

# gesundheit aktiv

Das kostenlose Magazin des  
Gesundheitszentrum Marburg

**VITA SPA**  
ZUM WOHLFÜHLEN GUT

## **MIHA BODYTEC**

MINIMALER AUFWAND FÜR MAXIMALEN ERFOLG

**10 JAHRE MMVZ**  
ÜBERGREIFENDE MEDIZINISCHE  
KOMPETENZEN

**WORKHARDTRAINHARD**  
15 MINUTEN TRAINING FÜR ZUHAUSE

**SONDERTHEMA:**  
**SKOLIOSE**  
DIE SCHROTH-THERAPIE



**DAS GESUNDHEITZENTRUM  
AUCH ONLINE ERLEBEN UNTER:**

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



# 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!



**Deutsche  
Vermögensberatung**

## 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 8329279

# Liebe Leserinnen und Leser,

mit der Eröffnung des neuen Ärztehauses im April 2015 ist es uns gelungen, den Gesundheitsstandort Am Krekel weiter zu stärken.

**Nachhaltig für Marburg. Gleichzeitig blicken wir stolz auf 10 Jahre Marburger Medizinisches Versorgungszentrum (MMVZ) zurück, welches seit April 2005 unseren Kunden und Patienten eine bestmögliche Versorgung in den Bereichen Orthopädie, Innere Medizin, Urologie und Allgemeinmedizin gewährleistet.**

Seit vielen Jahren führen wir hier sehr erfolgreich den Gesundheitscheck für Führungskräfte und Leistungsträgern vieler namhafter Unternehmen durch. Wir bedanken uns für das entgegen gebrachte Vertrauen dieser Unternehmen und bei allen Ärzten und Mitarbeitern des MMVZ. Durch die Eröffnung des neuen Ärztehauses mit weiteren medizinischen Fachkompetenzen und einer Apotheke wurde das Netzwerk am Gesundheitsstandort Am Krekel weiter ausgebaut und bietet allen Kunden und Patienten eine weitere Optimierung des Angebotes in den Bereichen Medizin, Therapie, ambulante Rehabilitation, Prävention, Fitness und Wellness. Durch die Unterstützung der Krankenkassen gilt der Prävention, also der Vorbeugung von Krankheiten, nach wie vor, ein besonderer Stellenwert. Hier sind u.a. unsere Programme für Osteoporose, Stressbewältigung, Gewichtsprobleme und Rückenschmerzen hervor zu heben. Informieren Sie sich!

**„Unser Motto:  
Stillstand ist Rückschritt.“**  
Bewährtes bleibt, aber Weiterentwicklung und Optimierung sind für uns selbstverständlich.

Im Bereich der ambulanten Rehabilitation wurde für die Patienten ein Wintergarten mit Bistro neu gestaltet; das Catering für das Mittagessen unserer Reha-Patienten wird durch das Restaurant Kaufhaus Ahrens gewährleistet. Immer mehr Menschen in Marburg und im Landkreis Marburg-Biedenkopf schätzen die Vorteile einer ambulanten Rehabilitation auf Spitzenniveau in Heimatnähe. Neben der Gesundheit geht es uns aber auch um das Wohlbefinden unserer Kunden und Kundinnen. Unter dem **Motto „fit und schön“** wurde im Juli 2015 unsere neue **vita SPA** im 2. OG des vita fitness eröffnet. In einem einladenden Ambiente findet man hier exklusive



Behandlungen und individuelle Konzepte für Schönheit und Wohlbefinden. Bestehende Dienstleistungen aus Fitness und großzügiger Saunen- und Wellnesslandschaft werden nun optimal ergänzt. Das breit gefächerte Angebot der vita SPA können nicht nur die Mitglieder des Hauses nutzen, auch externe Neukunden sind herzlich willkommen. Das ausgebildete Personal unterstützt jeden, seinem persönlichen Ziel von Schönheit und Wohlbefinden ein Stück näher zu kommen. Wir sind stolz, dass es nunmehr auch eine eigene Räumlichkeit für das Personaltraining gibt. Hier bieten Ihnen unsere Personal-Trainer von „Get coached“ eine individuelle und sehr effiziente Möglichkeit des Trainings. Die Neuanschaffung eines Miha Bodytech Trainingsgerätes bietet Ihnen ein Tiefenmuskeltraining, welches bereits nach kurzer Zeit persönliche Trainingserfolge sichtbar macht.

Ein großes Dankeschön gilt allen unseren Mitarbeitern, die aktiv die Weiterentwicklung des Unternehmens mitgestalten. Wir danken auch allen unseren Kooperationspartnern für das Vertrauen und die gute Zusammenarbeit. Sie finden in dieser neuen Ausgabe „Gesundheit aktiv“ viele interessante Berichte zu den Themen Gesundheit, Fitness und Beauty. Lassen Sie sich inspirieren.

**Nehmen Sie sich Zeit für sich, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden!**

**Bleiben Sie gesund!**

Ihr Uwe Happel und Familie

**Familie Happel**  
Das Gesundheitszentrum Marburg ist ein familiengeführter Standort

# Wir machen uns stark für Sie.

Starke Kompetenz  
mit 9 Partnern und  
rund 100 Mitarbeitern



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

# GW B

PARTNER

STEUERBERATER | WIRTSCHAFTSPRÜFER | RECHTSANWÄLTE



„Gut abgesichert sein.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Man muss nicht alles versichern. Doch wenn es um Ihre Gesundheit und die Absicherung Ihrer Familie geht, sollten Sie an alles denken!

Wir helfen Ihnen dabei, optimal vorzusorgen.

Sprechen Sie uns an! Sie erreichen uns in unseren Filialen in Marburg telefonisch unter 06421 292-0 oder im Internet:

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

Volksbank  
Mittelhessen 

# INHALT

Ausgabe 18 · 2015/16

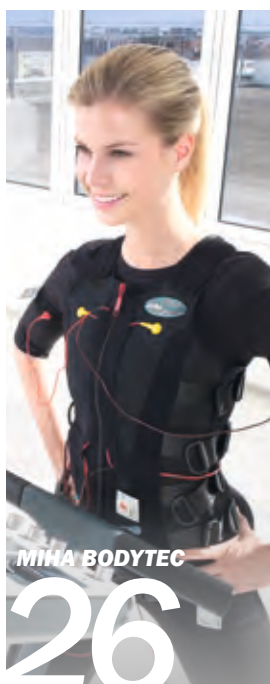


## Gesundheitszentrum Marburg

- 04 | **Overview**  
Der Gesundheitsstandort Am Krekel stellt sich vor
- 06 | **Der Jahresrückblick 2015**
- 10 | **Low Carb Rezepte für Zuhause**  
Redaktionsteam kocht mit Roland Reuss
- 16 | **Eröffnungswoche**  
Ein großer Auftakt für das neue Ärztehaus
- 18 | **Sonderthema: Gesundheitscheck**  
Gesundheit mit System

## vita fitness

- 24 | **Get Coached**  
Deine Gesundheit – Dein Körper – Dein Trainer
- 26 | **miha bodytec**  
Minimaler Aufwand für maximalen Erfolg
- 32 | **Das 15-Minuten Workout**  
Ihre Trainingseinheit für Zuhause
- 40 | **vita SPA**  
Zum wohlfühlen gut!



## Reha Fit

- 48 | **Sonderthema: Schroth-Therapie**  
Wie man Skoliose behandeln kann
- 52 | **Ihr Kontinenzzentrum vor Ort**  
Unsere Fachkräfte stellen sich vor
- 56 | **Schlaganfall**  
Therapien für einen Wieder-Einstieg ins Leben



## MMVZ

- 60 | **10 Jahre MMVZ**  
Ein Interview mit Uwe Happel
- 64 | **Akupunktur & Vitamin C**  
Weniger Schmerz – Mehr Energie
- 66 | **Schmerztherapie bei akuten und chronischen Schmerzen**  
Stoßwelle und Lasertherapie
- 70 | **Wissenswertes zur modernen Prothetik**  
Gastbeitrag von Prof. Dr. Dr. Axel Wilke & Dr. Thomas M. Frangen
- 74 | **Volkskrankheit: Rückenschmerzen**  
Ursachen und Strategien
- 76 | **Entschuldigung, wo bitte ist Ihre Toilette?**  
Gastbeitrag von Dr. med. Martin Ludwig
- 78 | **Schwangerschaft. Veränderungen im Körper**  
Gastbeitrag von Dr. Corinna Heitmann



## IMPRESSUM

19. Auflage, 2015/2016

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

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

**Anzeigenredaktion**  
Uwe Happel – Gesundheitszentrum Marburg

**Projektleitung**  
Lena Happel-Ellerich

**Leserdienst:** 06421.16953-0  
**Verteilung:** Postwurfsendung

**Art Direction | Design | Grafik | Satz**  
Cleverworx Marketing Solutions  
Bahnhofstr. 17 | 35037 Marburg  
Verantwortlicher AD: Moritz Leidel  
Umsetzung: Louïca Musebrink  
– www.cleverworx.de

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

**Druck-/Gesamtauflage**  
105.000

**Cover**  
Fotograf: Marius Krutschke – www.marius-krutschke.de

**Fotos | Visualisierungen | Illustrationen**  
Marius Krutschke – marius-krutschke.de,  
Dennis Jagusiak – dennisjagusiak.de,  
Julian Kasseckert – juliankasseckert.de, F. H. Netter, Rainer Waldinger,  
Jürgen Laackman – psi-online.de / fotolia.com: Sebastian Kaulitzki,  
detailblick-foto, Maridav, WavebreakMediaMicro, D.aniel, goodluz, Robert  
Byron, WavebreakMediaMicro, Subbotina Anna, Peter Atkins, Wavebreak-  
MediaMicro / Vagheggi® / BYONIK® / SLIMYONIK®



# FÜR UNSERE KUNDEN

» Kurze Wege » Gute Erreichbarkeit und Parkmöglichkeiten » Bestmögliche Diagnostik und Therapie unter einem Dach » Ambulantes Rehabilitationszentrum mit Fahrservice » Fitness, Prävention und Wellness für ein besseres Wohlbefinden » Übergreifende medizinische Kompetenzen » Ein großes Angebot an medizinischen und gesundheitsorientierten Dienstleistungen

*Lassen Sie sich von unseren Angeboten des Gesundheitsstandortes am Krekel überzeugen.*

## THERAPIEZENTRUM

### REHA FIT – Ab Seite 48

- › Ambulante Rehabilitation über Krankenkasse & Deutsche Rentenversicherung
- › EAP – Erweiterte ambulante Physiotherapie
- › Physiotherapie
- › Ergotherapie
- › Medizinische Trainings-therapie
- › Massagen / Lymphdrainage
- › Kontinenzentrum
- › Ernährungsberatung

### PRIVATPRAXIS SPORT-MEDIZIN MARBURG

- › Physikalische und Rehabilitative Medizin



### VITA FITNESS – Ab Seite 18

- › Gesunde Fitness & ganzheitliche Trainingskonzepte
- › Präventionsangebote
- › Betriebliche Gesundheitsförderung für Unternehmen
- › Fitness- & Aqua Kurse
- › Kinderbetreuung
- › Familienangebote
- › Sauna & Schwimmbad



### VITA SPA – Ab Seite 40

- › Wellness & Beauty
- › Vagheggi Naturkosmetik
- › Massagen
- › Collarium
- › Slimyonik® Bodystyler
- › BYONIK®. Be Young.





**DAS GESUNDHEITZENTRUM  
AUCH ONLINE ERLEBEN UNTER:**

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

**GET COACHED – Ab Seite 24**

- › Personaltraining
- › Foodcoaching
- › Gruppentraining
- › miha bodytec
- › Power Plate®



**MARBURGER  
MEDIZINISCHES  
VERSORGUNGSZENTRUM  
(MMVZ) – Ab Seite 60**

- › Orthopädie
- › Innere Medizin
- › Kardiologie
- › Ernährungsmedizin
- › Allgemeinmedizin
- › Naturheilkunde
- › Urologie



**ÄRZTEHAUS AM KREKEL**

- › Apotheke
- › Augenheilkunde – Augen-OP
- › Gynäkologie & Geburtshilfe
- › Kinder- & Jugendgynäkologie
- › Urologie
- › Hämatologie und internistische Onkologie
- › Tropenmedizin und Reisemedizin
- › Infektiologie
- › Diabetologie
- › Palliativmedizin
- › Expeditionsmedizin
- › WPZ - Wirbelsäulenpräventionszentrum



# JAHRES RÜCKBLICK 2015

## JANUAR

### KITCHEN CLUB MIT DR. WESTERMANN

Der Kitchen Club veranstaltete in Zusammenarbeit mit dem vita fitness einen Vortragsabend zum Thema „Fit und Gesund“ im Waldschlösschen. Referent war Dr. Westermann, Arzt des MMVZ. Wie sich gesundes Essen auf den Körper auswirkt. Ein vitales Tischbuffet und gesunde Smoothies standen den Teilnehmern zur Verfügung.



## APRIL

### ERÖFFNUNG DES ÄRZTEHAUS AM KREKEL

Die Eröffnung des modernen Ärztehauses am Krekel stärkt den Gesundheitsstandort weiter. Die neue Versorgungsqualität für Patienten mit dem klaren Vorteil von kurzen Wegen, einer engen Vernetzung Ihrer medizinischen Dienstleister und einer Rundumversorgung an einem Standort.



QR-Code scannen und das Video zum Neubau anschauen oder unter: <http://bit.ly/1HyRsUI>

## FEBRUAR

### POLAR KICK-OFF VERANSTALTUNG

Unter dem Motto „Training mit Herz und Verstand“ veranstaltete das vita fitness einen Workshop unter der Leitung von Dipl. Sportlehrer Michael Banderenko von Polar. Ziel des Workshops war es das eigene Training zu optimieren und herauszufinden, wo sich die persönlichen Herzfrequenzzonen befinden und wie diese zu erreichen sind.

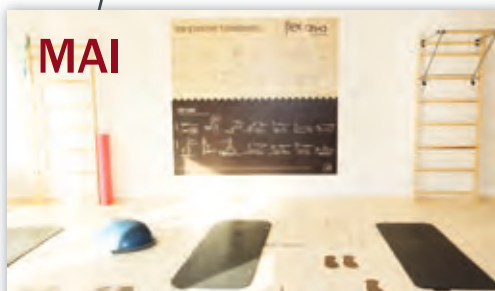
### „OSTEO-FIT“ KONZEPT

Das Marburger Medizinische Versorgungszentrum wurde im April von mehr als 25 Bewerbern unter die TOP 3 gewählt für das neu entwickelte Konzept „Osteo-Fit“, für ein verbesserte Rundum-Versorgung von Osteoporose Patienten.



## MÄRZ

**DIE NEUE HOMEPAGE GEHT ONLINE**  
[www.gesundheitszentrum-marburg.de](http://www.gesundheitszentrum-marburg.de)



## MAI

### UMBAU IM VITA FITNESS

Anfang Mai erhielt das vita fitness neue Ausdauergeräte der Firma TechnoGym. Auch auf der Trainingsfläche hat sich in diesem Zuge einiges getan – wie z.B. der Freihantelbereich und eine Stretching Area ist entstanden.



### EARLY BIRD

Seit Mitte Mai können die Mitglieder und Gäste von Montag – Freitag bereits ab 6:30 Uhr die Trainingsfläche und den Cardioraum nutzen.

2015





## JUNI

### ERÖFFNUNGSWOCHELENDE

Am 26. und 27. Juni präsentierte sich der Gesundheitsstandort Am Krekel im neuen Glanz. Am Freitag Abend feierten mehr als 350 geladene Gäste das neueröffnete Ärztehaus. Gefolgt von einem aktiven „Tag der Gesundheit“ konnte jeder am Samstag den Standort besichtigen und vielen sportlichen Aktivitäten nachkommen (Seite 16)



## JULI

### YOGA FOR NEPAL/ NACHTMARATHON

Unter dem Motto „Yoga for Nepal“ war das Vollmondyoga der Start unserer Yoga-Reihe. Das Yoga-Spenden Event für die Erdbebenopfer von Nepal. Auch nahm das vita fitness mit zwei Teams wieder an dem diesjährigen Nachtmarahton teil und konnte sehr gute Leistungen erzielen.



## OKTOBER

### „FIT & SCHÖN“

Am 10.10. konnten sich Kunden von den neuen Dienstleistungen im vita SPA und in den Get Coached Personal Training Räumlichkeiten ganz unter dem Motto „Fit und schön“ für alle Altersklassen selbst überzeugen.



### NEUERÖFFNUNG DER VITA SPA

(Seite 40)



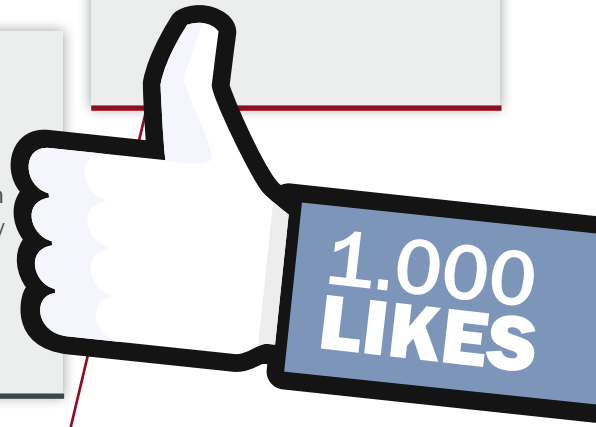
### EXKLUSIVES PERSONAL TRAINING STUDIO ÖFFNET SEINE TÜREN

mit miha bodytec und Power Plate®  
(ab Seite 24)

## AUGUST

### GAME-DAY MERCENARIES

Zum letzten Heimspiel der Saison wollten die Marburg Mercenaries sich bei Ihren Fans bedanken. Der „Family Gameday“ powered by vita fitness mit Hüpfburg, Karussell und vielen weiteren Aktionen und Gewinnspiele war ein Spaß für die ganze Familie.



## SEPTEMBER

### VITA FIT SENIOR CUP

Auch in diesem Jahr veranstaltete das vita fitness den „vita fit Senior Cup“ auf dem Oberhessischen Golfclub Marburg e.V.. Das Startgeld und weitere Spenden der Golfer wurden durch die Sponsoren Rita & Uwe Happel vom Gesundheitszentrum Marburg Am Krekel auf Euro 1.100 aufgestockt und konnte im Rahmen der Siegerehrung am Abend an Rita Vaupel, Vorsitzende der Marburger Tafel, und Waltraud Dorn, Vorsitzende der Kindertafel Stadtallendorf, übergeben werden.

# 2016

Redaktionsteam testet schnelle und köstliche Rezepte gemeinsam mit Küchenchef Roland Reuss im Waldschlösschen Dagobertshausen. Dieser Ernährungstrend ist in aller Munde, aber kaum jemand weiß eigentlich genau, was sich hinter der Bezeichnung „Low Carb“ überhaupt verbirgt und was es bedeutet sich kohlenhydratarm zu ernähren.

# ERNÄHRUNGSTREND Low Carb

Es geht auch  
ohne Kohlenhydrate!



v.l.n.r.: Katrin Happel, Lena Happel-Elle-  
rich, Roland Reuss, Julia Petrykiewicz, Julia Weil, Ralph Holloko



Katrin Happel und  
Lena Happel-Elle-  
rich mit viel Freude  
beim Ausprobieren  
der Rezepte.

## Was sind eigentlich Kohlenhydrate?

Alle Arten von Kohlenhydraten bestehen im Prinzip aus Zucker bzw. Zuckerbausteinen. Aber auch andere Lebensmittel wie Nudeln, Kartoffeln und Co. enthalten Kohlenhydrate – in Form von Stärke. Jedoch ist die Stärke aus Lebensmitteln im Prinzip nichts anderes als eine Form von Zucker.

## Welche Vorteile haben Low Carb Mahlzeiten?

Kohlenhydratreduzierte Mahlzeiten ermöglichen es, den körpereigenen Insulinspiegel zu kontrollieren. Sobald der Insulinspiegel erhöht ist, was immer nach der Zufuhr von Kohlenhydraten geschieht, gerät der Körper nicht nur in einen „Speichermodus“, sondern stoppt auch gleichzeitig die Fettverbrennung. Mit einem niedrigen Insulinspiegel wird also nicht nur die Bauchspeicheldrüse geschont, die im Körper Insulin produziert und ausschüttet, sondern man unterstützt auch die Fettverbrennung! Somit ist kohlenhydratarmer Ernährung besonders von Vorteil wenn man Körperfett bzw. Gewicht reduzieren möchte.

## Wozu und wie viele Kohlenhydrate braucht der Körper?

Wer abnehmen möchte, sollte idealerweise nicht mehr als ca. 50g bis 100 g Kohlenhydrate täglich im Körper aufnehmen. Denn ganz ohne geht es auch nicht, unser Körper – besonders das Gehirn – aber auch Muskeln, Nerven und Co. brauchen eine gewisse Menge an Kohlenhydraten als Energielieferant, um einwandfrei funktionieren zu können. Jedoch wird jedem der sich mit dem Ernährungstrend „Low Carb“ auseinandersetzt schnell bewusst, dass 50g bis 100g nicht viel ist. Obwohl auch gewisse Obst- und Gemüsesorten teils viele Kohlenhydrate enthalten, sind sie dennoch ein fester Bestandteil bei der Low Carb-Ernährung. Wer nach den Prinzipien dieses Ernährungstrends zum Erfolg gelangen möchte sollte in erster Linie die kohlenhydratzufuhr aus Getreide und Süßem reduzieren.



**Olivenöl** steckt voller einfach ungesättigter Fettsäuren. Diese Fettsäuren senken das „böse“ LDL Cholesterin, das für Arteriosklerose hauptverantwortlich gemacht wird. Eben jene ungesättigten Fettsäuren finden sich vorrangig in pflanzlichen Ölen, wie Oliven-, oder Erdnussöl. Avocados sind eine wahre Bombe an gesunden Fettsäuren und sind definitiv regelmäßig auf einem gesunden Ernährungsplan zu empfehlen! Fettreiche Seefische wie Makrele, Lachs, Hering oder Thunfisch sind ebenfalls gute Lieferanten für ungesättigte Fettsäuren.

**Pinienkerne** sind der beste natürliche Selenlieferant. Selen bindet freie Radikale in unserem Körper, die für Krankheiten wie Arteriosklerose, Alzheimer, Rheuma oder Krebs mitverantwortlich gemacht werden.

**Spinat** ist nicht nur für Popeye ein wahrer Muskelbooster. Wie mittlerweile mehrere Studien belegen, kann das im Spinat enthaltenen Nitrat zu einer größeren Muskelkraft verhelfen, vor allem wenn der Spinat nicht erhitzt, sondern z.B. als Salat oder in einem grünen Smoothie verzehrt wird. Auch wenn sich die angegebenen Mindestmengen der einzelnen Studien zum Teil stark unterscheiden, kann man

sich durch regelmäßigen Verzehr von Spinat Gutes tun, da auch hier Antioxidantien aufgenommen werden, die freie Radikale binden. Des Weiteren deckt eine Portion Spinat nahezu den kompletten Tagesbedarf an Vitamin K, Beta-Carotin, Mangan und Ballaststoffen, sowie den halben Tagesbedarf an Magnesium.

**Eier** wurden jahrzehntelang als „Problem-Nahrungsmittel“ verteufelt. „Eier erhöhen den Cholesterin-Spiegel und fördern Gefäßerkrankungen“ gehörte lange Zeit zu den klassischen Ernährungsmythen, die unser Essverhalten beeinflussten. Experten sind sich aber mittlerweile darüber einig, dass Cholesterin aus Lebensmitteln unbedenklich eingestuft werden muss, da kein wesentlicher Zusammenhang zwischen dem Cholesterinspiegel und dem Cholesterin in Lebensmitteln hergestellt werden kann. Ganz im Gegenteil liefert ein Ei – insbesondere aus nachhaltiger Freilandhaltung – eine großartige Mischung verschiedener Nährstoffe wie Protein, die Vitamine A, E und D, sowie Beta-Carotin und Tryptophan.

**Fisch** ist gesund – In diesem Punkt scheinen sich alle Experten einig zu sein und haben damit durchaus recht – wenn man einige „Kleinigkeiten“ berücksichtigt. Die berühmten

Omega-3 Fettsäuren, von denen vermutlich jeder schon einmal gehört hat und denen eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt wird, sind – wie Eingangs bereits erwähnt – insbesondere in fettreichen Seefischen enthalten. In diesem Fall handelt es sich bei der nachgesagten „Wunderwirkung“ jedoch nicht um einen Mythos, ganz im Gegenteil! Omega-3-Fettsäuren sind sehr gesund, fördern die Proteinsynthese, wirken entzündungshemmend, verbessern die Hormonproduktion und die Bildung körpereigener Abwehrzellen.

Effektivster Omega-3 Spender ist der Hering mit 2040 mg pro 100 Gramm essbarem Anteil. Ganz nebenbei ist Fisch auch ein hervorragender Protein-Spender! So gesund Fisch auch ist, so entscheidend ist jedoch seine Herkunft. Insbesondere bei Fisch ist die Massenproduktion bedenklich. Achten Sie daher auf entsprechende Gütesiegel und erkundigen Sie sich über Herkunft und Bestand des Fisches. »»»





Auch bei Low Carb  
gilt das Motto –  
**Das Auge isst mit**

*Stevia* ist ein natürlicher Süßstoff, der aus der Stevia-Pflanze (*stevia rebaudiana*) gewonnen wird und kaum Kalorien beinhaltet. Im Gegensatz zu Zucker wirkt sich Stevia nicht auf den Blutzuckerspiegel, bzw. die Insulinausschüttung aus. Dadurch wird der Fettstoffwechsel nicht beeinflusst.



*Quark* ist das Geheimrezept aller Bodybuilder und Kraftsportler ist der abendliche „Gute-Nacht-Quark“. Quark enthält einen besonders hohen Anteil an Casein. Dies ist ein Protein, welches sehr langsam resorbiert, also in unseren Körper aufgenommen wird. Um also unseren Muskeln über die komplette Dauer unseres Schlafes Baustoffe für die Regeneration nach einem guten Krafttraining zu liefern, bietet sich eine Portion Quark, evtl. gemischt mit etwas Leinöl, als perfektes Nachtmahlan.



**ROLAND REUSS**, Leitung als Küchenchef im Restaurant Waldschlösschen in Dagobertshausen seit Ende 2011

**1999 – 2005** Ausbildung & Jungkoch im Gasthof „Alte Feuerwache“ in Kulmbach

**2005 – 2007** Koch im Palais Lenbach in München

**2007 – 2010** Koch im Relais & Chateaux Hotel Jagdhof Glashütte

**2010 – 2011** Diverse Auslandserfahrungen in Australien & Neuseeland als Koch

**ab 2011** VILA VITA Rosenpark

*Green Smoothies* sind im Gegensatz zu in Entsaftern hergestellten Getränken bleiben bei den in Mixern hergestellten grünen Smoothies alle sekundären Pflanzenstoffe im Getränk enthalten. Daher sind Green Smoothies Nährstoffbomben, gesegnet mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien. Durch den hohen Gemüseanteil haben Green Smoothies des Weiteren basisches Milieu, was sich sehr positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. Durch unsere vorwiegend saure Ernährungsweise (Kohlenhydrate, Fleisch und Milchprodukte), helfen basische Lebensmittel beim Ausgleichen des Säure-Base Haushaltes. Basische Produkte wirken entzündungshemmend und gesundheitsfördernd!



## Green Smoothie

Mix it! Ganz nach  
deinem Geschmack



## Carpaccio di rape tiepido

Lauwarmes Kohlrabicarpaccio  
mit Olivenpesto



## Lasagne verde con pesce

Grüne Kräuter Lasagne  
mit Kabeljau



## Gebackenen Weinberg- pfirsich mit Himbeeren



# Lasagne verde con pesce



Grüne Kräuter Lasagne mit Kabeljau



## ZUTATEN für 4 Personen

600 g Spinat	½ Zitrone
200 g Parmesan	1-2 Chilis
4 Kabeljaurückenfilets ca. 800g	½ Paprika
6 Eier	250g Kräutersalat
1 Zwiebel	

## ZUBEREITUNG

Zwiebel in feine Würfel schneiden, kurz anschwitzen (ohne Farbe) mit Salz, Pfeffer würzen, dann den Spinat dazugeben. Die Eier verquirlen mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Spinat, Eier und Parmesan in einer Schüssel gut verrühren. In einer Pfanne etwas Butter schmelzen, dann in kleinen Ringen die fertige Spinatmasse ausbacken. Die Kabeljaufilets auf der Haut schön krossbraten, mit etwas Salz und Zitrone würzen. Den Kabeljau dann mit dem fertigen Spinat-Omelette als Burgen zusammenbauen. Das Ganze mit den Kräutersalat ausgarnieren.

Und für den Dip: 200g Joghurt, etwas frische Gartenkräuter, ½ TL Senf, ½ TL Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Fertig.

# Green Smoothie



## ZUTATEN für 4 Personen

375 ml Wasser	1 Bio Birne
1 Kopf Bio Romanasalat (klein geschnitten)	1 Banane
3-4 Bio Staudensellerie	Frischer Saft von 1 Zitrone
2 Handvoll Bio Baby-Spinat	1 kleiner Bund Bio Petersilie
1 Bio Apfel	1 kleiner Bund Bio Koriander

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zerkleinern. Nach und nach die Zutaten in den Mixer geben und verquirlen. Je nach Geschmack mit Zitronensaft und Kräutern nachwürzen. Den Smoothie mit einem Spinatblatt garnieren und frisch verzehren. So können Sie gestärkt in den Tag starten.

# Gebackener Weinbergpfirsich mit Himbeeren



## ZUTATEN für 4 Personen

4 Weinbergpfirsiche	250 g Magerquark
300 g frische Himbeeren	½ Zitrone
2-3 EL Ahornsirup	25g Amaranth
1 Messerspitze Stevia	

## ZUBEREITUNG

Weinbergpfirsich kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 10-12 min schmoren. Mit Ahornsirup bestreichen und karamellisieren lassen. Magerquark, Zitronenzeste, Stevia und Ahornsirup vermischen. Quark mit dem Löffel auf den Teller streichen, die halbierten Pfirsiche mit den Himbeeren schön anrichten. Zum Schluss den Amaranth darüber streuen.

# Carpaccio di rape tiepido



Lauwarmes Kohlrabicarpaccio mit Olivenpesto



## ZUTATEN für 4 Personen

Für das Pesto	Carpaccio
1 Bund Petersilie	2 Kohlrabis (à ca. 300g)
10 Oliven, entsteint	Abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
5 EL natives Olivenöl extra	2 EL natives Olivenöl extra
50-70 g geröstete Pinienkerne	8 Kapernäpfel
	Salz und Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Für das Pesto die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit Oliven und Öl fein pürieren. Anschließend die Pinienkerne untermischen. Die Kohlrabis schälen, von holzigen Enden befreien und im Ganzen in Salzwasser ca. 8 min blanchieren. In der Zwischenzeit die Zitronenschale mit Pesto und Olivenöl vermischen. Kohlrabi abgießen, abschrecken, kurz abtropfen lassen und dann anrichten. Mit der Pesto-Mischung beträufeln und mit den Kapernäpfeln garnieren. Mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen und sofort servieren.

JAN DEUCKER, INHABER VON  
WWW.SCHOENER-SCHLAFEN.DE  
INFORMIERT SIE ÜBER BETTSYSTEME



ADVERTORIAL



**MODERNE MATRATZEN  
MIT GEDÄCHTNIS**



**WASSERBETTEN IMMER  
PERFEKT IN ANPASSUNG,  
WÄRMEGRAD UND  
HYGIENE**



**DER RICHTIGE RAHMEN MACHT  
BEREITS EIN UNTERSCHIED**

# BETT IST NICHT GLEICH BETT

Entdecken Sie das richtige Komplett-Bettsystem für Ihren gesunden Schlaf. Ob Wasserbett, Boxspring, Viscoelastisch- oder ganz klassische Matratze – Bei Schöner Schlafen können Sie testen 14 Tage testen, bevor Sie sich entscheiden.

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

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

und unruhig schlafen. Muskelverspannungen bis hin zu Wirbelverschiebungen können die Folge sein. Herz- und Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, auch Bluthochdruck und ein geschwächtes Immunsystem können durch einen ungesunden Schlaf verursacht werden. Niemand kann uns erholsamen Schlaf garantieren, aber auf Matratzen, die den gesamten Körper gleichmäßig entlasten und Körperfehlstellungen verhindern helfen, schlafen Sie besser und vor allem gesünder.

Größte Aufmerksamkeit beim Bettenkauf gilt also der Matratze – zu Recht. Sie ist nämlich dafür verantwortlich, dass sich Ihre Muskeln optimal entspannen. **Für welches Material Sie sich entscheiden – Latex, Schaumstoff, Boxspring oder Wasserbett –, ist Geschmacksache.** Hauptsache die Matratze ist punktelastisch. Moderne Matratzen und Wasserbetten machen genau diese Bewegungen sehr gut mit, da sich das weiche Material besonders gut an

den Körper anpasst. Hat man sich für eine Bettssystem entschieden gilt: Die Matratze sollte die S-Form Ihrer Wirbelsäule nachbilden. Das bedeutet: In Seitenlage sollten Schulter und Hüfte nur so weit einsinken, dass die Wirbelsäule eine gerade Linie bildet. In der Rückenlage muss das natürliche Hohlkreuz ausgefüllt sein. Es sollte nicht möglich sein, zwischen Rücken und Matratze eine Hand zu schieben. Hier ist es wichtig die richtige Beratung zu erhalten, denn der geschulte Betrachter erkennt sofort die Schwachstellen der Ruheposition.

**Testen Sie unsere Betten 14 TAGE ABSOLUT KOSTENLOS – Gefällt Ihnen das Produkt nicht, nehmen wir es zurück – garantiert!** Vereinbaren Sie noch heute einen Beratungstermin mit den Schöner Schlafen-Schlafprofis unter **064 21-13737** oder besuchen Sie uns im modernen Showroom: **Zu den Sandbeeten 12** im **Gewerbegebiet Cappel 35043 Marburg.**  
Öffnungszeiten: Mo–Fr 10-12:30,14-18, Sa 10-14 h.

# ERÖFFNUNGS *Feier*



**Eröffnung des neuen Ärztehauses im Gesundheitszentrum Marburg (GZM) Am Krekel. Festakt mit mehr als 350 geladenen Gästen aus Wirtschaft, Medizin und Politik, Familie, Freunden, Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen.**

Am 26. Juni 2015 wurde das neue, moderne Ärztehaus am Gesundheitsstandort Am Krekel durch den Unternehmensgründer und Geschäftsführer Uwe Happel gemeinsam mit der Familie feierlich eröffnet. Glückwünsche und Grußworte überbrachte Oberbürgermeister Egon Vaupel für die Stadt Marburg. Der hessische Finanzminister







Dr. Thomas Schäfer, der DVAG-Aufsichtsratsvorsitzende Friedrich Bohl und ebenfalls der Vorstandsvorsitzende Frank Haun der Firma Krauss-Maffei-Wegmann, München, lobten das zukunftsweisende und innovative Konzept. Auch die Landrätin des Kreises Marburg-Biedenkopf, Frau Kirsten Fründt, weilte unter den Gästen und war beeindruckt vom Wohlfühl-Design des neuen Ärztehauses und dem Gesamtkonzept.

Alle Räumlichkeiten der vielen verschiedenen Facharztpraxen und der Vital Apotheke auf einer Gesamtfläche von 2.700 qm konnten an diesem Abend von den Gästen besichtigt werden. Die Gäste wurden verwöhnt mit einem genussvollen Catering der Firmen Restaurant Ahrens, Meier III sowie dem leckeren Eis des Aroma in Marburg. Für ausgelassene Stimmung sorgte das Duo der Band „City Rhythm“.

Die gelungene Feier endete mit einem spektakulären Feuerwerk am sommerlichen Himmel von „Zünd up“ aus Stadtallendorf.

**Der „Tag der Gesundheit“ präsentiert das Gesundheitszentrum Marburg (GZM): Medizinische Fachvorträge, Sportprogramm und viele Aktionen lockten mehr als 2.000 Besucher an den Gesundheitsstandort Am Krekel**

„MARBURG PULSIERT“ am Samstag, den 27.06.2015 mit einem abwechslungsreichen Programm aus Pilates, Yoga und Zumba zum Mitmachen sowie vielen medizinischen Fachvorträgen von Ärzten des GZM. Interessierte konnten die modernen Facharztpraxen und die neue Vital Apotheke besichtigen.

Die Besucher waren begeistert von den neuen Dienstleistungen des vita fitness ganz unter dem Motto „FIT und SCHÖN“: Das Personal-Training Studio „Get Coached“ im 2. OG des Gesundheitszentrum Marburg präsentierte u.a. die erfolgreiche Trainingsmethode „miha bodytec“. In den neuen Räumen der vita SPA konnte man sich vom Wohlfühlambiente überzeugen und sich beim geschulten Personal über die Behandlungen für Körper und Gesicht infor-

mieren. (mehr dazu ab Seite 40) Für sportlich Begeisterte gab es das Angebot den ganzen Tag gemeinsam mit Polar Pulsuhren Kalorien zu zählen und entsprechend dem Motto der Veranstaltung „Marburg pulsiert“ am Ende des Tages für das Kinderzentrum 1cent pro verbrannte Kalorien zu spenden.

Das Wochenende erlebte mit der großen vita fitness Zumba-Party im Festzelt seinen absoluten Höhepunkt und war für alle Zumba-Fans ein gelungener Abschluss. Am gesamten Eröffnungswochenende wurde eine Spendensumme in Höhe von 6.500€ für das Kinderzentrum Marburg-Wehrda e.V. gesammelt. Ein Großteil der Spende wird für die Anschaffung eines so genannten „Galileo Med“ Gerätes für eine Form der Muskelstimulation sein. Dies kann bei den therapeutischen Trainingstherapien von behinderten Kindern eingesetzt werden und verspricht tolle Trainingserfolge in kurzer Zeit.

**Wir bedanken uns bei allen Spendern zur Unterstützung dieses Projekts.**



# Ein Tag Ihre G

**Die Gesundheit ist unser wichtigstes Kapital. Um die persönliche Lebensqualität zu erhalten oder sogar zu verbessern, gilt es diesen wichtigen Faktor nachhaltig zu bewahren. Daher setzen wir auf ganzheitliche Vorsorge für nachhaltige Gesundheit:**

Mit dem Gesundheitscheck bietet das Marburger Medizinische Versorgungszentrum (MMVZ) ein optimal gestaltetes Programm, um Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen und gleichzeitig den terminlichen Zwängen berufstätiger Personen gerecht zu werden. In der heutigen Gesellschaft können bestimmte Arbeitsbedingungen und Lebensumstände gesundheitliche Risiken mit sich bringen.

Ein hohes Arbeitspensum, eine eventuell ungesunde Ernährung und wenig Bewegung können Ihre Gesundheit zusätzlich belasten. Deshalb ist die Früherkennung dieser Risiken eine der wichtigsten Maßnahmen, um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit langfristig zu sichern. Der Gesundheitscheck vermittelt Ihnen ein genaues Bild über Ihren Gesundheitszustand, außerdem hilft er, Erkrankungen zu vermeiden, bestehende Krankheiten zu erkennen sowie zu behandeln und Rückfälle auszuschließen.

Der Gesundheitscheck ist ein spezielles, auf die Bedürfnisse zeitlich stark beanspruchter Menschen ausgerichtetes, Untersuchungsprogramm.

Durch die optimale Organisation ist es möglich alle Vorsorgeuntersuchungen an nur einem Tag durchzuführen und das ohne Wartezeiten. Die Vorsorgeuntersuchungen sind außergewöhnlich umfassend und dabei konzentriert auf die medizinisch wichtigsten Erkrankungen, ganz nach dem Motto ganzheitliche Vorsorge für nachhaltige Gesundheit. Dabei geht unser Vorsorgeprogramm



**GESUNDHEITS  
CHECK**

# für Gesundheit!

weit über das hinaus was im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung angeboten wird.

Die Ärzte des MMVZ sind Bestandteil eines breit aufgestellten medizinischen Netzwerkes, so dass notwendige Anschlussbehandlungen durch entsprechende Spezialisten gewährleistet werden können. Entsprechend der persönlichen Risikofaktoren stellen wir für jeden Teilnehmer einen individuellen Untersuchungsplan zusammen. Die medizinischen Schwerpunkte des MMVZ bilden gleichzeitig die Basis für den Gesundheitscheck: die Fachrichtungen Orthopädie, Innere Medizin und Kardiologie.

Diese Bereiche sind eng miteinander vernetzt, damit wir Ihnen eine umfassende Diagnostik und Therapie unter

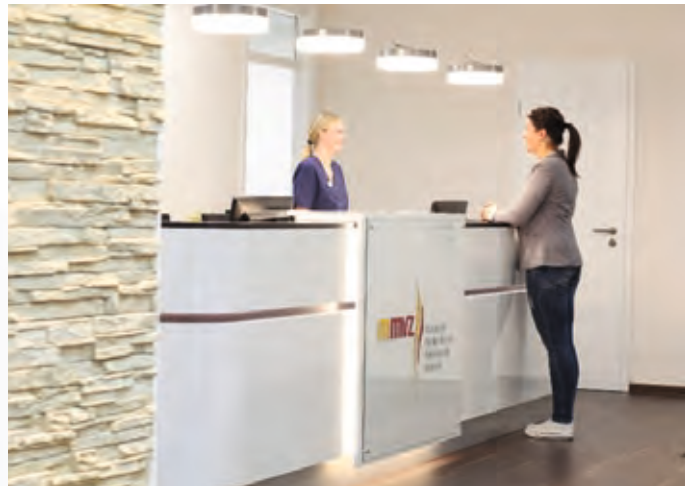
einem Dach bieten können.

Bei entsprechender Diagnose können vor Ort geeignete Zusatz- und Spezialuntersuchungen vorgenommen werden.

Die Untersuchungsergebnisse werden in einem ausführlichen, persönlichen Abschlussgespräch erörtert.

Darüber hinaus bekommen Sie individuelle Empfehlungen, wie Sie Ihre Gesundheit erhalten und verbessern können.

Etwa 14 Tage nach dem Gesundheitscheck bekommt jeder Teilnehmer eine Zusammenstellung aller ärztlichen Untersuchungen in einer Befundmappe, inklusive Arztbrief. »



Mitmachen und  
Personal Coaching  
gewinnen

Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem **Stichwort „Gesundheit“** und nehmen Sie an unserer Verlosung teil. Unter allen Einsendungen, die bis 31.03.2016 eingehen, verlosen wir **eine kostenlose Mitgliedschaft für 1 Jahr im VITA FITNESS in Marburg.**



## Ihr Partner für gesunde Finanzen.

Wenn Sie über Gesundheit und Fitness nachdenken: Erledigen Sie Ihre finanzielle Vorsorge doch einfach gleich mit. Als „Hausarzt für Ihre Finanzen“ bin ich in den Bereichen Bank, Versicherung, Vorsorge, Investment und Finanzierung für Sie da. Fragen Sie mich – nach gesunden Versicherungen und mehr.



Deutsche  
Vermögensberatung

Direktion für  
Deutsche Vermögensberatung

**Walter Ludwig**

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



## Zu den Inhalten der Grunduntersuchung gehören:



### Orthopädische Untersuchung:

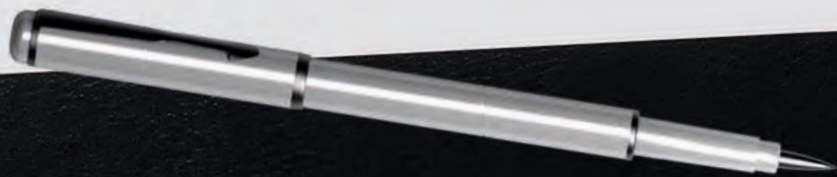
- ♥ Orthopädische Anamnese inkl. Sportanamnese
- ♥ Orthopädische Ganzkörperuntersuchung
- ♥ 2D-Bewegungsanalyse mit der Spine Mouse
- ♥ Biomechanische Funktionsanalyse der gesamten Wirbelsäulenmuskulatur
- ♥ 3D-Wirbelsäulenvermessung mit dem Backmapper
- ♥ Untersuchung der Fußstatistik
- ♥ Koordinationstest mit dem Stability-Tester
- ♥ Sonografie des Bewegungsapparates z.B. Schulter oder Achillessehne
- ♥ Bei Bedarf Osteologische Diagnostik

### Internistische & Kardiologische Untersuchung:

- ♥ Internistische Anamnese
- ♥ Internistische Untersuchung
- ♥ Labor
- ♥ Ruhe-EKG
- ♥ Belastungs-EKG
- ♥ Lungenfunktionsprüfung
- ♥ Echokardiografie
- ♥ Kalkulation des Herzinfarkttrisikos nach PROCAM-Score
- ♥ Duplexsonografie der extrakraniellen Gefäße
- ♥ Sonografie des Abdomen
- ♥ Sonografie der Schilddrüse

### Darüber hinaus bieten wir den Teilnehmern die Auswahl aus den folgenden Zusatzuntersuchungen an:

- ♥ Urologische Untersuchung
- ♥ HNO- ärztliche Präventivuntersuchung inkl. Hörtest
- ♥ Gynäkologische Untersuchung
- ♥ Schlafmedizin
- ♥ Augenärztliche Untersuchung
- ♥ Hautärztliche Untersuchung
- ♥ Ernährungsberatung
- ♥ Sportberatung
- ♥ Erfolgs- und Stressmanagement (Personal Coaching)
- ♥ Aktualisierung des Impfstatus



Die Termine der Zusatzuntersuchungen werden durch das MMVZ vereinbart und von unseren Kooperationspartnern durchgeführt. Die Termine in den einzelnen Praxen sind optimal aufeinander abgestimmt, so dass keine Wartezeiten entstehen.

Zur weiterführenden Diagnostik stehen außerdem ergänzende Spezialuntersuchungen wie z.B. die Magnetresonanztomografie (MRT) oder die Computertomografie (CT) zur Verfügung. Diese Leistungen können bei Bedarf direkt vor Ort organisiert werden. Sämtliche Ergebnisse und Gespräche unterliegen selbstverständlich der ärztlichen Schweigepflicht.

Der Gesundheitscheck wird nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) abgerechnet und kann so von Privatpatienten oder Selbstzahlern individuell als Präventivmaßnahme genutzt werden. Bei einer privaten Krankenversicherung können die Kosten je nach Krankenkasse bis zu 100 % rückerstattet werden.

Die Informationen hierüber können im Vorfeld der Untersuchungen bei der zuständigen Krankenkasse erfragt werden. Nichtmedizinische Zusatzleistungen wie Sport-/Ernährungsberatung sowie das Personal Coaching sind keine Krankenkassenleistungen, werden somit nicht von Krankenkassen übernommen und müssen von Ihnen getragen werden. Gerne informieren wir Sie persönlich über die Kosten!

Die Spezialuntersuchungen sind nicht Bestandteil der Grundleistungen, werden aber in der Regel von der Krankenkasse übernommen. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten des Gesundheitschecks nicht.



### Beispiel eines individuell zusammengestellten Tagesablaufs:

♥ **Vor dem Frühstück:** im MMVZ Blutentnahme, Ultraschall des Bauchraumes und der Schilddrüse,

♥ **Urologische Untersuchung im Hotel:** Anamnese, Untersuchung, Ultraschall, Harnstrahlmessung, Labor

♥ Frühstück im MMVZ

♥ **Orthopädische Untersuchung:** Anamnese, Ganzkörperuntersuchung, biomechanische Funktionsanalyse der Wirbelsäule, Messung der Fuß- und Rückenstatik, Abschlussgespräch mit Empfehlungen

♥ **Internistische Untersuchung:** Anamnese, Untersuchung, Lungenfunktionstest, Ruhe- und Belastungs-EKG, Ultraschall des Herzens und der Halsschlagadern, Abschlussgespräch mit Empfehlungen

♥ **Shuttle-Service:** zum Hautarzt

♥ **Hautärztliche Untersuchung:** Anamnese, Hautkrebscreening

♥ **Shuttle-Service:** zum MMVZ

Für einen entspannten und idealen Tagesablauf kooperieren wir zusätzlich mit dem Fünf-Sterne-Superior –Hotel VILA VITA Rosenpark in Marburg. Selbstverständlich steht Ihnen auch hier ein persönlicher Shuttle-Service für ihre Untersuchungen zur Verfügung.

Räumen Sie Ihrer Gesundheit Im Sinne einer belastbaren Leistungsfähigkeit, sowohl im Alltag, als auch in Ihrer Freizeit (Work-Life-Balance) den Stellenwert ein, der ihr gebührt. Denn Ihre Gesundheit ist Ihr wertvollstes Kapital.

**Bei Fragen erreichen Sie uns telefonisch unter 06421-16870-34 oder per E-Mail: [gesundheitscheck@gesundheitszentrum-marburg.de](mailto:gesundheitscheck@gesundheitszentrum-marburg.de)**

# Eine lohnende Investition in die Zukunft Ihres Unternehmens.



**Das Thema betriebliches Gesundheitsmanagement hat in den letzten Jahren deutlich an Bedeutung gewonnen. Ein gesundes Unternehmen braucht gesunde Mitarbeiter. Vor allem in der Leistungsebene kann der krankheitsbedingte Ausfall einer Führungskraft schnell sehr kostenintensiv werden. Führungskräfte leben mit einem überdurchschnittlich hohem Risiko, Ihre Gesundheit zu gefährden.**

Oft arbeiten Führungskräfte an der Grenze ihrer Belastbarkeit. Körperliche Warnsignale werden überhört und ärztliche Vorsorgeuntersuchungen werden aufgrund eines vollen Terminkalenders vernachlässigt. Dabei ist die Gesundheit und Produktivität der Mitarbeiter das wertvollste Kapital eines Unternehmers. Deshalb setzen wir mit dem Gesundheitscheck für Führungskräfte auf ganzheitliche Vorsorge für nachhaltige Gesundheit.

Rückenschmerzen und Herz-Kreislauferkrankungen sind heutzutage die häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit und Erwerbsminderung.

Aus diesem Grund gehören die orthopädische sowie die internistische und kardiologische Untersuchung zu den Grunduntersuchungen unseres Vorsorgeprogramms. Individuell zusammengestellte Präventivmaßnahmen ermöglichen es, hier frühzeitig zu intervenieren. Neben den Grunduntersuchungen stehen die bereits/ im Artikel „Ein Tag für Ihre Gesundheit“ genannten Zusatzuntersuchungen zur Auswahl – exklusiv auf die individuellen Belastungen Ihrer Führungskräfte und die Bedürfnisse Ihres Unternehmens zugeschnitten.

Die Organisation ist speziell auf die Anforderungen von Menschen ausgerichtet, die zeitlich stark beansprucht sind. Eine persönliche Betreuung und eine optimale Ablauforganisation werden Ihnen garantiert. Wir bieten Ihnen Früherkennung und Prävention

der modernsten und bequemsten Form. Für den optimalen Ablauf reisen die Teilnehmer bereits am Vorabend an. Hierfür kooperieren wir exklusiv mit dem Fünf-Sterne-superior Hotel VILA VITA Rosenpark in Marburg. Dies befindet sich nur zehn Minuten Fahrtzeit vom MMVZ entfernt. Selbstverständlich steht hier ein persönlicher Shuttle-Service zur Verfügung. Das Hotel bietet neben seiner ausgezeichneten Küche und einer großzügigen Wellnesslandschaft auch ein modernes Konferenzzentrum.

#### **Beispiel eines individuell zusammengestellten Tagesablaufs:**

♥ **Vor dem Frühstück:** im Hotel VILA VITA Rosenpark Blutentnahme, Ultraschall des Bauchraumes und der Schilddrüse  
Dann, die **Urologische Untersuchung im Hotel:** Anamnese,

## 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.



# GESUNDHEITS CHECK

FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Untersuchung, Ultraschall, Harnstrahlungsmessung, Labor

♥ **Shuttle-Service:** zum MMVZ

♥ **Orthopädische Untersuchung:**  
Anamnese, Ganzkörperuntersuchung, biomechanische Funktionsanalyse der Wirbelsäule, Messung der Fuß- und Rückenstatik, Abschlussgespräch mit Empfehlungen

♥ **Internistische Untersuchung:**  
Anamnese, Untersuchung, Lungenfunktionstest, Ruhe- und Belastungs-EKG, Ultraschall des Herzens und der Halsschlagadern, Abschlussgespräch mit Empfehlungen

♥ **Shuttle-Service:** zum Augenarzt

♥ **Augenärztliche Untersuchung:**  
Anamnese, Glaukomvorsorge, Sehtest zur Prüfung der Sehschärfe, Farbsehtest, Refraktion (Bestimmung eventueller

Korrekturwerte), Untersuchung Augenhintergrund und Messung Hornhautdicke

♥ **Shuttle-Service:** zum VILA VITA  
Rosenpark

Detaillierte Informationen über Ihren Gesundheitscheck bekommen die Teilnehmer, zusammen mit einem persönlichen Ablauf, vorab zugeschickt.

Zahlreiche Firmen aus der Region, aber auch aus Deutschland nutzen und profitieren bereits von unserem Vorsorgeprogramm. Wenn auch Sie ein Stück Mitverantwortung für die Gesundheit Ihrer Führungskräfte und Leistungsträger übernehmen wollen, erläutern wir Ihnen gerne unser Konzept in einer persönlichen individuellen Beratung. Denn ein gesundes Unternehmen braucht gesunde Mitarbeiter!

Für weitere Informationen und Angebote erreichen Sie uns telefonisch unter **06421.1687034** oder per E-Mail an [gesundheitscheck@gesundheitszentrum-marburg.de](mailto:gesundheitscheck@gesundheitszentrum-marburg.de)



## 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](mailto:info@hoc.de)  
[www.hoc.de](http://www.hoc.de)

# DEIN KÖRPER

# DEINE GESUNDHEIT

# DEIN TRAINER

...MIT PERSONAL TRAINING ZUM ERFOLG!



NEUER TEIL DES VITA FITNESS IST UNSER PERSONAL TRAINING STUDIO GET COACHED.

HIER BIETEN UNSERE AUSGEBILDETEN PERSONAL TRAINER EINE VIELZAHL

AN INDIVIDUELL ABGESTIMMTEN TRAININGSMÖGLICHKEITEN AN.





**JAN SCHMIDT**

Personal Trainer  
vita fitness

**STEFAN WEIL**

Personal Trainer  
vita fitness

# GET COACHED<sup>ED</sup>

DEIN KÖRPER | DEINE GESUNDHEIT | DEIN TRAINER

## WAS IST "GET COACHED"?

Ein Team von Personal Trainern, die sich darauf spezialisiert haben Menschen zu trainieren, die Ihrem Körper mehr Beachtung schenken möchten. Get Coached steht für Durchhaltevermögen und Disziplin, damit wir Ihre gesteckten Ziele gemeinsam erreichen. Wir helfen Ihnen, Ihren "inneren Schweinehund" zu überwinden, damit Sie sich wohl fühlen.

## WAS IST DAS KONZEPT VON GET COACHED?

Unser ganzheitliches Konzept unterstützt Sie in verschiedenen Lebenssituationen. Sie wollen Ihre Fitness verbessern, abnehmen, Muskeln aufbauen oder sich für einen Wettkampf vorbereiten? Wir entwickeln Ihr individuelles Training, passen es an Ihre Lebenssituation an und optimieren Ihre Ernährung. Wir sorgen dafür, dass Sie sich in Ihrem Körper wohlfühlen.

## FÜR WEN IST GET COACHED GEEIGNET?

Wir bieten nicht nur Trainingsanfängern ein individuelles Gesundheitscoaching, sondern helfen auch Trainierenden Ihr Training zu optimieren und effizienter zu gestalten.

# MIHA BODYTEC

Das minimale  
**maximum!**



**GET COACH<sup>ED</sup>**  
DEIN KÖRPER | DEINE GESUNDHEIT | DEIN TRAINER

*Minimaler Aufwand für maximalen Erfolg. Mit Personal Training zu spürbar mehr Leistung, einem starken Rücken und einem schlanken, straffen Körper! Das Geheimnis liegt in der Tiefe: Gerade die tiefliegenden Muskelfasern sind es, die für Stabilität sorgen und große Kraftentfaltungen möglich machen. Das Problem: Die wichtige Muskulatur ist mit zeitaufwändigen, herkömmlichen Krafttrainingmethoden nur sehr schwer erreichbar.*

*Deshalb bietet Get Coached mit persönlicher Einzelbetreuung ein hocheffizientes sowie gelenk- und zeitschonendes Elektro-Muskel-Stimulations-Training (EMS), welches für eine wissenschaftlich belegte und hocheffiziente Methode der Muskelkontraktion steht. Im Hochleistungssport wird sie als besonders wirksame Trainingsform bereits seit längerem eingesetzt. Das EMS-Ganzkörpertrainingsgerät von miha bodytec aktiviert durch eine spezielle, angenehm zu tragende Weste zeitgleich alle relevanten Muskelgruppen.*

**Sie möchten einen schlanken und straffen Körper oder diesen ohne großen Aufwand erhalten?** Mit dem revolutionären

Allroundtrainingsgerät können gezielt überflüssige Pfunde bekämpft werden, denn selbst schwer zugängliche Muskelpartien an Hüfte und Taille werden über niederfrequenten Reizstrom gezielt aktiviert und gestrafft, der Stoffwechsel gefördert und damit der Kalorienverbrauch erhöht. Ein weiterer positiver Effekt ist ein festeres Bindegewebe sowie ein deutlich verbessertes Hautbild an den klassischen Problemzonen. "Ergebnisse schnell und dauerhaft. Ich bin begeistert!" Schauspielerinnen und Model Doreen Dietel, das Gesicht der aktuellen Schönheitskampagne von miha bodytec, bringt es auf den Punkt.

# 1× PRO WOCHE MAXIMALES TRAINING

TRAINIEREN SIE  
MIT ODER  
OHNE ABO



## MIHA BODYTEC TRAINING BEI UNS BEDEUTET:

...an Ihrem Trainingstag können Sie alle Bereiche des vita Fitness nutzen\*:  
Ohne Parkplatzsuche, ohne Warten und immer mit Personal Trainer!

**SAUNA &  
WELLNESS  
BEREICH**

**PARKEN  
DIREKT VOR DER TÜR**

### MIHA BODYTEC IM VITA FITNESS-ABO PROFITIEREN:

Sie trainieren 1× pro Woche (Hochleistungssportler max. 2× pro Woche) und nutzen an Ihrem gesamten Trainingstag alle Einrichtungen des vita Fitness (Trainingsflächen, Geräte und Wellness-Bereich inkl. Sauna)

### MIHA BODYTEC OHNE ABO:

Minimaler Aufwand für maximalen Erfolg zu einem fairen Preis!  
1 Minute = 1 Euro. Es sollte maximal 1× pro Woche (Hochleistungssportler max. 2×) für 20 Minuten trainiert werden.

\*Bei unserer Minutenkarte ist die Nutzung der vita fitness-Bereiche nicht inklusive.

**VITA FITNESS  
TRAININGS-  
FLÄCHE**



## WARUM IST MIHA BODYTEC EMPFEHLENSWERT?

Große Zeitersparnis bei jeder Trainingseinheit, Leistungssteigerung, Gewichtsreduzierung, Bindegewebsstraffung, Durchblutungsfördernd, Sicht- und spürbare Ergebnisse in kürzester Zeit, Optimierung des Muskelstoffwechsels

## WANN DARF MIHA BODYTEC NICHT ANGEWENDET WERDEN?

Epilepsie, Akuten Thrombosen, Herzschrittmachern, Schwerwiegenden Erkrankungen wie Krebs und MS, Schwangerschaft



Rallye Legende Walter Röhrl sagt zu miha bodytec:

# “PERFEKTES RÜCKENTRAINING AUF KNOPFDRUCK. DARAUFAHRAH' ICH AB.“

### Sie haben Rückenschmerzen oder möchte diesen vorbeugen?

Tabletten und Spritzen lindern zwar die Symptome, aber nur ein ausgeglichenes Muskelkorsett beugt effektiv Beschwerden des Bewegungsapparates vor. Rückenbeschwerden sind für fast die Hälfte aller Krankmeldungen in Deutschland verantwortlich, etwa 70% der Bevölkerung sind von dem Leiden regelmäßig betroffen.

Bei einer Studie zu dieser Trainingsform an der Universität Bayreuth gaben 88% der Probanden in einem Fragebogen an, ihre Rückenschmerzen durch das Training deutlich reduziert zu haben. 50% der Teilnehmer waren nach nur sechs Wochen sogar komplett beschwerdefrei. Je besser der Bewegungsapparat trainiert ist, umso effizienter funktioniert das System „Mensch“ und desto mehr Spaß hat man beim Sport. Mit miha bodytec zu einem starken Rücken mit sanfter Methode! Denn durch diese Trainingsmethode wird jeder noch so kleine Muskel im Rücken trainiert.

Ein starker, entspannter und mobiler Rücken – statt Schmerzen und Bewegungseinschränkung. Rallye Legende Walter Röhrl, das Gesicht der aktuellen Rücken-Kampagne von miha bodytec: „Perfektes Rückentraining auf Knopfdruck. Darauf fahr ich ab.“

### Sie möchten Ihre Leistungsfähigkeit steigern?

Durch die elektrischen Reize werden die schnell zuckenden Muskelfasern direkt und effizient angesteuert – ein ungemeiner Vorteil für Sportler und all diejenigen, die in puncto Kraft schnell „große Sprünge“ machen wollen. Studien zufolge steigert das etwa 30-minütige Workout die maximale Leistung bereits nach vierwöchigem Training um bis zu 30 Prozent. Auch der ehemalige Weltklasse-Rodler Georg Hackl schwört deshalb auf miha bodytec: „Mit keiner anderen Trainingsform erreicht man so einfach und schnell Ergebnisse. Das hocheffiziente EMS-Training überzeugt zu 100%.“



## IHRE BETREUUNG IM VITA FITNESS

Jede Trainingseinheit wird von einem professionell geschulten und kompetenten Personal Trainer überwacht. Er kontrolliert die exakte Ausführung der Bewegungen und stimmt die unterschiedlichen Belastungsparameter persönlich ab. Er motiviert und unterstützt, gleichzeitig gestaltet er die Trainingsplanung ganz nach den jeweiligen individuellen Vorstellungen. Die Einheit, die nur knapp 20 Minuten dauert, besteht aus einem passenden Aufwärmprogramm mit persönlich abgestimmten Intensitäten sowie einer Cool-Down-Phase zur Stoffwechselaktivierung.

Jetzt anrufen und Probetermin vereinbaren!

# 06421.1695316



# Food Coaching

## INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG

*Für wen kommt eine geplante und strukturierte Sporternährung in Frage?*

Als Faustregel gilt hierbei: Wer eine Stunde pro Tag, bzw. mindestens 7 Stunden pro Woche intensiver sportlicher Belastung nachgeht, sollte seine Ernährungsgewohnheiten entsprechend der Belastung anpassen. Auf viele Freizeitsportler trifft dies nicht zu, so dass in diesem Fall eine ausgewogene und gesunde Ernährung „ausreicht“, um entsprechende Trainingsziele zu erreichen. Vom „Carb-Loading“ vor einem großen Wettkampf eines Ausdauerathleten über „Ketogene Diäten“ von Bodybuildern nach einer „Massephase“ gibt es eine Vielzahl unterschiedlichster Theorien über die idealen Strategien für Sportler. Viele Halbwahrheiten kursieren bezüglich dieser Thematik in der großen weiten Welt des Sports. Viele dieser Halbwahrheiten werden jedoch durch Spitzenathleten, die sich über lange Jahre ihrer Karriere an der Spitze ihrer Sportarten halten, bzw. hielten, wiederlegt. So durchbrach der Veganer Patrik Baboumian, der 2011 den nationalen Strongman-Wettbewerb gewann und dadurch den Titel „Stärkster Mann Deutschlands“ erwarb, die Phalanx der Fleischesser unter den Kraftsportlern und wiederlegte eindrucksvoll die langjährig hartnäckige Meinung, dass nur tierische Proteine zu effektivem Muskelaufbau geeignet seien.

Auch Dave „The Man“ Scott, sechsmaliger Gewinner des Ironman-Triathlons auf Hawaii und große Legende dieses intensiven Ausdauersports gewann sämtliche Titel als Veganer und ließ Kritiker verstummen, die eine vegane Ernährung für spitzensportuntauglich befanden. Unterschiedliche Ziele und unterschiedliche Sportarten bringen unterschiedliche Anforderungen an unsere Energiebereitstellung und Regeneration mit sich. Daher unterscheidet sich die inhaltliche Zusammensetzung eines Ernährungsplans für einen Marathonläufer selbstverständlich von dem eines Schnellkraftsportlers.



*Auf den Geschmack gekommen?*

Mehr auf Seite 10 und für Ihre individuelle Food Coaching-Beratung rufen Sie uns an unter 06421-1695316.

*Was bedeutet das für Sie und Ihre Ernährung?*

Die oben genannten Beispiele sollen kein Loblied auf eine vegetarische oder vegane Ernährung sein, sondern darlegen, dass viele Strategien, die oft ohne zu hinterfragen übernommen werden, nicht den alleinigen Ansatz für eine Lösungsstrategie darstellen müssen. Wir möchten Ihnen dabei helfen Ihre Ziele, sei es Muskelaufbau, optimale Energiebereitstellung, ideale Regeneration oder optimierte Ausdauerfähigkeit, zu erreichen. Hierzu ist eine individuelle Beratung notwendig, um die perfekte Ernährungsstrategie für Ihre Sportart, Ihren Körper und sämtliche Grundvoraussetzungen zu erstellen.

# POWER PLATE®

## RÜTTEL DICH FIT!



Fotos © Manius Krutschke



### WAS IST POWER PLATE®?

Verschiedene Altersgruppen haben unterschiedliche Bedürfnisse. Und genau damit beschäftigt sich die Power Plate® Forschung seit Jahren und entwickelt sowohl gelenkschonende Geräte, als auch spezielle Übungen zur Mobilisation, Lockerung oder Kräftigung. Verletzungen, wie z.B. Bänderverletzungen, können mit Hilfe von Power Plate® in der Nachsorge therapiert werden. Ein weiteres Einsatzgebiet ist die Behandlung von immobilisationsbedingtem Kraft- und Leistungsverlust. Auch Patienten mit Multipler Sklerose oder Parkinson, sowie Patienten nach einem Schlaganfall, profitieren von der Power Plate®.

Auch für Leistungssportler rückt neben der Leistungsmaximierung immer mehr auch die Gesunderhaltung in den Vordergrund. Deshalb ist Power Plate® auch bei Sportlern, wie der Fußballnationalmannschaft, Skinationalmannschaft und unzähligen vielen anderen Sportarten ein unverzichtbarer Trainingsbestandteil. Von Fitness bis Profisport – Power Plate® Muskelaufbau und -kräftigung, Golf, Bike- und Skivorbereitung, Yoga und Entspannung - das ist nur ein kleiner Teil der umfangreichen Einsatzmöglichkeiten der Power Plate®. Die Physiotherapeuten der Profisportler schwören auf die Vibrationen der Power Plate®.

### WIE KANN ICH DIE POWER PLATE® TESTEN?

Power Plate® ist für jeden Trainingstyp geeignet. Unsere Personal Trainer machen eine Erstanalyse mit Ihnen und erstellen dann Ihren persönlichen Trainingsplan. Dieser Plan wird immer wieder überprüft und an Ihren Fitnessstatus angepasst. So kann die Power Plate® vom Anfänger bis zum Leistungssportler eingesetzt werden. Jedes Training wird von unseren Personal Trainern mit Ihnen durchgeführt, nur so kann Fitness Training auf der Power Plate® zum optimalen Trainingserfolg führen.

Mit Power Plate® Vibrationsstraining können auch Sie in kurzer Zeit ihre persönlichen Ziele erreichen.

**Vereinbaren Sie gleich ein kostenloses Probestraining unter:**

**06421-1695316**



# Wie fit bist DU wirklich?

## SPORT IST LEIDENSCHAFT ...

... die richtige Ausrüstung dazu finden Sie  
bei Ihren Experten von Ahrens!

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



**Ahrens**  
www.ahrens-marburg.de

**TAO**<sup>®</sup>  
TECHNICAL-WEAR



facebook.com/ahrens-marburg

# DAS 15-MINUTEN WORKOUT

Die Tücke liegt im Detail, denn allzu oft vermutet der Laie bei Klassikern wie dem Liegestütz oder der Kniebeuge, dass es sich hierbei um Übungen handelt, die technisch leicht durchführbar sind und bei denen „man nicht viel falsch machen kann“. Dies ist ganz und gar nicht der Fall. Mit etwas Vorbereitung und den richtigen Trainingstipps steht einem hochwertigen und effektiven Training zu Hause oder auf Reisen nichts mehr im Wege.

Fotos © Marius Krutschke

## » WARMUP

Unbeliebteste Disziplin sowohl im Fitnessstudio, als auch auf dem Sportplatz oder zu Hause ist das Aufwärmen vor dem eigentlichen Workout. Hierbei entscheidet sich jedoch schon viel über erfolgreiche Reizsetzung des Trainings, also über Erfolg oder Misserfolg. Ein effektives Aufwärmen bringt jedoch vieles mit sich. Durch die körpereigenen Prozesse, die durch leichte Bewegung ausgelöst werden, steigert sich unser Leistungsvermögen während gleichzeitig das Verletzungsrisiko minimiert wird. Unser Puls steigt, wodurch die Nährstoffversorgung unserer Muskulatur optimiert wird und energiegewinnende Prozesse beschleunigt werden.

Durch die tiefere und intensivere Atmung, wird der gesteigerte Sauerstoffbedarf effizienter gedeckt und durch die vermehrte Bildung von Synovialflüssigkeit („Gelenkschmiere“) vergrößert sich der Umfang unserer Gelenkknorpel, was eben jenen Gelenken bei der folgenden mechanischen Trainingsbelastung natürlich zu Gute kommt. Nicht zu vergessen ist die mentale Komponente. Durch einige gezielte Aufwärmübungen begeben wir uns immer mehr in einen Tunnelblickmodus, der uns Alltagsstress und andere belastende Elemente vergessen lässt.

Versuchen Sie ihre Aufwärmroutine als genau diesen enorm wichtigen und effektiven Bestandteil des Trainings zu sehen. Die richtige Auswahl an Aufwärmübungen ist ideal geeignet, um an etwaigen Defiziten zu arbeiten und diese Schritt für Schritt zu beseitigen.

**Zusammengefasst: Wer sich nicht aufwärmt, ist selbst schuld!**





# FÜR ZUHAUSE

DIE FITNESSBRANCHE HAT DAS KÖRPERGEWICHTSTRaining WIEDERENTDECKT. GERADE UNTERWEGS IM URLAUB ODER AUF DIENSTREISEN IST DAS KURZE UND INTENSIVE TRAINING MIT KLASSISCHEN ÜBUNGEN OHNE HILFSMITTEL EINE GUTE ALTERNATIVE UND ERFREUT SICH MOMENTAN GROSSER BELIEBTHEIT. KLASSISCHES ZIRKELTRAINING NEU VERPACKT IN HIPPE BEGRIFFE SIND GERADE DER RENNER IM FITNESSBEREICH.

## »» ZIRKELTRAINING

Wichtigste Vorgabe für ihr Heimtraining: Seien Sie ehrlich zu sich selbst!

Nicht selten trainieren übermotivierte Schützlinge viel zu intensiv, während sich andere eher unterfordern und dadurch keinen adäquaten Trainingsreiz setzen. In Zeiten von HIT-Training, HIIT-Training und Tabata-Intervallen fühlt sich manch einer zu höherem berufen und erlebt unter Umständen sein blaues Wunder. Bevor sie mit hoher Intensität zu Werke gehen, sollten Sie sämtliche Übungen auch unter Ermüdung technisch sauber beherrschen, um langwierige Folgeprobleme zu vermeiden.

Sind alle Übungen in ihrem Repertoire sicher als Bewegungsmuster in ihrem Gehirn abgespeichert, steht hoher Intensität mit sauberen Bewegungsabläufen jedoch nichts mehr im Wege. Einem hochintensiven Intervalltraining folgen nicht selten bis zu 38 Stunden erhöhter Metabolismus, was auch gerne als „Nachbrenneffekt“ bezeichnet wird! Der Körperfettreduktion ist hiermit im Anschluss an das Training also Tür und Tor geöffnet.

Wie beim Hantel- oder Maschinen-training gilt auch beim Körpergewichtstraining: Ohne Progression, kein Effekt!

Versuchen Sie also in jeder Trainingseinheit einen kleinen Funken mehr Reiz zu setzen, indem Sie eine Wiederholung mehr durchführen, die Satzdauer verlängern oder die Pausenzeit verkürzen. Nur so werden Sie trainingswirksame Reize setzen und zielorientiert trainieren und zum Erfolg kommen können.

## »» COOL DOWN

Nach dem absolvierten Workout ist eine kurze Cool Down Phase nicht zu unterschätzen. Insbesondere aus mentaler Sicht ist es sinnvoll „herunterzukommen“. Mit Atemtechniken und einigen funktionellen, aktiv-dynamischen Dehnübungen beenden Sie Ihr Training mit einer gelungenen Phase, die den nächsten Tagesabschnitt einleitet, ohne direkt nach der letzten Wiederholung sofort in erneute Alltagshektik zu verfallen.





1×8 WDH.  
PRO BEIN

»»» 1

**STANDWAAGE MIT HANDTUCH** Die Standwaage ist eine hervorragende Übung, um Koordination und Mobilisation miteinander zu verbinden. Nicht selten stößt schon hierbei manch einer an ungeahnte Grenzen in Punkto Hüftstreckung, Flexibilität und Hüftmobilität. Arbeiten Sie an einer geraden Rückenhaltung, einer neutralen Kopfstellung und insbesondere an einer neutralen und austarierten Lendenwirbelsäule („Wasserwaage auf der LWS“). Beim Anheben des Handtuchs den Rücken gerade halten!

Gehen Sie in volle Rückenstreckung, versuchen Sie auch mit dem freien Bein eine komplette Streckung zu erreichen!



»»» 2

**BRIDGING MIT TENNISBALL** Eine insbesondere von Männern beliebte Übung, die aber gerade diese regelmäßig an ihre Grenzen bringt. Die Hüftstreckung ist ein Bewegungsmuster, das immer mehr verkümmert, vor allem bei all denjenigen, die einen Großteil des Tages im Sitzen verbringen. Achten Sie darauf das Becken in eine komplette Streckung zu drücken, während Sie den Tennisball mit dem freien Bein fest in die Hüfte drücken und ein Herunterfallen zu verhindern!

1×8 WDH.  
PRO BEIN



»»» 3

&

**KNEE HUG & LATERAL LUNGE** Auch hier werden Koordination und Mobilisation und Kräftigung miteinander vereint. Durch den Übergang von den konzentrierten und eher langsam ausgeführten vorhergehenden Bewegungen zu dieser dynamischen Variante mit aktiv-dynamischen Dehnelementen, wird auch die mentale Überleitung zu dem folgenden Zirkeltraining gefunden.

1×10 WDH. PRO BEIN

# WARM UP

## PROGRESSIVE BELASTUNGSSTEIGERUNG

Starten Sie Ihr Heimworkout mit folgendem System:

Jede Übung dauert inklusive Erholungszeit 60 Sekunden. Mit fortlaufender Dauer des Trainings sollten Sie wochenweise die Belastungsdauer steigern und gleichzeitig die Pausen verkürzen. Trainieren Sie 3 Runden:

### WOCHE 1:

Belastungsdauer 20 Sekunden  
Pause 40 Sekunden

### WOCHE 2:

Belastungsdauer 25 Sekunden  
Pause 35 Sekunden

### WOCHE 3:

Belastungsdauer 30 Sekunden  
Pause 30 Sekunden

### WOCHE 4:

Belastungsdauer 35 Sekunden  
Pause 25 Sekunden

### WOCHE 5:

Belastungsdauer 40 Sekunden  
Pause 20 Sekunden

### WOCHE 6:

Belastungsdauer 45 Sekunden  
Pause 15 Sekunden



**TRAININGSSTEUERUNG** Um Ihr Training wirksam zu gestalten, ist es – wie bereits erwähnt – extrem wichtig die Grundprinzipien der progressiven Belastungssteigerung, der Kontinuität und Variabilität einzuhalten. „Jeder Trainingsplan wirkt... für 8 Wochen...“ ist ein treffender Ausspruch aus der Fitnessgenre.

**KONTINUITÄT** Trainieren Sie 2–3× pro Woche. Um Ihrem Körper genügend Regenerationszeit zu gönnen und die trainingswirksamen Reize umzusetzen, sind Pausen nötig. Versuchen Sie also 1 bis 2 Tage Pause zwischen Ihren Trainingseinheiten einzuhalten.

**VARIABILITÄT** Unser Körper adaptiert bei regelmäßigen Belastungen sehr effektiv. Leider funktioniert dies nicht grenzenlos, sondern findet nach einiger Zeit ein jähes Ende. Nach einigen Wochen kommt es dementsprechend zur Stagnation und im schlimmsten Fall trotz Training auch zu Leistungsverlust. Verändern Sie die Auswahl der Übungen, die Belastungsdauer oder die Geschwindigkeit Ihrer Bewegungsausführungen also regelmäßig, wenn Sie Ihre Zeit nicht vergeuden wollen!

untergehen, wie es meine neutrale Wirbelsäule zulässt, ohne Kompensationsbewegungen einzugehen! Ihre Füße sollten hier mindestens hüftbreit auseinander stehen, sowie leicht nach Außen rotiert werden.

Der alte Mythos, dass die Kniescheiben nicht über die Zehenspitzen ragen sollten, sollte nicht pauschalisiert werden. Zwar steckt der richtige Gedanke hinter dieser Aussage, jedoch trifft sie nicht auf jede Körpergröße und Beinlänge zu!



DEIN ALTERNATIVER TRAINING

SITZÜBUNGEN

1. Knieballen aneinander drücken

2. Knieballen aneinander drücken

3. Knieballen aneinander drücken

4. Knieballen aneinander drücken

5. Knieballen aneinander drücken

6. Knieballen aneinander drücken

7. Knieballen aneinander drücken

8. Knieballen aneinander drücken

9. Knieballen aneinander drücken

10. Knieballen aneinander drücken

11. Knieballen aneinander drücken

12. Knieballen aneinander drücken

13. Knieballen aneinander drücken

14. Knieballen aneinander drücken

15. Knieballen aneinander drücken

16. Knieballen aneinander drücken

17. Knieballen aneinander drücken

18. Knieballen aneinander drücken

19. Knieballen aneinander drücken

20. Knieballen aneinander drücken

21. Knieballen aneinander drücken

22. Knieballen aneinander drücken

23. Knieballen aneinander drücken

24. Knieballen aneinander drücken

25. Knieballen aneinander drücken

26. Knieballen aneinander drücken

27. Knieballen aneinander drücken

28. Knieballen aneinander drücken

29. Knieballen aneinander drücken

30. Knieballen aneinander drücken

31. Knieballen aneinander drücken

32. Knieballen aneinander drücken

33. Knieballen aneinander drücken

34. Knieballen aneinander drücken

35. Knieballen aneinander drücken

36. Knieballen aneinander drücken

37. Knieballen aneinander drücken

38. Knieballen aneinander drücken

39. Knieballen aneinander drücken

40. Knieballen aneinander drücken

41. Knieballen aneinander drücken

42. Knieballen aneinander drücken

43. Knieballen aneinander drücken

44. Knieballen aneinander drücken

45. Knieballen aneinander drücken

46. Knieballen aneinander drücken

47. Knieballen aneinander drücken

48. Knieballen aneinander drücken

49. Knieballen aneinander drücken

50. Knieballen aneinander drücken

51. Knieballen aneinander drücken

52. Knieballen aneinander drücken

53. Knieballen aneinander drücken

54. Knieballen aneinander drücken

55. Knieballen aneinander drücken

56. Knieballen aneinander drücken

57. Knieballen aneinander drücken

58. Knieballen aneinander drücken

59. Knieballen aneinander drücken

60. Knieballen aneinander drücken

61. Knieballen aneinander drücken

62. Knieballen aneinander drücken

63. Knieballen aneinander drücken

64. Knieballen aneinander drücken

65. Knieballen aneinander drücken

66. Knieballen aneinander drücken

67. Knieballen aneinander drücken

68. Knieballen aneinander drücken

69. Knieballen aneinander drücken

70. Knieballen aneinander drücken

71. Knieballen aneinander drücken

72. Knieballen aneinander drücken

73. Knieballen aneinander drücken

74. Knieballen aneinander drücken

75. Knieballen aneinander drücken

76. Knieballen aneinander drücken

77. Knieballen aneinander drücken

78. Knieballen aneinander drücken

79. Knieballen aneinander drücken

80. Knieballen aneinander drücken

81. Knieballen aneinander drücken

82. Knieballen aneinander drücken

83. Knieballen aneinander drücken

84. Knieballen aneinander drücken

85. Knieballen aneinander drücken

86. Knieballen aneinander drücken

87. Knieballen aneinander drücken

88. Knieballen aneinander drücken

89. Knieballen aneinander drücken

90. Knieballen aneinander drücken

91. Knieballen aneinander drücken

92. Knieballen aneinander drücken

93. Knieballen aneinander drücken

94. Knieballen aneinander drücken

95. Knieballen aneinander drücken

96. Knieballen aneinander drücken

97. Knieballen aneinander drücken

98. Knieballen aneinander drücken

99. Knieballen aneinander drücken

100. Knieballen aneinander drücken

101. Knieballen aneinander drücken

102. Knieballen aneinander drücken

103. Knieballen aneinander drücken

104. Knieballen aneinander drücken

105. Knieballen aneinander drücken

106. Knieballen aneinander drücken

107. Knieballen aneinander drücken

108. Knieballen aneinander drücken

109. Knieballen aneinander drücken

110. Knieballen aneinander drücken

111. Knieballen aneinander drücken

112. Knieballen aneinander drücken

113. Knieballen aneinander drücken

114. Knieballen aneinander drücken

115. Knieballen aneinander drücken

116. Knieballen aneinander drücken

117. Knieballen aneinander drücken

118. Knieballen aneinander drücken

119. Knieballen aneinander drücken

120. Knieballen aneinander drücken

121. Knieballen aneinander drücken

122. Knieballen aneinander drücken

123. Knieballen aneinander drücken

124. Knieballen aneinander drücken

125. Knieballen aneinander drücken

126. Knieballen aneinander drücken

127. Knieballen aneinander drücken

128. Knieballen aneinander drücken

129. Knieballen aneinander drücken

130. Knieballen aneinander drücken

131. Knieballen aneinander drücken

132. Knieballen aneinander drücken

133. Knieballen aneinander drücken

134. Knieballen aneinander drücken

135. Knieballen aneinander drücken

136. Knieballen aneinander drücken

137. Knieballen aneinander drücken

138. Knieballen aneinander drücken

139. Knieballen aneinander drücken

140. Knieballen aneinander drücken

141. Knieballen aneinander drücken

142. Knieballen aneinander drücken

143. Knieballen aneinander drücken

144. Knieballen aneinander drücken

145. Knieballen aneinander drücken

146. Knieballen aneinander drücken

147. Knieballen aneinander drücken

148. Knieballen aneinander drücken

149. Knieballen aneinander drücken

150. Knieballen aneinander drücken

151. Knieballen aneinander drücken

152. Knieballen aneinander drücken

153. Knieballen aneinander drücken

154. Knieballen aneinander drücken

155. Knieballen aneinander drücken

156. Knieballen aneinander drücken

157. Knieballen aneinander drücken

158. Knieballen aneinander drücken

159. Knieballen aneinander drücken

160. Knieballen aneinander drücken

161. Knieballen aneinander drücken

162. Knieballen aneinander drücken

163. Knieballen aneinander drücken

164. Knieballen aneinander drücken

165. Knieballen aneinander drücken

166. Knieballen aneinander drücken

167. Knieballen aneinander drücken

168. Knieballen aneinander drücken

169. Knieballen aneinander drücken

170. Knieballen aneinander drücken

171. Knieballen aneinander drücken

172. Knieballen aneinander drücken

173. Knieballen aneinander drücken

174. Knieballen aneinander drücken

175. Knieballen aneinander drücken

176. Knieballen aneinander drücken

177. Knieballen aneinander drücken

178. Knieballen aneinander drücken

179. Knieballen aneinander drücken

180. Knieballen aneinander drücken

181. Knieballen aneinander drücken

182. Knieballen aneinander drücken

183. Knieballen aneinander drücken

184. Knieballen aneinander drücken

185. Knieballen aneinander drücken

186. Knieballen aneinander drücken

187. Knieballen aneinander drücken

188. Knieballen aneinander drücken

189. Knieballen aneinander drücken

190. Knieballen aneinander drücken

191. Knieballen aneinander drücken

192. Knieballen aneinander drücken

193. Knieballen aneinander drücken

194. Knieballen aneinander drücken

195. Knieballen aneinander drücken

196. Knieballen aneinander drücken

197. Knieballen aneinander drücken

198. Knieballen aneinander drücken

199. Knieballen aneinander drücken

200. Knieballen aneinander drücken

201. Knieballen aneinander drücken

202. Knieballen aneinander drücken

203. Knieballen aneinander drücken

204. Knieballen aneinander drücken

205. Knieballen aneinander drücken

206. Knieballen aneinander drücken

207. Knieballen aneinander drücken

208. Knieballen aneinander drücken

209. Knieballen aneinander drücken

210. Knieballen aneinander drücken

211. Knieballen aneinander drücken

212. Knieballen aneinander drücken

213. Knieballen aneinander drücken

214. Knieballen aneinander drücken

215. Knieballen aneinander drücken

216. Knieballen aneinander drücken

217. Knieballen aneinander drücken

218. Knieballen aneinander drücken

219. Knieballen aneinander drücken

220. Knieballen aneinander drücken

221. Knieballen aneinander drücken

222. Knieballen aneinander drücken

223. Knieballen aneinander drücken

224. Knieballen aneinander drücken

225. Knieballen aneinander drücken

226. Knieballen aneinander drücken

227. Knieballen aneinander drücken

228. Knieballen aneinander drücken

229. Knieballen aneinander drücken

230. Knieballen aneinander drücken

231. Knieballen aneinander drücken

232. Knieballen aneinander drücken

233. Knieballen aneinander drücken

234. Knieballen aneinander drücken

235. Knieballen aneinander drücken

236. Knieballen aneinander drücken

237. Knieballen aneinander drücken

238. Knieballen aneinander drücken

239. Knieballen aneinander drücken



**KNIEBEUGE** Die Kniebeuge ist eine der Königsübungen im Fitness- und Kraftsportbereich. Entgegen weitläufiger Meinung ist insbesondere für Einsteiger eine Kniebeuge („Squat“) auch ohne Zusatzgewicht eine enorm effektive Übung. Durch das komplexe Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen in einer Kette handelt es sich jedoch auch um eine Übung, die nicht so einfach zu erlernen ist, wie viele denken. Insbesondere der Trainingsradius („Range of Motion“) wird zu Beginn oft zu groß gewählt, obwohl dies die Hüftmobilität oftmals noch nicht zulässt und daher Fehlbewegungen eingegangen werden. Grundsätzlich gilt als Merksatz: Nur so tief heruntergehen, wie es meine neutrale Wirbelsäule zulässt, ohne Kompensationsbewegungen einzugehen! Ihre Füße sollten hier mindestens hüftbreit auseinander stehen, sowie leicht nach Außen rotiert werden. Der alte Mythos, dass die Kniescheiben nicht über die Zehenspitzen ragen sollten, sollte nicht pauschalisiert werden. Zwar steckt der richtige Gedanke hinter dieser Aussage, jedoch trifft sie nicht auf jede Körpergröße und Beinlänge zu!

**LIEGESTÜTZ** Ein weiterer Klassiker unter den Fitnessübungen ist der gute alte Liegestütz. Um den Lastarm zu verkürzen ist es selbstverständlich erlaubt, die Liegestütze auch auf den Knien durchzuführen („Frauenliegestütz“). Auch bei dieser Übung steckt der Teufel im Detail. Achten Sie neben der kompletten Körperspannung insbesondere auf die richtige Kopfhaltung. In Zeiten des sogenannten „Handynackens“, sollte beim Fitness- und Krafttraining sehr auf eine neutrale Kopfhaltung geachtet werden. Ziehen Sie den Kopf tendenziell eher etwas nach hinten, so dass die Ohren über den Schultern stehen. Beim Liegestütz wird gerne der Fehler gemacht, den Kopf nach vorne zu schieben. Vermeiden Sie dies so gut wie möglich! Des Weiteren sollten sich die Ellenbogen unterhalb der Schulterlinie befinden, um ihre Rotatorenmanschette nicht zu überbelasten



**ABDUKTION IM SEITSTÜTZ** Stützübungen fordern unsere Rumpfmuskulatur auf sehr funktionelle Art und Weise, da isometrische Haltekraft eine wesentliche Kompetenz unserer Rumpfmuskulatur ist. Versuchen Sie bei dieser Übung stets Ihre Körperachse zu halten, ohne in eine bestimmte Richtung zu kompensieren. Bei der Hüftabduktion sollten Sie ebenfalls mit dem abduzierenden Bein in einer Ebene zum „Standbein“ bleiben. Als Progression können Sie die Übung dadurch intensivieren, dass Sie sich nicht auf Ihre Unterarme, sondern auf Ihre Hand stützen. Sie erhöhen dadurch besonders die Koordinative Komponente der Übung.





4

**SPLIT SQUAT** Der Split Squat, fälschlicherweise oft als Ausfallschritt übersetzt, ist eine hervorragende kniedominante Übung. Gesäßmuskulatur und Oberschenkel arbeiten hier im Einklang, ohne die Lendenwirbelsäule als limitierenden Faktor in die Gleichung einzubeziehen. Frontal betrachtet sollte sich die Mitte Ihrer Knie- scheibe im Lot über der Mitte Ihrer Fußvorderseite befinden. Als Progression wird die Übung durch hochstellen des hintern Beins intensiviert. Um die Lendenwirbel- säule tatsächlich zu neutralisieren, muss unter allen Umständen eine aufrechte Position des Oberkörpers, sowie eine vertikale Bewegungsrichtung eingehalten werden!



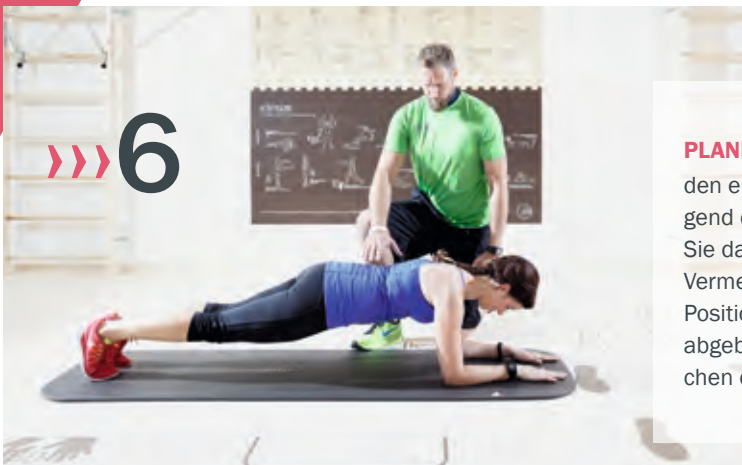
5



**VERTICAL ROW** Rudern gehört zu den wichtigsten Grundübungen im Krafttraining. Zugübungen sind besonders in Zeiten vielsitzender Tätigkeiten ein wesentlicher Bestandteil eines guten Trainingsplanes, da sie maßgeblich zur Oberkörperaufrichtung beitragen. Sie können diese Übung unter einer Tischplatte, an einem Geländer oder im Idealfall an einem Schlingentrainer durchführen. Halten Sie Ihre Rumpfmuskulatur stets unter voller Spannung und versuchen Sie ein Absinken des Hintern zu vermeiden. Ziehen Sie die Tischkante zur Brust und auf nicht zum Hals! Greifen Sie nicht zu weit, sondern in einem Abstand, der ein Ziehen zur Brust mit den Ellenbogen unter Schulterlinie gewährleistet!



6



**PLANK** Der Plank, auch „Frontstütz“ genannt, ist eine auf den ersten Blick sehr unkomplizierte Übung, die hervor- ragen- d dazu dient die eigene Rumpfstabilität zu testen. Achten Sie darauf Ihre Schultern über den Ellenbogen zu halten. Vermeiden Sie eine Hohlkreuzbildung! Sobald eine stabile Position nicht mehr gehalten werden kann, muss die Übung abgebrochen werden und sollte nicht auf Biegen und Bre- chen durchgehalten werden.

Gastbeitrag von Eliana Deucker, Schöner Schlafen

# VIEL SITZEN UND SICH DOCH BEWEGEN

## BÜROMÖBEL GEGEN DEN GRAUEN SITZ-ALLTAG



*Viele internationale Studien belegen, dass der Sitzalltag im Büro zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen, verminderter Arbeitsfähigkeit und erhöhtem Arbeitsausfall führt. Wie man sich im Büro – ganz nebenbei – beweglich und fit hält, dazu interviewten wir Susanna Kindler, Leitung Vertrieb, Marketing & HR der aeris GmbH.*

### Was passiert bei langem Sitzen mit unserem Körper?

Um gesund zu bleiben, muss man sich nicht nur möglichst viel, sondern auch am besten kontinuierlich viel bewegen. Der Körper des Menschen ist angelegt für ein Leben in Bewegung. Und wenn man das seinem Körper nicht bieten kann, reagiert er darauf: Kurzfristig mit Verspannungen und Rückenschmerzen, Konzentrationsstörungen und Müdigkeit. Mittel- und langfristig sind die Folgen besonders schlimm: Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen, chronische Rückenleiden – um nur einige zu nennen.

### Und wie integriert man mehr Bewegung in seinen Arbeitsalltag?

Menschen, die im Büro arbeiten, sitzen durchschnittlich bis zu 11 Stunden täglich! Auf dem Arbeitsweg, im Büro, beim Essen, abends auf dem Sofa. Fast jeder weiß ja, was da richtig wäre: Treppe statt Aufzug, regelmäßig Sport treiben etc. Nur gibt es da gleich mehrere Probleme: Eine aktuelle Studie der TKK zeigt: Es fehlt den Menschen nicht an Problembewusstsein, sondern an Zeit und Motivation hier etwas zu verändern. Zudem können sie mit Sport am Feierabend oder am Wochenende das Bewegungsdefizit aus dem Sitzalltag gar nicht kompensieren. Und genau da können die aeris-Produkte – Aktiv-Sitzmöbel wie swopper, 3Dee und muvman – eine wunderbare Lösung bieten, weil sie ganz natürliche Bewegungen fordern und fördern. Mindestens doppelt so viel Bewegung wie auf einem normalen Bürostuhl. Und das, während man arbeitet - beim Sitzen - ganz nebenbei.



### Was ist das Besondere bei den Stühlen von aeris?

Einfach gesagt: Falls Sie eine 40 Stunden-Woche im Büro haben, werden aeris-Produkte Ihnen dazu verhelfen, eine 40-Stunden Woche in Bewegung zu haben – sie sind quasi Ihr eigener Personal-Trainer im Büro. Und das ist der Kern der Sache bei aeris. Alle Produkte (Aktiv-Sitze und Aktiv-Stehsitze) dienen dazu, dass es ihren Besitzern gut geht. Und das gut durchdacht und sehr konsequent. Der technische Ansatz dahinter ist die 3D-Aktiv-Technologie von aeris. Die ist einzigartig und bietet auch einzigartige Vorteile beim Sitzen. Das überrascht nicht, wenn man weiß, dass die Produkte in enger Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten, Osteopathen und Ärzten entwickelt werden.

### Lassen sich diese Effekte nachweisen?

Aber sicher. Wir stellen auf unserer Homepage Informationen zu zahlreichen unabhängigen wissenschaftlichen Studien zur Verfügung, die die positiven Wirkungen der aeris-Produkte belegen. Unsere Produkte werden regelmäßig international für ihren Nutzen, ihr Design und ihre Technologie prämiert. Eine ganz aktuelle Studie der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz belegt durch Messung der Hirnströme, dass das bewegte Sitzen auf einem **swopper** die Gehirnaktivität gegenüber dem Sitzen auf einem normalen Bürostuhl signifikant erhöht. Es ist also summa summarum eine schlaue Sache auf einem **swopper**, einem **3Dee** oder einem **muvman** Platz zu nehmen.

**JETZT  
KOSTENLOS  
TESTEN!**

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

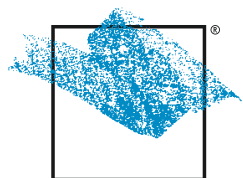
**swopper®**  
Ihrem Rücken zuliebe



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

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

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



**Schöner Schlafen**  
Wasserbetten & Matratzen

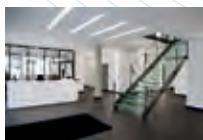
# Handwerk von A-Z

Raumgestaltung, Ausbau  
und Energieoptimierung

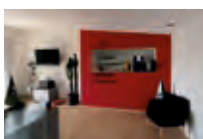
**G A D E**

Ihr Komplettlöser

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



## Raumgestaltung



## Ausbau



## Energieoptimierung

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

Premiumpartner im Werkhof '07

**WERKHOF '07**  
Forum für Bauherren und Unternehmen

W E L L N E S S

# VITA SPA

B E A U T Y

*Zum Wohlfühlen gut!*

**» FIT & SCHÖN «**

## **IM VITA SPA WIRD DAS WOHLFÜHLERLEBNIS GROSSGESCHRIEBEN**

Herzlich willkommen zum Urlaub im Alltag. Die Gedanken schweifen lassen, angenehme Ruhe erfahren, den Körper wieder einmal bewusst wahrnehmen, einen kleinen Urlaub im Alltag genießen. Dies alles und noch sehr viel mehr erleben Spa-Besucher in eleganter und entspannender Atmosphäre in dem neu eröffneten vita SPA im Gesundheitszentrum Marburg. Prävention, Rehabilitation und Fitness sind der eine Pfeiler der Gesundheit, aber Entspannung, Stressbewältigung, Regeneration für Wohlbefinden und Schönheit sind der andere Pfeiler. Im vita SPA wird das Wohlfühlerlebnis großgeschrieben. Verwöhnen, vitalisieren und loslassen ist das Motto. Die vita SPA sowie das ebenfalls neueröffnete Personal Training Studio „Get Coached“

sind neue Marken des vita fitness und vernetzen nun optimal Wellness und gesunde Fitness für alle Zielgruppen. „Fit und schön“ beschreibt die Kombination der neuen Dienstleistungen im Gesundheitszentrum Marburg wohl am ehesten. Im neuen Personal Training Studio von „Get Coached“ direkt gegenüber des Spa ergänzt beispielsweise das effektive „miha bodytec“ Muskeltraining die hautstraffenden Körperbehandlungen des vita SPA. Das Tiefenmuskeltraining durch Elektro-Muskel-Stimulation (EMS-Training) setzt dort an, wo herkömmliche Methoden der Körperformung- und Straffung versagen: Gezielt, individuell dosiert, mit minimalem Zeitaufwand und maximalem Effekt für jede Altersgruppe (mehr auf Seite 26) »







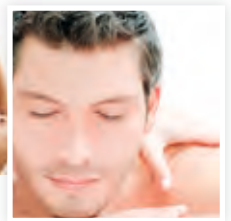
Natürlich  
schön

## VAGHEGGI

**Die Bandbreite der Wohlfühl-Angebote des vita SPA ist so vielseitig, dass jeder Kunde das Richtige finden kann.**

Das geschulte Team bietet wohltuende Körperbehandlungen mit Hot Stones, Ayurvedische Spa Massagen, Aromaöl Massagen und klassische Beauty Behandlungen an. Mit der Kosmetikmarke „Vagheggi Phytocosmetic“ aus Italien und einem umfangreichen Sortiment ist das vita SPA für alle Altersklassen und Hauttypen ausgestattet. Die Naturkosmetik von „Vagheggi“ für die Pflege von Gesicht und Körper, sind Natur pur Produkte ohne Parabene, Mineralöle, Paraffine, Alkohol und Stoffe tierischer Herkunft und sind auch im vita SPA Studio erhältlich. Ein ganz neues Rezept der Vagheggi Kosmetik ist der Einsatz von Diorit, einem magmatischen Vulkangestein.

Die natürlichen Inhaltsstoffe machen die Haut besonders geschmeidig, daher erhielt Vagheggi für Ihre Beauty Behandlung auch den Wellness & Spa Innovation Award 2014.



# SLIMYONIK® YOUR BODYSTYLER

Der einfache Weg zur Ihrer Traumfigur

**Schnell zum Ziel und endlich das körperliche Wohlbefinden wieder erlangen. Wie geht das?** Ernährungsberatung und gezieltes Training mit Hilfe der vita fitness Food Coaches und Personal Trainer ist das eine. Sensationell einfach und die perfekte Ergänzung dazu ist der SLIMYONIK® Bodystyler.

Nach einem anstrengenden Tag oder einem Power-Training wollen Sie sich regenerieren, schwere Beine entspannen und Muskeln lockern? Oder Sie wollen die hartnäckigen Fettpolster die trotz gezieltem Training nicht weg gehen wollen endlich loswerden? Hier bietet das vita SPA mit dem aktuellen SLIMYONIK® Konzept eine optimale Ergänzung für körperliches Wohlbefinden. Grundlage ist

der SLIMYONIK® Bodystyler, der mittels Druckwellenmassage die Durchblutung der Haut und des Fettgewebes anregt. Auf diese Weise wird das Lymphsystem sanft mobilisiert und sorgt für eine Reduzierung von Cellulite und Körperrumfang.

Das SLIMYONIK®-Erfolgskonzept heißt „ganzheitlich und körperorientiert“ und wurde in jahrelanger Arbeit auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse, moderner Technologien und hochwertiger Inhaltsstoffe entwickelt und kontinuierlich verfeinert. SLIMYONIK® ist ein eingetragenes Markenzeichen und eine der derzeit wohl erfolgreichsten weiterentwickelten Technologien im Bereich der ästhetischen Körperbehandlungen.

Die speziell entwickelten Programmabläufe auf Basis komplexer Algorithmen steuern dabei das Zusammenspiel vieler einzelner Druckkammern, um so eine optimale Druckmassage zu gewährleisten. Kunden können aus verschiedenen Programmen wählen um ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern, eine einfache Sport- oder Relaxing Massage nach dem Training oder das effektive „Cellulite & Slim“ Programm für die hartnäckigen Fettpolster, lassen Sie sich von dem SLIMYONIK® Konzept überzeugen. Eine Behandlung dauert je nach Programm zwischen 35 und 50 Minuten.



SLIMYONIK®  
YOUR BODYSTYLER

*Gratis  
Probetermin  
vereinbaren*  
**06421.1695316**



# Sanft „entfaltet“

...sofort sichtbarer Verjüngungseffekt

**BYONIK®**  
BE YOUNG.

**EXKLUSIV  
IM VITA SPA**

## BYONIK® BE YOUNG

Man sieht sofort erholt aus, wie nach einem ausgiebigen Schlaf und schon nach einer ersten Behandlung lässt sich ein frischeres Aussehen erkennen. Was steckt hinter dem Wundergerät? Kaltlicht-Laser und konzentriertes Hyaluron macht die patentierte BYONIK® Behandlung zu einer sanften Anti-Aging-Methode, die seit Neuem exklusiv im vita SPA angeboten wird. BYONIK® wurde von der Ästhetischen Dermatologie zum Produkt des Jahre 2014 ausgezeichnet. Es ist eine sofort wirksame und schmerzlose Verjüngung der Haut. Aber auch andere Hautprobleme sind mit diesem wirkungsvollen Behandlungsverfahren gut in den Griff zu bekommen.

### FEUCHTIGKEITSSPENDENDE HYALURONSÄURE

Sonne und Umwelteinflüsse schaden der Haut. Mit dem Älterwerden verlangsamen



sich wichtige Zellprozesse, die für die jugendliche Haut verantwortlich sind. Kleine Fältchen und Linien sind die sichtbaren ersten Zeichen. Schuld daran ist ebenso, dass unser Körper im Laufe des Alters die Produktion der feuchtigkeitsspeichernden Hyaluronsäure drosselt. Hyaluron ist verantwortlich für ein festes Bindegewebe und die Straffheit der Haut. Durch den Alterungsprozess nimmt die Produktion von Hyaluron dramatisch ab, das Bindegewebe der Haut

verliert an Füllsubstanz, Falten entstehen, unsere Haut altert. Spätestens zu diesem Zeitpunkt ist es notwendig, der Haut wieder auf die Sprünge zu helfen und die Feuchtigkeitsdepots aufzufüllen. Und genau da setzt BYONIK® an und bringt hochdosiertes Hyaluronsäure-Gel in die tiefste Schicht der Oberhaut ein.

### INAKTIVE ZELLEN WERDEN WIEDER AKTIV

Mittels BYONIK® lassen sich auch alte Zellen mit geringer Stoffwechselaktivität erneut aktivieren. Gefestigtes Bindegewebe sorgt für eine straffere Haut und der gesteigerte Stoffwechsel entschlackt die Haut auch langfristig. Für den optimalen Erfolg dieses Verfahrens kommen speziell darauf abgestimmte modifizierte Hyaluronate als Gel zum Einsatz. Das Gel wird nach biotechnologischer Methode in Deutschland



hergestellt, es ist speziell auf die Hautbedürfnisse moderner Frauen und Männer ausgerichtet. Was zunächst zu schön klingt, um wahr zu sein, hat einen soliden wissenschaftlichen Hintergrund in der Strahlenmedizin.

---

#### GEBÜNDELTES LICHT FÜR DIE SCHÖNHEIT

---

Herzstück der Behandlung ist der 2-Frequenz-Simultan-Laser, der die Zellen anregen soll, sich in der Haut mit den Hyaluron-Molekülen zu verbinden. Der Laser arbeitet gleichzeitig mit infrarotem und rotem Licht, um so alle Hautschichten optimal zu erreichen.

Die infrarote Wellenlänge soll die Mikrozirkulation und den Stoffwechsel der Haut stimulieren, die rote Wellenlänge hat sich bereits im medizinischen Bereich der Wundheilung bewährt und wirkt dem viel diskutierten Inflamm-Aging (Entzündungsaltern) entgegen. Sie macht inaktive Zellen wieder aktiv, stützt das Bindegewebe und fördert die Bildung von Elastin, Kollagen und Hyaluronsäure. Die biotechnologisch hergestellte Hyaluronsäure wird sanft als Gel mit Hilfe der BYONIK®-Laser-Energie in die tieferen Hautschichten eingeschleust



und polstert die Haut auf. Die darin enthaltenen Antioxidantien schützen die Haut vor zu schneller Hautalterung. Die Behandlung ist vollkommen schmerzfrei und wirkt nicht nur dem Hautalterungsprozess entgegen, sondern verspricht auch für viele andere Hautprobleme wie Neurodermitis oder Akne eine Besserung.

# Volldampf für neue Energie



## DAYS SPA MIT SAUNALANDSCHAFT

Im vita SPA ist jeder Willkommen der Entspannung aber auch neue Energie und körperliches Wohlbefinden erlangen möchte, denn das vita SPA-Konzept ist mit allen Facetten des vita fitness vernetzt.

Das ist ein Vorteil für Mitglieder, aber vor allem auch für die Spa Gäste aus der Region. Das harmonische und inspirierende Spa-Ambiente geht in die großzügige Saunenlandschaft des vita fitness über. Die Kombination aus Spa-Behandlungen und einer Wellnessanlage mit 7 Saunen, Wasserbetten, Pool und Whirlpool versprechen den Gästen eine nachhaltige Entspannung, Regeneration und Entschleunigung aus dem Alltag.

### SAUNA IST LEBENSQUALITÄT, ENERGIE UND FITNESS!

Die Gegensätze von heiß und kalt, von anregen und entspannen, faszinieren seit Tausenden von Jahren Kulturen auf der ganzen Welt. Das Saunieren besitzt eine uralte Tradition und ist modern wie nie.

### EINE STARKE IMMUNABWEHR, REINE HAUT, ENTSPANNUNG – SAUNA BRINGT POWER PUR!

Es ist allgemein verbreitet, dass Saunieren gesundheitsfördernd wirkt, da es zur Stärkung der körpereigenen Abwehr beiträgt. Nun stellt sich die Frage: Kann Sauna mehr bewirken als Wohlbefinden und Behaglichkeit - macht Sauna gesund? Vor allem in der Erkältungszeit ist es sinnvoll, regelmäßig die Sauna zu besuchen. Dabei wird der Organismus abgehärtet, das Immunsystem gestärkt und vor einer drohenden Infektion geschützt. Es besteht auch die Möglichkeit, eine Erkältung im ersten Stadium mit einem Saunabesuch zu stoppen. Aber Vorsicht: Wenn man bereits erkältet ist, vielleicht sogar Fieber hat, ist vom Saunieren abzuraten. Dies kann sonst zur Verschlechterung der Erkrankung beitragen.

Wer an Verspannungen im Rücken oder an Rückenschmerzen leidet, der sollte sich die meiste Zeit in der Sauna auf den Bauch legen. So kann die Hitze von der Sauna-

decke direkt auf den Rücken wirken. Die Muskulatur kann sich dann durch die Wärmeeinwirkung entspannen. Des Weiteren kommt es zu einer entspannenden Wirkung auf die Seele. Aber Vorsicht: Bereiten Sie Ihren Körper vor dem Verlassen der Sauna auf die anstehende Belastung vor. Das Entspannen im Liegen sorgt für einen niedrigeren Energiebedarf. Vergessen Sie also nicht sich aufzusetzen, um den Kreislauf langsam wieder in Schwung zu bringen. Wer an Akne leidet, sollte regelmäßig in die Sauna gehen. Die Hitze öffnet die Poren der Haut, die von Talg verstopft sind. So kann eine Reinigung der Haut erfolgen, was den Heilungsprozess fördert.

Saunieren kann auch rheumatische Beschwerden und Wirbelsäulenprobleme lindern. Der Heilungsprozess von Gelenkverletzungen, Verstauchungen und Prellungen kann durch regelmäßige Saunagänge beschleunigt werden. Eine Verbesserung von Durchblutungsstörungen kann durch Saunabesuche bewirkt werden. Dies gilt jedoch nicht für Venenleiden. Also Vorsicht:



Mit Erkrankungen der Venen darf man die Sauna nicht besuchen.

### WAS IST DAS GEHEIMNIS, WELCHES UNSERE HAUT UND UNSEREN KÖRPER NACH EINEM SAUNABESUCH JÜNGER, FRISCHER UND GESÜNDER AUSSEHEN LÄSST?

Das Saunieren trägt durch die porentiefe Reinigung der Haut zu einem geklärten Hautbild bei. Das Vorreinigen, das Schwitzen und die Nachreinigung ergeben ein optimales Resultat, da ihre Haut von jeglichem Schmutz befreit wird. Des Weiteren wird Ihre Haut sehr stark mit Feuchtigkeit durchzogen. Die Durchblutung wird durch den Wechsel von Heiß zu Kalt angeregt. Dies wirkt sich positiv auf die Festigkeit und das Aussehen der Haut aus und verlangsamt dessen Alterungsprozess. Ein Prozess der

Entschlackung wird durch das Saunabaden in Ihrem Körper angeregt und wirkt auf den Stoffwechsel. In der Sauna heizt sich der Körper extrem auf. Viele meinen, Schadstoffe und Schlacken werden einfach herausgeschwitzt. Da aber der Schweiß nur zu 1 Prozent aus "Schadstoffen", wie Kalium, Kochsalz oder Harnstoff besteht, verlieren Sie mit dem Schweiß eben hauptsächlich Wasser. Es ist daher wichtig, dem Körper wieder Wasser zuzuführen. Dies erhöht auf jeden Fall den Entschlackungseffekt Ihres Körpers.

### WAS GESCHIEHT IM KÖRPER, WENN MAN SICH IN DER SAUNA BEFINDET?

Der Wärmereiz, der durch die Wärmestrahlung von dem Sauna-Ofen, den Steinen und den Holzwänden erzeugt wird, hat auf

den gesamten Menschen einen positiven Einfluss. Die Wärme gelangt in erster Linie durch die Haut in den Körper. Auch die Schleimhäute der Atemwege werden aufgeheizt. Die gesamte Körpertemperatur steigt um 1 bis 3 Grad Celsius. Dadurch entsteht ein künstliches Heilfieber, welches sämtliche Stoffwechselforgänge im Körper anregt, den Kreislauf ankurbelt und die natürlichen Abwehrkräfte stärkt.

### Haben Sie Fragen zu unseren Angeboten oder Leistungen?

Sie erreichen uns telefonisch unter 06421.1695316 oder per E-Mail an [vitaspa@gesundheitszentrum-marburg.de](mailto:vitaspa@gesundheitszentrum-marburg.de)

Infos auch auf unserer Website unter [gesundheitszentrum-marburg.de/vita-spa](http://gesundheitszentrum-marburg.de/vita-spa)

# GERADE DURCH'S LEBEN! DIE SCHRO

## DIE WIRBELSÄULE

Die Wirbelsäule bildet das Grundgerüst des menschlichen Körpers. Sie ist zentrales Bewegungsorgan und hat zudem eine wichtige Stützfunktion. Die Wirbelsäule besteht aus der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule und bildet eine senkrechtstehende, lotrechte Linie. Kommt es zu Verschiebungen dieser einzelnen Abschnitte, spricht man von einer Skoliose (griech. „skolios“ = „krumm“).

## Hauptmerkmale und Symptome einer Skoliose

Die ersten Anzeichen einer skoliotischen Veränderung können meist schon im Wachstumsalter festgestellt werden. Zudem sind Mädchen 4-mal häufiger betroffen als Jungen. Je nach Grad der Verbiegung sowie Fortschreiten der Skoliose ist eine Therapie notwendig. In der Wachstumsphase werden die idiopathischen Skoliosen nach dem Alter des Auftretens unterteilt:

- › **infantile Skoliose:** Geburt – 3. Lebensjahr
- › **juvenile Skoliose:** 4. – 10. Lebensjahr
- › **adoleszente Skoliose:** 10. Lebensjahr – Wachstumsende

Die Symptome sind nicht mit dem eines klassischen Rückenproblems zu vergleichen. Selten kommt es zu akuten Schmerzen. Vielmehr ist über einen langen Zeitraum eine signifikante Fehlstellung zu beobachten. Nicht immer sind Verformungen auf den ersten Blick erkennbar, jedoch lassen sich stärker entwickelte Skoliosen anhand markanter Punkte ermitteln. Im Sichtbefund wird deutlich, dass sich beispielsweise die Schulterblätter nicht auf gleicher Höhe befinden oder sich ein Rippenbuckel gebildet hat. Weitere Erkennungszeichen sind u.a. ein Beckenschiefstand oder die Verformung der Taillendreiecke.

Werden diese Anzeichen und Alarmsignale ignoriert, kann es langfristig zu erheblichen Problemen kommen. Neben kosmetischen Störungen können hauptsächlich gesundheitliche Probleme in den Vordergrund rücken. Unregelmäßig auftretende Rückenschmerzen, Abnutzung aller beteiligten Strukturen, Bewegungseinschränkungen, verminderte Funktionen innerer Organe wie z.B. herabgesetzte Lungenfunktionen, Störungen von Herz-, Magen-, Darm- und Nierenfunktion sind nur einige Folgen einer ausgeprägten Skoliose.

Um Wirbelsäulendeformitäten im Wachstumsalter effizient behandeln zu können, muss eine frühzeitige Diagnose sowie eine erste konservative Therapie eingeleitet werden. Sie umfasst neben regelmäßigen Röntgenkontrollen eine individuell angepasste Korsettversorgung mit der dazugehörigen Physiotherapie. In schwerwiegenden Fällen sollte zudem eine Operation in Betracht gezogen werden.

## DEFINITION UND ARTEN EINER SKOLIOSE

Bei einer Skoliose oder auch Wirbelsäulenverkrümmung entsteht eine seitliche Abweichung der Wirbelsäule nach rechts oder links mit einer zusätzlichen Verdrehung eines oder mehrerer Wirbelkörper.

Aufgrund der daraus folgenden eingeschränkten Beweglichkeit ist eine aufrechte Körperhaltung nur schwer möglich. Derzeit leben 3-5% der Weltbevölkerung mit einer Skoliose. Die idiopathischen Skoliosen, d.h. Skoliosen bei der die Ursache dieser Fehlstellung unklar ist, treten in 80-90% aller Patientenfälle auf. Sie sind die am häufigsten auftretende Form. Man unterscheidet solche idiopathi-

schen Skoliosen von denen, denen eine Grunderkrankung vorausgeht: **angeborene Skoliosen: Keilwirbel, Blockwirbel // osteopathische Skoliosen: angeborene Missbildungen, Wirbelverformungen durch Trauma // myopathische Skoliosen: Muskelerkrankung**





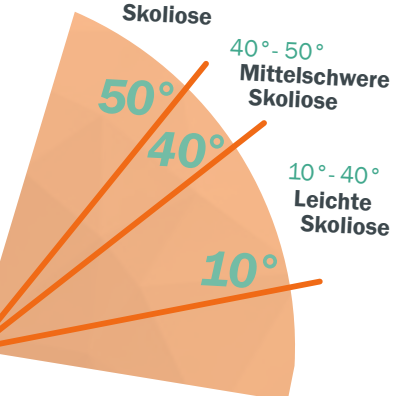
## Diagnose Skoliose

Als erster Ansprechpartner steht der Kinderarzt, Hausarzt oder ein zugewiesener Orthopäde für betroffene Patienten zur Verfügung. Neben einer Beratung und Aufklärung des Krankheitsbildes muss vor jeder beginnenden Behandlung auch der Schweregrad der Wirbelsäulenverkrümmung durch den Arzt bestimmt werden. Die Winkelmessung nach Cobb hat sich hierfür als elementar wichtig herausgestellt und teilt die Skoliose folgendermaßen ein:

über 50° **Schwere Skoliose**

40° - 50° **Mittelschwere Skoliose**

10° - 40° **Leichte Skoliose**



Anhand der Bestimmung dieses Krümmungswinkels können Patienten zielgerichteter behandelt werden.

## Dreidimensionale Schroth Therapie

In den letzten Jahrzehnten hat sich die sogenannte „Dreidimensionale Schroth Therapie“ in der Physiotherapie etabliert und erfolgreich gefestigt. Entwickelt wurde die Behandlung von Katharina Schroth (1894-1985), die selbst unter der Erkrankung Skoliose litt. Aufgrund ihres eigenen, hohen Leidensdrucks erarbeitete sie verschiedene Methoden, um sich und anderen Betroffenen ein Leben ohne das tägliche Tragen eines Korsetts zu ermöglichen.

Katharina Schroth brachte eine Delle im Gummiball auf die Idee, diese durch sogenanntes Gegenatmen auszugleichen. Auf die verkrümmte Wirbelsäule bezogen bedeutet das Folgendes:

» *Durch gezielte Atemübungen lassen sich abgeflachte (konkave) Wirbelabschnitte „auffüllen“. Aufgrund von zahlreichen Experimenten folgerte Schroth, dass die Wirbelsäule sowohl von der Rückseite als auch von der Vorderseite behandelbar ist. Bei der Durchführung verschiedener Übungen beobachtete sie sich selbst akribisch im Spiegel, um die Wirbelsäule dabei zu kontrollieren. Sie erkannte, dass der Abflachung eines Wirbelsäulenabschnittes an der Rückseite, ein hervorstehender (konvexer) Rippenbuckel auf der Vorderseite genau gegenüber steht. Daraus resultiert, dass dieser bereits genannte Rippenbuckel kein Buckel, sondern eine Verdrehung der Rippen darstellt. Durch die von Schroth entwickelte „Dreh-Atemmethode“*

*können einzelne Wirbelsäulenabschnitte wieder geordnet und die Rippen wieder in eine physiologische Stellung trainiert werden.«*

## Prinzipien & Konzept der Dreidimensionalen Skoliosetherapie nach Schroth

Das Konzept „Wirbeltherapie nach Schroth“ beinhaltet verschiedene Prinzipien und strukturelle Leitlinien. Das Erarbeiten der aktiven Aufrichtung sowie Haltungskorrekturen der Wirbelsäule müssen in jeder Behandlungssitzung Bestandteile sein. Solche Übungen können in allen Ausgangsstellungen entweder mit Geräten wie z.B. Spiegel, Stäbe, Pezzibälle oder ohne Geräte durchgeführt werden.

Die bereits beschriebene Dreh-Winkel-Atmung erzeugt eine zusätzliche Korrektur der Brustwirbelsäule mit den dazugehörigen verdrehten Rippen. Aufbauend auf diese „Geradestellung“ mit Hilfe des Therapeuten müssen Patienten ihre Übungsergebnisse festigen. Selbstständige Wiederholungen sowie isometrische Spannungsübungen sind Grundvoraussetzung für den bestmöglichen Therapieerfolg. Zusätzlich sollten in den alltäglichen Situationen wie z.B. im Beruf, beim Sport oder Haushalt, Ausweichbewegungen vermieden werden. Durch einen vielfältigen Therapieplan, ärztliche Röntgenkontrollen und Lungenfunktionstests werden weitere Verformungen knöcherner Strukturen verhindert.... Jeglicher Ausprägung einer Skoliose



**Atem- und Korrekturübungen in Aktion**  
Wege, um den Patienten zu entlasten.

sollte demnach unter allen Umständen frühestmöglich entgegengewirkt werden, da im Wachstumsalter die besten Chancen bestehen, eine Deformität der Wirbelsäule zu behandeln.

In welchem Zyklus, mit welchen Hilfsmitteln oder gar mit welcher Operationstechnik an die Diagnose herangegangen wird, entscheidet der Arzt individuell mit dem Patienten oder den Eltern des Kindes. Bei Behandlungen auf rein physiotherapeutischer Basis ohne Korsettversorgung (Cobb-Winkel unter  $20^\circ$ ) haben funktionelle Übungen zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur das Hauptaugenmerk. Dehnübungen und eine gezielte Atemgymnastik ergänzen dieses Vorgehen.

Übersteigt jedoch der Cobb-Winkel  $20^\circ$ , ist ein Korsett notwendig. Die individuell angepasste Korsett-Konstruktion (Orthese) wirkt der Verschiebung entgegen und muss 22 Stunden am Tag vom Patienten getragen werden, auch nachts! Bauch- und Rückenübungen in der Krankengymnastik komplettieren die Behandlung und geben der Wirbelsäule aktiven Halt.

Schwere Skoliosen mit einem Cobb-Winkel von über  $50^\circ$  müssen in einigen Fällen operativ behoben werden. Die Hauptaufgabe liegt darin, die Wirbelsäule zu korrigieren, zu stabilisieren und gegebenenfalls segmentweise zu versteifen (Spondylodese).

Damit ein Wirbelkörper mit dem darüber liegenden oder darunter liegenden Wirbel verwachsen kann, benötigt es spezielle Implantate, wie z.B. Schrauben und Stäbe. Ist es bereits zu einer Versteifung gekommen, sind diese verwachsenen Wirbel zueinander nicht mehr beweglich. Jede Operation birgt auch Risiken. Betroffene Patienten sollten sich darüber bewusst sein, dass Wundheilungsstörungen, Infektionen oder Nervenverletzungen dem Heilungsprozess einer Skoliose entgegen wirken können.

### Also aufgepasst!

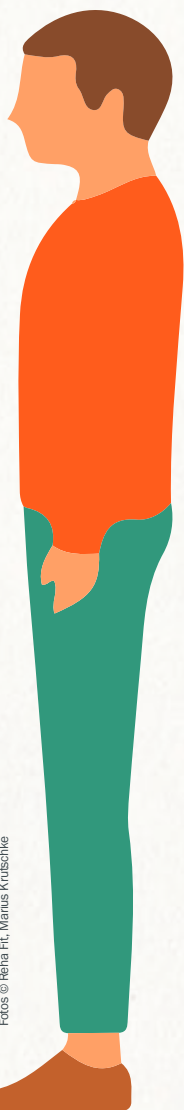
Sollten Sie oder Angehörige unter den beschriebenen Symptomen leiden, dann empfehlen wir zu allererst einen Arzt aufzusuchen. Bestätigt dieser die Diagnose Skolio-

se, lassen Sie sich von ihm aufklären und beraten, welche Maßnahmen in Ihrem Fall in Frage kommen. Nach dem der Schweregrad der Skoliose bestimmt wurde, wird für Sie unter physiotherapeutischer Anleitung ein individuelles Übungsprogramm erstellt.

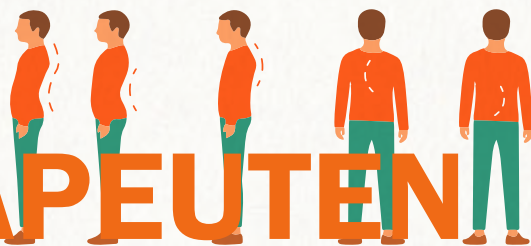
Dies beinhaltet nach dem Schroth Konzept die Atemtherapie und Kräftigungsübungen mit oder ohne Geräte bzw. Hilfsmitteln. Weiterhin gilt zu klären, ob die Versorgung durch ein Korsett zusätzlich notwendig ist.

Wichtigste Maßnahme ist jedoch die Erarbeitung eines eigenen Übungsprogramms gemeinsam mit den entsprechend ausgebildeten Physiotherapeuten.

Diese Übungsformen sind zu Hause und im Alltag selbstständig durchzuführen, da nur durch regelmäßiges Wiederholen der Übungen einer fortführenden Verkrümmung der Wirbelsäule entgegengewirkt werden kann.



# UNSERE THERAPEUTEN



## **NATHALIE GOLONKA** **PHYSIOTHERAPEUTIN**

- › Manuelle Lymphdrainage
- › Meditaping
- › Manuelle Therapie
- › Progressive Muskelentspannung
- › Schroth



**In unserem Therapiezentrum stehen wir, Roy Freitag und Nathalie Golonka, Ihnen als Schroth-Therapeuten und als Ansprechpartner gerne zur Verfügung.  
Tel. 06421. 94540**

## **ROY FREITAG** **PHYSIOTHERAPEUT**

- › Manuelle Lymphdrainage
- › Manuelle Therapie
- › Gerätetraining
- › Meditaping
- › Dorn
- › Schroth



*Hier find' ich was für meinen Rücken!*



**Art & Office<sup>®</sup>**  
Bürodesign GmbH

**Stühle und Tische für Ihren ergonomischen Arbeitsplatz!**

**Beratung | Planung | Objekteinrichtung**

Marburger Straße 86 | 35396 Gießen  
Fon 0641-31051 | Fax 31052  
info@art-office.de | www.art-office.de

Auch in Darmstadt und Mannheim!

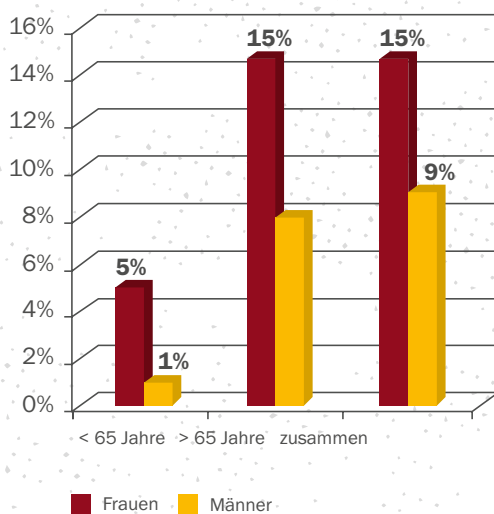


Parkmöglichkeiten direkt vor dem Haus.

## Gesundheitszentrum Marburg

## IHR KONTINENZ Z

**Bereits in unserer letzten Ausgabe des „gesundheit aktiv Magazins“ haben wir über Inkontinenz und Beckenbodentraining berichtet. In diesem Beitrag möchten wir Sie darüber informieren, welche diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten Ihnen in unserem Gesundheitszentrum zur Verfügung stehen!**



Quelle: <http://www.harninkontinenz-info.de>

### INKONTINENZ IST KEIN EINZELSCHICKSAL

Wie viele Menschen in Deutschland exakt von Inkontinenz betroffen sind, ist nicht genau bekannt, da es eine Vielzahl an Menschen gibt, die ihr Leiden tabuisieren. Offiziell sind 15% aller Frauen und ca. 9% aller Männer in Deutschland an einer Form der Inkontinenz erkrankt.

Allerdings ist der Umgang mit der Symptomatik inkontinenter Erscheinungen sehr Besorgniserregend. **Man muss davon ausgehen, dass mehr als die Hälfte aller Betroffenen ihr Leiden verschweigen.** Dieses Verhalten zeigt, dass Inkontinenz auch heute noch als großes Tabu abgetan wird. Menschen mit „Blasenschwäche“ ertragen lieber die extremen Einschränkungen im Alltag und Berufsleben, als ihre Beschwerden einem Spezialisten mitzuteilen. Einer Therapie und damit einer möglichen Genesung steht diese Verschwiegenheit im Wege!

### WAS IST INKONTINENZ?

Inkontinenz ist jeglicher unfreiwilliger Verlust von Urin oder Stuhl. Es kann nicht bewusst zurückgehalten werden und der Zeitpunkt der Entleerung kann nicht selbst bestimmt werden. Inkontinenz kann Menschen jeden Alters treffen. Die Unterscheidung der verschiedenen Inkontinenzformen

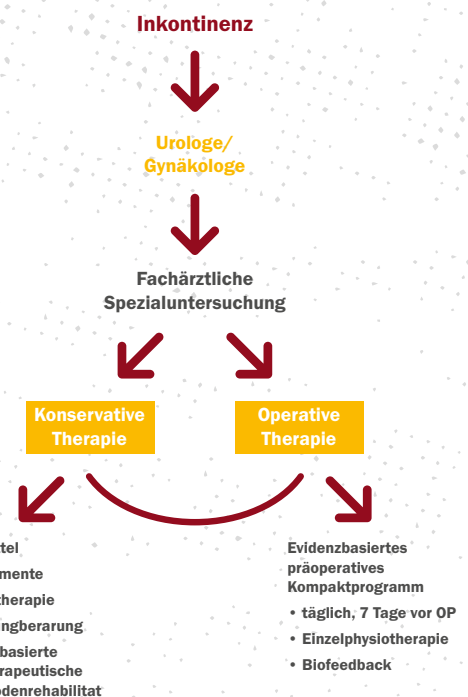
erfolgt anhand der jeweils vorherrschenden Symptome. Dementsprechend unterscheidet man verschiedene Formen, wie die Stressinkontinenz, Urge- oder Dranginkontinenz, Reflexinkontinenz, Überlaufinkontinenz und die extraurethrale Inkontinenz.

### WORAN MERKEN SIE, DASS SIE AN EINER INKONTINENZSTÖRUNG LEIDEN?

- Druckgefühl im Dammbereich
- Schmerzen im Rücken
- gelegentliche Urinverluste bei Belastung (Hüpfen, Niesen, Lachen, Husten)
- Situative Drangsymptome
- „Toiletten-Orientierungslauf“

### DER WEG ZU NEUER LEBENSQUALITÄT IM GESUNDHEITZENTRUM MARBURG

*„Der wichtigste Schritt zum Erfolg ist, sich überhaupt dafür zu interessieren.“ (William Osler)*



# ZENTRUM VOR ORT

## FACHÄRZTLICHE UNTERSUCHUNG UND BEHANDLUNG

Mit ihrem Arzt besprechen Sie zunächst ihre Krankengeschichte und ihre aktuellen Beschwerden. Wichtig sind ebenso Erkrankungen, die die Blasenfunktion beeinflussen oder von ihnen eingenommene Medikamente als eventuelle Auslöser der Harninkontinenz.

Ihr Arzt wird Ihnen je nach Ursache und Art und Ausmaß Ihrer Beschwerden eine individuell angepasste Therapie empfehlen. Es können verschiedene Therapiebausteine zum Einsatz kommen. **Unsere Fachärzte stellen sich vor:**



**DR. MED. CORINNA HEITMANN**  
FACHÄRZTIN FÜR GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE



**DR. MED. CONSTANTIN-AUREL VIORESCU**  
FACHARZT FÜR UROLOGIE



**DR. MED. ALEXANDER VON KEITZ**  
FACHARZT FÜR UROLOGIE



**DR. MED. MAREN SCHWICKARDI**  
FACHÄRZTIN FÜR UROLOGIE



**DR. MED. MARTIN LUDWIG**  
FACHARZT FÜR UROLOGIE

## PHYSIOTHERAPEUTISCHES BECKENBODENTRAINING

Physiotherapeutisches Beckenbodentraining beinhaltet alle Maßnahmen, die zur Verbesserung der Funktionsfähigkeit der Beckenbodenmuskulatur beitragen und das Ziel verfolgen, durch die Kräftigung des Beckenbodens die Inkontinenzsymptomatik zu verhindern oder zu reduzieren. Der Therapeut hat dabei die Aufgabe, auf die korrekte Ausführung zu achten. Der Interventionszeitpunkt für Beckenbodentraining hängt von der Beschwerdesymptomatik und deren Ursache ab. Um unfreiwilligen Harnverlust erst gar nicht entstehen zu lassen bieten wir neben der Beckenboden-rehabilitation auch präventives Beckenbodentraining an. Dabei können die Krankenkasse Ihre Versicherten nach § 20 GB V unterstützen. Als Ergänzung zur physiotherapeutischen Behandlung kann Elektrotherapie, Biofeedback und Vibrationstraining zum Einsatz kommen.

## ELEKTROTHERAPIE

Elektrostimulation zur Behandlung von Harninkontinenz soll eine Kontraktion der Beckenbodenmuskulatur auslösen. Dadurch wird eine "Beckenbodengymnastik" quasi per Elektrode durchgeführt. Die Muskulatur wird so stark trainiert, dass ihre Kraft und Koordination zunimmt und sie besser von Nerven versorgt wird.

## BIOFEEDBACK

Biofeedback ist eine Rehabilitationstechnik, bei der Informationen über einen unbewussten physiologischen Prozess für den Betroffenen sichtbar gemacht werden. Mit dieser Behandlungsmethode erhält man visuelle oder akustische Rückmeldung über die Aktivität des Beckenbodens. Zu Biofeedback gehört auch das verbale Feedback des Therapeuten über die richtige muskuläre Aktivität. Dabei bewertet er die Qualität der Beckenbodenkontraktion des Patienten während der Durchführung der Übungen.

## VIBRATIONSTRAINING

Das biomechanische Vibrationstraining beabsichtigt durch gezielte Beeinflussung der körpereigenen Schwingungsparameter positive Effekte in der Muskulatur, des Kreislaufs- und Stoffwechselsystems, sowie auf neuronaler Ebene zu erzielen. Die Einwirkung auf den Körper findet rein mechanisch, ohne elektrischen Strom oder Medikamente statt. Parameter wie Amplitude, Frequenz, Übungsdauer und Übungspositionen bestimmen die zielorientierte Einsetzung.

**UNSERE PHYSIOTHERAPEUTEN STELLEN SICH VOR:**

Unsere Therapeuten sind nach den Richtlinien der Deutschen Kontinenzgesellschaft ausgebildet. Im Zentrum steht die PHYSIO Pelvica® Ausbildung. Dabei erwerben unsere Physiotherapeuten in vier Modulen ein exzelentes Fachwissen über zahlreiche Funktionsstörungen im männlichen und weiblichen Becken und eine spezielle Diagnostik am Beckenboden. Durch eine Prüfung haben unsere Therapeuten ein anerkanntes Zertifikat.

**Bei welchen Beschwerden ist Physiotherapie sinnvoll?**

**UNSERE EXPERTEN**



**ANIKA LANG**  
PHYSIOTHERAPEUTIN



**GUDRUN GLAGLA**  
PHYSIOTHERAPEUTIN



**SASCHA PETERS**  
PHYSIOTHERAPEUT

**IHR KONTINENZ ZENTRUM  
VOR ORT INFORMIERT:**

**WICHTIGE INFOS  
FÜR BETROFFENE  
UND INTERESSIERTE**

Die Antwort auf diese Frage ist sehr vielfältig. Aus diesem Grund sollen hier nur einige Beispiele genannt werden.

- Durch Physiotherapie kann man vorbeugend ein Beckenbodenschonendes Verhalten erlernen und stabilisieren.
- Schmerzen im Becken (Vaginismus, Anismus o.ä.) können zum Beispiel durch entspannende Maßnahmen speziell für die Beckenbodenmuskulatur gelindert werden.
- Lymphatische Beschwerden (z.B. bei onkologischen Erkrankungen) werden durch die komplexe physikalische Entstauungstherapie erfolgreich therapiert.
- Bewegungseinschränkungen nach operativen Eingriffen (Brustkrebsoperationen) werden durch gezielte Bewegungstherapie reduziert und die Entstehung eines

**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



Lymphödems verhindert.

- Physiotherapeutische Behandlung schwangerschafts- und geburtsbedingter Veränderungen. (z.B. Symphysen- oder Beckenringlockerung, Lendenwirbelsäulenbeschwerden, Belastungsinkontinenz)
- Konservative Therapie der Belastungs- und Dranginkontinenz durch Physiotherapie.
- Prä- und postoperative Physiotherapie bei Prostateoperationen zur Prävention und Therapie einer Belastungsinkontinenz.

***Was muss ich tun, damit ich eine physiotherapeutische Beckenbodenbehandlung in Anspruch nehmen kann?***

Um Physiotherapie in Anspruch nehmen zu können benötigen Sie von Ihrem Hausarzt, Urologen oder Gynäkologen eine ärztliche Verordnung. Auf dieser Verordnung sollte als Heilmittel zum Beispiel Krankengymnastik und Elektrotherapie stehen. Die Verordnungsmenge richtet sich nach der Diagnose und ist im Heilmittelkatalog festgelegt.

***Wie finden Sie kompetente Physiotherapeut/Innen zur Behandlung von Störungen der Beckenbodenfunktion?***

In der Therapeutenliste der Arbeitsgemeinschaft für Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie und Proktologie.

**HABEN SIE NOCH WEITERE FRAGEN, DANN KOMMEN SIE BEI UNS IM REHA FIT VORBEI ODER RUFEN SIE UNS AN UNTER 06421-9454-0.**



- UNTERHALTSREINIGUNG
- GLASREINIGUNG
- BAUREINIGUNG
- KRANKENHAUSREINIGUNG
- TEPPICHREINIGUNG
- FASSADENREINIGUNG
- GRÜNLANDPFLEGE
- 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](http://www.russek-burkhard.de)

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

# Was tun nach einem Schlaganfall

**Ergo- und Physiotherapie bei Schlaganfallpatienten.** In Deutschland heißt ungefähr 270.000 Mal im Jahr die Diagnose Schlaganfall. Damit gehört er neben Herzinfarkt und Krebs weltweit zu den häufigsten Erkrankungen. Aufgrund der demographischen Entwicklung und einem erhöhten Auftreten des Schlaganfalls bei älteren Menschen ist davon auszugehen, dass es in den nächsten Jahren zu einer deutlichen Zunahme der Schlaganfälle kommen wird.

## Die Folgen eines Schlaganfalls können sehr unterschiedlich sein:

Häufig tritt eine Lähmung von Gesicht, Arm und/oder Bein auf. Da meist eine Seite betroffen ist, spricht man hier von Halbseitenlähmung oder Hemiparese. Ein Schlaganfall führt außerdem oft zu Beeinträchtigungen des Gedächtnisses, des Planens, Handelns und der räumlichen Vorstellung.

Aufmerksamkeitsstörungen können verschiedene Teilleistungen betreffen, u.a. das Lernen erschweren und durch Vernachlässigung einer Körperseite (Neglect) die Bewegung und Orientierung im Raum beeinträchtigen. Als weitere Folgen können zudem Sprachstörungen oder auch Persönlichkeits- und Verhaltensänderungen auftreten. Manche Auswirkungen des Schlaganfalls sind vorübergehend und entwickeln sich nach einiger Zeit zurück. Andere Ausfälle jedoch können über Monate andauern oder auch dauerhaft bestehen bleiben.

Neben einer schnellen Erstversorgung in der Klinik spielt auch die daran anschließende Rehabilitation eine bedeutsame Rolle. Ergo- und Physiotherapeuten unterstützen den Patienten beim Wiedererlangen und Verbessern seiner motorischen, sensorischen und kognitiven Fähigkeiten.

Zudem werden (alltagsrelevante) Bewegungsabläufe mit der eingeschränkten Funktion geübt und optimiert.

**Im Gesundheitszentrum Marburg arbeiten Ergo- und Physiotherapeuten eng zusammen. Sie sind in folgenden Bereichen geschult und wenden die nachfolgend erläuterten Methoden an, um gemeinsam für jeden Patien-**

## ten ein individuelles Behandlungskonzept zu erstellen.

### Das Bobath-Konzept

Das Bobath-Konzept beschäftigt sich mit der Befundung und Behandlung von Menschen mit neurologischen Funktionsstörungen. In der Therapie stehen die individuellen Bedürfnisse des Patienten und die Bewältigung seines Alltags im Mittelpunkt.

Speziell ausgebildete Ergo- und Physiotherapeuten analysieren zunächst das Bewegungsverhalten des Patienten.

Sowohl vorhandene Fähigkeiten (Ressourcen), als auch Schwierigkeiten in Alltagshandlungen werden erfasst. Durch verschiedene Techniken und Methoden werden u.a. Gleichgewichtsreaktionen (Kopf- und Rumpfkontrolle), sowie Gleichgewichtsübertragungen von einer auf die andere Körperseite - beispielsweise beim Gehen - beübt.

Ziel der Therapie ist es, eine größtmögliche Selbständigkeit und Handlungsfähigkeit des Patienten im Alltag zu erreichen.

### PNF – Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation

Ein Kerngedanke dieser Behandlungsmethode besteht darin, die Potenziale des Patienten zu erkennen und zu fördern, damit er lernt, seine Reserven zu nutzen.

PNF ist eine überwiegend aktive Therapiemethode, die das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln fördert. Über rotatori-

Mit PNF  
Potenziale fördern



# Reha Fit – Für jeden Patienten ein individuelles Behandlungskonzept

Mit der Spiegeltherapie  
Hirnaktivitäten trainieren



sche (drehende) Widerstände werden die Muskeln zusammenhängend - in sogenannten Muskelketten - aktiviert und die Steuerung von Körperhaltung und Bewegung verbessert.

PNF findet Anwendung in allen Bereichen der Medizin, insbesondere in der neurologischen und orthopädisch-traumatologischen Rehabilitation.

## Training von Gleichgewicht & Gang

Viele Schlaganfall-Patienten haben eine gestörte Gleichgewichtsreaktion. Diese kann sich in verschiedenen Ausgangsstellungen (Sitz, Stand, Gang) - in der Regel durch eine Verlagerung des Körperschwerpunkts auf die nicht betroffene Seite - zeigen.

Da Gleichgewichtsprobleme den Alltag der Betroffenen unter Umständen erheblich beeinträchtigen, ist es sehr wichtig, diese möglichst umfassend zu verringern.

Mit verschiedenen Techniken und in unterschiedlichen Ausgangsstellungen soll die Aufrichtung und Stabilität in Ruhe und Bewegung verbessert werden. Für viele Schlaganfall-Patienten ist eines der wichtigsten Ziele, das eigenständige Gehen wieder zu erlernen. Hierfür sind verschiedene Teilaspekte (verbesserte Rumpfkontrolle, Aufrichtung, Gewichtsverlagerung, Mobilität und Kraft der Beine) zu berücksichtigen.

Ist eine gewisse Stabilität und Aufrichtung des Oberkörpers möglich, so wird danach für den Bewegungsablauf die Stand- und Spielbeinphase zunächst einzeln, dann in

der Fortbewegung geübt.

Je nach Einschränkung bzw. persönlichen Möglichkeiten wird das eigenständige Gehen gegebenenfalls mit Hilfsmitteln (wie Rollator, Stock oder Schiene) unterstützt. Ein wichtiges Ziel ist es, ein gutes Maß an Mobilität und Sicherheit zu gewinnen und das Sturzrisiko zu verringern.

Als Ergänzung zur Physio- und/oder Ergotherapie bieten sich die Möglichkeiten der Medizinischen Trainingstherapie an. Über verschiedene Untergründe wie Matten oder Kreisel kann z.B. die Gleichgewichtsreaktion verbessert werden.

Studien haben außerdem gezeigt, dass Gehfähigkeit und Ganggeschwindigkeit durch Laufbandtraining positiv beeinflusst werden können.

## Die Spiegeltherapie

Die Spiegeltherapie bietet weitere Möglichkeiten zur Beübung verlorengegangener Fähigkeiten, primär im Bereich der Fein- und Grobmotorik des betroffenen Arms und zur Schmerzreduktion bzw. Verbesserung der Sensibilität, nach Schlaganfall. Aber auch bei anderen Erkrankungen des zentralen Nervensystems können große Verbesserungen erzielt werden.

*Wie zum Beispiel bei: Parkinson, Morbus Sudeck und weiteren Schmerzsyndromen die durch Fehlinformationen im Gehirn ausgelöst werden wie bei Phantomschmerzen nach Amputationen.*

Die Therapie wird durchgeführt indem ein Spiegel so vor dem sitzenden Patienten platziert wird, dass sich das Spiegelbild der betroffenen Seite in seinem Blickfeld befindet. Dies ruft eine visuelle Illusion hervor, dass sich die betroffene Seite so gut bewegen kann wie die nicht betroffene Seite. Dieses Phänomen wird auch als visuelle Rückkopplung bezeichnet. Dies bedeutet, die linke Hand wird so gespiegelt, dass sie als rechte Hand wahrgenommen wird. So werden die gleichen Areale aktiviert wie bei einer Aktivität der rechten Hand.

Die Grundprinzipien der Spiegeltherapie beruhen auf der Förderung der Hirnaktivität durch Aktion und visueller Kontrolle.

## Hirnleitungstraining (HLT)

„Aufmerksamkeitsstörungen können verschiedene Teilleistungen betreffen, u.a. das Lernen erschweren“. Aufgrund der kognitiven Einschränkungen kann der Alltag erheblich erschwert sein. In diesem Fall besteht die Möglichkeit die Leistung des Gehirns wieder zu trainieren. Ein gezieltes Hirnleistungstraining kann mittels PC-gestützten Übungsprogrammen oder individuell entwickelten, alltagsnahen Übungen am Tisch bzw. auf dem Papier gestaltet werden. Es sollen primär die Fähigkeiten geübt werden, die der Patient als persönlich wichtig erachtet.



#### Hirnleistungstraining

Mit der Software Cogpack gute  
Behandlungserfolge erzielen

## » Bei einem **SCHLAGANFALL** zählt jede **MINUTE!** «

#### **Cogpack**

Ein neuropsychologisches Therapieprogramm ist das klinisch erprobte „Cogpack-Training“ am PC. Voraussetzung für die Anwendung dieses Programmes, ist eine ausführliche neuropsychologisch orientierte Befunderhebung durch den Ergotherapeuten, um eine sinnvolle und zielgerichtete Behandlung zu gewährleisten. Das „Cogpack“ enthält 64 Test- und Übungsprogramme zum Training und zur Rehabilitation von Hirnfunktionen mit Aufgabenvarianten zur Verbesserung der Visuomotorik, Auffassung, Reaktion, Vigilanz, Merkfähigkeit, sprachlichen, intellektuellen, berufsnahen Fähigkeiten und Sachwissen.

Das Programm protokolliert automatisch und differenziert alle Leistungen und Ergebnisse der Klienten und macht sie einer statistischen Verarbeitung zugänglich,

so dass jederzeit eine Kontrolle über den Therapie-Erfolg möglich ist.

Für viele Übungen gibt es bereits Normwerte für Nicht-Patientenstichproben und diverse Diagnosegruppen. Es besteht die Möglichkeit, das Therapieprogramm über ein Rezept vom Arzt für das selbständige Üben im häuslichen Umfeld zu bekommen.

**Ihre Ansprechpartner im Reha Fit:  
06421.94540**



**Hannah Zühlke**  
Ergotherapeutin



**Kathrin Botermann**  
Dipl. Physiotherapeutin



## MÖGLICHE ANZEICHEN FÜR EINEN SCHLAGANFALL

- Sehstörungen, z.B. Einschränkungen des Gesichtsfeldes, Doppelbilder oder Störungen des räumlichen Sehens
- Sprach- und Verständnisstörungen
- Lähmung, Taubheitsgefühl, oft nur auf einer Körperseite
- Schwindel mit Gangunsicherheit
- Sehr starker Kopfschmerz

## EINFACHER TEST ZUM ÜBERPRÜFEN

- bitten Sie die betroffene Person zu lächeln
- gleichzeitig beide Arme zu heben
- außerdem einen einfachen Satz nachzusprechen

**Hat der Betroffene mit dieser Aufgabe Probleme, rufen Sie umgehend einen Arzt!**

**Ein Schlaganfall - oder auch schon der Verdacht - ist ein absoluter Notfall. Bei einem Schlaganfall zählt jede Minute. Je früher behandelt wird, desto besser sind die Heilungschancen.**



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**

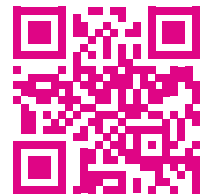
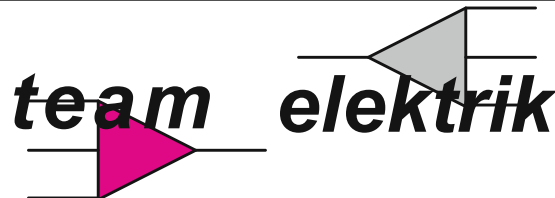
**Tel.: 06421-81224  
Fax: 06421-85746**

**Unsere Büro-Zeiten:**

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

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

1989-2014  
**25** JAHRE



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

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

**24 Stunden Kundendienst**

**Kontakt:**

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

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

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

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

# »10 Jahre Gesundheitsmanagement mit Leidenschaft«

Uwe Happel im

INTERVIEW

mit Thomas Dannenmann

mmvz

Marburger  
Medizinisches  
Versorgungs  
Zentrum

Gesundheitliche Trends erkennen und mit innovativen Konzepten umsetzen ist das Leitmotiv von Uwe Happel und veranlasste ihn zur Gründung des Marburger Medizinischen Versorgungszentrums (MMVZ) vor zehn Jahren.

*Unter dem Motto „Synergien effizient nutzen“, geht es dem Gründer Uwe Happel vor allem darum, durch ein anspruchsvolles Netzwerk sein Ziel einer breit genutzten Gesundheitsversorgung zu realisieren. „Die Bevölkerung hat Anspruch auf eine nachhaltige, zukunftsfähige medizinische Versorgung“, erklärt Happel im Interview. Gesund Älterwerden ist für ihn die große Herausforderung für eine Gesellschaft, die die Jugendlichkeit idealisiert.*

Für den Gesundheits-Manager Uwe Happel ist dies nicht nur ein medizinischer Anspruch, angesichts einer alternden Bevölkerung mit steigenden gesundheitlichen

Risiken, sondern auch eine weitreichende sozialpolitische Aufgabe. Im Interview erklärt Happel, dass seiner Vision einer optimalen Gesundheitsversorgung im Raum Marburg die politischen Veränderungen nach der Wiedervereinigung entgegen kamen. „Die Medizinische Versorgung unter einem Dach war ja ein Produkt der DDR“, sagt Happel. Kurze Wege für Diagnostik und Therapie unter einem Dach und Nutzung von Synergieeffekten, das war und ist Happels Erfolgskonzept und war die Philosophie, die seit dem Jahr 2004 per Gesetz die Gründung von Medizinischen Versorgungszentren ermöglicht.



# Modernes Gesundheitsnetzwerk

**Frage: Was hat Sie zur Gründung des MMVZ vor zehn Jahren motiviert?**

**Happel:** Ziel der Gesundheitsreform 2003 war es doch, die Beiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung und damit die Lohnnebenkosten dauerhaft stabil zu halten trotz drohendem Kostenanstieg. Um weiterhin möglichst hochwertige Qualität medizinischer und gesundheitlicher Leistungen anbieten zu können, ist der sorgfältige Umgang mit den knappen Ressourcen von höchster Wichtigkeit. Zur langfristigen Sicherung der Qualität medizinischer Leistungen unter Beachtung des Wirtschaftlichkeitsgebotes gewinnen gut aufgestellte Netzwerke daher zunehmend an Bedeutung. Seit 2004 können neben niedergelassenen Vertragsärzten in Einzelpraxen oder Praxisgemeinschaften auch Medizinische Versorgungszentren (MVZ) an der vertragsärztlichen Versorgung teilnehmen. Damit war der zukunftsfähige Weg für unser Gesundheitszentrum für mich vorgegeben. Das faszinierte mich, passte doch eine solche Gründung perfekt in unsere bereits bestehenden Gesundheitsangebote auf hohem Niveau.

**Frage: Sie konnten ihre Vision von einem MVZ quasi über Nacht verwirklichen?**

**Happel:** Die Voraussetzungen für eine vertrauensbildende Gründung waren ja vorgegeben. Mit dem Einzug in ein ehemaliges Möbelhaus am Krekel in Marburg hatten wir bereits weitsichtig Gesundheitsangebote generationenübergreifend eingeführt. Ambulante Rehabilitation, Prävention, Fitness und Wellness unter einem Dach erzeugten hervorragende Synergien. Wie ein weiteres Steinchen im Mosaik der Gesundheitsversorgung fügte sich die Gründung dieses MVZ in die vorhandenen Synergien von ambulanter Rehabilitation im Reha Fit seit 1993 und Prävention und Fitness im vita fitness seit 1999 ein. Damit war für mich der Weg frei für ein hohes Maß an übergreifender Kompetenz für die medizinische Diagnostik und Therapie in den verschiedensten medizinischen Fachrichtungen. Ganz wichtig: Genau wie selbständig niedergelassene Vertragsärzte nehmen wir damit regelmäßig an der ambulanten vertragsärztlichen Versorgung teil. In Deutschland waren wir ganz vorne als 25. MVZ und im Landkreis Marburg-Biedenkopf waren wir die Vorreiter. Deshalb der Name Marburger Medizinisches Versorgungszentrum (MMVZ).



Uwe Happel  
vor dem neuen Ärztehaus

## 10 JAHRE MMVZ

**Frage: Sie gelten als leidenschaftlicher Gesundheitsmanager. Was hat Sie als Unternehmer so überzeugt?**

**Happel:** Ein solches anspruchsvolles, kompetentes Netzwerk für eine breit aufgestellte Gesundheitsversorgung hat mich gereizt. Spezialisten in Rehabilitation, Prävention und Fitness arbeiten hier mit Fachärzten eng zum Wohl ihrer Patienten zusammen.

Gesund Älterwerden trotz steigender gesundheitlicher Risiken ist doch der größte Wunsch auf unserem Planeten. In einer Welt, die die Jugendlichkeit idealisiert, bedeutet dies einen hohen Anspruch an die Gesundheitsdienstleistungen.

**Frage: Innerhalb der letzten zehn Jahre haben Sie mit dem Aufbau des MMVZ Ihre Erfahrungen und Ihr Know How mit Unterstützung Ihrer Familie und Ihrer Mitarbeiter konsequent umgesetzt und ständig weiter entwickelt?**

**Happel:** Ja, richtig. Ohne die tatkräftige Unterstützung dieses gesamten Teams hätte ich dies allein nicht schaffen können. Die medizinischen Fachrichtungen des MMVZ Orthopädie und Allgemeinmedizin wurden durch Innere Medizin, Kardiologie und jetzt auch Urologie weiter ausgebaut. Damit haben wir im MMVZ ein kompetentes Netzwerk an Fachärzten und sind gleichzeitig eng vernetzt mit Rehabilitation, Prävention und medizinischer Fitness. Unseren Patienten ersparen wir mit den kurzen Wegen, guter Verkehrsanbindung, ausreichenden Parkmöglichkeiten und barrierefreien Zugängen viel Zeit, Nerven und Geld. Je nach Diagnose erhält jeder eine individuelle, zeitnahe Weiterbehandlung.

**Frage: Sie reagieren im MMVZ mit innovativen Lösungen auf gesundheitliche Trends. Ist der private Gesundheitscheck dafür ein Paradebeispiel?**

**Happel:** Ja, denn eines unserer Spezialgebiete ist der private Gesundheitscheck, insbesondere für Führungskräfte. In Führungspositionen, wie auch bei Selbstständigen, stellen Stress, hohe Arbeitsbelastung und Verschleiß oft dramatische gesundheitliche Risiken dar, vergleichbar im übrigen mit dem Leistungssport.

Das faszinierte mich, passte doch ein solcher Gesundheitservice perfekt in unsere bereits bestehenden Gesundheitsangebote auf hohem Niveau. Die Unternehmen senden uns Ihre führenden Manager zum Gesundheitscheck. Wir sind heute in der Lage in anderthalb Tagen bis zu sieben Facharztuntersuchungen durchzuführen. Dies gelingt nur mit einem sehr gut funktionierenden Netzwerk. Da steckt im Übrigen ein großer Organisationsaufwand dahinter. Ein Rädchen greift ins andere, so dass alles reibungslos abläuft.

**Frage: Wie nachhaltig ist ihr Konzept?**

**Happel:** Mit der Eröffnung des Ärztehauses in diesem Jahr haben wir unser individuelles Netzwerk noch weiter ausgebaut. Die fachübergreifende Kompetenz für medizinische Diagnostik und Therapie unter einem Dach auf hohem Niveau wird jetzt durch zusätzliche Fachärzte und eine Apotheke ergänzt. Die niedergelassenen Mediziner und Gesundheitsdienstleister arbeiten in selbständiger Tätigkeit, können aber im Rahmen des Netzwerksgedanken die Synergien nutzen.

Unser Ziel wird auch für die Krankenkassen sichtbar, so dass wir auch in Zukunft weitere Synergieeffekte nutzen um effiziente gesundheitliche Versorgung zu leisten und optimale Versorgungsqualität für die Patienten bieten durch kurze Wege, enge Vernetzung aller Akteure und damit der Möglichkeit einer Rundumversorgung an einem Standort.

mmvz

Marburger  
Medizinisches  
Versorgungszentrum

Danke für Ihr Vertrauen!



## FEATURES

- PurePulse™, kontinuierliche Überwachung der Herzfrequenz direkt am Handgelenk. Rund-um-die-Uhr-Anzeige zur Optimierung von Training und Gesundheit
- Trackt Schritte, Strecke, verbrannte Kalorien, Etagen & aktive Minuten
- Zeigt Aktivitäten, Laufstatistiken, Zeiten und Anrufer-ID auf dem Display an
- Überwacht die Schlafqualität
- Stummer Vibrationsalarm
- Wasserabweisend
- Akkulaufzeit bis zu 5 Tagen
- Synchronisiere kabellos und automatisch via Bluetooth 4.0 mit mehr als 120 Geräten mit iOS, Android und Windows Betriebssystem oder deinem Computer. So kannst du deine Statistiken verfolgen, egal wo du dich aufhältst\*

fitbit charge **HR**™

149,95 €

## ARMBAND MIT HERZFREQUENZ- TRACKT + ZEICHNET AKTIVITÄTS-TRACKER



**PUREPULSE™  
CONTINUOUS  
HEART RATE**

Jeder Schritt zählt mit dem Charge HR - einem technisch ausgereiften Armband, das deine Herzfrequenz und Aktivitäten den ganzen Tag lang überwacht, rund um die Uhr, bei all deinen Aktivitäten, Workouts und mehr.

**VERMISSE KEINEN HERZSCHLAG MIT DER PUREPULSE™ TECHNOLOGIE.**

**MAXIMIEREN**  
TRAINIERE MIT  
UNTERSCHIEDLICHEN  
HERZFREQUENZZONEN

**HALTE**  
dein Intensitäts-niveau,  
um Trainingsziele zu  
erreichen.

**ÜBERWACHE**  
deinen Kalorienverbrauch  
im Alltag und  
beim Training.

Die Motivation die du brauchst  
auf der Plattform die du wählst



Begro R. Krug GmbH  
Industriestraße 2  
35041 Marburg-Wehrda

**Newsletter**

Oder Anmelden unter:  
[www.intersport-begro.de/newsletter](http://www.intersport-begro.de/newsletter)

**JETZT anmelden**

Einfach einscannen  
und direkt anmelden!



# MIT **Akupunktur** & VITAMIN C WENIGER SCHMERZ. MEHR ENERGIE.

Täglich werden im Gesundheitszentrum die Schmerzen vieler Patienten erfolgreich behandelt. Schmerzlinderung und gleichzeitige Stärkung von Körper und Psyche durch ganzheitliche Behandlung ist auch der Schwerpunkt der Allgemeinmedizinischen Praxis im MMVZ. Schon seit 10 Jahren wird hier erfolgreich AKUPUNKTUR durchgeführt.

**WAS IST AKUPUNKTUR?** Die Akupunktur ist eine Ganzheitstherapie, bei der durch therapeutische Reizung von Reflexzonen bzw. Akupunkturpunkten eine lokale sowie eine Wirkung auf den gesamten Organismus hervorgerufen wird. Durch den stattfindenden energetischen Ausgleich erfolgt eine Umstimmung im menschlichen Körper und es werden gestörte Funktionskreise des Organismus wieder in Einklang gebracht.

**WIE VERLÄUFT EINE AKUPUNKTURSITZUNG?** Durch den fast schmerzfreien Einstich von sehr dünnen Nadeln (meistens Stahlnadeln zum einmaligen Gebrauch) kommt es zur Reizung von Reflexpunkten. Diese sehr nebenwirkungsarme Methode nimmt ungefähr eine halbe Stunde in Anspruch. Zur Schmerzbehandlung werden ca. 10 Sitzungen durchgeführt.

**WER ÜBERNIMMT DIE KOSTEN?** Bei chronischen Schmerzen der LWS sowie bei Kniearthrose übernehmen alle gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für bis zu 15 Sitzungen bei dazu ermächtigten Ärzten. Private Krankenkassen übernehmen Akupunktur in der Regel bei allen Schmerzen, z.B. auch bei Migräne, HWS-Schmerzen, Schulterschmerzen, Tennisellenbogen. Die häufig ebenfalls sehr erfolgversprechende Akupunkturbehandlung von Allergien, bei Energiemangel oder zur Raucherentwöhnung muss meistens selbst bezahlt werden.

*Hinweis: Die Kosten für Schmerzen bei chron. LWS-Syndrom oder Gonarthrose werden hier von allen Kassen übernommen. Eine Überweisung ist nicht zwingend erforderlich. Die Akupunktur kann durch weitere Ganzheitliche Therapi-*

*en in der Allgemeinmedizinischen Praxis ergänzt werden. Auch eine VITAMIN-C-INFUSIONSTHERAPIE kann als Treibstoff für viele Stoffwechselprozesse hier eine sinnvolle Ergänzung darstellen und zu neuer Energie (nicht nur beim chronischen Schmerzsyndrom) verhelfen.*

#### EXPERTEN EMPFEHLEN VITAMIN-C-INFUSIONEN BEI:

- › Entzündlichen Erkrankungen
- › chronischen Infekten
- › Erschöpfungszuständen
- › Dauerstress
- › starken körperlichen Belastungen
- › Wundheilungsstörungen
- › Krebserkrankungen



#### WARUM REICHEN IN MANCHEN SITUATIONEN DIE ÜBER ERNÄHRUNG ZUGEFÜHRTEN VITAMINE NICHT AUS?

Die Ascorbinsäure ist für den Menschen ein essentieller Nahrungsbestandteil, zu dessen Biosynthese er nicht mehr imstande ist. Der normale Tagesbedarf sollte durch Vitamin-C-reiche Kost, welche dem Organismus über den Magen-Darm-Trakt zugeführt wird, gedeckt werden. Die Aufnahmefähigkeit von Magen und Darm reicht bei höherem Vitamin-C-Bedarf wie bei o.g. Erkrankungen aber häufig nicht aus. Da schon eine einfache Vitamin C-Infusion dem Vitamin-Gehalt von ca. 10kg Orangen entspricht, kann hier unter Umgehung des Magen-Darm-Traktes der Körper trotzdem die erforderliche Menge an Vitamin C erhalten. Die Infusionen sind, wenn keine Kontraindikationen bestehen, oft überraschend schnell wirksam und gut verträglich.

Je nach individuellem ärztlichen Untersuchungsergebnis können auch eine POWER-INFUSIONSTHERAPIE (enthält neben hochdosiertem Vitamin C noch weitere Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe) sowie Eigenblutbehandlungen sehr hilfreich sein.

#### DR. MED. DOROTHEA KLOCKMANN

ÄRZTIN FÜR ALLGEMEINMEDIZIN UND NATURHEILVERFAHREN

Terminvereinbarung unter 06421-1687011 oder 06421-945444 (Sprechzeiten Mo, Mi, Fr 8.00-13.00h). Gerne können Sie während unserer Sprechzeiten zur persönlichen Terminvereinbarung in die Praxis für Allgemeinmedizin im 1. Stock des neuen Ärztehauses kommen.





# OPED *Medizintechnik*

## *Mit uns geht's weiter.*



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



**Wiederaufbereitung**  
Wiederaufbereitung der  
Produkte nach kostenloser  
Rücksendung



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



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

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



Mit uns geht's weiter.

# SPEZIELLE SCHMERZTHE

## bei akuten und chronischen Schmerzen

In diesem Bereich bieten wir Ihnen die radikale und fokussierte Stoßwelle sowie Lasertherapiebehandlung an.

### STOSSWELLENTHERAPIE

Das ist die perfekte Welle.

**Chronische Schmerzen schmerzarm**

**beheben:** Die Entdeckung der Stoßwellentherapie ist auf Überschallgeschwindigkeit von Flugzeugen zurück zu führen. Diese erzeugen bei Geschwindigkeit von etwa 1200 km/h (1 Mach) einen charakteristischen Knall. Dieser Knall ist eine Stoßwelle. Ein kräftiger, sich räumlich

ausbreitender, akustischer Impuls mit einer sehr kurzen Anstiegszeit und aus einer wellenförmigen Abklingphase, die sich dann auf einen Normaldruck wieder einpendelt, bis sich ein neuer Impuls aufgebaut hat. Bei der Erforschung dieses Knalles hat man dann verschiedene andere Entstehungsmöglichkeiten gefunden, z. B. ein Erdbeben im Wasser, das ein Tsunami erzeugt. Dieser Tsunami ist ebenfalls

Als erstes wurde das System zur Nierensteinerzürümmung eingesetzt. Wir sprechen hier von einer sogenannten fokussierten, auf den Punkt gerichteten Stoßwelle. Im Gegensatz dazu wird eine radiale Stoßwelle, die sich gleichgerichtet ausbreitet, durch einen Kompressor erzeugt. Diese hat den Nachteil, dass die Wellen linear verlaufen und dadurch nicht tief in den Körper eindringen, sondern auf der Oberfläche der Haut, bzw. der Subcutis bleiben. Diese Form der Stoßwellentherapie eignet sich daher gut für eine Triggerstoßwellenbehandlung (zur Schmerztherapie, bei schmerzhaften Muskelverspannungen).

Ich möchte heute aber näher die fokussierte Stoßwellentherapie beleuchten. Das von uns verwendete Verfahren wird piezoelektrisch erzeugt (nach dem Prinzip einer Zündkerze, die in Wasser gehalten wird). Man kann hiermit zum einen die eindringtiefe variieren, zum zweiten die elektrische Intensität, mit der der Stoß abgegeben wird, kann ebenfalls genau kontrolliert werden. Verwendet man als Schallüberträger eine Halb-

### Behandlungsfelder der Stoßwellentherapie

- » Tennisellenbogen
- » Kalkschulter
- » Golferellenbogen
- » Triggerpunktbehandlung
- » Oberflächennahe Pseudarthrosen
- » Trochanter-Major-Schmerzsyndrom
- » Patellaspitzensyndrom
- » Mediales Tibia-Stress-Syndrom
- » Plantarer Fersenschmerz
- » Achillessehne-Beschwerden

Stoßwelle. Erzeugt man diese im wässrigen Milieu und setzt eine Halbkugel obendrauf, erreicht man eine kontrollierbare fokussierte Stoßwelle.



**Alles zum Bauen  
und Renovieren**

Ihre Marburger Sanitär- und Fliesenwelt informiert:

### Mein neues Bad kommt von Balzer

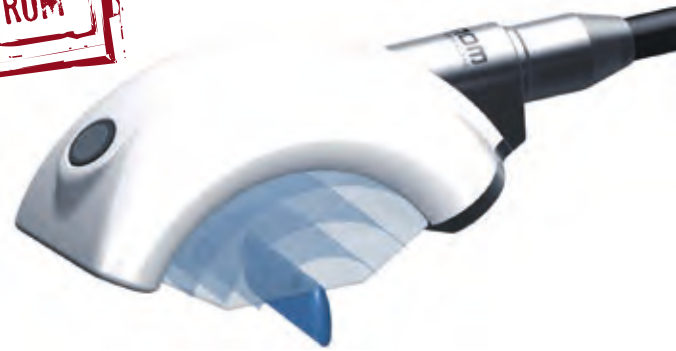
- News rund ums Bad
- Interessante und aktuelle Neuheiten zu Produkten und Herstellern
- Nützliche Tipps und Informationen zu den Themen: Badplanung und Badausstattung

**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



# RAPPIE



kugel, haben wir eine genau auf den Punkt gerichtete Stoßwelle.

Diese Form der Stoßwellentherapie ist besonders gut geeignet, zur Behandlung einer Kalkschulter, eines Tennisellenbogens, eines Golferellenbogens, eines Patellaspitzensyndromes, einer Tendopathie (Sehnenentzündung kleiner Sehnen). Insgesamt ist diese Form der fokussierten Stoßwellentherapie (auf den Punkt gerichtet) für kleine Schmerzareale ideal.

Haben wir größere Schmerzareale, wie z. B. beim Trochanterschmerzsyndrom, bei der Plantarfasziitis-Fersensporn oder bei einer Entzündung einer Sehne am Pes anserinus (Sehnenansatzgruppen, aber auch der Achillessehne) ist eine völlig neue Behandlungsform der fokussierten Stoßwelle, die sogenannte linear-fokussierte Stoßwellentechnik anwendbar. Diese Form der fokussierten Stoßwellentherapie ist nur eine Richtung (konkave Richtung) fokussiert und verläuft in der zweiten Richtung linear. Der hierfür verwendete Schallkopf ist halbkugelig.

Hierdurch kann man ein wesentlich größeres Areal beschallen und hat somit die Chance auch größere Entzündungsgebiete zu therapieren.

Heute verwenden wir beide Formen der fokussierten Stoßwellentherapie, die sogenannte fokussiert fokussierte, also auf den Punkt gerichtete Stoßwellentherapie und die fokussiert lineare Stoßwellentherapie, also in einer Ebene gestreute Stoßwellentherapie für den chronischen und chronisch entzündlichen Schmerz.

Vor allen Dingen in der Sportmedizin ist die Stoßwellentherapie zur Sehnenbehandlung nicht mehr wegzudenken. Es werden hierbei durch mechanische Stimuli zelluläre Funktionen lebenden Gewebes wie Wachstum, Zelldifferenzierung, Zellmigration, Proteinsynthese beeinflusst. Über die Stoßwellentherapie wird auch tiefer liegendes Gewebe (bis 4cm) gut erreicht. Zu achten ist aber drauf, dass die Stoßwelle nicht über Lungengewebe, nicht über Rückenmarksgewebe und nicht am Kopf eingesetzt werden darf. Deshalb ist die Triggerstoßwellenbe-

handlung über der Wirbelsäule bzw. über dem Thorax der radialen Stoßwelle vorbehalten. Die neue linear fokussierte eignet sich besonders gut Gewebestrukturen im anatomischen Verlauf zu behandeln, weil hiermit größere Areale abgedeckt werden.

Als Fazit kann festgestellt werden, dass die neue Technologie der linear fokussierten Stoßwelle, vor allem im Bereich der Sportmedizin, verbesserte Anwendungs- bzw. Therapiemöglichkeiten gewährt. Auf Grund der längeren Fokussierstrecke kann sie gleichzeitig die Gewebeläsion im Sehnenansatz aber auch die dazugehörigen anatomisch funktionellen Strukturen mitbehandeln. Somit haben wir bei der uns neu zur Verfügung stehenden Stoßwelle, die über die oben beschriebenen zwei Köpfe verfügt, ein insgesamt deutlich verbessertes Behandlungsspektrum und können Ihnen ein hochmodernes Konzept zur Stoßwellenbehandlung präsentieren.

**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**



### DIE LASERTHERAPIE

Ein Laser ist ein gebündelter Lichtstrahl, der eine zusätzliche Energie auf Gewebe abgibt. Er stimuliert chemische Reaktionsprozesse, wirkt Durchblutungssteigernd, entzündungshemmend, schmerzlindernd und abschwellend. Die moderne Lasertherapie arbeitet punktgenau im gesamten Behandlungsgebiet. Wir können bis zu 10 verschiedene Laserpunkte aufbringen und so auch größere Gebiete versorgen. Der Laser arbeitet durch diese 10 Punkte needelartig, wir bezeichnen ihn daher daher auch als Laser-Needle-Therapie, die ähnliche Effekte wie bei der Akupunktur erzielen kann. Es können Funktionsstörungen der Gelenke, Muskelverletzungen,

Sehnenentzündungen und -verletzung damit behandelt werden. Er unterstützt die Regeneration der Muskulatur nach körperlicher Aktivität, bei traumatischen Schwellzuständen der Gelenke wirkt er sehr schnell abschwellend und er ist schmerzlindernd, ähnlich wie die Akupunktur. Die Anzahl der einzelnen Behandlungen richtet sich nach der Indikation und dem Eintreten des Heilungserfolges. In der Regel benötigen wir 10 Anwendungen. Die Diagnosen für die Behandlung sind

Arthrosen, Sehnenentzündungen (z.B. der Achillessehne), Muskelverletzungen, schwere Distorsionen mit erheblichen Gelenkschwellungen, aber auch postoperativ kann der Laser eingesetzt werden.

Eine Behandlung dauert in der Regel etwa 30-40 Minuten. Die Laserbehandlung wird ähnlich wie die Stoßwellentherapie nicht von der Kasse übernommen und ist daher eine Zusatzleistung in der Orthopädie.

# Optimieren Sie Ihren Laufstil



„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.“



Lasse Hagen  
B.Sc. Sportwissenschaftler

**Gutschein  
„Laufbandanalyse“**

Gegen Vorlage dieses Coupon rechnen wir Ihnen 10,- Euro auf eine unserer drei Analysen an. Gültig bis zum 30.03.2016



facebook

Marburg-Wehrda  
Am Kaufmarkt 2  
Tel.: 064 21/96 52-703  
www.kaphingst.de

**KAPHINGST®**

Der Gesundheitsmarkt





#### Dr. med. J. Cassens

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spezielle orthopädische Chirurgie, Osteologe DVO, Sportmedizin, Chirotherapie, diagnostische Radiologie sowie ambulantes Operieren  
MMVZ: Abteilung Orthopädie Tel. 06421.16870-0

**SPEZIELLE ARTHROSE THERAPIE**  
**Arthrose-Schwerpunkt-Zentrum im MMVZ:** Die orthopädische Abteilung des MMVZ in Marburg ist eines der Ersten Arthrose zertifizierten Zentren in Mittelhessen unter der ärztlichen Leitung von Dr. Joachim Cassens.

Die Arthrose steht medizinisch zurzeit wieder sehr im Fokus, sowohl der wissenschaftlichen Publikationen als auch der TV-Presse.

Die Anzahl der wissenschaftlichen Arbeiten hat sich in den letzten 10 Jahren verdoppelt. Hierbei ist ein Drittel der Veröffentlichungen dem größten Gelenk des Menschen, dem Kniegelenk gewidmet. Internationale Leitlinien sollen helfen heute den Fachärzten Richtlinien, bzw. Hinweise zu geben, wie man eine Arthrose sinnvoll behandelt. In diesen Richtlinien, die sowohl von den amerikanischen Wissenschaftlern, als auch

von den Rheumatologen, aber auch von den internationalen Wissenschaftlern genannt werden haben 3 Schwerpunkte bei der Verhinderung bzw. bei der Behandlung der Arthrose: einmal das Gewichtsmanagement, zweites Steigerung und Verbesserung der Aktivität, drittens die Schulung des Patienten mit seiner Arthrose umzugehen. Alle diese Maßnahmen haben noch höchste Priorität und werden von allen Gesellschaften gleich bewertet.

Unterschiedliche Bewertungen gibt es bei der Hilfsmittelverordnung, bei der Behandlung mit Medikamenten und bei der Behandlung von Gelenkspritzen. Insbesondere bei letzterem ist zurzeit sehr viel im Fluss. Es wird zwar eine Überlegenheit des Cortisons gegenüber einem Placebopräparat (Spritze ohne Wirkstoff) gesehen, dem Cortison ist aber nach wie vor die Hyaluronsäure die in das Gelenk gespritzt wird überlegen.

Sehr gute Behandlungsergebnisse finden wir auch bei der konservativen physikalischen Behandlung mit Krankengymnastik, Elektrotherapie, Ultra-

schalltherapie und anderen lokalen Anwendungen am Kniegelenk. Auch die lange verpönten lokal angewandten Salben haben heute wieder eine gute Berechtigung, da sie in neusten Studien sehr wohl Wirkung zeigen können.

In unserem Schwerpunktzentrum bieten wir zur Behandlung der Arthrose ein sehr weites Spektrum mit Krankengymnastik, Strombehandlung, Ultraschallbehandlung, Akupunkturbehandlung, Lasertherapie zur Behandlung von Sehnenproblemen, auch die Stoßwellentherapie und auch die intraartikuläre Injektionsbehandlung mit Hyaluronsäure führen wir hier unter sterilen Bedingungen durch.

Um Ihnen das gesamte Spektrum des Arthrose-Zentrums näher zubringen laden wir Sie gerne zur einem Patienten-Tag mit dem Schwerpunktthema Arthrose und Sport ein.

Termine finden Sie auf unserem Internetauftritt [www.gesundheitszentrum-marburg.de](http://www.gesundheitszentrum-marburg.de)

## 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](mailto:pppps@pppp-verlag.de)  
Web: [www.pppp-verlag.de](http://www.pppp-verlag.de)



# WISSENSWERTES ZUR MODERNEN HÜFT- UND KNEIENDOPROTHETIK

Prof. Dr. Dr. Axel Wilke & Prof. Dr. Thomas M. Frangen  
EndoProthetikZentrum® der Maximalversorgung (EPZmax®)  
Elisabeth-Klinik, Bigge-Olsberg

Die Indikation zur Operation eines künstlichen Hüft- oder Kniegelenkes ist dann indiziert, wenn der Patient mit den nicht operativen, konservativen Verfahren austherapiert ist. Zu den konservativen Therapieverfahren gehört die Krankengymnastik, die Tablettentherapie mit Antiphlogistika/Chondroprotektiva, Infiltrationstherapie mit Cortison/Lokalanästhetika, ggf. Hyaluronsäure.

Kommt es trotz dieser Therapien zu einem Fortschreiten der Erkrankung mit den entsprechenden Beschwerden (Bewegungseinschränkung, Schmerz und meistens auch Schwellneigung des Gelenkes), kann bei einem zerstörtem Gelenk (Röntgendiagnostik/Kernspintomografie) die Indikation zur Implantation eines künstlichen Hüft- oder Kniegelenkes gestellt werden. Die Auswahl von Kliniken, die diese Eingriffe anbieten, ist sehr groß. Schlussendlich muss im Gespräch mit der behandelnden Klinik und dem Operateur ein Vertrauensverhältnis zustande kommen.

Die präoperative Planung beinhaltet die Untersuchung des Patienten, das Aufklärungsgespräch und insbesondere eine exakte röntgenologische und computerunterstützte Ausmessung des zerstörten Gelenkes sowie die Planung des einzusetzenden Kunstgelenkes.

Generell empfiehlt es sich, solche Eingriffe in Kliniken durchzuführen, die dieses jeden Tag mehrfach durchführen und dadurch eine Standardisierung der Behandlungsabläufe und des Operationsverfahrens etabliert haben. Solche Kliniken haben sich alle zertifiziert und

sind als EndoProthetikZentren® klassifiziert. Das höchste Gütesiegel in diesem Bereich haben die EndoProthetik-Zentren® der Maximalversorgung (EPZmax®). Hier sind Prothesenzahlen von über 1.000 Fällen pro Jahr möglich, was dem Patienten im Behandlungsverlauf eine große Sicherheit gibt. Auch sollte im Gespräch mit der operierenden Klinik die Organisation der Nachkontrolle thematisiert werden.

Das Rehabilitationsverfahren wird vom Sozialdienst der operierenden Klinik schon bei Aufnahme auf den Weg gebracht. Es sind in den letzten Jahren zunehmend ambulante Rehabilitationsverfahren in den Vordergrund getreten, welche es dem Patienten neben einer intensiven physiotherapeutischen Nachbehandlung möglich machen, nach dem stationären Aufenthalt während der Reha-Phase zuhause zu schlafen. Ein entsprechender Abholservice wird von den Reha-Einrichtungen sichergestellt.

## HÜFTENDOPROTHETIK:

Die Hüftendoprothetik nahm nach dem 2. Weltkrieg durch die Entwicklung des Knochenzementes einen enormen Aufschwung, die Fallzahlen stiegen, so dass zurzeit in Deutschland pro Jahr über 200.000 Hüftendoprothesen implantiert werden. Über die Jahrzehnte ist es zu einer Weiterentwicklung gekommen, insbesondere im Bereich der verwendeten Biomaterialien.

Diese neuen Biomaterialien, wie z.B. Titan mit entsprechenden Beschichtungen, machen es heute möglich, dass die meisten implantierten Hüftgelenke ohne eine Zementierung auskommen. Wenn trotzdem, z.B. aufgrund einer Osteoporose, Zement notwendig ist, ist dieses für die Standzeit der Prothese nicht nachteilig. Die Ergebnisse zeigen, dass zementierte Prothesen genauso gut funktionieren wie zementfreie Prothesen. Nur die Wechseloperationen sind dann etwas aufwendiger. Bzgl. der Standzeiten geht man heute von bis zu 20 Jahren aus. Eine Wechseloperation kann dann notwendig sein.

Beim Ersteinbau eines künstlichen Hüftgelenkes ist mit einer Operationszeit von 45 Minuten bis zu einer Stunde zu rechnen. Es wird heute angestrebt, dass der Patient



## PROF. DR. MED. HABIL. DR. RER. PHYSIOL. AXEL WILKE

Facharzt für Orthopädie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Rheumatologie, Spezielle Orthopädische Chirurgie, Physikalische und rehabilitative Medizin, Spezielle Schmerztherapie, Sportmedizin

direkt nach der Operation das Bein voll belasten darf. Ein Gehen an Unterarmgehstützen ist aber notwendig, damit das Gangbild in den ersten Wochen sich nicht destabilisiert und der Patient nicht humpelt.

In Bezug auf die operativen Zugänge am Hüftgelenk führen „viele Wege nach Rom“. Der Operateur wird immer bemüht sein, den möglichst muskel- und weichteilschonendsten Eingriffszugang zu wählen. Im Hinblick auf das klinische Ergebnis und die Standzeit hat der Zugang keinen Einfluss auf das postoperative Ergebnis. In der Regel bleibt der Patient nach der Operation 7-10 Tage in der Klinik. In den ersten Tagen wird der Rehabilitationsweg mit dem Patienten besprochen und durch den Sozialdienst der Klinik auf den Weg gebracht. Eine postoperative Kontrolle sollte durch einen Facharzt für Orthopädie/Unfallchirurgie nach der Rehabilitationsmaßnahme durchgeführt werden.

Bzgl. der Arbeitsunfähigkeit für Patienten, die noch im Arbeitsprozess stehen, ist insbesondere für schwere körperliche Arbeiten mit einer Arbeitsunfähigkeitszeit von ca. 12 Wochen auszugehen. Auch mit einem künstlichen Hüftgelenk ist Sportfähigkeit gegeben. Es sollte aber kein Sport auf Leistungsebene („Leistungssportler“) durchgeführt werden.

Hinsichtlich der verschiedenen Prothesenformen hat sich ein Algorithmus entwickelt, der für die jüngeren Patienten in der Regel eine zementfreie Kurzschaft/schenkelhalserhaltende Prothese vorsieht (Bild 1). Die Patienten im höheren Alter bekommen ein zementfreies

Standard-Hüftgelenk implantiert (Bild 2 und 3). Bei Patienten, die eine Wechseloperation brauchen, sind die Prothesenschäfte entsprechend länger, um sich so besser im voroperierten Knochen zu verankern. Die Frage, ob die Prothese zementfrei oder zementiert implantiert werden muss, entscheidet in der Regel der Operateur.

Die Ergebnisse der Hüftendoprothetik sind in den Statistiken überragend. Die Implantation eines künstlichen Hüftgelenkes gilt als sicheres Operationsverfahren mit sehr guten postoperativen Ergebnissen über viele Jahre.

### KNIEENDOPROTHETIK:

Die Knieendoprothetik ist in ihrer historischen Entwicklung nicht ganz so alt wie die Hüftendoprothetik. Dementsprechend waren zu Beginn die Fallzahlen deutlich geringer und auch die postoperativen Ergebnisse deutlich schlechter. In den letzten Jahren hat die Knieendoprothetik erheblich aufgeholt. Die Fallzahlen an den großen EndoProthetik-Zentren® der Maximalversorgung (EPZ-max®) sind in der Regel bzgl. der Hüft- und Knieendoprothetik nahezu identisch (OP-Anzahl in Deutschland ca. 200.000 pro Jahr). Auch haben sich die klinischen Ergebnisse dahingehend verbessert, dass die Knieendoprothetik nun die klinischen Ergebnisse der Hüftendoprothetik fast erreicht.

BILD 1



BILD 2



BILD 3



## 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

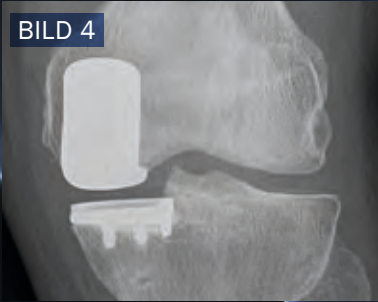
Prävention  
(Leitung Stefan Meise)  
Tel. 02962 803-301



**PROF. DR. MED. HABIL.  
THOMAS M. FRANGEN**

Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurgie,  
Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle  
Unfallchirurgie, Spezielle Orthopädische Chirurgie

BILD 4



In dem Maße, in dem die Hüftendoprothetik zementfrei durchgeführt wird, wird die Knieendoprothetik in der Regel zementiert durchgeführt. Dieses hat insbesondere auch mit den verwendeten Biomaterialien zu tun. Im Gegensatz zur Hüftendoprothetik werden in der Knieendoprothetik nur in Ausnahmefällen Titanimplantate verwendet. Die in der Regel verwendeten Metall-Legierungen werden dann zementiert. Die Gründe hierfür sind in der Biomechanik des Kniegelenkes und in der Verträglichkeit der Metalle zu suchen.

BILD 5



Die operativen Zugänge am Knie sind nicht so variantenreich wie in der Hüftendoprothetik. Auch in der Knieendoprothetik hat der Zugang keinen Einfluss auf das spätere postoperative Ergebnis und die Standzeit der Prothese. Die Operationszeit beträgt wie in der Hüftendoprothetik 45 Minuten bis eine Stunde. Die Prothesen-Standzeiten erreichen auch in der Regel einen Zeitraum von 15- 20 Jahren. Eine Wechseloperation ist dann möglich. Bzgl. der Modellvielfalt unterscheidet man bei der Knieendoprothetik die Schlittenprothesen, die nur bei wenigen Patienten eingebaut werden, da hier gewisse Besonderheiten vorliegen müssen (Bild 4). Die Standardprothese in der Knieendoprothetik ist der Gleitflächenersatz, der mit Abstand am häufigsten implantiert wird. Es sind in der Regel keine Resektionen der Bandstrukturen notwendig (Bild 5).

BILD 6



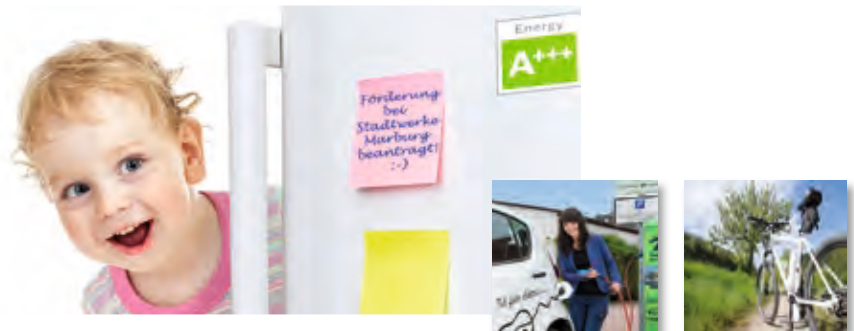
Nur bei schwersten Arthrosen und massiven Deformitäten des Kniegelenkes werden gekoppelte Knieendoprothesen eingebaut, die sich über das Prothesenmodell selbst stabilisieren und somit auf jegliche Bandverbindung im Kniegelenk verzichten werden kann (Bild 6).

Auch bei der Knieendoprothetik ist eine Vollbelastung direkt nach der Operation möglich. Die Arbeitsunfähigkeit ist je nach Beruf mit bis zu 12 Wochen anzunehmen. Die Sportfähigkeit wird auch mit einer Knieendoprothese erreicht, wobei auch hier kein leistungsorientierter Sport durchgeführt werden sollte.

In der Endoprothetik des Hüft- und Kniegelenkes liegen Operationsverfahren vor, die seit vielen Jahrzehnten erfolgreich verwendet werden, sich stetig weiterentwickelt haben und für Patienten in allen Altersgruppen bei zerstörtem Gelenk eine sehr gute Therapieoption darstellen, indem sie im täglichen Leben die Schmerzen reduzieren, die Funktion des Gelenkes verbessern und auch eine Sportfähigkeit ermöglichen.

Foto © fotolia

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



## Förderprogramm

Energie sparen und Umwelt schonen!



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

**STADTWERKE MARBURG**

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





Fotos © Marius Kruttschke

# THERAPIEZENTRUM REHA FIT

IHR PARTNER FÜR AMBULANTE REHA-  
BILITATION AUF HÖCHSTEM NIVEAU.



„RUNDUM-REHABILITATION  
VON DER HAUSTÜR BIS ZUR GENESUNG“



LUDWIG & LUDWIG  
DR. SCHMÖLZ & KOLLEGEN

Rechtsanwälte  
Fachanwälte  
Notare



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



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



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



**DR. CHRISTEAN WAGNER**  
Rechtsanwalt



**SASCHA MARKS**  
Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Strafrecht



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



**CORDULA ESSER**  
Rechtsanwältin



**ROBERT SCHILLER**  
Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Insolvenzrecht

Wirtschafts- und Unternehmensrecht  
Bank- und Kapitalanlage recht  
Arbeitsrecht  
Erbrecht und Unternehmensnachfolge  
Strafrecht  
Immobilienrecht  
Notarsachen

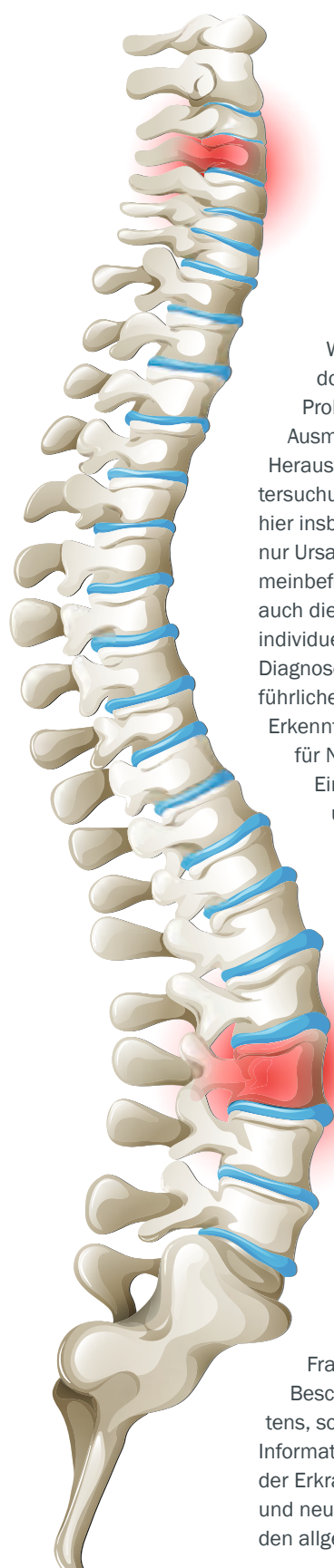
Hedwig-Jahnow-Str. 18  
35037 Marburg  
06421/94843-0  
info@ludwigschmoelz.com

[www.ludwigschmoelz.com](http://www.ludwigschmoelz.com)

INFORMIEREN SIE SICH ÜBER UNSERE LEISTUNGEN  
UND KONTAKTIEREN SIE UNS:

06421.945449  
rehafit@gesundheitszentrum-marburg.de

# Volkskrankheit Rückenschmerzen



Rein statistisch haben etwa 70% der Bevölkerung mindestens einmal im Jahr Rückenschmerzen und 80% klagen mindestens einmal im Leben darüber. Die Ursache muss nicht immer gleich ein Bandscheibenvorfall sein, denn die Schmerzen können auch Anzeichen zahlreicher anderer Krankheiten aufweisen. So ist es bei Rückenschmerzen vor allem wichtig die genaue Ursache zu finden.

Wirbelsäulenleiden stellen die Gesellschaft jedoch insgesamt vor ein großes sozioökonomisches Problem, welches in den letzten Jahren erhebliche Ausmaße angenommen und somit eine besondere Herausforderung an Erfahrung und Sorgfalt in der Untersuchung und Diagnose darstellt. Das Thema Schmerz, hier insbesondere der Rückenschmerz, ist häufig nicht nur Ursache, sondern auch Folge der Störung des Allgemeinbefindens. Um nicht nur die Symptome, sondern auch die Ursachen von Schmerz zu behandeln sind die individuellen Gegebenheiten eines jeden Patienten in die Diagnosestellung mit einzubeziehen. Die aus der ausführlichen Erstuntersuchung der Patienten gewonnenen Erkenntnisse ermöglichen es uns, als Fachärzte für Neurochirurgie, gemeinsam über den Einsatz weiterer Diagnoseverfahren, unterschiedliche Therapieformen und gegebenenfalls operative Eingriffe zu beraten.

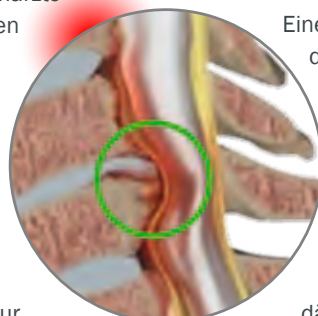
Rückenschmerzen können unterschiedlichste Ursachen haben, sie können durch Verspannungen der Muskulatur aufgrund Bewegungsmangel, Übergewicht, Stress usw. entstehen. Aber auch andere Faktoren wie z.B. Erkrankungen der inneren Organe (Nierenbecken-Eierstockentzündung etc.), psychische Verfassung (Depressionen), soziales Umfeld, Ängste können Auslöser sein. Für eine genaue Diagnosestellung ist zunächst mit dem Patienten ein eingehendes Gespräch über seine Krankheitsgeschichte zu führen.

Fragen nach Vor- und Begleiterkrankungen, Art der Beschwerden, dem zeitlichen Intervall ihres Auftretens, sowie Berufs- und Freizeitverhalten geben wichtige Informationen zu möglichen Ursachen und zur Prognose der Erkrankung. Im Anschluss verschafft die körperliche und neurologische Untersuchung einen Überblick über den allgemeinen Gesundheitszustand des Patienten.

Schmerzen im Rücken können ausstrahlen und Symptome weit entfernt von der Entstehung auslösen. Daher können Wirbelsäulenprobleme nicht nur durch Rückenschmerzen (Lumbalgien), sondern letztendlich auch durch ausstrahlende Schmerzen in den Arm (Brachialgien) oder das Bein (Ischialgien) verursacht werden.

Bei länger anhaltenden Beschwerden und begründetem Verdacht auf einen Bandscheibenvorfall, ist die Wirbelsäule mittels bildgebender Verfahren (MRT, CT) zu untersuchen. Ergibt sich der Hinweis auf eine Nervenschädigung, kann ggf. eine weitere Abklärung durch einen Neurologen erfolgen.

In den meisten Fällen (ca. 90%) ist eine konservative Behandlung (ohne Operation) mittels ambulanter Physiotherapie oder stationärer Behandlung, interventioneller Schmerztherapie (CT-Spritzen), und die vorübergehende Einnahme von Schmerzmitteln/Infusionen ausreichend. Eine starke Rücken- und Bauchmuskulatur kann das Risiko für erneute Rückenprobleme minimieren. Ebenso empfehlenswert ist Übergewicht abzubauen, denn jedes Kilo zu viel belastet auch die Wirbelsäule.



Eine Operation sollte in Betracht gezogen werden, wenn sich hartnäckige starke Schmerzen durch keine Therapie bessern lassen oder neurologische Ausfälle auftreten, die den Patienten in seiner Lebensqualität erheblich einschränken.

Bandscheiben sind polsterartige Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln. Bei einem Bandscheibenvorfall (Prolaps), der bereits im jugendlichen Lebensalter auftreten kann, verschiebt sich der innere weiche Kern in den Wirbelkanal und engt die dort verlaufenden Nerven ein, was zu starken Schmerzen in den Beinen mit Gefühlsstörungen und Teillähmungen führen kann. Sind Nerven und Rückenmark im Bereich der Halswirbelsäule durch die Bandscheibe gequetscht, treten Beschwerden im Nackenbereich sowie ausstrahlende Schmerzen in den Armen auf. Insbesondere Menschen des mittleren Lebensalters (30-50 Jahre) sind von Bandscheibenvorfällen an der Lendenwirbelsäule, hauptsächlich in den untersten Bewegungssegmenten L 4/5 und L 5/S1 (zwischen dem fünften Lendenwirbel und dem Kreuzbein) betroffen.

Unter einer Verengung des Wirbelkanals (Stenose) leiden meist Menschen höheren Alters. Hier spielen vor allem verschleißbedingte Veränderungen der kleinen Wirbelgelenke sowie die Abnutzung der Bandscheiben eine wich-

# der Bevölkerung **HABEN** mindestens einmal im Jahr **RückenSCHMERZEN**

tige Rolle. Patienten mit Diagnose „Spinalkanalstenose“ können nur eine bestimmte Strecke schmerzfrei gehen, klagen über belastungsabhängige Rückenschmerzen, ein Schweregefühl in den Beinen und Sensibilitätsstörungen beim Gehen. Bei Verengungen des Wirbelkanals oder schweren Nervenkompressionen sind operative Eingriffe die erste Wahl, um eine dauerhafte Besserung durch eine Erweiterung des Spinalkanals zu erreichen.

Die knöcherne Verengung (Stenose) kann darüber hinaus zur Instabilität durch Wirbelverschiebung, einem sogenannten Wirbelgleiten (Listhesis) führen, bei der sich ein Wirbel über den darunter liegenden Wirbelkörper nach vorne verschiebt, nach hinten verrutscht oder sich seitlich wegdreht. Durch die Instabilität der Wirbelsäule verkrampft die Muskulatur und die Nerven werden komprimiert, Rückenschmerzen sind die Folge. Bei Versagen einer konservativen Therapie, dauerhaft anhaltendem Schmerzzustand, Störung der Nervenfunktion und fortschreitendem Wirbelgleiten oder bereits sehr ausgeprägtem Stadium sollte eine Stabilisierungs-Operation in Erwägung gezogen werden, um irreversible Schäden an Bandscheiben und Nerven zu vermeiden. Hierbei wird der Wirbel an seine ursprüngliche Position zurückgeführt und mit einem Schrauben-Stab-System plus Platzhalter (Cage) fixiert.

Eine Besonderheit bei den Erkrankungsbildern der Wirbelsäule ist die sogenannte zervikale Myelopathie, eine Schädigung im Bereich des Rückenmarks in der Halswirbelsäule. Bei deutlicher Verengung des Wirbelkanals mit Druckausübung auf das Rückenmark, kann das Risiko einer bleibenden Querschnittsymptomatik entstehen.

Typische Symptome einer Myelopathie sind Schwindel, Nackenstarre, Taubheitsgefühl in Armen und Beinen, ein Kribbeln in verschiedenen Körperteilen, sowie Nackenschmerzen. Im weiteren Verlauf können oft Arme und Beine nicht mehr bewegt werden, es treten Atemprobleme auf und möglicherweise ein Kontrollverlust über Blase und Darm, da die Rückenmarksnerven in ihrer Funktion stark beeinträchtigt sind. Um eine langfristige Schädigung des Rückenmarks zu verhindern, sollte bei Vorliegen eines klinischen Befundes schnellstmöglich operiert werden.

Im Anschluss an den stationären Aufenthalt ist eine Rehabilitationsmaßnahme äußerst wichtig. Auch nach der Rehabilitationsphase ist eine Fortführung der Übungen, stabilisierende Gymnastik sowie regelmäßiger Sport empfehlenswert.

Das Ärzteteam des Wirbelsäulenzentrums Marburg ist mit seiner langjährigen Erfahrung und durch die enge Zusammenarbeit mit dem Diakonie-Krankenhaus Wehrda auf die nachhaltige Behandlung degenerativer Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. Die Verfügbarkeit sämtlicher Diagnostikverfahren, individuell erstellte Behandlungskonzepte und eine mit dem Therapeuten abgestimmte Nachbehandlung ermöglichen den Behandlungserfolg. *Am 5.3.2016 findet im Wirbelsäulenzentrum eine Informationsveranstaltung für Patienten zum Thema „Rückenschmerz“ mit Vorträgen aus verschiedenen Fachrichtungen statt.*

Dres. med. Busch, Schuckart, Mewes, Kappus | Oberweg 49 | 35041 Marburg | Tel.: 06421-3 09 09-0  
[www.wsz-marburg.de](http://www.wsz-marburg.de) | [info@wsz-marburg.de](mailto: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



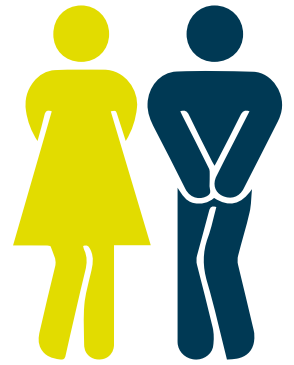
DIN EN ISO 9001:2008  
Zertifiz. Nr. 213142

**5.3.2016 „Tag der offenen Tür“ mit Fachvorträgen**

WENN EINE FRAGE DEN ALLTAG BESTIMMT...

# Entschuldigung, wo bitte ist Ihre Toilette?

DR. MED. MARTIN LUDWIG FACHARZT FÜR UROLOGIE



15% aller Männer und Frauen leiden unter imperativen Harndrang (medizinisch: überaktive Blase). Dieser ist dadurch gekennzeichnet, daß die Betroffenen einen plötzlich auftretenden Harndrang verspüren mit dem Zwang, die Blase sofort zu entleeren. Das wichtigste - und die Lebensqualität am meisten beeinträchtigendste Symptom - ist dieser ständige Harndrang. Oft wird der Tageslauf durch die Planung des nächsten Toilettengangs bestimmt.

*»Wenn ich in die Stadt gehe,  
wo befindet sich die nächste Toilette?«*

In 1/3 der Fälle ist der Harndrang so stark, daß der Urin nicht mehr gehalten werden kann, man nennt dies medizinisch „Drang-Inkontinenz“.

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

Auch ein Diabetes mellitus kann diese Symptome verursachen. Bei Männern kann eine gutartige Prostatavergrößerung ebenfalls Ursache dieser quälenden Beschwerden sein. Allerdings kann oft ein exakter Krankheitsmechanismus nicht gefunden werden.

Aufgrund dieser unterschiedlichen Ursachen ist ein sorgfältiges diagnostisches Vorgehen erforderlich, um erfolgversprechende Therapiemaßnahmen einzuleiten. Insbesondere sind auch spezielle urologische Krankheitsbilder wie Steine oder Tumore auszuschließen.

Nach sorgfältiger Diagnostik zum Ausschluß zugrundeliegender Erkrankungen können verschiedene, auf die individuelle Situation abgestimmte Maßnahmen den lästigen Harndrang beseitigen oder zumindest deutlich bessern. In erster Linie stehen hier zur Verfügung:

› *physiotherapeutisch angeleitete  
auf den Beckenboden bezogene Krankengymnastik*

› *verschiedene medikamentöse Therapieansätze  
zur Dämpfung des Harndrangs*

› *Hormontherapie*

› *invasive Maßnahmen wie die  
Injektion von Botox in die Blasenmuskulatur*

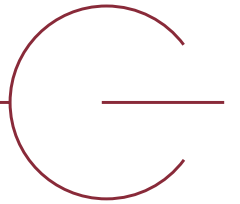
Die genannten Maßnahmen müssen auf Ihre individuelle Situation abgestimmt werden. Nötig ist hierzu eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Patient(in), Arzt und ggf. Physiotherapie. Gerne stehen wir Ihnen in unserem Team zwecks Beratung zur Verfügung. Unser Ziel ist es, Ihre Lebensqualität zu verbessern. **Unser Praxistelefon: 06421.96440**



**UROLOGISCHE PRAXIS**  
DRES MED. A. VON KEITZ,  
M. SCHWICKARDI & M. LUDWIG  
Kooperationspartner des Prostatakarzinomzentrums  
Marburg

## 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



## 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](http://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

# Schwangerschaft

## Veränderungen im Körper.

**DR. CORINNA HEITMANN** FACHÄRZTIN FÜR GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE

In der Schwangerschaft sind im Körper Anpassungsvorgänge erforderlich, um zum einen dem Fetus gute Voraussetzungen zu geben für sein Wachstum und seine Entwicklung, zum anderen den mütterlichen Organismus darauf einzustellen und die Geburt vorzubereiten. Diese (hormonell gesteuerten) Vorgänge vollziehen sich nicht nur im Bereich der Genitalorgane, sondern in fast allen Organsystemen.

Die im Bewegungsapparat stattfindende Gewebsauflockerung führt zu den häufigsten Schwangerschaftsbedingten Beschwerden überhaupt: zu „Rücken- und Kreuzschmerzen“ sowie „Ischiasbeschwerden“. Diese entstehen nicht, wie oftmals vermutet wird, weil das Kind auf den Nerv drückt, sondern durch die hormonellen und die Haltungsbedingten Veränderungen.

Zur Vorbeugung wird von Beginn der Schwangerschaft an schonende Bewegung und bei schon vorhandenen Problemen ein gezieltes Training empfohlen.

Hierzu eignen sich besonders Yoga für Schwangere, Gymnastik und Schwimmen. Eine medikamentöse Therapie ist selten erfor-

derlich und sollte nur nach Rücksprache mit der Frauenärztin/Frauenarzt erfolgen. Eine individuelle Beratung, welcher Sport/Gymnastik für einen selbst passend ist, kann am Besten zu Beginn der Schwangerschaft mit der Ärztin/Arzt erfolgen.

**Die Frauenarztpraxis Dr. Corinna Heitmann deckt den gesamten Bereich der Gynäkologie und Geburtshilfe ab:**

Inhaltliche Schwerpunkte sind die Kinder- und Jugendgynäkologie (mit Mädchensprechstunde) die gynäkologische Onkologie (Psychoonkologie) und die Osteoporose- Diagnose- und Therapie. Im Bereich der Onkologie sind wir Teilnehmer des Disease Management Programms (DMP). Für Schwangere bieten wir neben der Mutterschaftsvorsorge Baby-TV einschließlich einen 3-D Ultraschall an.

Durch regelmäßige Fortbildungen des gesamten Teams bieten wir den Patientinnen eine Versorgung auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft.



## Praxis für Gynäkologie

Dr. Corinna Heitmann

**Wir sind Ansprechpartner bei:**

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



Mehrfamilienhäuser „Am Schwanhof“  
Marburg/Lahn



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

OTTO  
GOURMET  
PERFECTmeat  
ACADEMY

## UNSERE KOCHKURSE 2016:

- 06.02.** La Vita Bella - Italienische Küche von Antipasti bis Ossobuco
- 20.02.** Dessertkochkurs mit Ralph Hollokoj - vom Schokopudding bis Sterne Küche
- 05.03.** Das perfekte Ostermenü
- 07.05.** Alles rund um Spargel
- 04.06.** Schnelle, 30-Minuten-Gerichte für die Hausfrau
- 03.09.** Das gesunde Fast Food – Burger, Pizza & Co. mal auf gesunde Weise
- 05.11.** Fisch, Krustentiere und Meeresfrüchte
- 03.12.** Klassisches Weihnachtsmenü nicht mit uns! Wir zeigen, dass es auch anders geht!

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

## PERFECT MEAT ACADEMY-KURSE:

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

- 02.04.** Perfect Meat Academy - Otto Gourmet
- 13.08.** Perfect Meat Academy - Otto Gourmet
- 24.09.** Perfect Meat Academy - Otto Gourmet
- 01.10.** Perfect Meat Academy - Otto Gourmet
- 19.11.** Perfect Meat Academy - Otto Gourmet

BEGINN JEWEILS 18:30 UHR GEBÜHR 150 € P.P INKL. ALLER  
SPEISEN, GETRÄNKE UND OTTO GOURMET INFOMATERIAL.

RESERVIERUNG telefonisch unter 06421 6005 0 oder [info@vilavitamarburg.de](mailto:info@vilavitamarburg.de)

KITCHENCLUB im Waldschlösschen Dagobertshausen