

Richtig sporteln

FÜR DIE BANDSCHEIBEN



alle Organe unseres Körpers natürlichen Alterungsprozessen unterworfen. Diese werden beschleunigt durch Übergewicht, Bewegungsmangel und Fehlbelastung.

Dr. Huber-Grünwald empfiehlt daher rückenfreundliches Verhalten im Alltag: „Dazu gehören etwa aufrechte Körperhaltung, starke Bauch- und Rückenmuskeln sowie richtiges Sitzen, Tragen und auch Liegen. Im Badener Hof stehen bestgeschulte

die Wirbelsäule vor Druckbelastungen und halten sie beweglich. Mithilfe ihres gallertartigen Kerns dienen sie gleichsam als Stoßdämpfer zwischen den Wirbelkörpern. Freilich sind sie wie

ren etwa aufrechte Körperhaltung, starke Bauch- und Rückenmuskeln sowie richtiges Sitzen, Tragen und auch Liegen. Im Badener Hof stehen bestgeschulte

Fachkräfte für die Anleitung zur Selbsthilfe zur Verfügung. Den Patienten werden maßgeschneiderte Programme für zu Hause mitgegeben.“

Für die „Krone“-Leser gibt die Ärztin gleich praktische Tipps für richtige Haltung und Bewegungsübungen:
• Sitzen Sie richtig? Korrekte Sitzhaltung bedeutet, den Oberkörper aufzurichten und das Becken ein wenig nach vorne zu kippen. Dabei auf lockere Haltung achten!

Immer wieder die Stellung wechseln: Zurücklehnen, dann etwas seitlich sitzen, ab und zu vorneigen.
• Die Lendenwirbelsäule kräftigt man zum Beispiel mit folgender Übung: Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand (siehe Foto).

Dann beide Arme abwechselnd gestreckt nach oben heben. 10 Wiederholungen.
Eine Änderung der Alltagsbewegungen passiert übrigens nicht von heute auf morgen. Da ist häufig Geduld gefragt. Diese Erfahrung machte auch Gerlinde

Jamnig, die vom Aufenthalt im Badener Hof entscheidend profitierte: „Ich bin dort trotz Schmerzen regelmäßig marschiert. Jetzt gehe ich auch mehrmals wöchentlich ausgiebig in meinem Heimatort spazieren – allerdings schmerzfrei...“

Im Badener Hof werden Rückenschmerzen erfolgreich mit Bewegungstraining und Schwefelanwendungen behandelt

Vor zehn Jahren erlitt Kindergartenleiterin Gerlinde Jamnig einen Bandscheibenvorfall. Heuer kehrten die Beschwerden im Kreuz wieder: „Niedriges Sitzen und hastige Bewegungen lösten Schmerzen aus.“ Also entschloss sich Frau Jamnig zu einer Kur im Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof. Mit tollem Erfolg, wie sie schildert:

„Nach eingehender Untersuchung habe ich verschiedene Therapien verordnet bekommen. Die Unterwasserdruckstrahlmassage mittels Hydrojet war ein purer Genuss. Entscheidend verbessert hat sich mein Zustand vor allem durch Medizinalbäder und gezieltes Bewegungstraining wie Unterwassergymnastik.“

Dr. Gabriele Huber-Grünwald, Ärztliche Leiterin im Badener Hof: „Bei Bandscheibenleiden bewährt sich außerdem Schwefel als natürliches Heilmittel. Vor allem in Kombination mit muskelkräftigender Gymnastik wirken Schwefelbäder und -packungen schmerzlindernd, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd und entspannend auf die Muskeln.“

23 Bandscheiben schützen



Dr. Gabriele Huber-Grünwald, Ärztliche Leiterin im Badener Hof

BESTE GESUNDHEIT
UNSER WERTVOLLSTES GUT!

badenerhof
Gesundheits- und Kurhotel
Baden bei Wien

INFORMATIONEN

Der Badener Hof ist spezialisiert auf die Behandlung von rheumatischen Beschwerden, Erkrankungen des Bewegungsapparates und die Wiederherstellung nach Operationen (Wirbelsäule, Knie, Hüfte, Schultern). Begleitend zu medizinischen Anwendungen werden Therapien wie Akupunktur und Ayurveda angeboten.
Information und Buchung: 02252/48580, info@badenerhof.at, www.badenerhof.at.
Das Haus ist direkt mit dem Badener Kurzentrum und der Römertherme Baden verbunden sowie Vertragspartner der Österreichischen Sozialversicherungen.

Entgeltl. Einschaltung

Weil Sie noch viel vorhaben...

Reisen, arbeiten, Enkelkinder betreuen: Das Leben hat auch im fortgeschrittenen Alter noch so viel zu bieten. Und „sie“ will natürlich aktiv daran teilnehmen. Doch in den Wechseljahren beeinträchtigen Beschwerden wie Hitzewallungen sowie Schlaf- und Zyklusstörungen den Alltag. Was tun?

Sorgen Sie für Bewegung! Das baut Stress ab und wirkt einer möglichen Gewichtszunahme infolge des veränderten Stoff-

wechsels entgegen. Wichtig sind zudem viel Schlaf und gesunde, ausgewogene Ernährung.

Unterstützend wirkt auch TrinkMoor. Dieses hochwertige, reine Naturprodukt hilft dem Körper bei der Selbstregulierung: Die darin befindlichen Huminsäuren beeinflussen das Hormon Dopamin positiv, wodurch es zu einer verbesserten Stimmungslage sowie zu vermehrtem Wohlbefinden und weniger Schlafstörungen kommen kann. Außerdem enthalten sind Mineralstoffe und Spurenelemente, welche die Abwehrkräfte stärken und zu mehr Vitalität verhelfen. Die Einnahme über einen längeren Zeitraum wird empfohlen.

Näheres unter sonnenmoor.at



Foto: Shutterstock

Entgeltl. Einschaltung

Was stillt eigentlich meinen Durst nach Leben?

Unsere Antwort: Trinkmoor.
Seine wertvollen Huminsäuren unterstützen die Selbstregulation und Ausgeglichenheit des Körpers. Und geben in den Wechseljahren frischen Schwung. Mehr gesunde Antworten auf sonnenmoor.at