

Der unbewegte Mensch... „das Kreuz mit dem Kreuz“

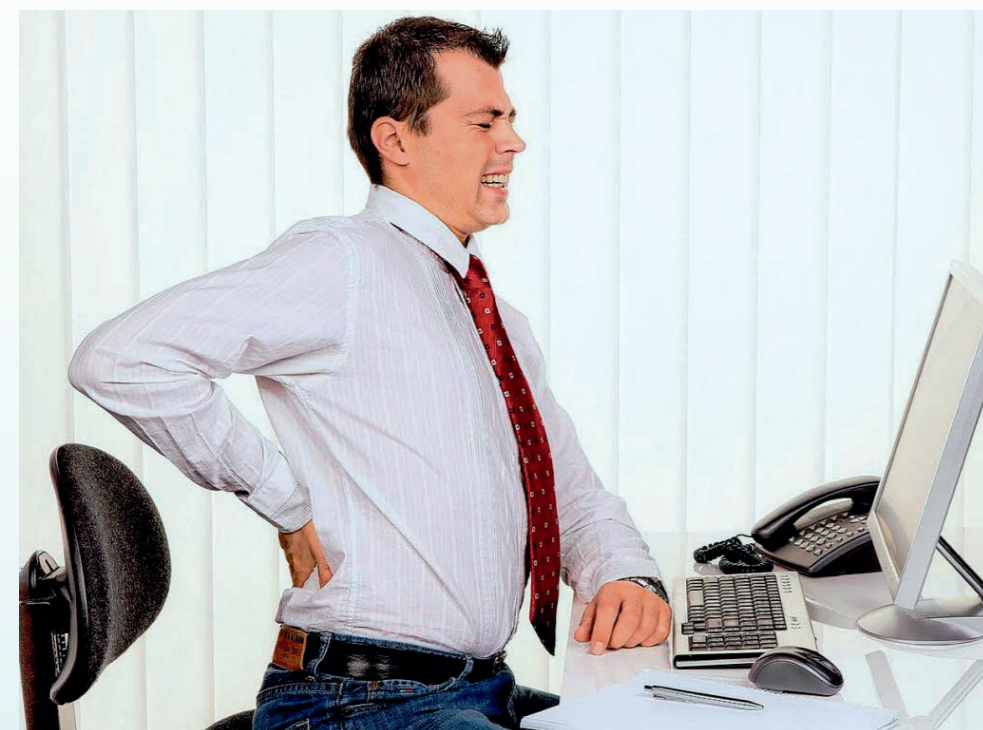
Rückenschmerzen sind Zivilisationskrankheit Nummer 1. Fast jeder hat im Laufe seines Lebens Rückenschmerzen. Sie sind der häufigste Grund für Krankmeldungen. Mit diesem Satz beginnen viele Artikel über Rückenschmerzen. Aber warum ist das so? Unser Körper ist für das Leben, das der zivilisierte Mensch führt, nicht geschaffen! Das körperliche Erscheinungsbild des heutigen Menschen war vor 40.000 Jahren abgeschlossen. Eigentlich könnte man sogar

wagen, die Uhr um 1.500.000 Jahre zurückzuschrauben. Denn der Homo erectus unterschied sich hinsichtlich des Körperbaus bereits nur unwesentlich vom Homo sapiens. Jetzt überlege man, welches Leben unsere Urahnen geführt haben. Sie führten einen täglichen Überlebenskampf. Sie mussten jagen, rennen, kämpfen, und nur die Stärksten überlebten. Der Literatur ist zu entnehmen, dass dieses Leben eine Körperstruktur favorisierte, die (in Bezug

auf unser Körpergewicht) bis zu 40 % aus Muskel bestand! Dass der durchschnittliche moderne Mensch dem nicht mehr entspricht, ist bekannt. Spätestens seit der Automatisierung des 20. Jahrhundert geht es mit unseren körperlichen Qualitäten ein wenig bergab. Dies führt zu einer Vielzahl von sogenannten Bewegungsmangelkrankheiten, die es wohl früher nicht gegeben hat. Allen voran Blutgefäßerkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall)

oder das gehäufte Auftreten von Stoffwechselstörungen (Diabetes mellitus Typ II). Wir produzieren also eine Vielzahl chronischer Krankheiten und nicht zuletzt eine Vielzahl von Menschen mit chronischen Rückenschmerzen. Rücken und Rumpf

ermöglichen uns den aufrechten Gang. Dies erfordert eine Haltearbeit entgegen der Schwerkraft und damit ein Höchstmaß an Stabilität und Muskelkraft. Die Wirbelsäule ist die zentrale knöcherne Achse des Rückens. Aber woher kommt diese



Naturheilpraxis
Andrea Pfister
 Heilpraktikerin
 „Gesundheit & Balance für Körper, Geist und Seele“

Trad. Chin. Medizin, Akupunktur, Tuina, Wirbelsäulenthherapie nach Dorn und Breuss
 Elektroakupunktur nach Voll (EAV) und Bioresonanztherapie
 Homöopathie, Bachblüten, Schüßler-Salze

Coaching / Ganzheitliche Lebensberatung
 Hypnose, Hypnotherapie
 Rückführungen
 Arbeit mit dem Inneren Kind
 Geistiges Heilen
 Systemisches Familienstellen

Schlehenhag 8 · 85276 Pfaffenhofen · Tel. 08441 / 786950

Hallertauer-Naturheilpraxis
 ...in guten Händen

Günther Seidel
 Heilpraktiker, Dipl.-Ing.

König-Ludwig-Str. 12
 85276 Pfaffenhofen

Termine nach telefonischer Vereinbarung
08441-789 132
 info@Hallertauer-Naturheilpraxis.de

Ganzheitlich-Integrative **Schmerztherapie**
 Kopf, Rücken, Muskeln, Gelenke

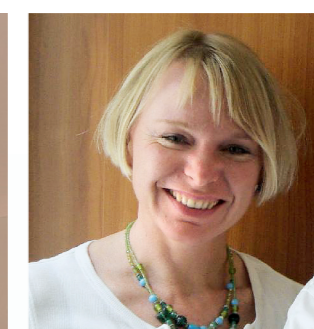
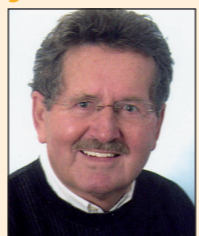
Japanische Akupunktur
 YNSA nach Dr. Yamamoto

Chinesische Medizin
 Kinderwunsch-Unterstützung

Spagyrik
 nach Dr. Zimpel

Bei Kreuzschmerzen die Seele nicht vergessen! Ganzheitliche integrative Schmerztherapie

Der Volksmund spricht von „Kränkung“, wenn uns etwas auf den Magen schlägt, wenn uns die Angst im Nacken sitzt und wir eine Wut im Bauch haben oder wenn uns ein Schicksalsschlag getroffen hat. Vieles was uns kränkt oder uns später richtig krank macht, zeigt sich zuerst in unserer Mimik, dann in unsere Körperhaltung und in unseren Bewegungen. Eine Kränkung zeigt also schon eine körperliche Wirkung, bevor sie uns selber richtig bewusst wird. Seelische Anspannung durch Kränkung (heute nennt man das auch „traumatische Erfahrung“), Stress oder Dauerbelastung wirkt nicht nur auf unsere Seele, sondern führt zu körperlicher Anspannung. Als Ergebnis zeigen sich oft neuromuskuläre Verspannungen und als Folge davon Schmerzzustände im Bewegungsapparat, die man je nach Sichtweise als Zeichen einer gestörten Bewegungsgeometrie, als gestörten Energiefluss oder auch als Disharmonie von Yin und Yang verstehen kann. Die westliche Medizin kennt diese Zusammenhänge schon lange, nicht erst seit dem Siegeszug der fernöstlichen Heilmethoden, aber auch dort gilt eine ähnliche Sichtweise. In der Alltagswelt erleben wir öfter, dass körperliche und seelische Aspekte immer noch getrennt betrachtet werden. Unser eigenes Leben verläuft aber anders, hier zeigen seelische Empfindungen eine körperliche Wirkung. Sind wir in guter Stimmung, dann ist unser Kreislauf in Ordnung, die Muskulatur ist locker, Blick und Körperhaltung sind offen und entspannt. Bei Kränkung oder Stress ist es andersherum und jeder kann selber spüren, wie eng beides miteinander verwoben ist. Seelische Anspannung führt zu körperlicher Anspannung und als Folge davon oft zu Schmerz, von dem ganze Muskelgruppen betroffen sein können. Weil das so ist, reicht es oft nicht aus, bei Kreuzschmerzen nur das „Kreuz“ zu behandeln. Der Patient braucht Zuwendung und eine ganzheitliche integrative Therapie. Der Therapeut muss sich Zeit nehmen, gut zuhören und dann das Gute verschiedener Therapieformen kombinieren, um daraus das Beste für den Patienten zu machen. Weitere Infos unter: Naturheilpraxis Seidel, Tel. 08441/789132, info@Hallertauer-Naturheilpraxis.de



Dr. med. Antje Radandt-Obermaier

Rückenschmerzen und den sogenannten Ischiasschmerzen führen, wenn es dadurch zu Reizerscheinungen an den in der Wirbelsäule befindlichen Nervenwurzeln führt. Sogar Ausfallerscheinungen der Nerven (Lähmungen, Gefühlsstörungen) sind möglich. Eine massive Arthrose der kleinen Wirbelgelenke kann zu einer signifikanten Einengung des Nervenkanals der Wirbelsäule führen. Solche Menschen können nur noch kurze Strecken gehen, bevor der Schmerz erst nach einer Pause ein weiteres Vorankommen ermöglicht. Diese degenerativen Erkrankungen gehören eindeutig in die Hände eines Facharztes. Man sollte sich daher auf keinen Fall scheuen, bei häufig auftretenden chronischen oder auch akut auftretenden massiven Rückenschmerzen den Facharzt aufzusuchen. Eine sorgfältige körperliche Untersuchung sowie eine effektive Schmerztherapie, selten auch eine Operation, sind in solchen Fällen erforderlich.

Dr. med. Antje Radandt-Obermaier® 2010
 Spezialistin für konservative und operative Wirbelsäulenthherapie

Rückenbeschwerden vorbeugen

Wenn Sie Rückenbeschwerden vorbeugen wollen, haben Sie sportlich gesehen freie Auswahl! Ob Tennis, Tae-Bo oder Trampolinturnen – jede Bewegungsform tut prinzipiell auch dem Rücken gut. Die Muskulatur wird aktiv, Verspannungen reduzieren sich, die Bandscheiben bleiben elastisch. Kleine Einschränkung: Untrainierten bringen Ausdauersportarten weniger als kräftigende Übungen wie Pilates oder das Training mit Flexi-Bar, Tube und Theraband. Schwimmen oder Joggen ist zwar auch prima für den Rücken, aber gerade Anfänger kommen an ihre Herz-Kreislauf-Grenze, bevor tatsächlich ein Effekt für die Rückenmuskulatur eintritt. Und noch ein Tipp: Auch mit Einengung des Nervenkanals der Wirbelsäule führen. Solche Menschen können nur noch kurze Strecken gehen, bevor der Schmerz erst nach einer Pause ein weiteres Vorankommen ermöglicht. Diese degenerativen Erkrankungen gehören eindeutig in die Hände eines Facharztes. Man sollte sich daher auf keinen Fall scheuen, bei häufig auftretenden chronischen oder auch akut auftretenden massiven Rückenschmerzen den Facharzt aufzusuchen. Eine sorgfältige körperliche Untersuchung sowie eine effektive Schmerztherapie, selten auch eine Operation, sind in solchen Fällen erforderlich.

Dr. med. Jörgen Hansen
 Facharzt für Orthopädie

Dr. med. A. Radandt-Obermaier
 Fachärztin für Neurochirurgie

70% der deutschen Bevölkerung haben oder hatten schon einmal Rückenschmerzen. Sie gelten als die Volkskrankheit Nummer eins. Die Ursache für Rückenschmerzen sind vielfältig. So vielfältig wie die Ursachen sind die Therapiemöglichkeiten.

ORTHOPÄDIE

- Orthopädie
- Sportmedizin
- Chirotherapie
- Osteopathie
- Neuraltherapie
- Stoßwellenbehandlung
- Proliferationsbehandlung
- Magnetfeldtherapie
- Akupunktur
- Knochendichtemessung

NEUROCHIRURGIE

- Minimalinvasive Wirbelsäulenthherapie
- Operative Wirbelsäulenthherapie
- Neuromodulation

In unserer Praxis bieten wir unseren Patienten alle modernen Therapieverfahren an.

Pfarrgasse 9 · 85049 Ingolstadt · Telefon: 08 41-170 44/-45 · Telefax: 08 41-170 11
 www.ortho-neurochiru.de · E-Mail: info@ortho-neurochiru.de

www.swissflex.com

SWISSFLEX

the art of sleeping

Sommerbetten-Aktion verlängert bis 12.6.2010

Die Kunst zu spüren, was Sie nicht sehen, macht den Unterschied: Die Rote-Wellen-Technologie in Matratze und Unterfederung – exklusiv von Swissflex. Schnittstelle zwischen Komfort und Ästhetik, Technik und Emotion, Kraft und Ruhe, Entspannung und Energie. Resultat: Idealer Schlafkomfort für das wichtigste Element. Sie selbst.

IM ZENTRUM VON PFAFFENHOFEN
 FRAUENSTRASSE 5 · TELEFON 0 84 41 / 96 76

LEITENBERGER
 Betten & Wäsche

DIE GOLDENE FEDER
 TOP MATRATZENHERSTELLER 2010