

gesundheit *aktiv*

Das kostenlose Magazin des
Gesundheitszentrum Marburg

**20 JAHRE
REHA FIT**
EIN RÜCKBLICK
MIT UWE HAPPEL

FAMILIEN FREUNDLICH

GEMEINSAM MIT DER GANZEN
FAMILIE AKTIV SEIN

YOGA WAKE-UP PROGRAMM

SAGEN SIE
IHREM KÖRPER
GUTEN MORGEN

NACH DEM KREUZBANDRISS

PROFESSIONELLE
REHABILITATION

DIE HEILKRAFT DER SONNE

ANJA KLING PRÄSENTIERT
DIE COLLAGEN-LICHTTHERAPIE



DAS GESUNDHEITZENTRUM FÜR IHRE HOSENTASCHE

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

WWW.MEINCLUBAPP.DE





Entdecken Sie Neuland

TAGEN UND FEIERN IN MARBURG

In direkter Lahnlage beeindruckt das hochmoderne Congresszentrum Marburg mit großzügigem Atrium, lichtdurchfluteten Räumen und edlen Materialien. Für Ihre Veranstaltungen mit bis zu 550 Personen bieten wir Ihnen Freiräume und gestalten diese für Sie individuell und professionell.

Erstklassige Übernachtungsmöglichkeiten finden Sie und Ihre Tagungsteilnehmer im 5-Sterne Superior Hotel VILA VITA Rosenpark. Entdecken Sie vielfältige Möglichkeiten für Ihr Rahmenprogramm – kulinarisch, sportlich, kulturell.

Wir freuen uns auf Sie!



CONGRESSZENTRUM MARBURG ROSENPAK

Congresszentrum Marburg · Anneliese Pohl Allee 3 · 35037 Marburg · Telefon 06421 6005226
info@cz-marburg.de · www.cz-marburg.de

Liebe Leserinnen und Leser,

den Standort Gesundheit weiterentwickeln, Zukunftsperspektiven schaffen und auch die nächsten 20 Jahre innovativ gestalten – das ist unser Ziel.

Seit über 25 Jahren haben wir die Vision eines ganzheitlichen Gesundheitsnetzwerkes verfolgt und gelebt.

Das Therapiezentrum Reha Fit feiert in diesem Jahr sein 20-jähriges Bestehen und hat, in dieser Zeit, die ambulante Rehabilitation mit einem interdisziplinären Team kontinuierlich weiterentwickelt und in unserer Region geprägt. Das Gesundheitszentrum Marburg bietet bereits heute ganzheitliche Gesundheitskonzepte von der ambulanten Rehabilitation, einer vernetzten, ärztlichen Versorgung, über innovative Sport- und Fitnessangebote, bis hin zu einer kompletten Betreuung von Unternehmen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung und Gesundheitsprävention.

Mit einer modernen, innovativen und flexiblen Aufstellung unserer Leistungsangebote im vita fitness haben wir in diesem Jahr nicht nur neue Möglichkeiten für jeden geschaffen, sondern auch in unserer Branche frühzeitig die Herausforderungen und Anforderungen unserer Kunden für die nächsten Jahre erkannt. Wir möchten unseren Kunden vor allem die Möglichkeit bieten, die Angebote individuell an die Ziele und eigenen Anforderungen im Alltag anzupassen und dennoch für die Nachhaltigkeit und Regelmäßigkeit von einem gesunden Maß an Bewegung sensibilisieren.

Das Gesundheitszentrum Marburg hat auch in den Bereichen der Energieeffizienz und erneuerbare Energien mit dem Bau einer Photovoltaik Anlage den Blick in die Zukunft gerichtet und in diesem Jahr einen Meilenstein gesetzt.

Nun möchten wir mit Ihnen den nächsten Schritt gehen und unser Netzwerk in den nächsten Jahren weiter ausbauen. Unsere Vision ist die Vernetzung weiterer Leistungserbringer im Gesundheitswesen. Hiermit möchten wir unseren Kunden eine optimale Synergie in allen Bereichen bieten und eine qualitativ hochwertige Betreuung für Ihre Gesundheit auf allen Ebenen schaffen. Nutzen Sie die bereits vorhandenen Ressourcen



Foto © Marius Kruschke

und gewinnen Sie durch kurze Wege, eine enge Vernetzung im Haus und weiterführende Gesundheitsangebote mehr Zeit und Lebensqualität. Das gesamte Team des Gesundheitszentrum Marburg bedankt sich für Ihr Vertrauen und wird Ihnen auch in Zukunft engagiert in allen Fragen zur Seite stehen.

Rita & Uwe Happel
Unternehmensgründer des Gesundheitszentrum Marburg

Als Gründerehepaar blicken wir mit Stolz auf die zurückliegenden Jahre und bedanken uns vor allem bei unseren Mitarbeitern und langjährigen Partnern für Ihre Unterstützung.

Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Gesundheit und Erfolg, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

Ihr Uwe Happel

Ihre Rita Happel



www.art-factory.info

Wir behalten
für Sie den
Überblick ...

... gut für Sie.
Grebing · Wagner · Bolter & Partner
Steuerberater · Wirtschaftsprüfer · Rechtsanwälte

www.grebing-partner.de



„Wir kümmern uns
um mehr als
Ihre Finanzplanung.“

Unser VermögensManagement.
Näher am Kunden.

Volksbank
Mittelhessen

www.vb-mittelhessen.de

INHALT

Ausgabe 17 · 2013/14

Gesundheitszentrum Marburg

- 04 | **Der große Jahresrückblick 2013**
- 06 | **INNOVATION AUF ALLEN EBENEN** Jetzt wird selbsterzeugter Solarstrom direkt vor Ort genutzt!

vita fitness

- 10 | **SELBSTVERSTÄNDLICH FAMILIENFREUNDLICH**
Gemeinsam mit der ganzen Familie aktiv sein
- 14 | **Sagen Sie Ihrem Körper „Guten Morgen“**
Yoga-Sonnengruß als perfektes Wake-up-Programm
- 18 | **Collagen-Lichttherapie mit mon amie**
Spüren Sie die Heilkraft der Sonne
- 20 | **Reviderm Skinmedics Marburg**
Glatte, gesunde Haut hat einen Namen
- 22 | **Unser Kapital sind unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** Betriebliche Gesundheitsförderung
- 26 | **MEIN TARIF** Für jeden den richtigen Tarif

Reha Fit

- 30 | **Wenn die Diagnose lautet: Gerissenes Kreuzband**
Wissenswertes von Dr. med. Ewgeni Ziring
- 31 | **Professionelle Rehabilitation nach einer Kreuzband-Operation** Möglichkeiten einer modernen Therapie im Reha Fit Marburg
- 36 | **20 JAHRE REHA FIT – „Wir stellen uns dem Auftrag“**
Interview von Thomas Dannemann mit Uwe Happel
- 40 | **Ein starkes Team stellt sich vor**
Der Patient im Mittelpunkt
- 42 | **Disziplin? Ab morgen!** Oder wie ein Reha Fit-Therapeut einem „Parki“ Beine macht!
- 44 | **Zukunft braucht die Neurologie** Ein Gastbeitrag von Prof. Dr. Dr. Wolfgang H. Oertel
- 46 | **Ambulante Rehabilitation** Chancen und Möglichkeiten auch für Privatversicherte in Marburg
- 48 | **Prävention und Therapie der Osteoporose** durch körperliche Aktivität und knochenfreundliche Ernährung

MMVZ

- 50 | **Deutschland ist Osteoporose-Entwicklungsland**
- 52 | **Sport ist gesund** Medizin für Leib und Seele
- 54 | **Doc Weight®** Das einjährige Intensivprogramm zur Gewichtsreduktion für Erwachsene
- 58 | **Gutes Golfen ist auch eine Frage der Gesundheit**
- 60 | **ZUKUNFTSTANDORTGESUNDHEIT**
Zukunftsperspektive Praxisstandort Am Krekel



Fotos © Michael Neuhaus, stockyimages / fotolia.com, Visualisierung © AIT – Planen und Bauen GmbH

IMPRESSUM

17. Auflage, 2013/2014

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

Redaktion:
Lars Happel, Lena Happel-Ellrich, Katrin Happel,
Julia Schmidt – Gesundheitszentrum Marburg

Anzeigenredaktion:
Uwe Happel – Gesundheitszentrum Marburg

Projektleitung:
Lars Happel – vita fitness

Leserdienst: 06421.16953-0
Verteilung: Postwurfsendung

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

Druck:
Druckkollektiv GmbH, Gießen
CO₂-neutral gedruckt
Druck-/Gesamtauflage: 75.000

Print kompensiert
ID-Nr. 1333426
www.bdr-online.de

Cover:
Fotograf: Marius Krutschke – krutschke-photography.com
Make-Up-Artist: Maren Aleahmad

Fotos / Visualisierungen / Illustrationen:
Marius Krutschke – krutschke-photography.com,
Dennis Jagusiak – dennisjagusiak.de,
Michael Neuhaus – fotografie-neuhaus.de,
Ronald Henning – fotografie-henning.de,
Jürgen Laackman – psi-online.de, Uwe Brock, Bernhard Kühmstedt,
KBL AG, Daniel Zenker, Gerth Medien GmbH, marburg-open.de,
mymedia GmbH, Zumba Kids, PRPhotos.com, fotolia.com: contrastwerk-
statt, Gelpi, Iurii Sokolov, Marius Graf, Peter Atkins, Robert Kneschke,
stockyimages, Travis Manley, VRD, Zsolt Nyulaszi / AIT – Planen und Bauen
GmbH (3D-Visu S. 62/63) / cleverworx.de (Illustrationen)



JAHRES RÜCKBLICK 2013



MAI

START DER OP-FRAUENLAUFGRUPPE

Anfang Mai startete in Kooperation mit der Oberhessischen Presse im vita fitness zum zweiten Mal nach 2012 die Vorbereitung einiger Läufer für den Ahrens Stadtlauf im August. Das vita fitness-Team coachte über drei Monate lang die Gruppe der jungen Mütter, welche schließlich nach gutem Training alle fünf mit eigener Bestleistung und überglücklich das Ziel erreichten. Mehr ab Seite 11.



FEBRUAR

VITA BY NIGHT

Anlässlich des 14. Geburtstags der vita fitness GmbH & Co. KG wurden im Geburtstagsmonat Februar viele tolle und abwechslungsreiche Angebote geboten. Von verschiedenen Fachvorträgen, Kurs-specials, einer Saunanacht, Kochkursen bis zur Zumba Party war hier für jeden etwas dabei. Das gesamte Gebäude war in diesem Zeitraum eindrucksvoll durch die Firma Flashlight in Szene gesetzt.

NEUER ORTHOPÄDE IM GESUNDHEITZENTRUM MIT EIGENER PRAXIS

Das Marburger Medizinische Versorgungszentrum (MMVZ), Am Krekel mit den Abteilungen Innere Medizin, Orthopädie und Allgemeinmedizin wird seit August von Dr. med. Jan Rustemeier – Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie – unterstützt. Mehr von Dr. Rustemeier auf Seite 58.



JULI



JUNI

Das große vita fitness
SOMMERERLEBNIS
Ich bin dabei!

DAS GROSSE VITA FITNESS SOMMERERLEBNIS 14 mal Fitness und Wellness!



JUNI

START DES VITA KOCH CLUBS

Seit Juni 2013 gibt es monatlich die Möglichkeit im vita-Kochclub leckere Rezepte aus der Vollwertküche mit der Gesundheitsberaterin Carmen Schumacher auszuprobieren. Im Mittelpunkt stehen das Erleben und der Genuss von wertvollen, gesunden Nahrungsmitteln – ganz ohne Geschmacksverstärker und andere Zusatzstoffe. Auch in 2014 besteht immer am letzten Mittwoch des Monats die Möglichkeit im vita-Kochclub gemeinsam zu kochen und zu genießen.



ERLEBNISTAG IM VITA FITNESS

Am 28. September lud das vita fitness zu einem großen Erlebnistag ein. Es gab ein vielfältiges Programm für Groß und Klein. Die vielen gut gelaunten Besucher machten diesen Tag zu einem Highlight. „Gemeinsam aktiv für den guten Zweck“ war die Devise und so kamen 1.500 € für den Deutschen Kinderschutzbund Marburg Biedenkopf e.V. zusammen.

2013

SEPTEMBER



20 JAHRE REHA FIT

Uwe und Rita Happel empfangen renommierten Neurologen Prof. Dr. Dr. Oertel (2. v. li) und Buchautor Jürgen Mette (1. v. re) im Gesundheitszentrum Marburg anlässlich 20 Jahren Reha Fit.

Mehr von Jürgen Mette auf Seite 42 und von Prof. Dr. Dr. Oertel auf Seite 44.

SEPTEMBER



10. VITA FITNESS SENIORS CUP

Auch bei dem diesjährigen vita fitness seniors cup gab es eine rege Teilnahme. Das Golfturnier feierte in diesem Jahr 10-jähriges Jubiläum.

ALLE TERMINE AUF EINEN BLICK?!



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

WWW.MEINCLUBAPP.DE



Mein Tarif

Für jeden den richtigen Tarif



OKTOBER

MEIN TARIF

Das vita fitness erweitert sein Leistungsangebot. Mehr ab Seite 26.

NOVEMBER



MON AMIE EVENT

Großes Event mit der mon amie Markenbotschafterin und TV-Star Anja Kling sowie Live Moderation durch Radiomoderator Jerry Tönjes (RPR1) zur Vorstellung der neuen Collarien – einem Zusammenspiel von Collagen-Licht-Therapie und einer wahlweisen UV-Besonnung. Mehr ab Seite 18.



marburg open
Tennis-Verein 1965 Marburg e.V.

SEPTEMBER



UMBAU DER HERRENUMKLEIDE

Im September wurde die Herrenumkleide vollständig renoviert und modernisiert.

OKTOBER



vita fitness wird Hauptsponsor der Marburg Open 2014. Gewinnen Sie eine von 4 Eintrittskarten!

Die Marburg Open werden vom 21.–29. Juni 2014 nun bereits zum fünften Mal als ATP Challenger ausgetragen. Das Turnier wird das einzige Challenger in der ersten Woche von Wimbledon sein, so dass man sich auf ein tolles Teilnehmerfeld freuen darf.

Senden Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff „**Marburg Open 2014**“ an gewinnspiel@gesundheitszentrum-marburg.de.

Unter allen Einsendungen verlosen wir 4 Dauerkarten für das Turnier.

2014



Uwe Happel
auf den Dächern
des von ihm
gegründeten
Gesundheits-
zentrum Marburg



90.000 kWh

umweltfreundlicher erzeugter Strom pro Jahr

80.000 kg

vermiedene CO₂-Emission pro Jahr

20–25 Jahre

Betriebsdauer der Anlage



Innovation auf allen Ebenen

Jetzt wird selbsterzeugter Solarstrom direkt vor Ort genutzt!

„Das Gesundheitszentrum Marburg bietet eine umfassende Diagnose und Therapie auf höchstem Niveau“, so Uwe Happel, Inhaber und Unternehmensgründer. „Mit der Solarstromanlage zur Eigennutzung zeigen wir nun Innovation auf allen Ebenen. Das Konzept ist wirtschaftlich und ökologisch die richtige Entscheidung.“

Die hochwertigen Solarmodule der Firma Bosch passen sich gut den architektonisch interessanten Bogendächern an und liefern eine Spitzenleistung von 95 Kilowatt.

Das Besondere an dieser Solarstromanlage ist ihre Dimensionierung. „Das Sonnenscheinangebot und der Verbrauch passen zeitlich gut zusammen“, so Projektleiter Ralf Orths von der Wagner & Co Solartechnik GmbH.

Die Anlage ist so geplant, dass im Normalbetrieb der auf dem Dach erzeugte Solarstrom direkt im Gebäude genutzt werden kann und nicht ins Netz eingespeist werden muss.

Für die insgesamt drei Firmen Therapiezentrum Reha Fit, vita fitness und MMVZ Am Krekel unter einem Solardach „rechnet“ sich die Anlage ohne jegliche Förderung oder Einspeisevergütung einfach dadurch, dass der selbst erzeugte Strom günstiger ist als der aktuell vom Energieversorger bezogene. Diese Differenz wird sich in den nächsten 20–25 Jahren, in denen die Anlage zuverlässig betrieben werden kann, noch deutlich vergrößern.

Die Solarstromanlage wurde geplant von Wagner & Co Solartechnik, die als Solarpioniere seit über 33 Jahre mit ausgezeichneter Solartechnik die Energiewende voranbringen. Die Module kommen aus Deutschland von der Firma Bosch und das TRIC Montagesystem wurde sogar vor den Toren Marburgs in Cölbe gefertigt. Installiert wurde die Anlage von der solarerfahrenen Firma Elektro Rühl aus Kirchvers.

Das Ganze ist bekanntlich mehr als die Summe seiner Teile und so ist für Unternehmer Uwe Happel

die Solarstromanlage ein sehr gutes Beispiel für eine rundum nachhaltige Investition. Auch die wirtschaftliche Seite sieht trotz aller Wetterkapriolen nach knapp einem Jahr Betriebszeit positiv aus. Die Erträge entsprechen den prognostizierten Werten.

„Mit der Solarstromanlage zur Eigennutzung zeigen wir nun Innovation auf allen Ebenen.“

Das Konzept ist wirtschaftlich und ökologisch die richtige Entscheidung.

Was sich im gewerblichen Bereich lohnt wird auch immer interessanter für den privaten Bereich. Mit intelligenten Solarstrom-Speicherpaketen kann man hier bis zu 70% seines Solarstroms einfach selber nutzen. Mit jeder Kilowattstunde »



Auf einen Blick
Links Hochwertige Module für eine verlässliche Versorgung.
Rechts Das GZM und das neue Solardach aus der Vogelperspektive.

95 Kilowatt

Spitzenleistung der Solaranlage

Solarstrom, die man selbst verbraucht, reduziert man seine jährlichen Stromkosten und wird unabhängiger von steigenden Strompreisen. Der Staat fördert die Anschaffung von Solarstromspeichern aktuell mit bis zu 30 %!

Die neueste Entwicklung heißt SUNtwin. Hier werden Strom und Wärme vom eigenen Dach optimal genutzt und eine maximale Wirtschaftlichkeit erreicht. So kann man, auf zwei „Energiebeinen“ stehend, gelassen in die Zukunft schauen.

Wagner & Co / Thomas Rotarius



Fotos © Michael Neuhaus

Auf der Sonnenseite

Eine rundum nachhaltige Investition. Trotz aller Wetterkapriolen sieht auch die wirtschaftliche Seite bereits nach einem Jahr Betriebszeit positiv aus. Die Erträge entsprechen den prognostizierten Werten.

Den **Zweiteiler** für effektive Sonnennutzung gibts jetzt auch fürs **Dach**.



Wagner Solar



Holen Sie aus der Sonne das Meiste raus und machen Sie sich unabhängiger von steigenden Strom- und Heizkosten. Mit dem Solarpaket SUNtwin nutzen Sie 100% emissionsfreie Stromerzeugung und 100% klimaneutrale Wärmegewinnung. Ein Traum wird solar.

www.wagner-solar.com

SUNtwin ist Deutschlands Solarsystem, das die Sonne zweifach nutzt: Solarwärme UND Solarstrom. Für maximale Effizienz und Unabhängigkeit.

Die Zukunft der Energie.
Seit 1979.



**Medizin
Therapie
Diagnostik**



Rehabilitation



**Prävention
Fitness
Wellness**



Ihr Gesundheitsnetzwerk

Selbstverständlich familienfreundlich

Im vita fitness gemeinsam mit der ganzen Familie aktiv sein



Die beiden vita fitness Personal Trainer Esther Kracht und Jan Schmidt betreuen sechs junge Mütter beim Laufprojekt 10-km-Ahrenslauf *rechte Seite*

Anfang 2013 ist dem vita fitness die Plakette „selbstverständlich familienfreundlich“ der IHK verliehen worden. Anhand einer Checkliste mit Kriterien für Familienfreundlichkeit in Unternehmen ist es das erste Gesundheitsunternehmen Hessens, welches diese Auszeichnung erhalten hat.

Eine regelmäßige Kinderbetreuung während der Woche und am Wochenende ermöglicht es Familien flexibel und stressfrei Sport zu treiben und sich zu entspannen.

Insbesondere für Familien mit kleineren Kinder ist es oft schwierig, Beruf und Freizeit miteinander optimal zu verknüpfen. Ob Sie Kurse besuchen, die Sauna benutzen oder nach dem Training entspannt einen

Kaffee trinken wollen – das Team des vita fitness versucht es Ihnen so angenehm wie möglich zu gestalten.

So ist für die Teilnahme an über 70 Kursen eine Kinderbetreuung gewährleistet. Egal, ob Baby oder Schulkind- unsere Betreuerinnen lesen, malen und spielen gerne mit Ihren Kindern während Sie ein paar Stunden freie Zeit genießen können.

abendlichen Wickel-Ritualen und macht daraus ein besonderes Erlebnis mit Kuschelfaktor.

Ob aryuvedische oder klassische Babymassage, Shiatsu, Baby-Yoga oder Gymnastik, Musik und Finger-spiele – all diese Inhalte werden im Kurs intensiv behandelt. Weiter-führend bietet der Wellkin® 2 Kurs Kindern ab einem Jahr ähnliche, an die Entwicklung angepasste, Angebote.

Als Familie stressfrei Sport treiben und sich entspannen.

Dank regelmäßiger Kinderbetreuung während der Woche und am Wochenende.

Für ältere Kinder bieten wir Zumba Kids® an. Einfach erlernbare Bewegungsmuster werden mit abwechslungsreichen Rhythmen kombiniert. Ebenfalls gefördert werden Koordination, Balance, Kreativität und Teamwork.

Das Ziel von Zumba Kids® ist es, eine gesunde Lebensweise zu fördern und mit Spass Fitness und Bewegung in den Alltag zu integrieren. Für verschiedene Altersklassen bietet das vita fitness ein explosives und energiegeladenes Konzept zu fetziger Musik und coolen Tänzen. Der Spass steht im Vordergrund.

Speziell für Babys unter einem Jahr bieten wir das Wellkin® Konzept an (Wickel-Wohlfühlkonzept). Wellkin® kombiniert die besten Bewegungs- und Entspannungsübungen aus aller Welt von morgendlichen und





Junge Familie und sportlicher Erfolg im vita fitness.

Aller Anfang ist schwer. Sechs junge Mütter wurden im Juli 2013 für das Laufprojekt 10-km-Ahrenslauf in Zusammenarbeit mit der Oberhessischen Presse Marburg ausgewählt.

Aus zahlreichen Bewerbungen wurden die Teilnehmerinnen per Losverfahren entschieden und erhielten ein professionelles Coaching bis zum Lauf. Die jungen Frauen hatten einen schweren Start, denn eine junge Familie mit regelmäßigem Sport



in Einklang zu bringen ist nicht einfach.

Das vita fitness ermöglichte durch flexible Kinderbetreuungszeiten dennoch ein individuelles und umfassendes Training. Das Team der jungen Mütter hatte einen straffen Plan. Anne Zahnwetzter, Lisa Hennig, Karin Nemeti, Antje Bendix, Helena Hullmann und Anna Heller hatten zwei fixe Termine in der Woche mit ihren Trainern und weitere Laufein-

heiten zu Hause zu absolvieren. Esther Kracht widmete sich dabei dem Krafttraining mit dem Schwerpunkt der Rumpfstabilisation. Jan Schmidt hingegen hatte es sich zur Aufgabe gemacht, das Team läuferisch auf ein höheres Niveau zu bringen. Letztlich hat die Kombination aus beidem die Läuferinnen zum Erfolg geführt.

In den Lauftrainingseinheiten wurde neben der Verbesserung der Grundlagenausdauer an der Schnelligkeit gearbeitet. Stetige Begleiter waren dabei die Beobachtung und Auswertung der individuellen Herzfrequenzen, aufgezeichnet durch eine Polar-Pulsuhr. Diese stellte das vita fitness während der gesamten Trainingsphase. Ebenfalls wurde ein 10 km Testlauf durchgeführt, um einmal zu erfahren wie es ist sich durch die Wettkampfdistanz kämpfen zu müssen.

Hier das Fazit nach 3 Monaten hartem Training und erfolgreich absolvierten 10 km der Läuferinnen:

Lisa Hennig | 23 Jahre und 2 Kinder

„Für mich war es sehr motivierend einen festen Trainingsplan zu haben, das Training hat Spaß gemacht und beim Laufen habe ich schnell einen Fortschritt gemerkt.“

Anna Heller | 26 Jahre und 1 Kind

„Bei unseren Trainern waren wir gut aufgehoben und bei meinem Training habe ich schnell Erfolge gemerkt. Ich bin motiviert weiter zu machen, da unsere Kinder in der Kinderbetreuung von vita fitness gut aufgehoben sind.“

»

GEHEN SIE AUF TOUR.

Fiat mit



Abb. zeigt Sonderausstattung

Der Fiat 500 POP STAR.

Klimaanlage, Radio mit CD/MP3-Player, Bluetooth® Freisprecheinrichtung, Chrom-Paket – bei dieser Ausstattung werden auch Sie bestimmt schnell zum Fan des Fiat 500 POP-Star.



Kraftstoffverbrauch (l/100 km) nach RL 80/1268/EWG:
innerorts 8,4; außerorts 5,3; kombiniert 6,4.
CO₂-Emission (g/km): kombiniert 149.

Kompakt • umweltfreundlich • stylish

Erleben Sie die neue Fiat 500-Familie in unserer Ausstellung.

Wir halten stets die aktuellsten Modelle für Sie bereit!
Reinschauen lohnt sich immer!

Aktuelle Vorführgewagen warten auf neugierige Testfahrer. Seien Sie einer davon!

Wir freuen uns darauf Sie beraten zu dürfen!

Ihr individuelles Barzahlungs- oder Finanzierungsangebot erhalten Sie bei:

Ihr Fiat Händler:



Stephan-Niderehe-Str. 36, 35037 Marburg
Telefon: 06421 309070, Fax: 06421 3090712
E-Mail: info@auto-kaletsch.de / Web: www.auto-kaletsch.de



Anne-Kathrin Zahnwetzter | 35 Jahre und 1 Kind

„Das Laufprojekt war total klasse. Ich fühle mich einfach fitter und die persönliche Betreuung bei vita fitness war sehr gut. Auch das Verhältnis unter den Läuferinnen war sehr gut.“

Antje Bendix | 32 Jahre und 1 Kind

„Ich bin auch schon vor dem Projekt gelaufen, aber unter professioneller Betreuung ist es noch mal etwas anderes. Das Training war wirklich gut. Wir haben uns bei den Trainern sehr wohl gefühlt und es ist schade, dass es vorbei ist.“



Helena Hullmann | 33 Jahre und 3 Kinder

„Ich habe es mir leichter vorgestellt mit drei Kindern zu trainieren. Aber ich habe es geschafft. Ich hätte es nie gedacht, noch einmal solch einen Ehrgeiz beim Laufen zu entwickeln.“

Karin Nemeti | 28 Jahre und Mutter von 2 Kindern

„Das Lauftraining bei vita fitness und auch die Kräfteinheiten haben mir gut gefallen und haben mir viel gebracht. Besonders das Gruppentraining hat mir viel Spaß gemacht.“



EIN VOLLER ERFOLG

Alle Läuferinnen haben letztlich ihre persönlichen Erwartungen übertroffen. Anna Heller wurde in ihrer Altersklasse mit knapp 45 min Endzeit sogar die erstplatzierte Läuferin.

Esther Kracht und Jan Schmidt sind stolz auf das, was die jungen Mütter trotz Doppelbelastung geleistet haben.



Jetzt Startplatz gewinnen!

Sie sind Laufinteressiert, Einsteiger oder wollen Ihre persönliche Bestzeit verbessern? Wir machen Sie auch im nächsten Jahr wieder fit für den „Ahrens Stadtlauf“ am Sonntag den 28.09.2014.

Bewerben Sie sich jetzt und gewinnen Sie einen Startplatz im vita fitness Laufteam.

Senden Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff „Startplatz gewinnen“ an:

laufprojekt2014@gesundheitszentrum-marburg.de

vita fitness bedankt sich bei seinen Partnern und den „jungen Müttern“ für die tolle Zusammenarbeit und den hohen Spaßfaktor!



Unsere Partner



„Betreuung und
Bewegung jetzt auch
für unsere Kinder.“



Unser Tarif
vita family

**Mit Angeboten für
die ganze Familie.**

Unser Tarif vita family für alle, denen die Fitness der ganzen Familie am Herzen liegt. Entspanntes Trainieren für die Großen dank spezieller Sport- und Betreuungsangebote für die Kleinen.

Jetzt online informieren oder vorbeikommen!
vita-fitness.de/meintarif

vita fitness
erleben-entspannen-erholen

vita fitness
Am Krekel 49
35039 Marburg
Tel. 06421 16953-0
[f/vitafitness.marburg](https://www.facebook.com/vitafitness.marburg)

Sagen Sie Ihrem Körper „GUTEN MORGEN“

Der Yoga-Sonnengruß als
perfektes Wake-up-Programm

Koordinieren Sie die einzelnen Übungen mit der Atmung und fließen Sie dynamisch von einer Haltung in die nächste. Passen Sie die Bewegung der Länge Ihres Atems an, so dass eine Einheit zwischen Ihrer Bewegung und Ihrer Atmung entsteht.



1.

1. STAND Stellen Sie sich aufgerichtet hin. Bringen Sie das Becken in eine neutrale Position. Das Steißbein zieht leicht nach unten, das Schambein nach oben. Bringen Sie die Handflächen vor dem Brustraum zusammen. Strecken Sie die Arme dann nach oben. Atmen Sie ein.



2.

2. VORWÄRTSBEUGE AUS DEM STAND Beugen Sie den Oberkörper aus der Hüfte nach vorn und ziehen Sie die hinteren Oberschenkelmuskeln und die Sitzbeinknochen nach oben. Legen Sie die Handflächen auf Klötzchen oder auf dem Boden. Ziehen Sie die Schulterblätter weg von den Ohren in Richtung Schulterblätter. Atmen Sie aus.



WANN IST
EIGENTLICH
DER NÄCHSTE
YOGA-KURS?

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

WWW.MEINCLUBAPP.DE

Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play



3. AUSFALLSCHRITT Beugen Sie das vordere Bein bis maximal 90°, richten Sie das Kniegelenk über dem Fußgelenk aus und strecken Sie das hintere Bein bis in die Ferse kraftvoll nach hinten. Setzen Sie beide Handflächen rechts und links von dem vorderen Fuß auf. Lassen Sie ihr Kreuzbein nach unten sinken, wobei die Hüfte parallel ausgerichtet bleibt. Öffnen Sie die Schultern, drehen Sie die Oberarme leicht nach außen und ziehen Sie den Nacken in die Verlängerung der Wirbelsäule. Atmen Sie ein.



VARIATION Legen Sie die rechte Hand unter die Schulter und strecken Sie den linken Arm nach oben. Bleiben Sie zwei tiefe Atemzüge in dieser Position. Dann richten Sie sich im Ausfallschritt auf. Strecken Sie beide Arme nach oben und beugen Sie sich aus dem oberen Rücken nach hinten. Sinken Sie dabei tiefer in die Hüften und schieben Sie das Steißbein weiter nach unten. Die Hüfte ist nach vorn ausgerichtet. Atmen Sie ein.



4. HERUNTERSCHAUENDER HUND Stellen Sie die Füße hüftgelenkweit auf. Richten Sie die Fußaußenkanten parallel zu den Längskanten der Matte aus und schieben Sie die Fersen nach hinten in Richtung Boden. Strecken Sie die Beine und drücken Sie die Oberschenkel nach hinten. Schieben Sie den Po, das Steißbein und die Gesäßknochen nach oben. Strecken Sie den Rücken gerade durch bis zum Nacken. Gerne können die Knie leicht gebeugt werden um den Rücken besser zu strecken. Atmen Sie tief aus.

VARIATION Strecken Sie das rechte Bein nach oben.



4.

5. LIEGESTÜTZ Kommen Sie in eine Brettposition. Spreizen Sie die Finger. Strecken Sie die Arme. Drehen Sie die Oberarme leicht nach außen und drücken Sie die Fersen nach hinten. Atmen Sie ein und tief aus.

VARIATION Ziehen Sie das rechte Knie mit der Ausatmung zur Stirn an.

5.



6. KOBRA Legen Sie beide Füße mit dem Spann auf und pressen Sie sie in den Boden. Entspannen Sie den Po und pressen Sie die gestreckten Beine, die Hüfte und das Schambein in den Boden. Ziehen Sie die Wirbelsäule lang und heben Sie das Brustbein sanft an. Legen Sie die Hände unter die Schultern. Halten Sie die Ellbogen eng am Körper und strecken Sie sie sanft nach oben. Richten Sie Ihren Blick geradeaus, ohne den Kopf in den Nacken zu legen. Atmen Sie ein.

VARIATION Legen Sie die Füße mit dem Spann auf, gerade nach hinten ausgerichtet, und pressen Sie sie fest in den Boden. Spannen Sie die Beine und die Bauchmuskulatur an und ziehen Sie das Steißbein leicht nach unten. Heben Sie die Beine vom Boden ab, so dass nur noch der Spann den Boden berührt. Setzen Sie die Hände genau unter die Schultergelenke und drücken Sie sich nach oben.

6.



Fotos © Menius Krutschke

Mein Tarif
vita free

Mein Tarif
vita CAMPUS

Unser Tarif
vita family

Unser Tarif
vita weekend

Mein Tarif
vita starter

Mein Tarif
vita flex



Für jeden den richtigen Tarif.
Jetzt informieren unter vita-fitness.de/meintarif

Collagen-Lichttherapie mit *mon amie*

Spüren Sie die Heilkraft der Sonne



„Ich genieße die 20 Minuten pure Entspannung jedes mal aufs Neue. Meine Haut sieht nach jeder Anwendung einfach frischer aus. Außerdem bietet mir mon ami die Möglichkeit Energie aufzutanken“, so Anja Kling, TV-Star und Markenbotschafterin von mon amie. Erleben auch Sie jetzt im vita fitness diese positiven Erfahrungen.

Durch die Collagen-Lichttherapie wird die Sauerstoffaufnahme der Haut verbessert und die Entgiftung ange-regt. Ebenso wird die Speicherfähigkeit der Feuchtigkeit verbessert. Die Regenerierung der Haut wird positiv beeinflusst, das collagene Netzwerk, zu dem auch Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln gehören, gestärkt. So hat eine Anwendung mit mon amie bei sportlicher Betätigung auch darauf einen positiven Einfluss. Auch die Neubildung gesunder Haut, z. B. bei der Wundheilung, wird gefördert.



DIE POSITIVEN EIGENSCHAFTEN DER COLLAGEN-LICHTTHERAPIE SIND U.A.:

- » Stimulierung der Collagen- & Elastinproduktion
- » Reduzierung von Fältchen und Linien
- » Förderung der Neubildung gesunder Haut
- » Entzündungshemmende Effekte
- » Unterstützung der körpereigenen Stoffwechselforgänge und Anregung der Durchblutung
- » Positive Ergebnisse bei Hauterkrankungen, wie z. B. Neurodermitis, Akne, Psoriasis und Pigmentstörungen, oder auch bei schmerzhaften Gelenken
- » Steigerung des Allgemeinbefindens und Förderung der Leistungsfähigkeit

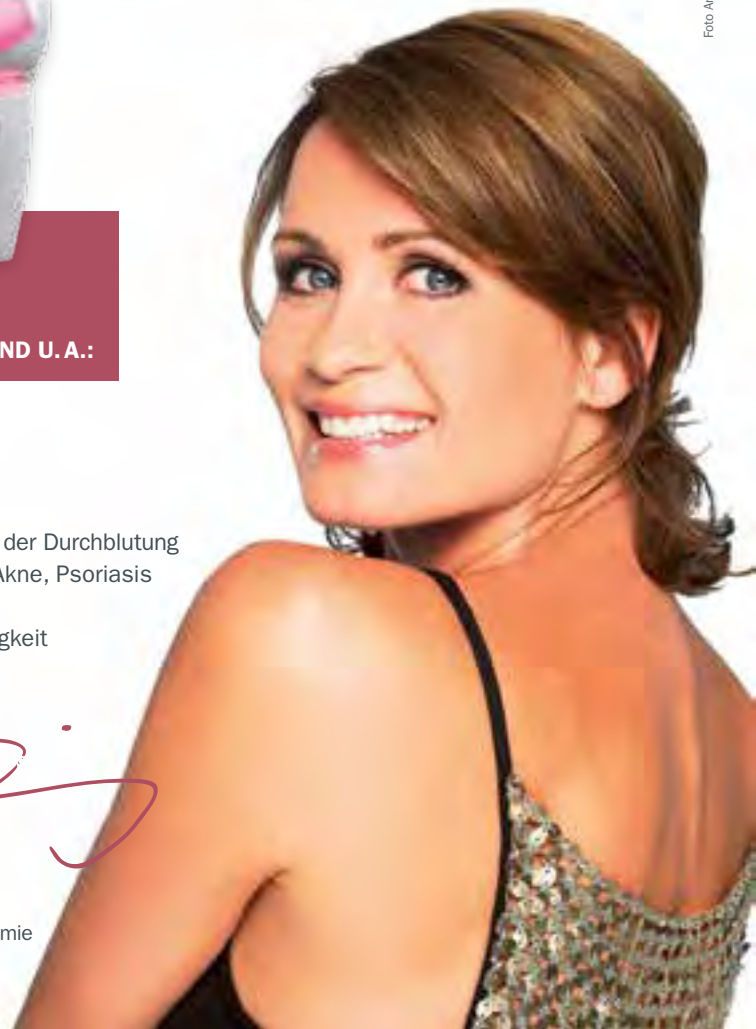
Anja Kling – TV-Star und Markenbotschafterin von mon amie

mon amie lässt Sie die Heilkraft der Sonne spüren. Wählen Sie neben einer reinen Collagen Lichttherapie auch die UV-Besonnung. Durch die Besonnung mit mon amie produziert Ihr Körper Vitamin D3. Das lebensnotwendige „Sonnenschein-Vitamin“ wird zu 90% durch UVB-Licht bei der Besonnung über die Haut gebildet.

Die biopositiven Effekte des Lichtes und ein optimaler Vitamin-D-Spiegel haben auf viele Bereiche in unserem Körper gesunde und präventive Auswirkungen.

Vitamin D übt u. a. auf mehr als 20 verschiedene Krebserkrankungen einen positiven Einfluss aus.

So übt Vitamin D auf mehr als 20 verschiedene Krebserkrankungen einen positiven Einfluss aus. Des Weiteren führt es zu einer Erhöhung der Knochendichte zur Osteoporose-Verbeugung und zur Senkung von Bluthochdruck und eines Infektions-Risikos. Ebenfalls wird die Thrombose-Gefahr gemindert und die Muskelkraft gestärkt.





Was ist eigentlich COLLAGEN



- » Collagen ist ein sehr wichtiger Bestandteil unseres Bindegewebes, welches auch als „Netzwerk“ des Körpers bezeichnet werden kann.
- » Bindegewebe befindet sich zwischen allen Körperzellen und den Organen sowie in den Knochen, Gefäßwänden, Sehnen, Bändern – und natürlich in Ihrer Haut!
- » Die Collagene sind Form und Elastizität gebende Fasern, die maßgeblich die Stärke- oder eben auch Schwäche- unseres Bindegewebes beeinflussen.
- » Collagene sind hautstraffende Eiweiße, die aus hauchfeinen Fasern bestehen. Diese sind wie Seile miteinander verdreht.

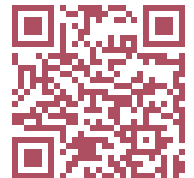
Das Immunsystem wird in Bezug auf Allergien, Darm und Lungenerkrankungen sowie das Herz-Kreislauf-System, speziell im Hinblick auf Blutdrucksenkung, Zuckerkrankheit und Herzinfarktrisiko gestärkt. Osteoporose-Erkrankungen wird vorgebeugt und auch bei Multiple-Sklerose-Patienten konnten positive Ergebnisse beobachtet werden.

EINE AUSREICHENDE VITAMIN-D-VERSORGUNG ...

- ... wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus
- ... verringert das Krebsrisiko (z. B. bei Brust- und Prostatakrebs) und unterdrückt das Krebszellwachstum
- ... sorgt für sonnige Laune
- ... senkt das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Gefäßerkrankungen
- ... Reguliert den Kalziumgehalt, stärkt die Knochen und senkt das Risiko für Brüche
- ... wirkt positiv auf die Insulinproduktion
- ... regt den Proteinaufbau an und fördert zusammen mit Kalzium die Kontraktionsbereitschaft der Muskulatur

Schauspielerin Anja Kling ist überzeugt von mon amie

Scannen Sie den QR-Code ein und schauen Sie sich den Werbespot von mon ami an.



**Erleben auch Sie ab sofort bei uns
in vita fitness die positiven Auswirkungen
der Collagen-Lichttherapie auf Ihre Haut,
Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden.**



Fit mit
schönen
Ideen



Tel. 06423-94110 • Simtshausen
www.rabe-Innenausbau.de



REVIDERM Skinmedics Marburg

Glatte, gesunde Haut hat einen Namen



Entdecken Sie die Mikrodermabrasion des Marktführers REVIDERM für zeitlos schöne Haut. Ob zur Faltenreduktion oder bei Problemhaut – schon nach der ersten Behandlung nimmt man nicht nur ein gutes Gefühl, sondern ein sichtbares Ergebnis mit nach Hause.

Haut(nah) Schönheit erleben. Professionelle Behandlung und stilvolles Interieur im Herzen Marburgs gelebt und geleitet von Uta Janisch

Dermokosmetik und Mikrodermabrasion sind die einfachste Art natürlicher Hautverjüngung und Problemhautbehandlung. Die Mikrodermabrasion (MDA) ist ein schonendes und effektives Intensivpeeling mit Tiefenwirkung. Dabei wird die oberste Hornschicht sanft

abgetragen, wodurch die Bildung neuer Zellen angeregt wird. Dieser hauteigene Repairmechanismus, der wie Fitnessstraining für müde Hautzellen wirkt, wird durch REVIDERM Wirkstoffkosmetik gezielt verstärkt.

DIE IN VIELFACHEN STUDIEN BELEGTEN ERGEBNISSE KÖNNEN SICH SEHEN LASSEN:

- » Feinporigere, elastischere Haut
- » Straffere Haut
- » Faltenreduktion
- » Bessere Collagenstruktur
- » Erhöhte Wirkstoffaufnahme

Im REVIDERM Skinmedics Marburg von Uta Janisch liegt ein weiterer Fokus auf der Behandlung störender Narben. Die intensive, aber kontrollierte Behandlung mit Mikrodermabrasion ermöglicht eine signifikante Angleichung an das umgebende Hautniveau. Bereits nach einer Behandlung ist die Wirkung spür- und erkennbar. Auffällige, verdickte oder anderweitig optisch prominente Narben werden flacher, weicher und weit weniger sichtbar.

Speziell für Aknenarben wurde das „Diamond Peel“ entwickelt. Die synergistische Kombination aus MDA und tiefenwirksamen PCA-Peeling lässt die Haut ebenmäßiger und feinporiger werden, der Teint gewinnt eine gleichmäßige Struktur.



Fotos © Ronald Henning, Daniel Zenker

Alle Informationen finden Sie im Internet unter reviderm-skinmedics-marburg.de oder direkt telefonisch unter: 06421 6201000



haut(nah) schönheit erleben

- Professionelle Hautanalyse
- Mikrodermabrasion für effektive Hautverjüngung
- Erkennung und Behandlung von Hautunreinheiten, Rosacea, Narben, Pigmentstörungen etc.
- Permanent Make-Up
- Unterspritzung

REVIDERM
skinmedics marburg
UTA JANISCH

REVIDERM skinmedics
Flagshipstudio Uta Janisch
Steinweg 35a · 35037 Marburg

tel 06421 6201000
mail info@reviderm-skinmedics-marburg.de

Öffnungszeiten
Di–Fr 9–18 Uhr / Sa 9–15 Uhr
und nach Vereinbarung

reviderm-skinmedics-marburg.de
facebook.com/reviderm.skinmedics.marburg

Wie fit bist Du wirklich?

-Grenzensucher-



SPORT IST
LEIDENSCHAFT...

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

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

Mo. - Fr. 9 - 19 Uhr · Sa. 9 - 18 Uhr



Ahrens

ahrens-marburg.de



facebook.com/ahrens-marburg

Unser Kapital sind unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Betriebliche Gesundheitsförderung bei der Chr. Balzer GmbH & Co. KG

Sport und Bewegung sind wichtig! Wer regelmäßig Sport treibt, fühlt sich gesünder, entwickelt eine positivere Lebenseinstellung und ist im Alltag und Berufsleben leistungsfähiger.

Die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist eine zukunftsorientierte Unternehmensstrategie mit dem Ziel, die Gesundheit zu stärken, das Wohlbefinden der Mitarbeiter zu fördern und damit den zivilisationsbedingten Erkrankungen, wie Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Übergewicht und psychischen Belastungen wie Stress, entgegen zu wirken.

UNSER KAPITAL SIND UNSERE MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER!



„Das Thema Gesundheit hat durch die betriebliche Gesundheitsförderung einen höheren Stellenwert bei allen im Unternehmen erreicht. Mitarbeiter kommen über Standorte hinweg auf einer völlig anderen Ebene zusammen, dies hat den Teamgedanken in unserem Unternehmen weiter gestärkt.“

TOBIAS BALZER
Geschäftsführer der Chr. Balzer GmbH & Co. KG

Um dieses Kapital zu schützen und auch weiter auszubauen gilt bei der Chr. Balzer GmbH & Co. KG der Leitsatz: **Work – Life – Balance.**

Die Firma Chr. Balzer GmbH & Co. KG mit Standort in Marburg und Wallau und die vita fitness GmbH & Co. KG im Gesundheitszentrum am Krekel in Marburg haben jetzt eine besondere sportliche Allianz geschlossen. Seit dem 15.07.2013 können alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das gesundheitsfördernde Leistungsspektrum des vita fitness in Marburg nutzen.

Unabhängig davon, ob die Balzer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Herz-Kreislauf-, Fitness- oder Rückentraining machen, die Sauna nutzen, am umfangreichen Kursprogramm, der Ernährungsberatung zur Gewichtsabnahme teilnehmen oder ihre Kinder im „Kids-Club“ betreuen lassen möchten, all das ist machbar. Dieses umfangreiche gesundheitsorientierte sportliche Angebot stellt die Fa. Balzer den Mitarbeitern kostenlos zur Verfügung.

Bereits nach 8 Wochen sind 54% der Gesamtbelegschaft aktiv in dem Programm.

Neben der Teilnahme an den in das persönliche private Freizeitverhalten der Mitarbeiter integrierbare Sport- und Gesundheitsprogrammen des vita fitness, bietet das vom TÜV zertifizierte Gesundheitszentrum der Firmenleitung ein komplettes betriebliches Gesundheitsmanagement.

„Dieses umfangreiche gesundheitsorientierte sportliche Angebot stellt die Firma Balzer den Mitarbeitern kostenlos zur Verfügung.“

So werden von den vita fitness Gesundheits-Profis auch innerhalb der Firma Balzer Verbesserungsvorschläge zur gesünderen Haltung und zur Lockerung verspannter Muskulatur am Arbeitsplatz aufgezeigt. Des Weiteren erhält jeder Mitarbeiter die regelmäßig erscheinende vita fitness Gesundheitszeitung. Infostände in der Firma und Fachvorträge von Ärzten, Physiotherapeuten, Ernährungsberatern und Psychologen, ergänzen sinnvoll das Gesundheitsprogramm.

Alles in allem ein maßgeschneidertes betriebliches Gesundheitskonzept, welches bereits an über 250 Standorten bundesweit erfolgreich umgesetzt und den Firmen empfohlen wird. »



Win-Win

Die betriebliche Gesundheitsförderung bietet Vorteile für die Mitarbeiter wie für das Unternehmen gleichermaßen. Erfahren Sie dazu mehr auf der nächsten Seite.

Weitere Infos zum Konzept unter WWW.BGF-DEUTSCHLAND.DE



WAS BEWIRKEN BEWEGUNG UND SPORT?

- » *Stärkung des Herzkreislaufsystems*
- » *Verbesserung der allg. Leistungsfähigkeit*
- » *Stärkung der Muskulatur*
- » *Stärkung des Immunsystems*
- » *Psychisches Wohlbefinden*
(Ausschüttung von Endorphinen)
- » *Stressreduktion/Stressresistenz*

Partner-Gutschein

Ihr Arbeitgeber bietet Ihnen Betriebliche Gesundheitsförderung im vita fitness? Dann trainieren Sie ab sofort auch mit Freunden, Partnern oder Bekannten!

15 % ERMÄSSIGUNG auf alle unsere Fitnesspakete für bis zu 2 Freunde, Bekannte oder Lebenspartner*

Ihr Name

Ihre vita fitness Kundennummer

Ihr Arbeitgeber

Partner-Mitglied #1

Partner-Mitglied #2

Einfach ausfüllen, anmelden, profitieren!

KONTAKT vita fitness • Am Krekel 49, 35039 Marburg • Tel. 06421.16953-0 • info@vita-fitness.de

*gültig, wenn Ihre Firma im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung mit uns kooperiert. Keine Mindestvertragslaufzeit.



**Alles zum Bauen
und Renovieren**

Ihre Marburger Sanitär- und Fliesenwelt informiert:

www.balzer-bauwelt.de



Mein neues Bad kommt von Balzer

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

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

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

„Ich trainiere seit 8 Wochen regelmäßig 2x pro Woche im vita fitness und komme hierfür immer aus Wallau. Ich habe seit Jahren Diabetes und meine Blutzuckerwerte am Morgen lagen immer deutlich über 120/130. Durch ein kontrolliertes Kraft- und Ausdauertraining und die individuelle Betreuung von Beginn an haben sich meine Blutzuckerwerte enorm verbessert und liegen jetzt zwischen 90-110. In Rücksprache mit meinem behandelnden Arzt kann ich jetzt vielleicht auf leichtere Medikamente umstellen. Mein Ziel ist es diese mittelfristig weiter zu reduzieren und vielleicht ganz ohne Medikamente auszukommen.“

OTTO SCHAF

Niederlassungsleiter Balzer Baustoffe in Wallau



DIE VORTEILE FÜR DAS UNTERNEHMEN

Durch das Konzept der Betrieblichen Gesundheitsförderung, welches bereits bundesweit Anwendung findet, entsteht eine „Win-Win“-Situation, die mit vielen Vorteilen für das Unternehmen einhergeht:

- » Bis zu 50 Prozent der Belegschaft beteiligen sich regelmäßig und nachhaltig an den gesundheitsfördernden Maßnahmen
- » Kostensenkung durch Fehlzeitenreduzierung
- » Steigerung von Leistung, Motivation und Produktivität
- » Verbesserung der Qualität
- » Reduzierung der Fehler- und Unfallquote
- » Verringerung der Fluktuation durch stärkere Mitarbeiterbindung
- » Stärkung des „Wir-Gefühls“ und der Identifikation mit der Firma
- » Förderung der Teamarbeit
- » Verbesserung des Betriebsklimas und der Kommunikation
- » Abteilungsübergreifende Kommunikation während der Fitnessaktivitäten
- » Steigerung von Attraktivität und Image des Unternehmens

- » Verbesserung des Bilanzergebnisses
- » Steuer- und Sozialversicherungsfreiheit unter den Voraussetzungen des § 3 Nr. 34, 8 Abs. 2 Satz 9 EStG (bei Beiträgen bis zu 40 € monatlich). Ansatz als Betriebsausgabe beim Arbeitgeber.

DIE VORTEILE FÜR DIE ARBEITNEHMER

Laut einer Studie würden durchschnittlich 71 Prozent der Belegschaft Bewegungsangebote nutzen, wenn es sie gäbe. Der Erfolg jedes Unternehmens hängt entscheidend von der Leistungsfähigkeit und -bereitschaft seiner Mitarbeiter ab. Grundvoraussetzungen dafür sind ihre Gesundheit und die körperliche Fitness. Und dazu können Sie mit uns als professionellem Partner eine ganze Menge beitragen.

- » Steigerung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit
- » Kräftigung und Mobilisation der gesamten Muskulatur
- » Vorbeugung und Linderung von Rücken- und Gelenkproblemen
- » Stärkung von Herz und Kreislauf
- » Verbesserung der Immunabwehr
- » Reduzierung der Unfallhäufigkeit während Arbeit und Freizeit
- » Vorbeugung von degenerativen Körperschäden
- » Aktiver Stressabbau und Förderung der inneren Ausgeglichenheit
- » Steigerung von Zufriedenheit, Motivation und Leistungsbereitschaft
- » Steigerung des Selbstwertgefühls
- » Intensivierung der sozialen Kontakte



„Das BGF-Konzept ist eine super Chance für uns Mitarbeiter, sportlich aktiv zu sein, die uns der Arbeitgeber ermöglicht.“

CHRISTA NAU-SCHNEIDER

Verkaufsberaterin und Lagerorganisatorin, Standort Krummbogen, Marburg

Auf dem Weg ins Eigenheim – mit Geld vom Staat.

- Ausschöpfung der Wohn-Riester-Förderung¹ bis zum Rentenbeginn möglich
- Reduzierter Eigenbeitrag durch Berücksichtigung der Riester-Zulage¹
- Planungssicherheit durch einen gebundenen Sollzins über die gesamte Laufzeit

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin:
Filiale Marburg
Biegenstraße 2, 35037 Marburg
Torsten Böhme, Telefon (06421) 9908-12
torsten.boehme@db.com

Leistung aus Leidenschaft



¹ Voraussetzung für die staatliche Riester-Förderung ist die Förderberechtigung nach dem Einkommensteuergesetz

Das Deutsche Bank FörderBausparen ist ein Produkt der Deutsche Bank Bauspar AG. Die Deutsche Bank Privat- und Geschäftskunden AG vermittelt Bausparkassendarlehen ausschließlich an die Deutsche Bank Bauspar AG und ist insoweit als deren Darlehensvermittler tätig. Sie ist befugt, den Darlehensnehmer bei der Beantragung des Darlehens zu unterstützen, Erklärungen im Namen der Bausparkasse abzugeben und für diese entgegenzunehmen. Des Weiteren wird sie die vorvertraglichen Informations- und Erläuterungspflichten zum jeweiligen Baudarlehen auch für die Bausparkasse mit erfüllen.



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

Mein Tarif

Für jeden den richtigen Tarif



Flexibilität, Ausdauer und Disziplin sind der Gesellschaft täglich Brot, denn Alltag, Familien- und Berufsleben verlangen viel ab. Wenn der Körper schließlich nach Ausgleich und Entspannung schreit, scheint eine Lösung meist weit entfernt.

Das Tarifsystem „Mein Tarif“ bietet einen Ausweg. In Anlehnung an die jeweilige Lebenssituation lässt sich aus einem Pool an Möglichkeiten ein individuelles Fitness-Workout zusammenstellen.

Der Vorteil? Sie entscheiden was Sie nutzen wollen und passen den Tarif an Ihre individuellen Wünsche und Ziele an. Unbewegliche Sportprogramme weichen personalisierten Sportprofilen. Von der Kinderbetreuung und -förderung über ein ausdifferenziertes Wellness-Angebot bis hin zur Ernährungsberatung bildet das ausgewogene Tarifsysteem via Bausteinkasten das nötige Grundgerüst, welches sich in sechs Konzepte gliedert. Reinschnuppern ohne vorläufige Vertragsbindung? – kein Problem.

Schauen Sie selbst, welches Profil zu Ihnen passt!

vita free

Sie haben sich vorgenommen, mehr für Ihre Fitness und Gesundheit zu tun? Das vita fitness versucht Ihren Ansprüchen gerecht zu werden. Durch eine Mitgliedschaft haben Sie viele Möglichkeiten, Ihre Fitness und Gesundheit zu verbessern und Ihr Wohlbefinden in unserer Saunenlandschaft zu steigern.

Bestens ausgestattete Trainingsbereiche mit zahlreichen Kraft-, Fitness- und Cardiogeräten, sowie zahlreiche Kurse lassen keine Wünsche offen.

vita CAMPUS

Der vita campus-Tarif ist für Schüler, Studenten und Auszubildende ohne feste Laufzeit und bietet daher maximale Flexibilität neben Uni und Schule. Das Kursprogramm besticht durch Abwechslung und Aktualität, genau das Richtige, um sich mal richtig auszupowern und einen Ausgleich zur Uni zu finden. Alle Kurse werden von qualifizierten Trainern geleitet und von Musik begleitet. Als Mitglied können Sie an allen regulären Kursen teilnehmen.

vita family

Im vita family-Tarif können Sie Ihre Kleinen problemlos in der Kinderbetreuung abgeben und entspannt etwas für sich tun. Wellness heißt Wohlbefinden und bedeutet insbesondere das „sich kümmern um das eigene seelische und körperliche Wohl“.

Die vita fitness Saunen- und Wellnesslandschaft stellt Ihnen die idealen Rahmenbedingungen bereit, den alltäglichen Stress hinter sich zu lassen.

Genießen Sie deshalb jeden Augenblick der Entspannung und tauchen Sie ein in eine Welt der Stille. Neben qualifizierter Kinderbetreuung bietet das vita fitness auch Kurse zur Förderung der Kleinen an.





Das vita fitness Betreuungskonzept

Bei uns sind Sie bestens aufgehoben, denn die vita fitness Betreuungskonzepte umfassen eine individuelle und effektive Trainingsplanung, mit der Sie Ihr persönlich gestecktes Trainingsziel garantiert erreichen.

Zu Beginn Ihrer Mitgliedschaft entscheiden Sie sich für eines unserer Betreuungskonzepte und beginnen mit Ihrem persönlichen Gesundheitscheck. Dieser gibt Ihnen und uns einen Überblick über Ihre Leistungsfähigkeit und dient als Grundlage für Ihren persönlichen Trainingsplan. Die späteren Re-Checks machen dann die Erfolge Ihres Trainings sofort messbar.

Sie erhalten als Neumitglied von uns das vita fitness Starter-Paket, bestehend aus **Sportbeutel, Getränkeflasche und Polar Gurt**. Während Ihres gesamten Aufenthalts im vita fitness stehen Ihnen unsere Trainer bei Fragen oder Problemen jederzeit zur Verfügung.

Insgesamt können Sie aus den 4 verschiedenen Betreuungskonzepten „Basis“, „Erfolgskonzept Rücken“, „Erfolgskonzept Abnehmen“ und „Premium“ wählen. Das von Ihnen gewählte 12-monatige Betreuungskonzept können Sie mit zahlreichen Zusatzleistungen individualisieren.

Alle Details zu den Betreuungskonzepten finden Sie in unserer Info-Broschüre. Die gibt's bei uns im vita fitness sowie im Internet unter vita-fitness.de/meintarif

vita weekend

Sie möchten mehr für sich machen, sind aber nach der Arbeit zu erschöpft, um den Weg ins Fitness-Studio zu finden? Der vita weekend-Tarif bietet Ihnen die Möglichkeit, nur für die Tage zu zahlen, an denen Sie die nötige Motivation finden, Körper & Geist auf die kommende Woche vorzubereiten.

vita starter

Für alle Neueinsteiger und entschlossen Unentschlossene ist der all-inclusive vita starter-Tarif genau das Richtige. Dieser bietet die Möglichkeit, die Philosophie des vita fitness und seine Angebote kennen zu lernen. Das all-inclusive-Angebot ohne Vertragslaufzeit dient der Orientierung und ebnet den Weg zum individuellen Trainingsprofil.

vita flex

Wer heute noch nicht weiß, ob er morgen trainieren möchte ist mit dem vita flex-Tarif bestens versorgt. Das Prinzip: Einheiten buchen, vorbei kommen, loslegen.



Kids CLUB
vita fitness

ZUMBA
kids

Wellkin
Wohlfühl Momente miteinander genießen



Mein Tarif im Überblick

Zu jedem Tarif ist die Wahl eines Betreuungskonzepts erforderlich.

Mein Tarif	vita free				vita CAMPUS	vita family	vita weekend	vita starter	vita flex
	3 Monate	6 Monate	12 Monate	24 Monate	Studentenvertrag ohne Vertragslaufzeit	2 Erw. + mind 1 Kind ^{3,4} ohne Vertragslaufzeit	Wochenendtarif Fr-So für 12 Monate	180 € einmalig ⁵ für 10 Trainingseinheiten	20 / 40 / 60 Trainingseinheiten
Fitness-Paket¹ <i>monatl. Grundbetrag</i>	78 €	68 €	58 €	48 €	39 €	58 € je Erwachsener	39 €	✓	bei 20 TE = 10 €/TE bei 40 TE = 9 €/TE bei 60 TE = 8 €/TE
Getränke-Paket²	8 €	8 €	8 €	8 €	8 €	8 €	8 €	✓	2 €/TE
Power Plate-Paket²	4 €	4 €	4 €	4 €	4 €	4 €	4 €	✓	2 €/TE
Wellness-Paket²	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €	✓	3 €/TE
Pilates Allegro-Paket²	8 €	8 €	8 €	8 €	8 €	8 €	8 €	✓	Nur als Paket buchbar
KidsClub^{2,4} Kinderbetreuung	17 €	17 €	17 €	17 €	17 €	✓	17 €	✓	Buchbar als Tageskarte oder als Paket
KidsWorld^{2,4} mit Zumba® Kids oder Wellkin	28 €	28 €	28 €	28 €	28 €	28 €	28 €	1x gratis	Buchbar als Tageskarte oder als Paket

Unser Park-Abo. Einmal zahlen, immer parken. Für 5 € mtl.

Bundle wählen und sparen!

vita PowerBundle⁶ Getränke-Paket ² Power Plate-Paket ² 20% auf Multi- power-Produkte	15 €	15 €	13,50 €	12 €	12 €	12 €	12 €
vita RelaxBundle⁶ Wellness-Paket ² Getränke-Paket ² 50% Handtuch- Service	30 €	28 €	26 €	24 €	24 €	24 €	24 €
vita KidsBundle^{4,6} KidsClub ⁴ KidsWorld ⁴	30 €	30 €	27,50 €	25 €	22,50 €	×	22,50 €

Happy Hour Card* 8 €

Getränke-Paket für 2 €
Power Plate-Paket für 2 €
Wellness-Paket für 3 €
*gilt 2,5 Stunden vor Schließung

Tageskarte 12 €

Getränke-Paket für 3 €
Power Plate-Paket für 3 €
Pilates Allegro für 8 €
Wellness-Paket für 6 €
KidsClub für 4,90 €
KidsWorld für 5 €

¹ Fitness, Cardio, Kurse (ausgenommen Pilates Allegro- & Aqua-Kurse)

² Monatl. Paketpreis. Erstlaufzeit von 6 Monaten. Endet automatisch mit Ende der Mitgliedschaft.

³ Monatsbeitrag pro Erwachsener. Inkl. Kinder bis 16 Jahre. Inklusive Kinderbetreuung.

⁴ Die Kinderanzahl ist egal.

⁵ inkl. Erstellung eines Trainingsplans. Beinhaltet Betreuungskonzept mit Eingangs- sowie Ausgangscheck.

⁶ Laufzeit des Bundles ist gleich der Laufzeit des Fitness-Pakets

Weitere Details und unsere Info-Broschüre zum Download unter vita-fitness.de/meintarif



FÜR ALLE, DIE IHRER ZIELGRUPPE ETWAS MEHR ZU SAGEN HABEN.

Maßgeschneiderte Kundenmagazine von cleverworx!



Wenn die Diagnose lautet: Gerissenes Kreuzband

Wissenswertes von Dr. med. Ewgeni Ziring

Etwa 5 % der etwa 40 Millionen Sporttreibenden in Deutschland verletzen sich pro Jahr so schwer, dass sie ärztlich behandelt werden. Verletzungen des Kniegelenkes sind dabei nach denen des oberen Sprunggelenkes die häufigsten.



Zur Person **Dr. med. Ewgeni Ziring**

Mannschaftsarzt der U20-Basketball-Nationalmannschaft der Herren und Leiter der Sektion arthroskopische Chirurgie und Sporttraumatologie in der Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie am UKGM, Standort Marburg

In Deutschland werden etwa 90.000 Kreuzbandverletzungen pro Jahr operativ behandelt, dies entspricht einer Häufigkeit der Verletzung von 0,5–1/1000 Einwohnern. Dabei überwiegt ganz eindeutig die Verletzung des vorderen Kreuzbandes, kurz VBK (>90%). Das relative Risiko ist für weibliche Sportlerinnen höher. Wir sehen beim jungen, aktiven Sportler im Einklang mit den allermeisten Chirurgen und Orthopäden eine klare Indikation zum sofortigen Kreuzbandersatz.

Bereits 1895 beschrieb Robson eine Primärnaht eines Kreuzbandes mittels Catgut. 1936 führte Campbell eine erste VKB-Ersatzplastik mittels autologer Patellarsehne durch. In den 60er Jahren etablierten Jones und Brückner die Patellarsehnentransplantation in der Kreuzbandchirurgie. Anfang der 90er Jahre wurden arthroskopische VKB-Ersatz-Techniken eingeführt. Die Technik hat sich seitdem immer weiter entwickelt und bietet heute durch Standardisierung und Erfahrung eine gute Basis für eine sichere und erfolgreiche Versorgung der Kreuzbandverletzung.

Die Ziele der Operation stellen die Wiederherstellung der Stabilität des Kniegelenkes, die Verhinderung der Arthrose sowie die Ermöglichung eines möglichst kurzen Rehabilitationsprozesses bis zum Wiedereintritt der Sportfähigkeit dar. Als Standardtransplantat hat sich in den letzten 10–20 Jahren die körpereigene Semitendinosussehne gegenüber dem mittleren Drittel der Patellarsehne durchgesetzt. Der Verlust dieser Sehne ist funktionell unbedeutend, die Entnahme macht im Gegensatz zur Patellarsehne keine Probleme. Andere Techniken haben sich (bisher) nicht durchgesetzt.

OPERATIONSTECHNIK

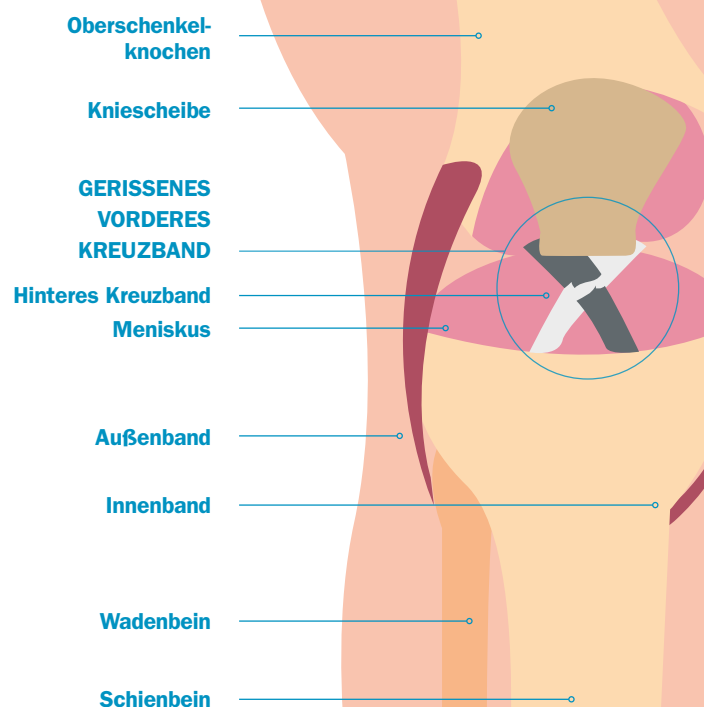
Zum Ersatz des vorderen Kreuzbandes wird die Semitendinosussehne über einen kleinen Hautschnitt mit einem speziellen Rundmesser entnommen. Die Sehne wird 4-fach gefaltet und vernäht und man erhält ein ausreichend stabiles, dem Durchmesser und der Länge des VKB entsprechendes Transplantat. Dieses wird mit Haltefäden armiert.

Über Bohrkänäle, die über einen Führungsdraht unter arthroskopischer Sicht an anatomisch exakter Stelle angelegt werden, wird das Transplantat dann vom Schienbein ins Gelenk eingebracht. Die Fixation im

Oberschenkelknochen erfolgt pressfit mit zusätzlicher Sicherung durch einen Flip, im Schienbein mit resorbierbarer Interferenzschraube u./o. Spezialknopf. Mit dieser Methode wird ein primär bewegungs- und belastungsstabiles Konstrukt erreicht.

Allerdings wird die Sehne (wie auch die Patellarsehne) komplett von ihrer Versorgung mit Blutgefäßen und Nerven getrennt. Daher durchläuft sie Phasen des Zelltodes (Nekrose), der Wiedereinsprossung von Gefäßen (Revaskularisierung) und der Wiederherstellung von Bandstrukturen (Remodelling). Das Transplantat verliert im Verlauf nach hoher Ausgangssteifigkeit an Reißfestigkeit, ehe das Remodelling zur endgültigen Struktur und dauerhaften Stabilität führt. Diese Phasen müssen in der Rehabilitation berücksichtigt werden.

Begleitverletzungen an Menisken und Knorpel beeinflussen die Belastbarkeit postoperativ und sind wesentliche Faktoren bzgl. der Entwicklung einer späteren Verschleißerkrankung (Arthrose) des Gelenkes.



Professionelle Rehabilitation nach einer Kreuzband-Operation

Möglichkeiten einer modernen Therapie im Reha Fit Marburg

Die VKB-Ruptur ist bzgl. der Rehabilitation so gut untersucht wie keine weitere Verletzung. Dies ist zurückzuführen auf die hohe Anzahl der Verletzungen des VKB, ihre immense Auswirkung auf die Sportfähigkeit und daher dem Bestreben, durch Optimierungen der Rehabilitation den Behandlungsverlauf möglichst zu verkürzen.

Nicht zuletzt die Interessen der Vereine im Profisport unterstützen diese Bemühungen. Allerdings zeigen viele Beispiele, zuletzt das Schicksal von Holger Badstuber, FC Bayern München, dass der natürliche Heilungsverlauf der Integration des Kreuzbandersatzes nur bedingt zu beeinflussen ist.

Aufgrund ihrer herausragenden Stellung im allgemeinen und wissenschaftlichen Interesse dient die Rehabilitation des Patienten mit vorderem Kreuzbandersatz sehr gut als Beispiel der Darstellung einer modernen Rehabilitation von Verletzungen des Bewegungsapparates und soll hier dargestellt werden.

Übergeordnetes Ziel der Rehabilitation ist die möglichst optimale Wiederherstellung der Körperfunktionen (restitutio ad optimum) und damit Reintegration des Verletzten in allen Bereichen seines Lebensumfeldes.

Selbstverständlich erscheinen hier nach Kreuzbandersatz die Wiederherstellung der Fähigkeit der selbstständigen Körperhygiene, der Haushaltsführung, der Mobilität zu Fuß und motorisiert, sowie der Aufrechterhaltung der sozialen Integration. Auch die Wiederaufnahme der Berufstätigkeit gilt für die meisten Berufsfelder als unproblematisch. Die uneingeschränkte Wiederaufnahme der Sportaktivität sowohl im Amateur-, als auch Leistungs- und Profisport wird zwar von den meist jüngeren aktiven Sportlern erwartet, erfordert aber einen guten Gesamtbehandlungsablauf.

Die Leistungsfähigkeit im Sport hängt von verschiedenen motorischen Faktoren ab. Hierzu zählen die Beweglichkeit, die Kraft, die Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Unter letzterer versteht man die Fähigkeit, Bewegungen zeit- und zielgenau durchführen zu können.

Die Wiederherstellung dieser leistungsbestimmenden Faktoren stellt daher die Grundlage einer zielorientierten Rehabilitation von Sportlern dar.



Wichtig für das Verständnis der Rehabilitation nach Ersatz des vorderen Kreuzbandes ist, dass das VKB neben der Funktion eines mechanischen Stabilisators und Kopplers der komplexen Roll-Gleit-Rotationsbewegung des Kniegelenkes auch die eines propriozeptiven Organs mit verschiedenen Mechanorezeptoren und Afferenzen zum Rückenmark und höheren motorischen Zentren darstellt und damit an der sensomotorischen Steuerung der Kniebewegung beteiligt ist.

„Ziel der Rehabilitation ist die möglichst optimale Wiederherstellung der Körperfunktionen.“
Für eine schnelle Reintegration in alle Bereiche des Lebens.

Der VKB-Ersatz kann die mechanische Stabilität des Kniegelenkes und die Kopplungsfunktion wiederherstellen, die Funktion eines sensorischen Organs jedoch nicht mehr, da die Transplantatsehne komplett von ihrer nervalen Versorgung getrennt wird.

Shelbourne wies bereits Anfang der 90er Jahre nach, dass eine frühfunktionelle Therapie nach Kreuzbandersatz sicher und zielführend ist. Dabei versteht man unter frühfunktioneller Therapie eine baldmöglichste axiale Belastung des Beines, einen freien Bewegungsumfang »

In guten Händen.
Dr. med. M. Schierl ist als Arzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Chirotherapie und Sportmedizin der der Ärztliche Leiter des Therapie-zentrums Reha Fit



Dynamisches Stabilisations-
training mit TRX



Sportartspezifisches
sensomotorisches Training



Isokinetisches Training

und ein frühzeitiges Muskeltraining. Neuere Studien haben ergeben, dass ein solches Konzept Schmerz, Schwellung und Stabilität nicht negativ beeinflusst, die Funktion des Kniegelenkes jedoch positiv fördert. Insofern gelten diese Rahmenbedingungen auch heute in der Rehabilitation der isolierten Kreuzbandruptur.

Keinen Nachweis einer relevanten Wirkung bzgl. Schmerz, Bewegungsumfang, Stabilität, Funktion und Kraft haben Studien zum Bracing des Kniegelenkes mit Orthesen ergeben, lediglich das subjektive Empfinden der Patienten bzgl. Sicherheit zeigte sich in einer Studie erhöht.

„4 verschiedene Phasen bestimmen den Ablauf der Rehabilitation.“

Alle Phasen sind nicht losgelöst voneinander, sondern gehen dabei ineinander über.

Auch Kniebewegungsschienen konnten bisher keinen Nachweis eines Nutzens bringen, hier ist die aktive Bewegung des Kniegelenkes durch den Patienten wichtiger. Die Datenlage zur Integration eines neuromuskulären koordinativen Trainings ist heterogen. Es wird allgemein als sehr sinnvoll angesehen, die Erkenntnisse bzgl. der Effekte auf die Langzeitergebnisse sind jedoch noch nicht ausreichend sicher.

Es gibt Hinweise für eine verbesserte Kraftentwicklung der Beuger, für die subjektive Einschätzung einer verbesserten Funktion und die Verbesserung der Propriozeption. Der Schmerzmittelverbrauch erscheint

reduziert, die Kniestreckung optimiert durch Integration solcher Trainingsmethoden. Bisher liegt aber kein Beweis vor, dass dadurch Sportfähigkeit früher eintritt.

PRAKTISCHER ABLAUF DER REHABILITATION

Zum besseren Verständnis der Rehabilitation kann man verschiedene Phasen unterscheiden:

1	Reizfreiheit Erarbeitung der freien Streckung
2	Verbesserung der Muskelansteuerung Mobilisation des Gelenkes
3	Muskelaufbau Optimierung der statischen und dynamischen Balance
4	Wiederherstellung der seitengleichen Muskelfunktion

ZIELE DER 4 PHASEN DER REHABILITATION

Alle Phasen sind nicht losgelöst voneinander, sondern gehen ineinander über und stellen lediglich eine theoretische Gliederung zum besseren Verständnis dar.

In der 1. Phase, die etwa 1–2 Wochen andauert, dominieren physikalische Anwendungen wie Eispackungen, manuelle Lymphdrainage, Kompression und medikamentöse entzündungshemmende Maßnahmen zur Reduktion der Folgen des OP-Traumas. Gleichzeitig wird mit manuellen Techniken der Krankengymnastik das Kniegelenk in die Streckung mobilisiert. Neurophysiologische Techniken zur Verbesserung der Ansteuerung des Kniestreckers werden ebenfalls von Beginn an eingesetzt und stellen den Schwerpunkt der 2. Phase (2. bis ca. 6. Woche) dar.



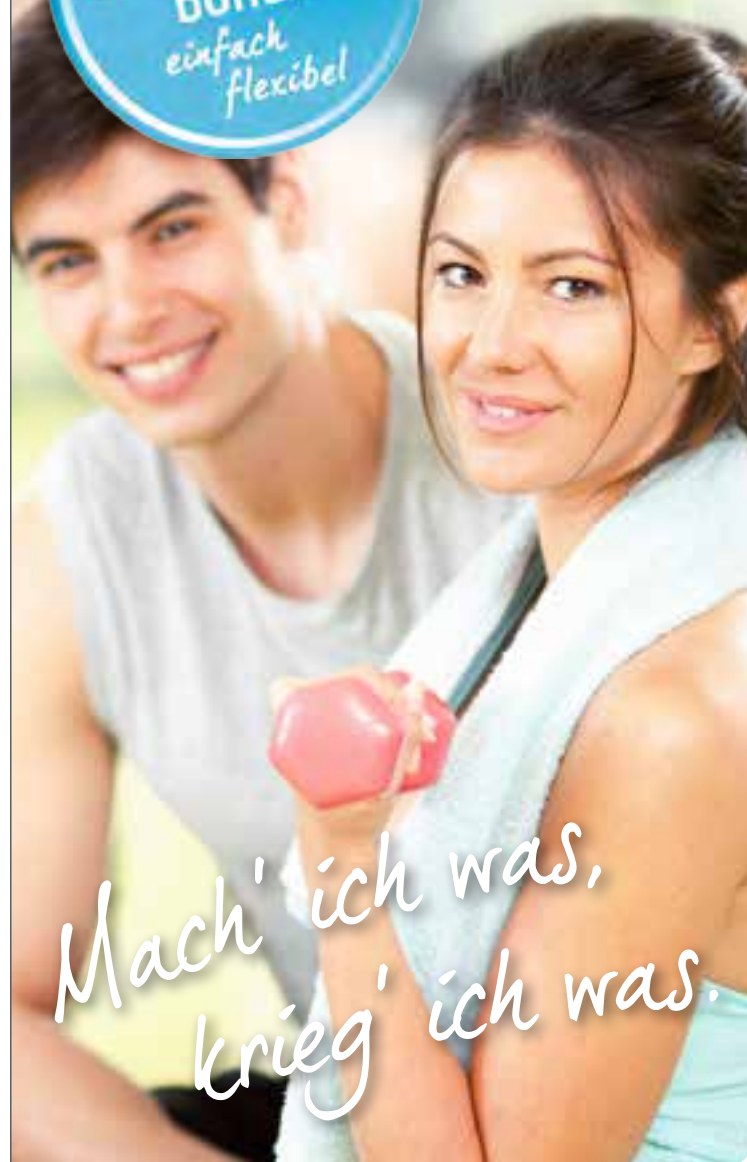
Bei Erreichung der freien aktiven Streckung wird **in der 2. Phase** durch die Krankengymnastik der Fokus auf die Erarbeitung der Beugung und muskulären Stabilisation des Beins zur Sicherung des freien Gehens gelegt. Isometrische Übungen, Mini-Kniebeugen, Ergometer (ggf. mit verkürzter Kurbel) und Stabilisationsübungen ergänzen das Programm.

Erst bei reizlosem Gelenk und freier Streckung ist es sinnvoll, trainingstherapeutische Inhalte zu vertiefen. In den ersten 7 Wochen sollten Kräftigungsübungen für den Kniestrecker nur in der sogenannten geschlossenen Kette (mit Fußkontakt), erst danach in der offenen Kette durchgeführt werden. Sensomotorische Übungen, von einfachen zu komplexen Übungen, und isokinetisches Training kann **in dieser 3. Phase** ergänzt werden. Exzentrisches Training und dynamische Übungen, beginnend auch sportartspezifische, dominieren zunehmend die Trainingsinhalte.

In der optimalen Rehabilitation schließt sich ab etwa der 12. postoperativen Woche bei freier Beweglichkeit, fehlenden Schmerzen und Schwellung sowie Kraftwerten über 75% der Gegenseite **die 4. Phase der Therapie** an. Ziele hier sind die Maximalisierung der Kraft und Ausdauer und der neuromuskulären Kontrolle. Inhalte im Training sind Sprünge und komplexe koordinative Aufgaben sowie kontrolliertes sportartspezifisches Training.

Der hier dargestellte Rehabilitationsablauf stellt allerdings eine Idealform dar.

In der Realität konkurriert dieser Ablauf mit der Vorgabe der Gesetzlichen Krankenversicherung, eine medizinisch notwendige, aber auch wirtschaftlich vertretbare Versorgung zu gewährleisten, und den Vorgaben des Heilmittelkatalogs, der die Regelversorgung mit Heilmitteln (Krankengymnastik, Trainingstherapie, Lymphdrainage, etc.) regelt. Dieser sieht im GKV-Bereich nach Kreuzbandersatz im Regelfall nur eine Verordnungsmenge von 18 Einheiten, davon max. 10 einer standardisierten Kombination aus mehreren Heilmitteln (z. B. KG + Trainingstherapie) vor. Die aufgezeigte Rehabilitation ist damit, im Gegensatz zum PKV-Bereich oder dem Versorgungsauftrag der Gesetzlichen Unfallversicherung, nicht möglich. »



Mach' ich was,
krieg' ich was.

Der neue IKK Gesundheitsbonus:

- 120 € Zuschuss im Jahr für Ihr Training im Fitnessstudio
- Mehr Infos gibt's bei unserem Kundenberater:
Holger Krause
Tel.: 06 41 98 44 46 14

www.ikk-zusatzleistungen.de



SPORTFÄHIGKEIT

Es bleibt die Frage, wann der Sportler wieder aktiv werden kann. Hierzu haben Barber-Westin und Mitarbeiter im Dezember 2011 eine Meta-Analyse der hierzu veröffentlichten Literatur durchgeführt. Sie schlossen aus 716 Originalstudien der letzten 10 Jahre zu Ergebnissen nach VKB-Ersatz 264 ein, die Aussagen zur Sportfähigkeit machten. Trotz der großen Bedeutung der Antwort auf diese Frage der Sportler waren hierzu insgesamt recht dürftige Aussagen zu finden.

In der Summe können folgende Punkte als Voraussetzungen zur uneingeschränkten Wiederaufnahme von Sport zusammengefasst werden:

- » Kraft der vorderen und hinteren Oberschenkelmuskulatur > 80–90% der Gegenseite
- » Keine Schwellung und freie Beweglichkeit
- » Einbeiniger Weitsprung > 90% der Gegenseite
- » Stabilität (Differenz der Translation < 3 mm zur Gegenseite).

Diese Angaben decken sich mit den Ergebnissen einer eigenen Studie aus 1991. Die zeitliche Dimension ist umstritten. Die Mehrzahl der Autoren erlaubt Sport 6 Monate nach Operation. Unter Berücksichtigung von Ergebnissen aus feingeweblichen, elektronenmikroskopischen und immunzytochemischen Untersuchungen, die noch erhebliche Umbauvorgänge des freien Sehnentransplantats nach 12 Monaten nachweisen, lässt jedoch eine Sportaufnahme für Risikosportarten wie Fußball vor einem Jahr als riskant erscheinen und kann meinerseits auch bei Erreichen der oben genannten Kriterien nicht empfohlen werden.

Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie im Therapiezentrum Reha Fit

TELEFON: 06421.9454-0

Aktiv-Orthesen für Ihre Aktivität



Zur Unterstützung der physiotherapeutischen und operativen Therapie sind wirkungsvolle Orthesen unerlässlich.

Dabei steht hier im Gegensatz zur weitverbreiteten Meinung der gezielte Muskelaufbau im Vordergrund. Aktiv-Orthesen unterstützen Sie und lassen eine erlaubte Bewegung zu, die den Muskel kräftigt.



„Als Experte für Sensomotorik fertige ich individuelle Orthesen nach den Anforderungen Ihres Arztes in Leichtbauweise. Ich habe Ihr Problem, die Anforderung des Arztes und das Ziel des Physiotherapeuten im Blick – für Ihre Gesundheit.“

Daniel Bentzer
Orthopädietechnikermeister

Marburg
Uferstraße 2
Tel.: 064 21/96 52-90
www.kaphingst.de



Orthopädie-
Technik®
Kaphingst



Gas • Wasser • Installation
Bauklempnerei • Heizungsbau
Öl • Gasfeuerung

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

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

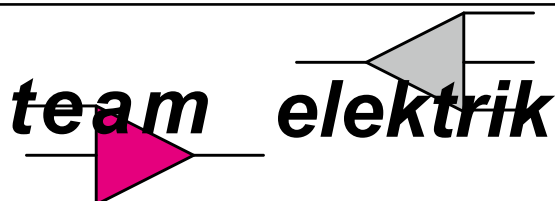
**Pfalz GmbH
Sanitär-Heizung
Oberweg 42
35041 Marburg**

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

Unsere Büro-Zeiten:

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

pfalzgbmh@t-online.de



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

Krankheit vorbeugen ist das Tophema „Wir stellen uns dem Auftrag“

Ein Interview von Thomas Dannenmann mit
Uwe Happel, Gründer und Inhaber des Reha Fit

Uwe Happel
beim Interview
anlässlich des
20-jährigen
Jubiläums des
Reha Fit 2013
(Foto: Uwe Brock)



Zwanzig Jahre Reha Fit mit rund 54.000 Patienten, was ist das Erfolgskonzept?

HAPPEL Meine Vision von einer erweiterten ambulanten Physiotherapie zum Wohl der Patienten schien zunächst revolutionär. Bis Anfang der neunziger Jahre profitierten von der ambulanten Reha ausschließlich Leistungssportler. Ich erkannte die Chance, als sich diese neue Therapieform für alle Berufsgenossenschaften eröffnete. Unter dem Motto „Ambulant statt stationär“ eröffnete ich am 1. August 1993 das Therapiezentrum Reha Fit. Sport – und unfallverletzte Patienten wurden von einem interdisziplinären Team ambulant versorgt. Das sprach sich schnell herum. Patienten nahmen auch weite Anfahrten in Kauf. Bekannte Sportgrößen kamen zu uns. Sie schätzten die komplexen physiotherapeutischen und physikalischen Behandlungen im Reha Fit.

Mehr als 12 Prozent der Bevölkerung im Landkreis Marburg Biedenkopf sind im Gesundheitswesen tätig. Das ist bundesweit ein Spitzenwert. Das Gesundheitszentrum Marburg trägt zu einem breit genutzten Angebot in der medizinischen Gesundheitsversorgung bei.

„Angesichts einer alternden Bevölkerung mit steigenden gesundheitlichen Risiken ist dies vor allem auch eine weitreichende sozialpolitische Aufgabe. Diesem Auftrag stellen wir uns“, sagt der Inhaber, Uwe Happel, Physiotherapeut, im Interview. Im Jahr 1993 gründete er gemeinsam mit seiner Ehefrau Rita und einem kleinen Team das ambulante Therapiezentrum Reha Fit.

Was macht die ambulante Rehabilitation so erfolgreich?

HAPPEL Diese wohnortnahe Versorgung, beispielsweise für Erkrankungen des Bewegungsapparates, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und Neurologischen Erkrankungen, bietet eine leistungsstarke Alternative zur stationären Anschlussbehandlung für





den operierten und/oder chronisch Erkrankten. Ziel der ambulanten medizinischen Reha ist die schnellstmögliche Rehabilitation, sowie die Wiedereingliederung in die Gesellschaft und das Berufsleben. Operateur, behandelnder Arzt, das Therapeuten-Team und das persönliche Umfeld werden in den Therapieverlauf mit einbezogen.

Was verstehen Sie unter ambulanter medizinischer Reha?

HAPPEL Die ambulante medizinische Reha gliedert sich in zwei Formen: Die Anschlussheilbehandlung erfolgt nach stationärer Therapie oder Operation in der Regel innerhalb 14 Tagen nach der Entlassung. Hier haben wir die Zulassung für Erkrankungen des Bewegungsapparates über Krankenkassen und die Deutsche Rentenversicherung (Bund). Bei Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems sowie den neurologischen Erkrankungen und des Bewegungsapparates verordnet der Haus- oder Facharzt die rehabilitative Therapiemaßnahme. Hier haben wir die Zulassung der Krankenkassen für alle Bereiche, sowie der Deutschen Rentenversicherung (Bund u. Hessen) für Erkrankungen des Bewegungsapparates. Für alle ambulanten Rehaformen gelten die hohen Qualitätsstandards der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR).

Es macht mich sehr stolz, dass wir diese Standards im Therapiezentrum Reha Fit erfüllen.

Krankheit vorbeugen ist das Topthema der Gesundheitswirtschaft. Konkret sollen die Kassen im Jahr 2014 rund 500 Millionen Euro zur Verfügung stellen. Sind Sie darauf vorbereitet?

HAPPEL Unser Team und unser Zentrum sind sehr gut aufgestellt. Nicht nur für ältere Menschen, sondern immer mehr auch für junge Menschen wird der Erhalt von Gesundheit, Wohlbefinden und die Prävention zum Thema, dem wir uns stellen. Therapieerfolg ist die eine Seite der Medaille, gesunde Lebensweise die andere. Entsprechend unserem Motto: „Ihre Gesundheit bedeutet uns viel“, gründeten wir im Jahr 1999 das vita fitness, mit dem Ziel der Gesundheitsförderung und Prävention auf höchstem Niveau.

Sie nennen sich Gesundheitszentrum Marburg. Was steckt dahinter?

HAPPEL Reha Fit ist die zentrale Säule im Gesundheitszentrum Marburg. Wir sind eng vernetzt mit dem Marburger Medizinischen Versorgungszentrum (MMVZ), zu dem Facharztabteilungen für Orthopädie, Innere Medizin/Kardiologie und Allgemeinmedizin gehören, »



6



8



7

Damals ...

- 1 Uwe Happel in der Ausbildung zum Physiotherapeuten. Der Beginn einer Vision vor über 25 Jahren.
- 2 Uwe und Rita Happel bei der Eröffnung des Gesundheitszentrum Marburg am Krekel 1999.
- 3 Zu den Patienten gehörten auch immer wieder Leistungssportler.
- 4 Uwe Happel in der Behandlung.
- 5 Bauphase im Rudert (Cappel). Das Reha Fit kurz vor seiner Eröffnung 1993.
- 6 Das Gesundheitszentrum kurz vor seiner Eröffnung 1999 am neuen Standort am Krekel.
- 7 Das Therapiezentrum Reha Fit zieht um. Bauphase am Krekel 1999.
- 8 Das Gesundheitszentrum im Jahr 2013.
- 9 Uwe und Rita Happel empfangen den ersten „Patient“ bei der Eröffnung 1993 im Reha Fit.



9



sowie unserem modernen Studio vita fitness. Die Erfolgsquote der vielfältigen Therapieangebote unter einem Dach ist für die Gesundheitswirtschaft verlockend. Das Universitätsklinikum, niedergelassene Ärzte, Krankenkassen und Berufsgenossenschaften sehen den Vorteil für die Patienten. Wir sind auch Anlaufstelle für innovative Therapieprojekte zur Lebensstiländerung. Dies hat Modellcharakter und sucht seinesgleichen.

Modellcharakter auch für die Zukunft?

HAPPEL Ja, der Standort „Am Krekel“ in Marburg soll nach meiner Vision zu einem starken Leistungsanbieter im Gesundheitswesen wachsen. Wir wollen zum Wohl der Patienten ein modernes gesundheitliches Netzwerk ausbauen.

Wer ist ihr Vorbild für Lebensleistung?

HAPPEL Meine Mutter, die eine Großfamilie mit 7 Jungs optimal gemanagt hat. Unternehmerisch Marburgs große Persönlichkeit Dr. Pohl, mit seiner unglaublichen Visionskraft.

aus *mrlife* – Magazin für Marburg und Umgebung



10



11



12



13



14

... und heute

- 10** Zeitlos: persönliche und professionelle Behandlung.
- 11** Medizinische Trainingstherapie an modernen Geräten...
- 12-15** ... in modernen, nach Feng-Shu ein- und ausgerichteten Räumen.



15

Das Therapiezentrum mit 20 Jahren Erfahrung

Innovation, Motivation und Qualität
für Ihre erfolgreiche Behandlung



Wir sind die Experten in der postoperativen Nachsorge
mit einem ganzheitlichen Nachbehandlungskonzept 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
- » Krankengymnastik
- » Manuelle Therapie
- » Bobath / PNF
- » Ergotherapie
- » Lymphdrainage / klassische Massage
- » WPZ = Wirbelsäulendiagnostik und Therapie
- » Aquajogging/Bewegungsbad



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

UNSERE PHYSIOTHERAPEUTEN



Jennyka Ackermann

Tamim Amiri

Reiner Baum

Dietmar Blohm

Kathrin Botermann

Katrin Bötdeker

Gudrun Glagla

Nathalie Golonka

Sabine Kaiser

Christina Kallioras

Anika Lang

Viktoria Lange

UNSERE MASSEURE



Cornelia Merle

Matthias Ritschel

Marco Spychala

UNSERE ÄRZTE



Dr. Mathias Schierl

Dr. Manfred König

UNSER FAHRDIENST



Frank Weber

Peter Funk

Alexander Grund

UNSERE ERGOTHERAPEUTEN



Svenia Balzer

Hannah Zühlke

Franziska Ritter

UNSERE MEDIZINISCHEN TRAININGSTHERAPEUTEN



Dr. Antje Behrens

Bernhard Redenz

Simone Ruppert

Dunja Ulrich

Melanie Krämer

Markus Röckel

Peter Klein

Boris Göttig

Ein stark

20 JA

54.128 P

2.443

BEHAND

Der Patient im



Judith Lücke Katja Mazur Karl Matteo Meggiolaro Esther Meier Sonja Rau Oliver Scholz Markus Stengel Andreas Tiedemann Dietmar Weber Ulrich Wegener Pia Widauer Polykarpia Zarlakouti

kes Team
 AHRE
 ATIENTEN
 3.441
 DLUNGEN
 m Mittelpunkt

UNSERE ERNÄHRUNGS-
BERATERINNEN

UNSERE
PSYCHOLOGIN

UNSERE SOZIAL-
BERATERIN



Elke Horner Julia Laucht Sabine Scheide Anne Kraußkopf

DAS GRÜNDEREHEPAAR

UNSERE VERWALTUNG



Uwe Happel Rita Happel Katrin Happel Gisela Rothe Daniela Schäfer

UNSERE VERWALTUNG



Martina Bachmann Olga Dahlhoff Birgit Fikus Katrin Weber Karin Haeseler Stefanie Ruß Beate Sattler Inge Kümmel Julia Hallenberger Birgit Tausch

Disziplin? Ab morgen!

Oder wie ein Reha Fit-Therapeut einem „Parki“ Beine macht!

Ja, ich weiß es: Parkinson-Patienten sollten sich viel bewegen, damit die zu erwartenden Symptome zunehmender Bewegungseinschränkung früh aufgefangen werden. Mein Sport besteht darin, dass ich morgens vom Bett zur Dusche jogge.

Ja, ich fahre auch mal Fahrrad, aber doch nicht bei Sturm, Regen und Kälte. Es gibt immer tausend Argumente dagegen, besonders im ersten Wetter-Halbjahr 2013. „No sports!“

Ja, ich gebe es ja zu: 10 kg weniger würden mir gut tun. Ich pendle seit 30 Jahren zwischen 85 und 95 kg, und das bei 184 cm und kräftigem Knochenbau. Seitdem ich die Parkinson-Tabletten brauche, um das Symptom Tremor unter Kontrolle zu halten, bin ich auf einmal bei 105 kg. Das geht mir an die Eitelkeit. Meine Frau sagt es täglich, meine Ärzte sagen es quartalsweise: Hintern hoch! Gewicht runter! Sie sagen es charmanter, aber die derbe Variante ist wirkungsvoller. Morgen fange ich an. Heute regnet es oder es ist zu kalt oder zu warm oder zu dunkel:

Nordic Walking, Biking, Jumping, Spinning, Stretching, Climbing, Hiking, Lifting, Swimming, Jogging, Rafting, Canyoning, Paragliding. Früher haben sich die Leute bewegt, heute wird englisch „gemoved“! Mein Opa hat vor 50 Jahren schon Nordic-Walking gemacht, der ging auch am Stock. Und der war mit Plaketten benagelt – der Stock. Wie wäre es mit „Fresh-air-snapping“ oder „Mushroom-Searching“? Mir tut das Relaxing besonders gut.

Ich kann es ändern, nur ich selbst: Im Reha Fit lerne ich Übungen, die mein Wohlbefinden maßgeblich verbessern.

Aber im Ernst, die Parki-Medikamente haben eine gewisse Disziplinlosigkeit im Gepäck. Nicht mit der Arbeit aufhören zu können, nicht mit dem Essen aufhören zu können, nicht aus dem On-line-Modus raus zu kommen.

Ja, auch das muss ich bekennen: ich esse gern. Aber ich kann auch vielen Versuchungen widerstehen: Zum Beispiel Rohkost, Magerquark und Tee, Zwieback und Reiskeksen. Da bin ich total diszipliniert! Nur, Gebratenes und Süßes, auch mal einen gut temperierten Rotwein oder den „Hopfenblütentee“ aus einer

fränkischen Privatbrauerei, da verzehrt sich meine Widerstandskraft. Für ein großzügig geschnittenes Stück „Ahle Worscht“ aus meiner nordhessischen Heimat lasse ich jedes Wirsing-Soufflé an Bio-Karöttchen in Fenchelsud stehen. Nein, drei mit Soja gefüllte Erbsen müssen nicht sein.

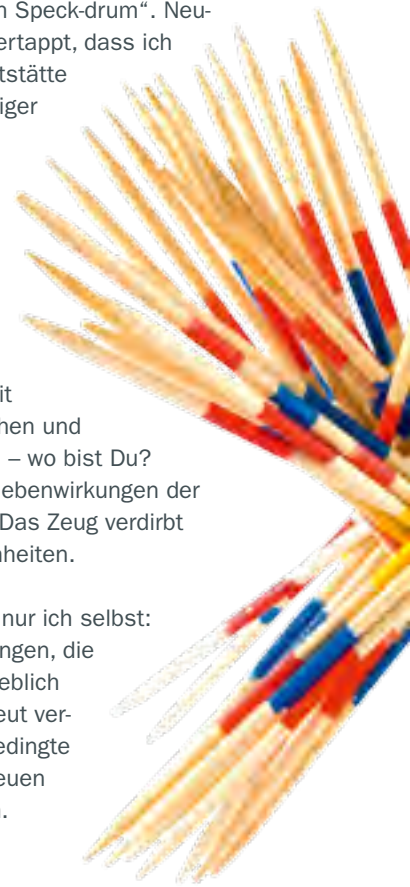
Wenn sich dann das Hüftgold da etabliert, wo wir gern den Gürtel enger schnallen würden, dann sprechen wir verlegen vom „erweiterten Speck-drum“. Neulich habe ich mich dabei ertappt, dass ich mir an einer Autobahnraststätte tatsächlich eine Tüte feuriger Chips gekauft habe. Zum ersten Mal in meinem Leben. Bin ich verrückt? Als wir in Chicago gelebt haben, haben wir auf den Chips-Tüten diese Aufschrift gelesen: „Attention! You can't stop eat it!“ Einmal angefangen mit dem fettigen Salzscheibchen und Du bist verloren. Disziplin – wo bist Du? Schieben wir es auf die Nebenwirkungen der Parkinson-Medikamente. Das Zeug verdirbt meine Ernährungsgewohnheiten.

Aber ich kann es ändern, nur ich selbst: Im Reha Fit lerne ich Übungen, die mein Wohlbefinden maßgeblich verbessern. Mein Therapeut versteht es, meine Tremor-bedingte Einseitigkeit mit immer neuen Übungen aktiv anzugehen.

Dabei ist Rhythmik und Balance unsere Trainings-Philosophie. Therapeut und Patient sind zufällig Musikliebhaber. So wird jede Übung ein rhythmischer Balanceakt. Im synergetischen Bewegungsfluss bleiben und damit den Parkinson-bedingten Verlust des Automatikbereichs – das automatische Schlenkern der Arme – offensiv angehen und bewusst die Symmetrie des aufrechten Ganges einzuüben.

Ich freue mich jedes Mal auf meine Reha-Termine, weil es kleine Fortschritte gibt und weil die Ausstattung des Geräteparks keine Wünsche offen lässt. Und das Personal ist kompetent und charmant. Ein dankbarer Patient gratuliert Reha Fit zum 20. Jubiläum.

Jürgen Mette



JÜRGEN METTE (Jahrgang 1952) ist seit 33 Jahren verheiratet und hat drei erwachsene Söhne, zwei Schwiebertöchter und drei Enkelkinder. Nach dem Studium am Theologischen Seminar Tabor in Marburg (1974 bis 1978) war er fünf Jahre als Jugendpastor im Südwestdeutschen Gemeinschaftsverband und im Diakonissen-Mutterhaus Lachen in Neustadt/Weinstraße tätig. 1983 wurde er vom Deutschen Gemeinschafts-Diakonieverband (DGD e.V.) in Marburg als Referent für Jugendevangelisation berufen.

1988-1990 setzte er das Studium der evangelischen Theologie an der Trinity International University in Deerfield/Chicago fort und graduierte als „Master of Theology“ mit Schwerpunkt Missionswissenschaften und Gemeindeaufbau. Von 1990-1996 war er als Leiter der Evangelistischen Zentrale des DGD e.V. für den Bereich Gemeindeberatung und Evangelisation verantwortlich.

Neben der bundesweiten Vortrags- und Beratertätigkeit hat Jürgen Mette einen Lehrauftrag im Fachbereich Praktische Theologie an der Evangelischen Hochschule Tabor.

Von 1992 bis 2013 amtierte er als Vorsitzender des Stiftungsrates der Studien- und Lebensgemeinschaft Tabor. Seit 1997 leitet er die „Stiftung Marburger Medien“. Jürgen Mette engagiert sich neben einer Reihe von Leitungstätigkeiten u.a. im Vorstand von „Willow Creek Deutschland“.

Seit 2007 gehört er zum Hauptvorstand der Deutschen Evangelischen Allianz und



Foto © M. Grande

Jürgen Mette
in der WDR-Sendung
„Kölner Treff“
im April 2013

seit 2011 zum Beirat des Kongresses christlicher Führungskräfte.

Von 2005 bis 2006 studierte Jürgen Mette an der European Business School in Oestrich-Winkel und absolvierte als Stiftungsmanager (ebs).

Seit 2009 lebt Jürgen Mette mit der Diagnose „Morbus Parkinson“. Über seine Erfahrungen mit dieser Krankheit schrieb er das Buch „Alles außer Mikado – Leben trotz Parkinson“, das im Januar 2013 bei Gerth-Medien erschien und nach wenigen Monaten den Sprung in die Spiegel-Bestsellerliste geschafft hat.

Im Frühjahr 2013 gab er aus gesundheitlichen Gründen den geschäftsführenden Vorstandsvorsitz der Stiftung Marburger Medien ab, um sich als stellvertretender Vorsitzender mehr der Vertretung der Stiftung nach außen durch Vortrags- und Predigtienste und der Betreuung ausländischer Tochter- und Partnerorganisationen widmen zu können.

DER GESUNDHEIT AKTIV BUCHTIPP

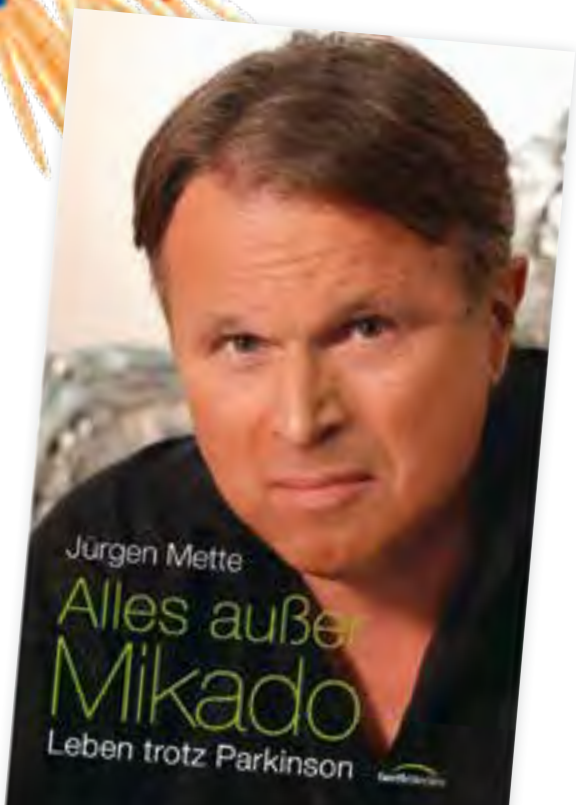
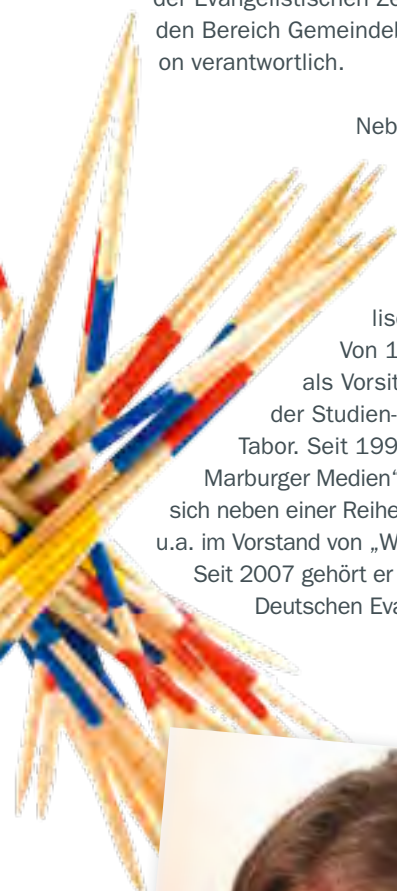
Als Jürgen Mette während eines Fernsehdrehs mehrfach von einem unkontrollierten Zittern überfallen wird, ahnt er, dass mehr als Kälte und Erschöpfung dahinterstecken. Eine Reihe ärztlicher Untersuchungen bringt schließlich die deprimierende Gewissheit: Parkinson ist in sein Leben getreten. Ein Leben, das vorher bestimmt war durch sein hohes Maß an Energie, Lebensfreude und einen vollen Terminkalender, wird nun von der unheilbaren Krankheit beeinflusst.

In diesem Buch erzählt Mette von seinem ereignisreichen Lebenslauf. Und nimmt den Leser mit auf eine Reise durch die Höhen und Tiefen einer chronischen Krankheit, die seinen Alltag mehr und mehr prägt. Skurrile und niederschmetternde Erlebnisse haben darin ebenso Platz wie Mut machende Erfahrungen und tiefe Einsichten darüber, was im Leben trägt und wirklich zählt. www.gerth.de

DIREKT BEI
AMAZON.DE
BESTELLEN



amazon.de



Zukunft braucht die Neurologie

Ein Gastbeitrag von Prof. Dr. Dr. Wolfgang H. Oertel

Neurologische und psychiatrische Erkrankungen sind Erkrankungen des Nervensystems. Die Organe, die in der Neurologie Berücksichtigung finden, sind das Zentralnervensystem, also Gehirn und Rückenmark, seine Umgebungsstrukturen und blutversorgenden Gefäßen sowie das periphere Nervensystem einschließlich dessen Verbindungsstrukturen mit den Muskeln sowie der Muskulatur.

Trotz enormer Fortschritte in den technischen sowie laborchemischen Untersuchungsmethoden bleibt die sogenannte neurologisch-topische Diagnostik die Domäne der Neurologie. Allein aufgrund einer genauen Befragung des Patienten und seiner Angehörigen, große Erfahrung in der klinischen Untersuchung von Patienten und sehr genauen theoretischen Kenntnisse zur Krankheitslehre und Aufbau sowie Funktion des Nervensystems können mehr als 90 % aller relevanten Diagnosen in der Neurologie gestellt werden.

Die Neurologie ist das am schnellsten wachsende Fach in der Medizin

Die Neurologie ist das am schnellsten wachsende Fach in der Medizin. Aufgrund der demographischen Entwicklung werden die Zahlen der Patienten mit Schlaganfall, Epilepsie, Schlafstörungen, Parkinson-Krankheit und ähnlichen Bewegungserkrankungen und dementiellen Syndromen in den nächsten 20 Jahren sich deutlich erhöhen. Alleine die Zahl der stationären Patienten, die in den neurologischen Kliniken in den letzten 15 Jahren gesehen worden sind, ist um 100% gestiegen.

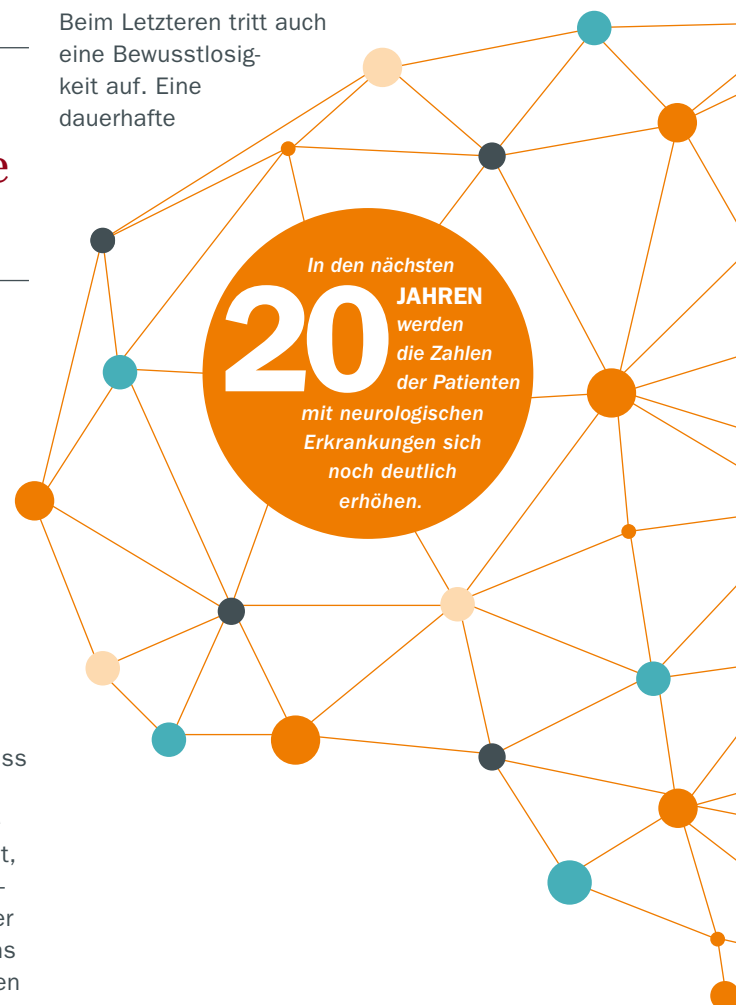
Zu 80% sind Schlaganfälle ischämischer Genese. Dies bedeutet, dass die Ursache in einem Verschluss – meistens durch ein Gerinnsel – einer oder mehrerer blutzuführenden Arterien des Gehirns liegt. Je nach dem welcher Bereich des Gehirns betroffen ist, können unterschiedliche Symptome wie Gefühlsstörungen, Lähmungen, Seh- und Sprechprobleme, aber auch Störungen von höherer Funktionen des Gehirns wie Sprache, Schreiben, Lesen, Gedächtnis betroffen

sein. Patienten mit einem Schlaganfall sollten so schnell wie möglich in ein Zentrum mit Schlaganfallstation klinisch vorgestellt werden. Innerhalb der ersten Stunden nach Ereignisbeginn ist die Möglichkeit einer Eröffnung der verschlossenen Arterie gegeben.

Sonst besteht die allgemeine Therapie in einer blutverdünnenden Prophylaxe sowie suffizienten Therapie von sogenannten vaskulären Risikofaktoren wie arterielle Hypertonie, Diabetes mellitus, erhöhten Blutfetten aber auch Einstellen des Rauchens.

Die Epilepsie ist eine Erkrankung, bei der es im Gehirn zu einer unkontrollierten Erregung kommt. Diese kann an einem Hirnbereich begrenzt sein oder das gesamte Gehirn betreffen. Klinisch kann sie sich ganz subtil zeigen, oder in Zuckungen eines Körperbereichs oder des gesamten Körpers auftreten.

Beim Letzteren tritt auch eine Bewusstlosigkeit auf. Eine dauerhafte



Erregung (Status epilepticus) kann lebensbedrohlich sein. Neben einer antiepileptischen Medikation ist die Erkennung und Therapie von möglichen Ursachen wichtig, wie Ausgleich von Blutsalzen, Operation von Hirntumoren oder Vermeidung von übermäßigem Alkoholkonsum.

Bewegungserkrankungen sind gekennzeichnet durch eine Kontrollstörung des Bewegungsapparates. Diese können sich in Überbewegungen wie auch in einer Verlangsamung von Bewegungen zeigen.

Zur letzteren gehört die Parkinson-Krankheit, die im höheren Alter besonders auftritt. Neben einer Verlangsamung der Bewegungen ist für sie eine Muskelsteifigkeit und ein Ruhezittern charakteristisch. Ihre Therapie ist symptomatisch und besteht hauptsächlich in einem Ersatz des Gehirnbotenstoffs Dopamin.

die auch besonders im höheren Alter auftritt. Sie ist gekennzeichnet durch einen progressiven Abbau des Gedächtnisses aber auch von anderen höheren Hirnfunktionen.

Die Betroffenen verlieren ihre Selbständigkeit im Alltag und werden von externer Hilfe abhängig. Eine kausale Therapie gibt es bisher nicht, symptomatisch wird eine cholinerge Medikation eingesetzt, die die Wirkung des Botenstoffes Acetylcholin verstärkt.

Neben den psychischen Störungen sind neurologische Störungen eine der führenden Ursachen für vorzeitige Erwerbsunfähigkeit in Deutschland. Die Früherkennung und Prävention neurologischer Störungen aber auch Entwicklungen wie in der Geriatrie und Rehabilitation werden eine zentrale Rolle in der Gesamtstrategie der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention in Deutschland spielen.

Illustration © cleerwax.de

Zu den häufigsten Gedächtnisstörungen gehört die Demenz vom Alzheimer-Typ,

90%

aller relevanten Diagnosen werden durch die sogenannte neurologisch-topische Diagnostik gestellt.

100%

Anstieg der stationären Patienten in neurologischen Kliniken in den letzten 15 Jahren

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Wolfgang H. Oertel

ist Direktor der Klinik für Neurologie der Philipps-Universität Marburg und des Universitätsklinikums Marburg und u. a. 2. Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Neurologie sowie der Deutschen Parkinson Gesellschaft. Als Facharzt für Neurologie sind seine klinischen Schwerpunkte u. a. Bewegungsstörungen, Demenzen, Epilepsie, Neuroimmunologie, Neurologische Intensivmedizin, Neurologische Schlafstörungen und Neuroonkologie. Weitere wissenschaftliche Schwerpunkte liegen in der Parkinson-Krankheit (Frühdagnose, experimentelle und klinische Pharmakotherapie, Pathophysiologie, atypische Parkinson-Syndrome) oder auch neurologische Schlafstörungen.



Ambulante Rehabilitation

Chancen und Möglichkeiten auch für Privatversicherte in Marburg

Seit 2005 bietet das Therapiezentrum Reha Fit ambulante Rehabilitationen für folgende Indikationsgebiete an:

- » Erkrankungen des Bewegungsapparates
- » Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- » Neurologische Erkrankungen.

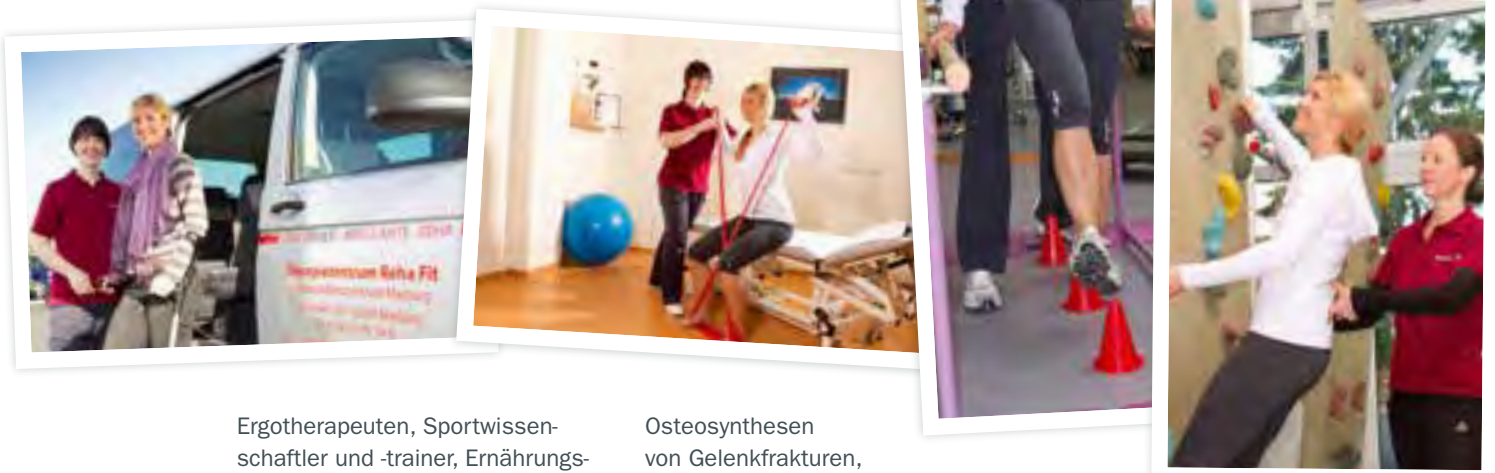
Entsprechend der Rahmenbedingungen der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation kümmert sich ein multiprofessionelles Team um die Gesundheit der Rehabilitanden. Unter fachärztlicher Leitung setzen Physiotherapeuten,

So ist Rehabilitation nicht nur möglich bei akuten Erkrankungen und Operationen (AHB), sondern auch bei chronischen Erkrankungen, die unter konventioneller ambulanter Therapie nicht ausreichend beeinflusst werden und die unter intensiverer Therapie eine positive Prognose haben.

Klassische Beispiele in den oben genannten Indikationsgebieten sind im Bereich des Bewegungsapparates der endoprothetische Ersatz des Hüft-, Knie-, Schulter- oder Sprunggelenkes,

Im neurologischen Fachgebiet dominieren Funktionsdefizite nach Schlaganfall, aber auch solche bei entzündlichen und degenerativen Erkrankungen des peripheren und zentralen Nervensystems.

Der Anspruch auf eine Rehabilitation begründet sich allerdings nicht allein auf eine Diagnose, sondern auf die Tatsache, dass Auswirkungen einer Erkrankung oder Operation sich nicht nur vorübergehend auf die Teilhabefähigkeit des Versicherten auswirkt.



Ergotherapeuten, Sportwissenschaftler und -trainer, Ernährungswissenschaftlerinnen, eine Psychologin und bei Erfordernis eine Sozialpädagogin und Logopädin alles daran, Einschränkungen durch Erkrankungen zu beseitigen oder zu mildern, Kompensationen zu fördern, Auswirkungen von Behinderungen zu mindern mit dem Ziel, den Rehabilitanden in allen Bereichen seines persönlichen Lebensumfeldes vollständig zu reintegrieren.

Dafür stehen auf ca. 2.500 m² Untersuchungs- und Behandlungsräume, ein moderner medizinischer Trainingsbereich, ein Bewegungsbad, die Ergotherapie-Abteilung und Schulungsräume neben Lehrküche, Ruhe- und Essbereich zur Verfügung.

Osteosynthesen von Gelenkfrakturen, Wirbelkörperfrakturen mit operativer Stabilisierung, die Dekompression des Spinalkanals bei Stenose und Bandscheibenoperationen, die Rekonstruktion der Rotatorenmanschette der Schulter, aber auch komplexe Kapsel-Band-Rekonstruktionen des Kniegelenkes neben chronischem Rückenschmerz und degenerativen Erkrankungen.

Im Bereich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist die koronare Herzkrankheit mit ihren Folgen Herzinfarkt, Ballondilatation, Stentimplantation oder Bypassoperation sicher am häufigsten, aber auch Herzklappenoperationen, periphere Durchblutungsstörungen oder die Herzinsuffizienz sind zu nennen.

Während die Anschlussheilbehandlung/Anschlussrehabilitation in der Regel vom behandelndem Akutkrankenhaus eingeleitet wird, muss eine Rehabilitation aus dem ambulanten Bereich heraus beim Kostenträger beantragt werden. Hierzu ist die Unterstützung durch den behandelnden Haus- oder Facharzt erforderlich.

Bei Zuständigkeit der Rentenversicherung oder Gesetzlichen Krankenversicherung sind spezielle Formulare auszufüllen, die Private Krankenversicherung akzeptiert i. d. R. freie Anträge, die jedoch vom Arzt fachlich begründet sein sollten.

EIN TYPISCHES BEISPIEL EINES AMBULANTEN REHA-TAGES:

- 8:00** Abholung durch Fahrdienst
- 8:30** Ärztliche Zwischenuntersuchung
- 9:00** Krankengymnastik
- 9:45** Medizinische Trainingstherapie
(Kraft und Koordination)
- 11:00** Seminar (z. B. Rücken, Ernährung,
Arthrose, Herz-Kreislauf)
- 12:00** Mittagessen/Pause
- 13:00** Lymphdrainage
- 14:00** Aquajogging
- 15:15** Heimfahrt mit Fahrdienst



„Rundum-Rehabilitation von der Haustür bis zur Genesung“



der ambulanten Zentren die der stationären übertrifft, einen Spitzenplatz einnehmen.

Der Anspruch auf Rehabilitation scheint gerade bei Privatversicherungen weniger bekannt, möglicherweise Folge fehlender Formulare.

Es können bei Bedarf Verlängerungsanträge gestellt werden, um die individuellen Rehabilitationsziele zu erreichen.

Der Gesetzgeber, persönliche oder infrastrukturelle Gründe sprechen gegen eine ambulante Durchführung. Das Therapiezentrum Reha Fit erfüllt wie alle anderen ambulanten Zentren die gleichen Kriterien wie stationäre Einrichtungen.

Wir können mit Stolz sagen, dass wir im Qualitätsbericht der Deutschen Rentenversicherung, die in einer eigenen Studie herausfand, dass im Bereich des Bewegungsapparates insgesamt die Qualität

Wir verfügen über einen Transportdienst, der die Patienten bei Bedarf in einem Umkreis von 20 km täglich zur Therapie und nach der ganztägigen Therapie wieder nach Hause bringt.

Durch die Kooperation mit dem MMVZ im Hause können auch erforderliche Kontrollen (z. B. Röntgen) und Diagnostik auf den Gebieten Orthopädie, Innere Medizin, Kardiologie, Allgemeinmedizin zeitnah und reibungslos durchgeführt werden.

Im vita fitness finden sie ideale Bedingungen für einen gleitenden Übergang in die meist sinnvolle regelmäßige Sekundär- oder Tertiärprävention.

**Rehabilitation im Reha Fit.
Eine runde Sache.**

PRIVATPRAXIS IM MMVZ

Dr. med. M. Schierl

Facharzt für Physikalische
und Rehabilitative Medizin,
Chirotherapie und Sportmedizin



Individuelle Diagnostik, Beratung und Therapie bei Erkrankungen und Verletzungen des Bewegungsapparates mit Schwerpunkt Sportmedizin.

DIAGNOSTISCHE LEISTUNGEN:

Eingehende Klinische Untersuchungen
3D-Videorasteranalyse der Wirbelsäule
Spinemouse – Wirbelsäulenvermessung
Biomechanische Funktionsuntersuchung der Wirbelsäule (FPZ)
Digitales Röntgen
Apparative isokinetische Muskelfunktionsdiagnostik
Dynamische podografische Druckverteilungsmessung
Leistungsdiagnostik

THERAPEUTISCHE LEISTUNGEN:

Spezifische Heilmitteltherapie/Rehabilitation
Manualtherapie/Chirotherapie
Isokinetische Muskelfunktionstherapie
Taping
Neuraltherapie
Stoßwellentherapie

PERSONAL TRAINING

Sozialmedizinische/
Gutachterliche
Untersuchung
Beratung und Beurteilung



Prävention und Therapie der Osteoporose durch körperliche Aktivität ...



Die Osteoporose gehört laut WHO zu den 10 wichtigsten chronischen Erkrankungen unserer Zeit und wird wahrscheinlich durch die steigende Lebenserwartung der Menschen ein noch größeres Ausmaß annehmen.

Insbesondere osteoporoseassoziierte Frakturen an der Wirbelsäule, am Schenkelhals und am Handgelenk stellen die Hauptursache für funktionelle Einschränkungen, chronische Schmerzsyndrome und ein erhöhtes Krankheits- und Sterblichkeitsrisiko dar. Allein im Jahr 2003 wurden 330.000 osteoporosebedingte Frakturen statistisch erfasst. Um den aktuellen wissenschaftlichen Stand der therapeutischen und präventiven Maßnahmen darzustellen, wurde 2008 eine Leitlinie Physio- und Bewegungstherapie vom Zentrum für Muskel- und Knochenforschung der Charité Berlin entwickelt.

Ziele der Osteoporosetherapie:

1. Erhalt und Aufbau der Knochendichte und -festigkeit
2. Reduktion der Sturzhäufigkeit
3. Verminderung der Sturzangst
4. Reduktion der Frakturhäufigkeit

Was können betroffene Osteoporosepatienten also tun um der Erkrankung wirkungsvoll entgegen zu treten? Aufgrund der Wirksamkeitsbeweise der Leitlinie zur Osteoporose können folgende therapeutische und präventive Maßnahmen empfohlen werden:

1. Ein progressives Krafttraining 2x wöchentlich, bei 60–80% der Maximalkraft sowie das Vibrationstraining erhalten bzw. verbessern die Knochendichte und -festigkeit ebenso wie Mischprogramme aus aerober Ausdauerleistung (z. B. Aquajogging, Nordic Walking, Fahrradfahren oder Schwimmen) und Kräftigungsübungen für Rücken-, Bauch- und Extremitätenmuskulatur.
2. Es besteht eine hohe Empfehlung für individuelle Trainingsprogramme zur Verbesserung der Beinkraft und Gleichgewichtsfähigkeit und für Tai-Chi-Übungen zur Reduzierung der Sturzhäufigkeit.
3. Zur Verminderung der Sturzangst werden bewegungstherapeutische Übungen im Wasser, Tai-Chi-Übungen und Kraft- und Gleichgewichtsübungen empfohlen.

Fazit Aus der physiotherapeutischen Sichtweise ist es dringend angeraten, das Aktivitätsniveau der Osteoporosepatienten im Sinne der Durchführung von Übungs- und Trainingsprogrammen zur Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit zu verbessern.

Therapeutische Möglichkeiten im Gesundheitszentrum:

- » Ärztliche Verordnungen für Krankengymnastik und Krankengymnastik am Gerät
- » Präventionsangebote der gesetzlichen Krankenkassen z. B. Rückenschule, Herz-Kreislauftraining und Osteoporosevorbeugung im vita fitness
- » Selbstzahlerangebote im vita fitness z. B. Vibrationstraining (Power Plate®) und Gerätetraining



Rainer Baum
BSc. Physiotherapy

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

Öffnungszeiten:

Montag und Dienstag 9 bis 13 Uhr + 14 bis 18 Uhr
Donnerstag und Freitag 9 bis 13 Uhr + 14 bis 18 Uhr
Mittwoch Werkstatt-Tag (Verkauf geschlossener)



Liebigstraße 50 • 35037 Marburg
Telefon 06421/21496 • Telefax 06421/210377
osmstamm@t-online.de • www.orthopaedie-baum.de

... und knochenfreundliche Ernährung

Eine Prävention der Osteoporose sollte nicht erst im Erwachsenenalter, sondern schon in der Kindheit erfolgen, da bis zum Alter von 30 Jahren Calcium am Besten in den Knochen eingelagert werden kann. Wichtig ist es, möglichst früh aktiv zu werden! Aktiv einerseits im sportlichen Sinne, zum anderen mit der richtigen Ernährung.

Einen großen Einfluss auf den Knochen hat ein Überschuss an Genussmitteln wie Salz, Alkohol und Koffein. Zum anderen ein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen, vor allem von Calcium und Vitamin D.

Eine lebenslang ausreichende Calciumaufnahme macht den Knochen stärker und widerstandsfähiger. Calciumreich sind Milch und Milchprodukte, wie Käse und Joghurt.

Diese Lebensmittel sollten täglich mehrmals auf dem Speiseplan stehen, wobei die fettarmen Varianten zu bevorzugen sind. Mit täglich 50g Schnittkäse und 250g Naturjoghurt decken Sie bereits einen großen Teil Ihres Calciumbedarfs. Auch in Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Lauch und Kohlgemüse ist viel Calcium

enthalten. Gut sind calciumreiche Mineralwässer mit mindestens 150 mg Calcium/Liter.

Vitamin D ist wichtig für den Knochenaufbau und die Aufnahme von Calcium aus der Nahrung. Vitamin D ist in fettreichen Seefischen, wie Hering, Makrele, Lachs und Heilbutt enthalten, sowie in Eiern und Pilzen. Essen Sie daher mindestens einmal wöchentlich Fisch. Auch durch Sonnenlicht bildet unser Körper Vitamin D, allerdings reicht dies vor allem in Wintermonaten meist nicht aus.

Vitamin C, Vitamin K, Vitamin A und Magnesium sorgen dafür, dass sich die Knochendichte und die Calciumaufnahme erhöhen und der Knochen elastisch bleibt. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Milchprodukte sind wichtige Lieferanten dieser Vitamine und Mineralstoffe.

Gibt es Nahrungsmittel, die man vermeiden sollte?

Zu den Lebens- oder Genussmitteln die eher schlecht für den Knochen sind, zählen Koffein, Salz und Alkohol. Koffein führt zu einer gesteigerten Calciumausscheidung, daher sollten Sie maximal 4 Tassen Kaffee

pro Tag trinken. Die Kombination von Koffein und Zucker, z. B. im stark gezuckerten Kaffee, in Cola-Getränken und Energydrinks gelten als wahre „Knochenfresser“.

Salz hat die gleichen Effekte. Würzen Sie beim Kochen mit wenig Salz. Verwenden Sie stattdessen reichlich Kräuter und Gewürze.

Der Genuss von zu viel Alkohol hemmt die Aufnahme wichtiger Mineralien wie Calcium und Vitamin D aus der Nahrung, schädigt die Leber als Vitamin D-Bildungsstätte und hat einen negativen Einfluss auf die Knochenzellen. Generell bietet eine ausgewogene Ernährung einen guten Schutz vor Krankheiten wie Osteoporose.

Informationen und Hilfestellung für eine knochen-gesunde Ernährung erhalten Sie bei den Ernährungsfachkräften im Gesundheitszentrum Marburg, Tel. 06421.1687035.



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



Deutschland ist Osteoporose-Entwicklungsland

Osteoporose wird der krankhafte Abbau von Knochengewebe genannt und zählt zu den häufigsten Volkskrankheiten, die im Alter zur Pflegebedürftigkeit führen können.

In Deutschland gibt es 6,5 Millionen Osteoporosepatienten, weltweit etwa 200 Millionen betroffene Patienten. Die Erkrankung ist deutlich auf dem Vormarsch. Um ihr begegnen zu können, brauchen wir dringend bessere Behandlungskonzepte.

Die Altersstruktur in Europa wandelt sich zunehmend. Die Zahl der Patienten, die jünger als 60 Jahre alt sind, nimmt rasant zu. 2020 wird jeder dritte Patient älter als 65 Jahre alt sein. Bereits jede 4. Frau über 50 Jahre hat eine Wirbelkörperfraktur. Häufig spüren die Patienten am Anfang der Erkrankung gar nichts. Ihnen fällt lediglich auf, dass sie kleiner geworden sind und einen Rundrücken, der an Intensität zunimmt, bekommen. Ursache hierfür kann der oben beschriebene Wirbelkörperbruch sein.

In Europa sind 3,1 Millionen Menschen, weltweit fast 9 Millionen Patienten von diesen Wirbelkörperfrakturen betroffen. Ursache der Brüche sind, wie gesagt, Knochenmasseverluste, ab dem 40.–50. Lebensjahr bei Frauen und ab dem 50.–60. Lebensjahr bei den Männern. Nach dem 40. Lebensjahr nehmen sowohl bei Männern wie auch Frauen zunächst lediglich 1% Knochenmasse pro Jahr ab.

Nach den Wechseljahren vervierfacht sich bei den Frauen dieser Knochenmasseverlust. Verantwortlich hierfür sind die Abnahme der Geschlechtshormone. Auch erbliche Veranlagung, Überfunktion der Schilddrüse, chronische Magen-Darm-Erkrankungen, Diabetes

und bestimmte Medikamente, wie z.B. Cortison, können verantwortlich für die Entstehung einer Osteoporose sein.

Der erste Behandlungsschritt muss daher immer die frühzeitige Erkennung der Erkrankung sein.
In Sachen Behandlung haben wir heute wichtige Trümpfe in der Hand.

Der erste Behandlungsschritt muss daher immer die frühzeitige Erkennung dieser Erkrankung sein. In Sachen Behandlung haben wir heute wichtige Trümpfe in der Hand. Knochengesunde Lebensweise, aktiver Lebensstil, gezielte Physiotherapie, insbesondere auch auf muskel- und knochenstimulierenden

6,5 Millionen
Osteoporosepatienten
in Deutschland

Bereits jede **4. Frau** über
50 Jahre
hat eine Wirbelkörperfraktur.

Nach den Wechseljahren
ver4facht
sich bei den Frauen
der Knochenmasseverlust.

2020 wird jeder
3. Patient älter als
65 Jahre sein

Geräten, sowie eine medikamentöse Behandlung sind die drei essentiellen Säulen der Therapie.

1. Die medikamentöse Behandlung besteht aus einer Basismedikation mit Calcium und Vitamin D3. Daneben sind spezielle Medikamente, die entweder als Pille eingenommen oder aber gespritzt werden können.

2. Weiterhin sind starke Muskeln wichtig, um den Knochen zu festigen. Getreu diesem Motto ist ein gezieltes Bewegungsprogramm Pflicht. Dies gilt auch schon bei der Prävention, also bei der Verhinderung der Osteoporose.

3. Zudem ist eine knochengesunde Ernährungsweise, die reich an Calcium und Vitamin D3 sein sollte, sehr wichtig. Auf Knochenräuber, wie z. B. Kaffee, Cola, Alkohol oder sehr phosphathaltige Lebensmittel sollte verzichtet werden bzw. ihre Einnahme reduziert werden. Calcium findet sich in Milchprodukten, Joghurt und Hartkäse. Vitamin D3 ist in Seefisch enthalten und wird normalerweise über die Sonneneinstrahlung auf die Haut erreicht.

Heute wissen wir, dass nach dem 70. Lebensjahr die Sonneneinstrahlung nicht mehr ausreicht, weshalb Patienten jenseits des 70. Lebensjahres Vitamin D3 als Nahrungsergänzung zu sich nehmen sollten.

Haben Sie Fragen zu dem Thema Osteoporose, lassen Sie sich bitte im Gesundheitszentrum Marburg beraten. Als Osteologe stehe ich Ihnen gerne bei medizinischen Fragen zur Verfügung.

Dr. med. J. Cassens
Facharzt für
Orthopädie,
MMVZ



Foto © Marius Kruschke

SIE WÜNSCHEN NÄHERE INFORMATIONEN ZU DIESEM THEMA?

Die Ernährungsberatung im Gesundheitszentrum Marburg steht Ihnen mit dem Thema „Gesunde Knochenernährung“ zur Verfügung und auch das Therapiezentrum Reha Fit bietet Ihnen ein spezielles Osteoporoseprogramm an.

www.oped.de

OPED bewegt



OPED GmbH
Medizinpark 1
83626 Valley/Oberlaindern
Germany
Fon +49 (0) 80 24/60 81 8-210
Fax +49 (0) 80 24/60 81 8-299
mail@oped.de
www.oped.de



Sport ist gesund

Medizin für Leib und Seele



Prof. Dr. med. B. Noll
 Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Sozialmedizin und Flugmedizin, Ärztlicher Leiter MMVZ

Die lebensverlängernde Wirkung einer regelmäßigen sportlichen Betätigung ist schon lange bekannt. Dabei kommt es auf das richtige Maß an.

In einer seit 1976 durchgeführten Langzeituntersuchung aus Kopenhagen an 17.589 gesunden Teilnehmern zwischen 20 und 98 Jahren wurden die Sterberaten von 1.878 Joggern (762 Frauen, 1.116 Männer) mit denen von Sportmuffeln verglichen. Dabei ließ sich im Verlauf von 35 Jahren ein Überlebensvorteil von bis zu 5,6 Jahren bei Frauen und 6,2 Jahren für Männer in der Gruppe

einen Benefit von 21%. Noch längere Laufzeiten verringerte das Risiko nur noch um 14%.

Als ideal erwies sich dabei ein moderates Tempo. Beim Blick auf die Trainingseinheiten selbst zeigte sich, dass drei Läufe pro Woche das Risiko um 60% sinken ließ.

Danach ändert sich der Trend schlagartig: Wer noch mehr trainierte, vergrößerte sein Risiko um plus 24% im Vergleich zu Sporthassern – Joggen kann in manchen Fällen durchaus schädlich sein. Auch hier gilt: Die Menge macht das Gift.

keine ursächlich wirksamen Therapien geben wird, also beispielsweise bei degenerativen Erkrankungen des Nervensystems. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass nur die Hälfte des Demenzrisikos durch genetische Faktoren bestimmt wird. Die andere Hälfte lässt sich im Wesentlichen auf sieben Faktoren zurückführen: Körperliche und geistige Inaktivität, Depressionen, Bluthochdruck sowie Übergewicht im mittleren Lebensalter, Rauchen und Diabetes. In einer Studie aus Rotterdam in den vergangenen 20 Jahren ist das Demenzrisiko um ein Viertel gesunken, ebenso in Großbritannien, in einer schwedischen Studie sogar um 30%. Als Ursachen hierfür wurden neben besserer Blutdruck- und Cholesterinkontrolle ein aktiverer Lebensstil ausgemacht.

Bewegungstherapie führt nachweislich zu gesteigerter Hirnaktivität und -durchblutung sowie zu günstigen hormonellen Veränderungen des Nervensystems. Beeindruckend sind dabei die Ergebnisse im Hinblick auf eine Verbesserung der Hirnleistung insbesondere beim alten Menschen. Aber auch die Effekte im Hinblick auf Vorbeugung oder Verbesserung bei psychischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Depressionen, sind bemerkenswert, wenn auch eine sportliche Betätigung nicht als alleiniges Allheilmittel gelten kann. Mäßig, aber regelmäßig sollte die Bewegungstherapie betrieben werden. Neben einem lockeren Jogging haben sich beispielsweise die dynamischen sportlichen Betätigungen, wie Nordic-Walking, Schwimmen, Radfahren oder Wandern, als besonders geeignet erwiesen. „Laufen ohne zu Schnaufen“ ist dabei die Devise, denn Überlastung schadet ebenso wie Nichtstun.

Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Selbst der weiteste Weg beginnt mit dem ersten Schritt“. Machen sie doch die Gesundheit zu ihrem Hobby. Und warum nicht gleich heute damit anfangen?



der Jogger nachweisen. Dabei kam es aber auf die richtige Menge an sportlicher Betätigung an. Denn bei näherer Betrachtung der Daten fand sich eine U-förmige Kurve als Zusammenhang zwischen Sterblichkeit und Trainingsintensität. Wenig Bewegung führt zu höherer Sterblichkeit, das leuchtet ein.

Laufzeiten von bis zu 60 Minuten pro Woche reduzierten das Sterberisiko um 32%, bei 60 bis 150 Minuten waren es sogar 42%. Dies war das Optimum. Wer hingegen länger, nämlich 2,5 bis 4,0 Stunden pro Woche auf der Piste war, hatte nur noch

Richtig dosiert kann Bewegungstherapie bei einigen Krankheiten dieselben positiven Effekte haben wie Medikamente. Besonders heilsam ist sie bei Herz-Kreislauferkrankungen und der Zuckerkrankheit, dem Diabetes mellitus des Erwachsenen. Dabei kann es gelingen, die Zahl und Dosis der verordneten Medikamente zum Teil erheblich zu reduzieren. Dies sollte allerdings nie eigenmächtig, sondern immer in Abstimmung mit dem betreuenden Arzt erfolgen.

Bewegung als Prävention lohnt sich. Sie ist vor allen Dingen auch da wichtig, wo es in absehbarer Zeit noch

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

 Netzwerk-Services
 Active Service
 PC Hardware
 Document Management
 Software On-Site
 IT-Security

 ELO Business-Partner
 SAMSUNG POWER-SOLUTIONS
 Microsoft Partner
 FUJITSU
 VMware PARTNER
 EPSON
 KASPERSKY SECURITY SOLUTION

Die Lahn hat's!

Beratung
 von 8:00 bis 20:00 Uhr
na klar!

Die Lahn hat's!

LAHN-APOTHEKE Marburg
 Wilhelmstr. 3-7 Tel.: 06421 - 12121

www.lahn-apotheke.de

Für Marburg und die Region



Strom aus Marburg

- preiswert
- zuverlässig
- umweltfreundlich

Ihre zusätzlichen Vorteile:

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

STADTWERKE MARBURG
 ☎ 06421/205-505 • www.stadtwerke-marburg.de



Die Adipositas („krankhaftes“ Übergewicht) hat heutzutage in der westlichen Welt den Status einer chronischen Erkrankung und stellt in den Industrienationen mittlerweile die Volkskrankheit Nummer eins dar.

Etwa jeder fünfte Bundesbürger ist adipös, davon ca. eine Million Menschen mit „extremer“ Adipositas Grad III (Siehe Tabelle 1).

Für die vergangenen 10–15 Jahre lässt sich für Deutschland eine kontinuierliche und erschreckende Zunahme des krankhaften Übergewichtes belegen, wobei insbesondere die Adipositas Grad III erheblich zugenommen hat (Zunahme der Adipositas Grad III um ca. 73,6% zwischen 1999 und 2009).

Ein Programm zur Gewichtsreduktion bei stark übergewichtigen Erwachsenen.

Entwickelt von Experten aus den Disziplinen Ernährungsmedizin, Psychologie, Ernährung und Bewegung.

Die Ursache hierfür liegt in einem komplexen Zusammenwirken von

Das einjährige Intensivprogramm **JETZT NEU UND**

genetischen Faktoren (als Prädisposition für Übergewicht), Umweltfaktoren (z. B. falsches Essverhalten, energiedichte Nahrungsmittel) und einem zunehmenden Bewegungsmangel in der Bevölkerung.

erforderlich. Übliche, meist nur auf kurze Zeit und wenige Beratungen begrenzte „Abnehmprogramme“ greifen hierbei in aller Regel zu kurz. Wiederholte Diäten können sogar schädlich sein.

Eher selten entsteht Adipositas hingegen als Folge einer zu Grunde liegenden anderen Erkrankung (sekundäre Adipositas). Für alle Betroffenen besteht ein erhöhtes Risiko für Sekundärerkrankungen sowie eine z. T. erheblich verminderte Lebensqualität und -erwartung.

Dieses Risiko nimmt mit dem Grad der Adipositas stetig zu. Wichtige Folgeerkrankungen sind zum Beispiel Fettstoffwechselstörungen, Zuckerkrankheit, schlafbezogene Atmungsstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber auch eine Zunahme von Krebserkrankungen und von Erkrankungen des Bewegungsapparates ist zu erwarten.

Bei Männern zwischen 20 und 30 Jahren und einem BMI > 45 kg/m² verkürzt sich die Lebensspanne um 13 Jahre, bei Frauen gleichen Alters und BMI um 8 Jahre.

Um dieser Entwicklung gegenzusteuern, ist bei starker Adipositas eine strukturierte, interdisziplinäre Therapie



amm zur Gewichtsreduktion für Erwachsene EXKLUSIV IN MARBURG!

Das Gesundheitszentrum Marburg bietet deshalb ab 2014 mit Doc Weight® ein neues Programm zur Gewichtsreduktion an. Es richtet sich gezielt an stark Übergewichtige Erwachsene (Adipositas Grad II–III), d. h. an Personen mit einem BMI von $>40 \text{ kg/m}^2$ bzw. mit einem BMI zwischen 35 und 40 kg/m^2 und

bereits bestehenden Begleiterkrankungen.

Doc Weight® ist ein Gemeinschaftsprojekt des Bundesverbandes Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM) und des Verbands der Diätassistenten Deutschlands (VDD). An der Entwicklung des Schulungs-

programms waren Experten aus den Disziplinen Ernährungsmedizin, Psychologie, Ernährung und Bewegung beteiligt. Die Erarbeitung erfolgte nach den wissenschaftlich anerkannten Studien sowie den Leitlinien zur Adipositasbehandlung der deutschen Adipositas-Gesellschaft. »

Tabelle 1: Verbreitung der Adipositas unter Erwachsenen in Deutschland

Adipositas Grad	Männer	Frauen	Gesamtbevölkerung
Adipositas allgemein BMI* $\geq 30 \text{ kg/m}^2$	20,5%	21,1%	20,8% 13,37 Mio.
Adipositas Grad I BMI $\geq 30\text{--}34,9 \text{ kg/m}^2$	16,1%	14,2%	15,1% 9,70 Mio.
Adipositas Grad II BMI $\geq 35\text{--}39,9 \text{ kg/m}^2$	3,3%	4,9%	4,1% 2,63 Mio.
Adipositas Grad III BMI $\geq 40 \text{ kg/m}^2$	1,1%	2,0%	1,5% 0,96 Mio.

*BMI = Körpergewicht in kg / (Größe in Meter)² | Quelle: Nationale Verzehrstudie II, 2008

Unterstützt von



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



• Ernährungstherapie

Das Programm wird kontinuierlich wissenschaftlich begleitet und weiter entwickelt.

Die Teilnehmer erwartet ein einjähriges Schulungsprogramm in einer festen Gruppe von 8 bis 12 Personen.

Unter der permanenten Anleitung eines professionellen interdisziplinären Teams finden in dieser Zeit 27 Gruppensitzungen zu den Themen Ernährung und Verhaltenstraining statt, außerdem 40 Einheiten Bewegungstraining. Zusätzlich erfolgt eine regelmäßige ärztliche, ernährungsmedizinische Betreuung der Teilnehmer.

Ziel der Schulung ist es, durch Vermittlung spezifischer Kenntnisse, regelmäßige praktische

Übungen und die ärztliche Begleitung eine nachhaltige Gewichtsreduktion sowie eine langfristige positive Änderung der Lebensgewohnheiten der Teilnehmer bezüglich ihres Ernährungs- und Bewegungsverhaltens zu ermöglichen.

• Bewegungstherapie

Das Programm Doc Weight® ergänzt damit in idealer Weise die vielfältigen weiteren Angebote und Schulungen unseres Hauses zur Gewichtsreduktion.

Die Gesamtkosten für das einjährige Schulungsprogramm betragen pro Teilnehmer 1705 € (zuzüglich einmalig 50 € für Teilnehmermaterialien).



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
- GRÜNLANDPFLEGE
- WINTERDIENST

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

• **Verhaltenstherapie**

Durch die Anerkennung als leitliniengerechte Schulungsmaßnahme zur Adipositasbehandlung gemäß § 43 Abs. 1 SGB V werden die Kosten für das Programm größtenteils von den Krankenkassen getragen (individueller Antrag erforderlich).

*Dr. Karlheinz Westermann
Internist und Ernährungsmediziner, MMVZ*

SPRECHEN SIE UNS AN!

Nähere Informationen erhalten Sie durch

Frau Elke Horner
Therapiezentrum Reha Fit
Am Krekel 49
35039 Marburg

Infotelefon und Anmeldung: 0 64 21.1 68 70 35
E-Mail ernaehrung@gesundheitszentrum-marburg.de

REGELMÄSSIGE INFO-VERANSTALTUNGEN

Sie sind herzlich zu einer der regelmäßig stattfindenden Informationsveranstaltungen im Gesundheitszentrum Marburg eingeladen. Termine erfahren Sie über die oben genannten Telefonnummer.

Elke Horner
Dipl.-Oecotrophologin
Fachberaterin für
Essstörungen FZE

Dr. med. K. Westermann
Internist und
Ernährungs-
mediziner, MMVZ



HEINZ LUDWIG
Rechtsanwalt
Notar a.D.



AXEL LUDWIG
Rechtsanwalt
Notar a.D.



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



DR. CHRISTEAN WAGNER
Rechtsanwalt



SASCHA MARKS
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Strafrecht



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



CORDULA ESSER
Rechtsanwältin



ROBERT SCHILLER
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Insolvenzrecht

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

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

Gutes Golf ist auch eine Frage der Gesundheit



Dr. med. Jan Rustemeier
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit eigener Praxis im MMVZ

Technik, Taktik, Psyche und körperliche Konstitution sind Grundvoraussetzungen für ein erfolgreiches Golfspiel. Sind diese Faktoren optimal miteinander vereint, eignet sich der Sport für Jedermann. Da die körperliche Fitness abseits des Golfplatzes oft zu kurz kommt, klagen viele Golfer häufig über Probleme wie den sogenannten „Golfer-Ellbogen“, die „Golfer-Schulter“, oder Beschwerden an Rücken, Knie und Hüfte.

Auslöser dieser oft chronischen Beschwerden sind einseitige und ungünstige Belastungsmuster, falsche Spieltechnik und nicht ausreichendes Training der Muskulatur und der Ausdauer. Dies führt dazu, dass etliche Golfer, besonders höheren Alters, ihr Hobby an den Nagel hängen müssen.

„Ein gezieltes Muskeltraining kann den Körper für die teilweise sehr einseitige Beanspruchung des Bewegungsapparates beim Golfspiel fit machen.“ Bei Beschwerden an Knochen, Sehnen und Gelenken empfiehlt sich eine frühzeitige Diagnostik und Therapie, um einer Chronifizierung vorzubeugen.



Bei einem korrekt ausgeführten Golfschwung kommt es zu Verwindungen der Körperachsen und dadurch zu hohen Torsionsbelastungen am Bewegungsapparat.

Im Durchschwung entstehen enorme Beschleunigungskräfte, welche auf den Körper wirken. Ist dieser muskulär diesen Belastungen nicht gewachsen, kommt es zu Ausweichbewegungen, die dem Körper dauerhaft schaden und Schmerzen verursachen können. Hohe Beschleunigungskräfte im Treffmoment müssen muskulär koordiniert werden für ein perfektes Treffmoment. Die Bandscheiben und der Bereich der Lendenwirbelsäule sind die am häufigsten betroffenen Regionen gerade bei Golfern.

Bandscheiben und Lendenwirbelsäule in Gefahr

Enorme Beschleunigungskräfte beim Durchschwung und etwaige Ausweichbewegungen führen zu einer starken Belastung. Hier helfen gezielte Trainingsübungen.

„Ein gezieltes Muskeltraining kann den Körper für die teilweise sehr einseitige Beanspruchung des Bewegungsapparates beim Golfspiel fit machen. Bei Beschwerden an Knochen, Sehnen und Gelenken empfiehlt sich eine frühzeitige Diagnostik und Therapie, um einer Chronifizierung vorzubeugen“, sagt Dr. Jan Rustemeier, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit eigener Praxis am Standort Gesundheitszentrum am Krekel.

Physisch fordert der Sport alle Fähigkeiten des Körpers- von Kraft und Beweglichkeit bis Koordination und Konzentration. Mit einer gut trainierten Beinmuskulatur, einer festen Körpermitte und einer flexiblen Rückenmuskulatur schützen sie demnach nicht nur ihren Körper vor Verletzungen, sondern können sich vor dem Schwung mehr aufdrehen und dadurch gleichzeitig mehr Weite erzielen.

„Ein gesunder Golfer trainiert seinen Körper vor, während und nach der Saison mit einem auf ihn und seine Beschwerden individuell zugeschnittenen Trainingsplan. Dieser sollte Elemente der Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer enthalten“, sagt Lars Happel, Geschäftsführer des vita fitness und Golf-Physio-Trainer. So dient z. B. das Training am Seilzug unter fachkundiger Anleitung dem golfspezifischen Muskeltraining.





Mit welchem Handicap spielen Sie?

Erfahren Sie welches Handicap-Potenzial in Ihrem Körper steckt und wie Sie Ihr Golfspiel aktiv gesünder und erfolgreicher machen.

Ihr Gesundheitsnetzwerk:



Marburger
Medizinisches
Versorgungs
Zentrum



erleben-entspannen-erholen



REHAFIT



Golf Medical Diagnosis



Golfphysiotherapie



Golf-Athletiktraining

Jetzt Termin vereinbaren unter Telefon **06421 945411**
oder gesundgolfen@gesundheitszentrum-marburg.de
Stichwort: „Gesund Golfen“

Gesundheitszentrum Marburg
Am Krekel 49 • 35039 Marburg
www.gesundheitszentrum-marburg.de

ZUKUNFTSTANDORTGESUNDHEIT

Vernetzung verschiedener Leistungserbringer im Gesundheitswesen bietet viele Vorteile für Patienten

Am 22. September 2013 hat Deutschland gewählt! Welche Auswirkungen das Wahlergebnis genau für das Gesundheitswesen hat, steht noch nicht fest. Fest steht hingegen, dass in unserem Gesundheitssystem die verfügbaren Mittel nicht umfangreicher werden.

So wird sorgfältiger Umgang mit den knappen Ressourcen immer wichtiger, um möglichst hochwertige Qualität medizinischer, therapeutischer und gesundheitlicher Leistungen anbieten zu können. Bisherige gesundheitspolitische Maßnahmen und Lösungsansätze basierten aber leider fast ausschließlich auf Sparkonzepten.

Umso wichtiger ist daher die Vernetzung unterschiedlichster Leistungserbringer im Gesundheitswesen, um langfristig die Qualität sicherzustellen und wirtschaftlich zu bestehen.

Denn durch den Zusammenschluss von Ärzten verschiedener Fachrichtungen, Physiotherapeuten,

Ernährungsberatern, und weiteren Gesundheitsdienstleistern können medizinische Abläufe sowie weiterführende Maßnahmen besser gesteuert werden.

Ein Hauptmerkmal dieser Gesundheitsnetzwerke ist die Qualitätsentwicklung und Sicherung sowie die daraus resultierenden Vorteile für Patienten und Kunden.

So bietet ein modernes Zentrum wie das Gesundheitszentrum Marburg heutzutage kurze Wege, eine gute Verkehrsanbindung, ausreichend Parkmöglichkeiten, barrierefreie Zugänge und viele Angebote von ärztlichen und nicht ärztlichen Leistungserbringern unter einem Dach.

Durch die enge Vernetzung der Fachärzte untereinander und mit den weiteren Leistungserbringern werden den Patienten häufig unnötige Doppeluntersuchungen erspart und eine schnellere Terminvereinbarung bei Fachärzten ermöglicht. Eine optimale Kommunikation untereinander wird auch durch eine verbesserte IT sichergestellt. »

Ein modernes Gesundheitszentrum bietet viele Vorteile für Sie als Patient:

- » ein großes Angebot an medizinischen und gesundheitsorientierte Dienstleistungen
- » keine unnötigen Doppeluntersuchungen
- » schnellere Terminvereinbarungen
- » kurze Wege
- » gute Verkehrsanbindung
- » ausreichend Parkmöglichkeiten



Gemeinsam mehr erreichen!

Mit Baudienstleistungen, die sich ergänzen.



Profitieren Sie von unserem Partnerverbund und unseren aufeinander abgestimmten Leistungen. Von Ihrer Vision für die Immobilie bis hin zur handwerklichen Umsetzung – alles aus einer Hand und genau an Ihre Bedürfnisse angepasst!



Renovierung, Umbau oder Neubau geplant?

Wir bieten Ihnen:

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

Sprechen Sie uns an:



Architektur: AIT – Planen und Bauen GmbH
www.ait-planenundbauen.de

Projektsteuerung: PS Bauprojekt GmbH
www.ps-bauprojekt.de

Handwerk: Gade Ihr Komplettlöser GmbH
www.gade-komplettloeser.de

Unser gemeinsamer Standort:

Im Werkhof '07 in Kirchhain-Großseelheim
Telefon: 06422/9282-0

Abgeschlossen
 Stufe 1: 1999
 Stufe 2: 2005

Dreigeschossiges Gebäude mit Dachterrasse beherbergt: MMVZ, vita fitness, Reha
 Direkte Verkehrsanbindung an zentralen Verkehrsknotenpunkt, öffentliche Verkehrs
 ca. 6.000 m² Gesamtfläche / ca. 1.200 Kunden pro Tag / 250 Kunden- und Patien

So können, mit Einverständnis des Patienten, beispielsweise elektronische Arztbriefe und ärztliche Befunde und medizinische Untersuchungsergebnisse (z. B. Röntgenbilder, Laborwerte) von den verschiedenen Fachärzten schnell und unkompliziert eingesehen werden.

Ein an die ärztliche Diagnose angepasster Therapieverlauf oder präventive Maßnahmen in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung lassen sich individuell und zielorientiert direkt im Haus umsetzen und an die medizinischen Leistungen anschließen.

Auch hier ist die Kommunikation zum behandelnden Arzt ein wichtiges Merkmal und die Synergien und Vorteile für die Patienten werden schnell sichtbar.

Das Gesundheitszentrum Marburg mit den Firmen Therapiezentrum Reha Fit, der vita fitness GmbH & Co. KG und dem Marburger Medizinischen Versorgungszentrum (MMVZ) bietet bereits heute ganzheitliche Gesundheitskonzepte an.

Das Portfolio reicht von der Prävention, Rehabilitation, über die medizinische Diagnostik und Therapie sowie Fitness und Wellness bis zur ganzheitlichen Betreuung von Unternehmen in den Bereichen der betrieblichen Gesundheitsförderung und einem Gesundheitsmanagement.

Über 3.000 m² hochwertige Praxis- und Gewerbeflächen.
 Barrierefrei, lichtdurchflutet, modern.

Dieses soll in den nächsten Jahren weiterentwickelt und kontinuierlich ausgebaut werden. Hierfür ist geplant, bis 2015 einen viergeschossigen Neubau zu errichten, der an das Bestandsgebäude angebunden ist.

Auf ca. 3.000 m² entstehen hier moderne und hochwertige Praxis- und Gewerbeflächen. Barrierefreie, lichtdurchflutete Wege, Räume und Praxisflächen vermitteln dank innovativster und modernster Ausstattung »



Fit, Bistro-Lounge, Wellness-Bereich
mittel direkt vor der Tür
ten-Parkplätze

Erweiterung
Stufe 3:
2014/2015

Viergeschossiger Neubau mit Staffelgeschoss
verbunden über ein Portal an das Bestandsgebäude
mit hochwertige Praxis- und Gewerbeflächen



Bauherr Uwe Hoppel

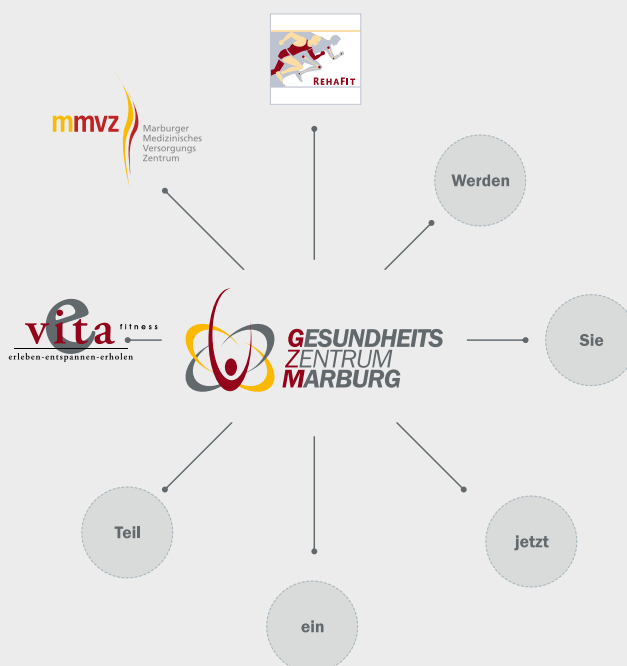
„Eine Option für Ihre Zukunft!“

Investieren Sie jetzt in eine gesunde Zukunft und werden Sie ein Teil des modernsten Gesundheitsstandortes in Marburg.

Mit Ihnen als Partner möchten wir neue Maßstäbe bei der Patientenversorgung setzen. Wir rücken das Wohl unserer Patienten täglich aufs Neue in den Fokus unserer Tätigkeit. Mit dem Einzug weiterer Facharztpraxen in unser neues Objekt möchten wir das medizinische Angebot im Sinne unserer Patienten erweitern. Wir möchten mit Ihnen gemeinsam unseren Patienten, mit niedergelassenen Fachärzten, ein Zentrum erstklassiger und umfassender medizinischer Versorgung mit hervorragender Infrastruktur bieten. Wir wollen gemeinsam für unsere Patienten das Beste erreichen.

WIR WOLLEN GEMEINSAM FÜR UNSERE PATIENTEN DAS BESTE ERREICHEN.

Tel. 06421.9454-11 | info@gesundheitszentrum-marburg.de





bereits beim Betreten neue Maßstäbe der Patientenversorgung. Klare Raumstrukturen und ein einladendes Ambiente sorgen für ein Höchstmaß an Wohlbefinden.

Unsere Vision ist die weitere Optimierung der medizinischen Versorgung durch die enge Vernetzung von hochspezialisierten Fachärzten, mehr Patientenservice durch integrative Versorgung, kurze Wege und eine bestmögliche Diagnostik und Therapie unter einem Dach.

Eine neue Versorgungsqualität für Patienten dank enger Vernetzung ihrer Ansprechpartner und einer Rundumversorgung an einem Standort soll v.a. chronisch kranken Patienten, die häufig mehrere Arzt- und Behandlungstermine wahrnehmen müssen, mehr Vorteile und Lebensqualität bieten. Neben ärztlichen und therapeutischen Leistungserbringern sollen auch Dienstleister wie orthopädische Schuhtechniker, ein Sanitätshaus und eine Apotheke das Angebot komplettieren.

Verbesserung der Behandlungsqualität für mehr Zufriedenheit der Patienten.

Zukunftsweisend räumlich ...

- » innovative und moderne Ausstattung
- » klare Raumstrukturen
- » einladendes Ambiente

... und personell:

- » enge Vernetzung
- » hochspezialisierter Fachärzte
- » Optimierung der medizinischen Versorgung
- » mehr Patientenservice
- » bestmögliche Diagnostik und Therapie unter einem Dach

Starker Charakter sucht starken Charakter.

Erleben Sie die neue Generation GLK bei einer Probefahrt. Charakter. Stark.

- Erleben Sie charakterstarkes Design und leistungsstarke Performance.
- Markante Linienführung, steiles Heck und hochwertiger Innenraum.
- Dynamische, effiziente Motorvarianten für ein sonderes Fahrerlebnis.
- Attraktive Leasing- und Finanzierungsangebote.

Jetzt Probe fahren.
Telefon: 06421 / 602-222



Anbieter Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart
Partner vor Ort: **Autohaus Nord, Hermann Schwarz GmbH** Neue Kasseler Straße 50-52 35039 Marburg
E-Mail: verkauf@autohausnord-schwarz.com Tel.: 06421-60271 Fax: 06421-602-132



Mercedes-Benz

The logo for mmvz, consisting of the lowercase letters 'mmvz' in a bold, sans-serif font. The 'm's are orange and the 'vz' are dark red.

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
- » spezielle Infusionstherapie/
z.B. Vitamin-C-Infusion
- » Impfberatung/Reiseimpfung
- » Naturheilverfahren
- » medizinische Hypnose
- » Belastungs-EKG

Innere Medizin Kardiologie

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

mmvz

The logo for mmvz, consisting of the lowercase letters 'mmvz' in a bold, sans-serif font. The 'm's are orange and the 'vz' are dark red.

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

www.mmvz.de



WALDSCHLÖSSCHEN
DAGOBERTSHAUSEN



Gastraum mit 70 Plätzen
80 Plätze im Sommergarten
Kamin
Charmanter Weinkeller
Speisen aus eigener Produktion
Regionale Lieferanten
Kinderspielplatz
Hängeseilbahn

