

Fast 300 Termine bei Chefärzten und Spezialisten: Großes Finale unserer Gesundheitsserie

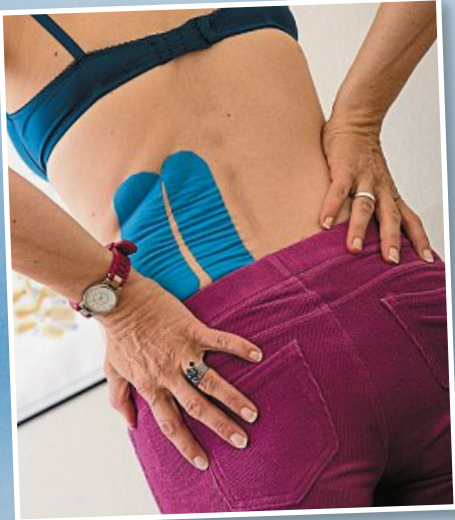
**D**eutschland hat Rücken – mindestens jeder Zweite klagt immer mal wieder über Beschwerden, besonders oft im Bereich der Lendenwirbelsäule. Wenn sich die lästigen Schmerzen im wahrsten Sinne des Wortes festsetzen, dann kann ein Rat von einem erfahrenen Spezialisten Gold wert sein. Gerade bei Rückenerkrankungen ist eine zweite Meinung sehr häufig gefragt – denn die hitzige öffentliche Debatte über die hohe Zahl an Operationen an der Wir-

belsäule verunsichert viele Patienten. Sie haben jetzt die Möglichkeit, sich für ein Beratungsgespräch mit einem konservativen Wirbelsäulen-Spezialisten vormerken zu lassen – egal wie Sie versichert sind (siehe Text im Kreis unten)! Diese Folge bildet den Abschluss der großen tz-Gesundheitsserie, bei der wir unseren Lesern fast 300 Termine bei Chefärzten und Spezialisten vermittelt haben.

ANDREAS BEEZ

Mit der **tz** zum Top-Arzt **HEUTE**

# Das hilft Ihrem Rücken

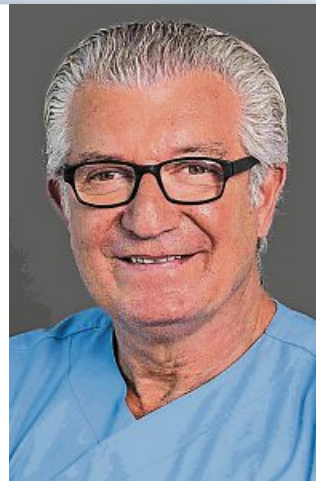


## Dr. Martin Marianowicz Eigenbluttherapie stützt Ihren Körper

Wirbelsäulen-Spezialist und Chef des Marianowicz-Medizin-Zentrums in München

Telefon: 089/41 11 85 90  
www.marianowicz.de  
E-Mail: info@marianowicz.de

■ **Der Experte und sein Team:** Dr. Marianowicz gilt als erfahrener Wirbelsäulen-Spezialist und einer der schärfsten Kritiker eines Gesundheitssystems, in dem seiner Einschätzung nach viel zu viele Patienten unnötig unter dem Messer landen. Mit seinem Team setzt er auf eine multimodale Schmerztherapie aus verschiedenen Bausteinen, die neben modernen minimalinvasiven Behandlungstechniken eine Reihe von klassisch-konservativen und alternativen Heilmethoden miteinbezieht.  
■ **Seine ermutigende Nachricht:** 80 Prozent aller Rückenoperationen sind überflüssig. Selbst chronische Rückenschmerzen lassen sich mit einer gezielten multimodalen Schmerztherapie innerhalb von sechs Wochen bessern.  
■ **Sein Gesundheitstipp:** Unbedingt regelmäßig Sport machen! Ihr Rücken braucht Ihre



Unterstützung. Für mich ist der Cross-trainer das beste Gerät, um den Rücken zu stärken. Ich trainiere regelmäßig damit und beuge so Rückenschmerzen vor.  
■ **Neue Erkenntnisse und Therapien:** Neue sogenannte bioregenerative Therapien wie Stammzell- und/oder Eigenblutbehandlungen können sehr vielen Patienten helfen. Die Eigenbluttherapie gilt als sehr effektiv und nebenwirkungsarm. Sie bewirkt, was der Körper gerade nicht aus eigener Kraft schafft: die Entzündung im Gelenk zu beseitigen, die körpereigenen Reparaturmechanismen zu aktivieren und die Schmerzen zu lindern. Durch dieses schonende und minimalinvasive Verfahren lässt sich in vielen Fällen der Einsatz eines künstlichen Gelenks deutlich hinauszögern oder sogar ganz vermeiden.

## Dr. Reinhard Schneiderhan Stenosen heilen oft auch ohne OP

Wirbelsäulen-Spezialist und Chef der Praxis-Klinik Dr. Schneiderhan & Kollegen

Telefon: 089/6 14 51 00  
www.orthopaede.com  
E-Mail: info@orthopaede.com

■ **Der Experte und sein Team:** An den Standorten in Taufkirchen und am Münchner Amira-platz nahe dem Odeonsplatz steht eine fachübergreifende Schmerztherapie für Rückenpatienten im Mittelpunkt. Dabei setzt das zwölfköpfige Ärzte-Team um den erfahrenen Wirbelsäulen-Spezialisten Dr. Schneiderhan auf maßgeschneiderte Behandlungskonzepte. Die Philosophie dabei: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich.“ Die Praxisklinik gilt auch als überregional bekannte Adresse für Patienten, die sich eine zweite Meinung einholen wollen.  
■ **Seine ermutigende Nachricht:** In den al-



lermeisten Fällen können wir den Patienten ohne OP und stattdessen mit schonenden, minimalinvasiven Therapien helfen.  
■ **Sein Gesundheitstipp:** Machen Sie jeden Tag direkt nach dem Aufstehen ein Rücken-Dehnungsprogramm. Wenn Sie täglich nur zehn Minuten investieren, können Sie Verkürzungen der Muskulatur, Fehlstellungen und Verspannungen vermeiden.  
■ **Neue Erkenntnisse und Therapien:** Immer wieder hören Patienten mit einer Spinalkanalstenose von ihren Ärzten, es helfe nur noch eine OP. Das trifft oft gar nicht zu, denn ein Großteil der Spinalkanalstenosen ist kombiniert – das heißt: Es liegt eine Bedrängung der betroffenen Nervenwurzel von vorne durch die Bandscheibe vor sowie zusätzlich eine Bedrängung von hinten durch störende knöcherne Anlagerungen. Hier kann in den meisten Fällen ein minimalinvasives Verfahren wie die Bandscheiben-Laserbehandlung oder die minimalinvasive Wirbelsäulenkatheter-Behandlung zum Erfolg führen.

### So machen Sie mit

Schreiben Sie uns bis spätestens Dienstag, 8 Uhr, eine E-Mail an:

[arzttermine@tz.de](mailto:arzttermine@tz.de)

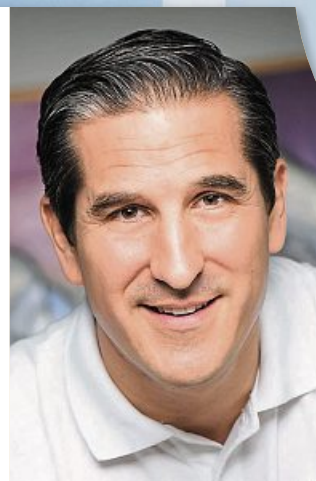
Bitte geben Sie den Spezialisten an, bei dem Sie gerne einen Termin hätten. Wir freuen uns auf Ihre Telefonnummer und eine kurze Info, worum es bei Ihnen geht. Wenn es mit Ihrem Termin klappt, geben die Ärzte Ihnen zeitnah Bescheid.

## Dr. Felix Söller Sanfte Techniken gegen den Schmerz

Wirbelsäulen-Spezialist im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) im Helios am Olympiapark

Telefon: 089/15 92 77 0  
www.mvz-im-helios.de  
E-Mail: info@drsoeller.de

■ **Der Experte und sein Team:** In der Praxisklinik werden jährlich über 25 000 Patienten ambulant und über 400 stationär behandelt. Dr. Söller therapiert vor allem akute und chronische Wirbelsäulenerkrankungen.  
■ **Seine ermutigende Nachricht:** Moderne Untersuchungsmöglichkeiten wie die Kernspintomographie, Muskelfunktionsanalysen und statische Wirbelsäulenvermessungen ermöglichen es Rücken-Spezialisten, sich einen Gesamtüberblick über die Beschwerden des Patienten und über mögliche Ursachen zu verschaffen. Auf der Basis einer professionellen Diagnostik gibt es heute eine breite Palette von Therapiemöglichkeiten, um auch bei starken Beschwerden effektiv helfen zu können.  
■ **Sein Gesundheitstipp:** Die beste Vorsorge



vor Rückenschmerzen ist regelmäßiges Training. Ich persönlich schwöre auf Lagree-Training, das aus den USA stammt. Dabei macht man gezielte Übungen mit Geräten. Übungen wie Ausfallschritte oder Kniebeugen werden gegen den genau austarierten Widerstand der Maschine ausgeführt. Viele Elemente der Geräte sind beweglich, sodass neben Muskelkraft auch das Gleichgewicht trainiert wird.  
■ **Neue Erkenntnisse und Therapien:** Bei der Therapie von Wirbelsäulenerkrankungen lässt sich eine klassische OP in den meisten Fällen vermeiden. Als Alternativen stehen minimalinvasive Verfahren wie Injektionen oder Schmerzbehandlungen mit Kathetern sowie schonende endoskopische Eingriffe zur Verfügung.

## Dr. Christian Schneider Gezielte Übungen

Wirbelsäulen-Spezialist im Orthopädie Zentrum Theresie in München

Telefon: 089/55 27 60 20  
www.oz-theresie.de  
E-Mail: praxis@oz-theresie.de

■ **Der Experte und sein Team:** Dr. Schneider hat viel Erfahrung mit der Behandlung von Rückenpatienten und betreut auch Leistungssportler. Der erfahrene Orthopäde ist seit 2006 Olympiarzt der deutschen Mannschaft, leitender Verbandsarzt des Bob- und Schlittenverbandes von Deutschland. 2018 wurde er von den sportmedizinischen Fachgesellschaften zum Sportarzt des Jahres ernannt.  
■ **Seine ermutigende Nachricht:** Durch wissenschaftliche Forschung aus der Zusammenarbeit mit Leistungssportlern gewinnen Experten immer mehr Erkenntnisse, um Rückenpatienten erfolgreich behandeln zu können.  
■ **Sein Gesundheitstipp:** Bewegung ist das A & O. Ver-



folgen Sie doch einfach mal mit einer App für Ihr Smartphone, wie viele Schritte bzw. welche Gehstrecke Sie am Tag zurücklegen und versuchen dann, Ihren Bewegungsradius stetig etwas zu erweitern. Ganz wichtig: Egal, für welche Art von Bewegung Sie sich entscheiden – es kommt vor allem darauf an, dass Sie dabei Spaß haben!  
■ **Neue Erkenntnisse und Therapien:** Einfache, aber gezielte Trainingsübungen insbesondere auf einem instabilen Untergrund wirken effektiv gegen Rückenschmerzen – das hat das Netzwerk *MiSpEx* in mehreren umfassenden wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Auf der Internetseite des Netzwerks [www.mispex.de](http://www.mispex.de) gibt es auch Trainingstipps und Übungen. Die Behandlung von Rückenschmerzen gelingt am besten im Team – mit dem Patienten, mit Ärzten und Physiotherapeuten. Nur wenn der Patient gut aufgeklärt und motiviert ist, kann der Behandlungsweg auch erfolversprechend sein.

### Ende der Serie