

Gesund in den Frühling

Anzeigeninformation



Abnehm- und Figur-Programm für höchste Ansprüche

Wer kennt es nicht, dass plötzlich ein paar Pfündchen zu viel auf den Hüften sind und diese sich hartnäckig festhalten? Ganz gleich, ob an Bauch, Beinen oder Po, das Wohlfühlen ist beeinträchtigt und auch gesundheitlich sind zu viele Kilos nicht optimal.

Jetzt zu Beginn des Frühjahrs ist genau die richtige Zeit, die störenden Fettpölsterchen endlich loszuwerden. Wichtig ist, sich für ein gesundes, nachhaltiges und umfassendes Programm zu entscheiden. Mit professioneller Hilfe kann so schnell und einfach die Wohlfühlfigur erreicht werden. Zudem ist es optimal, wenn sich beim Schmelzen der Pfunde auch Haut und Falten glätten. Mit gesunder Ernäh-

lung und hilfreichen Tipps tut man zudem seiner Gesundheit viel Gutes.

Das Slimkonzept-Programm erfüllt genau diese wichtigen Punkte. Es ist ein medizinisch fundiertes Programm nach neuesten wissenschaftlichen

Erkenntnissen, das viele Verbesserungen ermöglicht und hilft, sich wieder rund um wohlzufühlen. Gerade auch der Anti Aging Effekt eines optimalen Abnehmprogramms kann das Wohlbefinden enorm steigern und ein strahlendes Aussehen

unterstützen. Zudem kann durch spezielle Behandlungen eine deutliche Verbesserung der Hautstruktur und eine schöne Hautstraffung erreicht werden. Bei dem besonderen Programm von Slimkonzept bringen exklusive Einzelsitzungen einen angenehmen Rahmen und sind Ansporn und Motivation zugleich. Im Infogespräch werden ausführlich die persönlichen Wünsche ermittelt und an Hand von Gewicht- und Körperfettmessungen konkrete Behandlungsmaßnahmen besprochen. Es lohnt sich, gleich den persönlichen, individuellen Infotermin bei Slimkonzept in Karlsruhe, Kaiserstraße 38 zu vereinbaren. Tel. 0721/ 66 99 53 00 oder online unter www.slimkonzept.de



Perfektes Abnehmen in moderner Praxis

Zentrum für manuelle Lymphdrainage

Günter Klausmann
Zunftstraße 11
Im Herzen von Durlach
Telefon: 0721 403400
E-Mail: massage.klausmann@t-online.de
www.lymphdrainagezentrum.de

- Manuelle Lymphdrainage (nach Földi)
- Kompressionsbandagen
- Fachlich orientierte Beratung
- Weiterbildung zeichnet uns aus

Zulassung für alle Kassen

Privatpraxis für Kardiologie
Dr. Schüler, Dr. Paulus & Kollegen



„Im Herzen ist...“
was uns im Innersten berührt.“

Innere Medizin – Kardiologie – Angiologie
Sportmedizin – Leistungsdiagnostik
Kernspintomographie – MDCT
Noninvasive und invasive kardiale Bildgebung
Vorsorgeuntersuchung – Präventivmedizin

ARCUS Sportklinik Rastatter Straße 17-19 75179 Pforzheim
Tel. 0 72 31-15 40 60 www.kardiologie-sportklinik.de

oder MamaFit – Bewegung für jedes Alter und für alle sportlichen Ansprüche. Unter www.gesundheitssportkarlsruhe.de und im aktuellen Programmheft der INI finden Interessierte alle Angebote. Die

INI gibt es jetzt übrigens auch auf Facebook – unter www.facebook.com/ini.karlsruhe – mit aktuellen Kursangeboten und spannenden Berichten rund um das Thema Gesundheitssport.

Fit werden und fit bleiben

Allgemeine Prävention in den Vereinen der INI

Wohnortnah, in geselliger Runde – gemeinsam im Verein – Sport machen und sich dabei körperlich und geistig fit zu halten, das ist die Idee, die hinter den Angeboten der allgemeinen Prävention steckt. Ein Ziel der INI ist es, im Karlsruher Raum möglichst flächendeckend solche Kurse anzubieten. Die Kurse der „Allgemeinen Prävention“ beinhalten immer Trainingselemente zur Erhaltung oder Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination – sowie der Spannungsfähigkeit. Die Übungselemente sind dabei vielfältig, umfassend, abwechslungsreich und an die jeweiligen Bedürfnisse der Kursteilnehmer angepasst. Zum Angebot gehören: Seniorengymnastik, Fitnesstraining für Männer und Frauen, BodyFit, Vitagym, Stuhlgymnastik, Sturzprävention, Entspannt & bewegt, Bauch Beine Po, Muskelcompact, Funktionelle Gymnastik, Tiefenmuskeltraining, Starke Mitte, BodyStyling

Defibrillator für den PSV

In Deutschland sterben jährlich rund 125.000 Menschen am plötzlichen Herztod, dem kann oft mit einem automatischen externen Defibrillator entgegengewirkt werden. Dank einer großzügigen Spende aus dem Nachlass von Helmut Sommerfeld konnte der Polizeisportverein Karlsruhe jetzt einen solchen Defibrillator anschaffen. Das Gerät hängt ab sofort einsatzbereit im Aktiv-Treff. Vergangene Woche erhielten Ilkay Omurok, Vorstand für Personal im Polizeisportverein, Josef Albanese und Fabian Mönsters, Leiter und stellvertretender Leiter des vereinseigenen Fitnessstudios „AktivTreff“, eine Einweisung und erfahren, wie das Gerät funktioniert, bedient

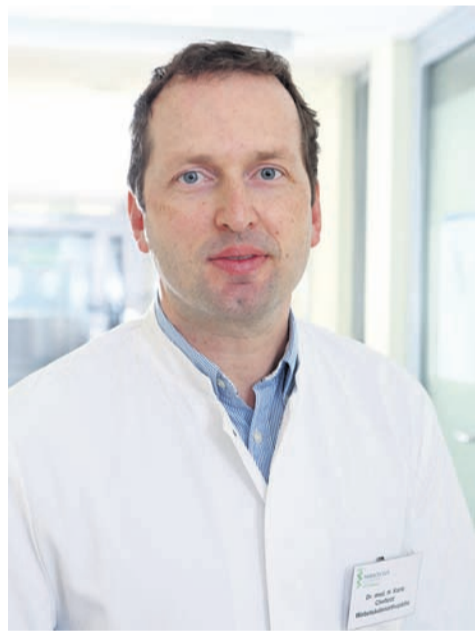


Uwe Heimburger demonstrierte dem PSV-Team den korrekten Einsatz des Defibrillators. Bild: Schwitalla/PSV



Tatort Wirbelsäule – Wenn der Rücken schmerzt

Chefarzt Dr. Holger Karle erklärt Ursachen und Behandlungskonzepte in der Karlsburg



Chefarzt Dr. Holger Karle referiert in der Durlacher Karlsburg über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Rückenschmerzen.

Rückenleiden sind mittlerweile zur Volkskrankheit geworden. Rund 80 Prozent der Deutschen leiden mindestens einmal in Ihrem Leben unter Rückenschmerzen. Dies kann ganz unterschiedliche Gründe haben. Meist entstehen sie vor allem durch strapazierte Muskeln und Bänder oder Verschleiß der Wirbelsäule und der Bandscheiben. Rückenschmerzen lassen sich in zwei Arten unterscheiden, den sogenannten spezifischen und den unspezifischen. Die Ursachen sind breit gefächert und reichen von einfachen Einschränkungen, die schnell und mit wenig Aufwand behoben werden können, bis hin zu ernstesten Erkrankungen.

Nach neueren Forschungsergebnissen gelten etwa 85 Prozent aller Rückenschmerzen als unspezifisch, das heißt, die Ursache der Schmerzen bleibt unklar. Schuld sind Fehlbelastungen wie schweres Heben oder Tragen, häufiges Bücken, Tätigkeiten mit gebeugtem Oberkörper, übertriebener Sport oder zu wenig Bewegung. So schmerzhaft unklare Rückenschmerzen auch sein mögen: In der Regel sind sie harmlos. Mit der richtigen Diagnose und Behandlung handelt es sich um eine harmlose, vorübergehende Störung und nicht um eine Krankheit. In diesen Fällen helfen meist vorübergehende Schonung, die richtige Haltung und viel Bewegung. Im Gegensatz zu den unspezifischen Rückenschmerzen, haben spezifische Rückenschmerzen einen bestimmten körperlichen Auslöser, zum Beispiel einen Bandscheibenvorfall oder eine Skoliose, eine seitliche Verbiegung der Wirbelsäule. Dabei kann es sich um Abnutzungserscheinungen, Verletzungen, Entzündungen oder auch bestimm-

te Erkrankungen handeln und sollten ärztlich behandelt werden.

Einen genauen Überblick über Rückenschmerzen, deren Ursachen und wie man sie am besten behandelt, gibt Dr. Holger Karle im Rahmen des Arzt-Patienten-Forums am 15. März 2017 in der Karlsburg in Durlach in seinem Vortrag „Wenn der Rücken schmerzt“. Dr. Holger Karle ist seit Anfang des Jahres Chefarzt der Abteilung Wirbelsäulenchirurgie der Paracelsus-Klinik Karlsruhe. Vortragsbeginn ist um 18.00 Uhr, der Eintritt ist frei.

Paracelsus-Klinik Karlsruhe
Raiherwiesenstraße 15 - 17 • 76227 Karlsruhe Durlach • Tel. 0721 4091-0
www.paracelsus-kliniken.de/karlsruhe