



## Liebe Rehasportler und Rehasportlerinnen!

Bewegung ist Leben.

Wer möchte diesem Satz widersprechen, wenn nun endlich der Sommer bei uns Einzug hält und Gräser, Knospen, Blüten, Blumen, und Blätter um die Wette leuchten und sich ins Sonnenlicht bewegen ...

Und Sie? Verspüren Sie momentan auch einen intensiven Bewegungsdrang, einen intensiven Lebensdrang?

Es liegt als sinnvoll auf der Hand, den Organismus des Menschen so zu benutzen, wie sein Konstruktionsplan es vorsieht.

Noch vor ein, zwei Generationen legten die Menschen völlig selbstverständlich große Strecken zu Fuß zurück. Sie bewegten sich regelmäßig und viel (gelegentlich durchaus auch zu viel) und prägten so das Konzept, mit dem der Mensch in seiner Umwelt überleben konnte - das ausgewogene Verhältnis von Belastung und Erholung, von Aktivität und Schonung. Ein bis heute unschlagbares Konzept.

Leider weichen wir von diesem so erfolgreichen Weg zunehmend ab, obwohl Bewegung als Lebensgrundlage des Menschen nach wie vor uneingeschränkte Bedeutung hat.

Bewegung sorgt u. a. für mehr Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, kräftigt das Herz und senkt den Blutdruck. Bewe-

gung aktiviert den Stoffwechsel, senkt das Cholesterin, vermindert den Insulinbedarf des Organismus und beugt dem Diabetes mellitus wirksam vor. Bewegung gleicht die Energiebilanz aus und hilft, Übergewicht zu vermeiden. Bewegung verbessert die Durchblutung und beugt den diabetischen Folgekrankheiten vor.



Dabei ist nicht einmal so furchtbar viel Bewegung gefordert. Die oben genannten Wirkungen lassen sich schon nachweisen, wenn man 3x pro Woche eine knappe Dreiviertelstunde kräftig marschiert (oder walkt, wie heute meist formuliert wird). Zwei Stunden pro Woche für die Gesundheit - eigentlich eine Kleinigkeit.

Mancher wird vielleicht sagen: „Ich würde mich ja gern bewegen, aber mein Rücken lässt das nicht zu!“ Der Rücken ist tatsächlich ein zunehmendes Problem für viele

Menschen. Mittlerweile geben in der EU rund 47% aller Berufstätigen an, chronische Rückenschmerzen zu verspüren. Tendenz steigend.

Fraglos tun da Massagen gut, die Wärmflasche, das warme Bad. Aber leider ändern sie die Problematik nicht. Ein chronisch überforderter Rücken wird durch Wärme, Massage oder Schmerzmittel nicht belastbarer. Und darum sind die so gelinderten Beschwerden auch bei nächster Gelegenheit im Handumdrehen wieder da.

Langfristig wird der Rücken nur belastbarer, wenn wir ihn stärken. Wenn er den Anforderungen, die an ihn gestellt werden, angepasst, wenn er trainiert wird.

Un das trifft nicht nur auf den Rücken zu.

Die von der Harvard Universität in Boston bereits vor Jahren durchgeführte Nurses Health Study mit über 100.000 Krankenschwestern wies die Wirksamkeit der Bewegung bei viele Beschwerdebildern und Risikofaktoren nach, nicht zuletzt auch gegen den Rückenschmerz.

Nutzen Sie also den Schwung des Sommers und bewegen Sie sich!

In diesem Sinne, einen schönen Juli!

*Ihr Visalis-Team*



## Honig

Schon der griechische Arzt Hippokrates empfahl all jenen, die sich ein langes Leben wünschten, Honig zu essen, denn er galt schon damals als Arznei und Schönheitsmittel.



Die süße Arznei besteht zu 80% aus Zuckerstoffen. Sein Eiweißgehalt liegt bei weniger als 0,5%, Fett ist faktisch überhaupt nicht enthalten. Dafür aber eine einmalige Vielfalt an organischen Säuren, Mineralstoffen, Enzymen und Inhibinen (Stoffe, die bakterienhemmend wirken).

Bis heute wurden etwa 180 verschiedene Substanzen - je nach

Sorte, Herkunft und Gewinnungsart - im Honig gefunden.

Honig ist somit ein hoch komplexes Stoffgemisch, das in seiner Einzigartigkeit nur die Bienen herzustellen vermag.

Nur wenn Honig überwiegend von einer bestimmten Blüten- oder Pflanzenart stammt, darf der Honig mit der Bezeichnung der jeweiligen Pflanzenart gekennzeichnet werden (z. B. Akazienhonig, Rapshonig usw.). Mischhonig nennt sich im Handel dann lediglich Blütenhonig - in diese Kategorie gehören die meisten Honige, denn die Herstellung von nicht sortenreinem Honig ist natürlich wesentlich kostengünstiger.

Übrigens: Festgewordener Honig kann zum Verflüssigen einfach in ein lauwarmes Wasserbad gestellt werden.

Das Festwerden (Kandieren) des

Honigs hat keinerlei Einfluss auf dessen Qualität. Jeder Honig wird früher oder später fest - abhängig von Sorte und Lagertemperatur.



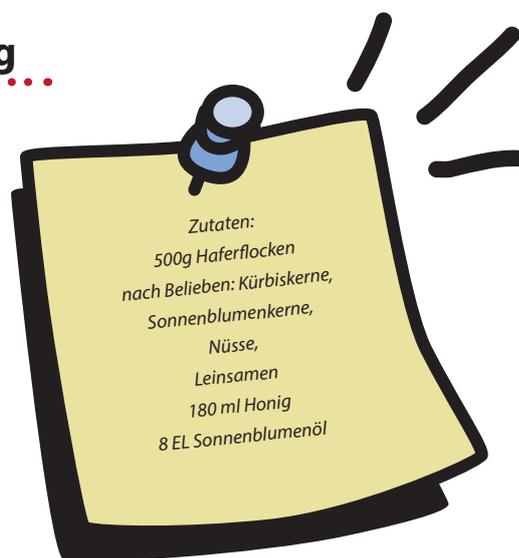
Und noch ein Tipp: Mattes Haar bekommt mit einer Honig-Ei-Spülung neuen Glanz. Dazu 1 Eigelb mit 1 EL Honig verrühren und 40 ml Wasser untermischen. Das ganze in ein Fläschchen füllen und nochmals gut durchschütteln.

Nach der Haarwäsche die Spülung ins Haar einmassieren, kurz einwirken lassen und dann gründlich ausspülen.



## Selbstgemachtes Knuspermüsli mit Honig

- Flocken und Körner in einer Schale mischen.
- Öl und Honig in eine Pfanne geben und erhitzen. Dann den Flocken-Körner-Mix einrühren.
- Anschließend auf einem Blech mit Backpapier verteilen. In den Ofen schieben und auf 150 Grad erhitzen. 30 bis 40 Minuten backen.
- Danach auskühlen lassen (falls nötig, größere Stücke noch zerkrümeln) und in ein verschließbares Glas füllen.
- Mit Obst und Joghurt oder mit Milch servieren.
- Tipp: Auch als gesunde Knabberei mal eine Alternative zu Chips, Salzstangen & Co.



# Schlank und gesund statt krank und rund - warum Bewegung so

## wichtig ist

Jeder zweite Erwachsene und jedes dritte Kind ist übergewichtig, Tendenz steigend.

Weniger als 20% der über 40-Jährigen treiben regelmäßig Sport, mehr als 90% der Menschen in Deutschland sind fehlernährt. Dies führt zu einer großen Zahl von Erkrankungen, die vermeidbar wären.

Neben einer gesunden Ernährung sollte die Bewegung ein Teil eines jeden Lebens sein, denn Bewegung ist DAS Lebenselixir.

Besonders in den ersten Lebensjahren eines Kindes fördert Bewegung die körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung. Das bedeutet für die Praxis, dass eine ungenügende motorische Förderung in der Kindheit nicht mehr, oder nur mit viel Mühe im Erwachsenenalter ausgeglichen werden kann.

Ist dann die sorglose Kindheit vorbei, beginnt die Arbeitswelt, uns einen weiteren Strich durch die Rechnung zu machen. Durch immer häufiger auftretende Mechanisierungen in der heutigen Arbeitswelt sind sitzende Tätigkeiten und lange Arbeitszeiten keine Ausnahme mehr. Auch durch Technisierung wird Muskelarbeit immer seltener benötigt.



Viel Stress und Bequemlichkeit lassen einen dann auch gerne das vor der Tür stehende Auto benutzen, anstatt einen schönen Spaziergang oder eine kleine Radtour

zur Arbeit zu machen. Hat man dann den ganzen Tag gesessen, kann man sich Abends nur schwer aufraffen und das Tv-Programm fesselt einen an die Couch und übertönt die lauten Rufe der Turnschuhe aus dem Keller, die längst verstaubt und in Vergessenheit geraten sind.

Lässt man sich so nicht nur die Chance auf Natur, Gesellschaft, Entspannung oder Spaß entgehen, kann Bewegungsmangel erhebliche Schäden wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose, Haltungsschäden, Übergewicht oder gar Fettleibigkeit begünstigen.

Aber: Es ist NIE zu spät anzufangen, oder weiterzumachen wo man vielleicht vor Jahren aufgehört hat!



Vielen Studien zufolge sind Menschen, die sich viel bewegen leistungsfähiger, ausgeglichener, stressresistenter und weniger anfällig für Depressionen. Auch Menschen, bei denen es so weit gekommen ist, dass sie aus einer Depression ohne Hilfe nicht mehr herauskommen, kann eine Bewegungstherapie helfen. Forschungen belegen, dass Sport generell und insbesondere in der Gruppe Endorphine (Glückshormone) ausschüttet und zu Euphorie und Wohlbefinden führt.

Ganz allgemein können wir sagen: Bewegung hat positive Auswirkungen auf praktisch alle Körpersysteme. Das Herz-Kreislaufsystem, Lunge, das Nervensystem, Immunsystem, Hormonsystem,

Verdauungssystem, Muskelsystem, Knochen usw. werden positiv beeinflusst.

Mittlerweile wird den Menschen glücklicherweise immer bewusster, welche Rolle Bewegung in unserem Leben spielt. Fitnessstudios, Personal Trainer, Reha-Praxen usw. bieten im immer größer werdenden Umfang Präventionsmaßnahmen an, um es erst gar nicht zu Folgen geringer Bewegung kommen zu lassen.

So mancher Bewegungsmuffel muss sich vielleicht erst motivieren lassen, doch am Ende wird jeder feststellen, dass Bewegung gut tut, frei macht und sich vielleicht sogar leichter in den Alltag integrieren lässt als zunächst vermutet.

Treppen statt des Aufzugs, Fahrrad statt Auto, Unterhaltung durch Gruppengymnastik statt durch den Fernseher und schon sind die ersten Hürden genommen. Klein anfangen, erreichbare Ziele setzen, gelegentliche Trainingsflauten in Kauf nehmen und am eigenen Körper spüren wie man sich wohler fühlt. Jeder kann vom „Krankheitsopfer“ zum „Gesundheitstäter“ werden, mit ein wenig Wissen und der Disziplin dieses Wissen auch in die sportliche Tat umzusetzen.



Der Körper wird es einem ein Leben lang danken.

## Grüner Tee - wundervolle Gesundheitswirkung

Grüner Tee ist ein empfehlenswert erfrischendes Getränk, und hat eine Vielzahl positiver Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Weil dieser Tee anders behandelt und hergestellt wird, wie z. B. schwarzer Tee, enthält dieser ungewöhnlich viele hochwirksame Substanzen. Schaut man sich die Zusammensetzung an, so ist der hohe Anteil von sekundären Pflanzenstoffen - der sogenannten „Catechine“ - beeindruckend hoch. Sie besitzen nicht nur antibakterielle und antivirale Eigenschaften, sondern sind die Hauptverantwortlichen für das Krebs hemmende Potential des Grüntees. Wissenschaftliche Arbeiten haben gezeigt, dass dieses Mo-

lekül einen extrem hohen hemmenden Einfluss auf die Bildung von neuen Gefäßen zu den Krebszellen aufweist. Eine Krebszelle, die nicht an das Gefäßsystem angeschlossen ist, wird nicht weiter ernährt und stirbt somit ab.



Doch nicht jeder grüne Tee enthält gleich viele gesunde Inhaltsstoffe. Je nach Anbaugbiet,

Erntezeit, Herstellungsverfahren und Zubereitung können diese erheblich variieren. Tees aus Japan sind die besten. Achten Sie unabhängig vom Ursprungsland auf das Ökosiegel, das Ihnen ein von Schadstoffen freies Produkt garantiert. Das Wasser zur Teezubereitung sollte nicht heißer als 80 Grad sein. Je länger der Tee zieht, umso höher ist der Anteil der gesunden Inhaltsstoffe. Nach 8-10 Minuten sind die wertvollen Substanzen in das Wasser diffundiert. Gönnen Sie sich täglich drei Tassen dieses wertvollen Getränks. Auch gekühlt mit frischen Minzeblättern und einer Scheibe Zitrone ist es erfrischend und wohlschmeckend.

## Fitnessstraining hinterm Gartenzaun

Jetzt ist es wieder soweit; Sommer und Sonne locken uns in den Garten.

Frische Luft, Bewegung und Freude – Gartenarbeit kann doch eigentlich nur gesund sein. Ist sie auch, aber nur wenn man ein paar Dinge beachtet und sich nicht übernimmt.

Beim Schneiden, Hacken und Graben werden zahlreiche Körperregionen und Muskelgruppen beansprucht. Je nach Aufgabe kann das zu einer richtigen körperlichen Belastung werden. Wer das nicht gewohnt ist, kann sich überlasten oder gar verletzen und wird die Nachwirkungen tagelang in Form von Schmerz spüren.

Besonders beansprucht werden bei der Gartenarbeit Rücken, Knie, Hand – und Ellbogengelenke. Eine der wichtigsten Regeln ist es,

rückenschonend zu arbeiten.



Beim Unkrautzupfen und Beetpflanzen hinknien, beim Graben und Schaufeln aus der Oberschenkelmuskulatur und Schultergürtelmuskulatur arbeiten und nicht über den Rücken wuchten. Bei Überkopfarbeiten

sollten regelmäßige Unterbrechungen stattfinden, damit sich Ihre Halswirbelsäule und Ihre Nackenmuskulatur wieder erholen können.

All diese Punkte zeigen, dass das Schuften im Garten nicht zu unterschätzen ist. Wer das ganze Jahr etwas für seine Fitness tut, dessen Muskulatur macht die Gartenarbeit sicher locker mit. Diejenigen, die eher nichts für sich tun, sollten bei der Gartenarbeit bedenken, dass der Rücken und die Muskulatur nicht gewohnt sind, den ganzen Tag Höchstleistung zu vollbringen und sich relativ bald mit Schmerz wehren.

Das ganze Jahr Gesundheitssport ist die Lösung, so sind Sie gewappnet für alle Jahreszeiten.

Wir wünschen allen Rehasportlerinnen und Rehasportlern einen sonnigen und sportlichen Sommer und begleiten Sie gerne in allen Kursen durch die schönste Zeit des Jahres.

Ihr Visalis Rehasport-Team

Visalis Therapiezentrum Niederrhein  
Schermecker Landstr. 88a - 46485 Wesel  
Tel.: 0281/1062071  
Redaktion: Christine Zacharias &  
Susanne Brofazy  
Der Newsletter erscheint 4 x p. a.