

Der Osteoporose ein Schnippchen schlagen



Gesundheitsvorsorge und Behandlungen im VITALIS Ärzte- und Therapiezentrum Weiden

Osteoporose ist eine Stoffwechselerkrankung des Knochens

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt Osteoporose zu den zehn häufigsten Volkskrankheiten. Mehr als acht Millionen Menschen in Deutschland, davon etwa 30 Prozent der Frauen, sind betroffen bzw. zählen zu der Risikogruppe. Dabei steigt die Wahrscheinlichkeit, an Osteoporose zu erkranken, mit dem Alter. Risikogruppe Nr. 1 sind Frauen nach der Menopause: Sieben Prozent aller Frauen in Deutschland im Alter von 55 Jahren haben bereits Osteoporose, im Alter von 80 Jahren zeigen bereits 19 Prozent Anzeichen dieser Stoffwechselstörung.

Osteoporose ist aber kein Frauenleiden: etwa jeder fünfte Mann ist erkrankt oder gefährdet.

Vielfältige Ursachen

Neben erblicher Veranlagung und Alter spielen auch Risikofaktoren eine Rolle. Zum Beispiel Untergewicht, Bewegungsmangel, Kalziummangel, Alkohol, Rauchen, frühes Einsetzen der Wechseljahre verbunden mit nachlassender Hormonproduktion und Medikamente wie Antiepileptika, Cortison oder Schilddrüsenhormone erhöhen die Erkrankungswahrscheinlichkeit.

Symptome beachten

Osteoporose bleibt lange unemerkt. Dumpfe Rückenschmerzen können erste Anzeichen sein. Weitere Symptome sind Knochenbrüche ohne erkennbare Ursachen (Spontanfrakturen) oder das Zusammensinken der Wirbelkörper, was die Ausbildung von Rundrücken bzw. eine Abnahme der Körpergröße zur Folge haben kann.

Diagnose durch Knochendichtemessung

Um eine Osteoporoseerkrankung festzustellen, ist die Bestimmung der Knochendichte (Osteodensitometrie) die gezielteste und sicherste Untersuchung. Die Messung zeigt den Mineralsalzgehalt der Knochen. Auch eine Computertomografie oder eine Ultraschallmessung kann Klarheit schaffen.

Vorbeugung und Behandlung

Früherkennung und eine möglichst schnelle Behandlung sind bei der Osteoporose von entscheidender Bedeutung. Bewegung, Gymnastik und eine Kalzium- und Vitamin D-reiche Ernährung wirken vorbeugend. Das VITALIS Ärzte- und Therapiezentrum Weiden berät Sie fachkundig und vereint alle Kompetenzen von der

Diagnose über Präventivpräparate und Medikamente, Physiotherapie, Bewegungsschulung und technische Hilfsmittel unter einem Dach.



In diesem VITALIS-Journal lesen Sie ...



„Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung.“

Mehr auf Seite 2.



Moderne Orthesen steigern das Wohlbefinden durch eingebaute Therapiefunktion.

Mehr auf Seite 2.



14 Jahre Vitalis in Weiden. Von den Anfängen zum modernen Ärzte- und Therapiezentrum. Ein Interview mit dem Initiator Helmut Kick.

Mehr auf Seite 3.



Fitnessprogramm und Kurzurlaub im VITALIS Fitness- und Rehasport - und die Krankenkasse zahlt dazu.

Mehr auf Seite 4.

Information

Mikro-Nährstoffe gegen Osteoporose

Neben Calcium und Vitamin D sind auch Magnesium, die Vitamine C und K, die Spurenelemente Zink, Kupfer, Mangan, Silicium und andere Mikro-Nährstoffe wichtig, um einer Osteoporose vorzubeugen oder eine Behandlung zu unterstützen.

Wussten Sie, dass

... bis etwa zum 35. Lebensjahr mehr Knochenmasse aufgebaut wird als abgebaut?

... zwischen dem 35. und 50. Lebensjahr ein Gleichgewicht zwischen Knochenaufbau und -abbau besteht, danach schwindet die Knochenmasse und Osteoporose kann entstehen.

... Silizium (Kieselerde) nicht nur für Haut, Haare und Nägel gut ist, sondern auch für gesunde Knochen und Knorpelmasse?

... Schüßler Salze bei Osteoporose unterstützend eingesetzt werden können?

... die Knochen Entspannung lieben? Zum Beispiel in Form von Ölen, Massagen u.a.

... ausreichend Kalzium und Vitamin D Knochen in gutem Zustand erhalten? Sonnenlicht lässt unseren Körper Vitamin D produzieren, Kalzium steckt in Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukten.



„Früherkennung und eine möglichst schnelle Behandlung sind bei der Osteoporose von entscheidender Bedeutung.“

Ihrer Gesundheit zuliebe für Sie da:



Physiotherapiepraxis
Kick - Bitterer - Prill
Vohenstraußer Straße 17
92637 Weiden i. d. OPf.
Telefon 09 61 - 3 20 22

VITALIS Fitness- und
Rehasport
Vohenstraußer Straße 17
92637 Weiden i. d. OPf.
Telefon 09 61 - 3 20 23
www.vitalis-weiden.de



VITALIS Apotheke
Vohenstraußer Straße 17
92637 Weiden i. d. OPf.
Telefon 09 61 - 4 01 80 62
www.vitalis-apotheke-weiden.de



Riedel Sanitätshaus
Vohenstraußer Straße 17
92637 Weiden i. d. OPf.
Telefon 09 61 - 4 01 84 64



Johanna Schmidt-Wohlfart

informiert Ihre Kundinnen und Kunden gerne, wann Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sind.

Tipp: Schüßler-Salze

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler entdeckte die gesundheitsfördernde Wirkung vieler Mineralsalze, die durch Verdünnungsprozesse für die Aufnahme durch die Körperzellen aufgeschlüsselt werden. Schüßler-Salze unterstützen bei einer Vielzahl von Krankheiten, u.a. auch bei Osteoporose. Die Vitalis-Apotheke empfiehlt zur Osteoporose-Vorbeugung und -Behandlung eine Kombination der Mineralstoffe 1, 2, 7, 9 und 11 in bestimmten Mengenverhältnissen.

Diese Schüßler-Salze ergänzen und fördern die Wirkung der altbekannten Calcium-Präparate. Durch Abänderung der Mengenverhältnisse und Zusatz anderer Mineralstoffe kann auch auf individuelle Beschwerden eingegangen werden.

Die VITALIS-APOTHEKE berät Sie gerne.

Wann Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sind

In der VITALIS- Apotheke erhalten Sie Informationen aus erster Hand

„Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung.“ Schon Hippokrates, der Vater der Medizin, erkannte vor 2500 Jahren, wie wichtig die richtige Ernährung für die Gesundheit der Menschen ist. In gewissen Lebensumständen jedoch ist eine ausgewogene Nahrungszufuhr nicht immer möglich. Dann können sinnvoll eingesetzte Nahrungsergänzungsmittel wertvolle Unterstützung leisten.

Wer sich ausgewogen ernährt, liefert dem Körper alle Vitamine und Vitalstoffe, die er für einen funktionierenden Stoffwechsel braucht. Dazu zählen frisches Obst und Gemüse, die Mikro-Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe in ausreichender Menge liefern. Wer zudem lieber Vollkornprodukte isst und auf die richtigen Mengen an Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten im Speiseplan achtet, hat schon viel für seine Gesundheit getan. Linus Pauling (1901 – 1994), der Begründer der Ernährungsmedizin betonte, dass „Vitalstoffe, insbesondere Vitamine, den Organismus vor chronischen Erkrankungen schützen und sogar lebensverlängernd wirken können.“

50 bis 60 Prozent aller Krankheiten wie Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Gicht, Bluthochdruck, Adipositas,

Arteriosklerose, Gelenkbeschwerden, Rheumatische Erkrankungen und Bindegewebsstörungen sind ernährungsbedingt! So kann eine Mangelernährung zum Beispiel bei älteren Menschen entstehen, weil die Mobilität sinkt, das Einkommen anstrengender wird und nicht mehr jeden Tag frische Waren in den Kochtopf wandern. Das gleiche gilt für Jugendliche, die sich häufig mit Fastfood und Cola-Getränken begnügen. Wer Medikamente einnimmt, sollte zudem beachten, dass für deren Abbau im Körper bestimmte Mineralstoffe oder Vitamine nötig sind. So ist bekannt, dass die jahrelange Einnahme der Antibaby-Pille zu einem Mangel an B-Vitaminen führt. Auch Menschen, die unter besonderen Anforderungen stehen, wie Manager, Frauen mit Doppelbelastung, Studenten in der Prü-

fungsphase u. v. m. können von der ergänzenden Einnahme der jeweils wichtigen Vitalstoffe profitieren. „Eine gesunde Ernährung ist der Idealfall, aber in gewissen Lebenssituationen nicht immer zu erreichen“, betont Johanna Schmidt-Wohlfart von der Vitalis-Apotheke in Weiden. „Dann machen Nahrungsergänzungsmittel Sinn, und zwar in der jeweils zum Alter, der Grunderkrankung oder der Medikamenteneinnahme passenden Kombination und Dosierung.“ So rät die Apothekerin, die eine Zusatzausbildung im Bereich der Angewandten Ernährungsmedizin absolviert hat, zum gezielten Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln, um Beschwerden und Erkrankungen zu lindern und Gesundheit und Vitalität zu erhalten. Wichtig ist dabei in jedem Fall die individuelle und qualifizierte Beratung in der Apotheke.

„Knochengesunde“ Ernährung

- Viel Gemüse, frisch oder tief gefroren
- Wenig Kohlenhydrate und Zucker
- Den Proteinkonsum reduzieren
- Übersäuerung vermeiden
- Auf Fertiggerichte, Cola-Getränke und Wurstwaren weitgehend verzichten.

Besonders wichtig ist in jungen Jahren die ausreichende Versorgung mit Calcium, das in den Knochen eingebaut wird. Der Calcium-Gehalt der Knochen in jungen Jahren bestimmt mit über Zeitpunkt und Schwere einer möglichen späteren Osteoporose.



Meisterstücke für mehr Lebensqualität

Moderne Orthesen steigern das Wohlbefinden durch eingebaute Therapiefunktion

Ein Auge für Details braucht Orthopädietechnikmeister Sandro Witt. Denn: die Prothese muss passen. Sie darf nicht zwicken, schließlich soll sie dem Träger wieder mehr Lebensqualität geben. In der orthopädischen Werkstatt im Sanitätshaus Riedel arbeitet Sandro Witt mit Gips, Kunststoff, Metallen oder Holz. Millimeterarbeit. Die verschiedensten Heil- und Hilfsmittel fertigt er selber an. Mit dem Ergebnis ist Witt erst dann zufrieden, wenn der Patient sich wohlfühlt.

Die moderne Orthopädietechnik ermöglicht, die Leistungskraft des menschlichen Körpers aufrecht zu erhalten. Bei körperlichen Beeinträchtigungen, Problemen des Haltungs- und Bewegungsapparates oder bei Behinderung verbessert eine Vielzahl von medizinischen Hilfsmitteln die Lebensqualität. So auch bei Osteoporose. Die Orthesenbehandlung durchbricht den für die Osteoporose typischen Teufelskreis aus Muskelabbau und Knochenabbau. Mit wirbelsäulenaufrichtenden Orthesen wird die Körperhaltung verbessert und zusätzlich der Schmerz verringert.

Das Team von Orthopädietechnik Riedel empfiehlt bei Osteoporose zwei Arten von Orthesen: zum

einen Aktivmieder, zum anderen Rückenschienen mit Gurtsystem. Das Aktivmieder stützt die Wirbelsäule und verbessert die Körperstatik. Dadurch werden Kreuz- und Rückenbeschwerden vermindert. Rückenorthesen waren bisher eher dafür bekannt, durch die Fixierung der Wirbelsäule die Beweglichkeit einzuschränken. Moderne Orthesen setzen dagegen auf ein Aktiv-Konzept: Die Orthese führt über eine Aktivierung der Rückenmuskulatur zu einer Aufrichtung des Oberkörpers mit Verringerung des osteoporosebedingten Rundrückens. Die Rückenorthese sollte von einem Orthopädie-Techniker optimal angepasst werden. „Nur so kann eine Schmerzlinderung erzielt und die Steigerung der Mobilität gewährleistet werden“, sagt Sandro Witt. Um dieses Ziel zu erreichen, arbeitet der Orthopädietechnikmeister eng mit Ärzten und Physiotherapeuten zusammen. Auch ausführliche Kundengespräche sind wich-

tig, um auf die individuellen Beschwerden optimal eingehen zu können. Schließlich wird das orthopädische Hilfsmittel seinen Kunden längere Zeit, wenn nicht sogar sein Leben lang begleiten.



Orthesen individuell,

eine Patientin bei der Anpassung eines Rückenstützkorsetts.

Sanitätshaus Riedel - Leistungsspektrum

- Versorgungen rund um den Fuß, Einlagentechnik
- Orthopädische Maßschuhe / Bequemschuhe
- Neurophysiologische Einlegesohlen (Körperstatikanalysen)
- Spezialversorgung des diabetischen Fußes
- MBT-Schuhfachhändler, Testschuhservice
- Moderne Prothesen und Orthesentechnik mit Testmöglichkeit
- Kompressionsversorgungen
- Kinderorthopädie
- Bandagen und Schienen für alle Gelenke
- Korsette, Maßmieder (Rumpfversorgungen)
- Rückenstützbandagen
- Sportversorgungen



Riedel

Hüftprotektoren für mehr Sicherheit und Mobilität

Ältere Menschen werden beim Gehen immer unsicherer. Gleichgewichtsstörungen, zu wenig Kraft und Sehschwächen können zu folgenschweren Stürzen führen.

Mehr als 100.000 Menschen pro Jahr erleiden in Deutschland Hüftfrakturen oder Oberschenkelhalsbrüche. Bei Osteoporose reichen schon einfache Stürze aus, um die Mobilität längerfristig zu verlieren. Neben Kraft- und Balancetraining können Hüftprotektoren Schutz vor Hüftfrakturen bieten. Der Arcus Hüftprotektor ist ein Höschen mit integrierten Kunststoffschalen. Diese schützen die Hüfte und den Oberschenkelhals im Falle eines Sturzes. Die Sturzenergie wird auf die umliegenden Körperregionen umverteilt. Dadurch wird das Risiko einer Hüftfraktur bzw. eines Oberschenkelhalsbruchs um bis zu 84 Prozent reduziert.

Getragen wird der Hüftschutz über der Unterwäsche und -unsichtbar - unter der Kleidung. Der Arcus Hüftprotektor trägt zur Lebensqualität älterer Menschen und Osteoporosepatienten bei. Das Sanitätshaus Riedel berät Sie gerne.

Eine gesunde Erfolgsstory

Das ehemalige VITALIS entwickelt sich zum modernen Ärzte- und Therapiezentrum in Weiden

Was vor 14 Jahren mit einem Fitnesscenter und einer Praxis für Physiotherapie begann, hat sich heute zu einem modernen Dienstleistungszentrum mit Ärzte- und Therapiepraxen entwickelt. Und die nächsten Baupläne liegen bereits auf dem Tisch.

Interview mit Helmut Kick, Geschäftsführer der Immobiliengesellschaft des VITALIS Ärzte- und Therapiezentrums an der Vohenstraußer Straße und Initiator der ersten Stunde.

Herr Kick, Sie haben vor 14 Jahren zusammen mit Ihren Partnern Andreas Ehmann, Michael Bitterer und Rainer Prill mit einem überschaubaren Angebot an Therapie- und Fitnessangeboten begonnen. Sind Sie von der gesunden Entwicklung des VITALIS überrascht?

Wenn man anfängt, eine Idee umzusetzen, kann man sich kaum vorstellen, welche Arbeit und Potenziale man damit lostritt. Über die tolle Entwicklung des VITALIS zum VITALIS Ärzte- und Therapiezentrums freuen wir uns schon sehr.

Über die viele Arbeit weniger?

Gott sei Dank arbeiten wir gern, sonst wären wir am falschen Ort. Wir sind sozusagen Leistungssportler für unsere jeweiligen Bereiche aus Leidenschaft!

Wie viele Leute sind mittlerweile beschäftigt?

Zu Beginn waren wir zehn Fachkräfte. Heute sind internistische Haus- und Fachärzte im Haus, Orthopäden und eine Orthopädiotechnik, Apotheke, Fitness- und Rehasport, Physiotherapie und - ganz neu - die Nuad Medizin, eine traditionell asiatische Medizinrichtung. Aktuell sind 90 Fachkräfte inklusive der Praxisinhaber beschäftigt. Nächstes Jahr im Herbst werden wir eine weitere medizinische Fachrichtung anbieten können.



Helmut Kick,

Geschäftsführer der Immobiliengesellschaft des VITALIS Ärzte- und Therapiezentrums, freut sich über die gesunde Entwicklung des Hauses.

Welche?

Es wird eine Gemeinschaftspraxis der Fachrichtung Neurochirurgie eröffnen.

... die in das neue VITALIS-Ärztehaus einzieht, das anstelle der bisherigen Physiotherapie-Praxis errichtet wird?

Genau. Das ebenerdige Gebäude, in dem sich bislang unsere Praxis für Physiotherapie befindet, wird durch einen viergeschossigen Neubau ersetzt. Im Erdgeschoss zieht dann das VITALIS-Fitness- und Rehasport-Team ein, das seine Angebotsflächen erweitert und im ersten Stock werden wir künftig mit der VITALIS-Physiotherapie zu finden sein. Der zweite Stock ist den Neurochirurgen vorbehalten.

Und im vierten Stock?

Im vierten Stock ist Platz für eine weitere Arztpraxis bzw. für eine attraktive Penthouse-Wohnung. Das hängt von der Nachfrage ab.

Wann ist Baubeginn bzw. Eröffnung?

Mit den Bauarbeiten werden wir im April nächsten Jahres starten. Pünktlich zum ersten Oktober 2011 möchten wir alles unter Dach und Fach haben.

Das ist nun Bauabschnitt Nummer wie viel?

Baubabschnitt 3!

Von welcher Gesamtfläche umbauten Raumes reden wir in einem Jahr?

Heute haben wir insgesamt 3000 Quadratmeter Nutzfläche zur Verfügung, nächstes Jahr kommen weitere 600 Quadratmeter hinzu.

Was macht das VITALIS Ärzte- und Therapiezentrum so erfolgreich?

Wenn wir unsere Kunden und Patienten fragen, dann schätzen sie besonders die kurzen Wege zwischen Arzt, Apotheker, Sanitätshaus, Therapeut und Fitnesstrainer. Von der Prävention und Nachsorge, über die Diagnose bis hin zur physiotherapeutischen Behandlung und Unterstützung durch Medikamente und technische Hilfsmittel bieten wir hoch qualifizierte Gesundheitsdienstleistungen sozusagen aus einer Hand an. Zudem erwarten unsere Kunden maximale fachliche Kompetenz. Und die garantieren wir in allen Bereichen.

Würden Sie alles noch einmal so machen?

Mit so zuverlässigen Finanzpartnern wie der Volksbank Nordoberpfalz jederzeit!

Vielen Dank!

Maria Kaldun

ist seit 2000 staatlich geprüfte und anerkannte Physiotherapeutin. Nach mehreren Fortbildungen in den Bereichen Neurologie und Orthopädie (wie beispielsweise Manuelle Therapie, Manuelle Lymphdrainage, Sportphysiotherapie und Bobath-Therapie für Erwachsene) schloss sie ein Fernstudium an der Fachhochschule Nordhessen an, das sie Ende Juni erfolgreich als Diplom-Physiotherapeutin (FH) beendete.



Eva Dostler



Schmerzpatienten mit Rückenleiden und Nachbehandlungen bei Knie- und Hüftgelenkersatz sind bei ihr in guten Händen!

Eva Dostler leitet die neue Physiotherapie-Praxis am Edeldorfer Weg 1, die am 11. Januar 2010 eröffnet wurde und die VITALIS-Trainings- und Physiotherapie von Helmut Kick in der Vohenstraußer Straße 17 ergänzt.

Hier werden Sie auch mit entspannenden Thai-Massagen und Fußpflegeanwendungen verwöhnt.



Die West-Ansicht des neuen VITALIS Ärzte- und Therapiezentrums an der Vohenstraußer Straße in Weiden. Im April 2011 ist Baubeginn. Im Oktober 2011 wird eine neurochirurgische Gemeinschaftspraxis das bestehende Gesundheitsangebot erweitern. Grafik: Architekturbüro Kuhlemann

Kinesiotape - von Profisportlern lernen

Die Profisportler schätzen es schon längst: Kinesiotape ist eine japanische Behandlungsmethode, die eine Vielzahl von Beschwerden lindert. An schmerzenden Körperstellen werden dehnbare Baumwollbänder aufgeklebt, die das Gewebe anheben und die Durchblutung und Lymphzirkulation fördern.

Gleichzeitig stabilisieren die Tapes strapazierte Muskelpartien und unterstützen den Heilungsprozess. Ergänzend zu Krankengymnastik und Massage empfiehlt die VITALIS-Trainings- und Physiotherapie Kinesiotaping bei Kopfschmerzen, Migräne, Tennisarm, Hexenschuss, Lymphödem, Gelenkprobleme und vielen weiteren Beschwerden.

Impressum

Herausgeber:
VITALIS Ärzte- und Therapiezentrum Weiden, Vohenstraußer Straße 17 92637 Weiden

Visuelle Gesamtkonzeption:
AHA! Werbeagentur GmbH, 92637 Weiden

Druck:
Spintler Druck und Verlag GmbH, 92637 Weiden

Fotografie:
Claudia Köppel, Studio 5 Fotografie, 92637 Weiden

Inhaltliche Konzeption und Redaktion:
Martina Beierl Medienmanagement, 92637 Weiden

Auflage: 18.000
Erscheinungsweise: 1/2-jährlich

Wenn die Knochen spröde werden

Nur der Facharzt kann eine zuverlässige Diagnose erstellen

Herr Dr. Bratzel, wie können Knochenveränderungen durch Osteoporose zuverlässig diagnostiziert werden?

Alle Studien, die mit Diagnostik und Therapie zu tun haben, stützen sich auf die DXA-Methode. Das ist eine niedrigst dosierte Röntgenuntersuchung mit Messungen an Wirbelsäule, Schenkelhals und Oberschenkel. Die Untersuchung ist auch als einzige in die Leitlinien der Diagnostik und Therapie der Osteoporose aufgenommen worden. Messungen mit Ultraschall und Computertomografie sind für die Diagnostik und Therapie nicht auswertbar.

Wie werden betroffene Patienten idealerweise behandelt?

Sobald die Diagnose gestellt ist, ist mit Medikamenten zu beginnen. Dazu gehören spezielle Medikamente für den Knochenumbau, aber auch Calcium und Vitamin D3. Wichtig ist auch Muskelkrafttraining, um den Körper zu stabilisieren und Stürze zu vermeiden. Sollten die körpereigenen Reserven ausgeschöpft sein, kann eine Bandagen- oder auch Miederversorgung notwendig werden. In bestimmten Fällen kommt es sogar zu einer Operation.

Welche Nebenwirkungen können auftreten?

Immer wieder kommen Patienten in die Praxis, die die Behandlung

aus Angst vor Komplikationen ungern durchführen lassen möchten. Diese Ängste sind zum größten Teil unbegründet, weil wir eine große Auswahl an Medikamenten haben, um eine nebenwirkungsarme Therapie durchführen zu können. Die Komplikationsrate ist sehr gering, meistens geht es um Sodbrennen. Die in den Medien diskutierte Meinung, dass fast jede Osteoporosetherapie zum Zerfall des Knochens im Kieferbereich führt, ist bei weitem nicht begründet.

Was empfehlen Sie, damit es gar nicht so weit kommt?

Zu circa 80 Prozent ist die Osteoporose genetisch veranlagt. Die restlichen 20 Prozent können wir mit Vorbeugemaßnahmen beeinflussen. Dazu gehört eine gesunde Ernährung mit viel Calcium, man denke an Milchprodukte. Das Vitamin D3 gewinnen

wir aus dem Fisch und durch die Sonnenbestrahlung. Eine aktive Lebensweise und Sport helfen, die Muskelkraft bis ins hohe Alter zu erhalten und Stürze zu vermeiden. Geht man Rauchen und Diabetes aus dem Weg, hat man ein geringeres Risiko, an Osteoporose zu erkranken.

Also öfter mal Fisch statt Fleisch? Richtig, schmeckt ja auch. Und die Extra Portion Sonne darf auch sein.

Wie viel Sonne ist gesund?

Es gibt keine Studien darüber, aber die meisten Osteoporoseexperten behaupten, dass eine Stunde Sonnenbestrahlung des Gesichts und der Arme ausreichend sei. Davor empfehle ich jedoch, einen Hautarzt zu konsultieren.

Vielen Dank!



Dr. Eugen Bratzel

ist Facharzt für Orthopädie, Physikalische Therapie, Chirotherapie, Akupunktur, Osteologie, ambulante und stationäre Operationen in der Gemeinschaftspraxis für Orthopädie und Unfallchirurgie im OON, Vohenstraußer Straße 17.

Info

Zuschuss von der Krankenkasse

Rehasport- und Präventionskurse werden von den Krankenkassen bis zu 100 Prozent gefördert. Bei Bedarf verordnet Ihr Arzt bis zu 50 Trainingseinheiten. Einen maximalen Gesundheitseffekt können Sie erzielen, wenn Sie Ihr Sportpensum intensivieren und mindestens 2 x wöchentlich trainieren. Eine Mitgliedschaft im VITALIS Fitness- und Rehasport gibt es dann schon für nur **29 Euro** im Monat.

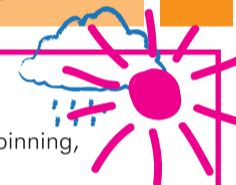


© Jamstockfoto - Fotolia.com

So macht der Herbst Spaß!

Bringen Sie Ihre Figur in Form mit Pilates, Yoga, Spinning, Pump und vielen anderen Sportarten mehr.

Fragen Sie in Ihrem VITALIS Fitness- und Rehasport nach den aktuellen Angeboten und Trainingszeiten. Wir beraten Sie gern!



Strampeln gegen Osteoporose

Fitnessprogramm und Kurzurlaub - und die Krankenkasse zahlt dazu

Dreimal die Woche tritt Josef Haasl kräftig in die Pedale. Der sportliche 80-Jährige macht auf dem Fitnessrad im VITALIS Fitness- und Rehasport eine großartige Figur! Dass er noch vor einem Jahr kaum alleine über die Straße laufen konnte, sieht ihm heute kein Mensch mehr an. Sein Arzt hatte Knochen-schwund diagnostiziert und 50 Rehasporteinheiten zur Stärkung der Muskulatur und Festigung der Knochen verschrieben.



Josef Haasl hält sich mit regelmäßigem Sport fit. Sportlehrer Stefan Schuster vom VITALIS Fitness- und Rehasport-Team in Weiden gibt fachkundige Empfehlungen, damit die Gelenke geschont und die Muskeln planmäßig aufgebaut werden.

„Wir arbeiten eng mit Krankenkassen und niedergelassenen Ärzten zusammen und können für verordnete Präventions- und Rehamassnahmen gezielte Trainingskurse anbieten“, betont Stefan Schuster, Vorstand des Rehasport Weiden e.V. und Geschäftsführer des VITALIS Fitness- und Rehasport in der Vohenstraußer Straße. Ob Rücken-training nach Dr. Wolff, Sportzirkel mit speziellen Herz-Kreislauf-Geräten, Nordic-Walking-Kurse oder Seminare zur Ernährungsberatung – immer sind qualifizierte Trainer

zur Seite, um die Mitglieder und Patienten professionell anzuleiten.

Der Sportsgeist zeigt bei Josef Haasl bereits Erfolg. Die Knochenstruktur ist sichtbar kräftiger geworden und der behandelnde Arzt mit dem Ergebnis vollauf zufrieden. Schon plant der rüstige Rent-

ner weitere Kurse und liebäugelt mit einer Wirbelsäulengymnastik zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Die Chancen stehen gut, dass die Krankenkasse auch dafür einen Teil der Kosten übernimmt. Denn viele der Präventions- und Rehasportkurse werden von den Kassen gefördert, um teu-

re Nachbehandlungen und Arbeitsausfälle von Berufstätigen zu vermeiden.

„Inzwischen möchte ich meinen Sport hier gar nicht mehr missen“, betont der fleißige Radler, der im VITALIS Fitness- und Rehasport schon Bekanntschaft mit netten Gleichgesinnten geschlossen hat. Nach dem Training genehmigt er sich gerne ein Mineralgetränk und lässt den Tag an der Theke in Ruhe ausklingen.

Ganz leger und frisch geduscht im Outdoor-Dress, bedeutet das Wohlgenuss pur.

Und den gestattet sich der sympathische Altenstädter übermorgen schon wieder. Für einen kleinen Beitrag extra ist er seit einem Jahr Mitglied im Fitnessclub und nutzt das breite Angebot intensiv. Das nächste Mal stehen nach dem Fitnessprogramm noch Sauna und Wellness auf dem Programm. Kurzurlaub zum Günstig-Tarif!

Unser Service für Sie:

KINDERBETREUUNG

Während Mama im Zirkeltraining Bauch, Beine, Po & Co trainiert, passen wir auf Ihre Kleinen auf.

Selbstverständlich ist bei der Mitgliedschaft im VITALIS Fitness- und Rehasport die Kinderbetreuung inbegriffen!



© Sandra Brunsch - Fotolia.com

In der nächsten Ausgabe des VITALIS-Journal:



Kniegelenk

Die richtige Vorsorge, Operationstechniken und Nachsorgemöglichkeiten für ein gesundes Kniegelenk.



Im Namen der Rosen

Die Königin der Blumen betört nicht nur mit ihrem aromatischen Duft, sondern besitzt auch noch heilende Wirkung.



Baubeginn

Das VITALIS-Ärzte- und Therapiezentrum wird erweitert.

© gartemedische - Fotolia.com

© ISO K - photography - Fotolia.com