

## Aktiv für den Rücken

**Schmerzen** Bewegungsmangel und Übersäuerung

**S**tändig sitzen, fahren oder stehen - für den Bewegungsapparat sind unsere modernen Lebensbedingungen alles andere als optimal. Starre Körperhaltung und zu wenig körperliche Aktivität machen sich mittelfristig mit Schmerzen in Muskeln und Gelenken bemerk-

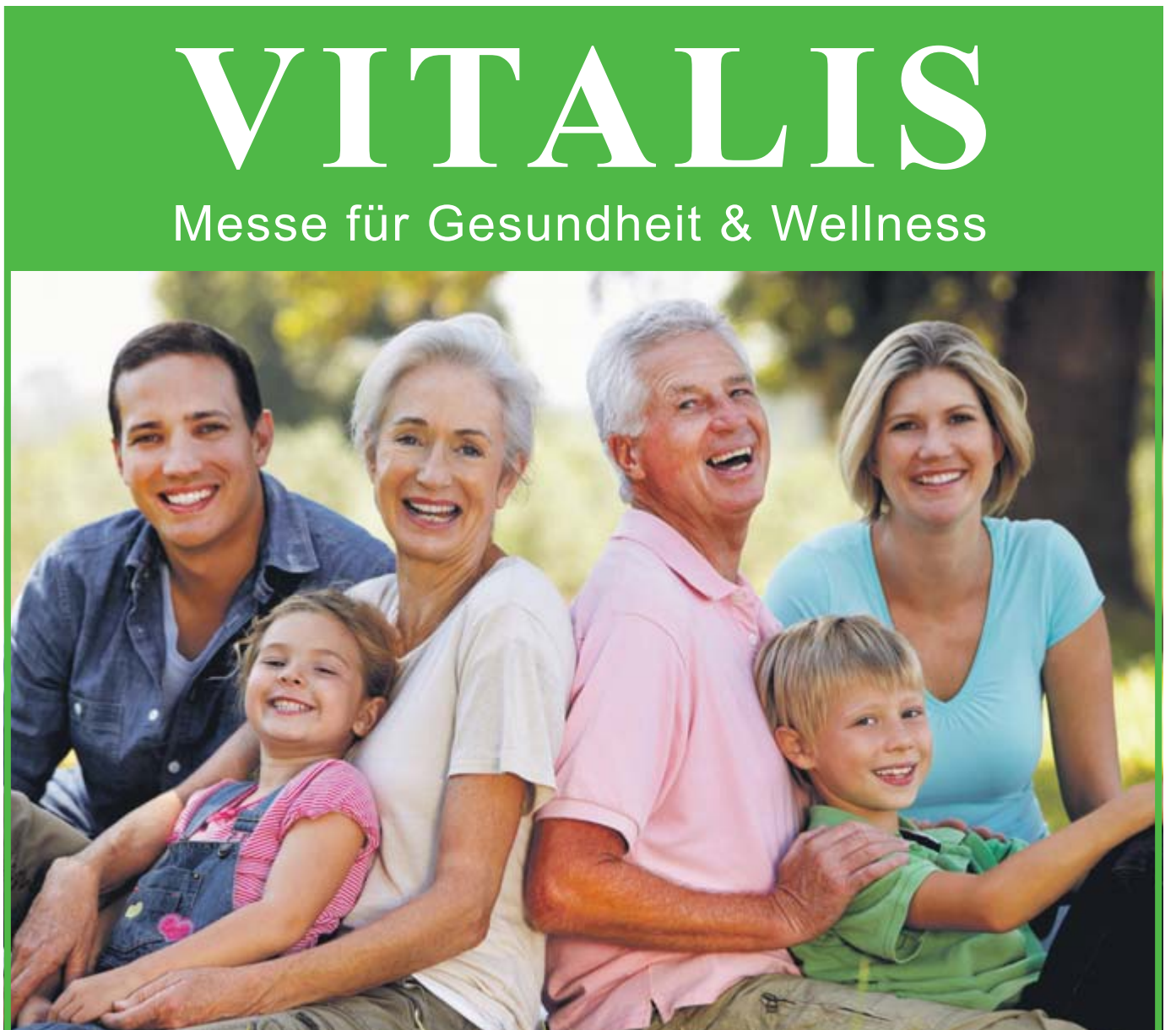
bar. Besonders der Rücken ist hohen Belastungen ausgesetzt. Von vier Deutschen haben Schätzungen zufolge drei mindestens einmal in ihrem Leben mit Kreuzschmerzen zu kämpfen. Allerdings steckt in den meisten Fällen nichts Ernsthaftes dahinter. Für einen schmerzfreien Rücken

gilt es, einseitiger Belastung, Fehlhaltungen und Bewegungsmangel aktiv zu begegnen. Denn Schonhaltung und Ruhe verstärken die Beschwerden noch, schon nach kurzer Zeit blüht ein inaktiver Rücken seine Stabilität und Bewegungsfähigkeit ein. Damit das Gewebe seine Beweglichkeit behält, kann zusätzlich eine Entsäuerung mit basischen Mineralstoffen aus der Apotheke hilfreich sein. Überschüssige Säure wird im Bindegewebe zwischengelagert. Dadurch verliert es seine Elastizität. Das begünstigt Gelenksbeschwerden. Eine Entsäuerungstherapie könne Schmerzen verringern und die Beweglichkeit fördern. Um den Körper von überschüssiger Säure zu befreien wird zu einer Ernährungsumstellung geraten. Statt säurebildender Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Backwaren sollten Betroffene vermehrt Obst, Gemüse und Salate verzehren. **djd**



Foto: djd/Basica

Ein regelmäßiges Koordinationstraining hilft, Rückenschmerzen vorzubeugen und sogar entgegenzuwirken.



# VITALIS

Messe für Gesundheit & Wellness

## VITALIS Messe für Gesundheit und Wellness

**Plauen** – Gesundheit ist heute wichtiger denn je. Lebensmittelskandale, fragwürdige Medikamentenverschreibungen und viele andere Themen machen die Verbraucher unsicher. Hier ist Aufklärung wichtig. Eine Messe bietet die Möglichkeit, mit Fachleuten in Kontakt zu treten und kritische Fragen zu stellen. Nach zwei erfolgreichen Gesundheitsmessen in Hof gibt es nun die erste Gesundheits- und Wellnessmesse in Plauen. Mit der VITALIS am 9. und 10. April 2016 bietet die Event- und Promotionagentur ANIMA eine solche Plattform in der Eventhalle des Möbelcenters Biller an. Ausstellen können neben Fachkliniken und Reha-Anbietern auch Dienstleister für ganzheitliche Heilmethoden, Fitness-Studios, Sport- und Wellness-Tourismus, Gesundheitsberater, Therapeuten oder auch Vereine und Selbsthilfegruppen. Ein wichtiges Thema der Messe sind Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten für Jugendliche und Quereinsteiger im Gesundheitswesen. Firmen und öffentliche



Foto: ANIMA Agentur für exklusive Events

VITALIS Messe Hof.

Träger, die eine Berufsausbildung, Umschulungen oder Studiengänge in diesem Bereich anbieten, können auf der Messe gezielt Personal ansprechen. Bis zum 21. Februar können sich Aussteller und Referenten anmelden. Auch einen Bio- und Frischemarkt wird es geben, auf dem Händler frische Waren in Bioqualität oder aus der Region anbieten können. Zum Messeangebot gehören zahlreiche Fach-

vorträge, ein Bühnenprogramm, ganztägige Kinderbetreuung, der barrierefreie Zugang sowie kostenlose Parkplätze. Für interessierte Aussteller und Referenten gibt es die Anmeldeformulare unter [www.anima-messen.de](http://www.anima-messen.de), Menüpunkt VITALIS Plauen. Kontakt zum Veranstalter unter Telefon 09281/860 94 69, 0160/214 67 43 oder per E-Mail: [info@anima-messen.de](mailto:info@anima-messen.de).

**Sa 9. April 2016 • 11 bis 19 Uhr**  
**So 10. April 2016 • 10 bis 18 Uhr**

Informationen für Aussteller und Besucher unter:

[www.anima-messen.de](http://www.anima-messen.de)

**Eventhalle biller • Plauen**  
**Rosa-Luxemburg-Platz 7**

6149851-10-1



## Für mehr Gesundheit und Lebensqualität

**Hand-/ Fußtherapie – individuell auf unsere Patienten abgestimmt**

Wenn unsere Hand-, Arm- oder Fußfunktion durch eine Erkrankung oder Verletzung beeinträchtigt ist, bedeutet dies eine massive Einschränkung. Neben Bewegungseinschränkungen und Schmerzen kommt es meist auch zu Einschränkungen im Alltag sowie im Berufsleben. Daher benötigen „Hand- / Fuß-Patienten“ eine besonders geschulte Behandlung. Hierbei steht bei uns, nicht nur die Hand- oder Fußfunktion, sondern der ganze Mensch im Mittelpunkt. Durch ständige Fort- und Weiterbildung können wir unseren Patienten eine spezialisierte und fachkundige Therapie anbieten. Hauptziel unserer Behandlung ist die Erhaltung bzw. Wiederherstellung von Funktionen und die schnellstmögliche Wiedereinbindung in Alltag, Beruf und soziales Leben. Typische Einsatzgebiete in unserer Hand- und Fußtherapie sind Finger-, Hand- und Armbrüche, Frakturen



des Fußes, Kapselverletzungen, Muskelzerrungen, Sehnen- und Nervenverletzungen, die Nachbehandlung von Operationen wie z. Bsp.: Karpaltunnelsyndrom, Schnappfinger, Morbus Dupuytren oder auch nach Amputationen, Sehnencheidenentzündung und die Behandlungen von verschiedenen Erkrankungen wie z. Bsp.: Arthrosen, Rheuma, Morbus Sudeck und Epicondylitis des Ellbogens.

**Schmerztherapie – Wirksam und dauerhaft – auch bei atherapierten Patienten**

Die Schmerztherapie ist eine hervorragende Ergänzung zu herkömmlichen Behandlungsmöglichkeiten. Gerade bei länger bestehenden Schmerzen ist häufig die Hauptursache die sogenannte „Dysbalance der Muskulatur“, d. h. das ein oder mehrere Muskeln verkürzt bzw. angespannter sind, als die Muskeln der Gegenseite. Dies führt häufig zu einer eingeschränkten Beweglichkeit und zu Schmerzen. Bei der Schmerztherapie suchen wir gezielt diese verkürzten Muskeln auf und üben einen definierten Druck aus, der zu einer reflexartigen Entspannung der betroffenen Muskeln führt. Anschließend merkt man eine sofortige Verbesserung der Schmerzen und der Beweglichkeit. Gerade bei „kleinen Schmerzgebieten“, wie z. B. Tennisarm oder Schulterschmerzen lässt sich hiermit schon oft nach einer Behandlung eine deutliche Schmerzverbesserung erzielen. Statt langwieriger Behandlung der Symptome, behandeln wir die Ursachen. Indikationen hierfür sind z. Bsp.: Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Kreuzschmerzen, ausstrahlende Schmerzen ins Bein oder Arm, Gelenksbeschwerden, Kopf- und Nackenschmerzen uvm. Eine Kostenübernahme durch die gesetzlichen Kassen ist möglich. Zusätzlich haben Sie bei uns die Möglichkeit ein breites Spektrum an Wohlfühlmassagen, wie z. Bsp.: Hot-Stone-Massage, Kräuterpfeilmassage, Fußreflexzonenmassage und Schöpfmassage uvm. zu nutzen.

Des Weiteren bieten wir alternative Behandlungstechniken an! Wie die o.g. Schmerztherapie, die „Hock- Therapie“: sicher – schnell und effektiv können ISG-Blockaden, Beckenschiefstände und Wirbelfehlstellungen erfolgreich behandelt werden. Darüber hinaus bieten wir noch Kinesio-Taping, Chiropraktik- Behandlungen und diverse Kurse wie z. Bsp.: Rückenschule, Entspannung, ZUMBA GOLD an.

**Nähere Informationen unter:**  
**Praxis für Ergotherapie Sörgel • Jöbntzer Straße 78**  
**Plauen • Telefon: 3844225 • [www.soergel-ergotherapie.de](http://www.soergel-ergotherapie.de)**

**Praxis für Ergotherapie Sörgel GbR**

Jöbntzer Straße 78  
08525 Plauen

Telefon: 03741 / 38 44 225

**Unser Leistungsangebot für Sie:**

- Ergotherapie
- Hand- und Fußrehabilitation
- Schmerztherapie
- Alternative Therapien
- Kinesio Tape
- Wellnessmassagen
- Kurse

[soergel-ergotherapie.de](http://soergel-ergotherapie.de)

6149851-10-1