen Prozessen wie dem Muskelabbau können durch EMS-Training auch Gewicht reduziert und Körperfett abgebaut werden.

Das Sturzrisiko kann so verringert werden. EMS-Training ist also auch für Senioren geeignet, lediglich verlängert sich durch das Alter die benötigte Regenerationsphase. Unsere Trainer achten darauf, dass Jeder – passend zu seinen individuellen Möglichkeiten – trainiert und betreut wird.

(Mehr zu dem Thema Fitness im Alter auf Seite 68)

INTENSIV

INNOVATIV EFFEKTIV



LUCIA M.

„Ich liebe miha bodytec, weil es super für den Muskelaufbau ist und auch noch zeitsparend.“



UTE R.

„miha bodytec gefällt mir, weil es sportlich zu mehr Erfolgen führt. Ich nutze dieses Training seit März und bin seitdem schon schneller beim Joggen geworden.“



VOLKER K.

„20 Minuten Training und Du zehrst die ganze Woche daran.“



JETZT VORTEILE SICHERN

Mit dem Aktions-Code „Gesundheit aktiv“ erhalten Sie beim Kauf einer 10er-Karte für 199€ eine Trainingseinheit geschenkt. Nutzen Sie die 20-minütigen Trainingseinheiten mit Personal Trainer, um Ihre Ziele zu erreichen. Minimaler Zeitaufwand für Ihren maximalen Erfolg!

**AKTIONS-CODE
„GESUNDHEIT AKTIV“**



vita family

Als Familie flexibel und stressfrei Sport treiben - geht das?

Ja, es geht! Insbesondere für Familien mit kleineren Kindern ist es oft schwierig, Beruf und Freizeit optimal miteinander zu verknüpfen. Um dies zu ermöglichen, wurde das vita family-Konzept entwickelt. So sind bis zu 70 Kurse durch eine liebevoll gestaltete Kinder-

betreuung abgedeckt. Egal, ob Baby oder Schulkind, unsere Betreuerinnen lesen, malen und spielen gerne mit Ihren Kindern, während Sie im vita fitness Ihre freie Zeit genießen können. Neben dem Kursangebot für Kinder, werden u.a. auch Eltern-Kind-Kurse angeboten.

Kids CLUB
vita fitness

Schwangerschaftsyoga

NEU: Dieser Kurs ist ein Präventionskurs und wird von vielen Krankenkasse bezuschusst.

Eine Schwangerschaft ist eine besonders intensive Zeit für die werdenden Eltern und das familiäre Umfeld. Yoga für Schwangere soll den werdenden Müttern dabei helfen, Entspannung zu finden, tief durchzuatmen, sich auf das eigene Wohlbefinden zu konzentrieren und den Stress des Alltags abzubauen. Die bessere Wahrnehmung des Körpers, das bewusste Atmen und die Konzentration auf den Körper helfen Ihnen die Veränderungen in einer Schwangerschaft bewusst zu erleben und zu genießen. Genauso wichtig ist aber auch die Intensivierung der emotionalen Bindung zwischen Mutter und Kind. Die Schwangerschaft ist eine Zeit, in der „Frau“ besonders ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun sollte. Diese sanften Yogaübungen werden Ihnen zu mehr Wohlbefinden und Harmonie verhelfen. Durch Atemübungen erlangen Sie mehr Ruhe und Kraft und spüren, dass man nicht nur mit den Lungen atmet, sondern auch mit dem gesamten Beckenraum. Bei allen vorgestellten Übungen bleibt der Bauchraum ruhig und wird nicht zusätzlich belastet.

Für wen ist Schwangerschaftsyoga geeignet?

Schwangerschaftsyoga ist grundsätzlich für jede werdende Mutter geeignet, die daran Interesse hat. Eine wichtige Voraussetzung ist, dass man sich körperlich fit und gesund fühlt und keine ernstzunehmenden Beschwerden hat. Viele der herkömmlichen Yogaübungen sind für Schwangere weniger geeignet, deshalb ist ein spezielles Schwangerschaftsprogramm das Beste.

Inhalt des Kurses:

- › Sanfte Mobilisation um Spannungen und Blockaden zu lösen
- › Pranayama: verschiedene Atemtechniken zur Wahrnehmungsdehnung
- › Atemvertiefung und Atemlenkung
- › Lenkung der Konzentration auf den eigenen Körper und dessen Bedürfnisse
- › Linderung von schwangerschaftsbedingten Beschwerden
- › Stärkung von tiefliegenden Muskelschichten
- › Intensivierung der emotionalen Bindung zwischen Mutter und Kind

Handzeichensprachkurs für Babys und Kleinkinder

Lange bevor Babys sprechen lernen, können sie die Muskeln ihrer Hände kontrollieren und koordinieren. Durch das Einführen einfacher Handzeichen geben sie Ihrem Baby die Möglichkeit, sich auszudrücken und seine Bedürfnisse mitzuteilen. Die Handzeichensprache ist eine abgeleitete Form der deutschen Gebärdensprache und für hörende Babys und Kleinkinder entwickelt worden und wird von Hebammen und Kinderärzten empfohlen. Auch für Babys und Kleinkinder mit Hörproblemen oder Lippen-Kiefer-Gaumenspalte ist die Handzeichensprache von großem Vorteil. Damit auch die Kleinen aufmerksam bleiben und Spaß haben, lernen Sie und Ihr Baby durch Kinderlieder, Reime und Spiele das Grundvokabular an Babyzeichen für den Alltag. Sie können mit diesem Kurs sogar bereits in der Schwangerschaft starten.

Vorteile der Handzeichensprache:

- › Leichte Kommunikation
- › Ausdruck von Bedürfnissen und Wünschen
- › Kind fühlt sich verstanden und ernst genommen
- › Früheres Erlernen und Verstehen der Begriffe & Wörter
- › Frühere Kombination von Wörtern und Satzbau
- › Bessere Sprachentwicklung (vom Verstehen zum Sagen)
- › Förderung der Gehirnentwicklung durch die Kombination von akustischen (linke Hirnhälfte) & visuellen (rechte Hirnhälfte) Reizen
- › Motorische Fertigkeit
- › Förderung des Selbstbewusstseins, des Vertrauens und der Wahrnehmung
- › Unterstützung der Eltern-Kind-Bindung
- › Stärkung der Sozialkompetenz, da die Kinder früher in den Dialog mit anderen Menschen gehen
- › Weniger Missverständnisse zwischen Eltern und Kind
- › Förderung einer guten Bindung durch intensivere Kommunikation

WellKin®

Ein musikalisches Bewegungs- und Entspannungskonzept für die Wickelzeit.

Es gibt eine Menge, um Babys Entwicklung zu unterstützen und es zu verwöhnen. Allerdings scheidet es bei vielen entweder an der Zeit, der Alltagshektik oder der Praktikabilität. Das Bewegungs- und Entspannungskonzept für Wickelkinder "WellKin®" setzt genau da an, wo die Zeit oftmals schlecht genutzt wird: beim täglichen Wickeln. Babys lieben es, frei zu strampeln und was liegt da näher, als dem Baby beim Wickeln ein paar Verwöhneinheiten zukommen zu lassen? Zielsetzung von WellKin® ist es, aus dem alltäglichen Wickeln eine Wohlfühlzeit zum Auftanken von Nähe, Zärtlichkeit und ungeteilter Aufmerksamkeit zu machen.

Die Vorteile im Überblick

- › Spielerisch – WellKin® verbindet Bewegungs- und Entspannungsübungen aus aller Welt mit bekannten Kinderliedern, Reimen und Fingerspielen. So werden selbst unliebsame Aufgaben in einen Wohlfühl-Spaß verwandelt
- › Alltagstauglich – WellKin® findet in wohliger Geborgenheit beim Wickeln statt und kombiniert die tägliche Babypflege mit ausgesuchten Übungen, die auf den natürlichen Bio-Rhythmus abgestimmt sind
- › Entwicklungsfördernd – Kinder lieben kleine und immer wiederkehrende Rituale. Sie geben ihnen Halt und trainieren ihr Gedächtnis. WellKin® basiert auf einem Pflegeritual, welches zur Entdeckung des eigenen Körpers anregt und Körpergefühl sowie Geschicklichkeit stärkt
- › Aufbau von gegenseitigem Vertrauen und Verständnis



Alle aktuellen Kurse des vita family-Konzept finden Sie im Web unter:
<http://bit.ly/2dMMYe8>



Blätter mich um! Hier gibts noch mehr von der vita family Welt zu sehen...

MumTime Indoor & Outdoor

FITNESS MIT KIND & KINDERWAGEN

Viele Mütter kennen das Gefühl, dass nach einer Schwangerschaft oder Babypause sowohl körperliche, als auch mentale Veränderungen stattfinden und der Wunsch besteht wieder etwas für sich zu tun.

Das vielfältige Fitnessprogramm MumTime mit Kind bietet im Sommer durch Outdoor-Kurse die Möglichkeit, das Kind im Kinderwagen an der Bewegung zu beteiligen. Im Winter steht den Müttern sowohl die Teilnahme an Kursen mit als auch ohne Kind zur Auswahl.

Mamas wollen fit & vital sein, haben aber wenig Zeit, weil ihr Baby viel Aufmerksamkeit benötigt.

„MumTime mit Kind“ nimmt Rücksicht auf diese neue Situation und auf den veränderten Körper. Neben emotionalem und sozialem Wohlbefinden gehört auch das Gefühl dazu, sich nach Schwangerschaft und Geburt

wieder im eigenen Körper zu Hause zu fühlen.

Weiterführend zur Rückbildungsgymnastik liegt der Schwerpunkt bei den individuellen Problemzonen der Mutter: Bauchmuskeln, ungeliebte Pfunde, Körperhaltung, Nackenverspannungen, Ausdauer, Rückenschmerzen, Beckenboden und Stressabbau. Die Kinder werden zwischen den Übungen mit Kinderliedern begleitet und selbstverständlich bei Teilübungen in das Workout mit integriert.

Abgeschlossen wird MumTime immer mit sanften Dehnungsübungen und einer Entspannungsübung um Stress abzubauen. Mit diesem abwechslungsreichen und kreativen Ganzkörper-Workout In- und Outdoor, bieten wir Ihnen eine ganzheitliche Unterstützung um Ihre individuellen Ziele zu erreichen!



Spiel & Bewegungstanz für Kinder (AB 2-5 JAHRE)

Bewegungserfahrungen geben Sicherheit. Kinder die sich früh auf Musik bewegen und musizieren verbessern ihre Wahrnehmung, Koordination, Konzentration und Kommunikationsfähigkeit.

In diesem Kurs geht es um die individuelle Entwicklung der Persönlichkeit und Koordination durch spielerisches Zusammenwirken von Bewegung, Rhythmus und Musik, die ihrem Alter entsprechen. Rhythmusempfinden und Taktgefühl, sowie Konzentrationsfähigkeit und Gehör werden auf spielerische Weise ganzheitlich unterstützt und gefördert. Selbstvertrauen und Sicherheit werden gewonnen. Das pädagogische Ziel ist es, den Spaß an der Bewegung zu erhöhen und dafür Freiräume zu schaffen.



Mama & Kind Yoga (AB 6 WOCHEN)

Mama & Kind Yoga gibt Müttern die Gelegenheit, in einer entspannten Atmosphäre gemeinsam mit ihrem Kind die Freude an Körperbewegungen durch Yoga zu entdecken und neue Kraft für den Alltag zu sammeln. Das Programm besteht aus sanften Körperübungen und adaptierten Yogahaltungen – für die Mütter und für das Mutter-Kind-Paar. Das Ergebnis für die Mama ist eine gestraffte Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur sowie ein kräftiger Beckenboden. Gleichzeitig wird die stark beanspruchte Schulter- und Rückenmuskulatur gekräftigt und entspannt.

Bei einigen Übungen wird das Baby mit einbezogen. Bei den gemeinsamen Entspannungssequenzen am Anfang und Ende entsteht ein Gefühl von Harmonie und Verbundenheit zwischen Mutter und Baby, das einen gesunden Schlaf fördert.

Für Mütter mit Babys im Alter zwischen 6 Wochen und Krabbelalter sind diese Kurse empfohlen. Papa & Kind sind natürlich auch herzlich willkommen.

Vorkenntnisse im Yoga sind nicht nötig.



vita's Mini-Schwimmer

WASSERGEWÖHNUNGSKURS FÜR KLEINKINDER

Ab 1+2 Jahre: Wassergewöhnung 1 / Ab 3+4 Jahre: Wassergewöhnung 2

Das Element Wasser begegnet einem Kind nicht nur im Schwimmbad, sondern auch im alltäglichen Leben. In der näheren Umgebung befinden sich Teiche, Flüsse, Bachläufe, Gartenpools, (Bade-) Seen und Planschbächen.

Im Jahresurlaub lockt dann meist das große weite Meer. Wasser ist ein großer Anziehungspunkt für Kinder und lädt zum Spielen ein. Kinder stürzen sich oft mit Freude ins Wasser, ohne sich vorher Gedanken über mögliche Gefahren zu machen. Gerade deshalb ist es wichtig, dass ihr Kind mit dem Thema Wasser vertraut ist. Des Weiteren bietet das Element Wasser hervorragende Eigenschaften, in denen sich das Kind spielerisch und gesund bewegen kann. Somit ist es bestens für die ganzheitliche Entwicklung des Kindes geeignet.

Es muss nicht immer das große Spaßbad mit Riesentrutsche sein. Gerade für jüngere Kinder reichen auch kleinere Schwimmbäder ohne viele Attraktionen. Auch können Kinder lernen, wie viel Spaß Bewegung im und mit Wasser macht und die Eltern haben einen besseren Überblick als in einem großen

Erlebnisbad. Üben Sie keinen Druck beim Schwimmbadbesuch aus, auch nicht um das Kind ins Wasser zu bekommen. Hat Ihr Kind Angst, warten Sie ab bis es sich ins Wasser traut. Denn negative Erfahrungen wirken lange nach und können den Spaß am Wasser nehmen. Unsere Wassergewöhnungskurse bieten Ihnen und Ihrem Kind die Möglichkeit, sich in kleinen Gruppen und mit warmem Wasser an die Bedingungen zu gewöhnen.

Inhalt des Kurses:

- › Was passiert mit meinem Körper im Wasser?
- › Wie gehe ich mit Angst vor dem Wasser um?
- › Intuition, Vertrauen und Sicherheit mit dem Element Wasser gemeinsam mit einem Elternteil zu gewinnen.
- › Psychomotorische Elemente (z.B. Gleichgewichtsübungen)
- › Kinderlieder
- › Umgang mit Schwimmhilfen
- › Spielen mit Eltern und anderen Kindern
- › Und ganz viel Spaß!



Sei kein Frosch und blätter um :)

Informationsnachmittag
in Zusammenarbeit mit dem
Gesundheitszentrum Marburg

Die Ernährung des Hundes
Im 21. Jahrhundert
... und die Folgen

Mit Sabine Bernardy | Zertifizierte Ernährungsberaterin

Am:
14.01.2017
Von:
15:00-17:30 Uhr
Ort:
GZM Marburg

Bei Vorlage dieses
Coupons im Barladen
PIPER'S BARF à la carte
Marburger Straße 3
35112 Fronhausen
erhalten Sie auf
Ihren Einkauf
5% Rabatt

www.pipersbarf.de • info@pipersbarf.de

Gesund schmeckt
jedem Hund



Beginn des Vortrages um 15:30 Uhr



Zumba® Kids

(4-9 JÄHRIGE & 9-14 JÄHRIGE)

Zumba® Kids ist ein speziell für Kinder entwickeltes Programm. Es werden Tanzschritte & coole Moves zu lateinamerikanischen Rhythmen kombiniert. Spielerisch werden Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und das Selbstwertgefühl gefördert. Das Wichtigste ist jedoch, dass der Spaß im Vordergrund steht!

Bei den Zumba® Kids Kursen, für 4–9 Jährige, handelt es sich um eine Tanz- und Spielparty, bei der sich die Kinder so richtig austoben und ihrer Fantasie freien Lauf lassen können – das ultimative Programm für den Start in eine gesunde Zukunft. Das Programm wurde speziell auf Energiebündel in dieser Altersgruppe abgestimmt, welche ihre Umgebung mit großer Neugier erforschen. Hier können sie einfach sie selbst sein, andere Kinder kennenlernen, mit ihnen spielen und sich zu altersgemäßer Musik bewegen.

Bei Zumba® Kids, 9-14 jährige, handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty für kleine Zumba®-Fans. Bei diesem Programm können die Kinder bei voller Lautstärke mit ihren Freunden abrocken und nach ihrer eigenen Pfeife tanzen! Altersgemäße Musik und Bewegungsabläufe heizen den Kids auf der Tanzfläche ein. Dabei geht es darum, alles aus sich herauszuholen. Die Kleinen sollen lernen, dass es in Ordnung ist, wenn sie einfach sie selbst sind und sie ausgelassen tanzen – als wären sie alleine!

vita family

DAS KONZEPT FÜR DIE GANZE FAMILIE



Pssst... und jetzt was Neues:

Besuchen Sie mit der „vita family card“ unsere family-Kurse für 79€. Diese 10er-Karte können bis zu drei Familienmitglieder nutzen. Das aktuelle vita family-Kursangebot finden Sie auf www.gesundheitszentrum-marburg.de/vita-fitness/vita-family oder bei uns im Haus.

KOMM VORBEI!

Das perfekte Gym-Outfit!



DEHA FITNESS-BEKLEIDUNG

... technisch funktionelle Outfits für sanftes Training wie Pilates oder Yoga.

DEHA
FEELING FEMINE

Kaufhaus Ahrens AG
Universitätsstraße 14 – 22
35037 Marburg
Tel 0 64 21 2 98-0
Mo. – Fr. 9 – 19 Uhr
Sa. 9 – 18 Uhr

SPORT 2000 **Ahrens**
ahrens-marburg.de



facebook.com/ahrens-marburg



ahrens_marburg

GELENK-FÜR-GELENK WARM UP

„Jedes Gelenk und jede Gelenkfolge hat eine bestimmte Aufgabe und neigt zu bestimmten Funktionsstörungen. Deshalb sollte jedes Gelenk individuell trainiert werden.“ // Michael Boyle



WARUM SIND MOBILISATIONSÜBUNGEN VOR DEM TRAINING HILFREICH?

Mit dem „Warm Up“ wird unser Körper auf das Training vorbereitet. Die Körperkerntemperatur wird erhöht, Gelenkschmiere gebildet und man stimmt sich mental auf das Training ein. Durch Bewegung können unsere Gelenke mit Nährstoffen, Wasser und Gelenkschmiere versorgt werden. Im Gegensatz zu klassischem Aufwärmtraining, zielen funktionelle Aufwärmübungen darauf ab, gezielt ein oder mehrere Gelenke zu mobilisieren. Gelenkmobilität spielt für die korrekte Ausführung grundlegender Übungen und für ein muskuläres Gleichgewicht eine übergeordnet wichtige Rolle. Gute Mobilität sorgt daher für eine höhere Leistungsfähigkeit, mehr Kraft und eine geringere Verletzungsanfälligkeit.

SUMO SQUATS

ZIEL: Mobilisation der Hüfte, Knie, Sprung- und Schultergelenke

SCHWIERIGKEITSGRAD: Mittel

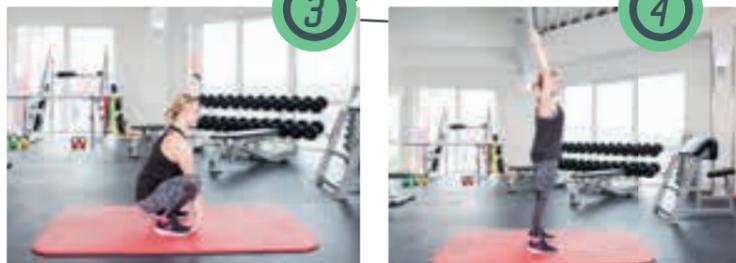
DARRAUFACHTEN: Am Anfang kann es sein, dass die Fersen vom Boden abheben. Da dies nicht passieren sollte, nur so tief gehen, dass die Fersen auf dem Boden bleiben, oder die Fersen in den ersten Wochen durch das unterlegen eines 1-2 cm dicken Gegenstandes (Bsp.: Hantelscheibe, Buch) leicht erhöhen.

ABLAUF: 6-10 Wiederholungen in 2 Durchgängen.



1. Ausgangsposition: Füße hüftbreit stellen, Fersen auf dem Boden halten, Beine gestreckt, Arme ausgestreckt Richtung Fußspitzen (so weit wie möglich), gerader Rücken

2. Hintern so weit wie möglich Richtung Boden senken, dabei bleiben die Fersen immer auf dem Boden, Arme befinden sich zwischen den Knien, Knie mit den Ellbogen nach außen drücken, Schulterblätter zusammen ziehen, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule gerade halten



3. Nacheinander die Arme ausstrecken, dabei auf geraden Rücken achten, Schulterblätter bleiben zusammen. Anderen Arm ausstrecken und beim Ausatmen aufrichten

4. Ausgangsposition: Arme und Beine sind maximal gestreckt, Po anspannen.

Eine tiefe Hocke mit aufgerichtetem Oberkörper, geradem Rücken und vertikal über Kopf ausgestreckten Armen spricht für eine hervorragende und funktionelle Mobilität in allen beteiligten Gelenken und eignet sich daher als hervorragender Test zur Überprüfung der Funktionen!

Das Gelenk-für-Gelenk Warm Up für den gesamten Körper!

Bei körperlichen Beschwerden halten Sie bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Physiotherapeuten oder Trainer.



START

STANDWAAGE MIT „COUCH STRETCH“

ZIEL: Mobilisation der Hüfte, Knie und Schulter. Stabilität der Lendenwirbelsäule, Schulterblätter, Halswirbelsäule, Knie und Sprunggelenk. Aktivierung der Hüftstreckerkette.

SCHWIERIGKEITSGRAD: Mittel-Schwer

DARAUFGACHTEN: Diese Übung ist koordinativ anspruchsvoll, da man nicht nur auf die Körperspannung und Körperhaltung achten muss, sondern auch auf das Gleichgewicht. Oberkörper nur so weit strecken, dass das Becken stabil und gerade bleibt. Hohlkreuz vermeiden!

ABLAUF: 5-8 Wiederholungen in 2 Sätzen pro Bein



1. Anfangsposition: Standbein ist leicht gebeugt, ein Knie so weit wie möglich zur Brust ziehen. Schulterblätter zusammen ziehen, gerader Rücken, Kopf steht in Verlängerung der Wirbelsäule.

2. Ausgangsposition: Standbein ist leicht gebeugt, Hüfte bleibt gerade, Ferse wird zum Gesäß gezogen. Der untere Rücken ist stabil, Schulterblätter fixieren und gegenüberliegenden Arm ausstrecken



1. & 2. Beine mehr als Hüftbreit. Ein Bein beugen, das andere Bein strecken. Fersen bleiben auf dem Boden, die Fußspitze des gestreckten Beines ist nach oben ausgerichtet. Gesäß so tief wie möglich schieben, dabei auf einen stabilen Rücken achten, Schulterblätter zusammen ziehen.

COSSACK SQUAT

ZIEL: Mobilität der Sprunggelenke und Hüfte. Stabilität des Knies.

SCHWIERIGKEITSGRAD: Schwer

DARAUFGACHTEN: Auf Körperspannung achten, Brustbein aufrichten! So tief wie möglich mit dem Hintern gehen, soweit es das gestreckte Bein zulässt.

Achtung! Nicht zu empfehlen bei Knieproblemen.

ABLAUF: 10 Wiederholungen pro Seite in 1-2 Durchgängen

BUTTERFLY REVERSE

ZIEL: Mobilisation der Brustwirbelsäule und Schultergelenke. Stabilisation der Schulterblätter.

SCHWIERIGKEITSGRAD: Einfach-Mittel

DARAUFGACHTEN: Auf Körperspannung achten und Hohlkreuz vermeiden. Arme nur soweit zurück- und

ausstrecken, wie es die Mobilität der Schulter zulässt.

ABLAUF: 10-15 Wiederholungen in 2 Sätzen.



1. Anfangsposition: Auf dem Ball stabile Position mit Körperstreckung einnehmen. Fußspitzen auf Boden, Beine gestreckt, Hintern anspannen, Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, stabiler Rücken, Schulterblätter zusammen ziehen, 90° im Ellbogen, Unterarme parallel halten.

2. Arme nacheinander ausstrecken, immer noch auf Körperspannung achten. Der Kopf befindet sich während der gesamten Übung in gerader Verlängerung der Wirbelsäule.

3. Endposition: Arme sind nun komplett parallel und gestreckt. Arme und Beine ergeben eine Linie, Schulterblätter und Hintern unter Spannung, beide Arme wieder zurück zur Anfangsposition ziehen.

HANDWALK

ZIEL: Stabilität der Lendenwirbelsäule, der Schulterblätter und Halswirbelsäule.

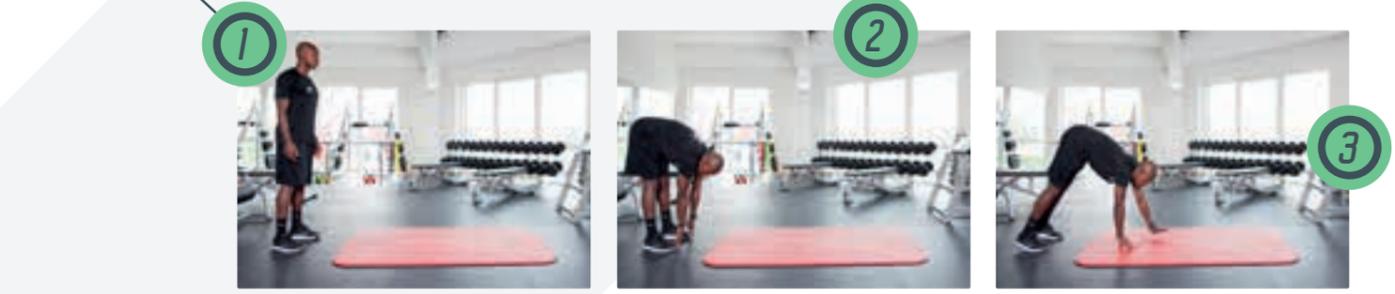
SCHWIERIGKEITSGRAD: Schwer

DARAUFGACHTEN: Hohlkreuz vermeiden und auf Körperspannung achten. Die Übung ist sehr anspruchsvoll

und sollte nur von erfahrenen Sportlern ausgeführt werden, da nur eine große Grundkraft in Rumpf und Schultern eine saubere Durchführung dieser Übung ermöglicht!

Achtung! Nicht zu empfehlen bei Lendenwirbelsäulenproblemen oder Problemen mit der Schulter.

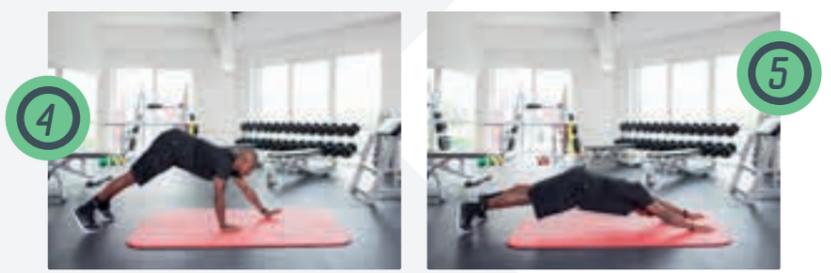
ABLAUF: 5-8 Wiederholungen (hin und zurück)



1. Anfangsposition: Aufrechter Stand, Körperspannung, Füße Hüftbreit stellen.

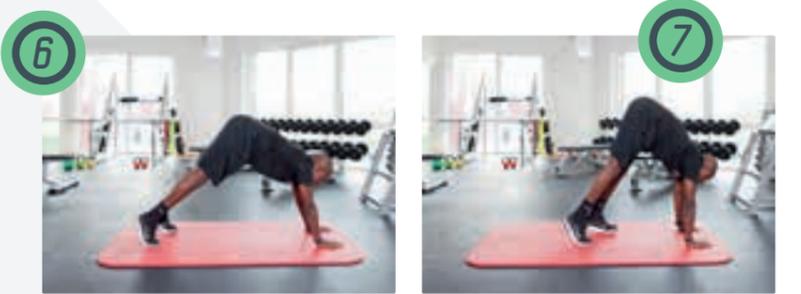
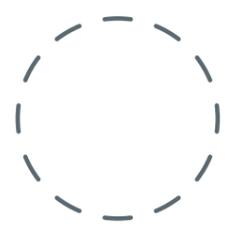
2. Fersen auf Boden lassen, Beine gestreckt, Arme ausgestreckt Richtung Boden (so weit wie möglich), möglichst gerader Rücken, Becken bleibt stabil.

3. Mit gestreckten Armen und Beinen nach vorne wandern, dabei auf Hüftstabilität achten.

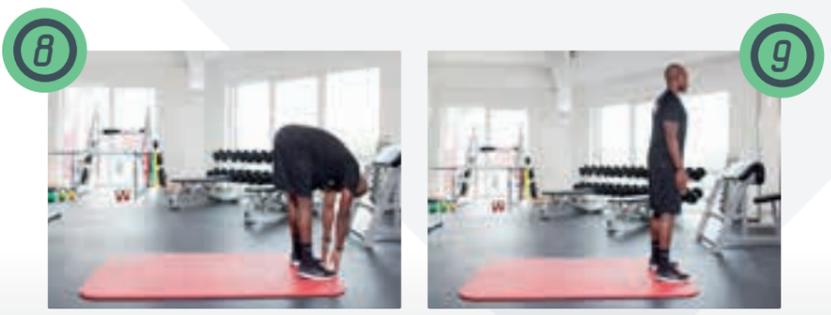


4. Immer weiter nach vorne wandern mit gestreckten Armen und Beinen.

5. Arme und Beine so lang wie möglich strecken, auf Rumpfstabilität achten.



6. & 7. Gestreckte Beine in kleinen Schritten aus dem Sprunggelenk handwärts wandern lassen.



8. Fersen auf dem Boden halten. Beine bleiben gestreckt. Arme ebenfalls. Stabiler Rücken.

9. Bis Anfangsposition wieder erreicht ist.



LUNGE MIT TORSO-TWIST

ZIEL: Mobilisation der Hüfte, Brustwirbelsäule und Schulter. Stabilisation der Lendenwirbelsäule.

SCHWIERIGKEITSGRAD: Einfach

DARAUFGACHTEN: Schulterblätter zusammen ziehen, auf Körperspannung achten.

ABLAUF: 5-8 Wiederholungen pro Seite in 2 Sätzen

1



2



1. & 2. Großer Ausfallschritt, mit gegenüberliegendem Arm auf Boden abstützen, Stabile Lendenwirbelsäule, 90° im Kniegelenk. Der andere Arm wird gestreckt. Rotation der Wirbelsäule und in der Hüfte. Schulterblätter zusammen ziehen, Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. 2-3 Sekunden halten, mit beiden Seiten im Wechsel durchführen.

STATISCHES KETTLEBELL-HALTEN

ZIEL: Stabilität der Schulter, Rumpffaktivierung

SCHWIERIGKEITSGRAD: Einfach-Mittel

DARAUFGACHTEN: Wichtig: Da die Kettlebell balanciert wird, sollte sie nicht zu schwer sein.

Diese Übung dient nur zum Aufwärmen, nicht zur völligen Erschöpfung. Der gesamte Körper ist unter Spannung!

Diese Variante eignet sich hervorragend zur Stabilisation der Schultern und wirkt durch die Propriozeption, die durch die koordinative Anforderung in der „Bottom Up“ Version erfordert wird, enorm effektiv und gleichzeitig schonend auf das Schultergelenk!

ABLAUF: 20-30 Sekunden pro Seite in 2 Durchgängen

1



1. 90° in beiden Kniegelenken, Körperspannung im Rumpf, Arm ausgestreckt auf Schulterhöhe, 90° im Ellbogengelenk, Kettlebell mit dem schweren Teil nach oben („Bottom Up“) ausbalanciert halten.

VIEL SPASS BEIM NACHMACHEN WÜNSCHEN
EUCH DIE FITNESSTRAINER VOM VITA FITNESS!



NINA



STEVEN

NOCH MEHR TIPPS?

Besuchen Sie uns und lassen Sie sich von unseren Fitnesstrainern beraten. Vereinbaren Sie gerne ein kostenloses Probetraining unter 06421.16953-0



LASSEN SIE DEN SCHMERZ AB SOFORT HINTER SICH...

JETZT 10% RABATT BIS ZUM 31.03.2017 SICHERN

NENNEN SIE BEIM KAUF EINES PAARES FLEXIMED® EINLEGESOHLN DEN RABATTCODE: FLEXI2017

DIE SOHLE FÜR
MEHR FLEXIBILITÄT
MEHR STABILITÄT
OPTIMALE DRUCKVERTEILUNG
BESSERE KRAFTÜBERTRAGUNG



nur 49,95€

FLEXIMED®

Jetzt noch effektiver Trainieren und in Beruf und Alltag beschwerdefrei werden. Unser Trainerteam im vita fitness berät Sie gerne und individuell. Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und besserer Lebensqualität. Starten Sie beschwerdefrei in das neue Jahr: FLEXIMED® Gel sorgt für hohen Tragekomfort in allen Lebenslagen, ist ca. 2mm stark und zur Einlage in alle herkömmlichen Schuhe geeignet. FLEXIMED® Gel wird unter die vorhandene Innensohle gelegt. Die FLEXIMED® Einlegesohle orientiert sich an den Vorteilen des Barfußgehens und stärkt die natürliche Funktion des Fußes. Sie verteilt den Druck des Körpergewichts gleichmäßig auf den ganzen Fuß und vermindert dadurch hohe punktuelle Belastungen des Vorfußes. Die Sohle ist uneingeschränkt beweglich in der Längsrichtung des Fußes und unterstützt so den normalen Abrollvorgang. Zugleich stabilisiert die innovative Architektur des Federstahlkerns den Fuß in seiner Querachse und hilft, ein schädliches Einknicken des Fußgelenks (Pronation) zu verhindern. Damit beugt sie auch einer möglichen Deformation des Vorfußes durch Bewegungsstörungen vor. Zur Entlastung des gesamten Bewegungsapparates, für eine gelenkschonende Verbesserung der Körperhaltung. Man kann diese Sohle auch ohne vorhandene Einlegesohle verwenden.



vita fitness
Am Krekel 49
35039 Marburg
Tel. 06421.16953-0
f/vitafitness.marburg

FUNKTIONALITÄT IST TRUMPF



Um den eigenen Qualitätsansprüchen gerecht zu werden hat die vita fitness GmbH & Co. KG mit der vita Academy ein weiteres Tool ins Leben gerufen, um Mitarbeiter intern weiterzubilden und Qualitätsstandards sicherzustellen. Das Netzwerk im Gesundheitszentrum Marburg bietet beste Voraussetzungen für fachübergreifende Schulungen, die in Zukunft sowohl intern als auch extern weiter ausgebaut werden sollen. Ziel ist es als Schulungsstandort unter dem Dach "vita Academy" auch externe Dienstleister aus der Gesundheits- und Fitnessbranche nach Marburg zu holen.

„Einen guten Trainer erkennt man daran, dass er mutig und offen genug ist, jahrelang vermittelte Prinzipien von einem Tag auf den anderen zu den Akten zu legen und sich auf neue Erkenntnisse einzulassen, sobald er von deren Effektivität und Evidenz überzeugt ist. Dies ist in der Fitnessbranche leider nicht immer der Fall, was recht häufig in der Vermittlung und Umsetzung überholter Trainingsmythen endet. Wie auf jedem wissenschaftlichen Gebiet, ändern sich Erkenntnisse von Zeit zu Zeit. Genau dieser Prozess des Wandels kehrte in der Fitnessbranche in den vergangenen Jahren ein und manche Inhalte meiner Lehrbücher, die in meinem Sportstudium noch als aktuell bezeichnet wurden, wurden plötzlich hinterfragt. Es verlangt der eigenen Überzeugung viel ab und erfordert einen gewissen Reifeprozess, sich mit einem solchen Wandel offen auseinanderzusetzen und klar zu sondieren, welcher Prozess lediglich den üblichen Verkaufsstrategien der Fitnessbranche entspricht und welcher auf tatsächlichen wissenschaftlichen Grundlagen basiert.“

Vor einigen Jahren revolutionierte der zunächst als Trend bezeichnete Begriff des Functional Trainings die Fitnesswelt. Nach der üblichen Findungsphase, in der jede Übung auf unebenem Untergrund, sowie jede alltagsnahe Übung fälschlicherweise als funktionell bezeichnet wurde, kristallisierte sich die unglaubliche Effektivität von tatsächlich funktionellem Training immer mehr heraus.

Das **Functional Training** viel mehr als Alltagstauglichkeit und ein intensives Auseinandersetzen mit dem eigenen Körpergefühl bedeutet, wurde mir selbst erst nach mehrjähriger Erfahrung mit dieser Thematik klar. Wer viele Jahre mit immer gleichen Trainingsmethoden verschwendet hat, mit denen kein trainingswirksamer Reiz mehr gesetzt wurde und die muskulären Dysbalancen unter Umständen sogar schleichend verstärkten, der sollte aus diesem Kreislauf ausbrechen und einer neuen Trainingsphilosophie wenigstens für einige Monate die Chance geben, um das eigene Körpergefühl zu revolutionieren und neue Reize in punkto Kraft, Balance und Koordination zu setzen.

Die Erklärung, warum sich keine klassischen „Bauch“-übungen wie Crunches oder Situps in meinen Trainingsplänen wiederfinden und warum viele blind übernommene Trainingsmythen erfolgreiches und effektives Training verhindern, ist mir eine Herzensangelegenheit. Ich selbst habe viele Fehler gemacht, vor denen ich andere Trainer und Athleten bewahren möchte. Daher habe ich mich dazu entschieden ein Konzept zu entwickeln, um meine 20 jährige Erfahrung im Leistungs- und Krafttraining an interessierte und lernbereite Menschen weiterzugeben.“

Stefan Weil
Sportlicher Leiter im vita fitness

INDIVIDUELL
UND
PERSÖNLICH



BEWEGUNGS- MUSTER

- SINNVOLL ZU TRAINIEREN, WEIL FUNKTIONELL
- DURCH BEWEGUNGSMANGEL OFTMALS MOTORISCH „VERLERNT“
- BSP: KNEIBEUGE
-> HÜFTSTRECKUNG
-> PERFEKT FÜR „HIELSITZER“
- TRAINING VON BM. KANN DYSBALANZEN ENTGEGENWIRKEN

THEORIE

- STEFAN WEIL ERKLÄRT DEN AUSZUBILDENDEN SEINE PHILOSOPHIE
- SPASS DARF DA NICHT FEHLEN



MUSKULÄRE DYSBALANCE

- UNGLEICHGEWICHT ZW. AGONIST UND ANTAGONIST
- KANN DURCH VERKÜRZUNGEN UND/ODER MUSKEL-SCHWÄCHE ENTSTEHEN
- OFT VERANTWORTLICH FÜR ORCH. PROBLEME
- BESONDERS IN HÜFT- UND SCHULTERBEREICH

TRAININGS- ZYKLISIERUNG

- MAKROZYKLEN (LANGFRISTIG)
- MESOZYKLEN (MITTELFRISTIG)
- MIKROZYKLEN (KURZFRISTIG)
- > ZIELORIENTIERT !!!

PRAXIS

DIE THEORIE WIRD IN DIE TAT
UMGESETZT - STEFAN WEIL
MACHT DIE ÜBUNGEN VOR



FUNCTIONAL

FITNESS COACH

Seit Anfang 2015 werden unsere Auszubildenden und unser Trainerteam intern zum Functional Fitness Coach ausgebildet. In dieser 12-wöchigen Ausbildung werden aktuellste Erkenntnisse aus den Bereichen Trainingswissenschaft, Anatomie, Kraft- und Ausdauertraining, sowie den sogenannten Soft Skills eines Trainers vermittelt. Funktionelle Aufwärmübungen, die eine effektive Alternative zum klassischen Cardio-Warmup darstellen, Faszientraining mit Foam-Rollern, aktiv-dynamisches Stretching, funktionelles Krafttraining oder die Beobachtung typischer Bewegungsmuster, die sich ideal dazu eignen, den Trainingserfolg sichtbar zu machen, sind nur wenige Beispiele des Curriculums zum Functional Fitness Coach. Im Gegensatz zu vielen anderen Fitnessfortbildungen liegt unser Hauptaugenmerk auf unzähligen Praxisstunden, in denen unsere Philosophie in die Tat umgesetzt wird. Diese Herangehensweise soll unseren Berufseinsteigern ein solides theoretisches und praktisches Fundament bieten, um in der Fitnessbranche erfolgreich Fuß zu fassen und in aufbauenden, sowie weiterführenden Fortbildungen auf stets aktuellem Stand zu bleiben. Durch die Auswahl der Ausbilder, die neben ihrer Erfahrung vor allen Dingen von unserer Philosophie überzeugt und offen für neue Erkenntnisse sind, stehen wir für moderne Inhaltsvermittlung und Aktualität.

Auf den Gebieten Funktionelle Anatomie & Biomechanik, Trainingswissenschaft, praktische Trainingslehre, therapeutische Grundlagen, Coaching Skills, Trainingsplanerstellung, sowie Regeneration & Therapie werden unsere Absolventen geschult und geprüft. Die Qualifikation zum Functional Fitness Coach ist je nach Arbeitserfahrung in zwei zusätzlichen Fortbildungsstufen ausbaubar und erfolgt einer kongruent zum Ausbildungsverlauf verlaufenden Spezialisierung. Insbesondere in der Ansammlung von Praxisjahren liegt ein wesentliches Merkmal von Qualität. In der Fitnessbranche ist es leider innerhalb eines halben Jahres möglich, eine ganze Reihe wohlklingender Qualifikationen auf Wochenendseminaren zu erlangen, die jedoch nicht zwingend für Kompetenz sprechen müssen. Diese kann nach Meinung von Ausbildungsleiter Stefan Weil allein durch Erfahrung erreicht werden: „Selbst nach über 1000 Trainingsersteinweisungen möchte ich nicht von mir behaupten, ausgelernt zu haben. Das Gespür und den Blick für mein Gegenüber kann ich nicht allein theoretisch lernen. Ich muss daran arbeiten!“

Daher ist die Zulassung zur Fortbildung zum Functional Fitness Coach Level 2 erst nach nachgewiesenen 2 Jahren, zum Functional Fitness Coach Level 3 erst nach 5 Jahren Berufserfahrung möglich. Wir möchten eine Lizenz anbieten, die für nachhaltige Qualität und nicht für Massenabfertigung steht, wodurch wir uns bewusst vom derzeitigen Trend unterscheiden möchten.

GEMEINSAM

DIE AUSZUBILDENDEN WERDEN IN DIE VERSCHIEDENEN ÜBUNGEN EINGEFÜHRT



UNSER AUSBILDER

STEFAN WEIL



TÄTIGKEITEN

- Sportlicher Leiter vita fitness
- Speaker & Coach der vita Academy
- Personal Trainer

- Über 20 Jahre eigene Trainingserfahrung
- Co-Trainer der Deutschen Goalball Herren-Nationalmannschaft (seit 2010)

TEILNAHMEN

- Paralympics Rio de Janeiro 2016
- 3 Europameisterschaften (Assens/Dänemark, Konya/Türkei und Kaunas/Litauen)
- 2 Weltmeisterschaften (Sheffield/England und Espoo/Finnland)
- IBSA World Games 2015 in Seoul/Südkorea
- 2 U-19 Weltmeisterschaften in Colorado Springs, USA (Silber, Bronze)

WERDEGANG

- 5 Jahre Trainer am Paralympischen Trainingsstützpunkt Marburg (Goalball)
- Mehrfacher Deutscher Meister & Jugendmeister SSG Blista Marburg (Goalball)
- 4 Saisons Athletiktrainer BC pharماسerv Marburg DBBL (1. Basketball Bundesliga)

QUALIFIKATIONEN

- Certified Functional Trainer (Perform Better)
- Fitness- und Gesundheitstrainer (DTA)
- Trainer für Leistungsdiagnostik (DTA)
- TRX-STC Trainer (Transatlantic Fitness)
- Food Coach (DTA)

Schon während seines Sportstudiums begann Stefan Weil im vita fitness zunächst als Fitnesstrainer zu arbeiten und hat seitdem viel Erfahrung auf dem Coachinggebiet sammeln dürfen. Neben seiner Trainertätigkeit arbeitet er als Trainer am paralympischen Trainingsstützpunkt für Goalball in Marburg und ist Co-Trainer der deutschen Goalball Herren-Nationalmannschaft, mit der er bei mehreren Welt- und Europameisterschaften sowie 2016 an den Paralympics in Rio de Janeiro teilgenommen hat. Seit vier Saisons ist er außerdem für die Kraft- und Athletiksteuerung der Bundesligamannschaft der Blue Dolphins Marburg in der DBBL verantwortlich.

Im vita fitness arbeitet er als sportlicher Leiter und bietet sein Wissen als Personal Trainer, Ausbilder und Speaker für Vorträge in den Bereichen Fitness und Ernährung an.



Stefan Weil überreicht nach erfolgreicher Teilnahme das Zertifikat.



ANS ZIEL KOMMEN

DAS VITA FITNESS BETREUUNGS KONZEPT

Laut Umfragen ist eine kompetente Kundenbetreuung für deutsche Fitnessstudiomitglieder eine der Hauptanforderungen an das Studio ihrer Wahl. Auch für uns im vita fitness steht eine engmaschige und gute Betreuung unserer Mitglieder an oberster Stelle der Prioritätenliste. Aus diesem Grund und um unsere Arbeit an den stetigen Wandel in der Fitnesswelt anzupassen, haben wir ein neues Betreuungskonzept für unsere Mitglieder entwickelt.

In Zeiten, in denen in manchen deutschen Fitnessstudios teilweise überhaupt kein Trainer mehr vor Ort ist und Fitnesskurse ohne analoge Betreuung nur durch ein von einem Beamer an die Kurswand projizierten Kursleiter angeboten werden, wollen wir uns durch unser Angebot absetzen. Durch die Arbeit der vita Academy, die für ständige Weiterbildung unserer Trainer sorgt, möchten wir für hohe Qualität und mythenfreie Kompetenzvermittlung sorgen. Leider beruht das Wissen vieler Fitnessbegeisterter, aber leider auch vieler Fitnesstrainer oftmals noch auf einigen Mythen, die sich hartnäckig in der Branche halten und leider nicht auf Tatsachen, geschweige denn sportwissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen, sondern auf Hören und Weitersagen. Mit vielen dieser pseudowissenschaftlichen Aussagen werden wir als Trainerteam täglich

konfrontiert und möchten dem entgegenwirken und aufklären, da wir uns unserer Verantwortung für die Gesundheit unserer Mitglieder bewusst sind. Für eine gute Trainingsplanung gibt es keine Schablone, keine App und kein 8-Wochen-Programm für Jedermann. Jeder Mensch bringt seine eigene Historie mit sich, die auf die Zyklisierung und Planung eines Trainingsjahres maßgeblichen Einfluss hat. Wir haben für uns ein 5-Punkte Modell entwickelt, das die Grundlage für unsere Trainingsbetreuung bildet und auf nachhaltigen Erfolg abzielt.

Daher bestehen wir für alle unsere Kunden auf einen ausgiebigen Check-In, um gemeinsam neben der Ermittlung von Standardparametern (Anamnese, Körperfettanteil, Blutdruck, Gewicht, etc.) eine Bedarfsanalyse, sowie individuelle Tests verschiedener Funktionsmuster durchzuführen.

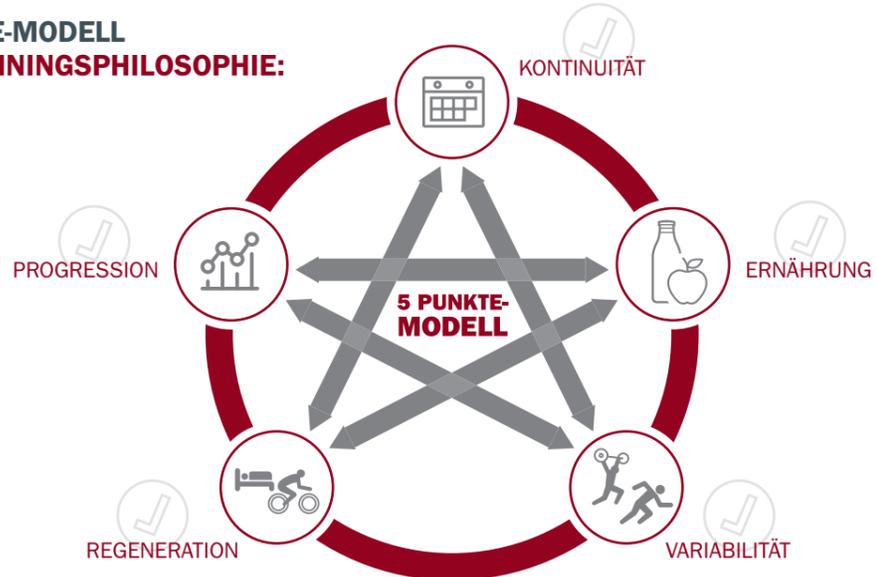
Das Anforderungsprofil für einen Trainer hat sich in den vergangenen 10 Jahren enorm verändert. Grundlegende Ernährungsfragen, ein Auge für Bewegungsmuster und muskuläre Dysbalancen, sowie die Berücksichtigung des Faktors Stress sind nur einige Beispiele für Faktoren, die eine immer größere Bedeutung im Traineralltag bekommen.



CHECK-IN

- Alter
- Gewicht
- Blutdruck
- Körperfett
- Stress

DAS 5 PUNKTE-MODELL UNSERER TRAININGSPHILOSOPHIE:



Kommunikationsprobleme?

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

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



Dem möchten wir uns annehmen und von Beginn an Schwachstellen aufspüren, an denen es in Punkto Kraft, Mobilität oder Ausdauer zu arbeiten gilt, um den Alltag mit einem besseren Körpergefühl und einer aufrechteren Haltung zu bestreiten. In diesem Check-In Termin wird auf Grund der vorangegangenen Analyse ein Trainingsplan entworfen. Da es unter der Berücksichtigung der Trainingsvariabilität absolut wichtig ist, ein Trainingsprogramm in regelmäßigen Abständen

zu verändern, bieten wir alle 12 Wochen einen Re-Check-Termin an, um gemeinsam mit dem Trainer die Trainingserfolge zu kontrollieren und entsprechend einen neuen Trainingsplan zu gestalten. Da es uns sehr wichtig ist, eine saubere Bewegungskontrolle einzelner Bewegungsmuster zu gewährleisten folgt in der Folgeweche nach einem Trainertermin ein kurzer Kontrolltermin mit dem Trainer, um eventuelle Fragen zu klären und komplexe Übungen noch einmal zu vertiefen.

EINMAL IM JAHR ZUM VITA-TÜV

Nichts ist motivierender als ein Erreichen von gesteckten Zielen. Aus diesem Grund möchten wir zum Abschluss eines Trainings-Jahreszyklus ab Mitte 2017 die optionale Möglichkeit bieten, einen großen vita-TÜV durchzuführen, um eine Bestandsaufnahme zu machen, die inhaltlich von sehr hoher Qualität zeugt. In diesem zubuchbaren TÜV wird unseren Mitgliedern die Möglichkeit gegeben tiefergehende Tests durchzuführen, um die Ergebnisse eines Jahres aufzuzeigen, sowie eine neue Zielsetzung für das neue Trainingsjahr zu erarbeiten, die individueller nicht sein kann.

Weitere Informationen über die Inhalte und Termine für den neuen vita-TÜV folgen schon sehr bald, seien Sie also gespannt!

Ansprechpartner **Stefan Weil**
Tel. **06421-169530** oder
E-Mail vitafitness@gesundheitszentrum-marburg.de



Helfer gesucht: Mitarbeiter/-in
in der Vermögensberatung.



Gehören Sie zu den Menschen, die mehr vom Leben wollen? Dann nutzen Sie die Chance Deutsche Vermögensberatung: Bei uns verdienen Sie sich nebenbei und selbstständig mehrere hundert Euro im Monat dazu. Je höher Ihre Leistung, desto

höher Ihr Gewinn – denn Ihr Verdienst wird nach Provision vergütet. Überzeugen Sie sich: Diese Tätigkeit macht Spaß und ist bei freier Zeiteinteilung gut mit allem vereinbar. Rufen Sie uns an, damit wir uns kennenlernen.

Direktion für
Deutsche Vermögensberatung

Walter Ludwig

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

 Deutsche
Vermögensberatung
Vermögensaufbau für jeden!

Optimieren Sie Ihren Laufstil



Lasse Hagen
B. Sc. Sportwissen-
schaftler

„Viele Probleme beim Laufen lassen sich auf den Laufstil, muskuläre Dysbalancen oder das Abrollverhalten der Füße zurückführen.“

Unsere Laufbandanalyse zeigt auf, wo in der dynamischen Bewegung das komplexe System gestört ist. Die notwendigen Gegenmaßnahmen erörtere ich mit jedem Klienten gemeinsam.

Ideal für alle Läufer, Walker, Mannschaftssportler und Marathonläufer – für Einsteiger oder für alle, die ihre Leistung steigern wollen.“

**GUTSCHEIN
„Laufbandanalyse“**
Gegen Vorlage dieses Coupon rechnen wir Ihnen 10,- Euro auf eine unserer drei Analysen an. Gültig bis zum 30.03.2017



Marburg / Wehrda
Am Kaufmarkt 2
35041 Marburg
Tel. 064 21/96 52 - 0
www.kaphingst.de



KAPHINGST
Der Gesundheitsmarkt 

AYURVEDA Wissen vom Leben

WELLNESS
VITASPA
BEAUTY

Zum Wohlfühlen gut!

Ayurveda bedeutet übersetzt „Wissen vom Leben“. Dieses Wissen über das Leben bereichert immer mehr westliche Therapieformen. Auch aus Indien stammend, ist diese ca. 5000 Jahre alte Gesundheitslehre die älteste unseres Planeten.

Grundsätzlich gibt es in dieser Lehre drei Konstitutionstypen – auch Doshas genannt. Diese drei Typen sind Kapha, Vata und Pitta (gesprochen: Kafa, Wata und Pitta). Auf diese drei Typen baut das gesamte System auf. Jeder Mensch trägt grundsätzlich alle Typen in sich, Ziel ist es, diese ins Gleichgewicht zu bringen. Unterstützend sind die zentralen Elemente des Ayurveda: die bekannten Ayurvedamassagen, Ernährungsrichtlinien, gezielte Yogaübungen und Pflanzenheilkunde.

Vata – Die Qualitäten dieses Doshas reflektieren die Elemente Raum und Luft. Typisch für dieses Doshas ist ein schlanker Körperbau, er ist schnell, wechselhaft, lebhaft. Vata Menschen wirken auf andere unberechenbar. Unter Druck reagieren sie erregt und angsterfüllt. Kühle und zu wenig Bodenhaftung ist typisch für dieses Prinzip.

Pitta – Feuer und Wasser ergeben das Doshas Pitta. Pittas sind ordentlich und entscheidungsfreudig, kraftvoll – sie sind meist von mittlerem Körperbau. Sie hinterlassen bei anderen einen Eindruck der Intensität. In Stresssituationen reagieren sie zornig und heftig. Sie sind das feurige Prinzip.

Kapha – Dieses Doshas drückt sich durch Wasser und Erde als Elemente aus. Ganz nach diesen Elementen sind diese Typen von schwerem Körperbau, ruhig, beständig, umgänglich. Kapha Menschen wirken auf andere entspannt. Unter Druck werden sie störrisch und schweigsam. Kapha ist das kühle, schwere Prinzip.

Meist herrschen in uns zwei dieser Doshas vor und bilden so oft typische Charakterzüge. Durch diese üblichen Mischtypen, sind die oberen Beschreibungen der einzelnen Doshas rein zur besseren Orientierung geeignet. Möchte man genau wissen, welcher Typ man ist, empfiehlt sich hier eine professionelle Doshabestimmung inkl. persönlicher Ayurvedaberatung. Resultierend aus dieser Beratung erkennt man sich selbst immer besser und erhält praktische Tipps zum Ausgleich der Doshas. Diese Empfehlungen beschränken sich dann nicht nur auf Ernährungstipps, sondern eben auch auf den Bereich Yoga sowie Ayurvedische Massagen. Wer seinen Doshatyp kennt, kann sich so zum Beispiel, für eine ayurvedische Massage in unserem Beauty- & Wellnessbereich vitaSPA, eine genau auf sich abgestimmte Ölmischung zusammenstellen lassen.

Diese Ayurvedische Massagen bietet das vitaSPA an:

- › Abhyanga (Ganzkörpermassage)
- › Padabhyanga (Fußmassage)
- › Shiroabhyanga (Kopf- & Gesichtsmassage)

Das gesamte Entspannungsangebot finden Sie unter:

www.gesundheitszentrum-marburg.de/vitaspa

„Gutes und schlechtes Leben, glückliches und unglückliches Leben, das, was dem Leben zu- bzw. abträglich ist, das Maß des Lebens und seiner Komponenten und das Leben selbst – wo all das erklärt wird, das nennt man Ayurveda.“

Caraka Samhita – das Ur-Handbuch des Ayurveda



Alle aktuellen Angebote des vita SPA finden Sie im Web unter:
<http://bit.ly/2eTA5GN>

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



Qualitätsmanagementsystem
Zertifizierung nach
DIN EN ISO 9001:2008
Zertifikat-Reg.-Nr.: 20111171



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



AYURVEDA... beginnt bei kleinen Dingen, mit großer Wirkung!



Empfehlungen im Ayurveda decken alle Lebensbereiche ab und beginnen so auch bei ganz kleinen Dingen, z.B. „Was trinke ich am besten?“

Hier einige Tipps für Ihren ayurvedischen Tagesbeginn: Vor dem Frühstück sollte man mit Wasser beginnen. Es gibt verschiedene Varianten: Nehmen Sie sich das abgekochte, heiße Wasser. Das Wasser sollte mindestens zehn Minuten in einem Topf köcheln, wer möchte kann auch hier schon mit Kristallen arbeiten, um das Wasser zu „energetisieren“. Bergkristall, Amethyst und Rosenquarz kann bereits zum Kochen mit in den Topf hinein gegeben werden. Trinken Sie das Ganze auf nüchternen Magen, bei einer normalen Teetemperatur, so heiß wie Sie es eben trinken können.

So beginnt ganz traditionell/ayurvedisch der Tag. Es macht ganz frisch, tut tierisch gut, es macht wach. Es entschlackt und reinigt den Körper. Je nach Ayurveda-Typ kann man das morgendliche heiße Wasser auch aufpeppen.

व Bei zu starkem **Vata Dosha** sollte man etwas Ghee oder Sahne mit ins Wasser geben, oder eben beim Kochen schon das Wasser mit Süßholz anreichern.

फ Wenn Sie eher **Pitta** sind, sollte man das Wasser bitte nicht zu heiß trinken und es eher sachter mit ein paar Gewürznelken oder Fenchelsamen gestalten. Diese holen Ihr Pitta (Feuer) etwas runter.

क Für die **Kaphas** gibt es natürlich auch noch eine wunderbare Empfehlung! Man kann das Wasser mit frischem sowie auch getrocknetem Basilikum bzw. frischem Ingwer einen leckeren und außergewöhnlichen Geschmack verleihen. Versuchen Sie es aber bitte grundsätzlich erst ohne Zusätze. Sie werden merken, das heiße Wasser schmeckt süßlich. Es tut dem ganzen Körper gut. Schon nach einigen Tagen spürt man eine positive Veränderung. Der Bauch wird sich entspannen und damit der ganze Körper.



Im Ayurveda trinkt man prinzipiell nicht kalt, denn kalte Getränke sind nicht wirklich ideal für den Körper. Es ist mühsam für den Körper seine entsprechende Temperatur wieder zu erlangen. Geben Sie also heißes Wasser in kaltes Quellwasser hinzu und schon hat man eine gute bzw. „schnelle“ Alternative zu oben genannter Variante. Das Ganze kann man auch noch mit dem Saft einer halben Zitrone anreichern und 2-3 Ingwerscheiben.

Denken Sie aber bitte daran: Trinken Sie immer vor dem Frühstück auf nüchternen Magen, um den Körper auf die Nahrungsaufnahme vorzubereiten bzw. auf die Verdauung.

PS
BAUPROJEKT

„Ihr Projekt...
...unsere Aufgabe!“

Projektierung
Planung
Realisierung

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

www.ps-bauprojekt.de





Becker

Busreisen
Reise-Studio

Bad Endbach

Exklusive Katalog-, Individual-, Tages-, Mehrtages-, Gruppen-, Event- & Flugreisen. Linien- & Pendelverkehre

Modernste Reisebusflotte (ab Baujahr 2015) mit zusätzlichen Sicherheitssystemen, ausgestattet mit Schlafsesseln, Frischwasser-WC, Küche und Kühlschrank, sowie Audio- Video- Anlage, W-LAN, 230 Volt Steckdosen am Sitzplatz, Panorama-Kamera und automatischem Reiseführer. Ausschließlich geschulte Fahrer mit langjähriger Erfahrung.

Tel. 02776-9152-0

Becker-Reisen GmbH & Co. KG



Am Bewegungsbad 1, 35080 Bad Endbach

www.becker-reisen.eu info@becker-reisen.eu

YOGA



VITAFLOW
YOGA & PILATES

...RESPEKTIERTE THERAPIEFORM ODER NUR ETWAS FÜR ESOTERIKER?

Bei diversen Krankheiten oder anderen körperlichen Beschwerden - Yoga gilt hier immer mehr als respektierte Therapieform. Indien war Vorreiter, aber auch der Westen erkennt zunehmend die Wirkung dieser Philosophie an. Lange war Yoga für viele nur ein „Esoterik-Trend“, Yoga ist aber mittlerweile zu einer globalen Bewegung, einem Bewusstsein geworden. Ist Yoga tatsächlich mehr als nur gymnastische Verrenkungen und hat es vielleicht wirklich Heilkraft?

Wir leben in einer unglaublich schnellen Zeit. Wir rennen oft von Termin zu Termin und messen uns an geschäftlichen Erfolgen. Genau das ist aber der Grund,

warum immer mehr Menschen Hilfe im Yoga suchen. Hilfe um wieder mehr zu Ruhe, Gelassenheit und vielleicht etwas mehr innerem Glück zu gelangen. Menschen haben verlernt, rechtzeitig auf die Stimme ihres Körpers zu hören und finden dann oft erst zu Yoga, wenn sie der Körper ausgebremst hat. Das kann von einfachen Rückenschmerzen bis hin zu ausgewachsenen Burn-Outs und Bandscheibenvorfällen gehen.

Yoga ist aber tatsächlich mehr als „nur“ den Körper gesund zu machen – es ist letztlich eine Art Lebensphilosophie, die einen auch ganzheitlich im Leben helfen kann, ins Gleichgewicht zu kommen.



WAS IST YOGA?

Das Wort Yoga kommt von dem Wort „Joch“ oder „anjochen“ – denn das „träge Fleisch“ wird für einen höheren Sinn unter das „Joch“ geschnallt. Was sich erstmal sehr brachial anhört – beschreibt letztlich einen Selbstfindungsweg, der Achtsamkeit und Bewusstsein fordert und fördert. Durch Yoga übernimmt man wieder mehr Verantwortung für sich selbst und seinen Körper. Die Achtsamkeit lässt einen so auch bewusster mit allen Dingen umgehen, die den Körper (Ernährung), aber auch unser Inneres betreffen. So führt Yoga zu einem glücklicheren und gesünderem Leben. Die Philosophie des Yoga stammt ursprünglich aus Indien und wurde über die Jahrtausende von Lehrer zu Schüler vermittelt.

Die Wurzeln des „modernen“ Yoga reichen mindestens 3.500 Jahre zurück. Basis für dieses Wissen sind die Yogasutras vom berühmten indischen Wissenden namens Patanjali. Dieses uralte Basis-Werk enthält alle Grundübungen, die Asanas genannt werden, sowie verschiedene Richtlinien für das ideale Leben mit Yoga.

Viele kennen die Redewendung „Der Weg ist das Ziel“, dieser Satz scheint wie der ideale Leitfaden für Yoga zu sein! Das Üben selbst ist das, worum es geht, es gibt keinen Pokal oder keine Medaille danach. *Du machst Yoga nur für DICH! Du wirst für DICH flexibler! Du wirst für DICH gesünder und du wirst für DICH bewusster!*

Von vielen wird Yoga als Weg zu einer sportlicheren Figur oder besseren Ausdauer verwendet. Das mag ein wundervoller Nebeneffekt sein, die Grundlage von Yoga ist aber eine ganz andere. Yoga war in seinem Ursprung ein spiritueller Weg zu sich selbst. Wissende wollten länger und intensiver in der Meditation verweilen und entwickelten die Asanas, um so ihren Körper für die Meditation stärken zu können. Den alten Yogis war also vollkommen bewusst, dass wir nicht nur Körper oder nur Geist sind – sondern viel mehr. Erst wenn Körper, Geist und Seele zufrieden sind – ist der Mensch gesund und glücklich.

Über die Zeit kamen zu den rein spirituellen Yogarichtungen die Asanas hinzu. Immer mehr bemerkten die alten Weisen, dass sie neben dem Steigern der wichtigen Kundalinienergie (Die Urenergie im „Schoß“ des Menschen, dargestellt als Ur-Schlange), mehr tieferer innerer Ruhe, auch körperliche Kraft und Kondition verbessern konnten. Ein grundsätzliches Wohlbefinden mit mehr Konzentration im Zusammenspiel mit den Meditationstechniken, konnte ebenfalls festgestellt werden.

So gehört ein meditativer Teil immer traditionell zu einer klassischen Yogastunde, im Sinne der alten Yogameister. Das mehr körperbetonte Hatha Yoga, wie wir es heute kennen, ent-

„YOGA IST ETWAS FÜR PRAKTISCHE MENSCHEN MIT PRAKTISCHEN PROBLEMEN“

B. K. S. Iyengar

DAS URSPRÜNGLICHE YOGA WURDE UNTERTEILT IN FOLGENDE ARTEN:

- **Raja** (gespr. raadscha) bzw. Ashtanga (gespr. aschtanga - bitte nicht mit dem modernen Yogastil gleichen Namens verwechseln) Yoga, ist das „königliche“ Yoga, was Raja übersetzt bedeutet. Es ist das höchste Yoga, denn es hilft uns unseren Geist, unser Unterbewusstsein zu kontrollieren.
- **Jnana** (gespr. dschnana) Yoga, das Yoga des Wissens, das hauptsächlich den Intellekt/Verstand erleuchtet.
- **Karma** Yoga, ist das Yoga bei dem man durch selbstloses Handeln Freiheit erlangt.
- **Bhakti** (gespr. bakti) Yoga, ist das Yoga der bedingungslosen Liebe und Hingabe. Hingewendet an eine höhere Instanz, die gleichzeitig aber auch in jedem Menschen zu finden ist.



YOGA STILE

SHANKARA YOGA

Klassischer Yogastil mit vielen traditionellen Inhalten. (Meditativer Entspannungsteil, Atemübungen/Pranayama, Körperübungen für alle Bereiche des Körpers usw.). Möglichst konzentriert werden die Übungen bewusst und in angebrachtem Tempo durchgeführt. Dies ermöglicht es, die Asanas (Übungen) ideal zu korrigieren aber auch bei körperlichen Beschwerden nur in angemessener Intensität durchzuführen. Durch sanft fließende Übungsreihen ist dieser Yogastil stärkend, aktivierend und gleichsam entspannend – für den ganzen Körper – besonders für die Wirbelsäule. Alle traditionellen Yogaarten wie Rajayoga, Bhaktiyoga etc. fließen in diesem klassischen Stil zusammen. Sehnen und Muskeln werden sanft erweitert, was eine ausgeprägtere Beweglichkeit zur Folge hat. Über ein besseres Körpergefühl gelangen wir so zu mehr innerer Ruhe. Faszien-Yogaübungen fließen ebenfalls in diesen Kurs mit ein!

Unser Tipp: Besuchen Sie auch unser After Work Yoga und erleben Sie noch mehr Entspannung in abendlicher Atmosphäre bei Kerzenschein.

YIN YOGA

Ruhiger, eher passiver Yogastil, der überwiegend sitzend oder liegend ausgeführt wird. Yin kommt vom asiatischen Yin und Yang. (Yang-Yogastile sind dagegen alle

schnelleren, fordernden und auch sportlichen Yogaarten. Sie stärken die aktiv männliche Yang-Energie in uns.) Yin-Yogastile bilden hier einen Ausgleich, zu unserem ohnehin schon fordernden Alltag. In diesem Yogastil werden die Asanas (Übungen) länger gehalten, dabei aber ganz entspannt mit einigen Hilfsmitteln unterstützt, um sich immer mehr in die jeweiligen Asanas reinfallen zu lassen. Das Bindegewebe wird gelockert, Faszien gelöst und Muskeln sowie Sehnen erweitert, wodurch die Teilnehmer beweglicher werden. Übrigens enthält das Shankara-Yoga viele Yin-Yoga-Anteile.

HATHA YOGA

Hatha Yoga beschreibt, wie erwähnt, als „Überkategorie“ im Prinzip alle Yogastile, bei denen der Körper durch Asanas gestärkt wird.

So können in Hatha-Yogakursen verschiedene Elemente aus unterschiedlichen Stilen verwendet werden. Ganz nach den Bedürfnissen der Teilnehmer. Es ist eine Vorstufe zu rein geistigen Yogarichtungen und nimmt zu den kräftigen Asanas auch bedingt den geistigen Teil mit Spannungsübungen hinzu. Durch die verschiedenen Stilrichtungen kann es aber sehr variabel sein.

FLYING YOGA

Yoga in der Luft! Dieser faszinierende Yogastil ist ganz neu in unserem Haus. Die Yogaübungen werden hängend/fliegend in einem großen Tuch ausgeführt – man erfährt ein Gefühl von Schwerelosigkeit! Es fühlt sich absolut toll an! Selbst Yogapositionen, die einem sonst schwer fallen, können so leichter ausgeführt werden. Fortgeschrittene bekommen ein ganz neues Gefühl für einzelne Asanas – Anfänger kommen gut hinein. Man lernt bewusst den Körper fallen zu lassen und Kontrollzwänge zu überwinden. Der Teilnehmer entdeckt ein neues Körpergefühl in Schwerelosigkeit. Flying Yoga ist eine ideale Ergänzung zu ganz klassischen Yogastilen auf der Matte.

VINYASA FLOW

Vinyasa ist ein kräftigender Yogastil, der Atmung und Bewegung synchronisiert. Die Übungen greifen fließend ineinander über. Der Atemimpuls initiiert die Bewegung, das macht diesen Stil so fließend. Durchaus kann dieser Yogastil als eine Art „Power-Yoga“ beschrieben werden – er ist fordernder, sportlicher, körperbetonter, auf meditative Teile wird weitgehendst verzichtet. Durch achtsame und präzise Bewegungsanleitungen wird der Körper ganzheitlich gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Vinyasa Yoga ist, richtig ausgeführt, eine Art Meditation in der Bewegung: Während wir uns von einer Asana in die nächste begeben, sollten wir versuchen wirklich im „Hier und Jetzt“ anzukommen – ganz ohne Erfolgsdruck.

KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga stammt aus der mystischen Tradition des alten Indiens und ist eine der geheimnisvollsten und lange verborgenen Formen des Yoga. Es wurde von Yogi Bhajan 1969 aus Nordindien in den Westen gebracht und öffentlich unterrichtet. Es ist eine einfache Technik, die von jedem praktiziert werden kann, unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung. Die Elemente der Kundalini-Yoga-Praxis:

1. Atemführung (Pranayama),
2. Körperhaltung (Asana)
3. Klänge & Gesang (Mantra),
4. Meditation (Dhyana)

Die gleichzeitige Verwendung der obengenannten Techniken, ermöglicht die Arbeit mit Körper, Geist, Sinnen und Emotionen.

Alle Kurse sind für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet.

DIE EINZELNEN BESCHREIBUNGEN ZU DEN YOGA-STILEN IN UNSEREM HAUS, FINDEN SIE AUCH AUF:

www.gesundheitszentrum-marburg.de/vitaflow



"BEIM YOGA SITZT IHR DOCH IMMER DA UND SAGT OM?!"

Naja nicht ganz, manchmal schon, aber nicht ständig! Jeder der an Yoga denkt, denkt sofort an das OM (in der Devangari/Sanskrit-Schrift ॐ). Doch was verbirgt sich wirklich dahinter?

Der Laut OM ist tatsächlich für die meisten Menschen der Inbegriff von Yoga. Es ist ein sogenannter Keimlaut bzw. eine Keimsilbe, ein Laut den man eben nicht übersetzen kann, der immer gleich ist! OM oder besser AUM (was mehr seiner langgezogenen Aussprache entspricht) wird in den Veden als der Urlaut bezeichnet. Der erste gesprochene Laut nach der Schöpfung. Sanskrit ist eine indogermanische Sprache, wenn wir also Sanskrit hören oder sprechen, geht es mit uns in Resonanz, ob wir das gesprochene übersetzen bzw. verstehen können, oder nicht! So steht gerade der Laut OM für Harmonie, Reinigung und die Verbindung zum Kosmos.

Versuchen Sie es vielleicht auch mal in einem ruhigen Moment, ganz alleine mit dieser Übung:

Setzen Sie sich aufrecht hin, legen Sie ihre Hände entspannt in Ihren Schoß, mit den Handflächen nach oben. Halten Sie Ihre Augen geschlossen. Atmen Sie einige Male tief ein und aus. Dann atmen Sie erneut durch die Nase ein, wenn Sie durch den Mund wieder ausatmen formen Sie ganz langsam und langezogen den Urlaut OM. Machen das am besten im Dreiertakt – 3 mal, 6 mal, 9 mal usw. Danach bleiben Sie einige Augenblicke in Stille sitzen. Selbst wenn Ihnen diese Übung am Anfang ungewohnt und manchmal auch komisch vorkommt – ganz egal! Lächeln und spüren Sie einfach den Moment nach, wie gut sich diese Vibration anfühlt, die jetzt durch Ihren Körper fließt!

Grundsätzlich versteht man am Anfang nicht alles wovon der Yogalehrer spricht. Aber das ist ebenfalls nicht schlimm. Wenn Sie manche Dinge interessieren – fragen Sie nach! Für andere Dinge reicht es, einfach hinzuspüren und Ihnen Zeit zu geben! Selbst wenn Sie bei manch einer Übung mal grinsen müssen, alles gut! Wie geht es Ihnen nach einer Yogastunde? Sind Sie entspannt und ruhig – nehmen Sie im positiven Sinne Ihren Körper wahr? Dann ist alles richtig. Darum geht's bei Yoga! Es ist nicht an eine bestimmte Religion gebunden. Yoga führt Sie einfach nach innen – in die innere Einkehr. Wenn Sie mit den Übungen eins werden,

ist es egal, ob Sie Christ oder Hindu oder sonst was sind – Yoga gleicht aus. Es hilft dem Übenden, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

PRANAYAMA

Pranayama hilft dem Yogi (Yogi = die männliche Bezeichnung für Yogapraktizierende – Frauen sind Yoginis) alle seine Hindernisse zu überwinden und sich mit dem kosmischen Energiefluss zu verbinden. Prana ist die universelle Lebensenergie. Pranayama ist das Tor dazu. Pranayama kann beruhigen, wenn wir nervös sind und kann aktivieren, wenn wir Kraft brauchen. Die verschiedenen Pranayamaübungen sind für die verschiedensten Bereiche des Lebens einsetzbar. Klassische Yogastile enthalten immer gezielte Atemübungen zu den verschiedensten Themen. Die Übung mit dem OM verbindet Pranayama mit dem Urlaut und ist so eine schöne Möglichkeit für den Einstieg!

YOGA HEUTE UND SEINE HEILKRAFT

Mitte des 20. Jahrhunderts kam Yoga in die westliche Welt. Der ganze spirituelle Ansatz des Yogas, mit Atmungen Energie zu erzeugen und mit Körperhaltungen, bestimmte Bereiche nicht nur körperlich, sondern auch psychisch zu aktivieren, wirkte auf die „zivilisierten“ Westler recht exotisch. Über die Schiene, den Körper zu stärken und gesünder zu machen, interessierten und interessieren sich immer mehr Menschen für Yoga. Der Körper wird geschmeidiger, stärker und flexibler. Verspannungen können deutlich gelöst werden. So ist Yoga eine hervorragende Unterstützung in der Therapie für Rückenschmerzen, Migräne usw. Yoga wird aber gerade bei stressbedingten Krankheitsbildern immer interessanter. Wie eingangs erwähnt, leben wir alle in einer schnellen und oft auch fordernden Welt. Dies führt Menschen grundsätzlich wieder zum Wissen des Yoga. Wenn sich Stress über längere Zeit in unserem Leben und somit unserem Körper befindet, manifestieren sich so dann auch stressbedingte Krankheitsbilder. Ganz vorne weg, als Überbegriff, Burn-out! Gerade für diese Krankheitsbilder wirkt Yoga nicht nur körperlich aufbauend und stärkend, sondern hilft eben das ins Ungleichgewicht geratene Innere wieder zu ordnen. In unserem Yoga-Zentrum, können wir speziell für Sie und Ihre Themen Yoga-Übungsreihen zusammenstellen und Sie in Einzelstunden in der Therapie unterstützen.

GEFÄHRLICHE KÖRPERKUNST?

Yoga, wenn als Leistungssport betrieben, bringt nicht Entschleunigung und Entspannung, sondern erzeugt Stress und Schmerzen. Immer wieder wird auch darüber gesprochen, ob Yoga tatsächlich so gesund sei oder manchmal sogar contra produktiv wäre. Einige Stimmen behaupten gar, Yoga sei gefährlich! Yoga sollte grundsätzlich unter professioneller Anleitung geübt werden! Unter Anleitung eines ausgebildeten Yogalehrers mit Erfahrung, kann der Teilnehmer sich so entfalten, wie es gesund und richtig für ihn ist. Dann sind die Asanas unterstützend für die verschiedensten Körperleiden und helfen zu entspannen. Gerade ein gezieltes Üben, ganz bewusst und manchmal auch langsam, bringt da den gewünschten Effekt. Yoga als Sport zu betrachten und darauf zu hoffen, es gibt am Ende eine Wertung für die beste Haltung, bringt hier leider das Gegenteil. Das schafft neuen Stress und bringt den Teilnehmer dazu mehr zu machen, als richtig für ihn ist. Richtig ausgeführt jedoch, kann Yoga ein wahrer Segen in unserem Leben sein!

FAZIT:

Beim nächsten Üben also den Erfolgsdruck rausnehmen, so wie es jetzt gerade ist, ist es richtig und mit jedem mal werden wir langsam immer besser!

Beim Yoga gibt es keinen Pokal und auch keine Medaille – Sie machen es nur für sich!

GEWINNEN SIE EINE 10ER-KARTE FÜR DAS NEUE YOGA & PILATES STUDIO „VITAFLOW“ IM WERT VON 149€!

Nennen Sie uns die Anzahl der wöchentlich angebotenen Kurse im „vitaFLOW“. Rufen Sie uns an oder schauen Sie auf unserer Internetseite www.gesundheitszentrum-marburg.de oder besuchen Sie uns.

Senden Sie uns Ihre Antwort mit dem Stichwort „vitaFLOW“ bis zum 31.01.2017 per E-Mail an gewinnspiel@gesundheitszentrum-marburg.de oder auf postalischem Weg an: **vita fitness "Yoga-Gewinnspiel" Am Krekel 49, 35039 Marburg.**

Im neuen Studio können Sie dann an einem großen Angebot aus verschiedenen Yoga-, Pilates- & Pilates Allegro-Kursen teilnehmen.

VIEL GLÜCK UND ERFOLG!

OOOMMMMM...



VITAFLOW
YOGA & PILATES



SIE HAT ES GESCHAFFT



CLAUDIA RÜHL HAT MEHR ALS 60 KG ABGEGENOMMEN UND GENIESST ES, HEUTE WIEDER ALLES MITMACHEN ZU KÖNNEN



Die Zahl der schwer Übergewichtigen mit einem BMI >30 kg/m² nimmt seit vielen Jahren auch in Deutschland stetig zu. Das Robert-Koch-Institut erhebt im Rahmen des Gesundheitsmonitorings regelmäßig Daten. Während der Anteil der Übergewichtigen mit einem BMI 25-29,9 kg/m² in den letzten Jahren auf hohem Niveau stabil geblieben ist (30% der Frauen und 43% der Männer), hat sich der Anteil schwer Übergewichtiger (Adipositas) im Vergleich zu früheren Messungen stark erhöht. 2009 galten 16 Prozent der Männer und Frauen als adipös, im Jahr 2013 waren es bereits 23,6 Prozent. Adipositas ist ein Risikofaktor für zahlreiche Erkrankungen wie

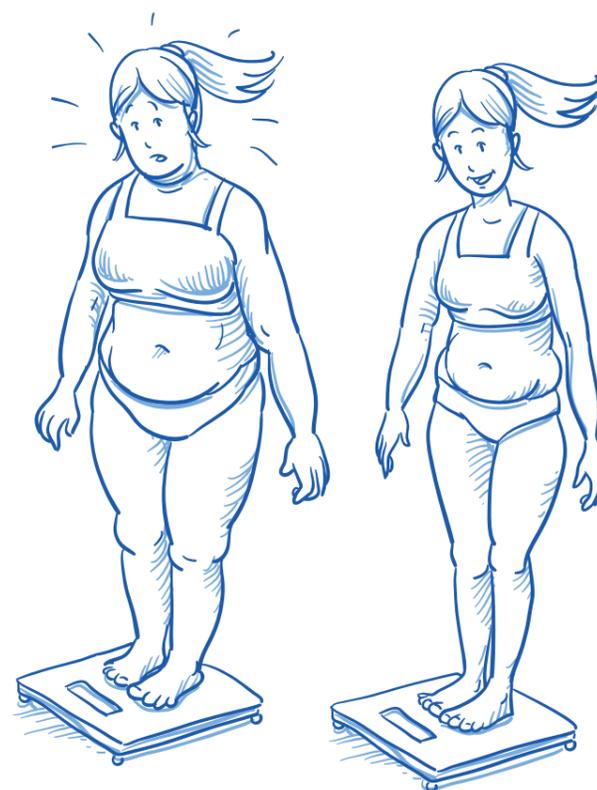
Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Gelenk- und Rückenbeschwerden. Erwachsene mit Adipositas haben zudem ein erhöhtes Risiko frühzeitig zu sterben.

Die 38-jährige war schon als Kind immer pummelig und auch als Erwachsene hat sie ihr Gewicht nie sonderlich belastet. Als jedoch vor ein paar Jahren die beste Freundin starb, wurde das Essen zum Tröster

und besten Freund, um mit der Trauer und dem Verlust klarzukommen. Das Gewicht stieg immer weiter an und sie zog sich immer mehr zurück, bis sie das Haus überhaupt nicht mehr verließ. „Ich fühlte mich immer von den anderen beobachtet und beurteilt. Auch alltägliche Dinge wie eine Wanne mit nasser Wäsche aus dem Keller herauftragen, waren die Hölle.“

„ICH HABE MICH NUR NOCH VOR DIE TÜR GETRAUT, WENN ICH SICHER WAR, DASS DA KEIN ANDERER MENSCH IST.“

Den Anstoß für den Entschluss abzunehmen gab letztlich die Mitteilung ihres Arztes, dass alle Blutwerte derart schlecht seien, dass sie nicht mehr lange zu leben habe, wenn sie ihr Leben nicht ändere. Zu diesem Zeitpunkt hatte sie ein Körpergewicht von mehr als 160 kg erreicht. Dennoch dauerte es noch ein paar Monate bis sie den Entschluss gefasst hatte, dass sie nicht mehr so weiterleben wollte wie bisher. „Ich wollte wieder rausgehen und mein Leben genießen. Sterben wollte ich nicht. Nachdem mein Mann Anfang 2014 begonnen hatte abzunehmen und ich seinen Erfolg sah, bin ich ein paar Wochen später mit eingestiegen.“ Sie



stellte ihre Ernährung um und meldete sich im Gesundheitszentrum Marburg zur Ernährungsberatung an, um professionelle Unterstützung zu haben. Sie begann sich zu bewegen und die ersten Sporteinheiten standen auf dem Programm. Das war am Anfang noch sehr begrenzt mit täglich 10 Minuten Lauftraining auf dem Laufband.

„ICH MUSSTE ERST MAL WIEDER LUFT HOLEN LERNEN!“

Nach und nach wurden die Laufeinheiten dann immer ein wenig länger. „Irgendwann bin ich dann zum Laufen rausgegangen und genieße das auch heute noch besonders. Jetzt laufe ich fast jeden Tag eine Stunde, wenn es gut geht auch mal zwei. Gerade morgens, bevor der Tag beginnt, ist meine liebste Zeit zum Laufen. Danach ist der Tag auf meiner Seite“ erzählt sie strahlend. Nachdem die ersten Kilos verschwunden waren, begann sie außerdem mit Muskeltraining an Geräten.

Ihr Essen hat sich komplett verändert. Früher waren deftige Speisen und große Portionen an der Tagesordnung, am Abend waren dann Schokolade und Kekse an der Reihe. Heute stehen viel Gemüse und Salat auf dem Speiseplan, abends verzichtet sie auf Kohlenhydrate. Sie kauft bewusster ein, viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.



Frau Elke Horner (Dipl. Ökotrophologin) und Frau Rühl sind stolz auf den bisherigen Erfolg (v.r.n.l.)



HEINZ LUDWIG
Rechtsanwalt
Notar a.D.



AXEL LUDWIG
Rechtsanwalt
Notar a.D.



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



DR. CHRISTEAN WAGNER
Rechtsanwalt



SASCHA MARKS
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Strafrecht



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



CORDULA ESSER
Rechtsanwältin



ROBERT SCHILLER
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Insolvenzrecht

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

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

AUCH DIE UNTERSTÜTZUNG IHRER FAMILIE GAB IHR VIEL KRAFT UND MOTIVATION.

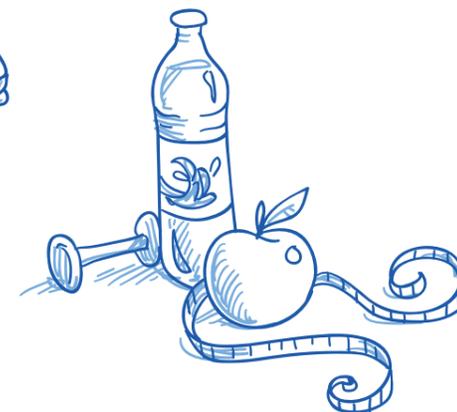
Schwer gefallen ist anfangs der Verzicht auf Schokolade und Kekse. „Heute genieße ich es, wenn ich Lust darauf habe, mal ein Stück Schokolade oder ein Stück Kuchen zu essen. Ich verbiete mir nichts, achte aber sehr genau darauf wie viel ich esse.“

Die uneingeschränkte Unterstützung ihrer Familie gab ihr immer wieder Kraft und Motivation.

„Sie haben mit mir Sport gemacht und ich musste nie für mich extra kochen.“

Sich selbst zu motivieren war für Frau Rühl während der ganzen Zeit nicht besonders schwer. Die regelmäßigen Wiegetermine gaben immer die Bestätigung, dass sie auf dem richtigen Weg ist. Von Monat zu Monat wurden die Blutwerte besser, so dass sie inzwischen keinerlei Medikamente mehr einnehmen muss. „Nach ein paar Monaten hat mich meine Ärztin bei einem Besuch gar nicht wiedererkannt. Sie dachte ich sei eine neue Patientin.“

Das sehen auch ihre Familie und ihre Freunde so. Alle sind unglaublich stolz darauf, dass sie es geschafft hat. Manchmal sprechen sie Menschen auf der Straße an und fragen was sie gemacht habe. Das erfüllt sie mit Freude und Selbstbewusstsein. Frau Rühl ist glücklich: „Ich freue mich, dass ich jetzt alles mit meiner Familie mitmachen kann. Wir fahren gerne in Freizeitparks.“



Dort kann ich jetzt wieder überall einsteigen und jede Attraktion genießen. Das war vor zwei Jahren unmöglich. Jetzt nehme ich meine Umwelt und mein Umfeld bewusster wahr.“

„ICH BIN FÜR ALLES ZU HABEN UND
GEHE WIEDER GERNE RAUS.“

Ein kleiner Wermutstropfen belastet sie noch: Leider hat sich die Haut nach der Gewichtsabnahme noch nicht so regeneriert wie sie es sich gewünscht hätte.

Dies ist jedoch nur ein geringer Aspekt, der sich eventuell noch beheben lässt, im Vergleich zu dem großen Gewinn an Lebensfreude und Gesundheit.

Das Ernährungsteam des Therapiezentrum Reha Fit erreichen Sie unter Tel. **06421-9454-71** oder E-Mail ernaehrung@gesundheitszentrum-marburg.de.



Elke Horner

Dipl.-Oecotrophologin

UNSER TIPP: **SLIMYONIK®**

YOUR BODYSTYLER

DER BEGLEITER ZU IHRER WUNSCHFIGUR

Neben Ernährungsberatung und gezieltem Training mit Hilfe der vita Fitness Trainer & Coaches ist der SLIMYONIK® Bodystyler die perfekte Ergänzung für Ihr körperliches Wohlbefinden.



**JETZT GRATIS
PROBETERMIN VEREINBAREN**

WELLNESS
VITASPA
BEAUTY

vitaSPA | Am Krekel 49 | 35039 Marburg | TEL 06421.1695316
VITASPA@gesundheitszentrum-marburg.de | www.gesundheitszentrum-marburg.de

Begeisterung eröffnet bald.



Freuen Sie sich schon jetzt auf das
Autohaus Brass in Marburg.

Wir bieten Ihnen künftig auf 15.000 Quadratmetern alles, um die Faszination der Marke Audi zu erleben: einen modernen Showroom mit 17 aufregenden, neuen Audi Modellen. 100 Gebrauchtwagen ;plus Modelle im Außenbereich. Und natürlich hervorragenden Audi Service sowie Audi Original Teile und Zubehör.

Autohaus Brass Vertriebs GmbH & Co. KG

Frankfurter Straße 171, 35392 Gießen, Tel.: 0641/923 00, Fax: 0641/923 0444
info.giessen@brass-gruppe.de, www.brass-gruppe.de/audi

ADIPOPOSITAS



ÜBERGEWICHT HAT WELTWEIT IN DEN LETZTEN JAHREN ZUGENOMMEN UND DIE DAMIT EINHERGEHENDEN PROBLEME UND RISIKEN WIE HERZ- UND GEFÄSSERKRANKUNGEN UND DIABETES MELLITUS TYP II.

SILVIA M. HEWEL-HILDEBRAND – Praxis für Diabetologie im Ärztehaus am Krekel

Adipositas führt zu einer Verminderung der Lebensqualität und zu einer verkürzten Lebenserwartung. Für das Gesundheitssystem sind die Therapiekosten für Erkrankungen die durch Adipositas entstehen, erheblich. Daher sollte eine individuelle Adipositas-therapie so früh wie möglich begonnen werden.

Bei extremer Adipositas können bariatrische Therapien in Betracht gezogen werden.

Mit den heutigen Therapien lassen sich gute Erfolge erzielen. Wir müssen nur bedenken, dass Adipositas eine chronische Erkrankung ist, die lebenslang behandelt werden muss.

Wie kann man am besten Gewicht verlieren?

Grundlage aller Therapien ist eine langfristige Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Die Ernährung sollte Energie- und fettarm sein. Wichtig zu all diesen Vorhaben ist die körperliche Aktivität.

Mit einer Gewichtsabnahme lassen sich nicht nur die Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Gelenkschmerzen und Diabetes mellitus Typ II verbessern, sondern die Lebensqualität des Menschen kann wesentlich verbessert werden.



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

www.balzer-bauwelt.de



Handwerk von A-Z

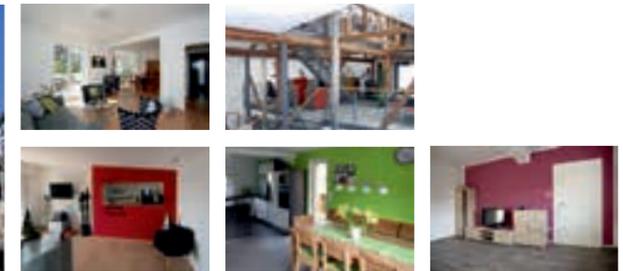
Raumgestaltung, Ausbau und Energieoptimierung



Raumgestaltung



Ausbau



Energieoptimierung



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

Premiumpartner im Werkhof '07



FASZNIERENDE

UND WAS MAN TUN KANN UM SIE ELASTISCH ZU HALTEN

Faszien, auch Bindegewebe genannt, sind der universelle Baustoff, der unseren ganzen Körper durchzieht, alle Organe umhüllt und uns Form und Struktur gibt.

Lange Zeit wurde die Bedeutung der Faszien für einen gesunden, beweglichen Körper unterschätzt. Jetzt weiß man: Das Bindegewebe hat viel mehr Aufgaben, als zunächst angenommen. Es formt, bewegt, versorgt und kommuniziert. Wir finden es in den großen Faszienblättern, in Sehnen und Bändern, in den strammen Hüllen um Organe, wie Herz oder Niere, in hauchdünnen Schichten rund um Muskelbündel sowie Gelenkkapseln. Die Architektur ist netzartig, mal fester und mal lockerer geknüpft. Dieses Netz kann sowohl dehnbar, als auch zug- und reißfest oder weich und lose sein. Und immer besteht es aus denselben Bausteinen in unterschiedlichen Anteilen: Kollagen, Elastin und einer wässrigen Grundsubstanz. Kollagene sind feste, strukturgebende Fasern, die eine hohe Zugfestigkeit haben. Elastin ist elastisch, lässt sich also dehnen und kehrt wieder in seine alte Form zurück. In der Grundsubstanz finden sich neben Wasser noch allerlei andere Stoffe, wie Enzyme, Lymphzellen, Immunzellen, Botenstoffe mit denen die Fibroblasten miteinander sowie mit anderen Zellen kommunizieren.

Wasser ist als Medium für den Zellstoffwechsel entscheidend. Die verschiedenen Schichten des Fasziennetzes gleiten aneinander vorbei. Muskeln werden von Faszien bis zu jeder einzelnen Faser umhüllt. Nach zwei Jahren erneuert sich das

schließlich den Knochen erreicht und bewegt. Sie übermitteln die Kraft aus der Muskulatur. Man geht also von vier Grundfunktionen der Faszien aus: Formen, Bewegen, Kommunizieren und Versorgen.

Durch Bewegungsmangel, falschen Gebrauch des Körpers, Schonhaltungen und in der Folge von Operationen können sie verkürzen, verhärten oder verfilzen und somit eine Ursache für Schmerzen werden: Kreuzschmerz, Schulterschmerzen, Ellbogenprobleme, Nackenschmerzen, Fersensporn oder Ähnliches. Dazu kommt, dass alle Faszien untereinander in Verbindung stehen und Spannungen und Unbeweglichkeiten in andere Körperteile übertragen. Deshalb kann eine verkürzte oder verklebte Wadenfaszie über die Beine einen Zug auf unseren unteren Rücken ausüben. Wenn Faszien verfilzen und verkleben, beeinträchtigt das die Muskelarbeit, denn die Faserbündel können nicht mehr richtig gegeneinander gleiten, die Kraftübertragung von Muskel zu Muskel funktioniert nicht mehr reibungslos, die Koordination leidet. Man wird steifer, weil das verfilzte Gewebe weniger elastisch ist. Die schlechte Nachricht ist also: Faszien können austrocknen, verfilzen, einreißen und an Elastizität verlieren. Diese Symptome kann man jedoch durch Training beeinflussen:

EIN BEGRIFF, DER UNS IN DEN MEDIEN, IM SPORT UND IM GESUNDHEITSBEREICH HÄUFIG BEGEGNET. DOCH WAS VERBIRGT SICH HINTER DIESER STRUKTUR?

gesamte Faszienetzwerk in unserem Körper. Da sich in den Faszien eine große Anzahl an Rezeptoren (auch freie Nervenendungen als Schmerzrezeptoren) und Nervenzellen befinden, werden sie im erweiterten Sinne auch als Sinnesorgan bezeichnet, welches uns Informationen bezüglich unserer Körperwahrnehmung gibt und Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem nimmt. Faszien bekommen aus der Kontraktion der vielen Muskelzellen Spannung und geben sie weiter – von einer Hülle an die andere bis zur Sehne, wo die Kraft

HINWEIS: PRINZIPIEN FÜR DEN GEBRAUCH DER HARTSCHAUMROLLE UND DES TENNISBALLS

Mit dem eigenen Körpergewicht den Druck auf die Rolle/den Ball langsam aufbauen, bis sich ein Wohlwehgefühl einstellt. In Zeitlupe das Zielgewebe ausrollen. An empfindlichen Stellen etwas verweilen und langsam mit kleinen Winkelveränderungen in das Gewebe hineinschmelzen bis die Empfindlichkeit nachlässt und sich das Gewebe löst.



A **Ausrollen der Plantarfaszie mit Tennisball:** Tennisball unter den Vorderfuß legen, Gewicht auf den Ball geben und die Fußsohle bis zur Ferse ausrollen.



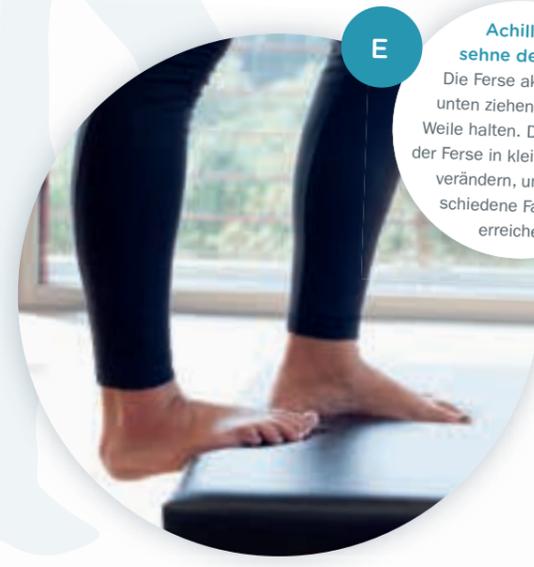
B **Ausrollen der Waden:** Die Rolle auf Höhe der Achillessehne positionieren und bis zur Kniekehle die Wade ausrollen.



C **Ausrollen der vorderen Oberschenkelmuskulatur:** Die Rolle oberhalb der Kniescheibe positionieren und bis zur Leiste ausrollen.



D **Dehnung des Rückens:** Mit gerundetem Rücken im Wechsel die Knie strecken. Den Oberkörper langsam zwischen die hüftbreit aufgestellten Beine nach vorne sinken lassen und mit den Händen am Fußboden abstützen. Eine kleine Weile halten.



E **Achillessehne dehnen:** Die Ferse aktiv nach unten ziehen und eine Weile halten. Die Position der Ferse in kleinen Winkeln verändern, um so verschiedene Fasern zu erreichen.



F **Schulter dehnen:** Die Hand an einen Mauervorsprung, Türrahmen o.ä. legen und mit dem Oberkörper in die Dehnung hineindrehen. Ausführung in verschiedenen Höhen.



G
Ausrollen der Ober-schenkelaußenseite:
Die Rolle unterhalb des seitlichen Hüftknochens positionieren und bis oberhalb des Knies ausrollen.



H
Ausrollen der Lendenfaszie:
A: Rückenlage | Die Rolle auf Beckenhöhe positionieren und mit Winkelveränderungen den unteren Rückenbereich ausrollen. B: Stand an der Wand | Die Rolle auf Beckenhöhe positionieren. Über eine langsame Kniebeuge den unteren Rücken Richtung Brustwirbelsäule ausrollen.

Faszien können belebt werden, sie werden geschmeidiger und beweglicher. Faszien lassen sich bis ins hohe Alter trainieren. Je mehr sie gefordert und bewegt werden, desto besser. Die spezifischen Bindegewebszellen produzieren Fasern, die sich neu vernetzen und ordnen. Dabei passt sich die Architektur der Faszie an die täglichen Dehnbelastungen und Anforderungen an. So verändern sie ihre Länge, Stärke und Gleitfähigkeit. Gesunde Faszien können mehr Bewegungsenergie speichern und abgeben, sie sind zugfester, elastischer, stabiler und sie regenerieren sich schneller. Ein guter Zustand der Faszien bietet langfristig Schutz vor Verletzungen, Schmerz und Störungen. Das Training sollte die Faszien jedoch nicht überfordern, also die Belastungsgrenze nicht überschreiten. Für ein Minimalprogramm genügen schon zwei Trainingseinheiten pro Woche (etwa 10 Min.). Entscheidend ist die Regelmäßigkeit, da sich die Faszien langsam verändern. Die körpereigene Wahrnehmung wird durch bewusstes und konzentriertes Üben zusätzlich verbessert. Um die vier Grundfunktionen der Faszien (Formen, Bewegen, Kommunizieren

und Versorgen) anzusprechen, sollte das Training möglichst vielseitig sein und Aspekte wie Dehnen, Federn, Spüren und Beleben beinhalten. Die Abbildungen zeigen ein paar Beispielübungen aus dem Bereich Dehnen und Beleben. Das Beleben der Faszien geschieht durch eine Art Selbstmassage mit Hilfsmittel wie einer Hart-schaumrolle oder einem Tennisball. Durch den Druck auf das Bindegewebe kommt es mechanisch zu einem Flüssigkeitsaustausch in den Faszien. Sie werden wie ein Schwamm ausgedrückt und füllen sich anschließend wieder neu mit Flüssigkeit. Durch diesen Austausch wird der Stoffwechsel angeregt und die Versorgung des Gewebes verbessert. Bei der Durchführung sollte der Gewebedruck noch im Wohlfühlbereich sein und keinen scharfen Schmerz auslösen. Faszientraining sollte die bisherigen Trainingsprogramme ergänzen, nicht ersetzen.



I
Ausrollen der Brustwir-belsäule: Die Rolle zwischen den Schulter-blättern positionieren und Richtung Taille ausrollen.



J
Nacken entspannen: Den Kopf mit dem Scheitel-punkt auf den Luftballon legen und ein wenig hin-und her rollen. Das Gewicht des Oberkörpers mit den Händen auf dem Stuhl abstützen. Den Nacken bei den Bewegungen locker lassen.



K
Wirbel-säule entlasten:
Zwei Tennisbälle in einen Strumpf stecken und verknoten. Die zwei Tennisbälle rechts und links neben der Wirbelsäule in die Muskulatur positionieren und mit dem Körpergewicht den Druck auf die Bälle langsam erhöhen. In verschiedenen Wirbelsäulen-höhen wiederholen.

Sonja Rau – Krankengymnastin
THERAPIEZENTRUM REHA FIT
Am Krekel 49 35039 Marburg
Tel. 06421.9454-0
rehafit@gesundheitszentrum-marburg.de



PRODUKTE UND EINSATZBEREICHE



<p>BLACKROLL MED</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20% weicher als die BLACKROLL Standard • Empfohlen für Anfänger, Therapie, Yoga & Pilates 	<p>BLACKROLL STANDARD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durchschnittliche Härte • Empfohlen für Sport & Therapie 	<p>BLACKROLL MINI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praktisch für unterwegs, klein & leicht • Gezielte Massage der Füße, Beine & Arme • Verwendung am Tisch, Boden oder an der Wand 	<p>BLACKROLL BALL & DUO BALL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Punktuelle Anwendung • Massage von tiefer liegenden Muskelgruppen • Gezielte Massage des Nackens, der Arme, Brust & Füße 	<p>BLACKROLL GROOVE PRO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerillte Oberfläche für natürliche Vibrationen • 50% härter als die BLACKROLL Standard • Aktivierend und durchblutungsfördernd • Nur für professionelle Athleten empfohlen

Bei uns findest Du eine Vielzahl an BLACKROLL Produkten für Dein perfektes Training!

Begro R. Krug GmbH
Industriestraße 2
35041 Marburg-Wehrda

Wir sind für Dich da:
Montag – Freitag 10 Uhr – 19 Uhr
Samstag 9.30 Uhr – 18 Uhr

VOLKSLEIDEN RÜCKENSCHMERZEN

Patientin lebt nach 2 Jahren Schmerzen wieder auf.

Marburg. Sie hat schon einiges ausprobiert. In den letzten 2 Jahren kamen die Rückenschmerzen trotz Therapien wieder. Katharina Payer (33 Jahre) erinnert sich:

„ALS ICH ERSTMALS IN DAS THERAPIEZENTRUM REHA FIT IN MARBURG KAM, SCHWANKTE MEIN SCHMERZ-ZUSTAND ZWISCHEN 6 UND 8 AUF EINER SKALA BIS 10.“

Bei ihrer achten Therapieeinheit stellte sich die ersehnte Linderung ein. „Ich habe von Anfang März bis Mitte August 2016 zweimal pro Woche an dem Muskelaufbautraining nach dem WPZ Trainings Konzept teilgenommen.

Durch zahlreiche erfolgreiche Therapien, habe ich anfangs an einen Erfolg nicht so recht geglaubt. Doch ab etwa der vierten Therapiewoche, wurden die quälenden Ohrgeräusche deutlich weniger und der Drehschwindel verschwand fast vollständig“, sagt Katharina Payer und bescheinigt der WPZ Therapie damit Effektivität. Der Beginn dieses wirksamen Behandlungsprogramms geht auf das Jahr 1990 zurück.

Nach 20-jähriger Forschungs- und Entwicklungsarbeit gilt es heute in Wissenschaft, Medizin und Wirtschaft als vorbildlich und richtungsweisend.

Der Physiotherapeut Boris Göttig des Gesundheitszentrums stand Katharina Payer während der gesamten Therapie zur Seite und wies die Patientin natürlich sofort auf etwaige falsche Ausführungen der Übungen hin. „Es war das erste Mal, dass ich ein Muskelaufbautraining mit einer derart individuellen Betreuung genießen konnte. Das 1:1-Betreuungssystem im Therapiezentrum macht meiner Meinung nach den Unterschied zu den anderen Methoden, die ich im Vorfeld bereits ausprobiert habe“, zeigt sich Katharina Payer von der Betreuung

begeistert. Nach dem Aufbauprogramm mit 24 Therapieeinheiten werden nun im regelmäßigen Rhythmus weitere Rückentherapien stattfinden, um den stärkenden Muskelaufbau dauerhaft zu erhalten und fortzuführen.



PATIENTIN KATHARINA PAYER & PHYSIOTHERAPEUT BORIS GÖTTIG

Für Katharina Payer ist aber schon jetzt klar:

„DAS WPZ TRAININGS KONZEPT MIT SEINEN HERVORRAGEND QUALIFIZIERTEN THERAPEUTEN UND DER ENG VERNETZTEN KOOPERATION MIT DEN ÄRZTEN DES MMVZ HAT MIR PERSÖNLICH VON ALLEN THERAPIEFORMEN, DIE ICH IN DEN LETZTEN ZWEI JAHREN ZUR BEHANDLUNG MEINER RÜCKENSCHMERZEN BEKOMMEN HABE, AM MEISTEN GEBRACHT.“



THERAPIEZENTRUM REHA FIT

Abteilung WPZ | Ansprechpartner: Boris Göttig
Am Krekel 51 35039 Marburg
Tel. 06421.9454-20
wpz@gesundheitszentrum-marburg.de



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

Gemeinschaftspraxis für Neurochirurgie
**WIRBELSÄULENZENTRUM
MARBURG**

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



DIN EN ISO 9001:2008
Zertifikat Nr. Z13142



wiora



Jetzt anrufen und
Beratungstermin
vereinbaren!
06421 1667116
wiora.de

Pflegeimmobilien
Hier stimmt die Rendite

Sichern Sie sich Renditen ab ca. 4,5 %
durch garantierte Mieten. Nutzen
Sie KfW-Förderungen mit günstigen
Krediten. Genießen Sie 20 bis 25
ruhige Jahre ohne Mieterwechsel.

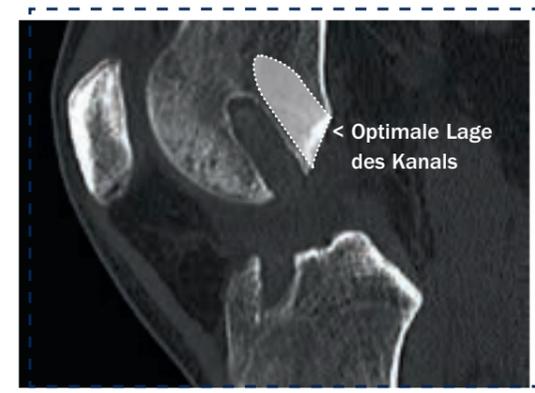
Kaufpreise bereits ab ca. 130.000 €
(provisionsfrei)



ERFOLGS-STORIES



Moderne ambulante Rehabilitation im Reha Fit – Chancen und Möglichkeiten



Alexander R., 30-jähriger Beamter, verunfallt im Juni 2015 mit dem Motorrad. Mit über 100km/h kommt er auf kurvenreicher Strecke von der Fahrbahn ab und kollidiert mit einem Baum. Schwerstverletzt wird er mit Notarzt ins Marburger UKGM gebracht. Nach der Schockraumdiagnostik werden folgende Diagnosen gestellt:

- » Komplexe Unterarmfraktur rechts
- » Kniegelenksluxation mit vollständiger Ruptur aller Bänder rechts
- » offene Talusfraktur mit Knochensubstanzverlust OSG links
- » Läsion des Armplexus (Nervengeflechts) rechts mit Lähmungen und Gefühlsstörungen des Arms



» Ein unbedachter Moment, der das LEBEN verändern kann «

Herr R. bekommt davon zunächst nichts mit. Er erwacht nach 1 Woche auf der Intensivstation und weiß zunächst nicht, wo er ist. Sein erster Gedanke ist: Ich lebe, ich schaffe das. Von daran ist er trotz des langen Verlaufs, der vor ihm steht, durchwegs positiv gestimmt, depressive Phasen und jammern sind ihm fremd – eine wichtige Voraussetzung für einen erfolgreichen Verlauf.

„Ohne Freundin und Familie hätte ich es nicht geschafft“, resümiert er heute.

Der Unterarm wird mit Platte für die Speiche und interner Schienung der Elle, das Kniegelenk mit Rekonstruktion der Außenbänder und das Knie fixierendem Metallgestänge

(Fixateur) versorgt. Im Bereich des linken Sprunggelenkes besteht ein irreparabler Defekt des Sprungbeins, so dass primär eine Versteifung unter Inkaufnahme einer Verkürzung des Beines erforderlich wird. Als Wende im Rehabilitationsverlauf bezeichnet Herr R. den Wechsel von stationärer auf die ambulante Rehabilitation im Reha Fit ab November. Die optimale therapeutische Versorgung mit gleichzeitiger Rückkehr in die alten sozialen und familiären Strukturen ergab einen spürbaren Schub. Therapeutisch stehen Ergotherapie zur Wiederherstellung der Ellenbogen-, Hand- und Fingerbeweglichkeit sowie Techniken zur Aktivierung der gelähmten Muskeln und der Anregung des Gefühls, die physiotherapeutische Mobilisation des

Kniegelenks und die muskuläre Stabilisation durch ein intensives medizinisches Training zur Verbesserung der Koordination, Kraft und Ausdauer im Vordergrund. Insgesamt ein langer Weg, den Herr R. aber mit den Physio-, Ergo- und Sporttherapeuten des Reha Fit unter ärztlicher Leitung in Kooperation mit dem UKGM motiviert geht. Aktuell erfolgt nach Durchtrennung des linken Unterschenkels und Einbau eines Spezialnagels die geplante Verlängerung zur Korrektur der Beinlängendifferenz. Hierbei kann über Funk der Nagel ca. 1 mm pro Tag verlängert und das Schienbein auseinandergezogen werden, bis die 4 cm Verkürzung ausgeglichen sind (s. Bild).



Leichtathletin Adriana M. merkt nach dem Verdrehen des Kniegelenkes beim Speerwurf sofort, dass eine schwere Verletzung vorliegt. Die erste klinische Diagnose lautet vordere Kreuzbandruptur und wird durch MRT bestätigt. Für die ambitionierte Leistungssportlerin der Supergau: Wettkampfsaison vorbei, Sportstudium gefährdet.

Ein persönlich bekannter Arzt des Vertrauens ersetzt das vordere Kreuzband mit körpereigener Sehne und Adriana spürt postop schnell, dass etwas nicht stimmt. Das Knie schmerzt, die Beweglichkeit kommt nicht zurück, gelingt nur zwischen 25 und 40° Beugung. Selbst der Alltag ist damit nicht zu bewältigen, an Sport gar nicht zu denken. Erst 3 Monate später wird die Ursache gefunden: das Transplantat ist im Oberschenkel viel zu weit vorne platziert, damit im Gelenk zu kurz, die Kinematik des Knies funktioniert nicht (vgl. Bild). Die Psyche – am Boden.

Die Lösung: Ausbau des fehlplatzierten Transplantats, Aufbau der Bohrkanäle mit Fremdknochen und

4 Monate später erneuter VKB-Ersatz mit einer Sehne des linken Beins.

Die Rehabilitation ist anspruchsvoll: eine lange Zeit stark eingeschränkt Beweglichkeit mit Kapselschrumpfung, eine gestörte sensomotorische Steuerung des Kniegelenkes und zwischen 2. und 3. OP eine Instabilität nach vorne.

Unter regelmäßiger KG, Trainingstherapie und nach der 3. OP ganztägig ambulanter Rehabilitation im Reha-Fit ist nun die Wiederaufnahme der Sportaktivitäten in greifbarer Nähe. Das Krafttraining wird intensiver, die koordinativen Übungen komplexer, das Gelenk ist stabil und frei beweglich.

» Adriana hat noch letzte Zweifel bzgl. ihres Sportstudiums und Leistungssports, wir sind jedoch OPTIMISTISCH, dass beides gelingt. «



PRIVATPRAXIS DR. MED. M. SCHIERL

Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Sportmedizin | Chirotherapie

SCHWERPUNKTE

- Behandlung nach Operationen:
- am Bewegungsapparat durch Unfallverletzungen
 - Endoprothetische Ersatzoperationen
 - Bandscheibenoperationen
 - Betreuung von Sportlern mit Verletzungen oder chronischen Sportschäden
 - Ärztlich geleitete Funktionsdiagnostik und Personal Training
 - Leistungsdiagnostik (u.a. Laktattests)

Am Krekel 49, 35039 Marburg
Tel. 06421-945432
www.sportmedizin-marburg.de
schierl@sportmedizin-marburg.de

720000

FRAKTUREN BEI PATIENTEN ÜBER 50 JAHRE INNERHALB EINES JAHRES

VOLKSKRANKHEIT OSTEOPOROSE

DEUTSCHLAND BLEIBT NEGATIV SPITZENREITER BEI DER FRAKTURRATE

30000

TOTE DURCH OSTEOPOROSE PRO JAHR! 5 × MEHR ALS VERKEHRSTOTE (6000)

mmvz

Marburger
Medizinisches
Versorgungs
Zentrum



NEUES AMBULANTES SCHWERPUNKTZENTRUM IM ZENTRUM DEUTSCHLANDS

WIR SIND SCHLUSSLICHT: NUR KNAPP 25% MEDIKAMENTÖSE OSTEOPOROSE-BEHANDLUNGEN IN DEUTSCHLAND – SPANIEN HINGEGEN 81%

BIS 2025

KÖNNTEN JÄHRLICH BIS ZU 40000 PATIENTEN DURCH DIE RICHTIGE MEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNG GEHOLFEN WERDEN

Im Jahr 2014 wurden bereits über 50% der Einwohner Deutschlands als 50 Jahre und älter verzeichnet. Der demografische Wandel in der Bevölkerung ist unter anderem Grund dafür, dass Erkrankungen an Osteoporose, neben den Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes, zu einer der 3 häufigsten Volkskrankheiten heutzutage zählt.

Um diesem Problem und den steigenden Fallzahlen an Erkrankungen gerecht zu werden, implementierte der Dachverband für Osteologen Deutschlands (DVO) ambulante und stationäre osteologische Schwerpunktzentren mit besonderen Qualifikationen.

Im Raum Marburg Biedenkopf besteht seit Ende 2015 ein ambulantes Zentrum unter der Leitung von Dr. Joachim Cassens.

Die Krankheit Osteoporose führte nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus dem Jahre 2000 zu 3,1 Millionen Frakturen in Europa und weltweit zu etwa 9 Millionen Verletzungen dieser Art.

Durch eine immer älter werdende Bevölkerung nehmen diese Zahlen rasant zu. Im Jahre 2012 gab es

in Deutschland bereits 720000 durch Osteoporose bedingte Altersfrakturen und eine prognostizierte Zunahme von 10-15 % jährlich.

Im europäischen Vergleich ist Deutschland damit auf den hinteren Plätzen. Deutschland betreibt jedoch eine sogenannte Reparaturmedizin in großem Stile, welche gigantische Kosten verursacht, da es die teuerste Osteoporosebehandlung überhaupt ist.

WIESO WIRD DARAN NICHTS GEÄNDERT?

Aus medizinischer Sicht liegt es in vielen Fällen klar auf der Hand einzugreifen und zu handeln, denn kein Mediziner würde es sich trauen nach 7 Herzinfarkten nicht zu behandeln. Die traurige Realität ist jedoch, dass selbst nach 7 und mehr Frakturen nur die Hälfte der Osteoporose Patienten angemessen behandelt werden. Dabei wissen wir mittlerweile, dass die unbehandelte Erkrankung nach 3 Jahren in fast 30 % zum Tode der Patienten führen kann. Diese Tatsache konnte in einer Zulassungsstudie für ein spezialisiertes Medikament nachgewiesen werden.

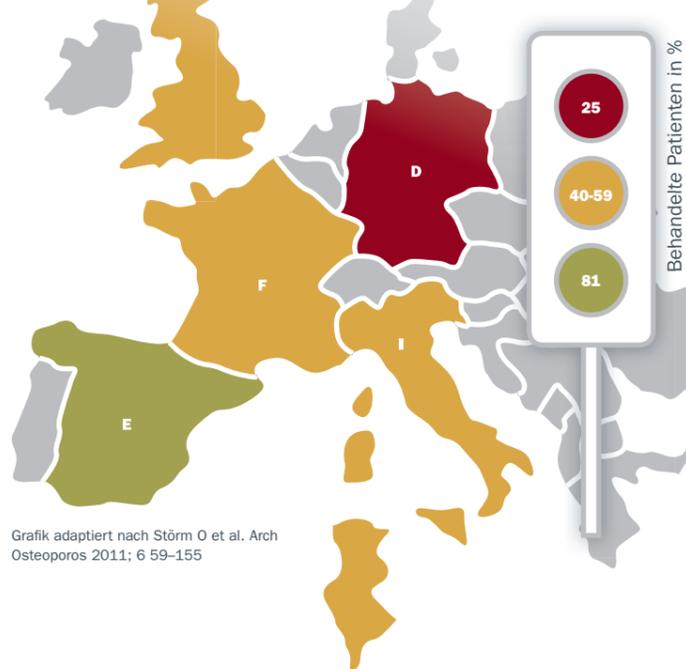
"Deutschland intensiviert mehr in Reparaturmedizin statt Präventivmedizin"

Kosten gesamt/Population > 50 Lj. (€/Einwohner)*

Kosten Medikamente/Population > 50 Lj. (€/Einwohner)



*Frakturbezogene Kosten (für Frakturversorgung, medikamentöse Osteoporose – Therapie, Pflege)
Grafik berechnet aus Tabelle 51 und 21 in Störöm O et al. Arch Osteoporos 2011; 6 59-155

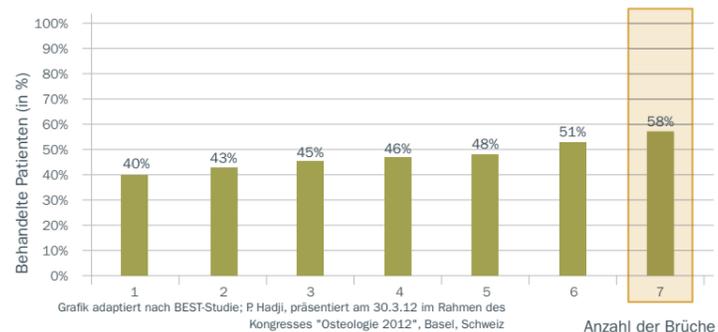


Grafik adaptiert nach Störm O et al. Arch Osteoporos 2011; 6 59-155

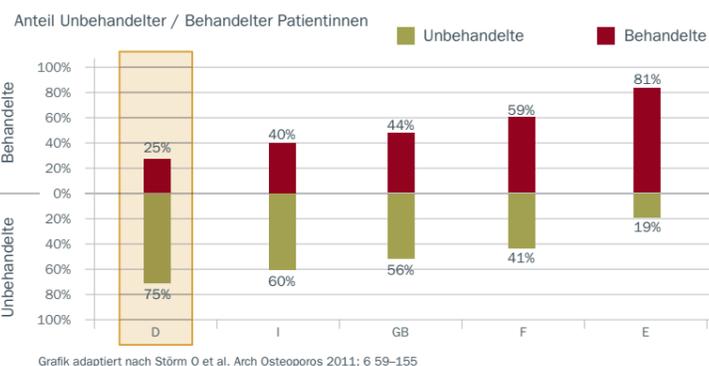
"Deutschland ist Schlusslicht bei der medikamentösen Osteoporose-Behandlung"

Selbst nach mehreren Frakturen erhält nur jeder 2. Patient eine Behandlung

Verordnungsprävalenz (2006-2009) osteoporosespezifische Arzneimittel – Versicherte mit ambulanter oder stationär behandelter Fraktur

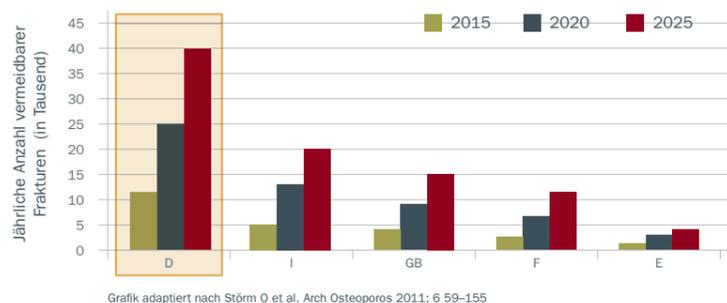


Deutschland – Schlusslicht bei medikamentöser Osteoporose-Behandlung



Osteoporose-Therapie muss besser werden

Anzahl der Frakturen, die jährlich durch Verbesserung der medikamentösen Behandlung bis 2025 in den EU5-Staaten potentiell vermieden werden können.



WAS MACHEN WIR IN DEUTSCHLAND ALSO FALSCH UND WER MACHT ES BESSER?

Von der Reparaturmedizin hin zu einer aktiven Gesundheitsvorsorge sollte das Motto sein. Der richtige Weg ist die bessere und konsequente medikamentöse Behandlung der erkannten und diagnostizierten Osteoporose. Nur so lässt sich diese Volkskrankheit behandeln. Alle bisherigen medizinischen Studien hierzu machen deutlich, dass man so die lebensbedrohlichen Frakturen im Alter verhindern kann und eine bessere Lebensqualität für Osteoporose Patienten ermöglicht.

Analysen zeigen, dass die Behandlungszahlen rückläufig sind und selbst nach 7 Frakturen nur etwa jeder zweite Patient behandelt wird. Dies indiziert umso mehr, wieso die Dringlichkeit bestand, solche Schwerpunktzentren zu gründen und präventiv aktiver zu werden.

Im Marburger Medizinischen Versorgungszentrum (MMVZ) können Sie jetzt ein solches Zentrum nutzen, um sich umfassend untersuchen und behandeln zu lassen. Die richtige und konsequente Osteoporosebehandlung gehört in die Hand des Osteologen.

Kommen Sie zu uns, wir beraten und behandeln Sie gerne.



DR. MED. JOACHIM CASSENS
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
MMVZ, Abteilung Orthopädie
Telefon: 06421.168700



Glückliche Patienten wünscht sich jeder.
Deshalb gibt es OPED.

Schlaue Ärzte setzen auf OPED. Die innovativen Medizinprodukte Made in Germany. Für einen schnellen und angenehmen Heilungsprozess, weniger Betreuungsaufwand für Sie, und für rundum zufriedene Patienten.

www.oped.de

Die Schilddrüse

MINI-ORGAN MIT MAXI-WIRKUNG

Mit einem Volumen von maximal 18 ml bei Frauen und 25 ml bei Männern gehört sie zu den kleinsten Organen in unserem Körper, und ist dennoch lebensnotwendig. Sie reguliert durch die Hormone L-Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3) eine Vielzahl lebensnotwendiger Körperfunktionen und ist damit von größter Bedeutung für das Wachstum, die körperliche und geistige Entwicklung, sowie unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Die Produktion der Schilddrüsenhormone unterliegt dabei einem strengen hormonellen Regelkreis und wird kontrolliert von übergeordneten Regionen des Gehirns (Hypothalamus und Hypophyse) und deren Steuerhormonen TRH und TSH.

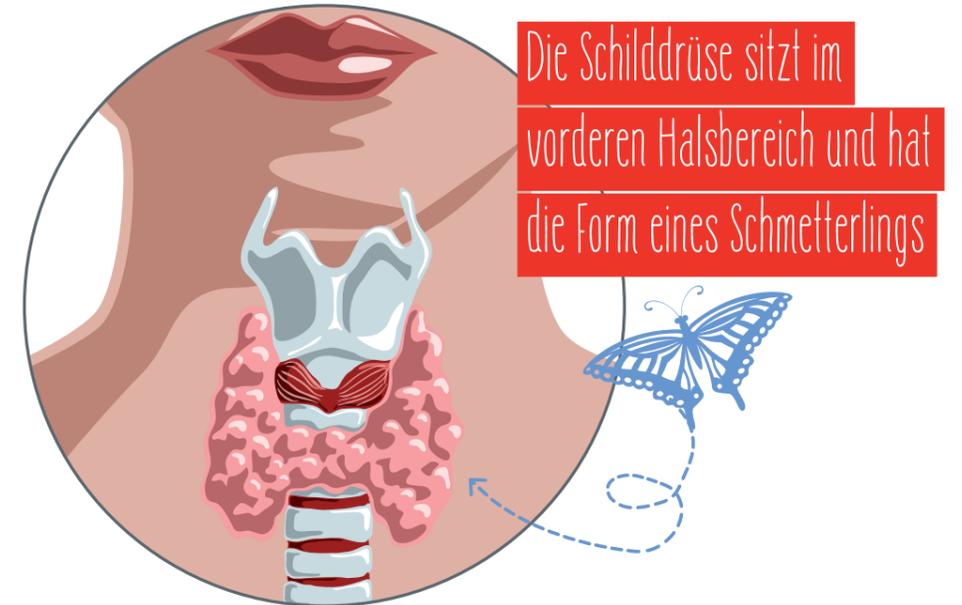
Das Spurenelement Jod hat eine Schlüsselrolle als wichtigster Baustein bei der Synthese der Schilddrüsenhormone. Jodmangel führt unweigerlich zur Verarmung an Schilddrüsenhormonen und wirkt dadurch indirekt wachstumsfördernd auf das Schilddrüsengewebe, dies wiederum führt u. a. zur Kropf- und Knotenbildung. Der Jodbedarf für Erwachsene liegt bei 200 µg/Tag.

Diese Menge Jod sollte nach Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGE e.V.) regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden. Ein deutlich höherer Bedarf besteht für Frauen in der Schwangerschaft (230 µg/Tag) und in der Stillzeit (260 µg/Tag). Der natürliche Jodgehalt der Nahrung reicht in der Regel nicht oder nur knapp aus, um eine ausreichende Versorgung der Bevölkerung zu

garantieren. Obwohl die Zufuhr von Jod in Deutschland in den letzten Jahrzehnten deutlich gestiegen ist (dies ist u.a. auf die bundesweite Versorgung mit Seefisch und die Verwendung von Jodsalz zurückzuführen) weist ein Großteil der Bevölkerung weiterhin eine inadäquate Jodversorgung auf. Die empfohlenen 200 µg/Tag werden nur von etwa 5-10% der Bevölkerung erreicht.

Die meisten natürlichen Nahrungsmittel enthalten nur verhältnismäßig wenig Jod. Typisch ist ein Gehalt von 1 - 10 µg Jod pro 100 g, der beispielsweise bei Fleisch, Getreide und den meisten Gemüsesorten vorliegt. Eine wichtige Ausnahme von dieser Regel stellt Meeresfisch dar, der zwischen 50 und 250 µg Jod pro 100 g enthält. Seelachs, Schellfisch und Scholle sind besonders jodhaltig. Auch in der Trinkmilch sind relevante Jodmengen vorhanden. Die wirkt sich günstig auf die Jodversorgung der Kinder aus. Die wichtigste Jodquelle für weite Teile der Bevölkerung in Deutschland ist aber heute jodiertes Speisesalz. Dabei handelt es sich um Kochsalz, dem Jod zugesetzt wird. 5 g Jodsalz versorgen den Körper mit ungefähr 100 µg Jod, also etwa der Hälfte der empfohlenen Jod-Tagesmenge.

Häufiger Verzehr von Seefisch (2 x pro Woche) und die konsequente (aber moderate) Verwendung von jodiertem Speisesalz wirken einem Jodmangel entgegen und sind deshalb zur Prophylaxe von Schilddrüsenerkrankungen dringend zu empfehlen. Wöchentlich einmal verzehrt, können Algenprodukte aus der asiatischen Küche für Vegetarier eine gute Alternative zum Seefisch sein. Darüber hinaus stehen bei erhöhtem Bedarf (z. B. während der Schwangerschaft und Stillzeit) aber auch zur Vorbeugung eines Jodmangels Jod-Tabletten zur Verfügung, die die natürliche Jod-Aufnahme aus der Nahrung ergänzen. Es sollte betont werden, dass eine bedarfsgerechte Jodzufuhr (auch mittels Jod-Tabletten) keine negativen Auswirkungen auf den Organismus hat, da überschüssiges Jodid über die Nieren ausgeschieden wird.



Sie ist deshalb uneingeschränkt empfehlenswert. Indikationen für eine jodarme Ernährung (<200 µg/Tag) gibt es nicht, ebenso wenig eine Allergie gegen Jod bzw. Jodid, wie es in Jodtabletten oder dem Jodsalz enthalten ist. Erst bei komplexen Jodverbindungen, wie sie in Kontrastmitteln oder Desinfektionsmitteln enthalten sein können, ist eine solche Abwehrreaktion möglich. Dann besteht jedoch die Allergie nicht gegen das Spu-

relement Jod, sondern gegen diesen speziellen Stoff. Auch die sogenannte Jodakne kann nicht durch Jodsalz ausgelöst werden. Diese spezielle Reaktion auf Jod wird nur bei wenigen Menschen und dann erst von sehr großen Mengen Jod verursacht, die normalerweise nicht mit der Nahrung aufgenommen werden können.

WIRKUNG DER SCHILDRÜSENHORMONE:

- › Steigerung von Grundumsatz und Stoffwechsel der Körperzellen
- › Regulation des Wärmehaushalts und der Herzfrequenz
- › Fördernder Einfluss auf Wachstum und Reifung des Gehirns sowie des Skelettsystems
- › Förderung des Cholesterinabbaus und Steigerung des Umsatzes freier Fettsäuren im Körper
- › Anregung und Normalisierung der Darm- und Atemfunktion sowie der Reaktionsfähigkeit des Muskel- und Nervengewebes
- › Aktivierung des Knochenstoffwechsels
- › Hemmung der Glykogen- und Eiweißproduktion
- › Sensibilisierung des Herzmuskels gegenüber Stresshormonen (Katecholaminen)

Der neue GLC.

Auf jedem Gelände in seinem Element. Jetzt Probe fahren.

- Gebaut mit den Genen des GLK, vereint er sportliches, modernes und zeitloses Design mit Allround-Qualitäten.
- Spürbar verändertes Fahrverhalten durch die zusätzlichen On- und Offroad Fahrprogramme.
- Dank zahlreichen Effizienzmaßnahmen sinkt der Verbrauch um bis zu 19 Prozent im Vergleich zum Vorgängermodell.

Jetzt Probe fahren.
Tel. 06421 / 602-222

Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart
Partner vor Ort: Autohaus Nord, Hermann Schwarz GmbH · Neue Kasseler Straße 50-52 · 35039 Marburg
E-Mail: d.koch@autohausnord-schwarz.com · Tel.: 06421-602-222 · Fax: 06421-602-181
verkauf@autohausnord-schwarz.com

30! Jahre 4MATIC



Mercedes-Benz
Das Beste oder nichts.



EMPFOHLENE JODMENGE:
200 µg/Tag

SYMPTOME VON SCHILDDRÜSEN-ERKRANKUNGEN

Eine **Unterfunktion der Schilddrüse** kann vorliegen, wenn die Betroffenen langsamer sprechen als sonst, im Denken verlangsamt sind (z. B. Erklärungen weniger gut verstehen als früher), an Gewicht zugenommen haben, teigig oder „aufgedunsen“ im Gesicht aussehen, ständig frieren, obwohl es für andere nicht zu kalt ist, häufig müde sind und deutlich mehr schlafen als sonst, über Leistungs- oder Konzentrationsabfall klagen, unter Verstopfung, Haarausfall oder rauer Haut leiden, depressiv und antriebsarm wirken.

Auf eine **Überfunktion der Schilddrüse** deutet es, wenn die Betroffenen besonders nervös sind, evtl. auch aggressiv, ungewollt Gewicht verloren haben, unter Schlaflosigkeit leiden, schwitzen, obwohl es für andere nicht zu warm ist, abgeschlagen und erschöpft sind, über Durchfall oder Herzerkrankungen klagen.

Als **Alarmsymptome** sind eine Schwellung der unteren Halsregion (manchmal auch einseitig), Kloß-, Druck- oder Engegefühl im Hals, Luftnot oder Schluckbeschwerden aufzufassen.

Eine Untersuchung der Schilddrüsen-Initiative Papillon mit knapp 100.000 Teilnehmern hat gezeigt, dass jeder dritte Erwachsene in Deutschland Veränderungen an der Schilddrüse hat. Die meisten von ihnen wissen es aber nicht, denn viele Schilddrüsen-Erkrankungen bleiben über eine lange Zeit völlig symptomfrei. Angesichts der Funktionsvielfalt der Schilddrüsenhormone wird aber deutlich, wie stark unser Organismus aus dem Gleichgewicht geraten kann, wenn die Schilddrüse erkrankt. Aus klinischer Sicht unterscheidet man Symptome der Schilddrüsenunterfunktion, der Schilddrüsenüberfunktion sowie Alarmsymptome. Diese sollten stets an eine Schilddrüsenerkrankung denken lassen und zu einer ärztlichen Abklärung Anlass geben.

Als Screening-Untersuchung beim Hausarzt eignen sich die Tastuntersuchung (bedingt) sowie die Bestimmung des TSH-Wertes im Blut. Eine wertvolle Ergänzung ist die Sonographie, mit der auf einfache Art und Weise das exakte Schilddrüsenvolumen bestimmt und die Organstruktur hinsichtlich diffuser oder fokaler Veränderungen beurteilt werden kann. Je nach Fragestellung muss sodann die Diagnostik weiter verfeinert werden (erweiterte Labordiagnostik, sog. Schilddrüsenzintigraphie, gegebenenfalls Punktion suspekter Knoten etc.). Diese Diagnostik sollte einem spezialisierten Zentrum für Schilddrüsenerkrankungen vorbehalten bleiben.



DR. MED. KARLHEINZ WESTERMANN

Facharzt für Innere Medizin und Ernährungsmedizin
MMVZ, Abteilung internistische Fachmedizin
Telefon: 06421.168400



PFALZ
GmbH



Gas • Wasser • Installation
Bauklempnerei • Heizungsbau
Öl • Gasfeuerung

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

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

Pfalz GmbH
Sanitär-Heizung
Oberweg 42
35041 Marburg

Tel.: 06421-81224
Fax: 06421-85746

Unsere Büro-Zeiten:

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

pfalzgmbh@t-online.de

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

1989-2014
25 JAHRE

team elektrik



Ihr Partner in allen Fragen der Elektrotechnik!

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

Kontakt:

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

24 Stunden Kundendienst

WAS BRINGT FITNESS IM ALTER?

Wer im Alter regelmäßig Sport treibt reduziert sein Herztod-Risiko

Ein aktiver und gesunder Lebensstil im Alter bringt viele positive Effekte mit sich. Da Herz-Kreislauf-Erkrankungen die führende Todesursache in den westlichen Industrienationen darstellt, ist das allgemeine Interesse groß, das Herztod-Risiko zu reduzieren, denn man kann viel zur Vorbeugung einer Herzerkrankung tun.

VERMEIDUNGSSTRATEGIE

Dass ein sportlicher Lebensstil vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt, ist hinlänglich bekannt und wissenschaftlich gut dokumentiert. Bisher war die Datenlage bei älteren Menschen hierzu aber noch weniger klar. Eine aktuelle wissenschaftliche Untersuchung aus Finnland von Frau Prof. Dr. Antikainen, die auf der diesjährigen Tagung der European Society of Cardiology (ESC) in Rom vorgestellt wurde, konnte nun eindeutig belegen, dass auch bei über 65-jährigen Personen eine moderate körperliche Aktivität im Vergleich zu körperlich Untätigen zu einer 31 %igen Reduktion des Risikos für akute kardiovaskuläre Erkrankungen führt.

Personen mit höherer körperlicher Aktivität konnten ihr Risiko gar um 45 % reduzieren. Die kardiovaskuläre Sterblichkeit sank dabei um 54 bzw. 66 %. Sich regelmäßig körperlich zu betätigen, wenn man über 65 Jahre alt ist, kann eine Herausforderung sein, wie die Wissenschaftlerin ausführte. Die Studienergebnisse sollten aber Motivation dazu sein. Denn fitte Senioren reduzieren ihr Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko deutlich. Als moderate Aktivitäten galten in dieser Studie schon das Spaziergehen, Radeln, Gärtnern, Fischen oder Jagen. Als hohe Aktivität wurden anstrengende Gartenarbeit, Schwimmen, Joggen, Gymnastik, Skifahren oder Ballspiele eingestuft. Ohne eine vorherige gründliche ärztliche Untersuchung und Überwa-

chung durch geschulte Therapeuten sollte man jedoch insbesondere mit stärkerer körperlicher Belastung oder nach vorangegangenen Herzerkrankungen nicht beginnen.

SYMPTOME UND URSACHEN

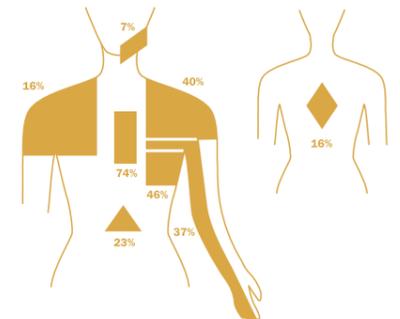
Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen die Todesursachenstatistik auch in der Bundesrepublik Deutschland nach wie vor an. Im Jahr 2014 verstarben in unserem Land insgesamt 868.356 Menschen, davon 338.056 an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wobei allein eine einzige Erkrankung, der akute Herzinfarkt, 50.104 Todesopfer forderte – 28.503 Männer und 21.601 Frauen. Zum Vergleich verstarben 2014 insgesamt 223.758 Menschen an Krebs.

Die Fortschritte in der Behandlung des akuten Herzinfarktes, der Durchblutungsstörung des Herzmuskels, führten in den letzten Jahrzehnten dazu, dass die Sterblichkeit der Menschen daran kontinuierlich abnahm. Verstarben im Jahr 1990 in Deutschland insgesamt hieran noch 216,3 Einwohner pro 100.000, so ging diese Zahl auf 159,5 im Jahr 2013 zurück.

Da nach einer Unterbrechung der Durchblutung durch Verstopfung einer Ernährungsschlagader des Herzens, eines sogenannten Herzkranzgefäßes, der Muskel bereits nach 30 Minuten abzusterben beginnt und ohne die Existenz von Umgehungskreisläufen zur Blutver-

sorgung nach 4-6 Stunden irreversibel geschädigt ist, kommt es darauf an, bei den typischen Symptomen des Herzinfarktes so schnell wie möglich notärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen: Dumpfer, drückender oder brennender Schmerz auf der Brust einhergehend mit Luftnot. Oft berichten Betroffene von einem Gefühl, als läge ein Stein auf der Brust oder diese sei wie von einem Ring eingeengt. Dabei strahlt der Schmerz häufig in die linke Brustseite, die linke Schulter oder den linken Arm aus, seltener in die rechte Schulter, den Oberbauch, zwischen die Schulterblätter oder in den Kiefer. Oft gehen dem akuten Herzinfarkt ereignis ähnliche, kürzer anhaltende oder schwächere Beschwerden in den Tagen zuvor voraus.

Die Bevölkerung im Landkreis Marburg-Biedenkopf ist im Hinblick auf die Akutbehandlung des Herzinfarktes sehr gut versorgt. Binnen weniger Minuten wird im Bedarfsfall der Rettungsdienst vor Ort sein, um den Patienten dann in ein hochleistungsfähiges Krankenhaus zu bringen, wo sofort leitliniengerecht behandelt werden kann, was nachweislich die Sterblichkeit am akuten Herzinfarkt verringert.



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



Förderprogramm

Energie sparen und Umwelt schonen!

STADTWERKE  MARBURG

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

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



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

BEHANDLUNG UND REHABILITATIVE MASSNAHMEN

Doch was kommt dann? Zwar hat man gelernt, dass eine bestimmte Kombination von Medikamenten nach akutem Herzinfarkt, eine notwendige Katheterdilatation und Stentimplantation in die den Herzinfarkt verursachende Herzkranzarterie oder ggf. auch eine Herzoperation die Prognose des betroffenen Patienten verbessert. Sich allein auf Medikamente zu verlassen, reicht jedoch nicht aus, um die Grunderkrankung Arteriosklerose, die Gefäßverkalkung, hinlänglich zu beeinflussen, die üblicherweise chronisch fortschreitet. Genauso wichtig wie Medikamente ist eine Umstellung der Lebensgewohnheiten, um das individuelle Gefäßrisikoprofil zu senken. Dies geschieht am besten im Rahmen einer ambulanten kardiologischen Rehabilitation, auf die Patienten nach einem akuten Herzinfarkt Anspruch haben. Die Kosten hierfür werden von den Krankenkassen übernommen. Neben einer umfassenden Beratung zur gesunden Ernährung im Sinne einer Herzschonkost in Theorie und Praxis wird besonderer Wert auf eine mäßige, aber regelmäßige und der Herzleistung angepasste Bewegungstherapie gelegt, die unter Überwachung durch den Therapeuten geschieht. Hier wird der Betroffene nicht alleine gelassen. Auch eine medikamentöse Feineinstellung des Herzpatienten erfolgt durch einen betreuenden Kardiologen vor Ort. Dabei bietet die ambulante Rehabilitation den Vorteil, dass man abends wieder zu Hause in seinem normalen Umfeld sein kann und eine erneute Krankenhausatmosphäre vermeidet – im eigenen Bett schläft es sich doch am besten. Abschließend sei gesagt, dass es nicht nur im Alter relevant ist einen aktiven und gesunden Lebensstil zu pflegen, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden oder zu reduzieren. Machen Sie doch Ihre Gesundheit zu Ihrem Hobby: Auch die weiteste Reise beginnt mit dem ersten Schritt, wie ein chinesisches Sprichwort sagt.

Ihr Prof. Dr. B. Noll



PROF. DR. MED. BERND NOLL

Facharzt für Innere Medizin | Kardiologie |
Flugmedizin | Sozialmedizin
MMVZ, Abteilung internistische Fachmedizin
Telefon: 06421.168400

RUNDUM-REHABILITATION – VON DER HAUSTÜR BIS ZUR GENESUNG

Sie haben das Ziel, wir haben den Weg



Neben dem zeitnahen und unkomplizierten Start liegt einer der wesentlichen Vorteile einer ambulanten kardiologischen Rehabilitation darin, dass sie Ihnen eine sehr gute Möglichkeit bietet, die aufgrund der erlittenen Erkrankung oft notwendige Veränderung des Lebensstils im Alltag einzuüben und zu festigen. Als Teilnehmer einer ambulanten Rehabilitation kehren Sie durch die Wohnortnähe täglich in Ihr gewohntes Umfeld mit individuell verschiedenen Lebenssituationen zurück. Sie können Erlerntes sofort auf Alltagstauglichkeit prüfen und zeitnah über Probleme bei der Umsetzung berichten.

Durch die mögliche Einbindung Ihrer Angehörigen in bestimmte Therapieangebote wird „Ihre Reha“ zur Familiensache, wenn Sie dies wünschen.

ZULASSUNG FÜR FOLGENDE FACHBEREICHE:

- > Orthopädie
- > Kardiologie
- > Neurologie

Bei Fragen stehen Ihnen unsere Mitarbeiter der Abteilung für Rehabilitation unter 06421.9454-40 oder per E-Mail reha@gesundheitszentrum-marburg.de zur Verfügung.



THERAPIEZENTRUM REHA FIT
Am Krekel 49, 35039 Marburg
www.gesundheitszentrum-marburg.de



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

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.

www.russek-burkhard.de

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



Bild 1, Austin 1 Fuß stehend: Hallux valgus-Fehlstellung der 1. Zehe rechter Fuß



Bild 2, Austin 3: Korrektur der 1. Zehe durch Verschieben des Mittelfußköpfchens und Fixierung mit Schraube



Bild 3, Basisnah 1: Ausgeprägte Fehlstellung der 1. Zehe bei schwerem Hallux valgus



Bild 4, Basisnah 2: Korrektur einer ausgeprägten Fehlstellung durch basisnahe Umstellung der 1. Zehe mit Fixierung durch Platte



Bild 5, Lapidus 1: Schwerste Deformierung der 1. Zehe und Krallenzehe der 2. Zehe



Bild 6, Lapidus 2: Korrektur der 1. Zehe durch Arthrodese des Tarsometatarsalgelenkes mit Fixierung durch Platte und Korrektur der 2. Zehe durch Köpfchenresektion der 2. Zehe und kurzzeitige Fixierung durch K-Draht

Im Vergleich zur Handchirurgie fristet die Fußchirurgie eher ein sprichwörtlich stiefmütterliches Dasein. Dabei hat fast jeder schon einmal Fußbeschwerden gehabt, meistens sogar in der Art, dass er vor Schmerzen kaum laufen konnte. In den meisten Fällen kommt es erst zu einer ärztlichen Abklärung falls diese Überhand nehmen oder man massiv in der Lebensführung eingeschränkt ist. Neben den traumatischen Ursachen treten mit der zunehmenden Alterung der Bevölkerung auch mehr und mehr die a-traumatischen Fußbeschwerden in den Vordergrund. Diese sollten dann von einem entsprechend qualifizierten Facharzt abgeklärt werden. Neben einer ausführlichen Anamnese und einer klinischen Untersuchung kann die Diagnose nach einem erfolgten Röntgenbild des Fußes im Stehen in 2 Ebenen gestellt werden. Für bestimmte Krankheitsbilder sind zusätzliche Diagnostika wie CT und MRT erforderlich.

HALLUX VALGUS

Bei dem häufigem Krankheitsbild eines Hallux valgus liegt eine Spreizfußstellung bei gestörter Biomechanik des Fußes mit Abweichung der Großzehe zu den Kleinzehen vor. Dieses Krankheitsbild kann neben den Schmerzen beim Auftreten im Vorfußbereich auch Schmerzen über den Schwielen, welche an der Innenseite des Großzehengrundgelenkes oder auch dem Rücken der Kleinzehen sich darstellen, verursachen. (Bild 1)

Ursächlich verantwortlich besteht neben einer generellen genetischen Disposition auch fast immer das Tragen von falscher Fußbekleidung über Jahre. Überwiegend werden Schuhe mit Brandsohlengrundform getragen, die nicht dem Umriss der natürlichen Fußsohle entsprechen. Dadurch wird die natürliche leichte Spreizung der Zehen aufgrund der häufig zu engen Schuhspitzen oder durch zu kurze Schuhe aufgehoben. Negativ wirkt sich auch eine Erhöhung des Absatzes auf, da daher ein verstärkter Druck im Vorfußbereich aufgebaut wird. Die Benachteiligung der Frauen bezüglich der Schuhe wird ihrerseits durch das schwächere Bindegewebe noch verstärkt. Daher sehen wir die stärkere Ausprägung des Hallux valgus in erster Linie bei Frauen.

Zunächst jedoch sollte man diesem Krankheitsbild zunächst ohne Operation mit einer konservativen Behandlung entgegen wirken. Neben der Umstellung auf flaches Schuhwerk mit genügend Freiraum für die Zehen wie z. B. das Tragen von Zehensteigsandalen besteht durch eine entsprechende Einlagenversorgung die Möglichkeit den oben aufgezeigten Faktoren entgegen zu wirken. Daneben wird auch versucht die Haltemuskulatur des Fußgewölbes durch Fußgymnastik oder auch durch Barfußlaufen zu stärken. Bei einem Fortschreiten der

Beschwerden nach Ausschöpfung der konservativen Therapie wird man die Indikation zur Fußoperation stellen können. Hierbei ist zu beachten, dass die Vorfußauflagefläche wieder hergestellt und die Harmonie der Zehenstellung bei leichter Aufspreizung wiedererlangt wird. Hier stehen dem Fußchirurgen mehr als 100 verschiedene Operationsverfahren zur Verfügung.

OPERATION NACH AUSTIN/CHEVRON

Bei einem leichten bis mittelschweren Hallux valgus besteht die Möglichkeit durch das Verschieben des Mittelfußköpfchens nach außen den Spreizfuß zu begradigen und die Auftretfläche durch Zentrierung der Sesambeine wieder herzustellen. (Bild 2)

BASISNAHE UMSTELLUNGSOSTEOTOMIE MITTELFUSSKNOCHEN I

Bei einem mittelgradigen oder schweren Hallux valgus (Bild 3) mit deutlicher Aufspreizung im Vorfußbereich reicht eine Operation nach Austin nicht aus. Daher sind hier Operationsverfahren entwickelt worden die die Achse nicht in der Nähe des Köpfchens korrigieren sondern an der Basis des Mittelfußknochen I, so dass aufgrund der Länge durch Umschwenken oder durch Umsetzen auch größere Winkelgrade korrigiert werden können. (Bild 4) Die basisnahen Operationstechniken haben zur Grundlage, dass das Tarsometatarsalgelenk (Mittelfuß) stabil ist oder keine Arthrose aufweist. Sollte dies der Fall sein, wäre eine basisnahe Umstellung nicht zielführend. Dann müsste eine Lapidusarthrodese durchgeführt werden.

LAPIDUSARTHRODESE

Hierbei wird das Tarsometatarsalgelenk (Mittelfuß) durch eine entsprechende Schnitführung nach Entknorpelung und Aufbrechung der Sklerose insoweit korrigiert, das die Achse der Zehenstrahlen I und II ausgeglichen wird. Des Weiteren wird in der Regel der Mittelfußknochen I plantarisiert. Dieses wird durch eine spezielle Platte mit Unterstellung sichergestellt. Zusätzlich wird diese noch durch eine Zugschraube gehalten. (Bild 5 + 6)

OPERATION NACH HOHMANN/WEIL

Oftmals verursachen auch die Kleinzehen deutliche Beschwerden. Hierbei handelt es sich um die Zehen II – V. Mitunter gibt es groteske deformierende Fehlstellungen. Sollten die Fehlstellungen ohne große Probleme

reponierbar sein, würde man durch Sehnenumleitungen eine sinnvolle Besserung erreichen. Sind jedoch die Zehen soweit rigide, dass dieses nicht mehr möglich ist, sollte zunächst der Ort der Pathologie gesichert werden. Ist die Pathologie weit vorne im DIP-Gelenk dann würde man dieses begradigen, entknorpeln und nach einer temporären Draht-Schienung im Knochen, welcher nach 4 Wochen ohne Probleme wieder entfernt werden kann, korrigieren. Sollte die Pathologie weiter körpfernah im PIP-Gelenk sein, würde man eine Operation nach Hohmann durchführen mit Kürzung der Grundgliedphalanx und Begradigung der Zehen, ebenfalls mit einer intermedullären Schienung mittels K-Draht welcher nach 3 – 4 Wochen entfernt werden kann. Zur Harmonisierung der Mittelfußköpfchenreihe oder auch als isolierte Erkrankung im Rahmen einer Knochennekrose oder im Rahmen einer anatomischen Varianz ist es möglich durch eine leicht schräge Osteotomie an den Mittelfußköpfchen II – V eine Operation nach Weil durchzuführen. Die Verschiebungen werden mittels kleinen Schraubchen, welche fast komplett im Knochen versenkt werden, gehalten.

NACHBEHANDLUNG

Der Nachbehandlung der o. a. Operationstechniken im Vorfußbereich hat immer ein besonderes Gewicht. Die Osteotomien und Arthrodese verlangen eine entsprechende Belastung in speziellen Schuhen die den Vorfuß bis zur radiologisch gesicherten knöchernen Konsolidierung entlasten. Dies dauert bei kleineren Operationen 4 – 6 und bei den körpfernahen größeren Operationen basisnahe Umstellungsosteotomie und Lapidusarthrodese 6 – 8 mitunter auch 10 Wochen. Die obligate Schwellung nach Operation gerade im Vorfußbereich wird am wirkungsvollsten durch konsequentes Hochlagern und unterstützend durch Medikamenteneinnahme entlastet. Die eingebrachten Implantate, Schrauben und Platten werden in aller Regel soweit sie nicht störend sind belassen und müssen nicht erneut operiert werden.



Prof. Dr. Dr. Axel Wilke



Hans-Joachim Pohl



Dr. Bernhard Schley

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
Wirbelsäulenzentrum Sauerland

Elisabeth-Klinik gGmbH

Heinrich-Sommer-Str. 4, 59939 Olsberg,
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. Wilke

Tel. 02962 803-304

Orthopädische Rheumatologie
Chefarzt Dr. B. Schley

Tel. 02962 803-304

Innere Medizin und
Internistische Rheumatologie
Chefarzt Dr. A. Pernick

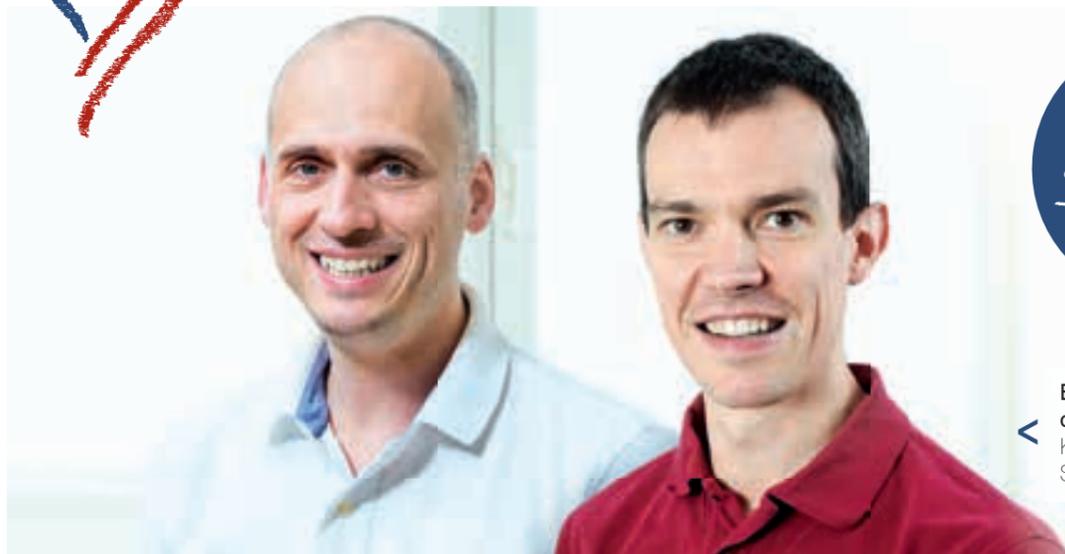
Tel. 02962 803-330

Rehabilitation
Chefarzt Prof. Dr. Dr. A. Wilke

Tel. 02962 803-305

Prävention
(Leitung Stefan Meise)

Tel. 02962 803-301



Gesamtpreis für
Untersuchung
& Sportberatung
240,-€

Experten im Bereich
der Spiroergometrie:
Kardiologe Dr. Franzen &
Sportwissenschaftler Peter Klein.

Foto: Herz- & Gefäßzentrum Marburg

Die SPIROERGOMETRIE als Basisuntersuchung zur Planung individueller Trainings, Fitness- und Gesundheitsprogramme.

Für wen ist die Spiroergometrie sinnvoll?

Für Patienten mit bestehenden Herz-Kreislaufkrankungen, die planen, mit einem Fitness-Programm zu beginnen.

Für Breitensportler mit gesundheitlichen Risiken (z.B. Raucher, Diabetiker, Hochdruckpatienten, Übergewichtige).

Für alle engagierten und wettkampforientierten Freizeitsportler, zur Objektivierung des aktuellen Trainingszustands, zur Verlaufsbeurteilung der Trainingseffizienz und zum Erstellen optimierter individueller Trainingspläne.

Zur Unterstützung einer Gewichtsreduktion durch Bestimmung des Trainingsbereichs mit optimierter Fettverbrennung.

Welche Werte werden bei der Untersuchung erfasst, welche Informationen bekommt der Patient geliefert?

Erfasst werden Herzfrequenz und Blutdruck in Ruhe und unter Belastung. So können zum Beispiel ein Belastungshochdruck oder Fehlfunktionen des Reizbildungs- und Leitungssystems entdeckt werden. Die kontinuierliche EKG-

Aufzeichnung liefert Informationen über Rhythmusstörungen und gibt Hinweise auf mögliche Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit). Die Messung der Atemgase sowie des Laktats ermöglicht eine Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme-kapazität (Leistungsdiagnostik), eine Ermittlung der "anaeroben Schwelle" zur Trainingsplanung und eine Bestimmung der Zone der optimalen Fettverbrennung.

Wie läuft eine Untersuchung ab?

Vor Belastung werden in einem Atemtest wichtige Atemparameter erfasst. Die Belastung erfolgt auf einem Trainingsfahrrad mit stufenweiser Steigerung der Belastung. Begleitend wird eine kontinuierliche 12-Kanal-EKG-Aufzeichnung durchgeführt. Über eine Atemmaske wird die Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxidabgabe erfasst. Auf allen Belastungsstufen erfolgt eine Laktatmessung. An die Belastungsphase schließt sich eine kurze Ruhephase an. Zeitumfang der gesamten Untersuchung: ca. 20-25 Minuten.

Abgeschlossen wird die Untersuchung durch ein Beratungsgespräch mit dem Kardiologen Dr. Franzen und dem Sportwissenschaftler Peter Klein. Die Spiroergometrie und medizinische Beratung findet im HGZ, die sportmedizinische Beratung durch Peter Klein, nach Terminvereinbarung, im Therapiezentrum Reha Fit statt. www.gesundheitszentrum-marburg.de

Was sollte der Patient vor der Untersuchung zu beachten?

Der Patient sollte normale „übliche“ Mischkost in den Tagen vor der Untersuchung zu sich nehmen (Keine Diäten o.Ä.).

Von Alkoholkonsum ist am Vor- und Untersuchungstag abzusehen.

Medikamente können am Untersuchungstag wie gewohnt eingenommen werden. Außerdem empfiehlt sich, eine leichte Mahlzeit 2 bis 3 Stunden vor der Untersuchung. (Kein Koffein oder Nikotinkonsum).

Zur Untersuchung selbst sollte man ausgeruht erscheinen. (Kein extensives oder hochintensives Ausdauertraining an den beiden Tagen vor der Untersuchung).



Achterbahnfahrt der Hormone Gut temperiert durch die Wechseljahre?!

DR. CORINNA HEITMANN FACHÄRZTIN FÜR GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE

Laut aktueller Statistik sind die hessischen Frauen im Durchschnitt 44,9 Jahre alt, wobei in Deutschland die Altersgruppe von 40 bis unter 50 Jahre den größten Anteil darstellt.

Das Thema „Wechseljahre“ beschäftigt demnach mehr Frauen denn je. Dennoch steht es oft am Rand und nicht wenige Frauen brauchen einen langen Anlauf und einen hohen Leidensdruck, bevor sie den Mut finden, darüber zu sprechen. Warum ist das so schwierig? Wechseljahre: was viele damit verbinden ist: „ein neuer Lebensabschnitt- Schritt zum Älter werden, Falten, weniger Leistungsfähigkeit, Haarausfall, Herz Kreislauf Risiko steigt, Stimmungsschwankungen“. Der Körper sendet pausenlos Botschaften, ob „Frau“ sie hören möchte oder nicht. In den Medien wird dagegen ein Bild der Jugendlichkeit angepriesen: Cremes, die Falten reduzieren, Medikamente, die Jugendlichkeit versprechen und Energie, die pausenlos vorhanden ist. Das bedeutet, dass es extrem schwierig geworden ist, die Veränderungen anzunehmen und positiv zu bewerten.

Was passiert in der Zeit des „Wechsels“ im Körper?

Der Vorrat der Eizellen im Eierstock geht zur Neige und dieser Wandel vollzieht sich ganz allmählich. Dadurch werden die Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron nicht mehr so gleichmäßig wie vorher produziert. Es kommt zu Dysbalancen, welche sich durch Brustspannen, Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit und auch schon Hitzewallungen bemerkbar machen.

Dieser Prozess verläuft sehr unterschiedlich: während ca. ein Drittel der Frauen extrem und über Jahre unter Hitzewallungen und Schlafstörungen leidet, so dass die Lebensqualität beeinträchtigt wird, hat ein Drittel gar

keine Probleme. Das übrige Drittel hält sich in der Mitte auf und kommt mal besser, mal weniger gut mit den Symptomen zurecht. Häufig kommen Frauen und wünschen eine exakte Diagnostik, um zu wissen, „wo sie stehen“ und wie lange sie noch dem „Wechsel“ ausgesetzt sind. Dies lässt sich nicht eindeutig beantworten. Denn die Hormone schwanken, je nach Tageszeit, Zykluszeitpunkt und äußeren Einflüssen. Die Symptome einer Frau sind viel aussagekräftiger und sollten somit genau besprochen und eingeordnet werden.

Was tun? Auch wenn man das Thema gerne wegschieben möchte, eine aktive Auseinandersetzung hilft, den Körper besser zu verstehen und seinen Weg zu finden. Darüber hinaus kann eine vertrauensvolle Interaktion mit dem Frauenarzt/Frauenärztin die medizinische und persönliche Einordnung unterstützen und begleiten. Eine gesunde Ernährung sowie ausreichend Bewegung und auch Sport im Alltag konnten sogar in klinischen Studien eine Verbesserung der Beschwerden und damit auch der Lebensqualität nachweisen.

Hormontherapie ja oder nein?

Spannende Frage, aber zu diesem Punkt eine allgemein gültige Aussage zu treffen, ist nicht möglich. Nachdem in den 80er und 90er Jahren die Verordnung einer Hormontherapie weit verbreitet war, gab es durch die Ergebnisse der WHI („Womens Health Initiative“) Studie zunächst ein komplettes Umschwenken. Hormone wurde verpönt, da zu viele Risiken vermutet wurden. Neuen Auswertungen und Betrachtungen zufolge, können viele Frauen jedoch von einer hormonellen Unterstützung profitieren. Inwiefern dies im Einzelnen zutreffend ist, sollte im gemeinsamen Gespräch mit dem Gynäkologen/in erörtert werden.

Praxis für Gynäkologie Dr. Corinna Heitmann

PRAXISTELEFON 06421.51910

PRAXISZEITEN Mo - Fr 9.00 - 12.00 Uhr | Mo 14.00 - 17.00 Uhr

Di 14.00 - 16.00 Uhr | Do 14.00 - 18.00 Uhr | und nach Vereinbarung

ADRESSE Am Krekel 51 | 35039 Marburg/Lahn | Praxis im 1.OG des Ärztehaus

Wir sind Ansprechpartner bei:

- » Gynäkologische Früherkennungsuntersuchung
- » Kinder- und Jugendgynäkologie
- » Mädchensprechstunde
- » Gynäkologische Onkologie
- » Osteoporose-Diagnose und -Therapie
- » Mutterschaftsvorsorge
- » Baby-TV & 3-D Ultraschall

REISEMEDIZIN – TROPENMEDIZIN – IMPFUNGEN

„UNVORBEREITETES WEGEILEN BRINGT UNGLÜCKLICHE WIEDERKEHR“

J.W. von Goethe, Wilhem Meisters Wanderjahre, 1821

DR. MED. FRITZ G. E. HOLSTINTERNIST, TROPENMEDIZINER, ONKOLOGE, INFEKTIologe, EXPEDITIONSMEDIZINER
Lehrbeauftragter der Philipps-Universität Marburg für Tropenmedizin u. Wilderness-Medizin

Durch die deutliche Zunahme von Reisen in tropische und subtropische Gegenden steigen auch die damit verbundenen Erkrankungszahlen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass in einigen Ländern für Reisende eine Erkrankungshäufigkeit von über 50% besteht. Damit dies in Ihrem Urlaub möglichst nicht passiert, gibt es in unserer Praxis u.a. zwei medizinische Spezialdisziplinen, die sich zum einen der Vorbeugung (Reisemedizin) und zum anderen der Diagnostik und Behandlung exotischer Erkrankungen (Tropenmedizin) widmen.

Im Fokus der Vorbeugung steht die Beratung über die im Reiseland vorhandenen häufigen Erkrankungen. Das Risiko für den Urlauber ist abhängig von vielen Faktoren: Region, Zeitpunkt der Reise, Vorerkrankungen, Art der Reise (Hotel, Rucksackreise, Kreuzfahrt) und bereits vorhandene Reiseerfahrung. Auch "neue" Erkrankungen kommen zur Sprache, wie Zika, Chikungunya oder Ebola. Nach Durchsicht des Impfausweises wird ein individueller Vorsorgeplan erstellt. Spezielle Verhaltensweisen (Mückenschutz, Nahrungsmittelhygiene, Thrombosevorbeugung, etc) werden aufgezeigt. Impfungen werden vorgeschlagen und können direkt anschließend in der Praxis durchgeführt werden. Als lizenzierte amtliche Gelbfieberimpfstelle können bei uns alle Impfungen durchgeführt werden. Eine Reiseapotheke (Mückenabwehrmittel, Malaria-Medikamente, Antibiotika, Durchfallmittel, etc.) kann zusammengestellt werden. Für den eventuellen Notfall im tropischen Ausland werden Adressen von geeigneten Krankenhäusern

ern mit auf den Weg gegeben.

Die für Deutschland öffentlich empfohlenen Impfungen sind zumeist auch für die Reise relevant und können gleichzeitig durchgeführt oder aufgefrischt werden. Dies sind Impfungen gegen Wundstarrkrampf, Diphtherie, Keuchhusten, Masern, FSME, Grippe, bakterielle Lungenentzündung oder Gürtelrose (abhängig vom Alter).

Bei einer Krankheit während oder nach der Reise kann es anfangs schwierig sein, zwischen einer harmlosen Virusinfektion oder einer bedrohlichen Tropenerkrankung (z.B. Malaria, Dengue, Leishmaniose, Trypanosomiasis, Typhus, Rickettsiose, Hirnhautentzündung, Leptospirose oder Amöbenruhr) zu unterscheiden. Daher können Sie sich bei akuten Erkrankungen ohne Terminvereinbarung am besten vormittags in unserer Praxis vorstellen.

Unser Praxisteam, bestehend unter anderem aus reisemedizinisch ausgebildeten medizinischen Fachangestellten hält zur Abklärung ein breitgefächertes Untersuchungsspektrum für Sie bereit: Schnellteste, Ultraschall, Koloskopie (Darmspiegelung), EKG, Blutuntersuchungen, mikroskop. Knochenmark- und Blutuntersuchung, Stuhluntersuchungen, etc. In vielen Fällen ist allein die Erhebung der Vorgeschichte durch den Arzt und die körperliche Untersuchung entscheidend zur Feststellung oder zum Ausschluss einer Tropenerkrankung.



Dr. med. Fritz G.E. Holst · Silvia M. Hewel-Hildebrand

Berufsausübungsgemeinschaft im Gesundheitszentrum Am Krekel 51, 35039 Marburg, Tel. 06421 983018

LEISTUNGSSPEKTRUM:

- Koloskopie (Darmspiegelung) inkl. Vorsorge-Koloskopie
- Ultraschall von Bauch, Rippenfell, Schilddrüse u. Halsweichteilen
- Tumordiagnostik u. -nachsorge
- Tropenrückkehrunters. (G35)
- Reisemedizinische Beratung
- Hämatologische Diagnostik
- Knochenmarkuntersuchung
- Borreliose-Sprechstunde
- alle Impfungen (inkl. Gelbfieber)
- akute u. chronische Infektions-erkrankungen
- Allgemeinärztliche Versorgung
- Diabetes Therapie
- Ernährungsmedizinische Beratung
- Adipositas-Therapie
- palliative Versorgung
- psychosomatische Grundversorgung



ARTEMIS AUGENKLINIK

Frankfurt am Main



Die Freiheit, gut zu sehen

– ganz ohne Brille oder Kontaktlinsen

Wer würde nicht gerne auf Brille oder Kontaktlinsen verzichten – im Beruf, beim Sport oder beim Autofahren? In den meisten Fällen kann ein schmerzfreier, operativer Eingriff am Auge Abhilfe schaffen.

Zum Beispiel eine LASIK-Laseroperation, die sich millionenfach bewährt und zur am häufigsten eingesetzten Methode in der Augenheilkunde entwickelt hat.

Entdecken Sie das Verfahren, das am besten geeignet ist, Ihre Wünsche zu erfüllen. Die nächsten kostenlosen Informationsabende finden Sie unter:

www.artemisklinik.de

Darauf können Sie sich verlassen:

- hohe ARTEMIS-Expertise
- ausgezeichnet mit dem Gütesiegel LASIK-TÜV
- Mitglied führender Qualitätsnetzwerke
- wiederholte Nennungen in der FOCUS-Expertenliste
- faire Beratung

Alterssichtigkeit beginnt mit Mitte 40 und endet heute bei ARTEMIS

Wo ist die Lesebrille? Eigentlich immer dort, wo wir sie gerade nicht brauchen, oder? Sie versuchen, sich damit abzufinden? Das müssen Sie nicht. Heute können Sie auch ohne Lesebrille wieder richtig gut lesen. Zum Beispiel mit modernen Multifokallinsen. Mit diesen Linsen korrigieren wir bei ARTEMIS Ihre Alterssichtigkeit. Sicher, schmerzfrei und individuell. **Sprechen Sie uns an.**



ARTEMIS Laserkliniken GmbH
Kennedyallee 55
60596 Frankfurt am Main
Fon (069) 697 697-69

info@artemisklinik.de
www.artemisklinik.de
Samstagsprechstunde
nach Terminvereinbarung

Beratung und Vorunter-
suchung auch in MARBURG

Termine unter
(06421) 255 25 oder
marburg@bessersehen.de

über
100.000
zufriedene
OP-Patienten

WER? WAS? WIE? WARUM?

UROLOGISCHE VORSORGE?

Prostatavorsorge

DR. MED. MARTIN LUDWIG FACHARZT FÜR UROLOGIE

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

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

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

Was wird gemacht?

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

Erweiterung der Prostatavorsorge

PSA: Neben der Leistungen der Gesetzlichen Krankenversicherung zur Prostatavorsorge, besteht die Möglichkeit einer Erweiterung der Vorsorge durch sogenannte individuelle Gesundheitsleistungen (iGeL). Hierzu zählt einerseits die Bestimmung des PSA Wertes durch Blutentnahme. Dies ist ein Eiweiß, welches von der Prostata gebildet wird und bei einer Erhöhung des Wertes Hinweis auf eine bösartige Veränderung sein kann. Allerdings gilt es zu beachten, dass auch andere Einflüsse den PSA Wert verändern können.

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

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

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

Bei Fragen sprechen Sie uns doch bitte an.

UNSERE SCHWERPUNKTE:

- » Uro-Onkologie mit ambulanter Chemotherapie
- » gutartige Prostatavergrößerung
- » ambulante Operationen
- » Sterilisationen
- » Kinderurologie
- » Zytologie
- » Potenzstörungen
- » Urologie der Frau,
- » Altershypogonadismus des Mannes
- » Sonographie
- » Farbduplex
- » flexible Blasenspiegelung
- » klinisches Studienzentrum



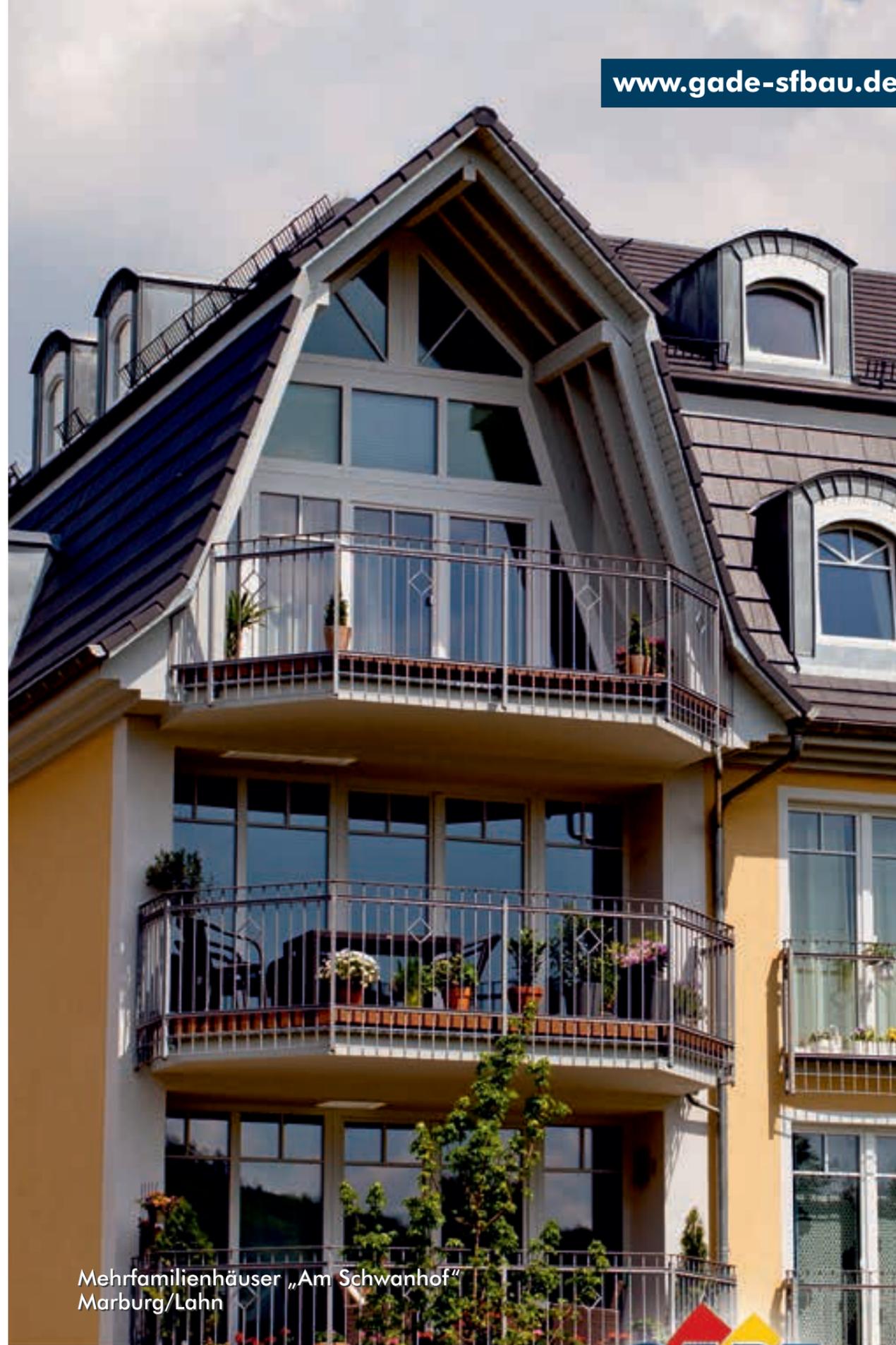
UROLOGISCHES VERSORGUNGSZENTRUM

DR. MED. A. VON KEITZ, DR. MED. M. SCHWICKARDI,
DR. MED. M. LUDWIG, C. KLAPP

Kooperationspartner des Prostatakarzinomzentrums Marburg

Am Krekel 51, 35039 Marburg, Tel. 06421-96440 | www.urologie-marburg.de | webmaster@urologie-marburg.de

www.gade-sfbau.de



Mehrfamilienhäuser „Am Schwanhof“
Marburg/Lahn

GADE
Schlüsselfertigbau

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

Qualität und Individualität



KitchenClub

KitchenClub

im Waldschlösschen Dagobertshausen

Bar · Lounge · Dachterrasse · Kochkurse · Eventlocation
Cocktailkurse · PrivatClub · Perfect Meat Academy



Kochen mit
Roland Reuss

JUNG, COOL &
MEGALECKER

OTTO
PERFECTmeat
ACADEMY

UNSERE KOCHKURSE 2017:

- 07.01.** Die sardische Küche – Bestes aus Sardinien
- 11.02.** Der perfekte Burger & passende Beilagen
- 04.03.** Vorboten des Frühlings – Kräuterkochkurs
- 01.04.** Bayrische Hausmannskost
- 06.05.** Alles rund um Spargel
- 02.09.** Fisch und Krustentiere
- 07.10.** Die Dagobertshäuser Kartoffel
- 04.11.** Kürbisrezepte herzhaft und süß
- 02.12.** Das perfekte Weihnachtsmenü

BEGINN JEWEILS 10:00 UHR GEBÜHR 125 € P.P. INKL. ALLER SPEISEN, GETRÄNKE UND REZEPTMAPPE.

KIDS-KOCHKURSE (10-14 JAHRE):

Gesund und trotzdem lecker. Kochen lernen mit den Profis der Waldschlösschen-Küche.

18.03. Salat, Gemüse & Co.
Gesunde Küche die schmeckt

18.11. Salat, Gemüse und Co.
Gesunde Küche die schmeckt

BEGINN JEWEILS 11:00 UHR GEBÜHR 45 € P.P. INKL. ALLER SPEISEN, GETRÄNKE, REZEPTMAPPE UND KITCHEN CLUB-KOCHSCHÜRZE.

PERFECT MEAT ACADEMY-KURSE:

Ein Kurs über und mit „GUTEM FLEISCH“ für Einsteiger, Hobbyköche und Experten.

17.02. Perfect Meat Academy – Otto Gourmet

16.06. Perfect Meat Academy – Otto Gourmet

21.07. Perfect Meat Academy – Otto Gourmet

25.08. Perfect Meat Academy – Otto Gourmet

27.10. Perfect Meat Academy – Otto Gourmet

BEGINN JEWEILS 18:30 UHR GEBÜHR 150 € P.P. INKL. ALLER SPEISEN, GETRÄNKE, REZEPTMAPPE UND KITCHEN CLUB-KOCHSCHÜRZE.

RESERVIERUNG telefonisch unter 06421 6005 0 oder info@vilavitamarburg.de

KITCHENCLUB im Waldschlösschen Dagobertshausen