

SONDERBEILAGE

# Gesundheit & Wellness



Foto: dpa

Mallorca Zeitung

Nr. 603 - 24. November 2011

# Naturkosmetik mit Inselzutaten

**Es muss nicht immer Christian Dior sein: Schönheitsbäder und -masken mit Mandel- und Olivenöl, Zitrone und Aloe Vera**

**D**as kostbare Mandelöl kommt auf der Insel häufig zum Einsatz. Es wird kalt aus den süßen Mandelkernen gepresst. Das hellgelbe Öl wirkt wohltuend auf trockene und empfindliche Haut. Da es nahezu geruchsfrei ist, eignet es sich hervorragend als Massageöl.

Mandelöl kann auch mit Kräutern angereichert werden. Das geht so: Rosmarinnadeln, Thymianzweige oder Lavendelblüten legt man einige Wochen vor Licht geschützt in Mandelöl. In dieser Zeit geben die Kräuter ihre ätherischen Wirkstoffe an das Öl ab, was man in der Kosmetik „Mazeration“ nennt. Die Pflanzenteile werden über ein Tuch abgeseigt – ein Massageöl voller Wirkstoffe bleibt zurück.

Mandel- und kaltgepresstes Olivenöl ergeben wohltuende Bäder für strapazierte Hände und Nägel: Man mischt die Öle eins zu eins, erwärmt die Mixtur und füllt sie in eine Schale. Das Zehn-Minuten-Bad heilt die Haut, kräftigt die Fingernägel und macht die Nagelhaut geschmeidig.

In Verbindung mit Honig kann aus Oliven- und Mandelöl eine pflegende Maske für empfindliche Haut zubereitet werden. Beim Mischen von Honig und Öl entsteht eine geleeartige Paste, die auf die Haut aufgetragen



■ Masken auf Naturbasis kann man mit wenigen Handgriffen selbst herstellen (o.li.). Das Mandelöl wird aus Mandelkernen gewonnen. Zitronen kommen immer dann in die Kosmetik, wenn die Haut nicht empfindlich ist. Kleine Pflanze mit großer Heilkraft: Die Aloe Vera.  
FOTOS: NELEL BENDGENS

wird, die Augenpartie bleibt dabei ausgespart. Die Wirkstoffe sollten zwanzig Minuten einwirken, dann wird die Maske mit lauwarmem Wasser sorgfältig abgespült.

Wenn es um empfindliche Haut geht, darf Zitrone nicht ins Spiel kommen. Zitrusfrüchte sind nur dann empfehlenswert, wenn es sich um fettige Haut oder eine Aknebehandlung handelt. Denn Zitrone desinfiziert nicht nur, sie kann die Haut auch reizen. Für eine Ei-Zi-

tronen-Maske schneidet man von der Zitrone eine Scheibe ab und legt einen Eidotter auf. Nach einer Stunde sind die ätherischen Öle der Zitrusfrucht ins Ei übergegangen. Dann verrührt man den Eidotter und gibt ein paar Tropfen Zitronensaft für die Maske hinzu. Sie sollte 20 Minuten auf der Haut bleiben, die Augenpartie wird ebenfalls ausgespart.

Eine Aloe Vera im Garten oder auf der Terrasse zu ziehen, ist kinderleicht. Die Blät-

ter der Sukkulente enthalten ein transparentes Gel, das Feuchtigkeit spendet und allen Hauttypen gut bekommt. Von der mindestens einjährigen Pflanze wird ein Blatt abgetrennt und in Scheiben geschnitten. Das Gel wird dick auf die Haut aufgetragen und nach zwanzig Minuten mit warmem Wasser abgewaschen. Die restlichen Scheiben können im Kühlschrank für weitere pflegende Masken aufbewahrt werden.



**Ca'n Granada**  
VIVIENDAS TUTELADAS

Das moderne und gut ausgestattete Gebäude befindet sich in unmittelbarer Nähe der Klinik Palmaplanas inmitten grosszügiger Grünanlagen und aller erforderlichen Einrichtungen.

- 50 qm grosse Wohnungen
- Parkplatz und Abstellraum
- Gemeinschaftsräume: Aufenthaltsräume, Fernsehen, Gesellschaftsräume, Lese- und Speisesaal.
- Fitnessbereich und Whirlpool
- Barrierefrei.

**LEBEN WIE ZUHAUSE**  
MIT ALLEN ERFORDERLICHEN  
DIENSTLEISTUNGEN

**Ca'n Granada**  
VIVIENDAS TUTELADAS

Camí dels Reis, 308, 07010 Palma  
www.cangranadapalmaplanas.com  
Information: 971 902 202 • 871 962 210



**Vera Brendamour**

**PSYCHOTHERAPIE & BERATUNG**

für Erwachsene, Kinder und Jugendliche

- Angsttherapie
- Trauma-, Schuld-, und Trauerbewältigung (EMDR, IADC)
- Gesprächstherapie
- Energetische Therapien ( EFT)

Avda. Jaume III, 18 - 1 b • 07008 • Palma de Mallorca  
(gegenüber Corte de Inglés - in Praxis La Balance)

www.solysoul.es • contact@solysoul.es

• Tel. 971 703 348

# „Betreuung mit Qualität und Menschlichkeit“

**Nach dem erfolgreichen Start des Pflegedienstes „Familycare“ bietet Sandra Gajdos jetzt noch mehr Service für pflegebedürftige Residenten und Urlauber: Fahrdienste, Notrufsysteme, Rollstühle und Gehhilfen**



■ Sandra Gajdos (33) ist vom Berufsverband der Krankenschwestern auf Mallorca anerkannt. FOTOS: FAMILYCARE

**A**uf der Insel gibt es großen Bedarf an medizinischer und häuslicher Betreuung. Das Unternehmen „Familycare“ ist seit dem Start vor fünf Monaten auf großes Interesse gestoßen. Im Juni hat „Familycare Mallorca“ im Südwesten der Insel seine Tätigkeit aufgenommen. Geleitet wird das Pflege- und Serviceunternehmen von Sandra Gajdos. Die 33-jährige Krankenschwester mit spanischer Anerkennung versprach von Anfang an mehr als nur häusliche Pflege und medizinische Betreuung und startete „Familycare“ unter dem Motto „Betreuung mit Qualität und Menschlichkeit“.

Zu den Serviceleistungen gehören zum Beispiel Einkaufsservice, Hilfe bei der Hauswirtschaft oder Seniorenbetreuung. Auch die Pflege während eines stationären Krankenhausaufenthaltes ist möglich, da „Familycare“ mit vielen der privaten Kliniken in Palma kooperiert. Der Patient wird bei Entlassung nach Hause weiterhin seinen Wünschen entsprechend betreut und unterstützt. Desweiteren organisiert „Familycare“ auch Arzttermine oder Krankenfahrten von Residenten.

## Pflegehilfsmittel

Nach dem erfolgreichen Start von „Familycare“ ist das Angebot um einen neuen Service erweitert worden. Mit der Anschaffung von Pflegehilfsmitteln kommt „Familycare“ der vermehrten Anfrage durch seine Kunden nach. Jetzt erfolgt die Bereitstellung von Rollstühlen, Rollatoren, Toiletten-sitzerhöhlungen, Duschstühlen, Gehhilfen oder auch Badewannenliftern aus dem eigenen Gerätevorrat. Dadurch können die Kunden zügig mit den für sie passenden Hilfsmitteln versorgt werden, was besonders wichtig ist, wenn der Gesundheitszustand sich plötzlich verändert. „So können wir unseren Patienten dauerhaft den Alltag erleichtern, damit Sie sich sicher in ihrer gewohnten Umgebung bewegen können“, sagt Sandra Gajdos.

## Notrufsystem

Ein häufig genutzter Service ist das Hausnotrufsystem. Der Kunde kann über einen kleinen Sender, der als Armband getragen wird, jederzeit Hilfe herbeirufen. Per Knopfdruck wird automatisch „Familycare“ verständigt oder auf Wunsch auch Angehörige oder Nachbarn informiert. Dies ist nach Krankenhausaufenthalt oder bei Verschlechterung des Gesundheitszustandes eine gute Möglichkeit, die Selbstständigkeit in den eigenen vier Wänden zu bewahren.

## Urlauberservice

„Familycare“ wird auch von Touristen in Anspruch genommen, wie die Erfahrungen der vergangenen Wochen zeigten. „Zu unseren Patienten gehörten Feriengäste, die mit einem behinderten Familienmitglied reisen oder chronisch erkrankte Urlauber, die regelmäßige medizinische Betreuung und Pflege benötigen.“ „Familycare“ wurde auch in Anspruch genommen, um Patienten eine durchgängige Betreuung auf dem Weg vom Krankenhaus bis zum Flugzeug zu gewährleisten. „Unser Patient wird direkt im

Krankenzimmer abgeholt und bis zum Flughafen begleitet. Hier organisieren wir den reibungslosen Ablauf zusammen mit dem Flughafenserviceteam.“ Die diplomierte Krankenschwester kooperiert mit Reiseveranstaltern, die behindertengerechte Reisen oder Seniorenreisen anbieten und übernimmt die medizinische und pflegerische Betreuung von Feriengästen auf der Insel.

## Hilfe bei der Babypflege

Das ganzheitliche Angebot für die Familie wird abgerundet durch Unterstützung „Rund um die Geburt“ mit Babypflege- und Babymassagekursen oder auch Kinderbetreuung, was Sandra Gajdos besonders am Herzen liegt. Sie hat viele Jahre in der renommierten Heidelberger Universitätsklinik auf der Kinderintensivstation gearbeitet und dabei umfangreiche Erfahrungen gesammelt.

„Mir macht die Arbeit mit Menschen große Freude“, sagt Sandra Gajdos. Im kommenden Jahr will sie das Serviceangebot von „Familycare“ noch erweitern.

[www.familycare-mallorca.com](http://www.familycare-mallorca.com)



■ In diesem Van hat alles Platz, was man zur Fortbewegung braucht. FOTO: FAMILYCARE



**familycare**   
Mallorca  
Ihre mobile Krankenschwester im Südwesten

Sandra Gajdos  
deutsche Krankenschwester mit spanischer Anerkennung

[www.familycare-mallorca.com](http://www.familycare-mallorca.com)

Tel: 618 965 823

- medizinische Betreuung und Pflege
- Bereitstellung von Hilfsmitteln
  - Hauswirtschaftshilfe
  - Hausnotrufsysteme
  - Seniorenbetreuung
  - Einkaufsservice

- Babymassage-Kurse
- Baby- und Kinderbetreuung
- Unterstützung vor und nach der Geburt

# Kondition und Kraft tanken

Auf der Finca oder zu Hause, aber immer im Freien: Die Fitnessprogramme von Franco Wierigs

Personal Trainer Nummer Eins auf Mallorca ist Frank „Franco“ Wierigs. Er lebt seit August 2008 auf der Insel. 2009 drehte er für Vox mit Daniela Katzenberger, im Juli 2011 buchte ihn Pro 7 als Headcoach und Personal Trainer für „Don't smoke on the water“. Seit der Ausstrahlung und dem Dreh für „red! Das Star- und Lifestylemagazine“, ebenfalls von Pro 7, ist der 47-Jährige ein viel gefragter Fitnessexperte, dessen Statements für Fachzeitschriften wie das „Ok! Magazin“ und andere Publikationen hoch im Kurs stehen.

Seinen Bekanntheitsgrad als Inseltrainer kann er mittlerweile dazu nutzen, sich seine Kooperationspartner, Sponsoren und Werbepartner auszusuchen. Sein komplettes Dienstleistungsangebot findet man unter [www.frankwierigs.com](http://www.frankwierigs.com).

## Individuelles Training

Franco Wierigs stellt für jedes Lebensalter ein ausgewogenes Trainingsprogramm zusammen und bietet zu Hause, im Garten, auf der Finca oder am Strand Alternativen zum Fitness-Studio. „Mit dem eigenen Körpergewicht sowie statischen und dynamischen Übungen kann man alle Muskeln trainieren und braucht keine Fitnesscenter“, sagt Wierigs.

Risikofaktoren, wie Bluthochdruck, Fettleibigkeit und Rückenschmerzen, werden durch strukturiertes Training zu Fremdwörtern. Aktuell bietet der Fitnessexperte sein Inseltrainer-Special auf Mallorca an: Ein Kunde bezahlt, zwei Kunden trainieren. Je nach Länge der Laufzeit der angebotenen Fitness-Abonnements werden die Preise günstiger. Und Wierigs garantiert, dass man sein Geld zurück bekommt, wenn man sein Ziel nicht erreicht.



■ Sportlich dynamisch: Franco Wierigs. FOTO: NELE BENDGENS

## Fitness-Camps

„Die siebentägigen Fitness-Camps dienen dazu, Sport wieder ins Leben zu integrieren“, sagt Wierigs. Gemeinsam mit einem Mentalcoach und verschiedenen Kooperationspartnern bietet Franco Wierigs auf einer Finca im Südosten der Insel verschiedene Camps an. Zum Fitness-Camp gehören nicht nur Fitness-Sessions – neben Programmpunkten wie Kajak, Biking, Diving und anderen sportlichen Aktivitäten steht auch Sightseeing auf dem Programm.

## Abnehmcamp

Hier liegt der Schwerpunkt bei den Themen Ernährungsberatung und Ausdauertraining für übergewichtige Menschen oder solche, die sich dafür halten. Auch hier wird ein Mentalcoach zugezogen. Eine Altersbeschränkung gibt es bei diesen Programmen nicht.

## Burn-out-Camp

Ein Camp für Manager, Führungskräfte und Menschen, die sich „ausgebrannt“ fühlen – mit vielen sportlichen Aktivitäten, die wieder Schwung ins Leben bringen sollen.

## Drillcamp Special

Boxen, Fitness-Workout, Fußmarsch zum Kloster Randa mit Stoppuhr und Zehn-kg-Rucksack auf dem Rücken. „Das ist die härteste Version, da kommt man ordentlich ins Schwitzen“, sagt der Trainer. Eine gewisse Grundfitness sollte und muss vorhanden sein.

Die Termine für alle Camps kann man unter <http://www.mallorcagesundheit.com> und <http://www.inselbootcamp.com> einsehen.

Gesundheit @ Wellness

PERSONAL TRAINING AUF DER INSEL

Mit dem Inseltrainer  
(bekannt aus VOX Goodbye Deutschland und Pro 7 / RED)

Starten Sie noch in 2011  
mit strukturiertem Sport und gemeinsam mit Mallorcas Personal Trainer No. 1.  
Franco wird Ihnen helfen, entweder mit Personal Training auf der Sonneninsel,  
im Fitnesscamp Mallorca oder im Fitnesscamp Deutschland  
Ihre sportlichen Ziele zu erreichen.

Anfragen bitte per Mail an [franko@inseltrainer.com](mailto:franko@inseltrainer.com)  
Mobil: E +34 685 765 107 • [www.inseltrainer.com](http://www.inseltrainer.com)  
10% Rabatt bei Vorlage dieser Anzeige (eine pro Person)

PERSONAL TRAINING 100%

DESIGNERMODE Damen & Herren

chill.out  
fashion & outlet

CAMP DAVID



NEW COLLECTION

GROSSE AUSWAHL AN AKTUELLER KOLLEKTION  
VON CAMP DAVID: HEMDEN, PULLIS, JACKEN,  
SWEATS SHIRTS & JEANS...

Ronda Migjorn 63 · Llucmajor · Ausfahrt 22 · Richtung Llucmajor, 600 m nach  
Müller Drogeriemarkt · Telefon 971 12 06 33 · [www.chilloutlet.com](http://www.chilloutlet.com)



# Wo der Kinderwunsch erfüllt wird

**Ana Belén Castel ist medizinische Leiterin des „Instituto de Fertilidad“ in Palma. Die Fachklinik für Reproduktionsmedizin bietet die neuesten Behandlungsmethoden. Auch für Frauen ohne Partner**

**Was bietet das „Instituto de Fertilidad“?**

Wir sind eine Fachklinik für Reproduktionsmedizin und behandeln Paare, die sich ein Kind wünschen und keines bekommen können: Frauen, die nicht schwanger werden, Paare mit vererbaren genetischen Dispositionen oder Frauen, die ihren Fruchtbarkeitszyklus hinausschieben wollen. Unser oberstes Ziel ist es, dass die Paare ein gesundes Kind bekommen.

**Welche Methoden wenden Sie an?**

Wir bieten die neuesten Behandlungen, die es weltweit auf dem Gebiet der Fortpflanzungsmedizin gibt. An unserer Klinik arbeiten die besten Ärzte mit der neuesten Technologie. Alle Einzelheiten der Behandlungen finden sich unter [www.institutodefertilidad.es](http://www.institutodefertilidad.es). Auch auf Deutsch und Englisch. Wir sind das einzige Institut auf den Balearen mit der Zulassung für In-Vitro-Fertilisation. Mit dieser Methode kann die Fruchtbarkeit von Frauen mit Krebserkrankungen bewahrt oder eine späte Schwangerschaft ermöglicht werden.

**Was erwartet deutsche Patientinnen in Ihrem Institut?**



Spanien hat eine flexiblere Gesetzgebung als etwa Deutschland, England, Österreich, Italien oder die Schweiz. Beispielsweise können hier unverheiratete Frauen ebenso eine künstliche Befruchtung vornehmen lassen wie Frauen, die ein Paar sind. Schwangerschaften für unfruchtbare Paare können mit Eizellen von Spenderinnen oder Samenspendern ermöglicht werden. Auch eine Embryonenspende anderer Paare ist denkbar.

Der gesetzliche Rahmen und die guten Flugverbindungen zwischen Mallorca und den wichtigsten Städ-

ten Europas machen die Insel zu einem idealen Ort, um sich hier den Kinderwunsch zu erfüllen. Was Leser, die außerhalb Mallorcas wohnen, noch wissen sollten: Das „Instituto de Fertilidad“ bietet Paaren während des Behandlungszeitraums kostenlose Unterkunft auf der Insel.

Sie finden uns im Zentrum Palmas, in der Calle Marqués de Cénia Nr. 35, ganz in der Nähe des Paseo Marítimo, nur zehn Autominuten vom Flughafen Son Sant Joan entfernt.

■ Ana Belén Castel, Leiterin des „Instituto de Fertilidad“ in Palma.  
Foto: DM

## Orthopädie

Dr. med. Stefan Linnenbecker

Facharzt für Orthopädie



### Allgemeine Orthopädie

- Digitale Röntgendiagnostik, Ultraschall
- Behandlung bei Sportverletzungen, Unfällen und Knochenbrüchen
- Minimalinvasive Rückenschmerztherapie
- Schulterschmerztherapie
- Kinderorthopädie
- Spezielle Arthrosetherapie

### Orthopädische Chirurgie

- **Handchirurgie:** z.B. Karpaltunnelsyndrom
- **Fußchirurgie:** z.B. Hallux-Valgus-Operationen, Hammerzehoperationen, operative Therapie von Fußarthrosen
- **Arthroskopische Therapie von Gelenkerkrankungen:** z.B. Meniskus-Operationen
- **Versorgung von Knochenbrüchen**

 **Centro Médico Porto Pi**  
Internationales Facharztzentrum

Centro Médico Porto Pi  
Avda. Gabriel Roca, 47 (Paséo Marítimo)

**Terminvereinbarung 971 70 70 35**

[www.centromedicoportopi.es](http://www.centromedicoportopi.es)



**INSTITUTO DE FERTILIDAD**  
INSTITUT FÜR FRUCHTBARKEIT

Marquès de la Sènia, 35 baixos  
07014 Palma de Mallorca

Tel: 971 78 07 20  
Fax: 971 02 30 38

[www.institutodefertilidad.es](http://www.institutodefertilidad.es)  
[info@institutodefertilidad.es](mailto:info@institutodefertilidad.es)

# Dem Schnarchen an den Kragen

Vom heftigen Schnarchen sind nach Studien mehr als 50 Prozent der Männer und 15 bis 20 Prozent der Frauen betroffen. Mit zunehmenden Alter steigt der Anteil der schnarchenden Bevölkerung massiv an.

Krankhaft ist jedoch nicht das Schnarchen, sondern nächtliche Atempausen. Der Betroffene leidet meist an einer erheblichen Tagesmüdigkeit. Oft berichten Patienten von plötzlichem Einschlafen am Tage, manchmal sogar während der Autofahrt im Sinne des bekannten Sekundenschlafes.

Die Patienten leiden ebenfalls häufig an einem schlecht einstellbaren Bluthochdruck und haben Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkte oder Schlaganfälle in der Vorgeschichte. Dies sind auch die Komplikationen, die bei unbehandelten schlafbezogenen Atemstörungen überproportional häufig im weiteren Verlauf der Erkrankungen auftreten.

Wie kann die Diagnose gestellt werden und was kann man unternehmen? Empfehlenswert zur weiteren Abklärung sind Spezialisten aus dem Bereich der Schlafmedizin. Hierzu gehören Internisten, Pneumologen, aber auch spezialisierte HNO-Ärzte und Zahnärzte. Eine interdisziplinäre Zusammenarbeit ist für eine kompetente Versorgung der Patienten notwendig und wird beispielsweise durch spezialisierte Zentren in Kooperation mit kompetenten HNO- und Zahnärzten gewährleistet.

Bei positiver Schnarchanamnese, beobachteten Atempausen oder Tagesmüdigkeit sollte eine einfache Abklärungsuntersuchung erfolgen. Hierzu wird ein kleines

**Internist Dr. Jens Döhring vom deutschen Facharztzentrum über therapeutische Maßnahmen gegen Schnarchen und nächtliche Atempausen**



■ Dr. Jens Döhring. FOTO: PRIVAT

Diagnosegerät vom spezialisierten Arzt ausgegeben, mit dem der Patient im normalen häuslichen Umfeld schläft. Sollten danach relevante Befunde vorliegen, sind weitergehende Untersuchungen durch einen Schlafmediziner notwendig.

Die therapeutischen Maßnahmen sind vielfältig und hängen in erster Linie von der Schwere des Befundes ab. Patienten mit vielen Atempausen benötigen ein Beatmungsgerät (CPAP). Hier wird dem Patienten normale Raumluft über eine Nasen- oder Nasen-Mund-Maske mit Überdruck zugeführt. Schnarchen und Atempausen werden effektiv unterbunden. Diese Therapiemöglichkeit trifft anfangs häufig auf Unmut beim Patienten.

In der Praxis zeigt sich aber Zufriedenheit bei den Menschen, die sich auf diese Therapiemöglichkeit einlassen. Mit einem solchen CPAP-Gerät verspürt der Patient oft schon nach der ersten Anwendung eine deutliche Besserung der Tagesmüdigkeit. Auch der Bettpartner ist meist zufriedener, denn diese CPAP-Geräte sind deutlich leiser als das Schnarchen.

Leichtere Fälle können auch mittels kleinerer oder größerer HNO-ärztlicher Operationen therapiert werden. Die Kosten einer solchen Operation werden aber oftmals nicht von den Krankenkassen bezahlt. Es wird als kosmetischer Eingriff gewertet, wenn man dem Schnarchen an den Kragen will. Leider ist es zum Teil auch so, dass nach erfolgter Operation doch noch eine CPAP-Therapie notwendig ist. Daher ist unbedingt ein auf diesem Gebiet erfahrener Operateur

notwendig, der eine hohe Erfolgsquote garantiert.

Eine weitere Möglichkeit ist die Anpassung von Schnarch-Schienen, die von spezialisierten Zahnärzten angepasst werden. Oftmals kann Schnarchen hierdurch effektiv therapiert werden. Sollten jedoch viele nächtliche Atempausen diagnostiziert werden, reicht diese Therapieform meist nicht mehr aus. Welche Option für welchen Patienten in Frage kommt, muss von einem qualifizierten Schlafmediziner empfohlen werden, der interdisziplinär mit den entsprechenden HNO- und zahnärztlichen Kollegen zusammenarbeitet.

Festzuhalten ist der Zusammenhang zwischen Gewichtszunahme und der Häufigkeit und Länge der nächtlichen Atempausen. Eine Gewichtsabnahme bessert die Beschwerden und Befunde erheblich. Mancher konnte nach einer relevanten Gewichtsabnahme sein CPAP-Gerät wieder zurückgeben. Da sich die Befunde und Beschwerden im Verlauf bessern oder verschlimmern können, sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen in jährlichem Abständen notwendig.

## Dr. Jens Döhring

Facharztzentrum Peguera  
Tel.: 971-68 53 33  
Facharztzentrum Santa Ponça  
Tel.: 971-69 55 85  
[www.deutsches-facharzt-zentrum.com](http://www.deutsches-facharzt-zentrum.com)

## Tanzreisen auf Mallorca

7 Tage, über 60 Workshops, 20 Tanzlehrer

Der ultimative Tanztrip, Spass garantiert !!

14 mitwirkende Tanzschulen aus Deutschland, Schweiz und den Balearen

Salsa puero/cuban, Bachata und Bachatango, Zumba, Chacha, Rueda de Casino, Hiphop, Yoga und vieles mehr..



### unsere nächsten Reisettermine:

Samstag 12. Mai - Samstag 19. Mai 2012

Anmeldeschluss 29. Feb 2012

Samstag 29. Sept - Samstag 06. Okt 2012

Anmeldeschluss 29. Jun 2012

Direktflug, 4\* Hotel Marina Luz in Can Pastilla, 1 Mietwagen pro 4 Teilnehmer, bis 12 Workshops täglich, gratis BBQ gesponsert von den Organisatoren.

Anmeldung: [www.salsastudio.ch](http://www.salsastudio.ch)

## Deutscher Profiboxer sucht Sponsor

Deutscher Personaltrainer, Ernährungsberater, etc., sucht Sponsor für Profiboxkarriere.

Übernehme Werbevertrag oder bringe auch ihre Gesundheit, Figur & Fitness auf natürlichem Wege in Topform.

**GARANTIERE UNGLAUBLICHE ERFOLGE.**



**PERFEKTIONIST  
EHRGEIZIG  
EHRlich**

E-mail: [Laurent\\_Johann@web.de](mailto:Laurent_Johann@web.de)

Tel: 00 49 9955 / 933 0 266

# Ein Facharzt für Jung und Alt



**Dr. med. Klaus Foer ist Orthopäde in der Clínica Picasso in Palma und Belegarzt bei Privatkliniken. Sein Rezept: regelmäßige Bewegung und vernünftig Sport treiben**

Der größte Risikofaktor lässt sich nicht vermeiden: das Alter. „Wir werden heute einfach älter, deshalb haben viele Menschen mit Arthrose und anderen Alterserscheinungen von Knochen und Muskeln zu kämpfen“, sagt der Orthopäde Dr. med. Klaus Foer.

Der 61-Jährige praktiziert seit 1996 auf Mallorca, seit 2002 mit Praxissitz in der Clínica Picasso in Palma. Der Facharzt war in namhaften Universitätskliniken (Bonn, München, Zürich und Mexiko-City) in den Abteilungen für Orthopädie und Unfallchirurgie tätig. Er hat als leitender Oberarzt und danach mit eigener Praxis mit operativer Belegabteilung sämtliche Operationen der Orthopädie in großer Zahl durchgeführt.

Heute nimmt er als Belegarzt pro Jahr einige Hundert Operationen bei seinen Patienten vor: vom Hallux valgus über Knochenbrüche bis hin zu Hüft- sowie Kniegelenkprothesen. „Als Chirurg sieht man die Ergebnisse und kann die Genesung unmittelbar verfolgen“, sagt Klaus Foer. Auch nach der Operation blieben die Patienten bei ihm in Behandlung.

Ohnehin begleite der Orthopäde und Unfallchirurg seine Patienten von der Kindheit bis

ins hohe Alter, sagt Foer. Wachstumsbeschwerden bei der kindlichen Beinachse, wie X- oder O-Beine oder Fehlentwicklungen an der Wirbelsäule, könne man bei Kindern im Alter von drei Jahren erkennen und kontrollieren. Deshalb sind auch bei Kindern Kontrolluntersuchungen beim Orthopäden empfehlenswert.

Erwachsene kommen häufig mit Haltungsschäden am Arbeitsplatz, mit Unfall- oder Sportverletzungen in die Praxis. Die am häufigsten vorkommenden Beschwerden seiner Patienten sind die Erkrankungen von Schulter- und Kniegelenken, sowie Ischias und andere Rückenleiden. Und auch immer wieder Sehnenentzündungen.

■ **Dr. med. Klaus Foer in der Clínica Picasso.**  
FOTO: NELE BENDGENS

Foer behandelt jedoch nicht nur, er führt auch umfangreiche Vorsorgeuntersuchungen durch. In vielen Fällen kooperiert er dabei mit den anderen Fachärzten der Clínica Picasso, um die Ursache der Degeneration eines Bewegungsapparates herauszufinden. Die Diagnosen von HNO-Arzt, Kinderarzt, Gynäkologe, Urologe, Internist, Neurologe und Zahnarzt können von großer Bedeutung für die Behandlung eines Leidens sein, dass klassischerweise vom Orthopäden behandelt wird.

Auch für Muskeln und Knochen gilt: Vorbeugen ist besser als heilen. „Von großem Vorteil ist für alle Altersstufen Normalgewicht“, sagt Foer. Er empfiehlt regelmäßige Bewegung. „Die Betonung liegt dabei auf regelmäßig“, sagt der Facharzt. „Wer täglich am Computer sitzt, soll nicht am Wochenende Kraftakte unternehmen“, so Foer.

Wer im Alter zwischen 50 und 60 ein Programm im Sportstudio plant, sollte das nicht ohne eine gründliche Untersuchung eines Orthopäden in Angriff nehmen. Pensionären rät er, dass sie sich nach einem Arbeitsleben am Schreibtisch nicht im Ruhestand mit körperlicher Arbeit oder Sport übernehmen sollen.

Über sich selbst sagt der Orthopäde: „Es macht großen Spaß, auf der Insel Arzt zu sein.“ Hier hätte er so gut wie keinen Ärger mit den Krankenversicherungen, kaum Papierkrieg. Und es gebe hier nur selten Patienten, die zum Orthopäden kommen, um möglichst lang krankgeschrieben zu werden. „Am erfreulichsten ist die Motivation der Patienten, möglichst schnell wieder gesund zu werden“. Wer auf Mallorca lebe, wolle halt möglichst bald wieder den Golfschläger schwingen oder die Gartenschaukel in die Hand nehmen.

Foer selbst hat nie Leistungssport betrieben. Er spielt Golf, und Tennis, rudert und fährt Kanu. „Es ist wichtig, vernünftig Sport zu treiben“, sagt er.

## ORTHOPÄDIE - UNFALLCHIRURGIE



ARTHROSEBEHANDLUNG mit Hyaluronsäure, Interleukin-I-Therapie (aus Eigenblut)

STOSSWELLENTHERAPIE bei Tendinitis, Epicondylitis, Schulterschmerzen, etc.

SCHMERZTHERAPIE der Wirbelsäule und Gelenke

OPERATIONEN der Gelenke (arthroskopisch und Gelenkersatz) und Wirbelsäule

UNFALLCHIRURGIE Osteosynthese (Verplattung) von Knochenbrüchen

[www.orthopaedie-palma.com](http://www.orthopaedie-palma.com)

Dr. med. Klaus Foer  
Tel.: 971 220 666 • Clínica Picasso



■ Internist Dr. Carsten Henningsen, Gynäkologe Dr. Paul Raas, Kinderarzt Dr. Oliver Haak und Orthopäde Dr. Marco Seita (v.li.n.re.). FOTO: PALMACLINIC

# Palma Clinic – ein Ärzteteam mit Herz und Verstand

Hier sind Sie gut aufgehoben: vier deutsche Fachmediziner setzen in Palma auf ein breit aufgestelltes Versorgungskonzept

**B**ei Kooperationen und Zusammenschlüssen von Fachärzten in Gemeinschaftspraxen auf Mallorca gibt es häufig Wechsel. Die Ärzte kommen und gehen, die Praxis wird unüberschaubar. Das ist Phänomen, dem man auf der Insel oft begegnet.

Nicht so bei der Palma Clinic ([www.palma-clinic.com](http://www.palma-clinic.com)). Seit dem vierjährigen Bestehen hat sich das erfolgreiche medizinische Konzept der internationalen Praxisklinik bewährt. Die Palma Clinic ist zu einem nicht mehr wegzudenkenden Teil der ärztlichen Versorgung auf Mallorca geworden.

Der Gynäkologe und Geburtshelfer Paul Raas sowie der Kinderarzt Oliver Haak wollten von Anfang an ihre Vorstellungen von Schwangerschaftsvorsorge, Geburtsbegleitung bis hin zur Vorsorge und therapeutischer Behandlung heranwachsender Kinder gemeinsam verwirklichen. Die beiden Fachärzte waren die ersten praktizierenden Mediziner der Palma Clinic.

Bereits in der Anfangszeit stellte sich heraus, dass die Lage der Praxisräume, die sich direkt auf dem Gelände der UPS Clínica Palmaplanas ([www.usppalmaplanas.com](http://www.usppalmaplanas.com)) befinden, nicht besser sein könnte. Die große Klinik in der Nachbarschaft ermöglicht eine hervorragende diagnostische und therapeutische Arbeit. Deshalb war es naheliegend, noch weitere sich sinnvoll ergänzende

Fachgebiete in die Palma Clinic zu integrieren und den ärztlichen Verbund weiter auszubauen.

Zwei weitere sehr engagierte und top ausgebildete Fachkollegen konnten für das Ärzteteam gewonnen werden: der Orthopäde, Traumatologe und Sportmediziner Marco Seita sowie der Internist Carsten Henningsen. Den beiden gelang es schnell, in ihren Aufgabenbereichen eigene Schwerpunkte zu setzen.

Hier macht die Arbeit Spaß – und das wirkt sich rundum positiv auf die Therapien aus. Die offene und herzliche Art des Praxisteams kommt bei den Patienten gut an. Die Darstellung aller Leistungen ist transparent, die Kosten sind moderat.

Dem Patienten werden breite diagnostische und therapeutische Leistungen angeboten: vom 3D-Ultraschallbild eines Babys über standardisierte Kindervorsorgeuntersuchungen bis hin zu Herz-Kreislauf-Einstellungen und erfolgreichen Arthrosebehandlungen. Plastische gynäkologische Operationen werden ebenso ausgeführt wie endoskopische Magen-Darm-Verfahren bis hin zu Gelenkspiegelungen und Verletzungsversorgungen.

Mit der zunehmenden Etablierung des Ärzteentrums können jetzt auch Präventions- und Rehabilitationskonzepte entwickelt werden. Neben der täglichen Arbeit in der medizinischen Basisversorgung bietet das Ärzte-

team der Palma Clinic auch regelmäßige Beratungen mit höchster Seriosität und Qualität. Wichtige Themenbereiche, wie Osteoporose, Rheuma, Tumorstadien sowie Ernährungsmedizin und Well-(Anti-)Aging-Medizin, werden im Rahmen dieser Beratungstagen abgedeckt.

Für die Zukunft plant die Palma Clinic die Integration weiterer medizinischer Kooperationspartner. So wird es möglich werden, das Leistungsangebot der Palma Clinic zu vergrößern. Denn darum geht es: ein homogenes, starkes Ärzteteam, das in einer modernen Praxisklinik mit ambulanter und stationärer Top-Medizin dem Patienten ein breit aufgestelltes Versorgungskonzept anbietet.

Das ärztliche Praxisteam steht in Notfällen 24-Stunden telefonisch und persönlich zur Verfügung.

## Palma Clinic

Camí dels Reis 308, Palma  
Anfahrt: Via Cintura, Salida 5 B ValldemosaParkplatz  
USP Clínica Palmaplanas, Mo bis Fr 9 bis 18 Uhr,  
Notfälle 24-Stunden-Service  
Tel.: 971- 90 52 02, [www.palma-clinic.net](http://www.palma-clinic.net)



Ausgeglichenheit & Harmonie mit der Sammlung der  
**EDELSTEIN-TASLISMANE**

## ROSENQUARZ

Entzieht uns auf sanfte Weise die negative Energie und ersetzt sie durch liebevolle Schwingungen.

1. DEZEMBER



FÜR NUR 0,90 Euro



**Mallorca Zeitung**



Angebot nur für Mallorca gültig und solange der Vorrat reicht. Abonnenten erhalten die komplette Kollektion für nur 13 Euro. Zusatzgebühr bei Versand: 4 Euro.