

# VITA

Unsere  
Mitgliederzeitung

bewegt!

5/19

VITA Gesundheit | DU-Kaiserberg | DU-Sittardsberg

DUISBURG  
20.-23.6.19



## BE PART OF IT



## Ruhr Games 2019

im LANDSCHAFTSPARK DUISBURG NORD

Europas größtes Sport Festival für Jugendliche vom **20.-23. 6. 2019**. Es erwartet die Besucherinnen und Besucher im Landschaftspark Duisburg Nord ein einmaliger Mix aus: Sport - Wettkämpfen, Shows, Music Acts, Street Art, Trendsport und inter. Jugendbegegnung. Es warten 4 Tage mit intern. Top-Athleten sowie regionalen Stars und Newcomern und mehr als 500 Sport und Kultur Highlights, zum selbst aktiv werden.

Auch **VITA** Gesundheit am Kaiserberg engagiert sich als offizieller Ruhr Games Partner für den sport-

lichen Nachwuchs und für soziale Projekte.

Mit finanziellen Mitteln des Regionalverbands Ruhr und der Hilfe der Ruhr Games Partner wird unter anderem die Infrastruktur des Landschaftsparks in vielen Bereichen barrierefrei gestaltet.

Generell steht das Thema Inklusion bei vielen Programmpunkten im Vordergrund.

**Weitere Informationen zum Programm findet Ihr auch im Internet unter [www.ruhrgames.de](http://www.ruhrgames.de)**

4.5.19

## Yoga Day



Bei  
Anmeldung  
an diesem Tag  
können  
Sie **199€**  
sparen\*!

Anmeldungen unter:  
Tel. 0203-393790  
oder [kurse@vita-gesundheit.de](mailto:kurse@vita-gesundheit.de)

**VITA** am Kaiserberg

# VITASPA

## Couperose / Rosacea

von  
Petra  
Hackstein



NAMASTÉ  
Wellnessinstitut

# VITA entspannt

## Teil 2 Autogenes Training

### Ein schwieriges Thema in der Kosmetik.

Wie viele andere Problemhäute benötigt aber gerade die Couperose eine gut durchdachte Hautpflege. Besonders für die unterstützende Prävention spielt sie eine wichtige Rolle, wenn eine Neigung zur Couperose erkennbar ist oder sie familiär gehäuft auftritt.

Der Ausdruck Couperose lautet übersetzt „Kupferrose“ oder „Kupferfinne“. Damit sind Erweiterungen kleiner oberflächlicher Blutgefäße gemeint, die sich durch eine charakteristische kupferrote Farbgebung auszeichnen. Sie gehören zu den Teleangiectasien, die auf eine Schwäche der Kapillaren und des Bindegewebes hindeuten. Häufige Ursache ist eine Kälteeinwirkung auf die Gesichtshaut, die zu einer Lähmung und damit zu einer Instabilität der Kleinstkapillaren führt. Die Erweiterungen der Blutgefäße erscheinen äußerlich zuweilen punktförmig, meist jedoch fadenförmig.

Die Couperose kann unter anderem die Folge einer vorausgehenden Rosacea-Erkrankung sein. Die Rosacea äußert sich anfangs durch temporäre Hautrötungen, die Stunden oder Tage andauern können. Diese Rötungen werden durch Stress, Erregung, Alkaloide (Kaffee, Tee), Alkohol, scharfe Gewürze sowie äußerliche Temperatureinflüsse verstärkt. Auf Dauer werden die hyperreaktiven Blutgefäße geschädigt und es kommt zu bleibenden Teleangiectasien und zu entzündlichen Vorgängen im Bereich des Gefäßendothels mit Erythem-Bildung. Wenn der hellrote Ton dominiert, sind arterielle Gefäße betroffen, bei

venösen Gefäßen erscheint die Haut bläulich. Die wichtigsten Rosacea-Symptome sind die durch eine erblich bedingte Gefäßerweiterung und Gewebeschädigung verursachten Hautrötungen (Erytheme). Die Erytheme treten schubweise auf. Die Rötung bleibt meist mindestens drei Monate bestehen. Bei einem fortgeschrittenen Krankheitsverlauf ist die Haut dauerhaft gerötet.

Die anhaltende Entzündungsreaktion verursacht Pusteln und Papeln. Sind auch die Lymphgefäße von der Rosacea betroffen, sind Symptome wie Flüssigkeitseinlagerungen (Ödeme) und Hautschwellungen die Folge. Im fortgeschrittenen Verlauf vermehrt sich das Talgdrüsen- und Bindegewebe.

### Vermeiden / Empfehlung

- Reinigung mit scharfen Tensiden / Nur lauwarmes Wasser, milde Reinigungsmilch oder-gel
- Sonnenbäder/Sauna / Sonnenschutz, hoher UV-Schutz
- Kälte, Unterkühlung der Haut / Kälteschutzcreme
- Gesichtsmassage (stark durchblutend) / Rosacea-Massage, Lymphdrainage
- Mechanisches Peeling (mit Körnchen) / Enzym-Peeling
- Mineralöle, Wachse (künstliche Quellung der Haut) / Hautidentische Produkte die keinen Film auf der Haut hinterlassen (atmungsaktiv)

### Gerne stehe ich für weitere Fragen zur Verfügung.

#### Petra Hackstein

Fachkosmetikerin  
Korneotherapeutin

Tel.: 0178 / 159 8138  
www.wellness-im-vita.com

Autog. Training ist eine Entspannungstherapie, die wissenschaftlich gut erforscht, leicht zu erlernen und bei vielen Stressproblemen wirksam ist. Regelmäßige Entspannung ist nämlich essenziell wichtig für die eigene Gesundheit und Zufriedenheit. Aber im stressigen Alltag ist es gar nicht so einfach Anspannung loszulassen und zur Ruhe zu kommen.

### Autogenes Training: Kontrolle über Stress und Anspannung

Beides wird durch die beiden autonomen Nervensysteme Sympathikus und Parasympathikus gesteuert. In Stresssituationen betätigen sich die sympathischen Nerven als Einpeitscher, alle Körperfunktionen werden auf Flucht beziehungsweise Angriff programmiert. Nach Überwindung der stressauslösenden Situation übernehmen die parasympathischen Nerven die Regie. Sie bauen die Stresshormone ab und sorgen für eine Rückkehr der Körperfunktionen in den Entspannungs- und Wachstumsmodus. Der Wechsel zwischen Spannung und Beruhigung hält uns gesund und zufrieden. Häufig gelingt dieser Wechsel jedoch nicht mehr reibungslos. Genau hier setzt das Autogene Training als Entspannungstherapie an.

### Durchführung von Autogenem Training

Die Übungen führt man in spezieller Körperhaltung aus, in der „Droschkenkutscher-Haltung“ im Sitzen oder im Liegen. Mit bestimmten Formeln, wie „Ich bin vollkommen ruhig“ oder „Der linke Arm ist ganz warm“, werden dann die Gedanken und Vorstellungen geleitet. In-

dem man diese Formeln mehrfach wiederholt, stellt sich – nach einiger Trainingszeit, am besten unter Anleitung – der Entspannungszustand automatisch ein.

Die **erste Phase** der Übungen (Unterstufe) dient hauptsächlich der Beeinflussung von körperlichen Vorgängen. Zu den Grundübungen gehören:

- **Schwereübung:** Ausgehend von einem Körperteil soll die Vorstellung der Schwere erlernt werden. Die sich auf den gesamten Körper erstreckende Schwere dient der allgemeinen Beruhigung. Mögliche Übungsformel: Der rechte Arm ist ganz schwer.
- **Wärmeübung:** Hier wird zunächst suggeriert, dass sich ein Körperteil warm anfühlt, schließlich soll der gesamte Körper erwärmt werden. Die Wärmeübung hat eine Erweiterung der Blutgefäße zur Folge sowie eine Beruhigung. Mögliche Übungsformel: Der rechte Arm ist ganz warm.

Die **zweite Phase** des Trainings (Oberstufe) bedient sich einer Wach-Traum-Technik. Dabei entwickelt man in seiner Vorstellung Bilder, die anschließend ins Bewusstsein gelangen und so reflektiert werden können. Diese Wach-Traum-Technik ermöglicht nicht nur eine vertiefte Selbsterkenntnis; in der Hand eines Psychotherapeuten kann sie auch zur Konfliktbewältigung und zum Aufzeigen neuer Lösungswege genutzt werden.

„Komm runter“  
am 11.05. VITA im GZS  
(s. Kalender „Mai“)

# VITAKURSE

## Unser Monatsspecial: Krav Maga

### 1 Krav Maga Workshop

Krav Maga ( Kontaktkampf) ist ein modernes Selbstverteidigungssystem welches in Israel entwickelt wurde. Es ist einfach zu erlernen und sehr effektiv in der Anwendung. Prävention und Deeskalation stehen an erster Stelle, sowie Verteidigung im Notfall.

Die Techniken sind einfach und für jeden schnell zu erlernen, um sich im Ernstfall aus der Situation befreien und verteidigen zu können.

Da es sich dabei um extreme Stresssituationen handelt, ist Krav Maga bewusst einfach gehalten, um diese auch abrufen zu können.

Um die eigene geistige und körperliche Gesundheit und die der Mitmenschen zu schützen die unverschuldet in Gefahr geraten sind.

Sie erwartet ein Einblick in Verschiedene Techniken und Szenarien, sowie Phasen und Abläufe.

#### Nicht körperlicher Konflikt:

- Konflikt Phasen
- Prävention von Konflikten
- Deeskalation
- Verhalten nach Konfliktsituationen

Sowohl der technische Bereich in dem der gesamte Körper eingesetzt wird (Fäuste, Ellenbogen, Knie, Hebel, Fixierung, Befreiungstechniken) wie auch der Einsatz von Alltagsgegenständen gehören dazu und bilden nur einen kleinen Auszug der Möglichkeiten die sich im Verteidigungsfall ergeben.



Im taktischen Bereich geht es darum sich gegen eine Vielzahl verschiedener Angriffe zur Wehr setzen zu können (Einzelpersonen, Gruppen, Waffenangriffe, Schläge, Tritte, Hebel, Griffe).

Auch ungünstige Positionen, wie Sitz, beengte Räume, an der Wand oder die Verteidigung gegen eine Kombination von Angriffen in verschiedenen Ausgangssituationen.

Um dies möglichst realitätsnah zu trainieren, werden verschiedene Methoden angewandt, unter anderem Szenariotaining, Rollenspiele, Sparringformen, Drills, oder auch Mugging Training mit dem Vollkontaktschutzanzug.

Sowohl der Verteidigungs- wie auch der Fitnessaspekt werden hier nicht zu kurz kommen.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann würde ich mich freuen Sie am Samstag, den **18. Mai** im Workshop am Kaiserberg begrüßen zu dürfen.

Für die Teilnahme sind Anmeldung und sportliche Kleidung ausreichend. Haben Sie eigene Ausrüstung, dürfen Sie diese gerne mitbringen.

# Mai

## Unser Monatskalender

### VITA am Kaiserberg

#### 1.5. Tag der Arbeit

10:30 - 11:25 Pilates                      10:30 - 11:55 Cycling  
10:30 - 11:55 Yoga  
11:30 - 12:25 Deepwork                11:30 - 12:25 Aqua

#### 4.5. Yoga Day

Unser Yoga Day bietet die Möglichkeit viele unterschiedliche Yoga Richtungen kennenzulernen. Somit sich aber auch eine kleine Auszeit aus dem Alltag zu gönnen. Mitmachen kann jeder der, der interessiert ist.

Ausgleich Mitglieder 7,50€  
Ausgleich VITA-Interessierte 19,50€

**VITA verwöhnt** 15:00 - 20:00

### 1 18.05. Monatsspecial\* Krav Maga

14:30 - 16:25 Uhr  
Krav Maga wird in diesem Monatsspecial von Marcel zum Kennenlernen vorgestellt. Die israelische Kampftechnik bzw. Selbstverteidigungsmethode genießt immer mehr Beliebtheit und ist leicht erlernbar. Für das Special bedarf es keinerlei Vorkenntnisse.  
\*Die Teilnahme für Nichtmitglieder beträgt 12,00€.

#### 30.05. Christi Himmelfahrt

10:30 - 11:25 Fatburner                      10:30 - 11:55 Cycle  
10:30 - 12:55 Yoga  
11:30 - 12:25 Bodystyling                11:30 - 12:25 Aqua

### VITA am Sittardsberg

#### 1.5. Tag der Arbeit

10:30 - 11:25 Muscle Fit  
11:30 - 12:25 Deepwork

#### 11.05. VITA entspannt\*

„Komm runter“  
14:30 - 18:25  
Zusammen mit Ard-Jan „komm runter“ und entspanne. Es wird ein Fest für die Sinne. Wohlfühlen, es sich gut gehen lassen und Ruhe für Körper, Geist und Seele erfahren.  
\*Die Teilnahme für Nichtmitglieder beträgt 12,00€.

#### 30.05. Christi Himmelfahrt

10:30 - 11:25 Step & Shape  
11:30 - 12:25 Tabata

### NICHT VERGESSEN:

- **Yoga Day am 4.5.2019**

## 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

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](http://www.b2bgmbh.com)  
Druck: van Acken Druckerei & Verlag GmbH, Krefeld, [www.van-acken.de](http://www.van-acken.de)



Nahrung als Medizin

Rezept 5/19

## Erdbeer-Spargel-Salat

### Zutaten für 4 Personen:

500 g weißer Spargel  
500 g grüner Spargel  
500 g Erdbeeren  
2 EL Lollo Bionda Salate  
2 EL Kästchen Kresse  
2 EL Balsamico  
1 EL Himbeeressig  
4 EL Rapsöl  
grob geschroteter schwarzen Pfeffer  
1 Bund gehackter Liebstöckel  
2 EL geröstete Pinienkerne



### Zubereitung:

Zuerst wird der Spargel geputzt und geschält (der grüne nur bis zur Hälfte). Die Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Den weißen Spargel 12-15 Minuten in Wasser bissfest garen. Den grünen Spargel gerade mal 5 Minuten bissfest garen. Beide Sorten gut abtropfen lassen.

Aus den Essigen, dem Öl, Pfeffer und Liebstöckel ein Dressing anrühren und die Kresse aus dem Kästchen dazu geben. Den Spargel in die Soße geben und ziehen lassen.

Jetzt den Salat waschen, trocken schütteln und eine große Schüssel oder vier Teller damit auskleiden.

Die Erdbeeren putzen, halbieren und auf dem Salat verteilen. Den Spargel und das restliche Dressing ebenfalls dazu geben. Zum Schluss alles mit der restlichen Kresse bestreuen.

Guten Appetit

Dieses Rezept platzt nur so vor Vitamin C!!

Vitamin C ist ein Collagenbildner – stärkt das Bindegewebe. Wirkt vorbeugend oder verbessernd bei Cellulite, Krampfadern, Besenreiser und Striae.

Vitamin C stärkt das Immunsystem. Darum sorgen Sie dafür, dass Sie jeden Tag ausreichend zu sich nehmen.

## VITA TIP

# 11.5.19

VITA am Sittardsberg  
14:30 - 18:25 Uhr

# VITA entspannt

## „Komm runter“

Zusammen mit Ard-Jan  
„komm runter“ und entspanne.

Es wird ein Fest für die Sinne. Wohlfühlen, es sich gut gehen lassen und Ruhe für Körper, Geist und Seele erfahren.

\*Die Teilnahme für Nichtmitglieder beträgt 12.00€.