

GESUNDHEIT · WELLNESS · SPORT

SPORTLICH AKTIV · GESUND BLEIBEN · ERNÄHRUNG · FASTENZEIT · WISSENSWERTES



FOTO: PHOTOCASE

Wer sich vernünftig mit viel frischem Obst und Gemüse ernährt, sich ausreichend bewegt und auch auf sein inneres, seelisches Gleichgewicht achtet, fühlt sich einfach besser. Dabei geht es nicht nur darum, in den heutigen hektischen Zeiten, die besonders Stadtmenschen viel abverlangen, mithalten zu können. Vorsorge und Fitness kommen in erster Linie ganz persönlich denjenigen zu Gute, die sie betreiben. Denn schließlich ist niemand gerne krank. Starke Tabletten mit vielen Nebenwirkungen will sicher jeder vermeiden.

Dass die «sanfte Medizin» hilft, weiß jeder, der schon einmal eine Erkältung mit einem heißen Fußbad überwunden hat oder schmerzhaft Verspannungen durch eine Massage des Partners lösen konnte.

Studien bestätigen immer wieder die Wirksamkeit von uralten Techniken wie Akupunktur oder Yoga. Jüngst konnte Chris Streeter, Professor für Neurologie an der Universität Boston (USA) nachweisen, dass Yoga positive Wirkungen auf den Gehirnstoffwechsel hat und damit Depressionen vorbeugt. Indische Frauen massieren sich nicht umsonst fast täglich die Kopfhaut mit duf-

tenden Aromaölen und lindern so Stress oder Kopfschmerzen. Die Konzentrationsfähigkeit steigt und ganz nebenbei werden sie mit glänzendem, schönem Haar belohnt. Bei einem Friseurbesuch gehört in Indien eine Kopfmassage nach ayurvedischem Konzept einfach dazu. Wer dazu noch genügend trinkt und Sport treibt, kann das Leben so richtig genießen. Darum greift die StadtZEITUNG das Thema Gesundheit und Wellness in allen Facetten auf: Wir portraituren Wasser als das Ur-Element des Lebens und haben die besten Wohlfühl-Angebote in Fürth zusammengestellt. ■

TERMINE & THEMEN [StadtZEITUNGspezial]

SCHULE & BERUF
ET 12.03. | AS 04.03.08

ESSEN & TRINKEN
ET 09.04. | AS 01.04.08

AUTOTRENDS
ET 07.05. | AS 28.04.08

BIERGARTENSAISON
ET 04.06. | AS 27.05.08

FÜRTHFESTIVAL
ET 02.07. | AS 24.06.08

URLAUB & REISE/
SCHULANFANG
ET 20.08. | AS 12.08.08

FÜRTHER KIRCHWEIH
ET 24.09. | AS 16.09.08

ESSEN & TRINKEN
ET 22.10. | AS 14.10.08

WEIHNACHTEN
ET 11.11. | AS 19.11.08

WEIHN. & NEUJAHR
ET 09.12. | AS 17.12.08

ET=Erscheinungstermin
AS=Anzeigenschluss

INHALT

Fitness-Angebote
in Fürth AB SEITE 22
Ur-Element
Wasser AB SEITE 26
Fasten SEITE 28

REDAKTION & TEXT:
Claudia Schuller

PHOTOS:
designdepartment · photocase

LAYOUT & ANZEIGEN:
design department fürth
Rosenstraße 13 · 90762 Fürth
Fon 0911.766714-40,
Fax 0911.766714-41
E-Mail fsz@designdepartment.de

ANZEIGE

Dem Rücken etwas Gutes tun

12-wöchiger Rückenkurs „Good Back+“ ist der Renner



Der Rücken ihrer Besucher liegt ihnen am Herzen: Sportwissenschaftler Alexander Tallner (33) Physiotherapeutin Anja Erdenkäufer (31) und SPORT: PARK Geschäftsführer Stefan Lübben (55).

Fürth – Rückenschmerzen quälen viele Menschen, oft über Jahre hinweg. Fast jeder zweite Deutsche leidet mittlerweile daran. Die Schmerzen im Kreuz machen schlechte Laune, beeinträchtigen die Lebensqualität und führen im schlimmsten Fall gar zur Berufsunfähigkeit. Nach Statistiken der Krankenkassen geht heute jede dritte Krankschreibung und jeder zweite vorzeitig gestellte Rentenantrag auf das Konto von Wirbelsäulenbeschwerden. „Das muss nicht so sein“ sagt Stefan Lübben, Geschäftsführer des SPORT:PARK Fürth. „Gerade bei Wirbelsäulenproblemen könnte jeder Einzelne vorbeugen und für einen stabilen Rücken sorgen, der den unterschiedlichsten Alltagsbelastungen gewachsen ist“, so Lübben weiter.

Um Rückenproblemen rechtzeitig vorzubeugen oder nach einem Bandscheibenvorfall wieder schmerzfrei und beweglich zu werden, bietet der SPORT:PARK Fürth jetzt einen besonderen 12-Wochen-Rückenkurs an, der vom Sportinstitut der Universität Bayreuth unter der Leitung von Prof. Dr. Wolfgang Buskies nach dem neuesten Forschungs- und Kenntnisstand entwickelt und evaluiert wurde. Die Jahresergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung dieses Kurses belegen u.a. deutlich gesunkene Schmerzintensitäten sowie eine erstaunliche Kraftausdauersteigerung – im oberen Rücken um 152 Prozent und bei den Beinen um 118 Prozent. Übrigens handelt es sich hier um die erste Langzeitstudie –

über ein Jahr – zur Wirkung von Rückenfitnessprogrammen bundesweit. Der Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Präventionsleistung nach §20 SGB V gefördert und ist – bezogen auf seine Inhalte und Wirksamkeit – weder mit einem Wirbelsäulengymnastikkurs noch mit einer konventionellen Rückenschule vergleichbar. In diesem besonderen Kurs vermittelt der Sport- und Rücken-schullehrer Alexander Tallner, der sich seit Jahren auf das Thema Rückenprobleme spezialisiert hat, den Teilnehmern nicht nur Theorie rund um die Aspekte Dehnung und Kräftigung, typische Schmerzpunkte der Wirbelsäule und Alltagsbewegungen wie Sitzen, Stehen, Tragen, Heben und Bücken, sondern die theoretischen Inhalte werden direkt anhand zahlreicher Beispiele aus der Praxis verdeutlicht.

Bevor es allerdings losgeht, werden alle Kursteilnehmer sportmedizinisch untersucht, um Fehl- und Überbelastungen während des Trainingsprogramms auszuschließen. „Wir holen die Leute dort ab, wo sie stehen“, betont Sportwissenschaftler Tallner. Wer also etwas für seinen Rücken tun möchte, der wird zu einer unverbindlichen und kostenfreien **Informationsveranstaltung** in das SPORT:PARK-Rückenzentrum, Am Schallerseck 35, 90765 Fürth, eingeladen. Termine hierfür sind am **Dienstag, 19. Februar, um 10.30 und 17.30 Uhr**. Anmeldung für diese Informationsveranstaltungen unter 0911/93 64 69-0. ■

HIER GEHT'S LANG ZUR FITNESS

In Fürth gibt es immer mehr Angebote in Sachen Gesundheit, Fitness und Wellness. Die Redaktion der **StadtZEITUNG**

hat sich umgesehen und einen ausgewählten Überblick zusammengestellt, damit jeder das Passende für sich findet. ■



FOTO: SPORTFORUM

TRAINING AN GERÄTEN IST EFFEKTIV UND ZEITSPAREND.

SPORTFORUM - GEZIELTES GESUNDHEITSTRAINING

Das Sportforum bietet eine ganze Fülle an gesunden Ideen: Ein gezieltes Training für den Rücken als Schwerpunkt, stoffwechselorientierte Ernährungsberatung, individuelle Trainingspläne und qualifizierte Betreuung. Das Kursprogramm beinhaltet Beckenbodengymnastik, Tai Chi, Nordic Walking, Laufen, Pilates, Stretching, Spinning und mehr. Dabei ist die Klientel etwas älter, der Schnitt liegt bei 50 Jahren. Inhaber Torsten Berthold versteht das Sportforum als echtes Gesundheitsstudio. Darum hat er sich auch zertifizieren lassen und vom TÜV bestätigt bekommen, dass er gesundheitsorien-

tierte Qualität bietet, die eine Zusammenarbeit mit Ärzten ermöglicht.

Neu im Programm ist Aqua-Jogging. Das Training im tiefen Wasser ist sehr effektiv wegen dem starken Auftrieb. Dafür hat man die absolute Freiheit in einem fast schwerelosen Raum, die Gelenke werden nicht belastet. Ein neuer Zehn-Wochen-Kurs im Stadelner Hallenbad beginnt am **26. Februar**, immer dienstags von 13 bis 13.45 Uhr.

KONTAKT: SPORTFORUM · TORSTEN BERTHOLD · LÖWENPLATZ 4-8 · TEL. 77 89 36 · FAX 743 38 88 · E-MAIL INFO@SPORTFORUM-FUERTH.DE · WWW.SPORTFORUM-FUERTH.DE ■

In drei Schritten zum Wohlfühlgewicht

Ernährungsprogramm dreiphasen®

und dabei Immunsystem und Lebensqualität verbessern

- Tiefgreifende Entgiftung
- Regulation des Stoffwechsels
- Ohne Hunger zum Wohlfühlgewicht
- Der Weg aus der Insulinfalle
- Steigerung der Vitalität
- Stärkung des Immunsystems

GesundheitsOsse Dessipris
Isabella Dessipris Riegelsbacher Str. 22, 90768 Fürth
Telefon 0911 / 75 67 670
www.dessipris.de

SPORT:PARK - LUST AN DER BEWEGUNG

Im Sport:Park hat man jede Menge Sport- und Freizeitmöglichkeiten. Geboten sind Action und Spaß bei Sport und Bewegung, Kondition und Vitalität, effektive Gewichtsreduktion, eine stabile Gesundheit, Erholung und Entspannung. Das Ambiente kommt modern und gepflegt daher, die Trainer sind professionell und die Kundschaft oft jünger. Sauna und Solarium gehören ebenso dazu wie Fitness, Aerobic und Gymnastik, Spinning, Badminton, Squash und Tennis. Außerdem kann man auch Tischtennis, Soccer und Beach-Volleyball spielen. Für Kinder sind extra viele Akti-

vitäten angesagt. Jugendliche können im Bounce Dance Club so richtig abtanzen mit Hip Hop Styles, Street- und Breakdance. Da fallen dann auch die Kalorien, die man sich im gemütlichen Bistro einverleibt hat, nicht mehr ins Gewicht. Oft finden Extra-Events statt, geöffnet ist fast rund um die Uhr. Wer mag, kann auch selbstständig einen Muskelfunktionstest durchführen.

KONTAKT: SPORT:PARK NORDWEST AM SCHALLERSECK 33-35 · TEL. 93 64 69-0 · FAX 93 64 69-20 · E-MAIL NORDWEST@SPORTPARK-ONLINE.DE · WWW.SPORTPARK-ONLINE.DE ■

SHIATSU MIT DAVID BRADFIELD - DRUCK OHNE DRUCK

David Bradfield, der aus Irland stammt, befasst sich seit über 25 Jahren mit Massage und sanfter Chiropraktik. Seine Spezialität: Shiatsu. Die japanische Behandlung beruht auf traditionellem Erfahrungswissen. Die Basis bilden die Meridiane, in denen die Energie im Körper fließt. Ist dieses «Chi» ausgeglichen, fühlt sich der Mensch wohl, ist es blockiert, können Krankheiten entstehen. Im Shiatsu wird der Energiefluss erspürt und durch sanften Druck mit Fingern, Handflächen, Ellbogen und Knien angeregt. Das Ziel ist das ungehinderte Fließen. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt und gestärkt. Die Technik wirkt vorbeugend

gegen Erkrankungen und unterstützt andere Therapien. Shiatsu wird in ruhigen, fließenden Bewegungen auf einer weichen Matte am Boden ausgeübt. Doch David Bradfield hat eine Methode für «mobiles Shiatsu im Sitzen» entwickelt, die allen zu Gute kommt, die geschwächt sind und schlecht liegen können. Als einer der ersten Shiatsu-Ausbilder Deutschlands hat er ein Lehrbuch darüber verfasst und gibt auch Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene.

KONTAKT: DAVID BRADFIELD PRAXISGEMEINSCHAFT IN DER HOPFENSCHNEUNE · SCHWABACHER STRASSE 20 (RÜCKGEBÄUDE) · TEL. & FAX 7419735 · E-MAIL DAVID.BRADFIELD@WEB.DE. ■



GESUNDE BEWEGUNG

Aerobic	Funwalker	Senioren-
Tanz	Kindertanz	gymnastik
Gymnastik	Pilates	Step
BodyArt (TM)	Rückenfit	Yoga
		u.v.m.

KUNSTfabrik fürth · Kaiserstraße 177
Aufgang B · 90763 Fürth · Tel. 775615
info@movedance.de · www.movedance.de

NEUE KURSE, u.a.

BodyArt™ das Training verbindet Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie, japanischem DO IN, eigenen Positionen und klassischen Atemtechniken zu einer Synergie aus Training und Entspannung. Jede Übung wird bewusst mit Atmung und Konzentration so langsam durchgeführt, dass der Körper genügend Raum besitzt. Negative Belastungen oder zu schnellen unbewussten Bewegungen entgegen zu wirken.

BodyArt™ for Kids

verschiedene Module bestehend aus Kontakt-Bewegungsspielen, BodyArt™, Yoga und Entspannungsübungen.

SPORTFORUM

Das Gesundheits-Studio in Fürth

Rückenfitness-Zentrum®
by Dr. Wolff

WUSSTEN SIE SCHON,

dass 90-95% der Rückenschmerzen im Wesentlichen nicht auf Verschleißerscheinungen und Überbelastung zurückzuführen sind, sondern auf Bewegungsmangel, Unterforderung und psychische Belastungen?

Aufgrund dessen besteht eine fast 100% ige Heilungschance!
Nutzen Sie diese und werden Sie JETZT unter fachlicher Anleitung aktiv!



4 WOCHEN FÜR NUR 79,- €



- Cardiotraining geeignet
- Krafttraining geeignet
- Rückentraining geeignet
- Gesundheitsorientiert

- inkl. Eingangs-Check ✓
- Herz-Kreislauffest ✓
- OwnIndex® ✓
- Beweglichkeitstest ✓
- Gewichts- und Körperfettanalyse ✓
- computergestützte Kraftmessung ✓

☎ 0911 778936

AQUA-JOGGING - MEHR ALS LAUFEN OHNE FESTEN BODEN!

Man hat plötzlich keinen Boden mehr unter den Füßen... Das Stabilisieren des eigenen Körpers und auch die Wahrnehmung dessen, erfordern viel Übung und Geschicklichkeit, bevor man sich effektiv im tiefen Wasser bewegen kann. Dafür hat man im tiefen Wasser die absolute Freiheit der Bewegung in einem dreidimensionalen, fast schwerelosen Raum. Und diese Freiheit bedeutet mehr als nur gelenksbelastungsfreies Laufen im tiefen Wasser mit verschiedenen Laufstilen.

ab Dienstag, 26.02.08, 13:00-13:45, Hallenbad Stadeln

neuer Kurs!

SPORTFORUM - Das Gesundheits-Studio
Löwenplatz 4-8 | 90762 Fürth | direkt hinter der Stadthalle
info@sportforum-fuerth.de
Besuchen Sie uns auch im Internet: www.sportforum-fuerth.de

**DAMEN-/
HERREN-
GYMNASTIK**

Bewegung + Fitness-Training
Mittwochs 20 Uhr (Damen)
Donnerstags 19 Uhr (Herren)



Info 0911-971919-0

SpVgg Greuther Fürth
Die Turnabteilung
Aktiv- und
Gesundheitssport

**Punkten Sie
mit PAYBACK
in Ihrer LINDA Apotheke.**

- Schnelles Punktesammeln
- Viele PAYBACK Partner
- Attraktive Prämien und Vorteile

Official Partner
hirsch apotheke
Rudolf-Breitscheid-Str. 1 · Fürth
Telefon 0911-774926
www.hirsch-apotheke-fuerth.de

**Natürlich
natürlich!**

naturkosmetik | naturfrisör



wir wachsen ...

neu im team
hildegard schiexl
naturfrisörin

neu im angebot
doris riedel
naturkosmetik

brigitte peiker
naturfrisörin
doris riedel
naturkosmetik

königstr. 38
90762 fürth
tel 0911 - 39 38 311
fax 0911 - 30 05 275
brigitte.peiker@nefkom.net

bitte sprechen sie einen termin mit uns ab

GESUNDHEITSOASE DESSIPRIS - WELLNESS UND EXOTIK

Die Gesundheitsoase Dessipris möchte Menschen auf dem Weg zur ganzheitlichen Gesundheit unterstützen und die Selbstheilungskräfte anregen. Isabella Dessipris ist spezialisiert auf Lebens- und Gesundheitsberatung, das epd-Ernährungsprogramm, Autogenes Training und Meditation. Magnetische Energien, verschiedene Vitalstoffe und Nahrungsergänzung gehören ebenso dazu. Die Wellnessbehandlungen umfassen heiße Steine, Schröpf-Kuren, Fußbäder

und mehr. Reiki und Aura-Soma runden das Wohlfühl-Paket ab. Getreu dem Motto «Alles ist Energie» wird auf Blockaden geachtet, die den Fluss der Lebensenergie hemmen und als Warnzeichen gelten. Denn nur wer im Einklang mit sich selbst steht, kann sich wirklich gut fühlen. Ein innerliches, spirituelles Angebot.

KONTAKT: GESUNDHEITSOASE DESSIPRIS · ISABELLA DESSIPRIS · REGELSBACHER STRASSE 22 · TEL. 756 76 70 · WWW.DESSIPRIS.DE ■

JAGUAR WOMAN - KAMPFKUNST FÜR FRAUEN

Fürth hat eine neue Attraktion – eine Kampfkunstschule für Frauen. Zur Eröffnungsfeier von «Jaguar Woman» drängten sich über 100 Schaulustige in den neuen Räumen. Vera Smitt, die hohe Grade in Aikido und Karate besitzt, hat mit «Jaguar Woman» an einem Ort zwei Herzensangelegenheiten zusammengebracht – die Kampfkunst und ihre Shiat-su-Praxis, die sie als Heilpraktikerin seit neun Jahren in Fürth mit Erfolg betreibt. Hier erlernen Frauen Körperbeherrschung vol-

ler Anmut, Kraft und Schönheit und gehen bereichert mit positiver Energie nach Hause. Das breite Angebot umfasst Aikidotraining, Tai Chi, Stockkampf, Selbstverteidigung, Meditation, Gesundheitskurse und Wochenendworkshops in diversen Kampfkünsten.

KONTAKT: JAGUAR WOMAN KAMPFKUNSTSCHULE FÜR FRAUEN VERA SMITT · FRIEDENSTRASSE 10 · TEL. & FAX 741 78 12 · E-MAIL INFO@JAGUARWOMAN.DE · WWW.JAGUARWOMAN.DE ■

**NONG
Thai-Massage**

Traditionelle Thaimassage
Fußreflexzonenmassagen

www.nong-thaimassage.de
Täglich von 9 - 20 Uhr
nach Vereinbarung
Ludwigstraße 53
90763 Fürth
Tel.: 0911- 68 90 715

TANZerei
SCHULE FÜR TANZ

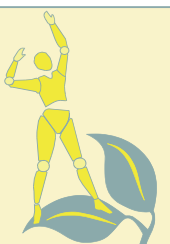
LAUFEND NEUE KURSE

TANZerei - Kaiserstr. 175 - Fürth - fon: 0911-707997 - www.tanzerei.de

Besonderes zur Fastenzeit

1. individuelle Ernährungsberatung
2. Testung auf Nahrungsmittelunverträglichkeit
3. Schröpfmassagen zur Entschlackung
4. Akupunktur

Naturheilpraxis Doris Bittner Heilpraktikerin
Rudolf-Breitscheid-Straße 51 · 90762 Fürth
Telefon (0911) 743 7001 · www.bittner-natur.de

**TWIN'S TAEKWON-DO - SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN**

Wer Selbstbewusstsein und Fitness gleichzeitig verbessern möchte, ist bei Twins Taekwondo genau richtig. Bei den Zwillingen Erdal und Erkan Ökcü wird Selbstverteidigung mit Taekwondo trainiert. Der koreanische Kampfsport steht für Fuß (Tae), Faust (Kwon) und Weg (Do – hier ist der Weg des Geistes gemeint). Obwohl Taekwondo für den Laien Ähnlichkeiten mit anderen asiatischen Kampfsportarten aufweist, unterscheidet es sich in einigen wesentlichen Punkten, etwa in der Schnelligkeit und Dynamik. Dominant sind die Fußtechniken. Auch Nahkampf nach einer speziellen, von den Ökcüs entwickelten Methode, Kickboxen und Einzelunterricht sind möglich. Die Schule Twin's Taekwon-Do bietet spezielle Frauen-Selbstverteidi-

gungskurse an, hat aber auch ein Training für Kinder im Programm. Senioren (in diesem Fall schon ab 45 Jahren) können sich dienstags und donnerstags ab 18.15 Uhr fit machen. Derzeit gibt es die Zehner-Karte verbilligt für 99 Euro.

KONTAKT: TWIN'S TAEKWON-DO GEBHARDTSTRASSE · E-MAIL INFO@TWINS-TAEKWONDO.DE · WWW.TWINS-TAEKWONDO.DE. ■

! DIE StadtZEITUNG VERLOST**50 FREIKARTEN**

FÜR EIN KOSTENLOSES ZWEISTÜNDIGES SELBSTVERTEIDIGUNGSTRAINING - 25 STÜCK FÜR FRAUEN & 25 STÜCK FÜR ALLE «SENIOREN» AB 45 JAHREN. EINFACH ANRUFEN UNTER TELEFON 0178.435 0137 UND DABEI SEIN. ■

WATERBALANCING - EINE SCHWERELOSE ERFAHRUNG

Birgit Gauglitz ist ausgebildete Körpertherapeutin in Waterbalancing. Dabei handelt es sich um eine wundervolle Erfahrung des Loslassens und des Getragenwerdens im warmen Wasser. Schließlich schwimmt der Mensch bis zur Geburt im Fruchtwasser. Im Alltag fällt es oft schwer, den Körper zu entspannen.

Während einer Waterbalancing-Session unterstützt Birgit Gauglitz die Teilnehmer darin, im Nicht-Tun zu verweilen und dadurch eine tiefe Entspannung und ein Gefühl der Leichtigkeit zu erfahren. Sie hält den Körper durch federleichte

Berührung in der Schwebelage und sorgt für Balance. Es wird sichtbar, was man festhält und wo man loslässt. Die feinfühligsten Impulse und Schwingungen tun gut. Es existieren drei Phasen: Die Float-Phase, in der man auf einer Schwimmhilfe liegt, die Swing-Phase, in der man in den Armen des Trainers ruht, und die Deep-Phase, bei der man ganz ins Wasser abtaucht. Das Waterbalancing findet in der Therme Bad Staffelstein statt, weil dort das Wasser besonders warm ist.

KONTAKT: BIRGIT GAUGLITZ · TEL. 0177.4642105 ODER 7567872 · E-MAIL BIRGIT.GAUGLITZ@WEB.DE. ■

360°C IST MY LIFE -

DEN KÖRPER FORMEN UND ABNEHMEN MIT KONZEPT

Viele Frauen haben eine Abneigung gegen die Geräte in den üblichen Fitness-Studios und wollen sich nicht mit Diäten herumquälen, die am Ende nur den gefürchteten Jojo-Effekt produzieren. Gerade ihnen will 360° ITS MY LIFE helfen. Das Konzept des Gesundheitsstudios verspricht, mit nur zwei- bis dreimal 30 Minuten wöchentlicher Bewegung die Wunschfigur zu erreichen. Kein Traum, sondern gut möglich, und zwar durch ein neues Zirkeltraining, bei dem speziell entwickelte isodynamische Geräte eingesetzt werden, die besonders effektiv sind. Der Trainingseffekt ist höher als bei anderen Sportarten. Das Prin-

zip ähnelt dem Schwimmen im Wasser und ist sehr gelenkschonend. Der Muskel wird von der ersten bis zur letzten Übung optimal trainiert. Damit kann man das Gewebe straffen, das Herz-Kreislauf-System stärken und gezielt Fett abbauen. Hinzu kommt ein cleveres Ernährungskonzept, für das Ökotrophologin Marina Bielenberg zuständig ist. Die Kundinnen erhalten Kurse und ein Ernährungsbuch, das aufzeigt, wie man sein Wunschgewicht erreichen kann. Das Tolle: Weder muss man Diät halten noch Kalorien zählen.

KONTAKT: 360°C IST MY LIFE · LAUBENWEG 27 · TEL. 97118718 · WWW.360FIT.DE. ■

MESSE
NEUHEITHeilstein- und
Sternzeichenseifen
von Sowela...

Die Kraft der Steine duftend verpackt
...die Geschenkkidee
auch für Ostern!



DAS
BAD&MEHR

KRAUSS

Schwabacher Straße 18
Telefon 77 09 42
info@das-bad-und-mehr

Öffnungszeiten:
Mo-Fr. 9.30-19 Uhr
Sa. 9.30-18 Uhr
und nach Vereinbarung

■ **Reckziegel**
■ **Beratung für**
■ **Fitness &**
■ **Ernährung**

- **Mobile Massagen**
- **Personal Fitness**
- **Ernährungsberatung**

**Bequem und zeitsparend, denn
wir kommen zu Ihnen!**

Infos unter
0911- 98 95 98 6
oder
www.be-fit-er.de

**Naturheilpraxis**

Gabriele M. Ott - Heilpraktikerin

Maistraße 11a, 90762 Fürth
Telefon: 0911/76 23 46
Mobil: 0170/790 93 49

- Praxis für Softlasertherapie
- Homöopathische Komplextherapie
- Fußreflexzonentherapie nach Marquardt
- Naturheilverfahren und **METABOLIC-BALANCE**-Betreuung:

METABOLIC-BALANCE – das erfolgreiche Programm zur ganzheitlichen **Stoffwechselstärkung** und **Gewichtsregulierung**. Erarbeitet nach Ihren persönlichen Laborparametern und individuell mit speziellem Computerprogramm ausgewählten natürlichen Nahrungsmitteln.

Zum kostenlosen INFOABEND am
Dienstag 11.03.2008
im Gesundheitszentrum
Königstraße 135 um 19.30 Uhr
lade ich Sie herzlich ein.

Fit in den Frühling!
Kurse für Erwachsene:
Ballett Anf. u. Fortg.
Jazzdance Anf. u. Fortg.
Fitnessgymnastik

kostenlose
Schnupperstunde!

arabesque
Info: Studio arabesque
Schwabacherstr. 31
90762 Fürth
Tel.: 0911 / 74 76 96
www.ballettstudio.info

HAUSÄRZTLICHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Dr. med. Franz Jobst

- Allgemeinarzt
- Naturheilverfahren
- Akupunktur

Brigitte Pesch

- Allgemeinärztin
- Naturheilverfahren
- Psychotherapie

AB 2. JANUAR '08

sind wir in neuen Räumen.

NEUE ADRESSE

Stiftungsstraße 40 | 90766 Fürth
Tel.: 0911 - 78 05 445



ayurvedagenuss

Entspannung schenken...

...tauchen Sie ein und erleben Sie einen Hauch von Indien!

Schenken Sie sich und Ihren Lieben wertvolle Momente der Erholung und Entspannung bei einer Ayurveda Massage oder Indischen Schönheitspflege im Herzen von Fürth!

Sabine Altrichter

Ayurveda Massage Therapeutin
Marktplatz 4 (Grüner Markt)
Nähe U-Bahnstation Rathaus
90762 Fürth
Tel: 0911-4897090 mobil: 0162-5661772
E-mail: sabine.altrichter@gmx.de

- ★ Ayurveda Massagen
- ★ Indische Schönheitspflege
- ★ Naturkosmetik
- ★ Geschenkgutscheine

!**DAS SCHRIEB PFARRER SEBASTIAN KNEIPP
ÜBER DAS WASSER**

«WER IMMER DIE WIRKUNGEN DES WASSERS VERSTEHT UND IN SEINER ÜBERAUS MANNIGFALTIGEN ART ANZUWENDEN WEISS, BESITZT EIN HEILMITTEL, WELCHES VON KEINEM ANDEREN MITTEL ÜBERTROFFEN WERDEN KANN. KEINES IST MANNIGFALTIGER IN DER WIRKUNG. IN DER SCHÖPFUNG BEGINNT ES MIT DEM UNSICHTBAREN LUFT- ODER DAMPFKÜGELCHEN, SETZT SICH FORT IM TROPFEN UND SCHLIESST AB MIT DEM GRÖSSTEN TEIL DER ERDE ERFÜLLENDE WELTMEER.»

Kosmetikpraxis Jutta Hacker

- Ganzheitliche Behandlung
- Medizinische Fußpflege

In der Berten 42 · 90766 Fürth
Telefon 0911/733 03 63

Dr. Hauschka
Kosmetik

Aus der Natur für den Menschen



WATERBALANCING in der Obermain Therme – Bad Staffelstein

Erleben Sie die wundervolle Erfahrung des Getragenwerdens im körperwarmen Thermalwasser und der Schwerelosigkeit. Sie werden auf Schwimmhilfen geschwenkt, gedehnt und leicht massiert.

Entspannen Sie mit Hilfe leiser Musik und Klangschalen. Wer möchte, kann danach auf den Armen der Therapeutin tiefer abtauchen und sich fühlen wie ein Delphin im Wasser. Als Höhepunkt gibt es auf Wunsch die Möglichkeit, unter Wasser abzutauchen und das Gefühl der absoluten Freiheit zu erleben.

Waterbalancing gibt es ab 50,- €/1 Std., durchgeführt von Birgit Gauglitz, geprüfte Therapeutin für Waterbalancing durch das InAqua Institut Bad Gögging.

Wer mehr erfahren möchte und neugierig geworden ist, kann mich telefonisch unter **0911.756 78 72** oder **0177.464 21 05** erreichen. Gerne rufe ich zurück.



Salon Ramona

Königstr. 13 · Tel. 77 40 63

Die perfekte Welle

Neue Umformung!
Locken

Mehr Volumen am Oberkopf mit einer Teildauerwelle oder Ansatzwelle. Sprechen Sie uns an!

Ihr Team Ramona



**KASTNER'S
SPORT-TREFF**

Starten Sie in den Frühling mit
Laufschuhen nach Maß

Die Vorbereitung zum **6. Fürther
Stadtlauf** am 13. April läuft!

Weiteres unter **www.fuerthlauf.de**
oder bei uns im Laden:

Friedrichstraße 9 · 90762 Fürth
Tel. 74 81 06 · Fax 74 63 74

WASSER - UR-ELEMENT DES LEBENS

FOTO: PHOTOCASE

JEDER TROPFEN WASSER IST EINE WERTVOLLE RESSOURCE.

Ohne Wasser kein Leben. Alle Stoffwechselreaktionen im Körper des Menschen laufen im wässrigen Milieu ab. Das blaue Nass hat viele Funktionen: Es ist Transportmittel für Nährstoffe und Baustein für die Blutbildung, hilft aber auch Gelenken, Bandscheiben und Knorpeln. Der Wärmehaushalt wird reguliert, denn bei der Verdunstung von einem Liter Wasser über die Haut können dem Körper 600 kcal in Form von Wärme entzogen werden. Außerdem ist Wasser als Lösungsmittel im Verdauungssystem unentbehrlich. Darum trinkt man am besten klares, reines Wasser, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Doch was hilft bei längeren Belastungen und was bringt farbigen Geschmack ins Spiel? Gerade wer Sport treibt oder

wandert, sollte darauf achten, Getränke mit geringem Kohlenhydratanteil, aber mit Vitaminen und Mineralstoffen zu sich zu nehmen. Hier haben sich Sportmineraldrinks bewährt, die wenige Kalorien haben und den Mineralstoffhaushalt wieder ausgleichen. Aber natürlich tun auch kalter Tee, Obst- oder Gemüsesaft gut. Empfehlung: Ein Getränk schon vor dem Sport zu sich nehmen, um eine Flüssigkeitsreserve zu schaffen. Beim Training sollte dann möglichst alle 15 bis 20 Minuten getrunken werden, und zwar 0,2 bis 0,25 Liter. Außerdem ist eines klar: Alkohol in zu großen Mengen ist schädlich und passt weder zu Sport noch zu einer gesunden Lebensweise.

FORTSETZUNG AUF SEITE 27

SCHON GEWUSST?**WASSER-FAKTEN**

ZUR DECKUNG DES GRUNDBEDARFS AN WASSER WERDEN TÄGLICH PRO PERSON ZWISCHEN 20 UND 50 LITER SAUBERES WASSER BENÖTIGT. EIN KIND, DAS IN EINEM INDUSTRIALISIERTEN LAND AUFWÄCHST, VERBRAUCHT 30- BIS 50 MAL MEHR WASSER ALS EIN KIND IN EINEM ENTWICKLUNGSLAND. WELTWEIT GEGEHEN WERDEN ZWISCHEN 1.085.000 UND 2.187.000 TODESFÄLLE VERURSACHT DURCH DIARRHÖ-KRANKHEITEN, DIE WIEDERUM DURCH MANGELNDE HYGIENE UND UNSICHERE WASSERVERSORGUNG BEDINGT SIND. 90 PROZENT DER BETROFFENEN SIND KINDER UNTER FÜNF JAHREN. DAS HAT DIE UNESCO BERECHNET. ■

Barbaras Bade Boutique & Schwimmschule

Scherbsgraben 15 · 90766 Fürth
Tel: 0911 / 77 32 47 tgl. 11-19 Uhr

Spezialist für große Größen, Cup bis H
Einzel- u. Gruppenunterricht, Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren.



EIN TOLLES ELEMENT: DAS WASSER

In einem Menschen mit 75 Kilo Körpergewicht stecken 50 Liter Wasser. Das Körperwasser wird ständig neu gebildet und verbraucht, aufgenommen und ausgeschieden. Tag für Tag setzt der menschliche Körper 2,5 Liter Wasser um. Diese Menge verliert er über Schweiß und Urin. Verliert der Körper mehr als 10 Prozent seines Wassers, droht der Kreislauf zu versagen.

Hier einige Tipps, wie viel Flüssigkeit der Mensch braucht:

- Als Faustformel gilt: 30 ml pro Kilogramm Gewicht pro Tag, also bei 70 Kilo 2,1 Liter.
- Bei hohen Temperaturen sollte man daran denken, die Flüssigkeitszufuhr zu erhöhen.
- Bei sportlicher Betätigung empfiehlt es sich, zusätzlich mindestens 0,7 Liter zu trinken. Wegen des Schweißverlustes und der erhöhten Harnmenge entsteht im Training

ein Mehrbedarf von 0,5 Liter bis zu einem Liter, je nach Intensität. Dabei kann der Schweißverlust von einem Liter bei Untrainierten bis zu 2,5 Liter bei Leistungssportlern reichen. Hier ist Vorsicht geboten, denn der Schweiß enthält einen Anteil von 2,7 bis 3 Gramm pro Liter an lebenswichtigen Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium und Kalzium.

- Vor allem beim Sport zum Fettabbau sollte vor, während und nach dem Training getrunken werden, weil nur durch einen gedeckten Flüssigkeitshaushalt die Fettsäuren zu den Muskeln transportiert und verbraucht werden können.
- Auch bei Osteoporose, Arthrose und Problemen im Gelenk- und Knochenbereich spielt die Flüssigkeitszufuhr eine entscheidende Rolle, ebenso bei Nierenkrankheiten. ■

WELCHES WASSER IST GESUND?

Inzwischen liest man immer wieder, dass destilliertes Wasser besonders gesund sein soll. Es sei völlig frei von Stoffen wie Kalzium, die mit den Jahren zu Ablagerungen, also der gefürchteten Verkalkung in den Blutgefäßen, führen. Die meisten Mediziner jedoch bestreiten den gesundheitlichen Aspekt des «reinen» Wassers. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) meint im Einklang mit zahlreichen Wissenschaftlern: «Die ausschließliche Verwendung von destilliertem Wasser kann bei einer einseitigen Ernährung zu einer Verarmung des Körpers mit Elektrolyten führen.» Besonders bei Fastenkuren bekommt der Körper nicht mehr die lebensnotwendigen Mineralien. Zwei Beispiele: Ein Mangel an Magnesium führt zu Krämpfen und Herz-Kreislauf-Problemen - 300 Milligramm täglich gelten als empfohlene Menge. Kalzium braucht der Körper für den Zahn- und Knochenaufbau, pro Tag

sind es rund 1000 Milligramm. Fehlt Kalzium, kommt es zu Knochenwachstumsstörungen und zu Knochenschwund (Osteoporose). Wie aber sieht es mit den Schadstoffen aus? Ein Argument der Befürworter von Aqua destillata ist, dass es völlig schadstofffrei sei. Dass Schadstoffe wie Nitrat, Blei und Pestizide im Trinkwasser enthalten sind, geben selbst die Wasserwerke zu, wenn auch die Grenzwerte streng überwacht werden. Beim zuständigen Wasserwerk kann man sich nach den kritischen Stoffen – in der Regel sind es 33 Einzelteile – erkundigen. Doch marode Bleileitungen in sanierungsbedürftigen Altbauten sieht nur der Fachmann, eine Erneuerung ist meist sehr teuer. Die Diskussion um das Wasser ist insgesamt eine Art Glaubenskrieg, bei dem eine gesunde Skepsis, wie sie von Ernährungswissenschaftlern geäußert wird, sicher angebracht ist. ■



Qualität im Fabrikverkauf

Traumfigur?

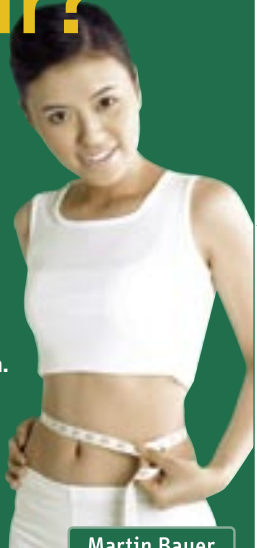
Wir unterstützen und begleiten Sie mit unseren Tee- und Naturkostspezialitäten:

- ☛ Fasten- und Entschlackungstees
- ☛ Gelber Tee und Pu-ERH-Tee
- ☛ Grün- und Schwarztees
- ☛ Kräuter- und Früchtetees
- ☛ Naturkost aus der Mühle
- ☛ Nahrungsergänzungen und vieles mehr.

Kommen Sie zu uns und lassen Sie sich beraten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Gutschein:
50 g Tee nach Wahl
Pro Person 1 Gutschein
(Zum Einlösen Anzeige einfach mitbringen)

www.greuther-teeladen.de



Martin Bauer

Greuther Teeladen, der Fabrikverkauf von Martin Bauer.

91487 Vestenbergsgreuth Dutendorfer Straße 5-7 Tel.: 09163/88-555 Fax: 09163/88-598 Mo.-Fr. 8.00 – 18.00 Uhr Sa. 9.00 – 13.00 Uhr	90765 Fürth Laubenweg 60 Tel.: 0911/97 94 055 Fax: 0911/97 94 056 Mo.-Fr. 9.00 – 18.00 Uhr Sa. 9.00 – 14.00 Uhr	91350 Gremsdorf Gewerbepark 1 Tel.: 09193/50 74 45 Fax: 09193/50 74 46 Mo.-Fr. 9.00 – 19.00 Uhr Sa. 9.00 – 16.00 Uhr
--	--	---

zs



Spaßbad.	Therme.	Sauna.
		

Eine neue Quelle für Ihr Leben!

Fürthermare
Scherbsgraben 15
90766 Fürth

Öffnungszeiten: täglich von 10.00 – 23.00 Uhr
info@fuerthermare.de | www.fuerthermare.de
 Telefon 0911 - 72 30 54 0 | Fax 0911 - 72 30 54 29

FRÜHJAHRSPUTZ FÜR DEN KÖRPER**FASTEN: WIE MAN SICH VOM BALLAST DES WINTERS BEFREIT**

Der Mensch ist nicht auf ständigen Nahrungsüberfluss eingestellt. Im Winter zeigt sich das besonders deutlich. Rasch entstehen Reserve-Pölscherchen – für eine Notsituation, die gar nicht eintritt. Wohltuend und befreiend kann eine frühlingshafte Fastenkur sein. Dabei wird fünf bis zehn Tage lang auf feste Nahrung verzichtet. Der Körper schaltet auf den «Hungerstoffwechsel» um und zehrt an überschüssigen Pfunden. Die Verdauung, das Herz und der Kreislauf sollen entlastet werden. Mit ausreichend viel Flüssigkeit vermeidet man Mangelerscheinungen und nimmt auch die wichtigen Mineralien und Vitamine zu sich. Je mehr man trinkt, desto besser kann man den Körper von überschüssigem Ballast erleichtern. Die Sinne erleben während der Fastenkur Erstaunliches: Sie

reagieren besonders sensibel und ermöglichen ein intensives Wahrnehmen der Umwelt. So werden Düfte von Obst oder Gemüse verstärkt. Das Fasten eignet sich daher besonders, um die vom Wohlstand verwöhnten und vom Stress strapazierten Gedanken neu zu ordnen. Es ist ideal, um eine gesündere Ernährungs- und Lebensweise einzuleiten, aber auch, um Entspannung zu finden und sich eine Auszeit von Stress und Beruf zu gönnen.

In Fastengruppen kann man gemeinsam an sich arbeiten. So fällt es auch leichter, das starke Hungergefühl in den ersten Tagen zu überwinden. Der Kostenaufbau, wenn es wieder feste Nahrung gibt, sollte vorsichtig geschehen, um sich neu daran zu gewöhnen. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, sich zu überlegen, wie man sich künftig ernähren möchte, um nicht in alte Ge-

wohnheiten zurückzufallen.

Zum Erfolg führt die richtige und behutsame Durchführung. Eine kompetente Erstberatung über die Art des Fastens, die Vorbereitung, die Darmreinigung und die neuen Essgewohnheiten danach lohnt sich. Es ist wichtig, seine Ziele während und nach dem Fasten zu verfolgen. Verschiedene Experten und Bücher bieten Kuren und Rat an. So kann man zum Beispiel mit ärztlicher Begleitung wandern oder laufen gehen, saunieren und neue Kochrezepte erlernen. Informationen gibt es zum Beispiel in der **ABF-Apotheke in der Rudolf-Breitscheid-Straße 39-41**. Die Apotheker weisen darauf hin, dass Fasten nicht pauschal zum Abnehmen geeignet ist, da der Körper versucht, den vorherigen Zustand wiederherzustellen. Der berühmte JoJo-Effekt tritt ein. Daher sei das Fastenziel «Ernährungsumstel-

lung» der Schlüssel zum Erfolg. Bei akuter oder chronischer Erkrankung muss unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden. ■

TIPPVON »JUNGKUNZ,
DIE BUCHHANDLUNG«

[Lützner, Helmut:
Wie neugeboren durch Fasten · ISBN 978-3-7742-6428-1 · EUR 12,90]
[Richtig essen nach dem Fasten · ISBN 978-3-7742-6686-5 · EUR 12,90]

NUR FÜR FRAUEN**Das Bewegungs- und Ernährungskonzept****8 Wochen**

die mein Leben verändert haben!



vorher

nachher
... ohne jeden Jojo-Effekt!

Super!
7 kg*
Fett verloren
in 8 Wochen

Ohne zu hungern und mit der richtigen Bewegung habe ich es geschafft 7kg in 8 Wochen abzunehmen und zu halten!

Katharina W., 20 Jahre,
360° Mitglied seit Juni 2007 *

Starttermin
12. März 2008
nächster 8 Wochen Kurs

Jetzt schnell starten und
bis zu **100.- EUR** sparen!



Sie wollen auch 5kg, 10 kg oder noch mehr abnehmen?

Unser Ernährungskonzept ist einfach umzusetzen,
15.000 fach erprobt und nachweislich erfolgreich!

Bitte telefonisch einen Termin vereinbaren!

Tel.: 97 11 87 18

360° ITS MY LIFE
Schwabacher Str. 269
90763 Fürth
Tel: 927 17 27

360° ITS MY LIFE
Laubenweg 27
90765 Fürth
Tel: 97 11 87 18