

Einsiedler Gesundheitsaktion

Wie stark verbessere ich meine Gesundheit in sechs Wochen?

Übergewicht, Hüftarthrose, Rückenbeschwerden oder Sarkopenie sind Beispiele von häufig vorkommenden Volkskrankheiten. Bestimmt kennen Sie jemanden, der daran leidet. Vielleicht sogar Sie selbst? Gemeinsam haben alle Krankheitsbilder, dass sie sich durch präventives Training vermeiden liessen! Doch auch nach deren Ausbruch kann man positiv gegen Probleme ankämpfen und Erfolge erzielen!



Als Gesundheitsanbieter mit vielfältigen Dienstleistungen und Trainingsmöglichkeiten haben wir für Sie ein spannendes Paket geschnürt. Gemeinsam mit Ihnen bestimmen wir **individuelle Ziele** und überprüfen den Erfolg nach sechs Wochen.

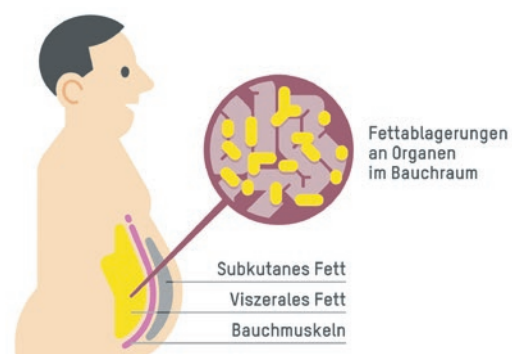
Bei einem Eingangstermin fragen wir nach Beschwerden oder Wünschen und führen einen passenden Test durch, um die Problemzonen objektivieren zu können. Zur Verfügung haben wir dabei den **Idiag M360 Wirbelsäulenscan**, die **InBody-Körperzusammensetzungsmessung** oder den **Cardioscan** zur Bestimmung von Herz-Kreislauf-Parametern. Nach der konkreten Zielbestimmung wird ein passender Trainingsplan erstellt, nach drei Wochen bei Bedarf angepasst und nach sechs Wochen werden die Resultate überprüft. Sie werden erstaunt sein, welche Erfolge bei konsequenter Durchführung des Trainings und Umsetzung unserer Alltagstipps möglich sind!

Gerne möchten wir ein paar Beispiele geben, wie wir auf obengenannte Beschwerden eingehen werden.

Übergewicht

Extreme Diäten, die schnelle Erfolge versprechen sind nicht nachhaltig und können den Körper langfristig sogar eher schädigen. Verliert man innert kürzester Zeit an Gewicht, ist dies in den meisten Fällen nicht das unerwünschte Fett, sondern oft Wasser und Muskulatur. Bei einer Rückkehr zum normalen Essensmuster nimmt man Fett zu und muss die verlorene Muskulatur mit harter Arbeit wieder aufbauen. **Wer abnehmen will, braucht einen langfristigen Plan und realistische Ziele!**

Mit der InBody-Bioimpedanzmessung können wir innerhalb kurzer Zeit eine sehr genaue Aussage über die exakte Körperzusammensetzung machen und sehen das Verhältnis zwischen Muskulatur und Fett. Ein schneller Abbau von Fett und Aufbau von Muskulatur ist nicht möglich. Das **Viszeralfett** hingegen ist ein Parameter, bei dem sich durch eine Änderung des Lebensstils und einem **spezifischen Training** bereits nach kurzer Zeit **Erfolge** zeigen.



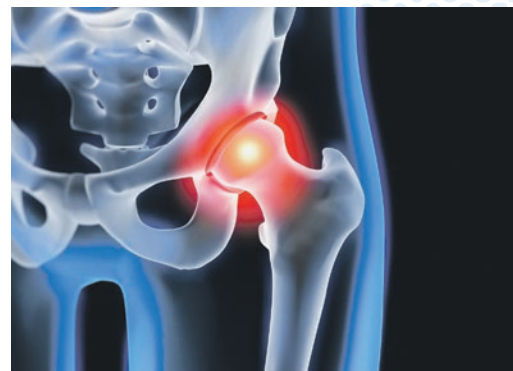
Viszeralfett ist das Fett in der Bauchhöhle, welches sich um die Organe legt. Ein erstes Warnsignal für zu viel viszerale Fett ist ein grösserer Taillenumfang. **Schädlich** ist zu viel viszerale Bauchfett deshalb, weil das im Bauchinneren eingelagerte Fett sehr stoffwechselaktiv ist. Viszeralfett setzt Fettsäuren frei, sondert entzündungsfördernde Botenstoffe ab und schüttet Hormone aus. Organe wie die Leber oder die Bauchspeicheldrüse können dadurch in ihrer Arbeit beeinträchtigt werden, was ein **erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen** mit sich bringt.



Woher kommt denn das **ungesunde**, viszerale **Bauchfett**? Eine der möglichen Ursachen ist **Stress**. Um dies zu überprüfen, können wir zusätzlich unseren Cardioscan einsetzen, der über eine Herz-Raten-Variabilitätsanalyse das individuelle Stress-Level bestimmt. Viele andere Gründe können viszerales Bauchfett fördern. In einem persönlichen Gespräch gehen wir gerne darauf ein. Besuchen Sie dazu auch unseren Vortrag **«In sechs Wochen zu ersten Erfolgen»** am 10. November um 19.30 Uhr. Auf einfache und verständliche Weise wird dort unter anderem auf diese Problematik eingegangen. Eine wichtige Erkenntnis lässt uns beim Kampf gegen das ungesunde Fett aufatmen: Das Bauchfett bildet man leider sehr schnell, doch wird man es auch genauso schnell wieder los. Dadurch, dass es sehr stoffwechsellaktiv ist, baut der Körper bei der Fettreduktion dieses Fett als erstes ab, wenn er Energie benötigt. Wir sind überzeugt, dass auch Sie **nach sechs Wochen Erfolge** sehen werden!

Hüft-Arthrose

Arthrose ist eine der weltweit **häufigsten Gelenkerkrankungen**. Dabei ist die dünne Knorpelschicht auf den Knochen durch übermässige oder langanhaltende falsche Belastungen beschädigt. In der Schweiz leiden ca. vier Prozent der 20-Jährigen unter Arthrose, während ab dem 70. Lebensjahr bei mehr als 80 Prozent aller Menschen arthrotische Veränderungen auftreten. Frauen sind dabei häufiger von Arthrose betroffen als Männer. Typische **Symptome** bei Arthrose sind vor allem der sogenannte **Anlaufschmerz** und eine kurze **Morgensteifheit** der Gelenke.



Längst überholt ist die Meinung, dass das Gelenk bei einer Arthrose ruhiggestellt und geschont werden sollte, denn der Knorpel wird durch Bewegung ernährt. Eine komplette Entlastung eines Gelenks führt dazu, dass die Muskulatur sich zurückbildet und verkürzt, das Gelenk immer unbeweglicher wird und dass im Gelenkknorpel kein vollständiger Flüssigkeitsaustausch mehr stattfinden kann. **Je mehr** sich daher die **Gelenke bewegen**, desto besser ist der **Knorpel ge-**

schmiert. Denn körperliche Aktivität sorgt dafür, dass der gefässfreie Knorpel massiert, leicht zusammengepresst und sich dadurch wie ein Schwamm mit Flüssigkeit vollsaugt. Durch diesen Pumpmechanismus werden frische Nährstoffe aus der Gelenkflüssigkeit in den Knorpel befördert. Bei Schmerzen sollte man daher umgehend reagieren, bevor es zu spät ist. Eine **dauerhafte Schonhaltung** und Bewegungsmangel führen zu einem **reduzierten Bewegungsumfang** und zwangsläufig zu einer **Verschlechterung des Stoffwechsels** im Gelenk und den umliegenden Strukturen. Ein mangelhafter Stoffwechsel führt zu mehr Knorpelverschleiss und schlussendlich zu einem Knorpelschaden, der entzündliche Prozesse vorantreibt und aufgrund von Schmerzen zu Bewegungseinschränkungen führt. Man ist in einem Teufelskreis gefangen! Mit fachlicher Unterstützung soll dieser Teufelskreis durchbrochen werden, um die Gelenkbeweglichkeit möglichst vollumfänglich wiederherzustellen, denn **Arthrose ist kein unabänderliches Schicksal**. Richtig dosiertes Training stabilisiert die Gelenke und schützt vor Verschleiss. Die eingeschränkte Beweglichkeit ist im frühen Stadium rein muskulär bedingt! Wir raten daher, das erkrankte **Gelenk beweglich** zu halten und die umgebende **Muskulatur zu kräftigen!** So können Schmerzmittel oder Operationen eventuell vermieden und die Lebensqualität wieder gesteigert werden.

Mit der InBody-Bioimpedanzmessung können wir muskuläre Dysbalancen erkennen, welche durch die Schonhaltung entstanden sind. Oft zeigen sich bei arthrotischen Veränderungen auch Unterschiede im extrazellulären Wasser. Sind bereits leichte entzündliche Prozesse im Gang, steigt der Anteil des extrazellulären Wassers im Verhältnis zum Ganzkörperwasser im betreffenden Segment. **Wichtig sind bei Arthrose** vor allem der **Erhalt der Beweglichkeit** und die **Bekämpfung von Dysbalancen**, die zu einem Hinkmuster führen können. Genau dem wollen wir auf den Grund gehen und Lösungen erarbeiten!

Unspezifische Rückenschmerzen

80% der Bevölkerung leidet mindestens einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen. Diese werden durch Fehlhaltungen, Fehlstellungen oder Haltungsschwächen verursacht und sind in den meisten Fällen die Folge von fehlender Beweglichkeit oder Kraft. Die Bewegungs- und Haltungskompetenz im Rumpf- und Beckenbereich sind entscheidende Grössen für die Gesundheit des Rückens. Ein gesunder Rücken ist sowohl kräftig, wie auch beweglich in allen beteiligten Gelenken. Fehlt irgendwo etwas, führt dies

oft zu Beschwerden. Mit dem Idiag M360 **Wirbelsäulenscan** erfassen wir strahlenfrei die **Haltung, Beweglichkeit und Stabilität** des Rückens und können Ihnen auf einfache Art und Weise objektiv zeigen, wo die Probleme liegen. Die Analyse hilft uns, Ziele zu bestimmen wie die Kräftigung der Bauchmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit oder die Mobilisierung blockierter Wirbelsäulensegmente. Dadurch haben sowohl wir, als auch Sie die Grundlage, gezielte Massnahmen zu ergreifen.



Bereits nach wenigen Trainings wird man subjektive Unterschiede spüren. Nach **sechs Wochen** werden objektive **Unterschiede im Wirbelsäulenscan** erkennbar.

Sarkopenie

Sarkopenie ist der mit fortschreitendem Alter zunehmende **Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft** und die damit einhergehenden funktionellen Einschränkungen des älteren Menschen. Man muss dabei wissen, dass der Mensch ab dem Alter von 25-30 Jahren nur noch an Muskulatur abbaut, sofern nichts dagegen unternommen wird. Im Laufe des Lebens verliert der Mensch ca. 40-50% der Muskulatur und diese fehlende Kraft führt irgendwann zu **Einschränkungen der Lebensqualität, der Bewegungsfreiheit** und der Freiheit der Entscheidungen über unser eigenes Leben.



Mit der InBody-Bioimpedanzmessung können wir den Sarkopenie-Index genau bestimmen. Dabei wird die Muskelmasse der Extremitäten geteilt durch die eigene Grösse in Quadrat. Männer sollten dabei immer über 7 kg/m² und Frauen über 5.7kg/m² sein. Mit **gezieltem Krafttraining** und der Umsetzung von **Ernährungstipps** lassen sich auch hier bereits nach kurzer Zeit erste

Erfolge zeigen. Die beste Lösung gegen Sarkopenie ist eine frühe Prävention und ein lebenslanges Arbeiten dagegen!



Einsiedler Gesundheitsaktion

- 6-Wochen Training
- Eingangstest inkl. individuelle, spezifische Zielsetzung
- Individuelle Trainingsplangestaltung mit Integration der EGYM SmartStrength und SmartFlex Geräte, SensoPro und zusätzlichen spezifischen Übungen
- Teilnahme am Vortrag «In sechs Wochen zu ersten Erfolgen» am 10. November 2022
- Trainingsplananpassung nach drei Wochen
- Erfolgsüberprüfung nach sechs Wochen
- Teilnahme an allen Gruppenkursen
- Benutzung des Kinderhorts
- Kontinuierliche Trainingsbetreuung während der gesamten Öffnungszeit



Für nur CHF 149.-

Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz!
055 418 30 40 oder
info@physio-care-center.ch

Anmeldeschluss: 30. November 2022

Trainingsmöglichkeiten

In unserem **Aktiv Center** haben wir eine grosse Vielfalt an Trainingsmöglichkeiten, um gegen vorhandene Beschwerden oder Probleme anzukämpfen. Natürlich können Sie auch mit einer anderen Trainingsmotivation an unserer Aktion teilnehmen!

Die **EGYM SmartStrength Kraftgeräte** erfreuen sich im Physio Care Center grosser Beliebtheit. Vor allem die benutzerfreundliche Bedienung der Geräte, die sich nach Hinhalten des eigenen Badges automatisch auf die vom Betreuer vorgegebenen Einstellungen einstellen, wird sehr geschätzt. Den Trainierenden werden mit **visueller Unterstützung** auf den Bildschirmen der korrekte Bewegungsumfang und die korrekte Geschwindigkeit angezeigt, was zu mehr Trainingssicherheit sowie einer höheren Motivation führt. Die automatische Periodisierung mit wechselnden Trainings nach sechs Einheiten sorgt für ständige Wachstumsreize für die Muskulatur. Mit **EGYM SmartFlex** bietet das Physio Care Center zudem die dazu passende Trainingsmöglichkeit zur Verbesserung der **Beweglichkeit** mittels **Muskellängentraining**. Der **SensoPro** ist das bislang einzige geführte **Koordinationsstraining** der Welt und sogar eine Schweizer Erfindung. Nach einer betreuten Einführung können die



Trainierenden den SensoPro dank Videos ohne Probleme eigenständig benutzen. Die Programme bieten fortlaufend neue Trainingsreize und sorgen für Abwechslung. Das Training am SensoPro macht Spass und dauert nicht länger als zehn Minuten. Die kurzen Anpassungszeiten und die lebenslange Trainierbarkeit der koordinativen Fähigkeiten sorgen für schnelle Erfolge, die zusätzlich motivieren. Auch bei Rückenbeschwerden ist ein Training mit dem SensoPro oft sehr erfolgreich, da sich Bandscheiben und Knorpel, durch Belastungen zusammendrücken und bei der anschliessenden Entlastung mit Flüssigkeit vollsaugen und so ihre Funktionsfähigkeiten erhalten.

Zusätzlich zu diesen digitalen Trainingsmöglichkeiten können mit unseren **me-**



chanischen Kraftgeräten alle möglichen Bewegungen durchgeführt werden. Ebenso bieten wir viele Möglichkeiten, mit freien Bewegungen oder dem eigenen Körpergewicht zu arbeiten. Mit unserem grossen Angebot an **verschiedenen Gruppenkursen** kann ebenfalls optimal auf bestimmte Beschwerden eingegangen werden.

Unser **erfahrenes Team** aus Bewegungswissenschaftlern, Dipl. Fitnesstrainern und einer Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung steht Ihnen nicht nur mit jeder Menge Know-how, sondern auch mit guter Laune motivierend zur Seite. Sie werden die optimale Zusammensetzung für Ihren Trainingsplan finden und Ihnen auf Wunsch Empfehlungen für passende Gruppenkurse geben.