

gesundheit aktiv

Das kostenlose Magazin des
Gesundheitszentrums Marburg

WORKOUT BOSU®

ABWECHSLUNG
UND VIELFALT
FÜR IHR TRAINING

FENG SHUI

VITALISIERENDE
WIRKUNG DURCH
EINE WOHLTUENDE
ATMOSPHERE

VITAMIN C

HOCHDOSIERTE
VITAMIN C
THERAPIE

WELLKIN

MAMA, WAS
IST DENN
BODY-SHAPE?





BÜCKINGSGARTEN

anno 1701



BUECKINGSGARTEN-MARBURG.DE

Liebe Leserinnen und Leser, unsere Mitglieder, Patienten sowie das gesamte Team des Gesundheitszentrums Marburg blicken bereits jetzt auf ein ereignisreiches Jahr 2011 zurück.

Es ist uns gelungen zwei Großprojekte im vita fitness und im Therapiezentrum Reha Fit zu planen und erfolgreich umzusetzen. Den Anfang machte die Umgestaltung und Modernisierung des vita fitness.

Getreu meines Mottos "Stillstand bedeutet Rückschritt" wurde die Trainingsfläche durch eine hochmoderne und exklusive Geräteserie der Firma Star Trac aufgewertet und eine neu gestaltete Bistro-Lounge lädt zum Wohlfühlen und Erholen ein.

Abgerundet wurden die Modernisierungen im Reha Fit. Der Eingangsbereich, sämtliche Behandlungskabinen sowie die Trainingsfläche wurden nach dem Feng Shui-Prinzip umgestaltet. Handgemalte Bilder und warme Farbtöne sollen den Aufenthalt der Patienten, aber auch das Arbeitsumfeld der Mitarbeiter im Reha Fit so angenehm wie möglich gestalten. Des Weiteren wurde der Trainingsbereich des Reha Fit ebenfalls mit einem neuen hochmodernen Gerätekomplex ausgestattet, welcher dem Patienten eine kontrollierte und verbesserte Trainingssteuerung bieten soll.

Die Modernisierungen bilden den Grundstein für die kommenden Jahre. Mein Ziel ist es die Synergien der Firmen MMVZ, vita fitness und Reha Fit zum Wohle der Kunden zu stärken und weiter auszubauen.

Es ist mir eine große Freude Ihnen mitteilen zu können, dass das Familienunternehmen Zuwachs durch meinen Sohn Lars Happel erhalten hat. Er wird zukünftig als Geschäftsführer das vita fitness leiten und weiterentwickeln.

Mit Freude und Stolz blicke ich auf das Jahr zurück und hoffe, dass Sie sich im Gesundheitszentrum Marburg auch in Zukunft weiter wohlfühlen.




Uwe & Rita Happel
Unternehmens-
gründer und Inhaber
des Gesundheitszen-
trums Marburg.

Wir setzen uns mit
Ihnen zusammen!



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

PARTNERSCHAFTSGESSELLSCHAFT

www.grebing-partner.de



„Wir kümmern uns um mehr
als Ihre Finanzplanung.“

Unser VermögensManagement.
Näher am Kunden.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



Volksbank
Mittelhessen



www.vb-mittelhessen.de

INHALT

Ausgabe 15 • 2011/12

GESUNDHEITZENTRUM MARBURG

- 04| Synergien effizient nutzen
- 06| Marburg als Trendsetter im Gesundheitstourismus

vita fitness

- 09| Positive Auswirkungen von Sport auf den Körper
- 12| Gesunde Fitness erleben
Stationen einer Erfolgsgeschichte
- 20| **WELLKIN - Mama, was ist denn Body-Shape?**
- 23| **ZumbAtomik**
Weg von TV und Computer, rauf auf die Tanzfläche
- 24| **Trainieren wie die Profis, spielen wie die Profis**
Gesund golfen bis in hohe Alter
- 26| **Betriebliche Gesundheitsförderung**
- 28| **BC Pharmaserv Marburg**
- 36| **JoJo Effekt - Nicht bei uns!**
- 39| **BKK Gesundheit**

Reha Fit

- 42| **Feng Shui**
Vitalisierende Wirkung durch eine wohltuende Atmosphäre

MMVZ

- 46| **Vitamin C-Therapie**
Vitamin C als Treibstoff für viele Stoffwechselprozesse



IMPRESSUM 15. AUFLAGE, 2011/2012



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

Redaktion:
Lars Happel, Katrin Happel, Julia Schmidt - vita fitness

Anzeigenredaktion:
Uwe Happel - Gesundheitszentrum Marburg
Dragos Stroica - Stroica Marketing Concepts

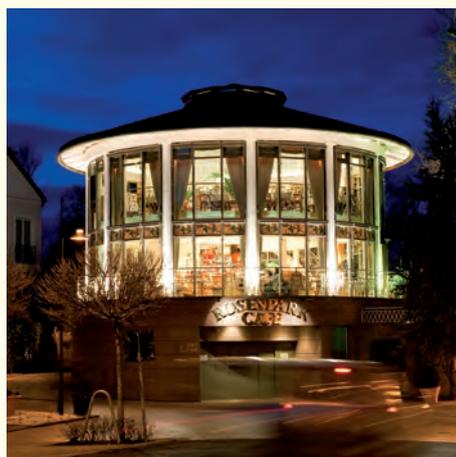
Projektleitung:
Lars Happel, vita fitness
Dragos Stroica - Stroica Marketing Concepts

Fotos:
Dennis Jagusiak - Fotoart Marburg
Anny Lysikow (Wellkin-Bericht)
WaveBreakMediaMicro - fotolia.com
Schliemer - fotolia.com
Andreas Haertle - fotolia.com

Art Direction/Grafik/Satz:
Moritz Leidel, Bijan Aleahmad - cleverworx.de

Druck:
Dönges Druck Gutenberghaus
Medienproduktions GmbH & Co. KG
Druck-/ Gesamtauflage: 70.000

Leserdienst: 06421-16953-0
Verteilung: Postwurfsendung



Synergien effizient nutzen: Das Gesundheitszentrum Marburg

Das Gesundheitszentrum Marburg vereint Diagnostik, Prävention und Rehabilitation sowie Fitness und Wellness unter einem Dach. Über 100 Mitarbeiter/Innen, darunter Fachkräfte wie Masseure, Physiotherapeuten, Fitnesstrainer und ein Ärzteteam arbeiten Hand in Hand in den drei Firmen MMVZ, Reha Fit und vita fitness für eine bestmögliche Versorgung von Kunden und Patienten.



Das Marburger Medizinische Versorgungszentrum (MMVZ) bietet als eine von drei Säulen des Gesundheitszentrums seinen Patienten eine erstklassige Versorgung in den Bereichen Orthopädie, innere Medizin, Allgemeinmedizin und Kardiologie. „Die Verzahnung aller Bereiche und die kurzen Wege innerhalb des Hauses ersparen dem Patienten Zeit, Nerven und Geld“, betont der ärztliche Leiter, Prof. Dr. Bernd Noll. Die Struktur des Hauses ermöglicht dem Patienten, je nach Diagnose, eine unmittelbare und individuelle Weiterbehandlung und Betreuung.

„Mit innovativen Konzepten gesundheitliche Trends erkennen und umsetzen ist unser Ziel im Gesundheitszentrum Marburg“, erklärt Unternehmensgründer und Inhaber Uwe Happel. Seit drei Jahren bietet das MMVZ den Gesundheitscheck für Führungskräfte und Leistungsträger an. Innerhalb eines Tages stehen fünf qualifizierte Fachärzte zur Verfügung, welche durch einen zusätzlich angebotenen Fahrdienst zu erreichen sind. Vermieden werden somit lange Wartezeiten und terminliche Engpässe. Sollten Anschlussbehandlungen erforderlich sein, stellt das MMVZ alle weiteren Kontakte zu medizinischen Spezialisten her.

Die Leistungen des Therapiezentrums Reha Fit, der zweiten Säule des Gesundheitszentrums, sind von allen Kassen anerkannt und bieten ein umfangreiches Versorgungsangebot für Kunden und Patienten. Diese umfassen die konventionelle Physiotherapie, Ergotherapie, Wirbelsäulendiagnostik und die Möglichkeit einer ambulanten Rehabilitation. Diplom Sportlehrer, Physiotherapeuten und Masseure arbeiten täglich daran, dem Patienten eine optimale Versorgung und einen zeitnahen Behandlungserfolg zu ermöglichen.

Dank der vorteilhaften internen Strukturen und einem kompetenten Beraterteam ist es dem Patienten möglich, nach der Therapie an die Behandlungserfolge im vita fitness anzuknüpfen. Zwei Ernährungsberaterinnen bieten zudem Seminare und Einzelberatungen für eine langfristig gesunde und ausgewogene Ernährung an.

Das vita fitness bildet die dritte Säule des Gesundheitszentrums Marburg. Getreu dem Motto „fitness neu erleben“ finden sie auf über 2000qm eine der modernsten Fitness- und Wellnessanlagen, die keine Wünsche offen lässt und selbst den höchsten Ansprüchen gerecht wird. Neben dem großzügigen Ausdauerbereich wurden Geräteparcours und Bistro-Lounge im Frühjahr 2011 komplett saniert und mit den neuesten Geräten ausgestattet. Ausgebildete Fitness- und Personaltrainer sorgen sowohl auf der Trainingsfläche als auch im Kursbereich mit über 80 Kursen in der Woche für hochqualifizierte und bestmögliche Betreuung während des Trainings. Die Saunalandschaft lädt auf zwei Etagen mit 7 verschiedenen Saunen, Pool und Dachterrasse zum Entspannen ein. In einer neu gestalteten Sauna Lounge haben die Kunden neben zwei großzügig angelegten Ruheräumen mit erwärmten Wasserbetten die Möglichkeit Getränke zu genießen und sich zu erholen.

„Verzahnung aller Bereiche“
Kurze Wege ersparen dem Patienten Zeit, Nerven und Geld





Diagnostik



Rehabilitation



Prävention



Ihr Gesundheitsnetzwerk

Marburg als Trendsetter im Gesundheitstourismus

In Kooperation mit dem Gesundheitszentrum Marburg entwickelt der VILA VITA Rosenpark neue Angebote im Bereich Medical Wellness für Aktivurlauber. Mit den Angeboten, die auf Präventivmaßnahmen, Regeneration und Ernährungsbewusstsein abzielen, sollen in Zukunft mehr Touristen in die historische Universitätsstadt gelockt werden.



Gesundheitstourismus hat sich in den letzten Jahren zum Trend mit stetig wachsender Nachfrage entwickelt. Für viele Touristen in Deutschland spielen gesundheitliche Aspekte bei ihrer Urlaubswahl eine immer größere Rolle. Hauptantreiber des Trends sind demographische Veränderungen und die daraus entstehenden Bedürfnisse der Gesellschaft sowie ein steigendes Gesundheitsbewusstsein des Einzelnen. Mit attraktiven Medical Wellness Angeboten, die aktive und passive Anwendungen perfekt miteinander kombinieren, reagiert das Gesundheitszentrum Marburg in Zusammenarbeit mit dem VILA VITA Rosenpark darauf.

Immer mehr Menschen mit starken beruflichen oder privaten Belastungen versuchen Erkrankungen mit präventiven Maßnahmen im Urlaub vorzubeugen. Die Entwicklung zeigt, dass die Gesellschaft erkannt hat, wie wichtig Eigenvorsorge zum Erhalt der physischen und psychischen Verfassung ist. Die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und das eigene Wohlbefinden zu steigern, ist für viele ausschließlich im Urlaub möglich. Einige Firmen haben

diese Entwicklung bereits erkannt und bieten ihren Leistungsträgern in Kooperation mit dem Gesundheitszentrum Marburg einen kompletten Gesundheitscheck mit Vorsorgeuntersuchungen im internistischen und orthopädischen Bereich und zusätzlichen Facharztuntersuchungen an. So spart der optimal organisierte Gesundheitscheck wertvolle Zeit. Das Unternehmen bringt auf diese Weise der Führungskraft seine Wertschätzung entgegen.

Darüber hinaus bieten die beiden Kooperationspartner ein Arrangement an, das dem Gast Regeneration und zugleich aktive Maßnahmen für das körperliche Wohlbefinden bietet. Der interessierte Gast kann zwischen mehr als zwanzig Behandlungen und Aktivprogrammen frei wählen und sich so sein individuelles Programm zusammenstellen, das seinen gesundheitlichen Bedürfnissen entspricht. Die qualifizierten Sport- und Ernährungsberater des Gesundheitszentrums sorgen dafür, dass der Gast während seines Aufenthalts in Marburg einen personalisierten Trainingsplan erhält, der auch in Alltag und Berufsleben umgesetzt

WWW.DENNISJAGUSIAK.DE



DENNIS JAGUSIAK
- WEDDING PHOTOGRAPHY -

werden kann. Neue Behandlungsmethoden, die im VILA VITA Rosenpark angeboten werden, wie zum Beispiel eine Dorn-Breuss-Behandlung, passen sich sehr gut den Bedürfnissen der heutigen Gesellschaft an. Die Breuss-Massage ist eine tief arbeitende Rückenmassage, die einen positiven Einfluss auf körperliche Blockaden hat. Kombiniert mit der Dorn-Methode, einer sanften Methode Fehlstellungen der Wirbelsäule zu beheben, wirkt diese Behandlung regenerierend und aktivierend zugleich.

Die Vielfältigkeit der Angebotspalette reicht von klassischen Wellness Behandlungen, Hot Stone Massagen oder entschlackenden Ganzkörperpackungen, bis hin zu medizinischen Behandlungen, Blutuntersuchungen

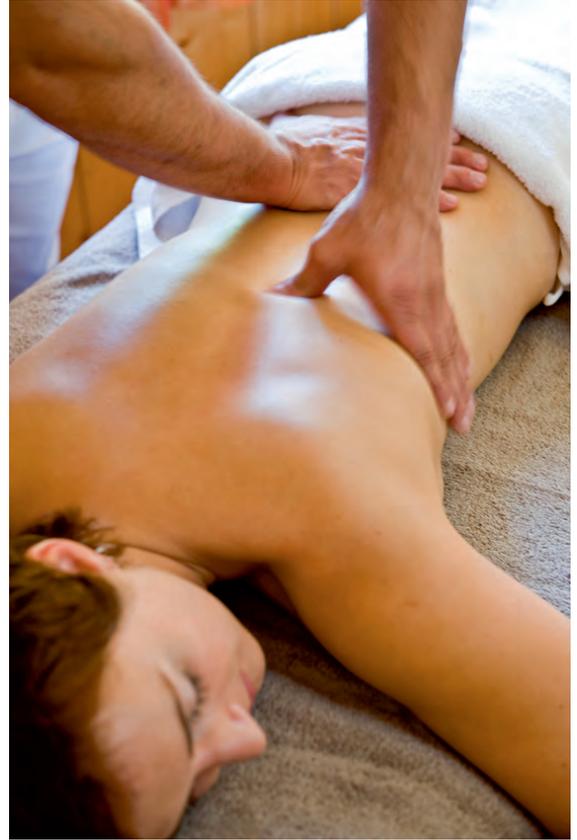
„Urlaub und Prävention“

Genuss kommt dabei nicht zu kurz

oder Vitamin C Infusionen. Sportliche Aktivitäten, wie z.B. Nordic Walking, Yoga, Pilates, Autogenes Training oder Mountainbike Touren sind ebenfalls wählbar.

Aber auch der Genuss kommt in Marburg nicht zu kurz: neben den zwei Restaurants im Hotel bietet der VILA VITA Rosenpark auch im Restaurant und Biergarten Bückingsgarten am Schloss sowie im Restaurant Waldschlösschen in Dagobertshausen Kulinarik zum Wohlfühlen an.

Ihre Lena Happel



Dorn-Breuss-Behandlung:

Fehlstellungen der Wirbelsäule sanft beheben

Hot Stone Massage:

Wohltuende Wärme-Anwendungen



„Präsente - Service“

Ob für private Anlässe, Firmenfeiern oder für Ihre Kunden als Dankeschön, wir stellen Ihnen Präsentkörbe ganz nach Ihren Wünschen zusammen.



- Espresso Lounge - Trattoria -
- Mediterrane Köstlichkeiten -
- Weine der „Herdade dos Grous“ -
- Rustikale Brotspezialitäten -
- Internationale Käseauswahl -
- Hausmacher Schinken & Wurst -
- Feinste Schokoladenspezialitäten -
- Kulinarische Veranstaltungen -
- Präsentesevice -

VITA
essentials
Das Genusszentrum des Rosenpark





Topform für Ihre Finanzen

Ihre körperliche Fitness ist sehr wichtig. Aber auch Ihre Finanzen sollten in Topform sein. Als einer der größten eigenständigen Finanzvertriebe bringen wir auch Ihre Finanzen in Bestform. Von der Altersvorsorge und Baufinanzierung bis zur

Gesundheitsvorsorge, Geldanlage und Versicherungen – Wir machen Sie in allen finanziellen Belangen fit.

Wir beraten Sie gerne.



**Deutsche
Vermögensberatung**
Vermögensaufbau für jeden!

Direktion für Deutsche Vermögensberatung
Walter Ludwig
Deutschhausstraße 29 · 35037 Marburg
Telefon 06421 96240 · www.dvag.de/walter.ludwig

Positive Auswirkungen von Sport auf den Körper

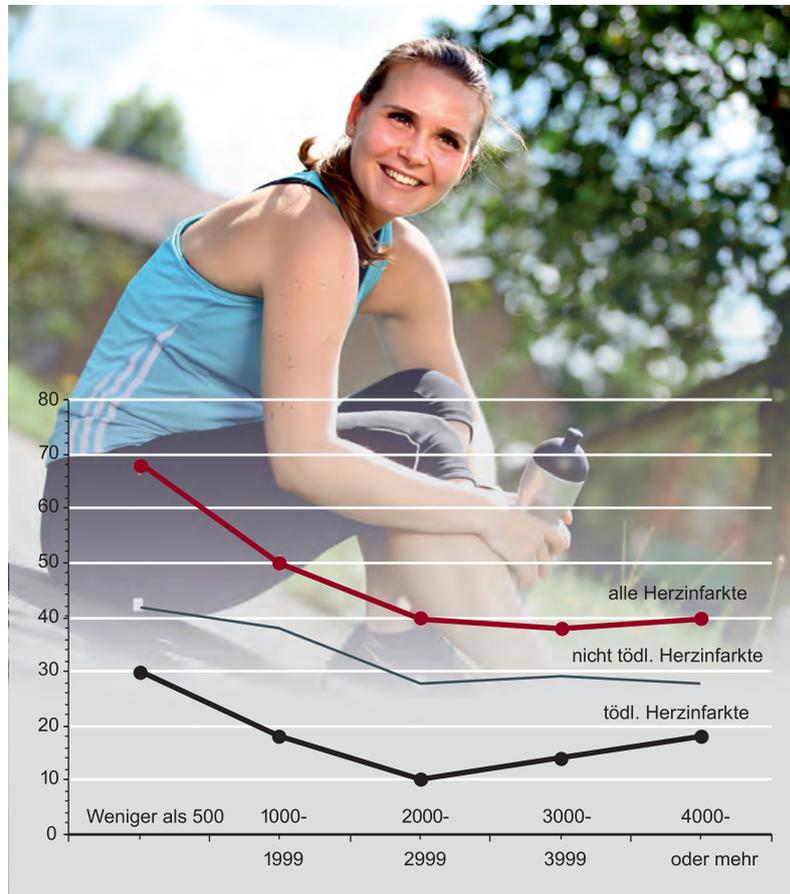
Wenn wir uns die technische Entwicklung der vergangenen 100 Jahre anschauen, können wir uns zutiefst beeindruckt eigentlich nur die Frage stellen, wie unsere Vorfahren ihren Alltag ohne die technischen Errungenschaften, wie Internet oder Handy, bewältigt haben.

Ich selbst erblickte 1969 das Licht der Welt und bereits in diesen überschaubaren 42 Jahren hat der technische Fortschritt das Leben in vielerlei Hinsicht erleichtert: die Entwicklung vom Commodore-Computer, der in keinem gut sortierten Computerraum einer Schule fehlen durfte bis hin zum Smartphone der Neuzeit. Bitte verstehen Sie mich nicht falsch. Nicht jede technische Errungenschaft ist meiner Meinung nach ein Fortschritt. Manche Entwicklungen sind sogar Fluch und Segen zugleich, z.B. die permanente Erreichbarkeit durch unsere Handys.

Viel gravierender ist allerdings die Tatsache, dass der Mensch sich nicht in gleichem Umfang weiterentwickelt hat wie die Technik. Das heißt also, es wird ein biologisches System (Mensch) durch die ständige Weiterentwicklung von Fahrzeugen, Maschinen, elektronischer Hilfsmittel etc. entlastet, dass zu seiner Gesunderhaltung durchaus auf körperliche Beanspruchung angewiesen ist. So ist in den vergangenen 100 Jahren die Anzahl der „Leichtarbeiter“ auf 78% angestiegen, wohingegen der Anteil der „Schwer- und Schwerstarbeiter“ gerade einmal 4% aller Werkstätigen ausmacht.

Die deutliche Veränderung unserer Arbeitswelt führt nur noch zu geringer körperlicher Beanspruchung, während sich die mentale und psychische Belastung erhöht. Diese Veränderung des Lebensstils mit der damit einhergehenden Bewegungsarmut verursachen Zivilisationskrankheiten, die zum einen Anfang des letzten Jahrhunderts in dieser enormen Ausprägung noch gar nicht bekannt waren und deren gesundheitliche Risiken zum anderen nach Prof. Noll durch „mäßige, aber regelmäßige körperliche Bewegung vorgebeugt werden kann“. Vier dieser Bewegungsmangelerkrankungen fasst der Mediziner unter dem Begriff „Metabolisches Syndrom“ zusammen. Hierzu zählen: 1. Übergewicht, 2. Bluthochdruck, 3. Erhöhte Blutfettwerte und 4. Insulinresistenz.

Als Hauptgrund für das gehäufte Auftreten des Metabolischen Syndroms lässt sich vor allem das Missverhältnis von Energieaufnahme und Energieverbrauch verantwortlich machen. Der Nährstoffbedarf in der Bevölkerung hat sich durch den technischen Fortschritt deutlich reduziert (wir bewegen uns deutlich weniger als unsere Vorfahren), während die Nährstoffaufnahme nur geringfügig gesunken ist. Diese „positive Energiebilanz“ begünstigt die immer weiter steigende Zahl Übergewichtiger, deren Wahrscheinlichkeit an einer der anderen



bekanntesten Bewegungsmangelkrankheiten zu erkranken mit steigendem Körpergewicht ebenfalls zunimmt.

Was meint Prof. Noll nun aber, wenn er von „mäßiger“ Bewegung spricht. An dieser Stelle sei eine Untersuchung von Pfaffenbarger erwähnt, die 1993 im New English Journal of Medicine veröffentlicht wurde und darauf hindeutet, dass ein Kalorienmehrverbrauch zwischen 2000 und 3000 kcal pro Woche durch körperliche Bewegung das Risiko an einem Herzinfarkt zu versterben deutlich senkt (s. Abb.).

Schaut man sich die Daten noch ein wenig eingehender an, so fällt auf, dass ein deutlich höherer Kalorienverbrauch pro Woche keine weitere Senkung des Herzinfarkttrisikos mit sich bringt. Im Gegenteil: Der Leistungssportler nähert sich in diesem Punkt dem Bewegungsmuffel auffallend an. Wie so oft im Leben ist mehr also nicht besser.

„...mäßige Bewegung!“
tödliche Herzinfarkte bei Leistungssportlern fast genau so hoch wie bei Bewegungsmuffeln

Quelle:
„Rost: Sport- und Bewegungstherapie bei inneren Krankheiten“ mit freundlicher Genehmigung der Deutscher Ärzte-Verlag GmbH



Doch wie lässt sich dieser Kalorienmehrverbrauch pro Woche erreichen? Prinzipiell sollten Sie natürlich versuchen, Ihren Alltag aktiver zu gestalten und auf lieb gewonnene technische Hilfsmittel zu verzichten. Gehen Sie doch in das dritte Stockwerk eines Gebäudes mal wieder zu Fuß, anstatt den Aufzug zu benutzen. Oder gehen Sie einmal eine Rolltreppe hinauf, anstatt nur stehend die nächste Etage abzuwarten. Sie werden ungläubige Blicke ernten.

Wenn Sie zusätzlich und langfristig drei- bis viermal pro Woche einer sportlichen Betätigung nachgehen, die Ihnen Freude bereitet, befinden Sie sich genau in dem Bereich, den Wissenschaftler sämtlicher Fachrichtungen als gesundheitlich besonders wertvoll ansehen. Vereinfacht kann festgehalten werden, dass der Kalorienverbrauch pro Zeiteinheit umso höher ist, je mehr Muskulatur eingesetzt wird. So ist beispielsweise der Kalorienverbrauch beim Laufen höher als beim Radfahren.

Ferner sollten Sie sich im Sinne einer Veränderung des Körpergewichts darüber bewusst werden, dass Ihr Grundumsatz, also die Menge an Kalorien die Sie bereits im „Ruhezustand“ verbrauchen, von der Muskelmasse abhängt.

Daher bringt weder eine Diät (im Sinne einer Kalorienreduktion) ohne eine ausreichende körperliche Betätigung, noch ein ausschließliches Ausdauertraining den gewünschten Erfolg.

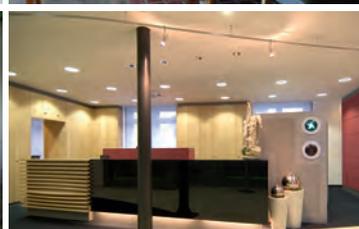
Zusammenfassend möchte ich mit den Worten von Prof. Noll aus einer Anzeige der Oberhessischen Presse vom 21. März dieses Jahres schließen:

„Sich regen bringt Segen!“

Ihr Peter Klein

Gestalten Sie Ihren Alltag aktiver:

Der Kalorienverbrauch ist beim Laufen höher als beim Radfahren.

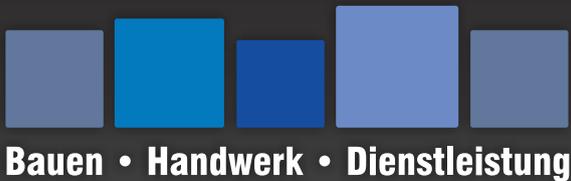


tel. 06423-94110 • Simtshausen
www.rabe-innenausbau.de



Der Vita Fitness und der Reha Fit Bereich wurde von uns neu gestaltet und mit neuen Möbeln ausgestattet.

Wir danken allen für die „wunderliche“ Zusammenarbeit in der Praxis.



Bauen • Handwerk • Dienstleistung

GADE plus Partner Verbund für regionales Bauen



Als Verbund von Partnerunternehmen aus der Region sind wir Ihr Dienstleister rund um das Thema Bauen.

Wir bieten Leistungen aus einer Hand – von Ihrer Vision für die Immobilie bis hin zur handwerklichen Umsetzung – genau an Ihre Bedürfnisse angepasst!



Sie planen eine Renovierung, einen Umbau oder einen Neubau?

Wir bieten Ihnen:

- kreative Konzepte und termingerechte Umsetzung in allen Gewerken
- Berücksichtigung von Energieeffizienz, Ökologie, Wirtschaftlichkeit und Nachhaltigkeit
- Projektbetreuung von A bis Z

P.S. Wir sind mit unseren Partnern auch in den Bereichen Unternehmensberatung, EDV, Organisation, Verwaltung und Controlling für Sie tätig.

Sprechen Sie uns an:



GADE plus Partner
Petra Wege
Marburger Ring 32
35274 Kirchhain

Tel. 064 22/92 82-0
Mail: info@gadepartner.de
www.gadepartner.de



Wir suchen Führungs- Nachwuchs!

Mehr Informationen & interessante
Stellenausschreibungen unter:
www.mittelstand-karriere.de

Gesunde Fitness erleben Stationen einer Erfolgsgeschichte

„Zeit für mich“, das war für den selbständigen Heizungsbauer Herbert Nord bisher undenkbar. „Als ich mich im Jahr 1986 als Handwerker für Heizungs- und Sanitär selbständig machte, da galt neben der Familie nur noch mein Geschäft.“



Treppen steigen geht schon wieder, mit den Enkeln um die Wette schwimmen ist das Ziel!

Treppen steigen, schweres Material schleppen, auf Leitern klettern, das gehört zum Alltag des Handwerkers. „Da hatte ich keine Zeit für gesundes Training.“ Dann, am 6. November 2010, nahm das Leben von Herbert Nord eine dramatische und unvorhersehbare Wende.

Auch an diesem Samstag war Herbert Nord zu Kunden unterwegs und holte aus dem Lager Material. „Ich über den Hof, stolperte, verlor die Balance und stürzte. Mein linkes Bein war unter meinem Gewicht in starker Anspannung angewinkelt“ erzählt er. „Ich war unfähig aufzustehen.“ Er fühlte einen dumpfen Schmerz und eine tastbare Lücke über dem Knie, lag hilflos auf dem Boden. Jetzt musste alles schnell gehen: Tochter Andrea rief den Notarzt und eine Einweisung in die Unfallchirurgie im Uni-Klinikum Marburg folgte. Zufällig war der Oberarzt aus der Orthopädie anwesend und diagnostizierte: „Quadrizepssehne gerissen“. Noch am gleichen Wochenende wird operiert und schon nach wenigen Wochen konnte das Bein mit einer Orthese ruhig gestellt werden. Nach fünf weiteren Wochen begann er bereits mit der Rehabilitation.

„Ich wollte von Anfang an ins Reha Fit in Marburg“, betont er. Ärztlich betreut wird er im Klinikum unter anderem auch von Dr. Mathias Schierl, Facharzt für Allgemeine Chirurgie und als Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin. Zugleich ist er auch ärztlicher Leiter im Reha Fit. Unterstützt vom Fahrdienst des Reha Fit absolviert Herbert Nord ein strammes Tagesprogramm. „Die Beugung des Kniegelenks wird Schritt für Schritt in definiertem Ausmaß freigegeben“, erklärt sein Reha Arzt. Dr. Schierl. Die Koordination wird verbessert und später folgt



So flexibel wie das Leben:
central.vita

Entscheiden Sie sich für Ihre passende Zusatzversicherung bei Ihrem Gesundheitsspezialisten.

 **central**

Gesundheit bewegt uns.

die aktive Mobilisation. Ab der 8. Woche zielt die intensive krankengymnastische Übungsbehandlung auf die Verbesserung von Kraft, Kraftausdauer, Koordination des Beines, Gangschule, sensomotorisches Training.“

Herbert Nord trainiert ehrgeizig an der Beinpresse, am Ergometer und Mob Ergometer und übt Balance auf dem Posturomed im Reha Fit. „Du musst wieder fit werden, sagte ich zu mir! Als Heizungsbauer brauchst du Kraft und Beweglichkeit.“ Mut macht ihm ein Vortrag des Sportwissenschaftlers Andreas Bredenkamp, zu dem das vita fitness eingeladen hatte. Die Vision „Der sichere Weg für mehr Gesundheit und bessere Lebensqualität überzeugt ihn.

Herbert Nord gewinnt hier eine Mitgliedschaft für das vita fitness. Herbert Nord gewinnt hier eine 6 monatige Mitgliedschaft im vita fitness. Jetzt kommen ihm die Synergien des Gesundheitszentrums Marburg entgegen. Nach erfolgreichem Abschluss seiner Reha ging es anschließend mit dem individuellen Trainingsprogramm im vita fitness weiter. Herbert Nord trainiert heute regelmäßig auf freiwilliger Basis weiterhin im vita fitness. „Hier werde ich optimal von Trainern beraten und kann jederzeit ärztlichen Rat einholen.“ Einmal wöchentlich erhält er noch weiterhin Krankengymnastik im Reha Fit über seine gesetzliche Krankenkasse. Das vielseitige Training an den modernen Star Track Fitnessgeräten im vita fitness gefällt ihm.

Treppen steigen geht schon wieder, um die Wette schwimmen mit seinen Enkeln ist sein Ziel. „Zeit für mich“ das muss jetzt sein, sagt er.



Ein auf die Bedürfnisse des Patienten zugeschnittener Trainingsplan sorgt für optimale Rehabilitationsergebnisse
Herbert Nord bei der Besprechung seiner Übungen mit seinem Trainer

DIE ANZAHL UNSERER NEIDER BESTÄTIGT UNSERE FÄHIGKEITEN.

OSCAR WILDE

OPTIMIERTE KOMMUNIKATIONS-
PROZESSE FÜR IHR BUSINESS

ÜBER 3.000 UNTERNEHMENS-
KUNDEN SEIT 1991

FORDERN SIE UNS



HOC

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



WORKOUT BOSU®

Bringen Sie Abwechslung und Vielfalt in Ihr Training durch den BOSU® Balance Trainer

Der BOSU® Ball ist eines der vielfältigsten und beliebtesten Trainingsgeräte in Fitnessstudios und Reha-Einrichtungen auf der ganzen Welt. Mit ihm können nicht nur Balance und Stabilität, sondern auch Kraft und Ausdauer trainiert werden. BOSU® Ball steht für „both sides utilized“- beide Seiten der aus Plastik geformten Halbkugel lassen sich ideal zum Training nutzen.

Trainieren auf verschiedenen Levels

Der BOSU® Ball eignet sich als Trainingsgerät für verschiedenste Trainingsstufen von Anfängern bis Fortgeschrittenen. Anfänger starten mit leichten Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Fortgeschrittene können den BOSU® Ball in Ihr gewohntes Training integrieren oder ein komplettes Workout mit dem eigenen Körpergewicht absolvieren.

Ihr individuelles Trainingsprogramm

Sie möchten Ihr Training optimieren oder neue Übungen kennenlernen? Die Bildergalerie zeigt Ihnen einige ausgewählte Übungen für das Training Ihres Körpers. Es werden jeweils eine Übung für Anfänger und eine Variante für Fortgeschrittene gezeigt. Es können sowohl das gesamte Programm als auch einzelne Übungen übernommen und individuell an Ihren Trainingsplan angepasst werden.

Bitte fragen Sie Ihren Trainer nach der korrekten Ausführung und Eingliederung in Ihren Trainingsplan! Beachten Sie ebenfalls, dass es sich um ausgewählte Übungen handelt. Ihr Trainer zeigt Ihnen gerne weitere Variationen und Übungsabläufe.

Ihre Esther Kracht



Anfänger
Fersenheben



Fortgeschrittene
Marschieren



Anfänger

Ausfallschritt auf der runden Seite

2



Fortgeschrittene

Ausfallschritt mit Hanteln auf der flachen Seite



Fortgeschrittene

Liegestütze auf der flachen Seite

3

Anfänger
Halbe Liegestütze auf der runden Seite



Fortgeschrittene

Unterarmstütz auf der runden Seite



Anfänger

Halber Unterarmstütz auf der runden Seite



4



5

Anfänger
Bauch crunch

Fortgeschrittene
Bauch crunch mit
angehobenem Bein
und Hantelscheibe



6

Anfänger
Beckenbrücke mit abgesehenen Armen



Fortgeschrittene
Beckenbrücke mit nach oben gestreckten
Armen und Hantelscheibe



7

Anfänger
Rudern im Ausfallschritt



Fortgeschrittene
Rudern in der Kniebeuge



« Übungsbilder:
Aus unserem Trainerteam
Anne Stocksmeier und Jan Schmidt



Solide, zuverlässig und sicher!

Die Deutsche Vermögensberatung ist seit über 35 Jahren einer der erfolgreichsten Finanzvertriebe.

Wir beraten Sie rund um die Themen Altersvorsorge, Baufinanzierung, Gesundheitsvorsorge, Geldanlagen und Versicherungen.

Wir stehen für Solidität, Zuverlässigkeit und Sicherheit für Marburg und die Region.

Wenn Sie einen verlässlichen Partner an Ihrer Seite brauchen, dann sind wir für Sie da.



**Deutsche
Vermögensberatung**
Vermögensaufbau für jeden!

Informieren Sie sich
kostenlos unter: **0800 3824000**
Oder finden Sie Ihren persönlichen
Vermögensberater unter: **www.dvag.com**

PILATES ALLEGRO

Vom Geheimtipp
zum Garant für ein völlig
neues Lebensgefühl

**Wir freuen uns,
unseren Mitgliedern
diesen Kurs ab
November 2011
anbieten zu können.**

Kurszeiten:
Mi. 9:30 & 17:00
Fr. 16:15

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“

Dies ist ein Zitat von dem im Jahr 1883 in Deutschland geborenen Josef Pilates. Er ist der Entwickler und Erfinder der weltbekannten Trainingsmethode Pilates, worauf mittlerweile nicht nur die Hollywood-Stars und Künstler schwören.

Pilates ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist. Das Training verbessert Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Es kräftigt besonders die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur und wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus. Zusätzlich wirkt es leistungssteigernd für andere Sportarten, verbessert das Körperbewusstsein und verhilft zu mehr Ausgeglichenheit.

Neben den weit verbreiteten und bekannten Übungen auf der Matte, wurde dieses Ganzkörpertraining durch den Einsatz von zusätzlichem Equipment erweitert. Auf Basis der Federspannung entstand das Trainingsmittel, welches als Allegro bezeichnet wird.

Der Allegro lässt sich mit einer Rudermaschine oder einem liegenden Seilzug vergleichen. Der Vorteil des Allegrotrainings besteht darin, dass der Widerstand individuell durch verschiedene Metallfedern reguliert werden kann. Das Liegen auf dem beweglichen Schlitten ermöglicht eine Vielzahl gelenk- und rüchenschonender Übungen. Steigerungen werden durch höhere Federspannung sowie Übungen mit höherem koordinativen Anspruch im Sitzen, Knien und Stehen erzielt. Auf dem Allegro lässt sich neben einer Vielzahl von neuen Übungen, auch eine ganze Reihe von Übungen durchführen, die denen des Mattenprogramms ähneln.

Die Rumpfmuskulatur ist dabei immer im Mittelpunkt – insbesondere die tiefe Stabilisationsmuskulatur im Bauch- und Rückenbereich. Beim Allegro geht es darum, zunächst den Körper durch die Aktivierung der sogenannten Tiefenmuskulatur zu stabilisieren, um aus dieser Vorspannung eine Bewegung durchzuführen. Umgesetzt wird dies, indem die Übenden immer wieder durch den Trainer auf den Einsatz der stabilisierenden Muskeln hingewiesen werden. Die Durchführung wird kontrolliert und gegebenenfalls durch den Einsatz gezielter Griffe korrigiert. Der Fokus liegt also auf der korrekten Übungsdurchführung, wodurch Fehlhaltungen vorgebeugt werden. Pilates Allegro ist für jeden geeignet, der auf der Suche nach einem Training für den ganzen Körper ist.

Das vita fitness bietet diese spezielle Pilates Methode an. Das Training findet in Kleingruppen statt (maximal 8 Teilnehmer) und wird von speziell ausgebildeten Trainern durchgeführt.



Mama, was ist denn „Body Shape“?



„Manchmal fehlt es mir einfach an Energie. Mir ist natürlich klar: Vom Rumsitzen am Spielplatz wird man nicht schlank. Aber ich habe es bisher einfach nicht geschafft, mir auch noch Zeit für Sport frei zu schaukeln“ so Gabriela Kühnel, berufstätige Mutter*.

Wo bisher nach der Sauna eine Hot-Stone-Massage das Wellnesserlebnis abgerundet hat, ist es als Mama das „Einfach nur mal in Ruhe duschen“ - Erlebnis geworden. Wie anstrengend es ist, permanent im Einsatz und auf Abruf zu sein, davon können nicht nur Ärzte ein Lied singen, sondern auch Mütter. Da gilt es, Ausgleich zu schaffen und kleine Inseln der Ruhe im turbulenten Alltag zu finden. Danach kann es weiter gehen gestärkter, leistungsfähiger, geduldiger. Aber wo sind diese Inseln? Wie soll das gehen mit Babys, die noch gestillt werden oder mit mehreren Kindern, die zu betreuen sind? Im vita fitness wird es sie von nun an geben. „Immer einen Schritt voraus“ ist die Devise im Kursprogramm. Kundenservice wird groß geschrieben. Daher werden ab November 2011 die beiden Programme „Mama Fit“ sowie „Mama Beauty“ speziell für Mütter kleinen Babys angeboten.

Wenn Sie noch ein Geschenk für die Schwangerschaft oder zur Geburt suchen und nicht den zehnten Plüschbären schenken möchten, empfehle ich „WellKin“ im vita fitness. Denn beide Programme lassen sich perfekt zusammen mit dem neuen „Schmuse-Wickel-Buch“ (ISBN-10:3-466-34556-1) verschenken. Garantiert ein sinnvolles Geschenk zur Geburt und zwar für die ganze Familie!

Aber auch den Aller kleinsten soll von nun an etwas geboten werden, denn das vita fitness steht für ein generationsübergreifendes Gesundheitskonzept. Hier wird das deutschlandweite Ausbildungszentrum für WellKin®, dem neuen Wohlfühlkonzept für Windelkinder, entstehen. Mit einem 1,5 stündigen Eltern-Baby-Kurs, der in den beiden neuen Mama-Programmen integriert ist, wird hier schon mit den Aller kleinsten im Alter von 0 bis 9 Monaten unter fachkundiger Anleitung geturnt, massiert, entspannt und gespielt.



Zeit für mich! Das „Mama Fit“ und „Mama Beauty“ Programm.

„Mit einem Baby beginnt für viele Frauen eine wunderschöne und zugleich auch turbulente neue Lebensphase. Die Hormone schlagen Purzelbäume, die Aufgabenliste wird länger und die Nächte kürzer. Auch Schlafmangel, Schreiatacken bei Wachstumsschüben, beim Zahnen oder Blähungen gilt es im ersten Babyjahr gemeinsam zu bewältigen. Für all diese Aufgaben braucht man Kraft und diese lässt sich prima hier im vita fitness auftanken. Von A- wie autogenes Training über K-wie Kinderbetreuung bis zu Z- wie zumba fitness – wir möchten alles tun, damit diese Frauen sowohl körperlich als auch mental gestärkt durch diese Phase gehen können“, so Lars Hoppel, Geschäftsführer vita fitness.

Das viermonatige neue Programm „Mama Fit“ richtet sich an Mütter, die nach der Geburt wieder in Form kommen wollen. Nach der Schwangerschaft sind Bänder und Sehnen und die Bauchmuskulatur, insbesondere nach einer Kaiserschnitt-Entbindung noch locker. In einem Anfangs-Check mit erfahrenen Fitness Trainern beraten und betreuen wir die Mütter daher ganz individuell und besprechen welche Übungen wann für Sie geeignet sind. Die Mütter können während dem vier monatigen Programm das gesamte Angebot des Fitnessbereich und die Saunalandschaft nutzen. Dazu gehört auch der 1,5 stündige WellKin®-Baby-Elternkurs, der gleich 16 Mal binnen der vier Monate besucht werden kann. Durch diese kontinuierliche Wiederholung lassen sich Massagegriffe und Übungen, aber auch Lieder, Reime und Fingerspiele, wie von selbst lernen und werden bald zur Routine. „Darüber hinaus haben wir extra noch einen eigenen „Mama Fit“ Kurs kreiert, der eine Mischung aus Beckenbodentraining, Rückbildungsgymnastik und Body Shape ist“ so Maike Zacyk, verantwortlich für das vita fitness Kursprogramm.

Das wichtigste Element bei „Mama Fit“ ist allerdings eine qualifizierte Kinderbetreuung. Diese steht 36 Stunden pro Woche zur Verfügung. Sowohl die Kleinen als auch die Großen sind hier vertreten und fühlen sich rundum wohl. Außerdem erleichtert eine frühe Gewöhnung an eine andere Umgebung und das Zusammensein mit anderen Kindern den Umgang mit Gleichaltrigen in der Kita oder im Kindergarten. Wenn Mama voller Energie nach dem Sport oder der Sauna wieder da ist, spürt das auch das Kind.

Für alle Mütter, die sich nach der körperlichen Höchstleistung einer Schwangerschaft und Geburt etwas gönnen möchten, sozusagen als Dankeschön an sich selbst, wurde das zweite Programm

* Baby und Familie, Juli 2011, Seite 12



Mama Beauty ins Leben gerufen. Im Programm ist eine 30 minütige Ganzkörpermassage enthalten, bei der unter anderem die gleichen Massagegriffe eingesetzt werden, wie bei der WellKin® Babymassage. Hierbei kann man selbst spüren, wie wohltuend sich das anfühlt und wie gut man dabei entspannen kann. Zur Abrundung des kleinen Wellnessurlaubs vom Alltag ist ein Erholungstag in der Saunalandschaft inklusive Schwimmbadbenutzung vorgesehen. Für die Betreuung des Baby-Nachwuchses kann in dieser Zeit in der Kinderbetreuung ein Platz reserviert werden.

Richtig entspannen können Mütter doch nur, wenn sie das Gefühl haben, dass es ihrem Baby gut geht. Dafür ist gesorgt. Im „Mama Beauty“ Programm enthalten sind daher auch fünf WellKin® Eltern-Baby-Kurse à 1,5 Stunden (s. nachstehend). Aber auch in den WellKin® Kursen kommen Mamas nicht zu kurz. Zahlreiche Tipps für schlafhungrige und gestresste Eltern sowie den Genuss eines Wohlfühltees und stillgerechtem Snack machen aus dem Kurstag einen sinnlichen Wellnessstag.



Zeit für Dich! WellKin®-Wickel-Wohlfühlkonzept für Babys.

Viele Mütter besuchen mit ihrem Baby einen Eltern-Kind-Kurs. Das Angebot ist vielschichtig und reicht von Massage, Musik, Spielgruppen bis zu Baby-Yoga oder Gymnastik. Fragt man näher nach, ob das Erlernte auch zuhause im Alltag umgesetzt wird, beantworten die meisten mit einem zögerlichen „nein“. Es würde an der Zeit mangeln oder man käme einfach nicht dazu, wird dann gesagt. Genau hierfür wurde das Wellness-Konzept WellKin® kreiert. WellKin® kombiniert die besten Bewegungs- und Entspannungsübungen aus aller Welt beim morgendlichen und abendlichen Wickeln und macht daraus ein besonderes Erlebnis mit Kuschelfaktor. Ob ayurvedische oder klassische Babymassage. Shiatsu, Babyyoga oder Gymnastik. Musik, Reime, Fingerspiele. Bei den WellKin® Kursen kann man überall reinschnuppern und ausprobieren, was einem selbst und was dem Baby am besten gefällt. Das auf WellKin® basierende Schmuse-Wickel-Buch mit Poster für den Wickeltisch und den vielen liebevollen Illustrationen bzw. Fotos macht Lust, das im Kurs Erlernte umzusetzen und vor allem jeden Tag dran zu bleiben! Ein tolles Geschenk an und für jedes Baby. Weitere Infos unter www.wellkin.de.



Zeit für Uns!

Mit kleinen Kindern kommt die Zeit mit dem Partner oder der besten Freundin oftmals zu kurz. Gemeinsam Sport zu treiben, in der Sauna zu relaxen oder in schöner Atmosphäre einfach nur mal gemütlich einen Kaffee zu trinken, während die Kleinen Zwerge (und auch die Großen) in der Kinderbetreuung aufgehoben sind. Auch das gehört zum neuen Mama-Konzept dazu. Die Kleinen werden in der Kinderbetreuung nach Strich und Faden verwöhnt und geknuddelt. Die beiden Mütter und erfahrenen Betreuerinnen Daniela Schröder und Manuela Merte wissen schon, dass es sich die Kleinen am

liebsten im Buggy flach liegend bequem machen, wo sie dann Runde um Runde sanft hin und her gewogen werden. Dabei schläft es sich am besten. Oder sie werden im Fliegergriff getragen und geschaukelt, sagt Betreuerin Jenny Diehl, die eigentlich hauptberuflich in der Kinderarztpraxis Dr. Abitz arbeitet. Spannendes zu sehen gibt es für Babys auf jeden Fall eine Menge. Dafür sorgen schon die größeren Kinder, welche die Babys gerne in ihrer Mitte aufnehmen. Egal ob beim Sport, im Bistro oder der Sauna. Wenn der kleine Stillhunger ruft, ist Mama nicht weit entfernt und in wenigen Sekunden gleich zur Stelle!

Spielerisch werden Bewegungsübungen aus dem Yoga und der Baby-Gymnastik bei WellKin mit Reimen kombiniert. Als abendliches Betthupferl werden bei WellKin beruhigende Massagegriffe aus der ayurvedischen sowie klassischen Babymassage und dem Shiatsu mit Schlafliedern verbunden.

Ihre Antje Drössel

Fotos © Anny Lysikow, für den Kösel-Verlag.

Genießen Sie die innigsten Momente



Zärtlichkeiten, ungeteilte Aufmerksamkeit, Kinderlieder und Muttermilch – was gibt es Besseres für Ihr Kind.

Denken Sie aber auch an sich. Ein gut sitzender Still-BH erleichtert Ihnen nicht nur das Stillen, er erhält auch Ihr Dekolleté und die Form Ihres Busens – wir beraten Sie gerne .

Kaufpark Wehrda:

Am Kaufmarkt 2
Tel.: 06421/9652-0

Biedenkopf:

Schulstraße 5
Tel.: 06461/75855-0

www.kapingst.de



Gesundheitsmarkt

Kapingst®



Chillen ist cool, in der Gruppe abshaken ist viel cooler!

Klar, relaxen ist cool, aber so richtig shaken ist einfach fantastisch. Es gibt viele Gründe, warum Kinder ZumbAtomic® lieben. ZumbAtomic® ist Zumba Fitness speziell für Kinder und Jugendliche und jetzt exklusiv bei uns in Marburg!

Die Grundlage des Kurses wurde aus der Zumba Tanz und Fitnessphilosophie – Einfach zu erlernende „Steps“ werden mit abwechslungsreichen Rhythmen kombiniert. Außerdem werden Koordination, Balance, Kreativität, Disziplin und Teamwork gefördert. Und nicht zu vergessen ist die Stärkung des Selbstvertrauens jedes einzelnen Kindes.

Das Ziel von ZumbAtomic® besteht darin, eine gesunde Lebensweise zu fördern und Fitness in den Alltag von Kindern zu integrieren – und zwar als natürlichen Bestandteil. Sportliche Betätigung stellt in der Tat ein sehr wichtiges Element für die kindliche Entwicklung dar.

**„Im Vordergrund steht
der Spaß an Bewegung“**

Koordination, Balance und Teamwork werden spielerisch und ganz beiläufig mit erlernt

Wir bieten für verschiedene Altersstufen ein explosives, energiegeladenes Konzept, zu fröhlicher, fetziger Musik und coolen Tänzen. Der Spaß steht im Vordergrund. Weg von TV und Computer, rauf auf die Tanzfläche. Die Kurse werden von unserer ausgebildeten Zumba Fitness Trainerin Patricia geleitet, die auch als staatlich geprüfte Erzieherin den pädagogischen Aspekt abdeckt.

Also, Turnschuhe packen und ab ins Vita Fitness!
Wir freuen uns auf DICH!

Für Marburg und die Region



Strom aus Marburg

Ein Preisvergleich lohnt
sich!

Ihre zusätzlichen Vorteile

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

preiswert • zuverlässig • umweltfreundlich

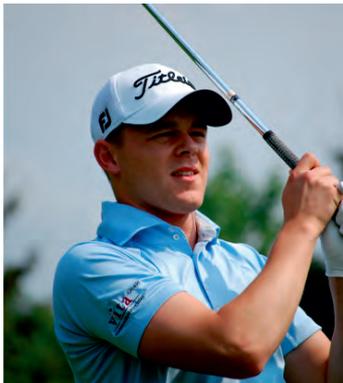
STADTWERKE  MARBURG

Tel: 06421/205 505

www.stadtwerke-marburg.de

Kraft Ausdauer Koordination Beweglichkeit

Ein gezieltes Training hilft Ihnen dabei Ihre Leistung auch im Alter zu verbessern.



Lars Happel, Geschäftsführer der vitafitness GmbH & Co. KG und Golf-Physio-Trainer

TRAINIEREN WIE DIE PROFIS, SPIELEN WIE DIE PROFIS

Gesund golfen bis ins hohe Alter

Immer mehr Menschen in Deutschland spielen Golf. 1978 waren 42.000 Golfspieler in Deutschland registriert, im Jahre 2007 hat der Deutsche Golfverband bereits 552.000 registrierte Golfspieler bekannt gegeben. Der Golfsport übt auf die Spieler eine Faszination aus und wen das „Golffieber“ gepackt hat, der nimmt viel in Kauf, um diesen Sport auszuüben. Viele leiden an Überlastung und daraus resultierenden Verletzungen.

Das faszinierende am Golf ist unter anderem, dass man im fortgeschrittenen Alter noch leistungsfähig ist und sich auch mit Jüngeren messen kann. Man bewegt sich in der Natur und kann mit guter Technik gute Ergebnisse erreichen. Wenn im Frühjahr die Golfsaison beginnt, treibt es jeden passionierten Golfer, besonders wenn die Sonne lockt und der Platz frisch ergrünt, an mehreren Tagen hinter einander 18 Löcher zu spielen.

Gestoppt werden Sie in der Regel, wenn Sie das Gefühl haben, alle Ihre Muskeln und Knochen einzeln zu spüren. Jetzt fordert Ihr Körper Tribut dafür, dass beim Golfspiel regelmäßig alle großen Muskelgruppen von Arm, Schulter, Rücken, Becken und Bein beansprucht werden. Allein beim Golfschwung werden 124 unserer insgesamt 434 Muskeln bewegt und koordiniert! Golf und Muskulatur sind deshalb untrennbar miteinander verbunden. Für einen gesunden Golfspieler mag diese enge Beziehung zwischen Golf und Muskulatur unbedeutend sein. Er gönnt sich zwei oder auch drei Regenerationstage und danach stellt sich die körperliche Frische von selbst wieder ein. Für manche Golfspieler hingegen kann bei Überbelastung das Verletzungsrisiko steigen und die Saison ist schon früh beendet oder nur schmerzhaft zu genießen.

Die Beziehung von Golf und Muskulatur Schlüssel zu einem gesünderen Golfspiel und einer nachhaltigen Steigerung der Lebensqualität

Wer sich heute den modernen Golfsport anschaut, der wird kaum noch untrainierte Spieler mit Übergewicht und Zigarre sehen, sondern eine neue, junge, athletische



Generation von Spielern wie Tiger Woods, Rory McIlroy oder Martin Kaymer, die die Beziehung von Golf und Muskulatur erkannt und zu einem wesentlichen Bestandteil ihres Trainings und ihrer Vorbereitung gemacht haben.

Nur ein gezieltes Muskeltraining verbessert ihre Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und führt somit nachhaltig zu mehr Stabilität in Ihrer Ansprechposition und im Schwung, sowie einem deutlich geringerem Verletzungsrisiko und damit mehr Spaß am Spiel.

Wer seinen Golfschwung und seine Ergebnisse optimieren möchte, sollte die Möglichkeiten eines golfspezifischen Muskeltrainings nutzen, um mit einer guten Vorbereitung und einem ganz neuen Körpergefühl in die neue Saison starten zu können. Probieren Sie es aus und Sie merken schon bald einen Unterschied, auch auf Ihrer Scorekarte!

Die neue Gerätelinie von HUMAN Sports im vita fitness bietet die Möglichkeiten eines individuellen, golfspezifischen und funktionalem Ganzkörpertrainings. Unter fachkundiger Anleitung durch einen Personal Trainer lässt sich somit ein an Körperkonstitution und Leistungsfähigkeit des Trainierenden abgestimmter Trainingsplan erstellen. Diese gezielten Übungsausführungen steigern das Körpergefühl und verhelfen Ihnen zu einem gesünderen und besseren Golfspiel.

Fangen Sie jetzt an sich und Ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Das vita fitness lädt Sie dazu ein Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Golfspiel zu begleiten.

Ihr Lars Happel

Immer mehr Menschen in
Deutschland spielen Golf
SEIT 2007 **552.000**
1978: **42.000**



Betriebliche Gesundheitsförderung

Bewegungsprogramme als bedeutende Bausteine zur Prävention am Arbeitsplatz

Einen großen Teil des Lebens bringt man am Arbeitsplatz unter Arbeitsbedingungen, die positiv oder negativ auf die Gesundheit wirken können. Ungünstige Arbeitsbedingungen können nicht nur zu körperlichen Beschwerden bei den Beschäftigten führen, sie bergen auch Risiken für die psychische Gesundheit.

Wenn zu den körperlichen Beschwerden beispielsweise Zeitdruck und eine hohe Arbeitsbelastung mit stetigem Qualitätsanspruch hinzukommen, kann der Beschäftigte dem Druck nicht lange standhalten und die Belastbarkeit lässt nach.

Aktive Arbeitnehmer - aktive Unternehmen?

Die häufigste Ursache gesundheitlicher Probleme im heutigen Wirtschaftszeitalter, in dem Effizienz und Leistungsfähigkeit groß geschrieben sind, ist die „moderne körperliche Unterentwicklung“, die auf einer kör-

perlichen Unterforderung beruht. Haben die Menschen Anfang des 20. Jahrhunderts täglich noch zwischen 17 und 20 km zurückgelegt, um beispielsweise den Arbeitsplatz zu erreichen, alltägliche Wege zu erledigen oder ähnliches, geht der Mensch heute im Durchschnitt nur noch 1000m. Die Muskulatur erhält weniger Reize, reagiert darauf und wird weniger leistungsfähig. Fehlende körperliche Anforderungen können zu massiven negativen Erscheinungen wie Rückenschmerzen, Gelenkproblemen, Stoffwechselstörungen etc. führen. Daher ist Inaktivität eine wesentliche Ursache für Arbeitsausfallzeiten. Der aktive Ausgleich zum Arbeitsalltag fehlt.

Für dieses Problem gibt es eine einfache Lösung: die Bewegung! Körperliche Aktivität als Mittel einer psychophysischen Regulation mit Reizen für alle Organsysteme, der Möglichkeit des mentalen Ausgleichs und des sozialen Austauschs. Bewegungsprogramme als bedeutende Bausteine der betrieblichen Gesundheitsförde-

rung sowie die Verbesserung der Verhältnisse im Unternehmen stellen die wesentlichen Faktoren einer erfolgreichen Gesundheitsförderung dar. Nutzen Sie diese Möglichkeit und motivieren Sie Ihre Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer während der Arbeitszeit zu mehr Aktivität und fördern Sie auch das Bewegungsverhalten in der Freizeit. Die betriebliche Gesundheitsförderung ist auch im Themenkreis der Vereinbarkeit von Privatleben, Familie, Beruf und Work-Life-Balance von wachsender Bedeutung.

Unternehmen unternehmen Gesundheit

Die Integration der betrieblichen Gesundheitsförderung in den Arbeitsprozess ist ein wichtiger Faktor für die Wettbewerbsfähigkeit und den damit verbundenen Erfolg von Unternehmen in Deutschland. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen bietet die betriebliche Gesundheitsförderung enorme Chancen. Denn präventive Maßnahmen zur Gesund-

heitsförderung erhalten und stärken die Gesundheit der Beschäftigten. Zugleich können diese Maßnahmen zur Verbesserung des Betriebsklimas beitragen.

Es werden Maßnahmen steuerbefreit, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20a Abs. 1 i. V. mit § 20 Abs. 1 Satz 3 SGB V genügen. Hierzu zählen z.B.:

- » **Bewegungsprogramme**
- » **Stressbewältigung** (Entspannungskurse)
- » **Ernährungsangebote**

Für Arbeitgeber und Beschäftigte ergeben sich durch eine erfolgreiche Implementierung von Betrieblicher Gesundheitsförderung zahlreiche Vorteile!

Die Vorteile betrieblicher Gesundheitsförderung auf einen Blick für:

ARBEITGEBER

- » Sicherung der Leistungsfähigkeit aller Mitarbeiter
- » Erhöhung der Motivation durch Stärkung der Identifikation mit dem Unternehmen
- » Kostensenkung durch weniger Krankheits- und Produktionsausfälle
- » Steigerung der Produktivität und Qualität
- » Imageaufwertung des Unternehmens
- » Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit

ARBEITNEHMER

- » Verbesserung des Gesundheitszustandes und Senkung gesundheitlicher Risiken
- » Reduzierung der Arztbesuche
- » Verbesserung der gesundheitlichen Bedingungen im Unternehmen
- » Verringerung von Belastungen
- » Verbesserung der Lebensqualität
- » Erhaltung / Zunahme der eigenen Leistungsfähigkeit
- » Erhöhung der Arbeitszufriedenheit und Verbesserung des Betriebsklimas
- » Mitgestaltung des Arbeitsplatzes und des Arbeitsablaufs

Wir bieten Ihnen ein individuell auf Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter zugeschnittenes Präventionsprogramm an.

Gern kommen wir in Ihr Unternehmen oder laden Sie ins Gesundheitszentrum Marburg ein. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!



Kundenstimmen

„Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein wichtiger Faktor für die Zufriedenheit unserer Mitarbeiter und damit auch für den wirtschaftlichen Erfolg unseres Unternehmens. Aus diesem Grund haben wir gemeinsam mit dem vita fitness ein Programm erarbeitet um speziell auf die Bedürfnisse unserer Mitarbeiter einzugehen. Im ersten Step haben wir uns für die Themen "Aktive Stressbewältigung" und "Einen gesunden Rücken stärken" entschieden. Das Programm kommt bei unseren Mitarbeitern sehr gut an und wir werden auch zukünftig mit dem vita fitness weitere Gesundheitsprojekte durchführen. Ulrich Mücke, Vorstand Kaufhaus Ahrens AG

„Ein Unternehmen ist so gesund wie seine Mitarbeiter! Mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement übernimmt die Volksbank Mittelhessen ein Stück Mitverantwortung für die Gesundheit Ihrer Beschäftigten. So schaffen wir eine gute Grundlage für eine erfolgreiche und langfristige Tätigkeit. Unsere Mitarbeiter sind von dem Angebot welches, durch das Team des vita fitness, in unserem Hause kompetent umgesetzt wird begeistert – und das jedes Mal aufs Neue.“ Peter Rausch, Direktor Personalmanagement der Volksbank Mittelhessen

ERSTKLASSIGES TRAININGSANGEBOT FÜR ERSTKLASSIGE BASKETBALLERINNEN.

Die Kooperation mit dem Basketball-Bundeligisten
BC Pharmaserv Marburg geht nun ins neunte Jahr



Im vita fitness haben die Damen die Möglichkeit, sich erstklassig auf ihre Einsätze in Deutschlands höchster Spielklasse vorzubereiten.

Headcoach Aleksandra Kojic lobt das Angebot unseres Hauses: "Die Kooperation mit dem vita fitness ist für meine Spielerinnen ein Gewinn. Es freut mich sehr, dass die Damen hier rund um versorgt sind." Und das meint die Trainerin wörtlich. Krafttraining, Koordinations- und Ausdauertraining sowie Regeneration und wenn nötig auch Rehabilitation sind wichtige Säulen einer erfolgreichen Vorbereitung in diesem Spitzensport. Im vita fitness wird den Blue Dolphins alles unter einem Dach geboten.

"Die Mannschaft wird hier umfassend betreut und kann unter professionellen Bedingungen arbeiten. Der Verein weiß diese Kooperation sehr zu schätzen und unsere Spielerinnen ebenso."

In der letzten Saison gehörten die Blue Dolphins zur Ligaspitze und fuhren Sieg um Sieg ein. Damit die Damen auch in der anstehenden Saison Topleistungen erbringen können, bereiten sie sich schon jetzt intensiv auf die kommenden Monate vor. Wir freuen uns, einen Teil zum Erfolg des BC Pharmaserv Marburg beitragen zu können und wünschen den Blue Dolphins viel Erfolg!

» Nähere Infos zum Verein unter: www.bc-marburg.de

Heimspiele der Saison 2011/2012:

DATUM	UHRZEIT	SPIEL	SCORE
01.10.2011	20.00 Uhr	BC Pharmaserv Marburg : SV Halle Lions	:
15.10.2011	20.00 Uhr	BC Pharmaserv Marburg : Chemcats Chemnitz	:
29.10.2011	20.00 Uhr	BC Pharmaserv Marburg : BV Wolfenbüttel Wildcats	:
12.11.2011	20.00 Uhr	BC Pharmaserv Marburg : BG 79 Avides Hurricanes	:
20.11.2011	16.30 Uhr	BC Pharmaserv Marburg : Heli Girls Nördlingen Donau-Ries	:
10.12.2011	20.00 Uhr	BC Pharmaserv Marburg : OKE Panthers	:
17.12.2011	20.00 Uhr	BC Pharmaserv Marburg : evo New Baskets Oberhausen	:
21.01.2012	20.00 Uhr	BC Pharmaserv Marburg : Rhein-Main Baskets	:
04.02.2012	20.00 Uhr	BC Pharmaserv Marburg : Eisvögel USC Freiburg	:
18.02.2012	20.00 Uhr	BC Pharmaserv Marburg : TSV 1880 Wasserburg	:
10.03.2012	20.00 Uhr	BC Pharmaserv Marburg : TV Saarlouis Royals	:

Änderungen vorbehalten

Eintrittskarten erhalten Sie bei uns im Vita an der Empfangstheke.

*Unsere Füße – ein wertvolles Gut,
denn sie tragen uns durchs Leben.*



Bei unserer Arbeit haben wir den gesamten Menschen im Blick, denn wir wissen, wie sich Fußprobleme auf den gesamten Körper auswirken können.

Damit Sie sich bis in die Fußspitzen wohlfühlen, stützen und entlasten wir gezielt Ihre Füße.

- ✦ Einlagenfertigung nach Formabdruck
- ✦ Anfertigung von Maßschuhen
- ✦ Sensomotorische Einlagen
- ✦ Zurichtung von Komfort- und Sportschuhen
- ✦ Sporeinlagen
- ✦ Bandagen
- ✦ Diabetiker Fußbettung nach Formabdruck
- ✦ Lauf- und Ganganalyse
- ✦ Computergesteuerte Fußanalyse
- ✦ Aktive Schuhe

Öffnungszeiten:

Montag und Dienstag 9-13 und 14-18h
Donnerstag und Freitag 9-13 und 14-18h
Samstag geschlossen



Liebigstraße 50 · 35037 Marburg
Telefon 06421/21496
Telefax 06421/210377



Ihr Partner in allen Fragen der Elektrotechnik!

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

24 Stunden Kundendienst

Kontakt:

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

KÄLTE-KLIMATECHNIK SPÖRCK
BERATUNG • PLANUNG • VERKAUF • SERVICE

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

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

DIE SAUBERMACHER

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



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

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

www.russek-burkhard.de



Sauna

ist Lebensqualität, Energie und Fitness!

Die Gegensätze von heiß und kalt, von anregen und entspannen, faszinieren seit Tausenden von Jahren Kulturen auf der ganzen Welt.

Das Saunieren besitzt eine uralte Tradition und ist heute modern wie nie. Gesundheit durch Körperreinigung sowie Stärkung der Abwehrkräfte, Wärme für das Wohlbefinden, Entspannung und noch viele andere Aspekte und Therapievariationen überzeugen immer noch zahlreiche Sauna-Neulinge.

Es ist allgemein verbreitet, dass Saunieren gesundheitsfördernd wirkt, da es zur Stärkung der körpereigenen Abwehr beiträgt. Nun stellt sich die Frage: Kann Sauna mehr bewirken als Wohlbefinden und Behaglichkeit - macht Sauna gesund? **Erfahren Sie auf den nächsten Seiten mehr...**



Eine starke Immunabwehr, reine Haut, Entspannung – Sauna bringt Power pur!



1 Vor allem in der Erkältungszeit ist es sinnvoll, regelmäßig die Sauna zu besuchen.

Dabei wird der Organismus abgehärtet, das Immunsystem gestärkt und vor einer drohenden Infektion geschützt. Es besteht auch die Möglichkeit, eine Erkältung im ersten Stadium mit einem Saunabesuch zu stoppen. Aber Vorsicht: Wenn man bereits erkältet ist, vielleicht sogar Fieber hat, ist vom Saunieren abzuraten. Dies kann sonst zur Verschlechterung der Erkrankung beitragen.

2 Wer an Verspannungen im Rücken oder an Rückenschmerzen leidet, der sollte sich die meiste Zeit in der Sauna auf den Bauch legen. So kann die Hitze von der Saunadecke direkt auf den Rücken wirken. Die Muskulatur kann sich dann durch die Wärmeeinwirkung entspannen. Des Weiteren kommt es zu einer entspannenden Wirkung auf die Seele. Aber Vorsicht: Bereiten Sie Ihren Körper vor dem Verlassen der Sauna auf die anstehende Belastung vor. Das Entspannen im Liegen sorgt für einen niedrigeren Energiebedarf. Vergessen Sie also nicht, sich aufzusetzen, um den Kreislauf langsam wieder in Schwung zu bringen.

3 Wer an Akne leidet, sollte regelmäßig in die Sauna gehen. Die Hitze öffnet die Poren der Haut, die von Talg verstopft sind. So kann eine Reinigung der Haut erfolgen, was den Heilungsprozess fördert.

4 Saunieren kann auch rheumatische Beschwerden und Wirbelsäulenprobleme lindern.

5 Der Heilungsprozess von Gelenksverletzungen, Verstauchungen und Prellungen kann durch regelmäßige Saunagänge beschleunigt werden.

6 Eine Verbesserung von Durchblutungsstörungen kann durch Saunabesuche bewirkt werden. Dies gilt jedoch nicht für Venenleiden. Also Vorsicht: Mit Erkrankungen der Venen darf man die Sauna nicht besuchen.

Saunameister von Heute sind wahre Gurus in der „Schwitzerszene“
Geheime Aufgussrezepte und -rituale werden wie ein Augapfel gehütet





Saunieren macht nicht nur von innen schön!

Was ist das Geheimnis, welches unsere Haut und unseren Körper nach einem Saunabesuch jünger, frischer und gesünder aussehen lässt?

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

Ein Prozess der Entschlackung wird durch das Saunabaden in Ihrem Körper angeregt und wirkt auf den Stoffwechsel. In der Sauna heizt sich der Körper extrem auf. Viele meinen, Schadstoffe und Schlacken werden einfach herausgeschwitzt. Da aber der Schweiß nur zu 1 Prozent

aus "Schadstoffen", wie Kalium, Kochsalz oder Harnstoff besteht, verlieren Sie mit dem Schweiß eben hauptsächlich Wasser. Es ist daher wichtig, dem Körper wieder Wasser zuzuführen. Dies erhöht auf jeden Fall den Entschlackungseffekt Ihres Körpers.

Positive Ergebnisse eines regelmäßigen Saunabesuches sind:

- » **Stärkung** der körpereigenen Abwehr
- » Leistungssteigerung körperlicher **Fitness**
- » Positive Wirkung bei Erkrankungen der **Atemwege**
- » **Körperreinigung**
- » **Anregung** des **Kreislaufes** und **Stoffwechsels**
- » **Entspannung** und **Erholung** von Körper und Geist
- » Fördert **Regeneration** der **Muskeln**
- » **Haut** und **Haar** pflegend

Was geschieht im Körper, wenn man sich in der Sauna befindet?

Der Wärmereiz, der durch die Wärmestrahlung von dem Sauna-Ofen, den Steinen und den Holzwänden erzeugt wird, hat auf den gesamten Menschen einen positiven Einfluss. Die Wärme gelangt in erster Linie durch die Haut in den Körper. Auch die Schleimhäute der Atemwege werden aufgeheizt. Die gesamte Körpertemperatur steigt um 1 bis 3 Grad Celsius. Dadurch entsteht ein künstliches Heißfieber, welches sämtliche Stoffwechselfvorgänge im Körper anregt, den Kreislauf ankurbelt und die natürlichen Abwehrkräfte stärkt.

Das kleine Sauna-Einmaleins So schwitzen Sie richtig!

1. Nicht mit leerem Magen oder direkt nach dem Essen in die Sauna gehen.
2. Die Sauna unbedeckt betreten.
3. Vor dem Betreten der Sauna immer **duschen** - nicht nur aufgrund der Hygiene, sondern auch um den störenden Fettfilm der Haut zu entfernen.
4. Vor der Sauna **gut abtrocknen** (die trockene Haut schwitzt besser).
5. Ein warmes Fußbad zuvor akklimatisiert den Körper und bereitet Sie auf die Wärme vor.
6. Die Sauna dient der Entspannung - deshalb **ruhig** verhalten.
7. Legen Sie ein **großes Badetuch** auf die Sitzbank. Merke: Da warme Luft nach oben steigt, ist es auf den oberen Bänken heißer. Für Sauna-Anfänger ist es ratsam, die Bänke der unteren oder mittleren Reihe zu bevorzugen.
8. Um Schwindel oder gar einen Ohnmachtsanfall zu vermeiden, erheben Sie sich die letzten 2 Minuten aus Ihrer Liegeposition und setzen sich auf. Ihr Kreislauf wird so wieder angekurbelt.
9. Denken Sie an Ihre Gesundheit! Verlassen Sie die Sauna, wenn Sie sich nicht wohl fühlen
10. Ein Saunabad dauert zwischen 8 - 12 Minuten, jedoch **nicht über 15 Min.**
11. In manchen Saunen ist es üblich, einen **Aufguss** durchzuführen. Nach einer Phase des Vorschwitzens (5-10 Minuten) folgt der Aufguss als "Höhepunkt" (6-8 Minuten) und evtl. noch eine Phase des Nachschwitzens von 1-2 Min.
12. Verlassen oder betreten Sie die Sauna nicht während des Aufgusses.
13. Um Ihre **Atemwege zu kühlen** und **Sauerstoff zu tanken** ist es üblich, etwa 2 Minuten an die frische Luft zu gehen.
14. Nach dem Verlassen der Sauna immer **duschen** .
15. Eine **gesundheitsfördernde Wirkung** erzielen Sie nur, wenn die Abkühlung durch Kaltwasser und Frischluft stark genug ist.
16. Ein warmes Fußbad ist auch nach dem Abkühlen empfehlenswert. So wird die noch im Körper verbliebene **Wärme abgeführt** und der Körper kühlt ab. Dies ist auch eine gute Vorbeugemaßnahme gegen Erkältungen. Zudem wird durch das warme Fußbad ein Nachschwitzen des Körpers verhindert.
17. Wenn Sie **entspannen** wollen, können Sie sich in einen Ruheraum zurückziehen.
18. **Trinken Sie erst wieder nach dem letzten Saunagang.** Keinen Alkohol! Empfehlenswert sind calcium- und magnesiumreiche Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte (mind. 1 Liter).





Jojo? Nicht bei uns!

Gewicht zu reduzieren ist nicht einfach.



Termine Infoveranstaltung

Mi. 23.11.11, 19:30

Mo. 16.01.12, 18:00

Do. 19.01.12, 10:00

Mo. 20.02.12, 18:00

Das vita fitness informiert

Mit Hilfe vieler verschiedener Diäten schaffen es viele vorübergehend ihr Wunschgewicht zu erreichen. Doch für wie lange? Zwei Wochen? Einen Monat? Ein Jahr?

Nach und nach, still und heimlich kommen sie wieder: Die unerwünschten Röllchen und oft in doppelter und dreifacher Ausgabe... Als „Jojo-Effekt“ bekannt kann man dann wieder und wieder eine Diät nach der nächsten durchlaufen.

Wenn man erst einmal verstanden hat, was bei dem so genannten Jojo-Effekt im Körper passiert, ist es auch einfacher, ihn zu vermeiden: Essen wir aufgrund einer Diät sehr wenig und nehmen dadurch zu wenig Kalorien (z.B. 1000 kcal/Tag oder noch weniger) auf, dann geschieht Folgendes:

Zum Schutz schraubt der Körper den Grundumsatz runter, also denjenigen Energieumsatz, den er benötigt, um grundlegende Körperfunktionen, wie Atmung, Gehirn- und Herzleistung, aufrecht zu erhalten. Wenn dann die Diät zu Ende ist, und irgendwann ist jede Diät einmal zu Ende, denkt sich der Körper: „Schön, ich komme ja auch mit weniger aus, dann behalte ich das mal bei“.

Denn während Fettmasse ein sehr inaktives Gewebe darstellt, ist Muskelmasse sehr aktiv. Das heißt, je mehr Muskelmasse ein Mensch hat, desto mehr Kalorien verbraucht er im 24-Stunden-Grundumsatz.

Somit MUSS eine Gewichtsreduktion stets in Verbindung mit einem Muskelaufbautraining stattfinden, um dem Muskelmassenverlust entgegen zu wirken und somit dem Jojo-Effekt den Kampf anzusagen.

Die Gruppenleiterinnen und Trainer des Kurses „Aktiv Abnehmen“ helfen den Teilnehmern, dieses Problem vorzubeugen. Mit Hilfe einer genauen Bedarfsberechnung der Kalorienzufuhr und einem richtigen Workout kann auch Teilnehmern geholfen werden, die bereits mitten im Teufelskreis der Diätenfalle stecken.

Um die Vorsätze und Ziele auch nach dem Kurs weiterhin zu stärken, werden die Teilnehmer durch ein intensives Verhaltenstraining geschult und gestärkt.

Ihre Ariane Birkenmeier



- » Modernes Ernährungskonzept
- » Effektives Bewegungsprogramm
- » Abnehmen ohne Jojo-Effekt

Essen werden wir irgendwann wieder normal, weil es ja so gut schmeckt. Jedoch benötigen wir ja nicht mehr so viel. Die Energiebilanz gerät aus dem Gleichgewicht und wir nehmen wieder zu.

Sehr enttäuschend ist auch die Nachricht, dass wir, wenn wir über eine kalorienarme Diät abnehmen, weniger Fettmasse, dafür umso mehr Muskelmasse abnehmen. Auf der Waage sieht das dann ganz gut aus, gegen den Jojo-Effekt ist dies jedoch fatal.

Von der Beratung bis zum Ernährungskonzept.
Unsere Ernährungsspezialisten begleiten Sie auf Ihrem Weg zum Wunschgewicht.





Mein Fitness-Rezept? BKK Gesundheit!

Wenn Sie aktiv und gesundheitsbewusst leben, sind Sie bei der BKK Gesundheit goldrichtig. Denn wir fördern Ihre Gesundheit mit zahlreichen Zusatzleistungen. Zum Beispiel:

- ✓ **Denk-an-dich-live-Kurse:** mehr bewegen, gesund ernähren, Stress reduzieren, Laster loswerden. 100 % Kostenerstattung.* Bitte erkundigen Sie sich hier im Studio.
*Pro Jahr werden max. zwei Kurse aus zwei verschiedenen Handlungsfeldern (Bewegung, Ernährung, Stressmanagement/Entspannung und Suchtmittelkonsum) erstattet.
- ✓ **Gesundheits-Bonus:** vorsorgen und sportlich aktiv sein. Bis zu 150 € Prämie pro Jahr.
- ✓ **GesundheitsreisenEXTRA:** Auszeit für die Seele, Power für den Körper. Sparen Sie bis zu 200 € je Reiseziel – so oft Sie wollen.

Wechseln Sie jetzt und sichern Sie sich die vielen Extras der BKK Gesundheit!

Ihr Kundencenter in Marburg
Emil-von-Behring-Str. 76 • 35041 Marburg
Tel. 06421.301490**
Fax 06421.301495000**

**Die Kosten für die Benutzung der Festnetznummern werden von Ihrem Netzanbieter festgelegt. Flatrates haben Gültigkeit.



BKK Gesundheit
denk an dich



Jetzt wird's persönlich – die neue Website der BKK Gesundheit.

Endlich ist sie da – die frisch überarbeitete Website der BKK Gesundheit

Mit noch mehr Übersicht und noch mehr persönlichen Auswahlmöglichkeiten findet der Besucher blitzschnell, was er braucht. Ob eingehende Infos, individuelle Tipps oder praktische Tools: Unter www.bkkgesundheit.de wird gesundes Leben doppelt einfach. Immer getreu dem Motto: „Wir wachsen mit unseren Aufgaben. Ein Leben lang.“

Die frisch umgesetzte Website lockt mit ganz neuen Auswahlmöglichkeiten, die sicherstellen, dass jeder Themenwunsch und jede Lebensphase schnell und auf den Punkt mit passenden Angeboten bedient wird. Kernidee dabei: Sie sollen mühelos genau die Inhalte finden, die Sie brauchen. Fast so, als säßen Sie in der Geschäftsstelle einem freundlichen BKK Gesundheits-Berater gegenüber.

Damit das funktioniert, bietet die Website schon auf der Startseite zwei handliche Auswahlmenüs. Dort kann man direkt die Kundengruppe nennen, der man angehört oder

Themenbereiche ansteuern, für die man sich besonders interessiert. Je nach Auswahl gelangen Sie direkt in eine passende Themenwelt mit zahlreichen Links zu Tipps und Informationen. Zum Beispiel für Ihre persönliche Fitness oder Ihren nächsten gesunden Kurzurlaub mit „Gesundheitsreisen extra“ finden Sie unter www.bkkgesundheit.de viele interessante Informationen. Dass überall schnelle Kontaktmöglichkeiten und Service-Hilfen geboten werden, versteht sich von selbst. Schließlich sind Kundennähe und ein lebendiger Dialog mit den Versicherten zwei besonders wichtige Anliegen der BKK Gesundheit!

Sie möchten auch in Ihre persönliche Themenwelt eintauchen? Oder vielleicht mal unseren neuen Berater-Chat nutzen? Worauf warten Sie noch? Klicken Sie gleich bei uns rein!

Quelle: Newstext auf www.bkkgesundheit.de

The screenshot shows the homepage of the BKK Gesundheit website. At the top, there is a navigation bar with links for 'Unternehmen', 'Mediathek', 'Kontakt', 'Impressum', 'Online-Geschäftsstelle', and 'formyourself.de'. Below this is a search bar and a 'FINDER' button. The main header includes the BKK Gesundheit logo and a phone number '01802.1016 10 16*' with a note 'weitere Kontaktmöglichkeiten'. There are also dropdown menus for 'Was bin ich:' and 'Mein Thema:'. The central banner features a photo of a young child with hands over their mouth, with the text 'Ups, schon verraten: Unsere neue Website ist da!' and a 'Jetzt informieren' button. Below the banner are several content boxes with titles and descriptions, each with a 'Mehr dazu' link. A mouse cursor is visible in the bottom left corner.

Die neue Website der BKK - mit vielen tollen und persönlichen Auswahlmöglichkeiten
Schauen Sie rein unter: www.bkkgesundheit.de

VALLEY

Manche Herausforderung sucht man sich nicht aus!

Ganz schnell kann eine Verletzung das Leben umkrempeln.
Nichts ist mehr so wie es zuvor war!

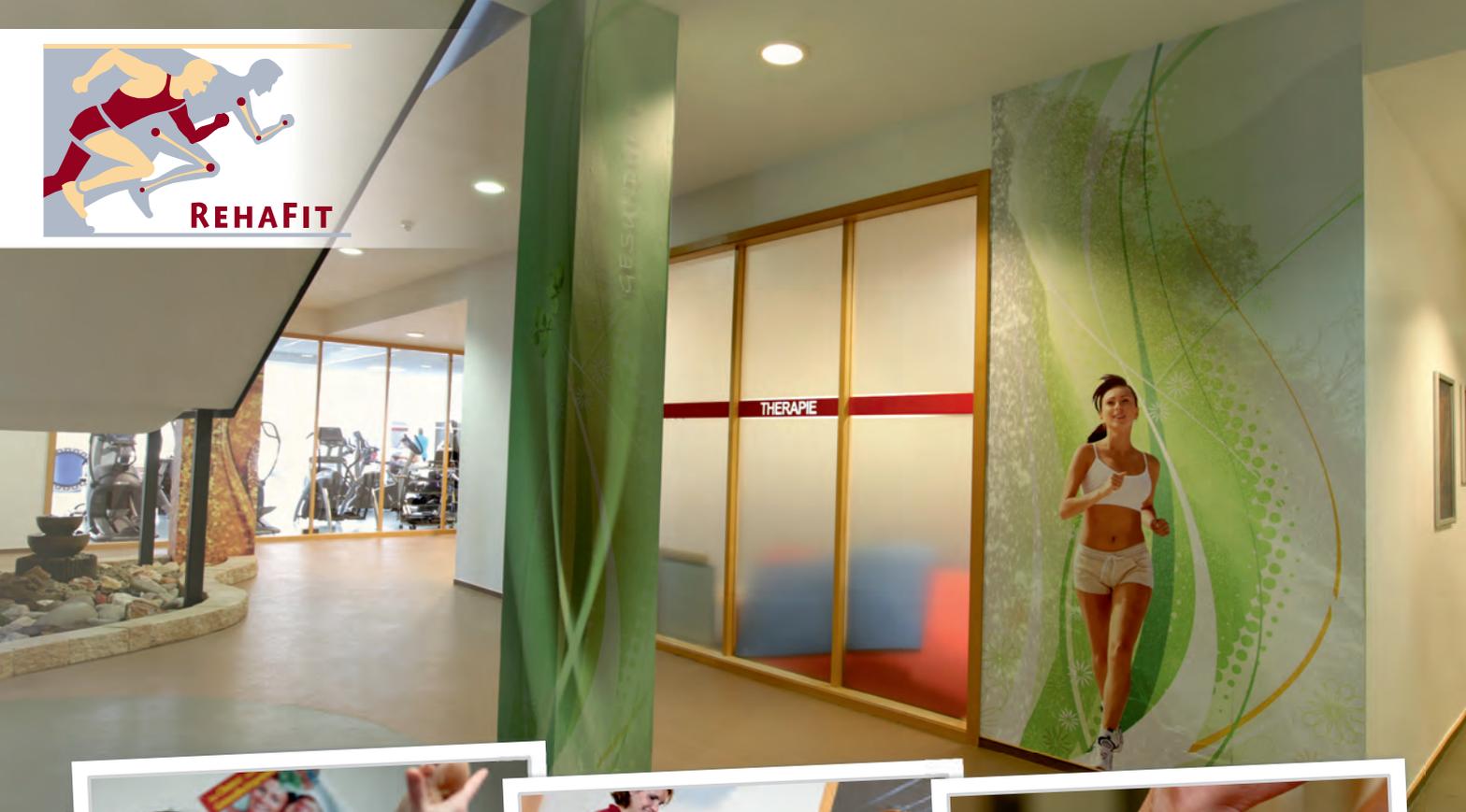
Ausgebremst!

Valley Vital hilft Ihnen auf dem Weg zurück in die
Bewegungsfreiheit mit Informationen, Hilfestellungen
und wirklichen Lösungen zur richtigen Zeit.

Testen Sie uns:

www.valley-vital.de

**Valley Vital - Das Plus
in der Nachbehandlung!**



Das Therapiezentrum Reha Fit bietet ganzheitliche postoperative Nachsorge in den Teilbereichen:

Unfallchirurgie

Orthopädie

Neurochirurgie Kardiologie

- » Ambulante teilstationäre Rehabilitation
- » Anschlussheilbehandlung (AHB) für alle Erkrankungen des Bewegungsapparates, kardiologisch und neurologisch
- » Fahrdienst im Rahmen der Rehamaßnahme
- » IRENA = Intensivierte Rehabilitationsnachsorge
- » Medizinische Trainingstherapie
- » Isokinetische Muskelfunktionsdiagnostik
- » Ernährungsberatung

- » Krankengymnastik
- » Manuelle Therapie
- » PNF
- » Bobath-Therapie nach Schlaganfall
- » Lymphdrainage/klassische Massage
- » WPZ = Wirbelsäulendiagnostik und Therapie
- » Aquajogging/Bewegungsbad
- » Ergotherapie



Im Gesundheitszentrum Marburg
Am Krekel 49
35039 Marburg

Therapiezentrum Reha Fit
Telefon: 06421-9454-0
info@reha-fit-marburg.de

Partner von:

FPZ
DEUTSCHLAND
DEN RÜCKEN STÄRKEN

Eine wohltuende
Atmosphäre durch

FENG SHUI





Im Sommer 2011 wurden im Therapiezentrum Reha Fit Feng-Shui-Maßnahmen durchgeführt, die zum allgemeinen Wohlbefinden der Patienten und ihrer schnelleren Heilung beitragen sollen.



Feng Shui ist eine alte asiatische Wissenschaft und Kunst, die den Menschen mit seinem Lebens- und Arbeitsraum zu einem harmonischen Ganzen verbindet.

Durch das richtige Einsetzen von Farben, Möbeln, Bildern und anderen Elementen werden Energien in den Räumen optimiert. Solche ausbalancierten Häuser und Büros sind vergleichbar mit gesunden Körpern, wo alle Systeme und Energien effektiv zusammen arbeiten.

Die wesentliche Aufgabe im Therapiezentrum Reha Fit bestand darin, eine kraftgebende positive Umgebung zu schaffen, in der Patienten und Mitarbeiter in- und durch die Räume und die ausgestrahlte Atmosphäre gestärkt und vitalisiert werden. Dafür wurden Farben und Materialien gewählt, die den jeweiligen Himmelsrichtungen entsprechen sowie Bilder kreiert, welche diese speziellen Energien zur Entfaltung bringen.

Große Flächen erzeugen große Wirkungen. Deswegen haben unsere Feng Shui-Spezialisten deckenhohe Wandgestaltungen entwickelt, die Natur, Weite und Lebendigkeit in die Räume hinein zaubern.

In eine Wand wurde ein Panorama der Marburger Umgebung eingearbeitet – kombiniert mit Natursymbolen, Tieren und Energieströmen, während auf anderen Wänden gesunde kraftvolle Menschen die positive Wirkung der Gestaltungen verstärken.

Allgemein wurde auf harmonische und lebendige Farbkombinationen geachtet, die am deutlichsten an den vier Säulen in der Mitte des Erdgeschosses zu sehen ist – symbolisie-

rend für Gesundheit, Motivation, Qualität und Innovation. Zwischen den Säulen befindet sich eine Steinoase mit zwei Springbrunnen, die Frische und Stabilität ausstrahlt, für eine bessere Luftqualität sorgt und aus einer Warte- eine Erholungszeit macht...

Wir freuen uns sehr, durch Feng Shui und vitalisierte Räume eine wohltuende Atmosphäre für unsere Besucher und Mitarbeiter geschaffen zu haben!



Timofey Rassadin & Andrea Klaunzer
allness - für private und geschäftliche Räume -
 Unsere Spezialisten für Feng Shui, Raumvitalisierung und Gestaltung. Mehr Infos unter: www.allness.de

AWD. pharma

CT

Arzneimittel

 **eifert** datensysteme
Ihr Systemhaus für Netzwerktechnik - Hardware - Software - Service



Wir sind langjähriger Partner des Gesundheitszentrums am Krekel in allen Fragen rund um die Computer- und Netzwerktechnik. **Wann werden wir Ihrer?**

Eifert Datensysteme GmbH & Co KG // Auf der Appeling 8 (Umgehungsstr.) // 35043 Marburg-Cappel
Fon (06421) 30979-0 // Fax (06421) 30979-29 // www.eifert-datensysteme.de



Netzwerkserver



Admin-Service



PC Hardware



Document Management



Software für Ärzte



IT-Security



Osteoporose – fragen Sie Ihren Arzt ...



... und gehen Sie anschließend zu Ihrem Gesundheitsfachmarkt.

Die kompetente Versorgung von Patienten mit Osteoporose gehört in die Hände von erfahrenen Orthopädie-Technikern.



„Das Tragen von einer geeigneten Rückenorthese verhindert eine gebeugte Haltung und eine Reduzierung Ihrer Körpergröße.“

Carsten Gabriel
Abteilungsleiter
Orthopädie-Technik

Marburg / Stadt:
Uferstraße 2 a
Tel.: 06421/9652-74

Biedenkopf:
Schulstraße 5
Tel.: 06461/75855-0
www.kapingst.de



Gesundheitsmarkt

Kapingst®

mmvz

Marburger
Medizinisches
Versorgungs
Zentrum



Unser gesamtes MMVZ-Leistungsangebot wurde auf diese Schwerpunkte spezialisiert:

Orthopädie

- » Ambulante arthroskopische Operationen von Schulter- und Kniegelenken
- » Endoprothesen von Hüften und Kniegelenken
- » Stoßwellentherapie
- » Hyaluronsäurebehandlung
- » Facettendeneration
- » Dynamische und statische Rückenvermessung und Fußdruckmessung
- » Osteoporosebehandlung

Allgemeinmedizin

- » Akupunktur/Raucherentwöhnung
- » Infusionstherapie/Vitamin C Infusion
- » Impfberatung/Reiseimpfung

Innere Medizin Kardiologie

- » Gefäßdiagnostik
- » Stoffwechselerkrankungen
- » Kardiologie
- » Flugmedizin Klasse 2

mmvz

mmvz

Marburger
Medizinisches
Versorgungs
Zentrum

Im Gesundheitszentrum Marburg
Am Krekel 49
35039 Marburg

MMVZ

Orthopädie/Allgemeinmedizin Kardiologie/Innere Medizin
Telefon: 06421-16870-0 Telefon: 06421-16840-0



Vitamin C als Treibstoff für viele Stoffwechselprozesse

Hochdosierte Vitamin C-Therapie

Vitamin C ist eines der wichtigsten Vitamine zur Unterstützung des Immunsystems. Es ist an vielen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Ein chronischer Mangel kann zu weitreichenden Folgen für die Gesundheit führen. Eine gezielte Ernährung mit viel Frischobst und Gemüse ist deshalb in jedem Fall zu empfehlen.

Es ist bekannt, dass durch die intensive Landwirtschaft das in den Supermärkten angebotene Obst und Gemüse deutlich weniger Vitamin C enthält als früher.

Wann ist eine höhere Dosis sinnvoll?

In bestimmten Situationen ist eine hochdosierte Zufuhr von Vitamin C sehr sinnvoll. Dies betrifft z.B. Erkältungskrankheiten, entzündliche Erkrankungen, chronische Infekte, Erschöpfungszustände sowie ständige Stress Situationen, starke körperliche und seelische Belastungen, Wundheilungsstörungen, Extrem- Diäten und auch bei Einnahme von bestimmten Medikamenten. Zur Unterstützung sportlicher Leistungen allgemein, aber auch für den Hochleistungssport, empfehlen Sportwissenschaftler die hochdosierte Zufuhr von Vitamin C.

In der Regel reichen in solchen Situationen Tabletten oder Ascorbinsäure-Pulver nicht aus. Die Menge, welche dem Organismus über den Magen-Darmtrakt zugeführt werden kann, ist begrenzt. Deshalb empfehlen wir in bestimmten oben erwähnten Situationen eine hochdosierte Einnahme, zum Beispiel mehrmals über den Tag verteilt, zusätzlich zu einer vitaminreichen Ernährung. Dabei kann es jedoch zu Magen- und Darmbeschwerden kommen.

Vitamin C Infusion als Alternative?

Die Behandlung mit Vitamin C als Infusion kann überraschend wirksam sein. Sie ist sehr gut verträglich, wenn keine Kontraindikationen bestehen und führt dem Körper ohne weitere Belastung die erforderliche Menge zu. Damit wird das Abwehrsystem gestärkt. Denn nach einer Infusion mit hochdosiertem Vitamin C ist der Vitamin C-Spiegel im Blut vorübergehend so hoch, dass Gewebe und Organe im Körper ausreichend versorgt sind. Die entgiftende, hautstraffende, abwehrsteigernde und antidepressive Wirkung des Vitamin C kommt dadurch zur Wirkung.

Wir empfehlen die Therapie für Vitamin C-Infusionen beispielsweise bei:

- » Abwehrschwäche und Infektionen
- » Erschöpfungszuständen und depressiven Verstimmungen
- » Wundheilungsstörungen
- » Tumorerkrankungen

Darüber hinaus weisen neuere Forschungen auf die Wirksamkeit zur Unterstützung von Therapien bei koronarer Herzkrankheit, rheumatischer Arthritis, orthopädischen Erkrankungen mit entzündlichem Verlauf und auch zu besserer Verträglichkeit von Chemotherapien hin.

Wenn Sie sich insgesamt vitaler, leistungsfähiger und belastbarer fühlen wollen, raten wir zu einer Power-Infusionstherapie.

Hier erhalten sie neben hoch dosiertem Vitamin C noch weitere Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe, die der Körper täglich aufs Neue benötigt.

UNSER TIPP



Dr. med. Dorothea Klockmann ist Ärztin für Allgemeinmedizin, Akupunktur und Naturheilverfahren im Marburger Medizinischen Versorgungszentrum (MMVZ), am Krekel.

Nach dem Studium der Medizin an der Philipps-Universität Marburg spezialisierte sich die Allgemeinärztin unter anderem auf Naturheilverfahren, Akupunktur und medizinische Hypnose.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen
Ihr Gesundheitszentrum Marburg Team





Unternehmensblog

Vorstandsmitglied Dr. Helge Lach kommentiert täglich ein aktuelles Thema rund um Finanzen, Vorsorge, Karriere und Beratung

<http://www.dvag-unternehmensblog.de>

TeamBlog

Aktuelle **Informationen zu den Werbepartnern** der Deutschen Vermögensberatung: Michael Schumacher und Paul Biedermann

<http://www.dvag-teamblog.de>

twitter

Aktuelle Kurznachrichten rund um die Deutsche Vermögensberatung und ihre Werbepartner

<http://www.twitter.com/dvag>

facebook

News und Treffpunkt für Fans der Deutschen Vermögensberatung

<http://www.facebook.com/dvag.de>



Deutsche
Vermögensberatung

Vermögensaufbau für jeden!

Weitere Informationen unter:
www.dvag.com oder kostenlos 0800 3824000



WALDSCHLÖSSCHEN

DAGOBERTSHAUSEN



WALDSCHLOESSCHEN-DAGOBERTSHAUSEN.DE