



GOLDS

Länger jung und gesund!

Länger jung und gesund bleiben – das scheint für jedermann ein erstrebenswertes Ziel. Schon leichte Bewegung hilft, gesundheitliche Risikofaktoren wie Herz- Kreislaufstörungen, Rückenprobleme und Übergewicht messbar abzubauen und zu beheben. Diese Erkenntnis hat sich bei den Krankenkassen durchgesetzt. Daher hat das GOLDS-Fitnesscenter mit vielen Krankenkassen höchst interessante Kooperationsmodelle vereinbart. Bei diesen Kooperationen können Kunden teilweise exklusiv im GOLDS hohe Erstattungen erhalten. Das GOLDS-Fitnesscenter steht für Vital- und Gesundheitstraining. Pünktlich zum Jahresbeginn bietet das GOLDS interessante Einstiegsangebote für Jedermann, die von zahlreichen Krankenkassen finanziell gefördert werden. Das aktuelle Kursprogramm bietet in über 280 Kursen pro Monat Angebote für alle Altersgruppen: von Gesundheitskursen über Yoga-Angebote bis zu Lifestyle-Kursen wie Les Mills. Das GOLDS-Team lädt ein, die persönliche Fitness zu testen und nachhaltig zu verbessern. Nach dem Training bietet der Wellnessbereich mit Saunen, Solarien und einem römischen Dampfbad dem Körper die verdiente Entspannung. Vereinbaren Sie noch heute Ihren Wunschtermin für ein Probetraining unter der Telefonnummer: (0431) 540 20.

GOLDS, Grasweg 48, Kiel, www.golds.de



KRUMMEL, RECK & PARTNER

Ärger mit lockerem Zahnersatz?

Schon mit Hilfe von zwei Zahnimplantaten, künstlichen Zahnwurzeln aus Titan, lassen sich bei finanziell und operativ überschaubarem Aufwand deutliche Verbesserungen in der Lebensqualität erreichen. Die vorhandenen Prothesen können durch eine kleine Umgestaltung sogar meistens behalten werden! Bei schwach ausgeprägten Kiefern kann eine separate Knochenentnahme aus einer anderen Region erforderlich werden. In diesen Fällen empfiehlt sich bei größerem Umfang gegebenenfalls eine Vollnarkose. Natürlich ist auch ein vollständiger Verzicht auf herausnehmbaren Zahnersatz heutzutage möglich. Es ist mit Implantaten möglich, einzelne Zähne zu ersetzen, große Lücken zu schließen, verkürzte Zahnreihen zu ergänzen oder auch gesamte Kiefer zu versorgen. Der Behandlungsaufwand richtet sich dabei nach der noch vorhandenen Zahnzahl und Position. Wichtig für eine erfolgreiche Implantatbehandlung ist eine sorgfältige Behandlungsplanung in enger Zusammenarbeit mit dem behandelnden Zahnarzt und dem Zahntechniker. Hierzu gehört in den meisten Fällen auch die Erstellung einer Operationsschablone, die für die präzise Implantatpositionierung erforderlich ist. Die Einheiten liegen im Mittel bei nur noch zwei Monaten.

Auskünfte erteilen: Dr. Matthias Krummel und Dr. Bodo Reck (Zahnärzte), Dr. Dr. Frank Hornberger (Mund-Kiefer- und Gesichtschirurg) im Gesundheitszentrum im CITTI-Park unter Tel.: (0431) 240 44 33



FACHPRAXIS FÜR TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Mehr Sauerstoff, mehr Gesundheit

Durch den im Alter reduzierten arteriellen Sauerstoffdruck kommt es im Gewebe zu einer mangelhaften Sauerstoffversorgung. Die ist von zentraler Bedeutung für alle Abnutzungserscheinungen. Umfassende Untersuchungen belegen, dass bei kurmäßiger Inhalation von Sauerstoff die Sauerstoffwerte selbst bei alten Menschen wieder die Werte eines Jugendlichen bekommen können und dass dieser erhöhte Sauerstoffstatus mehrere Monate bis Jahre auf hohem Niveau bleibt. Bei der Sauerstofftherapie wird hochkonzentrierter ionisierter Sauerstoff inhaliert. Die hohe Sauerstoffkonzentration hat in den Kapillaren (zum Beispiel im Gehirn, Mittelohr) eine gefäßerweiternde Wirkung. Konzentration und Denkvermögen werden gesteigert, aber auch alle anderen Organe werden natürlich besser mit Sauerstoff versorgt. Bewährt auch bei Beschwerden der Wechseljahre, Kopfschmerzen, Blutungsbeschwerden, Hörstörungen oder Tinnitus. Eine Kur umfasst zehn Sitzungen, Preis 180 Euro.

Infos: Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin Jens Dethlefsen – Heilpraktiker – Rathausstr. 4, Kiel, Tel.: (0431) 888 17 16