

Dieses Forum beinhaltet Beiträge der Firma: Juventis Tagesklinik / Satz & Layout: STELTER & FRIENDS / Redaktion: PR.int - Petra Beier

Kompetenztraining für Ihre Gesundheit

FITNESS MIT GELD-ZURÜCK-GARANTIE. INJOY Lady betreibt das führende System zur Qualitätssicherung: „PREVENT SYSTEM“

Jeder, der sich entschließt, etwas für seine Gesundheit zu tun und sich mehr zu bewegen, tut dies mit unterschiedlichen Beweggründen, Vorstellungen und Zielen. Oft orientiert sich der Interessent bei der Auswahl des

Fitness-Clubs jedoch nur am Preis, weil er annimmt, dass überall, wo „Fitness“ draufsteht auch „Fitness“ drin sein müsse. Das hat jedoch mitunter fatale Folgen. „Billig“ muss nicht „gut“ sein! Unter Umständen spart man an der eigenen Gesundheit! Zwar sollen Zertifizierungen aller Art bei der Suche nach einem qualitativ hochwertigen Angebot helfen.

Aber selbst damit hat der Interessent noch keine Sicherheit im Hinblick auf das Erreichen der gewünschten Ziele, da die Betreuung in den Clubs oft zu wünschen übrig lässt.

Anders im INJOY Lady in der Bloherfelder Straße in Oldenburg, dem ehemaligen LADY FITNESS. Mit einem Kompetenzteam aus Ärzten,

Physiotherapeuten, Dipl. Sportwissenschaftlern und einer Softwarefirma wird ein System zur Qualitätssicherung betrieben, welches durch eine vorbildliche Betreuung und zielorientiertes Coaching der Kunden dafür sorgt, dass der Erfolg garantiert eintritt. Werden die zuvor mit dem Kunden besprochenen Ziele wie Gewichtsabnahme oder Steigerung der allgemeinen körperlichen Fitness innerhalb der festgelegten Zeit nicht erreicht, obwohl der Kunde die Trainingsempfehlungen eingehalten hat, werden sämtliche Gebühren erstattet. Es besteht also kein Risiko mehr für den Kunden: Entweder er hat Erfolg oder er zahlt keinen Cent. Das ist einmalig in Oldenburg und im gesamten Weser-Ems-Gebiet.

Die oben beschriebene, unter dem Namen PREVENT-SYSTEM geführte „Fitness mit Geld-zurück-Garantie“ hat in der Fitness-Branche bereits große Beachtung erfahren. Renommierte Fachzeitschriften berichten über diese neue Produktqualität, die immer mehr Zuspruch bei den Fitness-Treibenden findet.

Ein weiterer Vorteil des neuen „PREVENT-SYSTEMS“ ist, dass die Laufzeit

eines PREVENT-Abos nur drei Monate beträgt und sich dann auch nur monatlich verlängert.

Doch auch alle anderen Mitglieder des INJOY Lady werden, wenn gewünscht, im neuen System geführt und durch regelmäßige Wiederholungs-Checks und fortlaufende Anpassung der Trainingsplanung an ihre Ziele herangeführt.

Am 19. März startet im INJOY LADY der nächste „NIE-WIEDER-DIÄT-KURS“, für den die Teilnehmerinnen bei ihren Krankenkassen erhebliche Zuschüsse bekommen können. Die unverbindlichen Info-Veranstaltungen finden am Mittwoch, 12. April, um 10:00 Uhr und 18.30 Uhr im INJOY LADY statt.

Für nähere Infos zum KOMPETENZ-TRAINING sowie zur Anmeldung für die NIE-WIEDER-DIÄT-Info-Veranstaltung wenden Sie sich bitte an das INJOY LADY-Team unter der Telefonnummer 04 41 - 7 48 49.

Mehr zum Studio erfahren Sie auch unter www.injoylady-oldenburg.de.

Rückenfitness-Zentrum® Dr. Wolff- Rückenfitness-Konzept

RÜCKENBESCHWERDEN. Durch gezieltes Rücken-Training und Kurse zum Aufbau der Rückenmuskulatur Schmerzen verhindern oder lindern!

Nahezu jeder dritte erwachsene Bundesbürger leidet heute ständig unter Rückenbeschwerden und nur 20 Prozent bleiben zeitlebens von Rückenschmerzen verschont. „Dabei können wir durch rechtzeitiges und gezieltes Training zum Aufbau der Rückenmuskulatur vielen Beschwerden vorbeugen und altersbedingtem Muskelabbau entgegenwirken.“, so Denise Peick, Physiotherapeutin und Fitness-Trainerin im INJOY LADY in Oldenburg.

Der Mensch verliert zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr bis zu 40 Prozent seiner Muskelmasse. Seine Vitalität und Gesundheit ist jedoch in hohem Maße von einer leistungsfähigen Muskulatur abhängig. Dies trifft besonders auf die haltungsstabilisierende Rumpfmuskulatur zu, denn deren Unterfunktion bedeutet eine fehlende Stabilisation der Wirbelsäule und der Körpermitte insgesamt! Eine starke Rumpfmuskulatur hingegen wirkt sich ausgesprochen positiv auf das psychische und physische Gleichgewicht aus. Die fitnesspositiven Anpassungserscheinungen, die ein durchdachtes Rückentraining hervorruft, sind vielfältig. Es kommt relativ schnell zu einer gewünschten Steigerung der Kraftfähigkeit und der Muskelspannung. Der so genannte passive Bewegungsapparat wird zusätzlich belastbarer und weniger anfällig für Verletzungen.

Qualitativ durchgeführte Rückenkurse bringen schnell Erfolge im Kampf gegen die Schmerzen. Rückenfitness wird messbar.

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“, so Denise Peick, „vielen Menschen ist gar nicht bewusst, wie sie durch einseitige Belastung am Arbeitsplatz oder in der Freizeit ihren Körper aus der Balance bringen.“



Bild: Daniel Modjesch

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. „Fitnessstraining ist nicht bloß eine Freizeitbeschäftigung für junge Menschen“, so die Physiotherapeutin, „sondern sollte so selbstverständlich wie das tägliche Zähneputzen in den Alltag integriert werden, um Beschwerden und Schmerzen vorzubeugen.“

Im Anschluss an den Kurs erfolgt erneut die Trainingsdiagnostik mit Back-Check. Hier wird die Trainingsqualität dem Kunden verdeutlicht und die Effizienz des Rückenfitness-Trainings belegt. Mögliche Schwachpunkte des Trainingsprogramms können identifiziert und eine Korrektur für das weitere Training vorgenommen werden.

Nähere Auskünfte zu den nächsten Dr. Wolff-Rücken-Kursen erteilt unter der Telefonnummer 04 41 - 7 48 49 das INJOY LADY-Team. Mehr zum Studio erfährt man auch unter www.injoylady-oldenburg.de.

Aus Liebe zu Ihrem Lächeln - JUVENTIS

Die Tagesklinik für Plastische Gesichtschirurgie, Implantologie und Zahnästhetik informiert

BLEACHING UND VENEERS.

Von den Zahnärzten Dr. Andreas Raßloff und Dr. Andreas Hein

Veneers aus modernsten Keramikmaterialien, sind Zahnschubstanz schonende, optische Veredelungen in der ästhetischen Zahnheilkunde, durch die auseinanderstehende, schiefe oder verfärbte Schneidezähne eine perfekte Ästhetik erhalten. Sie können „Schönheitsfehler“ an den vorderen Zähnen überdecken, ohne selbst sichtbar zu werden, und so wesentlich zu einem harmonischen und gepflegten Aussehen beitragen.



neers werden in Farbe und Form den Nachbarzähnen perfekt angeglichen. Die Funktionalität des Zahns bleibt - im Gegensatz zur Überkronung - vollständig erhalten. Zudem bieten Veneers den Vorteil, dass in der Anfertigung gänzlich auf metallische Zusätze verzichtet werden kann. Und so dünn die Veneers auch sind - sie halten viele Jahre lang, bleiben dabei so schön wie am ersten Tag.

Bei einer geraden Stellung der Zähne ist vielfach jedoch auch eine professionelle Zahnaufhellung durch „Bleaching“

möglich, um ein strahlendes Lächeln wieder zu gewinnen.

Beim **internen Aufhellungsverfahren**, in der Regel bei wurzelkanalbehandelten Zähnen angewandt, wird für einen gewissen Zeitraum ein peroxydhaltiges Gel in den Zahn eingelegt. Schon nach kurzer Zeit ist eine deutliche ästhetische Verbesserung erkennbar.

Für die **externe Aufhellung** der Zähne wird ein etabliertes wissenschaftliches Verfahren angewandt. Eine zusätzliche Aufhellungslampe aktiviert das im Spezialgel enthaltene Wasserstoffperoxyd. Bei der Reaktion gelangt Wasserstoff in den Zahnschmelz und Dentin und bleicht die dort vorhandenen Verfärbungen, während die Zahnstruktur erhalten bleibt. Im Gegensatz zu den üblichen Verfahren wird genauestens darauf geachtet, dass sämtliches Weichgewebe im Mundraum sicher geschützt wird. Um ein optimales Ergebnis zu erreichen, müssen die Behandlungszyklen

allerdings je nach Art oder Tiefe der Verfärbung gegebenenfalls wiederholt werden. Und falls sich nach einiger Zeit eine gewisse Nachdunkelung einstellt, kann eine Auffrischungs-Behandlung vorgenommen werden.

Die **JUVENTIS** Tagesklinik berät Sie auch zu diesen Themen fachgerecht und umfassend.

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

„Ein risikoarmer Eingriff mit dauerhaftem Vitalisierungseffekt“

OPERATIVE LIDKORREKTUR.

Von Dr. Michael Wrobel,
Facharzt für Plastische Chirurgie

Älterwerden beginnt optisch an den Augenlidern. Die Folgen sind häufig ein trauriger oder müder Gesichtsausdruck durch herabhängende Oberlider, schlaffe, faltige Unterlider, Augenringe und Tränensäcke. Eine Lidkorrektur ist risikoarm und führt zu einem dauerhaften Vitalisierungseffekt mit entsprechender Verbesserung und Verjüngung des Aussehens. Sie ist einer der am häufigsten durchgeführten Eingriffe in der ästhetischen Gesichtschirurgie.

Vor einem Eingriff bei **JUVENTIS** steht immer eine eingehende, kostenlose Beratung und Untersuchung. Im Beratungsgespräch werden Sie nicht nur nach allgemeinen Erkrankungen bzw. Medikamenteneinnahmen befragt, es erfolgt insbesondere eine eingehende Untersuchung der Lider. In Ausnahmefällen ist auch eine augenärztliche Untersuchung erforderlich. Erst nach diesem Beratungsgespräch wird eine Operation empfohlen und alle Vor- und Nachteile sowie der Behandlungsablauf werden Ihnen genauestens erklärt. In

jedem Fall steht Ihre Sicherheit immer an erster Stelle!

Lidkorrekturen werden bei **JUVENTIS** als ambulante Operation entweder in lokaler Betäubung oder in Sedierung (Dämmerschlaf) bzw. Narkose durchgeführt. Der schmerzfreie Eingriff dauert ca. eine Stunde.

Bei der Oberlidstraffung wird der zu entfernende Hautüberschuss vor der Operation mit einem feinen Stift eingezeichnet. Anschließend wird ein lokales Betäubungsmittel eingespritzt, die Augenregion mit steriler Flüssigkeit abgetupft und das Operationsgebiet mit sterilen Tüchern abgedeckt. Nach Entfernung der überschüssigen Haut wird ein schmaler Muskelstreifen und anschließend sich vorwölbendes Fettgewebe entfernt. Die Hautnaht wird mit einem sehr dünnen Faden durchgeführt. Die resultierende Narbe liegt genau in der Lidumschlagfalte, so dass sie später nahezu unsichtbar ist.

Zu einer Unterlidkorrektur gehört nicht nur eine Hautstraffung, sondern außerdem eine Entfernung überschüssigen, sich vorwölbenden Fettgewebes. Bei Augenringen kann dieses Fettgewebe auch zur Unterpolsterung der Einsenkungen verwendet werden. Der Hautschnitt verläuft genau unter der Unter-



„Eingehende Beratung nimmt bei JUVENTIS einen großen Raum ein“

lidkante, so dass die Narbe später von den Wimpernhärchen verdeckt wird. Ist eine Hautüberschussentfernung nicht erforderlich, kann der Schnitt auch in die Lidinnenseite gelegt werden, so dass keine Narbe resultiert.

Nach einer Lidoperation sollte sich der Patient ein paar Tage Ruhe gönnen. Es handelt sich keineswegs um einen „Eingriff für die Mittagspause“. Eine Unterlidkorrektur ist im Ober- und Unterlidbereich ist normal und bildet sich

innerhalb von zwei Wochen zurück. Daher sollte nach der Operation eine Kühlung der Augenpartie vom Patienten durchgeführt und schweres Heben in den ersten drei Tagen nach der Operation vermieden werden.

Nach fünf bis sieben Tagen werden die Fäden entfernt. Nach vier Wochen und drei Monaten werden nochmals Kontrolluntersuchungen im Hause **JUVENTIS** durchgeführt.

Vereinbaren Sie einen kostenlosen, unverbindlichen Beratungstermin.

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

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 Behandlung unter Vollnarkose, Kurznarkose sowie Sedierung

- Digitales Röntgen

UNSER FACHÄRZTLICHES LEISTUNGSSPEKTRUM DER PLASTISCHEN CHIRURGIE

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

- Brustvergrößerung, Bruststraffung, Brustverkleinerung

- Bauchdeckenstraffung

- Ohrkorrektur