

# Adressen für Ihre Gesundheit



Ratgeber Gesundheit

online unter [www.augsburger-allgemeine.de/sonderthemen](http://www.augsburger-allgemeine.de/sonderthemen)



Der Schulranzen sollte eine rutschfeste sowie ergonomische Form haben und auf dem Rücken getragen werden, nicht in der Hand.

Foto: Natallia Vintsik, stock.adobe.com

## Rückentraining mit Spaß

„Um Folgererscheinungen im Erwachsenenalter, wie etwa Bandscheibenvorfälle, zu verhindern, ist es wichtig, das Rückgrat bereits in jungen Jahren zu stärken“, erklärt Orthopäde Dr. Reinhard Schneiderhan. Er empfiehlt diese Übungen für Grundschulkinder.

- **Seilspringen zum Aufwärmen:** Entweder man wendet einfach die klassische Variante an oder man legt zwei Seile hüftbreit parallel auf den Boden und stellt sich dazwischen. Dann macht man Hampelmann-Sprün-

ge und hüpf mit gespreizten Beinen außerhalb der Seile und wieder zurück.

- **Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur:** Seitlich hinglegen und einen Ball zwischen die Knöchel klemmen. Mit dem oberen Arm abstützen, der Kopf liegt auf dem unteren Arm. Jetzt beide Beine mit dem Ball vom Boden abheben.
- **Kräftigung der Bauchmuskulatur:** Auf den Rücken legen und die Beine anwinkeln. Die Fersen drücken auf den Boden. Einen

Ball zwischen die Hände nehmen. Diesen nun in Richtung Knie schieben. Dabei gehen Kopf und Schulterblätter mit und der Ball darf die Beine nicht berühren.

- **Haltungstraining:** Sich aufrecht auf den Pezziball setzen und mit geradem Rücken auf und ab federn. Dabei hebt sich der Po jedes Mal leicht vom Ball ab. Als Variante hebt man dabei einen Arm oder – noch etwas schwieriger – einen Arm und das gegenüberliegende Bein an. Danach die Seiten wechseln. *pm/bif*

## Schwere Last auf kleinen Schultern

Mit der Einschulung beginnen besondere Belastungen für die Wirbelsäule. Experte Dr. Schneiderhan gibt Tipps für Kinderrücken

Die Einschulung läutet eine neue Lebensphase ein. Doch der tägliche Unterricht mit langen Sitzphasen und wenig Bewegung kann die Wirbelsäule stark belasten. Deshalb ist es wichtig, die stützende Muskulatur zu stärken und kontinuierlich für Ausgleich zu sorgen.

Viele Kinder verbringen heute fast den ganzen Tag im Sitzen: morgens in der Schule, später vor dem Computer oder Handy und zum Tagesabschluss nicht selten vor dem Fernseher. „Die Heranwachsenden bewegen sich schlicht zu wenig“, erklärt Orthopäde Dr. Reinhard Schneiderhan, Präsident der deutschen Wirbelsäulenliga. „Nach aktuellen Erkenntnissen hat bereits jedes zweite Kind im Grundschulalter deutliche Haltungsschwächen.“ Das Präventionsradar 2017 der DAK ergab, dass bereits

ler über Rückenschmerzen klagt. Durch das häufige Sitzen ist die Rücken- und Bauchmuskulatur nur schwach entwickelt, wodurch die Wirbelsäule nicht ausreichend stabilisiert werden kann. Die Folge sind Rückenschmerzen. Im vergangenen Schuljahr besuchten bundesweit 2,8 Millionen Kinder die Grundschule (Quelle: Destatis). Neben Büchern, Heften und Brotdose transportieren sie häufig auch ihre Turnsachen und -schuhe im Ranzen. „Eine gefüllte Schultasche sollte nicht mehr als zehn Prozent des Körpergewichts wiegen, vor allem wenn das Kind lange mit ihr unterwegs ist“, erklärt der Rückenexperte. „Denn durch zu schweres Gepäck kommt es zu Fehlbelastungen. Die Schüler beugen sich dann beim Laufen weit nach vorne – und das begünstigt Rückenschmerzen.“ Um Beschwer-

den vorzubeugen, ist es daher wichtig, immer nur die Sachen für einen Schultag einzupacken und die Sportbekleidung in einem Extrabeutel mitzunehmen.

Bereits beim Kauf des Tornisters können Eltern einige Dinge beachten: Er sollte individuell verstellbare Trageriemchen haben. Eine gepolsterte Rückwand erhöht den Tragekomfort. Und eine rutschfeste und ergonomische Form entlastet den Rücken. „Doch, auch der ergonomischste Ranzen bringt nichts, wenn man ihn nur in der Hand trägt“, so Dr. Schneiderhan. „Der Tornister gehört auf beide Schultern. Einseitiges Tragen belastet die Wirbelsäule.“

### Aktivität ist Trumpf

„Wenn Kinder heute bei der Einschulungsuntersuchung über einen Schwebelbalken balancieren sollen, fällt etwa die Hälfte herunter“, weiß der

Orthopäde. Viele motorische Fähigkeiten, die früher ganz selbstverständlich beherrscht wurden, werden heute im Alltag zu wenig geschult. Und diese sind auch für eine gesunde Wirbelsäule entscheidend. Um flexibel zu bleiben, braucht der Rücken Bewegung. Regelmäßige körperliche Aktivität ist der Grundbaustein für eine gesunde Wirbelsäule.

„Wie sich Kinder bewegen und welchen Sport sie betreiben, ist eigentlich egal“, so der Rückenexperte. „Hauptsache sie sind in Bewegung, es macht ihnen Spaß und sie machen es regelmäßig.“ Auch Straßenspiele wie Seilspringen, Kästchenhüpfen, Fangen oder Gummitwist sind gesund. Ein Kind, das sich viel bewegt und eine ausreichend kräftige und ausdauernde Muskulatur besitzt, entwickelt mit großer Wahrscheinlichkeit keine Rückenprobleme. *pm/bif*

### Akupunktur

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

### Alternative Heilverfahren

**Intuition** – der Schlüssel zur mentalen und körperlichen Gesundheit.  
Gesundheits- und Lebensberatung aus Sicht der Naturheilkunde und ganzheitlichen Medizin.  
[www.facebook.com/EhlerPatrick](http://www.facebook.com/EhlerPatrick), Tel.: 01 76/68 31 06 23

**Kinesiologie u. Persönlichkeitscoaching für Kinder und Erwachsene**  
Jakoberstraße 5, 86152 Augsburg  
☎ 01 71/6 32 68 81  
[www.angelahartmann.de](http://www.angelahartmann.de)

### Augenmedizin

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

### Mobiler Brillenservice

Optik Petrak  
Brillen, Linsen und Lesegeräte  
Tel. 0821/512340  
[www.optik-petrak.de](http://www.optik-petrak.de)

### Coaching

### DER COACH Aichach

Selbstbew., Persönlichkeitsentw., quälende Gedanken, festsitz. Emotionen u. Gewohnh., Sinnleere, Stress, Hochsensibilität, Druck ?  
☎ 0151/12122220 [www.klomfass-coach.de](http://www.klomfass-coach.de)

### DER COACH

für Kinder und Jugendliche  
Handysucht, Schuldruck, Pubertät, Mobbing, Hass, Frust.  
☎ 0151/12122220 [www.klomfass-coach.de](http://www.klomfass-coach.de)

### Ergotherapie

### Ergotherapie Caramazza

Handtherapie, Neurofeedback  
Oberbgm.-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](http://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](mailto:info@hoerzentrum-boehler.de)  
[www.hoerzentrum-boehler.de](http://www.hoerzentrum-boehler.de)  
Neusäß/Schwabmünchen/Gerstshofen

**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](http://www.optik-gronde.de)

**GRONDE SEHEN + HÖREN**  
Augenglasbestimmung & Sehanalyse,  
CL-Anpassung ■ Augsburg ■ Stadtbergen  
■ Bobingen ■ Schwabmünchen  
☎ 0821/5047920 [www.optik-gronde.de](http://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](http://www.iffland-hoeren.de)

### Hypnose und Hypnotherapie

### Hypnosestudio-Augsburg

Hypnose hilft! ☎ 08231-4018677  
Rauchentwöhnung, Gewichtsabnahme  
Blockadenlösen, Kinderwunsch  
[www.hypnosestudio-augsburg.de](http://www.hypnosestudio-augsburg.de)

### 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](http://www.kinderarzt-weigel.de)

### Krankenkassen

### AOK Bayern

Die Gesundheitskasse  
Prinzregentenplatz 1  
86150 Augsburg  
Telefon 0821/3210  
[www.aok-augsburg.de](http://www.aok-augsburg.de)

### DAK-Gesundheit

Philippine-Welser-Str. 16  
86150 Augsburg  
Tel. 08 21/90 69 990  
[www.dak.de](http://www.dak.de) - [service733000@dak.de](mailto:service733000@dak.de)

### IKK Classic

Böheimstr. 8  
86153 Augsburg  
Telefon 0821/3158-0  
[www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de)

### Logopädie

[www.Logopädie-Hübner.de](http://www.Logopädie-Hübner.de)

[www.logopaedie-kissing.de](http://www.logopaedie-kissing.de)

### Matratzenreinigung

### MatratzenReinigung-Rickelmann

Hilfe bei Allergie - Asthma - Neurodermitis + Hygiene - Vor Ort + chemiefrei  
[www.matratzenreinigung-rickelmann.de](http://www.matratzenreinigung-rickelmann.de)  
Böbingen • Telefon 08234/966635

### Pflegedienste

### Ambulante Kranken- und Altenpflege "Sonnenschein"

Hauptstr. 62  
86391 Stadtbergen-Leitershofen  
☎ 0821/4339733  
[www.sonnenschein-team.de](http://www.sonnenschein-team.de)

### Pflegeheime

**CURANUM Seniorenresidenz** Senioren- und Pflegeheim Betreutes und rüstiges Wohnen. Am Webereck 6, 86157 Augsburg  
☎ 0821 / 52 11-0, [www.curanum.de](http://www.curanum.de)

### Sanitätshäuser

### DRESCHER + LUNG

Sanitätshaus - Klausenberg 30  
86199 Augsburg-Göggingen  
Tel. 0821 / 90 07-0  
[www.drescher-lung.de](http://www.drescher-lung.de)

### HERBERT GANTER GmbH

Ulmer Landstraße 315  
86391 Stadtbergen  
Tel. 0821/24070-0  
[www.orthopaedietechnik.de](http://www.orthopaedietechnik.de)

### Sanitätshaus Hilscher

Karlstr. 12, 86150 Augsburg  
Tel. 0821-4551040  
[www.hilscher.de](http://www.hilscher.de)  
Mo.-Fr. 9.00-18.00, Sa. 9.00-13.00

### Selbsthilfegruppen

### mamazone

Frauen & Forschung  
gegen Brustkrebs e.V.  
Max-Hempel-Str. 3, 86153 Augsburg  
0821/2684191-0, [www.mamazone.de](http://www.mamazone.de)

### Zahnheilkunde

### Zahnklinik AMEDIS

Willy-Brandt-Platz 1 (City Galerie)  
86153 Augsburg  
Telefon: 0821/50 89 55 0  
Mo-Fr: 7-21h, Sa, So, u. Feiertage 9-18h

### Zahnarztpraxis Dr. Asta

Dr. Stom. / Univ. Novi Sad  
Karlstr. 17 • 86150 Augsburg  
08 21-50 93 80 • [info@dr-asta.de](mailto: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](mailto: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](http://www.dentavida.de)

### WWW.ZAHNAERZTE-AM- WITTELSBACHER-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](http://www.dental-huiss.de)