

eFITiv Speyer

AustraÙe 9c
67346 Speyer
Tel.: 06232 - 687 52 00

Montag

8-13 / 14-20 Uhr

Dienstag

8-13 / 14-20 Uhr

Mittwoch

8-13 / 14-20 Uhr

Donnerstag

8-13 / 14-20 Uhr

Freitag

8-13 / 14-20 Uhr

Samstag

9-14:30 Uhr

Sonntag

9-12 Uhr

eFITiv Römerberg

Schwegenheimer Straße 47
67354 Römerberg
Tel.: 06232 - 676 89 60

Montag

8-12.30 / 15-20 Uhr

Dienstag

8-12 / 15-20 Uhr

Mittwoch

8-12 / 15-19 Uhr

Donnerstag

8-12 / 15-20 Uhr

Freitag

8-12.30 / 14.30-18.30 Uhr

Samstag

9-13 Uhr

Sonntag

geschlossen

NEWS

Dezember 2018



shutterstock.com



UNSER TEAM FÜR DICH: HELMKA

ISCHIASSCHMERZEN

Der Ischias, der medizinisch Ischialgie genannt wird, gehört zu den sogenannten Neuralgien. Der auftretende Schmerz wird durch den Ischiasnerv verursacht. In der Regel tritt er ganz plötzlich auf und strahlt von der Lendenregion über das Gesäß bis in das Bein aus. Dabei ist häufig nur eine Körperseite von den heftigen Schmerzen betroffen.

Wie entstehen Ischiasprobleme?

Abnutzungsbedingte Veränderungen an den beiden unteren Bandscheiben der Lendenwirbelsäule sind in vielen Fällen die Ursache für Ischias. Diese liegen zwischen dem vierten und fünften Lendenwirbel und dem ersten Kreuzbeinwirbel. Genau in diesem Bereich entspringt auch der Ischiasnerv, der längste und dickste Nerv – er hat einen Querschnitt von 1x1,5 cm - des menschlichen Körpers. Durch eine Vorwölbung der Bandscheiben wird Druck auf die Lendenwirbel ausgeübt, was zu heftigen Ischiasschmerzen führt. Dabei werden Ischiasnerv selbst oder aber auch Nervenwurzeln in Rückenmark eingeklemmt. Eine andere Ursache der Schmerzen kann auch auf Verspannungen der Muskeln im Bereich der Lendenwirbelsäule zurückzuführen sein.

Symptome

Charakteristisch sind plötzlich auftretende Schmerzen, die vom Bereich der Lendenwirbelsäule hinunter in das Bein ziehen. Nicht selten kommt es zu Kribbeln und Lähmungserscheinungen in dem Bein, das vom Schmerz betroffen ist. Taubheitsgefühle und eine gestörte Wahrnehmung von Temperatureizen zählen ebenso zu den Symptomen.

Wie können Schmerzen gelindert werden?

Kurzfristig können entzündungshemmende Medikamente wie Ibuprofen, Diclofenac oder Paracetamol eingenommen werden. Zudem kann auch ein örtliches Betäubungsmittel in die Nähe der Wurzel des Ischiasnerv gespritzt werden.

Langfristig ist es wichtig, sich ausreichend und regelmäßig zu bewegen und die Bauchmuskulatur zu stärken und die Rücken-

ckenmuskeln im Lendenbereich zu dehnen. Zudem sind krankengymnastische Übungen hilfreich, um die Beweglichkeit zu verbessern.

GROSSE VERLOSUNG:



Du möchtest eine nagelneue Küchenmaschine von KitchenAid im Wert von 599€ gewinnen? Verschenke dazu unsere Fitnessgutscheine an deine Freundin, Bekannte oder Verwandte und lade sie zu einer Woche gratis Training ein. Jeder eingelöste Gutschein nimmt an der Verlosung teil.

Besuchen Sie uns auf unserer brandneuen Website! www.efitiv.de

DONNERSTAG IST „WOHLFÜHLTAG“:

Neu! Und ab sofort immer donnerstags: Unsere eFITiv „Fühl dich wohl!“ Challenge! Lasst euch durch wechselnde Trainingsschwerpunkte überraschen. Für November und Dezember steht „Bauch-Intensiv-Training“ auf dem Plan. Nach dem Training gibt es wieder eine leckere Belohnung.

GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG PRÄVENTIONSKURS NACH § 20 SGB V:

Ab Januar startet wieder unser Präventionskurs nach § 20 SGB V. Die Teilnahmegebühr für 8 Trainingseinheiten beträgt 100€ und wird von den Krankenkassen bis zu 100% bezuschusst. Weitere Informatio-

nen zu unserem Präventionskurs findet ihr auch unter www.efitiv.de.

SONDERÖFFNUNGSZEITEN IM DEZEMBER:

Heiligabend:

9:00-12:00 Uhr in Speyer

1. Weihnachtsfeiertag:

geschlossen

2. Weihnachtsfeiertag:

geschlossen

Silvester:

9:00-12:00 Uhr in Speyer

TIPP DES MONATS ROSENKOHL

Rosenkohl enthält eine große Menge an Vitamin C und Zink – was vor allem in der kalten Jahreszeit wichtig ist, um das Immunsystem zu stärken und somit Erkältungen vorzubeugen. In dem Wintergemüse ist zudem ein hoher Anteil an Vitamin-A und Vitamin-B enthalten. Sie stärken die Sehkraft und die Nervenfunktionen im gesamten Körper. Außerdem steckt in Rosenkohl viel Calcium für gesunde Knochen und Zähne, was Osteoporose entgegenwirkt, sowie reichlich Kalium und Magnesium, was zur Unterstützung der Muskelfunktion beiträgt. Das Wintergemüse zeichnet sich durch einen hohen Eisengehalt aus, sowie durch viel pflanzliches Eiweiß. Diese Inhaltsstoffe machen ihn interessant für Veganer wie auch für Vegetarier. Neueste Studien belegen, dass dem Rosenkohl ähnliche krebshemmende Eigenschaften wie dem Brokkoli zugeordnet werden.

REZEPT:

ROSENKOHL-SALAT MIT LACHS

Zutaten:

- 400 g Rosenkohl
- Salz
- ½ Zwiebel

- 1 EL Traubenkernöl
- 125 g Räucherlachs (in Scheiben)
- 1 Stiel Dill
- ½ Stück Meerrettich (ca. 10 g)
- ½ EL Zitronensaft

Zubereitung:

Wasche den Rosenkohl und schneide die Stielansätze kreuzweise ein. Lass den Rosenkohl nun in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten köcheln. Danach gießt und schreckst du das Wintergemüse ab und lässt es gut abtropfen.

Inzwischen schälst du die Zwiebel und schneidest sie in Scheiben.

Erhitze Öl in einer Pfanne. Brate den Rosenkohl darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten an. Mische ihn nun mit Zwiebelringen und Lachsscheiben in einer Schüssel.

Wasche den Dill, schüttele ihn trocken und hacke ihn klein. Danach schälst du den Meerrettich und reibst ihn klein. Beides mit dem Salat mischen und mit Zitronensaft beträufeln.

