

# fit, gesund & schön



## Mit Fingern Störungen aufspüren

Gabriele Brehm arbeitet trotz Sehbehinderung als Masseurin und will mit der sogenannten HNC-Methode heilen

**Telefonistin, Klavierstimmerin oder Masseurin? Nachdem ihre Sehbehinderung sich in ihrer ersten Lehre extrem verschlechtert hatte, war Gabriele Brehm vor diese Wahl gestellt und entschied sich für letzteres.**

Heute kann die 46-Jährige nur noch „ganz wenige Schatten“ sehen. Die taktile Arbeit war es also, die sie zu dem Beruf hat finden lassen, den sie heute als Berufung bezeichnet – spätestens, seit sie die Arbeit als HNC-Therapeutin entdeckt hat.

Schon als Masseurin hat sie sich weitergebildet, bietet ein Spektrum an: Methode Dorn, Lymphdrainage, Ohr-Akupunktur-, Edelstein- Aroma- und Tibetisch energetische Rückenmassage. Warum sie sich Ende des vergangenen Jahrzehnts dem HNC zugewendet hat, erklärt sie so: „Was ich als Masseurin erreichen konnte, hat mir nicht gereicht.“

HNC – Human Neuro Cybrnetics – beschäftigt sich mit dem Menschen, seinem Nervensystem und den sogenannten Regelkreisläufen. Mit Muskeltests werden deren Funktion überprüft und gegebenenfalls korrigiert. Der Entwickler von



Gemütliche Atmosphäre: Gabriele Brehm ist HNC-Therapeutin und bietet verschiedene Massagen an. FOTO: BÖHM

HNC, Dr. Carl Ferreri aus New York, hat dabei Elemente etwa aus der Chiropraktik, der Cranio-sacralen Therapie, Osteopathie, Traditioneller Chinesischer Medizin und Akupunktur eingebunden. „Ich war im Kurs meistens das Vorführobjekt. So habe ich alles am eigenen Körper gespürt“, erklärt Brehm. Außerdem habe sie sich das Lehrwerk am Computer in Sprache umgewandelt. Die Anwendungsfelder sind breit und meist landen Menschen bei HNC, die lange nach Erleichterung suchen: Probleme mit Immunsystem und Verdauung, motorische Probleme wie neurologische Krankheiten, auch Allergien und Unverträglichkeiten, Rheuma oder Fibromyalgie.

Brehm ist überzeugt von der Methode, die übrigens nur einer Behandlung bedarf: „Ich kann nur sagen: Es funktioniert, auch wenn man nicht daran glaubt.“ Die Nachfrage sei da: „Es hat einen Wandel gegeben, die Leute schauen auf ihre Gesundheit und sind bereit, etwas dafür auszugeben. Man kommt oft nicht weit, wenn man auf das klassische Gesundheitssystem setzt.“

Schon als Masseurin war Gabriele Brehm selbstständig. Sie

erledigt alle anfallenden Arbeiten selbst. Das geht mit einem speziellen Sprachprogramm auf dem Computer gut. Müsste sie allerdings Rezepte bearbeiten, müsste sie extra dafür eine Kraft einstellen, erklärt sie. Im vergangenen Jahr ist sie nach Kaiserslautern gezogen. Seit Februar ist sie in einer Gemeinschaftspraxis für ganzheitliche Heilmethoden dabei, hat dort zwei eigene Behandlungszimmer: das gemütliche Massagezimmer und das vordere mit breiterer Liege für die HNC-Behandlungen.

Dort in der Ecke hat auch der seinen Platz, ohne den Gabriele Brehm das Haus nicht verlässt: ihr Blindenhund. Manchmal, berichtet sie, würden Patienten erst beim Anblick des blonden Labradors – beziehungsweise seines gerade in Rente gegangenen Vorgängers – merken, „was mit mir los ist“. Denn in ihren Räumen bewegt sich Gabriele Brehm ganz frei und selbstbewusst. „Es muss eben jeder alles wieder da hinstellen, wo es war“, sagt sie. Und: „Halb offene Türen sind halt blöd.“ (dbö)

**KONTAKT**

Gabriele Brehm, Raiffeisenstraße 7, 0631 3577456.

**BIRGIT WÜTSCHER-ZYGADLO**  
ZAHNÄRZTIN

- Parodontologie
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Prophylaxe

Steinstr. 31 · 67657 Kaiserslautern  
Telefon (06 31) 6 01 93  
www.zahnärztin-kl.de

Zweigpraxis: Ehem. Dr. R. Hersemeyer  
Bismarckstraße 52, Telefon (06 31) 6 44 88

**MODA'S** Ergoline  
Sonnenstudio  
by Monika Danner

**BRÄUNEN ab 4 €**

Öffnungszeiten: Dienstag-Freitag: 9 - 18 Uhr | Samstag 9 - 13 Uhr  
Trippstadter Str. 125 | 67663 Kaiserslautern | Tel. 0631-14775  
www.info@modas-friseurteam.de | P kostenlos parken vor der Tür

*Die Pflege Engel*

Die Agentur ohne Vermittlerprovision  
Zu Hause statt im Pflegeheim.  
Wir garantieren freundliche  
Seniorenbetreuung und Haushaltshilfe  
24 Std. im eigenen Zuhause!  
**0631 - 277573640**  
www.die-pflegeengel.com

## Ein Programm für alle Altersstufen

„Pilates Studio Kaiserslautern“ bietet abgestimmtes Training

„Nach zehn Stunden fühlst du den Unterschied, nach 20 Stunden sieht man den Unterschied, und nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper“ – das Zitat stammt von Joseph H. Pilates, der in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts den Grund für die nach ihm benannte Trainingsmethode legte. Pilates ist ein von vielen geschätztes Muskeltraining, das unter anderem in Studios angeboten wird. Zum Beispiel im „Pilates Studio Kaiserslautern“ in der Pariser Straße.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Übungen zur Stärkung der inneren Muskulatur und der Rumpfmuskulatur. Kraftübungen werden auch kombiniert mit gleichzeitigem Dehnen – mit der Atmung im Einklang. Geübt wird es als Sport oder zur Entspannung. „Man muss sich konzentrieren, kontrollieren und zentrieren und im Einklang mit der Atmung sein“, erklärt die zertifizierte Trainerin für Pilates und Ballett, Olga Anikejkeno vom „Pilates Studio Kaiserslautern“.

Egal ob Kleinkind, Schwangere, Sportler: Bis hin zu älteren Menschen könne jeder Pilates trainieren, denn es bietet für jedes Fitnessniveau sinnvolle Möglichkeiten, betont die Trainerin. Kurse finden täglich statt. Das Studio-Programm beschränkt sich aber nicht auf die Methode, sondern bietet auch Balletttraining an. Für beides können Interessenten Schnupperstunden absolvieren, „und wem es gefällt, der darf sich gerne anmelden“, merkt Laure Courau an, Team-Partnerin von Olga Anikejkeno und

ebenfalls Ballett- und Pilatesrainerin und fügt hinzu, dass sowohl Einzel- als auch Gruppenkurse möglich seien. Das Trainingsprogramm werde für jeden Teilnehmer, sei es im Personalcoaching oder in der Einzel- oder Gruppenstunde, individuell zusammengestellt.

Das Pilates- und Ballettstudio liegt im ersten Obergeschoss, 150 Quadratmeter umfassen die Räumlichkeiten. Jeweils eine Umkleidekabine für Frauen und Männer sowie ein großer, heller Trainingsraum mit großem Spiegel, Ballettstangen und Geräten stehen zur Verfügung.

„Unser Trainingsraum ist wie eine Bühne, da ist alles flexibel zum Umstellen“, sagt Olga Anikejkeno und erwähnt auch, dass ein spezieller federnder Ballettboden im Trainingsraum gelenkschonendes Trainieren erlaubt. (crn/wip)

**KONTAKT**

Pilates Studio Kaiserslautern  
Pariser Str. 182  
67655 Kaiserslautern  
Telefon: 0631 6265088  
www.pilates-studio-kl.com  
Team: Olga Anikejkeno und Laure Courau, zertifizierte Pilatesrainerinnen und Ballettlehrerinnen.



Tanz und Training aus einer Hand: Olga Anikejkeno und Laure Courau (von links) laden ein, über Schnupperstunden das passende Programm zu finden. FOTO: HORN

## Herbstfrüchtchen mit vielen guten Eigenschaften

Hagebutten sind Fitmacher für die kalten Tage

„Und kommt die goldene Herbstzeit und die Hagebutten leuchten weit und breit, da stopfe sich, wem's gut geht soll, beide Taschen damit voll“ – Theodor Fontane möge die Verfremdung seines Gedichtes verzeihen. Aber nicht nur die Birnen des Herrn von Ribbeck sind eine gute Gabe des Herbstes, sondern auch die Hagebutten. Die haben es nämlich in sich und können viel zur Fitness in den kälteren Monaten beitragen.



Leuchtende Vitaminbomben: Hagebutten FOTO: ARCHIV

„Das Wildobst wird vor allem wegen seines hohen Vitamin-C-Gehalts geschätzt, der sogar Zitrone und Sanddorn übertrifft“, hebt der AID-Infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz hervor. Je nach Rosenart und Reifegrad kann der Vitamin-C-Gehalt zwischen 400 und 5.000 Milligramm pro 100 Gramm liegen. Zudem sind Hagebutten reich an B-Vitaminen, Provitamin A und Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium und Natrium. Auch Pektin, Gerbstoffe, ätherische Öle und der rote Pflanzenfarbstoff Lycopin sind enthalten. „Lycopin gehört zu den Antioxidanzien, die den Körper vor schädlichen freien Radikalen schützen“, so der AID.

Als Hagebutte bezeichnet man die Früchte verschiedener Wildrosenarten wie die Kartoffelfelrose (Rosa rugosa) und Hundrose (Rosa canina). Die alte Heilpflanze soll gegen Appetitlosigkeit sowie Harnwegs-erkrankungen helfen und die Blutbildung unterstützen. Ein Tee aus Hagebuttenschalen

wird gerne bei Fieber und Infektionen getrunken.

Auch für den Gaumen ist die fruchtig-säuerliche bis feinerbe Hagebutte ein Genuss. Das Mark wird als Zutat für viele Speisen verwendet – etwa pikante Soßen für Fleisch und Wild, Muffins, Kuchen und Desserts. Die wilden Früchtchen eignen sich für Liköre und Chutneys und lassen sich in der Konfitüre beispielsweise mit Äpfeln, Birnen oder Kornelkirsche kombinieren.

Zum Rohverzehr sind Hagebutten zwar nicht geeignet, allerdings bleibt der Vitamingehalt, speziell der des Vitamin C, auch beim Erhitzen auf hohem Niveau. Durch Kochen abgebaut werden nämlich nur rund 20 Prozent, haben die Lebensmittelchemiker ermittelt. Höhere Verluste gibt's allerdings, wenn zu viel Kochflüssigkeit verwendet und die dann auch noch weggeschüttet wird, da sich darin viel ausgeschwemmtes Vitamin C befindet. (msw)

Mit gestärktem Rücken in den Herbst!  
→ Die neue Rückenschule nach KddR!  
Meldet Euch an!  
**Beginn: 17.11.15, 18:00 Uhr**

**Rubymed**  
FACHPRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

MARC RUBY  
Augustastr. 1 · 67655 Kaiserslautern  
Tel. 06 31-75 00 88 70 · Fax 75 00 88 71  
info@rubymed.de · www.rubymed.de

Montag - Freitag 7.30 Uhr - 19.00 Uhr  
weitere Termine auf Anfrage.

Privat-Massage & Praxis hnc

Gabriele Brehm

- 4 Massagen nur 50€
- Methode Dorn
- Tibetisch-Energetische Rückenmassage

Raiffeisenstrasse 7  
67655 Kaiserslautern  
Tel.: 0631 / 35 77 456

**Der Optiker.** STEFAN WAHL

29 Jahre bei Augenoptik Diehl,  
jetzt in eigenen Räumlichkeiten in Kaiserslautern.

Karl-Marx-Straße 7 - 67655 Kaiserslautern  
Tel.: 0631-89290698 - Fax: 0631-89290701  
www.stefanwahl.de - info@stefanwahl.de

Training mit zertifizierten Pilates-Trainerinnen und Profi-Tänzern

- Ballettunterricht
- Pilates Training auf der Matte und Pilates Studio-Geräten
- Personaltraining
- NEU Pilates Arc

Pilates Studio Kaiserslautern  
Pariser Str. 182 · 67655 Kaiserslautern  
0631 6265088 - www.pilates-studio-kaiserslautern.com

**MEDIFIT**  
AKTIV FÜR IHRE GESUNDHEIT  
PHYSIOTHERAPIE  
MEDIZINISCHE FITNESS

Seit mehr als 25 Jahren

Fit und aktiv in den Herbst!

**Gesundheitstraining bei den Spezialisten**  
Jetzt Termin zum Probettraining vereinbaren!

JÜRGEN WEBER  
Kaiserslautern · Steinmetzstraße 1  
Tel. 06 31 / 9 88 00 · www.medifit-kl.de

**SCHLAGANFALLTAG**

Fachvorträge:  
• 10.00 Uhr  
Moderne Versorgungslösungen für die Rehabilitation und Mobilität nach Schlaganfall (Orthesen zur Unterstützung der schmerzenden Schulter und der Fallfußproblematik)  
Referent: Alexander Hardt, Neuroorthopedics, Otto Bock HealthCare GmbH  
• 11.00 und 15.30 Uhr  
Mobil und selbständig leben mit einem Schlaganfall  
Referent: Hans Mattern, Ergotherapeut, Bobath-Therapeut, Wohnraum- und Hilfsmittelberater

**Mittwoch, 14. Oktober 2015**  
von 10 bis 18 Uhr

- Ausstellung mit Infoständen
- Vorstellung funktioneller Elektrostimulationsgeräte für Patienten mit Fallfuß
- Neuheiten und innovative Produkte für mehr Mobilität und zum Ausgleich kurzzeitiger und dauerhafter Handicaps

Anmeldung für die Fachvorträge unter Tel. (0631) 201033

**ANK**  
Sanitätshaus + Orthopädietechnik GmbH

Königsstraße 125  
67655 Kaiserslautern  
info@ank-sanitaetshaus.de  
www.ank-sanitaetshaus.de

Am 20. Oktober 2015 wird Mart-Haar 8 Jahre alt.

In der Woche vom 19. - 24.10.2015 heißen wir unsere Kunden mit einem Glas Sekt, Kaffee und Kuchen willkommen und bedanken uns bei unseren Kunden für ihre Treue! Wir freuen uns weiterhin auf eine tolle gemeinsame und haarige Zeit!

**8 Jahre**

**MARTHAAR**  
FRISURESALON

Grüner Graben 1 • Kaiserslautern  
Tel. 0631-3613527 • www.mart-haar.de

**SUCHEN UND FINDEN.**  
www.rheinpfalz.de

**Marita's Haarmoden**  
Friedenstraße 120  
67657 Kaiserslautern  
Telefon 0631 / 4 01 93

**Angebot im Oktober**  
**20% Rabatt auf Färben**  
(außer Strähnen)

**RHEINPFALZ CARD**

www.rheinpfalz.de/ticketservice