

fit, gesund & schön



Michaela Krämer, Markus Schröder und Inhaberin Ilka Zeller (von links) vom Physio-Team Falkenried.

So haben Sie mehr vom Urlaub

Unter diesem Motto startet das Physio-Team Falkenried für die nächsten Wochen gezielte Aktionen und Angebote. Wie oft tritt doch der Fall ein, dass gerade die letzte Phase vor dem Urlaub unter besonderem Stress steht mit der Folge, dass man bei Urlaubsbeginn völlig verspannt ist. Eine Lösung für dieses Problem bietet Ihnen das Physio-Team Falkenried mit dem Sonderangebot für eine

Erholung mit einer Massage "konservieren". Wem allerdings Massagen "zu passiv" sind, dem bietet das Physio-Team Falkenried mit Pilates, Rücken Fit, Modern-Tai-Chi und Yogakursen ein ganzheitliches Körpertraining an. Die regelmäßige Teilnahme an diesen Kursen, schafft eine positive Balance für den Alltag. Gerade für Menschen mit Büro-tätigkeit, also überwie-

gend sitzender Tätigkeit, ist es entscheidend, dass Sie Übungen machen die sowohl, die Muskulatur kräftigen als auch Gelenke und insbesondere Wirbelsäule beweglich halten. Somit wirken diese Kurse wie ein Kurzurlaub und verlängern die erholsamen Effekte des Urlaubs. Für die ganz stressigen Phasen, in denen keine Zeit für Massagen bleibt, kann Kinesio - Tape gegen Verspannungen helfen. Es wird u. a. bei berufsbedingtem Mouse- und Tastaturarm und bei Spannungskopfschmerzen eingesetzt. Ganz intensiv wird es mit Tobias Mehtmann, Sportmediziner, der mit Ihnen ganz persönlich auf Ihre individuellen Stärken und Schwächen mit ausgewählten Aktionen und Übungen eingeht. Spielen Sie Golf, oder haben

Sie vor, im Urlaub damit zu beginnen? Tun Sie es nicht ohne Vorbereitung! Gerade bei dieser Sportart spielen der richtige Bewegungsablauf und die Umsetzung von Muskelkraft in Schnellkraft eine entscheidende Rolle.

Im Physio-Team Falkenried wartet Michaela Krämer auf Sie, eine ausgebildete Golf-Physiotherapeutin. Durch diese golfspezifische Betreuung können Sie das Verletzungsrisiko vermindern und Ihre körperliche Leistungsfähigkeit in diesem Sport verbessern.

In diesem Sinne wünscht Ihnen das Physio-Team Falkenried (Falkenried 84, 20251 Hamburg, Tel. 46 09 19 43) einen schönen, ungetrübten Urlaub, von dem Sie noch lange profitieren können.

Diabetes Aktion

Die Apostel Apotheke lädt bis Donnerstag, dem 5. Juli 2007, zu ihrer 'Alt gegen Neu'-Aktion ein. Diabetiker können ihr altes Blutzucker-Messgerät kostenlos gegen ein fabrikneues Set eintauschen. Im Set befinden sich Blutentnahmeggerät, Teststreifen und Lanzetten.

Parallel können sich Interessierte 'rund um die Diabetes' beraten lassen. Broschüren wie zum Thema 'richtige Ernährung' liegen bereit. Und natürlich informieren die freundlichen Mitarbeiter der Apostel Apotheke auch zu diesem Thema. Die Gesundheit steht eben im Mittelpunkt!

Ihre Apostel Apotheke, Bei der Apostelkirche 20, ist Mo-Fr 8.30-18.30, Sa 8.30-13.30 Uhr, geöffnet.

Raucher? Hypnose hilft.....



Politiker und Gesundheitsvertreter machen sich Kopfzerbrechen darüber, wie man das Rauchen und Zu-dick-werden verbieten bzw. kontrollieren könnte. Einmal in Italien beim Espresso mit Zigarette erwisch zu werden, kann erheblich teurer werden, als sich das Rauchen mittels Hypnose in nur drei Stunden abzugewöhnen. Für Übergewicht werden zwar (noch) keine Strafen in Euro gefordert, aber immerhin ist Übergewicht ein Risikofaktor für viele Krankheiten. Oftmals werden Menschen mit Gewichtsproblemen sogar denunziert.

Wer z.B. in den öffentlichen Dienst möchte, sollte nicht zuviel wiegen, um verbeamtet zu werden. Auch bei Anstellungen in ein Angestelltenverhältnis achten die Personalchefs immer mehr auf Gewicht und Raucher. Low-Fat-Produkte, Power-Diäten oder Abnehmpillen bauen nur einen Teufelskreis aus Jojo-Effekt und Frust auf. Ein relativ einfacher und erfolgversprechender Weg, der ohne Hunger und Verzicht zur dauerhaften Gewichtsreduktion verhelfen kann heißt Hypnose! Hypnose ist eine sichere, zuverlässige und medikamentenfreie Methode für Probleme unterschiedlichster Art, sowohl körperlicher als auch seelischer oder emotionaler Natur. Mit Nebenwirkungen muss nicht gerechnet werden. Nähere Informationen bei Judith M. Zücker, Hypnosepraxis, Telefon 88 16 90 63.