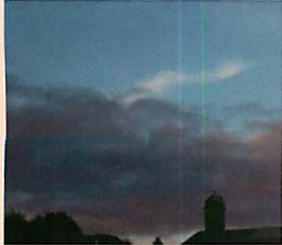


Gesundheitszeitung

Praxisverbund-Wiesbaden.de

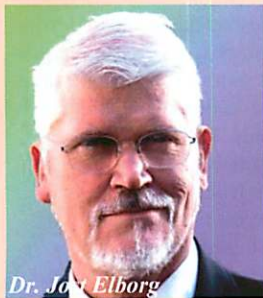
JE „Zu viel Regen, zu wenig Sonnenschein, ließen den erhofften Sommer zerronnen sein“ ...so geht das Gedicht von den 88er Weinen. Die heurigen werden ebenso sein.



Kurhaus WI mit Regenwolken

„Es reiften nur Säuerlinge. Im Verlauf dieses Herbstes; nur Herberes bracht er und Herbstes“. Machen wir das Beste draus. „Sauer macht lustig“ - fröhlich und gesund in den Herbst. Gelegenheit, was für die Gesundheit zu tun. Alles was wir schon immer mal tun wollten. Oder lassen.

Gesundheit ist Chefsache. Keiner kann das besser als Sie selber. Nicht der Staat und nicht die Kassen – selbige sind leer. Hilfestellung kann Ihnen Ihr Arzt geben. Fifty ways to leave your sofa cushion.



Take off for health. Beachten Sie Ihre Gesundheit, wie ein Pilot sein Flugzeug. Voller Umsicht. Instrumenten Check, ob Störungen da sind. Ob alles einwandfrei arbeitet. Um den Flug durch das Leben möglichst unangetastet durch zu stehen. Unbehelligt von Gesundheitsstörungen oder Krankheit. Es gibt nicht den großen Schalter zwischen Gesund und nicht gesund. Aber viele kleine Rädchen, an denen Sie Ihre Gesundheit optimieren können. Fangen Sie jetzt damit an!



Prof. Dr. med. Jörg Bethge

JB: Rückenschmerzen können unterschiedliche Ursachen haben. Häufig haben die Schmerzen jedoch mehrere Ursachen. Diese können sich gegenseitig beeinflussen und auch verstärken. Auf einige dieser Faktoren kann man durch Haltungs- und Verhaltensänderungen relativ einfach einwirken. Es kann sich deshalb lohnen, einen genauen Blick auf den eigenen Körper, aber auch den aktuellen Stresszustand zu werfen. Rückenschmerzen die keiner eindeutigen Ursache zuzuschreiben sind (z.B. ein Bandscheibenvorfall oder eine Verengung des Spinalkanals) und die ohne dramatische Symptome (dazu zählen u.a. Schwächen oder auch Gefühlsstörungen der Beine und Arme, aber auch Verlust der Harn- und Stuhlkontrolle o.ä.) einhergehen, können ihre Ursache in der Art und Weise der Haltung und Bewegung haben. Finden Haltung und Bewegung so statt, wie sie ursprünglich gedacht und durch die motorische Entwicklung des Menschen angelegt sind, belasten sie die Muskulatur, den Bandapparat, aber auch die Gelenke und Bandscheiben nur so, wie diese das aushalten können. Schonhaltungen oder Stress können aber zu Fehlhaltungen und Fehlbelastungen von Muskeln, Sehnen und Gelenken führen. Als Beispiel für „krumme Haltung“ sei hier die Arbeit am Computer genannt oder aber die hängenden Schultern bei seelischem Leid.

Bewegungsanalysen können Schwächen und Koordinationsmängel schon frühzeitig aufgedeckt werden. Werden diese verständlich und einfach erklärt, kann ein jeder schon in seinem normalen Alltag, aber auch in seinem präferierten Sport auf kleine Verhaltens- und damit Haltungs- und Bewegungsänderungen achten.

Regelmäßige Bewegung ist grundsätzlich Pflichtprogramm für einen beschwerdefreien Rücken.

Ein Sport, der zu einem passt und den man gerne macht, sollte Teil des Alltags werden. Manifesten Rückenschmerzen kann so in vielen Fällen vorgebeugt werden. Zudem können Grundkenntnisse über den eigenen Persönlichkeitstyp helfen, Rückenschmerzen zu vermeiden. Hier stellen sich bspw. folgende Fragen: Neigt ein Mensch dazu, sich zu überfordern? Tut er sich schwer in der Grenzsetzung am Arbeitsplatz, aber auch im Privatleben? Werden Konflikte ausgetragen oder eher vermieden? Wieviel Aggressionspotenzial steckt in jemanden? etc. Die Beantwortung dieser und weiterer Fragen kann helfen, sich selbst besser kennen und einschätzen zu lernen. Es entsteht die Möglichkeit zu verstehen, warum man sich rüchenschädlich verhält, was dann zu Veränderungen befähigt.

Beides zusammen – die Kenntnis über die eigene Art sich zu halten und zu bewegen gemeinsam mit dem Wissen, welche Persönlichkeitsmerkmale einer nachhaltigen Veränderung immer wieder im Weg stehen – kann der Entstehung von Rückenschmerzen frühzeitig entgegen wirken.

Themen dieser Ausgabe:

Rückenschmerzen
(Prof. Dr. Jörg Bethge)

Komplementär- vs. Alternativ-
Medizin (PD Dr. Jutta Hübner)

PRIO Wiesbaden stellt sich vor
(Dr. Heringer/ Dr. Klein)

Krebsdiäten – Was ist davon zu
halten? (PD Dr. Jutta Hübner)

Makuladegeneration (AMD)
Was gibt es Neues? (Dr. Jost
Elborg)

Die besten Gesundheitstipps

