

Newsletter 5/2023

Liebe Patientinnen und Patienten,
 liebe Kundinnen und Kunden,

Rückenbeschwerden sind das Volksleiden der modernen Zivilisation. Fast jeder ist in seinem Leben mindestens einmal davon betroffen, ob in Lenden- oder Brustwirbelsäule oder im Schulter/Nackengebiet. Bestens betreut sind Sie mit unseren Trainings- und Therapieangeboten rund um den Rücken.

Die vorbeugenden Auswirkungen von körperlichem Training auf die Rückengesundheit sind hinreichend belegt. Aber wie verhält es sich mit dem Sitzen? Die Reaktionen des Körpers auf längere Sitzphasen sind verblüffend und besorgniserregend.

Mut machen hingegen Studien, die Auswirkungen von Sport und Bewegung hinsichtlich des Demenzrisikos untersuchten.

Ich wünsche Ihnen einen guten und vor allem gesunden Start in den Herbst.



Kolja Richter

Bewegung gegen Alzheimer

Wir wissen inzwischen, dass durch regelmäßigen Sport in Kombination mit einer gesunden Ernährung ein langes krankheitsfreies Leben begünstigt werden kann. Wie sich Bewegung speziell die häufigste Demenzform Morbus Alzheimer auswirkt wurde in mehreren Forschungsarbeiten untersucht.

Sie konnten zeigen, dass Sport genau jenen pathologischen Prozessen entgegenwirkt, die nach heutigem Wissensstand auf kausaler Ebene mit der Entstehung von Morbus Alzheimer zusammenhängen. In der Nachbeobachtungszeit von mindestens einem Jahr wurde eine statistisch bedeutsame Reduktion der Inzidenz von Demenzerkrankungen festgestellt.



Quelle: Iso-Markku et al.: Physical activity as a protective factor for dementia and Alzheimer's disease: systematic review, meta-analysis and quality assessment of cohort and case-control studies. *Br J Sports Med.* 2022

Sitzen: Der Feind des Rückens

Dass zu langes Sitzen auf Dauer der Wirbelsäule schadet, ist bekannt. Doch was genau passiert im Körper, wenn wir es tun.

- Nach einer Minute: Keine Aktivität der Beine. Es wurde nahezu keine Kalorien mehr verbrannt.
- Nach 20 Minuten: Flüssigkeits- und Volumenverlust der Bandscheiben. Die reduzierte Pufferfunktion kann auf Dauer zu irreparablen Schäden führen.
- Nach 60 Minuten: Blutgefäße und Lymphbahnen werden abgedrückt und es können Schwellungen im unteren Körperbereich entstehen.

Newsletter 5/2023

- Bei längerer Inaktivität: Durch eine eingeschränkte Sauerstoffversorgung von Herz und Gehirn, fährt der Stoffwechsel runter und Müdigkeit setzt ein.

Unser Tipp: Bei längerer sitzender Tätigkeit zwischendurch immer wieder kurze „Bewegungspausen“ (strecken, beugen, drehen) einstreuen.

Quelle: AGR. Arbeitsgemeinschaft gesunder Rücken e..V.

Therapie und Training für den Rücken

Ob sie bereits unter Rückenbeschwerden leiden und diese in den Griff bekommen möchten, oder einer Entstehung einfach vorbeugen möchten, mit unserem Rückenzentrum bieten wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten. Von Physiotherapie oder Massagen, über Zirkeltraining bis hin zu analysegestützten, medizinischen Trainingstherapie oder Präventionskursen. Sie sind unschlüssig, welche Maßnahme für Sie der beste Einstieg ist? Vereinbaren Sie gerne einen persönlichen Beratungstermin.



Unser Rückenzentrum stellen wir Ihnen auch in unserem neuen Image-Film vor. Dieser ist ab sofort zu sehen auf [You-Tube](#).

Übrigens: Wir suchen Verstärkung für unser Physio-Team. Auch hierzu gibt es auf [You-Tube](#) ein „nettes“ Video zu bewundern. Vielleicht kennen Sie ja jemanden, der jemanden kennt... 😊



NetteVital-Termine

Präventionskurse

- **Fit & Vital Rückenpräventionskurs:** 10 Termine, Di 19-20 Uhr ab 16.01.2023. Eine [Online-Anmeldung](#) ist erforderlich.
- **Präventives Kraftausdauerzirkeltraining:** 8 Trainingseinheiten an Geräten + Gymnastik. Der Start wird individuell vereinbart.

SCAN ME



Keinen Newsletter mehr verpassen