



**Rücken-/Gelenk-Beschwerden?**

**SCHMERZTHERAPIE**  
nach Liebscher & Bracht  
und Dorn  
in Kombination mit weiteren ganzheitlichen HEIL-Verfahren  
HEIL-Praxis für Wirbelsäulen-, Gelenk- und Schmerztherapie

HP Jürgen Beyse  
Am Starzenbach 4 • 82340 Feldafing • Telefon/Fax 089/574162  
www.dorntherapeuten.de/beyse  
E-Mail: beyse@dorntherapeuten.de

**dP hysiotherapeut**  
**dirkPaucke**  
praxis für innovative Physiotherapie

- Triggerpunkttherapie
- Stoßwellenbehandlung
- Knorpelstoffwechselltherapie bei Arthrose

Münchener Straße 45 Tel. 089/50 50 78 78  
82131 Gauting Fax 089/89 35 78 48

**Schuhe gehen ins Kreuz. Wir aber stärken den Rücken.**

MBTs trainieren wichtige Rückenmuskeln und entlasten Rücken und Gelenke.

**MBT**  
The anti-shoe.

Orthopädie Schuhtechnik  
Tobias Zahler  
Kirchplatz 7, 82362 Weilheim  
Tel. 0881-9279081  
www.zahler-schuhtechnik.de

Ihr Kontakt für Anzeigen in der Starnberger/Würmtal SZ

**Bianca Stäglich**  
Tel. 0 81 51/36 05-32

**Sonja Berwing**  
Tel. 0 81 51/36 05-33, Fax 0 81 51/36 05-85

Gautinger Strasse 9, 82319 Starnberg

Rückenschmerzen?  
Wirbelverschleiß?  
Bandscheiben-vorfall?

Abteilung für  
**Wirbelsäulen-  
chirurgie**

Chefarzt  
Dr. Florian Söldner  
und Oberärztin  
Dr. Katharina Schmid  
stehen Rede  
und Antwort:

Telefonhotline am  
Dienstag, 23. März  
17 bis 18 Uhr  
Tel.: 08861/215-661

**Krankenhaus  
Schongau**  
Marie-Eberth-Str. 6  
86956 Schongau  
Tel: 08861/215-0  
www.kh-gmbh-ws.de

**KRANKENHAUS GMBH**  
LANDKREIS WEILHEIM-SCHONGAU

**Bob Bonkowski**  
**Fußspezialist**  
Praxis in den See-Arkaden  
Willebsbocherstraße 2  
82319 Starnberg – Germany  
Büro: +49 (0)817/6 59 0040  
Mobil: +49 (0)177/6 35 84 74  
E-Mail: bob@thefoottrainer.de

- Feststellung von Fußbedingten Körperasymmetrien
- Fuß-, Geh- und Laufanalyseplanung
- Anpassung und Empfehlung von Sohlen und Schuhen für den Freizeit-, Sport- und Profisportbereich
- Mehr Leistung durch Fuß- und Schuhtraining

**Einfach - schneller - gesunder!!!**

**The FOOT TRAINER**  
www.thefoottrainer.de www.praxis-seearkaden.de

## „Der Rücken beginnt im Kopf“

Sind Körper und Seele im Gleichgewicht, können Rückenschmerzen verschwinden

Wenn der Rücken schmerzt, sollte dies ein Warnsignal dafür sein, sich mehr um seine körperliche und seelische Gesundheit zu kümmern, sagt der Organisator des Tages der Rückengesundheit, Dr. Dietmar Krause vom Deutschen Grünen Kreuz (DGK). Der Aktionstag findet am 15. März statt und will das Bewusstsein für Prävention und Schmerzbehandlung wecken und schärfen.

Dabei geht es nicht nur darum, sich mehr zu bewegen, die Haltung zu verbessern und ein rückengerechtes Umfeld zu schaffen. Das sind Grundvoraussetzungen. Wichtig ist vor allem die richtige mentale Bewältigung der körperlichen Beschwerden. Unnötig sind übermäßige Ängste oder Sorgen wegen Rückenschmerzen. Denn mehr als 90 Prozent der Beschwerden sind nicht behandlungsbedürftig und verschwinden meist nach ein paar Tagen. Der häufigste Grund für Rückenschmerzen sind Muskelverspannungen.

Gegen akute Schmerzen helfen meist Entspannungstechniken, kurzzeitige Ruhe, Wärme und bei stärkeren Beschwerden ein einfaches Schmerzmittel. „Wenn es zu keinen Lähmungserscheinungen oder Nervenikribeln kommt, reicht das in vielen Fällen aus“, sagte der ärztliche Leiter des Schmerzzentrums Berlin, Dr. med. Jan-Peter Jansen. Viel zu oft werde bei der Behandlung allerdings vergessen, dass der Rücken auch „der Tummelplatz unserer Seele ist“. Bei der Fahnung nach den Ursachen sollten Betroffene deshalb nicht nur nach körperlichen



Ein Tag Auszeit mit viel Bewegung tut dem Rücken und der Seele gut. Foto: Signal Iduna

Gründen suchen. Häufig sind unter anderem Stress, Sorgen um den Arbeitsplatz, Ängste um die eigene Gesundheit, Probleme mit Kollegen oder in der Familie für die Rückenschmerzen verantwortlich. Für den erfolgreichen Umgang mit Rückenschmerzen ist die aktive Bewältigung dieser seelischen Faktoren ein entscheidender Punkt. Wer das selbst nicht schafft, kann Hilfe bei schmerztherapeutischen gesuchten Psychologen suchen. Sinnvoll ist es auch, Entspannungsmethoden zu erlernen und regelmäßig in den Alltag einzubauen.

## Auf die Möbel kommt es an

Bewegung, ein guter Bürostuhl und ein passendes Bett entlasten den Rücken



Der richtige Schreibtischstuhl trägt viel zu einem gesunden Rücken bei. Foto: TK

Die meisten Rückenschmerzen entstehen durch falsche Bewegungsabläufe oder Fehlhaltungen. Auch ein schlechter Bürostuhl oder ein durchgeleitetes Bett tun ihr Übriges dazu. Mehr Bewegung im Alltag und ein rückengerechtes Mobiliar im beruflichen oder häuslichen Umfeld können Rückenschmerzen vorbeugen. Darauf weist das Deutsche Grüne Kreuz (DGK) hin. Die ständige und vor allem starre Sitzhaltung ist für die Wirbelsäule eine große Belastung. Im Büro und zu Hause sind daher Schreibtischstühle notwendig, die der Wirbelsäule genug

Halt geben und dabei gleichzeitig Bewegung zulassen. Die Rückenlehne muss eine Wölbung im Bereich der Lendenwirbelsäule haben, um diese zu unterstützen und das Abkippen des Beckens zu verhindern. Die Höhe der Lehne sollte mindestens 45 Zentimeter von der Sitzfläche bis zur Lehnenoberkante betragen, damit auch die Brustwirbel beim Zurücklehnen entlastet werden. Eine anatomisch geformte Sitzfläche verhindert das Herausrutschen aus dem Sitz und unterstützt das Becken. Eine Federung schützt beim Hinsetzen vor unangenehmen Stauchungen der Wirbelkörper.

Ganz wichtig bei der Auswahl des Stuhls ist, dass er individuell auf die persönliche Körpergröße einstellbar ist. Auch die Sitztiefe und der Winkel zwischen Sitzfläche und Lehne sollten verstellbar sein. So wird eine möglichst optimale Einstellung für rückenfreundliches Sitzen erreicht. Um sich und seinen Rücken nach einem arbeitsreichen Tag zu regenerieren, sollte auch das Bett ergonomische Ansprüche erfüllen. Denn ein erholsamer Schlaf ist eine Grundvoraussetzung für das eigene Wohlbefinden. Ausreichend Platz für verschiedene Schlafpositionen sowie die richtige Matratzenhärte sind wichtig, um ein ausgeglichenes Maß an Bewegung auch in der Nacht zuzulassen. So erhalte, aber auch sehr weiche Matratzen tragen nicht zur Erholung im Schlaf bei. Wie so oft ist der goldene Mittelweg der Richtige. Die Matratze sollte sich der Körperform anpassen, ohne einschränkend zu sein.

## Mit Biss in Balance

Zahnprobleme können die Ursache für Rückenschmerzen sein

Wer unter Rückenschmerzen leidet, sollte sich unter die Lupe nehmen: Ist morgens der Nacken steif, schmerzen Zähne und Kiefer vom nächtlichen Zähneknirschen und -knirschen? Oder wirken gar Füllungen oder Kronen zerbröckelt? Dann lohnt sich der Gang zu einem Zahnarzt, der sich auf Kiefergelenkprobleme spezialisiert hat. Er kann mit einer Funktionstherapie helfen, die Körperstatik wieder ins Lot zu bringen.

Millionen Bundesbürger leiden unter Rückenschmerzen, jährlich werden deswegen knapp 49 Milliarden Euro aufgewendet. Viele Erklärungen verweisen allgemein auf Stress oder Bewegungsmangel. Doch die Ursachen sollten unbedingt geklärt sein: Ist beispielsweise das Kiefergelenk erkrankt, kann das zahlreiche Schmerzsymptome wie Migräne, Tinnitus oder eben Rückenschmerzen nach sich ziehen. Die Fachwelt fasst diese Beschwerden unter Cranio Mandibuläre Dysfunktion (CMD) zusammen und rät zu einer Funktionstherapie. Hierbei arbeiten Experten unterschiedlicher Fachrichtungen zusammen.

Doch wie wirken sich Zahnprobleme auf den Rücken aus? Die Muskeln des Kauapparats weisen die höchste Rezeptordichte auf und sind über den Trigeminnerv mit der Halswirbelsäule verbunden. In ihnen wirkt pro Quadratmillimeter die größte Kraft im Körper.

Der Trigeminnerv wiederum ist der größte Hirnnerv und weist als einziger Querverbindungen zu allen anderen Hirnnerven auf.



Eine Funktionsstörung im Zahnbereich kann Rücken- und Kopfschmerzen auslösen. Foto: ProDente

verursachen also Zahnlücken, nicht perfekte Füllungen oder Brücken Fehlkontakte im Biss und als Folge eine Fehlbelastung des Kiefergelenks, kann die Störung weiter wirken. Ebenso können „Knirscher“ die Stellung ihrer Kiefergelenke verschieben und so Rückenschmerzen auslösen. Der Prozess wirkt auch in umgekehrter Richtung: Haltungsschäden wie Beckenschiefstand oder Fußmuskelschwächen können die Halswirbelsäule und infolgedessen den Kauapparat beeinflussen. Die symmetrische Balance ist somit beeinträchtigt.

Weitere Informationen zu Krankheitsbild und Therapie gibt es bei der Gesellschaft für Zahngesundheit, Funktion und Ästhetik (GZFA) [www.gzfa.de](http://www.gzfa.de).

## Besser Leben dank entlasteter Füße

„Foot Trainer“ Bob Binkowski in Starnberg begutachtet Füße und Schuhe

Als „Foot Trainer“ ist der Fußspezialist Bob Binkowski international bekannt. In Starnberg hat er vor einem Jahr seine Praxis eröffnet. Als ehemaliger Ski-Hochleistungsportler kennt der Kanadier die Folgen, die falsches Schuhwerk auf die Gesundheit haben können. Das reicht von Schmerzen bis zu Bewegungseinschränkungen. In seiner Praxis werden Körperbau, Beruf und Hobbys des Patienten zuerst als Ganzes analysiert. Dann stellt der „Foot Trainer“ mit Hilfe seines Fußanalyse-Systems BootDoc Fußbedingte Körperasymmetrien fest, ermittelt die Verteilung der Belastung und kategorisiert Fußbreite und -Typ. Wenn erforderlich, können die passenden aus 50 verschiedenen Schuheinlagentypen angepasst werden.

Durch die technisch hoch entwickelten Eigenschaften der Einlagen werden Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule schnell entspannt und entlastet, so dass Ausdauer- und Leistungsfähigkeit gesteigert werden können. Auch die Schuhe aus dem heimischen Schuhschrank werden begutachtet und bewertet, ob in ihnen der Fuß falls belastet wird. Bob Binkowski kennt das Sortiment der führenden Schuhgeschäfte in der Umgebung. Er kann deswegen Empfehlungen für geeignete Schuhmodelle geben. Egal ob Selbstzahler oder Privatpatient (die Kosten für die Untersuchung werden von Privatkassen meist übernommen), ein Besuch bei Bob Binkowski lohnt sich wegen der gesteigerten Lebensqualität dank passender Schuhe auf jeden Fall.

**Orthopädie**  
Schuh- und Einlagentechnik  
Meisterbetrieb  
**Werner Günther**  
Hubert-Deisler-Str. 8  
82131 Gauting  
☎ (089) 86 30 66 11

- Sporteinlagen • Bandagen
- Individuell gefertigte Einlagen
- mechanische Kompensationsmittel
- Schuhschulzungen (Aerodynamische, Körnungsluft, Pulvereinlage)
- Sonderanfertigungen (orthopädische, Multischuh)
- Stützeinverengung
- Bandagen & Orthesen (für Fuß und Knie)
- Schuhschulzungen
- Nachlauf & Bodenbrücken (Drehmomente für Gelenk-Schutz)
- elektronische Fußdruckmessung
- alle Vorsatzkissen

Di. bis Fr. 9.00 - 12.30 Uhr u. 14.30 - 18.00 Uhr  
Sa. 8.00 - 13.00 Uhr, Hausbesuche nach Vereinbarung

**Der individuelle Rückenschonende Golfswing**

Der Golfswing ist an und für sich nicht gesundheitsschädlich, wenn er sich an den biomechanischen Möglichkeiten des Golfspielers orientiert. Alter, Körperstatur, vorhandene Bewegungsanforderungen und die mentale Einstellung spielen eine herausragende Rolle. Die Lendenwirbelsäule (LWS) ist die häufigste Schmerzzone, weil sie aus der Entwicklungspphase des Menschen (aufrechter Gang) zu den Schwächen der Wirbelsäule zählt. Circa 60% der beginnenden Golfspieler haben schon vorher Rückenbeschwerden aus anderen Gründen: diese können beim Golfswing verstärkt auftreten. Verstandlich für die Bewegungen, die Bewegungssachen, Ausreizen des Bewegungsumfanges, bei dem die Bewegungscharaktere eingehalten werden, ermöglichen eine wesentliche Verbesserung der Golfbewegung.

**Therapiezentrum Starnberg**  
Katrin Neuburger  
Am Vogelanger 6 • 82319 Starnberg  
Telefon 0 81 51/11 20 85  
www.katrin-neuburger-therapiezentrum-sta.de  
www.therapiezentrum-sta.de

**DARCHINGER**  
WOHNDESIGN + SCHREINEREI

**swöpper**  
Ihrem Rücken zuliebe

Gutes Sitzen spart Geld und Schmerzen.

Kostenlose 4 Wochen Probestitzen.

Wir beraten Sie gerne!

Madeleine-Ruoff-Straße 4-5 • 82211 Herrsching  
Telefon 081 52/12 52 • [www.moebel-darchinger.de](http://www.moebel-darchinger.de)

Neues Wohndesign auf 2 Etagen

**Orthopädisches Kompetenzzentrum Würmtal**  
**Dr. med. A. Graeb & Kollegen**

**Dr. med. Andreas Graeb**  
Facharzt für Orthopädie, Osteologie, Chirotherapie, Kinderorthopädie, Säuglingssonographie, H-ART der Berufsgenossenschaft, Diplomierter Arzt für Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin

**Dr. med. Melanie Graeb**  
Akupunktur und Trad. Chn. Medizin

**NEU: 3-D-Wirbelsäulenvermessungssystem & propriozeptive Einlagenversorgung**

Durch die strahlungsfreie 3-D-Wirbelsäulenanalyse kann in vielen Fällen auf Röntgen verzichtet werden. Die Messergebnisse unterstützen die Therapie und führen indes Regel zu besseren Heilerfolgen.

**NEU: Zur Erweiterung unserer Leistungsangebote eröffnen wir voraussichtlich im Juni 2010 ein „Orthopädisches Kompetenzzentrum Tutzing“**

**Akupunktur Würmtal**  
Zentrum für traditionelle chinesische Medizin und Bioresonanz-Therapie, Kinderwunschakupunktur  
Gemeinerger Straße 5 • 82131 Gauting  
www.orthopaedie-wuermtal.de oder www.akupunktur-wuermtal.de  
☎ Infotelefon: 0 89/8 50 60 00