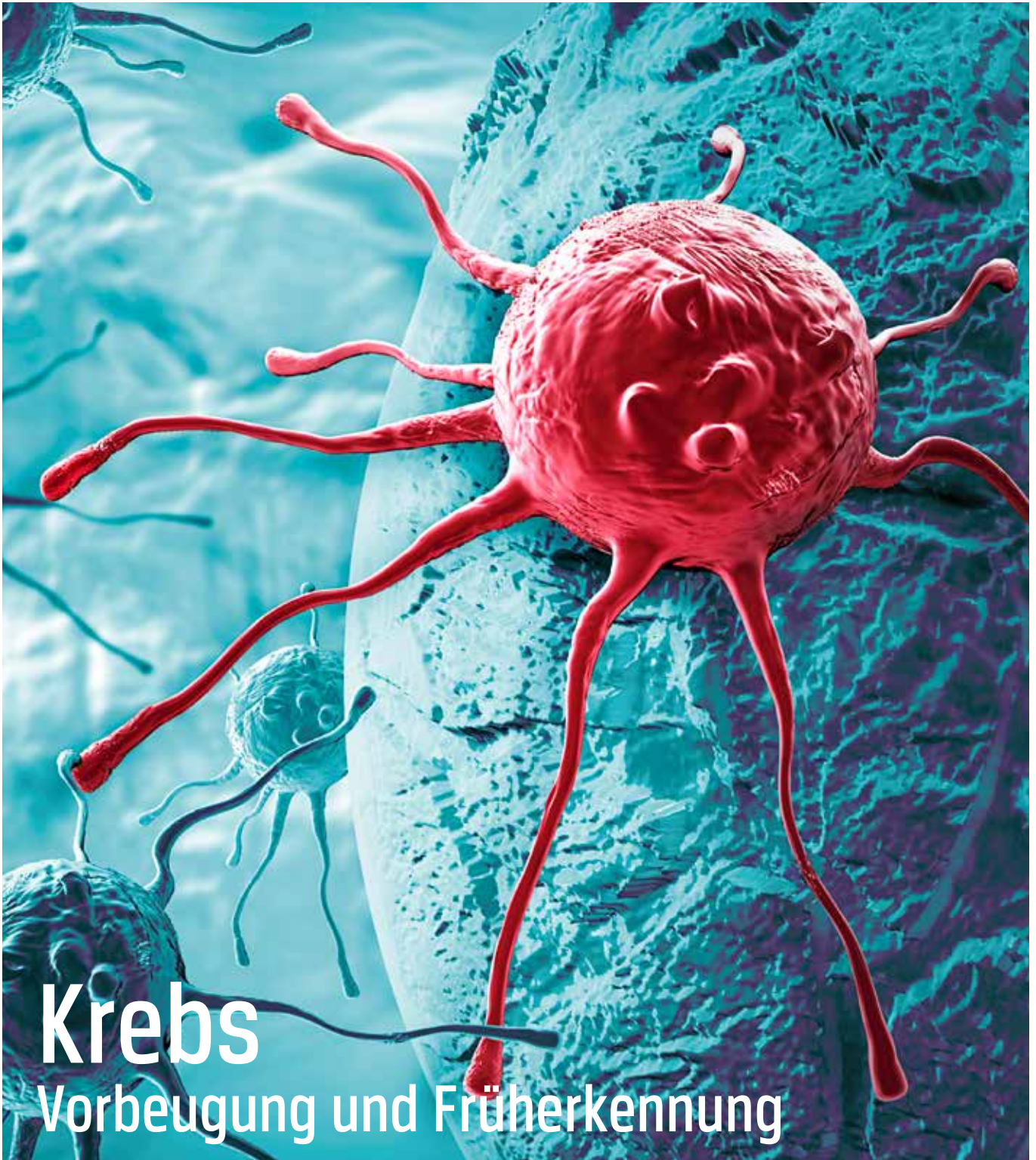


# info.med



02. JAHRGANG · MAI · Heft 2 | 2018

Ihr Gesundheits-Ratgeber



## Krebs

Vorbeugung und Früherkennung

Zellveränderungen  
am Gebärmutterhals

Darmkrebsvorsorge

Osteoporose

Thrombose

# Aufrecht gehen

## Mit iLifeCAM wieder in Gang und Fluss kommen



In seiner Millionen Jahre langen Evolution hat es der Mensch durch Anpassung an seine jeweiligen Lebensbedingungen geschafft, sich den aufrechten Gang zu eigen zu machen. Doch in unserem digitalen Zeitalter, wo die Überwindung von Entfernungen keiner Schritte mehr bedarf, sondern nur eines Mausklicks oder Fingerdrucks, gerät der menschliche Körper immer mehr aus der Balance. Wenig Bewegung, sitzende Tätigkeiten, der Gebrauch von Smartphone und PC führen zu Fehlstellungen und muskulären Dysbalancen. Darüber hinaus wird der Lymphfluss im Körper gestört, der eine der Grundvoraussetzungen für ein gesundes Leben ist. Das Nürnberger Energie & Atem Zentrum bietet im ersten iLifeSPA Deutschlands hochinnovative Produkte zur Anwendung in den Praxisräumen oder in den eigenen vier Wänden an, um wieder in Gang und Fluss zu kommen.



Jan Kolakowski Volleyball Nationalmannschaft, A. Dannhorn iLifeSPA im EAZN

### Aufrechter Gang durch iLifeCAM

**D**urch die modernen Medien wie Computer, Laptops, Tablets und Smartphones sind wir nicht nur ständiger Reizüberflutung und Strahlenbelastung, sondern auch dauerhafter Fehlhaltung ausgesetzt. Das Ungleichgewicht der Muskeln führt dazu, dass sie ungleichmäßig an den Gelenken ziehen. Dadurch geraten die Gelenke aus ihrer optimalen Position und nutzen sich ab. Es entstehen Gelenkbeschwerden, Verspannungen und Rückenschmerzen. Nicht umsonst sind Rückenschmerzen zur Volkskrankheit Nummer Eins geworden. Die WHO und Mediziner warnen vor einem neuen Zeitalter, dem der totalen Erschöpfung und der Degeneration zu Smombies. Ein Begriff aus Smartphone und Zombies. Durch das ständig vornüber gebeugte Starren auf das Smartphone verformt sich

die Wirbelsäule immer mehr. Die unnatürliche Haltung des Genicks entspricht einer Beugung von bis zu 60 Grad, dies entspricht einer punktuellen Belastung von 27 Ki-

logramm an der Halswirbelsäule! Neben der Fehlhaltung sind das Gehirn und der Körper durch die permanente Reizüberflutung und Strahlenbelastung völlig überfor-

**iLIFECAM**  
MYLIFEBUDDIES.COM

Rückenprobleme?

- löst Rückenbeschwerden
- lockert Muskelverspannungen
- gegen „Snooze-Syndrom“
- wirkt der Degeneration der Wirbelsäule entgegen
- zur Prävention

Einfache Bedienung: 8 Min. / 3 Mal

Ausstattung: 5 Jahre Garantie / 10 Jahre

Zertifizierungen: CE, ISO, TÜV, etc.

**Rückenextensor**

**iLIFECAM**  
MYLIFEBUDDIES.COM

Schwere müde Beine?

- lockert schwere, müde Beine
- unterstützt die Blutzirkulation
- lockert verkrampfte Muskulatur
- erhöht lymphatisches und venöses Abfluss
- unterstützt Gewichts- und Umfangreduktion
- schone Beine (Gefühle, Krämpfe)
- zur Massage und Entspannung
- zur Prävention

Einfache Bedienung: 8 Min. / 3 Mal

Ausstattung: 5 Jahre Garantie / 10 Jahre

Zertifizierungen: CE, ISO, TÜV, etc.

**Lymphdrainager**

dert und öffnen Süchten und Depressionen Haus und Tor. Hier kann der einzigartige iLifeCAM Compressed Air Massager Abhilfe schaffen. Er dehnt und streckt die Wirbelsäule ganz sanft. Fünf integrierte Luftkammern massieren und stärken den Rücken. Dadurch werden die Räume zwischen den Wirbelgelenken erweitert, der Druck auf die Spinalnerven verringert und die Muskeln gedehnt. Das hält die Wirbelsäule gerade, korrigiert schlechte Körperhaltung und reduziert die Steifheit des Körpers. Mit dem einzigartigen iLifeCAM Compressed Air Massager erlangen Anwender nicht nur ihren aufrechten Gang zurück, sondern beugen auch Rückenschmerzen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck und Muskelverspannung vor.

### Neue Energie für müde Beine

Bekommen im wahrsten Sinne des Wortes Anwender der iLifeCAM Bein- und Armapplikatoren. Dabei handelt es sich um Manschetten, die dank fünf integrierter Luftkammern mit verschiedenen Programmen zwischen 15 und 30 Minuten die Beine oder die Arme massieren. Die Anwendung wirkt gegen schwere und müde Beine nach einem langen Tag, verkürzt die Regenerationzeit nach allen Laufsportarten und löst die verkrampfte Muskulatur. Weiterhin dient sie zur Prophylaxe gegen Thromboembolie, beim Restless-legs-Syndrom und als Entstauungstherapie unter anderem bei Ödemen und arteriellen Durchblutungsstörungen.

Die Beinmanschetten aus robustem und angenehmem Material gibt es in verschiedenen Größen. Eine Wirkungsmaximierung kann die Kombination mit dem Ferninfrarotsystem iLifeFIR und dem iLifeCAM Extensor bringen. **Volleyballer Jan Kolakowski vom SV Schwaig im Kader der Nationalmannschaft haben die iLifeCAM Beinapplikatoren nach mehrmaliger regelmäßiger Anwendung erfolgreich geholfen, seine Verletzungen zu kurieren.** Der Einsatz der iLifeCAM nach dem Training oder zur Zeitoptimierung zum Beispiel auf der Rückfahrt im Mannschaftsbus kann zur schnelleren Regeneration von Sportlerbeinen beitragen. Auch Krebspatienten, denen Lymphknoten entfernt worden sind, können die Armannschetten nach Absprache mit ihrem Arzt helfen, auch zwischen den Lymphdrainagen den Abtransport der Lymphflüssigkeit zu unterstützen, Entspannung zu finden und das Dysempfinden abzubauen. Gerade jetzt, wenn es wieder wärmer wird.

Selbstverständlich kann allen mit stehenden Berufen iLifeCAM zur Prävention für zu Hause empfohlen werden. In Verbindung mit dem iLifeFIR beschleunigt es nicht nur die venöse und lymphatische Rückführung, sondern fördert auch die totale Körperentspannung für ein verbessertes Wohlempfinden. Durch die leichte Handhabung sind die iLifeCAM Manschetten auch hervorragend für die Heimanwendung nutzbar. Wer iLifeCAM im EAZN nutzen möchte, dem sei als Vorbereitung immer eine Sitzung im Salzaero in Verbindung

mit dem iLifeCirulo, eine klassische Massage oder manuelle Lymphdrainage empfohlen, um den Zellstoffwechsel zu aktivieren und wieder in Fluss zu kommen. Und kann ganz nebenbei einen intensiven Spaziergang am Meer genießen. Egal für was Sie sich entscheiden, Frau Anette Dannhorn berät Sie gern und freut sich auf Ihren Besuch! □

*Lesen Sie in den nächsten Ausgaben, wie Sie selbst für ein bewusstes Leben sorgen und neue Kraft im EAZN in der Moritzbergstraße 42 in Laufamholz schöpfen können. Mit Energiemassagen, Wellnessbehandlungen, Salz und Meer, Lomi Lomi Nui und Traditioneller chinesischer Medizin (TCM Ausgleich | AMM Kinderwunsch) oder aktiv mit der Golfphysiotherapie. Jeder muss selbst den ersten Schritt tun, um seine Gesundheit dauerhaft zu erhalten. Im EAZN finden Sie die richtigen Ansprechpartner.*

### Anette Dannhorn

Gesundheitsberatung  
iLife SPA im  
Energie & Atem Zentrum Nürnberg  
Moritzbergstr. 42  
Neben der Physio Laufamholz  
90482 Nürnberg  
Tel.: 0911 89 29 45 95



www.EAZN.de

## Energie & Atem Zentrum Nürnberg

In unseren exklusiven  
Salzräumen atmen Sie Stress  
und Allergien einfach weg.

**Anette Dannhorn**  
Gesundheitsberatung

**Stefanie Bruckdorfer**  
Golfphysiotherapeutin

Wir freuen uns  
auf Ihren Besuch!

Moritzbergstraße 42 | 90482 Nürnberg | Neben der Physio Laufamholz  
Telefon: 0911 / 89 29 45 95 | Fax: 0911 / 893 733 03  
E-Mail: info@EAZN.de | www.EAZN.de

- ✓ Biologische Bauweise
- ✓ Komfortable Ausstattung aus Ursalz
- ✓ Hygienisch zugelassener Betrieb
- ✓ Medizinisch zugelassene Inhalationsgeräte
- ✓ Geprüfte technische Ausstattung

DGV-Mitglieder erhalten 10% Nachlass