



Schöne Zähne im Schlaf

- Ästhetische Zahnmedizin
- Keramikimplantologie
- Implantologie
- Zahnchirurgische Eingriffe
- Laseranwendungen
- Parodontologie
- Kopf- und Gesichtsschmerztherapie
- Kiefergelenksdiagnostik und -therapie
- Kinderzahnheilkunde
- Prophylaxe
- Kieferorthopädie
- Angstsprechstunde
- Vollnarkose
- Computergestützte Zahnheilkunde
- Eigenes Dentallabor
- Umweltzahnmedizin
- Zeitoptimierte Behandlungen

DR. SCHMITT ZAHNÄRZTE

DR. MED. DENT.
URSULA SCHMITT MSc MSc

Königstraße 87 · 90402 Nürnberg
fon **0911 - 3000187**
info@drschmittmsc.de

ab Juli 2011
im Facharzt Forum Fürth
Bahnhofplatz 6
90762 Fürth



Anti-Stress-Programm bringt Ruhe

Die Fecht-Nationalmannschaft weiß es längst: Nur mit Ruhe, Balance und dem Gleichklang des Herzens lassen sich Aufgaben lösen und Ziele erreichen. Und darum setzt sie auf das neue Entspannungskonzept »relax do«. Doch nicht nur Sportler profitieren von dem intelligenten Anti-Stress-Programm – sondern auch alle anderen. Stress ist




v.l.: Matthias Bär, Dr. Martin Laser u. Young-Sun Cho

am Arbeitsplatz oder auch im Privatleben ein allgegenwärtiger Faktor, der chronisch zur Beeinträchtigung der Gesundheit führt. Das Herzinfarkt-Risiko erhöht sich durch chronischen Stress etwa um das Dreifache, ähnlich wie bei Bluthochdruck. Dem beugt das Stressmanagement »relax do« vor. Dabei überzeugt es durch seinen ganzheitlichen Ansatz: Denn das Konzept bringt das Wissen aus jahrhundertealten Kampfkünsten mit Atem- und Mentaltechniken und den neuesten medizinisch-technischen Entwicklungen zusammen. Drei kluge Köpfe erarbeiteten das Konzept: Kardiologe und Internist Dr. Martin Laser, Vollkontakt-Taekwondo-Europameister Matthias Bär und Taekwondo-Meister und Physiotherapeut Young-Sun Cho. Im ersten »relax do«-Zentrum im Parcside Nürnberg, Am Stadtpark 2, helfen sie Gestressten. Hier wird der Stress-Status erhoben und es folgen erste Übungen mit dem Qiu – einer Kugel, die Stress sichtbar macht. Das »relax do«-Konzept ist so praktisch, weil es Wissen und Übungen vermittelt, die nach ersten Coaching-Einheiten selbst durchgeführt werden können. Um den Therapieerfolg zu sichern und zu steigern, werden bei langfristigen Kursen Coaching-Einheiten zur Kontrolle und zum

Aufbau eingesetzt. Die Qiu-Kugel erfasst außerdem Daten, die per Email an ein »relax do«-Therapiezentrum geschickt und dort ausgewertet werden. So können Erfolge eigenständig und auf lange Zeit gesteigert werden. Das Angebot des Nürnberger »relax do«-Zentrums ist vielseitig – es gibt Schnupper-Workshops oder eine Stress-Messung mit Entspannungsübungen, aber auch Einzelcoachings oder Vorträge... Menschen weltweit setzen auf das Konzept, denn nur ein ausgeglichenes »Nervenkostüm« garantiert die optimale motorische und mentale Leistung. Infos: www.relax-do.de, Tel. +49 (0) 911.95 64 96 40

Anti-stress-programme brings peace

 *You can reach your goals with peace, balance and harmony. This is the basis of the new »relax do«-concept, in the Parcside Nuremberg, Am Stadtpark 2. The intelligent anti-stress programme was created by cardiologist/internist Dr. Martin Laser, Europ.- Champion in Taekwondo Matthias Bär and Taekwondo-Master and Physiotherapist Young-Sun Cho. www.relax-do.de*