

# health matters

N°11 - SEPTEMBRE 2010

## Editorial

Notre première année dans nos nouveaux locaux se termine. Nous exprimons notre gratitude à tous nos collaborateurs pour le travail fantastique qu'ils ont fourni pour permettre à ce nouveau service de remporter un tel succès aussi bien au niveau des bilans diagnostics que pour les «coachings».

Je vous souhaite autant de plaisir à la lecture que nous en avons eu pour vous préparer ces informations.

Dr Marc Keipes

## Sommaire

Lach-Yoga	2
Journée porte ouverte	2
Sportgruppe	
Krebsnachsorge	3
Risikofaktor körperliche Inaktivität	3
Recette du Dr Knock	4
Tai Chi	4

Plus de détails, plus d'infos sur [www.gesondheetszentrum.lu/blog/](http://www.gesondheetszentrum.lu/blog/)

### Vortrag von

**Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer**

Unter der Schirmherrschaft des  
Gesundheitsministers Mars Di Bartolomeo

### Vorbeugen ist besser als Heilen

Es gibt keine «Pille Gesundheit», die man einfach schlucken könnte, um gesund zu bleiben. Gesundheit hat viel mit Eigenverantwortung, gesunder Ernährung, Sport und Lebensfreude zu tun. In der Spanne zwischen Schulmedizin, HighTech-Medizin und Komplementärmedizin werden unterschiedliche Möglichkeiten der Prävention und der modernen Medizin thematisiert. Anschliessend Podiumsdiskussion.

**Dienstag 12. Oktober 2010 um 20:00**

Im Auditorium des

“Conservatoire de la ville de Luxembourg”

EINTRITT frei

Tickets zu beziehen über [www.luxembourgticket.lu](http://www.luxembourgticket.lu) oder unter der Nummer: 47 08 95-1



## Lach Yoga

Lachyoga (Hasya-Yoga oder auch Yogalachen genannt) ist eine Form des Yoga, bei der das grundlose Lachen (Sanskrit, Hasya) im Vordergrund steht. Die Lachyogaübungen sind eine Kombination aus Dehn- und Atemübungen, verbunden mit fiktiven und pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen. Beim Lachyoga soll der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen kommen; ein anfangs künstliches Lachen soll so in echtes Lachen übergehen. Die Hormonausschüttung ist dabei die Gleiche.

### Ursprung und Entwicklung

Die Technik des Lachyoga hat ihren Ursprung in den Selbstversuchen des Wissenschaftsjournalisten Norman Cousins.

Weltweit verbreitet wurde Lachyoga von Madan Kataria, einem praktischen Arzt aus Mumbai. Er verband Yogatechniken mit Lachübungen und entwickelte daraus eine Methode, die Menschen zum Lachen bringen soll.



## Programm, Didaktik & Methodik

### Lachen ohne Grund

Beim Lachyoga wird ohne Zuhilfenahme von Witzen gelacht, denn nach Katarias Theorie ist die Wirkung des Lachens unabhängig vom Grund des Lachens. Es sei daher nicht notwendig, Humor zu haben. Durch Blickkontakt und Gruppendynamik entstehe ein echtes Lachen, das sich verbreitet. Zitat Madan Kataria: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“

### Wirkung

Die Ergebnisse der Lachforschung (Gelotologie) deuten darauf hin, dass Lachen gesund ist und das allgemeine Wohlempfinden steigert. Durch das Lachen würden entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stresshormone abgebaut und das Immunsystem würde gestärkt. Des Weiteren würde der Sauerstoffaustausch im Gehirn erhöht, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht, die Atmung verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Lachen könne auch helfen, Stress abzubauen.

Da man nicht gleichzeitig lachen und denken kann, soll Lachyoga eine positive Auswirkung auf den Geist haben. Ähnlich wie bei einer Meditation führe das Lachen zu einer geistigen Entspannung.

### Termine und Zeitumfang

1 oder 6 Kurse à 60 Minuten immer

Montags, von 12:15-13:15 Uhr, ausser Schulferien

## ZithaKlinik

# Invitation Journée Portes Ouvertes Samedi 25.09.2010

La ZithaKlinik vous invite à venir découvrir différents départements et services médicaux. Un programme varié avec visites guidées vous attend :

### Endoscopie

- Démonstration vidéo d'exams endoscopiques (gastroscopie et colonoscopie)
- Vous avez la possibilité de regarder dans un endoscope et de « voir ce que le médecin voit »

### Radiologie

- Présentation de l'appareil digital de mammographie et informations sur la prévention du cancer du sein
- Présentation de l'appareil d'ostéodensitométrie et informations sur la prévention de l'ostéoporose

### Policlinique / Urgences

- Démonstration des facettes de la médecine d'urgence moderne

### ZithaGesondheetsZentrum

- Comment vivre sainement et parer aux maladies
- Démonstrations pratiques de gymnastique pour le dos, Yoga, Reiki, « In Balance », relaxation, Bio-Feedback, ...



Dans le hall d'entrée de la clinique se trouvent des stands d'information concernant les sujets :

- La ZithaKlinik en tant que prestataire de service moderne dans le secteur de la santé
- L'hygiène à l'hôpital
- L'informatique à l'hôpital – Le dossier patient électronique

Nous vous invitons le

**Samedi, 25.09.2010  
de 10h00 à 18h00**

La cafétéria est ouverte en continu et un « plat plaisir santé » avec café/thé vous sera offert au prix de 5.- € entre 11.30 et 14.00 heures.

## Anmeldung

Die Teilnahme ist auf 10 Personen begrenzt.

Tel.: 49 776-6363 Fax.: 49 776-4949

Email: pia.michels@zitha.lu

**Ort** ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock

**Preis:** 1 Kurs für 20 €, 6 Kurse für 105€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet

## Sportgruppe Krebsnachsorge

Warum nach der kräftezehrenden Tumorthherapie Sport treiben? Die Antwort ist klar und einfach: um Körper und Geist zu stärken. Die Ressourcen sind zwar geschwächt, aber vorhanden, und wollen genutzt werden.

Die Krebsnachsorge-Sportgruppe richtet sich an Personen, die ihre Therapiephase abgeschlossen haben und sich in der Rehabilitation befinden. Ziel des Kurses ist es, noch vorhandene Funktionseinschränkungen und die allgemeine Fitness zu verbessern, die Fatigue zu reduzieren und die Freude an der Bewegung zurückzufinden. Trainiert wird gemeinsam in der Gruppe, dabei wird gleichzeitig auf jede Person individuell eingegangen.



Die Schwerpunkte des Kurses sind

- die Verbesserung der Ausdauer
- die Stärkung der Muskulatur
- das Üben der Koordination
- die Optimierung der Beweglichkeit
- die Atmung
- die Entspannung

Hierzu werden als Trainingsmittel Ausdauergeräte (Fahrradergometer, Geh-/Laufband, Crosstrainer und Ruderergometer), kleine Geräte (elastische Bänder, Gymnastikbälle, Therapiekreisel uä.) und das eigene Körpergewicht eingesetzt. Das Übungsprogramm besteht aus Einzel-, Partner- und Gruppenübungen und ist so zusammengestellt, dass Sie auch selbstständig zuhause üben können.

### Termine und Zeitumfang

6 oder 12 Einheiten à 60 Minuten, Einstieg jederzeit möglich

Montags, 10:00- 11:00 Uhr außer Schulferien

Mittwochs, 16:00-17:00 Uhr außer Schulferien

**Anmeldung** Email: [pia.michels@zitha.lu](mailto:pia.michels@zitha.lu)

**Preis:** 6 Kurse für 110 € oder 12 Kurse für 195€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet

## MIT BEWEGUNG GEGEN DEN RISIKOFAKTOR KÖRPERLICHE INAKTIVITÄT

Unter Gesundheitssport versteht man eine sportliche Aktivität, die sich nicht auf die physische Ebene beschränkt, sondern auch die psychische und psychosoziale Dimension mit einschließt. Gesundheitssport ist eine präventive Maßnahme und gilt als Schutzfaktor vor Risikofaktoren, Beschwerden und Erkrankungen.

In den Bereich des Gesundheitssports fällt der Freizeitsport, den wir aus gesundheitlichen Gründen treiben. Hierzu gehört beispielsweise das Radfahren, Schwimmen, Joggen zur Erhaltung der Fitness oder die unterschiedlichen Formen der Gymnastik.

Die Sporttherapie folgt medizinischen, sportwissenschaftlichen und pädagogischen Prinzipien. Sie ist eine therapeutische Intervention, bei der mit den Mitteln des körperlichen Trainings und Sports und unter Berücksichtigung physischer, psychischer und sozialer Aspekte gearbeitet wird.

Die Medizinische Trainingstherapie (MTT) wird zwar aus eigener Motivation betrieben, ist jedoch weniger mit Sport vergleichbar, der aus Freude oder aus sportlichem Ehrgeiz betrieben wird.

Die medizinische Trainingstherapie folgt dem Dosis-Wirkungs-Prinzip und ist mit anderen medizinischen Therapien, wie der medikamentösen oder physikalischen Therapie vergleichbar. Als Kriterien in der Verordnung der medizinischen Trainingstherapie gelten die Indikation, die

Regeln der medizinischen Trainingslehre sowie die Sicherheit der Therapie.

Die MTT richtet sich vor allem an Personen, die im Zusammenhang mit einer Erkrankung oder ähnlichem sportlich aktiv sind. Formen der medizinischen Trainingstherapie sind das kontrollierte Ausdauertraining für Herz-Kreislauf-Patienten oder Personen mit Stoffwechselstörungen, Training bei Beschwerden oder chronischen Erkrankungen bzw. das Aufbautraining nach einem Trauma oder operativen Eingriffen.



## LES RECETTES DU DR KNOCK

### Pétoncles aux épinards en gratin :

Ingrédients pour 2 personnes en plat, pour 4 personnes en entrée

500g de noix de pétoncles

500g d'épinards frais

2 jaunes d'oeufs

150 g de fromage blanc 0% MG

30cl de fumet de poisson

3 bonnes cuillères à soupe de Maïzena

sel , poivre

#### PRÉPARATION (30 min puis 15 min de cuisson)

Nettoyer, essorer et ciseler grossièrement les épinards.

Préchauffer le four à 200 C.

Faire sauter les noix de pétoncles dans une poêle pour les dorer sans les désécher, ajouter les épinards. Faire revenir à feux doux durant quelques minutes.

Mélanger les jaunes d'oeufs avec le fromage blanc dans une casserole, ajouter le fumet de poisson et la Maïzena, saler et poivrer.

Pour 2 personnes vous pouvez faire 2 plats à gratins individuels ou pour une entrée des ravier individuels. Répartir le mélange d'épinards et de pétoncles. Y verser la sauce et faire dorer au four pendant 10 à 15 minutes.

#### COMMENTAIRES

Ce plat ne contient ni beaucoup de graisses, ni de féculents et se prête



idéalement pour les régimes protéinés. Pour les personnes sans régime peuvent rajouter un peu de Beaufort ou Comté rapé. La noix de muscade peut également être ajoutée pour affiner.

Le féculent idéal en accompagnement est un riz sauvage pour sa note de noisette ou un riz complet.

#### TRUCS ET ASTUCES

Pour les pressés, il est tout à fait possible d'utiliser des épinards congelés, mais prenez les en branches et non pas en purée pour l'aspect.

Le goût finement sucré du muscle des pétoncles se marie bien avec un Chardonnay ou un Riesling. Sachez apprécier avec modération.

Bonne santé et bon appétit!

## Le Taï Chi

Le Taï Chi est un art de guérison holistique qui s'adresse au corps, à l'esprit et à l'âme. Il améliore la santé physique et mentale en enseignant des postures, en exerçant toutes les parties du corps, en encourageant une plus grande prise de conscience des liens entre corps et esprit, induisant ainsi un sentiment de bien-être. Pratiqué régulièrement et assidûment, le Taï Chi devient un système de développement personnel, qui accroît la conscience de soi-même et des autres et encourage l'épanouissement de la créativité individuelle. Les exercices ou les mouvements Taï Chi favorisent la santé et la longévité et constituent par ailleurs un système d'autodéfense.

#### Taï Chi et Santé

Mouvement, santé et conscience du corps

Le Taï Chi est un type d'exercice qui offre un remède aux maux de la vie moderne, une réponse positive au besoin de

### nouveaux cours les lundis de 17:30 à 18:30

mouvement du corps. Comme une porte, le corps doit rester en mouvement pour empêcher ses articulations pivots ainsi que les autres types d'articulations de se gripper. Le Taï Chi remet en forme les éléments de la charpente humaine. Il favorise une meilleure compréhension de l'alignement normal et de la posture naturelle du corps, encourageant l'habitude d'un maintien correct. Les mouvements font pivoter sans cesse la colonne vertébrale, action qui repositionne progressivement les organes déplacés, les stimulants en même temps par un genre de massage interne.

Les mouvements du Taï Chi dissipent la tension nerveuse excessive du corps et aident ainsi à équilibrer le système nerveux.

En Occident, le Taï Chi est considéré comme étant un système d'exercices bénéfiques à la santé, qui prévient les affections dégénératives et favorise la longévité. Il stimule la circulation, aligne les os, mobilise les articulations, stimule et entretient les organes vitaux, améliore l'équilibre, la coordination et la respiration, qui à son tour revitalise le corps et le cerveau. Pratique holistique, le Taï Chi apprend au mental à se concentrer. Il intensifie la sensibilité et la perception, si bien que ses pratiquants sont plus éveillés, vivace et réactive.

#### IMPRESSUM

Herausgeber: ZithaGesondheitszentrum | Verantwortlich: Dr. Marc Keipes

Erscheinungsweise 4/Jahr | 36, rue Ste Zithe | L-2763 Luxembourg

Tel. +352 49776-6363 | Fax: +352 49776-4949 | www.zitha.lu