



## **ALLES WAS EIN GESUNDER KÖRPER BRAUCHT**



**HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST**

SEITE 05

**HAUTZENTRUM KASSEL  
DR. SONJA EHLEN**

SEITE 06



**ZAHNÄRZTE AM  
MÄRCHENVIERTEL –  
DR. ARMIN RENNERT  
& KOLLEGEN**

SEITE 07

**EASYLIFE  
KOMPETENZZENTRUM FÜR  
GEWICHTSREDUKTION  
UND WOHLBEFINDEN**

SEITE 08



**PRAXIS LESTER  
KOMPETENZZENTRUM  
FÜR FOI®**

SEITE 09



**HILLEBRAND  
LIEGEN + SITZEN**

SEITE 10



**PERSONAL FITNESS KASSEL**

SEITE 11

**IMPRESSUM**

**Herausgeber:** MENTHAMEDIA AG,  
Ajtoschstraße 6, 90459 Nürnberg

**Vorstand:** Klaas Fischer (Vorsitz),  
Stefan Paulsen, Ralph Stemper

Karin Küpper, Tel.: 0561-82020-148,  
Mob: 0174-10 525 10

**Redaktion:** Helga Kristina Kothe

**Layout:**  
MENTHAMEDIA agentur GmbH  
Domplatz 28, 34560 Fritzlär

**Kontakt VITAL#:**  
karin.kuepper@menthamedia.de

# EDITORIAL

## LIEBE BESUCHERIN, LIEBER BESUCHER,

Sich wohl fühlen, Energie und Kraft spüren, fit und gesund sein – das ist ein gutes Startkapital für den Tag. Es lässt uns die Anforderungen des Alltags leichter bewältigen. Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden bedeuten Lebensqualität, für die wir selbst einiges tun können.

Wertvolle Informationen und Tipps dafür erhalten Sie während der Wohlfühltag „Fit for Life“ im dez aus erster Hand. Renommierete Spezialisten der Region verraten Ihnen, was ein rundum gesunder Körper braucht.

Manchmal geraten wir, trotzdem wir uns gut um uns kümmern, aus dem Takt und können nicht aus dem Vollen schöpfen. Auch dann sind unsere Gesundheits-Spezialisten als kompetente Ansprechpartner für Sie da und begleiten Sie auf dem Weg zu neuer Vitalität.

Die Wohlfühltag „Fit for Life“ stehen für Wohlbefinden und Medizin zum Anfassen und Ausprobieren. Wir möchten Ihnen Wissenswertes praxisnah mit nach Hause geben. Wir, die Gastgeber, Aussteller und Organisatoren, freuen uns, auf Ihren Besuch!

**IHRE KARIN KÜPPER**  
**GESCHÄFTSLEITUNG MENTHAMED**



# VITAL#

## WOHLFÜHLTAGE IN IHREM DEZ

ALLE  
**6** MONATE  
NEU

Vital#, das neue Magazin für die Gesundheit. Zweimal im Jahr informieren wir Sie mit spannenden Geschichten rund um Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden. Vital# beleuchtet Körper, Geist und Seele in all ihren Facetten, erklärt Hintergründe leicht verständlich und gibt praktische Tipps. Wir sprechen mit Experten und zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, was Sie tun können, um gesund zu werden und gesund zu bleiben. Wir stellen Ihnen die vielfältigen und hochwertigen Gesundheitsangebote der Region vor. Ärzte, Kliniken, Therapeuten und Gesundheitsanbieter geben Ihnen wertvolle Anregungen für ein gesundes und ausgeglichenes Leben.

Nutzen Sie die Wohlfühltage „Fit for Life“ im dez, um Vital# kennenzulernen. Nutzen Sie auch die Chance, mit renommierten Gesundheitsspezialisten, die sich darin vorstellen, ins Gespräch zu kommen.

**FREUEN SIE SICH AUF VITAL#**

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen



## HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST

# „Für Menschen, mit Menschen, für die Gesellschaft“

**V**or rund 860 Jahren war das Hospital zum Heiligen Geist in Frittlar ein kleines Klosterspital. Heute ist es ein hochmodernes Krankenhaus der Grund- und Regelversorgung. Neben dem stationären und ambulanten Angebot der Fachkliniken bietet es ein Medizinisches Versorgungszentrum und eine 24-Stunden-Notaufnahme an.

Vier Fachkliniken bieten modernste Diagnostik und Therapien an: die Klinik für Chirurgie, die Klinik für Innere Medizin, die Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie die Klinik für Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin.

Neben dieser fachlichen Bandbreite überzeugt das Krankenhaus durch menschliche Betreuung. Ziele sind die Versorgung in allen Lebensphasen sowie eine familiäre, vertrauliche Atmosphäre – ganz im Sinn der

Philosophie: „Für Menschen, mit Menschen, für die Gesellschaft“.

Auch Spezialisierungen zeichnen das Haus aus – etwa auf minimal-invasive Eingriffe. Ebenso ist in der Chirurgie das einzige zertifizierte Kompetenzzentrum für Adipositas- und metabolische Chirurgie Nordhessens angesiedelt. Die Kardiologie verfügt über ein modernes Herzkatheterlabor. Die Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie ist zertifiziertes Zentrum des Traumanetzwerks Göttingen-Kassel.

## Ist der Blutdruck okay?

Das Hospital zum Heiligen Geist checkt unter anderem während der Wohlfühltag im dez Ihren Blutdruck. Darüber hinaus informiert das Krankenhaus über den Pflegeberuf.

### KONTAKT

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST

AM HOSPITAL 6

34560 FRITTLAR

TEL. 05622 / 997 400

SERVICE400@HOSPITAL-FRITTLAR.DE

WWW.HOSPITAL-FRITTLAR.DE



# „Gesunde & schöne Haut ist unsere Passion“

**S**ich eine Auszeit gönnen und entspannen, der Haut Gutes tun und sie rundum verwöhnen. Diese Wünsche erfüllt das Team im Hautzentrum Kassel Dr. Sonja Ehlen. Die Kosmetikerinnen bieten dort ein vielseitiges Pflegeprogramm an, das den unterschiedlichsten Ansprüchen gerecht wird: von klassischen Kosmetik-Behandlungen über spezielle Anti-Aging- und medizinisch-kosmetische Treatments bis hin zu wohltuenden Massagen.

Gerade Menschen mit Hautproblemen sind im Hautzentrum, das der Hautarztpraxis von Dr. Sonja Ehlen angegliedert ist, in den besten Händen. Viele kommen mit Hautproblemen wie Akne, Hyperpigmentierung und Rosacea oder den Spuren des Älterwerdens dorthin. Ihnen bieten Dr. Sonja Ehlen und ihr Team innovative Verfahren an, die diesen Problemen schonend, aber effektiv begegnen – etwa Fruchtsäurepeelings, Microdermabrasion oder Vampirlifting.

„Gesunde und schöne Haut das ist unsere Passion“, sagt Dr. Sonja Ehlen. Die Bedürfnisse ihrer Kunden sind sehr unterschiedlich. Und so ist es selbstverständlich, dass jedes Treatment auf die individuellen Ansprüche abgestimmt ist. Um die richtige Behandlung und die passenden Produkte auszuwählen, steht deshalb am Anfang stets eine Hautanalyse, um Wirkstoffe gezielt einzusetzen.

## Die Bedürfnisse der Haut im Blick

Diese professionelle Analyse der Haut lernen Sie während der Wohlfühltag im Dezember kennen. Machen Sie sich ein Bild von den Bedürfnissen Ihrer Haut und was ihr gut tut.



**DR. SONJA  
EHLLEN  
IHRE ANSPRECH-  
PARTNERIN FÜR  
NATÜRLICHE  
SCHÖNHEIT**

## KONTAKT

HAUTZENTRUM KASSEL

DR. SONJA EHLEN

LEIPZIGER STRASSE 115

34123 KASSEL

TEL. 0561 / 9531601

info@hautzentrum-kassel.de

ZAHNÄRZTE AM MÄRCHENVIERTEL –

DR. ARMIN RENNERT &amp; KOLLEGEN

# „Kronen Sie Ihr Lächeln“

Eine kompetente und zeitgemäße zahnmedizinische Versorgung finden Patienten bei den Zahnärzten am Märchenviertel. Die Gemeinschaftspraxis von Dr. Armin Rennert & Kollegen ist in Kassel-Niederzwehren zuhause. Das Zahnärzteteam legt Wert auf modernste technische Ausstattung, kurze Wartezeiten und eine entspannte Atmosphäre. Ebenso auf die enge Zusammenarbeit mit und ausreichend Zeit für Patienten.

Ihr Ziel ist es, den verschiedenen Bedürfnissen ihrer Patienten bestmöglich gerecht zu werden. Das heißt, stets eine Lösung zu finden, die auf die individuelle Zahnsituation zugeschnitten ist. Dafür bieten sie das gesamte Spektrum der modernen Zahnheilkunde an: von der Amalgamsanierung über ästhetische Korrekturen und die Versorgung mit Implantaten samt Prothetik bis hin zur Behandlung von Funktionsstörungen der Kiefergelenke.

Einen hohen Stellenwert hat die Prophylaxe, zu der regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und die professionelle Zahnreinigung gehören. Denn nur gesunde Zähne sind auch schöne Zähne. Und da das Credo der Praxis „Kronen Sie



**ANDREAS DAMM, VANESSA DIMETROSSA  
& DR. ARMIN RENNERT**

Ihr Lächeln“ lautet, sind die Zahnärzte auch Ansprechpartner für die ästhetische Zahnheilkunde - etwa für Veneers oder ein Bleaching, die Makel unkompliziert beseitigen.

## Prüfen Sie Ihren Biss

Während der Wohlfühltag im dez bietet das Praxisteam eine Massage der Kiefergelenke und eine Prüfung des Bisses an. Denn nur entspannt, haben Sie gut lachen.

### KONTAKT

ZAHNÄRZTE AM MÄRCHENVIERTEL

DR. ARMIN RENNERT & KOLLEGEN

FRANKFURTER STR. 269

34134 KASSEL

TEL 0561 / 42299

info@zahnaerzte-in-kassel.de

www.zahnaerzte-in-kassel.de



# „Abnehmen mit Lebensqualität“

**W**er nicht auf die Ernährung achtet, nimmt schnell zu. Abnehmen hingegen ist umso schwerer. EasyLife in Kassel bietet ein Konzept zur gesunden Gewichtsreduktion an, das den individuellen Bedürfnissen angepasst ist. Ziel ist die Regeneration des Stoffwechsels mithilfe einer optimalen Ernährung. Basis ist eine ausführliche Analyse des Stoffwechsels für eine individuelle und medizinisch fundierte Lösung.

Aufgrund der persönlichen Ausgangssituation werden das Ziel und ein Plan herausgearbeitet, der auf den Stoffwechsel abgestimmt ist. Für das EasyLife-Team geht es darum, die Ernährung so zu gestalten, dass der Körper auf hohem Niveau Energie verbrennt und die Fettdepots schmelzen. Zum Team zählen Ernährungsberater, medizinisches Fachpersonal und ein Therapeur.

## KONTAKT

EASYLIFE KOMPETENZZENTRUM  
FÜR GEWICHTSREDUKTION UND  
WOHLBEFINDEN

HEINRICH-HERTZ-STRASSE 103

34123 KASSEL

TEL 0561 / 86 158 050

[www.easylife.de/kassel](http://www.easylife.de/kassel)



ANTJE SCHARF

Im EasyLife Kompetenzzentrum werden die Teilnehmer während der drei aufeinander abgestimmten Phasen individuell begleitet und betreut. Die Maxime lautet „Einfach, praktikabel, nachhaltig“. Deshalb werden normale Lebensmittel verwendet, die Anforderungen des Alltags berücksichtigt: „Abnehmen gelingt nur praxisorientiert und mit Lebensqualität“, sagt Geschäftsführerin Antje Scharf.

## Lassen Sie Ihren Körper analysieren

Während der Wohlfühltag im dez bietet das EasyLife-Team eine wissenschaftlich fundierte Körperanalyse inkl. Auswertung für jeden Interessenten an. Dafür müssen Sie lediglich barfuß sein.



## PRAXIS LESTER

## KOMPETENZZENTRUM FÜR FOI®

# „Schmerzen? Nicht mit uns!“



DR. SABINE UND  
BERND LESTER

**O**b akute oder chronische Schmerzen, sie verleiden den Alltag. Oft geben sie Rätsel auf, die Ursache bleibt im Unklaren. Wer die Lösung finden möchte, ist bei dem Osteopathen und Physiotherapeuten Bernd Lester in Kassel in den richtigen Händen. Er und sein Team gehen dem Schmerz auf den Grund. Sie setzen bei der Behandlung auf die FOI®-Methode.

Die Praxis Lester hat sich als erste in Hessen als Kompetenzzentrum für Funktionelle Osteopathie und Integration® (kurz: FOI) etabliert. Bernd Lester war auch der erste Osteopath in Kassel, der sich ausführlich mit dieser Methode beschäftigt hat. Sie verknüpft die klassische Osteopathie mit der Physiotherapie – etwa Krankengymnastik und Manuelle Therapie.

Ob Rücken-, Schulter- oder Gelenkschmerzen – das Credo der Praxis Lester heißt: „Schmerzen? Nicht mit uns!“ Viele Patienten, so die Erfahrung, haben bereits mehrere Therapien ohne spürbaren Erfolg hinter sich. Der Grund: Sie setzen ausschließlich am Schmerzpunkt an.

Die FOI®-Methode nimmt den Körper als Ganzes und speziell die Wirbelsäule in den Blick. Denn Wirbel können durch eine Schiefelage oder Verspannung blockiert sein und zu Schmerzen in anderen Körperregion führen. Ziel ist es, den Bewegungsapparat wieder ins Lot zu bringen.

## Lernen Sie die FOI®-Methode kennen

Das Praxisteam Lester stellt Ihnen während der Wohlfühltage im dez das FOI®-Konzept vor, beantwortet Ihre Fragen und berät Sie.

### KONTAKT

PRAXIS LESTER  
KOMPETENZZENTRUM FÜR FOI®

OSTERHOLZSTRASSE 6

34123 KASSEL

TEL. 0561 / 56150

[www.praxis-lester.de](http://www.praxis-lester.de)

[info@praxis-lester.de](mailto:info@praxis-lester.de)

# „Ein guter Tag startet in der Nacht“

**W**enn es um gesunden Schlaf und gesundes Sitzen geht, ist das Fachgeschäft Hillebrand Liegen + Sitzen in Kassel-Bad Wilhelmshöhe die richtige Adresse. Seit über 30 Jahren ist es auf rückenfreundliche Betten und ergonomische Sitzmöbel wie Bewegungs- und Bürostühle, Fernseh- und Seniorensessel spezialisiert.

„Ein guter Tag startet in der Nacht“, davon ist Eckhard Hillebrand überzeugt. Dafür bietet er ein hochwertiges Sortiment an rückenfreundlichen Lattenrosten, Matratzen und Nackenstützkissen in Verbindung mit Boxspringbetten und Bettgestellen, Zudecken und Bettwäsche an.

Da die Ansprüche und Bedürfnisse an ein Bettsystem sehr verschieden sind, steht zu Beginn jeder Beratung eine ausführliche Ana-

lyse. Hier wird herausgearbeitet, welche Eigenschaften Matratze, Lattenrost oder Boxspringbett für einen entspannten Schlaf mitbringen sollten. Die Fachberater setzen dabei auch modernste Anmesssysteme ein.

Neben guter Beratung wird Service bei Hillebrand Liegen + Sitzen groß geschrieben. Das Ausprobieren eines neuen Bettsystems zuhause gehört ebenso dazu wie die 100-Tage-Zufriedenheitsgarantie. Dafür wurde das Fachgeschäft bereits als Bettenfachgeschäft mit dem besten Service in ganz Deutschland ausgezeichnet.

## Machen Sie die Probe

Hillebrand Liegen + Sitzen stellt während der Wohlfühltage im dez angepasste Matratzen und Kissen vor. Darüber hinaus bietet das Team eine Vermessung mit Wirbelscanner an.



■ ECKHARD HILLEBRAND

## KONTAKT

HILLEBRAND LIEGEN + SITZEN  
 WILHELMSHÖHER ALLEE 274  
 34131 KASSEL  
 TEL. 0561 / 32073  
 info@liegen-sitzen.de  
 www.liegen-sitzen.de

## PERSONAL FITNESS KASSEL

# „Mehr Vitalität in allen Lebenslagen“

CHRISTINA DANN



**S**ie suchen eine gesündere Lebensweise und mehr Energie im Alltag? Personal Fitness Trainerin Christina Dann unterstützt Sie mit ihrem individuellen Ernährungscoaching und bringt sie gezielt in Bewegung.

Die Balance zwischen Motivation und gesunder Fitness zu finden, Menschen gezielt voranzubringen, körperliche und mentale Stärken auszubauen – das ist das Ziel von Christina Dann, die 2013 Personal Fitness Kassel gründete. Ihr Credo: „Mehr Vitalität in allen Lebenslagen“.

Sport ist ihre Leidenschaft und diese hat sie zum Beruf gemacht. Christina Dann ist Personal Fitness Trainerin mit TÜV-Rheinland geprüfter Qualifikation, Ernährungsberaterin, Vitamin-D-Beraterin, Faszientrainerin, Biokinetik-Trainerin und Geprüfte Gehirnfitness-Trainerin sowie Gebietsleiterin buggyFit Kassel, Vellmar, Baunatal und Kaufungen.

Sie bietet ihre Kunden in ihrem Trainingsstudio in Kassel-Wehlheiden ein ganzheitliches Leistungspaket von Personal Training und Physiotherapie an. Ganzheitlich betrachtet sie auch ihre Kunden, deren Ziele und Voraussetzungen, um den Weg zu definieren – vom individuellen Trainings- und Ernährungsplan bis hin zur Motivationsanalyse.

## Halten Sie Ihren Rücken fit

Während der Wohlfühltage im dez berät das Personal-Fitness-Team und zeigt Übungen, etwa mit dem Theraband, die gegen Rückenschmerzen helfen und die jeder zuhause machen kann.

### KONTAKT

PERSONAL FITNESS KASSEL

CHRISTINA DANN

FEERENSTRASSE 29

34121 KASSEL

TELEFON 0151 / 232 815 12

INFO@PERSONALFITNESS-KASSEL.DE

WWW.PERSONALFITNESS-KASSEL.DE

Mit freundlicher  
Unterstützung der

---

