



Franzi empfiehlt:

„ Um Schmerzen zu bekämpfen müssen sie ganzheitlich betrachtet werden. Es müssen Ursachen und Symptome gleichermaßen brachtet werden. Wir bieten euch im September moderne und traditionelle Therapieansätze mit wirksamen und effizienten Methoden. Informiere dich bei den Vorträgen oder spreche gerne die Trainer auf der Fläche an. Lerne mit uns die Logik des Schmerzes zu verstehen und zu bekämpfen!“

FIGUR-SHAKE DES MONATS

Hagebutten-Liebe

3,50 €

In der Hagebutte sind viele Vitamine enthalten, allen voran viel Vitamin C sowie Spurenelemente und wichtige Mineralstoffe. Bereits im Mittelalter wurde die Hagebutte als Medizin angewandt. Heute hilft sie vor allem bei Gelenkserkrankungen.

„Schmerz-Weg-Wochen“ im September

Im September startet wieder unser erfolgreiches Projekt "Wege aus dem Schmerz". Die ganzheitliche Methode von Cellflow, Druckpunktbehandlung und medizinischem Taping wirkt ursachenbezogen gegen Schmerzen, Verspannungen oder bei Problemen mit dem Stoffwechsel. Es wird speziell auf verschiedene Schmerzbilder eingegangen. Auf dich angepasst werden dir Trainingsempfehlungen gegeben um wieder schmerzfrei und belastbarer im Alltag zu sein! Sei gespannt und freue dich auf Infovorträge rund um das Thema Schmerz in verschiedenen Körperbereichen.

VORTRAG: „Wege aus dem Schmerz“

Montag	10.09.18	19.00 Uhr
Dienstag	11.09.18	19.00 Uhr
Mittwoch	12.09.18	10.00 Uhr & 19.00 Uhr
Donnerstag	13.09.18	10.00 Uhr
Freitag	14.09.18	10.30 Uhr

Bitte melde dich dazu an der Theke an!

FRÜHSTÜCKEN UNTER FREUNDEN

Gemeinsam Frühstück im Vitalis am Montag, den 10.09.2018 ab 10.00 Uhr

Das Frühstück zählt mit zu der wichtigsten Mahlzeit des Tages und sollte ausgewogen, vitamin- und ballaststoffreich sein, um dich perfekt für den Tag mit Energie zu versorgen. Deshalb laden wir euch herzlich zum „**Frühstück unter Freunden**“ ein! Bitte meldet euch an der Theke an und tragt auch ein, was ihr für unser gemeinsames Buffet beisteuern möchtet. P.S. Jeder bringt sein Geschirr selber mit! **Kaffee und Brötchen spendiert euch das Vitalis.**

VITALIS-FAHRRADTOUR

Vitalis-Fahrradtour am 14.09.2018 ab 17.00 Uhr

Rauf auf's Rad! Was gibt es besseres als bei schönem Wetter das Training nach draußen zu verlegen? Wir freuen uns, euch dieses Jahr eine **geführte Fahrradtour** ganz besonderer Art zu bieten. Unter dem Motto „**Achtsamkeit - bewusst Herz und Seele stärken!**“ möchten wir euch Möglichkeiten bieten, gezielt Übungen zu erlernen, um vom Alltag abzuschalten und einfach mal zu entspannen. So lernt ihr verschiedene Übungen nach der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen, in denen Entspannung durch Anspannung erzielt wird. Die Fahrradtour ist für Jedermann geeignet, da es verschiedene Leistungslevels gibt. Im Anschluss an die Radtour freuen wir uns auf einen gemeinsamen Ausklang mit Würstchengrillen und nettem Beisammensitzen. Natürlich sind auch alle, die nicht Radfahren herzlich zum Grillen eingeladen.

Ersatztermin bei schlechtem Wetter: 21.09.18 ab 17.00 Uhr (Aushänge beachten)

VITALIS-SOMMERFEST

Vitalis-Sommerfest am 14.09.2018 ab 19.00 Uhr

Den Sommer möchten wir mit euch gemeinsam ausklingen lassen. Deshalb laden wir euch auf ein Grillfest mit nettem Beisammensitzen ein. Das Vitalis spendiert leckere Würstchen und Brötchen. Gerne dürft ihr Salate, Nachtische oder Beilagen beisteuern. Jeder bringt sein Geschirr selbst mit.

Das Sommerfest findet am Freitag, 14.09. ab 19.00 Uhr im Vitalis statt.

Bitte meldet euch auf der Anmeldeliste an der Pinnwand an.

NEUER FLÄCHENKURS-PLAN

Demnächst dürft ihr euch außerdem auf einen neuen Flächenkursplan freuen. Gefördert wird vor allem die Koordination und Beweglichkeit. Verbessere deine Standfestigkeit, deine Stabilität und deine Gleichgewichtsfähigkeit. Da ist für jeden etwas dabei.

TELEFONSPRECHZEITEN

Unsere telefonischen Sprechzeiten für alle, die vertragliche Fragen sowie Anliegen zu Ruhezeiten haben.

Montag	19.00 - 19.30 Uhr
Dienstag	17.00 - 17.30 Uhr
Mittwoch	12.00 - 13.00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN IM SEPTEMBER

Montag	8.30 - 22.00 Uhr
Dienstag	8.30 - 12.00 Uhr 15.00 - 22.00 Uhr
Mittwoch	8.30 - 22.00 Uhr
Donnerstag	8.30 - 12.00 Uhr 15.00 - 22.00 Uhr
Freitag	8.30 - 22.00 Uhr
Samstag	14.00 - 18.00 Uhr
Sonntag	8.00 - 12.00 Uhr

So erreichen Sie uns!

Vitalis Gesundheitszentrum
Altstadt 34
74613 Öhringen

Telefon
07941 / 92600

Email
info@vitalis-studio.com

Internet
www.vitalis-studio.com

Facebook
/vitalis-gesundheitszentrum

VORANKÜNDIGUNG

Brennpunkt Rückenschmerzen

Im Oktober dreht sich bei uns dann alles um deinen Rücken und deine Wirbelsäule.

Wir zeigen dir, was du speziell bei unterschiedlichen Krankheitsbildern wie Bandscheibenvorfall oder Ischias-Problemen machen kannst.

Freue dich außerdem auf viele verschiedene Beweglichkeitstestungen und spannende Vorträge.

VORTRÄGE IM SEPTEMBER

Meldet euch bei Interesse bitte zu den Vorträgen an. Aushang beachten!

Vortrag „Sicher und mobil im Alltag“

Mittwoch	26.09.18	10.00 Uhr 19.00 Uhr
----------	----------	------------------------

Vortrag „Wie trainierst du richtig?“

Dienstag	04.09.18	19.00 Uhr
Mittwoch	05.09.18	10.00 Uhr

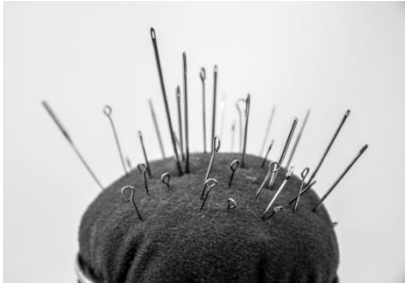
Vortrag „Wie ernährst du dich richtig?“

Dienstag	04.09.18	18.30 Uhr
Freitag	07.09.18	11.00 Uhr

Praxisseminar „Wie stark ist dein Herz?“

Mittwoch	19.09.18	11.30 Uhr
Mittwoch	26.09.18	18.30 Uhr

VITALE INFOS - schon gewusst?



HERAUSFORDERUNG SCHMERZ

Schmerzen matern, pochen, klopfen, ziehen oder drücken. Sie sind äußerst unangenehme Leidensgenossen in unserem Alltag. Es gibt viele Worte um Schmerz individuell zu beschreiben.

Trotz der vielen Beschreibungen, gibt es aber eine gemeinsame Funktion: SCHMERZ WARNT: „Achtung hier stimmt etwas nicht!“.

Woher kommt der Übeltäter?

Das Alarmsignal Schmerz nimmt seinen Ausgang in Haut und Organen. Dort verfügt der menschliche Körper über spezielle Fühler, die Nozizeptoren. Sie senden elektrische Impulse aus, wenn sie z.B. Kälte, Hitze, Strom, bestimmten chemischen Stoffen oder hohem Druck ausgesetzt sind. Oder natürlich bei Verletzungen. Die Signale der Nozizeptoren werden über spezielle Schmerzfasern ins Rückenmark weitergeleitet und dort verarbeitet. Über die Schaltstelle im Rückenmark können Reflexe ausgelöst werden: Beispielsweise aktiviert sie jene Muskeln, die die Hand von der heißen Herdplatte ziehen. Dabei nimmt der Betroffene noch keinen bewussten Schmerz wahr. Das geschieht erst nachdem die Signale vom Rückenmark ins Gehirn gelangt sind und dort mehrere Kontrollinstanzen in Hirnrinde, Zwischenhirn und Hirnstamm angeregt haben.

Wenn der Schmerz chronisch wird

Die Forschung hat nachgewiesen, dass starke und länger andauernde Schmerzreize aus den Geweben des Körpers die weiterleitenden Nervenzellen von Rückenmark und Gehirn sensibler für nachfolgende Schmerzreize machen können. Die Folge kann sein, dass selbst leichte Reize wie eine leichte Berührung, mäßige Hitze oder Druck plötzlich als starker Schmerz empfunden werden. Dadurch kann sich eine Schmerzüberempfindlichkeit entwickeln. Was also als akuter Schmerz begonnen hat, kann sich als chronischen Schmerz weiter entwickeln.

Ursachen für chronische Schmerzen

Diese Übersensibilisierung von Nerven, Muskelbahnen oder Organen merkt sich unser Gedächtnis. Manche Forscher beschreiben die Lernvorgänge, die vor allem im Rückenmark zu einer Verfestigung einer gesteigerten Schmerzempfindlichkeit führen, etwas vereinfachend als „Schmerzgedächtnis“ oder „Schmerz-Engramm“, das von akuten Reizen eingepreßt wird und das auch dann bestehen bleiben kann, wenn die eigentlichen Schmerzursachen bereits beseitigt sind. Erforscht wird heute, wieso manche Menschen chronische Schmerzen entwickeln und manche nicht. Meist werden heutzutage psychosoziale Faktoren, sowie die Genetik als Ursache mit begründet.

Teufelskreis „Nichtstun“

Die **schnelle Lösung** gegen Schmerzen: **Schmerzmittel**. Sie wirken schnell, sind einfach zu handhaben und das Gute ist, man muss dabei nichts tun! Jedoch sind sie lediglich ein Schmerzhemmer. Wie als würde sich ein Zahnrad nicht mehr drehen, da ein Stock in den Zahnradzähnen steckt. Lässt die Wirkung nach, ist der Schmerz auch wieder da! An diesem Punkt setzt die ganzheitliche Schmerztherapie an. Sie sieht den Körper als Ganzes, sucht die Ursachen für den Schmerz, um ihn da zu behandeln. **Training trotz Schmerz? JA!** Denn durch die Bewegung der betroffenen Gelenke, Muskeln oder Bereiche wird die Durchblutung angeregt. Dies führt zu einer verbesserten Zellversorgung mit Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen, sowie zu einem besseren Abtransport von Toxinen und Stoffwechselresten. Die kranke Zelle kann sich wieder regenerieren. Auch unterstützt dich das Krafttraining dabei deine Schonhaltung zu verlassen und wieder eine gesunde Körperhaltung zu erlernen.

Sport löst Verspannungen! Sport wirkt auf Körper und Psyche! Verspannungen drücken dauerhaft auf die Schmerz-Sensoren im Muskelgewebe. Bewegung und Dehnen der Muskeln löst diese Verhärtungen.

Stress verstärkt Schmerz! Nach dem Sport fühlt man sich dagegen müde und entspannt.

Große Teile des Nervensystems kommen zur Ruhe, wenn wir nach einem anstrengenden Training unsere Batterien wieder aufladen. Dabei wird Stress abgebaut - und das lässt auch die Schmerzen geringer werden.

Also: Viel Erfolg und Spaß beim Training in deinem Vitalis!