

für mein Wohl

Gesundheit, Wellness & Genuss in Bad Endbach

DURCHSTARTEN IM FRÜHJAHR

Bewegen, verwöhnen, entschlacken -
dem Körper auf die Sprünge helfen



Zumba rockt die müden
Glieder



Auch in der Geriatrie ist Be-
wegung ein großes Thema



Mit Kräutern und Co. dem
Organismus auf die Sprünge
helfen

ZUMBA ROCKT DIE MÜDEN GLIEDER Tanz-Fitness-Workout mit Spaßfaktor!

Zumba vereint lateinamerikanische Musik und darauf passende Tanzschritte in einem Fitnessprogramm. Das macht müde Glieder munter und hebt die Stimmung ganz enorm.

Der Kolumbianer Alberto „Beto“ Perez war es, der Zumba Anfang der 90er Jahre entwickelt hat. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, Cumbia, Salsa, Samba und Merengue - kombinierte Beto die feurigen Rhythmen mit heißen Tanzschritten. Zumba (der spanische umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“) war geboren.

„Es geht darum, sich von der Musik leiten zu lassen“, sagt Zumba-Trainerin Claudia Koller. Tanzschritte werden vermittelt, die anzuwenden nicht schwierig ist. Man muss für Zumba nicht unbedingt tanzen können. Lediglich Lust, sich auf lateinamerikanische Musik zu bewegen. Und wer das tut, dem ist die Freude garantiert. Denn beim Zumba kommt eine regelrechte Party-Stimmung auf. Die Tanzschritte zu Salsa und Co werden besonders intensiv ausgeführt, sodass Schwitzen garantiert ist.

Es gibt zwei Kursvarianten: Zumba-Fitness ist besonders schnell und intensiv, für alle, die fit werden wollen. Zumba-Gold ist eher für Einsteiger gedacht, oder aktive ältere Menschen, die sich fit halten wollen. „Da wird auch auf Rock’n Roll oder Twist getanzt und vor allem nicht gesprungen“, erklärt Claudia Koller. Das Wichtigste ist, dass man daran Spaß hat. Dann bringt Zumba echte Lebensfreude in den oft so strengen Alltag.



Urlaubsstimmung kommt auf - in der „Insel“, dem Therapie- und Wellnesszentrum Koller, das in der Bad Endbacher Therme zu finden ist.

Zumba Gold® - die einfachste Form von Zumba

... für alle, die wieder in Fitness und Tanz einsteigen wollen

... für alle, die körperliche Probleme haben, sich aber trotzdem mit Bewegung fit halten wollen

... für aktive ältere Menschen, die Spaß an der Bewegung und am Tanzen haben, fit bleiben wollen und soziale Kontakte in einer Gruppe suchen

Das Zumba Gold Programm schafft eine Party-Atmosphäre. Es ist aufregend, leicht und effektiv. Das feurige, von lateinamerikanischen Rhythmen inspirierte Tanz-Fitnessprogramm ist ein Mix aus Merengue, Salsa, Cha Cha Cha, Cumbia, Bauchtanz, Flamenco, Tango und Rock’n Roll. Die Zumba Fitness Party ist nicht nur ein tolles Training für den Körper, sondern auch für die Seele. Es ist ein wahrhaftes Wohlfühltraining. Das Zumba Gold Programm eignet sich für jedermann.

KURZINTERVIEW

mit Claudia Koller

(Official Zumba® & Zumba-Gold® Instructor)

Zumba ist ein Fitnessprogramm. Davon gibt es viele. Warum sollten sich Menschen dazu entscheiden, gerade diesen Sport zu wählen?

Claudia Koller: „Weil er richtig viel Spaß macht“, sagt Claudia Koller, Zumba-Trainerin. Wer sich auf die lateinamerikanische Musik einlassen kann, spürt eine echte Lebensfreude. Sich darauf zu bewegen macht den Kopf frei und bringt Leichtigkeit ins Leben.

Wie wirkt Zumba auf den Körper?

Claudia Koller: „Beim Zumba werden alle Muskelgruppen beansprucht. Pro Stunde können Teilnehmer bis zu 800 Kalorien verbrennen. Das Herz-Kreislauf-System wird kräftig angekurbelt. Nicht zuletzt wird durch das häufige Hüftkreisen die Figur in Form gebracht.“

FIT WERDEN DURCH REGELMÄSSIGE BEWEGUNG

Im Therapiezentrum bieten wir folgende Kurse an:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rückenschule mit Elementen aus Pilates 10.00 - 11.00 Uhr		Rehasportkurs 10.00 - 10.45 Uhr	Rehasportkurs 10.00 - 10.45 Uhr	
Rehasportkurs 18.00 - 18.45 Uhr	Rückenschule mit Elementen aus Pilates 18.00 - 19.00 Uhr	Zumba Gold® 18.00 - 18.45 Uhr	Rehasportkurs 17.00 - 17.45 Uhr	
Energy Dance® 19.00 - 20.30 Uhr	Indian Balance 19.00 - 20.00 Uhr	Rückenschule Basic 19.00 - 20.00 Uhr	Energy Dance® 18.00 - 19.30 Uhr	
		Zumba Fitness® 20.00 - 20.45 Uhr	PMR 20.00 - 21.00 Uhr	

Rückenschulkurse

(zwei Schwierigkeitsstufen):

Rückenschule Basic für Einsteiger

Wir erklären Ihnen verständlich alles über die Anatomie Ihrer Wirbelsäule (Funktion, Aufbau, Erkrankungen). Hauptthemen sind die Aktivitäten des täglichen Lebens (z. B. rückengerechtes Sitzen) in Theorie und Praxis.

Rückenschule mit Elementen aus Pilates

Ein Kurs für alle, die schon einmal einen Rückenschulkurs besucht haben. Das Spektrum der Übungen wird noch mal erweitert und es werden Übungen aus dem Pilatesprogramm eingebaut.

Nordic Walking

In diesem Grundkurs werden Sie mit der Ausrüstung und der Grundtechnik des Nordic Walking vertraut gemacht. Durch die Laufeinheiten werden Ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination merklich verbessert.

Energy Dance®

Energy Dance® ist ein dynamischer Fitness- und Gesundheitssport zu ab-

wechslungsreicher, motivierender Musik und führt Sie ohne jede Choreographie in vielfältige Bewegungsabläufe.

Zumba Fitness®

Tanz-Fitness-Workout mit Spaßfaktor - Sie bewegen sich zu lateinamerikanischer Musik und exotischen Rhythmen und haben jede Menge Spaß und gute Laune dabei!

Zumba Gold®

Tanz-Fitness-Workout mit Spaßfaktor - für Einsteiger und ältere Menschen. Sie bewegen sich zu lateinamerikanischer Musik und exotischen Rhythmen und haben jede Menge Spaß und gute Laune dabei!

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)

Das Prinzip dieser Entspannungstechnik beruht darauf, dass ein ständiger Wechsel von Anspannung und Entspannung der gesamten Muskulatur erfolgt. Dies führt zu einer verstärkten Durchblutung der Muskeln - besonders geeignet für Menschen mit Schlafstörungen, Angst- und Unruhezuständen.

Preisliste

Rückenschule (Anfänger und Fortgeschrittene)	10 x ca. 60 Min.	85,-€*
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)	10 x ca. 60 Min.	85,-€*
Autogenes Training	10 x ca. 60 Min.	85,-€*
Nordic Walking	8 x ca. 75 Min.	85,-€*
Yoga	8 x ca. 75 Min.	85,-€*
Indian Balance®	10 x ca. 60 Min.	69,-€
Energy Dance®	10 x ca. 90 Min.	99,-€
Zumba®	10 x ca. 45 Min.	50,-€
Zehnerkarte Fitnessgeräte		49,-€
Quartalskarte Fitnessgeräte		99,-€
Einweisung + Trainingsplanerstellung	ca. 25 Min.	19,-€
Check-up mit Kurzbefund und Fitnesstest	ca. 50 Min.	49,-€
Training mit Sportphysiotherapeut	ca. 60 Min.	59,-€

* von allen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst

DIE GERIATRIE

Säule der Hessischen Berglandklinik in Bad Endbach

Geriatric - was ist das eigentlich? Der medizinische Fachbegriff ist im Volksmund nicht besonders geläufig. Dennoch wird er im Rahmen des demografischen Wandels zunehmend an Bedeutung gewinnen. Es geht in der Geriatrie um die Wiederherstellung einer größtmöglichen Alltagskompetenz und Lebensqualität. Dabei spielt auch die Mobilität eine bedeutende Rolle. Die Berglandklinik in Bad Endbach ist hessenweit anerkannt auf diesem Gebiet.

Das Alter bringt vielfach körperliche Einschränkungen mit sich. Auch ein Unfall kann einen Menschen hilfsbedürftig machen. Der Bewegungsapparat funktioniert nicht mehr so, wie man es sich wünscht, ebenso das Herz-Kreislauf-System. Gefäßerkrankungen sind keine Seltenheit und oft genug leidet die Psyche mit. Sozialkontakte gehen verloren. Alte und sehr alte Menschen sind dadurch körperlich und geistig eingeschränkt, werden pflegebedürftig und müssen ihre persönliche Autonomie aufgeben.

GANZHEITLICHES KONZEPT

Die Hessische Berglandklinik in Bad Endbach begegnet diesen Beeinträchtigungen mit einem ganzheitlichen Konzept. Fachärzte, Pflegepersonal, Psychologen, Psychotherapeuten, Physio- und Ergotherapeuten, Masseur und medizinische Bademeister, Logopäden, Ernährungs- und Diabetesberater arbeiten gemeinsam in einem Team, um dem Patienten in allen seinen Anliegen zu helfen und ihn wieder stark zu machen für die Aufgaben, die der Alltag mit sich bringt.

Muskelkräftigende Bewegungstherapien stehen dabei ebenso auf dem Trainingsprogramm wie die Linderung von Schmerzen durch Elektro-, Kälte- und Wärmetherapie. Das Dehnen von Muskulatur und Sehnen hilft, Gelenke und Wirbelsäule beweglicher zu machen. Patienten lernen darüber hinaus, ihre Feinmotorik zu verbessern, um die Handgriffe des täglichen Lebens wieder besser zu beherrschen.

LEBENSQUALITÄT VERBESSERN

Ziel der Hessischen Berglandklinik und ihrer Mitarbeiter ist es, den

Patienten zu mobilisieren, ihm zu helfen, seine Selbstständigkeit so weit als möglich wiederzuerlangen, seine Pflegebedürftigkeit zu vermindern und somit die Lebensqualität zu verbessern. Auch auf die Förderung der geistigen Fähigkeiten legen die Fachkräfte in der Berglandklinik Wert. Klinikseelsorge, Besuchs- und Konsiliardienst begleiten den Aufenthalt der Patienten auf Wunsch. Der Sozialdienst steht in wichtigen Fragen der Lebensgestaltung mit fachkundigen Informationen zur Verfügung.

www.berglandklinik.de

KURZINTERVIEW mit Dr. Hager

Herr Dr. Hager, was kann man tun, um den körperlichen Einschränkungen im Alter vorzubeugen?

Dr. Hager: Je früher man im Leben beginnt, der Bewegungsarmut ein Ende zu setzen, desto länger bleiben wir gesund und selbständig. Idealerweise sollten wir alle nicht erst mit Bewegungstherapie beginnen, wenn schon Schmerzen und Einschränkungen der Mobilität eingetreten sind. Es ist zu wünschen, dass wir uns sportlichen Aktivitäten schon im jüngeren Lebensalter nicht versagen. Dafür bieten sich allorts genügend Möglichkeiten. Diese reichen von der morgendlichen Gymnastik über Spazierengehen, Nordic Walking, Wandern, Joggen, Tanzen, Schwimmen, Training an Fitnessgeräten bis hin zum Leistungssport.



Wie oft und wie viel sollte sich der Mensch bewegen?

Dr. Hager: Regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche für mindestens 30 Minuten. Das wirkt nicht nur der Altersdegeneration entgegen, es führt zu mehr Gesundheit und einer höheren Lebenserwartung bei besserem Wohlbefinden.

Denn viele Erkrankungen können durch kontinuierliche sportliche Aktivitäten und gesunde Ernährung vermieden oder in ihrer Entstehung verzögert werden.

(Dr. Wolfgang Hager ist Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie in der Hessischen Berglandklinik)

DEM ORGANISMUS AUF DIE SPRÜNGE HELFEN

So leben Sie gesund und vital



Mit den Sonnenstrahlen des Frühlings kommt die Lust auf Vitalität. Doch was ist, wenn der Körper nicht so recht auf Touren kommt und sich alles andere als fit und vital anfühlt? Dann hilft es, sich selbst unter die Lupe zu nehmen. Denn jede körperliche Reaktion hat einen Grund. Wenn der gefunden ist, kann die Ursache des Übels geheilt werden. Andrea Bagemihl, Heilpraktikerin in den Räumen der Berglandklinik, macht deutlich, dass gerade die Ernährung eine wichtige Rolle für den menschlichen Organismus spielt. „Übermäßiger Eiweißkonsum beispielsweise“, sagt sie, „führt zu Übersäuerung

des Körpers. Schlacken bilden sich, das Blut wird dicker. Eine Verstopfung der Gefäße kann die Folge sein“. Wer sich einmal traut, auf tierisches Eiweiß, also auf Fleisch, Eier und Milch, zu verzichten oder es zu reduzieren, der wird merken, dass sein Körper sich vitaler fühlt. Der Stoffwechsel verbessert sich.

Auch übermäßiger Konsum von Zucker, Weißmehl, Kaffee und Alkohol tun dem Körper nicht wirklich gut. Dadurch lagern sich ebenfalls Schlacken ab. Sie entstehen während der Verdauung ungesunder Nahrung, sowie aus Umwelt- und Giftbelastungen, wenn der Körper es nicht schafft, sich alleine zu entgiften. Eine gesunde Ernährung ist deshalb für die Vitalität des Körpers wichtig, ebenso viel Flüssigkeit - „am besten Wasser aus der Leitung, denn gesundes ist immer auch fließendes Wasser“, sagt Andrea Bagemihl, sowie genügend Schlaf und Bewegung. Nicht zuletzt spielt die Psyche eine

Rolle fürs Wohlbefinden. Selbstbeobachter sollten sich auch in diesem Punkt liebevoll hinterfragen. Denn Körper, Seele und Geist bilden ein Ganzes.

Zweimal jährlich, so die Heilpraktikerin, sei es sinnvoll, den Körper von den schädlichen Schlacken zu befreien, ihn zu entgiften. Dazu bietet Andrea Bagemihl in >Meine Insel< einwöchige Entschlackungskuren unter fachkundiger Begleitung an.

„GRÜNE POWER“



Rezept für einen grünen Smoothie

- 1 reife Banane
- 2 Äpfel
- 2 Handvoll Babyspinat
- 4 Löwenzahnköpfchen und -blätter

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zur Hälfte mit Wasser bedecken (etwa 0,25 Liter). Die andere Hälfte mit Orangen-Direktsaft (0,25 Liter) nachfüllen, sodass alle Zutaten mit Flüssigkeit bedeckt sind. Anschließend mixen und frisch genießen.



MEINE INSEL

Feuchtigkeit lässt die Haut wieder strahlen

Die Haut braucht im Frühjahr eine besonders liebevolle Unterstützung, um wieder vital und strahlend auszusehen. Monate mit kalten Winden und wenig Tageslicht liegen hinter ihr. Die trockene Luft in den geheizten Räumen hat ihr zugesetzt und sie trocken gemacht. Jetzt braucht sie unbedingt Feuchtigkeit.

Das weiß Celina Meißner, Kosmetikerin und Masseurin des Therapiezentrums Koller >Meine Insel<. „Der ständige Wechsel der extremen Temperaturen ist purer Stress für die Haut“, sagt sie. Spannen, Jucken und Schuppenbildung sind oftmals die Folgen. Das hilft:

FEUCHTIGKEIT

Sie kann in Form einer hochwertigen Creme aufgebracht werden. „Wir empfehlen unsere besondere Feuchtigkeits- und Vitaminpflege von Sothys“, sagt Celina Meißner.

GOURMETBEHANDLUNG

Die Gourmetbehandlung, die >Meine Insel< derzeit anbietet, lässt die Haut regelrecht auftanken. Extrakte aus Himbeere und Litschi sorgen für einen auffällig schönen Teint.

Ein revitalisierender Vitamin-Cocktail und weiße Tonerde bringen das Gesicht zum Strahlen. Dazu gibt es eine Gesichtsmassage mit reichhaltiger Karitébutter. Das Ganze dauert 45 Minuten und verspricht pure Entspannung.

ESSEN UND TRINKEN

Eine gesunde Ernährung und ausreichend Flüssigkeit helfen entscheidend, die Haut von innen heraus zu pflegen.

WELLNESS-TIPPS FÜR ZUHAUSE

Celina Meißner rät:

- baden oder duschen Sie nicht zu lange und zu heiß
- verwenden Sie rückfettende Duschgele und Cremes
- stellen Sie sich eine Schale mit Wasser ins Wohnzimmer, damit die Luft nicht zu trocken ist



FRISCH AUF DEN TISCH

Klinik-Küche versorgt auch Kindergärten



Gesund, ausgewogen und frisch sollte die Ernährung sein – sowohl für die Kleinen, wie auch für die Großen. Das ist die Überzeugung von Thomas Schwehn, dem Küchenleiter der Berglandklinik. Mit seinem Team versorgt er nicht nur die Patienten im Haus, sondern auch die Kinder, die die Krippe und die Kindergärten in Bad Endbach und Wommelshausen besuchen. „Bei uns wird alles so weit als möglich selbst gemacht“, sagt der Küchenleiter der Berglandklinik. Fische panieren, Rouladen wickeln, Kartoffeln schälen und Gemüse schnippeln ist an der Tagesordnung. „Frisch zubereitet schmeckt das Essen einfach besser“, weiß Schwehn.

REGIONALE ZUTATEN

Viele Zutaten bekommt die Berglandklinik aus der Region, vom hiesigen Metzger und vom Bäcker

im Dorf. Die Kinder finden's gut. Für sie gibt es das gleiche Essen, wie für die Patienten im Krankenhaus. Ob Tortellini alla Panna, Fischstäbchen, Schnitzel, Grießbrei oder Spaghetti – der Sechs-Wochen-Plan ist abwechslungsreich. „Besonders beliebt bei den Kleinen ist Rohkost mit einem Dip“, erzählt der Küchenleiter. Mit der Möhre in das Schälchen tunken macht so richtig Freude, wenn alle dabei am großen Tisch sitzen.

CAFÉ UND KUCHEN

Auch den Speiseplan im hauseigenen Café füllt der Küchenchef mit seiner Kost. Täglich bereitet das Team selbstgemachte Torten frisch nach traditionellen Rezepten zu. Keine davon steht länger als heute und morgen in der Theke. Darauf können sich Besucher verlassen.

BOUTIQUE



Das Café Dennoch in der Hessischen Berglandklinik hat einiges mehr zu bieten als nur Kaffee – hier findet man auch die Lifestyle-Boutique mit einer Vielzahl an hochwertigen Geschenk- und Dekorationsideen, aktuellen Accessoires, Kaffees und Feinkostspezialitäten. Besucher können sich von der großen Auswahl an Geschenkeideen inspirieren lassen, die stilvollen Lifestyle-Produkte verschenken oder sich selbst eine Freude damit machen.

SPASS UND BEWEGUNG

Sudoku

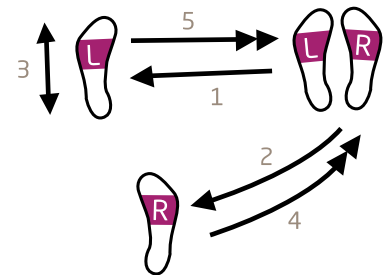
7	3		9		5	8	1	
					4			
6		9	8		1		7	4
			2		7			
8	7		1			6		5
4	2	1	3	5				
3	4				8		5	7
9		7	5	1		2		
1		5		7		9	8	3

Und so funktioniert's:

Das Ziel ist es, ein 9×9-Gitter mit den Ziffern 1 bis 9 so zu füllen, dass jede Ziffer in jeder Spalte, in jeder Zeile und in jedem Block (3×3-Unterquadrat) genau einmal vorkommt.

TANZSCHRITTABFOLGE

ChaChaCha



ÜBUNG ZUM FITBLEIBEN

Die folgende Übung ist der sogenannte „Storchengang“, der besonders effektiv für die Venen ist. Gehen Sie durch das Zimmer, indem Sie abwechselnd ein Knie in einem Winkel von ca. 90° anheben. Noch wirkungsvoller ist die Übung, wenn Sie mit dem Stand-

bein noch auf die Zehenspitzen gehen. Die Übung kann auch auf der Stelle durchgeführt werden. Zur Stabilisierung können Sie sich gerne auch an einem Stuhl oder Tisch festhalten.



Eine Kooperation der Hessischen Berglandklinik, des Café Dennoch und des Therapiezentrums »Meine Insek« – Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden zuliebe.