

Gesundheit!

Das Journal für Wohlbefinden aus unserer Region

Spezial

Gesundheitstage

Bodensee

Seite 17-24



Allergien an der Wurzel packen

Was bringt eine Hyposensibilisierung? Ab Seite 5

Migräne - chronischer Schmerz

Eine Medizin-App als mobile Therapiehilfe - Seite 38

SÜDKURIER
MEDIZINHAUS

ANZEIGE



WIR SIND FÜR SIE DA
AKTIV & PROFESSIONELL
RUFEN SIE UNS AN
07544 9523380

UNSERE HIGH-TECH KÖRPER UND GESICHTSBEHANDLUNGEN

- Anti-Cellulite
- Volumenreduktion
- Reiterhosen, Hautstraffung mit Körperformung
- Anti-Aging
- Aknebehandlung
- Couperose, Altersflecken und Fibrome

Neu im Angebot: Dauerhafte Haarentfernung

Annelore Schroeder · Hauptstraße 28 · 88677 Markdorf · Gesundheitszentrum
Fon 07544 952 33 80 · Fax 07544 952 33 89 · www.schroeder-markdorf.de

SCHROEDER
physiotherapie | fitness | osteopathie
beauty | wellness

Vielseitiges Fitness-
Angebot mit Geräten
und Kursen

Prävention beginnt im Kopf

Life Kinetik lässt Ihr Gehirn neue Wege gehen. Bewegung in Verbindung mit Gedächtnistraining fördert die Aufmerksamkeit und schützt vor Alterungsprozessen.

Auf Kommando bewegt sich die bunt gemischte Gruppe ein paar Schritte nach vorne, zur Seite und zurück. Neue Zeichen werden mit der Trainerin vereinbart und Richtungsangaben durch Farben, später durch Städtenamen oder Zahlen ersetzt. „Schon jetzt muss das Gehirn kräftig arbeiten“, sagt Martina Harling, ausgebildete Life Kinetik Trainerin. Doch der Kreativität sind auch bei dieser scheinbar einfachen Übung keine Grenzen gesetzt. Mit immer neuen Variationen fordert sie die Gehirnzellen der Teilnehmer heraus. Kommt noch ein Ball dazu, der gleichzeitig zum Kommando Rom oder Rot geprellt oder hochgeworfen werden muss, wird durch die ungewohnte Herausforderung verstärkt Dopamin ausgeschüttet, das die Synapsen aktiviert und die Kommunikation der Nervenzellen fördert. Ganz ne-

benbei kommt gute Laune auf. Diese ungewöhnlichen Bewegungsabläufe werden im Alltag nicht gebraucht, doch durch die Aktivierung des Gehirns stehen Schülern, Berufstätigen und Sportlern neue Nervenbahnen zur Verfügung, die helfen, unterschiedlichste Aufgaben besser und gelassener zu bewältigen. „Bereits diese einfachen Übungen fördern die Konzentration, den Gleichgewichtssinn und die Wahrnehmungsfähigkeit“, weiß die Trainerin und beobachtet, dass sich schon nach wenigen Trainingseinheiten die Auge-Hand-Koordination ihrer Teilnehmer verbessert. Fähigkeiten von denen auch Senioren bis ins hohe Alter



profitieren können, um Stürze besser zu vermeiden und ihren Alltag so lange wie möglich selbstständig zu gestalten. Regelmäßig bietet Martina Harling kostenlose Informationsveranstaltungen an, in denen sie über die wissenschaftlichen Hintergründe von Life Kinetik berichtet und praktische Einblicke in ihr Training gibt.

www.lernraum-am-see.de