

Adressen für Ihre Gesundheit



Ratgeber Gesundheit

online unter www.augsburger-allgemeine.de/angebote



So nicht! Beim Staubsaugen sollte man auf einen geraden Rücken achten und das Rohr auf eine entsprechende Höhe einstellen.

Foto: New Africa, Fotolia.com

Angriff auf die Wirbelsäule

Putzen verlangt dem Rücken viel ab. Manchmal endet es in einem Bandscheibenvorfall

Recken und strecken, heben und drehen, wischen und bücken – ein ausgiebiger Frühjahrsputz verlangt dem Körper und vor allem der Wirbelsäule viel ab. Und da ein Großteil der Deutschen in Beruf und Freizeit häufig sitzt und sich wenig bewegt, ist das Großreinmachen ein Ausnahmezustand für den Rücken.

Denn etwa zwei Drittel aller Deutschen kommen im Alltag auf weniger als eine Stunde Bewegung. Und über 40 Prozent der Erwachsenen verbringen ihren Feierabend am liebsten auf der Couch, nur gut die Hälfte treibt zumindest gelegentlich Sport (TK Bewegungsstudie 2016).

„Der Rücken braucht Bewegung, um gesund zu bleiben“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan, Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga e.V. Wer sich im Alltag jedoch zu wenig bewege, mure der Wirbelsäule beim Frühjahrsputz leicht zu viel zu. „Schießt der Schmerz in den Rücken, hat der Betroffene bestenfalls einen harmlo-

sen, aber schmerzhaften Henschuss. Es kann allerdings auch eine Bandscheibe betroffen sein“, erklärt der Wirbelsäulenexperte.

Hat sich die Bandscheibe vorgewölbt oder drückt ein Bandscheibenvorfall auf die Nervenwurzel, hat der Patient starke Schmerzen, die bis ins Bein ausstrahlen kön-

nen. „Dann gibt es die Möglichkeit, mit dem elastischen Wirbelsäulenkatheter den Patienten an der betroffene Nervenwurzel zielgenau zu behandeln“, erläutert Dr. Schneiderhan. Durch den Einsatz des lenk- und steuerbaren Katheters können Verletzungen oder anatomische Hindernisse überwunden und

die Medikamentenkombination exakt an der betroffenen Stelle platziert werden. „Mithilfe des Wirbelsäulenkatheters wird das Gewebe, das den Nerv bedrängt, entwässert und geschrumpft. Der Druck auf den Nerv verschwindet und Entzündungen bilden sich zurück“, erklärt Dr. Schneiderhan. pm

Tipps für den rückschonenden Frühjahrsputz

Scheint die Frühlingssonne durch die noch ungeputzten Fenster, steht für viele Menschen fest: Die Wohnung muss gründlich gesäubert werden. Allerdings lauern im Haushalt einige unangenehme Rückenfallen. Orthopäde Dr. Reinhard Schneiderhan, Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga e.V. zeigt auf, worauf man achten sollte, um den Rücken beim Säubern nicht zu überlasten.

• **Aufwärmen:** Auch wenn es komisch klingt: Nirgendwo lauern so viele Gefahren für die Wirbelsäule

wie im Haushalt. Deshalb ist es wichtig, sich vor der Hausarbeit aufzuwärmen, um den Rücken auf die kommenden Anforderungen vorzubereiten.

• **Richtig heben:** Schwere Gegenstände nicht mit rundem Rücken anheben. Stattdessen in die Knie gehen und die Last mit gestrecktem Rücken durch die Kraft der Beinmuskeln anheben.

• **Nicht über Kopf arbeiten:** Vom Boden aus auf Schränken Staub zu wischen, belastet den Nacken. Besser ist es, sich auf einen Schemel zu stellen und mit geradem

Rücken zu arbeiten. So entlastet man Nacken und Schultergürtel.

• **Aufrecht staubsaugen:** Krumme Haltung kann zu Schmerzen führen. Den Stab des Staubsaugers deshalb so hoch einstellen, dass man mit geradem Rücken staubsaugen kann.

• **Kraft einteilen:** Nicht zu viel auf einmal zumuten. Man sollte sich seine Kraft lieber einteilen, indem man die Aufgaben auf mehrere Tage verteilt. Sonst wird man unkonzentriert – und dann kann eine falsche Bewegung schnell zu Wirbelsäulenschäden führen. pm

Akupunktur

Naturheilpraxis für TCM
Begleiten, Vorbeugen, Behandeln
Akupunktur, Tuina, Kräuter
Heilpraktiker Ludwig Kneißl
86415 Mering, Tel. 0 82 33/94 81

Mobiler Brillenservice

Optik Petrak
Brillen, Lupen und Lesegeräte
Tel. 0821/512340
www.optik-petrak.de

Chirurgie

HANDCHIRURGIE & ÄSTHETIK

FACHPRAXIS DR. AIMEE SCHADT
Wankelstr. 1b, 86391 Stadtbergen
www.plastische-chirurgie-schadt.de
TEL: 0821 - 508 906 11

Coaching

DER COACH Aichach

Selbstbew., Persönlichkeitsentw., qualende Gedanken, festsitz. Emotionen u. Gewohnh., Sinnleere, Stress, Hochsensibilität, Druck ?
☎ 0151/12122220 www.klomfass-coach.de

Kinder- und Jugendcoach

Trainerin für Reflexintegration
ADHS, Legasth, Schulthemen, Angste
B. Büchler, Kissing ☎ 0172/9282720
www.kindercoach-buechler.de

Atemtherapie

Praxis f. Atempädagogik

Atemtherapie und Psychotherapie (HPG)
Mit dem Atem zu mehr Wohlbefinden!
Sabine Huiss ☎ 08 21/8 10 20 36
www.atempuls.de

Augenmedizin

Augentherapie

und Sehtraining
Bernadette Epp-Wöhrl
Heilpraktikerin / Sehtrainerin
Schaezlerstr. 38, 86152 Augsburg
☎ 0821/5082750

Ergotherapie

Ergotherapie Caramazza

Handtherapie, Neurofeedback
Oberbgrm.-Dreifuß-Str. 1, 86153 Augsburg
(neben City-Galerie) ☎ 0821/567 65 98
info@ergotherapie-caramazza.de

Homöopathie

Silvia Nuvoloni-Buhl, Ärztin

Lerchenfeldstr. 15
86845 Großaitingen
Telefon 08203/952883
www.homoeopathie-grossaitingen.de

Hörgeräte

Hörzentrum Böhler

Den Unterschied hören!
Halderstr. 29, 86150 Augsburg
Telefon: 0821/36101
Mo.-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 10-14 Uhr
E-mail: info@hoerzentrum-boehler.de
www.hoerzentrum-boehler.de
Neusäß/Schwabmünchen/Gersthofen

GRONDE SEHEN + HÖREN

Hörakustik im Schwabencenter,
in Bobingen - Bahnhofstraße 2,
in Stadtbergen - Wankelstraße 1,
in Schwabmünchen - Mindelheimer Str. 44
KOSTENLOSER Hörtest & Probetragen
mit neuester Anpassungstechnologie
0821/554447 www.optik-gronde.de

GRONDE SEHEN + HÖREN

Augenglasbestimmung & Sehanalyse,
CL-Anpassung ■ Augsburg ■ Stadtbergen
■ Bobingen ■ Schwabmünchen
☎ 0821/5047920 www.optik-gronde.de

iffland.hören

Augsburg - Stadtberger Str. 99
Tel. 08 21-51 59 23
Friedberg - Bahnhofstr.10
Tel. 0821-2 67 45 31
Mering - Münchener Straße 7
Tel. 08233-73.78.85
www.iffland-hoeren.de

Hypnose und Hypnotherapie

Hypnosestudio-Augsburg

Hypnose hilft! ☎ 08231-4018677
Rauchentwöhnung, Gewichtsabnahme
Blockadenlösen, Kinderwunsch
www.hypnosestudio-augsburg.de

Hypnose-Coaching

zum Abbau von Stress, Schlaflosigkeit,
Schmerzen, Allergien
mit Manuela Noder
immer Mittwoch von 10-18 Uhr
Ulmerstr. 21, 86356 Neusäß/Steppach
im Paradieserl-Centrum
Tel. 0160/1584321 Termine nach Vereinbarung (auch an anderen Wochentage mögl.)

Kinder- und Jugendmedizin

Dr.med.Johannes Weigel

Facharzt f. Kinder- und Jugendmedizin
Pädiatrischer Endokrinologe u. Diabetologe
Spezial. f. Hormonstörungen u. angeborene
Stoffwechselerkrank. b. Kindern u. Jugendl.
Konr.-Adenauer-Allee 33, 86150 Augsburg
0821-50862810, www.kinderarzt-weigel.de

Krankenkassen

AOK Bayern

Die Gesundheitskasse
Prinzregentenplatz 1
86150 Augsburg
Telefon 0821/3158-0
www.aok-augsburg.de

DAK-Gesundheit

Philippine-Welser-Str. 16
86150 Augsburg
Tel. 08 21/90 69 990
www.dak.de - service733000@dak.de

IKK Classic

Böheimstr. 8
86153 Augsburg
Telefon 0821/3158-0
www.ikk-classic.de

Logopädie

Gesundheitszent. ProVita

Hauptstr. 112, 86161 Augsburg
Kontakt: Sabine Gottschalk
☎ 08 21/59 70 50
info@gesundheitszentrum-provita.de

www.Logopädie-Hübner.de

www.logopaedie-kissing.de

Matratzenreinigung

MatratzenReinigung-Rickelmann

Hilfe bei Allergie - Asthma - Neurodermitis + Hygiene - Vor Ort + chemiefrei
www.matratzenreinigung-rickelmann.de
Bobingen • Telefon 08234/966635

Osteopathie

Dr.med.Harald Wunderle

Alpenstr. 28, 86159 Augsburg Telefon
0821/2586777 www.dr-wunderle.de

Pflegedienste

Ambulante Kranken- und Altenpflege "Sonnenschein"

Hauptstr. 62
86391 Stadtbergen-Leitershofen
☎ 0821/4339733
www.sonnenschein-team.de

Pflegeheime

CURANUM Seniorenresidenz
Senioren- und Pflegeheim Betreutes und
Wohnen. Am Webereck 6, 86157 Augsburg
☎ 0821 / 52 11-0, www.curanum.de

Radiologie

Mammograph.-Screening

Dr. med. Karin Flosdorf, Spezialistin für
Brustdiagnostik, Wilhelm-Hauff-Str. 34,
86161 Augsburg ☎ 08 21/55 30 33
www.brustdiagnostik-flosdorf.de

Sanitätshäuser

DRESCHER + LUNG

Sanitätshaus - Klausenberg 30
86199 Augsburg-Göggingen
Tel. 0821 / 90 07-0
www.drescher-lung.de

HERBERT GANTER GmbH

Ulmer Landstraße 315
86391 Stadtbergen
Tel. 0821/24070-0
www.orthopaediertechnik.de

Selbsthilfegruppen

mamazone

Frauen & Forschung
gegen Brustkrebs e.V.
Max-Hempel-Str. 3, 86153 Augsburg
0821/5213144, www.mamazone.de

Zahnheilkunde

Zahnarztpraxis Dr. Asta

Dr. Stom./Univ. Novi Sad
Karlst. 17 • 86150 Augsburg
08 21-50 93 80 • info@dr-asta.de
Wir sprechen: serbisch,italienisch,türkisch

dentakids

Zahnärzte für Kinder
Albert-Leidl-Str.6
86179 Augsburg
Tel. 0821/808 949 10

Jona-Zentrum

für Kinder- u. Jugendzahnheilkunde
Kinderzahnärztlicher Notdienst
Jeden Samstag 10-18 Uhr Bahnhofstr. 7;
86150 Augsburg Tel. 0821/4484770
info@kinderzahnarzt-augsburg.de

Dr. med. Dr. med. dent. MSc.

Alexander Mai
Master of Science Implantology
Spezialist für Zahnimplantate
Implantate ohne Skalpell
Albert-Leidl-Str. 6, 86179 Augsburg
Tel. 0821/80 89 49-0
www.dentavida.de

WWW.ZAHNAERZTE-AM- WITTELSBA-CHER-PARK.DE

Dr.H.Bunte • K.Faust • M.Wiesmaier
Moltkestraße 4, 86150 Augsburg
☎ 0821-597 47 30, geöffnet von Mo-Sa

Zahntechnik

Dental-Labor Huiss

Zert. Ganzheitlicher Zahnersatz
Augsburg, Hermannstr. 15
Landsberg, Alte Bergstr. 409
Donauwörth, Bäckerstr. 2
☎ 0821/517049 www.dental-huiss.de