

## Editorial

### Herzlich Willkommen zu Fitness und Gesundheit

Fitness und Gesundheit bleiben ein bevorzugtes Thema. In dieser Ausgabe unseres NEWSLETTER wollen wir Ihnen einige Anregungen geben und Sie auf Neuerungen hinweisen. Viel Vergnügen beim Lesen!



Als lizenziertes Rückenfitnesszentrum kommen wir häufig in den „Verdacht, nur Rückentraining“ anzubieten. Die Fragen: „Kann man bei Ihnen auch Fitnesstraining durchführen?“ oder „Kann man bei Ihnen ein Muskelaufbautraining nach einer Operation (sonst. Verletzung) durchführen?“ werden uns immer wieder gestellt. Sie lassen sich einfach beantworten: Ja, können Sie. Die belastbare Wirbelsäule ist ein sehr bedeutungsvoller Baustein für Gesundheit und Wohlbefinden. Deshalb steht sie im Mittelpunkt von Fitness- und Gesundheitstraining. Andere wichtige Bausteine sind die Bewegungsqualität und -kontinuität.

Unser Angebotsspektrum ist sehr weit gefächert. Mit der Erstellung des EURO-FITNESS-PROFILS® als Eingangstest erhalten Sie – egal, ob Sie sich für oder gegen das anschließende Training entscheiden – ein komplettes Bild Ihres Fitnesszustandes. Das Euro-Fitness-Profil® steht erst seit Oktober 2005 zur Verfügung und basiert auf dem so genannten Consensus Statement, das auf der International Conference on Physical Activity, Fitness and Health 1992 in Toronto verabschiedet und von der Weltgesundheitsorganisation anerkannt wurde. Weitere Informationen zum EURO-FITNESS-PROFIL® können Sie unseren Internetseiten [www.aatalgesundheit.de](http://www.aatalgesundheit.de) entnehmen. Wir stehen für Ihre Fragen sehr gern mit Rat und Tat zur Verfügung: 02953 96 54 11.

## Aktuelles

### Tag der offenen Tür beim b.i.b.



Von links: Hans-Norbert Blome (TKK), Georg Herrmann (b.i.b.-Leiter), Ingo Bittner (TKK) und Horst-Walter Hundt (AZG)

Die Rückenmessungen am Tag der offenen Tür beim Bildungszentrum für informationsverarbeitende Berufe (b.i.b.) in Paderborn waren ein „brandheißes“ Thema. Die Techniker Krankenkasse Paderborn und AZG boten ein gemeinsames Programm an.

## Verhaltensprävention

Verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen am Arbeitsplatz und in der Freizeit werden zunehmend bedeutungsvoller. Der Verein „Aktion gesunder Rücken e.V.“ bietet seit diesem Jahr eine besondere Qualifizierung an. Im Internet ist eine Auflistung aller aktuellen „Fachreferenten für rückengerechte Verhaltensprävention“ zu finden. Das AZG ist als eine der ersten Einrichtungen dort vertreten ([www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)). Wir setzen die Standards rückengerechten Verhaltens jetzt noch gezielter in unserem Training und in der betrieblichen Gesundheitsförderung ein.

## Öffnungszeiten für Herbst und Winter 2006

|                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| <b>vormittags</b>         |                     |
| montags bis freitags      | 9.00 bis 12.30 Uhr  |
| <b>nachmittags</b>        |                     |
| montags und freitags      | 15.00 bis 20.00 Uhr |
| dienstags und donnerstags | 15.00 bis 21.00 Uhr |
| samstags                  | 14.00 bis 17.00 Uhr |
| mittwochnachmittags       | geschlossen         |

**„Die meisten Menschen beenden ihren Arbeitstag mit dem Gefühl, viel erreicht zu haben. Sie sind vorzügliche Torhüter. Sie lösen Aufgaben und erfüllen Pflichten in atemberaubendem Tempo. Aber geht es Ihnen am Ende des Tages wirklich besser? Haben Sie durch Bewegung und gute Ernährung in die langfristige Gesundheit ihres Körpers investiert? Haben Sie auf Ziele hingearbeitet, die dauerhafte Veränderungen bewirken? Oder haben Sie nur einen weiteren Tag lang ihren Lebensunterhalt verdient?“**

Fragen von: Mark Verstegen, Fitnesstrainer der Deutschen Fußballnationalmannschaft, 2006

## Praxiswissen

# Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)

Ein schwacher Strom fließt durch Ihren Körper. Knochen, Organe, Muskeln und Körperfett geben ihm unterschiedlich Widerstände, die über Hand- und Fußelektroden sehr exakt registriert werden.

Ihre individuellen fett-, fettfreien- und Wasseranteile werden ermittelt. Diese Methode nennt sich Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA). Sie ist ein anerkanntes Verfahren zur Messung der Körperzusammensetzung und wird im Liegen durchgeführt. Bei der traditionellen Gewichtsreduzierung hilft der Blick auf die Waage wenig. Im Gegenteil, manchmal ist er eher trügerisch und wirkt frustrierend. Mit Hilfe der BIA gewinnen Abnehmprozesse deutlich an Qualität. Wir setzen die BIA bereits im Eingangsscheck ein und können, wenn beabsichtigt, in vereinbarten Abständen die Entwicklungsverläufe in einem gezielten Veränderungsprozess dokumentieren.



Foto in freundlicher Überlassung von juwell

## Neue Erkenntnisse

Natürliche Veränderungsprozesse in den Bandscheiben beginnen mit dem 10. Lebensjahr und verstärken sich als Verschleißerscheinungen bis ins hohe Lebensalter.

Eine Heidelberger Forschergruppe wurde jetzt in Bologna hoch ausgezeichnet. Sie stellten überrascht fest, dass bei stark verschleißgeprägten Wirbelsäulen mehr Moleküle für Gewebeaufbau nachweisbar sind, denn für Gewebeabbau. Jetzt wird nach Regenerationschancen geforscht, die diese Erkenntnisse nutzen.

## Tipps & Termine

# Stadtfest 2006



Das Rückenmobil hält in Bad Wünnenberg

Das Rückenmobil hält in Bad Wünnenberg. Zum Stadtfest am 10. September misst Peter Hasenberg die Kraft der Bauch- und Rückenmuskeln. Der Physiotherapeut führt heute Messungen in ganz Deutschland durch und kooperiert insbesondere mit Rückenfitnesszentren.

## Rückenfitnesszentrum

In Deutschland gibt es derzeit ca. 280 Dr. Wolff Rückenfitnesszentren.

Näheres unter: [www.rueckenfitness-zentrum.de](http://www.rueckenfitness-zentrum.de)

## Impressum

### Aatal-Zentrum für Gesundheit

Mittelstraße 19 B  
33181 Bad Wünnenberg  
Tel. 02953 965411  
[info@aatalgesundheit.de](mailto:info@aatalgesundheit.de)  
[www.aatalgesundheit.de](http://www.aatalgesundheit.de)

### Redaktion/Fotos:

Horst-Walter Hundte | AZG

### Grafik/Layout:

anja vorthmann | grafik&kommunikation

### Druck:

Thomas Hillebrand | Beschriftung und Design