



RATGEBER: Wohlbefinden

Gesundheit & Fitness

Einladung zum Symposium: Diabetes und Ernährung

Sonntag, den 20. Januar 2019
von 11.00 bis 17.00 Uhr

Studio Recklinghausen
Klinik am Rathauspark
Erlbruch 34-36
Telefon (02361) 937 72 11
kieser-training.de

SICHERN SIE
SICH JETZT IHR
PERSÖNLICHES
ANGEBOT!

*Gilt für Neukunden bei Aboabschluss bis 31.01.2019.

KIESER
TRAINING

Senioren Residenz

AM FESTSPIELHAUS - RECKLINGHAUSEN

Die Adresse für ein sorgenfreies Leben im Alter

- 33-99 m² Wohnungen
- 24-Stunden-Notruf
- Loggia
- Einbauküche
- Restaurant & Cafe
- Lebensmittelladen
- Frisör
- Kultur & Veranstaltungen
- Probewohnen

Fordern Sie eine Info-Mappe an oder vereinbaren einen Termin Ihrer Wahl zur Hausbesichtigung. Wir beraten Sie kompetent, individuell und unverbindlich!



Josef-Wulff-Str. 75 · 45657 Recklinghausen
☎ 02361-9171-0 · www.residenz-recklinghausen.de

Gesund und fit ins neue Jahr!

* Zwischenverkauf vorbehalten.

P. Jentschura 7x7
Kräutertee 50 Btl. à 1,75 g
12,75 €



Thai Kräuterstempel
Massage (60 min)
49,00 €



SHOPPINGVEST

Online stöbern, Wunschprodukt reservieren und beim Händler des Vertrauens im Vest abholen.

www.shopping-vest.de

TAGESZEITUNG

glaubwürdig und reichweitenstark



ANZEIGENWERBUNG

Mit einer Anzeige in unseren Themenspecials erreichen Sie rd. 140.000 Leser (lt. MA 2018) in den Städten Recklinghausen, Marl, Herten, Oer-Erkenschwick, Datteln und Waltrop. Zusätzlich erscheint Ihre Anzeige auf unserem Onlineportal www.medienhaus-bauer.de.

Am 21. März 2019 liegt unseren Ausgaben „medio – Das Gesundheitsmagazin im Vest“ bei.

Anzeigenschluss ist am 7. März 2019.

Haben Sie die passenden Angebote für unsere Leser, um wieder gesund zu werden? Oder bieten Sie vorbeugende Maßnahmen, z.B. Fitnesskurse, an? Dann nutzen Sie unser Gesundheitsmagazin medio, um sich und Ihr Angebot mit einer Werbeanzeige in einem attraktiven, redaktionellen Umfeld zu platzieren.

Wir helfen Ihnen gerne bei der Gestaltung. Rufen Sie an:
Susanne Opitz · 023 65 / 107 1203



www.medienhaus-bauer.de

Yoga auf dem Wackelbrett

KÖLN. Für das gemeinsame Sporttreiben denken sich Anbieter immer wieder etwas Neues aus. Für manche Konzepte braucht es spezielle Geräte, für andere die richtige Musik.

Von Teresa Nauber

Wer sich bewegen will, kann das auch einfach für sich tun. Laufen gehen oder zu Hause auf dem Ergometer strampeln. Das immer weiter wachsende Angebot von Gruppenfitness-Kursen zeigt aber: Vielen macht Sport zusammen mit anderen einfach mehr Spaß. Und immer gibt es etwas Neues – ein Überblick:

◆ Scapegoat

Scapegoat heißt übersetzt nichts anderes als Sündenbock. Einer, auf den andere einprügeln, könnte man sagen. Und genau das dürfen die Sportler hier tun. Gründer Michel Schreier hat ein Gestell entwickelt, in das ein Motorradreifen geklemmt wird. Auf diesen dreschen seine Kursteilnehmer mit Baseballschlägern ein. Jenen, die ausprobieren, steht die Freude ins Gesicht geschrieben.

@ www.scape-goat.com/

◆ Yoga Board

Yoga auf dem Stand-up-Paddel-Board ist mittlerweile vielen ein Begriff. Die Übungen werden dabei nicht auf dem stabilen Boden, sondern auf einer im Wasser schwimmenden Matte ausgeführt. Dominic Strobel hat sich gefragt, ob Yoga auf instabilem Untergrund nicht auch an Land funktioniert. Inspiriert von den momentan sehr angesagten hölzernen Surfbrettern entwickelte er ein Yoga-Brett für den Haus- und Stu-



Vom Wasser an Land: Beim Yoga auf den schwankenden Yoga Boards muss man ständig die Balance halten. –FOTO: HENNING KAISER

diogebrauch. Dank geschwungener Unterseite muss, wer darauf trainiert, ständig die Balance halten. Neben Yoga-Asanas lassen sich auf dem Wackel-Board auch Klassiker wie Kniebeugen oder Liegestütz unter erschwerten Bedingungen üben.

@ www.strobel-walter.com

◆ Kangoo Jumps

Ursprünglich für die Reha entwickelt, sehen Kangoo-

Jumps-Schuhe ein wenig aus wie Pistenraupen. Sie bestehen aus einem Hartschalenschuh, einem Innenschuh und einem federnden Unterbau.

In Form kommen mit Flamenco-Elementen

Michael Feser, der die Schuhe in Deutschland vertreibt, geht mit ihnen vor allem joggen. Das schone die Gelenke, sagt er. Es lässt sich aber auch in der Gruppe damit hüpfen. Das Unternehmen hat bisher

fünf Spezialprogramme entwickelt: Beim Kangoo Power geht's ums Abnehmen, beim Kangoo Dance mehr um die Choreografie, das Bootcamp-Programm findet draußen statt. Weitere Angebote richten sich an Kinder oder haben einen Kräftigungs-Fokus.

@ www.kangoojumps.com/

◆ Schattenboxen

Von Schattenboxen haben die meisten vermutlich

schon mal gehört. Statt dabei einfach nur in die Luft zu schlagen, können sich die Boxer nun einen Gürtel umbinden, versehen mit Gummizügen und Griffen an beiden Seiten. Der Zug des Gummis intensiviert das Training, erklärt Erol Öztuncel, Chef des Herstellers Shadowboxer. Neben dem Gürtel an sich stellt er Interessierten auch Videos zur Verfügung, an denen sich der Sportler zu Hause orientieren kann. Meist wird Schattenboxen aber in Studios angeboten.

@ www.shadowboxer.de

◆ Olefit

Tanz und Fitness haben sich schon immer gut vertragen. Bewegung zu Musik motiviert, so dass viele ihre Tanzklassen gar nicht in dem Sinne als Workout wahrnehmen. Zu den neuesten Trends in dem Bereich gehört Olefit – Fitness kombiniert mit Elementen aus dem Flamenco. Kreiert wurde es von ehemaligen Tänzern des spanischen Nationalballetts. „Es kann aber jeder mitmachen – auch, wer noch nie getanzt hat“, sagt Paloma Gómez, die das Konzept mit entwickelt hat.

Geht es nach den Machern, sollen die Teilnehmer der Kurse nicht nur körperlich fit werden. Olefit soll positive Emotionen freisetzen. Will sagen: Während sie tanzen, sollen sich die Leute einfach gut fühlen.

@ https://olefit.com

Mit Wärme Schmerzen lindern

Welche Behandlung wie wirkt und wann sie sinnvoll ist.

Von Teresa Nauber

Köln. Heißluft, Fango, Moor – Ärzte können Wärmebehandlungen verschreiben, wenn sie ihren Patienten zum Physiotherapeuten schicken. Aber wann ist das eigentlich sinnvoll? Und wo liegen die Unterschiede?

◆ Heißluft

„Generell hilft Wärme bei muskulären Problemen, die nicht auf eine akute Entzündung zurückgehen“, erklärt Michael Preibsch vom Deutschen Verband für Physiotherapie. Heißluft ist die kostengünstigste Wärmebehand-

lung. Verordnet der Arzt nur „Wärme“, muss der Physiotherapeut diese günstigste Variante anwenden.

◆ Heiße Rolle

Neben dem reinen Erwärmen gibt es auch Behandlungen mit Feuchtigkeit, etwa die heiße Rolle. Dabei wickelt der Therapeut mehrere Handtücher zu einer Rolle. In der Mitte wird diese mit heißem Wasser getränkt und anschließend langsam auf der zu behandelnden Körperstelle abgerollt. „Feuchte Wärme öffnet zusätzlich die Poren, dadurch wirkt die Wärme intensiver“, erläutert Preibsch.

◆ Fango

Mit Fango-Paraffin ist eine längere Wärmebehandlung von bis zu einer halben Stunde möglich. Der Patient wird in ein Laken eingeschlagen und dann in die erwärmte Paste gelegt. Auch hierbei helfen sowohl die Wärme als auch die Feuchtigkeit.

◆ Einwegmoor

Anders ist das bei Einwegmoor-Auflagen. Sie werden direkt auf die Körperstelle gelegt und mit einem Wärmeträger langsam durchgewärmt. Das Moor in der Auflage enthält Pflanzenbestandteile, denen beispielsweise eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt wird. Wichtig ist Preibsch zufolge, dass der Patient bei jeder Behandlung eine neue Auflage erhält. Nicht angewendet werden sollten diese Auflagen, wenn der Patient eine Allergie oder Gürtelrose hat.



Gesundheit aus dem Moor – nicht nur in speziellen Kliniken wie hier in Bad Doberan werden z. B. orthopädische Leiden mit Moorbädern behandelt. –FOTO: OVS

PHYSIOAKTIV

2019 Das wird mein GESUNDHEITSJAHR!



Ich möchte FIT FÜR MEINE ENKEL SEIN!

Ich will mich endlich wieder SCHMERZFREI BEWEGEN!

Jetzt 60,-€ Start-Bonus* sichern!

*Das Startpaket erhalten Sie für nur 39,-€, statt 99,-€.

*Nur Nichtmitglieder können an dieser Aktion teilnehmen. Anmeldung möglich bis: 01.03.2019

Jetzt anrufen und kostenlosen Beratungstermin vereinbaren:
02366 - 50 49 630
Gesundheitszentrum Koschel · Feldstr. 250 · 45701 Herten
www.gesundheitszentrum-koschel.de