

# gesundheit aktiv

Das kostenlose Magazin des Gesundheitszentrums Marburg

## „ICH HAB’ RÜCKEN“

VOLKSKRANKHEIT  
RÜCKENSCHMERZ

## VON GUTEN UND SCHLECHTEN FETTEN

PRÄVENTION FÜR  
IHRE GESUNDHEIT

# POWER PLATE®

## WIR RÜTTELN SIE WACH!

## TRX®

GANZKÖRPER-  
WORKOUT DER  
BESONDEREN ART



## DAS GESUNDHEITZENTRUM FÜR IHRE HOSETASCHE

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

WWW.MEINCLUBAPP.DE





MARBURGER  
esszimmer



NICHTS IST SO INDIVIDUELL  
WIE GESCHMACK

Anneliese Pohl Allee 1

35037 Marburg - Tel.: 06421 8890 471 - info@marburger-esszimmer.de



Liebe Leserinnen und Leser,  
seit über 25 Jahren sind wir  
ein visionäres Familienunternehmen.

Als Dienstleister im Gesundheitswesen bieten wir heute ein ganzheitliches Gesundheitskonzept bestehend aus Prävention, Rehabilitation, medizinischer Diagnostik und Therapie, Fitness und Wellness an.

Mit der TÜV-Zertifizierung aller drei Firmen im Verbund (DIN EN ISO 9001:2008) haben wir im vergangenen Jahr erneut eine Auszeichnung für unser funktionierendes Gesundheitsnetzwerk erhalten. Dies ist nicht nur eine Bestätigung, sondern vielmehr eine Verpflichtung für unser Unternehmen, die hohen Qualitätsstandards zu halten und kontinuierlich für unsere Kunden weiter zu entwickeln.

Die Werte Gesundheit, Qualität, Innovation und Motivation prägen dabei unsere Unternehmenskultur.

Daher sind wir stets über die Entwicklungen am Gesundheitsmarkt informiert, können frühzeitig auf neue Trends und Veränderungen reagieren und somit den Anforderungen unserer Kunden jeden Tag aufs Neue entsprechen. Das Engagement und die Leistungsbereitschaft unserer Mitarbeiter, die Weiterentwicklung des Unternehmens aktiv mit zu gestalten und zur Zufriedenheit unserer Kunden beizutragen, sind die Grundlage, Ihnen auch in Zukunft ein Höchstmaß an Qualität bieten zu können.

Gesundheitszentrum Marburg – ein starkes Team.

Dafür stehen wir ein!



Ihr Uwe Happel



Ihr Lars Happel



**Uwe Happel**  
Unternehmensgründer  
des Gesundheitszentrums  
Marburg

**Lars Happel**  
Geschäftsführer  
vita fitness





Langjährige,  
multidisziplinäre  
Fachkompetenz –  
aus einer Hand ...

www.grebing-partner.de

# INHALT

Ausgabe 16 • 2012/13

## Gesundheitszentrum Marburg

04 | Das Gesundheitszentrum Marburg setzt auf Vernetzung

## vita fitness

- 06 | **Wir rütteln Sie wach!** Power Plate® im vita fitness
- 10 | **TRX® Work out**
- 16 | **Zumba® Fitness**
- 18 | **SamBelly** Der neue Trend im vita fitness
- 20 | **Betriebliche Gesundheitsförderung**
- 24 | **Ernährungsberatung im vita fitness**
- 26 | **Zielorientiert und nachhaltig trainieren im vita fitness**

## Reha Fit

- 28 | **„Ich hab' Rücken“** Grundlagen, Diagnostik und Möglichkeiten der Therapie
- 36 | **Kinesio Tape** Das Geheimnis der bunten Tapestreifen

## MMVZ

- 38 | **Von guten und schlechten Fetten**
- 42 | **Kernspindiagnose Bone bruise**  
Die unbekannte Verletzung
- 44 | **Akupunktur** Lindert den Schmerz und führt zu neuer Energie
- 46 | **Der Backmapper** Neues zum Thema Rückenschmerz



## IMPRESSUM

16. Auflage, 2012/2013

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

**Redaktion:**  
Lars Happel, Katrin Happel, Julia Schmidt – vita fitness

**Anzeigenredaktion:**  
Uwe Happel – Gesundheitszentrum Marburg  
Dragos Stroica – Stroica Marketing Concepts

**Projektleitung:**  
Lars Happel – vita fitness

**Fotos:**  
Dennis Jagusiak – dennisjagusiaak.de  
Marius Krutschke – krutschke-photography.com  
Jürgen Laackman – psi-online.de  
fotolia.com: Gennadiy Poznyakov, fotogestoeber, Philip Date, rubysoho, Doreen Salcher, JPC-PROD, Sergej Khackimullin, HLPPhoto, ag visuell, MarkFGD

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

**Druck:**  
NK Druck + Medien  
Am Schulzehten 27, 63546 Hammersbach  
Druck-/Gesamtauflage: 70.000

**Leserdienst:** 06421-16953-0  
**Verteilung:** Postwurfsendung



„Wir kümmern uns  
um mehr als  
Ihre Finanzplanung.“

Unser VermögensManagement.  
Näher am Kunden.

**Volksbank Mittelhessen**

www.vb-mittelhessen.de

## Wie das Auto, so der Preis: kompakt.

Die neue A-Klasse<sup>1</sup>. Jetzt besonders attraktiv finanzieren.

- Volle Flexibilität mit der Plus3-Finanzierung<sup>2</sup>.
- Bestimmen Sie Ihre individuelle Monatsrate, die Vertragslaufzeit und die Laufleistung selbst.
- Drei Wahlmöglichkeiten zum Vertragsende: Sie zahlen die Schlussrate, Sie steigen auf eine Anschlussfinanzierung um oder Sie geben das Fahrzeug zum garantierten Restwert an Ihren Händler zurück.

Schon ab  
**299 €**  
mtl. plus Anzahlung

**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



<sup>1</sup> Kraftstoffverbrauch innerorts/außerorts/kombiniert: 8,4-4,5/5,1-3,3/6,4-3,8 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert: 148-98 g/km; Effizienzklasse: C-A+. Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen verschiedenen Fahrzeugtypen. Die Abbildung enthält Sonderausstattungen. <sup>2</sup> Kaufpreis ab Werk 23.978,50 €, Anzahlung 4.995,70 €, Gesamtkreditbetrag 19.182,80 €, Gesamtbetrag 20.938,26 €, Laufzeit 36 Monate, Gesamtaufleistung 45.000 km, Sollzinsen gebunden p.a. 3,92%, eff. Jahreszins 3,99%, Schlussrate 10.169,26 €, mtl. Plus3-Finanzierungsrate 299,00 €. Ein Finanzierungsbeispiel der Mercedes-Benz Bank AG.

# Das Gesundheitszentrum Marburg setzt auf Vernetzung

## Drei Bereiche unter einem Dach – kurze Wege für Mitglieder und Patienten

Das Gesundheitszentrum Marburg besteht aus drei Firmen, dem Therapiezentrum Reha Fit, der vita fitness GmbH & Co. KG und der Marburger Medizinischen Versorgungszentrum am Krekel GmbH (MMVZ). Mit diesen drei Bereichen schließt sich der Kreis eines eigenständigen Gesundheitsnetzwerkes auf 6.000 qm Gebäudefläche, 2.000 qm Außenfläche und der Schaffung von 160 Arbeitsplätzen.

Unsere Philosophie ist es, den Patienten im Mittelpunkt zu sehen und ihm unter Anleitung von Fachkräften alle Möglichkeiten für die Diagnostik, Rehabilitation, Regeneration und Fitness zu bieten. Da die Qualität schon immer im Vordergrund stand und Teil der Unternehmensphilosophie ist, war die TÜV-Zertifizierung die logische Schlussfolgerung, um für Transparenz und Selbstkontrolle zu sorgen. Sie verpflichtet letztlich dazu, sich immer weiterzuentwickeln. Sowohl die Einzelbereiche, als auch die drei Firmen im Verbund sind nach DIN EN ISO 9001:2008 TÜV-zertifiziert.

### Ein aufeinander abgestimmtes Fitness- und Gesundheitsangebot

#### THERAPIEZENTRUM REHA FIT

Neben der Physiotherapie besteht das Reha Fit aus einer medizinischen Trainingstherapie (Isokinetik, Kletterwand, Koordinationsgeräte), einer FPZ-Anlage mit einer Fläche von 300 qm und einem Bewegungsbad, in dem Aqua-Jogging durchgeführt wird.

FPZ ist eine spezielle Rückenstraße des Forschungszentrums Köln zur isometrischen Kraftmessung und Messung der Beweglichkeit. Zudem gibt es im Reha Fit eine integrierte Ergotherapeutische Abteilung, medizinische Massagen und einen Arzt für physikalische Therapie, der neben den Unfallchirurgischen- und Reha-Sprechstunden die Behandlungsleitfäden mit erarbeitet.

Auch innerhalb des Reha Fit spielt die Vernetzung eine große Rolle. Behandlungen werden digital dokumentiert und ein Großteil der Behandlungskabinen sind miteinander verbunden, sodass Befunde und Anamnesen direkt zugänglich sind. Ebenso sind die Trainingsgeräte durch eine digitale Trainingsdokumentation vernetzt, mit der die Trainingsverläufe gemessen werden. Durch die technische Ausstattung haben die Patienten zudem ein visuelles Feedback.

#### MARBURGER MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM

Das Marburger Medizinische Versorgungszentrum (MMVZ) gilt als Modell der kurzen Wege. Das System des MMVZ erspart dem Patienten Zeit, Nerven und Geld. Im Unterschied zu Praxisgemeinschaften oder Ärzthäusern sind die Praxen der Ärzte des MMVZ eng miteinander vernetzt und arbeiten Hand in Hand.

Das Marburger Medizinische Versorgungszentrum mit seinen Abteilungen für Innere Medizin, Orthopädie und Allgemeinmedizin verfügt über eine innovative, integrierte Versorgungsstruktur. Im Mittelpunkt steht ein Optimum an Qualität von Diagnostik und Therapie. Die Versorgung der Patienten erfolgt in enger Zusammenarbeit mit den angegliederten Abteilungen des Gesundheitszentrums Marburg.

#### VITA FITNESS

Das vita fitness lässt sich nicht mit einem klassischen Fitnessstudio vergleichen. Es ist als eigenständiges Unternehmen in das umfangreiche Gesundheitsnetzwerk integriert. Die Angebotspalette ist vielseitig, sie reicht von funktionellem Ganzkörpertraining an Seilzügen über freie Koordinationsecken bis zu einem hauseigenen Schwimmbad, das für gezielte Aquakurse genutzt wird.

Die Wellnesslandschaft mit sieben Saunen, zwei großen Ruheräumen, einem Schwimmbad, Whirlpool und Dachterrasse lädt auf 800 qm zum Erholen und Entspannen ein. Ein medizinischer Bade- und Saunameister betreut und verwöhnt Sie mit speziellen Aufgüssen während Ihres Aufenthaltes.

### Wir sind TÜV-zertifiziert!



Das vita fitness hat eine eigene physiotherapeutische Sprechstunde für Mitglieder. Hier zeigt sich wieder die Synergie des Gesundheitszentrums. Bei Beschwerden ist es die erste Anlaufstelle. Ist weitere Hilfe erforderlich, kann der Physiotherapeut die Schnittstelle zum MMVZ oder zum Reha-Fit herstellen. Das vita fitness profitiert natürlich auch vom gesamten Netzwerk beispielsweise durch Zuweisungen von Ärzten und Physiotherapeuten. Hier entstehen Vertrauensverhältnisse durch den Therapeuten, der den Patienten die Möglichkeiten eines dauerhaften Trainings aufzeigen kann. Die Präventionsmaßnahme ist nur ein Einstieg. Das Ziel ist, eine nachhaltige Veränderung des Lebensstils und Verbesserung der Lebensqualität der Kunden.



Medizin  
Therapie  
Diagnostik



Rehabilitation



Prävention  
Fitness  
Wellness



## Ihr Gesundheitsnetzwerk



**Gesundheitszentrum Marburg**  
Am Krekel 49  
35039 Marburg

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

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

**vita fitness**  
Telefon: 06421-16953-0  
info@vita-fitness.de

# Wir rütteln Sie wach!

## Power Plate® im vita fitness

Die Trainingsfläche des vita fitness wurde durch Power Plate® Geräte erweitert. Viele unabhängige wissenschaftliche Studien haben mittlerweile gezeigt, dass ein Vibrationstraining eine effektive Trainingsmethode darstellt. Demnach bietet das Power Plate® Workout ein innovatives und hocheffektives Trainingskonzept mit einer guten Durchführbarkeit im vita fitness.

Power Plate® findet seinen Ursprung in der russischen Raumfahrt, wo es zur Muskelerhaltung der Kosmonauten eingesetzt wurde. Daraus folgte, dass sich Spitzensport und Ballettschulen immer mehr für die neue Technologie interessierten. Im Jahr 1999 nutzte der niederländische Olympiatrainer Guus van der Meer diese Technologie erfolgreich für seine Olympioniken.

Das Geheimnis der Power Plate® liegt in ihrer Funktionsweise. Denn Power Plate® heißt wörtlich übersetzt „Kraft-Platte“, die über wenige Minuten hinweg starke Reize setzt.

Die Effekte treten dann innerhalb der sogenannten Superkompensationszeit ein, d. h. innerhalb einiger Tage nach dem Training. Durch die Beschleunigungen können bis zu 50 Muskelreflexe in der Sekunde erzeugt werden, wodurch nahezu alle Muskeln im Körper aktiviert werden können.

### 85 % Zeitersparnis! Bei mehr Beweglichkeit, mehr Kraftausdauer und mehr Schnellkraft

Die Power Plate® Technologie kann dabei insbesondere in folgenden Bereichen eingesetzt werden:

Die Power Plate® Beschleunigungen können den **Stoffwechsel anregen** und den Grundumsatz erhöhen. Dies kann in Verbindung mit einer kontrollierten Energieaufnahme eine Verringerung des Fettanteils unterstützen.

Mit dem Power Plate® Trainingsprogramm können Sie ca. 97 % aller Muskelfasern in allen Muskelgruppen erreichen und somit die **Maximalkraft** und **Kraftausdauer** deutlich **steigern**.

Eine Vielzahl externer und interner Rezeptoren des Körpers können durch Power Plate® Anwendungen stimuliert werden und somit die **Körperhaltung** und die **Koordination** von Bewegungen **verbessern**.

Power Plate® Anwendungen können zu einer Durchblutungssteigerung und einer damit verbundenen Temperaturerwärmung führen. Die Durchblutungsmassage kann außerdem zu einer **Verbesserung des Hautbildes** führen.

Lockernde Entspannungsmassagen auf der Power Plate® können **Verspannungen lösen** und die **Beweglichkeit fördern**.

Untersuchungen belegen, dass die Schnellkraft-, Kraftausdauer- und



Beweglichkeitszunahme zwischen 25 % bis zu 50 % betragen kann. Zudem kommt eine **Zeitersparnis** von 85 % gegenüber herkömmlichem Krafttraining hinzu.

Durch erhöhten Stoffwechsel werden anhaltend **Kalorien verbrannt**. Das biologische Alter wird durch die starken Wachstumshormonausschüttungen herabgesetzt und **Muskulatur aufgebaut**.

Das Stresshormon wird gesenkt, Testosteron erhöht, und **Rückenschmerzen** können sich **reduzieren**.

Durch die zahlreichen Einstellmöglichkeiten wie Anwendungszeit, Amplitude (Stärke der vertikalen Bewegung) und Frequenz von 25–50 Hz (Schwingungen pro Sekunde) wird eine individuelle Anwendung auf der Power Plate® in den Bereichen Kräftigung, Beweglichkeit, Massage und Entspannung ermöglicht. Dieses macht die Power Plate® zu einem idealen Partner im vita fitness Konzept: **erleben – entspannen – erholen**

Verbesserte Körperhaltung und verbesserte Koordination  
Fitness- und Gesundheitstrainer Stefan Weil trainiert auf der Power Plate®



# POWER PLATE

WANN IST EIGENTLICH DIE NÄCHSTE POWER PLATE® AKTION?

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



**Power Plate® Training angeraten bei ...**

**Cellulite, Wassereinlagerungen**

**Übergewicht**

**Bindegewebsschwäche**

**Stoffwechselstörungen**

**Durchblutungsstörungen**

**Lähmungen, Verspannungen, Kontrakturen**

**Muskelschwäche**

**Inkontinenz**

**Parkinson**

**Multiple Sklerose**

**Osteoporose**

**Kraftsteigerung**

**Arthrose**

**Rheuma**

**Bandscheibenvorfall**

**Effekte**

- » Abtransport von Stoffwechselprodukten
- » Erhöhung des Grundumsatzes
- » Mikrotraumatisierung und Neuaufbau von Gewebe
- » Verbesserter Durchlass der Zellmembran
- » Erhöhung der Durchblutung
- » Lockerung der Muskulatur
- » Kräftigung
- » Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- » Reduzierung des Tremors
- » Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- » Erhöhung der Knochendichte
- » Erhöhung der Schnell-, Maximal- und Reaktivkraft; Erhöhung der Kraftausdauer
- » Durchblutung und Ernährung des Knorpels
- » Erhöhung der Durchblutung und Abtransport von schmerzauslösenden Stoffen
- » Stabilisierung der gelenkumgebenden Muskulatur und Ernährung des Knorpels



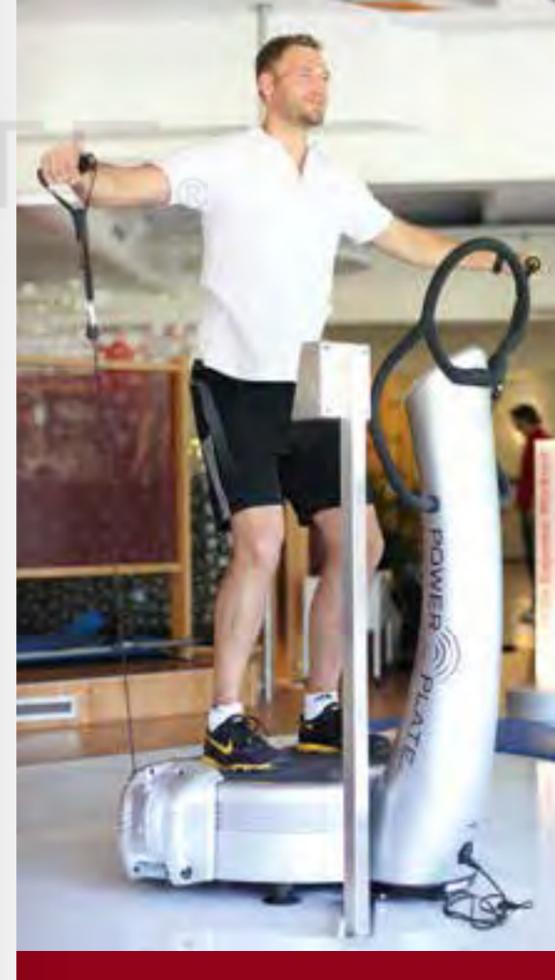
**UNTERSCHIED EXPRESS WORKOUT UND EINZELTRAINING?!**

Durch das innovative, neue Trainingskonzept Power Plate® Express Workout wird Ganzkörper- mit Kraftausdauertraining kombiniert. Zum Einsatz kommen sowohl die Power Plate®, als auch das powerBIKE. Auf beiden Geräten werden verschiedene Übungen absolviert. Nach einer kurzen Einweisung kann es mit dem Training losgehen. Die Übungen sind auf dem Display zu sehen, die Countdownsäule steuert die Trainingsdauer.

Das powerBIKE ähnelt einem Spinningrad und ist auch so zu benutzen. Nach den ersten Umdrehungen wird jedoch der Unterschied schnell spürbar. Durch zusätzliche mechanische Beschleunigungen/ Vibrationen im Tretlager wird die Muskulatur mehr beansprucht (laut Hersteller bis zu 2.400 Muskelkontraktionen pro Minute). Man trainiert auf dem powerBike gleichzeitig Kraft und Ausdauer.

**Hoher Effekt in noch kürzerer Zeit**

Das Power Plate® powerBIKE – das Trainingsgerät internationaler Profi-Radsport-Teams



**Der Profi ist überzeugt**  
Personaltrainer Stefan Weil in Aktion auf dem Power Plate®



**WALDSCHLÖSSCHEN**

BUY local COOK global

**Neues kulinarisches Konzept!**



Erfahren Sie warum unsere Köche mit **92 Produkten aus der Region** arbeiten, unsere Köche im Wald auf Pilzsuche gehen und warum Fischers Fritze Frische Fische fischt.

# TRX® Work out

Verbesserte Leistungen im Sport und im Alltag

Bewegungen, die wir mit unserem Körper ausführen, beanspruchen stets mehrere Körperpartien. Kein Teil des menschlichen Körpers funktioniert isoliert vom Rest. Selbst einfache Bewegungen nehmen gleichzeitig die Beine, den Rumpf, die Schultern, die Arme und den Nacken in Anspruch. Der menschliche Körper ist ein Zusammenspiel aneinandergereihter Muskeln. Jede Bewegung, die wir ausführen, ist eine Bewegung des gesamten Körpers. Aus diesem Grund kommen beim TRX® Training Geräte und Bewegungen zum Einsatz, die den Körper auf allen Bewegungsebenen fordern.

# 1

**EINSTEIGER** Julia (linke Seite)

## TRX®-BIZEPS-CURL MIT HOHEN ARMEN

**Nutzen** | Bizeps, Unterarme und für die Haltung zuständige Muskulatur werden gestärkt

**Tipp** | Halten Sie die Ellenbogen oben, so dass Sie eine Linie mit den Schultern bilden

**FORTGESCHRITTENE** Jan (unten)

## EINARMIGER TRX®-BIZEPS-CURL

**Nutzen** | Die einseitige Kraft in Bizeps und Unterarmen wird gefördert und die Rotationsstabilität der Rumpfmuskulatur wird beansprucht

**Tipp** | Halten Sie die Ellenbogen auf Schulterhöhe und zur Seite ausgerichtet

## EINSTEIGER Julia TRX®-TRIZEPS- PRESSE

**Nutzen** | Der Trizeps (Armstrecker, hinterer Oberarmmuskel) wird gestärkt, wobei die gesamte Stabilität des Körpers erforderlich ist

**Tipp** | Die Ellenbogen müssen schulterbreit sein und direkt nach vorne zeigen

## FORTGESCHRITTENE Jan EINARMIGER TRX®- TRIZEPSPRESSE

**Nutzen** | Die einseitige Kraft in Trizeps und Unterarmen wird gefördert, und die Rotationsstabilität der Rumpfmuskulatur wird beansprucht

**Tipp** | Halten Sie den Ellenbogen fixiert und nach vorn ausgerichtet

Ursprünglich stammt das TRX® Training vom Militär. Das Suspension-Training entwickelte sich zu einem festen Bestandteil in der Fitnesswelt. Das eigene Körpergewicht gibt Widerstand und ist Grundlage für die Beanspruchung mehrerer Muskelgruppen.

Gründe für die vermehrte Nachfrage sind einerseits die flexiblen Trainingsmöglichkeiten, beispielsweise als Gruppentraining im Kursbereich oder einfach als funktionelle Komponente in einem ausgewogenen Trainingsplan. Andererseits ist es nahezu für jeden sinnvoll und effektiv einsetzbar.

Das Training ist weder alters- noch zielgruppenspezifisch und reicht vom Rehabilitationstraining nach Verletzungen bis hin zum hochintensiven Training für Leistungssportler. Der große Vorteil des Suspension-Trainings liegt darin, dass echte funktionelle Kraft trainiert wird und gleichzeitig Beweglichkeit, Gleichgewicht und Rumpfstabilität verbessert werden. Dies bedeutet, dass durchgeführte Bewegungen nicht einzelne Muskeln, sondern den ganzen Körper – mit Fokus auf bestimmte Muskelgruppen – trainieren.

Die Trainingsbewegungen unterscheiden sich von traditionellen Übungen dadurch, dass entweder die oberen oder die unteren Extremitäten im Allgemeinen durch einen einzelnen Befestigungspunkt gehalten werden und sich das andere Ende des Körpers in Kontakt mit dem Boden befindet. Dadurch bietet das TRX® die ideale Mischung zwischen Halt und Beweglichkeit.

Dies alles sind Aspekte, die einem in jeglichen Alltagssituationen mehr Lebensqualität und Freude an der eigenen Fitness schenken.



WANN IST  
EIGENTLICH  
DER NÄCHSTE  
TRX® KURS?

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

WWW.MEINCLUBAPP.DE

Available on the  
App Store

ANDROID APP ON  
Google play



**EINSTEIGER** Julia  
**HÄNGENDE TRX®-CRUNCHES  
 IM UNTERARMSTÜTZ**

**Nutzen** | Rumpfmuskeln und Unterkörper werden gestärkt. Wenn Tempo und Wiederholungen zunehmen, ist auch ein kardiovaskulärer Nutzen zu verzeichnen. Die hohen Stabilitätsanforderungen sorgen für eine intensive Bewegung  
**Tipp** | Spannen Sie die Bauchmuskeln an, und heben Sie die Hüften leicht an, um die Knie vollständig unter den Oberkörper zu ziehen



**FORTGESCHRITTENE** Jan  
**HÄNGENDES TRX®-BRETT MIT PIKE**

**Nutzen** | Diese anspruchsvolle Bewegung erfordert Stabilität von Oberkörper und Rumpfmuskulatur, um Bauchmuskeln und Schultern zu stärken  
**Tipp** | Aktivieren Sie bei der Kontraktion den Oberschenkelmuskel und lassen Sie die Beine gestreckt



3



**EINSTEIGER** Julia  
**TRX®-BRUSTPRESSE**

**Nutzen** | Brustmuskulatur, Trizeps, Schultern und Rumpf werden gestärkt  
**Tipp** | Halten Sie die Hände hoch genug, damit die Bänder während der Übung nicht an den Armen reiben

**FORTGESCHRITTENE** Jan  
**HÄNGENDE TRX®-LIEGESTÜTZE  
 EINBEINIG**

**Nutzen** | Da diese Übung hängend ausgeführt wird, werden Stabilität und Mobilität der Liegestütze gestärkt und intensiviert. Da ein Bein in der Luft gehalten wird, erfordert es eine erhöhte Rumpfstabilität  
**Tipp** | Achten Sie darauf, das Steißbein hoch und den Rumpf angespannt zu halten, um die richtige Körperhaltung beizubehalten und ein Absacken von Rücken und Hüfte zu verhindern



5



4

**EINSTEIGER** Julia  
**TRX®-RUDERN MIT ENGEM GRIFF**

**Nutzen** | Rücken und Arme werden am Höhepunkt der ziehenden Bewegung gestärkt  
**Tipp** | Beginnen Sie in einem steilen Körperwinkel und setzen Sie zum Ziehen den Rücken und weniger die Arme ein

**FORTGESCHRITTENE** Jan  
**EINARMIGES TRX®-RUDERN  
 MIT ENGEM GRIFF**

**Nutzen** | Rücken, Schultern, Arme und Rumpf werden gestärkt, während dem Drehmoment entgegen gewirkt wird  
**Tipp** | Halten Sie die Schultern nach vorn und unter den Ankerpunkt gerichtet



6



**EINSTEIGER** Julia  
**TRX®-KNIEBEUGE**

**Nutzen** | Oberschenkelmuskulatur und Gesäßmuskulatur werden gestärkt  
**Tipp** | Achten Sie darauf, das Gesäß nach hinten zu drücken, wenn Sie in die Hocke gehen. Spannen Sie die Gesäßmuskeln an, wenn Sie sich wieder aufrichten

**FORTGESCHRITTENE** Jan  
**HÄNGENDER  
 TRX®-AUSFALLSCHRITT**

**Nutzen** | Bei diesem freihändigen Ausfallschritt werden die einseitige Kraft des Beines sowie die Stabilität des Rumpfes gefördert  
**Tipp** | Lassen sie die Ferse auf dem Boden und spannen Sie Bein- und Gesäßmuskulatur an



7



**EINSTEIGER** Julia

**TRX®-DELTAMUSKEL-FLY: T-POSITION / TRX® BUTTERFLY REVERSE**

**Nutzen** | Kraft und Stabilität der hinteren Schultern und des oberen Rückens werden aufgebaut

**Tipp** | Der Ellenbogenwinkel bleibt während der gesamten Übungen gleich. Die Arme bleiben gestreckt

**FORTGESCHRITTENE** Jan

**TRX®-ZIEHEN (MULTIFIDI)**

**Nutzen** | Schultern und Latissimus (breiter Rückenmuskel) werden gestärkt und die Stabilität in den Schultern wird gefördert

**Tipp** | Lassen Sie die Rumpfmuskulatur angespannt und die Hüfte fixiert

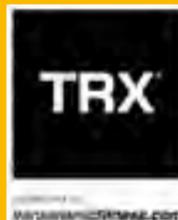


**ERLEBEN SIE EIN GANZKÖRPER-WORKOUT DER BESONDEREN ART**

Mit dem neuen TRX® im Gesundheitszentrum Marburg!

Jetzt anmelden unter 06421-16953-16 oder direkt bei uns vor Ort.

Wir freuen uns auf Sie!



**ODLO Funktion beginnt auf der Haut, daher ist die erste Lage Basis jeglicher funktionellen Ausrüstung**



**EVOLUTION LIGHT**

Funktionelle Ganzjahreswäsche – optimaler Feuchtigkeitstransport für alle Sportaktivitäten  
Auch als Damenmodell erhältlich  
Shirt 44,95 €  
¾ Hose 44,95 €

**Bra HIGH ULTIMATE FIT**

Starke Stützfunktion durch funktionellen Sportrücken  
Auch in schwarz erhältlich  
54,95 €

**Beim Kauf eines ODLO Produktes im Wert von 50,- € erhält jeder Kunde ein Handtuch gratis dazu!**

*Nur gültig bei Vorlage des Coupons*



Begro R. Krug GmbH  
Industriestraße 2  
35041 Marburg-Wehrda

Begro R. Krug GmbH  
Schiffenberger Weg 119  
35394 Gießen

Robert Krug GmbH & Co. KG  
Georg-Kramer-Str. 10  
35216 Biedenkopf

Begro R. Krug GmbH  
Neustadt 28  
35390 Gießen

Begro R. Krug GmbH  
Weststraße 2 / Ladenzeile  
57392 Schmallenberg

Robert Krug GmbH & Co. KG  
Bahnhofstraße 3  
57319 Bad Berleburg





... IST MIT KEINEM ANDEREN  
WORKOUT ZU VERGLEICHEN!

### WOLLEN SIE SICH FIT UND SCHLANK TANZEN?

Genau das ist das Zumba®-Programm. Ein mitreißendes Workout, das die Welt im Sturm erobert hat. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spaß macht!

### WAS IST ZUMBA® FITNESS?

Das Zumba®-Fitness-Programm wurde in den 90er Jahren von dem Kolumbianer Alberto „Beto“ Perez entwickelt, einem Fitness-Trainer mit vielen prominenten Kunden, der auch als Choreograph für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die traditionelle Musik seiner Heimat – Cumbia, Salsa, Samba und Merengue – kombinierte Beto die feurigen, lateinamerikanischen Rhythmen, die ihm am besten gefielen, mit den heißen Tanzschritten, die seine internationalen Kunden liebten.

Seit der Einführung in 2001 ist Zumba® eines der bedeutendsten und erfolgreichsten Tanz-Fitnessprogramme der Welt geworden. Das Zumba®-Phänomen hat die Welt im Sturm erobert! Mehr als 12 Millionen Menschen, Jung und Alt, in über 125 Ländern sind von Zumba® begeistert.

WANN IST  
EIGENTLICH  
DER NÄCHSTE  
ZUMBA® KURS?

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

WWW.MEINCLUBAPP.DE

Available on the  
App Store

ANDROID APP ON  
Google play

### DIE STORY

Manchmal entstehen großartige Ideen durch Zufall. Auf diese Weise entstand auch Zumba® Fitness. Eines Tages ging Beto zum Fitness-Kurs, den er unterrichtete, und merkte, dass er seine Musik vergessen hatte. Seine einzige Rettung war, irgendeine Musik aus seinem Auto zu holen, die zufällig eine Mischung aus traditionellen, lateinamerikanischen Rhythmen und Beats war, mit denen er aufgewachsen war. Kurzerhand improvisierte Beto eine komplette Trainingsstunde. Der Raum war wie elektrisiert. Die Kursteilnehmer konnten nicht aufhören zu lächeln. Seine Klasse liebte es! Und so wurde die erste Zumba® Fitness Party ins Leben gerufen!

### ZUMBA® FITNESS GIBT ES AUCH FÜR KINDER ...

Die speziell für Kinder (von 4 bis 12 Jahre) entwickelten Zumbatomic®-Kurse sind energiegeladene Fitnesspartys mit speziellen kinderfreundlichen Choreografien und der Musik, die Kinder lieben – Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr. Auch Eltern sind wegen der Wirkung, die es auf ihre Kinder hat, begeistert vom Zumbatomic®-Programm.

Es fördert deren Konzentration und Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination. Zumbatomic® ist die perfekte Lösung für Fitness mit der ganzen Familie. Während die Kids sich zu fetziger Musik auspowern, entspannen die Eltern im Wellnessbereich des vita fitness.



### ... UND IM WASSER!

Der Aqua Zumba® Kurs kombiniert die Formel und Philosophie von Zumba® mit traditionellen Übungen der Wassergymnastik und bietet so ein sicheres, forderndes Wasser-Workout, das die Ausdauer trainiert, die Figur formt und vor allem unglaublich viel Spaß macht.



ERLEBEN SIE DAS  
MITREIßENDE  
FITNESS-WORKOUT

Mit den Zumba®-Angeboten  
im vita fitness!

Weitere Informationen unter  
06421-16953-0  
oder direkt bei uns vor Ort.

Wir freuen uns auf Sie!  
Ihr vita fitness Team

ZumbAtomic®

# SamBelly

## Der neue Trend im vita fitness – Samba meets Belly dance

**SamBelly ist eine interessante Mischung aus lateinamerikanischen Tanzstilen und dem orientalischen „Belly dance“ (Bauchtanz).**

Durch die Kombination dieser beiden Elemente bzw. Stile wird Fitness und Tanz zu einem exotischen Erlebnis für jedermann.

SamBelly vereint Elemente aus Samba und Bauchtanz, sowie Variationen aus Salsa, Merengue, Hip Hop, Kampfkunst und Bollywood miteinander.

Die Ursprünge des orientalischen Tanzes lassen sich bis ins alte Ägypten zurückverfolgen und letzterer nimmt seit jeher einen hohen Stellenwert bei allen festlichen Anlässen ein. Bereits vor Jahrtausenden berichteten Fremde und Reisende aus aller Welt mit großer Begeisterung von diesen Solotänzen der Frauen, die sie dann sogar in Briefen,

Reiseberichten und Büchern festhielten und über alle Kontinente hinweg verbreiteten.

Heute ist der orientalische Tanz nicht nur in Ägypten, sondern in Europa, Australien, Skandinavien, Japan und den USA wiederzufinden und existiert bereits in einer anderen, nämlich in einer Form von Gruppentanz.

**„Hohes Suchtpotential!“  
Achtung vor dem mitreißenden Effekt!**

Der SamBelly-Kurs richtet sich an all diejenigen – und an dieser Stelle seien auch ganz besonders die Männer erwähnt –, die während des Tanzens weniger auf das Taktezählen, sondern vielmehr auf die Impulse der Musik konzentrieren möchten.

**WANN IST EIGENTLICH DER NÄCHSTE SAMBELLY-KURS?**

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

[WWW.MEINCLUBAPP.DE](http://WWW.MEINCLUBAPP.DE)

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

# NEU!

Zu rhythmischer Musik aus diversen Musik- und Tanzrichtungen, wie z. B. dem Latin Dance, Bachata, Zouk, Salsa, indischem, persischem, afrikanischem Tanz wird eine neue Choreographie kreiert, die es im Kurs gemeinsam zu erlernen, tanzen und genießen gilt.

Zu speziellen, variierenden Liedern werden bereits entwickelte Choreographien in der Gruppe getanzt. Diesen unterschiedlichen Choreographien ist eines gemeinsam: die immer wiederkehrende und sich wiederholende Abfolge bestimmter (Tanz-)Schritte und Bewegungen, welche eben dadurch gut eingeübt werden können.

Bei dieser Art von Tanzsport werden vor allem Bauch, Beine, Brust, Schultern und Po trainiert und viele weitere Körperpartien „aufgetaut“.

Nicht nur die Musik, sondern eben auch die Hüftschwünge, mit denen es sich definitiv einfacher durchs Leben gehen lässt, sind ansteckend und bergen ein hohes Suchtpotential. Seien Sie also gewarnt vor dem mitreißenden Effekt dieses orientalischen Kurserlebnisses.

All diejenigen, die sich mehr Körperbeherrschung und Tanzgefühl wünschen, sind herzlich willkommen; der Kurs richtet sich sowohl an Einsteiger als auch an Fortgeschrittene, da jeder seine persönliche Balance mit der Musik finden und dieser folgen soll. Anders als in anderen (Tanz-)Kursen gibt bei SamBelly nicht der Instructor den Ton an, sondern die Musik.

In SamBelly wird auf ein ausgewogenes Verhältnis und gleichzeitig eine Variation unterschiedlicher Tanzstile geachtet.



**rabe**  
innenausbau

Tel. 06423-94110 • Simtshausen  
[www.rabe-innenausbau.de](http://www.rabe-innenausbau.de)

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

Wir danken allen, für die „sportliche“ Zusammenarbeit in der Umbauphase.



**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](http://WWW.HOC.DE) · [INFO@HOC.DE](mailto:INFO@HOC.DE) · TEL. 0 64 21/93 51-0



# Betriebliche Gesundheitsförderung



Mehr Produktivität und Leistung – weniger Fehlzeiten und Kosten.

**Einen Großteil unserer Zeit verbringen wir am Arbeitsplatz. Aus diesem Grund ist es überaus wichtig, dass unser Arbeitsumfeld so gestaltet wird, dass es unsere Gesundheit erhält und sie sogar fördert.**

Nicht nur Investitionen in neue Technologien, sondern auch Investitionen in die Gesundheit der Mitarbeiter steigern bewiesenermaßen die Leistungsfähigkeit und die Produktivität des Unternehmens. Amerikanische Studien haben z. B. ergeben, dass jeder in die Betriebliche Gesundheitsvorsorge investierte Dollar zwischen zwei und zehn Dollar „Return on Investment“ bringt.

motivierter, besser gelaunt und sorgen für ein besseres Team- und Betriebsklima.

Mit uns als professionellen Leistungspartner wird es Ihnen gelingen, die Produktivität Ihrer Mitarbeiter und die Ihres Unternehmens messbar und spürbar zu steigern.

Betriebliche Gesundheitsförderung ist eine moderne Unternehmensstrategie, die es sich zum Ziel gesetzt hat, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheit zu stärken und das Wohlbefinden der Mitarbeiter zu verbessern. Heute ist die Betriebliche Gesundheitsförderung aufgrund des demographischen Wandels, der Verschiebung des Rentenalters und dem Fachkräftemangel wichtiger denn je!

Zweifellos werden inaktive Menschen 5- bis 8-mal häufiger krank als aktive Menschen. Da stellt sich die Frage:

## 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**



„Betriebsfitness“, also reine Bewegungsangebote reichen hierbei jedoch nicht aus, da zum einen die Teilnehmerquote (4–6 Prozent) zu gering ist und zum anderen die Firmen intern mehr Unterstützung benötigen: Bedarfsermittlung, Fehlzeitenanalysen, Wirtschaftlichkeitsberechnung, Mitarbeiterbefragung, Installation eines Gesundheitszirkels, professionelles Umsetzungskonzept, Evaluierung etc. gehören zum ganzheitlichen Ansatz des Betrieblichen Gesundheitsmanagement, um langfristige Erfolge für alle Beteiligten zu generieren.



**Sammeln Sie neue Energie**  
Nutzen Sie Ihre Arbeitspausen für aktive Entspannung



Das Bundesministerium für Gesundheit informiert auf ihrer Homepage, dass viele Firmen dies bereits für sich erkannt und die Gesundheitsförderung zu einer Managementaufgabe gemacht haben. Häufig

jedoch nutzen die kleinen und mittleren Unternehmen die Möglichkeit der Betrieblichen Gesundheitsförderung noch nicht ausreichend. Das Bundesministerium für Gesundheit hebt des Weiteren hervor, dass gerade Investitionen in die Gesundheitsförderung der Mitarbeiter, gerade auch von kleinen und mittleren Betrieben immer Investitionen in die Zukunft unserer Gesellschaft sind.

Das Ziel heißt: „Gesunde Beschäftigte in gesunden Unternehmen“. Hierbei können sich sowohl Unternehmensleitung als auch die Beschäftigten und Personalräte sowie die Betriebs- und Werksärzte beteiligen.

Die Kosten im Unternehmen für krankheitsbedingte Ausfallzeiten sind gravierend. Dieser Kostenfaktor müsste jedoch nicht sein, denn 70 Prozent aller Erkrankungen sind auf Bewegungsmangel, falsche Ernährung und mangelnden Stressabbau zurückzuführen und könnten durch entsprechende Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge effektiv bekämpft werden.

Denn Mitarbeiter, die aufgrund regelmäßigen Bewegungstrainings, richtiger Ernährung, professionellen Stressabbaus und regelmäßiger Informationen zum Thema Gesundheit gesund und fit sind, sind leistungsbereiter und ausgeglichener,

## 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.

Daraus folgt, dass neben der fachlichen Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter auch die körperliche Fitness und Gesundheit eine wesentliche Grundlage für die Unternehmensqualität und -produktivität ist. Denn: Ein Unternehmen ist nur so gut wie seine Mitarbeiter!

## Die Vorteile für Arbeitnehmer

Laut einer Studie würden durchschnittlich 71 Prozent der Belegschaft Bewegungsangeboten 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 professionellen 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

„Gesunde Beschäftigte in gesunden Unternehmen“  
Das ist das Ziel!

## SCHULZ CONSULTING

MANAGEMENTBERATUNG + ORGANISATIONSENTWICKLUNG



Hans-Joachim Schulz  
An den Brunnenröhren 24  
35037 Marburg  
Telefon: (0 64 21) 68 61 41

[www.schulz-consulting.org](http://www.schulz-consulting.org)

# FITNESS für Ihr Unternehmen

- **Coaching**  
persönliche Orientierung und Stärkung
- **Teamentwicklung**  
Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit im Team
- **Organisationsentwicklung**  
Optimierung der Strukturen und der Unternehmenskultur





„Ein Unternehmen ist nur so gut wie seine Mitarbeiter“

**Was leisten wir?**

Ihre Mitarbeiter werden durch uns professionell und individuell betreut.

Wir übernehmen und/oder ergänzen das komplette Gesundheitsmanagement für Ihre Firma mit einem vielseitigen Leistungsprogramm.

- » Fundiertes Know-how im Bereich gesundheitsorientierter Firmen-Fitness
- » Aktives Gesundheitsmanagement für alle Mitarbeiter
- » Zielorientiertes Gesundheits-coaching für alle Mitarbeiter
- » Erstklassig ausgebildetes Trainingspersonal
- » Sportmedizinisch, professionelle und individuelle Betreuung
- » Körperanalyse und persönlicher Trainingsplan
- » Regelmäßige Gesundheits-Checks und Dokumentation des Trainingsfortschritts
- » Kraftaufbau und Herz-Kreislauf-Training
- » Spezielles Rückenaufbau-Training
- » Figurtraining und Ausdauerkurse
- » Rückenurse und spezielle Gesundheits-Workouts
- » Anti-Stress und Entspannungskurse
- » Entspannung in unserem Wellnessbereich
- » Ernährungsberatung

Im Vorfeld und begleitend bieten wir für Sie und Ihre Mitarbeiter außerdem folgende Leistungen an:

- » Beratung vor Ort
- » Arbeitsplatzanalysen
- » Leistungsdiagnostik
- » Informationsstände in der Firma
- » Gesundheitsnetzwerk
- » Vorträge in der Firma
- » Gesundheitszeitung
- » Dokumentation der Teilnahme an unseren Programmen und Evaluierung
- » Vorträge und Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten und Krankenkassen

An über 280 Standorten bundesweit und entsprechend vielen innovativen Firmen wird mittlerweile nach diesem erfolgreichen Modell eine betriebliche Gesundheitsförderung durchgeführt.

**Sonderkonditionen**

Für die mit uns kooperierenden Firmen bieten wir einen speziellen Firmen-Tarif an. Die Kosten für die Betriebliche Gesundheitsförderung sind steuer- und sozialversicherungsfrei unter den Voraussetzungen des § 3 Nr. 34, 8 Abs. 2 Satz 9 EStG (bei Beiträgen bis zu 40 € monatlich). Ansatz als Betriebsausgabe beim Arbeitgeber. **Gerne berate ich Sie kostenlos und unverbindlich. Vereinbaren Sie noch heute einen persönlichen Termin.**

Lars Happel, Geschäftsführer  
vita fitness GmbH & Co. KG  
l.happel@vita-fitness.de



# Wünsche erfüllen und finanziell beweglich bleiben.

Gute Beratung denkt weiter. Mit dem Deutsche Bank PrivatKredit, der Ihnen das gute Gefühl gibt, finanziell flexibel zu bleiben – auch wenn sich bei Ihnen etwas ändert. Wir beraten Sie gerne.

*Leistung aus Leidenschaft*



Deutsche Bank Privat- und Geschäftskunden AG  
**Filiale Marburg Biegenstraße 2**, 35037 Marburg  
Andreas Fischer, Tel.: 06421 9908-19

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

# Ernährungsberatung im vita fitness

**Ernährung spielt in unserem Leben eine wichtige Rolle. Nahrungsmittel liefern uns die nötigen Nährstoffe, um den Körper mit Energie zu versorgen. Trotz des Überangebotes in den Märkten sind wir reichlich mit Energie, aber unzureichend mit Nährstoffen versorgt. Wir nehmen zu viele Kalorien zu uns, aber zu wenig wichtige und essentielle Stoffe wie z. B. Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.**

Gerne werden diese mit Pillen, Brausetabletten oder Pulvern ergänzt, jedoch bleibt hier der Genuss auf der Strecke. Essen bedeutet Kultur, Zusammensein, Genießen und vieles mehr. In unserem stressigen Alltag kommt dies oft zu kurz. Die Folgen sind Übergewicht und seine Begleiterkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und vieles mehr.

Unsere Aufgabe ist es, vorbeugend gegen Übergewicht zu arbeiten. Sind andere Erkrankungen vorhanden wie beispielsweise Unverträglichkeiten, Allergien oder entzündliche Erkrankungen, helfen wir auch dort sehr gerne.

Sie werden bei uns von Ernährungsfachkräften betreut, die aufgrund Ihrer Ausbildung qualifiziert sind, professionelle Ernährungsberatung und Ernährungstherapie durchzuführen.

Wir bieten Präventionsprogramme nach § 20 SGB V und Spezielle Ernährungstherapie bei Erkrankungen nach § 43 SGB V.

## In den Bereich Ernährungstherapie ...

fallen folgende Erkrankungen:

- » Adipositas bei BMI von über 30 kg/m<sup>2</sup>
- » Bluthochdruck
- » Diabetes mellitus
- » Fettstoffwechselstörungen
- » Gicht, Hyperurikämie
- » Laktoseintoleranz
- » Fruktosemalabsorption
- » Magen-Darm-Erkrankungen
- » Osteoporose
- » Rheuma
- » Zöliakie / Sprue
- » Obstipation
- » Essstörungen
- » Mangel-/Fehlernährung
- » Untergewicht

Hierfür benötigen Sie eine ärztliche Zuweisung, die Ihnen jeder Arzt ausstellen kann. Es muss eine Indikation bzw. Diagnose vorliegen. Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen fünf Beratungen pro Jahr und dies alle Jahre wieder!



### WO FINDE ICH EIGENTLICH INTERESSANTE ERNÄHRUNGSTIPPS?

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

WWW.MEINCLUBAPP.DE



### Wir sind für Sie da und nehmen uns Zeit für Sie!

Bei einer individuellen Beratung für persönliche Fragen rund um das Thema Ernährung.



## In den Bereich Ernährungsberatung ...

fallen folgende Tätigkeitsgebiete:

- » Ernährung von Kleinkindern, Kindern, Jugendlichen (Hier bieten wir bei genügend Anmeldungen auch Gruppen an)
- » Übergewicht / Untergewicht
- » Leistungs- und Fitness-Sport
- » Ernährung im Alter
- » Umstellung auf eine ausgewogene, vollwertige Ernährung
- » Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit

„Essen ist ein Bedürfnis, genießen eine Kunst.“  
Francois de la Rochefoucauld, franz. Schriftsteller 1613–1680

## Weiterhin bieten wir an ...

- » Präventionskurse **Aktiv Abnehmen** zur Gewichtsreduktion für Erwachsene
- » Nachbetreuung der Aktiv Abnehmen-Teilnehmer
- » Präventionskurs **Leichter, aktiver, gesünder** zur Gewichtsreduktion für Kinder und Jugendlichen
- » Ernährungs-Check up: Individuelle Ernährungsanalyse zur Abklärung von Nährstoffdefiziten und Optimierung der Ernährung
- » Kochkurse
- » Individuelle Ernährungsberatung für persönliche Fragen rund um die Ernährung



### VITA FITNESS ERNÄHRUNGSTEAM TRIFFT OLYMPIA-SIEGER

Elke Horner, Dipl. Oecotrophologin und zertifizierte Ernährungsberaterin VDOe sowie Fachberaterin für Essstörungen FZE (links) und Julia Laucht, staatl. gepr. Diätassistentin Zertifikat VDD (rechts) treffen Weltmeister und Olympia-Sieger im Zehnkampf Ashton Eaton bei der Veranstaltung „100 Jahre Olympischer Zehnkampf“ im Sommer 2012 in Marburg. Zweite von rechts ist Rita Happel, Unternehmensgründerin und Teil der Geschäftsführung des Gesundheitszentrums.



POWER PLATE®  
Express Workout

Nur **14 Minuten...**  
**... fertig!**

Das Besondere am **Power Plate Express Workout** ist die enorme Zeitersparnis und der hohe Trainingseffekt.

**vita** fitness

erleben-entspannen-erholen  
vita fitness GmbH & Co. KG  
Am Krekel 49 | 35039 Marburg  
Tel.: +49 6421 16953-0 | info@vita-fitness.de

**JETZT NEU BEI UNS**  
Vereinbaren Sie gleich Ihren Probetermin!



# ZIELORIENTIERT UND NACHHALTIG TRAINIEREN IM VITA FITNESS

## Anforderungen an einen modernen Trainer

**Die Rolle und Aufgabenverteilung eines Fitnesstrainers zur optimalen Unterstützung seiner Kunden ist vielfältiger und umfangreicher geworden.**

Es spielen nicht nur der aktuelle Trainingszustand und die individuelle Leistungsfähigkeit eine Rolle, sondern zunehmend auch die Integration des Trainings in die aktuelle und ständig wechselnde Lebenssituation. Individuelle Anpassung an die Wünsche und Ziele des Kunden sowie flexible Trainingsplangestaltung sind ein Muss für ein qualitativ hochwertiges und zielorientiertes Training.

### SICHTBARE UND SPÜRBARE ERFOLGE

Häufig bleiben die erwünschten Erfolge, die man sich von dem Eintritt in ein Fitnessstudio

erhofft hat, auf der Strecke. In der Praxis verhindern eine zu geringe Trainingshäufigkeit, die falsche Kombination aus Kursen und Training oder ein unstimmliges Verhältnis von Training und Beruf einen flächendeckenden und zufriedenstellenden Erfolg. Die Folge sind Motivationslosigkeit, eine teilweise weitere Verschlechterung des Wohlbefindens oder im schlimmsten Fall die völlige Einstellung des Trainings.

### TRAINING UND LEBENSSTIL

Kraft- und Ausdauertraining, Kurse oder die Kombination aus allem wirken häufig nicht, weil

**Unten** Marburger Nachwuchs-Profi Christian Schwarz beim golfspezifischen Training  
**Rechts** Esther Kracht im Training mit ihrer Kundin

dem Körper entweder zu viel zugemutet oder eine falsche Dosierung angeboten wird. Heutzutage stehen eine hohe Arbeitsbelastung, falsche und unregelmäßige Ernährung, zu wenig Schlaf und Freizeit, fehlende Alltagsrhythmen und permanenter, unterbewusster Stress an der Tagesordnung. Zu intensive Trainingseinheiten oder eine ungünstige Periodisierung an das aktuelle Arbeits- und Lebensumfeld können dem Körper und der Psyche dann mehr Schaden als Nutzen. Der Ermüdungszustand wird dadurch eher beschleunigt und die Motivation lässt nach oder geht gänzlich verloren.

### DER TRAINER ALS MOTIVATIONSCOACH

Eine gute, regelmäßige Kommunikation und ein ausgeprägtes Vertrauensverhältnis zu einem Trainer fördert nicht nur die Motivation, sondern ist zur Erreichung Ihrer Ziele unumgänglich. Der Trainer zeigt dem Kunden die Faktoren des Lebensstils auf, welche negative Wirkungen auf das allgemeine und körperliche Wohlbefinden haben. Im Gegenzug hilft der Trainer Ihnen, eine gesunde Mischung und Balance zu finden, um Ihnen ein an Sie individuell angepasstes Trainingsprogramm zu erstellen und jederzeit flexibel anzupassen und umzugestalten.



### IHRE TRAINER IM VITA FITNESS

Unser zwölfköpfige Trainerteam im vita fitness hilft Ihnen, einen für Sie individuellen Trainingsplan zu erstellen, regelmäßig zu überarbeiten und Ihre Ziele zu erreichen. Neben der grundlegenden Trainingsplangestaltung bieten wir Ihnen darüber hinaus Leistungen aus der Physiotherapie (physiotherapeutische Sprechstunde für vita-Mitglieder), funktionelles Training, Training im Alter oder herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining mit Polar an. Wir bemühen uns stets, dass jedes Mitglied einen Ansprechpartner findet, Spaß am Training hat und sich gut aufgehoben fühlt.

Sollten Sie dennoch das Gefühl haben, Beruf und Training nicht ideal miteinander kombinieren zu können oder sich eine noch persönlichere, auf Sie zugeschnittene Trainingsbetreuung – auch sportartspezifisch – wünschen, steht Ihnen das Team von **GETCOACHED** zur Verfügung. Ein Team aus vier Personaltrainern hat sich darauf spezialisiert, Ihnen das Höchstmaß an Betreuung und Qualität zu bieten. Durch eine professionelle 1:1-Betreuung passen wir das Training Ihrem Lebensumfeld an. Flexibel, erfolgreich und nachhaltig.

# GETCOACHED

DEIN KÖRPER | DEINE GESUNDHEIT | DEIN TRAINER



Detaillierte Ausgangsanalyse



Moderne Trainingstechniken



Entwicklungskontrolle

Fasse Dein Ziel ins Auge! Lebe danach!

Glaube an die Kraft, die in dir steckt!

[WWW.GETCOACHED-MARBURG.DE](http://WWW.GETCOACHED-MARBURG.DE)

[FACEBOOK.COM/GETCOACHED.MARBURG](https://www.facebook.com/getcoached.marburg)

Im Gesundheitszentrum Marburg • Am Krekel 49, 35039 Marburg • Bitte nutzen Sie für den Erstkontakt eine eMail. Senden Sie diese an [info@getcoached-marburg.de](mailto:info@getcoached-marburg.de). Da wir uns in persönlichen Trainingssitzungen befinden, gilt unsere gesamte Aufmerksamkeit den Trainierenden. Wir haben dabei unsere Telefone aus. Schreiben Sie uns kurz eine eMail mit gewünschter Rückrufzeit, -nummer und gewünschten Trainingsbereich.

# „Ich hab’ Rücken“

Das neue und alte Leid mit der Volkskrankheit Rückenschmerz. Grundlagen, Diagnostik und Möglichkeiten der Therapie im Gesundheitszentrum Marburg.

**Bei einer Umfrage gibt fast jeder Dritte an, momentan an Rückenschmerzen zu leiden, acht von zehn Befragten hatten zumindest eine Rückenschmerzepisode im letzten Jahr, schätzungsweise 5–10 % leiden chronisch unter dem Rückenschmerz.**

Fast **30%** leiden an akuten oder chronischen Rückenschmerzen

Jeder fünfte Patient einer Allgemeinarztpraxis und jeder zweite einer orthopädischen Praxis kommt wegen Beschwerden der Wirbelsäule. Nach Erkältungskrankheiten ist der Rückenschmerz die häufigste Ursache für Krankschreibungen und mit etwa 20 % die häufigste Ursache für das Eintreten einer Erwerbsunfähigkeit (Frührente). Somit ist die Erkrankung nicht nur ein Problem des Betroffenen, sondern auch ein immenses volkswirtschaftliches in Deutschland.

Je nach Lokalisation kann man Beschwerden der Häufigkeit nach in solche der Lenden-, der Hals- und der Brustwirbelsäule unterscheiden. Die zeitliche Dauer der Schmerzen lässt sich in akute, bis 6 Wochen andauernde, subakute (6–12 Wochen) und chronische Schmerzen unterteilen. Die Behandlung letzterer gestaltet sich aufgrund von pathophysiologischen Veränderungen des schmerzleitenden und -verarbeitenden Nervensystems als besonders schwierig und verlangt eine intensive und multiprofessionelle Therapie.

Während einige Arten des Rückenschmerzes auf spezifische Ursachen wie akute Bandscheibenausfälle mit nervalen Ausfallerscheinungen, Knochenbrüche durch Unfälle, Osteoporose (Knochenschwund) oder zum Beispiel entzündliche Erkrankungen zurückzuführen sind und spezifisch behandelt werden können, ist die Ursache der häufigsten, sogenannten unspezifischen Rückenschmerzen schwieriger zu fassen.

Aus manual-medizinischer Sicht handelt es sich hierbei häufig um segmentale Blockierungen. Begünstigende Faktoren sind statische Abweichungen und einseitige Belastungen. Weiterhin

Mit **20%** häufigste Ursache für Erwerbsunfähigkeit

**Besonders chronische Rückenschmerzen verlangen eine intensive und multiprofessionelle Therapie**  
Erfahren Sie auf den nächsten Seiten, was Sie und wir dagegen tun können.

sind Rückenschmerzen als Symptom von Erkrankungen des Urogenitaltraktes und verschiedener internistischer Krankheitsbilder bekannt.

In umfangreichen Studien (Denner et al.) bei Patienten mit chronischem Rückenschmerz wurde regelmäßig ein Bewegungsdefizit und eine unzureichende muskuläre Stabilisationsfähigkeit zumindest als Begleitbefunde, wenn nicht gar als Ursache der Beschwerden herausgearbeitet.

Begünstigende psycho-soziale Risikofaktoren sind Einflüsse des familiären und beruflichen Umfelds sowie des Lebensstils und des psychischen Befindens einer(s) Patientin(en). Studien haben ergeben, dass Depressivität, arbeitsbezogener Stress, Ängste, Hoffnungslosigkeit und Vermeidungsreaktionen das Risiko zur Entwicklung chronischer Rückenbeschwerden erhöhen.

Risikofaktoren stellen aber auch ein niedriger Bildungsstand sowie Rauchen, Übergewicht und eine geringe körperliche Kondition dar. Insgesamt sind Frauen häufiger von Rückenschmerzen betroffen als Männer.

„Rückenschmerzen bringen Sie in eine Schräglage – in jeder Hinsicht“



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

## Unfallchirurgie

## Orthopädie

## Neurochirurgie Kardiologie

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



„Die beste Ausstattung  
für Ihren Rücken“

Darüber hinaus gehören berufliche Faktoren wie schwere körperliche oder monotone Arbeit, berufliche Unzufriedenheit, Mobbing oder der (drohende) Verlust des Arbeitsplatzes, aber auch bestimmte Hobbies und Freizeitaktivitäten, etwa langes Sitzen im Bastelkeller oder sehr harte Arbeit in Haus und Garten zu Begleitumständen, die Kreuzschmerzen auf Dauer verschlimmern können.

Aufgrund der Häufigkeit der Erkrankungsfälle und deren Komplexität haben sich viele medizinische Fachgesellschaften, Institutionen und auch Kostenträger intensiv mit der Thematik beschäftigt.

Im Jahr 2007 wurde als Konsens eine Leitlinie zur Diagnostik und Therapie des Rückenschmerzes herausgegeben, die regelmäßig unter Berücksichtigung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse überarbeitet wird.

**WAS KANN MAN  
ALS BETROFFENE(R)  
ALSO TUN?**

**Das Gesundheitszentrum  
Marburg unterstützt Sie auf allen  
Gebieten.**

Eine hilfreiche Übersicht gibt die Nationale Versorgungsleitlinie Rückenschmerz für Patienten (siehe Link bzw. QR-Code unten).

Besser als jede Therapie ist die Vermeidung durch Vorbeugung, die sogenannte Primärprävention. Als präventive Maßnahme gilt eine gesunde aktive Lebensführung mit regelmäßiger Bewegung sowie die Vermeidung von Risikofaktoren.

Nach § 20 SGB V stehen jedem gesetzlich Versicherten Maßnahmen zur Prävention zu. Das vita fitness bietet verschiedene Kurse der Prävention an. Gezielte Wirbelsäulengymnastik, Ausdauertraining und Entspannungsverfahren sind als Prävention von Rückenschmerzen

geeignet. Die Krankenkassen übernehmen einen wesentlichen Teil der Kosten.

Die Kurse sind aber nicht als abgeschlossene, allein ausreichende Maßnahme anzusehen, sondern eher als Anleitung dazu, was und wie man eigenständig trainieren kann.

In angenehmer Ambiente und unter fachlicher Anleitung können die erlernten Maßnahmen im vita fitness fortgesetzt und ausgebaut werden, der Wellness Bereich ergänzt die Wirkung der aktiven Maßnahmen ideal.

Sollte der Rücken trotz Prävention und Beachtung der allgemeinen Maßnahmen Probleme machen, sind Sie in unserem MMVZ gut aufgehoben. Orthopäden, eine Allgemeinmedizinerin und bei Bedarf zum Ausschluss anderer

#### Umfassend, persönlich, hochprofessionell

Im Gesundheitszentrum ist Ihr Rücken in guten Händen. Ob Krafttraining, Wassergymnastik oder Rückenkurs. Wir machen Ihren Rücken wieder fit!

Ursachen auch Internisten können Ihren Rückenschmerz mit Fachwissen beurteilen und spezifische Ursachen von unspezifischen abgrenzen sowie die Gefahr der Chronifizierung beurteilen. Die seltenen spezifischen Rückenschmerzen werden hinreichend diagnostiziert und der erforderlichen Therapie zugeleitet.

Für den wesentlich häufigeren unkomplizierten, nicht wiederkehrenden Rückenschmerz reicht in der Regel eine niederschwellige Therapie mit ggf. schmerz- und entzündungshemmend wirkenden Medikamenten und aktivierenden Eigenübungen aus. In Einzelfällen können frühzeitig Physiotherapie zur gezielten Mobilisation gestörter Bewegungssegmente oder Einlagen zur Korrektur einer Fehlstatik erforderlich sein.

Bei wiederkehrenden oder chronischen Rückenschmerzen reichen diese Maßnahmen allein nicht aus. Erforderlich sind weitergehend körperliche Untersuchungen und eine umfassende Prüfung psychosozialer Einflussfaktoren – dies geschieht am besten durch das Zusammenwirken von verschiedenen Facharzt(en)innen oder Therapeut(en)innen, etwa aus den Bereichen der Schmerztherapie, Neurologie oder Psychologie.

Das MMVZ ermöglicht darüber hinaus zusätzliche Funktionsuntersuchungen der Wirbelsäule. Die Spinal mouse® liefert eine 2-dimensionale Abbildung der Statik der Wirbelsäule und ihrer segmentalen Beweglichkeit. Neben der Diagnostik von Statik- und Bewegungsstörungen können hier nebenwirkungsfrei auch Therapieverlaufskontrollen getätigt werden.

Der BackMapper® (siehe auch Seite 46) liefert mit der Videorasteranalyse eine detaillierte Darstellung der dreidimensionalen Form der Wirbelsäule und stellt die Grundlage für korrigierende Einlagen oder manuelle Therapien.

**SPINAL  
MOUSE®**

**BACK  
MAPPER®**

Gesundheit in besten Händen

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**WEIL ICH POWER WILL:  
320 EURO FÜR  
MEINE FITNESS**

Jetzt zur AOK Hessen wechseln, von den Ermäßigungen im Vita Fitness profitieren und bis zu 320 Euro für sportliche Aktivitäten sichern. Wie schnell und einfach alles funktioniert, sage ich Ihnen gern:

Marius Weber

06421-174975



**Nationale Versorgungsleitlinie  
Rückenschmerz für Patienten**  
<http://www.versorgungsleitlinien.de/patienten/pdf/nvl-ks-patienten.pdf>

„Ein professionelles Team für leitliniengerechte und gleichzeitig individuelle Therapie unter ärztlicher Leitung“

Mit dem WPZ können wir eine genaue Messung der Leistungsfähigkeit der Wirbelsäulenmuskulatur durchführen und anhand eines Vergleichs mit umfangreichen Referenzdaten Abweichungen sowie individuelle Dysbalancen aufdecken. Die Messung stellt wiederum die Grundlage für ein effektives und auch hinsichtlich der Beeinflussung des chronischen Rückenschmerzes sehr erfolgreiches Muskeltraining dar. Hier sind Schmerzfreiheit oder wesentliche positive Beeinflussung bei über 80% der Patienten nachgewiesen.

**WPZ**

Der Bundesausschuss hat auf Basis einer Studie zur Wirksamkeit der Akupunktur diese beim chronischen Rückenschmerz empfohlen und die Kassen übernehmen die Akupunktur als Regelleistung. Fr. Dr. Klockmann (MMVZ) berät sie diesbezüglich sehr gerne (siehe auch Artikel „Akupunktur“ auf Seite 44).

**AKU-PUNKTUR**

Bewegungstherapie ist bei subakuten und chronischen Kreuzschmerzen effektiver als die allgemeine medizinische Versorgung oder passive Therapiemaßnahmen wie körperliche Schonung, Massage oder Medikamente. Dabei spielt die Form der Bewegungstherapie eher eine untergeordnete Rolle – der Spaßfaktor ist mitentscheidend. Unterschiedlichste Formen werden im vita fitness, aber auch im Reha Fit angeboten.

**BEWEGUNG**

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen wird nach Leitlinie bei erhöhtem Chronifizierungsrisiko des akuten/subakuten nichtspezifischen Kreuzschmerzes sowie insbesondere beim chronischen Schmerz empfohlen. Entsprechende Kurse werden im vita fitness auch als Präventionskurs angeboten.

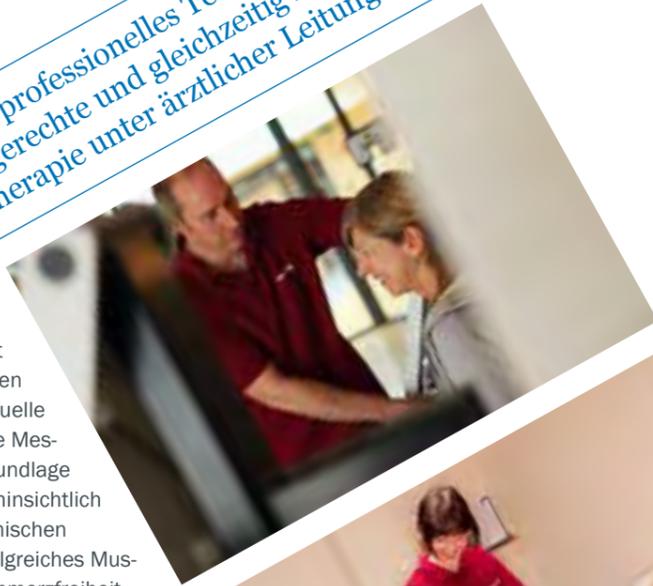
**MUSKEL-RELAXATION**

Andere Therapieformen wie Lasertherapie, Magnetfeldtherapie, Traktionsbehandlung, aber auch TENS und Wärmeanwendungen gelten für die Indikation Rückenschmerz als ungeeignet und sollen laut Leitlinie nicht angeboten werden.

Bei therapieresistenten subakuten oder schon chronifizierten Schmerzen wird eine multimodale Therapie, d. h. eine Therapie aus mehreren Bausteinen gefordert.

Neben oben aufgeführten Therapieformen gelten Verhaltenstherapie, schulende Maßnahmen, Physiotherapie und auch die Ergotherapie neben der medikamentösen Schmerztherapie als wichtig. Die Sicherstellung einer solchen Therapie ist jedoch organisatorisch schwierig und außerhalb von spezialisierten Rehabilitationseinrichtungen kaum zu bewerkstelligen.

Insofern kann beim therapieresistenten unspezifischen Rückenschmerz eine medizinische Rehabilitation notwendig werden. Je früher sie erfolgt, desto höher ist die Erfolgsquote.



SIE SUCHEN NOCH MEHR INFOS ZU UNSEREN ANGEBOTEN?

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

WWW.MEINCLUBAPP.DE



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

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

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

Logos: ELO Business-Partner, SAMSUNG POWERLITHIUM, Microsoft Partner, FUJITSU, VMware PARTNER, EPSON, KASPERSKY

Die Lahn hat's!

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

Die Lahn hat's!

**LAHN-APOTHEKE** Marburg  
Wilhelmstr. 5-7 Tel.: 06421 - 12121

[www.lahn-apotheke.de](http://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](http://www.stadtwerke-marburg.de)

„Damit Sie und Ihr Rücken wieder in die Waagrechte kommen“



**Dr. Mathias Schierl**  
 Ärztlicher Leiter des  
 Therapiezentrums Reha Fit

Das Reha Fit ist von allen Kostenträgern zur Durchführung solcher RehaMaßnahmen zugelassen und im Qualitätsbericht der Deutschen Rentenversicherung sehr gut bewertet worden. Ein multiprofessionelles Team garantiert eine leitliniengerechte, dennoch individuelle Therapie unter ärztlicher Leitung im Rahmen einer ganztägig ambulanten Rehabilitation.

Bei der am häufigsten betroffenen Altersgruppe der Erwerbstätigen ist für diese sogenannten „Leistungen zur Teilhabe“ in der Regel der Rentenversicherer zuständig, bei Schülern, Studenten und Rentnern die Krankenkasse. Selbstzahler haben Anspruch bei der RV oder ihrer Krankenkasse. Formulare haben Ihre Krankenkasse, die

Ihnen neben Ihrem Arzt auch gerne beratend zur Seite steht, und stehen als Download (Formular G100) neben weiteren Informationen auch auf der Internetseite der DRV ([siehe Link bzw. QR-Code links unten](#)).

Ihr Rücken ist bei uns in besten Händen. Sprechen Sie uns an!

**Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie im Therapiezentrum Reha Fit**

**Telefonnummer: 06421-9454-40**



**Formular G100 für „Leistungen zur Teilhabe“**  
[http://www.deutsche-rentenversicherung.de/Allgemein/de/Navigation/2\\_Themen/02\\_Rehabilitation/02\\_Leistungen/01\\_medizinisch/medizinische\\_reha\\_node.html](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/Allgemein/de/Navigation/2_Themen/02_Rehabilitation/02_Leistungen/01_medizinisch/medizinische_reha_node.html)



**Bauen • Handwerk • Dienstleistung**

**GADE plus Partner  
 Verbund für regionales Bauen**

Als Verbund von Partnerunternehmen aus der Region Marburg-Biedenkopf sind wir Ihr Dienstleister rund um das Thema Bauen. Einzeln beauftragt oder zusammen. Sie haben die Wahl.

**Renovierung, Umbau oder Neubau geplant?**

Für Ihr Bauvorhaben finden Sie in unserem Verbund genau die richtigen Experten. Wir begleiten Sie von der ersten Projektidee über ein kreatives Konzept bis zur baulichen oder nur handwerklichen Umsetzung.

Dabei denken und handeln wir ganzheitlich, nachhaltig und partnerschaftlich.

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

**Die Verbund-Partner:**



**Sprechen Sie uns an:**

GADE plus Partner  
 Marburger Ring 32  
 35274 Kirchhain

Tel.: 06422/9282-0  
 Mail: [info@gadepartners.de](mailto:info@gadepartners.de)

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

**Wir suchen  
 Führungs-Nachwuchs!**

Mehr Informationen unter:  
[www.mittelstand-karriere.de](http://www.mittelstand-karriere.de)



**Alles zum Bauen  
 und Renovieren**

**Ihre Marburger Sanitär- und Fliesenwelt informiert:**

**Mein neues Bad kommt von Balzer**

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

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

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



# Kinesio Tape

## Das Geheimnis der bunten Tapestreifen

**Bei den diesjährigen Olympischen Spielen in London sah man kaum noch einen Athleten, der keine bunten Tapestreifen auf der Haut kleben hatte. Bei den Spitzensportlern ist diese besondere Tapingmethode kaum noch wegzudenken, egal ob im Fussball, Radsport, Tennis oder bei anderen Sportarten.**

Da stellt sich natürlich die Frage, ist dies nur ein Trend oder steckt mehr hinter dieser Therapie und was bewirken diese Tapestreifen?

Die Therapie stammt ursprünglich aus Japan und wurde bereits 1979 von Dr. Kenzo Kase entwickelt.

Das Material besteht aus hochwertiger Baumwolle, welche auf einer Seite mit Acrylkleber beschichtet ist. Der große Unterschied zu den herkömmlichen Tapes besteht darin, dass das Kinesio-Tape elastisch ist und in Längsrichtung die gleiche Dehnbarkeit wie die der menschlichen Haut besitzt. Diese aufgeklebte „zweite Haut“ wirkt auf Rezeptoren, die wiederum Einfluss auf Muskeln, Bänder und Gelenkkapseln haben.

Die Farben haben streng gesehen unterschiedliche Wirkungen. Nach der asiatischen Farblehre werden z.B. die roten Tapes im Allgemeinen zur Aktivierung und Anregung benutzt und die blauen Tapes hingegen zur Entspannung und Beruhigung. Jedoch gibt es bis heute keine aussagekräftige Studie, bei der die Wirkungsweise der unterschiedlichen Farben eindeutig nachgewiesen werden konnte.

Mittlerweile gibt es auf Grund der hohen Nachfrage die Tapes in fast jeder Farbe zu kaufen. Die Eigenschaft und die Beschaffenheit der Baumwollstreifen bleiben jedoch immer gleich.

Die Tapes sind luftdurchlässig und wasserfest und können mehrere Tage auf der Haut kleben bleiben.

Mit den verschiedenen Anlagetechniken können eine Vielzahl von Krankheitsbildern und Beschwerden behandelt werden.

Je nachdem wie das Tape angelegt wird, kann man einen Muskel tonisieren bzw. detonisieren (d.h. Muskelspannung erhöhen bzw. senken), die Gelenkfunktion verbessern, Schmerzen lindern, sowie den Lymphabfluss und die Durchblutung fördern.

Kinesio-Taping hat sich besonders bei folgenden Beschwerden sehr bewährt:

- » Muskelverspannungen (z. B. im Schulter-Nacken-Bereich)
- » Rückenschmerzen
- » Schulterbeschwerden (z. B. Impingement-Syndrom)
- » Kniebeschwerden
- » Achillessehnenbeschwerden
- » Muskelverletzungen
- » Spannungskopfschmerzen
- » Tennisellenbogen
- » Sehnscheidenentzündungen
- » Arthrosebeschwerden
- » Gelenkschwellungen



**Möchten Sie sich auch gerne von der Kinesio-Taping-Methode überzeugen?**  
Zu einem Selbstkostenpreis von 12–15 € (je nach Anlage) haben Sie die Möglichkeit, sich von speziell ausgebildeten Therapeuten tapen zu lassen.



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

### Innere Medizin Kardiologie

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

**mmvz** Marburger  
Medizinisches  
Versorgungs  
Zentrum

**mmvz**



**Im Gesundheitszentrum Marburg**  
Am Krekel 49  
35039 Marburg

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



**Dr. med. Karlheinz Westermann**  
 Facharzt für Innere Medizin, MMVZ



Eine ausgewogene Ernährung stellt eine wichtige Voraussetzung dar, um körperlich und geistig gesund und leistungsfähig zu sein. Mit unserer Nahrung nehmen wir täglich die drei Hauptnährstoffe Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett auf. Diese Nährstoffe liefern die nötige Energie und sind am Aufbau und der Erneuerung körpereigener Substanzen beteiligt.

# VON GUTEN UND SCHLECHTEN FETTEN

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt als optimale Nährstoffverteilung einer gesunden, vollwertigen Kost die Aufnahme von 30–35 % Fett, 50–55 % Kohlenhydraten und 15 % Eiweiß pro Tag. Dies entspricht bei einer Energiezufuhr von 2000 kcal am Tag ca. 70 g Fett, 275 g Kohlenhydraten und 75 g Eiweiß.

Fette sind für unseren Körper lebensnotwendig. Als Depotfett stellen sie eine Energiereserve dar, als Organfett schützen und stabilisieren sie wichtige Organe wie z. B. die Niere. Außerdem sind sie Bestandteil des Nervengewebes und der Zellmembranen, Vorstufe für verschiedene Hormone und Gallensäuren sowie Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Die für den Organismus wichtigsten Fette sind das Cholesterin und die Triglyceride.

Cholesterin wird einerseits vom Körper selbst gebildet, andererseits durch die Nahrung aufgenommen. Die sogenannten Lipoproteine LDL und HDL sind die wichtigsten Transportmittel des Cholesterin im Blut. LDL transportiert das Cholesterin aus der Leber in die Körperzellen. Ist es erhöht, kann es zu gefährlichen Ablagerungen in den Blutgefäßen führen. Deswegen gilt LDL-Cholesterin als das „böse“ oder gefäßschädigende Cholesterin. HDL bewirkt den Transport von Cholesterin aus den Körperzellen in die Leber, wo es anschließend verstoffwechselt wird. HDL-Cholesterin verhindert also Cholesterinablagerungen in den Gefäßen und wird deshalb als das „gute“ oder gefäßschützende Cholesterin bezeichnet.

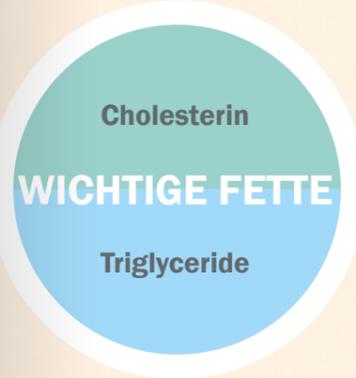
Triglyceride werden ebenfalls mit der Nahrung zugeführt und vom Körper selbst gebildet. Auch sie werden im Körper durch „Träger“ transportiert, nämlich durch die Lipoproteine VLDL und die sog. Chylomikronen.

Als Bestandteile der Triglyceride unterscheidet man gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (FS) sowie Transfettsäuren. Diese haben für den menschlichen Organismus eine unterschiedliche Wertigkeit, wobei die einfach und mehrfach ungesättigten FS höherwertiger sind als die gesättigten FS oder die Transfettsäuren.

Gesättigte FS sind in allen Nahrungsfetten enthalten, tierische Fette enthalten mehr als pflanzliche Fette (Ausnahme: Kokosfett!). Sie erhöhen den Cholesterinspiegel des Blutes.

Einfach und mehrfach ungesättigte FS (EuFS und MuFS) sind v. a. in pflanzlichen Fetten und Fischöl enthalten. MuFS werden häufig als „essentielle Fettsäuren“ bezeichnet. Sie können nicht vom Körper selbst hergestellt, sondern müssen mit der Nahrung zugeführt werden. EuFS und MuFS bewirken einen deutlich positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel.

Transfettsäuren entstehen u. a. bei der chemischen Härtung von Fetten und finden sich überwiegend in industriell gehärteten Fetten (z. B. gehärtete Margarine, Brat-, Frittierfette) und in Nahrungsmitteln, die solche enthalten (z. B. Speiseeis, Schokoladenüberzug).



Die vermehrte Zufuhr von Transfettsäuren führt zu einer Verschlechterung der Cholesterinwerte.

Fett ist also nicht gleich Fett. Leider essen wir in der Regel zuviel Fett und bevorzugen meist Lebensmittel mit ungünstigen Fetten. Dies führt zu Übergewicht und schadet damit auf vielfältige Weise der Gesundheit.

Eine ausgewogene Fettzufuhr gemäß den Empfehlungen der DGE sollte deshalb etwa aus < 10 % gesättigten FS, 10–15 % EuFS und 7–10 % MuFS bestehen (also ungefähr jeweils ein Drittel).

Eine besondere Bedeutung kommt dabei dem Fischöl zu, welches reich ist an MuFS und zudem triglyceridsenkende Effekte aufweist. Die Cholesterinaufnahme sollte 300 mg pro Tag nicht überschreiten. Die Aufnahme von Transfettsäuren sollte optimalerweise auf ein Minimum (< 0,5 g/Tag) reduziert werden.

# BLUTFETTERHÖHUNG ALS KRANKHEIT ...

Unter dem Begriff Hyperlipidämie werden die verschiedenen Fettstoffwechselstörungen, die mit einer Erhöhung der Blutfettwerte einhergehen, zusammengefasst.

Die häufigsten Fettstoffwechselstörungen sind: Hypercholesterinämie (zu hoher Cholesterinanteil im Blut), Hypertriglyceridämie (zu viele Triglyceride im Blut) und kombinierte Hyperlipidämie (Hypertriglyceridämie + Hypercholesterinämie). Eine zusätzliche Gefährdung kann bei einer (genetisch veranlagten) Erhöhung des sog. Lipoprotein a (einer Sonderform des LDL) vorliegen.

für jeden Patienten ein individuelles Risikoprofil zu erstellen unter Berücksichtigung aller im Einzelfall vorliegenden Risikofaktoren und Herzkreislaufbefunde. Dies kann im Rahmen einer internistischen Untersuchung mit Hilfe standardisierter, auf wissenschaftlicher Grundlage evaluierter Risiko-Scores wie z. B. des Procam-Risiko-Score erfolgen. Anhand des ermittelten „Gesamtrisikos“ (im Falle des Procam-Score ausgedrückt als Zehnjahres-Risiko für einen Herzinfarkt) kann die Relevanz einer Fettstoffwechselstörung abgeschätzt und die Therapiestrategie individuell festgelegt werden. Dabei ist eine medikamentöse Therapie

von Übergewicht, welche die unverzichtbare Basistherapie einer jeden Hyperlipidämie sind.

Anders verhält es sich im Falle der Sekundärprävention, also wenn bereits eine Arteriosklerose bzw. eine Folgeerkrankung eingetreten ist. In diesen Fällen ist eine medikamentöse Behandlung der Hyperlipidämie in aller Regel ein unverzichtbarer Bestandteil des Therapiekonzeptes und senkt signifikant die Rate nicht-tödlicher kardiovaskulärer Komplikationen und die Sterblichkeit der betroffenen Patienten.

Unser Zentrum bietet Ihnen eine Vielzahl von Leistungen, sowohl im Bereich der Primärprävention als auch der Sekundärprävention und Rehabilitation, die Sie in Ihrem Bemühen um eine gesunde

Lebensweise unterstützen können. Hierzu zählt neben der fachärztlichen Diagnostik und Beratung ein breites Angebot im Bereich der Ernährungs- und Sportberatung. Sprechen Sie uns an!

Die Erhöhung der Blutfette per se ist aber noch keine Krankheit. Sie ist vielmehr nur einer von vielen Risikofaktoren (wie auch Diabetes, Tabakkonsum, Bluthochdruck u. a.), welche die Entstehung einer Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) und deren Folgeerkrankungen wie z. B. Herzinfarkt oder Schlaganfall fördern. Um das Gefahrenpotential einer Hyperlipidämie abschätzen zu können, ist es deshalb sinnvoll,

in der Regel erst bei einem hohen Gefährdungsgrad (> 20% Risiko) erforderlich.

Bei Patienten mit niedrigem Gesamtrisiko genügen i. d. R. nichtmedikamentöse „Allgemeinmaßnahmen“. Hierzu zählen vor allem eine regelmäßige körperliche Aktivität, ein „fettbewusstes“ Essverhalten (s.ur.) sowie ggf. die nachhaltige Reduktion

## ... BEDEUTET IM ALLTAG

den Anteil tierischer Fettes im Essen zugunsten pflanzlicher Fette deutlich zu reduzieren

 Bevorzugen Sie fettarme Milchprodukte und hochwertige Pflanzenöle (z. B. Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Sojaöl und Nussöl)

 Verzehren Sie ein bis zwei Mal die Woche Seefisch und fetten Fisch (z. B. Hering, Lachs und Makrele)

 Vermeiden Sie industriell gehärtete Fette (z. B. in frittierten Speisen, gehärteter Margarine, Fertigbackwaren und Snacks)

 Erzielen Sie einen zusätzlichen positiven Effekt auf die Blutfette durch eine ballaststoffreiche Ernährung (mindestens 30g Ballaststoffe pro Tag aus Vollkornprodukten, Obst und Gemüse)

 Verzichten Sie weitgehend auf Alkohol

 Schränken Sie die Aufnahme rasch resorbierbarer Kohlenhydrate ein (z. B. Süßigkeiten, Gebäck, Honig, Limonade)

 Und nicht zuletzt: regelmäßige körperliche Aktivität!

**Unter 20%**  
**LEICHTE BIS MITTELGRADIGE GEFÄHRDUNG**  
Behandlungsschwerpunkte sind nicht-medikamentöse Maßnahmen.

**RISIKO**

**Über 20%**  
**HOHE GEFÄHRDUNG**  
Eine intensive Behandlung, i.d.R. einschließlich einer medikamentösen Therapie ist erforderlich. Dies senkt signifikant die Sterblichkeit der Patienten.

**Gesamtrisiko für Fettstoffwechselstörungen**  
nach dem Procam-Risiko-Score ausgedrückt als Zehnjahres-Risiko für einen Herzinfarkt

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

**Öffnungszeiten:**  
Montag und Dienstag 9.00 bis 18.00 Uhr  
Mittwoch geschlossen – Werkstatt-Tag  
Donnerstag und Freitag 9.00 bis 18.00 Uhr

 **Liebigstraße 50 - 35037 Marburg**  
Telefon 06421/21496  
Telefax 06421/210377

# Kernspindiagnose Bone bruise

Die unbekannte Verletzung

Das Kniegelenk ist nach einem Unfall in 70% der Fälle von Gelenktraumen betroffen

Das Sprunggelenk ist in 25% der Fälle betroffen

Alle weiteren Gelenke in 5% der Fälle

70  
25  
5



Der „Bone bruise“, zu deutsch die Knorpelknochenkontusion, ist eine unfallbedingte Gelenkverletzung und betrifft als „Verstauchung“ den Knorpel und den darunter liegenden Knochen, der den Knorpel ernährt. In diesem Knochenareal kommt es zu einer Einblutung, wodurch der Knorpel in seiner Ernährung wesentlich gestört ist.

Belastet man diesen Gelenkanteil weiter voll (normal weiter laufen und Tragen von Lasten, Treppen laufen usw.) kommt es je nach Schwere des „Bone bruises“ innerhalb von einem bis fünf Jahren nach dem Unfall zu einer Arthrose des Gelenkes.

Häufig erinnern sich Patienten nicht mehr an diesen primären Unfall und verstehen nicht, warum sie bereits in jungen Jahren „eine Arthrose“ erleiden. Die Ursache ist die weitere Belastung des Gelenkes, wodurch die Oberfläche des Knorpels platzt und sich ganze Areale des Knorpels vom Knochen ablösen können bzw. abgeschoren werden. Dieses gilt es zu verhindern.

Daher muss die Therapie aus zwei wesentlichen Faktoren bestehen.

**1** Die Entlastung des Gelenkanteils

**2** Das Tragen einer Gelenkorthese, die speziell den betroffenen Gelenkanteil entlastet

Der zweite Faktor gilt insbesondere für das größte Gelenk: das Kniegelenk. Das Kniegelenk ist mit 70% – neben dem Sprunggelenk – am häufigsten von diesen Gelenktraumen betroffen. 25% betreffen das Sprunggelenk, 5% alle anderen Gelenke. Der Unfall ist in etwa 60% der Fälle ein Sportunfall, aber auch

die Überlastung beim Sport kann einen solchen „Bone bruise“ auslösen. Haben Patienten z. B. nach einem Marathonlauf länger bestehende Kniegelenks-, obere Sprunggelenks- und Hüftgelenksbeschwerden muss auch ohne ein konkretes Trauma an diese Verletzung gedacht werden. Daneben können auch Unfälle im täglichen Leben Ursache solch einer Verletzung werden.

**„Eine zu späte Behandlung einer Knorpelverletzung führt zur Arthrose“**

Zur Ausheilung muss das Gelenk für insgesamt 6–12 Wochen, je nach Schwere des Traumas, entlastet werden. Der Verlauf eines solchen „Bone bruises“, wie auch die primäre Diagnose wird durch die Kernspintomographie gestellt. In MRT-Verläufen sieht der Arzt, dass die Veränderung des Knorpels und Knochens bis zu 2 Jahren anhalten können, was zur Folge hat, dass das Gelenk auch für 2 Jahre in seiner vollen Belastung nicht einsatzfähig ist.

Für die Gelenkbeweglichkeit ist die Physiotherapie unabdingbar. Insbesondere die Gelenkfunktion, das Zusammenspiel zwischen Muskulatur und Gelenk, muss für eine gute Koordination erhalten bleiben. In der aktuellen wissenschaftlichen Diskussion wird der Einsatz von Medikamenten erörtert. Insbesondere Medikamente, die zur Behandlung von Osteoporose bereits eingesetzt werden. Diese sollen eine Beschleunigung der Ausheilung bewirken, sind für diesen Einsatz aber offiziell bisher nicht zugelassen.

**Dr. med. Joachim Cassens**  
Facharzt für Orthopädie, MMVZ



## Ihre Begleiter für ein gesundes Leben

Wetterschutz

Praktische Komforthose

Ausgleichssole

# OPED bewegt

VACOPed by OPED

OPED

www.valley-for-life.de • Tel. 08000 825539 (kostenfrei)

www.oped.de

# Akupunktur

Lindert den Schmerz und führt zu neuer Energie

## WAS IST AKUPUNKTUR?

Die Akupunktur ist eine Ganzheitstherapie, bei der durch therapeutische Reizung von Reflexzonen bzw. Akupunkturpunkten sowohl eine lokale Wirkung wie auch eine Wirkung auf den gesamten Organismus hervorgerufen wird.

Durch den stattfindenden „energetischen Ausgleich“ erfolgt eine Umstimmung im menschlichen Körper und es werden gestörte Funktionskreise des Organismus wieder in Einklang gebracht.

## WIE FUNKTIONIERT AKUPUNKTUR?

Durch den überwiegend schmerzfreien Einstich von sehr dünnen Nadeln (meistens Stahlnadeln zum einmaligen Gebrauch) in die Haut und darunter liegende Gewebe kommt es zur Reizung von Reflexpunkten.

Dabei handelt es sich um eine sehr nebenwirkungsarme Methode.

## WIE LANGE DAUERT EINE SITZUNG?

Jede Akupunktursitzung nimmt ungefähr eine halbe Stunde in Anspruch.

Zur Schmerzbehandlung sollten ca. 10 Sitzungen durchgeführt werden, andere Indikationen (Allergie, Energiegewinn) benötigen ca. 6 Sitzungen, die Raucherentwöhnung 2-3 Sitzungen. Hier werden auf Wunsch Dauernadeln gesetzt, die mit einem kleinen Magnet selbst stimuliert werden können. Die Zahl der notwendigen Sitzungen wird im Einzelfall immer individuell festgelegt.

## WANN TRITT DER THERAPEUTISCHE EFFEKT EIN?

Ein positiver Effekt kann sich schon nach der ersten oder erst nach vier bis fünf Sitzungen einstellen. Manchmal kommt es bei der Schmerzbehandlung zur Erstverschlimmerung nach der ersten Sitzung. Dies ist ein positiv zu bewertendes Zeichen, denn danach folgt fast immer ein Rückgang der Beschwerden.

## WER ÜBERNIMMT DIE KOSTEN?

Alle gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für Akupunktur bei chronischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule sowie chronischen Schmerzen in einem oder beiden Kniegelenken durch Arthrose, die seit mindestens 6 Monaten bestehen. Eine entsprechende Anerkennung des ausführenden Arztes ist für die Kostenübernahme erforderlich.

Private Krankenkassen übernehmen Akupunktur in der Regel bei allen Schmerzen, z. B. auch bei Migräne, Schmerzen der Halswirbelsäule etc.

Die häufig sehr erfolgversprechende Akupunktur bei Allergien, Energiemangel oder zur Raucherentwöhnung muss in der Regel selbst bezahlt werden.

Ihre Dr. med. Dorothea Klockmann

Ihre Ansprechpartnerin für Akupunktur:  
Dr. med. Dorothea Klockmann,  
Ärztin für Allgemeinmedizin, Akupunktur  
und Naturheilverfahren, MMVZ  
Telefonnummer: 06421-16870-11

Ihrer Gesundheit zuliebe

# SANITEAM

## Ein unverzichtbarer Begleiter

Für jeden Anspruch haben wir den Richtigen für Sie ...



MEYRA  
ORTOPEDIA



Ihr Gesundheitshaus in zentraler City-  
Einkaufslage, direkt neben dem Parkhaus AHRENS!

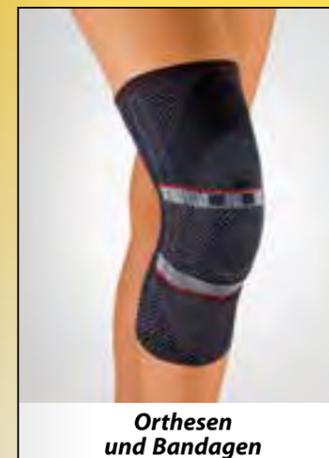
... zum Beispiel MEYRA „Gentleman“

- top aktuelles Design
- mit praktischem Einkaufskorb
- mit Sitzfläche für kleine Pausen
- super Leichtgewicht nur 7,4 kg
- Multifunktionsbremse
- steht auch im gefalteten Zustand
- hochfeste Aluminiumlegierung

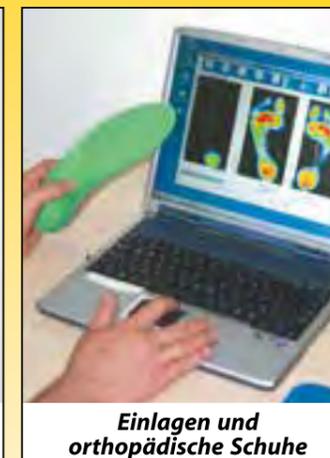
Genießen Sie Ihre neue und sichere Mobilität mit einem Rollator. Wir beraten Sie gerne!

SANITEAM, Wilhelmstraße 3, Marburg, Tel.: 0 64 21/1 44 52

## Das größte Angebot für Ihre Gesundheit in Marburg



Orthesen  
und Bandagen



Einlagen und  
orthopädische Schuhe



Badehilfen



Rollatoren  
und Rollstühle

... finden Sie bei uns – Ihrem kompetenten Anbieter und Berater für Ihre Gesundheit.

100  
JAHRE  
Kaphingst

im Kaufpark Wehrda:

Am Kaufmarkt 2, Marburg/Wehrda  
Tel.: 06421/9652-0, Fax: 96 52-54

in Biedenkopf:

Schulstraße 5, Biedenkopf  
Tel.: 06461/75855-0, Fax: 75855-19

in Marburg / Stadt:

Uferstraße 2 a, Marburg  
Tel.: 06421/9652-74, Fax: 9652-75

in Stadtallendorf:

Am Markt 8, Stadtallendorf  
Tel.: 06428/21 22  
Fax: 4 01 65

www.kaphingst.de

Gesundheitsmarkt

Kaphingst®

# DER BACK MAPPER

Neues zum Thema  
Rückenschmerz

**Der Backmapper ist ein neues Analyseverfahren für Patienten mit Rückenschmerzen. Er vermisst mit einer hochauflösenden Kamera (325.000 Pixelpunkte) und einem Projektor mit einer speziellen Rastertechnik den gesamten Rücken. Es ist das genaueste Messverfahren ohne Röntgenstrahlen und ohne Magnetfelder zur Beurteilung von Rückenfehlstellungen.**



**Oberflächenanalyse**  
des Rückenprofils (zeigt  
Höhenunterschiede auf)

Diese Untersuchungstechnik eignet sich vor allem zu Verlaufskontrollen bei bestehenden und diagnostizierten Rückenschmerzen, bei Haltungsschäden des Rückens, bei Bewegungseinschränkungen des Rückens und der unteren Extremität, wie z. B. Beinlängendifferenzen oder Beinfehlstellungen.

Auch die Wirkung von Einlagen, von Physiotherapie, einer Stosswellentherapie, insbesondere die Triggerpunkt-Stosswellentherapie, der Akupunktur, sogar die Wirkung von muskelentspannenden Medikamenten können so im Verlauf kontrolliert werden.

Wichtig ist auch die Kontrolle von Kindern und noch heranwachsenden Jugendlichen bei Haltungsschäden, Skoliosen und Kyphosen, wie z. B. bei Morbus Scheuermann. So sind Verlaufskontrollen ohne weitere Röntgenstrahlen möglich.

Seit Anfang des Jahres verfügt das MMVZ Marburg über ein entsprechendes Gerät. In bisher 1000 Messungen haben wir bereits Erfahrungen in der neuen Anwendung gewinnen können.



**Ergebnis-Analyse**  
aller Messungen, aufgelis-  
tet in einem Ampelsystem



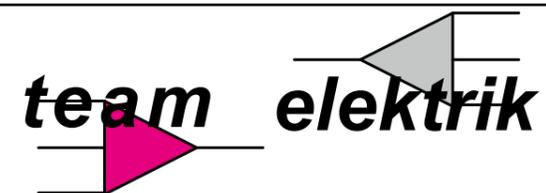
**Vorteile für Patienten**  
Verlaufskontrollen ohne  
weitere Röntgenstrahlen  
möglich

## BACKMAPPER MODELL: PROFESSIONAL



- VIDEO-RASTER-STEREOGRAPHIE-SYSTEM**
- LEISTUNGSBEDARF max. 350 W**
- BILDPUNKTE 325.000**
- DATENANSCHLÜSSE Gigabit Ethernet (IEEE 802.3)**
- LAMPE 250 W / 24 V**
- GERÄTESCHUTZKLASSE 1**
- ABMASSE SCANNER (BxTxH)  
75 x 245 x 585 mm**
- RAUMBEDARF GESAMTSYSTEM (BxTxH)  
700 x 700 x 2200 mm**
- RAUMBEDARF WÄHREND DER MESSUNG (BxTxH)  
700 x 2400 x 2200 mm**
- GEWICHT SCANNER 6,5 kg**
- GEWICHT GESAMTSYSTEM 75,8 kg**
- MERKMALSGENAUIGKEIT <1 mm**
- MERKMALSWIEDERHOLGENAUIGKEIT <0,5 mm**

Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie in der Abteilung für Orthopädie im Marburger Medizinischen Versorgungszentrum  
Telefonnummer: 06421-16870-0



### Ihr Partner in allen Fragen der Elektrotechnik!

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

**Kontakt:**

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

**24 Stunden Kundendienst**

**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

## medi – eine Marke für die ganze Welt.

Ihre Gesundheit steht bei uns an erster Stelle.

medi ist einer der weltweit führenden Hersteller medizinischer Hilfsmittel. Unser Sortiment reicht von Kompressionsstrümpfen über Bandagen und Orthesen bis hin zu Prothesenpassteilen und orthopädischen Einlagen. Erfahren Sie mehr über medi unter [www.medi.de](http://www.medi.de) oder rufen Sie uns an: Tel. 0180 500 3193 (14 ct/min).

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

medi. ich fühl mich besser.



igli Carboneinlagen sind variabel, dynamisch und interaktiv.



Die Kniebandage Genumedi® mobilisiert, passt und wirkt.

**Russek+  
Burkhard**  
...die Saubermacher

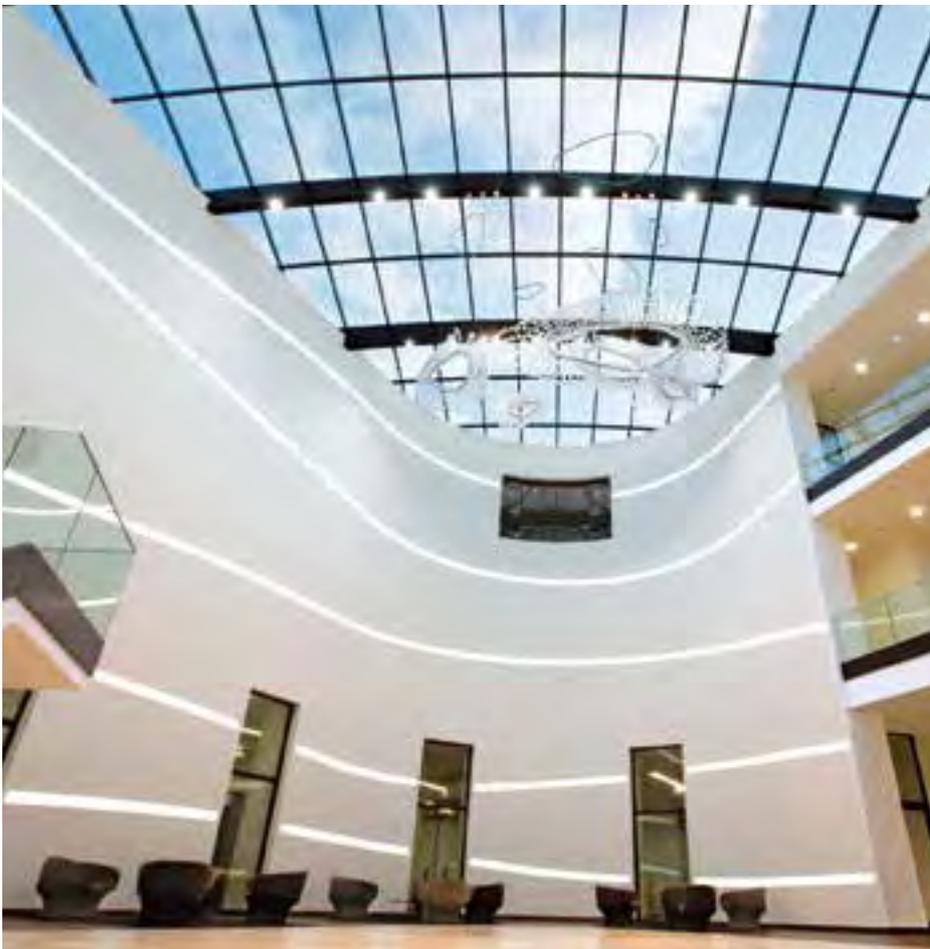
### DIE SAUBERMACHER

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

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



*Entdecken Sie Neuland*

## TAGEN UND FEIERN IN MARBURG

In direkter Lahnlage beeindruckt das neue, hochmoderne Congresszentrum Marburg mit großzügigem Atrium, lichtdurchfluteten Räumen und edlen Materialien. Für Ihre Veranstaltungen mit bis zu 400 Personen bieten wir Ihnen Freiräume und gestalten diese für Sie individuell und professionell. Für entspanntes Feiern im Grünen steht Ihnen die festlich-rustikale Event- & Kulturscheune im idyllischen Dagobertshausen zur Verfügung.

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