

Die Zeitschrift der ASLAN Holding International



Antibiotikum  
Resistenz  
> 2



Procain -der  
besondere  
Wirkstoff  
> 2



Radon  
> 3



Sommer-  
Gesundheits-  
arrangements  
> 4



Moshé Feldenkrais © Wikipedia

Wenn Sie den Wunsch haben, etwas in Ihrem Leben zu verändern, etwas für Ihre Beweglichkeit und das Wohlbefinden zu unternehmen, Ihre Leistungsfähigkeit und Ausdauer zu stärken oder wenn Sie Schmerzen verspüren, sich gestresst und verspannt fühlen, dann könnte die Feldenkrais-Methode für Sie ein richtiger Weg sein.

## FELDENKRAIS entdecken und erleben

Moshé Feldenkrais (1904-1984), Ingenieur, Physiker und hervorragender Judoka, studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Aus der Erkenntnis ihrer Wechselwirkungen entwickelte er eine Methode, die auf der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems basiert: Die Feldenkrais-Methode ist ein somatisches (körperliches) Lernverfahren, das die Bewegung als Medium nutzt: Sanfte Übungen fördern die Wahrnehmung und das Körperbewusstsein, lösen Spannungen und machen beweglicher.

Angeleitet von Inga Juchmann, die sich im Rahmen einer vierjährigen Ausbildung mit internationalem Trainingsstandard als Feldenkrais-Lehrerin qualifiziert hat, bietet die ASLAN Klinik Olsberg zwei Möglichkeiten.

### Bewusstheit durch Bewegung – in der Gruppe

Einfache Bewegungen aus unserem Alltag sind der Ausgangspunkt. Sie werden zu Beginn auf gewohnte Art ausgeführt. Anschließend werden die einzelnen Bewegungselemente variiert und auf verschiedene Arten spielerisch kombiniert. Das gibt dem Nervensystem Gelegenheit, auf feine Unterschiede zu reagieren und im Erspüren Alternativen zu erkennen.

Ziel ist es, das Nervensystem herauszufordern und anzuregen, um Lösungen für freiere Bewegungen zu finden. Diese können dann im Alltag genutzt werden.



### Funktionale Integration – mit der Lehrerin alleine

Diese Art der neurophysiologischen Arbeit ist auf die speziellen Bedürfnisse des Lernenden ausgerichtet. Über Berührung und Bewegt-Werden entsteht eine Art „Gespräch ohne Worte“ zwischen Lehrer und Schüler. Das Bewegt-Werden eröffnet den direkten, schnellen Zugang zu neuen Bewegungsmustern, die im aktiven Bewegen oft verborgen bleiben. Die sinnliche Erfahrung eines neuen Bewegungsmusters kann dann in das eigene Repertoire aufgenommen werden. Selbst geprägte Verhaltensweisen lassen sich in neue Möglichkeiten verwandeln.

Unabhängig von Alter, Beruf sowie körperlicher und gesundheitlicher Konstitution eignet sich Feldenkrais für fast jeden.

Mit ihrem enormen Wissens- und Erfahrungsschatz über Koordination,

Effizienz und Optimierung von Bewegungsabläufen, ist sie auch für viele sportliche Menschen eine große Bereicherung. Sportler der unterschiedlichsten Disziplinen nutzen diese Methode zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungen oder auch zur Rehabilitation, beispielsweise nach Verletzungen.

### ASLAN Infotag Olsberg mit Feldenkrais-Workshop

26. und 27. September 2015

- Feldenkrais-Workshop mit zwei Lehreinheiten à 90 Minuten am Samstag und Sonntag
- 1 x Übernachtung im Komfort-Zimmer der Kurpark Villa
- 1 x Frühstück

#### Arrangementpreis

Doppelzimmer p.P. 84 €  
Einzelzimmer 94 €



#### ASLAN Klinik Olsberg

Mühlenufer 5  
59939 Olsberg  
Telefon 02962 9799-0  
Telefax 02962 9799-29  
mail@aslan.info

#### ASLAN Institut Bad Steben

Badstraße 26-28  
95138 Bad Steben  
Telefon 09288 72-511  
Telefax 09288 72-113  
aslan@relexa-hotel.de

#### Kostenfreie Servicenummer

0800 1006170  
www.aslan.info

#### IMPRESSUM

#### ASLAN aktuell

Interne Fachpublikation der  
ASLAN Holding International GmbH  
Mühlenufer 5 · 59939 Olsberg  
Tel. 02962 9799-0 · mail@aslan.info  
ISSN 0941-6714

Jahresausgabe 2015

Marketing: Sabine Klauke, Olsberg  
Layout/Satz: MIKADO Werbeagentur,  
Bad Kissingen

Fotos: ASLAN, Bayer, Staatsbad Bad  
Steben, Thinkstock



**M**it einem 10 Punkte Plan zur Bekämpfung multiresistenter Keime versucht Bundesgesundheitsminister Grohe, die Gefahr einzudämmen. Sein Plan wird als kompliziert, schwer finanzierbar und nicht ausreichend praktikabel eingeschätzt. Bevor wir uns darauf verlassen, dass deutsche Krankenhäuser – als große Gefahrenquelle - sicher sind, ist es ratsam, selbst etwas zu unternehmen: Eigeninitiative, Eigenverantwortung und eine Investition in die Stärkung des körpereigenen Immun-Abwehrsystems könnten bereits helfen.

## Antibiotika Resistenz

### Die Gefahr, die jeden treffen kann

Täglich sterben in deutschen Krankenhäusern Menschen an den Folgen einer Infektion mit multiresistenten Bakterien. Meist sind ältere Patienten betroffen, deren Immunsystem bereits geschwächt ist. Aber auch jüngere Menschen können an diesen Erregern sterben.

Über Jahrzehnte wurden Antibiotika im Glauben an das Allheilmittel nicht rational eingesetzt: 700 bis 800 Tonnen pro Jahr in der Humanmedizin, mehr als 1.450 Tonnen in der Veterinärmedizin.

Auch fordern viele Patienten von ihrem Arzt bereits bei einer leichten „Erkältung“ Antibiotika, ganz gleich, ob es sich dabei um eine bakterielle oder virale Infektion handelt. Bereits hier kann ein verantwortliches Handeln

im Umgang mit Antibiotika Abhilfe schaffen. Mit dem Ziel, die Wirksamkeit von Antibiotika zu erhalten und eine Resistenz zu vermeiden, müssen Patienten und

Ärzte gleichermaßen lernen umdenken und den Antibiotika-Konsum einschränken. Das Thema Prävention zur Stärkung des Immun-Abwehrsystems ist dabei ein wichtiger Meilenstein!

Im Rahmen einer ASLAN Regenerationstherapie werden viele Impulse gesetzt, die das körpereigene Immun-Abwehrsystem aktivieren und stärken.

Oft fehlen dem Körper gerade im Frühjahr zur Abwehr von Erkältungserkrankungen wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, genügend Sauerstoff, Bewegung und Licht. Mögliche Defizite werden schon zu Therapiebeginn in einer gründlichen Eingangsuntersuchung sowie einem ausführlichen Arzt-Patientengespräch erfasst. Sie werden über einen ASLAN-spezifischen Bluttest analysiert und anschließend im

Therapieverlauf ärztlich begleitet behandelt und kompensiert.

Ein aktives und starkes Immun-Abwehrsystem schützt vor Erkrankungen und multiresistenten Keimen

Mit seinen zellaktiven, -regenerierenden und -schützenden Eigenschaften spielt Procain in unterschiedlichen Dosierungen, als Injektion oder Infusion sowie in individuell auf den Patienten abgestimmten Intervallen verabreicht, innerhalb des Behandlungskonzeptes zur Stärkung des Immun-Abwehrsystems eine ganz entscheidende Rolle. Es lässt sich ideal mit zusätzlichen Vitalstoffen (z. B. Folsäure, Vitamin C, E oder Vitamine aus dem B Kom-

(O<sub>3</sub>), in einer spezifischen Konzentration zur Mobilisierung des Immun-Abwehrsystems und der körpereigenen Antioxidantien und Radikalfänger revitalisierend und regenerierend eingesetzt. Der durch die Ozontherapie aktivierte Zellstoffwechsel der roten und weißen Blutkörperchen führt zusätzlich zu einer Verbesserung der Abwehrkräfte und des allgemeinen Wohlbefindens.

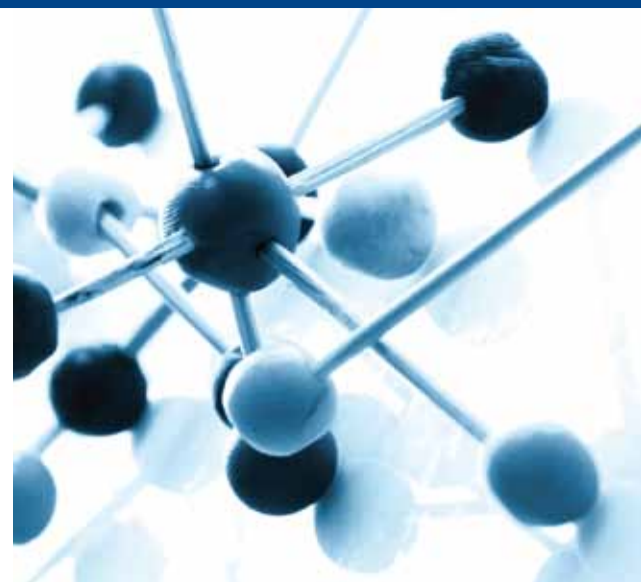
Darüber hinaus gelingt es mit der physikalischen Gefäßtherapie auf Basis eines wirksamen mehrdimensionalen Signalgefüges, die Mikrozirkulation im Körper sehr effektiv zu stimulieren. Hierdurch wird die Durchblutung bis in die kleinsten Blutgefäße angeregt sowie die Ver- und Entsorgung von Organen und Gewebe verbessert. Auch

w er d e n die Selbstheilungskräfte aktiviert, wichtige körperliche Regulationsprozesse unterstützt, die Infektanfälligkeit gesenkt und das Immun-Abwehrsystem zusätzlich gestärkt.

Ergänzend helfen Entspannungsverfahren wie z. B. autogenes Training, Meditation, Yoga, Bewegung und Fitness, physiotherapeutische und osteopatische Anwendungen sowie eine auf die Person abgestimmte Ernährungsberatung.

Insgesamt hilft die ASLAN Therapie, Körper, Geist und Seele zu regenerieren, gesund zu bleiben und Beschwerden oder gar Krankheiten vorzubeugen.

Über die Möglichkeiten der Kostenerstattung durch die Krankenkassen sowie eine „offene Badekur“ oder „ambulante Präventivkur“ zu beantragen, beraten die ASLAN Mitarbeiter kostenfrei und unverbindlich. Ein Gespräch lohnt sich in jedem Fall.



## PROCAIN Der besondere Wirkstoff

Als zentraler Baustein des ASLAN Behandlungskonzeptes erfordert Procain einen erfahrenen Arzt, der den Umgang mit dieser in ihrem Wirkungs- und Anwendungsspektrum außergewöhnlich potenten Substanz versteht.

Mit dem gekonnten und zielgerichteten Einsatz von Procain – der immer in ein ganzheitliches therapeutisches Konzept eingebunden wird - lassen sich Zellstoffwechselblockaden lösen, die Durchblutungsfähigkeit erhöhen und somit die Energiegewinnung in den Zell-Organellen aktivieren. Die zum Erliegen gekommenen Aufbauprozesse in den Zellen werden neu angeregt und sind widerstandsfähiger gegenüber den freien Radikalen. Die Zellen regenerieren sich, wachsen, können sich neu teilen. Das körpereigene Immun-Abwehrsystem steigert seine Leistung und schützt den Organismus besser vor inneren und äußeren Krankheiten.

Neben diesen stabilisierenden Auswirkungen auf das Immun-Abwehrsystem werden Procain heute wissenschaftlich bestätigt weitere günstige Eigenschaften zugesprochen.

Als begleitende Maßnahme bei der Vor- und Nachbehandlung von Tumor- bzw. Krebserkrankungen oder im Anschluss an eine Chemotherapie zum Beispiel.

Mit seinem Anti-Aging Effekt verhält es sich günstig auf die Zellalterung und die Stärkung des Gewebes. Mit der Förderung der Durchblutung kann der Blutdruck gesenkt werden. Darüber hinaus lassen sich Schmerzen lindern, Entzündungen hemmen, die Konzentration, das Gemüt und das Gedächtnis positiv stimulieren.



## ASLAN® Institut Bad Steben integriert Radonbäder im ASLAN Therapiekonzept

Einzigartig in Westeuropa ist die Kombination der natürlichen Heilmittel Naturmoor, Natursäure und Radon in Bad Steben, dem mit 600 m über dem Meeresspiegel höchstgelegenen Staatsbad in Bayern.

Seit vielen Jahren werden im ASLAN Institut Bad Steben die ASLAN Therapien von Dr. med. Klaus Tinter und seinem Team angeboten. Wie in der ASLAN Klinik in Olsberg im Hochsauerland wird auch in Bad Steben das ganzheitlich ausgerichtete Therapiekonzept nach einheitlichen und sehr anspruchsvollen medizinischen Standards aus einem Angebot vieler Therapiebausteine gestaltet.

Der Patient steht im Mittelpunkt, seine Bedürfnisse und Wünsche im Vordergrund. Ärzte und Therapeuten haben auch in Bad Steben viel Zeit und Erfahrung in der sinnvollen Kombination von Schulmedizin mit Naturheilverfahren. ASLAN Arzt Dr. med.



Klaus Tinter ist als Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportarzt und Arzt für Männermedizin auch Kur- und Badearzt.

Abhängig von den Bedürfnissen der ASLAN Patienten koordiniert Dr. Tinter den persönlichen Behandlungsplan. Ärztlich begleitet sind auch die Procain- und Vitalstoffgaben sowie die bei Gelenkerkrankungen angewendete Hyaluronsäurebehandlung, auch als „Gelenkschmiere“ bekannt. Darüber hinaus werden ASLAN Patienten je nach Indikation mit der

Magnetfeld-Resonanztherapie, der Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie, der Lichttherapie sowie mit Bewegungstherapien im Wasser, Wirbelsäulentraining und unterschiedlichsten Entspannungsverfahren behandelt. Auch eine individuelle Ernährungsberatung findet – wenn notwendig – statt.

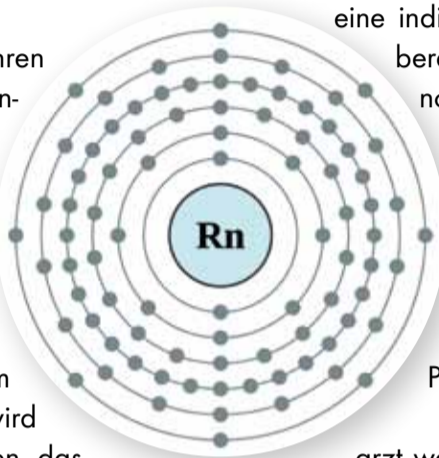
Alle diese Leistungen sind bei bestimmten Therapiearrangements und immer nach sorgfältiger Anamnese im Preis inbegriffen.

Als Kur- und Badearzt weiß Dr. Tinter um die besonderen Heilmittel in Bad Steben. Seine Erfahrungen und die Ergebnisse einer kürzlich erschienenen Studie zu „Radon“ haben ihn und das ASLAN Team Bad Steben bewegt, wöchentlich zwei Radonbäder in das Therapiekonzept zu integrieren.

Radon – ein weltweit natürlich vorkommendes, radioaktives Edelgas – zählt zu den wertvollsten und wirksamsten Heilmitteln der Bäderheilkunde.



Der milde Strahlungseffekt der Bad Stebener Tempelquelle wirkt anregend auf die Zelltätigkeit und weitere biochemische Vorgänge. Radon stimuliert das Immunsystem und reaktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Auch die schmerzlindernde Wirkung bei Gelenkerkrankungen wie Morbus Bechterew oder Rheuma sind wissenschaftlich untermauert. Auf Grund dieser positiven Eigenschaften sind Radonbäder in Bad Steben im ASLAN Behandlungsplan integriert.



## BAD STEBEN Informations-Wochenende 20./21. Juni 2015

Zum Auftakt erwartet Sie am Samstag Mittag Gästebetreuerin Ute Röth mit einem Begrüßungskaffee und kleinen Snacks zur Stärkung.

Ab 14.30 Uhr heißt Sie der leitende ASLAN Arzt Dr. med. Klaus Tinter willkommen und referiert zum Thema „Die ASLAN Originaltherapie – ein ganzheitliches Therapiekonzept – Vorbeugende und symptomatische Behandlungsstrategien“.

An diese ausführliche Informationsrunde, die viele Antworten rund um ASLAN gibt, schließt sich ein Entspannungstraining der besonderen Art an.

Dr. med. Gerhart Klein, Arzt für Innere Medizin, Kardiologe, Physikalische Therapie und Rehabilitation und mitverantwortlich für eine kürzlich erschienene aktuelle Studie zu Radon, berichtet ab 16.00 Uhr über dieses sehr wirksame natürliche Heilmittel und die Gründe, warum Radon zum festen Bestandteil der ASLAN Therapie in Bad Steben geworden ist.

Mit einer Führung durch das relexa hotel und das ASLAN Institut sowie einem mediterranen 4-Gang-Menü im Restaurant klingt dieser Tag aus.

Sollten Sie noch etwas unternehmen wollen, dann können Sie das Johannisfeuer im nahe gelegenen Nordhalben besuchen, sich von der Kulturnacht im Theater in Hof inspirieren lassen oder im hoteleigenen Schwimmbad- und Saunabereich relaxen.

Morgen-Aktive erwartet am Sonntag ab 8.00 Uhr Frühgymnastik mit dem diplomierten Sporttherapeuten. Auf ein vielseitiges relexa Vital-Frühstücksbuffet mit frischen Produkten aus der Region können sich alle, auch die Langschläfer, freuen.

Ab 10.00 Uhr wird Dr. Tinter das Thema „Gelenkschmerzen – Arthrose, Rheuma oder Gicht?“ aufgreifen und als ASLAN- und Sport-Arzt Einblicke in nachhaltige und erfolgreiche Therapieverfahren geben.

Josef H. Matheus, seit vielen Jahren Hoteldirektor und Mitinitiator des exklusiv in Bayern geführten ASLAN Instituts Bad Steben, klärt über Möglichkeiten der Kostenerstattung durch die Krankenkassen auf und steht am Sonntag Vormittag ebenfalls als Ansprechpartner zur Verfügung.

Mit einem Mittagsimbiss verabschiedet sich das ASLAN Team Bad Steben nach einem informativen Wochenende von seinen Gästen.

### Arrangement ASLAN Info-Wochenende Bad Steben

Teilnahme am Infowochenende inkl.  
1 Übernachtung, Frühstück und  
4-Gang-Abendmenü:

Wohlfühl-Doppelzimmer p.P. 75 €  
Wohlfühl-Einzelzimmer 85 €  
Infotag ohne Übernachtung p.P. 39 €

Anmeldung bei Ute Röth:  
Telefon 09288 72511  
Ute.Roeth@relexa-hotel.de



## NEU: Ambulante Badekur

Die ASLAN Klinik Olsberg und das ASLAN Institut Bad Steben verfügen über von den gesetzlichen Krankenkassen zugelassene Abteilungen zur Durchführung einer Ambulanten Badekur. Ab sofort können Sie dort eine von der gesetzlichen Krankenkasse genehmigte zwei- oder dreiwöchige „Ambulante Badekur“ mit einer ASLAN® Kerntherapie sinnvoll kombinieren.

Jeder gesetzlich Krankenversicherte kann alle drei Jahre eine Badekur beantragen, die aber immer vorher gemeinsam mit dem Hausarzt beantragt und begründet werden muss. Bei Genehmigung trägt die Kasse die Kosten der ärztlichen Behandlung und 90 % der Kurmittelkosten. Darüber hinaus kann zusätzlich eine Pauschale von bis zu 13,- € pro Tag für die Kosten der Unterkunft am Kurort erstattet werden.

Die „Ambulante Badekur“ kann sehr sinnvoll in das ASLAN Therapie-konzept integriert werden.



## Die ASLAN Kerntherapie

Die ASLAN Kerntherapie umfasst die folgenden Leistungen:

- intensive Untersuchung mit eingehender Anamnese und ausführlichem Arzt-Patientengespräch
- spezifische Blutanalyse, Diagnostik, Labor
- tägliche Injektionen mit Vitalstoffen wie Procain, Vitaminen und Mineralstoffen
- Abschlussgespräch mit Empfehlungen für zu Hause.

Die Kosten für Sie sind:

13 Behandlungstage 800 € p.P.  
20 Behandlungstage 1.125 € p.P.

ASLAN Institut Bad Steben



## Ohne viele Worte

Immer wieder im Frühling treffen sich seit vielen, vielen Jahren diese ASLAN Patienten in der ASLAN Klinik in Olsberg. Auf dieses Wiedersehen freuen sich alle!

Vorne, von rechts: Renate B. 89 J., Ingrid St. 83 J., Angelika J. 65 J., Mathilde F. 80 J., Helga M.-H. 81 J., Brigitte E. 69 J., Jürgen E. 73 J.  
Hinten von rechts: Franz-Josef F. 80 J., Klaus M.-H. 87 J., Irmgard Sch. 76 J., Ilse M. 60 J., Heinz M. 65 J.

## Sommer-Arrangements für Ihre Gesundheit

### Olsberg im Hochsauerland



### ASLAN® Aktivurlaub im Sommer

#### Gesundheitspaket – 5 Behandlungstage

Intensive Untersuchung mit eingehender Anamnese und ausführlichem Arzt-Patientengespräch, spezifische Blutanalyse, Diagnostik, Labor, Erarbeitung eines persönlichen Behandlungsplanes, tägliche Behandlungen mit schul- und alternativmedizinischen Methoden, Injektionen mit Vitalstoffen wie Procain, Vitaminen und Mineralstoffen, O<sub>2</sub>-Sauerstoff, Licht, physikalische Gefäßtherapie, täglich wechselnde Sport- und Bewegungsprogramme, Entspannung z. B. Yoga und Feldenkrais, Abschlussgespräch mit Empfehlungen für zu Hause.

#### Hotelpaket – 6 Übernachtungen

im Komfortzimmer der Kurpark Villa inkl. Vitalfrühstück, 5 x Halbpension mit 3-Gang-Menü aus der frischen leichten Gesundheitsküche, täglich freie Nutzung des exklusiven SPA-Gartens mit diversen Saunen, freie WLAN Nutzung

### ASLAN Aktivurlaub im Sommer

inkl. Gesundheits- und Hotelpaket wie beschrieben

Einzelzimmer 1.050 €

Doppelzimmer p.P. 990 €

buchbar bis 30.8.2015 (Therapieende)

Info & Buchung: Tel. 0800 1006170

### Bad Steben im Naturpark Frankenwald



### ASLAN® Regeneration zur Stärkung des Immun-Abwehrsystems

#### Gesundheitspaket – 8 Behandlungstage

Intensive Untersuchung mit eingehender Anamnese und ausführlichem Arzt-Patientengespräch, spezifische Blutanalyse, Diagnostik, Labor, Erarbeitung eines persönlichen Behandlungsplanes, tägliche Behandlungen mit schul- und alternativmedizinischen Methoden, Injektionen mit Vitalstoffen wie Procain, Vitaminen und Mineralstoffen, O<sub>2</sub>-Sauerstoff, Licht, Magnetfeldtherapie, 2 x Radonbad, täglich wechselnde Sport- und Bewegungsprogramme inkl. Aqua-Gymnastik, Abschlussgespräch mit Empfehlungen für zu Hause

#### Hotelpaket – 8 Übernachtungen

im Wohlfühlzimmer des relaxa hotels inkl. relaxa Vitalfrühstück vom Büffet, 8 x Halbpension mit 4-Gang-Wahl-Menü, täglich freie Nutzung des exklusiven SPA-Bereiches mit Schwimmbad, Saunen, Fitnessraum

### ASLAN Regeneration im Sommer

inkl. Gesundheits- und Hotelpaket wie beschrieben

Einzelzimmer 1.631 €

Doppelzimmer p.P. 1.591 €

buchbar bis 30.8.2015 (Therapieende)

Info & Buchung: Tel. 09288 72-511