



Therapie von A bis Z

Von Aquafitness bis Trainingstherapie bietet die Vinzenz Klinik auch externen Patienten und Kunden umfassende Behandlungsmöglichkeiten in ihren bestens ausgestatteten Therapieabteilungen.

Mit einem ganzheitlichen Therapieverständnis stellen Ärzte und qualifizierte Therapeutenteams unterschiedlicher Fachbereiche entsprechende Behandlungskonzepte zusammen oder unterstützen die Behandlung nach den Rezeptvorgaben niedergelassener Ärzte.

Unterschiedliche Bewegungstherapien im Thermalquellwasser der Vinzenz Therme und unsere Aqua Fitness-Kurse sind nur ein Teil des Therapieangebotes.

Unsere Rehasportgruppen für Menschen mit kardiologischen und orthopädischen Vorerkrankungen in Kooperation mit dem FTSV Bad Ditzgenbach / Gosbach nutzen den Spaß in der Gruppe als Motivation zum eigenverantwortlichen Bewegungstraining und stärken mit abwechslungsreichen Übungen für Drinnen und Draußen, Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Kraft und psychische Leistungsfähigkeit.

Die unterschiedlichen physiotherapeutischen Anwendungen haben das vorrangige Ziel, durch spezielle Therapietechniken Störungen der Körperfunktionen zu vermeiden oder zu beseitigen, Fehlentwicklungen zu korrigieren und Heilungsprozesse zu unterstützen.

In der Medizinischen Trainingstherapie ermöglicht die Verwendung



ausgewählter Geräte eine genauere Belastungsdosierung, als dies bei den üblichen Eigenübungen möglich wäre. Belastungsparameter wie Reizdichte, -intensität und -dauer lassen sich exakt dosieren und an das Behandlungsziel der Therapie anpassen.

Die Behandlungsziele sind neben Muskelkräftigung auch die Verbesserung der Koordination, der Beweglichkeit und der Ausdauer.

Nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall bei Erwachsenen, bei Rheuma und Gelenkserkrankungen, oder bei motorischen Einschränkungen, Haltungsschäden und Entwicklungsstörungen bei Kindern trägt gezielt

eingesetzte Ergotherapie dazu bei, die gewohnte Leistungsfähigkeit wieder zu erreichen, und durch das individuell abgestimmte Training spezifischer Alltagsaktivitäten die Selbstständigkeit und so mehr Lebensqualität zu fordern und zu fördern.

Alle Leistungen im Therapiebereich können privat oder über entsprechende Rezepte und Verordnungen abgerechnet werden.

Bei der Terminvergabe versuchen wir weitgehend ihren persönlichen Wünschen entgegen zu kommen.

Infos unter: 07334 / 76-740

Der Mensch ist, was er isst

Gesunde Ernährung heißt vor allem: möglichst natürliche und abwechslungsreiche Kost.

Vollwertig essen hält körperlich und geistig fit und ist nicht nur ein Genuss, sondern auch das beste Rezept für eine gute Gesundheit.

Bereits nach dem 30. Lebensjahr ist der Körperaufbau abgeschlossen und der Körper beginnt zu altern. Mit zunehmendem Alter tut es daher gut, die Ernährungsgewohnheiten immer wieder anzupassen.

Da sich ältere Menschen in der Regel weniger bewegen, verringert sich der Grundumsatz, das heißt der Körper benötigt weniger Energie für die Leistung der Organe. Um den verringerten Energiebedarf mit dem gleichbleibenden Nährstoffbedarf in Einklang zu bringen, sind Lebensmittel empfehlenswert, die einen niedrigen Energiegehalt und gleichzeitig eine hohe Nährstoffdichte haben.

Nicht zu vergessen eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

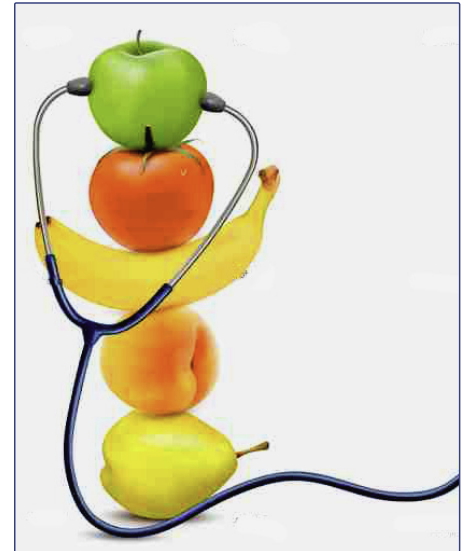
Hier einige Tipps von Tatjana Müller, Diätassistentin der Vinzenz Klinik und der Luise von Marillac Klinik:

1. Vielseitig Essen: Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt

2. Reichlich Getreide und Getreideprodukte
3. Gemüse und Obst – Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft.
4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren, sowie Eier in Maßen.
5. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, v.a. bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit - mindestens 1,5l Flüssigkeit am Tag, bevorzugt Wasser und andere kalorienarme Getränke.
8. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie ihr Essen
9. Achten sie auf ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung
10. Häufig kleinere Mahlzeiten verhindern Heißhunger

Diese Tipps gelten übrigens auch für alle, die sich von ihrem Winterspeck verabschieden wollen. Statt verheißungsvoller Diäten rät Tatjana Ziller

auch in diesem Fall zu einer ausgewogenen Ernährung bei der täglich mehr Kalorien verbraucht werden, als man zu sich nimmt. Dazu gehört aber auch eine Portion Geduld die am Ende durch mehr Wohlbefinden belohnt wird.



Bei einer ausgewogenen Ernährung muss man nicht jeder Versuchung widerstehen, sondern sollte sich ab und zu mal etwas Besonderes gönnen.

++ Nachrichten aus der Therme ++ Nachrichten aus der Therme ++

Schmeck den Süden – Löwen für die Küche. Wer mit ausgewiesenen *Schmeck-den-Süden-Gerichten* auf



der Speisekarte nicht nur die Genießer unter den Gästen, sondern auch die Bewertungskommission überzeugt, wird mit einem oder mehreren Löwen ausgezeichnet. Das Wappentier Baden-Württembergs steht in diesem Fall als Auszeichnung für kreative, regionale Gerichte auf höchstem Qualitätsniveau.

Mit dieser Initiative unterstützen der Hotel- und Gaststättenverband Baden-Württemberg (DEHOGA) und das Landwirtschaftsministerium die „Schmeck den Süden. Baden-Württemberg“-Gastronomen, eine landesweite Vereinigung regional arbeitender Restaurants.

Mit Gerichten deren Rohstoffe nachweislich aus Baden-Württemberg stammen setzen diese Gastronomen regionale Genuss-Standards. Die Anzahl der Löwen gibt an, wie viele regionale Produkte verwendet werden, und das wird regelmäßig kontrolliert.

Das Thermalbadcafé unter der Leitung von Stefan Lepadusch ist mit dabei und hat als Ziel zunächst einen Löwen und neue Genießer und Gäste im Blick.

Herzlich willkommen im Thermalbadcafé!

Kultur in der Therme

Sa, 6. April 19.30 Uhr
Vortragssaal Haus Luise
Böhmisch-mährische Blasmusik
mit den Butzbachmusikanten

Sa, 26. April 19.30 Uhr
Vortragssaal Haus Luise
„Tastentänze“ spanische und
lateinamerikanische Klaviermusik

IMPRESSUM

Vinzenz Therme
Kurhausstraße 88
73342 Bad Ditzgenbach
Infos unter 0800-762 22 22 (Freecall)
www.vinzenztherme.de

Verantwortlich: Markus Mord, Sr. Arntraud
Krieger, Dr. Rudolf Lorenz, Michael Skorzak
V.i.S.d.P.: Michael Skorzak
Redaktion: Sigrid Balke
Layout: Heike Ludwig, endstufe