K-Active® life!

Ausgabe 12 | 11/2023

TAPEN WIE EIN PROFI

K-Active® Tape-Anleitung
für den unteren Rücken

DIE KRAFT DER ELEMENTE

Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch
Spurenelemente, Mineralstoffe, Aminosäuren

Liebe Leserinnen und Leser,

In dieser Ausgabe des **life!-Magazins** tauchen wir tief in die Welt der natürlichen Unterstützung für deinen Körper ein. Wir erforschen die „Kraft der Elemente“ und werfen einen genaueren Blick auf die Bedeutung von Spurenelementen, Mineralstoffen und speziellen Aminosäuren. Diese lebenswichtigen Bausteine beeinflussen unsere Gesundheit auf positive Weise, stärken die Vitalität, Leistungsfähigkeit und Regeneration.

Zudem werfen wir einen Blick auf Randsportarten, die oft im Schatten des Mainstreams stehen. Es ist erfreulich zu beobachten, wie American Football an Beliebtheit gewinnt und immer mehr sportbegeisterte Menschen in seinen Bann zieht.

Unsere Tapinganleitungen, Produktvorstellungen im Bereich Gesundheit und Einblicke in die Welt der Veterinärmedizin runden diese Ausgabe unseres **life!-Magazins** ab.

Wir wünschen viel Freude beim Stöbern und Lesen!

Euer

Siegfried Breitenbach

INHALT

02 EDITORIAL

03 3 ONLINESHOPS – 1 PHILOSOPHIE

03 K-ACTIVE® KURSE INTERNATIONAL: VON BAYERN BIS KATAR

04 DIE KRAFT DER ELEMENTE

06 DIE ZUKUNFT DER PROTEIN-SUPPLEMENTATION

08 K-ACTIVE® TRIGGERDRÜCKER – DEIN WEG ZUR ENTSPANNUNG

08 WINTERDEPRESSION BESIEGEN!

09 DIE GEHEIMWAFFE FÜR REGENERATION UND WOHLBEFINDEN

10 INTERVIEW MIT: NIKE BADER VON STUTTGART SURGE

12 STARK IM SPORT – UNSERE SPORTPARTNERSCHAFTEN

13 ENTSPANNUNG UND REGENERATION IM TASCHENFORMAT

13 INNOVATION FÜR DIE KÄLTE-WÄRME-THERAPIE

14 TAPEN WIE EIN PROFI – DER UNTERE RÜCKEN

15 TAPING BEI PFERDEN

15 TIEFENOSZILLATION BEI PFERDEN

3 ONLINESHOPS – 1 PHILOSOPHIE

Bekannt wurde **K-Active®** ursprünglich durch die hochwertigen Kinesiologischen Tapes von Nitto Denko (Japan). Mittlerweile beschränkt sich der Versandhandel nicht mehr nur auf Tapes. Wir stellen die 3 spannenden Shops von **K-Active®** vor:

k-active.com
Bei **K-Active®** findest du neben den Kinesiologischen Tapes hochwertige und innovative Produkte für Sport, Therapie und Medizin. Therapieliegen und -geräte, Fitness- und Sportequipment, Produkte für Faszientherapie, Regeneration und Wundversorgung: Das ist nur ein Auszug des großen Sortiments bei **K-Active®**.

fangoshop.de
Der **Fangoshop** bietet ein breit gefächertes Sortiment, das vor allem für traditionelle Behandlungsmethoden und Massagen genau die richtigen Produkte bereithält. Bestelle deine Fango- und Moorpackungen, Wärmeträger und Folien in einem einzigen Onlineshop. Für die Massage findest du verschiedenste Massage- und ätherische Öle und Massagegeräte. Fitnessequipment, Praxisausstattung und täglicher Praxisbedarf runden das Sortiment ab.

wundergrün.com
Die Marke **WUNDERGRÜN®** umfasst zunächst ayurvedische Produkte für deine tägliche Topform, inneres Gleichgewicht und Harmonie. Die Rohstoffe werden von einem deutschen Agraringenieur in Indien angebaut und dabei ein soziales regionales Projekt unterstützt.

Die Nahrungsergänzungsmittel MAP Aminosäuren, Curcumin C3, Vitamin D3 + K2 und Vitamin B Komplex erweitern deinen aktiven und gesunden Lebensstil. ■

K-Active® KURSE INTERNATIONAL: VON BAYERN BIS KATAR

Die Covid-19-Pandemie hat viele Präsenzveranstaltungen für eine Zeit lang komplett lahmgelegt. So erging es auch den Taping-Kursen von **K-Active®**. Mittlerweile ist der Kurskalender glücklicherweise wieder gefüllt und die nationalen und internationalen Instruktoren freuen sich darüber, das Know-How wieder weltweit an Ärzte und Therapeuten weiterzugeben. Egal, ob an der Sebastian-Kneipp-Schule in Bad Wörishofen in Bayern oder in der katarischen Hauptstadt Doha: die motivierten TeilnehmerInnen freuen sich, das Kinesiologische Taping wieder live erlernen zu können. Dabei haben sie nach der Teilnahme am Masterclass Modul 1 die Möglichkeit, ihr Wissen im Modul 2 zu vertiefen. Alternativ kann aber auch ein Sonderkurs besucht werden, z. B. in den Fachrichtungen Sport, Neurologie, Pädiatrie, Gynäkologie oder Lymphologie.

Neben den Kursen in der Humanmedizin vermitteln wir auch Tierärzten und -therapeuten die korrekte Anwendung des Kinesiologischen Taping an Pferden. Denn nicht nur wir Menschen können vom Kinesiologischen Tape profitieren, sondern auch unsere vierbeinigen Freunde. ■

Siegfried Breitenbach (Therapeut und Geschäftsführer der K-Active Europe GmbH) mit den erfolgreichen Kursteilnehmerinnen aus Katar

Finde jetzt einen Kurs in deiner Nähe oder organisiere eine Inhouse-Schulung für deine Klinik, Praxis oder Schule:

Die K-Active® Vitality Line

DIE KRAFT DER ELEMENTE

Du suchst nach einem Weg, deine Leistungsfähigkeit zu steigern, Muskelkrämpfen vorzubeugen, Verletzungen zu behandeln und deine Regeneration zu fördern? Die Antwort liegt in den Spurenelementen und Mineralstoffen, die die Basis der K-Active® Vitality Line bilden.

Vier Produkte stehen im Mittelpunkt der Vitality Line.

*Vier Produkte, ein Ziel: Maximale Vitalität – Unsere **Vitality Line***

K-Active® First Aid Spray

Im Alltag, beim Sport oder in der freien Natur – das **K-Active® First Aid Spray** gehört in jede Tasche, Sporttasche und Hausapotheke. Das Wundspray bringt mit seinen aktivierten Spurenelementen Eisen und Zink die Heilung von Wunden auf ein neues Level. Der Körper bekommt in akuten Fällen sofort das, was er braucht, um Verletzungen zu besiegen. Mit dem **K-Active® First Aid Spray** hast du eine kraftvolle Unterstützung für die schnelle Heilung und Genesung offener Verletzungen immer griffbereit. Studien belegen die Wirksamkeit des Sprays.

Anwendungsgebiete

Bei offenen Verletzungen reinigt das First Aid Spray Schürf-, Riss- und Schnittwunden gründlich von Schmutz, Keimen und Fremdkörpern. Es unterstützt den Wundverschluss, hilft dabei Blutungen vorzeitig zu stoppen und Infektionen vorzubeugen. Für Verbrennungen 1. und 2. Grades bietet das Spray eine sofortige kühlende Linderung. Zusätzlich bereitet das Spray Muskeln und Gelenke auf sportliche Aktivitäten in der Warm-Up-Phase vor und unterstützt die Muskelfunktion und Flexibilität sowohl während der Leistungs- als auch der aktiven Regenerationsphase.

***First Aid Spray** für schnelle Linderung bei kleinen Blessuren*

K-Active® First Aid Creme

Die **K-Active® First Aid Creme** ist ein wahrer Alleskönner bei Verletzungen und bietet erstklassige Unterstützung in jeder Situation.

Angereichert mit wertvollen, aktivierten Spurenelementen, entfaltet sie ihre entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung bei Prellungen, Verstauchungen und Muskelverletzungen. Von der akuten Entzündungsphase bis zur Regenerationsphase steht die **K-Active® First Aid Creme** direkt nach der Verletzung bereit, um sofortige Unterstützung zu bieten und begleitet dich während des gesamten Heilungsprozesses.

Anwendungsgebiete

Die First Aid Creme bietet eine entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, was bei Prellungen, Verstauchungen und Muskelverletzungen hilfreich ist. Ebenso reduziert sie Schwellungen und mildert unangenehme Begleiterscheinungen wie Schmerzen. Die Creme unterstützt auch die Hautregeneration und fördert die gesunde Gewebe- und Narbenbildung. Die First Aid Creme kann auch präventiv angewendet werden, um die Gesundheit und Leistung zu unterstützen.

K-Active® Elektrolyt Creme

Eine angemessene Wundversorgung ist der Schlüssel zur schnellen Genesung. Hier kommt die **K-Active® Elektrolyt Creme** ins Spiel. Mit ihren aktivierten Spurenelementen Eisen und Zink ist sie ein wahres Multitalent bei Hautverletzungen. Sie lindert Schwellungen, fördert die Wundheilung und lindert Schmerzen auf äußerst effektive Weise. Doch das ist noch nicht alles, was die **K-Active® Elektrolyt Creme** zu bieten hat.

Die Creme kann direkt auf die betroffene Stelle aufgetragen werden, um sicherzustellen, dass der Körper die Elektrolyte genau dort erhält, wo er sie am dringendsten benötigt.

***Elektrolyt Creme** als SOS-Lösung für sonnenverbrannte Haut*

Anwendungsgebiete

Wenn es um die Pflege von Narben geht, fördert die Elektrolyt Creme die optimale Narbenbildung und beugt möglichen Komplikationen vor. Bei Blutergüssen beschleunigt sie effektiv den Abbau von eingelagertem Blut und hilft, Schwellungen zu reduzieren. Solltest du von unangenehmem Sonnenbrand betroffen sein, kannst du auf die lindernde Wirkung der Creme zählen.

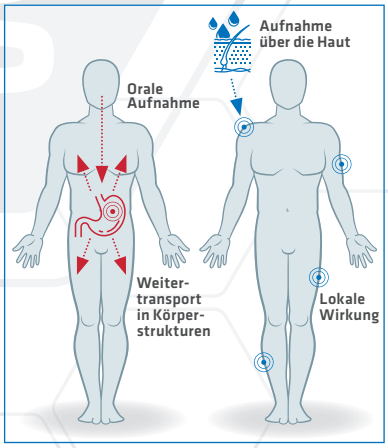
K-Active® Relax Creme

Mit der **K-Active® Relax Creme** steht dir die Tür zur gesteigerten sportlichen und körperlichen Leistungsfähigkeit offen. Die hochwirksame Sportsalbe, angereichert mit wertvollem Magnesium, Kalium und Calcium, wurde mit einem klaren Ziel entwickelt: die Förderung der Regeneration beanspruchter Muskeln und Körperstrukturen. Ihre einzigartige Formulierung mittels Ionisierung ermöglicht eine effektive Erholung, selbst während der „passiven" Regenerationsphase. Bereits beim Auftragen wirst du spüren, wie sich deine Muskeln entspannen.

Anwendungsgebiete

Die **K-Active® Relax Creme** ist äußerst vielseitig einsetzbar. Sie gleicht nach körperlicher Belastung den Mineralstoffhaushalt aus und unterstützt die Muskelentspannung und -regeneration, um Muskelkater und Krämpfen vorzubeugen. Darüber hinaus beschleunigt sie die Regeneration nach sportlicher Betätigung, indem sie erschöpfte Nährstoffdepots in den Zellen wieder auffüllt. Nach Verletzungen oder Operationen trägt sie zur beschleunigten Genesung bei und kann die Heilungszeit bei regelmäßiger Anwendung verkürzen. Zu guter Letzt kann sie in der Schwangerschaft dazu beitragen, Krämpfe und Verspannungen zu lindern.

Quick Fact für deine Gesundheit:



*Oral eingenommene Grund- und Mineralstoffe durchlaufen eine Verdauungsphase, was Zeit kostet. Anders bei der topischen Anwendung unserer **K-Active® Vitality Line** – hier gelangen die Stoffe direkt zu den betroffenen Muskeln und Geweben.*

WUNDERGRÜN® MAP AMINOSÄUREN

DIE ZUKUNFT DER PROTEINSUPPLEMENTATION FÜR SPORTLER, PATIENTEN UND VEGANER

In der schnell wachsenden Welt der Nahrungsergänzungsmittel gibt es eine Innovation, die nicht nur die Fitnessbranche im Sturm erobert hat. Auch Menschen nach Verletzung und Operationen sowie ältere Menschen und Veganer profitieren von der regelmäßigen Zufuhr von Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann: den MAP Aminosäuren.

Lass uns herausfinden, was diese kleinen Tabletten so besonders macht und wie sie Sportler in ihrer Leistung, Genesungspatienten in der Rekonvaleszenz und Veganer auf natürliche Weise unterstützen können.

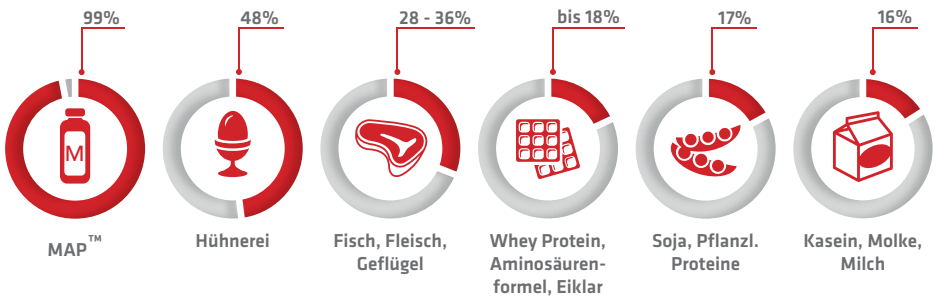
Eine neue Ära der Proteinsupplementation

MAP Aminosäuren von WUNDERGRÜN® sind zweifellos ein Meilenstein in der Welt der Proteinsupplementation. Mit ihrer beeindruckenden Bioverfügbarkeit, dem idealen Aminosäure-Verhältnis und der schnellen Verwertung bieten sie eine effiziente Lösung, um deinen Eiweißbedarf zu decken und deinen Körper mit den notwendigen Bausteinen für den Muskelaufbau zu versorgen.

Proteine bilden das Fundament des Lebens. Sie sind von entscheidender Bedeutung für den Muskelaufbau, die Regulierung von Hormonen und die Bildung von Geweben in unserem Körper. Aminosäuren, als grundlegende Bausteine der Proteine, spielen hierbei eine kritische Rolle. Doch wie stellst du sicher, dass du die richtigen Aminosäuren in der richtigen Menge erhältst?

Hier ist das Spannende: Obwohl unser Körper viele Aminosäuren selbst produzieren kann, gibt es acht essentielle Aminosäuren, die er nicht herstellen kann, aber dringend benötigt. Genau hier kommen die WUNDERGRÜN® MAP AMINOSÄUREN ins Spiel. Entwickelt nach dem Master Amino Acid Pattern von Prof. Dr. Luca Moretti, gewähren sie das ideale Aminosäureprofil für maximale Proteinsynthese. Sie bieten das perfekte Aminosäure-

99% Bioverfügbarkeit: Optimale Verwertung für maximale Proteinsynthese



Quelle: Prof. Dr. Luca-Moretti, INRC (International Nutrition Research Center)

profil und eine erstaunliche Bioverfügbarkeit von 99%. Im Gegensatz zu herkömmlichen Eiweißquellen, bei denen ein Großteil der Aminosäuren ungenutzt verloren geht, werden die MAP Aminosäuren zu 99% genutzt.

Schnelle Verwertung und geringe Kalorien

Neben ihrer hohen Bioverfügbarkeit zeichnen sich MAP Aminosäuren von **WUNDERGRÜN®** auch durch ihre schnelle Verwertung im Körper aus. Innerhalb von nur 23 Minuten nach der Einnahme stehen sie deinem Körper zur Verfügung. Dies ist 5-13 Mal schneller als bei anderen Proteinen. Des Weiteren enthalten MAP Aminosäuren gerade einmal 0,4 Kalorien pro Tagesdosis, ein winziger Bruchteil im Vergleich zu herkömmlichen Proteinpulvern.

Das ideale Aminosäure-Verhältnis

Die originalen MAP Aminosäuren entsprechen dem menschlichen Aminosäuremuster mit dem perfekten Verhältnis der 8 essentiellen Aminosäuren. Diese sind für deinen Körper unverzichtbar, da er sie nicht selbst herstellen kann. MAP Aminosäuren gewährleisten, dass diese Aminosäuren in der richtigen Menge und im richtigen Verhältnis vorhanden sind, um effizient von deinem Körper genutzt zu werden.

Die original MAP Aminosäuren nach Prof. Dr. Luca Moretti entsprechen dem menschlichen Aminosäuremuster mit dem perfekten Verhältnis der 8 essentiellen Aminosäuren: L-Leucin, L-Valin, L-Isoleucin, L-Lysin HCl, L-Phenylalanin, L-Threonin, L-Methionin, L-Tryptophan.

Für wen eignet sich MAP Protein?

WUNDERGRÜN® MAP AMINOSÄUREN sind vielseitig und für viele Zielgruppen geeignet. Sie können von Menschen aller Altersgruppen verwendet werden, von Kindern bis Senioren, selbst von Personen mit Leber- oder Nierenproblemen.

Besonders profitieren Sportler beim Kraft- oder Ausdauertraining. Diese einzigartigen Proteintabletten bieten eine schnelle und effiziente Möglichkeit, den Eiweißbedarf zu decken und den Muskelaufbau zu unterstützen. Aber sie sind nicht nur für Sportler relevant. Menschen, die sich von Operationen erholen, können ebenfalls von MAP Aminosäuren profitieren. Nach chirurgischen Eingriffen benötigt der Körper zusätzliche Ressourcen, um sich zu regenerieren und wieder aufzubauen. Mit den hochbioverfügbaren Aminosäuren in **WUNDERGRÜN® MAP AMINOSÄUREN** wird der Aufbauprozess unterstützt.

Die Resorption verläuft innerhalb von 23 Minuten und steht deinem Körper damit 5-13x schneller als andere Proteine zur Verfügung.

Außerdem sind MAP Aminosäuren eine ausgezeichnete Wahl für Veganer. Sie werden aus fermentiertem Gemüse gewonnen und sind somit eine ideale pflanzliche Proteinquelle – besonders wichtig, um ausreichend Protein und essentielle Aminosäuren zu erhalten.

Die Anwendungsbereiche der **WUNDERGRÜN® MAP AMINOSÄUREN** sind breit gefächert:

- Muskelaufbau (v.a. Krafttraining)
- Muskelerhalt (v.a. Ausdauersport oder während Diäten)
- Nahrungsergänzung für Menschen mit veganer/vegetarischer Ernährung
- Proteinversorgung während Schwangerschaft und Stillzeit
- Proteinversorgung bei Nieren- und Darmproblemen
- Nahrungsergänzung für Kinder und Senioren bei unzureichender Proteinzufuhr

Ganz gleich, ob du ein Sportler bist, deine Gesundheit optimieren möchtest oder deinen Proteinhaushalt verbessern willst – MAP Aminosäuren könnten genau das sein, was du gesucht hast. ■

Entdecke die Zukunft der Proteinsupplementation mit WUNDERGRÜN® MAP AMINOSÄUREN.

K-Active® TRIGGERDRÜCKER – DEIN WEG ZUR ENTSPANNUNG

Haftet an Glas und glatten Oberflächen

Im hektischen Alltag sind Verspannungen und Schmerzen keine Seltenheit. Der **K-Active® Triggerdrücker** ist genau das, wonach du suchst um diese unliebsamen Schmerzen zu vertreiben.

Einfache Selbstmassage ohne Verrenkungen

Unser kleiner, aber effektiver Massagehelfer kombiniert die Daumenspitze eines herkömmlichen Trigger Tools mit einer praktischen Saugnapffunktion. Das Ergebnis? Eine kinderleichte Selbstmassage, die punktuelle Schmerzen und Verspannungen verschwinden lässt. Dank des integrierten Saugnapfs haftet er sicher an glatten Oberflächen. Platziere das Tool einfach zwischen einer stabilen Fläche und der schmerzenden Stelle und spüre, wie die Verspannungen nachlassen.

Für wen sind die K-Active® Triggerdrücker geeignet?

Die **K-Active® Triggerdrücker** sind ideal für Personen mit Schmerzen und Verspannungen in Körperbereichen wie Kopf, Nacken, Rücken, Schultern und Hüften. Sie ermöglichen eine gezielte Anwendung der Triggerpunkt-Massage zur effektiven Linderung von Muskelverspannungen und Schmerzen. ■

Gönn dir eine kurze Auszeit und befreie dich mühelos von Verspannungen.

WINTER DEPRESSION

Wie die Vitamine D3 und K2 Sonnenschein in die dunklen Tage bringen

Der Winter hat seinen eigenen Zauber, doch mit den kürzer werdenden Tagen schleicht sich oft auch eine trübe Stimmung ein. Doch du kannst der Winterdepression trotzen und mit neuer Energie durch die dunklen Tage gehen.

Dem Winterblues mit Vitamin D3 entgegenwirken

Mit dem Winter kommt oft die saisonale affektive Störung (SAD), auch als Winterdepression bekannt. Hauptursache ist ein Mangel an Sonnenlicht, der zu einem Defizit an Vitamin D3 führt. Dies kann sich in Stimmungsschwankungen, Schlafproblemen und Energiemangel äußern. Du kannst Vitamin D3 nehmen, um deine Stimmung zu verbessern und gleichzeitig Immunsystem und Knochengesundheit zu stärken.

Die Rolle von Vitamin K2

Ein weiteres Schlüsselvitamin – Vitamin K2 – wird oft übersehen. Doch es ist entscheidend, um sicherzustellen, dass das Calcium, das du durch Vitamin D3 aufnimmst, in die richtigen Bereiche deines Körpers gelangt, insbesondere in deine Knochen. Die Kombination von Vitamin D3 und K2 ist die Waffe gegen den Winterblues!

Wie du von dieser Synergie profitieren kannst

Die gute Nachricht ist, dass du die positive Wirkung von Vitamin D3 und K2 leicht in deinen Alltag integrieren kannst. Sonnenlicht, vitaminreiche Lebensmittel und unser Vitamin D3 + K2 Spray bieten einfache Wege, um sicherzustellen, dass du die empfohlene Menge erhältst. Ganz einfach für dich – ein Sprühstoß pro Tag für die benötigten Menge. ■

Lasse die Sonne in dein Leben und erlebe den Winter mit guter Laune und Energie!

K-Active® CryoCompression

Revolutionäre Erholung mit Kälte und Kompression

In der Praxis und im Sportteam sind Kälte und Kompression bewährte Methoden zur Schmerzlinderung und Schwellungsreduktion.

Mit **CryoCompression** von **K-Active®** werden beide Ansätze in einem benutzerfreundlichen System vereint, um eine hochwirksame Therapie zu ermöglichen.

Die Kraft von Kälte und Kompression

Kälte entzieht dem Körper Energie und reduziert Entzündungen, während die Kompression Schwellungen bekämpft und die Beweglichkeit fördert. **CryoCompression** kombiniert beide Elemente in einem innovativen System: Kälte und Kompression. Dieses System besteht aus einem Kühler und einer individuell anpassbaren Manschette, die gezielt Kälte und Kompression liefern. Durch einen Schlauch miteinander verbunden, ermöglicht der **CryoCompression** eine präzise Temperaturregelung. Das Wasser zirkuliert durch die Manschette, kühlt und übt, wie bei einer Lymphdrainage, sanften Druck auf das behandelte Körperteil aus. Die **CryoCompression**-Manschetten bieten vielseitige Anwendungsmöglichkeiten für unterschiedliche Körperbereiche. Mit neun Programmen und drei Druckstufen kannst du die Therapie individuell anpassen.

> „Kälte entzieht dem Körper Energie."

Erstklassige Genesung für Profis

CryoCompression setzt neue Maßstäbe und übertrifft herkömmliche Eispackungen und Bandagen. Diese innovative Lösung hinterlässt bei den Patienten einen professionellen Eindruck und bietet eine erstklassige Behandlung in modernem Design. ■

*Anwendung des **CryoCompression** am Knie*

*Mikael Appelgren und Sascha Pander von den Rhein-Neckar Löwen schwören auf die Wirksamkeit von **CryoCompression***

Nike Bader, Physiotherapeutin

DAS K-Active®-INTERVIEW MIT: NIKE BADER

In diesem Interview werfen wir einen Blick hinter die Kulissen des American Footballs und in die Welt des Medical Teams von Stuttgart Surge, dem diesjährigen Vizemeister. Wir erfahren, wie sich der Sport in Deutschland und Europa etabliert und welche Rolle die Regeneration für die Spieler spielt.

K-Active®: Hallo Nike, wir freuen uns sehr, dass wir dich für ein Interview gewinnen konnten. Wir hoffen, dir geht es gut und wir erfahren ein paar interessante Fakten über American Football und über deine Arbeit als Medical Trainer bei Stuttgart Surge.

Nike: Danke! Mir geht es gut und ich freue mich auf eure Fragen.

K-Active®: Die European League of Football (kurz: ELF) wurde 2021 gegründet und ging im Juni desselben Jahres in ihre erste Saison. Seitdem sind gut zwei Jahre vergangen. Welche Schlüsse ziehst du heute, was die Etablierung des Sports in Deutschland und Europa angeht? Erfährt die Sportart einen Aufschwung?

Nike: Seit die ELF gegründet wurde, wird die Fanbase kontinuierlich größer. Dadurch ist auch der Bekanntheitsgrad – sowohl von der Liga als auch der Vereine – rasant angestiegen. Das freut uns natürlich, das ist gut für den Sport und verschafft ihm national und international mehr Aufmerksamkeit.

K-Active®: Nach 8 Teams in 2021 und 12 Teams in 2022 werden in der nächsten Saison mindestens 16 Teams in der Liga antreten. Bedeutet das gleichzeitig, dass die Konkurrenz noch stärker wird oder siehst du eher neue Chancen für Stuttgart Surge und die ELF?

Nike: Ich denke, Konkurrenz ist immer gut. Jeder Gegner ist anders, das fordert die Mannschaft und die Spieler können eine Menge lernen und daran wachsen.

K-Active®: Das Medical Team hinter eurer Mannschaft besteht neben dir noch aus zwei weiteren Kollegen. Seit wann gehörst du dazu und was hat dich dazu bewegt, genau bei diesem Verein Fuß zu fassen?

Nike: Ich habe selbst 16 Jahre lang bei den Stuttgart Scorpions Sisters gespielt. Der Bezug zum American Football war also schon immer da.

2021 erhielt ich dann einen Anruf von Martin Hanselmann, dem damaligen Cheftrainer der Stuttgart Surge. Er hat mir einen Platz im Medical Team der Mannschaft angeboten und seitdem bin ich dabei.

K-Active®: Teilt ihr euch im Medical Team alle Aufgaben gleich auf oder gibt es Spezialgebiete, in denen der eine vielleicht etwas mehr Erfahrung hat als der andere?

Nike: Es hat schon jeder seine eigenen Aufgaben. Dr. Mack ist der Teamarzt, der immer bei den Gamedays dabei ist. Philipp Schray ist unser Physiotherapeut. Er betreut zwei Mal in der Woche das Training und ist natürlich auch bei den Gamedays dabei. Und ich bin einmal in der Woche beim Training dabei, ich organisiere Arzt- und Reha-Termine, bin dabei immer in engem Kontakt mit der Eis.Zoone Stuttgart, den Ärzten, der Krankenkasse. Und natürlich lasse ich es mir nicht nehmen, bei den Games am Spielfeldrand zu stehen.

Nike Bader bei ihrer Lieblingsbeschäftigung: Regenerationsmassage am Spielfeldrand

K-Active®: American Football kann man durchaus zu den „raueren“ Sportarten zählen. Gibt es Verletzungen, die ganz typisch für den Sport sind oder die ihr häufiger an euren Spielern behandeln müsst, als andere?

Nike: Am meisten behandeln wir Knieverletzungen. Bei einer so körperlichen Kontakt-Sportart bleibt das nicht aus. Aber wir versuchen immer schon prophylaktisch mit Orthesen dagegen zu arbeiten.

K-Active®: Wie behandelt ihr diese Verletzungen im Optimalfall?

Nike: Wir arbeiten da eng mit Sporlastic und der Arkadenklinik in Filderstadt zusammen. Wenn ein Spieler eine Knieverletzung hat, dann organisiere ich ihm noch in der selben Woche einen Termin in der Arkadenklinik. Und das dortige Sanitätshaus versorgt uns mit den Orthesen von Sporlastic, auch ein Sponsor von uns.

K-Active®: Die große Bedeutung der Regeneration ist in weiten Teilen der Sportwelt schon längst verinnerlicht worden. Wie sehen die Regenerationszeiten eurer Spieler aus? Was tut ihr dafür, dass sie nach Belastungen schnell wieder fit sind?

Nike: Unsere Importspieler erhalten ein Mal in der Woche im Rehazentrum Riechers eine Regenerationsmassage. Außerdem gehen sie wöchentlich in die Eis.Zoone in die Kältekammer. Damit soll die Regeneration zusätzlich unterstützt werden.

K-Active®: Sprechen wir zuletzt noch über unsere Kooperation: Im April 2022 haben sich Stuttgart Surge und **K-Active®** zusammengetan. Euer Team profitiert dabei von medizinischer Ausstattung und Know-How, **K-Active®** freut sich über einen Partner in einer – aktuell noch – Nischensportart.

Welchen großen Vorteil siehst du als Teil des Medical Teams der Stuttgarter, der sich aus unserer Zusammenarbeit ergibt?

Nike: Am besten finde ich, dass wir alles, was wir für die optimale Betreuung und Behandlung der Spieler benötigen, von euch bekommen. Das geht immer einfach und schnell.

K-Active®: Und welches ist dein Lieblingsprodukt von **K-Active®**, das du bei der täglichen Arbeit einsetzt?

Nike: Am liebsten benutze ich tatsächlich euer Tape Classic. Es ist einfach total vielseitig. Am meisten setze ich es bei Knie- und Schulterverletzungen oder bei muskulären Problemen und Schmerzen ein. Und bei Hämatomen lege ich ab und zu einen Lymph-Fächer an.

„Am liebsten benutze ich tatsächlich euer Tape Classic.“

K-Active®: Liebe Nike, danke, dass du dir die Zeit genommen hast. Wir wünschen dir weiterhin viel Erfolg und alles Gute!

Nike: Danke, sehr gerne!

#STARK IM SPORT

Unsere Partnerschaften im Profi- und Amateurbereich

Sport ist gut für die Gesundheit, schweißt Menschen zusammen, setzt Adrenalin frei und schärft den Teamgeist. Als Unternehmen, das Gesundheit und Aktivität lebt, sind wir stolz auf unsere Partner in verschiedensten Sportarten des Profi- und Amateurbereichs. Wir werfen einen Blick auf zwei unserer stärksten Allianzen:

THW Kiel – Handballpower und Spitzenklasse

Der **THW Kiel** steht für Handballtradition und herausragende Leistung. Um zu den erfolgreichsten Handballvereinen der Welt zu gehören, müssen viele Räder ineinandergreifen. In den letzten Jahren hat die Bedeutung der Sportmedizin zugenommen, um die Leistung zu steigern, die Regeneration zu fördern und Verletzungen sowie Operationen zu minimieren. Hier kommt K-Active® ins Spiel: Wir stellen dem Medical Team optimale Produkte zur Verfügung und vermitteln wichtiges Know-How, um das Team fit und leistungsfähig zu halten.

SV Darmstadt 98 – Fußball mit Hingabe

Fußball ist mehr als nur ein Spiel – es ist Kampfgeist und echte Hingabe. Jederzeit lauert die Gefahr von Überlastungen und Verletzungen. Gerade für Underdogs wie Darmstadt ist es unheimlich wichtig, dass die Spieler fit und verletzungsfrei bleiben. Durch den engen Austausch und die Versorgung mit hochwertigen, innovativen Produkten leistet K-Active® einen wichtigen Beitrag dafür, die Lilien in der 1. Bundesliga zu halten.

Aktion auf dem Spielfeld
Fotograf: Sascha Klahn

Regeneration auf den Novak Bänken

Aus dem Profisport – in den Breitensport

Unsere zahlreichen Erfahrungen im Spitzensport machen uns zu einem exzellenten Partner für den Amateur- und Breitensport. Durch intensiven Austausch und gezielte Workshops vermitteln wir wertvolles Wissen und beraten Mannschaften und Einzelsportler bei der Auswahl der richtigen Produkte. ■

Werde auch du Teil des K-Active® Sportteams! Kontaktiere uns jetzt, um mit uns die Möglichkeiten für dich oder deinen Verein zu besprechen. Profitiere vom Vorteilspreis.

K-ACTIVE® MINI MASSAGEPISTOLE: ENTSPANNUNG UND REGENERATION IM TASCHENFORMAT

Verspannungen, Muskelverhärtungen und der alltägliche Stress können uns auf Dauer zusetzen. Hier kommt die **K-Active® Mini Massagepistole** ins Spiel – eine kompakte Lösung, die keine Kompromisse eingeht.

Tiefenentspannung, wo du sie brauchst

Die 13 Zentimeter kleine Massagepistole kombiniert leistungsstarke Technologie mit gezielter Massage. Sie bietet eine effektive Lösung gegen Muskelverhärtungen und Verspannungen. Die pulsierenden Vibrationen dringen tief ins Muskelgewebe ein, fördern die Durchblutung und lösen auch hartnäckige Verspannungen. Mit 5 Geschwindigkeitsstufen und 4 Massageköpfen verspricht die **K-Active® Mini Massagepistole** unvergleichliche Tiefenentspannung.

Die Vorteile im Taschenformat

- Kompaktes Design
- Individuell einstellbar
- Portabilität ohne Leistungseinbußen
- Selbstmassage mit Wohlfühlgarantie

Vielseitige Anwendungen

Die **K-Active® Mini Massagepistole** kann vor dem Training zur Muskelaktivierung und Durchblutungssteigerung verwendet werden. Danach hilft sie, Muskelkater zu lindern und die Regeneration zu unterstützen. Bei muskulären Beschwerden, Faszienverhärtungen oder Verletzungen bietet sie gezielte Schmerzlinderung und fördert die Heilung. Auch bei Cellulite, Nackenverspannungen, Tennisarm und mehr ist sie eine zuverlässige Wahl. ■

Gönn dir den Luxus einer professionellen Massage – überall!

INNOVATION FÜR DIE KÄLTE-WÄRME-THERAPIE

Du hast dich verletzt und der Bereich ist geschwollen und schmerzt? Dann greifst du bestimmt häufig zu Eispacks und/oder nassen Binden, um die Verletzung zu kühlen und zu komprimieren. Mit den Freeze Sleeves wird die Kältetherapie jetzt noch einfacher – ganz ohne tropfende Binden und verrutschende Eispacks!

Die Freeze Sleeves enthalten ein spezielles Gel, welches auch ungekühlt sofort Wärmeenergie vom verletzten Bereich nimmt, wodurch dieser herunterkühlt. Stärker ist der Effekt, wenn der Sleeve im Kühlschrank gelagert wird. Der „Ärmel" umhüllt die verletzte Stelle vollumfänglich und ermöglicht dadurch eine gleichmäßige und großflächige Anwendung der Kältetherapie. Gleichzeitig erzeugen die Sleeves eine Kompression auf das behandelte Körperteil, um die Einblutung zu reduzieren. In späteren Heilungsstadien wird außerdem der Abtransport von Strukturtrümmern unterstützt. Damit reduzieren sich das Volumen (= die Schwellung) und somit auch der Schmerz.

Ein weiterer Vorteil: Das Körperteil kann auch während des Tragens der Sleeves bewegt werden, wodurch sowohl der Rückfluss als auch die neuro-muskuläre Anbindung gefördert werden.

Aber die Freeze Sleeves können noch mehr! Sie eignen sich nicht nur zur Kälteanwendung, sondern können auch warm verwendet werden. Oftmals werden sie eingesetzt, um bei Arthrose Linderung zu verschaffen. Auch hier wird die Wärme und Kompression gleichmäßig an das Körperteil abgegeben. ■

FREEZE SLEEVE

k-active.com/marken/freeze-sleeve

Tapen wie ein Profi

K-Active® Tape-Anleitung für den unteren Rücken

Der untere Rücken ist eine häufige Quelle für Schmerzen. Etwa 80% der Menschen erleben im Laufe ihres Lebens mindestens einmal Schmerzen im unteren Rücken, auch als Lendenwirbelsäulenschmerzen bekannt.

Warum ist der untere Rücken anfällig für Schmerzen?

Der untere Rücken spielt eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung des Körpergewichts und der Körperhaltung. Er ist anfällig für Belastungen, Verletzungen und Verspannungen. Ursachen für Schmerzen im unteren Rücken sind Muskelverspannungen, Bandscheibenvorfälle, Arthrose, ungünstige Ergonomie, Verletzungen und Übergewicht.

K-Active® Tape zur Stabilität und Schmerzlinderung

Um bei Schmerzen im unteren Rücken Unterstützung zu bieten, kann **K-Active® Tape** eingesetzt werden. Es bietet propriozeptive Unterstützung, verbessert die Wahrnehmung des Körpers und trägt zur Stabilisierung des unteren Rückens bei.

K-Active® Tape-Anleitung am unteren Rücken: Die Muskeltechnik

Miss die Länge des blauen Tapes im vorgebeugten Zustand. Die Basis wird am Kreuzbein in aufgerichteter Position angelegt.

Löse das Tape vom Release-Papier auf der Unterseite. Bringe den Rücken in vorgebeugten Zustand.

Lege die beiden Zügel nacheinander ohne Zug an. Aktiviere den Kleber durch sanftes Reiben.

K-Active® Tape-Anleitung am unteren Rücken: Die Ligamenttechnik

Miss das Tape entsprechend der gewünschten Länge ab. Bereich muss wg. Muskeltechnik vorgedehnt werden. Tape entsprechend dehnen und anlegen. Enden ohne Zug.

Lege nun den zweiten und dritten pinken Tape-Streifen mit gewünschtem Zug leicht versetzt zueinander an.

Fertig ist die Anlage!

KINESIOLOGISCHES TAPING BEI PFERDEN

Carolin Caprano, Autorin und Tierheilpraktikerin

4. komplett überarbeitete und aufwändig ergänzte Auflage des Bestsellers

Das Pferd lahmt, knirscht mit den Zähnen oder hat sich einen Muskelfaserriss zugezogen? Um welches Leiden es sich auch handelt: Wer sein Pferd liebt, der stellt es bei einem Tierarzt oder -therapeuten vor. Um die Behandlung zu unterstützen und die Genesung voranzutreiben, wird bereits seit vielen Jahren das Kinesiologische Tape verwendet.

Wurde es ursprünglich nur bei Menschen eingesetzt, so hat man den positiven Effekt auch für das Nutz- und Haustier „Pferd" längst erkannt.

Bereits im Jahr 2013 hat Autorin Carolin Caprano ein Buch verfasst, in dem sie das Wissen rund um das „Kinesiologische Taping bei Pferden" verständlich aufbereitet hat. In diesem Ratgeber behandelt sie die Grundsätze der auch „Kinesio-Taping" genannten Methode sowie der Pferdeanatomie.

Sie erklärt, was bei der Anwendung des Tapes am Pferd zu beachten ist und bei welchen Krankheitsbildern sich das Taping besonders bewährt hat. Ausführliche und detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit Bildern machen die Übertragung der Theorie in die Praxis besonders einfach. ■

Der Bestseller ist ab sofort und in neuem Design verfügbar:

DIE TIEFENOSZILLATION BEI PFERDEN

Eine wirkungsvolle Ergänzung in der Therapiekette

Die Tiefenoszillation ist eine Therapiemethode, die auf den Körper eines Pferdes die gleichen positiven Effekte ausüben kann wie auf den des Menschen. Tierheilpraktikerin, -physiotherapeutin und Fachbuch-Autorin Carolin Caprano hat das Potenzial der „Deep Oscillation" erkannt.

In folgendem Praxisbeispiel erläutert sie die Anwendung der Tiefenoszillation bei einer Verspannung am Widerrist:
Die junge und auch sportlich eingesetzte Stute wurde mit Verspannungen im Bereich des Widerrists vorgestellt. Der Sattel wurde bereits überprüft und passt korrekt.

Das Training wird angepasst. Um die Muskulatur zu lockern, wurde mit dem **DEEP OSCILLATION®**-Programm „Muskelkater" behandelt. Zu beiden Seiten des Widerrists sowie im Schulterbereich wurde mit kreisenden und streichenden Bewegungen bei 85 Hz für 30 Minuten gearbeitet.

Die Stute war zu Beginn sehr aufmerksam und brauchte einen Moment zum Lockerlassen. Im Laufe der Behandlung entspannte sich das Tier zunehmend, senkte den Kopf und begann zu kauen. Im Anschluss wurde die Therapie mit einer Tapeanlage in der Ligamenttechnik weitergeführt.

Doch was genau ist die „Tiefenoszillation" eigentlich und wann wird sie eingesetzt? Diese und weitere Fragen beantwortet Caprano in einem eigenen Kapitel ihres Buches „Einführung in das Kinesiologische Taping bei Pferden". Weitere Praxisbeispiele im Buch machen die Therapiemethode noch greifbarer. ■

www.k-active.com

K-Active®

BEWEGUNG. LEISTUNG. LEBEN.

K-Active Europe GmbH

Frohnradstraße 2 | 63768 Hösbach

Tel.: +49 (0) 6021 62998-100

Fax: +49 (0) 6021 62998-999

info@k-active.com

www.k-active.com