

## Zahnimplantate günstig und patientenfreundlich

Implantate gehören seit Jahrzehnten zum Behandlungsspektrum moderner Zahnarztpraxen. Viele Patienten wünschen sich einen festsitzenden Zahnersatz anstelle einer herausnehmbaren Prothese oder des Schlusses einer entstandenen Zahnlücke, ohne die Nachbarzähne abschleifen zu müssen. Bisher übliche Methoden sind oft langwierig, kostenintensiv und mit zwei Operationsterminen verbunden. Erfreulich ist daher, dass sich seit einigen Jahren ein Verfahren bewährt hat, das Nachteile konventioneller Methoden vergessen lässt und neue Vorteile bereithält. Zahnimplantate können nach diesem neuen Verfahren minimal-invasiv eingebracht werden. Ein Verfahren, bei dem auf umfangreiche Schnitte im Zahnfleisch verzichtet wird – im Gegenteil: In vielen Fällen verläuft die Implantation nahezu unblutig. Ein weiterer Vorteil: Noch in derselben Sitzung wird die Abformung für die neuen Kronen durchgeführt und ein festes Provisorium eingesetzt. In der Regel dauert es dann



Dr. Ulrich Sachse und  
Dr. Thomas Moritz

nur noch zwei Wochen, bis die endgültigen Kronen vom Labor angefertigt sind und eingesetzt werden. Diese sind dann aus moderner Keramik und vollständig metallfrei. Erfreulich: Das beschriebene Verfahren ist nicht nur patientenfreundlich und schnell, sondern auch kostengünstig und für viele Patienten bezahlbar.  
**Dr. Thomas Moritz, Schönberger Str. 143, Kiel, Tel.: (0431) 72 37 52**  
**Dr. Ulrich Sachse, An der Schanze 29, Kiel, Tel.: (0431) 39 13 98**

Advertorial

## Wellness Days in der Ostsee-Therme

Strahlende Schönheit ist kein Zufall. Auch die tollsten Models helfen mit vielen Tricks ihrem guten Aussehen nach. Alle, die mit wenig Aufwand ihr Aussehen erstrahlen lassen wollen und bisher nicht wussten, wie sie es anfangen sollen, sind am 24. und 25. Oktober in der Ostsee-Therme in Scharbeutz herzlich willkommen. Sieben Profistylisten von Henze Ganzheitskosmetik geben Tipps für ein perfektes Aussehen. Voran geht eine ausführliche Typberatung. Vom dezenten Tages- oder großen Abend-Make-up bis zur Hairextension der Firma Balmain wird jeder nach seinen Wünschen in Szene gesetzt. Und das gilt nicht nur für die jungen Damen. Gerade im reiferen Alter macht es besonders viel Spaß, mit einer gepflegten Erscheinung die Köpfe zu verdrehen. Dazu gehört auch ein passender Duft, den in der Ostsee-Therme das Team 25h Wellness von LR Health & Beauty bereithält. Tipps für eine schöne Figur hat Ute Ruetten, Wellnessberaterin aus Timmendorfer Strand parat. Entspannung zwischendurch bietet eine Fußreflexzonen- oder Rückenmassage. Oder der Besuch der riesigen Saunalandschaft der Ostsee-Therme, ein Bad auf der Dachterrasse oder in einem der zahlreichen Schwimmbecken. Und wer dann so richtig schön entspannt und topgestylt mit sich und der Welt zufrieden ist, kann diesen Moment von einem Profifotografen festhalten lassen. Das perfekte Weihnachtsgeschenk! Sogar Sedcards für den Beginn einer Modelkarriere sind zu haben. Vielleicht im eigens kreierten T-Shirt? Die Firma shirta ist in der Ostsee-Therme mit einer riesigen Auswahl an Shirts und Motiven zum Draufdrucken vertreten. Für die kleinen Besucher der Wellness Days in der Ostsee-Therme gibt es eine kunterbunte, abenteuerliche Kinderanimation mit Kitzworld. Also ganz dick anstreichen im Kalender!

**Ostsee-Therme GmbH & Co. KG, Strandallee 143, Scharbeutz, Tel.: (04503) 352 60**

*Gewinnen Sie einen Gutschein  
für 2 Personen!*

E-Mail an [gewinnspiel@kielerleben.de](mailto:gewinnspiel@kielerleben.de)  
oder per Post an die Redaktion



**OSTSEE  
THERME**

## Fitnessstuning mit Vitamin Q(ua)st Muskel-Know-how!



Die vorgesehene Muskelmasse bei Frauen beträgt 25 bis 35 Prozent ihres Körpergewichts, bei Männern 40 bis 50 Prozent. Frauen haben genetisch bedingt circa 30 Prozent weniger Kraft als Männer und zehn Prozent mehr Fettanteil.

Leider wird dieser viel zu oft und über die Maßen überschritten. Zu viel Fett im Körper hat aber nicht nur ästhetische Mängel (die ja bekanntlich im Auge des Betrachters liegen), sondern was viel wichtiger ist: Zu hohes Übergewicht über längere Zeit zieht gesundheitliche Spätfolgen nach sich. Das Gute ist: Sie können vorbeugen, indem Sie sich sinnvoll bewegen und Ihre Muskulatur trainieren!

Ihre circa 640 Muskeln wollen bewegt werden. Muskeln können zwei Dinge: sich zusammenziehen und loslassen. Jeder Muskel hat einen Muskel, der die Gegenbewegung ausführt und meist mehrere Muskeln, die in der jeweiligen Bewegung helfen. Muskeln erzeugen Glücksbotenstoffe und Powerhormone. In der Muskelzelle liegen die Mitochondrien. Sie werden als die Kraftzellen des Körpers bezeichnet. In den Mitochondrien wird verstoffwechselt. Hier ist der einzige Ort, in dem Fett verbrannt und Energie erzeugt wird. Nirgendwo sonst im Körper. Durch Muskeltraining kann die Zahl dieser Kraftzellen auf das Sechsfache gesteigert werden. Ganzheitlich können Sie Ihren Körper stählen, zum Beispiel mit Power-Yoga. Mit Power-Yoga trainieren Sie ganze Muskelgruppen gleichzeitig. Die Bandbreite der Übungen spricht jeden Muskel an. So gibt es zum Beispiel auch spezifische Programme für einen gesunden Rücken.

Sie möchten Gewicht reduzieren, um von Ihrem Schwangerschaftsspeck loszukommen, weil Sie auf ein Klassentreffen gehen oder auf eine Hochzeit eingeladen sind? Oder hat Ihnen Ihr Arzt ans Herz gelegt, etwas für Ihre Gesundheit zu tun? Dann sind Sie ein Kandidat für das gesundheitsorientierte Training mit Ihrem Personal Fitness Coach. Mit einem strukturierten, angepassten Ernährungs- und Trainingskonzept kann jeder einen wohldefinierten Körper erlangen – auch Sie.

**Nicole Quast**  
**Personal Fitness Coach**  
**Tel.: (0178) 884 19 88**  
**[www.vitalpotential.de](http://www.vitalpotential.de)**

