

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden



FINEST WEINHEIM
MEDICAL FITNESS CLUB



Das Gesundheitsstudio
Finest Fitness *Hemsbach*

FINEST

Fitness und Gesundheitsmagazin





Liebe Fitnessfreunde,

der Herbst steht vor der Tür, aber das ist dieses Jahr kein Grund, um Trübsal zu blasen. Im Gegenteil: Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Beste aus der kühleren Jahreszeit machen können: in unserem Artikel „Happy statt Herbstblues.“

Außerdem informieren wir Sie über das wichtige Thema Sarkopenie. Wir erklären Ihnen, woher Muskelschwund kommt, klären auf über seine gravierenden Folgen und geben Ihnen Tipps, wie Sie Sarkopenie vorbeugen können.

Falls Sie sich schon immer gefragt haben, welche Bewegung an trainingsfreien Tagen am besten ist, geben wir Ihnen die Antwort in unserem Artikel zum Thema „Recovery Training – aktive Erholung“.

Und falls Sie sich, trotz regelmäßigem Training, öfters verspannt und unbeweglich fühlen, haben wir unsere besten Tipps und Infos zum Thema Muskellängentraining zusammengestellt.

Sie sehen: Diese Ausgabe ist vollgepackt mit spannenden und interessanten Themen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen gesunden und fitten Herbst!

Sportliche Grüße

Stefan Stadler
und das ganze Team
aus Heppenheim, Weinheim
und Hemsbach

Bewegung hält Geist und Körper vital



Durch ganzheitliche Trainingsmethoden Gesundheit, Wohlfühl und Lebensqualität steigern. Trainieren, wohlfühlen, gesund werden und bleiben. All das bieten wir Ihnen – individuell auf Sie angepasst. Selbstverständlich auch als Personal Training oder Personal Group Training.

Und jetzt neu: **PHYSIOTHERAPIE UND TRAINING UNTER EINEM DACH** (siehe Seite 18).



OUTDOOR Training - Einzigartig in der Region: Funktionales Training, Kurse und Ballsport auf 450m² an der frischen Luft in unserer hauseigenen Outdoor-Area trainieren.



Das Gesundheitsstudio Finest Fitness Hemsbach

Gesund und Fit - auch im Alter

In guten Händen zu neuem Lebensgefühl

Wir bieten Ihnen neben medizinischem Fitnesstraining an Geräten, welche perfekt auf Ihre individuelle Bedürfnisse zugeschnitten sind, auch eine kompetente und ganzheitliche Betreuung.

Kommen Sie vorbei und gewinnen Sie einen Einblick in die persönliche und warmherzige Atmosphäre hier bei uns in Hemsbach.

Mehr als Fitnesstraining

Ein gesundheitsförderndes Trainingskonzept, das Ihre mentale und körperliche Gesundheit nachhaltig stärkt
Gesundheit fördern: Für mehr Lebensqualität – mit Präventionsmaßnahmen und gezieltem Training fit und gesund bleiben!

Und jetzt neu: **PHYSIOTHERAPIE UND TRAINING UNTER EINEM DACH** (siehe Seite 18).



JETZT NEU

Expertensprechstunde
immer Dienstag
10.30 Uhr bis 11.30 Uhr



GIB ALLES NUR NICHT AUF!

Wahrer Erfolg kommt leider selten über Nacht, genauso wenig, wie man große Ziele im Handumdrehen erreicht. Im Gegenteil, oft müssen wir für unsere Ziele auch Durststrecken und Phasen ohne Motivation und mit Rückschlägen überstehen. Diese Momente, wo es zäh und anstrengend wird, sind aber notwendig, um unseren Willen zu stärken – in diesen Situationen wachsen wir über uns selbst hinaus. Nun kommt es erst recht darauf an, dass Sie sich auf Ihr Ziel fokussieren und dranbleiben. Deshalb: Wenn Sie ein Ziel erreichen wollen, dann halten Sie durch und denken Sie daran, dass Sie, gerade, wenn es anstrengend wird, die meiste Entwicklung und den besten Fortschritt erzielen!

Altstadtlaufer des Sportpark Heppenheim 2022



Seit der Gründung im September 2000 ist der Sportpark Heppenheim eng mit der Region verbunden. Mit ca. 30 Mitarbeitern ist das Unternehmen auch ein wichtiger Arbeitgeber der Stadt. Die Verbundenheit zur Region und zu den Menschen wird einmal im Jahr im September ganz besonders deutlich. Kurz nach den Sommerferien ist das ganze Unternehmen auf den Beinen für die Organisation und Umsetzung des Altstadtlaufers im Herzen der Stadt Heppenheim.

Der Altstadtlaufer unterteilt sich in 3 Läufe: dem Schülerlauf, dem BKK-Firmen-Staffellauf und einem Wettbewerb für Einzelläufer. Mit einer Rundenlänge von einem Kilometer führt die malerische Strecke durch die Fußgängerzone der Altstadt hinauf zum Dom und zurück über den Heppenheimer Marktplatz zum Ziel am Graben. Entlang der Strecke feuern hunderte Zuschauer die Läufer auf ihren Runden an und sorgen für Volksfeststimmung. Schon im Vorfeld wirbt der Sportpark bei den umliegenden Unternehmen für die Teilnahme, die für einige Firmen bereits Anlass war im eigenen Unternehmen in Kooperation mit dem Sportpark eine Gesundheitsoffensive zu starten. Das Angebot für betriebliche Gesundheitsförderung ist eine Spezialität der Firmengruppe mit weiteren Standorten in Weinheim und Hemsbach, denn mit den Angeboten für Prävention, Rehabilitation, Entspannung und Physiotherapie deckt man die Grundvoraussetzungen für eine Förderung von Krankenkassen und Staat gut ab. Genauso wichtig sind jedoch die Angebote aus dem Bereich Fitness, Ernährung und Wellness im bekannten Wohlfühl-Ambiente der Anlagen. Für den Sportpark ist der Altstadtlaufer wie ein großes Familienfest bei dem zu einem sportlichen Anlass auch gefeiert werden kann



und man alte Bekannte wieder sieht oder neue Menschen kennenlernt und zusammenbringt. Auch hiermit ist man vertraut im Sportpark, denn das ist ein angenehmer Nebeneffekt des Alltags im Zentrum für Gesundheit als das sich der Sportpark definiert.

Mit freundlichen Unterstützung von



**INTERESSE ALS SPONSOREN
ODER FIRMA MITZUWIRKEN,
GERN HIER BEWERBEN:**



**JETZT
TEILNEHMEN**





Ihre beste Gesundheitsvorsorge: Muskeltraining

Kein alter Hut,
sondern aktueller
denn je:
Starke Muskeln
für eine starke
Gesundheit!



Sie wissen es sicher längst, aber wir können die positiven Effekte von regelmäßigem Muskeltraining auf die Gesundheit nicht genug betonen. Gerade aktuell, in Zeiten von Lockdown, Home Office und Ausgangsbeschränkungen, leiden viele Menschen unter Gewichtszunahme, Abbau der Muskulatur, einem geschwächten Immunsystem und Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, einem geschwächten Herz-Kreislauf-System und chronischen Rückenschmerzen.



Freizeitbewegung ist kein Ersatz!

Auch wenn Sie diszipliniert auf Home Training setzen und sich in Ihrer Freizeit viel bewegen (z.B. Spazierengehen oder Gartenarbeit), ist dies leider kein adäquater Ersatz für das professionell betreute Muskeltraining im Fitness-Studio. Tatsächlich belegen wissenschaftliche Studien, dass der Trainingsreiz beim Gerätetraining die mit Abstand besten Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Dabei ist die Muskulatur nicht nur für einen starken, belastungsfähigen Körper und schmerzfreie Bewegungsabläufe notwendig, sondern auch für Ihre Abwehrkräfte. Beim Muskeltraining werden sog. Myokine (Muskelhormone) ausgeschüttet, die die Lymphozyten, die Fresszellen des Immunsystems aktivieren – potentiell schädliche Erreger werden dadurch schneller und effizienter beseitigt.

Muskelmasse erhalten



Umso ungünstiger ist es für Ihr Immunsystem, wenn Muskelmasse abgebaut wird. Und dies geschieht ab dem 30. Lebensjahr automatisch. Mit gezieltem Krafttraining können

Sie durch die regelmäßige Muskel-Beanspruchung diesen Verlust stoppen. Die Muskelmasse zu erhalten bzw. wieder aufzubauen ist aber nicht nur für Ihre Abwehrkräfte wichtig, sondern auch für Ihren restlichen Körper: Eine trainierte Muskulatur stabilisiert den Körper, hält die Bänder und Sehnen geschmeidig, festigt die Knochen und unterstützt die Gelenke.



Stark und schlank

Und auch gegen Übergewicht ist Krafttraining die ideale Lösung. Muskelmasse verbraucht selbst im Ruhezustand, also wenn Sie abends auf dem Sofa liegen, mehr Energie als Fettmasse. Wenn Sie also Ihre Muskelmasse aufbauen und Ihre Fettmasse abbauen, dann erhöht sich automatisch Ihr Grundumsatz: Sie verbrauchen auch beim Nichts-Tun mehr Kalorien als vorher. Muskeln sind quasi die körpereigenen Brennöfen. Auf diese Weise verhindert Muskeltraining den bekannten Jo-Jo-Effekt und hilft Ihnen, Ihr neues Gewicht auch langfristig zu halten.



Ab an die Geräte!

Wissenschaftlich bestätigt ist, dass der Trainingsreiz, der bei Gerätetraining auf die Muskeln einwirkt, einzigartig ist seiner Wirkungsbreite ist. Das regelmäßige Training gegen einen Widerstand mit einer gezielt eingesetzten und kontrollierten Intensität stellt eine positive Belastung für den Muskel dar, an der dieser konstant wachsen kann und die durch keine andere Trainingsweise zu erreichen ist. Unser erfahrenes Trainerteam steht Ihnen gerne zur Seite und erstellt ein für Sie optimales Trainingsprogramm.

Keine Angst vor starken Muskeln!



Liebe Frauen, scheuen Sie das Muskeltraining nicht aus Angst vor unweiblichen Muskelbergen. Es ist zwar richtig, dass Muskeltraining mit Gewichten die körpereigene Testosteron-Produktion ankurbelt. Jedoch produziert der weibliche Körper dies nur in so geringer Menge, dass Sie keine stark ausgeprägten bzw. aufgepumpten Muskeln befürchten müssen, selbst wenn Sie intensiv trainieren!



... Rudern das perfekte Ganzkörpertraining ist?

Kraft- oder Ausdauertraining? Beim Rudern müssen Sie sich nicht entscheiden, denn auf den klassischen Rudergeräten trainieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, verbrennen Fett und stärken Ihre Muskulatur in Armen, Beinen, Schultern, Rücken und Bauch – und das alles gleichzeitig! Zusätzlich ist Rudern absolut gelenkschonend und durch die Stärkung der Rückenmuskulatur auch ein gutes Training gegen Rückenschmerzen! Also, ran an das Rudergerät!

... Plank die beste Übung für den ganzen Körper ist?

Planks (zu Deutsch: Unterarmstütz) sind nicht nur eine sehr einfache Fitnessübung, sondern auch eine extrem effektive. Im Unterarmstütz werden alle großen Muskelgruppen des Körpers gleichermaßen beansprucht und damit ist ein Trainingseffekt für den ganzen Körper gegeben. Besonders die Körpermitte, also Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur, werden angespannt. Aber auch die Gesäßmuskeln, die Beine und die Arme müssen in dieser Position richtig arbeiten. Und je länger



der Stütz gehalten wird, desto mehr wird auch die Ausdauer trainiert. Außerdem verbessern Sie Ihre Haltung und beugen Rückenschmerzen vor.

... Kamillentee besser wirkt als Schäfchen zählen?

Sie suchen noch einer passenden Einschlafhilfe? Dann trinken Sie vor dem Zubettgehen einen warmen Kamillentee. Forscher fanden heraus, dass die Inhaltsstoffe des Tees eine entspannende und beruhigende Wirkung auf das zentrale Nervensystem haben. Die muskelentspannende, Angst lindernde und antibakterielle Wirkung von Kamillentee ist also wissenschaftlich bestätigt.



Gewusst, dass...

... Hunger und Appetit etwas völlig unterschiedliches sind?

Falls Sie abnehmen wollen, sollten Sie zunächst einmal lernen, den Unterschied zwischen Hunger und Appetit wahrzunehmen, so können Sie im Alltag etliche Kalorien sparen! Grundsätzlich gilt: Wenn Sie Hunger haben, sollten Sie etwas essen! Hunger ist ein Überlebensinstinkt und fühlt sich auch so an: Viele Menschen spüren beginnenden Hunger durch ein Nachlassen der Konzentration oder eine gewisse Unruhe und Schwäche. Hunger ist übrigens selten zielgerichtet – man hat niemals echten Hunger nur auf eine spezielle Speise. Appetit hingegen ist ein psychologisches Bedürfnis und meist zielgerichtet auf ein bestimmtes Lebensmittel oder Gericht. Wir sagen dann z.B.: „Ich habe so Lust auf Schokolade!“ Versuchen Sie, sich bei Hunger mit gesunden Lebensmitteln satt zu essen, und wenn der Appetit kommt, erst einmal zu hinterfragen, welches emotionale Bedürfnis dahintersteht (z.B. Langeweile, Stress, Kummer etc.).



... Sie mit Alkohol Ihr Fett nicht wegstreiben?

Wer mit Fitnesstraining ein bestimmtes körperliches Ziel verfolgt, z.B. Muskelaufbau oder Gewichtsabnahme, der sollte nicht zu oft zum Feierabend-Bier oder einem Glas Wein greifen, denn Alkohol hemmt die Fettverbrennung im Körper. Zum einen hat Alkohol mit sieben Kalorien pro Gramm (mehr Kalorien als Zucker) einen hohen Kaloriengehalt. Viel wichtiger ist jedoch, dass der Körper Alkohol als „gefährliche Substanz“ einstuft und dessen Abbau als Priorität betrachtet. Das heißt, der Körper beginnt sofort mit dem Alkoholabbau und stellt in dieser Zeit den Fettabbau hinten an. Dieser wird also verlangsamt. Zusätzlich schlägt sich Alkohol auch negativ auf die Leistungsfähigkeit und Kondition beim Training aus, wie wissenschaftliche Studien herausfanden.

... Rucola-Salat gegen Heißhunger hilft?

Grund dafür ist, dass Rucola viele Bitterstoffe enthält und Bitterstoffe bremsen nachweislich nicht nur das Hungergefühl, sondern vor allem auch den Heißhunger auf Süßes. Wenn Sie also gerade abnehmen wollen oder mit Schoko-Heißhunger zu kämpfen haben, bauen Sie am besten folgende Lebensmittel in Ihren Speiseplan ein, denn diese enthalten viele Bitterstoffe: Grapefruit, Rucola, Chicorée, Rosenkohl, Brokkoli, Kohlrabi und Artischocke.



ENERGIE, TELEKOMMUNIKATION, MOBILITÄT, INFRASTRUKTUR

Das Unternehmen steht für Regionalität, Kundennähe und Dienstleistungen wie Produkte mit echtem Mehrwert



GGEW
WIR SIND ENERGIE.

Gegründet 1886, zeichnet sich die GGEW AG seit jeher durch ihre Innovationskraft aus. Der südhessische Dienstleister für Energie, Telekommunikation, Mobilität und Infrastruktur ist ein kommunales Unternehmen an der Bergstraße. „Bei uns wird Kundenservice großgeschrieben. Wir stehen für Regionalität und Kundennähe und bieten den Menschen Lösungen, Dienstleistungen und Produkte, die einen echten Mehrwert schaffen“, erklärt Rainer Babylon, Bereichsleiter Vertrieb & Services GGEW AG.

KUNDENSERVICE

Die GGEW AG bietet ihren Kunden zusätzlich zum persönlichen Gespräch im Kundencenter oder am Telefon ein Kundenportal, das rund um die Uhr geöffnet ist. Hier lässt sich alles bequem von zu Hause aus erledigen: www.kundenportal.ggew.de

ELEKTROMOBILITÄT

In der Region Bergstraße hat die GGEW bereits zahlreiche öffentliche Ladepunkte realisiert und plant weitere Standorte. Darüber hinaus bietet der Energiedienstleister auch Wallboxen für zu Hause sowie E-CarSharing.

PV-PACHTMODELL

Die GGEW bietet Hauseigentümern das Produkt „Dein GGEW Sonnendach“. Ohne großen Aufwand oder hohe Investitionen können sie ihre eigene Photovoltaik-Anlage von der GGEW pachten.

REGIONALSTROM

Neben klassischen Strom- und Gas-Angeboten bietet die GGEW AG auch Regionalstrom. Verbraucher können mit dem Tarif „GGEW Bergsträßer Sonnenpower“ tatkräftig den Klimaschutz und die Energiewende vor Ort unterstützen. Dieser grüne Strom stammt nicht nur zu 100 Prozent aus Erneuerbaren Energien, sondern zu großen Teilen auch direkt von einem Solarpark der GGEW AG in Heppenheim.

HEIZUNGSPACHT

Mit dem neuen Produkt „GGEW Heizungspacht“ können Kunden eine moderne Wärmeversorgungsanlage in ihrem Objekt installieren lassen.

INTERNET/TELEFONIE

Die GGEW steht für zuverlässiges und schnelles Internet sowie Telefonie in der Region. Dazu hat sie sich den Glasfaserausbau auf die Fahne geschrieben, den sie aktiv vorantreibt.

UMZUG

Die GGEW AG schenkt ihren Kundinnen und Kunden zehn Umzugskartons oder einen Baumarkt-Gutschein für jeden Vertrag (Strom, Gas oder Internet), den sie an den neuen Wohnort mitnehmen.

MEHR INFOS: WWW.GGEW.DE

Spreizfuß kann verhindert werden



Dr. Christian Schäffner gibt Tipps für schmerzfreies Gehen

Ballengroßzehe (Hallux valgus)



Schmerzfreies Gehen ist ein wichtiges Kriterium der Lebensqualität. Jahrelange Fehlbelastung kann zur Ausbildung eines Spreizfußes führen, wobei sich der Vorfuß verbreitert und die Grundgelenke der mittleren Zehen 2-4 schmerzhaft überbelastet werden. Als weitere Folge des Spreizfußes kann eine Fehlstellung der Großzehe entstehen, der sogenannte Ballenzeh, der mit medizinischem Fachausdruck als Hallux valgus bezeichnet wird.



Durch das Auseinanderweichen des Vorfußes entsteht ein **Ungleichgewicht der an der Großzehe wirkenden Muskeln**. Die Großzehe wird immer weiter nach außen gezogen und es entsteht eine häufig gerötete und schmerzhafte Vorwölbung über dem Großzehengrundgelenk.

Für die Ausbildung des Spreizfußes und des Hallux valgus sind neben Vererbungsfaktoren hauptsächlich **Fehlbelastungen in ungeeignetem Schuhwerk** verantwortlich. Hohe Absätze und enger Zehenbereich des Schuhs führen zu einer Überlastung des Vorfußes und häufig zur Ausbildung der genannten Fußdeformitäten.

Neben Schmerzen, die durch den vermehrten Druck und Entzündungen des Großzehnenballens entstehen, kann es im Laufe der Zeit durch die Fehlstellung und Fehlbelastung des Gelenkes zu Verschleißerscheinungen und zur Ausbildung einer Arthrose des Gelenkes kommen.



Behandlung

Grundsätzlich gibt es hier die konservative (nicht operative) Behandlung und die operative Therapie. Die **konservative Behandlung** ist nur bei leichten Fällen in einem frühen Stadium erfolgversprechend. Insbesondere bei größeren Gehstrecken und auch bei langem Stehen sollten bequeme Schuhe mit ausreichend Zehenspielraum und flachem Absatz getragen werden. Fußgymnastik zur Kräftigung der Zehenbeuger und Abspreizübungen der Großzehe können das muskuläre Ungleichgewicht günstig beeinflussen. Auch Barfußgehen auf weichem Sand oder Gras trägt zur Kräftigung der Fußmuskulatur bei. Auch Hilfsmittel in Form von Einlagen, Lagerungsschienen können ein Fortschreiten der Deformität verhindern. Druckentlastende Schaumstoffpolster werden zur Schmerzlinderung des chronisch gereizten Großzehnenballens eingesetzt. Wenn aber dauerhaft Beschwerden bestehen ist die operative Korrektur die einzige erfolgversprechende Behandlungsmöglichkeit.



Um die Fehlstellung zu korrigieren und normale Belastungsverhältnisse wieder herzustellen sind **weit über 100 verschiedene Operationstechniken** bekannt. Abhängig vom Ausmaß der Deformität muss für jeden Patienten individuell die geeignete Prozedur ausgewählt werden. Meistens ist die Kombination einer Verlängerung der verkürzten Sehnen mit einer Korrektur des ersten Mittelfußknochens erforderlich. Dieser wird entweder an der Basis oder am Zehengrundgelenk durchtrennt und in korrigierter Stellung mit Schrauben oder Drähten fixiert. Bis der Knochen vollständig verheilt ist, muss nach der Operation für 6 Wochen ein spezieller Vor-

fuß-Entlastungsschuh getragen werden. Schrauben, die zur Fixierung verwendet wurden können meistens im Knochen belassen werden, eingebrachte Drähte werden in der Regel nach 6 Wochen in einem kleinen Eingriff wieder entfernt. Abhängig von der beruflichen Tätigkeit besteht Arbeitsfähigkeit zwischen 2-8 Wochen. Büroarbeit kann meistens schon nach 2 Wochen wieder aufgenommen werden. Korrekturoperationen des Vorfußes können ambulant oder im Rahmen eines 2-3 tägigen stationären Aufenthalts durchgeführt werden. Die Kosten werden bei medizinischer Indikation **von der Krankenkasse übernommen**.

Schneiderballen (Bunionette)

Eine weitere, dem Hallux valgus ähnliche, Zehenfehlstellung im Bereich des Vorfußes ist der „Schneiderballen“ oder auch Bunionette genannt. Es handelt sich hierbei um eine schmerzhafte Vorwölbung des Kleinzehnenballens, die ebenfalls als Folge des Spreizfußes entstehen kann. Durch das fächerförmige Auseinanderweichen des Vorfußes kommt es zu einer vermehrten Druckbelastung des 5. Mittelfußköpfchens und damit häufig zu schmerzhaften Schwielen und Schleimbeutelentzündungen.

In vielen Fällen kann eine **Einlagenversorgung und das Tragen ausreichend weicher Schuhe** die Beschwerden bessern. Führt dies nicht zum Erfolg, ist auch hier eine operative Korrektur sinnvoll. In ähnlicher Weise wie beim Hallux valgus wird der Vorfuß durch eine Korrekturosteotomie des 5. Mittelfußknochens verschmälert. In der Nachbehandlungsphase muss bis zur vollständigen Knochenheilung ein Vorfuß-Entlastungsschuh getragen werden.



Stille Gefahr

Entzündungen

im Körper erkennen und bekämpfen!

Das Gesundheitsrisiko, das so genannte stille Entzündungen für den Körper haben, wird zunehmend besser erforscht und darf keinesfalls unterschätzt werden.

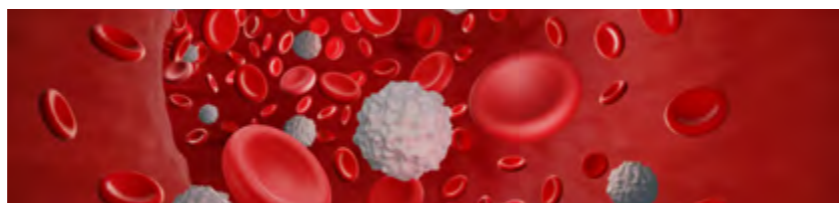
Die Folgen unentdeckter Entzündungen können gefährlich und langwierig für den gesamten Organismus sein.

Was sind Entzündungen?

So unangenehm sich Entzündungen anfühlen mögen, so haben sie doch einen großen Nutzen für den Organismus. Entzündungen entstehen nämlich im Körper, wenn dieser sich gegen unerwünschte Eindringlinge wie Viren oder Bakterien wehren muss. Entzündungen sind eigentlich Abwehr-Reaktionen unseres Immunsystems auf kranke Zellen. Eindringlinge sollen auf diese Weise eliminiert oder unschädlich gemacht werden. Akute Entzündungen entstehen zum Beispiel durch Erkältungsviren oder offene Wunden. Sobald Viren oder Bakterien in den



Körper eindringen, mobilisiert das Immunsystem weiße Blutkörperchen (Leukozyten), um die feindlichen Eindringlinge zu bekämpfen. Bei Wunden schwellen betroffene Hautstellen an, werden rot und heiß. Bei grippalen Infekten entwickelt man unter Umständen Fieber. Dies alles sind Anzeichen dafür, dass der Körper seine Abwehrzellen aktiviert hat.



Wie werden Entzündungen „still“ oder chronisch?

Ganz anders schaut es bei stillen Infektionen aus, diese laufen unterschwellig und oft lange unbemerkt im Körper ab und zeigen zunächst auch nur diffuse und vage Symptome.

Dazu gehören:

- erhöhte Müdigkeit
- nachlassende Konzentrationsfähigkeit
- Kopf- Muskel und Gliederschmerzen
- unruhiger Schlaf
- Antriebslosigkeit und Erschöpfung
- hohe Infektanfälligkeit

Oft neigen wir dazu, diese Symptome erst einmal als unsere Reaktion auf einen stressigen Alltag zu interpretieren, dadurch bleiben stille Entzündungen leider oft zu lange unentdeckt. Die Entzündung läuft über längere Zeit und quasi „unter dem Radar“, weshalb sie sich umso besser im Körper ausbreiten kann.

Wie entstehen stille Entzündungen?

Erschreckenderweise entstehen stille Entzündungen meist durch alltägliches bzw. „normales“ Verhalten. Zum

Beispiel haben die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, einen großen Einfluss auf unsere Entzündungswerte. Zu viel Zucker, Weißmehl, Transfette, gesättigte Fettsäuren und übermäßiger Alkoholkonsum begünstigen stille Entzündungen im Körper. Auch ständiger Stress, zu viel Koffein und Nikotin und Übergewicht können im Körper stille Entzündungen auslösen. Zu wenig Bewegung im Alltag erhöht die Gefahr für stille Entzündungen zusätzlich.

Warum sind stille Entzündungen so gefährlich?

Chronische Entzündungen, die unterschwellig den Organismus belasten, haben langfristig negative Auswirkungen auf den Körper. Die Entzündungen mobilisieren permanent aggressive Radikale und aktivierte Fresszellen, die zwar effektiv gegen Eindringlinge vorgehen, sich jedoch in Gewebe und Organen ausbreiten und dort große Schäden anrichten können. Unbehandelt werden stille Entzündungen mit schweren Autoimmunkrankheiten wie Multiple Sklerose, Rheuma und Demenz in Verbindung gebracht. Doch es kommt

noch schlimmer: Langfristig unbehandelte chronische Entzündungen im Körper werden wissenschaftlich sogar mit einem massiven Anstieg des Krebs-, Herzinfarkt-, Schlaganfall- und allgemeinen Sterblichkeitsrisikos assoziiert und sollen Depressionen auslösen können.

Was können Sie vorbeugend gegen stille Entzündungen tun?

Mit einer zuckerreduzierten, fettarmen, frischen Ernährung und wenig Alkohol unterstützen Sie Ihren Körper bestmöglich. Neben der Ernährung sollten Sie jedoch auch andere Faktoren berücksichtigen, wenn Sie die Gefahr von krankmachenden Entzündungen reduzieren wollen:

- Bewegen Sie sich genug (mind. 3x pro Woche Training, täglich Bewegung im Alltag)
- Schlafen Sie pro Nacht mindestens 6 - 8 Stunden
- Vermeiden Sie Stress, wo Sie können, bzw. etablieren Sie Stressbewältigungsstrategien wie Meditation, progressive Muskelentspannung, Sport



Maximaler Erfolg in 3 Schritten

Die Beratung

Es wird nicht einfach nur trainiert!

Die Diagnostik

Trainieren ohne Diagnostik ist wie Operieren ohne Befund!

Das Gesundheitstraining

Erleben Sie effektives Training mit modernster Ausstattung – verbunden mit fachlicher Kompetenz!

Unser vielfältiges Kursprogramm:



Weinheim



Heppenheim



Hemsbach

IM INTERVIEW



Berufsunfähigkeitsversicherung

Ein Gespräch mit A. Klee

Interviewer: „Hallo Hr. Klee, vielen Dank, dass Sie sich heute die Zeit genommen haben um ein paar Worte zur ‚Körper-Vollkasko‘ zu verlieren.“

AK: Hi! Bitte, gerne. Wenn es okay wäre, auch gerne per Du. Dann fühl ich mich nicht ganz so alt. (lacht)

I: Ja, sehr gerne. Warum brauche ich eine Berufsunfähigkeitsversicherung (BU)?

AK: Oh, das nenn ich mal einen direkten Einstieg (lacht). Den Vergleich mit der ‚Vollkasko‘ finde ich tatsächlich ganz gut. Da ich bei der BU zum Ausschweifen tendiere, bemühe ich mich kurz zu halten. Für mich ist die BU – neben der privaten Haftpflicht & der Unfallversicherung – eine der drei wichtigsten Versicherungen, da sie die Existenz absichert. Falls ich aufgrund Psyche, Krankheit oder Unfall nicht mehr voll arbeiten kann, schützt sie mein monatliches Einkommen. Umso jünger & gesünder ich bin, umso günstiger ist natürlich auch mein Beitrag. So können wir für kleines Geld die drei Versicherungen, die alternativlos sind, absichern.

I: Aber ist die BU wirklich alternativlos?

AK: Ja. (lacht) Mit zunehmendem Alter schaut man auf das Thema ‚Pflegerente‘ nochmal drauf. Wie hat der Kunde da vorgesorgt. Wie hoch wäre die bestehende

Absicherung im Pflegefall. Aber zur BU, die nicht nur im Pflegefall leistet, gibt's keine adäquate Alternative. Außer, der monatliche Cashflow aus passiven Einnahmen, wie Geldanlage, Vermietung & Verpachtung usw. ist so hoch, dass man eh nur ‚zum Spaß‘ arbeiten geht. Aber die Kunden haben lustiger weise ALLE eine BU.

I: Warum das?

AK: Ich glaube, dass solche Kunden tagtäglich in Chance/Risiko abwägen. Und wenn man dann sieht, dass man für – rein hypothetisch – 23 EUR/Monat mit je 1.000 EUR BU-Rente monatlich über die nächsten 40 Jahre absichern kann... Sprich einmal 23 EUR & worst case 480.000 EUR Absicherung. Eigentlich ein einfaches Investment.

I: Aber werden denn wirklich so viele BU? Ich bin jetzt 24. Und keiner meiner Freunde ist BU.

AK: Ich bin jetzt 36. Und keiner meiner engen Freunde ist BU. Aber bei ca. 2.000 Kunden haben wir jedes Jahr knapp 20 – 25 BU-Anträge. Und da sind leider genug junge Kunden dabei. Gefühlt nimmt das Thema Nerven/Psyche, sei's Belastungsstörung, Depression, Burnout gerade wieder stark zu. Zum anderen aber auch das Thema Krebs. Hier verspüren wir einen Anstieg der Fallzahlen.

I: Woran liegt das?

AK: Oh, schwierig. Ich denke, das hat mehrere Gründe. Längere Lebenserwartung gepaart mit einem ‚modernerem

Lebensstil‘, also ungesündere Ernährung, mehr Stress, weniger Sport & Bewegung. Das begünstigt natürlich alles Krebs. Die WHO hat ja jüngst erst vermeldet, dass die Krebserkrankungen bis 2040 sich verdoppeln. In Deutschland von 500.000 auf 600.000 Erkrankungen pro Jahr ansteigen. Das sind schon erschreckende Zahlen.

I: Und bei Krebs würde die BU dann auch leisten?

AK: Grundsätzlich zahlt die BU, wenn der Versicherte zu 50% seiner tagtäglichen Arbeit nicht mehr nachkommen kann. Ich bin jetzt seit 2007 bei der Allianz. Bei Krebs haben wir bisher immer BU ausgezahlt. Ohne Wenn & Aber! Und vor allem in den meisten Fällen binnen 7 Tagen.

Mal unabhängig von dem finanziellen Faktor der Absicherung: Bei einer so schweren Erkrankung wie Krebs beispielsweise, ist der mentale Faktor der wichtigste. Zu wissen, dass ich unkompliziert & schnell finanzielle Unterstützung erhalten, auch um meine Haus & Heim, meine Familie, abzusichern, hilft doch enorm. Diese Sorge nicht zu haben & sich vollumfänglich auch die Genesung konzentrieren zu können, das ist unglaublich wichtig.

I: Ich denke, das war ein gutes Schlussstatement. Möchtest Du vielleicht noch irgendetwas zum Abschluss noch ergänzen?

AK: „Darf ich noch jemanden Grüßen?“

I: Nein!



Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand: **Physiotherapie**

Achtsame Fachkenntnis, tägliches Engagement und viel Herz. Das sind wir. Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand. Wir helfen Ihnen mit unseren Angeboten Return2Sport und Physio.Plus schnell zurück in ein gesundes und fittes Leben. Gezielte Therapieeinheiten, professionelle Leistungsdiagnostik, individuelle Trainingspläne und fachliche Betreuung bringen sie schnell zurück in den Sport.

UNSERE LEISTUNGEN FÜR SIE:

- Manuelle Therapie
- Kiefergelenkbehandlung
- Manuelle Lymphdrainage
- Krankengymnastik
- Krankengymnastik des Nervensystems
- Krankengymnastik am Großgerät - KGG
- Wärmetherapie
- Osteopathische Behandlungen
- Faszientherapie
- Sportphysiotherapie
- Cranio-Sacral Therapie

Erleben Sie was es heißt in guten Händen zu sein. Wir freuen uns, Ihnen mit unserer Erfahrung und fachlichen Kompetenz in allen Bereichen der Physio- und medizinischen Trainingstherapie in angenehmen Ambiente zur Seite zu stehen und Ihnen eine Behandlung zu bieten, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Sommerleicht

da haben Sie den Salat!

Gesund und lecker:
Genießen Sie die wunderbar köstliche Vielfalt, die Salat Ihnen bietet!

Nichts schmeckt an warmen Tagen besser als ein knackig-frischer Salat, außerdem ist er gesund und schnell zubereitet – wir geben Ihnen die besten Tipps für Topping, Zubereitung und Dressings!



Salat ist nicht gleich Salat

Wer immer nur den klassischen Kopfsalat isst, verpasst eine Menge. Wechseln Sie verschiedene Salat-Sorten ab oder kombinieren Sie diese. Echte Allrounder sind der leicht nussige Feldsalat und der würzige Baby-Blattspinat, der gut gewaschen werden muss. Wer es etwas bitterer mag, setzt auf Salatsorten wie Rucola (Rauke), Chicorée und Radicchio. Sehr mild und einfach kombinierbar sind Römersalat und

zu Lollo Rosso und Lollo Bianco, diese sind geschmacksintensiver und dennoch mild.

Das Dressing ist entscheidend

Grundsätzlich passen zu den milden Salatsorten kräftig-würzige Dressings, während geschmacksintensivere Salatsorten mit milden Dressings am besten schmecken. Für eine klassische Vinaigrette kombiniert man einen Teil Essig mit der doppelten Menge Öl und mischt etwas Senf, Salz und eine Prise Zucker bzw. einen Teelöffel Honig dazu – diese Variante kann mit zahlreichen Gewürzen und den verschiedenen Essig- und Ölarten variiert werden. Bei cremigen Dressings besteht die Basis wahlweise aus Naturjoghurt, Mayonnaise, Pesto oder Nussmuss, diese werden mit Brühe, Zitronensaft oder Buttermilch

verdünnt und mit Gewürzen abgeschmeckt. Tomatenmark, Ingwer, Knoblauch, Soja-Sauce und Chilli-Sauce sind Geheimtipps bei der Dressing-Zubereitung.

Die besten Toppings

Erlaubt ist, was schmeckt – so lautet die Devise bei den Salatzutaten und Toppings. Klassiker wie Tomaten, Gurken, Mais, Karotten, Sprossen und Paprika passen in nahezu jeden Salat. Weitere Zutaten wie Mozzarella, Käsewürfel, Feta, Ziegenkäse, gebratene Shrimps, Hühnchen, Tofuwürfel, Speckwürfel und gegrilltes Gemüse (z.B. Aubergine, Pilze, Zucchini) machen aus Ihrem Salat eine nahrhafte und sättigende Hauptmahlzeit. Und Toppings wie Nüsse, Samen, Grantapfelkerne, Kichererbsen, Schnittlauch, Croutons und Avocado runden Ihren perfekten Salatgenuss ab.





VÖLLIG FLEXIBEL TRAINIEREN!

Monatlich kündbar!

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden

In der Lahrbach 44 • 64646 Heppenheim
Telefon 06252 72077
www.sportpark-heppenheim.de



FINEST WEINHEIM
MEDICAL FITNESS CLUB

Händelstraße 38 • 69469 Weinheim
Telefon 06201 – 3896223
www.finest-fitness-club-weinheim.de



Das Gesundheitsstudio
Finest Fitness *Hemsbach*

Gleiwitzerstraße 40b • 69502 Hemsbach
Telefon 06201-4690693
www.finest-fitness-hemsbach.de