



Liebe Leserinnen und Leser,

seit 1991 kennen Sie uns als Praxis für Physiotherapie in Bonn. Immer steht zu Beginn einer Behandlung die Frage: „Wie können wir Ihnen helfen?“ Und immer geben wir anschließend unser Bestes, um die Beschwerden, aufgrund deren Sie zu uns gekommen sind, zusammen mit Ihnen zu lindern – hoffentlich zu Ihrer Zufriedenheit.

Im Laufe der Zeit ist uns jedoch klargeworden, dass wir als Physiotherapeut/inn/en – mit unserem gesamten Wissen über Körper, Bewegung, Schmerz und Heilung – noch viel umfassendere Antworten geben können. Denn wir können Ihnen helfen, *bevor* es richtig beschwerlich wird.

Darum haben wir **LazarevAKTIV Physiofitness** gegründet, unser intelligentes betreutes Gerätetraining für Menschen mit wenig Zeit (s. Seite 2): um Sie nachhaltig zu kräftigen und Ihrem Körper gute Bewegungsabläufe für den Alltag beizubringen. Denn das ist die beste Prävention.

Einen wunderschönen Sommer 2018!



IMPRESSUM

Herausgeber: Andrea Lazarev | Mitarbeit und Redaktion: smartmedien GmbH, Andrea Lazarev, Nina Lazarev, Christiane Kroschel | Bildnachweis: Andrea Lazarev, privat, smartmedien GmbH | Grafik, Layout, Design, Druckverantwortung: smartmedien GmbH | Haftungsausschluss: Die hier abgefassten Texte geben die Meinung der Autoren wieder und stellen keinen Behandlungsratschlag dar. Sie ersetzen nicht den Besuch beim Arzt. Die Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.

Da war wieder einer!



Düsen für Physiofitness: Die frisch gestylten Lazarev-Autos sind jetzt in Bonn und Umgebung unterwegs. Für den Weg zu uns in die Endenicher Straße 127 empfehlen wir jedoch eher Fahrrad oder Bus (Linien 608, 609, 610, 611, SB69, Station Karlstraße).

Endenicher Straße 127: Alles unter einem Dach

Die Praxis für Physiotherapie Andrea Lazarev und ihre beiden Spin-Offs „RehaSPORT Andrea Lazarev“ (für die Wiederherstellung der Mobilität) und „LazarevAKTIV Physiofitness“ (zur Vorbeugung) haben jetzt alle dieselbe Adresse: Endenicher Straße 127 in 53115 Bonn.

In der modernen und freundlichen Atmosphäre des gut organisierten Betriebs wird verbindliche Hilfe für alle möglichen Beschwerden angeboten. Überdurchschnittliches Engagement, therapeutische Kreativität und schnelle Termine haben den guten Ruf der Bonner Physiotherapeut/inn/en begründet.

Auf über 150 m² kümmern sich dort über 30 Mitarbeiter um Patienten, Rekonvaleszenten sowie Menschen, die sich präventiv ein gutes Fitness-Niveau aufbauen wollen.





Warum trainieren bei LazarevAKTIV Physiofitness?

LazarevAKTIV Physiofitness ist ein gut durchdachtes Training, bei dem man individuell und perfekt betreut von physiotherapeutisch geschultem Personal auf topmodernen Geräten in kürzestmöglicher Zeit einen maximalen Effekt erzielt – zu bezahlbaren Konditionen, in angenehmer Atmosphäre, zu quasi jeder Tageszeit (Mo.–Do. 8–20 Uhr, Fr. 8–18 Uhr).

Sie müssen nur wollen. Sie brauchen kein Rezept, keine Vorbildung, keine teuren Turnschuhe.

Gerade bei wenig Zeit zum Trainieren, aber eigentlich viel Bedarf: Haben Sie „Rücken“, „Nacken“, „Hals“ oder „Schulter“ – und man „müsste eigentlich viel mehr machen“? Geben Sie **LazarevAKTIV Physiofitness** eine Chance und durchlaufen Sie ein Gratis-Probetraining – so individuell wie Sie!



LazarevAKTIV
Physiofitness

Endenicher Straße 127
53115 Bonn
Telefon (0228) 96 91 05 40
physio@praxis-lazarev.de



LazarevAKTIV
Physiofitness

Kommen Sie in unsere Beletage in der Endenicher Str. 127, trainieren Sie an jeder Station 1 – 1,5 min, sprechen Sie bei Bedarf mit unseren Begleitern – und Sie absolvieren in insgesamt nur ca. 30 min ein ideales Training zur Steigerung von Körpergesundheit und Wohlbefinden.



1. KRAFTZIRKEL

Sie stecken Ihre **LazarevAKTIV Physiofitness**-Chipkarte ein, und schon kalibriert sich das Gerät auf Ihre individuellen Werte. Ob Schmerzfreiheit, Alltagserleichterung, Prävention oder Ästhetik: Mit unserem sanften und intelligenten Training kommen Sie Ihren Zielen schon bald näher.

2. DEHNZIRKEL

Das aktive Dehnen dient der Verlängerung Ihrer Muskeln. So wirken Sie den Folgen von zu viel Sitzen entgegen, bringen Elastizität in Ihre Faszien und steigern Beweglichkeit und Wohlbefinden. Es ist beeindruckend, wie schnell sich Trainingserfolge einstellen.

Verwöhnmassage zu gewinnen



Mailen Sie das Lösungswort (senkrecht) an physio@praxis-lazarev.de und gewinnen Sie eine 45-minütige Verwöhnmassage bei **PhysioPRIVAT Lazarev am Münster** (Münsterplatz 23)!

„ (...) ist die beste Medizin!“

Musikstil mit viel Improvisation

Teile des Bindegewebes

Land der Fußball-WM 2018

Instrument mit sechs Saiten

Bonner Stadtteil

Ludwig (...) Beethoven



Die hohe Lebensqualität in Bonn hat viele Ursachen. Eine davon ist sicher das an so vielen Stellen bepicknickbare Rheinufer. Mit bönnschem Sand zwischen den Zehen, leichter Brise am Strom und ausreichend Solarenergie von oben ist völliges Feriengedächtnis möglich, sogar wahrscheinlich.

Bonn/Rhein-Sieg als Urlaubsziel? Warum nicht! 2,9 Mio. Übernachtungsgäste im letzten Jahr waren doch hoffentlich nicht nur zum Arbeiten da.

Natürlich kann man als Einheimischer der Auffassung sein, die Klassiker Drachenfels, Dom, Bundeskunsthalle, Beethovenhaus, Botanischer Garten, Doppelkirche Schwarzrheindorf, Rheinaue, Brühler Schloss etc., die laufen ja nicht weg – aber manch' einer hatte dasselbe auch vom Bundestag gedacht ...

„Run as you are“ oder „Loof wie de bess“

Am 13. September gibt es zum zwölften Mal wieder nur Gewinner in der Rheinaue Bonn: Beim **Firmenlauf Bonn** (www.fila-bonn.de) geht es nicht um Bestzeiten oder Pokale, sondern um etwas Bewegung, Teamgeist, frische Luft und viel Spaß. Die Laufstrecke beträgt 5,7 Kilometer. 2017 waren in 410 Teams fast 12.000 Läuferinnen und Läufer unterwegs – auch für den guten Zweck: Von jedem Starter geht 1 € an CARE Deutschland – Luxemburg e.V. und den Mukoviszidose e.V.

Thema: Motivation

Ein Gespräch mit dem Psychiater Dr. med. Christoph Heck über gute Vorsätze, Motivation und die richtige Einstellung zum Trainieren.

Herr Dr. Heck, wie schafft man es, seine guten Vorsätze in die Tat umzusetzen?

Zunächst sollte man sich nicht zuviel vornehmen. Die meisten scheitern daran, dass sie von einem übergroßen Ideal-Ziel ausgehen. Wenn sie dann merken, dass das nicht so leicht wird, geben sie ganz auf. Besser ist, sich kleinere und bescheidenere Ziele zu setzen. Außerdem sollte man sich vorher nicht nur die Vorteile intensiv vorstellen, sondern auch die Nachteile, also die Anstrengungen, die mit diesem Ziel verbunden sind.

Zu guter Letzt kann es sinnvoll sein, seine Motivation weniger von einem großartigen Endergebnis abhängig zu machen, als vielmehr von der Handlung an sich. Also: Wenn ich es schaffe, diese Woche zweimal ins Studio zu gehen, so bin ich sehr zufrieden damit – unabhängig davon, wie viel Gewicht ich abnehme oder wie viel Muskeln ich aufbaue.

Machen sich die Menschen heute aus Ihrer Sicht zuviel Druck, um gesund und fit zu bleiben?

Na ja ... Adipositas nimmt zu in allen Altersklassen, sitzende Tätigkeiten im Beruf nehmen zu ... Sitzen ist das neue Rauchen! Wir müssten uns alle viel mehr bewegen.

Welche Rolle spielt die körperliche Fitness für die seelische Gesundheit?

Eine enorme! Neue Studien zeigen, dass dreimal pro Woche Ausdauersport ähnlich wirksam ist wie ein gutes Antidepressivum.



Der Bonner Arzt Dr. med. Christoph Heck betreibt in Brühl eine Praxis für Integrierte Psychotherapie (www.dr-heck.info).

Glauben Sie, große Sportereignisse wie Olympia oder die Fußball-WM motivieren die Menschen, sich selber zu bewegen?

Nein.

Was ist besser: allein oder zusammen mit anderen zu trainieren?

Geschmacksache. Soziale Interaktion beim Sport kann unterstützen oder auch belasten. Ich persönlich habe nichts gegen alleinsein und kann dies sehr genießen und mich so besser konzentrieren.

Vielen Dank für das Gespräch!

DIE ZAHL

656

... Muskeln besitzt ein gesunder Mensch.

„656? Pah!
Ich will MEHR
Muskeln!“

