

Das kostenlose Magazin mit dem gesunden Mehrwert!

PRAXIS PLAUSCH



Ausgabe Nr. 1 - Frühling/Sommer 2025

PraxisPlausch - unsere erste Auflage: Ein Blick hinter die Kulissen

Es ist ein aufregender Moment für unser gesamtes Team – die erste Ausgabe unserer neuen Praxiszeitschrift „PraxisPlausch“ ist endlich da! Nach Wochen der Vorbereitung, des Schreibens, der Planung und der Zusammenarbeit freuen wir uns, dir und unseren Partnern eine weitere Möglichkeit zu bieten, sich über unsere Arbeit und alles rund um das Thema Gesundheit zu informieren.

Diese Zeitschrift ist mehr als nur ein Informationsblatt. Sie ist ein Spiegelbild unserer Philosophie, unseres Engagements und vor allem der wertvollen Beziehungen, die wir mit euch, unseren Patienten, pflegen. Mit „PraxisPlausch“ möchten wir nicht nur unsere Expertise weitergeben, sondern auch eine Plattform bieten, auf der du mehr über die Menschen erfahren kannst, die hinter den Türen unseres Gesundheitszentrums arbeiten.

Ein großer Dank gilt in diesem Zusammenhang meinem fantastischen Team. Ohne den unermüdlichen Einsatz und die Leidenschaft jedes einzelnen Mitarbeiters wäre dieses Projekt nicht möglich gewesen. Jeder von euch hat auf seine Weise dazu beigetragen, diese erste Ausgabe von „PraxisPlausch“ zu einem echten Highlight zu machen. Euer Engagement, eure Kreativität und eure Expertise machen unser Zentrum zu einem besonderen Ort – und genau das spiegelt sich in den Seiten dieser Zeitschrift wider.

Natürlich sprechen wir auch unseren Patienten einen besonderen Dank aus. Es ist uns eine Freude, dich auf deinem Gesundheitsweg begleiten zu dürfen. Deine Motivation, dein Vertrauen und dein Feedback sind die Grundlage für alles, was wir tun. „PraxisPlausch“ ist für dich, damit wir dich noch besser informieren, aufklären und unterstützen können. Wir hoffen, dass dir diese Zeitschrift genauso viel Freude bereitet, wie uns ihre Erstellung.

Die erste Auflage von „PraxisPlausch“ soll nicht nur eine einmalige Sache bleiben. Es ist unser Ziel, diese Zeitschrift regelmäßig herauszubringen und dir immer wieder neue Einblicke in unsere Arbeit, spannende Gesundheitsthemen und interessante Einblicke in die Welt der Physiotherapie und Medizin zu bieten.

Wir freuen uns auf deine Rückmeldungen, Ideen und Vorschläge – gemeinsam können wir „PraxisPlausch“ noch besser und vielseitiger gestalten. Bleib gesund und aufgeschlossen für neue Perspektiven!

Mit herzlichen Grüßen,



Nisha Jung
Chefredakteurin und Inhaberin des Gesundheitszentrums



Herausgeber:



Gesundheitszentrum Jung
Frau Nisha Jung
In der Wüste 1
57462 Olpe
www.gesundheitszentrum-jung.de

Gestaltung & Druck:



Werbeagentur KLAPPSTUHL, Wenden/Südwestfalen
www.agentur-klappstuhl.com

Wer wir sind - das Gesundheitszentrum Jung: PraxisPlausch mit Inhaberin Nisha Jung

Hallo, ich bin Nisha Jung, seit 2016 Gründerin und Inhaberin des Gesundheitszentrum Jung!

Vielleicht hast du dich schon immer einmal gefragt, wer hinter dem Gesundheitszentrum Jung steht, wie es bloß sein kann, dass eine indische Frau so ein Sauerländer Deutsch spricht und warum die Praxis überhaupt in Olpe ist. Hier findest du die Antworten auf deine brennenden Fragen!

Privat & ungefiltert

Ich bin gebürtig aus Indien und in 1988 von zwei waschechten Ölpfern, die in Attendorn wohnten, adoptiert worden - daher natürlich auch das Sauerländer Deutsch ;-) Aufgewachsen bin ich dann auch in Attendorn und machte dort 2007 mein Abi. Meine zweite Heimat sind allerdings die USA, denn einen Teil meiner Schulzeit verbrachte ich in Fayetteville in Arkansas.

Heute lebe ich mit meiner Frau Helena, die auch Physiotherapeutin ist, noch immer in Attendorn. Gemeinsam haben wir zwei wunderbare Kinder und einen Hund, der uns regelmäßig in die Natur bringt.

Von Fango-Knete zur Manuellen Therapie – wie ich die Welt der Physio entdeckte.

Schon als Kind verbrachte ich Zeit in der Praxis meines Vaters im Attendorner Krankenhaus. Mein Physio-Werdegang begann also mit Schaukeln im Schlingentisch und Knetfiguren aus Fangomasse. Folglich bin ich dann irgendwann aufgestiegen in echte Nebenjobs. Da ging es los mit Verordnungen stempeln für einen 5er mehr Taschengeld und irgendwann wusste



ich dann wie man Fangos macht, Moorbäder schrubbt und was überhaupt eine Elektrotherapie ist.

Somit war der Weg in die Physiotherapie vorprogrammiert!

2011 schloss ich meinen Bachelor in Physiotherapie in den Niederlanden ab. Danach sammelte ich viereinhalb Jahre wertvolle Erfahrung in der Praxis meines Vaters. In den nächsten 9 Jahren spezialisierte ich mich auf die Manuelle Therapie nach Maitland.

2015 wurde diese Praxis dann geschlossen (große Konzerne sind nicht immer so spaßig) und ich entschied mich spontan, die Praxis in Olpe im ehemaligen Möbelhaus Löser neu zu eröffnen.

Meine Vision für ganzheitliche Gesundheit

Meine Erfahrungen haben mir gezeigt, dass Bewegung und ein aktiver Lebensstil die Grundpfeiler sind, um die Vision von „Unbeschwert werden. Jung bleiben!“ zu verwirklichen.

Das geht jedoch nicht nur mit Physiotherapie und somit wuchs das Ziel, der größte und

umfassendste Gesundheitsanbieter in Olpe zu werden. Heute ist das Gesundheitszentrum Jung eine der größten Physiotherapie Praxen im gesamten Kreis Olpe, unser Angebot wächst stetig und das Ziel, deine Gesundheit auf das next level zu heben rückt immer näher.

Ohne mein Team geht nichts: unsere gemeinsame Mission!

Dieser Weg wäre nicht möglich ohne mein hochqualifiziertes & engagiertes Team von Gesundheitsexperten. Also hier schon mal ein riesiges Dankeschön an mein wunderbares Team! Jedes Teammitglied teilt unsere Mission: „Mehr als Physiotherapie. Maßgeschneidert & nachhaltig für Alle!“

Gemeinsam schaffen wir wertvolle Unterstützung für die Menschen in unserer Region.

Ich freue mich darauf, dich in unserem Gesundheitszentrum willkommen zu heißen und gemeinsam an deinen Gesundheitszielen zu arbeiten!





Unsere Vision: Unbeschwert werden. Jung bleiben!

Stell dir vor, dein Leben könnte unbeschwert sein – genau das ist unser Ziel im Gesundheitszentrum Jung! Im Sommer 2024 haben wir zusammen als Team diese Vision entwickelt, die mehr ist als nur ein Slogan. Es ist deine Einladung, das Leben in seiner vollen Pracht zu genießen!

Was bedeutet „unbeschwert“ für dich?

- Deine Socken im Stehen anziehen? – Unbeschwert!
- Im Alter noch die Zugspitze erklimmen? – Unbeschwert!
- Ein ganzes Fußballspiel ohne Pause durch stehen? – Unbeschwert!

Wir möchten dein Leben so unbeschwert wie möglich gestalten. Mit unserem Angebot bringst du dich auf den Weg zu einem Alltag voller Leichtigkeit und Lebensfreude!

Unsere Mission: Mehr als Physiotherapie!

Wie setzen wir diese Vision in die Realität um? Ganz einfach! Mit „Mehr als Physiotherapie. Maßgeschneidert & nachhaltig für Alle!“

Wir bieten dir mit Leidenschaft und aus voller Überzeugung, nicht nur traditionelle Physiotherapie, sondern individuelle Lösungen, die ganz auf deine Bedürfnisse zugeschnitten sind. Physiotherapie sollte nicht nur kurzfristig helfen, sondern langfristig dein Wohlbefin-

den und deine Lebensqualität steigern.

Unsere Prinzipien:

- Individualität: Jeder Mensch ist einzigartig – und unsere Therapien ebenfalls!
- Nachhaltigkeit: Wir fördern gesunde Gewohnheiten, die ein Leben lang halten.
- Zugänglichkeit: Unsere Angebote richten sich an alle Altersgruppen und Lebenslagen.

Unser Ziel: Wir sind der größte Gesundheitsanbieter in Olpe!

Gesundheit ist ein ganzheitliches Konzept, und wir begleiten dich auf deinem Weg zu mehr Wohlbefinden, mit maßgeschneiderter Unterstützung und echtem Kontakt!

Als größter Gesundheitsanbieter in Olpe, findest du bei uns alles an einem Ort. Wir haben für dich ein Netzwerk aufgebaut, um dir ein umfassendes Angebot bieten zu können, das deine Gesundheit nachhaltig verändert – Physio, Training, Ernährungsberatung, mentale Gesundheit und Heilpraktik. Ein ganzheitliches Angebot für dich!

„Unbeschwert werden. Jung bleiben! Mehr als Physiotherapie. Maßgeschneidert & nachhaltig für Alle!“

Packen wir es gemeinsam an und genießen die Reise zu mehr Lebensfreude und Gesundheit!

ANZEIGE



WERBEAGENTUR
KLAPPSTUHL
Aktive Werbehilfe seit 2004

Filmproduktion • Print & Media Roboterwerbung



Was wir anders machen als andere

Sofortige Hilfe

Durch effiziente Planung halten wir Reserven für kurzfristige Anfragen bereit. Damit sind wir immer schnell für dich da – egal, ob bei akuten Beschwerden oder plötzlichen Veränderungen. So erhältst du die benötigte Behandlung ohne lange Wartezeiten!

Mehr Zeit für deine Therapie

Verlängere deine Behandlungszeit auf 40 Minuten im persönlichen 1:1 mit deinem Physiotherapeuten! Nutze die zusätzliche Zeit für individuelle Bedürfnisse.

Deine Vorteile

Intensivere Therapie: Zusätzliche Zeit für spezielle Übungen oder Erklärungen.
Bessere Ergebnisse: Schnellere Fortschritte durch längere Behandlungszeiten.

Aktive Therapie für deine Nachhaltigkeit

Wir setzen auf aktive, evidenzbasierte Therapie für deine Gesundheit – nachhaltig und absolut maßgeschneidert!

Warum aktive Therapie?

Eigenverantwortung: Du bist der Hauptakteur in deinem Heilungsprozess.
Evidenzbasierte Methoden: Unsere Therapien basieren auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.
Langfristige Erfolge: Aktives Training hilft, die Ursache an zu gehen und nicht nur die Symptome zu lindern.

Kostenlose Gesundheitsberatung

Wir bieten ein kostenloses 1:1 Gespräch, um dir zu helfen, deine Gesundheitsziele zu erreichen.

Du bekommst:

Individuelle Lösungen: Analyse deiner Anliegen und maßgeschneiderte Strategien.
Professionelle Expertise: Fundierte Empfehlungen von erfahrenen Therapeuten.
Zielgerichtete Planung: Unterstützung bei deinen Zielen.

Wir bündeln unsere Kräfte für dich

Durch unsere Partner bieten wir ein umfassendes Behandlungsspektrum:
Ernährungsberatung: Unterstützung zur Optimierung deiner Essgewohnheiten.
Mentale Entspannung: Techniken zur Stressbewältigung.

Erfahre mehr zu unseren Kooperationspartnern auf den Seiten 16 und 17



Unser Leistungsspektrum

Hier findest du einen Überblick über die Kernangebote im Gesundheitszentrum Jung:

- ⊙ Physiotherapie
- ⊙ Training
- ⊙ Hausbesuche
- ⊙ Manuelle Therapie
- ⊙ Therapie für neurologische Erkrankungen (KG-ZNS)
- ⊙ Rehasport

Komm vorbei und entdecke, wie wir gemeinsam an deiner Gesundheit arbeiten können!



Physio Wissen: Arthrose verstehen Mythen über Arthrose – die 4 häufigsten Irrtümer!

Bei Arthrose sollte man das Gelenk schonen und nicht belasten!

Geringe Aktivität steht bei Menschen mit Kniegelenksarthrose mit einer tendenziell stärkeren Knorpelverdünnung in Zusammenhang. Moderates Laufen verschlechtert nicht die strukturelle Progression der Arthrose und ist über 2 Jahre sogar mit einer Verbesserung der Gelenkbeschwerden assoziiert. Therapeutische Übungen haben einen günstigen Effekt auf die Knorpelzusammensetzung (Kollagen und Glykosaminoglykane).

Hast du gewusst, dass eine geringe Aktivität zu einer stärkeren Knorpelverdünnung bei Kniegelenksarthrose führen kann? Aber keine Sorge – moderates Laufen ist nicht der Feind! Tatsächlich zeigt die Forschung, dass es die strukturelle Progression der Arthrose nicht verschlechtert. Im Gegenteil: Menschen, die regelmäßig joggen, berichten über verbesserte Gelenkbeschwerden sogar nach zwei Jahren!

Es wird sogar noch besser! Therapeutische Übungen haben einen positiven Effekt auf die Zusammensetzung deines Knorpels. Sie fördern die Erneuerung von Kollagen und Glykosaminoglykanen, die wichtig für die Gesundheit deiner Gelenke sind.

Arthrose muss also kein Grund zur Sorge sein. Bleib aktiv und genieße das Leben!

Je stärker die Degeneration des Gelenks, desto stärker die Symptome.

Schmerz wird sicher von Gelenkfaktoren bestimmt, z. B. Knochenmarködemen oder einer Synovitis, aber eben auch von multiplen anderen Treibern für Schmerz & Funktionsverlust, wie Komorbidität, Übergewicht, Fatigue, Muskelschwäche, physischer Belastung, Überzeugungen, Katastrophisieren, passivem Coping, Stress, schmerzbezogener Furcht, Depression, geringer Selbstwirksamkeit, Lebensstilfaktoren (Schlaf, Ernährung, Aktivität).

Zuerst einmal gibt es keinen Zusammenhang zwischen der Stärke der Degeneration eines Gelenks und der Intensität deiner Symptome. Arthrose ist per Definition nicht schmerzhaft, sondern eine Arthritis (= eine entzündlich aktivierte Arthrose) ist das, was wirklich weh tut.

Also je kaputter desto mehr Schmerz ist absolut falsch und das liegt an der Komplexität und der individuellen Wahrnehmung von Schmerz.

Schmerz wird von einer Vielzahl von Faktoren beeinflusst – und du kannst aktiv dagegen steuern!

Eine nicht-operative Therapie ist ineffektiv und zögert einen Gelenkersatz nur heraus!

Aufklärung, Lebensstilveränderung, Gewichtsreduktion & Training sind die Eckpfeiler eines nicht-operativen Managements und sind internationale Erstlinienempfehlungen bei einer Arthrose. Mehr als 30 Studien zei-

gen, dass 2 von 3 derer, die sich schon für einen Gelenkersatz entschieden hatten, nach einem solchen Programm darauf verzichten konnten.

Das ist ein weit verbreiteter Irrtum! Tatsächlich können gezielte Maßnahmen wie Aufklärung, Lebensstiländerungen, Gewichtsreduktion und Training die entscheidenden Eckpfeiler deines Managements bei Arthrose sein! Und genau das wird auch von internationalen Leitlinien empfohlen. Mehr als 30 Studien zeigen, dass 2 von 3 Personen, die sich bereits für einen Gelenkersatz entschieden hatten, nach einem gezielten Programm darauf verzichten konnten!

Eine Arthrose ist eine reine Verschleißerkrankung!

Bei Menschen ohne vorherige Verletzung ist Arthrose in der Regel ein biologisch vermittelter Entzündungsprozess. Hunderte von Proteinen, Zytokinen, Chemikalien und anderen Verbindungen, die durch das Synovium oder die Auskleidung (lining cells) der Gelenke hergestellt werden, triggern Entzündungsprozesse im Gelenk bzw. dem gesamten Körper. Grund dafür sind meist metabolische Faktoren (geringgradig chronische Entzündung).

Arthrose ist weit mehr als nur „Abnutzung“. Das ist für die Komplexität unseres Körpers eine viel zu mechanische Sichtweise. Bei Menschen ohne vorherige Verletzungen wird Arthrose oft durch einen biologischen Entzündungsprozess ausgelöst.

Und was passiert dabei im Körper?

Hunderte von Proteinen, Zytokinen, Chemikalien und anderen Verbindungen werden von der Gelenkschleimhaut produziert. Diese Substanzen triggern Entzündungsprozesse, die nicht nur auf das Gelenk beschränkt sind, sondern sich im gesamten Körper ausbreiten können!

Der Grund für diese Entzündungen liegt oft in metabolischen Faktoren – genauer gesagt, in einer geringgradigen chronischen Entzündung. Diese entzündlichen Prozesse können sich stark auf deine Gelenkgesundheit auswirken und die Symptome der Arthrose verstärken.



Infos – Wissenssnack

Arthrose: Dein Weg zu mehr Bewegung und weniger Schmerzen!

Wusstest du, dass Arthrose die am weitesten verbreitete Gelenkerkrankung bei Erwachsenen ist? In Deutschland leiden etwa 5 Millionen Menschen darunter! Umso wichtiger ist es, ein echtes Verständnis für diese Erkrankung zu entwickeln, anstatt sich von Mythen leiten zu lassen.

Keine Angst vor Gelenkverschleiß!

Arthrose wird oft fälschlicherweise mit „Gelenkverschleiß“ gleichgesetzt, was ein gefährliches Missverständnis ist. Viele denken, dass eine Belastung das Gelenk noch mehr abnutzt. Tatsächlich gilt: Je weniger du dein Gelenk belastest, desto dünner wird der Knorpel! Moderate Bewegung und Training sind der Schlüssel, um dein Gelenk gesund zu erhalten.

Ein interessantes Beispiel: Moderate Läufer haben seltener Kniegelenksarthrosen als Nicht-Läufer. Selbst wenn du bereits Arthrose hast, ist Laufen nicht nur sicher, sondern reduziert auch deine Schmerzen. Bewegung nährt und „schmiert“ deine Gelenke!

Bewegung ist das Geheimnis!

Wenn wir von Bewegung sprechen, meinen wir nicht extreme Belastungen. Moderate Aktivitäten wie Walken, Joggen oder Krafttrai-

ning sind die beste Wahl! Und erinnere dich: „Die Dosis macht das Gift!“

Eine effektive Bewegungstherapie in Kombination mit einem gesunden Mindset und gegebenenfalls einer Gewichtsreduktion ist die goldene Regel für Arthrose-Patienten. Studien zeigen, dass Bewegung sogar effektiver wirkt als Schmerzmittel!

Arthrose ist mehr als Verschleiß!

Arthrose ist kein einfacher Gelenkverschleiß. Wenn wir altern, altern auch unsere Gelenke! Wir entwickeln Falten auf der „Außenseite“ (der Haut) und vergleichbar dazu altersentsprechende Veränderungen auf der „Innenseite“, den Gelenken. Diese Veränderungen führen nicht zwangsläufig zu Schmerzen oder funktionellen Einschränkungen. Viele Menschen mit nur geringen arthrotischen Veränderungen im Röntgenbild leiden unter starken Schmerzen, während andere dagegen selbst mit massiven Gelenkveränderungen, kaum über Schmerzen berichten. Das hört sich verrückt an, oder? Wie ist das denn jetzt zu erklären, wirst du dich vielleicht fragen?

Schmerz: Ein komplexes Thema

Schmerz ist komplex und KEINE einfache Botschaft aus einem geschädigten Gelenk. Schmerz ist vielschichtig und wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst: Mentale Gesundheit, Lebensstil, soziales Umfeld, schwachen Muskeln, Angst vor Schmerz, Bewegung, etc..

Auf all diese Faktoren können wir gezielt einwirken, um Arthrosesymptome nachhaltig zu beeinflussen. Das versteht man in der Wissenschaft tatsächlich unter Ganzheitlichkeit. All diese Aspekte sind entscheidend für dein Schmerzerlebnis und deine Lebensqualität. Die gute Nachricht: Du kannst aktiv auf all diese Faktoren einwirken!

Eindeutige Botschaft: Bewegung hilft!

Eine Arthrose endet demzufolge auch nicht - wie oft angenommen - automatisch irgendwann in einem Gelenkersatz. Durch die Beeinflussung dieser Faktoren kann man in den meisten Fällen langfristig einen Gelenkersatz vermeiden. 2 von 3 Patient:innen, bei denen ein Gelenkersatz bereits geplant war, verzichteten in einer skandinavischen Studie nach einer Trainings-therapie in Verbindung mit einem Schulungsprogramm auf die geplante OP.



Merke dir: Gelenke benötigen Bewegung – und sogar Belastung! Der Knorpel wird wie ein Muskel dünner, wenn wir ihn nicht fordern.

Zusammengefasst: Bewegungstherapie, ein starkes Mindset und gegebenenfalls Gewichtsreduktion sind die Schlüsselfaktoren für den Umgang mit Arthrose. Der Zusammenhang von Gelenkveränderungen und Schmerz bzw. Funktion ist sehr individuell und beeinflussbar. Arthrose ist ein ganzheitliches (biopsychosoziales) Problem, kein reines Gelenkproblem!

Vergiss die Medikamente – Training und Bewegung sind der wahre Weg, um Schmerzen zu lindern und deine Lebensqualität zu steigern!

Startet jetzt gemeinsam eure Reise zu mehr Gesundheit und weniger Schmerzen – das Gesundheitszentrum Jung steht dir zur Seite!

Arthrose im Alltag – Tipps & Tricks zum Umgang

Einer der wichtigsten Punkte im Management einer Arthrose ist dein Umgang mit den Beschwerden im Alltag.

Hier ein paar Tipps und Tricks, auf was du achten solltest:

- Arthrose ist nicht schmerzhaft. Arthritis aber schon! Kenne das Auf und Ab der Arthrose. Verstehe die Auslöser, die dich in die entzündliche Phase treiben und lerne diese zu managen. Ein Auslöser kann z. B. eine Über- oder Fehlbelastung sein, der Konsum bestimmter Nahrungsmittel oder eine stressige Lebenssituation.
- Im Akutfall ist es für eine kurze Zeit (max. 2 Tage) sinnvoll, das Gelenk zu schonen. Reduziere deine Bewegung auf ca. 1/3 deiner normalen Tagesbelastung. Wenn es dir gut tut, unterstütze den Abbau der Reizung durch Retterspitz, Quarkwickel oder Ähnliches.
- Schmerz ist nicht immer ein Zeichen dafür, dass etwas kaputt geht! Lerne, deinen Schmerz zu verstehen und steuere so dein Training bewusst.

MOBILE PHYSIOTHERAPIE
SCHRITT FÜR SCHRITT
ZU MEHR SELBSTSTÄNDIGKEIT

UNBESCHWERT
WERDEN.
Jung bleiben!

WIR KOMMEN ZU DIR!

Du willst dir alleine im Stehen wieder die Socken anziehen können?
 Du willst möglichst lange noch ohne Rollator laufen können?
 Du willst nach deiner OP die Gehstützen wieder loswerden?
 Dein Arzt hat dir ein Rezept über Hausbesuch ausgestellt?

Noch kannst du nicht in die Praxis zur Therapie kommen
 und genau deshalb kommen wir zu DIR!

Wir unterstützen dich auf deinem Weg -
 Schritt für Schritt zu mehr Selbstständigkeit!

DU BRAUCHST EINEN TERMIN?
AUCH KURZFRISTIG?

TERMIN?

02761-9777278

0171-2734372



Inhaberin: Nisha Jung • In der Wüste 1 • 57462 Olpe
 Telefon: 02761 - 977 72 78 • WhatsApp: 0171 - 273 43 72
 E-Mail: info@gesundheitszentrum-jung.de

Kooperationspartnerin: Aneta Piecha

Ein Weg zu deiner inneren Balance und mehr Wohlbefinden

In einer hektischen Welt biete ich dir mit Beauty Inside in Drolshagen - Schreibershof einen Raum, in dem Körper, Geist und Seele in Einklang kommen können. Ich bin Aneta Piecha – zertifizierte Massage-Therapeutin mit einer Leidenschaft für ganzheitliche Präventionsmethoden.

Ganzheitlicher Ansatz der Lomi Lomi Massage

Ich habe mein Wissen durch verschiedene Massage- und Meditationsausbildungen erweitert. Die hawaiianische Lomi-Lomi-Massage verwendet langsame, fließende Streichungen, die die Durchblutung fördern und den natürlichen Heilungsprozess unterstützen.

Studien zeigen, dass diese Berührungen Stress reduzieren sowie Endorphine freisetzen.

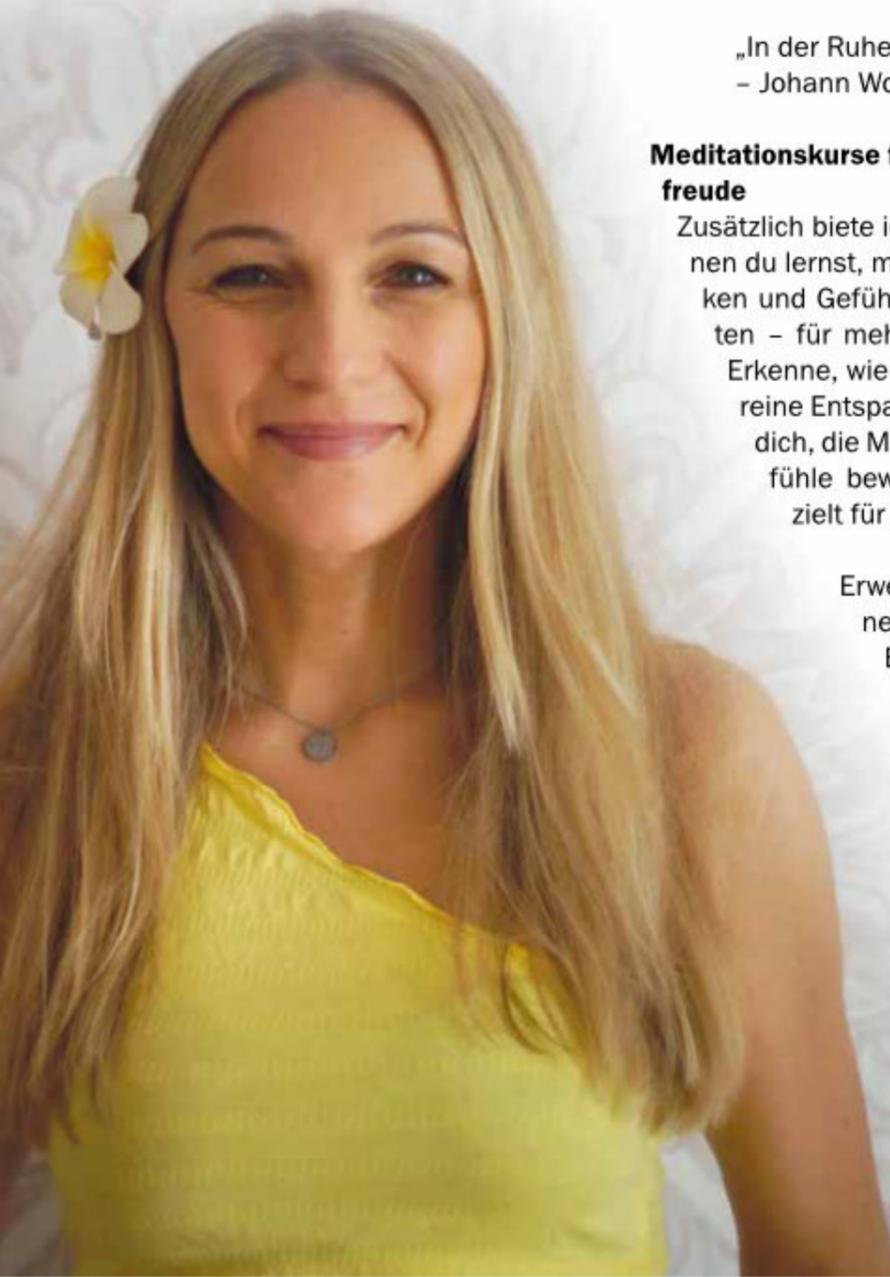
„In der Ruhe liegt die Kraft.“
– Johann Wolfgang von Goethe

Meditationskurse für mehr Energie und Lebensfreude

Zusätzlich biete ich Meditationskurse an, in denen du lernst, mithilfe der Kraft deiner Gedanken und Gefühle dein Leben aktiv zu gestalten – für mehr Energie und Lebensfreude. Erkenne, wie Meditation weit mehr als eine reine Entspannungsübung ist: Sie befähigt dich, die Macht deiner Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen und gezielt für dein Wohlbefinden zu nutzen.

Erwecke deine Lebensfreude und
neues Körpergefühl

Erlebe die Magie der Lomi-Lomi-Massage: Spüre, wie tiefe Entspannung und neu erwachte Lebensfreude deinen Körper durchströmen. Gönn dir die Auszeit, die du verdienst, und buche jetzt deinen Termin für körperliche Entspannung – entkomme dem Stress des Alltags!



Kooperationspartnerin: Linda Ortmann

Mein Name ist Linda Ortmann. Ich bin Sportwissenschaftlerin und Ernährungstherapeutin, verheiratet, Mama von zwei Kindern und Sauerländerin. Ich liebe es mit Menschen zu arbeiten und sie auf ihrem persönlichen Gesundheitsweg zu begleiten.

Nach meinem Studium der Sportwissenschaften habe ich schnell für mich erkannt, dass die Themen Sport und Ernährung sehr naheliegend sind. Sowohl im Leistungssport als auch Breitensport spielen Nährstoffverhältnisse, Leistungssteigerung und eine optimale Regeneration eine wichtige Rolle - dabei ist eine ausgewogene Ernährung unumgänglich.

Auf der anderen Seite kann eine Gewichtsoptimierung durch eine gezielte Bewegungs- und Trainingsempfehlung wesentlich effektiver erreicht werden.

Unsere heutige Gesellschaft ist geprägt durch „Junk-Food“ - die Zuckerindustrie wächst stetig und die Zivilisationskrankheiten nehmen dramatisch zu. Nicht nur Übergewicht, sondern auch Krankheitsbilder wie Bluthochdruck, Fettleber, Zöllia-
kie oder eine Insulinresistenz lassen sich durch eine gezielte Ernährungsumstellung verbessern. Daneben tragen Lebensmittelunverträglichkeiten oder Intoleranzen bei vielen Menschen zur Unzufriedenheit und Ratlosigkeit in ihrem Ernährungsverhalten bei.

Mein Ziel ist es, durch eine individuelle Ernährungsberatung Menschen zu einem besseren und ein Stück weit gesünderem Leben zu führen. Ich freue mich, in Zukunft eng mit dem Gesundheitszentrum Jung zusammenzuarbeiten- so finden Sport und Ernährung perfekt zusammen. Und oftmals ist der „Mehrblick“ der Schlüssel zum Erfolg!



Training in Fokus

Werde aktiv gegen Arthrose: Dein Trainingspaket im Gesundheitszentrum Jung!

Bist du bereit, die Kontrolle über deine Gesundheit zu übernehmen und Arthrose hinter dir zu lassen? Bei uns im Gesundheitszentrum Jung bieten wir dir ein umfassendes Arthrose Trainingspaket, das dir hilft, dein Wohlbefinden zurückzugewinnen und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern!

Was beinhaltet unser Trainingspaket?

Training über 24 Monate

Langfristig aktiv bleiben! Mit unserem 24-monatigen Trainingsprogramm unterstützen wir dich dabei, nicht nur Schmerzen zu lindern, sondern auch deine Beweglichkeit zu verbessern. Regelmäßiges Training stärkt deine Muskulatur, stabilisiert deine Gelenke und lässt dich wieder unbeschwert leben!

Individueller Trainingsplan vom Physio

Du erhältst von unseren Physiotherapeuten einen maßgeschneiderten Trainingsplan, der exakt auf deine Bedürfnisse abgestimmt ist. Egal, welche Ziele du verfolgst, wir begleiten dich auf deinem Weg zu mehr Gesundheit und Fitness.

Langfristige Physiotherapie-Betreuung

Du stehst nicht alleine da! Unsere langjährige physiotherapeutische Betreuung sorgt dafür, dass du immer die Unterstützung erhältst, die du brauchst. Unser Team ist stets für dich da, um Fragen zu klären und deine Fortschritte zu überwachen.

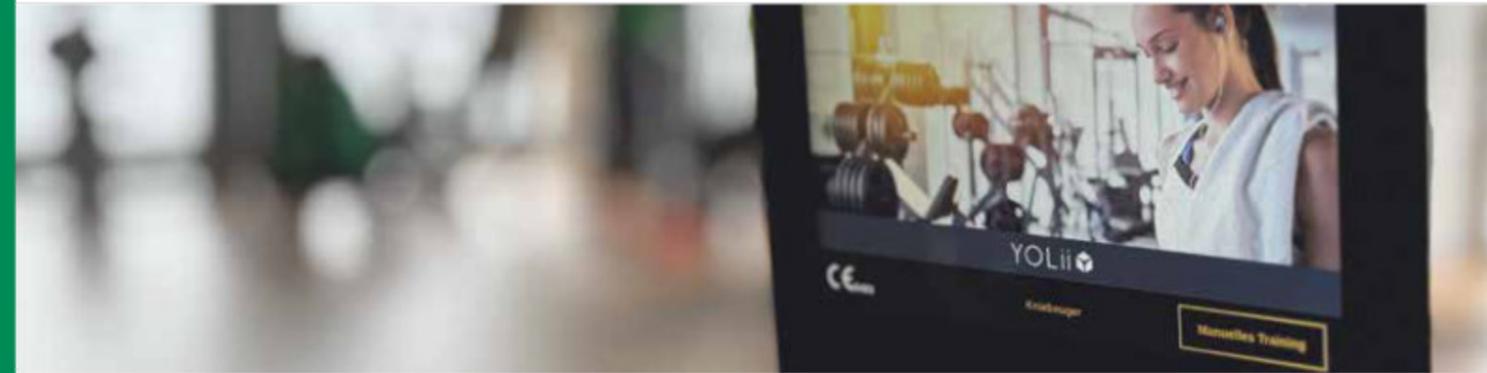
Ernährungsberatung mit unserer Ökotrophologin

Deine Ernährung spielt eine entscheidende Rolle! Unsere erfahrene Ökotrophologin hilft dir, deine Essgewohnheiten zu optimieren und entzündungshemmende Lebensmittel in deinen Speiseplan zu integrieren. Gemeinsam erarbeiten wir einen individuellen Ernährungsplan, der nicht nur lecker, sondern auch gesund ist!

Warum du dieses Paket nicht verpassen solltest:

Arthrose muss kein Grund sein, auf Lebensqualität zu verzichten. Nutze die Chance, aktiv zu werden! Mit unserem Arthrose Trainingspaket hast du alle Ressourcen an der Hand, um deine Gesundheit nachhaltig zu verbessern und ein aktives Leben zu genießen.

Warum warten? Starte jetzt deine Reise zu einem unbeschwertem Leben! Lass uns gemeinsam an deinen Zielen arbeiten!



YOLii – Vorteile

Im Gesundheitszentrum Jung setzen wir auf innovative Ansätze, um dir das bestmögliche Trainingserlebnis zu bieten. Unser Trainingssystem YOLii ist eine digitale Trainingsassistentin, die dir hilft, deine Ziele effektiv und sicher zu erreichen. Hier sind die wichtigsten Vorteile, die YOLii für deine Trainingsroutine bringt:

Individuelle Unterstützung

Mit YOLii erhältst du eine maßgeschneiderte Assistenz, die auf deine spezifischen Bedürfnisse und Ziele eingeht. Egal, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist, YOLii bietet dir Übungen, die ganz an dein Trainingslevel angepasst sind.

Kombination von Krafttraining und freien Übungen

YOLii kombiniert Krafttraining am Gerät mit freien Übungen, um dir eine vollständige und ausgewogene Trainingserfahrung zu bieten. Dies ermöglicht es dir, sowohl deine Muskeln zu stärken als auch deine Flexibilität und Beweglichkeit zu verbessern. Das funktionelle Training ist essentiell, um die gewonnene Kraft sicher in deinen Alltag übertragen zu können.

Digitale Trainingsassistentin

Die Benutzerfreundlichkeit von YOLii sorgt dafür, dass du dein Training selbstbewusst und effektiv gestalten kannst. Mit klaren Anweisungen und visuellen Hilfen wirst du geführt, sodass du dich auf die Ausführung der Übungen konzentrieren kannst, ohne in missverständliche Strichmännchen-Zeich-

nungen schauen zu müssen.

Home-Trainingsplan – auch zuhause geht's weiter!

Einer der größten Vorteile von YOLii ist der Home-Trainingsplan. Dieser bietet dir die Flexibilität, jederzeit und überall zu trainieren – egal, ob du zu Hause bist oder unterwegs. So kannst du dein Training nahtlos in deinen Alltag integrieren.

Motivation und Fortschrittsverfolgung

YOLii bietet dir nicht nur eine Trainingsanleitung, sondern auch die Möglichkeit, deinen Fortschritt zu verfolgen. Das motiviert dich, am Ball zu bleiben und deine Ziele stetig zu überwachen. Du wirst sehen, wie du dich entwickelst – und das steigert dein Selbstvertrauen!

Sicherheit und Effektivität

Durch die klare Anweisung und Unterstützung, die du von YOLii erhältst, minimierst du das Risiko von Verletzungen. Die digitale Assistenz sorgt dafür, dass du die Übungen korrekt ausführst, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Fazit

Das Trainingssystem YOLii bietet dir eine umfassende Lösung für dein Fitnessprogramm. Durch die Kombination von Kraft- und freien Übungen, individueller Unterstützung und der Flexibilität eines Heimtrainingsplans wirst du in der Lage sein, dein volles Potenzial auszuschöpfen.

Starte noch heute mit YOLii und erlebe die Vorteile eines modernen, effektiven Trainings!

Fragen & Antworten: Die häufigsten Fragen unserer Patienten und was unsere Experten dazu sagen!

Um dir ein besseres Verständnis für diese Erkrankung zu vermitteln und dir zu helfen, informierte Entscheidungen zu treffen, haben wir die häufigsten Fragen zusammengestellt, die unsere Patienten über Arthrose stellen. Diese Fragen können dir dabei helfen, deine Sorgen zu klären und die richtigen Schritte zur Verbesserung deiner Lebensqualität zu unternehmen.

Was ist Arthrose und wie entsteht sie?

Arthrose ist eine degenerative Gelenkerkrankung, die durch den Abbau des Gelenkknorpels gekennzeichnet ist. Folgende Faktoren sind in Ihrer Entstehung wichtig:

- ⊙ Alter: Mit dem Altern verringert sich die Fähigkeit des Knorpels, sich zu regenerieren.
- ⊙ Genetische Faktoren: Veranlagung zu Gelenkerkrankungen.
- ⊙ Mangelnde Bewegung: Ein inaktiver Lebensstil sorgt für inaktiven Knorpel.

Welche Symptome sind typisch für Arthrose?

In der nicht entzündlichen Phase gibt es häufig keine bis wenig Symptome.

In der entzündlich gereizten Phase sind folgende Symptome typisch:

- ⊙ Gelenkschmerzen: Besonders bei spezifischen Bewegungen oder Überbelastung.
- ⊙ Steifheit: Häufig nach längerem Sitzen oder in der Früh.
- ⊙ Schwellungen und Entzündungen: Im betroffenen Gelenk.
- ⊙ Eingeschränkte Beweglichkeit: Schwierigkeiten bei alltäglichen Bewegungen.

Wie kann ich feststellen, ob ich Arthrose habe?

Die Diagnose erfolgt in der Regel durch:

- ⊙ Anamnese: Die Erfassung deiner Symptome und der Krankengeschichte.
- ⊙ Körperliche Untersuchung:
Der Arzt testet die Beweglichkeit und Druckempfindlichkeit des Gelenks.
- ⊙ Bildgebende Verfahren:
Röntgenaufnahmen oder MRT zur Beurteilung des Gelenkzustandes und zur Feststellung von Knorpelschäden.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für Arthrose?

Behandlungsmöglichkeiten sind vielfältig und beinhalten:

- ⊙ Physiotherapie:
Gezielte Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Mobilität.
- ⊙ Ernährungsanpassungen: Entzündungshemmende Nahrungsmittel und Gewichtsreduktion zur Entlastung der Gelenke.
- ⊙ Training: Kontinuierlicher Aufbau der Muskulatur zur nachhaltigen Entlastung des Gelenks.

Ist körperliche Aktivität trotz Arthrose hilfreich?

Ja, körperliche Aktivität ist entscheidend! Wichtige Punkte sind:

- ⊙ Moderate Bewegung: Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren und spezielle Gelenkübungen können helfen, die Gelenkfunktion zu verbessern.
- ⊙ Kräftigung: Stärkung der Muskulatur um das Gelenk reduziert die Belastung auf das Gelenk selbst.

- ⊙ Flexibilitätsübungen: Dehnen und Mobilisation helfen, die Beweglichkeit zu erhalten und Schmerzen zu reduzieren.

Welche Rolle spielt die Ernährung bei Arthrose?

Eine gesunde Ernährung kann einen erheblichen Einfluss auf Arthrose haben.

Wichtige Punkte sind:

- ⊙ Entzündungshemmende Lebensmittel: Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse und fettreicher Fisch enthalten Antioxidantien, die entzündliche Prozesse im Körper bekämpfen können.
- ⊙ Omega-3-Fettsäuren:
Diese kommen in Fischölen vor und können Entzündungen reduzieren.
- ⊙ Gewichtsmanagement: Eine ausgewogene Ernährung hilft, Übergewicht zu vermeiden, was die Gelenke entlastet und Schmerzen lindert.

Wie kann ich meine Schmerzen bei Arthrose lindern?

Um Arthrose-bedingte Schmerzen zu lindern, solltest du folgende Strategien in Betracht ziehen:

- ⊙ Regelmäßige Bewegung: Moderate körperliche Aktivität kann helfen, die Gelenke geschmeidig zu halten und Schmerzen zu reduzieren.
- ⊙ Physiotherapie: Gezielte therapeutische Übungen steigern die Muskelfunktion und verringern Schmerzen.
- ⊙ Wärme- und Kälteanwendungen: Diese können Schmerzen lindern und Entzündungen reduzieren.
- ⊙ Medikamente: Über den Arzt kann eine Schmerzmedikation verordnet werden, um die Symptome zu kontrollieren.

Gibt es Besonderheiten, die ich bei der Physiotherapie beachten sollte?

Bei der Physiotherapie solltest du folgende Aspekte berücksichtigen:

- ⊙ Individuelle Anpassung: Die Therapie sollte auf deinen persönlichen Zustand und deine Bedürfnisse abgestimmt sein.
- ⊙ Offene Kommunikation: Informiere deinen Therapeuten über Veränderungen deines Zustands oder Schmerzen, um die Therapie entsprechend anzupassen.
- ⊙ Mitarbeit: Physiotherapie erfordert deine aktive Mitarbeit.
Gemeinsam erreichen wir deine Ziele!

Wann sollte ich einen Gelenkersatz bei Arthrose in Betracht ziehen?

Ein Gelenkersatz kann in Betracht gezogen werden, wenn:

- ⊙ Konservative Maßnahmen nicht mehr helfen: Wenn Physiotherapie und Medikamente keine ausreichende Schmerzlinderung bringen.
- ⊙ Einschränkungen im Alltag: Wenn die Arthrose deine Lebensqualität so stark beeinträchtigt, dass alltägliche Aktivitäten kaum noch möglich sind.



Mehr Fragen?

Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, unsere Antworten auf die häufigsten Fragen zu Arthrose zu lesen. Wir hoffen, dass diese Informationen dir helfen, ein besseres Verständnis für deine Gelenkgesundheit zu entwickeln und die notwendigen Schritte zur Verbesserung deiner Lebensqualität zu ergreifen.

Wenn du weitere Fragen hast oder zusätzliche Informationen benötigst, zögere nicht uns zu kontaktieren! Wir sind hier, um dir zu helfen

- WhatsApp: 0171 – 273 43 72

- E-Mail: info@gesundheitszentrum-jung.de

- Telefon: 02761 – 977 72 78

- Adresse: In der Wüste 1, 57462 Olpe

Vergiss nicht, uns auch auf unseren Social Media Kanälen zu folgen, um aktuelle Informationen, Tipps und Angebote zu erhalten:



Facebook



Instagram

Wir freuen uns darauf, von dir zu hören! Bleib gesund und aktiv!



Rätselspaß im Gesundheitszentrum

Lust auf eine spannende Herausforderung? Wir laden dich ein, an unserem Kreuzworträtsel teilzunehmen! Lass uns dein Wissen über Gesundheit und Fitness auf die Probe stellen und mach mit bei unserem tollen Gewinnspiel!

Der Hauptpreis? Ein gratis Monat Training im Gesundheitszentrum Jung! Egal, ob du deine Fitness steigern, etwas Neues lernen oder einfach aktiv bleiben möchtest – mit diesem Gewinn kommst du deinem Ziel ein großes Stück näher.

Schicke dafür das Lösungswort bis zum 31.05.2025 mit dem Betreff „PraxisPlausch Gewinnspiel“ und deinen Kontaktdaten per Mail an info@gesundheitszentrum-jung.de. Folge uns auf Social Media, um die Ziehung des Gewinners nicht zu verpassen!

Also, schnapp dir einen Stift, setz dich gemütlich hin und löse unser Kreuzworträtsel! Die Lösungen sind voller spannender Informationen rund um gesunde Bewegung und unseren Ansatz für ein unbeschwertes Leben. Viel Spaß und viel Erfolg!

Horizontal ▶

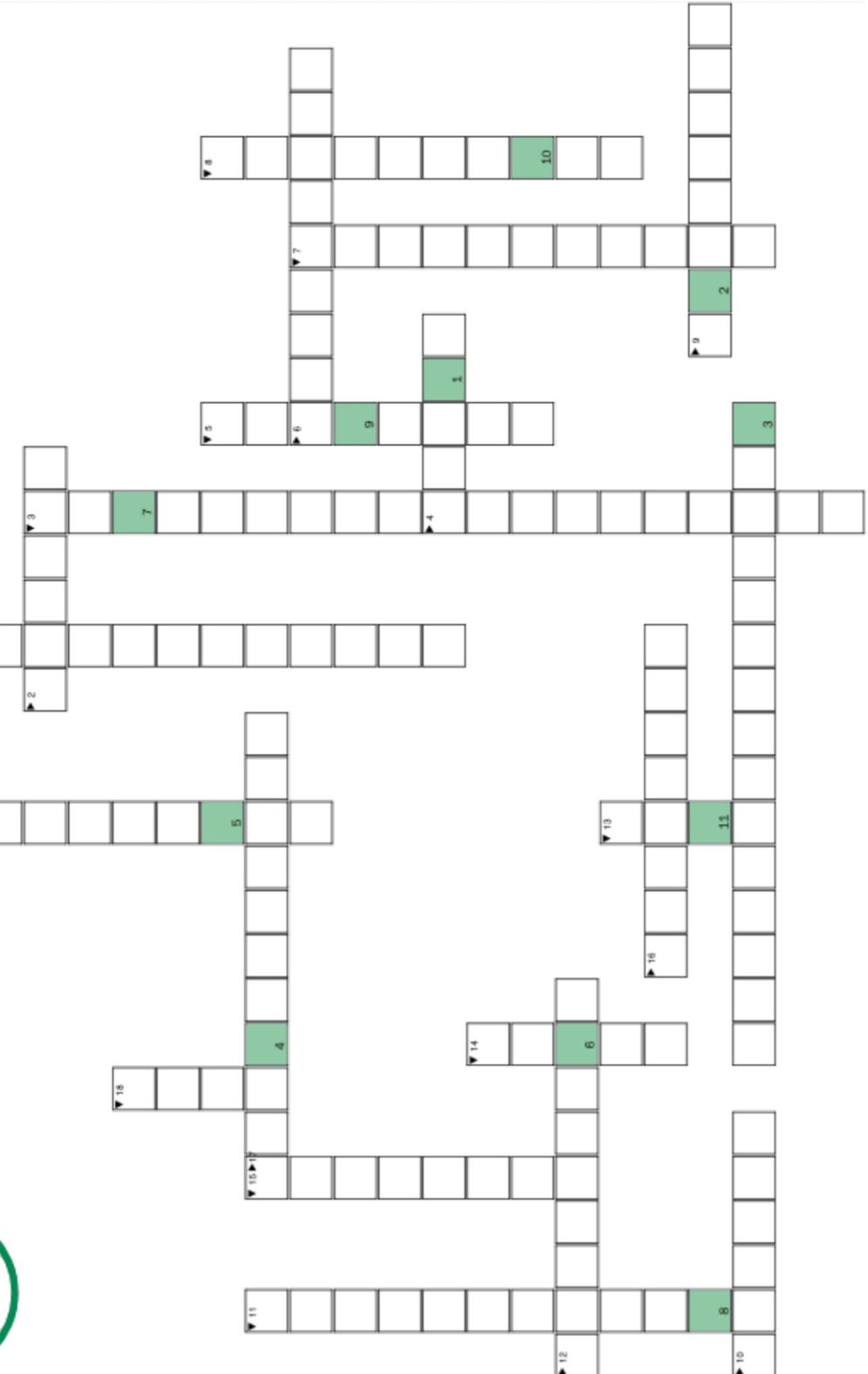
- (2) Diese Flüssigkeit umgibt und schützt das Gehirn und das Rückenmark.
- (4) Welches Teammitglied ist schon am längsten dabei?
- (6) Diese Krankheit kann die Gelenke betreffen und schmerzhaft sein.
- (9) Eine Krankheitsbezeichnung für eine Entzündung der Schleimbeutel in den Gelenken.
- (10) Diese Zellen im Körper sind für das Abwehrsystem zuständig.
- (12) An diesem Ort fand unser riesiger Teamausflug im Sommer 2024 statt.
- (16) Schützt das Gehirn vor äußeren Einflüssen.
- (17) Der Begriff für eine Trainingsmethode, bei der die Intensität des Trainings allmählich erhöht wird.

Vertikal ▼

- (1) Welche Therapieform zielt darauf ab, körperliche Funktionen zu rehabilitieren und Schmerzen zu lindern, oft durch gezielte Übungen und manuelle Techniken?
- (3) Dieser Knochen ist der längste im menschlichen Körper.
- (5) Diese Krankheit wird durch zu hohe Blutzuckerwerte verursacht.
- (7) Das zentrale Nervensystem besteht aus Gehirn und...
- (8) Dieser Facharzt befasst sich mit der Behandlung von Knochen und Gelenken.
- (11) Was bezeichnet den Prozess der Zunahme der Zellgröße, insbesondere von Muskelzellen, durch körperliches Training?
- (13) Der Name unseres Praxishundes.
- (14) Wie lautet der Name unserer Trainingssoftware?
- (15) Welche wichtigen Nährstoffe sind entscheidend für den Muskelaufbau und die Reparatur von Muskelproteinen nach dem Training?
- (18) Der Vorname unseres Jahrespraktikanten.
- (19) Der Hauptbestandteil des Blutes, der für den Sauerstofftransport verantwortlich ist.

Lösen und mit etwas Glück einen gratis Monat im Gesundheitszentrum Jung gewinnen!

Lösungswort: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11



Whats next für das Gesundheitszentrum Jung

Die erste Ausgabe von PraxisPlausch war ein voller Erfolg, und dafür möchten wir dir Danke sagen! Dein Interesse und deine Unterstützung motivieren uns, weiterhin für deine Gesundheit da zu sein und dir die besten Informationen zu bieten.

Die Zukunft im Blick

Doch jetzt fragen wir uns: Was ist als Nächstes geplant? Bei uns geht es richtig spannend weiter!

PraxisPlausch wird fortgesetzt - Freue dich auf kommende Ausgaben mit interessanten Themen, wertvollen Tipps und spannenden Einblicken. Wir können es kaum erwarten, dir noch mehr zu zeigen!

Unser YouTube Kanal ist in der Mache! Um noch näher an dir dran zu sein, bauen wir einen YouTube Kanal auf! Hier wirst du bald Videos finden, die dir helfen, dein Gesundheitswissen zu erweitern und neue Übungen kennenzulernen.

Unsere sozialen Medien werden weiter wachsen! Folge uns, um immer auf dem neuesten Stand zu bleiben und interessante Inhalte zu entdecken, die dir helfen, auf deinem Gesundheitsweg voranzukommen.

Die nächsten, großen Events folgen im Herbst! Markiere dir den Herbst in deinem Kalender! Wir planen aufregende Events, bei denen du die Chance hast, mehr über Gesundheit und Training zu erfahren und dich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Vielleicht ist aber noch etwas ganz Besonderes für dich dabei – sei gespannt, was wir noch alles auf Lager haben!

Bleib dran!

Die größte Neuigkeit des Jahres steht kurz vor der Tür, und du wirst sie als Erster auf unseren Social-Media-Kanälen erfahren! Halte deine Augen offen und sei bereit für aufregende Entwicklungen im Gesundheitszentrum Jung.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit dir in eine gesunde Zukunft zu starten!



Meet The Top Auszeichnung

Wir haben es geschafft! Wir wurden ausgezeichnet als TOP PHYSIOTHERAPIE 2024!!! Meet The Top Physio vergibt diese Auszeichnung an die innovativsten und modernsten Praxen in Deutschland – und wir gehörten dazu! Ausgewählt aus über 2000 Einrichtungen durften Kathi & Nisha dann im November 2024 die Auszeichnung unter Palmen auf Mallorca entgegen nehmen.



www.gesundheitszentrum-jung.de

