Gesundheit · Wellness · Sport

Allergien · Tipps zum Vorbeugen · Trendsport Wandern · Rad 09 · Wissenswertes

Weitere Geschäftsempfehlungen zum Thema finden sie in der Rubrik «Gesundheit & Wellness» im Kleinanzeigenteil ab Seite 45

Foto: photocase

Fit in den Frühling - so blühen Sie auf

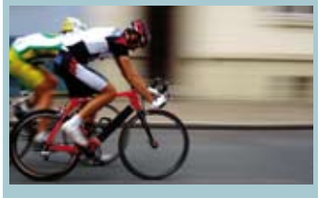
Wie sich die schönste Zeit des Jahres unbeschwert geniessen lässt

Hatschi! Wenn die Welt in duftenden Farben explodiert, kehrt alljährlich ein altes Übel wieder: der Heuschnupfen. Etwa jeder Fünfte reagiert allergisch auf Gräser- und Blütenpollen, die zu Frühlingsbeginn voll durchstarten. Auch unsere fernöstlichen Nachbarn kennen den Heuschnupfen. Bei ihnen trägt die Krankheit einen wahrhaft poetischen Namen: Bi Yuan, zu deutsch: »Nasenteich«. Die chinesische Medizin bezeichnet die allergische Reaktion als Wind, der in den Energiebahnen der Lunge entsteht und bekämpft den Sturm in der Nase mit sanften Piksern – der Akupunktur. In dieser Ausgabe des **Stadt**ZEITUNG*spezial* haben wir Heilmethoden zusammengetragen, mit denen sich Allergien auf sanfte Weise bekämpfen lassen. Außerdem gibt´s Tipps zur Vorbeugung. Auch ein Ausflug ins Gebirge hilft, der Pollenplage zu entfliehen. Lassen Sie sich von der Wanderlust anstecken, die wieder voll im Trend liegt. Viel Spaß beim Gipfelsturm und starten Sie gesund in den Frühling!

Inhalt

Aufatmen trotz Allergie Seite 2
Wenn's beim Apfelessen juckt Seite 3

Einfach zum Davonlaufen! Seite 5
Checkliste Wandern Seite 5



Rad(t)los bleibt hier niemand Seite 6
Indoor-Cycling Seite 7

Vorschau

Schule · Beruf · Fortbildung

Anzeigenschluss: 10.3.

Erscheinungstag: 18.3.

Redaktion & Text:
Florian Büttner

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

SHIATSU

Friedenstr.10 · 90765 Fürth
Telefon 09 11/71 80 51
info@shiatsu-fuerth.de
www.shiatsu-fuerth.de

Heilpraktikerin
PRAXIS VERA SMITT

Shiatsu · Integrative Atemtherapie

IN BALANCE TEAM FÖRSTERMÜHLE
Wellness für Ihre Gesundheit · Energie-Massagen

Würzburger Straße 7b · 90762 Fürth
Fon: 0911/278 79 12 · Mobil: 0176/83 05 19 82

www.inbalance.vpweb.de

www.heilpraktikerin-ott.de

Naturheilpraxis Gabriele M. Ott
Metabolic-Balance-Ernährungsberatung

metabolic balance

Fußreflextherapie nach Marquardt
Softlaser- und Dorn-Breuss-Therapie

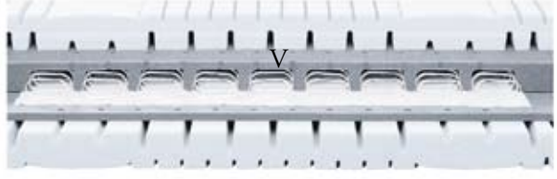
Maistraße 11a · 90762 Fürth
Telefon **0911-76 23 46**

Zum kostenlosen **MB-INFO-ABEND** am
Mittwoch 11.03.2009
im Gesundheitszentrum Königstr.135
um 19.30 Uhr lade ich sie herzlich ein.

GESUND · FIT · SCHLANK
mit dem ganzheitlichen **Metabolic-Balance-Programm** zur Stoffwechselstärkung und **Gewichtsregulierung**

Fürth braucht Qualität und keinen Neuen Friedhof

Seit über 50 Jahren für dauerhaft vernünftige Lösungen:



ECS - Federkerne, extrem beweglich, metallfrei,
hervorragende Schulterdruckentlastung
mit dauerhaft federnden Lattenrosten,
mit der Sensoflex –Liegediagnose
aus Franken, aber auch für den Rest der Welt
natürlich bei uns…

Betten Bauernfeind

90762 Fürth/ Bayern, Königsplatz 8 Telefon 0911/775680
Telefax: 0911/9749301 e-mail: info@bettenbauernfeind.de
Montag - Freitag 8.30 - 18.00 Uhr Samstag 9.00 - 13.00 Uhr
www.bettenbauernfeind.de

Aufatmen trotz Allergie

Sanfte Medizin hilft bei Heuschnupfen

Foto: photocase

Unheil im Anflug: Bald starten Blütenpollen wieder durch.

Sachte im Blumenmeer schaukeln, Wolken zählen und über die Wiese tollen – all das macht den Frühling aus. Wer jedoch an Heuschnupfen leidet, für den wird die schönste Zeit des Jahres oft zum Albtraum. Denn tränende und juckende Augen, Niesanfälle und Atemnot vermiesen die Lust auf einen Ausflug ins Grüne gründlich. Zu den zahlreichen Pollenquellen gehören etwa früh blühende Bäume und Sträucher wie Haselnuss, Erle und Birke. Aber auch Gräser-, Kräuter- und Getreidepollen werden für Allergiker zur Qual, weil deren Abwehrsystem überempfindlich auf diese Stoffe reagiert. Etwa jeder fünfte Erwachsene ist betroffen –Tendenz steigend. Besonders hart trifft es diejenigen, die gegen mehrere Pollenarten mit verschiedenen Blühzeiten allergisch sind. »Das bedeutet dann im schlimmsten Fall Heuschnupfen-Saison von Februar bis Oktober«, so die Fürther homöopathische Ärztin Dr. Petra Gleiss.

Weshalb so viele Menschen an Heuschnupfen erkranken, ist nicht abschließend geklärt. »Sicher ist nur, dass es eine genetische Vorbelastung für Allergien gibt«, sagt Dr. Petra Gleiss. Auch allzu hygienische Lebensverhältnisse können eine Allergie begünstigen. So haben etwa doppelt so viele Stadt- wie Landkinder Heuschnupfen. Also: Die Sprösslinge ruhig mal im Matsch und Sand spielen lassen – das

Fortsetzung auf Seite 3

! Tipps zum Vorbeugen

-> Richtige Urlaubsplanung, zur Hauptpollenflugzeit ans Meer oder in die Berge verreisen (Achtung: Pollenflug im Urlaubsland kann durch anderes Klima verschoben sein)
-> Immunsystem stabilisieren z. B. Darmflorasanierung
-> Chron. Herdbelastungen wie z.B. Nasennebenhöhlenentzündungen oder Zahnherde vorher behandeln lassen
-> Schwarzkümmelöl 4-5 Kapseln a 500 mg pro Tag, beginnend drei bis vier Wochen vor dem Pollenflug
-> Zwei bis drei Wochen vor dem Pollenflug mit Akupunktur – und Bioresonanzbehandlungen beginnen

Bei akutem Heuschnupfen:
-> Nicht morgens und in der Dämmerung lüften, Fenster in der Nacht schließen
-> Vor dem Schlafengehen Haare waschen
-> Gründlich Staub wischen
-> Nasenspülungen mit leichten Salzlösungen
-> Pflanzliche Augentropfen wie »Euphrasia«

Fortsetzung von Seite 2

Aufatmen trotz Allergie

stärkt das Immunsystem. Zudem gilt als erwiesen, dass einige Pollen durch zunehmende Umweltbelastungen im Vergleich zu früher aggressiver geworden sind. Auf die leichte Schulter sollte man die Erkrankung keineswegs nehmen. Denn sonst besteht die Gefahr, dass die Krankheit nicht auf die oberen Atemwege beschränkt bleibt, sondern sich in den Bronchien festsetzt. Und das kann dann zu lebenslangem Asthma führen.

Was also tun gegen die frühlingshafte Invasion? Sich bei Traumwetter im dunklen Kämmerlein verkriechen? Sicher nicht. Denn gerade in der ganzheitlichen Medizin gibt es inzwischen erfolgversprechende Therapieansätze. So rückt Dr. Petra Gleiss Pollengeplagten gerne mit sanften Piksern zu Leibe. Die von ihr praktizierte Mischung aus Ohr- und Körperakupunktur führt laut einer Charité-Studie bei bis zu 80 Prozent der Patienten zur Besserung. Neben der traditionellen chinesischen Medizin wird auch gerne die Bioresonanztherapie eingesetzt. Das ist eine computergesteuerte Schwingungstherapie, die die Selbstheilungskräfte anregt und mit deren Hilfe sich Allergien erfolgreich behandeln lassen. Zudem ist gegen die umherschwirrenden Plagegeister ein Kraut gewachsen. Getreu dem homöopathischen Prinzip: »Gleiches mit Gleichem behandeln«. So hilft ausgerechnet die Küchenzwiebel (Allium cepa) in Form von Globuli gegen tränende und brennende Augen. Wichtig ist, schon einige Wochen vor dem Pollenflug mit der Behandlung zu beginnen – so können Schniefnasen im Frühling entspannt aufatmen.

Wenn's beim Apfelessen juckt

Manche Lebensmittel lösen »Kreuzallergien« aus

Foto: photocase

Von so manchem Früchtchen sollten Allergiker lieber die Finger lassen.

Wen der Heuschnupfen monatelang auf die Bretter schickt, den trifft es schwer genug – sollte man meinen. Aber es kann noch schlimmer kommen: Nämlich dann, wenn der ohnehin Geplagte auch beim herzhaften Biss in einen Apfel von Juckreiz oder Durchfall heimgesucht wird. Einige Pollen und bestimmte Nahrungsmittel enthalten nämlich gemeinsame Allergene, also Eiweißstoffe, auf die der Körper überempfindlich reagiert. In diesem Fall spricht man von einer sogenannten Kreuzallergie. Deshalb sollten Birkenpollenallergiker zum Beispiel zur Pollenzeit auf den Verzehr von Äpfeln und Karotten verzichten oder sie nur in gekochter Form essen. Eine Auflistung verschiedener Kreuzallergien findet sich unter www.allergie.medhost.de/kreuzallergie.html.

hirsch apotheke + Kompetenz seit 1874
Wecken Sie Ihre Haut aus dem Winterschlaf
Kosmetik Kurzbehandlung
(60 Min.) inkl. Pflegeprodukte 30,- €
Angebot gültig vom
15. Februar 2009 bis 15. März 2009
Termine unter Telefon
0800-166 55 44 oder 0911-77 49 26
Rudolf-Breitscheid-Str. 1 · Fürth

Gesund in den Frühling
durch Behandlungen in der
Naturheilpraxis
Doris Bittner
Heilpraktikerin · Dorntherapeutin
Geburtsvorbereiterin
→ Osteopathie
für Erwachsene und Kinder
→ Edelsteinmassage
→ Dorntherapie
Rudolf-Breitscheid-Str. 51
90762 Fürth · Telefon 7 43 70 01
www.bittner-natur.de

ayurvedagenuss
Ayurvedischer Kochkurs
Samstag, 28. Februar
* Ayurveda Massagen
* Indische Schönheitspflege
* Naturkosmetik
* Geschenk-Gutscheine
Sabine Altrichter Ayurveda Massage Therapeutin
Marktplatz 4 (Nähe U-Bahnstation Rathaus)
90762 Fürth, Termine nach Vereinbarung!
Tel: 0911-4897090 www.ayurveda-genuss.de

STUDIO RELAX
Med. Kosmetik: Reviderm/Cellucur
Mikrodermabrasion
Fußpflegen
Nagelmodellagen
Permanent Make-Up
Reservieren Sie sich einen Termin:
Telefon (0911) 75 67 166
Schäßburger Str. 23 · 90765 Fürth
www.studiorelax-kunze.de
Gutscheine bei uns erhältlich

BÜCHER EDELMANN
Fürther Freiheit 2a, 90762 Fürth
Tel.: 746 76 17 Fax.: 746 76 19
Ihre Buchhandlung in Fürth
Frühjahrs-überraschungen für große & kleine Leser
«Gerne bestellen wir für Sie Ihr Lieblingsbuch!»

Ergotherapie Praxis Ute Schmidt
Zu meinem 10-jährigen „Praxis-da-Sein" möchte ich Sie herzlich einladen, am 1. März von 11 bis 17 Uhr, mit mir und meinem Team zu feiern.
Amalienstraße 13 in Fürth
Telefon 0911-743 70 20

IST HEUSCHNUPFEN HEILBAR? – GANZHEITLICHE THERAPIE MIT BIORESONANZ
ÄRZTIN
Vortrag von
DR. MED. PETRA GLEISS
Dienstag, 3. März, 18 Uhr
Friedrichstraße 10, über Friedrich-Apotheke
PRIVATPRAXIS FÜR GANZHEITLICHE ALLGEMEINMEDIZIN
AKUPUNKTUR HOMÖOPATHIE
an der Fürther Freiheit
Friedrichstraße 10
90762 Fürth
Tel. 74 76 83
praxis@drgleiss.de
www.drgleiss.de

GREUTHER TEELADEN
Qualität im Fabrikverkauf
Macht müde Zellen munter!
Grüner Tee belebt den Geist und fördert die Konzentration, stärkt die Widerstandskraft, entschlackt und erfrischt. Entdecken Sie jetzt seine wohltuenden Wirkungen bei uns. Mehr über Tee, Gewürze und die Kraft der Kräuter jetzt in Ihrem Greuther Teeladen!
Neu! Neu! Neu!
Besuchen Sie unser neues Teehaus mit Teebar in Gremsdorf!
Martin Bauer
Greuther Teeladen,
der Fabrikverkauf von Martin Bauer
in Vestenbergsgreuth, Gremsdorf und Fürth (Sportpark Ronhof)
Tee-Infoline: 09163 88-555 www.greuther-teeladen.de

Von Ayurveda bis Akupunktur

Naturheilpraxis Bittner feiert 10-jähriges bestehen

Foto: privat

Der Kräutertee dampft in den Tassen, die in Holz gehaltenen Räume strahlen eine wohltuende Ruhe aus: In der Naturheilpraxis Bittner steht der Mensch im Mittelpunkt - und das seit mittlerweile zehn Jahren. Die individuell auf den Patienten abgestimmten Behandlungsmethoden von Dr. Doris Bittner reichen von homöopathischen Verfahren über chinesische Akupunktur bis zu Fussreflexzonen-, Phyto- und Eigenbluttherapie. Spezialisiert hat sich die erfahrene Heilpraktikerin und Geburtsvorbereiterin auf die manuelle Therapie von Säuglingen. So hilft die Ärztin beispielsweise erfolgreich »Schreibabys« und Kleinkindern mit Entwicklungs- oder Haltungsstörungen. Wen Rückenschmerzen plagen, der findet in der Wirbelsäulentherapie nach Dorn Linderung. Aber auch wer Entspannung durch Massagen und Wellnessanwendungen sucht, den lassen die heilenden Hände des Praxisteams jeden Alltagsstress vergessen.

Fahrradmesse
in der Stadthalle Fürth
28.2./1.3.09
zusammen mit Radreisen 2009
ADFC Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club
Kreisverband Nürnberg und Umgebung
rad09.de
4 € Eintritt
Kinder bis 14 Jahre in Begleitung der Eltern frei
10–18 Uhr

Natürlich schwitzen

Bambus-Sportswear ist bequem & umweltfreundlich

Foto: Kastner Sporttreff

Dass sich Mode- und Umweltbewusstsein wunderbar ergänzen, beweist die aktuelle FALKE Yoga & Fitness-Kollektion Frühjahr/Sommer 2009. Die neuen Shirts und Pants bestehen aus Bambus, einem nachwachsenden Rohstoff, der über eine natürliche, antibakterielle Wirkung verfügt. Durch seinen kaschmirartigen Griff trägt sich das Material angenehm auf der Haut. In den topmodischen und funktionalen Modellen macht bei Sportarten wie Yoga, Tanz und Fitness jeder eine gute Figur. In punkto Design bedient sich die Kollektion nicht nur yogatypischer Elemente, die Inspirationen kommen auch aus der Welt des Tanzes und Balletts - mit fliessenden Grenzen zur Lounge- und Beachwear. Neckholdertops und Babydolls kommen hier zum Einsatz. Matt-und-Sheer-Optiken setzen Akzente und sorgen für einen guten Klimaausgleich. Breite Träger und doppelt gearbeitete Brustteile bieten angenehmen Tragekomfort sowie zusätzlichen Halt und Unterstützung. Zu sehen gibt es die neue Kollektion bei Kastners Sporttreff in der Friedrichstrasse 9.

Einfach zum Davonlaufen!

Das Wandern liegt wieder voll im Trend

Foto: photocase

Im Frühtau zu Berge zeigt sich die Natur von ihrer schönsten Seite.

Waldesrauschen statt Handygeklingel, Bergluft statt Büromief: Wer wandert, läuft Schritt für Schritt dem Alltagsstress davon. Kein Wunder, dass der Streifzug über Stock und Stein wieder voll im Trend liegt: Rund 35 Millionen Deutsche schultern laut einer aktuellen Studie regelmäßig den Rucksack. Denn das Wandern ist längst nicht mehr nur die Lust der Pensionäre, sondern hat sich zum beliebten Breitensport gemausert. Gerade Wandersmänner und -frauen, die beruflich stark eingespannt sind, suchen laufend Erholung am Puls der Natur. Gründe für die neu entdeckte Freude am Draußensein gibt es

Fortsetzung auf Seite 7

! Checkliste Wandern

- ☐ **Wanderrucksack** (wasserfestes Material, gute Trageeigenschaft)
- ☐ **Wanderschuhe** (individuelle Beratung im Sportfachhandel)
- ☐ Gute **Socken** (Reservesocken nicht vergessen)
- ☐ **Wanderstöcke** für bergiges Gelände
- ☐ **Thermounterwäsche**
- ☐ **Thermosflasche**
- ☐ **Regenschutz**
- ☐ **Wanderkarte** 1:25000
- ☐ Kleine **Rucksackapotheke** (Pflaster, Verbandspäckchen, Schmerzmittel, Desinfektionsmittel, Sicherheitsnadeln, Mittel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche)
- ☐ **Proviant** (Vollkornbrot, Trockenfrüchte, Nüsse)
- ☐ Ausreichend **Getränke** (Wasser, Tee oder Natursäfte)
- ☐ **Sonnenschutz** (Kopfbedeckung, Sonnencreme, Sonnenbrille)
- ☐ **Mobiltelefon**
- ☐ **Taschenlampe** und Ersatzbatterien
- ☐ **Taschenmesser**
- ☐ **Für Fernwanderer:** (Hausschuhe, Ersatzwäsche, Rasierzeug, Zahnbürste, Waschzeug)
- ☐ **Hüttenschlafsack**

Moderne Zahnheilkunde in neuen Räumen am Südstadtpark
Zahngesundheit Dr. Jeannette Kamm
ab dem 25.2.09 dürfen wir Sie in unseren modernen neuen Räumen im **Ärztehaus am Südstadtpark** begrüßen!
Wir freuen uns auf ihren Besuch!
Waldstraße 26 (Ecke Flößaustraße) · 90763 Fürth
Telefon (0911) 766 52 52 · www.dr-kamm.de
Persönliches-Prophylaxe-Programm für jedes Alter · Ästhetische Zahnheilkunde · Implantologie · CEREC (computergefertigte Keramikrestaurationen) · Wurzelbehandlung · Kiefergelenkbehandlung · Kinderbehandlung · Akupunktur

SPORTPHYSIO THERAPIE
PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE
jürgen beck & marion haupt
www.praxis-beck.de
VITAL fitness center
mach mit bleib fit!
Hintere Str. 112 · 90768 Fürth-Burgfarrnbach · Telefon (0911) 75 15 13

NONG Thai-Massage
Traditionelle Thaimassagen
Fußreflexzonenmassagen
www.nong-thaimassage.de
Täglich von 9 - 20 Uhr
nach Vereinbarung
Ludwigstraße 53
90763 Fürth
Tel.: 0911- 68 90 715

Barbaras Bade Boutique & Schwimmschule
Scherbsgraben 15 90766 Fürth
Tel: 0911 / 77 32 47 tägl. 11-19 Uhr
Spezialist für große Größen, Cup bis H
Einzel- u. Gruppenunterricht, Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren.

Fest zubeißen und strahlend lächeln – mit Zahnimplantaten kein Problem! Wir informieren Sie aus zahnmedizinischer Sicht über die Möglichkeiten der modernen Implantologie.
Di, 03.03.09, 19.00 Uhr
Di, 21.04.09, 19.00 Uhr
Zahnarztpraxis Dr. Volker Ludwig
Alte Reutstraße 172, 90765 Fürth
Referent: Dr. Volker Ludwig
Mit freundlicher Unterstützung von DENTSPLY Friadent, Mannheim

Jetzt kostenlos und unverbindlich informieren:
Zahnimplantate
Die Plätze sind begrenzt.
Bitte melden Sie sich an: ***Tel.: 0911/79 19 20*** *oder info@zahnarzt-ludwig.de*

Ab in den Sattel! Rad(t)los bleibt hier niemand

»Rad'09« zeigt Neuheiten der Fahrradbranche und bietet ein buntes Rahmenprogramm

Foto: photocase

Auf der Rad'09 gibt's auch Tipps zur Tourenplanung.

Die Drahtesel scharren ungeduldig mit den Hufen: Nach dunklen Tagen in Kellern und auf Dachböden brechen für Fahrräder wieder sonnige Zeiten an. Aber schon beim ersten Ausritt auf Asphalt zeigt sich meist, dass die Winterpause ihre Spuren hinterlassen hat: Da jammern die Bremsen, ächzt der Rahmen und so manchem Stahlross fliegt buchstäblich das Blech weg. Höchste Zeit also, unserem zweirädrigen Gefährt eine Generalsanierung zu gönnen – oder es gleich aufs wohlverdiente Altenteil zu schicken. Wer einen würdigen Nachfolger für sein in die Jahre gekommenes Velo sucht, sollte sich den **28. Februar und 1. März** vormerken. Denn bei der Fahrradmesse »rad09« in der Fürther Stadthalle lässt sich die ganze Welt des Radfahrens hautnah erleben. Zahlreiche Aussteller zeigen, was die Bike-Branche in puncto Technik, Ergonomie und Ausstattung an Neuheiten zu bieten hat. Ob windschnittige Rennmaschinen, breitschultrige Mountainbikes oder eher bescheidene Falträder – hier findet jeder sein Lieblingsrad nebst passendem Zubehör. Wer sich auch beim Strampeln gerne mal langlegt, für den könnte ein Liegerad das passende Fortbewegungsmittel sein. Diese Art des Radelns erfreut sich wachsender Beliebtheit. Dass man mit einem solchen Gefährt ganz Afrika durchqueren kann, beweist ein Reisebericht von Weltenbummler Bernward Elsel. Nur einer von vielen Vorträgen im Rahmenprogramm der »rad09«. Wen angesichts dieser Radimpressionen die Reiselust packt, der kann sich am Stand des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) Kreisverband Nürnberg und Umgebung Tipps für Radtouren in nah und fern holen. Rad(t)los bleibt hier niemand zurück. Nähere Informationen gibt es unter www.rad09.de.

Fortsetzung von Seite 5

Einfach zum Davonlaufen!

viele: Wandern befreit nicht nur den Kopf und füllt die Energietanks. Beim Marschieren auf Schusters Rappen purzeln auch die Pfunde. Vom Westerwald bis zum Spessart, von den Hochalpen bis zur rheinischen Tiefebene zieht sich ein Wegenetz von über 200000 Kilometern quer durch die Republik – betreut und in Schuss gehalten vom Deutschen Wanderverband. Zunehmender Beliebtheit erfreuen sich auch die Fernwanderwege. Einer von ihnen liegt praktisch vor unserer Haustür. Die Rede ist vom Fränkischen Gebirgsweg, der das Gütesiegel »Qualitätsweg wanderbares Deutschland« trägt. Er erstreckt sich auf einer Länge von 425 Kilometern von Münchberg nach Hersbruck und verbindet die höchsten Gipfel der fränkischen Naturlandschaft.

Aber egal ob Tages-Trip oder Trekking-Tour: eine gute Ausrüstung ist Voraussetzung für jedes Outdoor-Erlebnis. Wasserfeste und atmungsaktive Funktionskleidung sorgt ebenso für ungetrübten Wanderspaß wie festes Schuhwerk. Wichtig sind auch die Socken. Sie dürfen nicht zu groß sein, weil sich durch die Faltenbildung Druckstellen oder schmerzhafte Blasen bilden können. Bleiben kleinere Blessuren dennoch nicht aus, hilft ein Griff in die Reiseapotheke, die in keinem Rucksack fehlen sollte. Damit Sie auf allen Wegen gut gerüstet sind, haben wir einen kleinen »Merkzettel« (Seite 5) zusammengestellt.

»Indoor-Cycling«: Strampeln im Studio

Neues Ausdauertraining im Sportforum

Drinnen statt draußen in die Pedale treten: »Indoor-Cycling« holt das Radfahren von der Straße ins Studio. Anfangs als sonderlicher Trend belächelt, hat sich die Sportart fest als modernes Ausdauertraining in der Gruppe etabliert. Durch ein gezieltes Herz-Kreislauftraining verbessert Indoor-Cycling die Gesundheit und bietet eine gelenkschonende und ideal dosierbare Alternative zu »High-impact« Aerobic-Aktivitäten. Ab sofort heißt es auch im Fürther Sportforum »Ab in den Sattel.« Angeboten wird dort das bekannte Schwinn-Cycling-Programm, benannt nach dem traditionsreichen Fahrradhersteller Schwinn. Die Wadltreter dürfen sich also auf echte Qualitätsräder schwingen, neueste Versionen der Orginal-Bikes.

Schwinn Cycling wurde von einem der erfahrensten Indoor-Cycling Teams entwickelt. Die Besonderheit des Programms: Alle Teilnehmer erhalten vom Kursleiter umfassende Informationen über Cycling- und Trainingsprinzipien, was ein sicheres und effektives Fitnesserlebnis garantiert. So lernen die Pedaleros beispielsweise, ihre Tritt- und Herzfrequenz zu kontrollieren, um ihr individuelles Trainingsziel zu erreichen. Jeder Schwinn-Cycling-Lehrer unterliegt übrigens einem strengen Zertifikationsprogramm. Auch der Fitness-Fachautor Edmund Burke steht voll hinter dem Sport im Sattel: »Schwinn Cycling ist ein exzellentes Ausdauertraining, die Gruppenatmosphäre motiviert stark und die ausgebildeten Instruktoren ermutigen die Teilnehmer dabeizubleiben.«

Wer jetzt neugierig geworden ist, der kann unter Telefon 0911.77 89 36 eine kostenlose Schnupperstunde vereinbaren oder direkt im Sportforum, Löwenplatz 4-8, vorbeischauen. Nähere Informationen finden sich unter: www.sportforum-fuerth.de.

ABF APOTHEKE

IHR VORTEIL IN DER ABF-APOTHEKE

Kunden der ABF-Apotheke können sich entspannen. Denn in der ABF-Apotheke prämieren wir Ihre Gesundheitsvorsorge und Ihren Einsatz für ihre Gesundheit.

DIE ABF BONUSMÜNZ-GARANTIE

Die ABF bonifiziert, seit Jahren schon, Ihren Einkauf mit hochwertigen Bonusmünzen. Und das nicht nur bei wenigen Signalartikeln, sondern bei allen Produkten, bei denen der Gesetzgeber Rabatte erlaubt. Über 25 Geschäfte in Fürth akzeptieren die ABF Bonusmünzen. Damit bieten wir Ihnen über 140 verschiedene Prämien.
Profitieren auch Sie und sammeln Sie mit!*

DIE ABF TREUEGARANTIE

Attraktive Preise für rezeptfreie Arzneimittel in Fürth? Garantiert!

Damit Sie aber ganz sicher sein können, in der ABF-Apotheke stets Ihren attraktiven Preis zu bekommen, geben wir Ihnen eine Treuegarantie: Finden Sie in der Werbung einer Fürther Apotheke für rezeptfreie Arzneimittel einen billigeren Preis als bei uns, dann bekommen Sie das Produkt auch bei uns zum selben Preis.** Versprochen. Bleiben und werden auch Sie Kunde der ABF-Apotheke und profitieren Sie von der ABF Treuepreis-Garantie und den Leistungen unseres Hauses. Vertrauen verpflichtet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und stehen Ihnen mit kompetenter Beratung gerne zur Verfügung.

2. FÜRTHER KUNDENSPIEGEL ®
Platz 1
TESTSIEGER
Untersucht: 14 CITY-APOTHEKEN
94,8% Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad
Freundlichkeit: 98,0% (Platz 1)
Beratungsqualität: 92,2% (Platz 1)
Medikamentenverfügbarkeit: 94,1% (Platz 1)
Kundenbefragung: 01/2008
N (Apotheken)= 674 von N (Gesamt) = 906
MF Consulting Dipl.-Kfm. Dieter Grett
www.kundenspiegel.de ; Tel: 09901/948601

* Nähere Informationen zum ABF-Bonussystem erhalten Sie in unserer Apotheke oder unter www.a-b-f.de.
**Bedingungen: Legen Sie uns lediglich vor dem Kauf das gedruckte Angebot aus der Werbung einer anderen Fürther Apotheke aus dem Postleitzahlengebiet 907xx vor, solange es gültig ist. Der Treuepreis ist an die beworbene Größe der Packung und des Inhaltes gebunden. Die Treuegarantie gilt nur für nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel, die nicht der Arzneimittel-Preisverordnung unterliegen. Entdecken Sie bis zu zwei Wochen nach Ihrem Einkauf das erworbene Produkt in der Werbung einer anderen Fürther Apotheke billiger, so erstatten wir Ihnen bei Vorlage des gedruckten Angebotes den Differenzpreis in Form eines Einkaufsgutscheines. Die Inanspruchnahme der ABF Treugarantie schließt die ABF Bonusmünzgarantie aus.

ABF-Apotheke | Rudolf-Breitscheid-Str. 39-41 | 90762 Fürth | T 0911.77 33 36 | www.a-b-f.de | apotheke@a-b-f.de

SPORTFORUM
Das Gesundheits-Studio in Fürth
Rückenfitness-Zentrum® by Dr. WOLFF

Jetzt einsteigen und 100% sparen!*

Gesundheits- und Fitness OFFENSIVE 2009

ICH BIN DABEI! GUTES TRAINING HILFT:

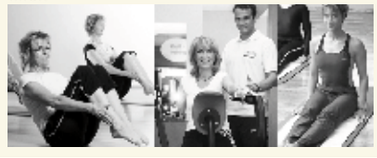
■ GEGEN RÜCKENBESCHWERDEN
Gezieltes Training zur Kräftigung der Rumpf-muskulatur hilft gegen Beschwerden und Schmerzen im Rückenbereich.

■ GEGEN STREß
Sind Sie oft gestresst,abgespannt, schlecht drauf? Wir haben spezielle Programme, die Ihnen helfen, ruhiger und ausgeglichener zu werden.

■ GEGEN HERZ- KREISLAUF- PROBLEME
Cardiotraining und Kurse stärken Ihren wichtigsten Muskel, das Herz. Damit beugen Sie effektiv möglichen Problemen vor.

■ GEGEN MUSKELSCHWÄCHE
Eine kräftige Muskulatur unterstützt Sie im Alltag und in der Freizeit 30% Kräftigung in 6 Wochen sind möglich.

■ UM DEN FETTSTOFFWECHSEL AUF HOCHTOUREN ZU BRINGEN
Ein gezieltes Ausdauertraining vermehrt Schritt für Schritt die Anzahl der fettverbrennenden Enzyme - sie werden leichter und fitter.



* Bei Abschluss einer 24 Monats-Mitgliedschaft sparen Sie die Gebühr für das Startpaket zu 100%.
Dieses Angebot behält seine Gültigkeit bis 28.02.2009

SPORTFORUM - Das Gesundheits-Studio in Fürth
Löwenplatz 4-8 | 90762 Fürth | direkt neben der Stadthalle | info@sportforum-fuerth.de | Telefon 0911 778936
Besuchen Sie uns auch im Internet: www.sportforum-fuerth.de