

ONLINE verfügbar über
www.aslanaktuell.de
oder über www.aslan.info

HOTLINE verfügbar über
0800-100 6170

Medizin **aktuell** S. 2

Die Ozontherapie.
Anerkannt und erfolgreich: Mit der Sauerstoff
Mehrschritt-Therapie den Organismus stärken.
LÄNGER SCHÖNER LEBEN – ASLAN® Originaltherapien.

Neuigkeiten ASLAN Institute S. 3

„Die 66“ - Deutschlands größte Messe für alle ab 50.
Tanzen hält Sie in Schwung!

Was sagen prominente Gäste?

Unsere begleitenden Therapien auf einen Blick.

Schicksal: „Wichtig ist uns unsere Gesundheit!“ S. 4

Kontrollierter Muskelaufbau und Training
für Gleichgewicht und Koordination mit
dem „Posturomed“.

ASLAN Terminvorschau S. 4

ASLAN FORUM Hamburg

ASLAN Gesundheitszentren:



**ASLAN Gesundheitszentrum im
Kurmittelhaus der Moderne**
Salzburger Str. 7
83435 Bad Reichenhall
Tel.: 0 86 51 - 76 233-17
aslan@khmoderne.com



ASLAN Institut
Badstraße 26-28
95138 Bad Steben
Tel.: 0 92 88 - 7 25 32
aslan@relexa-hotel.de



ASLAN Kurpark Klinik
Mühlenufer 5
59939 Olsberg
Tel.: 0 29 62 - 97 99 - 0
mail@aslan.info

IMPRESSUM:

Interne Fachpublikation der ASLAN Holding International GmbH
Zuschriften bitte an: ASLAN Holding International
Mühlenufer 5, 59939 Olsberg, Tel: 0 29 62-97 99 0, mail@aslan.info
Marketing: Sabine Klauke, Olsberg
Satz/Druck: Druckreif GmbH & Co. KG, FFM

Die Heilkraft des Sauerstoff-Ionen-Wassers:

Bestätigung fand die Bedeutung des Sauerstoff-Ionen-Wassers in einer Studie, die unter Leitung von Prof. Dr. R. Schmitz-Scherzer, Professor für Soziale Gerontologie an der Universität Kassel a. D. und Autor umfangreicher wissenschaftlicher Arbeiten zur Altersforschung (Gerontologie), am ASLAN Institut Olsberg durchgeführt wurde.

In den letzten Jahren mehren sich Hinweise auf die große therapeutische Bedeutung von sauerstoffangereichertem Wasser und dass es zur Vorbeugung und als Begleit- und Ergänzungstherapie bei Herz- und Kreislaufbeschwerden sehr hilfreich sein kann. Auch aus der Sportmedizin wird über die positive Wirkung von Sauerstoffwasser schon seit Jahren u.a. im Training von Sportlern und auch bei Rehabilitationen erfolgreich eingesetzt.

Ohne Wasser gibt es kein Leben. Dies hatte schon Ana Aslan erkannt, als sie empfahl, ausreichend Wasser auch während einer ASLAN Kur zu trinken. Zwar ist die Heilkraft des Wassers schon den Heilkundigen im Altertum bekannt gewesen, doch erst später wiesen z. B. Pfarrer Kneipp und einige seiner Vorgänger und Nachfolger erneut auf die heilende Wirkung des Wassers hin und entwickelten zum Teil komplexe therapeutische Anwendungsmöglichkeiten. In jüngster Zeit wird Wasser mit Sauerstoff angereichert. Dies stellt ohne Zweifel eine Bereicherung der Hydrotherapie dar, da Sauerstoff neben dem Wasser das zweite überlebenswichtige Element ist. Ohne Sauerstoff kann Leben nicht stattfinden. Sauerstoff wird in vielen medizinischen Therapien sowie in der Notfallmedizin eingesetzt.

Wasser das wichtigste Nahrungsmittel überhaupt!

Es sorgt im Körper für den Transport aller benötigten Stoffe oder ist daran zumindest maßgeblich beteiligt und übernimmt auch den Abtransport nicht mehr benötigter oder gar auf Dauer giftiger Substanzen. Schon diese grobe Skizze zeigt, wie wichtig es für alle Lebewesen ist, ausreichende Mengen Flüssigkeit täglich zu sich zu nehmen und wie gefährlich eine Austrocknung ist. Schon nach wenigen Tagen stirbt ein Mensch, wenn er keine Flüssigkeit trinkt, er verdurstet.

Dem Herzen mit Sauerstoff-Ionen Wasser helfen?

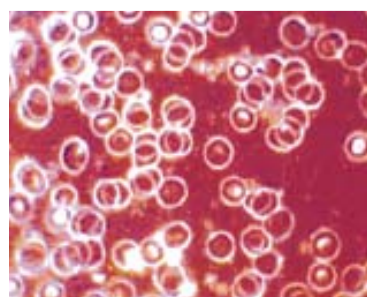
Herz- und Kreislaufkrankungen stellen in den Industrienationen die häufigste Todesursache dar. Man weiß, dass bei vielen Herz- und Kreislaufkrankungen u. a. ein Missverhältnis zwischen Sauerstoffbedarf und Sauerstoffange-

bot besteht. Genauso bekannt ist, dass eine Dehydrierung (Austrocknung) oft an der Entwicklung von Störungen und Erkrankungen von Herz und Lunge beteiligt ist.

Wenn es aber ein Mangel an Sauerstoff und Wasser ist, der – freilich neben anderen Gründen – zu teilweise schweren Störungen und Erkrankungen führen kann oder durch entsprechende Krankheiten begünstigt wird, dann erhebt sich nicht nur die allgemeine Frage wie dem vorgebeugt werden kann, sondern auch die spezielle, ob in der Gabe von mit Sauerstoff angereichertem Wasser therapeutische Effekte liegen.

Dies ist nach neueren Untersuchungen besonders für Sauerstoff-Ionen-Wasser der Fall. Bei der Herstellung dieses Wassers wird gewöhnliches Wasser zunächst gefiltert, dann mit Sauerstoff angereichert und schließlich magnetisiert und zentripetal verwirbelt. Entsprechend vorbereitetes Wasser enthält den Sauerstoff in Form von feinen Bläschen, die beim schluckweisen Trinken über die Mundschleimhaut und das Kapillarsystem in den großen Blutkreislauf gelangen. Dort wird das Blut dann mit dem im Wasser befindlichen Sauerstoff angereichert. Dabei ist der höhere Sauerstoffgehalt des Blutes nach der Gabe von Sauerstoff-Ionen-Wasser durch eine Erhöhung des Sauerstoffpartialdrucks objektiv messbar. Zudem sind Effekte auf das Blut im Dunkelfeldmikroskop sichtbar (siehe untenstehende Abbildungen aus einer Studie von futomat und Dr. Collatz 2008)

Wie diese Bilder zeigen, bilden sich im Dunkelfeld Verklumpungen der roten Blutkörperchen (Geldrollenphänomen) ab, die sich nach dem mehrwöchigen Trinken von Sauerstoff-Ionen-Wasser auflösen. Dies verbessert die Fließfähigkeit des Blutes und trägt dadurch zu einer Verbesserung der generellen Durchblutung bei. Weitere Beobachtungen und Untersuchungen weisen positive Effekte für subjektive und



Aufnahmen vor (links) und nach (rechts) einer 8 wöchigen Trinkkur mit Sauerstoff-Ionen-Wasser



„Ich spüre, dieses Wasser tut mir gut!“

objektive Herz- und Kreislauf-Parameter auf. So treten evtl. vorhandene Müdigkeitsgefühle zurück, Abgeschlagenheit und Kopfschmerzen reduzieren sich und im EKG zeigen sich oft positive Effekte. Daneben wird von einer Verbesserung der Energiebilanz berichtet und von einer deutlichen generellen Revitalisierung. Zusammenfassend werden weitere Wirkungen des Sauerstoffwassers in der Literatur berichtet:

- Förderung der Mikrozirkulation des Blutes
- Beteiligung an Entgiftungsprozessen
- Stärkung des Abwehrsystems
- Hilfe bei Verdauungsproblemen
- Stimulation des Stoffwechsels
- Hilfe bei Heilung und Regeneration
- Stärkung der Vitalität und der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Unterstützung von Heilungsprozessen
- Stärkung des Wohlbefindens
- Müdigkeit und Erschöpfungszustände nehmen ab

- Hilfe bei der Bekämpfung von Allergien
- Hilfe bei Kreislaufproblemen und erhöhtem Blutdruck
- Belebende Wirkung auf müder und angespannter Haut.

In Olsberg wird das Sauerstoff-Ionen-Wasser seit Neuestem im Rahmen der ASLAN Originaltherapien als Begleittherapie empfohlen und verabreicht. Auch in Bad Reichenhall und in Bad Steben werden die für diese Kurorte typischen Heilwasser im Rahmen der ASLAN Therapie konsequent genutzt. Das kohlenstoffhaltige Wasser der Bad Stebener Mineralquelle zum Beispiel, führt dem Organismus während der Trink-Kur lebensnotwendige Mineralien zu und fördert ebenfalls den Kreislauf und die Durchblutung. Aber nicht nur zum Trinken ist Heilwasser geeignet. In Bad Reichenhall können die ASLAN Gäste im Heilwasser „Floaten“: Sie finden dort in einer sehr wohltuenden, angenehmen Atmosphäre, frei von äußeren Reizen, Tiefenentspannung und Ruhe.

Diese Aufzählung ist eindrucksvoll. Dennoch ist Sauerstoff-Ionen-Wasser natürlich kein Allheilmittel

Fortsetzung auf Seite 2

ASLAN[®] aktuell

Medizin aktuell

Fortsetzung von Seite 1

und erhebt auch nicht den Anspruch eines kausal wirkenden Heilmittels. Aber als Begleittherapie und als wirksames Mittel in der Prophylaxe sowie in der Rehabilitation hat es sich bewährt. Diese Aussage wird zudem durch wissenschaftlich dokumentierte Therapieverläufe bei einzelnen Patienten unterstützt.

Da weder Wasser noch Sauerstoff in unserem Körper gespeichert werden

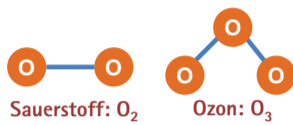
können, müssen sowohl Sauerstoff als auch Wasser regelmäßig zugeführt werden. Während Sauerstoff ständig durch die Atmung aufgenommen wird, muss täglich für eine ausgeglichene Wasserbilanz gesorgt werden, d. h. es sollte täglich eine ausreichende Menge (1,5 bis 2 Liter werden empfohlen) hochenergetisiertes Wasser, am besten Sauerstoff-Ionen-Wasser getrunken werden.

Und noch ein Letztes: **Bislang sind keine Nebenwirkungen dieser Therapie bekannt geworden.**

Die Ozontherapie – Ergänzend und therapeutisch wertvoll für das ASLAN Konzept.

Bei der Ozontherapie wird ein Sauerstoff-Ozon-Gemisch verabreicht, das auf unterschiedliche Art und Weise im menschlichen Körper wirken kann. Es hilft zum Beispiel dabei, Fette verstärkt abzubauen und verbessert den Stoffwechselhaushalt der Zellen, reduziert den Harnsäurespiegel und hilft der Leber bei der Entgiftung, fördert die Durchblutung, vermindert die Verklumpungstendenz von roten Blutkörperchen, hilft Sauerstoff im Gewebe an-

OZON ist eine energiereiche Form des normalen Sauerstoffes (O₂), dessen Moleküle aus zwei Sauerstoffatomen aufgebaut sind.



OZON besitzt eine starke Oxidationskraft, ist also besonders reaktionsfreudig. OZON ist ein natürlicher Bestandteil unserer Atmosphäre.



Medizinisches OZON wird in speziellen Ozongeneratoren hergestellt. Diese ermöglichen eine genaue Dosierung der Ozonmenge und exakte Ozonmessung.

zureichern und gilt als antiseptisch, d. h. tötet Bakterien, Pilze und Viren ab und mindert ihre Neubildung. Wegen seiner durchblutungsfördernden und stoffwechselerbessernden Wirkung wird die Ozontherapie erfolgreich bei vielen Erkrankungen als Basistherapie oder begleitende Therapie eingesetzt:

- Krebserkrankungen (begleitende Therapie)
- Durchblutungsstörungen wie z. B. Diabetes mellitus
- Schlaganfall (Nachbehandlung)
- Herzinfarkt, koronare Herzkrankheiten
- Lebererkrankungen
- Rheumatische Erkrankungen

Zum Einsatz kommt häufig die so genannte große Eigenblutbehandlung, bei der entnommenes Blut mit einem Ozon-Sauerstoff-Gemisch verschüttelt und zurück in die Vene transportiert wird.

Anerkannt und erfolgreich: Mit der Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie den Organismus stärken.

Was genau hinter dieser bewährten Therapie steckt, erklärt Ihnen Dr. W. Paa, ASLAN Arzt und Lungenspezialist aus Bad Reichenhall.

Sauerstoff kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auch bei starken Belastungen und Stress sowie im höheren Lebensalter stärken. Sauerstoff kann Konzentrationsschwächen und nachlassender Merkfähigkeit entgegensteuern. Sauerstoff kann helfen, Befindlichkeitsstörungen im höheren Lebensalter zu mildern und natürliche Abwehrkräfte zu mobilisieren. Therapeuten und Patienten wissen: Je regelmäßiger, desto wirkungsvoller!

Nur wenn genügend Sauerstoff vorhanden ist, kann unser Körper aus Nährstoffen optimal Energie gewinnen. Energie wird für alle Lebensvorgänge in unserem Körper benötigt. So ist zu erklären, dass Gesundheit, Leistungsfähigkeit und

Wohlbefinden an ein optimales Energiepotential gebunden sind. Da wir Sauerstoff nicht speichern können, sind wir auf einen ständigen Nachschub angewiesen. Dieser wird durch die Atmung gesichert, die den Sauerstoff, der sich in der Umgebungsluft befindet, in die Lunge transportiert. Hier tritt der Sauerstoff in das Blut über und wird durch das Herz-Kreislauf-System an Gewebe und Organe herangeführt. Feinste Blutgefäßverzweigungen (Kapillaren) verteilen den Sauerstoff an die Zellen, in denen durch biologische Oxidation energiereiche Stoffe entstehen.

Fehlt Sauerstoff, fehlt meist auch Energie

Ob wir genügend Sauerstoff aufnehmen, kann mit Hilfe des leicht messbaren Sauerstoff-Partialdruckes (pO₂) beurteilt werden. Mit zunehmendem Alter nimmt der Sauerstoff-Partialdruck ab, weil sich natürlicherweise die Leistungsfähigkeit von Lunge, Herz und Kreislauf verringern. Dies geschieht um so eher, je mehr der

Mensch vielfältigen Belastungen ausgesetzt ist. Daher können Umweltschadstoffe, Stress, Genussmittelgifte, Übergewicht und Bewegungsmangel nicht nur bei älteren Menschen Sauerstoff-Defizite begünstigen.

Wie zeigen sich Sauerstoff-Defizite?

Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, Kraftlosigkeit sowie starke Gemütschwankungen und ein Leistungsabfall können auf ein Sauerstoff-Defizit hinweisen.

Mit dem Ziel, diesen Defiziten entgegenzuwirken, werden die ASLAN Originaltherapien in allen autorisierten Instituten durch Sauerstoff-Mehrschritt-Anwendungen ergänzt.

Sie beruhen auf Erkenntnissen des Dresdner Physikers Prof. Manfred von Ardenne (1907 - 1997). Er konnte nachweisen, dass tägliche Sauerstoff-Inhalationen, die über einen bestimmten Zeitraum durchgeführt werden, die Sauerstoffversorgung der Gewebe verbessern und die Zellfunktion optimieren. Haupteffekt dabei ist die Verbesserung des zuvor verringerten Blutflusses in den kleinsten Blutgefäßen (Kapillaren), die auch

nach Beendigung der Sauerstoff-Inhalationen über einen längeren Zeitraum anhalten kann.

Drei gleichermaßen für den Anwendungserfolg wichtige Teilschritte unterscheiden die Sauerstoff-Mehrschritt-Anwendungen nach Prof. von Ardenne von anderen Sauerstoff-Inhalationen.

1. Schritt: Vitalstoffoptimierung

Die Gabe von Vitalstoffen soll die Sauerstoff-Aufnahme und Verwertungsmöglichkeit in den Körperzellen erhöhen. Besonders wichtig sind natürliche Sauerstoff- bzw. Energie-Aktivatoren. Ausgewählte Vitalstoffe (Vitamine und Mineralien) gewährleisten eine gesundheitlich optimale Sauerstoff-Verwertung in den Körperzellen.

2. Schritt: Sauerstoff-Inhalation

Das Einatmen (Inhalation) eines sauerstoffangereicherten hochkonzentrierten O₂ Luftgemisches. Dieser Sauerstoff wird durch besondere Sauerstoff-Konzentratoren bereitgestellt, die hochprozentigen Sauerstoff aus der Umgebungsluft gewinnen. Die Sauerstoffmenge (Flow) beträgt im Mittel ca. 4 Liter Sauerstoff (O₂) pro Minute. Der hochprozentige Sau-

erstoffanteil kann durch ein Spezialgerät (Ionisator) zusätzlich aktiviert (ionisiert) werden.

3. Schritt: Bewegung

Die Verbesserung der Durchblutung des Gesamtorganismus durch Bewegungsübungen während und nach der Inhalation. Diese Übungen berücksichtigen Alter und körperlichen Zustand des Anwenders. Die Anregung der Hirndurchblutung geschieht durch geistige Tätigkeiten (z.B. Lesen, Aufgaben lösen).

Je konsequenter die Einzelschritte durchgeführt werden, desto besser ist der Gesamterfolg.

Die Wirkung der Sauerstoff-Mehrschritt-Anwendung ist nicht an ein bestimmtes Alter oder Krankheitsbild gebunden. Jeder Gesunde kann durch eine Sauerstoff-Mehrschritt-Anwendung präventiv im Sinne seiner Vitalität, seiner Leistungskraft und seines Wohlbefindens profitieren.

Die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie ist nicht zu verwechseln mit der Ozontherapie, bei der die Beatmung tabu ist.



LÄNGER SCHÖNER LEBEN – ASLAN[®] Originaltherapien

Fragen die häufig an uns gestellt werden: Unser ASLAN Experte Dr. med. Klaus Tinter aus Bad Steben gibt Antwort!

ASLAN: Woher kommt der Name?
Ana Aslan war eine in Rumänien lebende Medizinerin, eine Natur- und Alterswissenschaftlerin und Vorreiterin der Gerontologie. Eine Wissenschaft, die sich mit den Ursachen des Alterns beschäftigt und Wege sucht, das Leben im Alter so angenehm wie möglich zu gestalten. Ana Aslan verabscheute das Alter, weil es in ihren Augen durch körperliche Gebrechen und die zunehmende Vergesslichkeit nicht das sein konnte, was es eigentlich sein sollte: eine Zeit, in der man zu sich gefunden hat, vieles versteht und die Umwelt daran teilhaben lassen kann. Prof. Dr. Dr. Ana Aslan wurde selbst 91 Jahre alt und

verstarb im Jahre 1988. Sie stellte ihr ganzes Leben in den Dienst der Wissenschaft (Zellforschung) und des Fortschritts. Sie sah sich als Vertreterin der Schul- und Alternativmedizin.

Bis zu ihrem Tod suchte sie unentwegt nach Möglichkeiten, das Alter zu



Dr. med. Klaus Tinter und Ute Röth vom ASLAN Institut Bad Steben im Gespräch.

bekämpfen. Ihre Leidenschaft galt der Forschung: Ihre Behandlungsmethoden waren bahnbrechend und gelten als Vorreiter der Präventivmedizin.

Nur die von der ASLAN Holding International gekennzeichneten ASLAN Institute in Olsberg, Bad Reichenhall und Bad Steben sind heute autorisiert, ihren Namen zu tragen. Diese ASLAN Institute leben Ana Aslan's Philosophie für ein schönes „gesundes“ Leben im Alter.

Ist das Motto „LÄNGER SCHÖNER LEBEN“ wörtlich zu nehmen? Kann die ASLAN Originaltherapie das Leben verlängern?

Nein, wir können das Leben nachweislich nicht verlängern aber wir können versuchen, unsere Lebensqualität und Gesundheit möglichst lange auf einem hohen Niveau zu halten. Fit, vital, agil und schmerzfrei sowie unabhängig und nicht auf fremde Hilfe angewiesen leben und älter werden, das ist das Ziel; eben länger „SCHÖNER“ leben! Unsere präventiv- und symptomorientierten ASLAN Therapien helfen, dieses Ziel zu erreichen.

Welche Behandlungen werden im Rahmen der ASLAN Originaltherapien durchgeführt?

Unser Angebot ist sehr dynamisch

und hat sich in den letzten Jahren ständig erweitert. Wir bieten Ihnen folgende Leistungen zu transparenten „Pauschal-Preisen“, denn nur so können Sie kalkulieren:

Unabhängig ob Sie eine, zwei oder drei Wochen bleiben, am Anfang jeder Therapie steht die gründliche Aufnahmeuntersuchung mit eingehender Anamnese, Erstellung eines Blutanalyse-Spezialprofils nach ASLAN-Parametern, EKG, Lungenfunktionsmessung und Sauerstoffsättigungsmessung sowie ein erstes intensives Arztgespräch. Wenn notwendig, werden zusätzliche Analyseverfahren hinzugezogen.

Auf Grundlage der Laborwerte und

ASLAN[®] aktuell

des Arztgesprächs wird der individuelle Behandlungsplan aus dem ganzheitlich orientierten schul- und alternativmedizinischen Angebot erarbeitet. Eine kontinuierliche medizinische und ärztliche Betreuung und Beratung während der gesamten Therapiedauer ermöglicht zu jeder Zeit eine Anpassung oder Ergänzung des Behandlungsplanes; denn jeder Körper reagiert unterschiedlich. Sie erhalten tägliche Behandlungen einschließlich der ganz besonderen Injektionen oder Infusionen nach dem ASLAN Originalverfahren; immer individuell dosiert verabreicht und angereichert mit unterschiedlichen, auf Ihren Organismus abgestimmten, Vitalstoffkomplexen.

Auf den Spuren von Prof. Dr. Dr. Ana Aslan nutzen wir die positiven Eigenschaften des Procains heute noch in unterschiedlichster Form „ergänzend“ zu vielen weiteren sinn-

vollen Behandlungen aus der traditionellen und modernen Medizin.

Spezialbehandlungen, wie z. B. durch Akupunktur, Homöopathie, Neuraltherapie, Segmenttherapie, unterschiedliche Schmerzbehandlungen, die Orthomolekular-Medizin sowie die Pflanzenheilkunde werden ergänzt. Abgestimmt auf die persönlichen Bedürfnisse finden eine Ernährungsberatung sowie eine zusätzliche Verabreichung erforderlicher Aufbaumittel und/oder Nahrungsergänzungsmittel statt. Auf Anraten des Arztes können weitere Leistungen bzw. Anwendungen in Anspruch genommen werden. Hierzu zählen zum Beispiel spezielle Diagnoseverfahren (u.a. TKTL-1 Bluttest, Stoffwechselfunktionstest, Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten) oder Beautyanwendungen im angegliederten Kosmetik- und Beautybereich.

Wer lässt sich in einem ASLAN Institut behandeln?

Zu uns kommen Menschen im mittleren Lebensalter; Menschen, die von ihrem Beruf und Umfeld stark beansprucht sind; Menschen, die vorbeugen wollen; Menschen, die länger geistig und körperlich fit sein möchten; Menschen, die auf ihr Gewicht achten oder abnehmen möchten. Menschen, die sich aktiv und eigenverantwortlich für ihre Gesundheit, Unabhängigkeit und Leistungsfähigkeit einsetzen.

Sind die Menschen krank, die zu ASLAN kommen?

Nein, in der Regel nicht und dennoch sind bereits bei vielen erste Beschwerden aufgetreten. Mit viel Zeit und Erfahrung behandeln wir erste alters- und berufsbedingte Verschleißerscheinungen aber auch chronische Krankheiten. Vorbeugend oder symptomorientiert kümmert

sich das ASLAN Expertenteam täglich um z.B. Gelenkerkrankungen wie Arthritis, Arthrose und Rheuma, degenerative Wirbel- und Rückenerkrankungen, Schmerzen aller Art, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Schwächen des Immun- und Abwehrsystems sowie um Anschlussbehandlungen bei Tumorerkrankungen.

Sie können aber auch ohne ernsthafte Beschwerden zu uns kommen und einen Gesundheitsurlaub erleben, der Sie wieder rundherum aufleben lässt.

Noch viele Fragen bleiben unbeantwortet. Die Beantwortung folgt in der nächsten ASLAN aktuell. Bis dahin können Sie sich mit Ihren ganz persönlichen Fragen jederzeit gerne direkt an unsere kostenfreie Servicenummer 0800 100 6170 wenden.

Neuigkeiten ASLAN Institute

**„Die 66“
– Deutschlands
größte Messe
für alle ab 50.**

München: Vom 16. bis zum 18. April 2010 wird sich das ASLAN Team aus Bad Reichenhall im M,O,C, München gemeinsam mit über 400 Ausstellern auf ca. 15.000 qm Veranstaltungsfläche der Zielgruppe 50plus präsentieren.



Über 30 Millionen Menschen in Deutschland sind über 50 und voller Lebenslust, Tatendrang und Welt-offenheit. Wer das „Carpe diem!“ zu seinem Lebensmotto gemacht hat und nach neuen Herausforderungen sucht, wird auf der größten Messe für alle über 50 bestimmt fündig. Verschiedene Themenbereiche von Tourismus und Reisen über Sport und Fitness bis hin zu Gesundheit, Recht und Finanzen locken mit interessantem Infotainment.

Besuchen Sie uns auf der Messe 66, in Halle 3, am ASLAN-Stand B3 (Themenbereich Gesundheit), im M,O,C, Lilienthalallee 40, 80939 München.

Ihre Fragen dazu beantwortet Ihnen Corinna Darge, ASLAN Bad Reichenhall, Tel.: 08651-76233 17.

Tanzen hält Sie in Schwung!

Ob Tanzen den Alterungsprozess verlangsamen kann, beschäftigte Wissenschaftler der Ruhr-Universität Bochum. Sie kamen zu der Erkenntnis, dass das Tanzen Fitness und Gleichgewichtsinns fördert sowie vorzeitigen Alterungsprozessen wirkungsvoll vorbeugt. Das Zusammenspiel von körperlicher Aktivität mit Musik, Rhythmusgefühl und sozialen sowie emotionalen Kontakten beim Tanzen, fördert Körper, Geist und Seele.

In der Zeit vom **4. bis 18. Juli 2010** und in der Zeit vom **7. bis 21. November 2010** bieten wir

Ihnen die **14-tägige ASLAN Originaltherapie in Olsberg inklusive Tanzkurs** an 6 Abenden an. Ausgebildete Tanzlehrer des Tanzsportclubs Olsberg freuen sich



darauf, gemeinsam mit Ihnen zu tanzen.

Unser Angebot mit 14 Übernachtungen im Komfortzimmer der ASLAN Kurpark Villa, inkl. 12 x Halbpension und Frühstücksbuffet sowie aller medizinisch notwendigen Behandlungen im Rahmen der ASLAN Originaltherapien an 13 Behandlungstagen und einem Tanzkurs an 6 Abenden zum Pauschalpreis im Einzelzimmer 2.645,- € und im Doppelzimmer 2.477,- € p.P.

Wagen Sie den Schritt zum „Tanzschritt“ und melden Sie sich unter Tel.: 02962-97990 an!

Gehört und Gesehen!

Was sagen prominente Gäste? Sie alle haben ihre ASLAN Originaltherapie in diesem Jahr schon erlebt.

Februar 2010: „Unseren schweren Autounfall hätten wir ohne ASLAN nicht so gut verkraftet!“



Produzent und Schlagerstar Peter Orloff und seine Frau Linda besuchen jedes Jahr gemeinsam mit guten Freunden das ASLAN Kur-Institut Olsberg.

März 2010: „ASLAN hilft mir: Mein ganz persönlicher Jungbrunnen!“ Mindestens einmal jährlich kommt



Oswald Kolle mit Lebensgefährtin Jose del Ferro oder Tochter Cornelia ins sauerländische Olsberg, wo er zur Jagd ging und noch gute Freunde hat.

Februar 2010: „Nicht weil ich krank bin, sondern weil es mir danach immer besonders gut geht!“



Ireen Sheer und ihr zukünftiger Ehemann Klaus Kahl kennen ASLAN seit Jahren und schwören darauf.

Februar 2010: „Ich komme im nächsten Jahr wieder!“



Nicht mehr wegzudenken aus der deutschen Film- und Fernsehwelt: Irm Hermann, die zum ersten Mal ein ASLAN Institut besuchte und dort 14 Tage regenerierte.

Unsere begleitenden Therapien auf einen Blick:

Abhängig vom gewählten Therapieort und auf Basis der medizinischen Indikationen werden begleitend und ergänzend folgende Behandlungen durchgeführt:

Regenerationstherapien wie die

- Sauerstofftherapie,
- Lichttherapie,
- Magnetfeldtherapie,
- Ozontherapie und
- Ultraschall-Inhalation.

Aus dem Bereich Bewegung, Sport und Fitness werden

- Nordic-Walking,
- Rückenschule,
- Gymnastik,
- Ergometertraining für z. B.: Herz- und Kreislauf, Muskeltraining,
- Posturomed-Gleichgewichtstraining und Aquatraining angeboten.

Sie können Entspannungstherapien aus dem Angebot

- Yoga,
- Muskel-Relaxation nach E. Jacobsen,
- Atementspannung sowie Phantasie Reisen erleben.

Zum ebenfalls wichtigen Thema Ernährung bieten wir Ihnen die

Gewichtsanalyse, eine qualifizierte Ernährungslehre mit interessanten Vorträgen und eine Kochschule u.a. auch aus der Kräuterküche. Klassische und moderne balneologische sowie physiotherapeutische Behandlungen, werden in allen ASLAN Instituten angeboten. Sie arbeiten mit einer kassenärztlichen Zulassung und können direkt auch mit Ihrer gesetzlichen Krankenkasse abrechnen. Somit ist es möglich, auch im Rahmen einer „Offenen Badekur“ in ein ASLAN Institut zu kommen.

In der Physiotherapie bieten wir Ihnen:

Medizinische Bäder

Massagen:

- Teilmassage
- Großmassage
- Ganzkörpermassage
- Colonmassage
- Bindegewebsmassage
- Fußreflexzonenmassage
- Schrägkopfmassage
- Manuelle Lymphdrainage
- Unterwassermassage

Cranio Sacrale Therapie

Wärmetherapien:

- Heißluft
- Rotlicht
- Heiße Rolle
- Fangopackung
- Ultraschall-Wärmetherapie
- Quarzsandbett
- Eispackung

Elektrotherapien:

- Iontophorese
- Ultraschalltherapie

Krankengymnastik oder auch Medizinische Fußpflege.

ASLAN[®] aktuell

Schicksal: „Wichtig ist uns unsere noch verbleibende Gesundheit!“

Krebs – dieser Begriff ist auch heute noch wie kaum ein anderer mit Ängsten, Befürchtungen und negativen Gefühlen verbunden. Die Diagnose Krebs bedeutet nicht selten einen gewaltigen Einschnitt in Bezug auf das eigene Leben und den Lebensentwurf. Die Furcht vor Schmerz, Abhängigkeit, Tod und Sterben sowie der Verlust von lieben Menschen bedeutet oft mehr, als man in der Situation verkraften kann. Über die verschiedenen Nebenwirkungen der Chemotherapie werden Patienten in der Regel medizinisch gut aufgeklärt. Doch was passiert nach der Therapie? Wie geht der Patient mit den strapaziösen Erfahrungen einer Chemotherapie und seinem erschöpften Körper um?

In einem ASLAN Therapiezentrum finden Patienten und ihre Angehörigen all das, was der Körper braucht, um wieder ins Gleichgewicht zu gelangen und zu regenerieren. Erfahrene, ganzheitlich vorgehende Ärzte erarbeiten einen individuellen Therapieplan, der auf die Symptome und Ausprägungen jedes Einzelnen abgestimmt ist.

Wir sprachen mit dem Ehepaar Hübl, das nach der Diagnose und Therapie wieder neue Kräfte in der ASLAN Kurpark Klinik in Olsberg sammeln konnte. **Ihre Familie traf die Diagnose Krebs gleich doppelt. Wie sind Sie damit umgegangen?**

Herr Hübl: Ca. drei Jahre nach meiner Kopfoperation wegen eines Tumors hatte ich mich wieder aufgerappelt und konnte wieder fast alles selbstständig ausführen. Meine Frau und ich nahmen uns vor, mehr für uns zu leben und alles etwas langsamer

anzugehen. Das Haus, das wir selbst gebaut haben, ist fertig. Wir wollten wieder Urlaub machen und unsere Zeit gemeinsam verbringen. Doch dann kam der Tag im März 2007, an dem meine Frau von einem Tag auf den anderen die Diagnose Brustkrebs erhielt. Zuerst dachten wir uns, dass uns jemand den Boden unter unseren Füßen weggerissen hat. Man hat aber keine Zeit für diese Art eines „Traumas“, denn es muss schnellstens gehandelt werden. Vom Erkennen, dem ersten Arztbesuch beim Radiologen und Chirurgen bis hin zur Operation vergingen nur zehn Tage, da sich der Krebs doch schon in einem vorangeschrittenen Stadium befand – und das, obwohl meine Frau erst ca. neun Monate vor Erkennen eines ganz kleinen Knötchens bei der Mammografie war!

Frau Hübl: Im Abstand von jeweils drei Wochen bekam ich acht schwerste Chemotherapien, von 07.00 Uhr morgens bis oft 14.00 Uhr bekam ich mehrere Infusionen. Zwei Tage nach einer solchen Chemo gingen die „Leiden“ richtig los. Ich konnte tagelang nicht gehen, nicht schlafen und hatte Schmerzen. Nach sechs Chemotherapien wollte ich einfach nur aufhören und „sterben gehen“. Aber ich brachte auch die restlichen zwei schweren Chemos hinter mich. Nach dieser Therapie erhielt ich 34 Bestrahlungen und dann wieder 18 Monate lang, alle drei Wochen, weiter eine Chemotherapie. Aber auch diese Zeit haben wir als Familie gemeinsam durchgestanden.

Vertrauen zu den behandelnden Ärzten und die Aufklärung über die

nächsten Therapieschritte sind enorm wichtig. Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

Herr Hübl: Die Betreuung von allen behandelnden Ärzten war lückenlos. Über die Therapien und Behandlungen wurden wir restlos aufgeklärt und gut auf jeden einzelnen Schritt vorbereitet. Nach der OP erklärte uns ein erfahrener Oberarzt die ersten und nächsten Schritte, er nahm sich sehr viel Zeit für uns. Man braucht absolutes Vertrauen zu seinen behandelnden Ärzten, auch die Chemie zwischen Patient, Angehörigen und Arzt muss stimmen, denn es ist schwierig genug, eine solche Diagnose bzw. Krankheit zu erfahren.

Wie ging es nach der Chemotherapie für Sie weiter?

Frau Hübl: Nach meinen acht schweren Chemotherapien, Bestrahlungen und weiteren 18 Monaten mit der Chemo wollte ich wieder unbedingt arbeiten gehen. Ich wollte wieder unter Menschen. Das Arbeiten fiel mir zwar teilweise sehr schwer, durch die vielen Chemotherapien habe ich auch das Gefühl in den Fingern verloren – was das als Schneiderin bedeutet, kann man sich leicht vorstellen. Trotz der Erkrankung und obwohl ich immer noch alle drei Wochen eine leichte Chemotherapie bekam, habe ich nie die Freude an meinem Beruf verloren.

Sie waren gemeinsam in der ASLAN Kurpark Klinik in Olsberg. Was war für Sie das Besondere an dem Aufenthalt?

Frau Hübl: Ja, wir waren im Juni in der ASLAN Klinik in Olsberg. Durch Glück wurde uns dieser besondere Gesund-



In den ASLAN Instituten treffen sich gleichgesinnte und gesundheitsbewusste Menschen.

heitsurlaub ermöglicht. Das ganze Ambiente war einfach toll. Wir lernten die Schwestern und Therapeuten sowie Herrn Dr. Jarosch, den Institutsleiter, kennen. Er untersuchte uns, verordnete Therapien und hat sich zu 100 Prozent auf uns eingestellt – er hat sich mit unseren Leiden auseinandergesetzt und danach unsere Therapien individuell zusammengestellt. Angewendet wurden spezielle Diagnose-, sowie Ernährungs-, Bewegungs-, Entspannungs-, Entgiftungs- und Regenerationsverfahren. Physiotherapeutische Anwendungen und Therapien, wie z. B. die Licht- und Sauerstofftherapie, auch die Procain-Behandlung in Kombination mit Ozon, haben uns geholfen. Aber auch das Ambiente, die Leute rundherum, die Ortschaft, einfach alles. In den zehn Tagen fühlten wir uns so wohl und entspannt, alle waren so freundlich und nett, dass wir beinahe vergaßen, wie schwer krank wir sind.

Es hat auch meinem Mann gut getan. Trotz seiner eigenen Krankheit hat er immer zu mir gestanden und sich um alles gekümmert – und sich selbst da-

bei manchmal vergessen. Sein Tumor konnte bei der OP nicht vollständig entfernt werden, deshalb muss er auch weiterhin regelmäßig zur Kontrolle. Dank einer Ernährungsumstellung auf schonende und diabetikerfreundliche Kost hat mein Mann 30 kg abgenommen und seinen Diabetes in den Griff bekommen. Er benötigt keine Tabletten und auch kein Insulin mehr. Unser Motto, das wir leben, ist, „Nach vorne sehen, nicht rückwärts“, denn da kann man nichts mehr verändern. Und es klappt: Wir sind seit 33 Jahren verheiratet, haben eine tolle Tochter und einen lieben Schwiegersohn, sind eine Familie, die zusammenhält. Und das ist im ganzen Ablauf das Wichtigste. Wenn man nicht zusammensteht, hält das weder der Betroffene noch der unmittelbare Angehörige durch. Damit es uns nicht wieder schlechter geht, wollen wir auch in diesem Jahr wieder nach Olsberg in die ASLAN Klinik fahren und neue Kraft tanken. Dort gibt es ein neues Diagnoseverfahren für Tumorpatienten, um die Therapie noch besser an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen.

Kontrollierter Muskelaufbau und Training für Gleichgewicht und Koordination mit dem „Posturomed“.

Wir berichteten in der ASLAN aktuell Herbst 2009 über dieses neue Übungsgerät im ASLAN Institut Bad Steben. Die damit erzielten guten Erfolge für Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit führten dazu, dass dieses Gerät nun auch den ASLAN Gästen in Olsberg und Bad Reichenhall als zusätzliche Trainingsmöglichkeit während der ASLAN Originaltherapie zur Verfügung steht.

Doch auch ohne Posturomed können Sie Ihre Rückenmuskulatur stärken.

Hier der Therapeuten-Tipp aus Bad Steben: Was tun, wenn Sie nach Ihrer ASLAN Therapie wieder zu Hause sind?

Für das Gleichgewicht!
Das Gleichgewicht kann

man auf instabilen und labilen Standflächen trainieren, z. B. auf Kissen, mehrfach gefalteten Decken oder sehr weichen Teppichböden. Sie können auf diesen weichen Gegenständen balancieren, auf beiden Füßen stehen und verschiedene Augen- und Kopfbewegungen ausüben, zusätzlich die Augen schließen, nur auf einem Bein stehen oder leichte Kniebeugen machen.

Für den Rücken!

Wichtig für einen „starken“ und „schmerzfreen“ Rücken ist die Körperhaltung, die bei den alltäglichen Handlungen eingenommen wird. „Halten Sie Ihren Rücken und Schultern gerade? Ziehen Sie die Schultern etwa hoch?“ Jeder sollte sich mehrmals täglich auf seine Haltung konzentrieren und diese ggf. korrigieren.

Üben „ganz nebenbei“!

In alltägliche Routinen lassen sich Übungen einbauen: Beispielsweise beim Zähneputzen auf einem Bein stehen, oder beim Gehen auf der Straße auf den Linien des Pflasters balancieren.

Als kostengünstiges und wirkungsvolles Hilfsmittel könnte ein luftgefülltes Sitzkissen dienen. Auch das Tragen von besonderen Schuhen kann die Fuß- und Rückenmuskulatur zusätzlich stärken.

Haben Sie noch Fragen?

Die Sporttherapeuten vom ASLAN-Institut in Bad Steben erwarten Ihren Anruf unter Tel.: 09288-72511.



ASLAN[®] Terminvorschau

Informieren Sie sich! Dr. med Klaus Tinter und das ASLAN Team Bad Steben laden Sie am 24. April 2010 zum ASLAN Forum nach Hamburg ein.

Die Alterstheorien, das ASLAN-Konzept und die Anti-Krebsernährung nach Dr. Coy sind nur einige Themen, die im „relexa hotel Bellevue“, An der Alster 14, in 20099 Hamburg, am 24. April 2010, ab 13.00 Uhr von namhaften Referenten vorgestellt werden.

Unter dem Motto „Die Kunst gesund und aktiv älter zu werden“ haben Sie als interessierter und gesundheitsbewusster Mensch Gelegenheit, sich umfassend über die Chancen der gesundheitlichen Vorsorge

und innovativer Therapien zu informieren. Um sich selbst einzuschätzen, werden verschiedene Stoffwechsel- und Risikotests begleitend angeboten. Sie haben Gelegenheit, Einzelgespräche mit dem anwesenden Arzt zu führen oder mit Gleichgesinnten eigene Erfahrungen auszutauschen.

**Sie möchten sich anmelden?
Ute Röth freut sich auf
Ihren Anruf unter Telefon-Nr.:
09288 – 72 511.**