

## EDITORIAL

Malgré les crises humanitaires du globe (naturelles comme au Japon ou liées à une guerre civile comme dans les pays arabes) nous ne pouvons pas ignorer que nous devons nous occuper de notre propre santé. Les soucis professionnels ou privés ne sont que trop souvent des excuses pour négliger notre corps : « je n'ai pas le temps de faire de l'activité physique », « tous ces soucis me stressent...et le stress me fait manger... ».

L'implication et la motivation de s'attaquer à ses propres comportements à risque qui perdurent depuis des décennies n'est certes pas chose facile mais ce n'est pas une excuse de ne pas essayer de faire mieux.

Même si nous ne luttons pas contre les éléments ou un dictateur, nous devons tous lutter à préserver notre capital santé !  
Bonne lecture et bonne santé.

Dr Marc Keipes | ZithaGesondheetsZentrum

## MIT GESUNDEM MASS FIT WERDEN

Fit in den Frühling- das wünschen sich viele und starten nach einer längeren Winterpause wieder ihr Sportprogramm. Die positiven Effekte des Ausdauersports sind bekannt: die Kräftigung des Herzkreislaufsystems, die Ökonomisierung der Herzarbeit, die Regulierung des Blutdrucks (meistens eine Senkung des Blutdrucks), die Stärkung des Immunsystems und die Kräftigung des aktiven und passiven Bewegungsapparates sowie die positive psychoregulative Auswirkung.

Bei der Wiederaufnahme des Ausdauersports ist es allerdings wichtig, sowohl bezüglich der Dauer, der Intensität als auch der Trainingshäufigkeit langsam zu beginnen. Der Körper braucht Zeit um sich an die neuen Anforderungen anzupassen. Diese Adaptation braucht je nach Körperstruktur unterschiedlich lange. Nach der ersten Woche reagiert das Vegetativum (der Teil des zentralen und peripheren Nervensystems, welcher die unbewussten inneren Lebensvorgänge regelt), man wird ruhiger und entspannter. Ab der

## SOMMAIRE

[KICK FOR FIT](#) 2

[BURN-OUT SYNDROM](#) 3

[MAUVAISES GRAISSES](#) 3

[RECETTES DU DR KNOCK](#) 4

[GOOD HEALTH PAYS OFF!](#) 5



zweiten Woche reagiert das Herz-Kreislaufsystem, der Puls sinkt und der Blutdruck passt sich an. Die Muskulatur wird ab der sechsten bis achten Woche nach dem Trainingsbeginn kräftiger, Sehnen und Bänder brauchen etwa zwei Monate bis eine Veränderung einsetzt. Knochen und Knorpel reagieren nach drei bis vier Monaten mit einer Kräftigung ihrer Strukturen. Wichtig beim Aufbautraining ist, das schwächste Glied der Kette zu respektieren und nicht zu überfordern. Dies bedeutet beispielsweise, auch wenn das Herz-Kreislaufsystem schon sehr leistungsfähig ist, keine übermäßig weiten Strecken zu laufen, da die Knochen (Gelenke) zu stark beansprucht werden. Aus sportmedizinischer Sicht ist von der Brecheisenmethode einer zweimonatigen Vorbereitung auf einen Marathon absolut abzuraten, da die körpergerechte Vorbereitung auf einen Marathon aus den genannten Gründen vier Jahre dauert. Klassische Reaktionen durch Überlastung sind bei Sehnen, Entzündungen und bei Knochen die sogenannten Ermüdungsbrüche. Um gesund in den Frühling zu starten, fangen Sie mit zwei halbstündigen Trainingseinheiten pro Woche an und steigern Sie kontinuierlich zunächst Trainingshäufigkeit, dann Trainingsdauer und schließlich Trainingsintensität. Hören und achten Sie dabei auf Ihren Körper, er ist Ihr bester Lehrer. Christine Baatz (Sporttherapeutin) Mehr Details im Blog oder Tel: 49776-6363

## KICK FOR FIT:

### FIT MIT PUNCHS UND KICKS

Ein Workout, das Spaß macht: Elemente aus Tanz und Aerobic werden mit Elementen aus der Kampfkunst kombiniert und in Begleitung von Musik geübt/trainiert. Eine abwechslungsreiche und gute Möglichkeit, den Körper in Form und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Neben der Steigerung der Fitness und der Kräftigung der Muskeln verbessern sich durch das Training auch die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Koordination. Kick for fit bietet eine gute Gelegenheit, sich vom Alltag abzulenken und abzureagieren. Bewegungsfreudige können sich hier gut „austoben“.



## PROGRAMM, DIDAKTIK & METHODIK

Die Trainingseinheit besteht aus dem Warming Up, der Hauptsequenz und dem Cool Down. Im Warming Up wird der Körper mit Atem- und Gymnastikübungen auf das Training vorbereitet und aufgewärmt. In der Hauptsequenz wird sich mit Einzelübungen oder Choreographien zur Musik bewegt. Als Elemente der Kampfkunst dienen insbesondere Tritte und Handtechniken, die unter sich oder mit Aerobic- und Tanzelementen gemischt, unterschiedlich kombiniert werden. Das Cool Down dient der Regeneration: hier kann sich der Puls beruhigen und die Muskeln locker lassen. Atem-, Dehn- und Entspannungstechniken runden die Trainingseinheit ab.

## TERMINE UND ZEITUMFANG

6 oder 12 Einheiten à 60 Minuten immer  
Montags von 12:10- 13:10 Uhr. ausser Schulferien  
Sprache:  
Luxemburgisch (Deutsch, Französisch)

Die Teilnahme ist auf 8 Personen begrenzt.

## ANMELDUNG

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

Email: pia.michels@zitha.lu

Ort

ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock  
36, rue Ste Zithe L-2763 Luxembourg  
Leitung

Sportwissenschaftlerin Gesundheitssport, Unterrichten-  
de Kampfkunst (Shinson Hapkido) und östliche Heilgym-  
nastik

Preis

6 Einheiten à 110€, 12 Einheiten à 195€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet

Ein abwechslungsreiches Ost-West-Workout, das Action und Dynamik verspricht.

## WIE KANN MAN DEM BURN-OUT-SYNDROM VORBEUGEN?

Wenn weder Ausschlafen noch Urlaub helfen spricht man von seelisch bedingter Müdigkeit.

Unter Burn-out versteht man das Ausgebrannt sein auf Dauer. Der Mensch ist körperlich, emotional, mental und sozial erschöpft. Burn-out kann durchaus auch eine Folge von lang anhaltendem Stress sein. Es handelt sich dabei um eine psychische Überlastung, begleitet durch ein Fehlen jeglicher Lust und Motivation. Demjenigen der ausgebrannt ist, erscheint das Leben schnell als sinn- und wertlos. Meistens sind ausgebrannte Menschen nicht mehr arbeitsfähig. Oft kommen sie an ihre ursprünglichen geistigen oder körperlichen Leistungen nicht mehr heran. Jede Art der Kreativität ist verschwunden, nichts macht mehr Spaß. Dieses gefährliche Syndrom tritt gar nicht so selten in unserer Arbeitswelt auf. Umso wichtiger ist die Vorbeugung.

### 15 Minuten täglich reichen aus für mehr Lebensqualität!

Versuchen Sie täglich sich eine Auszeit zu gönnen. Entspannungstechniken wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson helfen Ihnen abzuschalten und geben wieder neue Kraft für den Rest des Tages.

### Gönnen Sie sich einen Ruhetag in der Woche.

Es gibt Menschen, die finden den Sonntag oder Feiertage

langweilig, öde, deprimierend. Sie arbeiten sonst immer und brauchen den Stress. Schade, denn der Sonntag ist der Tag, an dem wir die Chance nutzen sollten uns auszuruhen und Abstand zu nehmen. Immerhin garantiert der Gesetzgeber an diesem Tag die äußere Ruhe. Für die innere Ruhe sind wir selbst zuständig. Legen Sie Wert auf diesen Ausgleich, ob allein, ob mit Freunden oder mit der Familie.

Violaine Neuser  
Dipl. Psychologin



## LA GUERRE AUX MAUVAISES GRAISSES: EPISODE 2

Après les graisses saturées animales, les graisses trans, c'est le tour à l'huile de palme d'être la cible de l'opprobre. Elle entre dans la composition de nombreux aliments industriels, biscuits et viennoiseries principalement. Cette huile tout comme les graisses trans (cf article du blog : <http://www.gesondheetszentrum.lu/blog/2009/09/tous-contre-les-mauvaises-graisses-alimentaires/>) a l'intérêt de prolonger la durée de conservation des aliments et d'améliorer leur texture. Elle est très peu chère et les industriels l'utilisent à la place des huiles hydrogénées également contestées.

Malgré qu'elle soit naturelle et végétale, l'huile de palme n'est pas une bonne alternative aux huiles hydrogénées ? L'huile de palme n'apporte, selon les chercheurs aucun bénéfice nutritionnel. En revanche, elle contient des graisses saturées et notamment de grosses quantités d'acide palmitique (près de 60%).

L'acide palmitique, avec l'acide laurique et myristique, fait partie des trois mauvaises graisses saturées reconnues comme dangereuses pour la santé.

Cette graisse favorise les dépôts graisseux à l'intérieur des vaisseaux sanguins et accélère la dégénérescence de leur paroi interne. Avec l'huile de palme, on sait qu'on s'expo-



se à un risque cardiovasculaire. Mais on n'a aujourd'hui pas souvent des détails sur la composition des produits alimentaires qui contiennent de l'huile de palme. On ne connaît pas les teneurs. Or, tant qu'on ne les connaît pas, il est impossible de dire s'il y en a trop ou pas.

Globalement on peut dire que les informations aux consommateurs sont rendues encore difficiles par les lobbies du soja et du palmier à huile car ils sont en concurrence, et ils ne se privent pas d'alimenter les interrogations sur l'impact sanitaire de leur principal produit concurrent.

## LES RECETTES DU DR KNOCK

### POULET AUX TOMATES ET CITRONS

Temps de préparation 20 min

POUR 4 PERSONNES :

4 BLANCS DE POULET À 180G, 1 CITRON BIO, 400G DE TOMATES CERISE EN GRAPPE, 4 TRANCHES DE LARD FUMÉ, OREGON, PAPRIKA DOUX, QUELQUES BRANCHES DE ROMARIN, SEL POIVRE, BEURRE ET DE L'HUILE D'OLIVE.



### PRÉPARATION

Versez les épices dans une assiette creuse et tournez les filets dans ce mélange. Les épices vont adhérer à la viande et constituer une sorte de panade. Faites préchauffer le four à 220 degrés et la poêle à la puissance maximale. Bien faire saisir des 2 côtés les filets dans la matière grasse dans la poêle puis déposez les filets dans un plat allant au four. Coupez le citron en quartiers, lavez les tomates et le romarin et disposez le tout dans un plat allant au four. Disposez les filets dans le plats et recouvrez de lard fumé et du Romarin. Déglacez les sucs avec un peu d'eau et versez sur les ingrédients dans le plat. Enfournez pour 10 à 12 minutes.

### COMMENTAIRES ET VARIATIONS :

En accompagnement servez des épinards (avec de la ciboule, un peu d'ail, noix de muscat, crème fraîche). Ce plat convient aux régimes « Low carb ». Pour les incon-

ditionnels des féculents une bonne purée de pomme de terre faite maison ou des rattes au four avec du romarin et de l'huile d'olive se marient admirablement bien. A accompagner d'un verre de vin rosé léger et frais, mais le vin rouge ou blanc est également possible. Sachez apprécier avec modération, bon appétit.



## GOOD HEALTH PAYS OFF!

Retirement plans or insurance policies will only be economically reasonable if you take precautions for your health. Investments in your health can pay off in different ways: for some, it will be a better quality of life, for others a guarantee for better job achievement or a longer life.

Individuals are not the only ones caring about their health. Employers are gradually taking more interest in their employees' health. It is well known in human resource management that health promotion and prevention of diseases at work has a tremendous return on investment. Healthy employees are simply more productive and creative.

IMPRESSUM: Herausgeber

ZithaGesondheetsZentrum | 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

Organisations considering their employees as a valuable asset, know that they have to invest in their health. It has been shown by several international studies that investment in the employees' health will yield significant returns.

In 2003, a comprehensive study focusing on the economic return of workplace health promotion concluded that workplace programmes achieve a 25-30% reduction in medical and absenteeism costs in an average period of about 3.6 years.

This study of Work Health Programmes showed:

- 1) An average of 27% reduction in sick leave absenteeism
  - 2) An average 26% reduction in healthcare costs
- source: Joint Publication of WHO and World Economic Forum, Davos