



CEREC | ORTHOCAPS | CMD | LASER | BLEACHING

Fast unsichtbare Zahnspangen

Mit sanfter, computerberechneter Technik bewegen wir Ihre Zähne in eine ästhetische Position, auf die Sie stolz sein können. Durch die praktisch unsichtbaren, durchsichtigen Soft-Caps oder Aligner können wir vollständig auf Metalldrähte oder -bänder verzichten.

- Nehmen Sie Ihre Soft-Caps oder Aligner zum Essen und zur Zahnpflege heraus.
- Wir wechseln die Soft-Caps oder Aligner alle zwei bzw. drei Wochen und begleiten den Fortschritt
- Ihre Zähne bewegen sich sanft Schritt für Schritt zur Idealposition

Und das Beste: Fast niemand wird merken, dass Sie sich in Behandlung befinden.

Vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen Termin für eine Beratung. Frau Susanne Titze und Frau Jasmin Sandmüller stehen Ihnen gerne für Auskünfte und Ihre Terminvereinbarung zur Verfügung.



Dr. Hubert Stieve

LASERZENTRUM
ZAHNHEILKUNDE RENDSBURG

Dr. Stieve
...caring for your smile
Telefonische Anmeldung:
Mo-Do 8:00-20:00 Uhr
Freitag 8:00-15:00 Uhr
Termine nach Vereinbarung.
Lancasterstr. 42 | 24768 Rendsburg
Telefon: 04331-5205

www.fragdenzahnarzt.de

Auf den Spuren von Heidi Klum



KIELerLEBEN-Redakteurin Dana Wengert kam vier Wochen lang in den Genuss, von Personal Trainer Nicole Quast betreut zu werden. Sie lernte viel über Ernährung, Sport und Entspannung, aber am meisten über sich selbst.

Ich gebe es ja zu – als die Kollegen verkündeten, dass die Redaktion auf sportlichen Pfaden wandeln sollte, war ich als Sportmuffel wenig begeistert. Etwas ändern wollte ich schon, mir fehlte nur immer die eigene Motivation. Daher kam mir die Idee, das Personal Training bei Nicole Quast auszuprobieren. Mit gemischten Gefühlen, aber vor allem mit einer Portion Neugier, verabredete ich mich also mit ihr.

Nach dem netten Kennenlerngespräch und der „Bestandsaufnahme“ sprachen wir über meine Ziele: Acht Kilo würde ich gerne loswerden und lernen, den Stress des Alltags besser hinter mir zu lassen.

Das erste Thema, dem sich die Trainerin widmete, war meine Ernährung – denn erst eine Umstellung meiner Essgewohnheiten würde dauerhafte Resultate bringen. Dafür führte ich eine Woche lang ein Ernährungstagebuch, dem Nicole dann mit dem Rotstift zu Leibe rückte. Es war schon ein kleiner Schock, als ich sah, was da alles rot markiert war – da würde sich einiges ändern müssen! Es folgte ein von der Trainerin erstellter Ernährungsplan, der zwar auf meine Vorlieben abgestimmt war, aber doch von meinen Gewohnheiten abwich. Grundsätzlich galt: zwischen den Mahlzeiten vier bis fünf Stunden Abstand halten, Kohlenhydrate bestenfalls nicht mit Eiweiß essen, und Salat ist mein bester Freund. Verboten waren meine geliebte Cola-Light sowie andere Softgetränke, Schokolade, Fast Food ... Nicole betonte zwar: „Es verschwindet nichts vom Planeten!“ – aber erstmal fühlte sich das schon so an. Ich wollte mich ganz auf das Projekt einlassen, aber leicht war es nicht! Dennoch gelang es mir – und nach drei Tagen merkte ich bereits, dass ich mich fitter und vitaler fühlte. Und wer hätte gedacht, dass ein Frühstück aus Äpfeln und Mandeln auch ganz lecker



sein kann! Generell eröffneten mir die Profiberatung und die vielen Rezepttipps der Expertin ganz neue Wege.

Bei unseren wöchentlichen Sitzungen widmeten wir uns dann natürlich auch dem von mir gefürchteten Gebiet: Sport! Aber statt, wie befürchtet, mit der Trillerpfeife zum Joggen angeheizt zu werden, setzte die Trainerin auf Yoga und Dehnungsübungen. Da musste ich feststellen, dass es doch etwas vorschnell war, ALLE Sportarten zu verteufeln, denn es machte wirklich Spaß! Zumindest größtenteils – denn jahrelang untrainierte Muskeln sind doch ziemlich wenig belastbar. Doch Nicole ging immer auf mich ein, feuerte mich an und motivierte mich, alles zu geben. Daher bekam ich sogar Lust, auch nebenher ein bisschen was zu tun.

Eingeleitet wurden unsere Sitzungen mit mentalem Training. Da die Trainerin zu ihren Klienten nach Hause kommt, hat man die vertraute Umgebung, in der sie mit Hilfe von meditativen Elementen für Entspannung sorgt. Das war wirklich eine tolle Erfahrung, ich konnte die Geschehnisse des Tages hinter mir lassen und war so offen und bereit für das Training.

Jetzt blicke ich auf vier sehr interessante und lehrreiche Wochen zurück und bin sogar ein bisschen traurig, dass sie so schnell zu Ende gingen. Das Resultat: Zweieinhalb Kilo gehören der Vergangenheit an, und mein Zuhause ist zu meinem eigenen kleinen Ruhepol geworden,

wo ich mich entspannen und Kraft tanken kann. Ich habe gelernt, dass ich es ganz alleine in der Hand habe, wie mein Körper aussieht und dass ich alles erreichen kann, was ich will. Ein gutes Gefühl!



Nicole Quast,
Personal Trainer,
Reventlouallee, Kiel
Kontakt: info@vitalpotential.de,
Handy: 0178/884 19 88
Mehr Informationen unter:
www.vitalpotential.de