

## GESUNDHEIT · WELLNESS · SPORT

## Spring' Time



MIT ELAN IN DEN FRÜHLING

FOTO: PHOTOCASE

**E**in altes Sprichwort sagt: „Wer schön sein will, muss leiden.“ Doch ist das wirklich so? Hat Schönheit nicht viel mehr etwas mit Wohlbefinden zu tun? Wer sich gelegentlich etwas gönnt, wie eine entspannende Massage, sanftes Peeling oder einen Besuch in der Sauna, hat eine andere Ausstrahlung als jemand, der nur von einem Termin zum nächsten hetzt. Die äußere Schönheit wird außerdem wesentlich davon beeinflusst, wie man sich ernährt. Askese mag vielleicht helfen, nur wenige

Pfunde auf die Waage zu bringen, hat bei dem einen oder anderen Kalorienzähler aber auch verspannte Gesichtszüge zur Folge. „Ausgewogenheit“ ist an dieser Stelle der Schlüsselbegriff. Damit der Körper gesund und vital bleibt, braucht er die richtige Ernährung und im Zweifelsfall die passende Methode, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Physiotherapie und homöopathische Medizin können an dieser Stelle ideal eingreifen. Der Organismus wird sanft und schonend therapiert, ohne dass man zu belastenden

Medikamenten greifen müsste. Zu einem gepflegten Äußeren gehören natürlich auch schöne Zähne. Leiden ist heutzutage nicht mehr nötig, denn die moderne Zahnmedizin ermöglicht den Patienten viel Komfort durch schnelle, schmerzfreie Behandlungsmethoden. Sportliche Aktivität rundet schließlich den selbstbewussten Auftritt ab. Ob Radeln oder Joggen – Bewegung setzt Endorphin frei! Eine gute Gelegenheit für jeden, den Puls mal wieder schneller schlagen zu lassen, bietet im April der Fürther Stadtlauf. ■

## IN DIESER AUSGABE

Kosmetik & Wellness  
im Vormarsch

SEITE 2

Schöne Zähne –  
Gesunde Zähne

SEITE 3



Unterwegs mit GPS

SEITE 5



8. Fürther Stadtlauf

SEITE 6

## REDAKTION &amp; TEXT

Design Department Fürth  
Elke Roeder

## LAYOUT &amp; ANZEIGEN

Design Department Fürth  
Rosenstraße 13 · 90762 Fürth  
Fon 0911.766714-40  
Fax 0911.766714-41  
fsz@designdepartment.de  
www.designdepartment.de

**Aktion**



# Time Out

Wellness und Kosmetik

Nehmen Sie sich eine Auszeit. Gönnen Sie sich und Ihrer Haut intensive Momente der Entspannung und Erholung.

Unser komplettes Wellness- und Kosmetikangebot finden Sie unter [www.timeout-fuerth.de](http://www.timeout-fuerth.de)

---

# 10 € GUTSCHEIN

Pro Kunde nur ein Gutschein. Verwendbar bis 30. April 2010. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Rabatten. Gutschein gilt nur auf Behandlungen, nicht auf unsere Kosmetikprodukte.

**Time Out · Wellness und Kosmetik**  
Gustavstraße 25 · 90762 Fürth

**Tina** 0911/4 74 60 90  
**Susanna** 0911/3 75 54 69

Termine nach telefonischer Vereinbarung



**naturkosmetik & naturfrisör**  
doris riedel brigitte peiker

dienstag bis freitag von 8 bis 18 uhr  
königstraße 38, 90762 fürth  
telefon 39 38 311

**angebot im februar:**  
**handcreme kamille**  
von martina gebhardt  
für gepflegte winterhände

weitere angebote unter  
[www.naturkosmetik-fuerth.de](http://www.naturkosmetik-fuerth.de)



**Zahnfee**  
Studio für Zahnkosmetik

Grazyna Kieltyka  
Königstrasse 33  
90762 Fürth

Tel.: 0911 / 971 15 33  
Mobil: 0179 / 888 37 92

[www.zahnkosmetik-zahnfee.de](http://www.zahnkosmetik-zahnfee.de)  
grazyna.kieltyka@gmx.net

## Sind Sie zufrieden mit Ihrer Haut ?

Die Kosmetologie erhebt in dieser modernen Zeit den Anspruch, alle Wünsche zu erfüllen. Ob regenerieren, straffen oder festigen, heute ist alles möglich um eine gesunde Haut, eine natürlich schöne Ausstrahlung zu erlangen.

Meine modern ausgestattete und auf dem neusten Stand der Dermo-Kosmetik einggerichtete Praxis befindet sich in der alten Kinderklinik:

- Klassische Gesichtsbearbeitungen
- Mikrodermabrasion
- Augenspezialbehandlungen
- Facelifting mit Ultraschall
- Shiatsu Kopf-Nackentherapie
- Ganzkörpermassagen
- Haarentfernung mit Warmwachs
- Body-Wrapping zur Cellulitereduktion
- Computergesteuerte Hautanalyse

Natürlich sind bei uns für jeden Anlass Geschenkgutscheine erhältlich, vor allem jetzt zur Weihnachtszeit.

Wir freuen uns Sie in unserer Praxis begrüßen zu dürfen, um mit fachlicher Kompetenz Ihre Haut zu behandeln.

**Carmen Lörinczy**  
*Praxis für Podologie und Kosmetik*  
Jakob-Henle-Straße 1  
90766 Fürth  
Termine nach telefonischer Vereinbarung unter 787 1965



**REVIDERM**

**Schönheit**  
zwischen  
**Kosmetik**  
& **Medizinischen Erkenntnissen**

REVIDERM ist die einzigartige Spezialkosmetik, die medizinische Erkenntnisse und Kosmetik in sich vereint. Hautidentische Wirkstoffe pflegen Ihre Haut gezielt und nachhaltig.

Im Zentrum steht die Mikrodermabrasion zur Aktivierung der Hautfunktionen. Ihre Haut wird von innen heraus wieder schön & ebenmäßig.

**Zur Hautverbesserung bei:**

- Linien und Fältchen
- Unreinheiten,
- Pigmentflecken
- Narben

Auch zur Vorbereitung für die Unterspritzungen von Falten ist die REVIDERM-Behandlung perfekt.



FOTO: DESIGN DEPARTMENT

**D**as Kosmetikinstitut »Charisma« ist hell und freundlich eingerichtet. Die Farben Grün und Weiß strahlen Vitalität aus und laden zum Verweilen ein. Seit Januar 2010 bietet Inhaberin Kalliopi Kariotidou in der Königstraße 61 mit zwei Kolleginnen Kosmetik, Wellness und Fußpflege für Jung und Alt, Männer und Frauen

über ihr Studio spricht. Bei ihrer Arbeit legt sie großen Wert darauf, dass die Kunden sich wohlfühlen und für eine Weile aus der alltäglichen Routine aussteigen können, um neue Energie zu tanken.

Als Expertin für Haut sieht Kariotidou sofort, was der Kunde braucht. Je nach Alter und Hauttyp verwöhnt sie ihre Klienten mit Gesichtsmassagen, vitali-

sierenden Algenmasken oder »Power Collagen« - Behandlungen. »Man spielt nicht mit der Haut«, sagt sie, »denn die Haut ist ein Spiegel der Persönlichkeit.« Entsprechend ist es ihr wichtig, Hautproblemen auf den Grund zu gehen und das individuelle Charisma eines jeden zu unterstreichen. Das kann auch durch Ganzkörper-Peelings oder Ayurveda-Massagen zu neuem Leben erweckt werden. Ganz klassisch gibt es in dem neuen Kosmetikstudio natürlich auch Maniküre, Pediküre, Haarentfernung und Make Up-Beratung. Einfach im Laden oder telefonisch einen Termin vereinbaren und der eigenen Schönheit etwas Gutes gönnen.

## ENERGIE TANKEN IM HERZEN DER ALTSTADT

KOSMETIKINSTITUT CHARISMA  
KÖNIGSTRASSE 61, FÜRTH  
TEL.: 723 6219  
[WWW.CHARISMA-FUERTH.DE](http://WWW.CHARISMA-FUERTH.DE)

**! KOSMETIKINSTITUTE - DARAUFGESSEN SIE ACHTEN**

- Die Ausbildung zur Kosmetikerin dauert in der Regel drei Jahre und findet im Ausbildungsbetrieb und an der Berufsschule statt. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Ausbildungsmöglichkeiten an privaten Instituten
- Von der Kosmetikerin sollte man sich weder Botox noch Schmerzmittel spritzen lassen, das dürfen nur Ärzte
- Wer an einer Hautkrankheit leidet, sollte vor dem Besuch bei der Kosmetikerin immer Rücksprache mit einem Hautarzt halten
- Der Unterschied zwischen Podologie und Fußpflege: Während man eine Qualifikation zur Fußpflege in kurzer Zeit erwerben kann, ist ein Podologe medizinisch geschult, kennt sich mit allen relevanten Krankheitsbildern aus und weiß zum Beispiel, welche Pflege die besonders empfindlichen Füße von Diabetikern brauchen.



FOTO: PHOTOCASE

EIN STRAHLENDES  
LÄCHELN IST DIE  
BESTE VISITENKARTE

**E**inerseits sind Zähne ja einfache Werkzeuge: Durch ihre harte Konsistenz helfen sie dabei, Nahrung zu verdauen, indem sie Fleisch, Getreide oder knackiges Gemüse in leicht verdaulichen Brei verwandeln. In der modernen Leistungsgesellschaft haben sie inzwischen aber eine weitere Bedeutung erhalten. Strahlend weiße Zähne stehen für Gesundheit und Erfolg. Damit sind sie zu einem wichtigen Prestigeobjekt geworden. Entsprechend möchte sich niemand gerne mit braunem, fleckigen oder gar lückenhaften Gebiss zeigen. Um den Patienten ein Leben lang zu einem ansprechenden Lächeln zu verhelfen, kennt die heutige Zahnmedizin zahlreiche Mittel und Wege. Die Entfernung von Belägen und das Bleichen der Zähne gehören da zu den leichtesten Übungen. Ist ein Zahn stark zerstört, gibt es inzwischen einfache Möglichkeiten, schnell und unkom-

pliziert die entstandene Lücke zu schließen. Moderne Zahnarztpraxen können Inlays oder Kronen direkt vor Ort herstellen. Während Computer und Fräsmaschine leise vor sich hinschnurren, lehnt sich der Patient bei einer Tasse Kaffee entspannt zurück. Ist das neue Keramikteil fertig, muss es nur noch fest mit dem Zahn verklebt werden – fertig!

Wer es besonders mag, kann seine Zähne außerdem zusätzlich mit Twinkles verschönern. Nachdem der Zahnschmelz mit Säure angeraut wurde, befestigt man die kleinen, glitzernden Steinchen aus Goldfolie oder Kristallglas direkt am Zahn. Diese Verzierung hält etwa zwei bis drei Jahre. Wenn man seine Zähne nur kurze Zeit etwas aufpeppen will, kann man auch zum Tattoo greifen. Die Miniatur-Bildchen gibt es in zahlreichen Varianten. Bringt man sie ohne Spezialkleber an, sind sie nach ein paar Tagen wieder verschwunden. ■



**ES MUSS NICHT IMMER DER ZAHNARZT SEIN**

Im ersten Studio für Zahnkosmetik in der Metropolregion empfängt Zahnfee Grazyna Kieltyka ihre Kunden in angenehmer Atmosphäre zur kosmetischen Zahnpflege. In den in warmen Farben gestalteten Räumen des Studios wird die fachmännische Zahnpflege zum Wellness-Erlebnis für die Zähne und für die Seele. Während der Zahnreinigung werden Verfärbungen selbst

dort gründlich entfernt, wo auch häufiges Zähneputzen nicht ausreicht. Weil nicht nur strahlende Zähne dem Selbstbewusstsein hervorragend bekommen und zum Erfolg im Beruf beitragen, sondern auch gepflegte Hände, hat die Zahnfee ihr Angebot um Wohlfühlpflege für schöne Hände ergänzt.

TELEFON 971 15 33  
WWW.ZAHNKOSMETIK-ZAHNFEE.DE



**Zahngesundheit**  
Dr. Jeannette Kamm  
Waldstr. 36 90763 Fürth  
www.dr-kamm.de



**Ihre Praxis für Zahnerhaltung,  
Zahnästhetik und Implantate**

**Schonende High-Tech Behandlung in  
Wellnessambiente**



**Neue Kollektion**  
Individuelle Laufschuhberatung  
Bei Anmeldung zum Stadtlauf  
20-€-Gutschein bei Kauf von  
Lauf/Walking-Schuhen

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

**BÜCHER EDELMANN**  
Fürther Freiheit 2a, 90762 Fürth  
Tel.: 746 76 17 · Fax.: 746 76 19

Ihre Buchhandlung in Fürth

Große Auswahl zum Thema  
**Gesundheit & Ernährung**



**Reise- & Wanderführer  
Land- & Fahrradkarten**

S T E I N E

**Edelstein-Beratung/ -Verkauf**  
ANGELIKA YOGT  
09103 - 5833  
Cadolzburg  
Ulmenstr. 18  
ENERGIE-DER-EDELSTEINE.DE  
info@ENERGIE-DER-EDELSTEINE.DE

FREUNDE, HELFER  
U. BEGLEITER



Kurs-Programm 2010  
im Internet

*Fest zubeißen und strahlend lächeln - mit Zahnimplantaten kein Problem! Wir informieren Sie aus zahnmedizinischer Sicht über die Möglichkeiten der modernen Implantologie.*

**Di., 02.03.10, 19.00 Uhr**  
**Di., 13.04.10, 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](mailto:info@zahnarzt-ludwig.de)



FOTO: PHOTOCASE

## NEUE ZÄHNE

# Sanft, schonend, schmerzarm und fest

DR. PETRA POSSMANN BRINGT DAS LÄCHELN ZURÜCK

### Feste Dritte an einem Tag

In Deutschland sind 25 Prozent der Bevölkerung über 65 Jahre und zahnlos. Eine konventionelle Versorgung dieser Situation mit Vollprothesen bedeutet für die Mehrzahl der Patienten eingeschränkte Lebensqualität durch Sprach- und Kauprobleme.

Doch heute sind die Zeiten vorbei, in denen die Zähne im Wasserglas nachts neben dem Bett ruhen. Durch spezielle Implantationstechnik ist es inzwischen möglich, mit einem relativ einfachen und chirurgisch nicht aufwändigen Verfahren eine festsitzende, sofortbelastbare Versorgung im Ober- und Unterkiefer anzubieten.

Der Wunsch nach festen dritten Zähnen kann innerhalb eines Tages verwirklicht werden. Durch bildgebende 3-D-Diagnostik wird der Kiefer in seiner gesamten räumlichen Struktur dargestellt. Diese «Kamerafahrt

durch den Mund» ermöglicht eine sichere Planung der Implantation ohne Knochenaufbau. Das Ergebnis ist optimal: die Patienten verlassen nach minimaler Behandlungszeit die Praxis mit festen Zähnen. Dieses Konzept ermöglicht Implantation mit einem vorhersehbarem Ergebnis und einer schonenden, schmerzarmen Operationstechnik ohne Knochenaufbau.

### Keramische Kontaktlinsen für die Schneidezähne

Gute Laune verändert die Welt, herzhaftes Lachen stärkt das Immunsystem und ein freundliches Lächeln lässt selbstbewusst auftreten. Manch einer hat jedoch wirklich nichts zu lachen. Denn wie alles sind auch Zähne einer natürlichen Abnutzung unterworfen. Der „Zahn der Zeit“ lässt Zahnkanten abbröckeln, Verfärbungen treten auf, die Zähne verkürzen sich durch Abrasionen. Mit einem

schonenden Verfahren kann der abgenutzte Zahnschmelz naturrecht wieder ersetzt werden. Keramik-Veneer ist wie eine lichtdurchlässige Kontaktlinse für die Schneidezähne. Die Keramik so echt zu gestalten, dass keiner sie erkennt, ist ein „kleines Kunstwerk“ Zahnfehlstellungen und dunkle Zwischenräume werden dadurch unsichtbar.

Damit alles auch schnell geht und nicht durch ein Provisorium ersetzt werden muss, werden diese Verblendschalen jetzt direkt in der Praxis hergestellt. Die moderne Technologie mit CAD-CAM macht dies möglich. Eine berührungslose Abformung durch eine intraorale Kamera erfasst digital die wichtigsten Daten des vorbereiteten Zahnes. Die sofortige dreidimensionale individuelle Planung der Veneers direkt am PC gibt dem Patienten Gelegenheit, Wünsche hinsichtlich Formgestaltung zu äußern. Ist

die «Kontaktlinse» aus hochwertiger Vollkeramik fertig, wird sie im Patientenmund individuell bemalt und schließlich eingesetzt. Ästhetik in vollendeter Form. Das Lächeln kehrt ins Gesicht zurück.

### Wellness beim Zahnarzt

Um die Behandlungszeit zu einem angenehmen Erlebnis zu machen, gibt es ein patentes Rezept: Mit Hilfe einer Videobrille, die der Patient direkt aufsetzt, wird er sofort in eine virtuelle Welt nach Indien, Namibia, auf die Seychellen oder – wer es lieber heimisch mag – in die Alpen versetzt. Sanfte Hintergrundmusik oder informative Beiträge lenken das Bewusstsein auf Dinge, die mit Zahn und Zahnarzt nichts gemein haben. Fährt die Helferin den Patienten mit dem Behandlungsstuhl wieder zurück in die reale Welt, hat er sein Ziel erreicht: neue, feste Zähne für strahlendes Lächeln. ■

Dr. Petra  
**Possmann**  
ZAHNÄRZTIN

Fürther Freiheit 2a  
90762 Fürth

Zertifiziert von der Deutschen Gesellschaft für Implantologie/Akademie Praxis Wissenschaft

- *Moderne Konzepte:* aktuelle Alternativen zum Knochenblock, minimalinvasive OP-Methoden, Sofortimplantation - Sofortversorgung
- *Motivation:* anhand von Beispielen die eigene Situation erkennen
- *Vertrauen:* sichere, vorhersehbare Implantationen mit 3-D-Planung
- *Lebensqualität:* Ästhetischer Zahnersatz: Implantat mit Cerec

**Termine:** Donnerstag, 25.02.2010, 18 Uhr + 11.03.10, 18 Uhr. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
**Anmeldung** zur kostenfreien Infoveranstaltung: Fon 7709 69 - [www.drpossmann.de](http://www.drpossmann.de)



### SPRECHSTUNDE

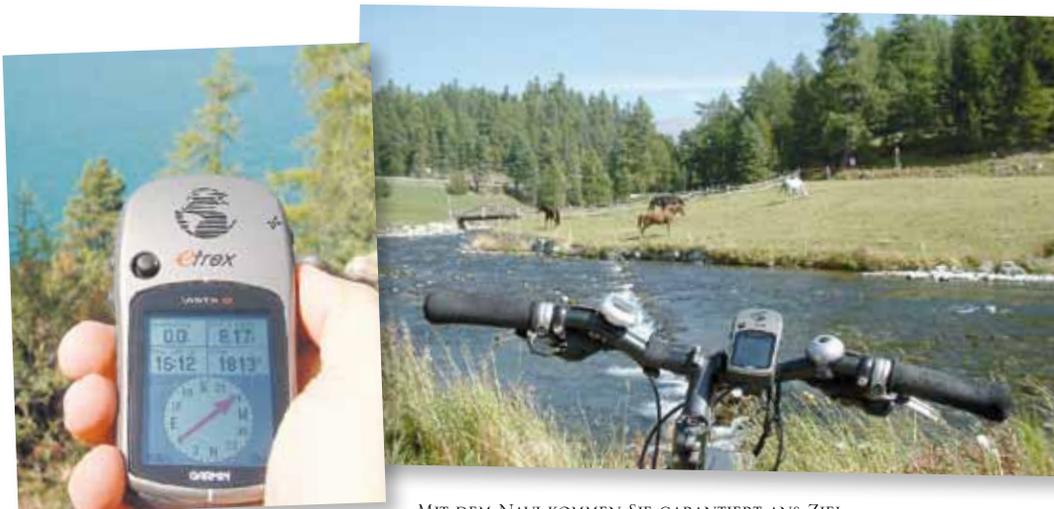
Aktuelle Fragen zu den Themen Implantologie, Keramik-Veneers und 3-D-Diagnostik beantwortet Ihnen gerne die Praxis Dr. Petra Possmann in einer speziellen Sprechstunde am 17. und 24. Februar von 11 bis 12 Uhr.

DR. PETRA POSSMANN,  
FÜRTH FREIHEIT 2A  
90762 FÜRTH  
TELEFON 77 09 69  
DR.POSSMANN@T-ONLINE.DE  
WWW.DRPOSSMANN.DE

## DRAUSSEN ZUHAUSE

OUTDOOR-NAVIS FÜR WANDERER UND RADFAHRER

Fotos: ADFC



MIT DEM NAVI KOMMEN SIE GARANTIERT ANS ZIEL.

Noch vor ein paar Jahren nutzten es allenfalls eine paar technikbegeisterte Outdoor-Freaks – inzwischen wollen auch immer mehr Freizeitradler oder Bergwanderer auf das Navi am Fahrradlenker oder am Rucksackgurt nicht mehr verzichten. Vor allem Touren- und Reiseradler lassen sich die Aussicht auf eine präzise Navigation in fremdem Gelände gerne mal mehrere hundert Euro kosten (zwischen 200 und 600 Euro – digitale Karten kosten in der Regel extra). Denn trotz wachsender Konkurrenz unter den Herstellern sogenannter Outdoor-GPS-Geräte – im Unterschied zu den im Auto verwendeten Navis – ist das Fahrrad-Navi immer noch ein vergleichsweise teurer Spaß.

Auch funktioniert das bei Auto-Navigationsgeräten übliche Prinzip „Einschalten, Ziel eingeben und losfahren“ bei Navis für Radfahrer, Wanderer und Bergsteiger nicht oder nur sehr begrenzt. Anders als bei den Auto-Navis, wo die Fahrstrecke automatisch berechnet wird, muss die Route bei den meisten Outdoor-GPS-Geräten selbst erstellt werden, am besten per Computer. Von dort wird sie dann auf das GPS-Handgerät überspielt. Was umständlich klingt, ist von den meisten Bikern oder Wanderern so gewollt. Schließlich ist bei Trekking- oder Mountainbike-Touren der Weg das Ziel. Eine gründliche Einarbeitung sei bei Outdoor-GPS daher unverzichtbar, betont Hermann Griesbeck von der Arbeitsgrup-

pe Fahrrad-Navigation des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) Nürnberg. Die Arbeitsgruppe hatte sich 2005 gegründet und berät seitdem Mitglieder und andere Radbegeisterte in Sachen GPS. Auch auf der Fürther Fahrradmesse rad10 informieren die GPS-Experten Ende Februar wieder im Rahmen des großen ADFC-Infomarkts „Radreisen 2010“ am Stand und in Vorträgen über das „Biken, Wandern und Bergsteigen per Satellitenhilfe“ – als besonderer Gast wird am 27. Februar Uli Benker, Autor des in der 8. Auflage neu erschienen Standardwerks „GPS auf Outdoor-Touren“, alle Fragen rund um GPS beantworten und im Vortragsprogramm (ca. 14 Uhr) eine Einführung zum Thema geben. ■



### INFORMATION

Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter:  
[WWW.GPS.ADFC-NUERNBERG.DE](http://WWW.GPS.ADFC-NUERNBERG.DE)

Oder am Stand des ADFC auf der rad10 in der Stadthalle Fürth am 27. und 28. Februar 2010.

Das Rahmenprogramm zur rad10 finden Sie unter  
[WWW.RADIO.DE](http://WWW.RADIO.DE)



Kommen Sie vorbei in Fürths Laden für **Outdoor Equipment** und lassen Sie sich überraschen.

Ganz gleich ob Wandern, Klettern, Reisen oder Trekking, ob Rucksack, Schlafsack oder Campingartikel – wir statten Sie für Ihren Bikeurlaub perfekt aus und beraten kompetent.

Auf Ihren Besuch freuen sich  
**Basti & Udo.**

**Besuchen Sie uns auf der**



**WANN**  
**27. & 28. Februar**  
**WO**  
**Stadthalle Fürth**

[WWW.RAD10.DE](http://WWW.RAD10.DE)

Friedrichstraße 4 | 90762 Fürth  
Tel.: (0911) 746096  
[www.travelundtrek.de](http://www.travelundtrek.de)



**Naturheilpraxis** Gabriele M. Ott  
Ihre individuelle Praxis für mehr Gesundheit,  
Vitalität und Wohlfühlgewicht

- Fußreflextherapie nach Marquardt
- Softlaser- u. Dorn-Breuss-Therapie
- Metabolic-Balance
- Darmsanierung

www.heilpraktikerin-ott.de



Kostenloser **Metabolic-Balance-Infoabend** immer  
Dienstag um 18 Uhr in meiner  
Praxis Maistr. 11a · 90762 Fürth  
Telefon **0911-762346**

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

**PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE**  
jürgen beck & marion haupt  
www.praxis-beck.de

*mach mit bleib fit!*  
**Vital fitness center**

Hintere Str. 112 · 90768 Fürth-Burgfarnbach · Tel. 0911- 75 15 13 · Fax 0911- 753 03 57

**DEM WINTER TROTZEN!**  
Ihre Abwehr stärken und  
Ihr Wohlbefinden steigern mit  
Homöopathie und Bioresonanz



**DR. MED. PETRA GLEISS**  
Friedrichstraße 10, über Friedrich-Apotheke  
**PRIVATPRAXIS FÜR  
GANZHEITLICHE ALLGEMEINMEDIZIN  
AKUPUNKTUR HOMÖOPATHIE**

SPEZIALISIERT AUF  
GANZHEITLICHE ALLERGIETHERAPIE

an der  
**Fürther Freiheit**  
Friedrichstraße 10  
90762 Fürth  
Tel. 7476 83  
praxis@drgleiss.de  
www.drgleiss.de



**metabolic balance**

Ihr individueller Weg zum gesunden  
Wunschgewicht und mehr Wohlbefinden

*Beratung mit Herz und Engagement*

INFORMIEREN SIE SICH  
UNVERBINDLICH UND KOSTENLOS:

Christine Böhner · Schwabacher Str. 38  
Telefon (0911) 770700 · [www.praxis-boehner.de](http://www.praxis-boehner.de)

## JA WO LAUFEN SIE DENN...

8. FÜRTHLAUF STARTET AM 18. APRIL

Bereits zum achten Mal trommeln Kastners' Sporttreff und der TV Fürth 1860 zum Fürthlauf. Ob groß oder klein, alt oder jung, langsam oder schnell – jeder darf hier mitrennen und ausprobieren, welche Energien in den eigenen zwei Beinen stecken. Beim Fürthlauf geht es nicht darum, als Erster ins Ziel zu kommen. Was zählt, ist das Gefühl, etwas für sich und seinen Körper zu tun. Weil der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht, gibt es keine Startnummer und keine ganz exakte Zeitmessung. Jeder Teilnehmer erhält beim Zieleinlauf eine Urkunde und großen Applaus. Ab 10 Uhr steht Geraldino auf der Bühne an der Fürther Freiheit und läutet den Kinderlauf

ein. Um 13 Uhr schlägt dann die Stunde für den Hauptlauf. Die Strecke führt von der Fürther Freiheit durch die Altstadt zum Grünen Markt, bis zur Jakobinenstraße und zurück. Läufer absolvieren den rund fünf Kilometer langen Rundkurs zwei Mal, Walker einmal. Damit die Stimmung auch beim diesjährigen Stadtlauf am 18. April wieder richtig brummt, heizen auf der Fürther Freiheit die vielseitige Band Neumond, Yourwingsfly und die Combo Moonlight Crisis ein. Unter dem Motto «no Schorsch – no fun» ist auch wieder der Clown Georg Schweitzer mit «gescheitem und gnadenlos riskantem Humor» dabei. Alle Infos zur Anmeldung und zum Programm unter [www.fuerthlauf.de](http://www.fuerthlauf.de)



### DER SCHNELLE WEG ZUM IDEALGEWICHT

Rund 60 Prozent der Deutschen leiden unter Übergewicht, Tendenz steigend. Die Ursachen hierfür sind vielfältig. Dabei könnte die Lösung so einfach sein. Wer ernsthaft an seiner Lebenssituation etwas ändern und wieder schlank werden will, kann dies mit der richtigen Ernährung erreichen. „Menschen, die bisher nicht abnehmen, essen nicht das, was ihr Körper wirklich braucht“, erklärt der Ernährungsmediziner Wolf Funck, „doch genau hier liegt der Schlüssel zu nachhaltiger Gewichtsregulierung.“ Eine mögliche Hilfestellung bietet dabei «metabolic balance»: Jeder Teilnehmer an dem Programm erhält einen individu-

ellen Ernährungsplan. Dieser basiert auf den persönlichen Blutwerten, die bei jedem Menschen einzigartig sind. Deshalb erstellt ein Computerprogramm auf Grund der Blutanalyse die ideale Kombination aus Obst, Gemüse, Eiweiß und Kohlehydraten. Nach einer zweiwöchigen «strengen» Umstellungsphase zielt das Ernährungskonzept darauf ab, alle Lebensmittel in den täglichen Speiseplan aufzunehmen - allerdings in der richtigen Zusammenstellung. Begleitet wird der Teilnehmer von einem speziell dafür ausgebildeten Betreuer, dessen Aufgabe es ist, ihn bei den neuen Ernährungsregeln sachlich und persönlich zu unterstützen.