

In sechs Wochen nachweislich fit werden - Herzenswünsche erfüllen

EINHUNDERT FRAUEN GESUCHT: Die Nationale IPN Fitness- & Gesundheitsstudie im INJOY Lady



Jetzt anmelden zu einem
unverbindlichen Infogespräch
Tel. 0441 / 7 48 49

nommierten Kölner Institut für Prävention und Nachsorge (IPN) durchgeführt wird, soll bewiesen, dass sich körperliche Fitness, Figur und Aussehen in nur sechs Wochen merklich verbessern lassen.

Am Anfang und Ende der Studie absolvieren die Teilnehmerinnen einen ca. 15-minütigen, einfachen Fitness- und Ernährungsprogramm bildet. Der Abschluss test ermittelt, in welchem Umfang sich Ihre Fitness verbessert hat.

Das 1992 gegründete IPN ist spezialisiert auf die Entwicklung von Fitness-Tests und Durchführung von Studien, u.a. für Krankensversicherer, Betriebe und Fachzeitschriften wie „Fit for Fun“. Hierfür steht ein Expertenteam, bestehend aus Vertretern der Gesundheitsberufe und der Sportwissenschaft, zur Verfügung. Unter der Leitung von Sportwissenschaftler und Fachbuchautor Elmar Trunz-Carlisi, wird das IPN die Testverfahren vorgeben und die bundesweit gesamt-

melten Daten auswerten und interpretieren. Getreu dem Studien-Motto „Training hilft“, wird im INJOY Lady während der Aktion zusätzlich Geld für einen guten Zweck gesammelt: Zehn Prozent der Teilnahmegebühr erhält der „Herzenswünsche e.V.“, ein karitativer Verein, der schwer kranken Kindern lang ersehnte Träume erfüllt, was entscheidend dazu beitragen kann, den oft sehr belastenden Klinikalltag besser bewältigen zu können.

Ob ein Treffen mit Prominenten, ein Aufenthalt auf einem Ponyhof, eine Heißluftballonfahrt oder aber eine schön ausgerichtete Geburtstagsfeier - jeder Wunsch wird ganz individuell und mit viel Engagement verwirklicht.

Die Teilnahme-Gebühr für die IPN-Studie beträgt 39,90 Euro inklusive Nutzung aller Fitness-, Kurs- und Wellness-Angebote. Zudem werden die Teilnehmerinnen vom INJOY Lady-Expertenteam, das alles daransetzt, dass sie ihre Trainingsziele erreichen, sechs Wochen lang perfekt betreut.

Jetzt anmelden im
INJOY Lady
INTERNATIONAL SPORTS & WELLNESS
unter 04 41 / 7 48 49

Weitere Informationen unter
www.ipn.eu und
www.herzenswunsche.de

Gesundheitscoaching im INJOY Lady

Neuer, achtwöchiger „Dr. Wolff“-Rückenkurs - Infoveranstaltung am 30. November 2006

Rückenfitness-Zentrum® by Dr. WOLFF

Nahezu jeder dritte erwachsene Bundesbürger leidet heute ständig unter Rückenbeschwerden und nur 20 Prozent bleiben zeitlebens von Rückenschmerzen verschont. Der Mensch verliert zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr bis zu 40 Prozent seiner Muskelmasse; Vitalität und Gesundheit sind jedoch in hohem Maße von einer leistungsfähigen Muskulatur abhängig.

Durch rechtzeitiges und gezieltes Training zum Aufbau der Rückenmuskulatur kann man vielen Beschwerden vorbeugen und altersbedingtem Muskelabbau entgegenwirken. Die fitness-positiven Anpassungserscheinungen, die ein durchdachtes Rückentraining hervorruft, sind ganzheitlich vielfältig. Ein umfassender Eingangstest und die langfristige Verlaufskontrolle des Trainings sind primäre Bestandteile des Dr. Wolff- Rückenfitness-Konzepts. Bevor der Trainierende das Training aufnimmt, wird mit Hilfe des neuartigen isometrischen Messverfahrens „Back-Check“ seine Kraftfähigkeit in alltagsnaher Standposition geprüft. Dieses dient vor allem der Überprüfung von muskulären Disbalancen. Bei „rückensensiblen Kunden“ steht die Frage nach der Leistungsfähigkeit der haltungsstabilisierenden Muskulatur im Vordergrund. Das Verhältnis der Kraftfähigkeit der Bauch-/ Rückenmuskulatur wird mit Hilfe einer Software eindrucksvoll dargestellt und ermöglicht eine optimale Trainingsplangestaltung. „Ungleiche Kraft- und Zugverhältnisse im Körper, die

oftmals Ursache und Auslöser von Rückenschmerzen sind, nennt man „muskuläre Disbalancen“, erläutert die betreuende Sportwissenschaftlerin im INJOY LADY, Silke Schmitz. „Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, wie sie durch einseitige Belastung am Arbeitsplatz oder in der Freizeit ihren Körper aus der Balance bringen.“ Nach der Einweisung in den Dr. Wolff-Gerätepark, der insgesamt neun Stationen umfasst, besuchen die Teilnehmer acht feste Kurseinheiten (ein Termin pro Woche) zu rückenspezifischen Themen und zum gemeinsamen Training. In diesen acht Wochen steigen Vitalität und Leistungsfähigkeit sowie die Lebensqualität nachweisbar. Im Anschluss an den Kurs erfolgt erneut die Trainingsdiagnostik mit Back-Check. Hier wird die Trainingsqualität dem Kunden verdeutlicht und die Effi-

Neuer „Dr. Wolff“- Rücken-
kurs beginnt im Januar!

Info-Tag: 30. November
Auskünfte und Anmeldung zu den unverbindlichen Info-Veranstaltungen am 30. November (18.30 Uhr) unter 04 41 - 7 48 49 beim INJOY LADY-Team.

Weitere Infos auch unter
www.injoylady-oldenburg.de

zienz des Rückenfitness-Trainings belegt. Mögliche Schwachpunkte des Trainingsprogramms können identifiziert und eine Korrektur für das weitere Training vorgenommen werden.

Sehen ohne alles!

Präzise Laserkorrektur von Kurz- und Weitsichtigkeit

Informieren Sie sich an der AugenTagesklinik

Informationstermine
unter:
Telefon 04 41 / 9 57 19 95

LASIKZENTRUM OPTIVISION OLDENBURG
Bloherfelder Straße 132a, Oldenburg
www.optivision-oldenburg.de

Bauchdeckenstraffung

Neues Selbstvertrauen durch eine attraktive Mitte

VON DR. MICHAEL WROBEL, FACHARZT FÜR PLASTISCHE UND ÄSTHETISCHE CHIRURGIE, LEITER DER JUVENTIS TAGESKLINIK

Viele Menschen, insbesondere Frauen, zahlen einen hohen ästhetischen Preis für ihr Wunschkind oder ihr Wohlfühlgewicht. Oft sind nach Entbindungen oder starker Gewichtsabnahme trotz guter Pflege reichlich überschüssige, schlaffe Haut und Fettgewebe im Bereich der Bauchdecke vorhanden, die sich von allein oder durch sportliche oder kosmetische Maßnahmen nicht mehr zurückbilden. Nach Schwangerschaften kommen nicht selten eine auseinander gewichene gerade Bauchdeckenmuskulatur

und eine beeinträchtigte Stützfunktion der Bauchdecke hinzu. Das Bedürfnis nach einem schön anzusehenden, festen, glatten Bauch, der zur gepflegten Gesamtoptik einer Person passt, ist heute kein Tabu-Thema mehr, denn es ist bekannt, dass Psyche und Partnerschaft leiden, wenn das persönliche ästhetische Körperbefinden beeinträchtigt ist.

Die Abdominoplastik, eine so genannte Bauchdeckenstraffung, ist eine ästhetisch-rekonstruktive Operation und kann in jedem Alter ausgeführt werden. Um zu beurteilen, ob diese in vollem Umfang nötig ist, oder das Problem eines Patienten mit einer einfacheren Operation, wie z.B. der Fettabsaugung (Lipo-



Dr. Michael Wrobel

suktion) oder einer Miniabdominoplastik gelöst werden kann, bei der lediglich die Haut unterhalb des Nabels gelöst werden muss, hängt vom Übermaß an Haut bzw. Fettgewebe, vom Alter und vielen anderen Faktoren ab.

Während der Operation wird die übermäßige Haut von einem Schnitt in der Schamgegend aus gekürzt und gestrafft. Sind die Bauchmuskeln geschwächt und auseinander gewichen, werden sie mit Dauernähten in ihre ursprüngliche Lage zurückgebracht. Eine Abdominoplastik kann mit der Liposuktion kombiniert werden, wenn es nötig ist. Die resultierende feine Narbe befindet sich später nahezu unsichtbar in der so genannten Bikini-Zone.

Zur Vorbereitung auf eine Abdominoplastik, für die die gesetzlichen

Krankenkassen nur noch in seltenen Ausnahmefällen die Kosten übernehmen ist eine genaue Untersuchung der Bauchdecke nötig. Die Operation dauert etwa zwei Stunden und erfolgt im Rahmen eines kurzen Klinikaufenthaltes. Danach empfiehlt es sich in Absprache mit dem Operateur, für mindestens eine Woche auszuruhen und körperliche Arbeiten zu vermeiden. Die Fäden werden nach etwa zehn Tagen herausgenommen. Auch soll einige Wochen eine Bauchbandage getragen werden. Sportliche Aktivitäten sollten für etwa 4 Wochen vermieden werden.

Wird die Bauchstraffung von einem qualifizierten Team mit langjähriger Erfahrung in der rekonstruktiven Chirurgie, ausführt, sind Komplikationen selten.

Mit dem neu gewonnenen Selbstvertrauen, eine schöne, glatte, straffe Mitte zu haben, die man gern zeigt, kann man in der Regel nach etwa zehn Tagen in das Alltagsleben zurückkehren.

Juventis

Tagesklinik für Plastische Gesichtschirurgie
Implantologie - Zahnästhetik

Dragonerstr. 1
26135 Oldenburg
Telefon 0441 - 218 24 46
Telefax 0441 - 218 24 47
www.juventis-oldenburg.de
info@juventis-oldenburg.de

In der JUVENTIS Tagesklinik arbeiten hochqualifizierte Spezialisten aus Überzeugung zusammen. Das JUVENTIS Leistungsspektrum.



Behandlung unter Vollnarkose, Kurz- und Sedierung

• Digitales Röntgen

UNSER FACHÄRZTLICHES LEISTUNGSSPEKTRUM DER PLASTISCHEN CHIRURGIE

- Faltentherapie, Botulinum - Toxin A - Behandlung, Hyaluronsäureunterspritzung, Eigenfettunterspritzung, Laserbehandlung (Skin Resurfacing, Rejuvenation)
- Lifting, Oberlidstraffung (Schlupflidkorrektur), Unterlidstraffung (Tränensackkorrektur), Gesichtstraffung (Face-Lift), Halsstraffung, Augenbrauen- und Stirnlifting
- Liposuktion, (Fettabsaugung) an allen Körperregionen
- Lippenkorrektur
- Laserbehandlung
- permanente Haarentfernung
- Eigenhaartransplantation

• Brustvergrößerung, Bruststraffung, Brustverkleinerung

• Bauchdeckenstraffung

• Ohrkorrektur



UNSER FACHÄRZTLICHES LEISTUNGSSPEKTRUM DER ZAHNMEDIZIN

- Implantologie - künstliche Zahnwurzeln aus Titan oder Keramik und Knochenaufbau
- Gaumenfreier Zahnersatz auf Implantaten
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Zahnstellungskorrekturen mittels unsichtbarer Schienen
- Kronen- und Brückentherapie, Spezialisierung auf Vollkeramik
- Veneers - Keramikschalen
- Amalgamfreie Füllungstherapie - Gold, Keramik, Kunststoff
- Amalgamsanierung
- Wurzelkanalbehandlung auf hohem technischen Niveau
- Schonende minimalinvasive Parodontosebehandlung mit mikrobiologischer Untersuchung
- Professionelle Zahnreinigung
- Speicheltest zur Bestimmung des individuellen Kariesrisikos
- Weiße Zähne durch Bleaching - schonende Zahnaufhellung
- Kostenübernahme durch private Krankenversicherung möglich

• Behandlung unter Hypnose

• Langjährige Erfahrung in der

Informationsveranstaltung der JUVENTIS Tagesklinik

Wenn die Haut Ihr wahres Alter verrät...

Sehen Sie so jung aus wie Sie sich fühlen? Wir möchten Ihnen im Rahmen eines Info-Abends Wege aufzeigen, einfach und risikoarm durch eine Behandlung mit Botulinum Toxin A, Hyaluronsäure, Bio-Revitalisierung oder eine operative Gesichtstraffung dieses Ziel zu erreichen.

Ort: JUVENTIS Tagesklinik, Dragonerstraße 1, 26135 Oldenburg
Zeit: Freitag, 27. Oktober ab 19 Uhr

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, möchten wir Sie bitten, sich telefonisch unter folgender Nummer anzumelden: 04 41 / 218 24 46.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!