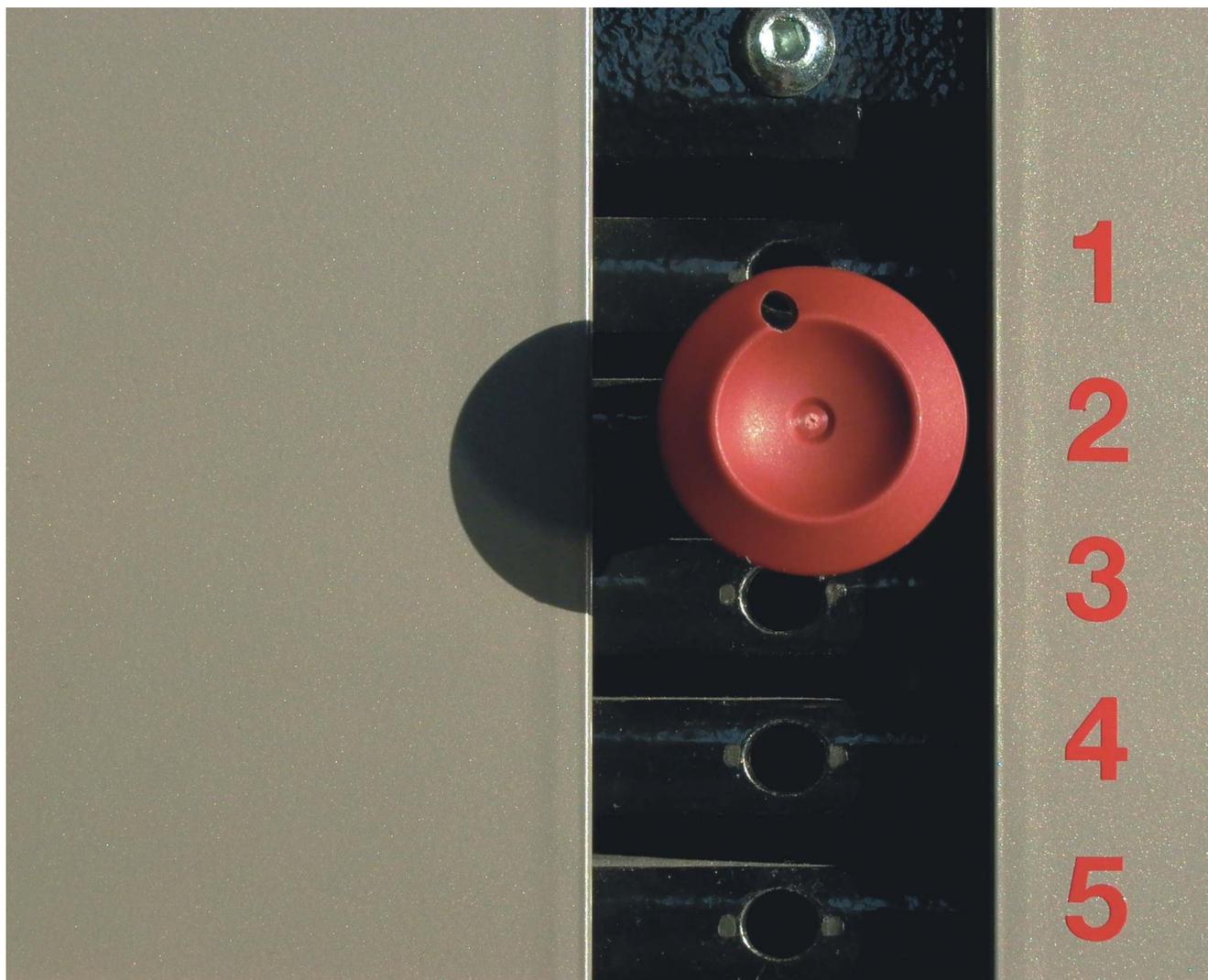


Herzlich Willkommen zu Fitness und Gesundheit!

Themen

„Gebe es heute keinen Sport, müsste er aus gesundheitlichen Gründen erfunden werden“, schrieb Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h.c. Wildor Hollmann 1993. Er ist der wohl bekannteste Sportmediziner Deutschlands. Auch in dieser 2. Ausgabe 2006 bieten wir Ihnen Informationen

und Hintergründe zu Sport- und Gesundheitsthemen, gepaart mit Aktionen, an denen wir uns beteiligen durften. Viel Vergnügen beim Lesen!
Ihr AZG - Team



Fastengruppe Bad Wünnenberg

Die Fastengruppe Bad Wünnenberg um Gerda Göckede besuchte uns. Wir sprachen über die Zusammenhänge von Bewegung und Ernährung. Vielfach wird immer noch angenommen, dass Ausdauertraining Körperfettanteile reduziert. Der Sachverhalt war nicht so einfach zu bestätigen. Ausdauertraining fördert zwar die Fettverbrennung. Aber: „Fettverbrennung“ ist nicht mit „Fettabbau“ gleichzusetzen. Für einen Abbau von Körperfett stellt die negative Energiebilanz (Energieverbrauch größer als Nährstoffzufuhr) das entscheidende Kriterium dar. Wie schon der Laufpapst Strunz sagt, wären im moderaten Ausdauertraining beinahe tägliche Trainingseinheiten für die Zielsetzung „Fettabbau“ erforderlich. Wichtig ist dabei, dass die Trainingshäufigkeit und die Belastungsdosierung dem individuellen Leistungsstand angepasst sind und bei kontinuierlichem Training keine Überlastungen und Folgeschäden eintreten. Krafttraining hat, was den gesundheitlichen Benefit betrifft, in den letzten Jahren erheblich an Bedeutung gewonnen. Es reduziert/verhindert den alterungstypischen Verlust an Muskelmasse, erhält das Kraft- und Koordinationsvermögen und geht mit einem metabolischen Effekt auf den Zucker- und Fettstoffwechsel einher. Systematisches Krafttraining führt zu einem nach-



Fastengruppe Bad Wünnenberg

haltigen „Nachbrenneffekt“ und hat im Falle einer Steigerung der Muskelmasse einen dauerhaft höheren Grundumsatz zur Folge. Fazit: Beste gesundheitliche Wirkungen ergeben sich durch langfristig angelegte Konzepte, in denen Ausdauer-, Beweglichkeits- und Krafttraining sowie Ernährungsverhalten aufeinander abgestimmt werden. Einzelmaßnahmen und undifferenziertes Vorgehen fördern sogenannte „Jo-Jo Effekte“ und Gesundheitsrisiken.

Wohnstudio Schladoth und AZG – Hilfen für Tag und Nacht



Rückenmessung im Wohnstudio

Seit 2005 arbeiten wir mit dem Wohnstudio Schladoth in Brilon zusammen. Schladoth hat sich auf Qualitätsprodukte, insbesondere im Schlafbereich, spezialisiert und ist, genauso wie wir, Mitglied im Verein „Aktion gesunder Rücken e.V.“. Die nächsten Rückenmessungen im Wohnstudio Schladoth finden in diesem Jahr an folgenden Terminen jeweils von 17:00 bis 19:00 Uhr statt: 24. Mai, 14. Juni, 20. September, 6. und 13. Dezember. Eine Teilnahme ist nur bei Voranmeldung möglich: Tel. 02961 989060

Jens Freese – Deutsche Trainer Akademie – in Bad Wünnenberg

Für 2006 haben wir uns Einiges vorgenommen! Interne Schulungen sind dazu ein wichtiger Baustein, insbesondere diejenigen mit Jens Freese, Inhaber der Deutschen Trainer Akademie Köln und Autor zahlreicher Fachbücher. Im Mittelpunkt seiner Ausführungen stehen am 31. Mai die Anpassungsreaktionen der menschlichen Organsysteme durch Training. Anpassungen (Adaptationen), beispielsweise von Muskulatur und Bindegewebe, laufen nicht zeitgleich ab. Für das Rückentraining kann dies bedeuten, dass nicht allein der viel gepriesene Muskelaufbau entscheidend ist. Die Mobilität der Wirbelsäule, die richtigen Trainingsformen und -belastungen für die festeren Gewebe, sowie der Erhalt bzw. das Erlernen optimaler Bewegungsmuster sind in der sorgfältigen Trainingsplanung zu berücksichtigen.



Jens Freese, Deutsche Trainer Akademie



Vorträge, Kurse und Workshops

Die Angebote

Erwachsene	Progressive Muskelrelaxation	Beginn: Montag, 8. Mai 2006, 17:15 bis 18:15 Uhr, 6 Veranstaltungen, je Einheit 60 Minuten, Kurhaus Bad Wünnenberg
		Kosten: 55,00 Euro
		Kursleiterin: Marlene Körner
	Tai Ji Quan Einführungsworkshop für Anfänger	Beginn: Samstag, 10. Juni 2006, 14:00 bis 17:00 Uhr, Kurhaus Bad Wünnenberg
		Kosten: 15,00 Euro Kursleiterin: Birgit Seefeld Der Kurs ist auf maximal 12 Teilnehmer begrenzt.
	Feldenkrais I Einführungsworkshop für funktionelles Beckenbodentraining	Beginn: Samstag, 27. Mai 2006, 14:00 bis 18:00 Uhr, Kurhaus Bad Wünnenberg
		Kosten: 45,00 Euro
		Kursleiterin: Sabine Döhla, Feldenkraispädagogin Der Kurs ist auf maximal 12 Teilnehmer begrenzt.
	Feldenkrais II Workshop zur Verbesserung von Gang- und Laufbewegungen durch Feldenkrais-Übungen, Schwerpunkt Walking und Nordic Walking	Beginn: Sonntag, 28. Mai 2006, 9:00 bis 13:00 Uhr, Kurhaus Bad Wünnenberg
	Kosten: 45,00 Euro	
	Kursleiterin: Sabine Döhla, Feldenkraispädagogin Der Kurs ist auf maximal 12 Teilnehmer begrenzt.	
Kinder	Autogenes Training	Beginn: Montag, 8. Mai 2006, 16:00 bis 17:00 Uhr, 6 Veranstaltungen, je Einheit 90 Minuten, Kurhaus Bad Wünnenberg
		Kosten: 55,00 Euro
		Kursleiterin: Marlene Körner

Hinweis: Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten der obigen Kurse auf Vorlage einer Teilnahmebescheinigung.

Vortrag: Lernen Sie Dr. Hartmut Wolff persönlich kennen ...

Dr. Hartmut Wolff kommt nach Bad Wünnenberg. Der promovierte Sportwissenschaftler ist eine Kapazität auf dem Gebiet des Gesundheitstrainings und ein Kenner des bundesdeutschen Gesundheitssystems. Über viele Jahre hat er ein Rückentrainingskonzept aufgebaut, das eines der führenden Systeme in Deutschland ist. In besonderer Weise zeichnen biomechanische, sportmedizinische und trainingswissenschaftliche Erfahrungen und Hintergründe seine konstruktiven Lösungen für gesundes Training aus. Heute ist Dr. Hartmut Wolff ein gefragter Gesprächspartner für die verschiedensten Akteure und Interessenten, die sich mit Gesundheit und Bewegung beschäftigen. Wir laden Sie ganz herzlich zu seinem Vortrag, am 10. Mai 2006 um 17:30 Uhr, in den Trainingsraum des AZG ein. Diese Veranstaltung ist nicht als Werbeveranstaltung für Gerätetraining gedacht. Sie dient dazu, sich von einem Experten, der über ein hohes Maß an Kompetenzen und Erfahrungen verfügt, einen Einblick in die Gedankenwelt des Gesundheitssports geben zu lassen.

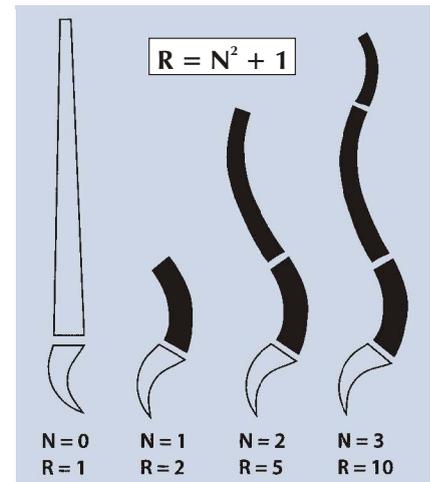
Die Teilnahme an dem Vortrag ist kostenfrei. Wir bitten um vorherige Anmeldung, weil nur begrenzte Raumkapazitäten zur Verfügung stehen.



Dies und das

Die „Einsteinformel“ des Rückens: $R = N^2 + 1$

Von vorn und hinten betrachtet, ist die Wirbelsäule prinzipiell ein gerader Stab. Erst von der Seite gesehen fällt auf, dass Krümmungen vorhanden sind. Wozu eigentlich? In der Entwicklung des Menschen vom Vierbeiner zum Zweibeiner – man spricht von phylogenetischer Entwicklung – haben sich diese Krümmungen ausgeprägt. Wir wissen, dass sie in besonderer Weise die mechanischen Widerstandskräfte der Wirbelsäule steigern. Nach physikalischen Gesetzmäßigkeiten nimmt die Belastbarkeit (R) einer gekrümmten Säule proportional der Krümmungen (N) plus Eins zu. Das heißt: die Wirbelsäule mit ihren drei Krümmungen in Halswirbel-, Brustwirbel- und Lendenwirbelsäule ($N = 3$) hat im Vergleich zu einem geraden Stab ($N = 0$) die zehnfache Widerstandskraft ($R = 3^2 + 1$). Die Wirbelsäule ist täglichen Belastungen ausgesetzt, zeitweise monotonen, zeitweise unter- oder überfordernden. Selten finden wir optimale Arbeitsbedingungen – Extreme fordern ihren Tribut und Einschränkungen der Belastbarkeit der „Säule“ sind die Folge.



Studie: Über den Nutzen des Dr. Wolff Konzepts

Das Institut für Gesundheit, Sport und Ernährung, Zentrum für Sozialpolitik an der Universität Bremen, hat unter Dr. med. Walter Samsel eine Multicenterstudie unter obigem Titel durchgeführt. Fokussiert wurden chronische Rückenschmerzen. In acht Fitnessseinrichtungen in Deutschland wurden 190 Probanden mit entsprechenden

Problemen befragt. Insgesamt stellten 77 Prozent der Teilnehmer bereits nach mehrwöchigem Training Besserungen fest. 81 Prozent fühlten sich wohler und „fitter“, 18% benötigten weniger Medikamente.

Ein Studienabstract finden Sie im Downloadbereich im pdf-Format unter: www.aatalgesundheits.de



Ein richtig guter Kräutercocktail hilft bei Frühjahrsmüdigkeit!

Grüner Hafer, Brennnesselkraut und Birkenblätter regen die Nieren zur Entwässerung an. Löwenzahn aktiviert den Fettstoffwechsel und regt Leber und Galle an. Grüner Tee entschlackt zusätzlich und wirkt gegen aufkommendes Hungergefühl, Schachtelhalm, Goldrute, Pfefferminz und Fenchel unterstützen. Ergänzen Sie die Mischung mit weiteren Kräutern nach Ihrem Geschmack oder kombinieren Sie mit Fertigmischungen.

Verzichten Sie auf Zuckerersatz. Süßstoff kann den Geschmack jedoch deutlich harmonisieren.

Zwei bis drei Liter pro Tag wirken entschlackend, dämpfen das Hungergefühl und fördern in Kombination mit ausreichender Bewegung Gewichtsreduktion und Wohlbefinden.

Mit freundlicher Unterstützung der Aatal-Apotheke Bad Wünnenberg. Weitere Tipps finden Sie unter: www.aatal-apotheke.de

Impressum

Redaktion: Horst-Walter Hundte | AZG

Konzeption und Realisation: anja vorthmann | grafik&kommunikation _ Druck: Thomas Hillebrand | Beschriftung und Design

Mittelstraße 19 B | 33181 Bad Wünnenberg | Tel. 02953 965411
info@aatalgesundheits.de | www.aatalgesundheits.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag: 9:00 Uhr – 12:30 Uhr
15:00 Uhr – 20:00 Uhr

Samstag: 13:00 Uhr – 17:00 Uhr

Mittwochs nachmittags bleibt das AZG für Sonderkurse geschlossen.



Aatal-Zentrum für Gesundheit
Gesundheitssport und Sporttherapie in Bad Wünnenberg