

## „Nie wieder Diät“ Dr. Wolff- Rückenfitness-Konzept

**GEWICHTSREDUKTION.** „Abnehm“-Träume können sich Frauen im INJOY LADY erfüllen. Neuer Kurs startet am 20. September!

Im umfangreichen Programm des INJOY LADY wird der fundierte, krankenkassen-gestützte Gesundheits- und Ernährungskurs „Nie wieder Diät“ angeboten. Dieser achtwöchige Kurs verbindet optimal die beiden Elemente einer gesunden Gewichtsreduktion: ausgewogene Ernährung & Bewegung.

In der modernen Ernährungsberatung hat die Wissenschaft schon länger erkannt, dass über die Umstellung der Ernährung auf gesunde Mischkost allein oftmals kein dauerhafter Abnehmerfolg erzielt wird. Nur die Kombination aus gesunder Ernährung und vermehrter Bewegung führt zu nachhaltigen Resultaten. Dieses Wissen kommt im Angebot des „Nie wieder Diät“-Kurses im INJOY LADY zum Tragen.

Der Kurs hat sowohl Theorie als auch Praxisanteile. Der theoretische Teil

umfasst acht Stunden, in denen intensiv auf die Grundlagen der gesunden Ernährung eingegangen wird. Thematisiert werden unter anderem das Verhalten auf Partys, im Urlaub und in Restaurants, ebenso wie der Umgang mit Stress oder mit anderen besonderen Alltagssituationen. Die Elemente des „Nie wieder Diät“-Kurses schaffen optimale Voraussetzung, um die gesunde Ernährung in den individuellen Tagesplan integrieren zu können.

Neben der Ernährungsberatung, die durch Diätassistentin und Diplom-Biologin Anja Minhorst durchgeführt wird, steht im praktischen Kursteil den Teilnehmern die Nutzung des gesamten Spektrums des INJOY LADY offen. Ein effektives Trainingsprogramm - individuell und zeitlich unabhängig nutzbar - sorgt für eine optimale Fettverbren-

nung. So wird der Erfolg der Gewichtsabnahme durch die gesunde Ernährung ergänzt und unterstützt. Die Messung der Körperzusammensetzung mittels einer Fettanalysewaage rundet den Kurs ab und dokumentiert den Abnehmerfolg. Dieser kann je nach



Diätassistentin und Diplom-Biologin Anja Minhorst

Ausgangsgewicht und individueller Umsetzung der Kursthemen bis zu 16 kg betragen, und liegt in der Regel zwischen drei und sechs kg in den ersten acht Wochen - ohne zu Hungern!

Gesunde Ernährung, die sättigt, und ausreichend Bewegung sind hier das Erfolgsrezept, das auch noch nach Abschluss des Kurses leicht anzuwenden ist. Dadurch wird der gefürchtete JoJo-Effekt vieler anderer Diäten vermieden; die Pfunde bleiben dauerhaft weg.

**Der nächste NIE WIEDER DIÄT Kurs startet am 20. September!**

**Unverbindliche Infos und Anmeldung zu den Info-Treffen am 13. September um 10:00 Uhr und 18:30 Uhr im INJOY Lady unter Tel.: 0441 - 7 48 49. Weitere Infos unter [www.injoylady-oldenburg.de](http://www.injoylady-oldenburg.de)**

**RÜCKENBESCHWERDEN.** Qualitativ durchgeführte Rückenkurse bei INJOY LADY bringen schnell Erfolge im Kampf gegen die Schmerzen. Rückenfitness wird messbar.



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 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. Eine starke Rumpfmuskulatur wirkt sich ausgesprochen positiv auf das psychische und physische Gleichgewicht aus.

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

## Rückenfitness-Zentrum® by Dr. WOLFF

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. „Fitnesstraining ist nicht bloß eine Freizeitbeschäftigung für junge Menschen“, so die Sportwissenschaftlerin, „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.

Unverbindliche Infos und Anmeldung zu den Info-Treffen am 14.



September um 10:00 Uhr und 18.30 Uhr im INJOY LADY unter der Telefonnummer 0441-7 48 49.

Weitere Infos unter [www.injoylady-oldenburg.de](http://www.injoylady-oldenburg.de).

## 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, 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



## Aus Liebe zu Ihrem Lächeln - JUVENTIS

### Hightech für Ihr Lächeln. Vollkeramik aus Zirkonoxid erobert die Zahntechnik

VON ZAHNTECHNIKERMEISTER BJÖRN CZAPPA, M.C. ZAHNTECHNIK GMBH

Gestiegene ästhetische Ansprüche der Patienten führen dazu, dass immer mehr Zahnersatz aus Keramik



hergestellt wird; schließlich sind es die optischen Eigenschaften der Keramik, mit denen der natürliche Zahn zum Verwechseln ähnlich nachgebildet werden kann. Bislang wurden als tragende Unterkonstruktion in der Zahntechnik Metallgerüste verwendet, die dann keramisch überschichtet wurden. Durch den Einsatz von Zirkonoxid in der Zahnmedizin und Zahntechnik ist es heute möglich, komplett metallfreien Zahnersatz aus

Vollkeramik herzustellen. Die Hightech-Keramik Zirkonoxid wurde für den Einsatz in der Weltraumtechnik entwickelt, und wird in der Medizin bereits seit mehr als 20 Jahren erfolgreich eingesetzt, beispielsweise in der Hüftgelenkschirurgie.

Wie die Bezeichnung Vollkeramik schon zum Ausdruck bringt, kommt Zahnersatz aus Zirkonoxid ganz ohne Metallgerüst aus. Dies ist ein großer Vorteil für die Ästhetik der Restauration, denn der Gerüstwerkstoff Zirkonoxid hat nahezu exakt die gleichen transparenten Eigenschaften wie natürliche Zahnschmelze und ist bei sorgfältiger Gestaltung der Farbe, der Oberflächenstruktur und anderer individueller Zahndetails nicht von den eigenen Zähnen zu unterscheiden. Die zu versorgenden Zähne können Substanz schonend präpariert werden, ein zahnähnliches Temperaturrempfinden bleibt erhalten. Anders als metallische oder metallkeramische Alternativen, die helles Licht abfangen und den Zahn im Dunkeln „verschwinden“ lassen, ist Vollkera-

mik genauso lichtdurchlässig wie der natürliche Zahn.

Ein weiterer Vorteil der Vollkeramik gegenüber metallkeramischen Restaurationen besteht darin, dass es bei einer Vollkeramik-Versorgung



auch nach Jahren nicht zu unschönen und „verräterischen“ dunklen Übergängen am Zahnfleischrand kommen kann. Kronen und Brücken aus der Vollkeramik Zirkonoxid sind chemisch absolut reaktionsfrei. Es können sich keine Bestandteile zersetzen und in den Körper gelangen. Eine Sensibilisierung des Körpers ist ausgeschlossen, Allergien können nicht entstehen. Keramik besitzt keine elektrische Leitfähigkeit.

Für metallallergische und elektro-sensible Patienten bedeutet der metallfreie Zahnersatz aus Zirkonoxid die Chance für eine erhebliche Verbesserung der Lebensqualität bis hin zu völliger Allergie- bzw. Beschwerdefreiheit. Zusammen mit Ihren natürlichen Zähnen lässt sich ein harmonisches Gesamtbild erzielen, das einen so lebendigen Eindruck macht, als ob es nur Ihre eigenen Zähne wären. m.c. zahntechnik ist Kooperationspartner der Juventis Tagesklinik. [www.mc-zahntechnik.de](http://www.mc-zahntechnik.de)

*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](http://www.juventis-oldenburg.de)  
[info@juventis-oldenburg.de](mailto:info@juventis-oldenburg.de)