



*Pures Pilates:
Für ein ganz neues Körpergefühl*

Aktiv + präventiv = gesund bleiben

Die allgemeine Lebenserwartung steigt – dies ein Grund zur Freude.

Doch damit wir bei möglichst guter Gesundheit älter werden, muss frühzeitig etwas getan werden: Also auf regelmäßige Bewegung achten und die ärztlichen Vorsorgetermine in Anspruch nehmen.

Text: Stephanie Kreuzer, Andrea Möller

Die Experten sind sich einig: Todesursache Nummer eins sind nach wie vor Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Herzinfarkte und Schlaganfälle, auch wenn Krebs aufgrund der steigenden Lebenserwartung stark aufholt. Doch viele Risikofaktoren sind vermeidbar, wie beispielsweise Tabakkonsum, Alkoholmissbrauch oder erhöhte Blutfettwerte. Eine aktuelle schwedische Langzeitstudie bei Männern zwischen 45 und 79 Jahren zeigt nun, dass sich vier von fünf Infarkten durch eine gesunde Lebensweise verhindern lassen. So war das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen bei Nichtrauchern, die sich mindestens 40 Minuten pro Tag bewegten sowie einmal die Woche eine Stunde richtigen Sport machten, einen Taillenumfang unter 95 Zentimetern hatten, sich mit viel Obst, Gemüse, Vollkorn und Fisch ernährten und

nur wenig Alkohol tranken, am geringsten. Immerhin lag es bei diesen gesund lebenden Männern um 86 Prozent niedriger als bei denjenigen, die keine der fünf Maßnahmen beherzigte. Aber auch Männer, die nur einige davon umsetzten, konnten ihr Risiko beträchtlich senken – etwa um rund 35 Prozent, wenn sie sich lediglich gesund ernährten sowie Alkohol nur in Maßen zu sich nahmen. Allerdings leben nicht viele (schwedische) Männer wirklich gesund: Gemäß der Studie hielten sich weniger als 2 Prozent konsequent an alle fünf Kriterien. Gerade Fettsucht durch Bewegungsmangel – laut Prognose der Weltgesundheitsorganisation WHO auf dem Vormarsch – gehört zu den eher hausgemachten gesundheitlichen Problemen. Selbst grüner Star wird durch Gefäßverkalkung, Übergewicht und Nikotin begünstigt. Zwar



stimmt die Formel „wer gesund lebt, bleibt gesund“ leider nicht immer, doch lässt sich durch eine gesunde Lebensweise schon viel erreichen. Zumindest zeigt sich hierzulande ein Trend zu mehr körperlicher Aktivität, außerdem gehen die Raucherquoten zurück, wie die „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ (DEGS) belegt, die 2012 vom Robert-Koch-Institut durchgeführt wurde. Auch chronische Krankheiten und Bluthochdruck treten inzwischen seltener auf.

Empfehlungen für einen aktiveren Lebenswandel gibt es zahlreiche. Denn die positiven Effekte einer Alltags- und sportlichen Aktivität auf das Wohlbefinden und die Prävention vieler (Zivilisations-)Krankheiten sind unbestritten. Eine US-amerikanische Studie zeigt sogar, dass gerade im Alter zu langes Sitzen einen schädlichen Effekt auf Ge-

hirnstrukturen hat. Körperliche Aktivität jedoch kann das Hirn vor Altersschwäche schützen. Neben der Bewegung wirken sich das entsprechende Ernährungsverhalten und ein Verzicht auf Alkohol und Nikotin günstig aus. Das Ziel ist also, sich generell gesünder zu ernähren, weniger zu rauchen und sich mehr zu bewegen – drei Säulen, die für die Prävention ganz entscheidend sind. Die Aufklärung dazu fängt schon in der Schule an, um früh ein Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil zu schaffen. Ein wichtiger Indikator für den Gesundheitsstatus und das -verhalten der Bevölkerung ist zudem die Frequenz der Arztbesuche und Krankenhausaufenthalte. Die exzellente ärztliche Versorgung im Ballungsraum Rhein-Main stellt jedenfalls die idealen Bedingungen zur Verfügung, um alle möglichen und sinnvollen Vorsorgeuntersu-

chungen und Früherkennungsprogramme rechtzeitig und regelmäßig durchführen zu lassen.

Früherkennung im Zusammenhang mit dem Wunder des Lebens ist das Spezialgebiet der **Praxis für Frauenheilkunde und Pränataldiagnostik**. Werdende Mütter in sämtlichen Phasen ihrer Schwangerschaft zu begleiten, liegt dem Team um Dr. Kay Hoppe besonders am Herzen. Zum Behandlungsspektrum des Mediziners gehören verschiedene Untersuchungen, die Aufschluss über die aktuelle und künftige Entwicklung des Kindes geben – und das zu einem relativ frühen Zeitpunkt der Schwangerschaft. „Heutzutage verfügen wir über die technischen Möglichkeiten, bereits nach wenigen Wochen zahlreiche Fehlbildungen ausschließen zu können“, so der Fachmann. Dank eines hochmodernen Ultraschallgeräts >



Probleme **erkennen**
Probleme **beheben**

Erkennen

- Bewegungsanalyse auf der Rundstrecke
- Analyse auf der schiefen Ebene
- Haltungsanalyse (propriozeptive Beratung)
- Fußdruckmessung

Unsere Sportwissenschaftler werten mit einer speziellen Software Ihre Bewegungsabläufe aus.

Beheben

- Einlagen für den Alltag
- Sporeinlagen nach patentierter Fertigungsmethode
- Empfehlungen für Schuhkauf, Physiotherapie und Gymnastik
- Nachkontrolle

Bornmann & Schröder Orthopädie GmbH

Eberhardstraße 3
60385 Frankfurt

Tel. (0 69) 25 53 62 82 - 0
Fax (0 69) 25 53 62 82 - 29

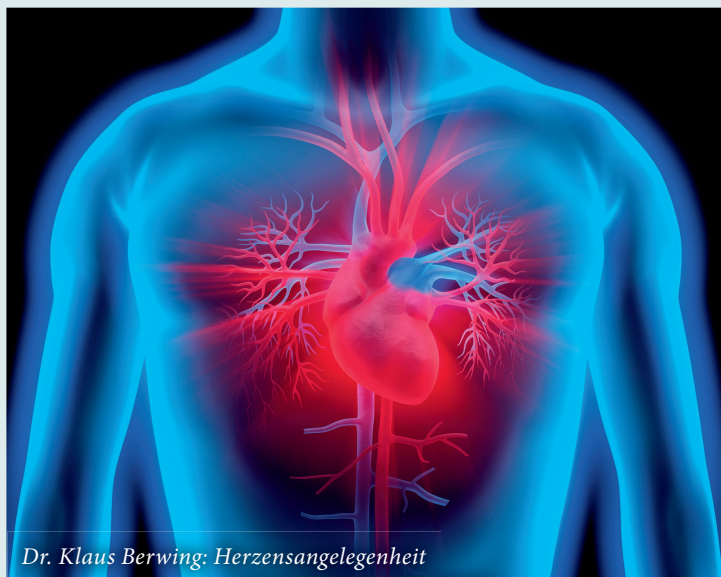
info@schroebo.de

www.schroebo.de

**bornmann
und schröder**
Orthopädie



Ihr Spezialist für **Bewegungsanalyse** und
biomechanische Einlagenversorgung
in Frankfurt



Dr. Klaus Berwing: Herzangelegenheit

erhalten die Mütter nicht nur zuverlässige Informationen über die Gesundheit ihres Kindes, sie können auch einen ersten Blick auf ihr ungeborenes Baby werfen. Die dreidimensionale Oberflächendarstellung vermag vor allem, das Gesicht des Kindes sehr anschaulich darzustellen.

Zeigt das Ersttrimester-Screening keine Auffälligkeiten, ist einige Wochen später die zweite „große“ Ultraschall-Untersuchung an der Reihe. „Beim Organ-Screening geht es darum, die Entwicklung des Herzens und des Gehirns sowie aller anderen Organe zu überprüfen“, erklärt Dr. Hoppe. In seiner Praxis sind aber auch werdende Mütter am der richtigen Ort, die weiterführende Aussagen benötigen. Diese kann der Fachmann beispielsweise auf Basis einer Blutuntersuchung oder einer Fruchtwasseranalyse treffen.

Dass er über umfangreiche Erfahrung auf seinem Gebiet verfügt, verrät ein Blick in seinen Lebenslauf: Nach der Spezialisierung auf Geburtshilfe und Pränatalmedizin war er mehrere Jahre in diesem Bereich tätig und hat zuletzt die entsprechende Abteilung im Städtischen Klinikum Offenbach geleitet. Im Frühjahr 2014 war es Zeit für einen weiteren Schritt in seiner Karriere – also eine eigene Praxis in der Frankfurter Innenstadt. Auf der ersten Etage eines Jugendstilgebäudes nahe der Konstablerwache finden die Patientinnen nicht nur Behand-

lungsräume mit modernster technischer Ausstattung, sondern auf Wunsch auch eine Hebamme, die ihnen bei der Geburt kompetent zur Seite steht.

Blut ist dicker als Wasser

„Wir sind so alt wie unsere Gefäße“, sagte schon Rudolf Virchow, im 19. Jahrhundert Arzt an der Berliner Charité. **Priv. Doz. Dr. Klaus Berwing** kann dem nur beipflichten: „Letztlich bestimmt die Durchblu-

tung des Herzmuskels, des Gehirns und der inneren Organe unser Alter. Allerdings sind nicht nur die großen Arterien, die wir mittels Stent oder Bypass operieren können, sondern auch die Milliarden kleiner Kapillaren das Problem.“ Wenn sich die kapillare Dichte verringert, kommt es zu Durchblutungsstörungen in Augen, Ohren, Gleichgewichtsorgan und Gehirn, und es treten dann zum Beispiel Schwindel, Tinnitus (Ohrgeräusche) und Hörstürze auf, das Gedächtnis lässt nach. Der Kardiologe hat sich daher in seiner Praxis in Bad Nauheim der Bekämpfung der Arteriosklerose und entsprechenden Vorsorge verschrieben. „Der Zustand der Arterien lässt sich per Ultraschall auf Zehntelmillimeter genau untersuchen. Bei 88 Prozent der Patienten kann man erreichen, dass die Gefäßverkalkung nicht weiter fortschreitet oder gar zurückgeht. Dies gelingt, indem rund 16 Risikofaktoren diagnostiziert und mit den geeigneten Medikamenten richtig eingestellt werden.“ Dazu gehören beispielsweise Blutdruck, Cholesterin, Harnsäure, Fibrinogen, Lipoprotein A, Blutzucker sowie Homocystein. Selbst die Über-80-Jährigen profitieren noch massiv von der medikamentösen Einstellung der Risikofaktoren. Bei Rauchern aller-

dings gelingt dies wegen des ständigen Entzündungsprozesses in den Gefäßen weniger. Nicht zuletzt spielt auch die genetische Veranlagung eine Rolle: „Arteriosklerose ist zu etwa 70 Prozent durch den Lebensstil beeinflussbar. Doch selbst bei genetischer Veranlagung sind wir nicht machtlos, können wir durch noch strengere Einstellung der Risikofaktoren ein Fortschreiten der Arteriosklerose verhindern.“ Generell empfiehlt sich aber, etwa ab dem 45. Lebensjahr, spätestens allerdings mit 50–55 Jahren, aktiv zu werden und Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Hierbei haben die Frauen zumindest bis zur Menopause einen Vorteil, denn ihre Gefäße sind durch die Östrogene geschützt.

„In den USA ist zu beobachten, dass durch die verbesserte Prophylaxe die Anzahl der Herzkathetereingriffe sinkt. Generell gilt außerdem, dass alles, was gegen Arteriosklerose wirkt, auch (vorbeugend) gegen Krebs, Parkinson, senile Demenz hilft. Der Ausbruch vieler neurodegenerativer Krankheiten lässt sich durch geeignete Vorsorgemaßnahmen nach hinten verschieben“, so Dr. Berwing. In seiner Praxis stehen daher modernste Geräte wie Farbdoppler-, Stress- und Transösophageale Echo-

KATRIN OEFT (44 JAHRE)

Volljuristin – trainiert bei Pures Pilates, um etwas Gutes für ihre Haltung und ihre Gesundheit zu tun.



„Das Pilates-Studio von Heidrun Winter besuche ich seit Eröffnung im vergangenen August. Sie und ich kennen uns aber schon viel länger, haben uns von Anfang an gut verstanden. Ein Tages erzählte sie mir, dass sie nicht nur eine Ausbildung zur Pilates-Trainerin absolviert habe, sondern sich auch mit einem eigenen Studio selbstständig machen wolle. Das hat sofort mein Interesse geweckt – zumal ich ohnehin etwas für meine Haltung und meine Gesundheit tun wollte. Weil ich beruflich viel am Schreibtisch sitze, hatten sich

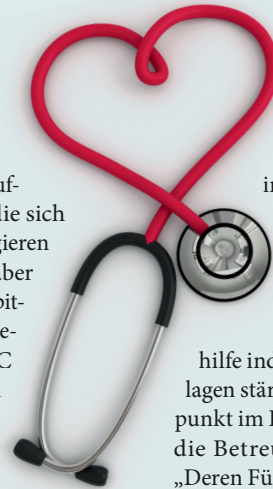
bei mir allmählich Beschwerden im Rückenbereich eingestellt. Dass diese inzwischen der Vergangenheit angehören, liegt an Pilates und Frau Winter. Es handelt sich um ein ganzheitliches Körpertraining mit Kraft- und Dehnübungen, die sie sehr kompetent vermittelt. Was ich gut beurteilen kann, weil ich viele Jahre klassisches Ballett gemacht habe. Dass sie mit hochwertigen Geräten arbeitet, ist ein weiterer Pluspunkt ihres Studios. Ganz zu schweigen von der angenehmen Atmosphäre, die dort herrscht.“



kardiographie und Farbduplex-Sonographie zur akuten Diagnostik zur Verfügung. Nicht zu vergessen die geeigneten Therapiemaßnahmen rund um alle erdenklichen kardiologischen Probleme von Seiten des Stoffwechsels als auch von Seiten der Entzündungsparameter.

Nach den neuesten therapeutischen Erkenntnissen arbeiten auch die Spezialisten von **Bornmann und Schröder**. Durch moderne Technik in Verbindung mit klassischem Handwerk sorgt das Team aus Orthopädienschuhamachern und Sportwissenschaftlern dafür, dass seine Kunden möglichst ohne Beschwerden durchs Leben gehen. Die Jüngsten gehören ebenso zu den Klienten des Bornheimer Betriebs wie die Ältesten. Bei ihren kleinen Kunden behandeln die Profis etwa einen kindlichen Knick-

fuß: „Der ist zwar meistens relativ harmlos, kann jedoch zu Laufproblemen führen, die sich durch Einlagen korrigieren lassen“, weiß Mitinhaber Thorsten Schröder. Spitzensportler wie die Spielerinnen des 1. FFC Frankfurt vertrauen gleichfalls auf das Know-how seines Teams. Obwohl sie sich körperlich in Bestform befinden, können auch bei ihnen physische Beschwerden auftreten. Um die Ursachen zu ermitteln, gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten. „Wir können biomechanische Analysen durchführen sowie Haltungs- und Ganganalysen“, erläutert der Fachmann. „Letztere erfolgen nicht auf einem



Laufband, sondern unter realen Bedingungen in einer großen Halle“. Stehen die Gründe, beispielsweise einseitige Belastungen, erst einmal fest, lässt sich die Gegenmuskulatur mithilfe individuell angepasster Einlagen stärken. Ein weiterer Schwerpunkt im Behandlungsspektrum ist die Betreuung von Diabetikern: „Deren Füße gilt es, durch optimale Druckverteilung vor Schäden zu bewahren“, so Schröder – dessen Mitarbeiter außerdem über langjährige Erfahrung auf dem Gebiet der Propriozeption verfügen. Dabei handelt es sich um ein Verfahren, das Fehlstellungen und die daraus resultierende falsche (Schon-)Haltung über den Fuß beeinflusst. „Kaum ein Mensch ist frei davon“, sagt der Ex-

perte. „Bei Schmerzen in Fuß, Knie oder Hüfte sollte man jedoch über einen Besuch bei uns nachdenken.“

10000 Schritte pro Tag zu gehen, wäre optimal auf dem Weg zu guter Fitness und einem gesunden Leben. „Jeder sollte im Alltag, ob zu Hause oder bei der Arbeit, jede noch so kleine Gelegenheit nutzen, um aufzustehen, umherzugehen und Schritte zu sammeln“, so die Empfehlung der Deutschen Herzstiftung. „Schon eine geringfügige Steigerung, etwa durch tägliches flottes Gehen oder Radfahren, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erhöht die Lebensqualität bedeutsam.“ So sollte man beispielsweise Treppen steigen statt Aufzüge oder Rolltreppen zu benutzen, Wartezeiten durch Hin- und Herlaufen überbrücken, und Telefonate im Stehen oder Gehen >

**PROBETAG
VEREINBAREN**
für nur 10 € (statt 22 €)!



WOHLFÜHLTRAINING FÜR IHRE GESUNDHEIT



MeridianSpa aktiviert und macht glücklich. Als Mitglied erleben Sie, wie gesundheitsorientiertes Training Ihr Wohlbefinden steigert. Ein speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmter Trainingsplan, eine individuelle Betreuung und wohltuende Wellness-Angebote unterstützen Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Sie waren noch nicht bei uns? Dann lösen Sie mit diesem Coupon Ihren vergünstigten Probetag ein bis 30.11.2014 und genießen Sie Fitness, Wellness und Bodycare in einem ganz besonderen Ambiente.

MeridianSpa Skyline Plaza · 069/74 30 765-30 · www.meridianspa.de
MeridianSpa Frankfurt GmbH · Europa-Allee 4 · 60327 Frankfurt/Main

MERIDIAN SPA
Fitness. Wellness. Bodycare.

Mit PraeVita Frankfurt entspannt & aktiv durch Herbst & Winter

Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit ist regelmäßige Bewegung wichtig. Denn wer körperlich aktiv ist, regt sein Immunsystem an und schlägt auch dem Schlechtwetter-Blues ein Schnippchen.

Werfen Sie unter www.praevita.com einen Blick auf unsere aktuelle Kursliste und melden Sie sich für Ihren Lieblingskurs an! Ganz gleich ob **Aqua-Fit, Rücken-Fit, Body Workout, Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Pilates**: gut tut, was Spaß macht.

Neben unserem Angebot an Endkunden realisieren wir auch maßgeschneiderte Angebote für Unternehmen zur Förderung der Mitarbeitergesundheit.

Um die Qualität unseres Angebot zu gewährleisten suchen wir auch weiterhin qualifizierte Kursleiter/innen auf Honorarbasis.

Wir freuen uns auf einen aktiven Herbst mit Ihnen!

Fragen? Sie erreichen uns unter der Rufnummer 06188/8299662, per Mail: info-frankfurt@praevita.com oder im Internet: www.praevita.com

Rund **80 %** der Kursgebühren werden von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet.



Facharzt für Frauenheilkunde

Spezielle Geburtshilfe und Perinatalmedizin

DEGUM II – Pränataldiagnostik

FMF – London



Dr. med. Kay Hoppe

PRÄNATALDIAGNOSTIK

Der Schwerpunkt unserer Praxis liegt in einer umfassenden Schwangerschaftsüberwachung.

Wir bieten Ihnen alle wichtigen Untersuchungsmöglichkeiten:

- erweitertes Ersttrimesterscreening
- Organuntersuchung Ihres Kindes
- 3D/4D-Ultraschall

GYNÄKOLOGIE

- komplette frauenärztliche Betreuung

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage oder nehmen Sie direkt mit uns Kontakt auf.

Große Friedberger Str. 44-46, 60313 Frankfurt am Main
Telefon 069 / 920 380 66
praenatalpraxis-frankfurt.de

SPECIAL | GESUNDHEIT

erledigen. Um das Bewegungspensum bewusst zu steigern, kann ein Schrittzähler motivierend wirken. Vielleicht findet ja auch der eine oder andere dadurch Gefallen an intensiverer sportlicher Betätigung. Wem es allerdings nicht liegt, durch Feld und Flur zu joggen oder sich in Fitness-Studios alleine beim Krafttraining zu quälen, sollte es mal mit einer persönlichen, individuellen Betreuung und Pilates probieren. Das nach dem Credo „Bewegung heilt“ von Joseph Hubertus Pilates vor rund hundert Jahren entwickelte Ganzkörpertraining hilft, Fehlhaltungen vorzubeugen und entgegen zu wirken sowie die Beweglichkeit und Vitalität zu verbessern. Es mobilisiert die Wirbelsäule und stärkt die tiefer liegende, stabilisierende Rücken- und Rumpfmuskulatur – wichtig für alle Altersgruppen. Die Bewegungen werden mit

wenigen Wiederholungen, aber mit hoher Präzision und bewusster Atmung ausgeführt und sind durchaus sportlich herausfordernd. „Viele kennen das Mattentraining, haben aber von Pilates-Geräten noch nie gehört“, so Heidrun Winter, die vor fünf Jahren ihre Ausbildung zur Pilates-Trainerin begann. In ihrem im August eröffneten **Pures Pilates**-Studio im Westend unterrichtet sie an allen klassischen Pilates-Geräten: „Dank deren spezieller Konstruktion konzentrieren sich die Sportler automatisch auf den richtigen, kontrollierten Bewegungsfluss und weniger auf den Kraftaufwand. Damit werden sowohl Stabilisierung und Kräftigung als auch Dehnung und muskuläre Ausdauer sehr effektiv trainiert, außerdem lässt sich das Leistungsniveau jederzeit steigern.“ Allerdings sind gerade an den Geräten eine kompetente Anleitung

BARBARA SCHAUMBURG (55 JAHRE)

Sekretärin – hat durch Yogasaram nicht nur körperliche Beschwerden in den Griff bekommen.



können die Kursleiter individuell auf die Teilnehmer und deren Bedürfnisse eingehen. In meinem Fall waren es Beschwerden im unteren Rückenbereich, die ich nach etwas mehr als einem Jahr kaum noch spüre. Was sich ebenfalls gebessert hat, ist die körperliche Anspannung, die mein Alltag mit sich bringt. Der Kurs, den ich besuche, nennt sich Early Bird und findet von 8 bis 9 Uhr statt. Er ist stark auf die Atmung fokussiert, die einen entspannenden Einfluss auf die Muskulatur hat. Damit bildet der Kurs außerdem ein perfektes Gegenwicht zu meinen anderen Sportarten. Wenn ich beispielweise jogge oder aufs Rad steige, habe ich das Bedürfnis, Leistung zu bringen. In meinem Yoga-Kurs steht das Gegenteil im Vordergrund. Das sonstige Angebot ist übrigens sehr vielseitig, und die Räume sind ‚frei‘ von Ablenkung – puristisch, aber dennoch heimelig.“

„Ein Arzt hat mir empfohlen, lieber einmal wöchentlich ins Yoga-Studio zu gehen, als zwei- bis dreimal wöchentlich im Fitness-Center zu trainieren. Ich bin seinem Rat gefolgt und kann ihm nur recht geben. Das liegt natürlich auch an der Art des Studios: In Yogasaram habe ich ein Institut gefunden, das grundsätzlich mit kleinen Gruppen arbeitet. Dadurch



und Korrektur wichtig. In Einzel-, Duo- oder Kleingruppentrainings mit bis zu vier Personen kann Winter ganz auf die persönlichen körperlichen Anforderungen eingehen und die Übungen individuell anpassen (28 bis 80 Euro pro Stunde). Mattentraining, ob pur oder mit Kleingeräten wie Gewichten oder Ball, erfolgt in Kleinstgruppen mit zwei bis sechs Teilnehmern (22 Euro pro Stunde). Die Kurse finden vormittags und abends sowie samstags statt, künftig will die Trainerin auch einen halbstündigen Kurs in der Mittagspause sowie Workshops am Wochenende anbieten. „Ich würde mir wünschen, dass die Übungen mit in den Alltag übernommen werden und nachhaltig zu einem ganz neuen, besseren Körpergefühl verhelfen“, so Winter.

Sowohl Körper als auch Geist ein Leben lang in guter Verfassung zu halten, gehört zu den zentralen Anliegen der meisten Menschen – doch leider ist das leichter gesagt als getan. Wir stehen zu viel und wir sitzen zu viel, burden uns täglich viel zu viel Stress auf. Die Folge sind Verspannungen in Nacken-, Schulter- und Rückenbereich sowie andere typische Volkskrankheiten – darunter auch Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen.

Mithilfe von Yoga lässt sich vieles davon vermeiden beziehungsweise in den Griff bekommen. „Es ist eine ganzheitliche Herangehensweise für ein breites Spektrum von Bedürfnissen. Yoga eröffnet Wege, körperliche Befindlichkeiten zu verändern, geistige Ausgeglichenheit zu erlangen und eine spirituelle Sehnsucht zu erfüllen“, sagt Juergen Slisch, Inhaber von **yogasaram** im Gutleutviertel. Um das zu bewerkstelligen, bedient sich diese Lehre unterschiedlicher Übungen, die mal schnell und mal langsam ausgeführt werden und mal vollkommen statisch sind. „Es ist immer eine Kombination aus Körper- und Atemübungen, denn Körper, Atem und Geist lassen sich nicht trennen. Wenn wir beispielsweise etwas mit dem Körper machen, hat das eine Wirkung auf den Atem und das wiederum eine Wirkung auf den Geist“, erklärt der Fachmann – der in seinem Studio grundsätzlich mit kleinen Gruppen arbeitet. Weil er dadurch jeden Teilnehmer entsprechend seiner persönlichen Bedürfnisse anleiten kann. Natürlich lassen sich diese nicht von heute auf morgen befriedigen. Yoga ist vielmehr ein Weg der kleinen Schritte. Und es ist (leider) kein Allheilmittel „Weshalb wir gut vernetzt sind“, betont Slisch. „Wir kooperieren mit Schulmedizinern genauso wie etwa mit Osteopathen



yogasaram:
Bewegung und Atmung im Fluss

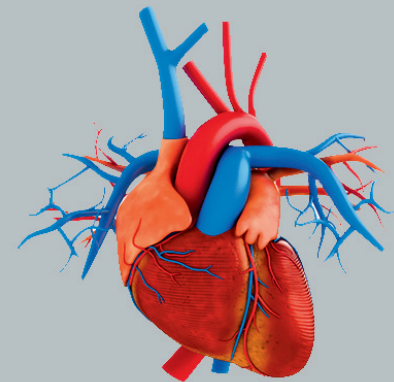
und Psychotherapeuten.“ Mit „wir“ meint er übrigens sein Team aus qualifizierten Lehrern. Sie absolvieren ihre vierjährige Ausbildung bei yogasaram, das nicht nur Studio ist, sondern auch eine vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland anerkannte Schule. Hinzu kommen noch zwei bis drei Jahre Praxis, über die sie bereits im Vorfeld verfügen. Damit haben sie eine Erfahrung von insgesamt sechs bis sieben Jahren. „Diese Zeit braucht man einfach, um die Konzepte des Yoga zu verinnerlichen“, so Slisch.

Kuren mit Kursplan

Je hektischer der Alltag, desto schwieriger wird es für den Körper, das Immunsystem auf Kurs zu halten. Um dem entgegenzusteuern und sowohl zielgerichtet als auch langfristig die Gesundheit zu fördern, sind eine Vielzahl an Fitness- und Entspannungsangeboten verfügbar. Im **Meridian-Spa Skyline Plaza** in unmittelbarer Nähe zu Hauptbahnhof, Europaviertel und Messegelände können Gäste und Mitglieder ein ganzheitliches Angebot in Anspruch nehmen, >

Privatärztliche Praxis: Kardiologie/Angiologie/Internist:

- alle Herz- und Gefäßerkrankungen
- Prophylaxe Herzinfarkt & Schlaganfall
- entzündliche Herzerkrankungen und internistische Erkrankungen
- cerebrale Durchblutungsstörungen
- Stoffwechselerkrankungen



Priv. Doz. Dr. Klaus Berwing | Ernst-Ludwig-Ring 2
61231 Bad Nauheim | Tel.: 06032-8 69 83 73
Fax: 60632-8 69 83 75 | www.dr-berwing.de



Priv. Doz. Dr. Klaus Berwing
Kardiologie - Internist

Stärkung des körperlichen und mentalen Systems



Sportliche Aktivitäten können einer ganzen Reihe von Krankheiten vorbeugen. Um welche es sich handelt und wie oft man trainieren sollte, weiß Hardy Schneider, Geschäftsführer von PURE Training.

Training natürlich verbinden. Zweimal wöchentlich sollte es schon sein, allerdings ohne Dogma. Training muss langfristig gesehen Spaß machen, und es ist unsere Aufgabe als Fitnessanbieter, dem Kunden maßgeschneiderte Pläne zu erstellen. Wie oft und wie lange er trainieren kann und möchte, besprechen wir stets individuell.

Ihrer Philosophie zufolge existieren drei Säulen für ein effektives und effizientes Training. Was genau verstehen Sie darunter?

Wann immer wir über das Thema effektives und effizientes Training gesprochen wird, sollte man sich stets fragen: Wer und was ist überhaupt trainierbar? Welche körperlichen Leistungsfähigkeiten kann man trainieren? Welche Anpassungen sind zu erwarten? Die gleiche Person kann

in verschiedenen Funktionssystemen unterschiedlich trainierbar sein. Im Klartext: Natürlich hat jedes Individuum eine genetische „Grundausstattung“, einen bestimmten Körperbautypus und seine eigene sportliche Vorgeschichte. Aber die physikalischen Grundgesetze gelten für jeden und gezielte Reize im Training haben bestimmte biologische Anpassungen zur Folge, sofern sie in entsprechender Konsequenz und in sinnvollen regelmäßigen Abständen gesetzt werden. Hierbei konzentrieren wir uns auf die Verbesserung der drei grundlegenden Säulen körperlicher Leistungsfähigkeit: die Kraft, die Ausdauer und die Beweglichkeit. Durch sinnvolle zielorientierte Kombination dieser drei Komponenten können wir jede Person ihren persönlichen Zielen näher bringen.

Zu ihrem Angebot gehört ein digitaler Personal-Trainer. Wie funktioniert der?

Der digitale Personal-Trainer basiert auf einem Computerprogramm. In diesem erstellt der Trainer nicht nur ein Profil seines Kunden, sondern auch einen individuellen Trainingsplan. Letzterer umfasst die Art der Übungen, die Satz- und die Wiederholungszahl sowie den Bewegungsradius und die Pausenzeiten. Wenn der Kunde mit dem Training beginnt, läuft alles folgendermaßen ab: Zuerst checkt er mit einem elektronischen Schlüssel am dafür vorgesehenen Terminal ein. Dann bekommt er angezeigt, mit welcher Übung er starten und wie diese durchgeführt werden soll. Den gleichen Vorgang wiederholt er am Display eines jeden Gerätes, das in seinem Trainingsplan steht. Am Ende checkt er wieder am Terminal aus und erhält abschließend seine Ergebnisse.

In den nächsten Monaten öffnen Sie ein neues Studio in Sachsenhausen. Was erwartet die Kunden dort?

Das neue Studio öffnen wir im ehemaligen Sachsenhäuser Straßenbahndepot. Dessen historische Architektur mit unserem modernen Design in Einklang zu bringen, gehört zu unseren wichtigsten Anliegen. PURE ist schließlich keine Kette anonymer Studios, sondern möchte Fitnessfans mit neuen Trends ein besonderes Erlebnis bereiten. PURE Sachsenhausen wird zudem die innovativsten Technogym Geräte sowie Geräte von Hammer Strenght anbieten, weiterhin das bekannte Technogym Key System, einen großen Athletikbereich mit mehreren Plattformen für freie Übungen und eine Sprintbahn. Zu PURE Sachsenhausen gehört auch wieder ein separater Trainingsbereich für Frauen und ein innovatives Kursprogramm.

JOURNAL FRANKFURT: Heute gehen viele Menschen ins Fitness-Studio, um ihren Körper gesund zu erhalten. Welchen typischen Erkrankungen können sie vorbeugen? Hardy Schneider: Regelmäßige körperliche Aktivitäten sind die Basis für eine gesunde Lebensweise und nachhaltiges Altern. Aktuelle Statistiken belegen, dass über 60 Prozent aller Krankheiten mit Todesfolge direkt oder indirekt über früheres körperliches Training beeinflussbar gewesen wären. Koronare Herzerkrankungen sind eine der größten Kostenverursacher für die Krankenversicherungen, dicht gefolgt von Muskel-Skelett-Verletzungen und Stoffwechselerkrankungen. Wer regelmäßig trainiert, kann diesen Beschwerden vorbeugen, da die Aktivität zu einer Stärkung des gesamten körperlichen und mentalen Systems führt.

Wie oft und wie lange sollte dagegen jemand ohne körperliche Beschwerden trainieren?

Auch hier kann ich keine eindeutige Antwort geben, da dies im Wesentlichen vom Leistungszustand und von der Zielsetzung des Trainierenden abhängt. Bei PURE unterscheiden wir insgesamt fünf Typologien: PURE Power, -Prevention, -Cardio, -Vitality und -Reduction. Diese lassen sich beim





das sowohl sportlich Interessierte als auch Erholung suchende Großstadtmenschen jeden Alters anspricht. Im Wellness-Bereich stehen diverse Saunen und Whirlpools zur Verfügung, zum Fitness-Sektor gehören über 200 Kraft- und Ausdauergeräte sowie ein zehn Geräte umfassender eGym-Zirkel, der mit elektronischer Unterstützung die Sportler durch einen individuell angepassten Trainingsablauf führt. Auf dem Touchdisplay der Geräte, an denen jeweils sechzig Sekunden lang trainiert wird, werden die geforderten Bewegungsamplituden genau angezeigt, die Gewichte lassen sich vom Benutzer nach oben oder unten korrigieren.

Mehr als 100 Kurse pro Woche garantieren reichlich Abwechslung beim persönlichen Workout und tragen dadurch auf unterhaltsame Art zur gesundheitlichen Prävention bei. Von sanft bis schweißtreibend, von klassisch bis trendorientiert – der Kursplan hält für jeden das passende Programm bereit. So gibt es zum Beispiel Step- und Aerobic-Kurse, Pilates und Gymnastik, dazu Auspowerprogramme wie Spinning oder Zumba. Gezielter Muskelaufbau, der besonders wichtig für Menschen ist, die den ganzen Tag über in der gleichen Position am Schreibtisch verharren, steht bei Bauch, Beine, Po oder Bodypump im Fokus. Sportler, die sich nach etwas mehr Entspannung sehnen, können unter anderem

zwischen den Kursen Tai Chi, Meditation, Yoga oder Feldenkrais wählen. Auch für Mütter hat MeridianSpa ein spezielles Programm entwickelt: Ob Pilates+Baby, Gym+Baby oder MamaMia – die speziellen Kursformate helfen dabei, den in der Schwangerschaft besonders beanspruchten Körper wieder zu kräftigen und das gedehnte Gewebe zu straffen. Dabei fließen Übungen aus den Bereichen Pilates, Yoga, Rückbildungs- und Funktionsgymnastik ein.

Als besonderes Konzept zur Optimierung der Gesundheit bietet das MeridianSpa zusammen mit dem Hersteller hochwertiger Vitalstoffe vitamin.one eine 21-tägige Stoffwechselkur an. Die Kur basiert auf den vier Grundbausteinen stark kalorienreduzierte Ernährung, homöopathische HCG-Globuli, Vitalstoffe und regelmäßiges moderates Training. Ziel ist es, den Stoffwechsel zu aktivieren und neu zu programmieren, damit kein Jo-Jo-Effekt nach der Gewichtsabnahme auftritt. Das Gute dabei: Auch Nichtmitglieder können diese Kur entweder in Eigenregie oder im Rahmen einer zweimonatigen Kurzmitgliedschaft durchführen. Eine Mitgliedschaft für zwölf Monate gibt es ab 83 Euro pro Monat bei einer Aufnahmegebühr von 200 Euro, und für Gäste kostet eine Tageskarte ab 19 Euro (nur Wellnessbereich) beziehungsweise 35 Euro (Fitness und Wellness). ●

Alle Websites auf einen Blick

- + www.dr-berwing.de
- + www.meridianspa.de
- + www.praenatalpraxis-frankfurt.de
- + www.pures-pilates.de
- + www.puretraining.de
- + www.schroebo.de
- + www.yogasaram.de



Natürlich gesund mit Homöopathie



Nicht (nur)
für die
Füße ...



Klassische Homöopathie
Annegret Germer · Heilpraktikerin

Greifstraße 3 · 60486 FFM · Tel: 069/13879073 · kontakt@klassische-homoeopathie-germer.de
www.klassische-homoeopathie-germer.de



Studio für klassisches Pilates

Willkommen bei Ihrem ganz neuen Körpergefühl

Erleben Sie das Besondere der klassischen Methode nach Joseph Pilates:

- Pures Pilates-Mattentraining und an allen klassischen Pilates-Geräten
- Einzel-, Duo- und Kleingruppentraining, individuell an Ihre körperlichen Bedürfnisse angepasst
- Persönliche Atmosphäre mit optimalen Trainingsbedingungen

Ich freue mich auf Sie

www.pures-pilates.de · 0173 / 67 59 142
Bettinastr. 35 – 37, 60325 Frankfurt




yogasaram®

yogasaram – Yoga-Schule
Wiesenhüttenstraße 17
60329 Frankfurt am Main
Telefon: 069 – 244 048 37
E-Mail: yoga@yogasaram.de

www.yogasaram.de