



Liebe Vereinsmitglieder!

wir begrüßen Euch ganz herzlich zu unserer ersten Ausgabe des Rehasport Bläddchens. Wir wünschen Euch viel Spaß bei der Lektüre!

Wer kennt das nicht:

Das Kreuz zwick, die Gelenke schmerzen, die Muskulatur ist verspannt, man fühlt sich steif und unbeweglich!

Plötzlich vermeidet man Situationen, in denen man lange stehen, gehen oder sitzen muss und passt sich nach und nach seinen Beschwerden an.

Man wird träge und bald wird Bewegung im Allgemeinen zur Qual.

Dabei ist Bewegung doch so wichtig, um Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden!



Wir sollen joggen, radfahren, laufen, wandern und Sport treiben...

Saisonkalender: Nüsse

Botanisch gesehen gehören die Nüsse zum Obst.

Definiert werden sie als „nicht aufspringende, einsamige Frucht“, die in reifem Zustand eine harte Schale hat.

Die meisten Nüsse kamen vom Osten über Indien und das Kaspische Meer nach Europa; vorrangig hatten die Araber auf ihren Eroberungszügen die Köstlichkeit nach Spanien, Italien und Frankreich gebracht.

Nüsse haben es im wahrsten Sinne des Wortes „in sich“! Die kleinen Kraftpakete wachsen an Bäumen und Sträuchern und ersetzen noch heute bei vielen Völkern fast vollständig das Fleisch. Kein Wunder! Da sie einen enormen Nährwert haben und in süßen wie auch salzigen Gerichten gleich gut schmecken, gibt es für sie in der Küche unzählige Verwendungsmöglichkeiten.

Nüsse haben einen extrem hohen Eiweißgehalt, sie liefern viele der wichtigen ungesättigten Fettsäuren,

Aber was ist, wenn all das nicht mehr geht?

An diesem Punkt möchten wir Euch gerne mit unserer Erfahrung und unseren Trainern unterstützen!

Die Devise heißt: Sich bloß nicht zu sehr schonen!

Bewegung ist die beste Möglichkeit, Schmerzen in den Griff zu bekommen. Allerdings ist es schon eine knifflige Aufgabe, eine gesunde Art von Bewegung für sich zu finden!

Unsere erfahrenen Trainer zeigen Euch, wie Ihr aus dem Kreislauf der Unbeweglichkeit ausbrechen könnt und helfen Euch, auch wieder Spaß an Bewegung zu empfinden!



Fangt an, Euch selbst ein Stück gesünder zu machen!

Sportliche Grüße

Jan Boese

und ihr Mineralstoffgehalt liegt mit etwa 2,5% höher als bei den meisten anderen Früchten.

Ein wenig Obacht ist jedoch aufgrund ihres ebenfalls ausgesprochen hohen Fettgehalts (im Durchschnitt zwischen 50 und 65%) geboten:

Eine Handvoll Nüsschen (ca. 100g) beim Fernsehen nebenbei weggeknabbert, schlägt mit satten 650 Kalorien zu Buche.

Also auch hier bitte: In Maßen und nicht in Massen genießen!



Yoga gegen das Volksleiden Rückenschmerzen

Vier von fünf Menschen leiden in ihrem Leben an Rückenschmerzen und probieren die unterschiedlichsten Heilmethoden aus. Während sich der eine mit einer Wärmflasche ins Bett legt und hofft, dass alles schnell vorübergeht, läuft der nächste zum Physiotherapeuten, der ihn einrenken soll.

Heute gilt jedoch in den meisten Fällen: Bewegung ist die beste Medizin. Vor allem die starre Haltung am Bürotisch und die fehlende Aktivität in der Freizeit sind maßgebliche Ursachen für schmerzhaft Veränderungen an Muskeln, Bändern und Wirbelsäule.

Gegen das Volksleiden Rückenschmerzen suchen viele Betroffene Hilfe auf der Yoga-Matte. Diese Sportart bietet zudem noch Raum für den inneren Ausgleich: Gleichklang von Körper, Seele und Geist heißt das meditative Motto.



Auch bei chronischen Rückenbeschwerden ist Yoga ein sinnvolles Training – wie auch mehrere aktuelle Studien belegen. Hier zeigten die Studienteilneh-

Die Lymphdrainage

Die ersten Erkenntnisse über das Lymphgefäßsystem gab es bereits vor dem 16. Jahrhundert; in seiner Gesamtheit wurde es jedoch erst im 17. Jahrhundert ausführlich beschrieben.

Noch bis vor rund 50 Jahren wurde es von der Schulmedizin recht stiefkindlich behandelt.

Die manuelle Lymphdrainage - wie wir sie heute kennen und praktizieren - geht auf den dänischen Physiotherapeuten Emil Vodder zurück.

Er stellte fest, dass sich bei einer Störung im Lymphgefäßsystem Wasser im Gewebe staut und es somit zu Ödemen kommt, da das Gewebewasser nicht mehr in die Blutgefäße zurücktransportiert wird - zumindest nicht in ausreichendem Maße.

Ziel der von ihm entwickelten Therapie ist es, das Gleichgewicht zwischen dem Gewebewasser und der Leistung der Lymphbahnen wieder herzustellen.

Die manuelle Lymphdrainage ist eine Therapieform, bei der das Unterhautgewebe mit sanftem Druck massiert wird.

mer signifikante Verbesserungen ihrer Schmerzen gleich am Anfang der Studie.

Als Ihr Spezialist für Rücken und Gelenke bieten wir Ihnen seit August eine Alternative zur Wirbelsäulengymnastik.

INTENSIVE-YOGA

Intensive-Yoga als ganzheitliches, modernes und kraftvolles Training, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Die einfachen Asanas (Körperübungen) sind für jeden erlernbar und sprechen sportlich orientierte Menschen an.

Eine dynamische und harmonisch entwickelte Muskelkraft, neue Flexibilität und besseres Körperbewusstsein sind nur einige Ergebnisse von Intensive Yoga. Durch die Kombination von Bewegung und Atemführung (Pranayama) öffnet sich der Weg zu einer Haltung der inneren Gelassenheit.

Wir möchten Ihnen gerne zeigen, dass Yoga weit mehr ist als nur Körperarbeit. Sie können durch Achtsamkeitsübungen in das „Hier und Jetzt“ gelangen, inneren Frieden erfahren und den Energiefluss im Körper aktivieren.

Gerne laden wir Sie zu einem Probetraining ein. Vereinbaren Sie einen Termin unter Tel.: 06142/7965307.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Lymphdrainagen können helfen bei:

- Blutergüssen
- Knochenbrüchen
- Ödemen
- Thrombosen
- Menstruationsbeschwerden
- Schwellungen als Folge von Unfällen oder Operationen
- Nachsorge bei Brustkrebsoperationen



Lymphdrainagen werden meistens im Verbund mit weiteren Therapieformen eingesetzt, wie zum Beispiel Bewegungsübungen, Bandagierungen oder entstauer Lagerung der betroffenen Körperregion.

Neben dem Blutkreislauf sind es die Lymphbahnen, die Ihren Körper mit einem weiteren Gefäßnetz durchziehen. Ihre Aufgabe ist es, lebenswichtige Stoffe zur

Versorgung der Körperzellen zu transportieren.

Da die Lymphe aber auch Schadstoffe und Krankheitserreger mit sich führt, gibt es in den Lymphbahnen so eine Art Filterstationen, die Lymphknoten. Diese reinigen die Lymphe und verhindern somit die Abgabe schädlicher Bestandteile ins Blut.

Die Lymphdrainage wirkt dabei unterstützend.

Metacheck

Du bist einzigartig – Deine Gene sind es auch!

Warum nehme ich nicht ab? Abnehmen mit Stoffwechselanalyse „MetaCheck®Fitness“ im Medifit Rüsselsheim

Vergleichsstudie belegt: Stoffwechselanalyse unterstützt gesundes Abnehmen

Abnehmen mit den Genen? Im Mittelpunkt einer neuen Vergleichsstudie der Deutschen Sporthochschule Köln steht die Stoffwechselanalyse „MetaCheck®Fitness“.

Genetische Analysen, mit deren Hilfe ein Stoffwechselprofil erstellt werden kann, finden zunehmend Einzug in die Ernährungsberatung. So ist auch Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin Kamilla Pyka überzeugt: „Eine individualisierte Beratung ist für einen Abnehmerfolg von großer Bedeutung“.

Daher untersuchte die Deutsche Sporthochschule Köln die Stoffwechselanalyse „CoGAP MetaCheck®“ im Hinblick auf ihren Erfolg in der Ernährungs- und Gesundheitsberatung. Die Ergebnisse wurden in der Ausgabe 02/2013 der medizinischen Fachzeitschrift „Adipositas Spektrum“ veröffentlicht.

Für die Studie wurden mehr als 100 Probanden in zwei Gruppen eingeteilt. Beide haben nach einer umfassenden Ernährungsberatung versucht, ihr Ernährungs- und Trainingsverhalten zu ändern und abzunehmen. Zusätzlich wurde bei einer Testgruppe im Vorfeld der MetaCheck Fitness durchgeführt, sodass die jeweiligen Studienteilnehmer sowohl ihre Ernährung als auch ihr Training an ihr genetisches Profil anpassen konnten.

Obwohl beide Gruppen abgenommen haben, waren Probanden, die ihre Ernährung und ihr Training am Ergebnis des MetaChecks ausrichteten, erfolgreicher beim Abnehmen. Während die MetaCheck-Gruppe ihren Body-Mass-Index (BMI) im Durchschnitt um einen Wert von 2,33 senkte, konnte die Vergleichsgruppe lediglich einen BMI-Rückgang von 0,43 verzeichnen.

Außerdem bewerteten Personen aus der MetaCheck-Gruppe die Veränderung des eigenen Gesundheits-

zustandes durchschnittlich positiver, als diejenigen, die mit einer herkömmlichen Ernährungsberatung abgenommen haben. Ähnlich positiv wurden durch die MetaCheck-Gruppe auch die Umstellung des Trainings- und Ernährungsverhaltens sowie das leichtere Abnehmen mithilfe der Stoffwechselanalyse eingeschätzt. Insgesamt scheint die MetaCheck-Gruppe mit ihrer Gewichtsabnahme zufriedener zu sein. Die meisten Teilnehmer dieser Gruppe gaben an, ihr Gewicht nur halten zu wollen, während die Probanden der Vergleichsgruppe überwiegend einen weiteren Gewichtsverlust anstreben.

Wie durch die Studie deutlich wird, kann eine genetische Stoffwechselanalyse wie der MetaCheck® Fitness tatsächlich helfen, leichter und erfolgreicher abzunehmen. Laut Pyka verdeutlicht die Studie, „dass an die genetische Stoffwechselveranlagung angepasste Ernährungs- und Trainingsempfehlungen in einer ganzheitlichen Beratung nicht fehlen dürfen.“

Wir vom MediFit suchen im Rahmen der MetaCheck Fitness Abnehmstudie 50 Teilnehmer, die ihr Gewicht reduzieren sowie Gesundheit und Wohlbefinden verbessern möchten.

Unser Studio führt in Zusammenarbeit mit dem MetaCheck fitness® eine Studie über gesundes Abnehmen durch. Wir zeigen Ihnen, dass Sie durch eine individuelle genetische Stoffwechselanalyse und dem darauf abgestimmten Ernährungs- und Bewegungsverhalten schneller abnehmen.

Ziel dieser Studie ist es, zu beweisen, dass man in nur 6 Wochen deutliche bessere Figurerfolge erzielen kann, als bei herkömmlichen Methoden.



MetaCheck *fitness*
genetic shaping

KURSPLAN REHASPORTVEREIN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08			08:00 - 08:45 RS		08:00 - 08:45 RS
09					
10					
11		11:00 - 11:45 Hocker	11:00 - 11:45 RS	11:15 - 12:00 RS	
12	12:00 - 12:45 RS	12:00 - 12:45 RS		12:00 - 12:45 RS	
13					13:00 - 13:45 RS
14					13:45 - 14:30 Hocker
					14:30 - 15:15 RS
15	15:00 - 15:45 RS				15:15 - 16:00 RS
	15:45 - 16:30 RS		16:00 - 16:45 RS		
17	17:00 - 17:45 RS / Parkschule		17:00 - 17:45 RS	17:00 - 17:45 RS	
18	18:00 - 18:45 RS / Parkschule				
	18:45 - 19:30 RS / Parkschule		19:00 - 19:45 RS		
19	19:30 - 20:15 RS / Parkschule				
20		20:00 - 20:45 RS		20:00 - 20:45 RS	

KURSPLAN MEDIFIT REHASPORT

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08			08:00 - 09:00 Geräte- kurs		08:00 - 09:00 Geräte- kurs	
09		09:00 - 10:00 Geräte- kurs	09:00 - 10:00 Geräte- kurs	09:00 - 10:00 WSG	09:00 - 10:00 Geräte- kurs	09:00 - 10:00 WSG
	09:00 - 10:00 Geräte- kurs		09:00 - 10:00 Geräte- kurs	09:00 - 10:00 Geräte- kurs	09:00 - 10:00 Geräte- kurs	09:00 - 10:00 Geräte- kurs
10	10:00 - 11:00 WSG	10:00 - 11:00 Geräte- kurs	10:00 - 11:00 WSG	10:00 - 11:00 WSG	10:00 - 11:00 Geräte- kurs	10:00 - 11:00 Geräte- kurs
	10:00 - 11:00 Geräte- kurs		10:00 - 11:00 Geräte- kurs	10:00 - 11:00 Geräte- kurs	10:00 - 11:00 Geräte- kurs	10:00 - 11:00 Geräte- kurs
11	11:00 - 12:00 WSG	11:00 - 12:00 Geräte- kurs	11:00 - 12:00 Hocker	11:00 - 12:00 Geräte- kurs	11:00 - 12:00 WSG	11:00 - 12:00 Geräte- kurs
	11:00 - 12:00 Geräte- kurs		11:00 - 12:00 Geräte- kurs	11:00 - 12:00 Geräte- kurs	11:00 - 12:00 Geräte- kurs	11:00 - 12:00 Geräte- kurs
12					12:00 - 13:00 Geräte- kurs	
13		13:00 - 14:00 Geräte- kurs				
14		14:00 - 15:00 Geräte- kurs	14:00 - 15:00 Geräte- kurs	14:00 - 15:00 WSG	14:00 - 15:00 Geräte- kurs	14:00 - 15:00 Geräte- kurs
			14:00 - 15:00 WSG	14:00 - 15:00 Geräte- kurs	14:00 - 15:00 Geräte- kurs	14:00 - 15:00 Geräte- kurs
15		15:00 - 16:00 Geräte- kurs	15:00 - 16:00 WSG	15:00 - 16:00 WSG	15:00 - 16:00 Geräte- kurs	15:00 - 16:00 Geräte- kurs
	15:00 - 16:00 Geräte- kurs		15:00 - 16:00 Geräte- kurs	15:00 - 16:00 Geräte- kurs	15:00 - 16:00 Geräte- kurs	15:00 - 16:00 Geräte- kurs
16		16:00 - 17:00 Geräte- kurs	16:00 - 17:00 Geräte- kurs	16:00 - 17:00 Geräte- kurs	16:00 - 17:00 WSG	16:00 - 17:00 Geräte- kurs
	16:00 - 17:00 Geräte- kurs		16:00 - 17:00 Geräte- kurs	16:00 - 17:00 Geräte- kurs	16:00 - 17:00 Geräte- kurs	16:00 - 17:00 Geräte- kurs
17		17:00 - 18:00 Geräte- kurs	17:00 - 18:00 WSG	17:00 - 18:00 Geräte- kurs	17:00 - 18:00 Geräte- kurs	17:00 - 18:00 Geräte- kurs
	17:00 - 18:00 Geräte- kurs		17:00 - 18:00 Geräte- kurs	17:00 - 18:00 Geräte- kurs	17:00 - 18:00 Geräte- kurs	17:00 - 18:00 Geräte- kurs
18	18:00 - 19:00 WSG	18:00 - 19:00 Geräte- kurs	18:00 - 19:00 WSG	18:00 - 19:00 Geräte- kurs	18:00 - 19:00 WSG	18:00 - 19:00 Geräte- kurs
	18:00 - 19:00 Geräte- kurs		18:00 - 19:00 Geräte- kurs	18:00 - 19:00 Geräte- kurs	18:00 - 19:00 Geräte- kurs	18:00 - 19:00 Geräte- kurs
19	19:00 - 20:00 WSG	19:00 - 20:00 Geräte- kurs	19:00 - 20:00 WSG	19:00 - 20:00 PT Room	19:00 - 20:00 Geräte- kurs	19:00 - 20:00 WSG
	19:00 - 20:00 Geräte- kurs		19:00 - 20:00 Geräte- kurs	19:00 - 20:00 Geräte- kurs	19:00 - 20:00 Geräte- kurs	19:00 - 20:00 Geräte- kurs
20	20:00 - 21:00 WSG		20:00 - 21:00 Geräte- kurs	20:00 - 21:00 WSG	20:00 - 21:00 Geräte- kurs	
	20:00 - 21:00 Geräte- kurs		20:00 - 21:00 Geräte- kurs	20:00 - 21:00 Geräte- kurs	20:00 - 21:00 Geräte- kurs	

Septembermorgen

Im Nebel ruhet noch die Welt,
Noch träumen Wald und Wiesen:
Bald siehst du, wenn der Schleier fällt,
Den blauen Himmel unverstellt,
Herbstkräftig die gedämpfte Welt

In warmem Golde fließen.

Eduard Mörike



MediFit Rüsselsheim GmbH & Co. KG
Burggrafenlacher Weg 20
65428 Rüsselsheim
Fon: 06142/13141; Fax: 06142/13241
www.rehasportverein-ruesselsheim.de
Redaktion:
Christine Zacharias & Jan Boese
Der Newsletter erscheint 4x pro Jahr.