

# VITA

Unsere  
Mitgliederzeitung

5/18

bewegt!

VITA Gesundheit | DU-Kaiserberg | DU-Sittardsberg

Die VITA-Frühjahrskampagne 2018

## Testen Sie VITA!

14.5.  
bis  
30.6.

# 10 Möglichkeiten VITA kennen zu lernen

für  
nur

**9,90€**

Machen Sie einfach den ersten Termin bei einem unserer Gesundheitsberater und los geht's!

**SPAREN SIE  
BIS ZU 199€  
Vorauszahlung\*!**

Je nachdem, bis  
zu welchem Termin  
Sie sich anmelden.

\*bei einer festen Mitgliedschaft für 12 oder 24 Monate  
Die Aktion ist nur einlöslich vom 14.5.-30.6.18 und ist  
nicht auszahlfähig. Nur für Teilnehmer ab 21 Jahren  
und nur einmal pro Person einlöslich. Gutscheine gilt  
nicht für aktive REHA-Sportler der VITAREHA GmbH.

- |                    |  |             |
|--------------------|--|-------------|
| Termin <b>1</b> :  | Personal Training / Einweisung**                     | <b>199€</b> |
| Termin <b>2</b> :  | freies Training / Kurs nach Wahl                     | <b>199€</b> |
| Termin <b>3</b> :  | freies Training / Kurs nach Wahl                     | <b>159€</b> |
| Termin <b>4</b> :  | freies Training / Kurs nach Wahl                     | <b>159€</b> |
| Termin <b>5</b> :  | Feedbackgespräch/<br>Trainingsplanüberarbeitung**    | <b>99€</b>  |
| Termin <b>6</b> :  | freies Training / Kurs nach Wahl                     | <b>99€</b>  |
| Termin <b>7</b> :  | freies Training / Kurs nach Wahl                     | <b>99€</b>  |
| Termin <b>8</b> :  | 2. Feedbackgespräch**                                | <b>49€</b>  |
| Termin <b>9</b> :  | freies Training / Kurs nach Wahl                     | <b>49€</b>  |
| Termin <b>10</b> : | freies Training / Kurs nach Wahl<br>(*fester Termin) | <b>0€</b>   |

mögliche Ersparnis:

**199€**  
**199€**  
**159€**  
**159€**  
**99€**  
**99€**  
**99€**  
**49€**  
**49€**  
**0€**

## Info für unsere Mitglieder im Juni / Juli am Kaiserberg:

Da wir stets daran arbeiten unseren Mitgliedern einen angenehmen Aufenthalt in unserem Haus zu ermöglichen, möchten wir Sie vorab darüber in Kenntnis setzen, dass in den Monaten Juni/ Juli die Duschbereiche in den Umkleiden neue Böden bekommen. Wir entschuldigen uns vorab für die Unannehmlichkeiten.  
Genauere Daten werden in Kürze bekannt gegeben.

Neue Serie

## VITAREHA

Chronischer Schmerz  
Teil 2

Von Jan Michael Lugner, PT

**Vertiefung des Behandlungsansatzes**

Zusammenfassung des Artikels aus dem letzten Monat:

- Schmerz entsteht immer im Gehirn
- Nociception ist die Wahrnehmung einer Schädigung des Körpers
- Nociception ist nicht nötig, um Schmerz entstehen zu lassen
- Wissen ist Macht: Schmerzen zu verstehen bedeutet, Schmerzen zu behandeln
- Schmerz ist veränderbar und Sie können Ihre Situation verbessern

Ich sagte bereits, dass es keine Allzweckwaffe gegen Schmerz gibt und dass die Behandlung von fortbestehendem Schmerz individuell an den betroffenen Menschen angepasst werden muss. Es gibt jedoch ein paar Ansätze, die vielversprechend und effektiv für eine grundsätzliche Herangehensweise sind. Neben dem Grundverständnis für die Thematik Schmerz, ist das Wiedererlangen der zuvor eingeschränkten körperlichen Funktionen, mit gleichzeitigem Ignorieren des Schmerzes, eine hoch angesehene Methode, die nicht selten zu einer deutlichen Verbesserung der allgemeinen Situation im Leben von Betroffenen führt.

**„Graded Activity“ oder „Gestaffelte Aktivität“ (GA)**

GA ist eine Behandlungsmethode, die im Bereich der fortbestehenden Schmerzen Anwendung findet. Ziele dieser Methode sind Selbstverantwortung, Verhaltensänderung, Aufbau und Verbesserung von Belastbarkeit und vor allem den Fokus vom Schmerz abwenden. Um diese Ziele zu erreichen, muss sicher sein, dass es sich tatsächlich um fortbestehenden Schmerz handelt und keine Schädigungen oder systemische Erkrankungen vorliegen. Das Wichtigste ist jedoch die aktive Haltung und Motivation des Patienten, ohne die eine erfolgreiche

Behandlung nicht möglich ist. GA ist in der Praxis ein Stufenmodell. Der Patient wird erfasst, die bestehenden Probleme analysiert, präzise Ziele vereinbart und individuell ausgewählte Aktivitäten festgelegt. Ziele und Aktivitäten werden in einer Grafik festgehalten, die der Patient im späteren Verlauf selbstständig fortführt und vervollständigt.

**Was können Betroffene tun, um sich selbst zu helfen?**

Informieren Sie sich ausführlich über das Thema Schmerz und lassen Sie die intensive Ursachenforschung ruhen. Letzteres führt meist nur zur Katastrophisierung des bestehenden Problems. Inwiefern Kontextfaktoren (Stress, Schlaf, Alter, etc.) wichtig für Schmerz sind, sollte inzwischen klar sein. Google ist da häufig keine Hilfe. Eine Quelle, die ich meinen Patienten häufig empfehle, ist das Buch „Schmerzen verstehen“ von G.L. Moseley und D. Butler. Egal ob Patient, Therapeut oder Arzt - das Buch ist für jeden geeignet und erweitert das Wissen über Schmerz immens. Neben der Wissenserweiterung gibt es einen weiteren großen Bereich, der für Menschen insgesamt einen sehr hohen Stellenwert haben sollte: Die körperliche Aktivität!

In früheren Artikeln habe ich schon ausführlicher über das Thema gesprochen, weshalb ich nur eine Passage zitiere „Schon zwei bis drei Stunden moderater Sport pro Woche [...] haben einen exorbitant hohen Effekt auf unsere Gesundheit!“...und auf unsere Schmerzwahrnehmung! Gelegentlich lohnt es sich, den empfundenen Schmerz zu ignorieren und sich auf sein Ziel zu konzentrieren.

Jan Michael  
Lugner

## VITAMED

Neu am Kaiserberg

Korneotherapie  
- was ist das?**Die Korneotherapie verbindet Kosmetik und Dermatologie auf wissenschaftlicher Grundlage**

Die kausale Anwendung der Korneotherapie setzt selbstverständlich eine exakte Hautdiagnose voraus.

Die Korneotherapie zielt auf eine Sanierung und die Gesunderhaltung des Stratum corneums ab. Damit werden vor allem die Funktion der Hautbarriere und in der Folge die Homöostase (Gleichgewicht) der gesamten Haut verbessert. Im Sinne der präventiven Korneotherapie ist daher die Vermeidung von Hautpflegemitteln mit schädigenden Stoffen (Irritantien, Allergene), die Auswahl von Hautpflegemitteln mit geeigneten Pflegestoffen, die individuelle Anpassung der Hautpflegemittel an die Problemhaut und gegebenenfalls auch die Untersuchung von Ernährungsgewohnheiten wichtig. Die Korneotherapie ist die medizinisch fundierte Behandlung mit dermatologischer Kosmetik durch ärztliches Personal. Selbstverständlich kann dermatologische Kosmetik auch in kosmetischen Instituten und vom Endverbraucher genutzt werden, denn es ist ja nach wie vor Kosmetik, der jedoch bei Problemhaut eine wesentlich höhere Bedeutung zukommt als konventioneller Hautpflege, die in diesem Fall sogar häufig kontraproduktiv ist.

Generell kann man dermatologische Kosmetik, die korneotherapeutischen Gesichtspunkten entspricht, wie folgt charakterisieren:

- Verzicht auf Wirkstoffcocktails, deren Vielzahl von Komponenten letztendlich nur der Werbung dienen. Sie sind in der Regel kontraproduktiv.
- Beschränkung von Hilfsstoffen auf ein Minimum.

- Verzicht auf Hilfsstoffe, die wiederum andere Hilfsstoffe erforderlich machen: Beispiel Polyethylenglykole (PEG) und deren Derivate, die als Emulgatoren oder Konsistenzgeber durch Antioxidantien stabilisiert werden müssen.

- Verzicht auf Emulgatoren, die in der Haut nicht abgebaut werden. Sie erzeugen die Auswaschung körpereigener Schutzstoffe bei der Hautreinigung. Ausnahmen sind Rinse-off-Produkte wie Hautreinigungsmittel.

- Verzicht auf Emulgatoren, die mit der Hautbarriere nicht kompatibel sind oder nicht der Hautphysiologie entsprechen.

- Verzicht auf oberflächenaktive Stoffe, die trotz gestörter Hautbarriere ein angenehmes Hautgefühl erzeugen. Beispiel: Vertreter aus der Gruppe der nachfettenden Substanzen in Hautreinigungsmitteln (PEGs, Silikone).

- Verzicht auf okklusiv wirkende Stoffe, wenn die Okklusivität nicht explizit aus dermatologischen Gesichtspunkten notwendig ist. Okklusion erzeugt Hautquellungen und eine verminderte Regenerationsfähigkeit der Haut. Beispiel: Vaseline.

- Verzicht auf Konservierungsstoffe mit allergenem Potenzial - siehe Anhänge der Kosmetikverordnungen. Beispiel: (Chlor-)Methylisothiazolon. Ebenfalls Verzicht auf alternative Konservierungsstoffe, deren allergenes Potenzial bekannt ist.

Quelle: Dr. Hans Lautenschläger

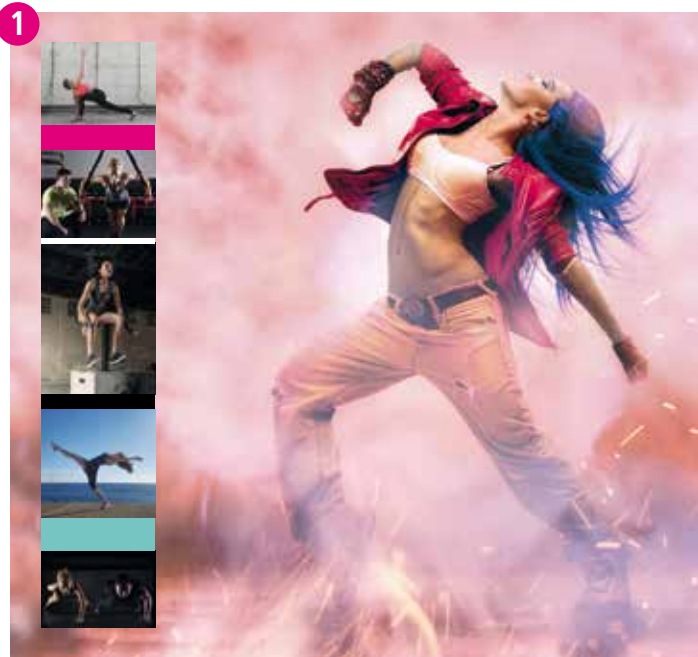
Ich wünsche meinen Kunden eine gesunde Haut, die auch ungeschminkt strahlen kann!

Ihre Petra Hackstein



# VITACONVENTION

Am 12. Mai 2018  
am Kaiserberg



Am 12. Mai ist es endlich wieder soweit! Die nächste VITACONVENTION am Kaiserberg bietet Ihnen sechs Stunden Kurse nonstop!

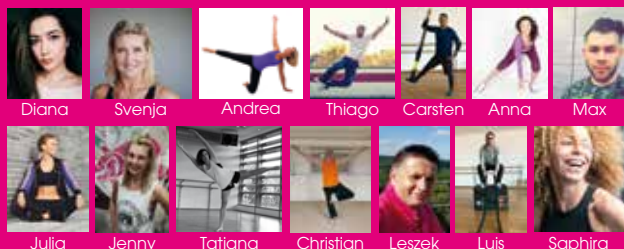
Wir freuen uns auf unsere beiden special guests vom Sittardsberg Luis und Carsten! Für Mitglieder ist die Teilnahme selbstverständlich kostenfrei.

frei, es wird bei der Anmeldung lediglich ein Pfand hinterlegt, das bei aktiver Teilnahme wieder ausgezahlt wird.

Unsere Instructoren freuen sich auf einen rasanten Tag mit großartigen Kursen, jeder Menge Abwechslung und Spaß und natürlich tollen Teilnehmern!

Raum 1	Raum 2	Balanceloft	Aqua
10:30 - 11:25 Deepwork	10:30 - 11:25 Hip Hop	10:30 - 11:25 Blackroll Power	
11:30 - 12:25 Pilates TRX*	11:30 - 12:25 Dance Hall	11:30 - 12:25 Dance Stretch	11:30 - 12:25 Aqua Boxing
12:30 - 13:25 Streetjazz	12:30 - 13:25 Dance Aerobic	12:30 - 13:25 Fascial Refinement	12:30 - 13:25 Sixpack & Upperback
13:30 - 14:25 Breakletics	13:30 - 14:25 IFAA-3D-Rückenkonzept	13:30 - 14:25 Anatomy Trains	
14:30 - 15:25 TRX Supersweat*	14:30 - 15:25 Kapow		
15:30 - 16:25 Functional Tabata		16:00 - 16:55 Yoga	* Teilnehmerzahl begrenzt. Platzreservierung erst am 12.5. möglich.

## Unsere Instructoren an diesem Tag:



# Mai

## Unser Monatskalender

### VITA am Kaiserberg

- 1.5. Tag der Arbeit**  
10:30 - 11:25 Bodystyling      10:30 - 11:55 Cycle  
11:30 - 12:25 Fatburner      11:30 - 12:25 Aqua
- 4.5. Cycle Friday**      19:00 - 20:55  
„Die Sonnentour“ mit Peter Nielbock
- 10.5. Christi Himmelfahrt**  
10:30 - 11:25 Muscle Fit      10:30 - 11:55 Cycle  
11:30 - 12:25 Pilates      11:30 - 12:25 Aqua

- 1 12.5. Monatsspecial\* VITA Convention**  
Kurse nonstop von 10:30 - 16:25  
\*Teilnahme Nichtmitglieder 10€, Mitglieder hinterlegen ein Pfand, das bei aktiver Teilnahme ausgezahlt wird

- 20.5. Pfingstsonntag**      alle Kurse nach Plan
- 21.5. Pfingstmontag**  
10:30 - 11:25 Fatburner      10:30 - 11:55 Cycle  
11:30 - 12:25 Bodystyling      11:30 - 12:25 Aqua
- 26.5. VITaverwöhnt**      15:00 - 20:00
- 31.5. Fronleichnam**  
10:30 - 11:25 Muscle Fit      10:30 - 11:55 Cycle  
11:30 - 12:25 Pilates      11:30 - 12:25 Aqua

### VITA am Sittardsberg

- 1.5. Tag der Arbeit**  
10:30 - 11:25 Muscle Fit  
11:30 - 12:25 Fatburner  
17:00 - 18:25 Cycle
- 10.5. Christi Himmelfahrt**  
10:30 - 11:25 Bodystyling  
11:30 - 12:25 Yoga
- 20.5. Pfingstsonntag**      alle Kurse nach Plan
- 21.5. Pfingstmontag**  
10:30 - 11:25 Fatburner  
11:30 - 12:25 Bodystyling
- 25.5. Cycle Friday**      19:00 - 20:55  
„Sunset Cycling“ mit Mario Muhren
- 31.5. Fronleichnam**  
10:30 - 11:25 TRX  
11:30 - 12:25 Stretch und Relax

## Vormerken für Juni:

- 30.6. Yoga Day im VITA am Kaiserberg
- 9.6. Shadow Box Special mit Steffi Seitz im VITA am Kaiserberg

## VITA Gesundheit am Kaiserberg

VITASPORT GmbH . GF Andreas Tappe  
Schweizer Str. 80 . 47058 Duisburg . Tel. 0203 / 39379-0



### VITASPORT

Mo - Fr 7:00 - 23:00  
Sa, So, Feiertag 10:00 - 20:00  
Do: Damensauna 7:00 - 17:00  
Di ab 10:00

### VITAREHA

Mo - Fr 7:20 - 21:00  
Sa 10:00 - 14:00

### VITAKIDS

Mo - Fr 9:00 - 12:30  
Mo, Mi, Fr 16:00 - 19:00  
Di, Do 16:30 - 20:00  
Sa, So 10:00 - 13:00

### Sauna Anschlagzeiten:

7:00h Finnische Sauna  
**Mo, Mi**, 8:00h Bio Sauna  
**Do, Fr**: 9:00h Infrarot Sauna  
10:00h Dampfbad  
10:00h Finnische Sauna  
**Di**: 11:00h Bio Sauna  
12:00h Infrarot Sauna  
13:00h Dampfbad  
10:00h Finnische Sauna  
**Sa, So**: 10:30h Bio Sauna  
11:00h Infrarot Sauna  
11:30h Dampfbad

## VITA Gesundheit am Sittardsberg

GZS Betreibergesellschaft mbH . GF Holger Immekus  
Altenbrucher Damm 15 . 47249 Duisburg . Tel. 0203 /4880077



### VITASPORT

Mo - Fr 7:00 - 23:00  
Sa, So, Feiertag 10:00 - 20:00

### VITAREHA

Mo - Fr 7:20 - 21:00  
Sa 10:00 - 14:00

### VITAKIDS

Mo - Fr 9:00 - 12:00 Sa 14:00 - 17:00  
Mo, Do 16:00 - 20:00 So 10:00 - 14:00  
Di, Mi, Fr 17:00 - 20:00

Noch mehr Informationen  
finden Sie unter:

[vita-gesundheit.de](http://vita-gesundheit.de)



### Impressum

Redaktion: Vitasport GmbH, GZS Betreibergesellschaft mbH  
Layout: be to be gmbh, Mülheim / Ruhr, www.b2bgmbh.com  
Druck: van Acken Druckerei & Verlag GmbH, Krefeld, www.van-acken.de



Nahrung als Medizin

Rezept 5/18

## Eiweißbrot



Eine gute Alternative zu anderem Brot. Ist beinahe stärkefrei und beeinflusst den Insulinspiegel nicht „explosionsartig“, was zu unbändigem Hunger führen würde.

Gebacken, dann getoastet oder auch gebraten in Olivenöl mit Knoblauch, eine gesunde und schmackhafte Alternative zum Brot.

### Zutaten:

500 g Magerquark  
6 Eier  
250 g Haferkleie  
50 g Weizenkleie  
1 P. Backpulver  
1 TL Himalaya-Salz  
1 TL Brotgewürz ( Fenchel, Kümmel, Koriander ) wer mag

Alle Zutaten vermischen und bei 180°C Umluft ca. 1 Std backen.

### Süße Variante:

Zimt, Vanillemark, geröstete Haselnüsse dazugeben.

### Herzhafte Variante:

50 g Schafskäse, Olivenscheiben, getrocknete Tomaten oder geröstete Zwiebeln und magere Schinkenwürfel...

Mehr Rezepte? Fragen? Brigitte Dünzen 0152/ 34033812  
Guten Appetit!

**VITA TIP**

Ernährungs-  
sprechstunde

Neu  
am Kaiser-  
berg



### Wollen Sie

- abnehmen, ohne Diät?
- mehr Energie generieren?
- sich in Ihrer Haut wohl fühlen?
- wieder erholsam schlafen?
- mehr Bewegungslust verspüren?
- essen, um abzunehmen
- essen, um gesund zu werden?



Mitglied der:  
**kPNI**  
Europäische Gesellschaft für Klinische  
Psychoneuro-Immunologie

### Termine unter:

0152/34033812  
Brigitte Dünzen