

Taping

Zur Regenerierung der Muskeln und Bändern werden oft homöopathische Methoden angewandt. Dabei sind uns die Asiaten seit Jahren voraus. ☺


Bunte Bänder aus Japan haben einen neuen Stellenwert bei den Sportlern bekommen. Sie werden bei Überbelastung der Bänder, zur Stabilisierung der Muskeln und zur Behandlung von leichten Verletzungen angewandt. Es ist nachgewiesen, dass die Schwellung bzw. eine verbesserte Heilung erreicht werden kann, da diese Behandlung das Lymphsystem beeinflussen. Bei Sportlern wirkt Taping, um eine schnellere Regeneration der Muskeln durch die starke sportliche Belastung wieder herzustellen. Es beschleunigt den Abfluss von Stoffwechselzwischenprodukten und somit wird eine schnellere Heilung beeinflusst.

Wichtig ist aber, dass die Tapeanlage optimal angewendet wird. Muskeln sind in Bewegung und dies muss beim Anlegen eines Tapeverbandes in den Bewegungsabläufe integriert werden. Eine ganzheitliche Untersuchung und eine sachgemäße Ausführung ist daher sehr wichtig.

(Manuela Torka im Oktober Lichtmangel, Depression)

Mit zunehmendem Alter steigt die Gefahr zu stürzen. Ein Sturz im Alter kann jedoch schwerwiegende Folgen haben.

Die meisten Unfälle passieren nicht auf der Straße, sondern in der eigenen Wohnung. Deshalb sollten Sie, um das Sturzrisiko in den eigenen vier Wänden zu reduzieren, einige Maßnahmen ergreifen um Stolper- und Sturzfallen zu beseitigen.

- Verzichten Sie auf dicke Teppiche.
- Keine Gegenstände herumliegen lassen, von herumstehende Schuhe geht eine erhebliche Sturzgefahr aus. 
- Treppen mit Teppichfliesen rutschticher machen.
- Erste und letzte Treppe kennzeichnen.
- Treppen mit Handläufen an beiden Seiten ausstatten.
- Achten Sie auf ausreichende Beleuchtung.
- Lichtschalter mit Bewegungsmelder oder Nachtlichter, sorgen auch nachts für ausreichende Beleuchtung.
- An Badewanne, Dusche und Toilette Haltegriffe anbringen.
- Keine Leitern oder ähnliches benutzen.
- In der Dusche einen Duschhocker benutzen.
- Tragen Sie stabile und feste Schuhe (auch zu Hause).

(C.Konnerth)

Bewegung, Wundermittel

1) Bewegung ist Leben. Stillstand gibt es nicht. Alles ist in Bewegung. Wir sind als aktive Wesen auf der Erde zu Menschen geworden. Leider fehlen heutzutage Angebote und Motivationskampagnen. Im Gegenteil ist die Werbung für Konsumgüter und Sucht erzeugende, aber gewinnbringende Produkte reichlich vorhanden.**2)** Übergewicht ist ein unvorteilhafter Faktor für die Gesundheit. Zur Veranschaulichung, vergleiche man sich: wie schwer bin ich heute und wie war ich als 18- Jähriger. Resultat: sicher 10, 20, oder 30 Kg-Differenz. Diese Kilogramm Differenz im Körper verteilt, beeinträchtigt den Stoffwechsel in hohem Maß und verursacht das sogenannte Metabolische Syndrom, das besagt: hoher Zucker, hohes Fett, hoher Blutdruck u.a., belastet das gesamte Kreislaufsystem: Lungen, Herz, Gefäße, etc. **3)** Übergewicht ist außerdem eine außergewöhnliche mechanische Dauerbelastung für fast alle Gelenke. Stellen Sie sich vor: tragen Sie diese o.g. Kg-Differenz (10, 20 ,30 Kg) dauerhaft auf den Schultern! Ich will sagen: durch das Übergewicht werden die Fuß-, Sprung-, Knie-, Hüftgelenke und der Organismus übermäßig belasten. Schmerzen und arthrotische Erscheinungen an den Gelenken werden hervorgerufen oder verstärkt. Auch die Wirbelsäule wird in mit Leidenschaft gezogen. Außer den Schmerzen, kann es auch zu mehreren Bandscheibenvorfällen kommen (die Bandscheiben sind Polsterelemente zwischen den Wirbelkörpern, die durch Übergewicht regelrecht zerquetscht werden). **4)** Das was mit Verschleißerscheinungen gesagt werden will, ist ein Sammelsurium, das alles oder nichts sagt. Wie alles im Leben, so auch im Körper, ist alles im Begriff der Veränderung, so auch die Gelenke. **5)** Ruhe ist nur in Ausnahmefällen angebracht, aber Bewegung ist bei beinahe allen Erkrankungen und allen ihren Stadien zu empfehlen. Es kommt nur auf die Dosis an.

6) Es gibt eine neue Studie, die zeigt wie wundersam die Bewegung wirkt. Es wurden zwei Gruppen von Leuten mit etwa gleichen Konditionen gebildet. Die eine Gruppe durfte Couchpotato- Tage ruhen. Die andere darf regelmäßigem Sport machen. Bei beiden Gruppen wurde Blut abgenommen. Siehe da: bestimmte Leukotriene (Entzündungsmediatoren, d.h. an Entzündungsprozessen beteiligt) hatten sich bei den `Bewegten` gebildet. Was bewirken sie? So kann man sich dies am Beispiel eines Kniegelenkes mit Arthritis vorstellen: Die Makrophagen, eigene Körperzellen bei Entzündungen werden aktiv werden, sind wie Bauarbeiter, die fleißig beschädigte Knorpel an der Gelenkwände ausräumen. Dann die Zellen mit Leukotrienen, die reparieren diese beschädigte Stellen. Eine Sensation. Früher wurde gesagt, dass Bewegung gut für die Muskel ist, später auch gut für das Herz und vor ein paar Jahren ist auch gut für einen hellen Kopf. Jetzt ist wissenschaftlich bewiesen: Bewegung kann aktiv Heilungsprozesse in den Gelenken in Gang setzen. Was tun? Wir beraten Sie gerne. Diesbezüglich führen wir in unsere Praxis einen Vortrag über Ernährung am 13.10.2016 um 19 Uhr in der Praxis durch. Sollten Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte unter der Telefonnummer 0911 / 335569 an.

(Dr.POLOLEON)

Liebe Patienten,

Vom **12.09. bis 23.09.2016** ist Herr Doktor Polo Leon im Urlaub.

Wir möchten jedoch hinweisen, dass die Praxis von einer Mitarbeiterin, Frau Torka oder Frau Konnerth, besetzt ist.

Sie sind jederzeit während der Sprechstunde Ihr Ansprechpartner.

Ab dem 26.09.2016 sind wir wieder für Sie
(A.Kwiatkowska)

