

# gesundheit *aktiv*



COVERSTORY

## SMALL GROUP TRAINING

EXKLUSIV IM GZM

### SCHLANK MIT DARM

REZEPTE ZUM NACHKOCHEN

### GESUNDES FASTFOOD

ERSTER MARBURGER

### GESUNDHEITS- TALK

ERKENNEN & VORBEUGEN

### BURNOUT

AUS SICHT DER ÄRZTE

### WENN TABAK MEDIZIN WÄRE

SOVIEL SPORT HILFT UNS WIRKLICH

### HERZTRAINING

FÜR ZUHAUSE

### BUDDY- WORKOUT



Liegt auf der Hand: Solide Geldanlagen brauchen zuverlässige Partner.



Ob mit 20 Euro oder 200 Euro – wer sich später was leisten will, sollte heute schon anfangen Vermögen aufzubauen: mit soliden Geldanlagen oder zuverlässigen Partnern. Mit DWS Investments und der Deutschen

Vermögensberatung kommen Sie in nur wenigen Schritten zu Ihrer neuen Spar-Taktik. Der erste Schritt: Jetzt gleich einen persönlichen Beratungstermin mit Ihrem Vermögensberater vereinbaren.



**Direktionen für Deutsche Vermögensberatung**

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

# INHALT

Ausgabe 21 · 2017/18

**Gesundheitszentrum Marburg**

- 06 | Der Jahresrückblick 2017**
- 08 | Kochen: Gesundes Fastfood**  
Roland Reuss zeigt wie es geht.
- 12 | Bewegtes Wochenende**  
Der Gesundheitsstandort präsentiert sich.
- 14 | Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)**  
Was gutes BGM ausmacht
- 18 | 1. Marburger Gesundheitstalk für Unternehmer**  
Thema: Management gesundheits- und altersbedingter Risiken

**vita fitness**

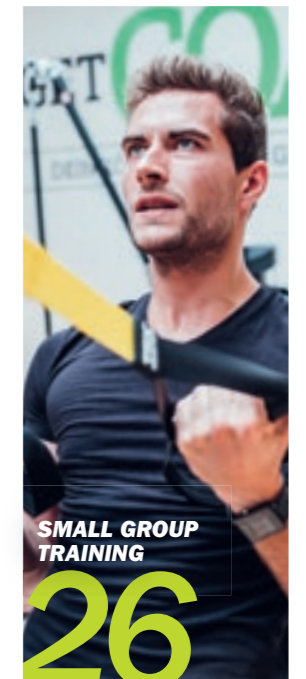
- 22 | vitaAcademy**  
NEU: Ausbildung zum Gesundheitscoach
- 26 | SMALL GROUP TRAINING**  
Der Fitnesstrend des Jahres
- 30 | five-Konzept**  
Das einzigartige Training für den Rücken
- 34 | Buddy-Workout**  
Zu zweit ist alles leichter
- 40 | Einblick in unseren Gesundheitskosmos**  
Präventionskurse für mehr Lebensqualität

**Reha Fit**

- 42 | Exklusiv im GZM: Schlank mit Darm**  
Das Konzept der Bestseller Autorin »Prof. Dr. M. Axt-Gadermann«
- 46 | Aquajogging**  
Schwereloses Ganzkörpertraining
- 50 | Die Faszination des Functional Flossings**  
Neue Therapiemöglichkeiten durch Kompressionsbandagen
- 54 | Bewegungstherapie bei Parkinson**  
Die häufigste Krankheit unseres Nervensystems

**MMVZ & Gastbeiträge**

- 57 | Urologische Vorsorgeuntersuchung**  
Dr. M. Ludwig
- 58 | Herztraining: Soviel Sport hilft uns wirklich**  
Prof. Dr. B. Noll
- 60 | Wenn Tabak Medizin wäre...**  
Dr. K. Westermann
- 66 | Burnout: Erkennen und vorbeugen**  
S. Scheide und S. Marx
- 71 | Wissenswertes zum Thema: Nasenkorrekturoperation**  
Prof. Dr. A. Teymoortash
- 72 | Heilung durch die Kraft des eigenen Körpers**  
Prof. Dr. M. Citak
- 75 | Impfung gegen HPV – Senkt das Risiko Gebärmutterhalskrebs**  
Dr. C. Heitmann
- 76 | Wissenswertes zur modernen Wirbelsäulenthherapie**  
Prof. Dr. Dr. A. Wilke & Kollegen



**IMPRESSUM**

**21. Auflage, 2017/2018**

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

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

**Projektleitung**  
Lena Happel-Ellrich

**Leserdienst**  
06421.16953-0

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

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

**Druck- / Gesamtauflage**  
100.000

**Verteilung**  
Postwurfsendung

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

**Fotos | Visualisierungen | Illustrationen**  
Julian Kasseeckert – juliankasseeckert.de |  
Marius Krutschke – marius-krutschke.de | Functional Flossing –  
diefachwelt.de | fotolia.com: Kzenon, pathdoc, Popova Olga, Gecko  
Studio, Viacheslav Iakobchuk | istock.com: Cecille\_Arcurs, ands456,  
OSTILL, anton5146, micha360

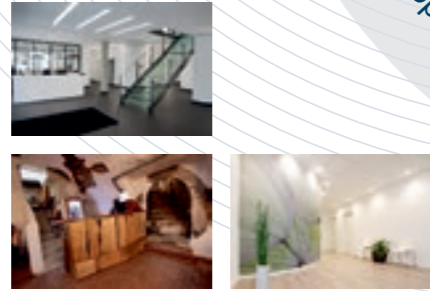




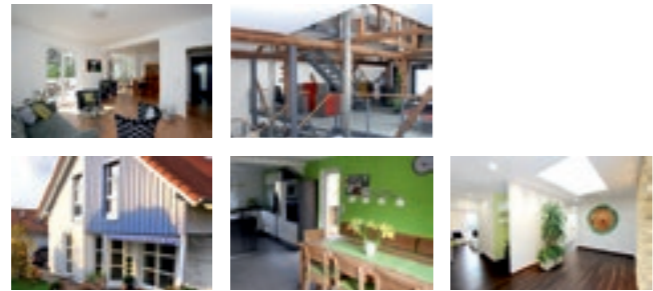
Raumgestaltung, Sanierung  
und Energieoptimierung



**Raumgestaltung**



**Sanierung**



**Energieoptimierung**



Liebe Leserinnen und Leser,  
mehr als 150 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigen sich  
täglich damit, Ihnen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen.

Ein aufregendes Geschäftsjahr liegt hinter uns. In der mittlerweile 21. Ausgabe der „gesundheit aktiv“, unserem kostenlosen Gesundheitsmagazin, präsentieren wir Ihnen die neuesten Entwicklungen und Ereignisse des Gesundheitszentrums Marburg und informieren mit aktuellen Themen aus den Bereichen Fitness, Therapie und Medizin.



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

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ sagte einst Arthur Schopenhauer.

und schafft somit neue Synergieeffekte, die für unsere Kunden und Patienten kurze Wege und schnelles Handeln ermöglichen.

Das höchste Gut im Leben ist unsere Gesundheit, daher richtet sich unser Dank an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit ihrem Engagement, Einsatz und Leidenschaft zum Beruf, die Gesundheit unserer Kunden täglich in den Mittelpunkt ihres Handelns stellen.

Überzeugen Sie sich selbst von diesem einzigartigen Netzwerk in unserer Region und kommen Sie gerne persönlich vorbei.

Darüber hinaus bedanken wir uns bei allen Kooperationspartnern und Anzeigenkunden für die Unterstützung und enge Zusammenarbeit.

**Wir freuen uns auf Sie.  
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.**

Lesen Sie in dieser Ausgabe u.a. interessante Beiträge zum Thema betriebliches Gesundheitsmanagement, neue Präventionskurse oder alternative Therapiemöglichkeiten. Ob neuste Fitnessrends oder spezifische Behandlungsmethoden, das Gesundheitsnetzwerk an unserem Standort entwickelt sich kontinuierlich weiter

*(Signature)*  
Ihre Familie Happel

**Handwerk von A-Z**



# JAHRES RÜCKBLICK 2017



### #VITASTART17

Gute Vorsätze? „Es ist Zeit zu hanteln!“. Unter dem Motto „Lass' deine Vorsätze zu unserem gemeinsamen Ziel werden“ starteten wir mit unserer Kampagne ins neue Jahr. 6 Wochen Training mit intensiver Betreuung und dem vita-All Inclusive-Angebot erwarteten unsere Teilnehmer.



### NEUE TÜV-ZERTIFIZIERUNG

Im Februar haben wir die Verbunds-Rezertifizierung und die Umstellung auf die neue ISO 9001:2015 im Reha Fit und vita fitness erfolgreich durchgeführt. Ein wesentlicher Grundsatz ist die Prozessorientierung. Ein prozessorientiertes QM-System begleitet alle wesentlichen betrieblichen Prozesse und stellt diese auf den Prüfstand.



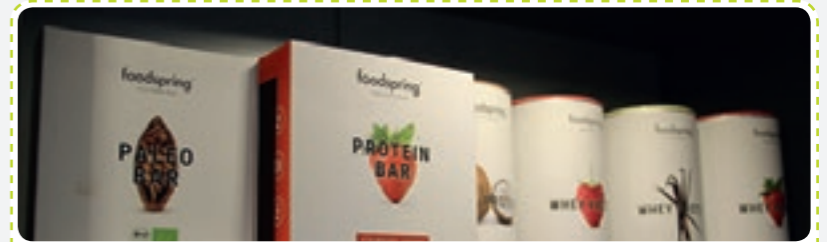
### SPRAY TANNING JETZT NEU IM VITASPA

Mit „SunFX Spray Tanning“ zur perfekten Bräune in nur fünf Minuten.



### #VITASUMMERFLOW

Mit dem #vitaSUMMERFLOW kamen Mitglieder wie Externe in den Genuss, das vitaFLOW-Abo für 6 Monate zu vergünstigten Konditionen zu erhalten. Das FLOW-Abo berechtigt zur Nutzung aller vitaFLOW-Kurse einschließlich Pilates Allegro.



### UMSTELLUNG AUF „FOODSPRING“

Seit August können sich unsere Mitglieder nach dem Training mit Eiweiß-Shakes und Riegel der Trendmarke „Foodspring“ stärken. Mehr über "Foodspring" auf unserer Homepage.



### MARBURG GUTSCHEIN

Seit Juni gehört das vita fitness zu einem der über 160 Partner des beliebten Marburg-GUTSCHEINS. Sie können dieses bequeme bargeldlose Zahlungsmittel nun auch bei uns im vita fitness nutzen.



### NEUER VITA FAMILY-KURS: FLYING KIDS

Yoga, Kinder und ein von der Decke hängendes Tuch - das sind schonmal beste Voraussetzung für den neuesten Kurs im family-Segment. Unsere jüngsten Mitglieder lernen hierbei ihren Körper auf eine spielerische, spannende und zugleich entspannende Weise kennen. Das Schweben im Tuch und die damit verbundenen Übungen stärken das Selbstvertrauen und die Konzentration. Das ganze wird von Geschichten und Märchen begleitet. Und natürlich kommt auch der entspannende Teil nicht zu kurz.



### PROFI-FUSSBALLER BEIM GESUNDHEITSCHECK.

Profifußballer Sebastian Rudy, Spieler des FC Bayern München und der Deutschen Nationalmannschaft, kam zur Leistungsdiagnostik und Gesundheitscheck ins Marburger Medizinische Versorgungszentrum (MMVZ).



### NEUER KIDSWORLD/FAMILY-KURS: HIP HOP FÜR 6-12 JÄHRIGE.



### GESUNDHEITSMESSE IN STUTTART

Zum 2. Mal waren wir mit einem Stand des MMVZ zum Thema „Gesundheitscheck für Führungskräfte“ auf der Corporate Health Convention in Stuttgart vertreten.



### NEUER STANDORT FÜR GET COACHED IN CÖLBE

Um unseren Kunden ein noch effektiveres und umfangreicheres Training bieten zu können, haben wir im Juli unsere neuen Räumlichkeiten in Cölbe bezogen. Von der Standorterweiterung profitieren unsere Bereiche get coached, BGF und vita family. Neben einem erweiterten Kursangebot bieten wir nun auch Smallgroup-Training für Kleingruppen bis max. 6 Personen an.



### BEWEGTES WOCHENENDE

Mehr auf Seite 12 in dieser Ausgabe.



### SENIOREN GOLFTURNIER UNTERSTÜTZT DIE KINDERTAFEL

Um den begehrten „vita fitness seniors cup“ spielten Mitte September 35 Golferinnen und Golfer (ab 50 Jahren) auf der 18-Loch-Golfanlage des Oberhessischen Golfclubs in Cölbe-Bernsdorf. Das Startgeld und Spenden der Golfer wurden von den Sponsoren Rita und Uwe Happel auf 1.000 Euro aufgerundet. Über den Erlös durfte sich die Stadtallendorfer Kindertafel freuen.



### 2. VITA BY NIGHT

Anfang März hatte das vita bis 01.30h geöffnet. Die Kunden konnten sich bei unserer Zumba®-Party sowie bei zahlreichen Spinning- und Kursspecials austoben. Zur Entspannung und Regeneration luden die lange Yoga- und Saunanacht ein.

NOV

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

gesundes

# FASTFOOD



Roland Reuss zeigt wie man mit den richtigen Zutaten und ein wenig Zeit nicht auf sein Lieblingsgericht verzichten muss. Wenn Sie sich gesund ernähren, aber nicht auf Pizza, Burger und Nachtisch verzichten wollen, ist das gar kein Problem. Denn mit ausgewählten Zutaten müssen die beliebtesten Fastfood Gerichte nicht dauerhaft vom Speiseplan verbannt werden. Anstatt schnell beim Pizzalieferant vor Ort anzurufen oder mal eben bei der nächsten Burger-Kette Rast zu machen, zeigen die Rezepte von Roland Reuss, Küchenchef im Waldschlösschen Dagobertshausen, dass man bei den drei folgenden Gerichten auch ohne schlechtes Gewissen schlemmen kann!



*Burger mit Hähnchenbrust,  
grünem Spargel und Guacamole*  
– Rezept für 8 Burger –

## Zubereitung der Brötchen

- Trockenhefe, Butter, Ei, Zucker, Salz und Mehl in eine Schüssel geben. Die Milch langsam hinzugeben, erstmal nur 150 ml, dann bei Bedarf den Rest. Eventuell wird nicht die ganze Milch, oder aber auch ein klein wenig mehr als angegeben benötigt, um den Teig herzustellen.
- Den Teig nun auf eine bemehlte Arbeitsfläche setzen und durchkneten, damit die Luft entweichen kann. 8 gleichgroße Kugeln formen und mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

Die Kugeln sollten eine glatte Oberfläche ohne Nähte haben, da diese sonst beim Backen aufreißen. Die Kugeln mit der Hand etwas flach drücken und zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.

- Im Ofen bei 190 Grad Umluft ca. 14-17 Minuten backen, bis sie leicht Farbe angenommen haben. Auf einem Gitter auskühlen lassen und nach Belieben belegen.

## Zubereitung der Guacamole

- 1 Chilischote waschen, trocken tupfen, halbieren und entkernen. Anschließend mit einem scharfen Messer fein hacken.
- Avocados halbieren und entsteinen. Fruchtfleisch herauslöfen und in eine Schale geben. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken.
- Avocados mit einer Gabel zerdrücken. Danach Knoblauch, Chili und ca. 2 EL Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Zubereitung des Burgers

- Brötchen waagrecht halbieren. Auf den Schnittflächen portionsweise in einer Pfanne ohne Fett ca. 1 Minute rösten, abkühlen lassen.
- Filets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL ÖL in einer Pfanne erhitzen. Filets bei mittlerer Hitze von jeder Seite 6-7 Minuten braten.
- Spargel waschen und trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin ca. 1 Minute anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Guacamole auf die unteren Hälften der Brötchen geben und Filets, getrocknete Tomaten und Spargel darauf anrichten, mit grobem Pfeffer bestreuen und die obere Brötchenhälfte daraufsetzen

### Zutaten für die Brötchen

- 300 ml Milch
- 8 g Trockenhefe
- 70 g brauner Zucker
- 560 g Vollkornmehl (5 Korn)
- 9 g Salz
- 1 Ei
- 80 g Butter
- 20 g Chiasamen

### Zutaten für den Belag

- 4 Hähnchenfilets (à ca. 125 g)
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Öl
- 250 g grünen Spargel
- 1 TL Zucker
- 2 rote Zwiebeln
- Getrocknete Tomaten

### Zutaten für die Guacamole

- 4 reife Avocados
- 2 Schalotten
- 1 Zitrone
- 2 rote Chillischoten oder Chillipulver
- 3 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Öl

*Tipp: Als Beilage können Sie sich beispielsweise Kartoffelecken oder Süßkartoffelpommes machen.*

## Pizza Parmesan

- Rezept für 2 Bleche oder 4 runde Pizzen -



### Zutaten für den Teig

- 80 g Hefe
- 600 ml Wasser
- 1000 g Vollkornmehl (5 Korn)
- 20 g Salz

### Zutaten für den Belag

- San-Marzano-Tomaten (alternativ Romatomaten)
- Mozzarella
- Basilikum
- 150 g Rucola
- Parmesan
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer

### Zutaten für die Tomatensauce

- 1 Zwiebel
- 1 Liter Passierte Tomaten
- 2 Esslöffel Honig
- 1 Bund Basilikum
- 100 ml Balsamicoessig
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz & Pfeffer

### Zubereitung der Pizza

- Hefe zerbröckeln und mit 1 Prise Zucker in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl mit 2 TL Salz mischen, in eine Schüssel geben, eine Mulde eindrücken und Hefewasser hineingießen. Mit etwas Mehl bestreuen und zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.
- Anschließend 200 ml lauwarmes Wasser zugeben und mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
- Tomaten waschen und in Scheiben schneiden,

den Mozzarella abtropfen lassen und in Stücke zupfen, Rucola und Basilikum waschen, trockenschütteln und die Stiele entfernen.

- Zubereitung der Tomatensauce: Zwiebel in etwas Olivenöl dünsten, mit Honig und Balsamicoessig verfeinern und mit passierten Tomaten aufgießen. Knoblauch hineinpresse, mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen; fertig ist die Tomatensauce.
- Nach der Ruhezeit den Teig nochmals kräftig durchkneten und restliches Olivenöl unterarbeiten. Teig auf einer leicht bemehlten

Arbeitsfläche ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und einen kleinen Rand hochdrücken. Die Tomatensauce verteilen und einen ca. 2 cm breiten Rand freilassen, Tomaten und Mozzarella darauf verteilen im vorgeheizten Backofen bei 250 °C (Umluft 220 °C; Gas: höchste Stufe) auf unterer Schiene 25–35 Minuten backen.

- Die Pizza salzen und pfeffern, mit Rucola belegen, mit Parmesan bestreuen und nach Belieben noch etwas mit Olivenöl beträufeln.

# gesundes FASTFOOD



## Pfannkuchen-Wrap mit Himbeer-Mascarpone

- Rezept für 8 Stück -

### Zubereitung des Teigs

- Das Mehl und die Milch mit dem Handrührgerät gründlich verschlagen, damit keine Klümpchen im Pfannkuchenteig entstehen.
- Danach die Eier, Salz und Zucker unterrühren, alles durchmischen und den Teig ca. 30 Minuten quellen lassen.
- Fett in die Pfanne geben und 8 dünne Pfannkuchen nacheinander ausbacken.

### Zubereitung der Mascarpone

- Die Mascarpone mit dem Zucker und 2/3 der Himbeeren verrühren.

### Zubereitung des Wraps

- Die Pfannkuchen auf der Arbeitsplatte nebeneinander legen und die Himbeer-Mascarpone gleichmäßig verteilen. Wie einen Wrap zusammen rollen (die Seiten einschlagen und dann der Länge nach aufrollen) und je nach gewünschter Größe in zwei oder drei Teile durchschneiden.
- Die Wraps mit den restlichen Himbeeren sowie etwas Minze anrichten und ein wenig Puderzucker darüber streuen.

### Zutaten für den Teig

- 180 g Vollkornmehl (5 Korn)
- 350 ml Milch
- 3 Eier
- 40 g Zucker
- 1 Prise Salz

### Zutaten für die Mascarpone-Creme

- 200 g Mascarpone
- 20 g Zucker
- 500 g Himbeeren
- zum Anrichten Puderzucker & bspw. etwas frische Minze



# BEWEGTES WOCHENENDE



25.-27. AUG

## RÜCKBLICK:

VOM 25. BIS 27. AUGUST 2017 HAT DAS GESUNDHEITZENTRUM MARBURG EIN UMFANGREICHES EVENT-PROGRAMM ZU GESUNDHEIT, FITNESS UND WELLNESS FÜR ALLE GEBOTEN.

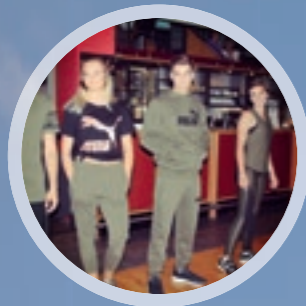
Ein erfolgreiches, spannendes und erlebnisreiches Ereignis für die Menschen im Raum Marburg liegt hinter uns. Spaß, Spiel, Bewegung und wertvolle medizinische Infos von Fachärzten und Fitnessexperten rund um Gesundheit, Fitness, Entspannung standen im Fokus. Wir möchten uns bei allen Mitarbeitern, Kooperationspartnern und Kunden bedanken.



## VITA BY NIGHT

FREITAG 25. AUGUST

Auftakt war das pulsierende „vita by Night“ Event welches zum 2. Mal in diesem Jahr stattgefunden hat. An diesem Abend konnten alle Fitnessbegeisterten an einer Zumba® & Dance Party, diversen Spinning Specials und spannenden Kurseinheiten auf der Trainingsfläche teilnehmen. Sauna und Wellnessfans genossen die late-night-Sauna und einen Mitternachtsaufguss. Die lange Yoga-Nacht bot den perfekten Wochenausklang zur Entspannung und Kräftigung. Einladend für Mitglieder galt die Formel: „Bring a Friend for free“. Highlight des Abends war eine Sportmodenschau des Kaufhaus Ahrens.



## TAG DER GESUNDHEIT

SAMSTAG 26. AUGUST

Ganz im Zeichen des Mottos „Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen“, folgten zahlreiche Besucher unserer Einladung, sich an diesem Tag ihrer Gesundheit zu widmen und zu informieren. Gleich vier Professoren aus verschiedenen Fachrichtungen trugen ihre Expertisen und neuesten Erkenntnisse zu den unterschiedlichsten Themen vor. Ein Höhepunkt des Tages war sicherlich der Vortrag der Bestseller Autorin Prof. Dr. med. Michaela Axt-Gadermann. „Schlank & gesund mit Darm“ ist aktuell großes Thema in der Ernährungswissenschaft. Es freut uns besonders, dass ihr lizenziertes Präventionskurs noch dieses Jahr exklusiv im Gesundheitszentrum Marburg gestartet ist.



## VITA FAMILY DAY

SONNTAG 27. AUGUST

Der Sonntag widmete sich erstmalig ganz dem Thema Familie. Die zahlreichen Kids-Schnupper-Kurse von „Hip Hop Teens“, „Flying Kids“, bis zu „Spiel und Bewegungstanz“ für die ganz Kleinen boten ein breitgefächertes Programm für alle Altersklassen. Interessante Familienvorträge zum Thema Stressmanagement oder Ernährung und auch Eltern-Kind-Kurse boten Programm für Klein bis Groß. Auch das vita kids Maskottchen „Gymmi der Bär“ sorgte an dem Tag für glänzende Kinderaugen. Kostenlose Kinderbetreuung, Kinderschminken, Hüpfburg und einem Profi-Fotoshooting für die die ganze Familie rundeten den Familientag ab.



**TIPP: KINDERGEBURTSTAG IM VITA FITNESS – STRESSFREI FÜR SIE UND EIN RIESENSPASS FÜR DIE KIDS!**

Unser Geburtstags-Paket:

- eine Zumba® Kids-Stunde zum Auspowern
- ein Geburtstagstisch mit Leckereien zum Stärken
- kleine Überraschungen für die Gäste & ein Geschenk für das Geburtstagskind
- auf Wunsch kommt auch unser Maskottchen "Gymmi der Bär" vorbei

Schreiben Sie uns einfach eine Mail an [vitafitness@gesundheitszentrum-marburg.de](mailto:vitafitness@gesundheitszentrum-marburg.de).



# EIN MENSCH DEM ES GUT GEHT LEISTET MEHR ALS EIN MENSCH DER SEINEN LIEBLINGS-JOB MACHT.

## GUTES GESUNDHEITSMANAGEMENT LOHNT SICH!

In der Folge begannen sich immer mehr Unternehmen dieses Themas anzunehmen. Zunächst durchaus im Sinne eines „Extras“, was Mitarbeitern geboten werden kann, zunehmend jedoch vor dem Hintergrund des Demographischen Wandel, einer zunehmenden Alterung ihrer Beschäftigtenstruktur, einem sich abzeichnenden Fachkräftemangel und unter dem Druck der sich verändernden Arbeitswelt. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement bleibt jedoch oft hinter den Erwartungen zurück, weil es meist nur von den Mitarbeitern angenommen wird, die ohnehin schon gesundheitsaffin sind, nicht aber von denen, für die es ein echter Zugewinn wäre. Betriebliche Gesundheitsangebote werden nicht oder nur in geringem Maße von den Mitarbeitern nachgefragt und erzielen selten die gewünschte langfristige Verhaltensveränderung. Eine unzufriedenstellende Angelegenheit, die Unternehmen und BGM-Verantwortliche nur zu gut kennen und die Liste der unbefriedigenden Punkte in der betrieblichen Gesundheitsarbeit noch vielfältig weiterführen könnten.

### Warum ist das so?

Gut gemeint ist nicht unbedingt gut gemacht. Die gute Absicht vieler Unternehmen, etwas für die Mitarbeiter tun zu wollen, führt oft zu Aktionismus. So bieten viele Krankenkassen zum Beispiel für Gesundheitstage kostenlose Leistungen wie Rückenschulen oder Blutdruckmessungen an. Ein Ernährungsvortrag hier und ein Apfel dort, ein Antistressseminar oder Yogakurs, ein Jahr mit Aktionen und eines ohne. Mitarbeiter spüren genau, ob es der Arbeitgeber ernst meint und sich die Unternehmenskultur ändert. Es werden viele kleine Strohfeuer entzündet, aber der Flächenbrand bleibt aus. Diese Erfahrungen führen meist dazu, dass zu schnell aufgegeben wird. Oft nehmen Mitarbeiter die Angebote zur Verbesserung von Wohlbefinden und Gesundheit nur zögerlich an oder es gibt keine belastbaren Daten zur Wirksamkeit der Investitionen in Personal. Führungskräfte werden häufig jedoch dafür bezahlt, dass die Bilanzen und Gewinne stimmen und nicht dafür, dass sich Menschen im Unternehmen wohlfühlen oder gesund sind. So fällt im Alltag das Engagement für den Faktor Mensch im Unternehmen oft dem Tagesgeschäft zum Opfer.

### Was braucht es?

Für eine nachhaltige Veränderung im Unternehmen braucht es ganzheitliche Konzepte die ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) durch ein betriebliches gemeinsames Miteinander erarbeiten und alle internen wie externen Akteure sinnvoll in diesen Prozess einbinden. **Ein gutes Gesundheitsmanagement muss eine neue Geisteshaltung etablieren.**

Wohlbefinden und ein „gutes Gefühl“ sind die Antworten auf die Produktivitätserwartungen der Zukunft. Sie führen zu einer höheren Verbundenheit dem Unternehmen gegenüber, machen glücklich und halten gesund. Gesundheit ist Eigenverantwortung! Aber eine gesunde, leistungsfähige und leistungsbereite Belegschaft liegt im Interesse der Unternehmen die das Setting „Arbeit“ im Sinne der Verhältnisprävention nachhaltig gesundheitsförderlich gestalten können und darüber hinaus einen Rahmen für ein gesundheitsförderndes Verhalten schaffen können. Verhaltensänderung hingegen ist ein komplexer, mehrschichtiger Prozess, der individuelle Motivationsstrategien sowie personenbezogene und ressourcenorientierte Konzepte erfordert. Ein entscheidender Faktor hierfür ist die soziale Interaktion, das gemeinsame Miteinander welches es zu fördern gilt und die Aufgabe ist es ein Arbeitsumfeld zu schaffen in welchem jeder seine Begabungen in das Unternehmen einbringen kann. Eine über 75 Jahre begleitende Studie der Harvard Universität hat herausgefunden „enge, gute Beziehungen machen glücklich und gesund.“

**Ein Mensch, dem es gut geht, leistet mehr als ein Mensch, der seinen Lieblingsjob macht. Es lohnt sich also, auf diese scheinbar weichen Faktoren zu achten, da sie ganz schnell zu harten Tatsachen werden.**

Das belegt auch der aktuelle Gallup Engagement Index. Der Aussage „ich beabsichtige meine berufliche Karriere bei meiner derzeitigen Firma zu machen“ stimmen immer weniger beschäftigte uneingeschränkt zu (2014: 51%, 2015: 48%, 2016: 46%).

**Nur 15 % von je 100 Beschäftigten in einem durchschnittlichen Unternehmen haben eine hohe emotionale Verbundenheit zu Ihrem Arbeitgeber\*.**

Für Unternehmen ist folglich auch die latente Wechselbereitschaft in der Belegschaft eine echte Herausforderung und viele Unternehmen suchen derzeit händeringend nach qualifizierten Bewerbern. Nach Gallup-Berechnungen müssen Unternehmen im Schnitt das 1,5 fache des Jahresgehaltes eines Mitarbeiters aufwenden, um ihn gleichwertig zu ersetzen. Kosten die letztlich durch mangelnde Mitarbeiterbindung verursacht werden.

Ein gutes Gesundheitsmanagement ist folglich viel mehr als nur Maßnahmen zur Gesundheitsförderung anzubieten, ein betriebliches Eingliederungsmanagement aufzubauen oder Gesundheitstage durchzuführen, in der Hoffnung die Mitarbeiter für ein gesundheitsbewussteres Verhalten zu motivieren und den Krankstand zu minimieren. Ein gutes Gesundheitsmanagement ist eine Geisteshaltung, es ist Teil der Unternehmenskultur, es schafft einen Rahmen in dem jeder Einzelne sich einbringen kann und soziale Interaktionen den Austausch von Wissen ermöglichen, es ist ein komplexer, sich ständig weiterentwickelnder Strategieprozess der alle Bereiche im Unternehmen einbindet mit dem Ziel Arbeit so zu organisieren das Sie **„eine Quelle von Gesundheit wird“.**



Betriebliches Gesundheitsmanagement hat seine Wurzeln in der Ottawa-Charta von 1986. Die erste internationale Konferenz zur Gesundheitsförderung setzte sich „Gesundheit für alle“ zum Ziel und formulierte plakativ: **„Arbeit sollte so organisiert sein, dass sie eine Quelle von Gesundheit ist.“**



\*Grundlage: 34,366 Millionen Erwerbstätige ab 18 Jahre (ohne Selbstständige, mithelfende Familienangehörige, Auszubildende) im Jahr 2015; Quelle: statistisches Bundesamt, Wiesbaden (Mikrozensus 2015, Fachserie 1 Reihe 4.1.1) Basis: Arbeitnehmer/innen ab 18 Jahre in der Bundesrepublik Deutschland (Quelle: <http://www.gallup.de/183104/engagement-index-deutschland.aspx>)



**„GESUNDHEIT IST DAS WICHTIGSTE GUT JEDES EINZELNEN VON UNS, GESUNDE MITARBEITER SIND DAS WICHTIGSTE KAPITAL IHRES UNTERNEHMENS, LASSEN SIE UNS ALLE GEMEINSAM DARAN ARBEITEN, DASS IHRE MITARBEITER SICH WOHLFÜHLEN, GESUND SIND UND JEDER EINZELNE SEINE BEGABUNGEN IN DIE WEITERENTWICKLUNG DER UNTERNEHMEN EINBRINGT.“**

Als Gesundheitsdienstleister haben wir in über 20 Jahren Erfahrungen in den Bereichen der Gesundheitsförderung, sowie der Vor-/Nachsorge im medizinischen und therapeutischen Bereich gesammelt. Diese Erfahrungen geben wir heute aus einer Hand weiter und arbeiten innerhalb unseres Netzwerkes mit unserem interdisziplinären Team und Netzwerkpartnern täglich daran, diese Erfahrungen weiterzuentwickeln. Wir bieten heute alle Möglichkeiten der Gesundheitsförderung, eine Medizinische Versorgung auf höchstem Niveau sowie therapeutische Konzepte die von allen Sozialversicherungsträgern und allen Krankenkassen unterstützt werden.

**Unser Ziel ist es Unternehmen in dem Prozess eines nachhaltigen Strukturaufbaus und der Etablierung einer gesundheitsorientierten Unternehmenskultur zu unterstützen und auf diesem Weg zu begleiten.**

Hierfür möchten wir alle in den Prozess einbinden und interne wie externe Akteure optimal vernetzen.



**GESUNDHEITSZENTRUM MARBURG**

**Ihre Ansprechpartner vor Ort:**



**LARS HAPPEL,**  
Geschäftsführer und Projektleiter für betriebliches Gesundheitsmanagement



**LAURA PERSKI,**  
Koordinatorin betrieblicher Gesundheitsmaßnahmen

**Info-Hotline 06421.16953-12**  
**Email [bgm@gesundheitszentrum-marburg.de](mailto:bgm@gesundheitszentrum-marburg.de)**





**Nehmen Sie Ihre Gesundheitsvorsorge in die Hand.**

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Mit über 20 Jahren Erfahrung in Vorsorge und Absicherung beraten wir rund 16.000 Kunden ganzheitlich und nachhaltig. Eine umfassende Gesundheits- und Risikovorsorge wird immer wichtiger. Sichern Sie sich höchsten medizinischen Standard und optimale Versorgung im Krankheits- und Pflegefall. Wir beraten Sie gern.

Direktion für  

**Deutsche Vermögensberatung**  
 Walter Ludwig  
 Deutschhausstraße 29  
 35037 Marburg  
 Telefon 06421 96240  
[Walter.Ludwig@dvag.de](mailto:Walter.Ludwig@dvag.de)

Anzeige

## Die Gesundheit der Mitarbeiter fördern und Steuern sparen

Über Vorsorgeuntersuchung und betriebliche Gesundheitsförderung

Was können Unternehmen tun, um Steuern zu sparen und die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu fördern? Das GESUNDHEITSZENTRUM MARBURG im Interview mit GWB BOLLER & PARTNER MBB.

### Was kann ein Unternehmen aus steuerlicher Sicht tun, um die Gesundheit seiner Mitarbeiter zu fördern?

Möglich sind zum Beispiel Vorsorgeuntersuchungen und Maßnahmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

### Sprechen wir über die Vorsorgeuntersuchung. Kann ein Unternehmen alle Mitarbeiter zu einer Vorsorgeuntersuchung schicken?

Kann es. Steuerlich sind aber nur die Kosten für Vorsorgeuntersuchungen von Führungskräften uneingeschränkt als Betriebsausgaben zulässig. Zumindest nach BFH-Rechtsprechung aus den 80er Jahren.

### Nur für Führungskräfte, warum?

Es geht dem BFH um das Prinzip des eigenbetrieblichen Interesses. Nach Ansicht des BFH sind Führungskräfte besonders schwer zu ersetzen. Daher sieht der BFH das eigenbetriebliche Interesse an einer Vorsorgeuntersuchung nur in dem Fall an, wenn das Unternehmen Führungskräfte zu einem Gesundheits-Check (Vorsorgeuntersuchung) schickt.

### Wie sinnvoll ist das in Zeiten des Fachkräfte-Mangels?

Aus unserer Sicht ist für einen weit größeren Mitarbeiterkreis ein überwiegend eigenbetriebliches Interesse gegeben. Das ist aber höchststrichterlich nicht abgesichert.

### Was sind die wichtigsten Punkte der betrieblichen Gesundheitsförderung?

Es gibt einen Freibetrag von 500 € pro Arbeitnehmer im Jahr, der nach §3 Nr. 34 EStG steuerfrei ist. Wichtige Voraussetzung: die Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung entspricht den Anforderungen der §§ 20 und 20a SGB V.

### Welche Maßnahmen fallen darunter?

Das Sozialgesetzbuch nennt im Wesentlichen 4 Handlungsfelder. Bewegung, Ernährung, Stress und Sucht. Maßnahmen und Angebote, die unter diese 4 Handlungsfelder fallen, sind begünstigt.

### Nennen Sie uns doch ein paar Beispiele.

Gerne. Kurse zur Stressbewältigung fallen beispielsweise darunter. Oder Kurse für gesundheitsgerechtes Kochen. Weitere Möglichkeiten sind Massagen, Rückenschule, Yoga oder Grippeimpfungen für die Belegschaft. Zu den geförderten Maßnahmen zählen auch Anleitungen zur bewegten Pause oder Arbeitsplatzbegehungen durch Experten für Ergonomie.

### Wie ist das mit Sportvereinen und Fitness-Studios?

Das geht leider nicht. Mitgliedsbeiträge für Sportvereine oder Fitness-Studios werden nicht begünstigt.

### Was passiert, wenn die 500 € Schwelle überschritten wird?

Der Differenzbetrag zu der 500 € Grenze ist lohnsteuer- und sozialversicherungspflichtig. Alternativ kann der Arbeitgeber den Differenzbetrag gemäß § 37 b EStG pauschal versteuern.

### Was empfehlen Sie einem Unternehmer, der diese beiden Instrumente einsetzen möchte?

Der Unternehmer sollte in jedem Fall das Gespräch mit seinem Steuerberater suchen. Ihr Ansprechpartner bei GWB Boller & Partner bespricht mit Ihnen die beste Lösung für Ihren konkreten Fall. Weiterführende Informationen bieten wir auch auf dem Firmen-Blog von GWB.



Sind Einzelkämpfer wirklich stärker?

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

**GW B**  
PARTNER

**GW BOLLER & PARTNER MBB**  
 STEUERBERATER | WIRTSCHAFTSPRÜFER | RECHTSANWÄLTE  
 Schubertstraße 8 b  
 35043 Marburg

# 1. Marburger Gesundheits-Talk

„Management gesundheits- und altersbedingter Risiken im Unternehmen“

ZUM AUFTAKT DES GESUNDHEITSTAGES 2017 DISKUTIERTEN ZU DIESEM THEMA AM 24.8.2017 FÜNF FACHLEUTE BEIM 1. MARBURGER GESUNDHEITS-TALK IM GESUNDHEITZENTRUM MARBURG.

Gute Gesundheitskonzepte sind in allen Lebensabschnitten wichtig und stellen daher ein Kernthema des 1. Marburger Gesundheits-Talks dar. Dieser befasste sich mit der betrieblichen Lebenswelt und wurde von 60 geladenen Gästen aus mehr als 30 unterschiedlichen Betrieben mit großem Interesse verfolgt.

Auf Grund unserer älter werdenden Gesellschaft mit daraus resultierenden sozialen, gesundheitlichen, ökonomischen und demographischen Herausforderungen gewinnen die Gesundheitsförderung und die Prävention von Krankheiten für alle Menschen zunehmend an Bedeutung. „Teamarbeit“ und „Vernetzung“ sind die entscheidenden Erfolgsfaktoren. Ein Hauptanliegen des in 2015 verabschiedeten Präventionsgesetzes sind daher

„Kommunikation, Kooperation und Koordination“ aller Akteure in der Gesundheitsförderung, wie die Allgemeinärztin Dr. Dorothea Klockmann in ihrem einführenden Vortrag erläuterte. Sie schilderte hier die gesetzlichen Grundlagen mit Anforderungen an Bund und Länder zur Bildung einer Nationalen Präventionskonferenz, Verabschiedung von Bundesrahmenempfehlungen zur Prävention sowie anschließenden Landesrahmenvereinbarungen und nannte Fakten zu der stetig steigenden Anzahl an chronischen Erkrankungen.



**Henning Scheele**

„Gesundheit ist nicht Alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Wir hoffen auch durch solche Veranstaltungen unterstützt, künftig das Thema BGF noch in mehr kleineren, mittleren und größeren Firmen zum Wohl der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer umsetzen zu können.“

Für Arbeitgeber drohen in vielen Branchen gravierende Auswirkungen durch Fachkräftemangel. Die Förderung und Erhaltung der Gesundheit aller Mitarbeiter ist daher für den Erfolg eines Unternehmens entscheidend. Die gesetzlichen Krankenkassen bieten den Unternehmen Hilfe beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) in Form von Analysen, individuellen Beratungen, Schulungen und Durchführung von gesundheitsfördernden Maßnahmen, wie Herr Scheele, Vertriebsleiter der AOK Hessen, erläuterte.



**Stefan Waldschmidt**

„Ein wirkungsvolles BGM basiert nicht auf möglichst vielen Maßnahmen, sondern dem Selbstverständnis und Bekenntnis des Unternehmens zum Wert Gesundheit“

Wie sehr gutes BGM die Zufriedenheit und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter erhöhen kann bis hin zur Umsatzsteigerung und deutlichem Rückgang der Fehlzeiten, schilderten Stefan Waldschmidt, Geschäftsleiter Personal in Marburg bei Pharmaserv sowie die Pressesprecherin des in Gießen ansässigen Unternehmens Pascoe, Frau Stefanie Wagner-Suske. Dazu gehören jedoch nicht nur ein gutes Betriebliches Gesundheitsmanagement, sondern auch ein ganzheitlicher Strategie Prozess der alle Mitarbeiter in die Gesamtstrategie mit einbezieht. Außerdem natürlich individuelle Angebote an die einzelnen Mitarbeiter wie flexible Arbeitszeitmodelle und Hilfe bei außergewöhnlichen, z. B. familiären Belastungen. Einig waren sich alle

Teilnehmer, dass die Wertschätzung jedes einzelnen Mitarbeiters entscheidend ist. Hierzu schult der Landkreis seine Führungskräfte nicht nur in Einzelsitzungen, sondern vor allem zusammen mit ihrem Team, wie Landrätin Kirsten Fründt den Zuhörern schilderte.

Die Schlußworte der Veranstaltung gestalteten alle Teilnehmer zusammen, nachdem Moderator Lars Happel sie bat,



**Kirsten Fründt**

„Ich wünsche mir, dass unser Landkreis Marburg-Biedenkopf der gesündeste Landkreis in Hessen wird und die Gesundheitsförderung sowie Prävention für alle Bürger noch präserter wird als bisher.“

kurz einen Wunsch für die Zukunft zum Thema BGM zu nennen. Frau Fründt wünschte unserem Landkreis Marburg-Biedenkopf, dass er „der gesündeste Landkreis in Hessen“ wird und „Gesundheitsförderung und Prävention für alle Bürger noch präserter wird als bisher.“

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Die qualifizierte Unterstützung durch die gesetzlichen Krankenkassen beim Aufbau eines guten BGM wird in der Zukunft hoffentlich von vielen, v.a. auch kleineren und mittleren Betrieben bei uns angefordert“, so Herr Scheele.



Stefanie Wagner-Suske

„Wertschätzen Sie Ihre Mitarbeiter, denn sie stellen Ihnen das Wertvollste zur Verfügung was sie haben: Ihre Arbeitskapazität, ihr Know-how und einen Teil ihrer Lebenszeit. Unternehmen sind dafür verantwortlich ihren Mitarbeitern einen Sinn für ihre Arbeit zu geben und sie gemäß ihren Stärken einzusetzen. Damit geben Sie echte Lebensqualität und Sie können sicher sein, Sie bekommen es doppelt und dreifach zurück. Pascoe Naturmedizin berät Sie gerne!“

Dass die Menschen „mehr Eigenverantwortung für ihre Gesundheit übernehmen und dafür mehr Handlungskompetenz bekommen“ hofft die Ärztin Dr. Klockmann.

Dr. Dorothea Klockmann

„Tun Sie es, kümmern Sie sich um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Es wird Ihnen Spass machen und langfristig gedankt werden“



Den gesamten Gesundheits-Talk finden Sie auch auf unserer Webseite im GZM-TV.  
[www.youtube.com/watch?v=eZgH-cu5okdw](http://www.youtube.com/watch?v=eZgH-cu5okdw)



„Das Thema BGM soll so selbstverständlich werden, dass man nicht mehr darüber nachdenken müsse, weil es Teil der Kultur geworden ist“ fasste Herr Waldschmidt seine Wünsche klar zusammen.

Frau Wagner-Suske zitierte den Wunsch der Firmeninhaberin von Pascoe: „Wir wollen den Menschen mit der Arbeit ein bisschen mehr Sinn in ihrem Leben geben und ihre Lebensqualität verbessern.“ Sie wünschte sich, dass „möglichst viele Unternehmen ein gutes BGM, gerne auch nach dem Vorbild von Pascoe, probieren, nachmachen und Spaß daran haben.“

# IHR INDIVIDUELLER GESUNDHEITS-CHECK

*Das passt sogar in meinen Terminkalender!*



- ✓ Frühzeitige Erkennung von Gesundheitsrisiken
- ✓ Bis zu 7 Facharztuntersuchungen an nur einem Tag
- ✓ Keine Wartezeiten & angenehmes Ambiente
- ✓ Sport- oder Ernährungs-Coaching
- ✓ Übernachtung & Shuttle Service vor Ort
- ✓ Individuelle Gesundheitsvorsorge auf höchstem Niveau



„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](http://www.ps-bauprojekt.de)



AM KREKEL 51 | 35039 MARBURG | SERVICE-TELEFON: 06421.945488  
GESUNDHEITSCHECK@GESUNDHEITSCENTRUM-MARBURG.DE  
WWW.GESUNDHEITSCENTRUM-MARBURG.DE/GESUNDHEITSCHECK



vita  
ACADEMY

*"GESUNDE MITARBEITER SIND DIE BASIS  
EINES GESUNDEN UNTERNEHMENS."*

# GESUNDHEITS- COACH:

## DER AKTIVE COACH IN IHREM UNTERNEHMEN

In gesunden Organisationen können Menschen sich wohlfühlen und aus diesem Zustand motiviert und leistungsfähig agieren. Was braucht es dafür neben Sicherheit, mitarbeiterorientierter Führung, Wertschätzung, Transparenz und einem funktionierenden Wertesystem?

### ES BRAUCHT...

...Menschen, die Gesundheit aktiv in das Unternehmen tragen –  
**Multiplikatoren.**

...**Ansprechpartner**, die nicht nur Ratschläge geben, sondern bereit sind  
gemeinsam auf individuelle Lösungssuche zu gehen.

...**Experten**, die richtig bewegen und Impulse geben.

...**Experten**, die im tagtäglichen Stress durch ein geeignetes Stress-  
management, das gezielte Abschalten ermöglichen.

### Nein...

...diese Menschen sind keine Universal Werkzeuge, sondern ihre Mitarbeiter, die durch eine Aus-  
bildung zum Gesundheitscoach mit Wissen, Tools und Reflexionstechniken so ausgestattet sind,  
dass sie die gesunden Potentiale, die in den Kollegen schlummern, wecken können. Sie fördern  
ihre Mitarbeiter, geben ihnen Raum und Zeit die Themen im Berufsalltag zu platzieren und schaf-  
fen mehr Gesundheitsbewusstsein in ihrer Organisation.

## MODULARE AUSBILDUNG – 5 MODULE

### GESUNDHEITSCOACH – EINE GANZHEITLICHE AUSBILDUNG

Unser Ausbildungskonzept basiert auf dem 3 P- Modell nach Dr. Susanne Marx, in dem die richtige Balance aus Bewegung, Ernährung, mentaler Kompetenz und Emotionen zu einer gesunden nachhaltigen Leistungsfähigkeit führt.

Die Ausbildung ist modular aufgebaut und besteht aus 5 aufeinander aufbauenden Modulen:

Im **MODUL 1** wird das Thema Gesundheit beleuchtet- welche Einflussfaktoren im Unternehmenskontext sind relevant- welche Methoden und Tools können diese unterstützen und wie können diese nachhaltig im Unternehmen umgesetzt werden?

In den **MODULEN 2 & 3** geht es um eine Vertiefung der Bewegungskompetenz, sowie der Ernährungskompetenz- Welchen Einfluss haben diese körperlichen Bereiche auf das Wohlbefinden und wie kann man im Unternehmen mit kleinen Dingen eine große Wirkung erzielen?

Sich richtig zu bewegen, damit Stress abgebaut und Wohlbefinden gesteigert werden kann, das sind essentielle Fragestellungen. Daher wird in den Modulen nicht nur Theorie vermittelt, sondern alles erlebbar gemacht und praktisch selbst durchgeführt.

**MODUL 4** gibt Antworten auf die Frage, wie kann ich meine eigene mentale Kompetenz verbessern- auch hier gibt es Tools und Tipps zum Ausprobieren und umsetzen. Das große Thema Stress-Management ist ein weiterer Bestandteil.

Mit einer Praxisphase und dem Lifetest in ihrem Unternehmen wird das **MODUL 5** abgeschlossen.

Coaching Kompetenz, Kommunikationstechniken und Netzwerkarbeit sind die Bestandteile, die alle Module wie einen roten Faden durchziehen.





Startermine & alle weiteren Informationen finden Sie unter:  
[www.gesundheitszentrum-marburg.de/vita-fitness/vita-academy](http://www.gesundheitszentrum-marburg.de/vita-fitness/vita-academy)



## WAS ZEICHNET UNS AUS?

Unser ausgeprägtes Wissen und unsere Fachexpertise über Gesundheit, Ernährung, Bewegung mentale Power, Gesundheit im Unternehmenskontext setzt sich aus den unterschiedlichsten Bereichen zusammen: Promovierte Apothekerin, Sportwissenschaftler,

Personal- und Ernährungscoach, Leistungssportler, Physiotherapeuten und Business- und Organisationsentwickler, zertifizierte Trainer und Moderatoren.

*Mit diesem Wissen begleiten wir sie durch eine ganzheitliche aktive Gesundheitsausbildung.*

### Ihre Ansprechpartner:



**Lars Happel**, Geschäftsführer  
vita fitness GmbH & Co. KG



**Stefan Weil**, sportlicher Leiter  
vita fitness GmbH & Co. KG



**Susanne Marx**, promovierte Apothekerin,  
ganzheitlicher Gesundheitscoach



# NEW LOOK

AKTUELLE TRENDS



## Trainieren im stylischen Outfit

Cooler und bequemer Sportswear von ONLY PLAY



*Mit Sicherheit richtig!*

EINBRUCHMELDEANLAGEN

BRANDMELDEANLAGEN

VIDEOÜBERWACHUNG

KOMMUNIKATIONSTECHNIK



Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008



Feldweg 10  
35274 Kirchhain  
Tel. 06422 - 46 44

[team-construction.de](http://team-construction.de)

Kaufhaus Ahrens AG  
Universitätsstraße 14 - 22  
35037 Marburg  
Tel 0 64 21 2 98-0  
Mo. - Fr. 9.30 - 19 Uhr  
Sa. 9.30 - 18 Uhr



GET **COACH**ED

DEIN KÖRPER | DEINE GESUNDHEIT | DEIN TRAINER



**Gemeinsam  
trainieren & SICH GEGENSEITIG  
MOTIVIEREN**



**Einer  
für Alle**

**Alle!**  
**für Einen!**

**DER FITNESSSTREND:  
SMALL GROUP TRAINING**

Seit September 2017 beschreitet das *vita fitness* einmal mehr neue Wege. Wem eine enge Bindung zum eigenen Trainer wichtig ist, egal ob in einem Personal Training mit 1:1 Betreuung, oder mit Kollegen oder Freunden in einer kleinen Gruppe von maximal 6 Personen, der ist im neuen GetCoached Studio genau richtig. In einem ganzheitlichen Konzept wird hier durchdacht und intelligent trainiert. Insbesondere die beiden letztgenannten Attribute sind leider keine Selbstverständlichkeit im Fitnesssektor.

**Die Fitnessbranche befindet sich im Wandel**

Der Fitnessboom bleibt in Deutschland weiterhin ungebrochen, über 10 Millionen Deutsche trainieren im Jahr 2017 in einem Fitnessstudio. Die Fitnesswelt wandelt sich derzeit jedoch stärker denn je. Der große Markt bringt neue Trends hervor – teils innovativ, teils fragwürdig.

Betrachtet man die Entwicklungen der letzten Jahre, so ist ein stetiger Wandel zu mehr Komplexität zu ver-

zeichnen. Faszientraining, Mobility Workouts, Ernährungsphilosophien, Anti-Stress-Training oder Functional Training sind nur einige von vielen Themen, mit denen sich ein Personal Trainer heutzutage auseinandersetzen muss und auch sollte.

Die Ganzheitlichkeit der Gesamtheit und der Überfluss an teils guten, aber auch teilweise inhaltlich an den Haaren herbeigezogenen Informationen aus dem Internet, in dem sich tatsächliche, aber auch selbsternannte Fitnessexperten

tummeln, wie Sand am Meer, bedeutet Fluch und Segen zugleich. Dementsprechend radikal befindet sich der Beruf des (Personal-) Trainers im Wandel und mit dem klassischen Wissen aus Grundlagenfortbildungen kommt ein Trainer nicht mehr weit, denn auch der Kunde hat einen höheren Anspruch und oftmals kämpft ein Trainer gegen hartnäckige erworbene Trainingsmythen.

Fitnessstrebenden fällt es auf Grund der vielfach neuen Themenfelder und dem Überangebot an Informationen immer schwerer, den Transfer in den Alltag zu vollziehen und zu selektieren, welches Thema persönlich zielführend ist und welches nicht. „Kraftausdauer- oder Muskelaufbautraining? Wie wichtig ist Ausdauertraining und wie steuere ich es am besten? Habe ich überhaupt muskuläre Dysbalancen? Wenn ja, wie soll ich das feststellen und wie dagegen vorgehen? Dehnen? Faszienrolle? Mobility Drills? Wenn ja, welche und wie oft?“

**Viele Menschen erreichen Ihre Trainingsziele nicht**

Wer kennt ihn nicht, den berühmten Schweinehund?! Die Aufgabe, ein Ziel kontinuierlich und motiviert zu verfolgen und nicht in einem Strohfeder enden zu lassen ist eine große Herausforderung, insbesondere wenn man das Ziel alleine verfolgt. Hinzu kommt oftmals, dass ein Training in einem Fitnessstudio nicht jedem zusagt – man fühlt sich unwohl und beobachtet oder findet das Ziehen und Drücken an Maschinen schlicht und einfach langweilig. Spaß ist jedoch bekanntlich die größte Motivation!

**Was ist die Lösung?**

Sie sind also ein Mensch mit dem Ziel fitter zu werden? Sie sind motiviert und kennen vielleicht sogar noch ein paar Freunde und Bekannte denen es ähnlich geht? Sie möchten sich nicht um die Gestaltung von Trainingseinheiten kümmern, wollen in toller Atmosphäre gut trainieren gemeinsam mit einer Handvoll Menschen einen völlig neuen Weg gehen und sich gegenseitig motivieren? Das Training soll Spaß machen und effizient sein?

**Ihre Lösung lautet:  
Small Group Training!**

Die Sachlage ist klar: Sie sind anspruchsvoll, wollen einfach mehr und möchten nicht einer Trainings-App auf Ihrem Smartphone unpersönlich und vor allen Dingen zufallsbasiert folgen. Nur ein strukturiertes Training über einen Zeitraum von mehreren Wochen, das auf Testergebnissen beruht, kann dauerhaft effektiv sein. Im kleinen und festen Kreis, ohne Fluktuation und mit ständiger Betreuung durch einen qualifizierten Trainer werden Sie das beste Training Ihres Lebens erleben!



**Training nach System – warum überhaupt?**

Genau genommen spricht man erst von Training, wenn es zu systematischen und periodisierten Phasen beim Sport kommt. Genau hier unterscheidet sich ein gutes Smallgroup-Training von einem metabolischen Einheitsbrei. Leider ist Willkür ein immer größerer Begleiter in der Fitnessbranche geworden, mit gefährlichen Folgen. Hochintensive Trainingseinheiten werden – insbesondere in Kursform, für beliebig viele Teilnehmer – per Zufall generiert und ignorieren dadurch trainingswissenschaftliche Grundlagen und die individuellen Grundvoraussetzungen der Teilnehmer. Es ist nichts gegen hohe Intensitäten einzuwenden, ganz im Gegenteil, jedoch zielführend eingesetzt mit den richtigen Übungen für die richtige Person.

**Einem guten Trainingsplan liegen also Daten zu Grunde, die in Tests und Screenings erhoben werden.**

Um genau dafür zu sorgen und unserem obersten Motto, niemals unter Last in eine Dysfunktion zu trainieren nachzukommen, wird jeder Teilnehmer vor einer Teilnahme an einem mehrwöchigen Smallgroup Training einem funktionellen Screening mit weiterführenden Tests unterzogen. Hierbei werden Dysbalancen und Dysfunktionen festgestellt, die bestimmte Trainingsübungen als unbedingt erforderlich und andere Übungen als kontraproduktiv einordnen. Ein Bürokratie mit 10 Sitzstunden am Arbeitsplatz benötigt ein anderes Training als ein stark körperlich arbeitender Mensch. Beide Personen können miteinander trainieren,



aber individuell und nach System! Diese Herangehensweise sorgt für zielorientiertes und qualitativ hochwertiges Training ohne Spätfolgen. Trainiert wird in allen Belangen konstant. 4, 6, 8 oder 12 Wochen mit denselben Teilnehmern, demselben Trainer, zur selben Zeit - mit Platzgarantie!

**Die Königsdisziplin: Personal Training**

Eine langfristige 1:1 Betreuung spiegelt die Ideallösung für all diejenigen wieder, die gerne alleine trainieren, unter den Augen eines qualifizierten Personal Trainers. Als Team fasst man klare Etappenziele ins Auge, ebenfalls testbasiert und strukturiert. Stressmanagement, Ernährungsberatung und Motivationskunst stellen wichtige Säulen in einem vertrauensvollen Verhältnis zwischen Trainer und Klienten dar. Selbstverständlich bieten wir Personal Training ebenfalls in unserem Get Coached Studio an. Hier haben wir eine ganze Ansammlung effektiver funktioneller Trainingsgeräte, die Sie in dieser Form bestimmt noch nicht gesehen, geschweige denn benutzt haben.

**Konditionstraining?**

Leider wird der Begriff „Kondition“ in Deutschland immer noch mit „Ausdauer“ gleichgesetzt. Konditions stellt jedoch einen trainingswissenschaftlichen Oberbegriff dar, der sich aus den Fähigkeiten Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer zusammensetzt.

Genau diese Fähigkeiten werden von unserem Trainingssystem abgedeckt und individuell gestaltet. Basisequipment wie Foamroller, Medizinball und Kurzhantel, aber auch funktionelle Trainingsgeräte, wie Schlingentrainer, ein luftdruckgesteuerter Seilzug, Kettlebells und klassische Langhanteln kommen zum Einsatz. Das Herzstück unseres Studios bildet ein großes funktionelles Rack, an dem fast vergessene Bewegungsmuster, wie Klettern und Hangeln wieder in Erinnerung gerufen werden.

**Ihr persönlicher Ansprechpartner**



**STEFAN WEIL**  
Sportlicher Leiter, Senior Personal Trainer  
**Info-Hotline 06421.16953-22**  
getcoached@gesundheitszentrum-marburg.de

Den krönenden Abschluss einer Trainingseinheit bildet eine intensive Intervalleinheit an einigen ganz speziellen Geräten, die Sie bisher wahrscheinlich nicht in einem Fitnessstudio kennengelernt haben. Insbesondere hierbei kommt der Spaß am Gruppenfeeling nicht zu kurz. Ob beim Endlos-Tauziehen, Airbike fahren oder beim Sprinten auf einem gebogenen Laufband, werden gegen Ende der 90-minütigen Trainingseinheit noch einmal alle Reserven mobilisiert, bevor zum Abschluss die neuen Mobilisationsgeräte des Five-Konzepts (hierzu erfahren Sie mehr ab Seite 30) die Regenerationsphase einleiten.



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

**Alle für Einen  
Einer für Alle**

Das Training in unserem Small Group Training Studio ist also in der Tat für jeden gut, da unser Ansatz das Individuum in den Vordergrund stellt. Ob Firmenfitness, Personal Training, Spaß mit Freunden oder mit der Mannschaft saisonvorbereitend oder auch –begleitend, wir haben das passende Konzept!

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 Kapitalanlagerecht  
Arbeitsrecht  
Erbrecht und Unternehmensnachfolge  
Strafrecht  
Immobilienrecht  
Notarsachen

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



## NEUARTIGES TRAININGS-KONZEPT BRINGT HOFFNUNG FÜR RÜCKENSCHMERZ-PATIENTEN

**Wer kennt es nicht? Das Kreuz tut weh und jeder Schritt wird zur Qual. Dauern die Beschwerden über einen längeren Zeitraum an, verliert das Leben zusehends an Qualität. Erfahrungen mit dem revolutionären five Rücken- und Gelenkkonzept zeigten hervorragende Ergebnisse, die vielen Rückenschmerzpatienten Anlass zur Hoffnung geben.**



### WAS IST FIVE? five Rücken- & Gelenkzentrum

Die Donaueschinger Rückenspezialisten Lutz Kruger, Wolf Harwath und Christoph Limberger entwickelten das außergewöhnliche System auf Basis der Biokinetik nach dem Freiburger Arzt Walter Packi. Bei der Ursachenforschung zieht sie vor allem Muskelketten in Betracht, welche durch einen einseitigen Lebensstil beansprucht werden. Durch die hauptsächlich sitzende Haltung im Alltag, wie beispielsweise durch viele Bürotätigkeiten, langes Autofahren oder das abendliche Verweilen auf der Couch wurde der menschliche Körper im Laufe der Zeit entgegen seiner evolutionsbedingten Haltung wieder gebeugt. Daraus können oftmals Rücken-, Hüft- oder sonstige Beschwerden des Bewegungsapparates folgen. Hier versucht »five« anzusetzen – das umfassende Konzept vereint unterschiedliche Übungen, die uns dabei unterstützen sollen, diesem körperlichen Ungleichgewicht entgegenzuwirken und wieder aufrecht zu werden. Die Biokinetik und somit »five«, bricht alltägliche Beugepositionen mit Rückwärtsbewegungen auf, die in der Sportwissenschaft zu Unrecht lange

verpönt waren. Lediglich vier bis fünf Rückwärtsbewegungen täglich sind notwendig, um den ganzen Körper voll funktionsfähig, geschmeidig und beweglich zu machen und zu halten. Dies wirkt sich positiv auf das gesamte körperliche Empfinden aus. Dank five können alle Bewegungsabläufe des biologischen Systems trainiert werden. In zahlreichen Geräten findet der Trainierende für die verschiedenen Muskelpartien ein entsprechendes Werkzeug. Somit spricht das five-Konzept den gesamten Körper an.

Die Methode kann sowohl bei bestehenden Problematiken, ob akut oder chronisch, als auch präventiv eingesetzt werden. Mehr als zwanzig speziell dafür entwickelte Geräte ermöglichen ein geführtes und kontrolliertes Training auch in Eigenregie, ohne dass der Trainierende die Möglichkeit hat durch Ausweichen des Körpers diese zu verfälschen.

»Five« ist einfach und für jedermann! Mit dem Basic- und dem Fascial-Bereich wurden zum einen ein Standardparcours geschaf-

fen, der aus sechs bis zwölf Geräten bestehen kann, die jeweils für eine eigenständige Übung stehen – zum anderen ein Bereich, wo die fasciale Tiefenstimulation des menschlichen Körpers beeinflusst wird. Das Muskel-Faszien-System wird neu definiert, um den menschlichen Körper aufzurichten, was im Laufe der Evolution leider wieder vernachlässigt wurde.

Kruger: „Der Erfolg der Teilnehmer ist vielsagend. Rückenschmerzen können sich im Rahmen der Studie um 4 Punkte auf einer Schmerzskala von 1-10 verringern. Einige Teilnehmer berichten nach 5 Wochen sogar von einem völlig neuen körperlichen Wohlbefinden.“ Das gesamte muskuläre System kann durch den Trainingsansatz von five angesprochen werden, wenn es intensiver betrieben wird. Zudem kann man in Kombination mit einem intelligenten Krafttraining eine unglaubliche Kraftentfaltung der Muskulatur erhalten, ohne dass diese Muskeln dabei dicker werden.







### DIE ERGEBNISSE VON FIVE

- Optimiert das muskuläre System und macht stärker
- Das Muskel-Meridian-System wird angesprochen und der Energiefluss in den Meridianen kann aktiviert werden
- Ergänzt die athletischen Eigenschaften
- Schon nach zwei bis drei Trainingseinheiten kann ein Unterschied spürbar werden
- Bildet die dritte Säule zu Ausdauer und Kraft
- Kann präventiv eingesetzt werden
- Spricht neben den Muskeln auch die Faszien des Menschen an
- Kräftigt die Muskeln



### DAS FIVE-KONZEPT - JETZT AUCH BEI UNS

In unserem neuen GetCoached Studio wird der five-Parcours in das Training integriert. Lediglich wenige Minuten werden für die Übungen pro Trainingseinheit benötigt. Alle Altersgruppen und Leistungsstände können diese gleichermaßen leicht durchführen.

Die TRIGGERBANK, mit der Sie gezielt Triggerpunkte am Rücken beeinflussen können, vervollständigen das Konzept auf kleinstem Raum. Das umfassende Multitalent vereint alle wichtigen Übungen, die auch

Ihr körperliches Wohlempfinden verändern können.

Sie werden von qualifizierten Trainern, die durch Weiter- und Fortbildungen zu five-Spezialisten wurden, während des Trainings betreut und angeleitet.

Testen Sie es selbst, und vereinbaren Sie noch heute einen Termin für ein Personal- oder Kleingruppentraining inklusive five-Übungen.

**Tipp: five ist auch als Präventionskurs buchbar! Mehr dazu auf Seite 40**

#### KONTAKTIEREN SIE UNS:

Ringstr. 14, 35091 Cölbe  
 Telefon 06421.1695322  
[getcoached@gesundheitszentrum-marburg.de](mailto:getcoached@gesundheitszentrum-marburg.de)



#### VR-BankingApp

Mit der VR-BankingApp können Sie sämtliche Bankgeschäfte auf Ihrem Smartphone erledigen. Informationen unter [www.vb-mittelhessen.de/app](http://www.vb-mittelhessen.de/app) oder in einer unserer Filialen.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



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

+SIE



# BUDDY WORKOUT

Zu zweit ist bekanntlich alles etwas leichter, daher haben wir Ihnen und Ihrem Partner ein kleines Heim-Workout zusammengestellt, um einige wichtige Bewegungsmuster zu trainieren. In einer stressigen Woche, in der das Training vielleicht etwas knapper gestaltet werden muss, ist weniger oftmals mehr. 3-4 solche kurze Trainingseinheiten von ca. 15 Minuten Dauer, können eine solche Woche mit einem guten Gefühl begleiten. Probieren Sie es einfach aus!

+ER



## UNTERARMSTÜTZ (PLANK) MIT „SÄGE“

#1



**ZIEL:** Rumpfstabilisation und -aktivierung

**ABLAUF:** Je zwei Sätze pro Seite mit jeweils 10-12 Wiederholungen

- a.** Saubere Plank Position – Ellenbogen unterhalb der Schultergelenke, Bauch und Gesäß kräftig anspannen
- b.** Partner reichen sich die Hände.
- c.** Partner ziehen im Wechsel in einer Sägebewegung den Arm des Partners zum eigenen Oberkörper, der Partner liefert moderaten Widerstand durch Gegenhalten.

### ALTERNATIVE VARIANTEN:

- I.** Abklatschen mit einer Hand in Liegestützposition ohne aktiven Liegestütz
- II.** Abklatschen in Liegestützposition jeweils nach einem Liegestütz

## RUCKSACK-ROTATION

#3



**ZIEL:** Rumpfstabilisation und Mobilisation der Brustwirbelsäule

**ABLAUF:** Je zwei Sätze pro Seite mit jeweils 10-12 Wiederholungen

- a.** Beide Partner stehen Rücken an Rücken.
- b.** Ein angemessen schwer gefüllter Rucksack wird seitlich an den Partner übergeben.
- c.** Tempo zügig
- d.** Hüfte bleibt gestreckt
- e.** Rotation hauptsächlich in Brustwirbelsäule

**ZIEL:** Kräftigung der unteren Extremitäten durch kniedominante Tätigkeit, Balancetraining

**ABLAUF:** Je zwei Sätze pro Seite mit jeweils 10-12 Wiederholungen

- a.** Partner hält den Fuß des anderen Partners auf Kniehöhe.
- b.** Trainingspartner führt das hintere Knie in Richtung Boden, während sein Fuß noch auf Kniehöhe des Partners gehalten wird.

## SPLIT SQUATS („AUSFALLSCHRITT“) MIT ERHÖHTEM HINTEREM BEIN

#2



## BEINHEBEN IM LIEGEN MIT RUMPFAKTIVIERUNG

**ZIEL:** Rumpfaktivierung und -steuerung, Hüftmobilisation

**ABLAUF:** Je zwei Sätze pro Seite mit jeweils 10-12 Wiederholungen

- a.** Ein Partner liegt auf dem Rücken und greift mit beiden Händen und gestreckten Armen um einen Besenstiel, Stock, o.ä.
- b.** Der andere Partner hält den Stock fest.
- c.** Der trainierende Partner drückt den Stock mit gestreckten Armen zur Hüfte und hebt dabei ein Bein komplett gestreckt so hoch wie möglich.



- d.** Das liegende Bein wird aktiv und gestreckt kräftig in den Boden gedrückt.
- e.** Der haltende Partner bietet durch das aktive Gegenhalten des Stockes einen adäquaten Widerstand.

#4



# #5



## THERABAND WIPPE

**ZIEL:** Dynamische Kräftigung des Oberkörpers, Hüftstreckung

**ABLAUF:** Je zwei Sätze pro Seite mit jeweils 10-12 Wiederholungen

- a. Partner stehen sich ca 1,50-2m gegenüber (je nach Therabandstärke).
- b. Füße schulterbreit und in die Kniebeuge
- c. Beide Partner halten jeweils das Ende des Therabandes fest.
- d. Im Wechsel richten sich die Partner komplett auf und strecken beide Arme über Kopf.

**WORK HARD  
PLAY HARD**



### UND NACH DEM SPORT?

## 5 ERNÄHRUNGSTIPPS – DAMIT SIE IHRE TRAININGSZIELE ERREICHEN

**1 TRINKEN SIE VIEL!** Mehr Sport, mehr Schweiß. 2 Liter Wasser oder ungesüßter Kräuter- bzw. Früchtetee sind das Minimum. Als Faustregel gilt: Pro Stunde Training einen zusätzlichen Liter. Aber Achtung bei Sportgetränken: Greifen Sie zu Drinks ohne Zuckerzusätze und Aromastoffe, wie z. B. dem CocoWhey von *foodspring* – Der perfekte Frischekick während und nach dem Training aus jungem Kokoswasser und Molkenprotein von Weidekühen. Das CocoWhey finden Sie auf [www.foodspring.de](http://www.foodspring.de).



**2 MEIDEN SIE LEERE KOHLENHYDRATE.** Helle Pasta, raffinierter Zucker oder Weißbrot lassen den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen. Auf ein kurzes Energiehoch folgt schnell wieder Hunger – Setzen Sie auf Vollkorngetreide oder gleich Proteinbrot. Das enthält komplexe Kohlenhydrate und liefert gleichzeitig wertvolle Ballast- und Mikronährstoffe.



**3 VERSORGEN SIE IHRE MUSKELN MIT PROTEIN.** Protein ist Baustoff Ihrer Muskeln. Wer viel Sport treibt, sollte seinen Körper mit Nährstoffe unterstützen. Am einfachsten lässt sich der zusätzliche Bedarf mit einem Protein Shake 45 Min. nach dem Training decken. Mehr Protein lässt sich auch leicht in Ihren Alltag generieren: Protein Müsli oder Protein Pfannkuchen sind ein guter Start in den Tag. Fleisch oder Soja-Produkte liefern Eiweiß am Mittag oder Abend. Und zwischendurch? Nüsse oder ein Protein Riegel gegen den kleinen Hunger.

**4 FETT IST NICHT GLEICH FETT.** Minderwertige Fette können die Verdauung verlangsamen, man fühlt sich müde und träge. Unser Tipp: Kokosöl aus mittelkettigen Fettsäuren. Diese liefern auch bei langen Belastungen Energie. Eine gute Kombination aus guten Fetten und Protein ist u. a. Brot mit extra hohem Eiweißgehalt, wie das *foodspring* Protein Bread, nur online erhältlich auf [www.foodspring.de](http://www.foodspring.de).



**5 NASCHEN ERLAUBT. ABER GEWUSST WIE!** Nach dem Training kommt die Lust auf Süßes. Kein Problem, solange Ihr Snack gesund ist. Goji Beeren, Nüsse oder auch ein Smoothie liefern Ihrem Körper wertvolle Mikro- und Makronährstoffe und schmecken lecker süß. Achtung bei Müsli- und Fruchtriegeln: viele enthalten mehr Zucker als Obst und Nüsse. Riegel, wie die Paleo Bars oder Protein Riegel von *foodspring* sind leckere Alternativen.

## 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: 064 21 / 9351-0 · info@hoc.de  
[www.hoc.de](http://www.hoc.de)

### UNSER ZIEL: IHR ERFOLG.

Wir machen Lebensmittel mit echtem Nutzen.  
**Protein Shakes. Superfoods. Gesunde Snacks.**



10€  
SPAREN

✓ Qualität aus Deutschland ✓ Ausgewählte Zutaten ✓ Für Ihre Fitness

**foodspring**  
finest fitness food

**Probieren Sie selbst!**  
 Wir schenken Ihnen  
**10€ Rabatt** auf Ihre Bestellung.

Ihr Geschenkcode\*  
FIT643FOOD

Einfach einlösen unter:  
[www.foodspring.de](http://www.foodspring.de)

\*Ab einem Bestellwert von 39 €. Einmalig und nur online einlösbar. Gültig bis 31.12.2018. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

# Einblick in unseren: Gesundheits- Kosmos

**UND DAS BESTE:  
GESUND BLEIBEN KOSTET NICHT VIEL!**

## Präventionskurse für mehr Lebensqualität. Sichern Sie sich Zuschuss der Krankenkasse.

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

Daher ist es wichtig, rechtzeitig etwas für sein Wohlbefinden zu tun. Denn wer vorbeugt, kann das Entstehen von Krankheiten hinauszögern oder sogar ganz verhindern. Gerade die „Volkskrankheiten“, wie der Diabetes mellitus Typ 2 oder die Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt), aber auch einige psychische Störungen (z. B. Depression), können in vielen Fällen durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise – unterstützt von gesundheitsfördernden Maßnahmen – vermieden, verzögert oder günstig beeinflusst werden. Hierzu zählen u. a. eine gesunde Ernährung, sportliche Aktivitäten und eine gute Stressbewältigung.

Gesundheit ist ein kostbares Gut, welches uns die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erleichtert und wesentlich zur Lebensqualität beiträgt.

Ihre Krankenkasse kann Sie nach §20 SGB V dabei unterstützen. Alle Kursinhalte sowie unsere Kursleiter entsprechen den hohen Anforderungen der Krankenkassen, wodurch die Kostenrückerstattung seitens der gesetzlichen Krankenkassen grundsätzlich gewährleistet ist.

Darüber hinaus haben die gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen von Bonusprogrammen die Möglichkeit, Sie für gesundheitsbewusstes Verhalten zu belohnen. Dazu gehört häufig auch die Teilnahme an Präventionskursen oder die Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio.

**Lassen Sie sich am besten gleich von Ihrer Krankenkasse über Bonusprogramme informieren!**

### WER KANN AN GESUNDHEITSKURSEN TEILNEHMEN?

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

Das Gesundheitszentrum Marburg bietet Ihnen eine zahlreiche Auswahl an geförderten Kursen in den verschiedenen Handlungsfeldern.

INFORMATIONEN ZU DEN EINZELNEN KURSINHALTEN  
UND AKTUELLE TERMINE FINDEN SIE UNTER:  
[www.gesundheitszentrum-marburg.de](http://www.gesundheitszentrum-marburg.de)

### Planet "Entspannung"

Tai Chi

Yoga

Yoga – mit progressiver  
Muskelentspannung

Schwangerschafts-Yoga

Yoga nach der Geburt

### Planet "Ernährung"

Aktiv Abnehmen

**Schlank mit Darm**

(erfahre auf S. 42 mehr)

### Planet "Bewegung"

**Aquajogging**

(erfahre auf S. 46 mehr)

**Wirbelsäulengymnastik**

**Moderne Rückenschule**

**five-Konzept**

(erfahre auf S. 30 mehr)

**Wirbelsäule Plus**

**Osteoporose Prävention**

**Präventives  
Beckenbodentraining**

**Herz-Kreislauftraining**





# SCHLANK MIT DARM

DAS ERNÄHRUNGSKONZEPT FÜR EINEN GESUNDEN DARM

Bestseller Autorin  
Prof. Michaela Axt-Gadermann



Darmbakterien spielen bei Gewichtsproblemen und der allgemeinen Gesundheit eine entscheidende Rolle. Das Ernährungskonzept „Schlank & Gesund mit Darm – Einfluss der Darmflora auf unsere Gesundheit“ von Bestseller Autorin Prof. Axt-Gadermann der Hochschule Coburg ist mittlerweile ein lizenzierter Präventionskurs nach §20 SGB V und startete exklusiv dieses Jahr im Gesundheitszentrum Marburg.

Die Entscheidung schlank oder moppelig fällt zum großen Teil im Darm. Hier im Verdauungstrakt leben hundert Billionen Bakterien. Das sind tausendmal mehr Keime,

als unsere Galaxie Sterne hat! Obwohl die einzelnen Darmbakterien winzig sind, bringen sie in ihrer Gesamtheit immerhin fast zwei Kilo auf die Waage und sind damit deutlich schwerer als die meisten Organe. Ihr Einfluss auf unseren Körper ist deshalb auch immens. Sie steuern unsere Verdauung, beeinflussen unsere Stimmung und trainieren das Immunsystem.

„Ganz neu ist die Erkenntnis, dass Darmbakterien auch bei unserem Gewicht ein Wörtchen mitreden und darüber entscheiden, ob wir mühelos schlank bleiben oder immer wieder mit überflüssigen Pfunden zu kämpfen haben“, erklärt



Dr. Michaela Axt-Gadermann, Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg.

dadurch rund 10 Kilo Gewicht auf die Hüften.

„DIE KEIME ENTSCHEIDEN, WIEVIEL ENERGIE WIR AUS DER NAHRUNG ZIEHEN.“

In den Därmen übergewichtiger und schlanker Menschen fanden Forscher tatsächlich deutliche Unterschiede in der Keimbeseidung. An der Zusammensetzung der Darmflora kann man erkennen, ob es jemandem leichtfällt, schlank zu bleiben oder ob er zu Übergewicht neigt. Bakterien aus der Gruppe der Firmicutes lassen uns schnell moppelig werden. Haben sie das Sagen, zieht unser Körper Tag für Tag 150 bis 200 Kalorien mehr aus der Nahrung. Jedes Jahr wandern

Andere Keime helfen uns hingegen beim Abnehmen.

Wichtig ist laut Axt-Gadermann auch eine abwechslungsreiche Mischung der Darmflora, denn je vielfältiger unsere Darmflora, desto größer ist die Chance, schlank zu werden oder zu bleiben.

Doch bei 25 Prozent der Menschen in Industrieländern ist die Darmflora verarmt und besteht nur aus wenigen Stämmen – das bedeutet eine Gefahr für Gesundheit und Figur.

## STUDIEN BELEGEN

### EINE GESUNDE DARMFLORA

...verringert die Kalorienaufnahme aus dem Darm

...regt die Bildung von Sättigungshormonen an

...stabilisiert den Blutzucker

...senkt den Stresshormonspiegel

...fördert eine dauerhafte Gewichtsreduktion



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

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

### LEISTUNGSSPEKTRUM:

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



Pre · Press · Print · Production Service & Verlag

Wir sind ein dynamisches Team erfahrener und innovativer Fachleute der Druckbranche. Wesentliche Bestandteile unserer Leistungen nimmt das Managen von Print- und Werbemittellösungen über die gesamte Prozesskette verschiedenster Druck- und Herstellungsverfahren ein. Hierbei stehen wir als Schnittstelle zur Bündelung von Materialien und Produktionskapazitäten im Mittelpunkt und besitzen den Überblick, sowie das Fachwissen, zur Realisierung eines aktiven Printmanagements auf internationaler Ebene. Unter Berücksichtigung der Marketing- und Point-of-Sales Vorgaben schaffen wir produktorientierte und individuelle Lösungen für unsere Kunden. Durch unser Know-how und unser umfangreiches Netzwerk an zuverlässigen Partnern (aus allen Bereichen der Druck- und Werbemittelindustrie, der Marketing- und Designbranche, sowie der Beschaffungs- und Dienstleistungsindustrie) garantieren wir seit 23 Jahren höchste Qualität, Wirtschaftlichkeit und Transparenz. Wir beraten, wirken bei Ideenfindungen mit und begleiten unsere Partner über den gesamten Produktionsprozess bis hin zur Markteinführung und darüber hinaus.



WIR SUCHEN einen engagierten und flexiblen

## Medienproduktions- / Projektmanager (m/w) für Print & Werbemittel

mit einer abgeschlossenen drucktechnischen / grafischen Ausbildung, Industriemeister / Drucktechniker oder mit abgeschlossenem Studium Fachrichtung Druck und Medien

### Ihr Profil:

- Detailliertes Fachwissen in den Bereichen Vorstufe, Drucktechnik und Weiterverarbeitung
- Erfahrungen im Ein- und Verkauf von Print- und Werbemitteln
- Sehr gute Englischkenntnisse in Wort und Schrift
- Strukturierte Arbeitsweise, hohe Prozesssicherheit, schnelle Auffassungsgabe

### Ihre Aufgaben umfassen:

- Erstellung der Spezifikationen, Einkauf von Druck- und Werbemittelerzeugnissen, Angebotsphase, Fakturierung
- Angebotsauswertung unterschiedlicher Lieferanten
- Eigenverantwortliche Begleitung jeder Projektphase, beginnend mit dem ersten Kundenkontakt
- Produktionsüberwachung- und Steuerung
- Betreuung / Beratung von Kunden und Lieferanten

### Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann senden Sie Ihre qualifizierte Bewerbung bitte an:  
Pre Press Print Production Service & Verlag, Norbert Wege,  
Römershäuser Straße 2, 35075 Gladenbach, Telefon 06462 9263-0,  
verwaltung@ppppp-verlag.de, www.ppppp-verlag.de



Doch die Darmflora lässt sich durch unseren Lebensstil steuern. Wie sich die Keime im Darm zusammensetzen, hängt zum großen Teil davon ab, was wir essen. Das richtige „Bakterienfutter“ (präbiotische Ballaststoffe) sowie probiotische Nahrungsmittel entscheiden über die Beschaffenheit der Darmflora.

Wenn Sie Ihrem Darm auf die Sprünge helfen und das eine oder andere Kilo verlieren möchten, können Sie das bekannte Ernährungskonzept „Schlank mit Darm“ im Gesundheitszentrum Marburg ab sofort starten. Das Programm wurde von Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann auf der Grundlage aktueller Studien entwickelt. „Schlank mit Darm – das ganzheitliche Ernährungskonzept für einen gesunden Darm“ ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention mit dem Siegel „Deutscher Standard Prävention“ zertifiziert und kann von zahlreichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Nähere Informationen zu den Kursen unter [www.gesundheitszentrum-marburg.de](http://www.gesundheitszentrum-marburg.de) oder senden Sie uns eine E-Mail an [ernaehrung@gesundheitszentrum-marburg.de](mailto:ernaehrung@gesundheitszentrum-marburg.de).



TIPP: DIE AKTUELLEN BESTSELLER BÜCHER UND DIE DARMKUR EMPFOHLEN VON FRAU PROF. AXT-GADERMANN SIND BEI UNS ERHÄLTlich!

NEU: IM GESUNDHEITZENTRUM MARBURG

ERNÄHRUNGSPROGRAMM SCHLANK MIT DARM

- › 9 Kurseinheiten
  - › Donnerstags 18 – 19 Uhr, Starttermin auf Anfrage
  - › Zertifizierte & erfahrene Kursleiter
  - › Anerkannter Präventionskurs – Kostenerstattung bis zu 80% durch Krankenkassen
- Anmeldung an der Rezeption des Therapiezentrum Reha Fit oder [ernaehrung@gesundheitszentrum-marburg.de](mailto:ernaehrung@gesundheitszentrum-marburg.de) oder Tel. 06421.9454-71



Kein passendes Angebot in unserem Kursprogramm? Wir unterstützen auch Kurse anderer zertifizierter Anbieter!

**100% Kurserstattung für Ihre Gesundheit**

Bis zu 300 Euro im Jahr zahlen wir AOK-Versicherten für anerkannte Kurse:  
• Bewegung • Ernährung • Raucherentwöhnung • Entspannung

Gesundheit in besten Händen

[aok.de/hessen/kursanbieter](http://aok.de/hessen/kursanbieter)



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)



**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)

1989-2014  
**25** JAHRE



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

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

Kontakt:

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

**24 Stunden Kundendienst**

REHA FIT

# AQUAJOGGING

SCHWERELOSES  
GANZKÖRPERTRAINING

## AQUAJOGGING: WAS IST DAS?

Aquajogging bezeichnet eine kraft- und ausdauerorientierte Form des Ganzkörpertrainings im Wasser, bei dem sich durch ähnlich den an Land ausgeführten Laufbewegungen fortbewegt wird. Da das Training in der Regel in tiefem Wasser stattfindet („deep water running“), ist der Einsatz von Schwimmhilfen in Form von Schaumstoffgürteln zur zusätzlichen Unterstützung des Auftriebs geläufig. Dies ermöglicht zudem auch Nichtschwimmern und physisch geschwächten Personen an dieser Form des Trainings teilnehmen zu können.

## TECHNIK DES AQUAJOGGINGS

Im Hinblick auf die Technik zeigen sich zwischen dem Aquajogging und dem Laufen an Land kaum Differenzen: der Körper befindet sich während des Laufens im Wasser in aufrechter Position und unterscheidet sich einzig durch eine minimale Vorneigung von der Bewegung an Land. Diese ist nötig, um eine Vorwärtsbewegung im Wasser zu ermöglichen. Da es dabei zu keinem Bodenkontakt kommt, ist eine Abstoßbewegung von diesem nicht möglich, wodurch das Aquajogging in der Regel durch einen reinen Ballenlauf gekennzeichnet ist. Die Armbewegung erfolgt gegengleich, wobei hier durch den gezielten Einsatz verschiedener Bewegungsformen (z.B. Boxen, Rotationsbewegungen, gleichseitiges Schwingen der Arme) und die Verwendung von Equipment wie Schaumstoffhanteln, Poolnudeln oder Schwimmbrettern die Belastung zusätzlich intensiviert werden kann.

## VORTEILE DES AQUAJOGGINGS

Durch die Auftriebskraft des Wassers reduziert sich das Körpergewicht eines Menschen, dessen Kopf als einziger Körperteil aus dem Wasser ragt, in etwa auf ein Zehntel. Diese gewichtsverringende Eigenschaft resultiert in einer deutlichen Entlastung der Gelenke, der Wirbelsäule und der Stütz Muskulatur. Da während des Laufens kein Bodenkontakt initiiert wird, somit keine Stoßkräfte auf eben genannte Strukturen einwirken, werden diese zusätzlich entlastet.

Damit einhergehend sinkt auch das Verletzungsrisiko. Im Hinblick auf die muskuläre Beanspruchung sind die oberen Extremitäten einer durch den Wasserwiderstand erhöhten muskulären Anforderung ausgesetzt – in allen Bewegungsrichtungen. Im Gegensatz dazu erfahren die unteren Extremitäten eine teilweise verminderte Muskelbelastung durch den Verlust der Schwerkraft im Wasser. Neben den Effekten auf die Muskulatur kann durch die konstante Bewegung im Wasser eine zusätzliche Verbesserung der allgemeinen und lokalen aeroben Ausdauer erzielt werden.







## EINSATZ IN DER REHABILITATION

Der Einsatz wasserbasierter Trainingsformen hat sich in der Rehabilitation orthopädischer Krankheitsbilder etabliert. Sowohl posttraumatisch (z.B. bei Frakturen) als auch postoperativ (nach Rekonstruktion ligamentärer Strukturen bzw. dem Einsatz von Endoprothesen) kann diese Form des Trainings zur aktiven Mobilisation unter Teilbelastung eingesetzt werden. Ferner bietet das Aquajogging durch seine entlastende und gelenkschonende Wirkung auch bei degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates (z.B. Knie-/Hüftgelenksarthrose, Veränderung der Wirbelsäulen) die Möglichkeit eines effektiven kraft- und ausdauerorientierten Trainings.

Ferner kann eine Teilnahme auch in Form eines Präventionskurses nach §20 SGB V oder durch den Erwerb einer 10er-Karte auf Selbstzahlerbasis ermöglicht werden.



**CARMEN KLEIN**  
Sporttherapeutin  
M.Sc. Klinische Sportphysiologie & Sporttherapie  
rehaFit@gesundheitszentrum-marburg.de  
Telefon: 06421.94540



Im Therapiezentrum Reha Fit Marburg ist die Teilnahme an Aquajogging-Kursen ein fester Bestandteil der ambulanten Rehabilitation. Darüber hinaus besteht auch die Möglichkeit für IRENA (Intensivierte Reha-Nachsorge)-Patienten Aquajogging-Kurse als Teil ihres Programmes zu absolvieren.

DIPL.-KFM. ACHIM KNOBLOCH, GESCHÄFTSLEITER VERTRIEB BEI OPED

# UNSER KÖPFCHEN FÜR DIGITALES NACHSORGE-MANAGEMENT



## INTELLIGENTE PRODUKT-TECHNOLOGIE VON OPED

- Digitales Nachsorge-Management mit der OPED App
- Intelligente Nachbestellung per Scan
- Digitale Orthesen für optimale Nachbehandlung
- Weniger Stress. Mehr Zeit für Sie. Besser informierte Patienten.

**OPED**  
MIT UNS GEHT'S WEITER

**KAPHINGST**  
Der Gesundheitsmarkt



IT'S A REAL GOOD FEELING

Brustprothetik

**amoena**  
INDIVIDUELLE VERSORGUNG FÜR RUNDUM WOHLBEFINDEN

Orthopädie Schuhtechnik

**ORTHOPÄDISCHE EINLAGEN SCHUHE NACH MASS ORTHOPÄDISCHE SCHUHZURICHTUNGEN**

Bandagen und Orthesen

**BAUERFEIND**  
DAS BESTE FÜR DIE GESUNDHEIT IHRER GELENKE



**DAS GRÖSSTE ANGEBOT FÜR IHRE GESUNDHEIT FINDEN SIE AUCH IN IHRER NÄHE.**

Am Kaufmarkt 2  
35041 Marburg / Wehrda  
Telefon: 0 64 21 / 96 52-0

Wilhelmstraße 3  
35037 Marburg  
Telefon: 0 64 21 / 14 45 2

Unsere Services und das gesamte Produktuniversum in unseren Filialen entdecken oder online unter

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

# DIE FASZINATION DES FLOSSINGS

## WAS BEWIRKT FLOSSING IN UNSEREM KÖRPER?

1

### SCHWAMMEFFEKT

Durch die starke Kompression entsteht eine Minderdurchblutung im Gewebe. Man geht davon aus, dass Stoffwechselprodukte und Gelenkflüssigkeit ausgepresst werden und durch rasche Abnahme des Wickels das neue „frische“ Blut einfließen kann.

3

### LÖSEN VON VERKLEBUNGEN UND FASZIENSTRUKTUREN

Aufgrund von Operationen, Bewegungsmangel oder Traumen kann es zu Verklebungen oder Störungen in den Faszien kommen. Durch die aktive oder passive Bewegung, während des Flossingwickels, können sich durch Scherkräfte Verklebungen und durch vermehrte Flüssigkeitsansammlung die Viskosität der Faszien reduzieren und die Verschieblichkeit verbessern.

2

### SCHMERZLINDERUNG

Man vermutet, dass der starke mechanische Reiz auf der Haut die Schmerzempfindung auf Rückenmarksebene hemmt (nozizeptive Hemmung).

4

### MEHRDURCHBLUTUNG VON KAPSEL-BANDSTRUKTUREN

Die normalerweise schlecht durchbluteten Kapsel-Band Strukturen erfahren eine Mehrdurchblutung und können sich somit besser regenerieren.

6

### BIOCHEMISCHE FAKTOREN

Durch die Kompression sinkt der pH-Wert und die Sauerstoffsättigung in den Muskelzellen wie bei einem intensivem Krafttraining. Der Muskel schwillt an und Wachstumshormone werden vermehrt ausgeschüttet. Bei wiederholten Anwendungen kann man ein schnelleres Muskelwachstum erzielen.

5

### ENTSTAUUNG UND VER- BESSERUNG DER PROPRIO- ZEPTION UND SENSOMOTRIK

Es kommt zu einem lymphdrainage-ähnlichen Effekt, der ebenso Gelenkergüsse reduzieren kann. Dadurch kann das Gelenk besser bewegt werden und die Propriozeption und die Sensomotorik wieder besser geschult werden.

## WAS IST FLOSSING?

Flossing ist eine **Kompressionsbandage**, die aus einem elastischen Band, welches aus reinem Naturkautschuk besteht, gewickelt wird. Je nach Gelenkgröße oder Muskulatur variiert die Breite des Bandes und wird individuell vom Therapeuten abgestimmt.

Das Band wird häufig bei Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und akuten Schwellungen um die betroffene Extremität mit Zug gewickelt. Unter dieser Kompression wird die Extremität aktiv oder passiv/assistiv mit dem Therapeuten für maximal zwei Minuten bewegt, bevor die Wicklung aufgelöst wird.

Diese Technik kann ergänzend zur Physiotherapie eingesetzt werden.



## WANN KANN MAN FLOSSING ANWENDEN?



- › bei Muskel- und Gelenkschmerzen
- › bei Bewegungseinschränkungen
- › Schmerzen der Bänder
- › Schwellungen
- › Narben und Verklebungen nach Operation/ Trauma
- › zum Muskelaufbau
- › Vorbeugung Muskelkater/ Regeneration



## WANN DARF FLOSSING NICHT ANGEWENDET WERDEN?

- › bei offenen Wunden
- › Verletzungen oder Verbrennungen der Haut
- › Allergie gegen Kautschuk
- › Akute Entzündung
- › Thrombose oder akute Venenerkrankungen
- › Arterielle Verschlusskrankheiten
- › Tumorerkrankung
- › Herzinsuffizienz
- › Chronisch entzündliche Erkrankungen (z.B. Gicht)
- › Einnahme von Gerinnungshemmern

FUNCTIONAL FLOSS BAND  
functional-flossing.de

SIE MÖCHTEN MEHR ERFAHREN?  
WIR INFORMIEREN SIE GERNE!



**PIA WIDAUER**  
Physiotherapeutin  
rehaFit@gesundheitszentrum-marburg.de  
Telefon: 06421.94540



#Kompetent #Individuell #Servicestark



REHA - TECHNIK    HOMECARE    MEDIZINTECHNIK    SAUERSTOFF / BEATMUNG



Mobilität wiederherstellen, die Pflege erleichtern, Selbstständigkeit fördern, Lebensqualität steigern - bei uns steht die optimale Versorgung des Patienten im Mittelpunkt. Mit unserem breiten Sortiment und jahrelanger Erfahrung erhalten Sie alle Leistungen aus einer Hand.

medica-technik.de | medica-sport.de | Tel. 02745 931590



# UNSER SORTIMENT – JETZT AUCH ONLINE!

Ab sofort findest Du unsere große Produktauswahl auch online unter:  
[www.intersport-begro.de/sortiment/produkte](http://www.intersport-begro.de/sortiment/produkte)

Und das Beste ist: Du kannst Dir Dein Lieblingsteil direkt in der Filiale reservieren!

Zahlreiche Artikel wie Pulsuhren, Faszienrollen, Fitness-Kleingeräte, Heimtrainer, Bekleidung und vieles mehr – jetzt entdecken & gleich reservieren!

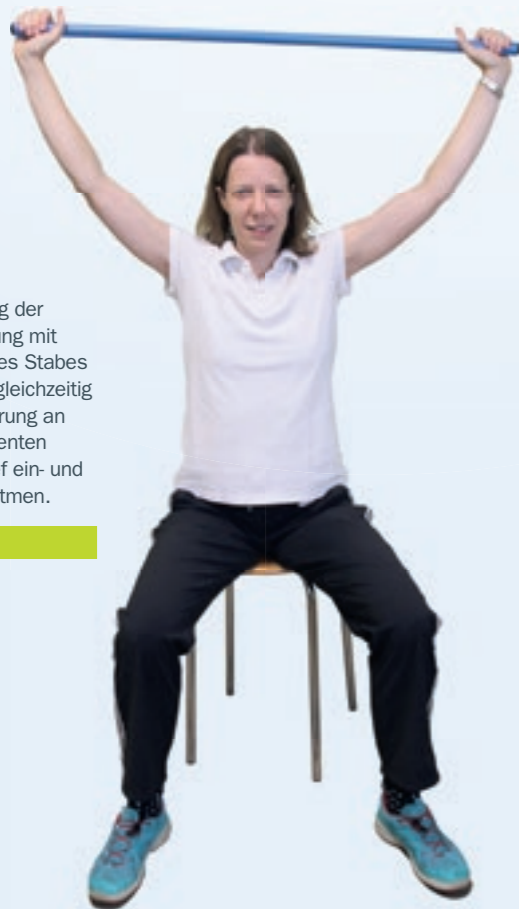
**STÖBERN, RESERVIEREN UND ABHOLEN!**



Begro R. Krug GmbH  
Industriestraße 2  
35041 Marburg-Wehrda

# BEWEGUNGSTHERAPIE BEI PARKINSON

**Parkinson gehört zu den häufigsten Krankheiten des Nervensystems. In Europa leben mehr als eine Million Menschen mit dieser Erkrankung. Aufgrund der demographischen Entwicklung wird die Anzahl der betroffenen Patienten in den nächsten Jahren aller Voraussicht nach noch deutlich zunehmen.**



Betonung der Aufrichtung mit Hilfe eines Stabes im Sitz, gleichzeitig Aufforderung an den Patienten dabei tief ein- und aus zu atmen.

Bei der Parkinson-Erkrankung sterben aus bisher ungeklärten Gründen Nervenzellen im Gehirn ab, die für die Produktion des wichtigen Botenstoffs Dopamin zuständig sind. Durch den Dopaminmangel können Botschaften aus dem Gehirn an die Muskeln nicht mehr problemlos übermittelt werden, was zu Schwierigkeiten in der Bewegungskontrolle führt.

Häufig treten nicht motorische Symptome (wie z.B. Geschmacks- und Geruchsverlust, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Ängste und Depressionen) aber auch motorische Symptome auf. Zu den charakteristischen motorischen Symptomen gehören Bewegungs-verlangsamung und Unbeweglichkeit (Akinese), Haltungsinstabilität, Muskelstarre (Rigor) und Zittern (Tremor). Die

Symptome können unterschiedlich ausgeprägt sein und sich im Verlauf der Erkrankung verändern.

Aktivierende Therapien wie Logo-, Ergo- und Physiotherapie stellen bei der Parkinson-Erkrankung eine wichtige Ergänzung zur medikamentösen Therapie dar. Der Schwerpunkt der krankengymnastischen Behandlung richtet sich nach den individuellen Beschwerden des Patienten. So kann das Hauptziel der Physiotherapie z.B. darin bestehen, die Beweglichkeit bestmöglich zu erhalten, Schmerzen zu lindern, Sturzprävention zu betreiben und Hilfen zur Alltagsbewältigung zu geben.

**Ein zentrales Problem bei Parkinson ist die zunehmende Bewegungsarmut, die zudem zu einem Abbau der Muskulatur führt.**

Zur Mobilisation und Aufrichtung können verschiedene Techniken und Übungen zur Anwendung kommen. Der Schwerpunkt sollte dabei auf Aktivität gerichtet sein, damit der Patient viele Bewegungsabläufe

in seinen Alltag integrieren kann. Wenn möglich wird das Training in verschiedenen Ausgangsstellungen (Sitz, Stand, Fortbewegung) durchgeführt.

Je nach Dauer und Schwere der Erkrankung zeigt sich bei Parkinson-Patienten oft eine vorgebeugte, eher runde Körperhaltung. Diese führt unter anderem dazu, dass die Atmung der Betroffenen sehr flach wird. Eventuell vorhandene Sprechstörungen werden dadurch noch verstärkt und die mangelnde Durchlüftung der Lungen sowie die fehlende Kraft beim Ausatmen und Abhusten erhöhen die Gefahr von Atemwegsinfekten bzw. Lungenentzündungen. Zur Beeinflussung der Atemstörungen werden atmungsvertiefende Übungen in Verbindung mit verbesserter Körper- bzw. Atemwahrnehmung erlernt.

**Ein weiterer wesentlicher Inhalt der Physiotherapie ist die Gangschule, die den Erhalt der selbständigen Gehfähigkeit anstrebt.**

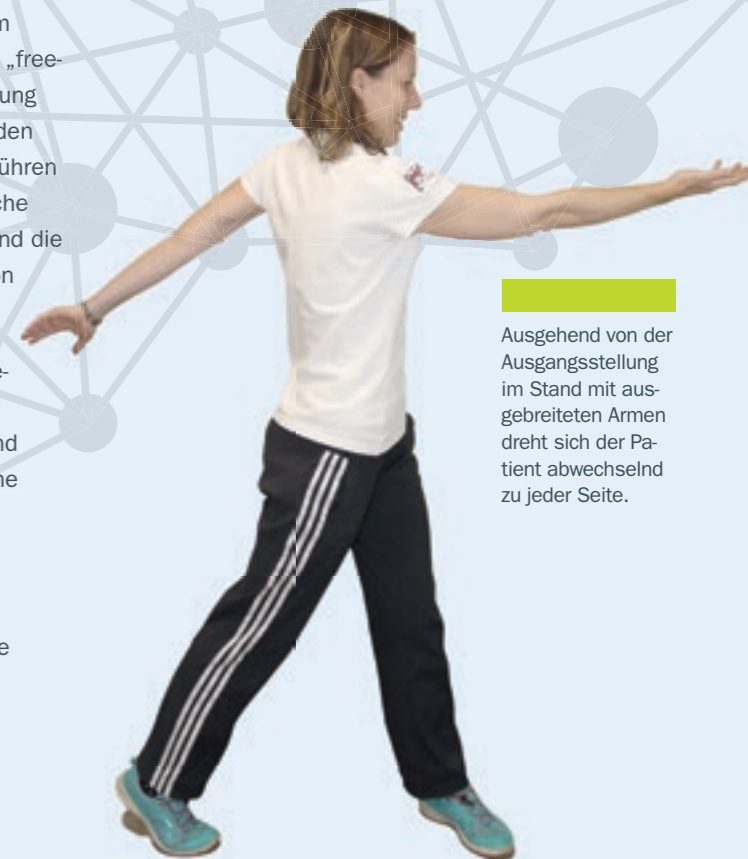
Die Abrollbewegung der Füße, eine größere Schrittlänge, gleichmäßiges Armpendel und aufrechte Körperhaltung werden geübt. Der Gangrhythmus kann durch Taktgeber oder Musik unterstützt werden.

Ein besonderes Problem beim Gehen kann das sogenannte „freezing“ sein. Diese Starthemmung führt dazu, dass der Patient den Schritt nach vorne nicht ausführen kann. Optische oder akustische Reize können hilfreich sein und die Sturzgefahr in dieser Situation verringern.

Das Erlernen von verschiedenen Techniken beim Hinsetzen, Aufstehen, Umdrehen und Lagewechsel ist ebenfalls eine wichtige Aufgabe der Krankengymnastik.

Gleichgewichtstörungen und die damit verbundenen Stürze stellen bei der Parkinson-Erkrankung eine große Gefahr dar. Neben der Krankheits-

progression besteht auch ein Zusammenhang mit der verminderten Muskelkraft. Übungen zur Erhaltung des Gleichgewichts und zur Vermeidung von Stürzen sind deshalb besonders notwendig.



Ausgehend von der Ausgangsstellung im Stand mit ausgebreiteten Armen dreht sich der Patient abwechselnd zu jeder Seite.

Übungen auf instabilen Untergründen, kompensatorische Ausfallschritte aber auch eine Aufklärung der Patienten über sturzgefährdende Situationen und gemeinsame Überlegungen zu einer eventuellen Wohnraumgestaltung gehören zu einer umfassenden Sturzprophylaxe.

Auch die medizinische Trainingstherapie mit Geräten zur Steigerung bzw. zum Erhalt von Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht bietet im Rahmen der Parkinson-Behandlung viele Möglichkeiten

Ebenfalls gute Erfolge bei Parkinson-Patienten zeigt eine US-Studie über die regelmäßige Durchführung von Tai-Chi in Bezug auf Haltung und Gleichgewicht.

**Vielen Patienten bereitet besonders das Üben in der Gruppe viel Freude: Neben der gemeinsamen Bewegung stellt ein solches Gruppentraining auch die Möglichkeit zu einem gegenseitigen Austausch dar.**

Ein Bewegungsprogramm, das speziell für Parkinson-Patienten entwickelt wurde, ist das LSVT® - BIG-Training. Diese in den USA entwickelte Methode arbeitet mit großen Bewegungen, vielen Wiederholungen und hoher Intensität. Ziel der Therapie ist es eine deutliche Verbesserung bzw. Normalisierung alltäglicher Bewegungsabläufe zu erreichen. Studien zu dieser Therapieform zeigen gute Ergebnisse.

Zu berücksichtigen gilt insgesamt, dass Bewegungsübungen den Parkinson-Patienten fordern aber nicht überfordern. Die Übungen sollten Spaß machen und den Patienten dazu motivieren, sich gerne zu bewegen. Dabei wirkt sich die Physiotherapie nicht nur auf die Beweglichkeit positiv aus – die regelmäßige körperliche Betätigung stärkt darüber hinaus auch das Herz-Kreislaufsystem, verbessert die Ausdauer und trainiert die Atmung.



**KATHRIN BOTERMANN**  
Diplom-Physiotherapeutin,  
Bobath-Therapeutin &  
LSVT BIG-Therapeu

**WIR BIETEN BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR PARKINSON-PATIENTEN!  
SIE MÖCHTEN MEHR ERFAHREN? WIR INFORMIEREN  
SIE GERNE! 06421.945448**  
rehaFit@gesundheitszentrum-marburg.de

Übung zur Stabilität: Auswahlschritt einige Sekunden halten, evtl. zusätzlich den vorderen Fuß auf einer labilen Unterstützungsfläche positionieren.



# WER? WIE? WARUM? WAS? UROLOGISCHE VORSORGE Prostatavorsorge

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

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

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

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

## Was wird gemacht?

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

## Erweiterung der Prostatavorsorge

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

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

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

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

**Bei Fragen sprechen Sie uns doch bitte an.**

## 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



## UROLOGISCHES VERSORGUNGSZENTRUM

DR. MED. A. VON KEITZ, DR. MED. M. SCHWICKARDI,  
DR. MED. M. LUDWIG, C. KLAPP  
Kooperationspartner des Prostatakarzinomzentrums Marburg

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

## 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



# AUCH BEI HERZSCHWÄCHE

– so viel Sport hilft  
dem Herzen wirklich!

**Dass eine mäßige, aber regelmäßig betriebene Bewegungstherapie der vorzeitigen Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt und auf diesem Wege lebensverlängernd wirkt, gilt schon lange als gesichert. Aber auch dann, wenn das Herz bereits erkrankt ist, hat körperliche Bewegung günstige Effekte.**

Richtig betrieben können sich hiermit Blutversorgung und Herzfunktion bessern. Während man noch vor wenigen Jahrzehnten bei Herzschwäche, einer sogenannten Herzinsuffizienz, zur körperlichen Schonung riet, hat der medizinwissenschaftliche Erkenntnisgewinn mittlerweile genau das Gegenteil als vorteilhaft erkennen lassen. Die Empfehlungen zu einem moderaten kontinuierlichen Ausdauertraining zusätzlich zu einer adäquaten medikamentösen Therapie haben mittlerweile Eingang in die Leitlinien der kardiologischen Fachgesellschaften gefunden.

Die meisten Studienergebnisse liegen dabei für ein mäßiges kontinuierliches Training vor. Ergebnisse kleinerer Studien regten allerdings Zweifel daran, ob dies tatsächlich die richtige "Dosis" für eine körperliche Aktivität ist. Eine von Experten vielbeachtete Studie aus dem Jahr 2007 hatte nämlich gezeigt, dass intensiveres Intervalltraining im Vergleich zu moderater sportlicher Betätigung zu einem stärkeren Anstieg der maximalen Sauerstoffaufnahme und zu einer weiteren Verbesserung von Funktionsparametern des Herzmuskels führte. Jedoch war die Studie klein, die Anzahl der Teilnehmer viel zu gering, um zuverlässige Schlussfolgerungen ziehen zu können.

Mit Spannung wurden deswegen die Ergebnisse einer weitaus größeren Trainingsstudie, der sogenannten SMARTEF-HF-Studie, erwartet, deren Ergebnisse kürzlich in einem sehr renommierten medizinischen Wissenschaftsjournal nachzulesen waren. In zwei Gruppen

unterteilt absolvierten die Teilnehmer mit Herzinsuffizienz über zwölf Wochen entweder moderates oder intensives körperliches Training, während Personen in einer dritten Vergleichsgruppe lediglich allgemeine Empfehlungen zur körperlichen Aktivität erhielten. Es fand sich kein signifikanter Unterschied in den erhobenen Messwerten zur Herzfunktion zwischen den Trainingsgruppen, lediglich im Vergleich zur Kontrollgruppe, die nicht regelmäßig trainierte, ließen sich Verbesserungen nachweisen. Die Ergebnisse der Studie lassen auch weiterhin bei Patienten mit chronischer Herzinsuffizienz ein Ausdauertraining von moderater Intensität als Standardmaß für die körperliche Aktivität angeraten erscheinen. Darüber hinaus ist bekannt, dass bei Herzkranken plötzliche körperliche Belastungsspitzen ungünstige Effekte haben können bis hin zum Auftreten von bösartigen Herzrhythmusstörungen oder einem Herzinfarkt. Ein Patient mit Herzinsuffizienz sollte regelmäßig körperlich aktiv sein, wobei es auf die richtige Dosis ankommt. Ohne eine vorherige gründliche ärztliche Untersuchung sollte man jedoch nicht mit sportlicher Betätigung beginnen. Der Arzt wird dabei die richtige Dosis an Bewegungstherapie festlegen.

**Im Gesundheitszentrum Marburg stehen alle Möglichkeiten zu einer adäquaten Bewegungstherapie unter Aufsicht geschulter Therapeuten zur Verfügung.**



**PROF. DR. MED. BERND NOLL**

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





# Wenn Tabak Medizin wäre...

Beides muss leider verneint werden, da 1. bei pflanzlichen Präparaten häufig keine hinlängliche wissenschaftliche Evidenz vorliegt, die deren Wirksamkeit zweifelsfrei belegt und 2. auch pflanzliche Präparate durchaus Nebenwirkungen (bis hin zu Leberschäden) hervorrufen können. Es erfordert daher im Einzelfall viel Geduld und Einfühlungsvermögen, den/die Patienten/in von der Richtigkeit einer getroffenen Therapieentscheidung zu überzeugen, obwohl die verordnungsfähigen Medikamente ein strenges wissenschaftliches Zulassungsverfahren durchlaufen haben, das sowohl die Wirkung als auch mögliche Nebenwirkungen dokumentiert und transparent macht.

**» Stellen wir uns nun einmal einen Moment vor, Tabak solle als „Medizin“ eingesetzt werden. Wie müssten wir diese Substanz charakterisieren?**

## Die Tabakpflanze

Bereits beim Anbau von Tabakprodukten werden durch Nitratdüngung und Pestizide Substanzen eingesetzt, die das Abhängigkeitspotential des Produkts und seine gesundheitsschädigende Wirkung steigern.

Über die Luft gelangt außerdem die radioaktive Substanz „Polonium 210“ in die Tabakpflanze, die beim Rauchen in der Lunge freigesetzt wird und dort krebserzeugend wirkt.

## Das Tabakprodukt

Die Tabakwarenhersteller fügen ihren Produkten bis zu 600 (!) verschiedene Zusatzstoffe hinzu. Die deutsche Tabakverordnung erlaubt bei der Herstellung von Tabakprodukten zwar eine Vielzahl von Zusatzstoffen, von denen die meisten für Lebensmittel genehmigt sind, diese sind in Tabakprodukten jedoch keineswegs unbedenklich, da durch Ihre Verbrennung eine Vielzahl völlig neuer, häufig krebserregender Substanzen entstehen, die beim Rauchen in den Organismus gelangen.

## Der Tabakrauch

Tabakrauch ist ein komplexes Gemisch aus über 5300 Substanzen, darunter zahlreiche giftige und krebserzeugende Stoffe. Diese liegen teils gasförmig, teils an Tabakrauchpartikel gebunden vor. Die Partikel lösen sich nach dem Einatmen im feuchten Oberflächenfilm der Lungenbläschen auf, wobei ihr Inhalt in der Feuchtigkeitsschicht aufgeht und von den Lungenzellen aufgenommen wird. Bisher wurden 90 (!) Bestandteile des Tabakrauchs als krebserzeugend oder möglicherweise krebserzeugend eingestuft. Da jedes Jahr weitere im Tabakrauch enthaltene Substanzen bewertet werden, ist damit zu rechnen, dass in den kommenden Jahren noch weitere Substanzen aus dem Tabakrauch als krebserzeugend klassifiziert werden (siehe Schaubild 1 – Tabakatlas 2015, Kap. 1.5. S. 11 rechts)

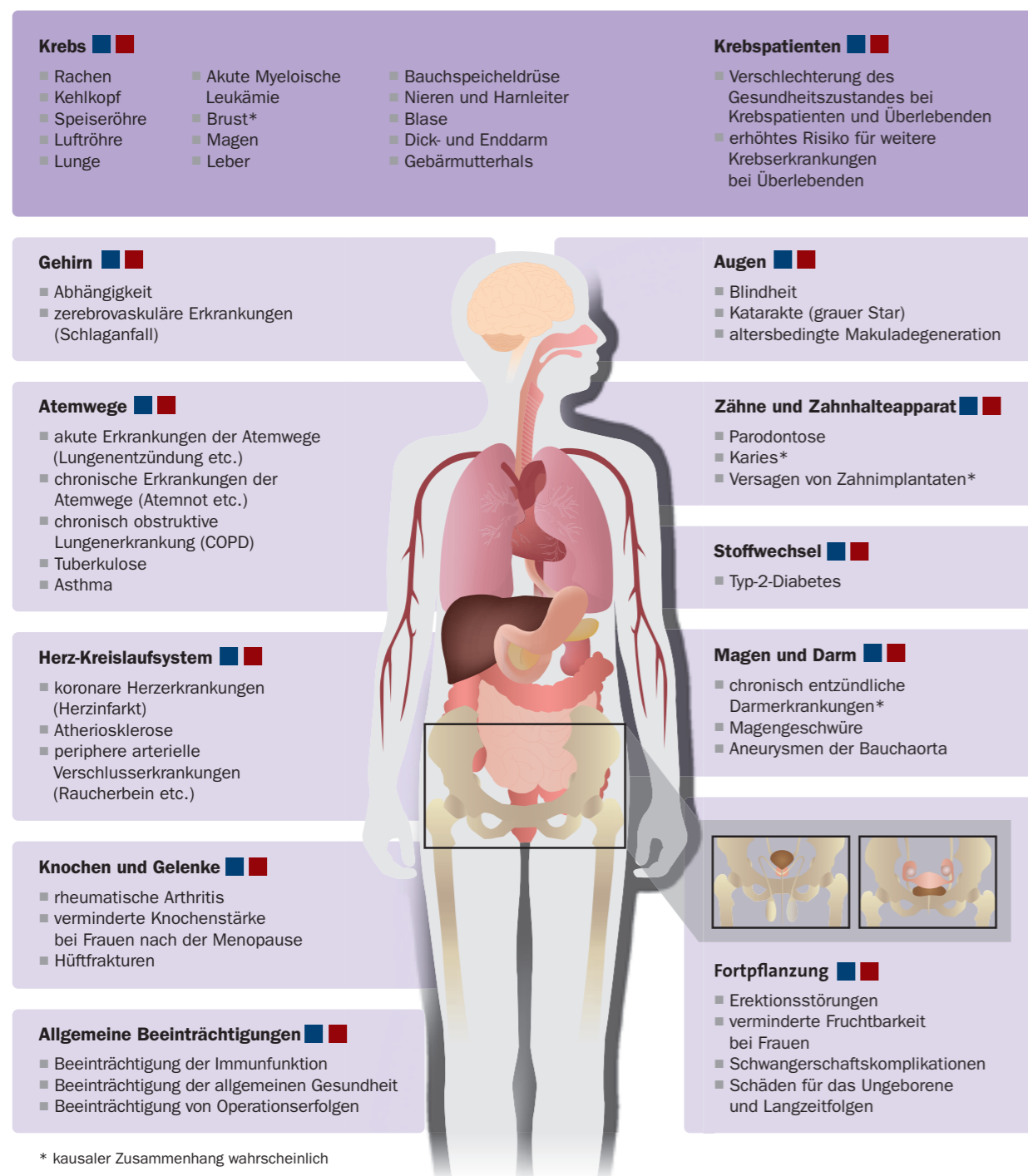
**Im Praxisalltag ist man häufig mit der Situation konfrontiert, dass ein(e) Patient/in einer aus medizinischer Sicht eindeutig indizierten Medikamenteneinnahme skeptisch gegenübersteht.**

In der Regel besteht eine große (aber meist unbegründete) Sorge und Angst vor möglichen schweren Nebenwirkungen der verordneten Substanz oder gar einer Abhängigkeit. Aus diesem Grund fragen die Patienten sehr häufig nach „pflanzlichen“ bzw. „natürlichen“ Alternativen, wobei stillschweigend vorausgesetzt wird, solche alternativen Präparate hätten eine vergleichbare Wirksamkeit, aber eben ohne Nebenwirkungen.

<b>Acetaldehyd</b> Zwischenprodukt bei organischen Synthesen reizt stark Augen, Atemwege, Lunge und Haut	<b>Acrylnitril</b> Herstellung von Kunststofffasern reizt stark Schleimhäute, Haut und Augen; schädigt das Nerven-, Atmungs- und Verdauungssystem	<b>Ammoniak</b> Herstellung von Chemiefasern in geringer Konzentration reizend, in höheren Konzentrationen ätzende Wirkung auf Schleimhäute
<b>Aromatische Amine, z.B. 2-Naphtylamin</b> keine technische Verwendung mehr, da krebserzeugend reizt Schleimhäute und Haut; zerstört rote Blutkörperchen	<b>Arsen</b> in Pestiziden und Herbiziden krebserzeugend; reizt Schleimhäute der Atemwege	<b>Benzol</b> Antiklopfmittel in Kraftstoffen krebserzeugend; giftig
<b>Blei</b> in Batterien giftig; bei chronischer Vergiftung Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen, Anämie, Muskelschwäche	<b>1,3-Butadien</b> Grundstoff für Autoreifen krebserzeugend; reizt Augen, Haut und Schleimhäute; in hohen Dosen narkotisch	<b>Cadmium</b> in Batterien krebserzeugend; Kumulationsgift (sammelt sich im Körper an)
<b>Hydrazin</b> Raketentreibstoff giftig; reizt stark Haut und Schleimhäute	<b>Hydrochinon</b> Entwickler in der Fotografie reizt die Haut, Augen und Atemwege	<b>Kohlenmonoxid</b> in Autoabgasen giftig beim Einatmen; hemmt den Sauerstofftransport im Blut
<b>Nitromethan</b> Explosivstoff und in Spezialtreibstoffen reizt Augen und Atmungsorgane	<b>N-Nitrosamine</b> Korrosionsschutz krebserzeugend; giftig; leberschädigend	<b>Phenol</b> Herstellung von Kleb-, Schmier- und Farbstoffen giftig; Atemlähmung, Herzstillstand, nierenschädigend
<b>Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), z.B. Naphthalin</b> Herstellung von Farbstoffen, Insektiziden und Medikamenten giftig	<b>Styrol</b> Herstellung von Kunststoffen reizt Augen und obere Atemwege; Übelkeit, Kopfschmerz, Schwindel	<b>Toluol</b> Zusatz in Kraftstoffen, Lösungsmittel reizt Augen und Atemwege; Leber- und Herzfunktionsstörungen
<b>Formaldehyd</b> Konservierungs- und Desinfektionsmittel krebserzeugend; reizt stark Augen und Atemwege; beeinträchtigt die Lungenfunktion; Allergen	<b>Nickel</b> in Batterien und Legierungen krebserzeugend; Lungenentzündung; Leber- und Nierenversagen	<b>Polonium-210</b> Alpha-Strahler stark radiotoxisch; krebserzeugend

entzündlich      ätzend      giftig      reizend      gesundheitsschädlich      umweltgefährlich

**Auswahl gesundheitsgefährdender Substanzen im Tabakrauch sowie deren Vorkommen in anderen Produkten und gesundheitliche Wirkungen** | ■ Kohlenwasserstoffe, ■ Sauerstoffverbindungen, ■ Stickstoffverbindungen, ■ Metalle, ■ krebserzeugend oder wahrscheinlich/möglicherweise krebserzeugend



Erkrankungen und Beeinträchtigungen infolge des Rauchens bei ■ Männern und ■ Frauen



## Die Tabakwirkung

Tabakprodukte machen abhängig. Diese Abhängigkeit beinhaltet eine physische (körperliche) und eine psychische Komponente. Entscheidend für die physische Komponente ist die Wirkung des im Tabak enthaltenen Nikotins im Gehirn. Dort stimuliert es die Freisetzung des Botenstoffes Dopamin im Belohnungszentrum und löst dadurch im Gehirn ein Wohlgefühl aus.

Dies ist der erste Schritt in die Abhängigkeit, denn das Wohlgefühl fördert den weiteren Nikotinkonsum. Das Gehirn gewöhnt sich schnell an den regelmäßigen Konsum. Diese so genannte Toleranz erschwert es zunehmend, das Belohnungszentrum zu stimulieren. Fortan sind größere Mengen Nikotin nötig, um das Wohlgefühl auszulösen.

Umgekehrt kommt es zu Entzugserscheinungen wie Reizbarkeit, Antriebslosigkeit, Bedrücktheit, innere Unruhe und Angst, sobald eine bestimmte Anzahl von Nikotinrezeptoren nicht mehr besetzt ist (etwa vier bis sechs Stunden nach dem letzten Nikotinkonsum). Nikotin stimuliert außerdem Hirnbereiche, die für das Lernen und die Gedächtnisbildung zuständig sind, so entsteht die psychische Abhängigkeit.

Rauchen und die als positiv wahrgenommene Wirkung (das Wohlgefühl) wird mit bestimmten Situationen, Wahrnehmungen und Zuständen wie Stress und Traurigkeit in Zusammenhang gebracht. Die Tasse Kaffee am Morgen, ein gutes Essen oder Gespräch mit Freunden, das Entnehmen der Zigarette, der Geruch des Rauches, ein rauchender Freund und traurige Stimmung sowie Stress wecken beim Raucher den Wunsch nach einer Zigarette.

## „Tabak-Nebenwirkungen“

Rauchen schädigt nahezu jedes Organ des Körpers! Es verursacht verschiedene Krebsarten, wobei die Lunge in besonderem Maße in Mitleidenschaft gezogen wird:

» **Rund 80 Prozent aller Lungenkrebsfälle sind auf das Rauchen zurückzuführen.**«

Rauchen ist auch die bedeutendste Ursache für die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD, Chronic Obstructive Pulmonary Disease) und Raucher haben ein höheres Risiko, an Tuberkulose zu erkranken. Rauchen fördert nicht nur chronische, sondern auch akute Erkrankungen der Atemwege wie Grippe und Erkältungen. Im Vergleich zu Nichtrauchern haben Raucher ein mehr als doppelt so hohes Risiko für eine Herz-Kreislauferkrankung und ein doppelt so hohes Risiko für Schlaganfälle. Raucher sterben im Durchschnitt zehn Jahre früher als Nie-Raucher. (Schaubild Tabakatlas 2015, Kap. 3.1, S. 27)



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

## DIE SAUBERMACHER

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

[www.russek-burkhard.de](http://www.russek-burkhard.de)

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



## Verehrte Leserin! Verehrter Leser!

Sofern Sie Raucher/in sind, stellen Sie sich nun bitte die Frage, ob Sie die Droge Tabak als „Medizin“ akzeptieren würden, sofern Ihr Arzt sie Ihnen „zur Entspannung“ verordnete, also bei einer Indikation, für die es eine Vielzahl absolut unbedenklicher Therapiemöglichkeiten gibt - sicher doch nicht, denn es wäre verantwortungslos und unethisch. Sicher würden Sie mir auch zustimmen, dass eine derart schädliche „Arznei“ niemals in den Handel kommen dürfte und dass wir unsere Kinder dringend davor schützen müssen.

Leider ist aber das Gegenteil der Fall, denn für Tabakwaren gelten keine strengen Arzneimittelvorschriften. Zuviel Geld wird damit verdient und letztlich liegt es in der Verantwortung eines jeden einzelnen von uns, ob

der das Gesundheitsrisiken „Tabakrauchen“ eingeht oder nicht. Wenn Sie dieser Artikel nachdenklich gemacht hat, warum nicht jetzt die Gelegenheit beim Schopf packen und mit dem Rauchen aufhören? Es lohnt sich - auf jeden Fall und in jedem Alter! Egal wie lange Sie schon geraucht haben. Packen Sie es an, die Vorteile für Ihre Gesundheit wären immens, und Sie haben es selbst in der Hand. Das ist wahre Gesundheitsvorsorge, die auch noch Geld spart. (Schaubild 3, Tabakatlas, Kap. 35, S 35, blaues Schaubild rechts).

Als Einstieg in den Rauchstopp eignet sich m. E. besonders das „Rauchfrei“-Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)) [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)). Lassen Sie sich ggf. durch Ihren Hausarzt begleiten oder nehmen Sie an einem anderen strukturierten Programm zur Raucherentwöhnung teil, denn bekanntlich ist ja geteiltes „Leid“ nur halb so schlimm.



**DR. MED. KARLHEINZ WESTERMANN**  
Facharzt für Innere Medizin und Ernährungsmedizin  
MMVZ, Abteilung internistische Fachmedizin  
Telefon: 06421.168400



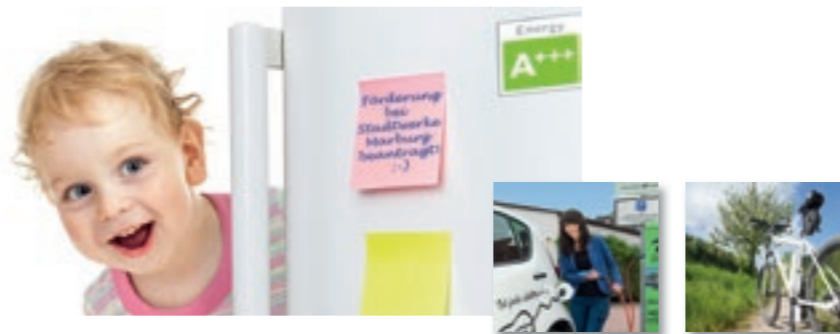
**Erfolgreich & stressfrei Nichtraucher werden mit dem Präventionskurs »Zigaretten Ade«**

Kostenlose Infoveranstaltung im Gesundheitszentrum Marburg

**Di. 16.01.2018 | 19 - 20 Uhr**

Details zum Kurs & Kurstermine finden Sie unter [www.gesundheitszentrum-marburg.de](http://www.gesundheitszentrum-marburg.de) & [www.zigarette-ade.de](http://www.zigarette-ade.de)

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



## Förderprogramm

Energie sparen und Umwelt schonen!

**STADTWERKE MARBURG**

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

Geben Sie jetzt diesen Aktionscode bei Ihrer Buchung mit an und Sie erhalten **5% RABATT**  
Aktionscode: BR2017R5

- Exklusive Individualreisen
- TAGESREISEN
  - MEHRTAGESREISEN
  - GRUPPENREISEN
- Eventreisen und Flugreisen

**Becker** Busreisen  
Bad Endbach Reise-Studio

Modernste Reisebusflotte (ab Baujahr 2015) mit zusätzlichen Sicherheitssystemen, ausgestattet mit Schlafsesseln, Frischwasser-WC, Küche und Kühlschrank, sowie Audio-Video-Anlage, WLAN, 230V Steckdosen am Sitzplatz, Panorama-Kamera und automatischem Reiseführer.

Ausschließlich geschulte Fahrer mit langjähriger Erfahrung.

Tel.: **02776 91 520**  
Becker-Reisen GmbH & Co. KG

Am Bewegungsbad 1 – 35080 Bad Endbach  
[www.becker-reisen.eu](http://www.becker-reisen.eu) [info@becker-reisen.eu](mailto:info@becker-reisen.eu)

(die Angaben und Schaubilder sind teilweise zitiert aus dem „Tabakatlas Deutschland 2015“ - <http://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/publikationen/sonstveroeffentlichungen/tabakatlas-2015-final-web-dp-small.pdf>).



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



# BURNOUT

## ERKENNEN & VORBEUGEN

### 1. WAS IST BURNOUT?

Eine Modeerscheinung unserer Zeit? Ist Burnout das Ergebnis einer sich verdichteten Welt, die höher, schneller, weiter als Grundhaltung etabliert hat?



Quelle: Dr. S. Marx- Burnout ein Phänomen unserer Zeit

Da es keine verbindliche Definition gibt, spricht man gerne von einem physischen und psychischen Erschöpfungszustand. Doch woher kommen Symptome des Ausgebrannt sein, mangelnder Belastbarkeit und wie unterscheiden sich diese von chronischem Stress. Stress in positiver (Eustress), wie auch in negativer Form (Dysstress) sind wesentliche Körper Reaktionen, die das Überleben sichern.

Stress ist eine Form der körperlichen Anspannung – eine Sympathikus Aktivierung. In der Gegenreaktion, der Entspannung wird der Parasympathikus aktiviert.

Die Balance von An- und Entspannung hält uns langfristig gesund und leistungsfähig. Was aber passiert im chronischen Stress?

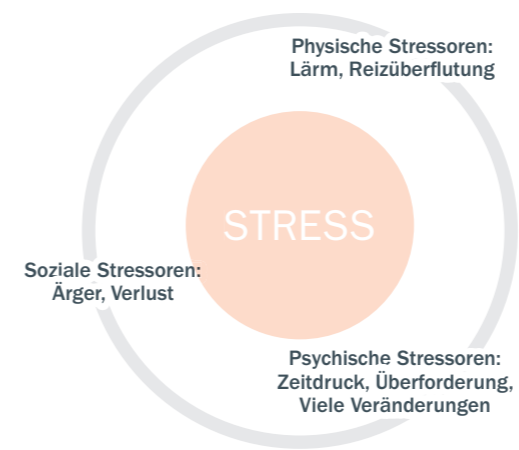
Sogenannte Stressreaktionen können nicht mehr abgebaut werden, es entsteht eine Dysbalance zwischen Anspannung und Entspannung. Aus chronischem Stress kann ein Burnout Syndrom resultieren. Aber nicht jeder Mensch, der chronischen Stress hat, wird ausbrennen, dies hängt von den individuellen Bewältigungsstrategien ab. Obwohl in aller Munde, ist Burnout immer noch nicht als eigenständige Diagnose anerkannt; sondern eine Zusatzdiagnose. Burnout kann als Spezialfall von Depression angesehen werden. Der zentrale Punkt ist, dass keine Regeneration der Kräfte mehr möglich ist!

### 2. WAS KANN BURNOUT AUSLÖSEN?

Hier gibt es unterschiedliche Erklärungsansätze. Wenn Burnout aus chronischem Stress resultieren kann, stellt sich an der Stelle die Frage: Wie entsteht chronischer Stress?

Chronischer Stress in seiner negativen Form kann durch unterschiedliche Stressoren ausgelöst werden.

#### ÄUSSERE STRESSOREN:



Ob diese Stressoren bei dem Einzelnen zu chronischem Stress führen, ist abhängig von:

- › Der individuellen Einschätzung der Situation
- › Der individuellen Bewältigungsstrategie
- › Der Intensität und Dauer der Stressoren

Neben den sogenannten äußeren Stressoren spielen auch Charaktereigenschaften eine wichtige Rolle. Burnout resultiert häufig aus einer Kombination innerer und äußerer Stressoren.

#### TYPISCHE INNERE STRESSOREN ODER SOGEMANNT ANTREIBER SIND:



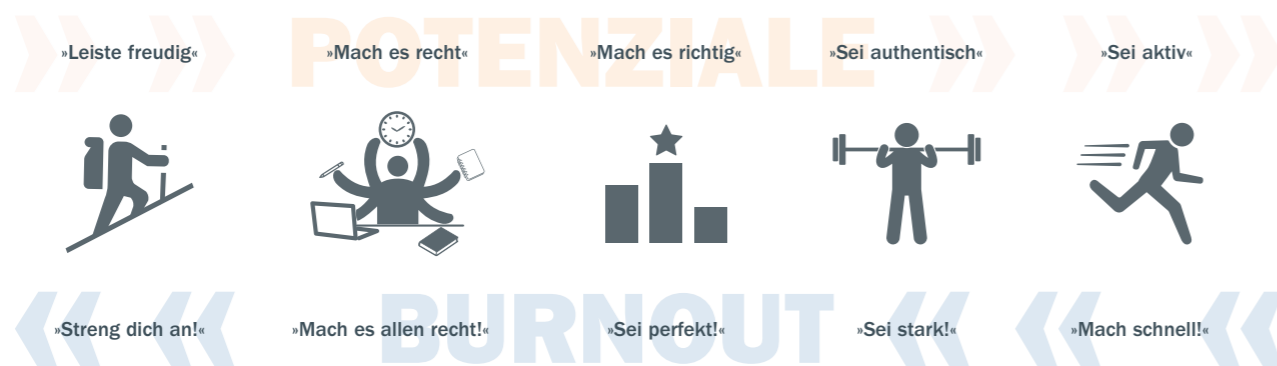
Gibt es von außen ein hohes Maß an Anforderungen und ein niedriges Ausmaß an Kontrolle im Sinne von eigenen Entscheidungen, dann ist dies im Arbeitskontext eine äußere Situation, die sehr belastend sein kann. Danach sind Personen gesundheitlich gefährdet, an die permanent hohe Anforderungen gestellt werden, zum Beispiel durch Arbeitsverdichtung, während zugleich die Kontrolle und der Entscheidungsspielraum bei der Ausführung der Aufgaben eingeschränkt sind.

Aber auch Personen, die sich im Sinne der eigenen Antreiber permanent anstrengen und es zudem glauben, es allen recht machen zu müssen, können sehr gefährdet sein, obwohl der äußere Rahmen keinen Druck ausübt.

Auch eine permanente Unterforderung kann zu chronischem Stress führen, der sich körperlich in den gleichen Symptomen äußert, wie ein Burnout, dann aber als Boreout bezeichnet wird.

Der Humanist Carl Rogers vertritt die Ansicht, dass jeder Mensch in jeder einzelnen Handlung danach strebt, Werte zu verwirklichen. Und das in idealer Weise. Hinzu kommt, dass die Werte, die jemandem wichtig sind, nicht abgewählt werden können. Das ist oft schwer zu

akzeptieren. Das Dilemma ist, dass berufsbezogene Ideale im Berufsalltag oft nicht zu verwirklichen sind. Menschen trachten aber immer danach, Werte zu verwirklichen, so trivial sie auch immer sein mögen. Wenn ich mich z.B. beeile, versuche ich meinen Wert an Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit zu verwirklichen. Wird dieser durch eine Baustellenampel an der Verwirklichung gehindert, dann komme ich zu spät. Ich kann den Wert nicht abwählen, sondern suche danach, wie ich der Verwirklichung näherkomme. Am nächsten Tag fahre ich früher los oder wähle eine andere Strecke. Ist die Begrenzung so gestaltet, dass ich sie nicht verändern kann, bin ich genötigt, bezüglich der Diskrepanz zwischen meinem Ideal und der Realität eine für mich stimmige Haltung zu finden. Hier kann Coaching unterstützend sein. Auch die veränderte Haltung zu dem eigenen inneren Antreiber kann durch ein Coaching dahingehend verändert werden, dass dieser langfristig als Potential genutzt werden kann ohne die Gefahr des Ausbrennens zu fördern.



## Wir bauen Marburg

**BALZER BAUWELT**

Ihre Marburger Sanitär- und Fliesenwelt informiert:



www.balzer-bauwelt.de

- 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

### 3. WELCHE SYMPTOME BRINGT BURNOUT MIT SICH?

Nicht jede „schlappe“ Befindlichkeit ist Burnout. Da der Prozess schleichend ist, lohnt es sich auf Beeinträchtigungen zu achten. Betroffene klagen über Resignation, Hoffnungslosigkeit sowie über Verlust der Lebensfreude. Oft findet sich eine negative Selbstdefinition bis hin zu einer negativen Haltung in Bezug auf die Arbeit.

Menschen, die unter Burnout leiden, klagen über viele somatische Beschwerden, von Kopfschmerzen über Schlafstörungen bis hin zu Verdauungsproblemen.

Als mögliche Folge dieser Beeinträchtigungen ziehen sich Betroffene aus dem sozialen Umfeld zurück oder reduzieren Aktivitäten, die sie früher als genussvoll empfunden haben. Mit voranschreitender Symptomatik kann es zu Angstzuständen sowie Suizidgedanken kommen.

### 4. BURNOUT VORBEUGEN/PRÄVENTION

Handeln Sie, bevor Sie im Burnout landen. Eine Möglichkeit ist die Verwirklichung der eigenen Werte innerhalb der Bedingungen des Arbeitsplatzes zu beleuchten, zu verstehen und zu verbessern. Dabei kann Coaching helfen, die wichtigsten Werte heraus zu arbeiten.

Unerlässlich ist es, die Regenerationsfähigkeit anzulegen. Dies erfolgt durch Erholung in Form von Pausen, Freizeit, Schlaf und Urlaub. Beim Urlaub ist es regenerativ, den eigenen Rhythmus zu finden und zu leben.

Machen Sie eine Standortanalyse. Es gilt zu analysieren, ob sich stressige Situationen verändern lassen. In vielen Fällen lassen sich tägliche Stressoren relativ leicht vermeiden. Beispiele: Etwas früher zur Arbeit

fahren, um nicht immer auf den letzten Drücker ins Büro stürmen zu müssen; die Kinder einige Minuten früher aus dem Bett holen, damit man in aller Ruhe frühstücken kann.

Wer sich schon sehr gestresst fühlt, nimmt sich oft keine Freizeit mehr. Man arbeitet sogar zuhause oder denkt hier zumindest an die Arbeit. Wenn ein Burnout naht, dann tut man in der Regel nichts mehr, was einem guttut. Die Wichtigste Anti-Burnout-Regel: Trennen Sie Arbeit und Freizeit. Wer seine Arbeit mit nach Hause nimmt, sei es auch nur in Gedanken, der kann nicht abschalten und bleibt in beruflichen Sorgen verhaftet.

Man sollte einfach das tun, was Spaß macht. Im privaten Umfeld erholen, seinen Hobbys nachgehen. Das sind einfache Dinge, die viele aber nicht mehr können.

Psychotherapeuten raten, die Aufmerksamkeit zu lenken und sich tagsüber immer wieder einmal körperlich zu spüren. (Siehe dazu Kasten: Achtsamkeit.) Das reduziert bei wiederholtem Üben den Gedankenfluss und damit auch den Stress.

### 5. DER AUFBAU VON RESSOURCEN IST MÖGLICH DURCH:

- › Entspannung (Atemtraining, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Meditation)
- › Zeitmanagement
- › Arbeitsorganisation verbessern
- › Problemlösen und Entscheiden
- › Das Beisammensein mit Freunden und Familie
- › Selbstmanagement
- › Kommunikation (verbal / nonverbal) verbessern
- › soziale Kompetenz steigern
- › Abwechslung in der Freizeit
- › körperliche Fitness (Kanfer et.al., 1996)

Zeit für Entspannung -  
Zum Wohlfühlen gut!

MASSAGEN ODER GESICHTS-  
BEHANDLUNGEN SCHON AB 30€

WELLNESS  
**VITASPA**  
BEAUTY

VITASPA | AM KREKEL 49 | 35039 MARBURG  
TEL 06421.16953-16 | FAX 06421.16953-29  
VITASPA@GESUNDHEITZENTRUM-MARBURG.DE  
WWW.GESUNDHEITZENTRUM-MARBURG.DE

WELLNESS - BEAUTY - NATURKOSMETIK - MASSAGE - SAUNA - COLLARIUM

Sport wirkt sich gerade bei Burnout und Depressionen nachweislich positiv auf die Beschwerden aus, denn durch das regelmäßige Ausführen einer Ausdauersportart werden die körpereigenen Botenstoffe und Stresshormone beeinflusst. So zeigt sich das Serotonin und Dopamin, die beide zu den Endorphinen zählen, in ihrer Produktion gesteigert und dagegen die Stresshormone Adrenalin und Cortisol abgebaut werden. Parallel dazu wird der oxidative Stress abgebaut. Ergänzend zu diesen Vorgängen verbessert sich die eigene Körperwahrnehmung und das Selbstbewusstsein erfährt eine gesunde Steigerung.

Auch die Ernährung unterstützt präventiv vor ausbrennen. Mit dem richtigen Maß an Vitaminen schützen sie ihren Körper vor dem oxidativen Stress. Eine gesunde Portion Eiweiß unterstützt ihren Körper vor allen im chronischen Stress und schützt Muskulatur und damit die Organe vor dem Abbau. Mit dem sogenannten Stressfood können sie dem Stress entspannt entgegenzutreten.

Leistungsfähigkeit und damit die eigene Stress-Resistenz erhöhen, das geht, indem man die eigene Bewegungskompetenz, die mentale Kompetenz und die Ernährungskompetenz weiterentwickelt.

## 6. WEGE AUS DEM BURNOUT

Wichtig ist, die Warnzeichen zu erkennen und ernst zu nehmen. Sprechen Sie Ihren Arzt an oder wenden Sie sich an uns. Um sich selbst einzuschätzen, machen Sie den Test im Kasten unten.

### WELCHE ALARMSIGNALE FÜR STRESS GIBT ES?

Auch wenn wir meistens die ersten Alarmsignale ignorieren und den Sachzwängen des Alltags den Vorrang geben, so gibt es doch typische Anzeichen von Überlastung und STRESS:



Eine Orientierung findet man im 3-P-Modell nach S. Marx. (www.susannemarx.de/stressbalance).

### EIN PAAR TIPPS FÜR DIE ACHTSAMKEIT IM ALLTAG:

- » Atempause gegen den Stress. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich zwei bis drei Minuten auf Ihren Atem.
- » Bei einer Mahlzeit am Tag einen Bissen richtig auskosten. Ihn betasten, riechen, im Mund er-fühlen. 20-30 Mal kauen und dabei die Nuancen schmecken.
- » Beim Autofahren das Radio ausgeschaltet lassen und spüren. Was nehme ich wahr? Bin ich verspannt? Was sehe ich?
- » Bei der Arbeit ab und zu innehalten. In sich hineinhorchen. In welcher Haltung sitze ich? Tut mir das gut? Das beugt Verspannungen vor.
- » Bei der Arbeit eine Postkarte oder Erinnerung vom letzten Urlaub gut sichtbar positionieren. Über den Tag verteilt mehrmals ab in den Urlaub – mental- in Gedanken 30 Sekunden am Lieblingsplatz oder letztem Urlaub verweilen.
- » Beim Aufwachen als Erstes dem Atem nachspüren. Dann den Empfindungen im Körper. Recken und strecken wie eine Katze.
- » Rufen Sie sich jeden Abend ein positives Erlebnis ins Gedächtnis und spüren Sie die damit verbundenen Gefühle.
- » Experimentieren Sie mit Ihren Gewohnheiten. Gehen Sie neue Wege- auf der Fahrt zur Arbeit oder auf einem Spaziergang.

Machen Sie Ihre persönliche Standortanalyse und finden sie die Übungen und Methoden, die zu Ihnen persönlich passen!

### IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN VOR ORT:

#### SABINE SCHEIDE

Diplom Psychologin im Therapiezentrum Reha Fit Klientenzentrierte Therapeutin und Coach



#### SUSANNE MARX

Kooperationspartnerin des GZM promovierte Apothekerin, ganzheitlicher Gesundheitscoach



### WISSENSWERTES ZUM THEMA:

# NASENKORREKTUR-OPERATION



**PROF. DR. A. TEYMOORTASH** FACHARZT FÜR HNO-HEILKUNDE, SPEZIELLE HNO-CHIRURGIE, PLASTISCHE OPERATIONEN, PALLIATIVMEDIZIN, MEDIKAMENTÖSE TUMORTHERAPIE

Die äußere Nasenform ist sehr variabel und vor allem abhängig von Alter, Geschlecht und Herkunft. Innerhalb dieses weiten Spektrums gibt es keine scharfe Grenze zwischen "normal" und "pathologisch". So sind objektive und subjektiv empfundene Formstörungen mit und ohne Funktionsbeeinträchtigung keineswegs selten. Die individuellen Charakteristika der äußeren Nasenform und des Naseninneren unterliegen genetischen, ethnischen und krankheitsbedingten Gesetzmäßigkeiten.

Die Deformitäten der Nase können als Schief-, Höcker-, Spannungs-, Sattel- und Breiten- klassifiziert werden. Dazu kommen die Deformationen der Nasenbasis und des Naseneingangs, Nasendeformität bei kraniofazialen Fehlbildungen, Stenosen und Defekten. Nicht selten sind Kombinationen genannter Deformitäten auch zusammen mit Pathologien der Nasenscheidewand und Nasenmuschel vorhanden.

Die betroffenen Patienten leiden insbesondere unter funktionelle Störungen wie behinderte Nasenatmung, Riechstörung, Kopfschmerzen, rezidivierende Nasennebenhöhlenentzündungen und Probleme beim Tragen einer Brille. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die nicht selten vorliegende psychische Beeinträchtigung der Patienten.

Septorhinoplastik betrifft Korrektur und/oder Rekonstruktion von Form, Größe und Stellung des knorpeligen und/oder knöchernen Nasengerüsts sowie der inneren und äußeren Nasenweichteile bei Funktionsstörung, Deformation und/oder Substanzdefekt.

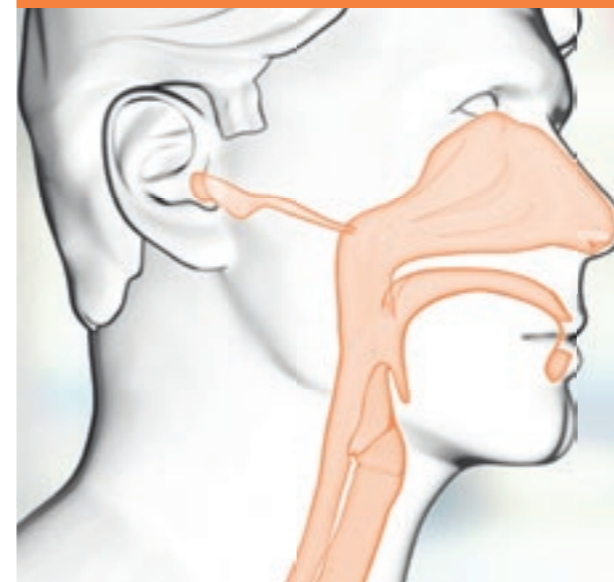
Vor der geplanten Septorhinoplastik ist ein ausführliches Gespräch zwischen dem Operateur und Patienten erforderlich. Diese Anamneseerhebung und Beratung wird ergänzt durch Palpation und Inspektion der Nase und eine vollständige hals-nasen-ohren-ärztliche Spiegeluntersuchung.

Operationsziel ist plastisch-rekonstruktive und ästhetische Korrektur zur Wiederherstellung oder Verbesserung der Funktion und der Ästhetik mit dem Ziel einer Umformung der Nase im Einklang mit den übrigen charakteristischen Merkmalen des Gesichts. Abstimmung von Operationswunsch des Patienten mit den Vorstellungen und Möglichkeiten des Operateurs ist ein wesentlicher Bestandteil der Planung des Operationsziels.

Es stehen viele verschiedene Verfahren der Rhinoplastik zur Verfügung. Wegen der großen Variabilität der Ausgangsbefunde ist bei jedem Patienten eine individuelle Vorgehensweise erforderlich. Somit kann ein Standardverfahren nicht empfohlen werden. Eine individuelle Beratung zur Besprechung der Möglichkeiten und Empfehlungen zur funktionellen und kosmetischen Korrektur der Nasenform findet regelmäßig im HNO-Zentrum Mittelhessen statt.

Diese kurze Information ersetzt nicht das Gespräch und die eingehende Aufklärung durch Ihren Arzt im HNO-Zentrum. Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne Verfügung.

Ihr HNO-Zentrum Mittelhessen



**HNO-Zentrum**  
Mittelhessen

**STANDORT MARBURG**  
Krummbogen 15, 35039 Marburg  
Tel. 06421 9998310

**STANDORT KIRCHHAIN**  
Hofackerstr. 22, 35274 Kirchhain  
Tel. 06422 5700

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

## STRESS-TEST

- Sie kommen von der Arbeit nachhause und fühlen sich ausgebrannt und müde,
- Nach einem stressigen Arbeitstag fühlen Sie sich überdreht und angespannt,
- Es fällt Ihnen schwer „runter zu fahren“ und zu entspannen,
- Sie haben das Gefühl, dass Ihnen langsam alles „über den Kopf wächst“,
- Ihre Gedanken kommen einfach nicht zur Ruhe,
- Sie fühlen sich gereizt, nervös und leiden unter Muskelverspannungen,
- Sie reagieren zunehmend empfindlicher auf laute Geräusche und Lärm,
- Sie liegen abends noch lange wach und haben Probleme einzuschlafen,
- Sie wachen oft mitten in der Nacht auf und können dann nicht mehr einschlafen,
- Sie fühlen sich bereits morgens müde und erschöpft,
- Es fällt Ihnen zunehmend schwerer, sich zu konzentrieren,
- Sie vergessen immer öfter die einfachsten Dinge,
- Verdauungsprobleme und allgemeine Appetitlosigkeit machen Ihnen zu schaffen,
- Sie fühlen sich urlaubsreif und sehnen sich nach Erholung

Sollten Sie nur zwei oder drei dieser Anzeichen über einen Zeitraum von 6 Monaten an sich bemerken, empfehlen wir Ihnen DRINGEND, sich mit den unterschiedlichen Techniken der Entspannung zu beschäftigen, denn Sie sollten SOFORT Ihren STRESS abbauen.

# Heilung durch die Kraft des eigenen Körpers



Entnahme von 15ml Blut

Ein sehr großer Anteil der Schmerzen ist bedingt durch Erkrankungen und Verletzungen der Bewegungsorgane. Rückenschmerzen und Verschleißerscheinungen von Gelenken haben hier am meisten Gewicht.

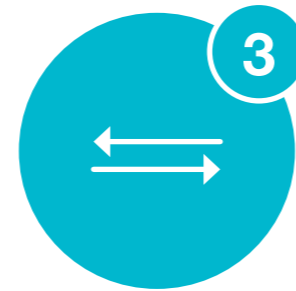


Bereit zur Injektion

Das Ziel der ganzheitlichen Orthopädie ist im Vergleich zur konventionellen Orthopädie nicht, die Schmerzen dort zu behandeln, wo sie gerade sind und dann die Behandlung abzuschließen, bis die Schmerzen erneut wiederkommen, sondern die komplexe Schmerzursache zu verstehen. Dies bedeutet, dass der Patient von Kopf bis Fuß inklusive psychischen Ursachen untersucht wird.

Hier ist vor allem die Biomechanik und die Fehlstellungen von Füßen, Beinen, Becken, Wirbelsäule, Kopf- und Kiefergelenken von großer Bedeutung. Für die Untersuchungen werden spezielle Geräte verwendet, womit man mittels Computer gestützten Messungen und Simulationen die Mechanik des Körpers optimieren kann. Ein weiteres relativ neues Kapitel in der Orthopädie ist die regenerative Medizin. In der regenerativen Medizin wird das Potential von lebenden Zellen genutzt, um die Eigenheilung zu aktivieren. Das Potential ist sehr beeindruckend, da z. B. Zellen in der Lage sind, Schäden durch Mechanismen zu beheben und fehlerhafte Proteine werden z. B. einfach ersetzt.

Bei Krankheit, Verletzung und im Alter stoßen diese regenerativen Prozesse an ihre Grenzen. Die regenerative Medizin setzt nun oft patienteneigene gesunde Zellen als Aktivator für die Selbstheilung ein. Ein sehr gut wissenschaftlich untersuchtes Therapiekonzept ist Behandlung mit eigenem konditioniertem Plasma ACP (Autologous Conditioned Plasma).



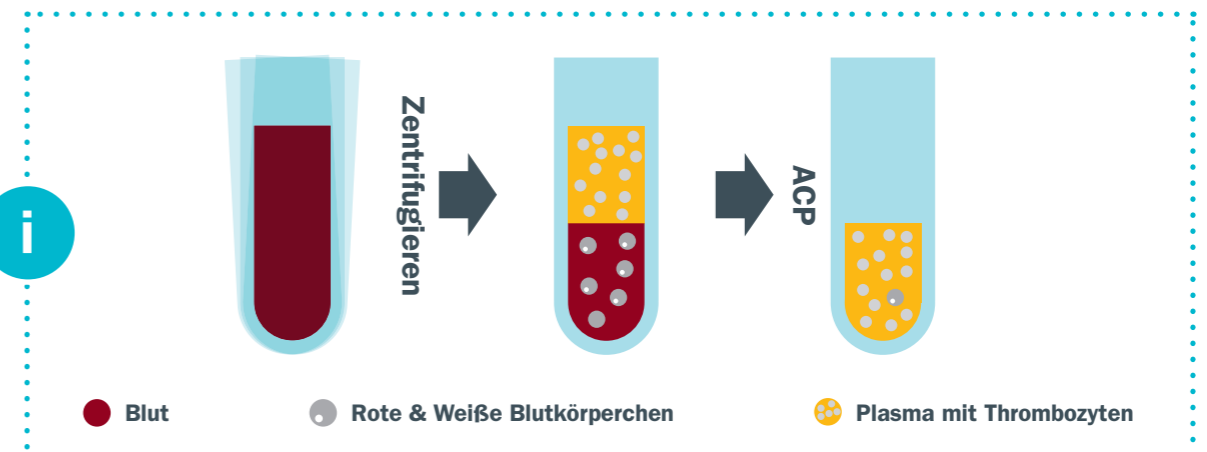
Geschlossenes Transfersystem

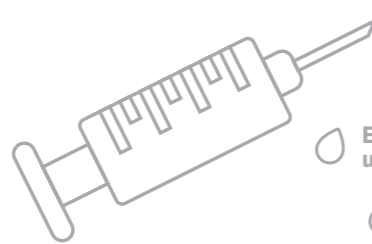
Gerade bei der konservativen Therapie von Arthrose sind in der konventionellen Orthopädie Limits gesetzt. Dies ist sicherlich auch darauf zurückzuführen, dass operative Therapien in den letzten Jahren sich als Goldstandard, zu mindestens für die Kniearthrose und Hüftarthrose durchgesetzt haben.

Auch bei sehr guten postoperativen Ergebnissen, ist die Operation für die meisten Patienten die letzte Option. Gerade in den letzten Jahren haben wir in Deutschland eine positiv kritische Haltung der Patienten gegenüber orthopädischen Operationen. Immer mehr wird der Wunsch nach alternativen Behandlungsoptionen zur Operation geäußert. Aufgrund dieser Entwicklung, befassen sich immer mehr Orthopäden mit der ganzheitlichen Orthopädie und regenerativen Medizin.



1500 U/Min./5 Min.





- Nutzt die körpereigenen Regenerationskräfte
- Empfohlen bei leichten bis mittleren Arthrosen und Sehnenschmerzen
- Konzentration von Wachstumsfaktoren im Blut
- Keine Nebenwirkungen

Hier wird zur Behandlung von degenerativen Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates sowie von Sportverletzungen patienteneigenes Blut verwendet. Die im menschlichen Blut enthaltenen Wachstumsfaktoren beeinflussen die Heilungsprozesse positiv. Die Regeneration des geschädigten Gewebes, sowie die Entwicklung neuer Zellmatrix wird durch die lokale Einbringung von konzentrierten Wachstumsfaktoren und Thrombozyten, welche sich im menschlichen Blut befinden, optimiert. Die Wirkung dieser Zell-Arten auf die Selbstheilung ist gut untersucht und hat sich durch zahlreiche Studien in der Vergangenheit in der Orthopädie etabliert. Bei dieser Art der Eigenblut-Behandlung wird eine kleine Menge Blut entnommen und in einem speziellen Verfahren, das mit Thrombozyten und Wachstumsfaktoren angereicherte Plasma, gewonnen. Die Bestandteile des Blutes wie zum Beispiel Leukozyten, welche eher negative Auswirkungen auf die Heilung haben, werden ebenfalls separiert. Durch das ACP-Verfahren wird die Konzentration der Wachstumsfaktoren und die Dichte der Thrombozyten im Vergleich zum Vollblut um ein Vielfaches erhöht. Somit ist diese Art der Eigenserum Behandlung um ein vielfaches effek-

tiver als die bekannte Eigenblut Behandlung. Nach der Gewinnung des Serums erfolgt die Injektion in die krankhafte bzw. verletzte Region. In der Regel müssen 2 bis 3 Injektionen erfolgen. Als Anwendungsgebiete kommen Arthrosen von großen sowie kleinen Gelenken in Betracht. Hier ist die Anwendung bei Arthrose bis zu einem Schweregraden I-III möglich.

Weiterhin findet die ACP Therapie Anwendung bei chronischen Sehnen Entzündungen wie z.B. der Achillessehne, Patellarsehne und Tennisellenbogen. Ebenfalls wird dieses Verfahren bei der Behandlung von Sehnen- und Muskelverletzungen erfolgreich in der Sportmedizin eingesetzt.



**PROF. DR. MED. MUSA CITAK**  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie



**Schnelle  
Regeneration**



**Weniger  
Schmerzen**



**Verbesserte  
Funktionalität**



## Impfung gegen HPV – Senkt das Risiko Gebärmutterhalskrebs

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

Die HPV (Humane Papilloma Viren) Impfung reduziert das Risiko an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken. Dabei ist der Nutzen am Größten, wenn vor dem 1. Geschlechtsverkehr geimpft wird. Denn die Viren werden überwiegend sexuell übertragen.

Die HPV Impfstoffe schützen gegen bestimmte Typen von Viren (Hochrisiko und Niedrigisiko Typen). Die Hochrisiko Typen können u.a. Krebsvorstufen und Krebserkrankungen am Gebärmutterhals hervorrufen. Die Niedrigisiko Typen gutartige, aber unangenehme Genitalwarzen.

Dank der Früherkennungsuntersuchung, die es seit 1971 in Deutschland gibt, ist der Gebärmutterhalskrebs seitdem deutlich rückläufig. 2012 erkrankten 4600 Frauen in Dtl an Gebärmutterhalskrebs, ca. 1500 verstarben daran. Bei dieser Erkrankung gibt es 2 Häufigkeitsgipfel: den ersten bei Frauen zwischen dem 35.-59. Lj und den 2. nach dem 65. Lj. Das bedeutet, dass auch Frauen betroffen sind, die möglicherweise ihre Familienplanung noch nicht abgeschlossen haben. Eine HPV Infektion kann Jahre oder auch Jahrzehnte zurückliegen. Üblicherweise hält das Immunsystem die Erreger in Schach und eine Infektion verläuft harmlos. Bei einem geringen Prozentsatz jedoch nistet sich das Virus ein und verändert die Zellen so, dass ein Tumor entsteht. Zusätzliche Risikofaktoren sind Rauchen, Infektionen mit sexuell übertragbaren Erregern, früher Beginn der sexuellen Aktivität, viele Geburten, ein geschwächtes Immunsystem.

**Wer sollte sich impfen lassen?** Die ständige Impfkommission (StIKo) des Robert Koch Instituts, welche für die Empfehlung von Impfstoffen zuständig ist, hat die

Impfung gegen HPV für Mädchen zwischen 9- 14 Jahren empfohlen. Spätestens bis zum 18. Geburtstag sollten versäumte Impfungen nachgeholt werden. Um eine Ansteckung zu verhindern, ist die 1. Gabe möglichst vor dem 1. Geschlechtsverkehr vorzunehmen. Auch Frauen außerhalb dieser Altersgruppen und bereits sexuelle aktive können von der Impfung profitieren und sollten mit ihrer Frauenärztin darüber sprechen.

**Wie?** Es gibt 2 verschiedene Impfstoffe: Cervarix und Gardasil 9, welcher in diesem Jahr Gardasil abgelöst hat. Beide schützen vor den Hochrisiko HPV Typen 16 und 18, die am häufigsten für die Entstehung von Gebärmutterhalskrebs verantwortlich sind. Gardasil 9 zusätzlich gegen 7 weitere HPV Typen, darunter 6 und 11, welche Genitalwarzen verursachen können. Beide senken auch das Risiko an Behandlungs- bedürftigen Krebsvorstufen an Vulva und Vagina zu erkranken.

**Bis wann?** Bis zum 14. Geburtstag wird die Impfung 2x im Abstand von 6 Monaten gegeben, danach sind 3 Gaben erforderlich. Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Impfpflicht erstattet.

**Nebenwirkungen?** Die üblichen Nebenwirkungen, die bei allen Impfungen auftreten können wie Müdigkeit, Fieber. Schwerwiegende Nebenwirkungen waren bei Einführung des Impfstoffes sehr in der Diskussion, haben sich im Verlauf jedoch nicht bestätigt.

**Ausblick** Eine Impfung ersetzt nicht die jährliche Krebsfrüherkennungsuntersuchung beim Frauenarzt! Eine individuelle Beratung sollte immer im Vordergrund stehen.

## Praxis für Gynäkologie

Dr. Corinna Heitmann

**PRAXISTELEFON** 06421.51910

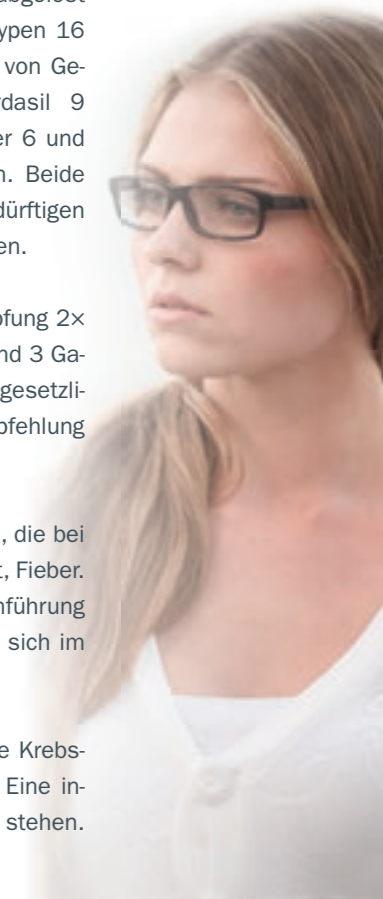
**PRAXISZEITEN** Mo - Fr 9.00 - 12.00 Uhr | Mo 14.00 - 17.00 Uhr

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

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

### Wir sind Ansprechpartner bei:

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



## WISSENSWERTES ZUR MODERNEN

# WIRBELSÄULENTHERAPIE

Die Wirbelsäulentherapie ist die Königsdisziplin der Orthopädie. Dieses resultiert aus der zentralen Lage des Organs Wirbelsäule zum Körper mit der nervalen Versorgung aller Strukturen. Dementsprechend sind Funktionsprobleme der Wirbelsäule häufig mit vielen Symptomen im Körper verbunden. Bzgl. der Häufigkeit von Störungen im Bereich des Bewegungsapparates hat auch hier die Wirbelsäule den Platz 1 eingenommen. So ist es nicht verwunderlich, dass jeder Mensch im Laufe seines Lebens zeitweise zum Wirbelsäulenpatienten wird. Auf Seiten der Kostenträger ( Rentenversicherung, Krankenversicherung ) sind die Kosten der Behandlung von Wirbelsäulenfehlfunktionen und der damit verbundenen Ausfalltage / Krankheitstage und Rentenanträge am höchsten. Das Problem der Wirbelsäule liegt in der komplexen Biomechanik, bestehend aus den jeweiligen Bewegungssegmenten: Bandscheiben, Knochen, Bändern, Gelenken, Rückenmark und den dazugehörigen Spinalnerven. 23 Bandscheiben vom 2. Halswirbel bis zum 1. Sakralwirbel umfasst die Wirbelsäule. Sie wird eingeteilt in 3 Abschnitte, die Halswirbelsäule (HWS), die Brustwirbelsäule (BWS) und die Lendenwirbelsäule (LWS). Die häufigste Ursache für Rückenbeschwerden bei Patienten über 30 Jahre sind degenerativer, d.h. verschleißbedingter Natur. Bei 70% der Patienten über 50 Jahre kann man im Röntgenbild degenerative Veränderungen der Lendenwirbelsäule feststellen. Männer sind häufiger betroffen als Frauen. Die Lendenwirbelsäule verschleißt eher als die Halswirbelsäule, den wenigsten Verschleiß findet man an der Brustwirbelsäule. Die ärztliche Diagnosestellung und Einleitung der Therapie ist schwierig, da in der Regel eine Kombination an Schäden ( Arthrose, Bewegungseinschränkung, Nervenwurzelreiz ) besteht. 50% der vorzeitigen Rentenanträge in Deutschland sind bandscheibenbedingt. Durch die Veränderungen der Arbeitswelt mit der Zunahme von Bildschirmarbeitsplätzen haben die verschleißbedingten Erkrankungen der Halswirbelsäule stark zugenommen.



Bild 1 und 2: Röntgen LWS in 2 Eb. mit durchgeführter dekomprimierendem Operationsverfahren im Sinne einer Entdachungsoperation über 4 Etagen. Erweiterung des Spinalkanals durch Wegnahme von Knochen bei Operation von hinten von L1 bis L5 von rechts.

Im Vordergrund der Behandlung von Wirbelsäulenfehlfunktionen steht an erster Stelle die konservative, d.h. nicht operative, Therapie. Sie umfasst ambulante und stationäre Therapieformen und wird in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten, Masseuren, Psychologen und Schmerztherapeuten durchgeführt. Bei der Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen ist zu beachten, dass glücklicherweise die Wirbelsäule eine hohe Selbstheilungstendenz hat, so dass einmalige Episoden mit einfachem Rückenschmerz in der Regel folgenlos ausheilen und nicht einen Arztbesuch oder gar weitergehende Diagnostik von Nöten macht. Anders sieht die Sache aus beim chronisch rezidivierenden Rückenschmerz, der immer wieder auftritt und der einen Bein- oder

Armschmerz initiiert oder sich gar durch neurologische Ausfälle (Sensibilität, Motorik) darstellt. Dieses macht dann eine Vorstellung in einer orthopädischen Sprechstunde von Nöten, so dass dann neben der Anamnese, der körperliche Befund und die radiologische Abklärung des Wirbelsäulenabschnittes, der gestört ist, auf den Weg gebracht wird. Der Arzt leitet auch dann die Therapie ein, die wie folgt aufgliedert werden kann:

### AMBULANTE THERAPIE:

- › Verordnung von Tabletten in Form von Schmerzmittel/ Antiphlogistikagabe, auch in Kombination für eine gewisse Zeit, um die Stärke der Schmerzen zu minimieren.
- › Akupunktur
- › Ambulante Injektionstherapie im Sinne einer Quaddelung/Anspritzen von Gelenkstrukturen an der Wirbelsäule zur Schmerzverbesserung, in der Regel mit einem Lokalanästhetikum in Kombination mit einem Cortisonpräparat
- › Verordnung von Massagen bei im Vordergrund stehenden muskulären Verspannungen im Bereich der Rückenmuskulatur
- › Verordnung von Physiotherapie/manueller Therapie zur Entlastung der überlasteten Wirbelsäulenabschnitte (Traktion = Zugbehandlung, isometrische Behandlungsformen, Mobilisation von blockierten Wirbelsäulensegmenten im Sinne einer manuellen Deblockierung).

Im Rahmen der Wirbelsäulentherapie sollte insbesondere im ambulanten Bereich auf die Prävention hingewiesen werden, damit die Wirbelsäulenbeschwerden möglichst nicht mehr auftreten. Hier sind Maßnahmen durchzuführen wie die medizinische Trainingstherapie, Krankengymnastik am Gerät und WPZ-Maßnahmen (Wirbelsäulenpräventionsprogramme).

### STATIONÄRE THERAPIE:

Sollten die ambulanten Maßnahmen zur Bewältigung des Schmerzproblems an der Wirbelsäule des Patienten nicht ausreichen oder nicht greifen, ist es möglich, den Patienten für eine stationäre Schmerztherapie vorzusehen. Eine stationäre Schmerztherapie wird an entsprechend qualifizierten Krankenhäusern stationär im Zeitrahmen von 5-7 Tagen durchgeführt. Bei besonderer Befundkonstellation (schwer kranker Patient,

hartnäckiges Wirbelsäulensyndrom, gescheiterte primäre stationäre Schmerztherapie, drohende Chronifizierung) kann auch eine multimodale Schmerztherapie auf den Weg gebracht werden, die zusätzlich zur einfachen stationären Schmerztherapie noch eine Erweiterung des Therapieprogramms im Sinne einer ganzheitlichen Therapie mit Hinzuziehen von Psychologen / Entspannungstherapeuten vorsieht. Hier beträgt die Behandlungsdauer dann 10 bzw. 16 Tage, je nach Schweregrad.

Im Rahmen einer solchen stationären Schmerztherapie werden alle Therapieformen, die zur Wirbelsäulentherapie vorgesehen sind, zusammengefasst: Medikamente, Infusionen, Spritzen, Krankengymnastik, manuelle Therapie, Massagen, Wärme, Kälte, Wasser, Hydrojet, Stoßwelle, Sporttherapie, Reizstrom, Elektrotherapie, Denervierung etc.). Die stationäre Schmerztherapie ist eine Krankenhausbehandlung und wird in der Regel von der Krankenkasse genehmigt.

### OPERATIVE VERFAHREN:

Die wenigsten aller wirbelsäulenerkrankten Patienten werden operiert. Die Operation ist eine Ausnahmetherapie im Bereich der Wirbelsäulenerkrankungen. Die Indikation zur Operation ergibt sich aus einer Befundkonstellation, die einen höhergradigen neurologischen Schaden (Lähmung) oder ein nicht konservativ therapierbares und hoch schmerzhaftes Wirbelsäulensyndrom umfasst, welches z.B. durch eine höhergradige Instabilität der Wirbelsäule bedingt ist. Ausnahmesituationen sind bakterielle Infektionen der Wirbelsäule und Wirbelsäulenbrüche durch Osteoporose oder unfallbedingt.

### Dekomprimierende Operationsverfahren (s. Bild 1 & 2):

Diese Operationsverfahren der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule, kommen dann zum Tragen, wenn durch Bandscheibenvorfälle und/oder arthrosebedingte Knochenwucherungen die Spinalnerven / das Rückenmark so stark komprimiert bzw. gedrückt wird, dass andere konservative entlastende Verfahren nicht zum Erfolg gekommen sind. In der Regel werden dann von hinten, an der Halswirbelsäule auch häufig von vorne, die komprimierenden Strukturen (Bandscheiben/Knochen) entfernt. Diese Operationen sind in der Regel klein, werden in mikrochirurgischer Technik ausgeführt, haben eine kurze Operationszeit und bedingen nur einen kurzen Krankenhausaufenthalt. Auch die Arbeits-

unfähigkeit ist postoperativ von kurzer Dauer. Diese Operationen betreffen in der Regel eine Wirbelsäulenebene, können aber auch in selteneren Fällen zwei oder mehrere Wirbelsäulenebenen betreffen. In der Regel wird bei diesen Operationen keine Versteifung der Wirbelsäule in dem entsprechenden Segment durchgeführt mit Ausnahme im Bereich der Halswirbelsäule, wo häufig das entsprechend geschädigte Segment durch einen Metallblock versteift wird.

### Versteifungsoperationen (s. Bild 3 & 4):

Versteifungsoperationen in den jeweiligen Wirbelsäulenabschnitten sind dann erforderlich, wenn durch anatomische Besonderheiten, höhergradiger Verschleiß oder höhergradige Fehlförmigkeit die Wirbelsäule so geschädigt ist, dass nur das Verbinden einzelner Wirbelkörper miteinander zu einer Beschwerde- und Befundverbesserung beiträgt. Das häufigste Krankheitsbild, was in diesem Falle zu nennen ist, ist das Wirbelgleiten. Sei es aufgrund besonderer anatomischer Gegebenheiten oder als Resultat einer fortgeschrittenen Verschleißerkrankung. Durch das Wirbelgleiten kommt es zu einer Instabilität, welche primär zwar konservativ zu therapieren ist, die Erfolgsaussichten in der Regel eher negativ ausfallen, so dass nach einer gewissen Zeit der Patient und Therapeut frustriert sind, aufgrund der Erfolglosigkeit der Therapie. Dann wird die operative Lösung im Sinne einer Versteifungsoperation durchgeführt. Versteifungsoperationen an der Brust- und Lendenwirbelsäule werden in der Regel von hinten durchgeführt mit einem Schrauben-Stab-System. Zusätzlich können Metallblöcke von hinten in die Bandscheibenflächen eingebracht werden. Operationen von vorne kommen nur noch selten in sehr komplizierten Fällen vor. Das standardisierte Operieren von vorne im Bereich der Brust- und Lendenwirbelsäule gehört der Vergangenheit an. Nur im Bereich der Halswirbelsäule sind Operationen von vorne noch notwendig. Versteifungsoperationen sind größere Wirbelsäulenoperationen. Die Operationszeit und auch die stationäre Behandlung dauert im Vergleich zu dekomprimierenden Verfahren länger. Auch werden solche Patienten zeitversetzt nach der Operation z.T. in eine stationäre Rehabilitation überführt. Eine volle Leistungsfähigkeit des Patienten hinsichtlich der beruflichen und auch der sportlichen Betätigung ist auch nach Versteifungsoperationen das Ziel und in der Regel erreichbar.



Bild 3 und 4: Versteifungsoperation der LWS vom 3. Lendenwirbel bis zum 1. Sakralwirbel, mit Schrauben-Stab-System versteift, von hinten Einbringen von Metall- und Kunststoffblöcken in die Bandscheibenflächen zur zusätzlichen Versteifung

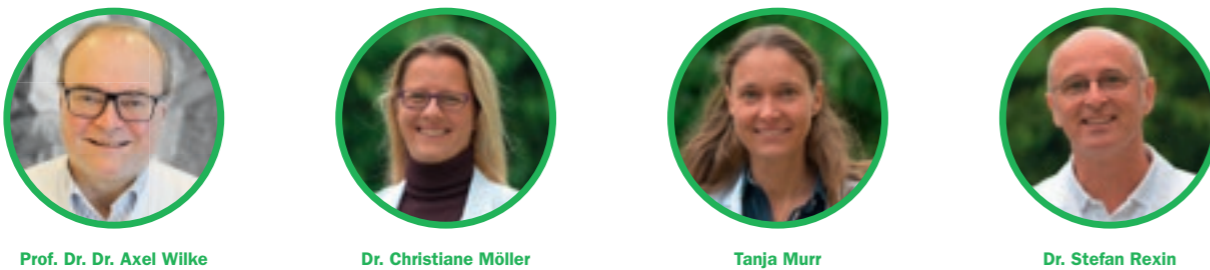


**Osteoporose & unfallbedingte Wirbelsäulenverletzungen** (s. Bild 5 & 6):

Die Osteoporose führt in der Regel zum Zusammenbruch von einem oder mehreren Wirbelkörpern. In der Regel sind die Wirbelsäulenfrakturen nicht mit Lähmungen verbunden. Im Vordergrund steht hier zunächst die Messung der Knochendichte im Sinne einer Osteodensitometrie, um das Ausmaß der Osteoporose festzustellen und um dann die durchzuführende Langzeittherapie mit entsprechenden Medikamenten auf den Weg zu bringen, um ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern. Im zweiten Schritt wird dann überlegt, ob eine operative Therapie der durch Osteoporose geschädigten Wirbelkörper notwendig ist. Hier sind besondere Operationsverfahren erfunden worden, die es

ermöglichen, durch einen kleinen, von hinten durchzuführenden Eingriff Zement in den Wirbelkörper hineinzuspritzen, um ihn somit zu stabilisieren (Kyphoplastie / Vertebroplastie). Ist die Wirbelsäule durch die Osteoporose höhergradig geschädigt im Sinne von höhergradigen Einengungen des Spinalkanals oder Instabilität, müssen ggf. größere Wirbelsäulenoperationen bis hin zur Versteifungsoperation durchgeführt werden. Bzgl. der unfallbedingten Wirbelsäulenverletzungen hängt hier die Therapie zum einen von der neurologischen Situation ab (Lähmungsgrad), zum anderen von der durch die Verletzung bedingten Instabilität der Wirbelsäule, so dass hier im Einzelnen entschieden werden muss, welches Operationsverfahren zur Anwendung kommt.

Zusammenfassend arbeiten auf dem Gebiet der Wirbelsäulenterapie verschiedene Berufsgruppen zusammen, die den Patienten gemäß seiner Grunderkrankung stadiengerecht therapieren. Im Vordergrund steht nach wie vor die konservative Therapie unter Zuhilfenahme aller möglichen Disziplinen (Reha-Medizin, Sportmedizin, Verhaltenstherapie, Psychologie, Schmerztherapie, manuelle Therapie, Entspannungstechnik, Massage, Kältetherapie, Akupunktur etc.). Die Behandlungsformen werden in der Regel ambulant angewandt. Bei einem komplexen Schmerzsyndrom der Wirbelsäule sind stationäre Schmerztherapien, auch multimodal, möglich. Die operative Therapie der Wirbelsäulenbeschwerden bleibt eine Ausnahme und bleibt den Krankheitsbildern überlassen, bei denen konservative Therapieansätze gescheitert sind und/oder höhergradige Wirbelsäulenveränderungen ein konservatives Therapiekonzept scheitern lassen. Hier hängt das jeweilige Operationsverfahren von der Erkrankung der Wirbelsäule, dem Ausmaß der Veränderungen und dem Alter und der Gesundheit des Patienten ab.



Prof. Dr. Dr. Axel Wilke      Dr. Christiane Möller      Tanja Murr      Dr. Stefan Rexin

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



<b>Fachklinik für</b>		
// Orthopädie und orthopädische Rheumatologie	Orthopädie, Unfall-, Hand- u. Wiederherstellungs-Chirurgie	Tel. 02962 803-304
// Unfall-, Hand- und Wiederherstellungs-Chirurgie	<i>Chefarzt Prof. Dr. Dr. A. Wilke</i>	
// Spezielle Schmerztherapie	Orthopädische Rheumatologie	Tel. 02962 803-304
// Innere Medizin und internistische Rheumatologie	<i>Chefarzt Dr. B. Schley</i>	
EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung	Innere Medizin und Internistische Rheumatologie	Tel. 02962 803-330
Wirbelsäulenzentrum Sauerland	<i>Chefarzt Dr. A. Pernik</i>	
<b>Elisabeth-Klinik gGmbH</b>	Rehabilitation	Tel. 02962 803-305
Heinrich-Sommer-Str. 4, 59939 Olsberg,	<i>Chefarzt Prof. Dr. Dr. A. Wilke</i>	
Tel. 02962 803-0, Fax 02962 803-199	Prävention	Tel. 02962 803-301
info@elisabeth-klinik.de, www.elisabeth-klinik.de	<i>(Leitung Stefan Meise)</i>	

# Sehen ohne Brille

## Natürlich sehen ohne Einschränkung



**Wir korrigieren Ihre Fehlsichtigkeit mittels modernster Lasertechnologie oder Linsenverfahren.**

- Kurzsichtigkeit bis ca. -25 dpt.
- Weitsichtigkeit bis ca +10 dpt.
- Hornhautverkrümmung bis 6 dpt.

ARTEMIS MVZ Marburg  
 Am Krekel 51  
 35039 Marburg  
 T: 06421 25525  
 marburg@artemiskliniken.de







KitchenClub

# KitchenClub

im Waldschlösschen Dagobertshausen

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



Kochen mit  
Roland Reuss

## UNSERE KOCHKURSE 2018:

- 06.01.** Low Carb – Gesund ins neue Jahr
- 03.02.** Italienische Klassiker
- 10.03.** Der perfekte Burger
- 07.04.** Die vegetarische Küche
- 05.05.** Der Dagobertshäuser Spargel
- 08.09.** Fisch und Krustentier

- 06.10.** Alles rund um die Bete (rote, gelbe und Ur-Bete)
- 03.11.** Der Dagobertshäuser Kürbis meets Luma Delikatessen
- 01.12.** Ente Trifft auf Quitte

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

OTTO GOURMET  
PERFECTmeat  
ACADEMY

## PERFECT MEAT ACADEMY-KURSE:

- Ein Kurs über und mit „GUTEM FLEISCH“ für Einsteiger, Hobbyköche und Experten.
- 15.02.** Perfect Meat Academy – Otto Gourmet
  - 01.03.** Perfect Meat Academy – Otto Gourmet
  - 17.05.** Perfect Meat Academy – Otto Gourmet
  - 08.11.** Perfect Meat Academy – Otto Gourmet

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

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



KitchenClub

# KitchenClub

im Waldschlösschen Dagobertshausen

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



Kochen mit  
Roland Reuss

#### UNSERE KOCHKURSE 2018:

- |   |  |
|---|--|
| <b>06.01.</b> Low Carb – Gesund ins neue Jahr | <b>06.10.</b> Alles rund um die Bete (rote, gelbe und Ur-Bete)   |
| <b>03.02.</b> Italienische Klassiker          | <b>03.11.</b> Der Dagobertshäuser Kürbis meets Luma Delikatessen |
| <b>10.03.</b> Der perfekte Burger             | <b>01.12.</b> Ente Trifft auf Quitte                             |
| <b>07.04.</b> Die vegetarische Küche          |  |
| <b>05.05.</b> Der Dagobertshäuser Spargel     |  |
| <b>08.09.</b> Fisch und Krustentier           |  |

BEGINN JEWEILS 10:00 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.
- 15.02.** Perfect Meat Academy – Otto Gourmet
  - 01.03.** Perfect Meat Academy – Otto Gourmet
  - 17.05.** Perfect Meat Academy – Otto Gourmet
  - 08.11.** Perfect Meat Academy – Otto Gourmet

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

RESERVIERUNG telefonisch unter 06421 6005 0 oder info@vilavitamarburg.de  
KITCHENCLUB im Waldschlösschen Dagobertshausen

DAS KOSTENLOSE MAGAZIN DES GESUNDHEITSCENTRUM MARBURG

# gesundheit aktiv

WWW.GESUNDHEITSCENTRUM-MARBURG.DE | AUSGABE 21 · 2017/18

COVERSTORY

## SMALL GROUP TRAINING

EXKLUSIV IM GZM  
**SCHLANK  
MIT DARM**

REZEPTE ZUM NACHKOCHEN  
**GESUNDES  
FASTFOOD**

ERSTER MARBURGER  
**GESUNDHEITS-  
TALK**

FÜR ZUHAUSE  
**BUDDY-  
WORKOUT**

ERKENNEN & VORBEUGEN  
**BURNOUT**

AUS SICHT DER ÄRZTE  
**WENN TABAK  
MEDIZIN WÄRE**

SOVIEL SPORT HILFT UNS WIRKLICH  
**HERZTRAINING**



GESUNDHEIT AKTIV

Liegt auf der Hand: Solide Geldanlagen brauchen zuverlässige Partner.



Ob mit 20 Euro oder 200 Euro – wer sich später was leisten will, sollte heute schon anfangen Vermögen aufzubauen: mit soliden Geldanlagen von zuverlässigen Partnern. Mit DWS Investments und der Deutschen

Vermögensberatung kommen Sie in nur wenigen Schritten zu Ihrer neuen Spar-Taktik. Der erste Schritt: Jetzt gleich einen persönlichen Beratungstermin mit Ihrem Vermögensberater vereinbaren.



**Deutsche Vermögensberatung**  
Vermögensaufbau für jeden!

#### Direktionen für Deutsche Vermögensberatung

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

# Sehen ohne Brille

Natürlich sehen ohne Einschränkung



**Wir korrigieren Ihre Fehlsichtigkeit mittels modernster Lasertechnologie oder Linsenverfahren.**

- Kurzsichtigkeit bis ca.  $-25$  dpt.
- Weitsichtigkeit bis ca.  $+10$  dpt.
- Hornhautverkrümmung bis 6 dpt.

ARTEMIS MVZ Marburg  
Am Krekel 51  
35039 Marburg  
T: 06421 25525  
marburg@artemiskliniken.de



ARTEMIS Augenkliniken und MVZ · marburg@artemiskliniken.de · www.artemiskliniken.de