



## NEWSLETTER

Ausgabe November 2008



## Steglitz Physiotherapie

Ilona Hildebrandt

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Jahr neigt sich dem Ende zu, der erste Advent steht schon fast vor der Tür und die Suche nach den Weihnachtsgeschenken beginnt. Verschenken Sie Gesundheit! Wir bieten u. a. Gutscheine zum Wohlfühlen (Massagen, Fußreflexzonen-therapie), individuelle Rückenschule oder eine aktive Mittagspause in Ihrem Betrieb. Wenn Sie uns anrufen und einen Termin vereinbaren, beraten wir Sie gerne persönlich.

In unserem 3. Newsletter geht es um 50 Jahre Fußreflexzonenbehandlung, um Wasser und es gibt Tipps für einen "bewegten" Arbeitsalltag.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Ihre

*Ilona Hildebrandt*

und Mitarbeiter

### 50 Jahre Fußreflex

#### Jubiläums-Kongress "Unterm Dach der Füße"

Vom 19. bis 21. September 2008 fand in Königsfeld im Schwarzwald der Jubiläumskongress "Reflexzonen-therapie am Fuß" nach Hanne Marquardt statt, an dem Frau Büchel und Frau Hildebrandt teilnahmen. In den fünf Jahrzehnten hat sich die ursprünglich einfache Behandlung an den Füßen um einige mutige Schritte weiter entwickelt. Mit Drehorgelmusik und "Käsefüßen" wurden 700 Kongressteilnehmer in einem riesigen Festzelt begrüßt und mit zwei Vorträgen von Dr. med. Jochen Gleditsch "Der Mensch in seinem Mikrosystem" und Dr. med. dent. Wolfgang Burk "Zähne zeigen oben oder unten!?" auf das Wochenende eingestimmt. Am Samstag fanden 90-minütige Seminare statt. Die erfahrenen Lehrkräfte der verschiedenen Marquardt-Lehrstätten gestalteten die Vorträge mit viel Engagement. Wir entschieden uns für "Akutbehandlung: Oft der überzeugendste Weg für eine ganze RZF-Serie", "Myofasziale Therapie und RZF bei Patienten mit Fibromyalgie", "Spannungskopfschmerz und Migräne" und "Handreflexzonen als Eigentherapie". Am Sonntag hatten drei Gastreferenten das Wort. "Was Füße vom Atem wissen": Irmela Halstenbach, die Präsentation von Dr. med. Christian Larsen

"Füße in guten Händen - Spiraldynamik" und zum Ausklang Dr. Masuro Emoto aus Japan "Die Botschaft des Wassers". Was sensitive Menschen von sich aus spüren, hat er sichtbar gemacht: Wasser nimmt Informationen auf, selbst Gedanken lassen sich auf Wasser übertragen und können seine Qualität verändern. Seine wunderbaren Wasserkristallbilder zeigen das eindrucksvoll. Mit aufgefrischem und neuem Wissen sind wir wieder in Berlin gelandet und freuen uns auf die Arbeit am Patienten.



Zum Kennenlernen der Fußreflexzonen-therapie bieten wir Ihnen im Januar 2009 eine 45-minütige Behandlung zum Sonderpreis von 27,50 € an.



#### Exklusiv für meine Kunden: **Atelier Isabella v. Massenbach**

Das Atelier Isabella v. Massenbach am Kurfürstendamm fertigt Maßkleidung für Damen und Herren, die exklusiv nach Ihren ganz persönlichen Vorstellungen gestaltet wird, wobei der Service ganz im Mittelpunkt steht: Die Kunden werden zu Hause, im Büro, im Atelier oder wo auch immer sie es wünschen beraten. Das Atelier Isabella v. Massenbach verarbeitet dabei nur hochwertige Stoffe von den besten Webereien, wie z.B. Scabal, Ermenegildo Zegna, Dormeuil, Loro Piano - und das zu einem einmaligen Preis-Leistungs-Verhältnis.

Bei Vorlage dieses Newsletters erhalten Sie beim Kauf eines Anzugs oder eines Kostüms ein passendes Hemd oder eine Bluse im Wert von 140 € dazu.

Atelier Isabella v. Massenbach

Kurfürstendamm 69 (Nähe Adenauer Platz), 10707 Berlin, Telefon: 0177 - 360 08 36

E-Mail: [info@isa-von-massenbach.de](mailto:info@isa-von-massenbach.de), Web: [www.isa-von-massenbach.de](http://www.isa-von-massenbach.de)

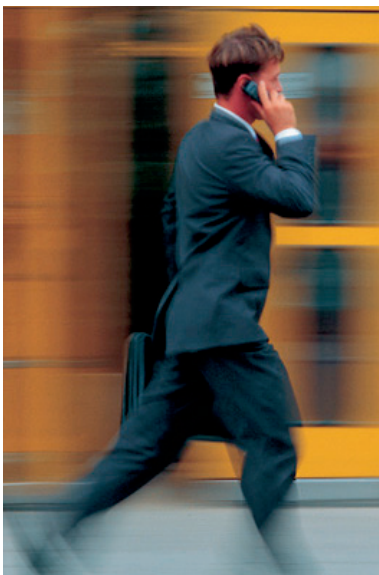


## Wasser ist das wertvollste Lebenselixier,

ohne das es kein Leben auf der Erde gäbe. So besteht der Körper eines Erwachsenen zu rund 60% aus Wasser und das Gehirn sogar zu über 90%. Jeder sollte sich bewusst sein, dass nur bei ausreichender Wasserversorgung der Organismus optimal funktionieren kann. Dazu ist die tägliche Aufnahme von rund 2,5 - 3 Litern Wasser notwendig. Wohlgemerkt: Wasser! Keine mit Zusätzen aufgepeppten Getränke (Kaffee, Tee, Brause, Bier, etc.), denn diese können nach den Erkenntnissen des Arztes Dr. Batmanghelidj das reine Wasser nicht ersetzen (Ein empfehlenswertes Buch: „Sie sind nicht krank, Sie sind durstig!“).

Wasser ohne „Sprudel“ nimmt an Beliebtheit ständig zu, obwohl aus fast jedem Wasserhahn ein annähernd vergleichbares Getränk fließt. Aber wenn das Leitungswasser so gut ist, warum wird dann trotzdem immer mehr Wasser für viel Geld in Flaschen gekauft? Die Antwort auf diese Frage kann klar mit den gestiegenen Ansprüchen beantwortet werden. Neben einem psychologischen „Problem“ (es ist ja nur Wasser aus der Leitung ...) bestehen bei gesundheitsbewussten Menschen immer mehr verständliche Vorbehalte gegenüber Trinkwasser aus der Leitung: Der frische Genuss wird getrübt durch Alterungsprozesse, die auf den meist langen Wegen vom Wasserwerk und noch im Haus selbst ins Wasser gelangen können (durch Rohre aus Blei, Kupfer, Kunststoff, ...) und durch Stoffe, die möglicherweise vom Wasserwerk gar nicht entfernt werden. Dabei gibt es genau dafür eine gute Lösung: Hochwertige Trinkwasserfilter, um die eventuell noch vorhandenen Rückstände aus dem normalen Leitungswasser herauszufiltern.

Wir informieren Sie hierzu gerne, sprechen Sie uns an.



## Betriebliche Gesundheitsförderung

### Gesunde Mitarbeiter sichern den Erfolg - Tipps für einen bewegten Arbeitsalltag

- \* Fahren Sie wenn möglich mit dem Fahrrad zur Arbeit!
- \* Falls Sie das Auto benutzen, parken Sie etwas entfernt und laufen Sie ins Büro!
- \* Benutzen Sie die Treppe anstatt des Aufzugs!
- \* Erledigen Sie kurze Besprechungen, Post lesen und Telefonieren stehend!
- \* Regeln Sie innerbetrieblich nicht alles per Mail oder Telefon, sondern gehen Sie lieber persönlich vorbei!
- \* Nutzen Sie Pausen als Bewegungspausen!

Quelle: Broschüre "Sitzlust statt Sitzfrust – Sitzen bei der Arbeit und anderswo" (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin)

Wollen Sie mehr über "Training on the job – Verhaltens- und Verhältnisprävention direkt am Arbeitsplatz" wissen? Dann rufen Sie uns an: Tel. 796 13 10



**RA Lars Lehmann LL.M.**  
Wagner Lange Lehmann & Partn.

Emser Straße 9, 10719 Berlin  
Tel. (030) 81 61 60 312  
Fax (030) 81 61 60 320  
E-Mail: lehmann@wllp.de

## Partner -Tipp

### Krankentagegeld nur nach Bescheinigung

Wer eine private Krankentagegeldversicherung hat, muss im Krankheitsfall dem Versicherer unverzüglich seine Krankschreibung zusenden. Ansonsten läuft man Gefahr, den Anspruch auf Krankentagegeld zu verlieren, so entschied zumindest das Landgericht Coburg (AZ – 13 O 864/06).

Die Obliegenheiten und Pflichten aus einer Krankentagegeldversicherung sollte man einhalten. Andernfalls besteht die Gefahr, dass man seine Ansprüche verliert. In Zweifelsfällen sollte man sich an einen Rechtsanwalt wenden.

#### Herausgeber

Steglitz Physiotherapie  
Ilona Hildebrandt (V.i.S.d.P.)

Steglitzer Damm 1  
D-12169 Berlin

Telefon: 030 -796 13 10  
Telefax: 030 -79 78 48 22  
E-Mail: info@steglitz-physiotherapie.de  
Web: www.steglitz-physiotherapie.de

#### Redaktion

Erlebnis-Factory GmbH  
Kantstraße 47  
D-10625 Berlin

Telefon: (030) 31 01 06 90  
Telefax. (030) 31 01 06 91  
E-Mail: info@erlebnis-factory.de  
Web: www.erlebnis-factory.de

#### Layout

Olaf Behrendt  
Erlebnis-Factory GmbH

#### Bildnachweis

Seite 1, unten: v. Massenbach  
Seite 2, oben: Adobe Stock  
Seite 2, Mitte: Adobe Stock