



THERAPIERBAR MAGAZIN

Die drei Säulen der Osteopathie

Gesund bleiben mit TCM

Alpin- & Höhenmedizin

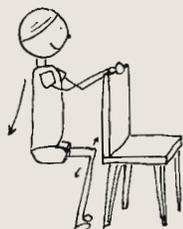
Erfüllte Sexualität erleben

SARS-CoV-2

Unser Weg durch die Krise
Haltung bewahren im Homeoffice
AthletInnen im Lockdown

Neuropsychimmunologie

Verkettung von Psyche und Körper
Burnout – dem Schmerz davonlaufen



**Einfache und effektive
Mobilitäts- und Stabilitätsübungen!**

*Move Yourself!
Health Tips for Your Stability and Mobility.*



PelviPower-Schulung in Bregenz: Beckenboden-Expertin Betina erklärt die Funktionen des neuen Stuhls zur Behandlung von Rückenschmerzen und Kräftigung des Beckenbodens.



Kletterlegende Beat Kammerlander zur Fingerbehandlung bei uns in der THERAPIERBAR – welch eine Ehre! Mehr zur Isele-Methode online auf www.klausisele.com

6 Corona – unser Weg durch die Krise

Our Way Through a Crisis

10 SARS-CoV-2 – Krankheitsverlauf und Symptomatik

Disease Pattern and Pathology

12 Corona – Atemtherapie

Respiratory Therapy

14 Corona – Testmöglichkeiten

16 AthletInnen im Lockdown

Athletes in Lockdown

19 Quick-Fix-Termine – Gründe und Vorteile

20 Haltung bewahren im Homeoffice

Keeping a Good Posture in Your Home Office

22 Was ist Osteopathie?

What Is Osteopathy?

24 Zerebrale Dichotomie: Therapeut vs. Mediziner

26 Ringbandverletzung beim Klettern

Injury in the Annular Ligament

30 Karpaltunnelsyndrom

32 Was ist Höhenmedizin?

What Is High Altitude and Mountain Medicine?

36 Außergewöhnlicher Patient: Thomas Summer

38 Außergewöhnlicher Patient: GiGi Rüb

40 Burnout – dem Schmerz davonlaufen

42 Neuropsychimmunologie

44 Richtiges Babyhandling

Correct Babyhandling

46 THERAPIERBAR Academy – Fasziendistorsionsmodell

Academy – Fascial Distortion Model

48 CrossFit aus Sicht der Medizin

50 Gesund bleiben mit TCM

52 Progressive Muskelentspannung

Relaxed Body – Relaxed Mind

54 PelviPower – Rücken- & Beckenbodentraining

Pelvic Floor Training

58 Erfüllte Sexualität erleben

60 Beckenbodenübungen

Exercises for Your Pelvic Floor

62 Auszeit – 108 Tage auf der Alp

64 Das THERAPIERBAR-Team

66 Betriebsausflug 2020

68 Mobilitäts- & Stabilitätsübungen

Exercises for Mobility and Stability

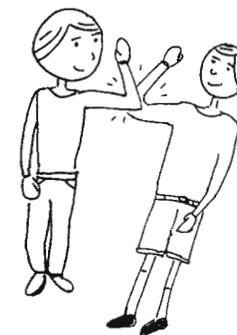
70 Out of the Box – eine fast normale Familie

71 Impressum & Kontakt

Hinweis:

Um den **Lesefluss** nicht zu beeinträchtigen, wurde fallweise auf das Gendern verzichtet; die weibliche Form ist stets mitgedacht. **Fotos** mit Menschen ohne Maske wurden vor der Corona-Pandemie erstellt.

Hi!



Liebe Freundinnen und Freunde der THERAPIERBAR,
ein Jahr ist vergangen und wieder flattert ein THERAPIERBAR
Magazin in Ihren Postkasten. Nun, wie war das Jahr?
Einfache Frage, schwierige Antwort.
Es war geprägt von Corona, soviel ist sicher.

Im Frühjahr 2020 durfte ich am eigenen Körper erfahren, was es bedeutet, wenn gefühlt alles, was man bisher aufgebaut hat, unter den Fingern zerbröseln. Die Unsicherheit war groß, ich versuchte diese mit Informationsgewinn zu bewältigen. Darum stand ich wochenlang in regem Austausch mit FachexpertInnen und BerufskollegInnen. Aus den eigenen Reihen wurde Sigrid Novosel zu unserer Corona-Beauftragten. Sie trug die aktuellsten Informationen zusammen, wodurch es mir erst möglich war, adäquate und fachgerechte Entscheidungen zu treffen. Und so ging es dann Schritt für Schritt weiter. Vor allem die Unterstützung meines tollen Praxisteam, das auch in schwierigen Zeiten zu einem steht, ermöglichte es, gemeinsam unseren Weg durch die Krise zu gehen.

Ich entschied mich bewusst dafür, auch in diesem außergewöhnlichen Jahr ein THERAPIERBAR Magazin zu machen. Es ist nicht nur ein Rückblick, der die positiven und auch schwierigeren Phasen des vergangenen Jahres festhalten soll. Vielmehr werden in dieser zweiten Ausgabe wichtige Gesundheitsthemen beleuchtet, und dies vermehrt aus der Perspektive externer Autorinnen und Autoren. Denn trotz oder auch mit SARS-CoV-2 geht unser – möglicherweise nun nicht mehr ganz so normales Leben – weiter. Der Rückenschmerz ist gleichwohl da und auch therapierbar. Zudem gibt es Dinge im Leben, die einem die Kraft oder Lust rauben. Wir haben dazu ExpertInnen befragt und uns Tipps geholt. Auch der Sport litt und leidet coronabedingt. Olympia und somit auch

meine Reise nach Tokyo wurden verschoben. Trainingsbedingungen haben sich verändert – wir geben Einblicke in den Spitzensport, die Höhenmedizin und Sportarten wie CrossFit. Für die Gemütlicheren unter uns gibt es aber auch einfache Übungen für zuhause, um fit zu bleiben. Was man dabei nicht außer Acht lassen sollte: Wer einen entspannten Körper will, braucht zunächst einen entspannten Geist. Auch das lesen wir im Magazin. So ist hoffentlich für jede und jeden etwas dabei.

Warum eigentlich ein Magazin und kein Newsletter? Das hier kann man angreifen. Wie oft hält man heutzutage noch etwas Gedrucktes in der Hand und nimmt sich die Zeit zu lesen? Wer weiß, vielleicht sitzen Sie ja gerade in unserem Wartebereich ... dann sprechen Sie mich doch an, ein kurzer gemeinsamer Moment des Innehaltens bei einem Espresso geht (fast) immer. All jenen, denen ich nicht persönlich begegne, wünsche ich auf diesem Wege viel Freude beim Lesen des zweiten THERAPIERBAR Magazins.
Bleiben Sie gesund und agil!

Herzlichst,
Ihr

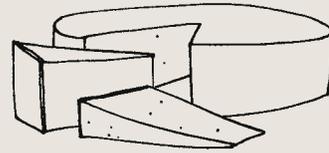
Klaus Isele, MSc D.O.
CEO THERAPIERBAR

Wussten Sie, dass ...?



... die THERAPIERBAR
den **top Fußballer-
Nachwuchs**
der Fußballakademie
Vorarlberg-Mehrerau betreut?

... the THERAPIERBAR cares for the
top young football players of the football academy
Vorarlberg-Mehrerau?



... unsere Therapeutin Anna-Lena
im Sommer **7,5 Tonnen
Käse** gemacht hat?

... our therapist Anna-Lena made 7.5 tons
of cheese in the summer?



... bereits ab einer **Höhe von 3.000 m**
**häufig höhenbedingte
Kopfschmerzen**
auftreten und man diese aber
relativ einfach in den Griff kriegen kann?

(S. Artikel Seite 32)

... at an altitude of 3.000 metres you often suffer
from headache and it is relatively easy to get a grip on it?



... unser Osteopath Klaus
mit seinem Vater 2020
**ca. 40 Liter
Desinfektionsmittel** hergestellt hat?

... our osteopath Klaus and his father produced
about 40 litres of disinfectant in 2020?

... wir pro Jahr ca. acht
„THERAPIERBAR Academy“- **Fortbildungen**
abhalten, bei denen externe aber auch interne
ExpertInnen unsere **MitarbeiterInnen** weiterbilden?

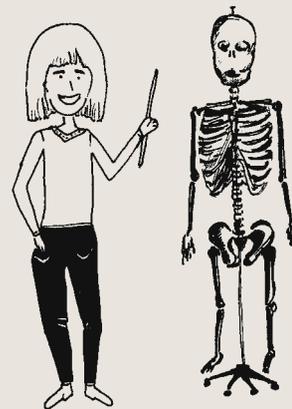
... we hold about eight "THERAPIERBAR Academy" training courses per year,
in which external but also internal experts train our employees?



... in **regelmäßigen Abständen**
**SchülerInnen, StudentInnen und fertig
ausgebildete TherapeutInnen** in unserer Praxis
schnuppern und lernen?

Uns ist es wichtig, eine fundierte
Ausbildung zu unterstützen!

... pupils, students and graduated therapists regularly
come to our practice to get insight and learn? It is important
for us to support an established education!



Hey!

Dear friends of the THERAPIERBAR,

one year has passed and again a THERAPIERBAR magazine enters
your mailbox. Well, how was the year? Simple question, difficult answer.
It was marked by Corona, that's for sure.

In spring I was able to experience on my own
what it means to feel that everything you have
built up so far is crumbling under your fingers.
The uncertainty was big, I tried to cope with it
by gaining information. That's why I spent weeks
in active exchange with experts and colleagues.
From within our own ranks, Sigrid Novosel
became our Corona representative. She compiled
the most up-to-date information, which enabled
me to make adequate and professional decisions.
So it went on step by step. All this, together with
the support of a great practice team that stands
by you even in difficult times, made it possible to
go our way through the crisis together.

**I made a conscious decision to make a THERA-
PIERBAR magazine even in this extraordi-
nary year.** It is not only a review that is intended
to illustrate the positive and also more difficult
times of the past year. This second issue rather
examines important health topics from the per-
spective of external authors. Despite or even
with SARS-CoV-2, our life, which may no longer
be quite so normal anymore, continues. Back
pain is still there and can be treated. There are
also things in life that steal strength or pleasure.
We asked experts and got some tips from them.
Sports also suffered and still suffer from Corona.

The Olympic Games and therefore my trip to To-
kyo were postponed. Training conditions have
changed – we give insights into top-class sport,
altitude medicine, sports like CrossFit and, for
the more relaxed types among us, there are also
simple exercises to stay fit at home. What you
should consider: If you want a relaxed body, you
need a relaxed mind first. You will read that in
the magazine as well. So hopefully, there is some-
thing for everyone.

Why a magazine and not a newsletter? This
magazine can be touched. How often do you still
hold something printed in your hand nowadays
and take the time to read it? Who knows, maybe
you are sitting in our waiting area right now ...
then just talk to me, a short moment of pause
over an espresso is (almost) always possible.
To all those whom I do not meet personally, I hope
you enjoy reading the second THERAPIERBAR
magazine. **Stay healthy and agile!**

Sincerely,

Klaus Isele, MSc D.O.
CEO THERAPIERBAR

Covid-19 aus Sicht von
Klaus Isele, CEO der THERAPIERBAR,
Sigrid Novosel, Atemtherapie-Expertin,
Dr. Sylvia Blassnig, Pathologin –
 zuständig für den labordiagnostischen
 Nachweis von SARS-CoV-2.

Corona – was nun?

Text von Klaus Isele, CEO THERAPIERBAR

Wenn wir auf unsere Geschichte zurückblicken, war die Menschheit schon des Öfteren von Pandemien betroffen. Der bekannte österreichische Virologe Florian Krammer (PhD), wohnhaft in New York, sagte sogar, dass es nur eine Frage der Zeit war, bis uns ein Virus wie Covid-19 überrollt. Wir sind wohl eine Monokultur und die Globalisierung, das viele Fliegen, dicht besiedelte Ballungsräume sind für Infektionskrankheiten und deren Ausbreitung natürlich eine gute Voraussetzung. Das sollte uns Menschen bewusst sein.

Der erste Lockdown

SARS-CoV-2 vermittelte zunächst große Unsicherheit, denn keine der offiziellen Quellen wusste, wie damit umzugehen ist. Vom Physio Austria Verband kam die Nachricht, dass ihnen jegliche Information der Regierung fehlt. Für mich persönlich fühlte es sich anfangs wie ein kompletter Stillstand an, auch dahingehend, dass ich nichts außerhalb meiner vier Wände tun konnte. Alle Prioritäten wurden neu geordnet. Ich griff zum Telefon, sammelte Informationen und Ideen ...



Herbert und Klaus Isele in der Brennerei in Lustenau

„Desinfektionsmittel war keines mehr lieferbar. Gemeinsam mit meinem Vater stellte ich es deshalb selbst her.“

Not macht erfinderisch, und das WHO-Rezept für ein wirksames Desinfektionsmittel war schnell gefunden. Dennoch hielt ich zusätzlich Rücksprache mit der Pathologin Dr. Sylvia Blassnig und der Mikrobiologin Dr. Lucia Riedmann (AGES). Dank meines Vaters gelang es mir, die nötigen Zutaten dafür zusammenzutragen. Der Vorlauf aus seiner Brennerei in Lustenau ist also die Basis für die hygienische Sicherheit in den Praxen der THERAPIERBAR.

„Ich bin sehr froh, dass ich die Physiotherapie-Sitzungen per Video durchführen konnte. Ich wollte keine Zeit verlieren und die Therapie so schnell wie möglich beginnen. Das hat mir sehr geholfen, denn somit konnte ich auch zuhause Übungen machen – dort hatte ich ja auch gut Zeit dazu.“

Steffen Bereuter

Patient zur Teletherapie



Die Ungewissheit blieb

Physio Austria sprach die Empfehlung aus, dass niedergelassene Praxen geschlossen bleiben sollten – mit Ausnahme eines Notbetriebes, der wiederum nicht näher definiert wurde. Zunächst bedeutete der Lockdown für uns also geschlossene Türen. Währenddessen holten wir Informationen von ExpertInnen und offiziellen Stellen wie der AGES, der Vorarlberger Gesundheitsdirektion, der Uniklinik Innsbruck sowie des Robert Koch-Instituts ein.

Teletherapie – eine Herausforderung für PatientInnen und TherapeutInnen

Sigrid Novosel wurde zu unserer internen Corona-Beauftragten. Sie stellte ein Skript zum neuartigen Virus zusammen, alle TherapeutInnen wurden daraufhin via Skypekonferenz geschult. Aber nicht nur dazu, auch zur Abhaltung von Teletherapien. Denn dies war

eine Möglichkeit, zumindest per Video mit unseren PatientInnen, deren Beschwerden keinen „Lockdown“ hatten, in Kontakt zu bleiben und sie per Onlinegespräch zu begleiten, anzuleiten und Übungen weiterzugeben.

Aufnahme des Praxisbetriebs

Nach zwei Wochen konnten wir schrittweise unsere Praxen wieder öffnen – jedoch nur für Personen, die zu keiner Hochrisikogruppe zählten. Die Wiederaufnahme des Betriebs bedeutete sehr strikte und aufwändige Hygienemaßnahmen. Zunächst arbeiteten wir mit Einwegschrützen und FFP3 Masken, die das Atmen sehr erschwerten. Aber auch damit lernten wir umzugehen.

„Während dieser außergewöhnlichen Zeit durfte ich äußerst viel Solidarität und Zusammenhalt in meinem Team erfahren – das gab mir Kraft und Zuversicht.“

“During this extraordinary time I was able to experience a great deal of solidarity and cohesion in my team – this gave me strength and confidence.”

Klaus Isele, CEO

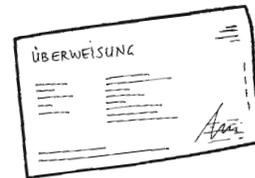


All unsere PatientInnen – ob klein oder groß – halten sich vorbildlich an die Hygienevorschriften. Dafür sagen wir DANKE!

Das THERAPIERBAR-Team ging gemeinsam durch diese Krise und dafür bin ich sehr dankbar. Unsere Praxisstruktur musste immer wieder den Umständen entsprechend angepasst werden. Ich bin mir bewusst, dass dies auch für unsere PatientInnen nicht immer einfach war. Darum möchte ich mich für das uns entgegengebrachte Verständnis und Vertrauen aufrichtig bedanken.

Der zweite Lockdown

Die erhöhten Hygienemaßnahmen in unseren Praxen gehören mittlerweile zum Alltag. Physiotherapie zählt zu einer wichtigen Gesundheitseinrichtung und ist somit auch in Zeiten eines Lockdowns zugänglich. Dieses Erkenntnis ist sehr erfreulich. Darum geben wir weiterhin unser Bestes und sind für Sie auch in diesen ungewissen Zeiten da.



Wussten Sie, dass ...
... solange die Pandemie andauert, die Bewilligungspflicht der Überweisungsscheine zur Physiotherapie bei der ÖGK und BVAEB entfällt? (s. physioaustria.com)

Corona – What Now?

When we look back on our history, humanity has been affected by pandemics many times. The well-known Austrian virologist Florian Krammer (PhD), who lives in New York, claims that it was only a matter of time before a disease like the corona virus overtook us. We are assumably a monoculture and globalisation – the large number of flights and the densely populated metropolises are definitely a good basis for infectious diseases and their spread. This should give us humans food for thought.

The first lockdown. SARS-CoV-2 initially caused great uncertainty, as none of the scientists knew how to deal with it. From the Physio Austria Association the news came that they lacked any information from the government. For me personally, it felt like a complete standstill at first, including the fact that there was nothing I could do outside my own four walls. All priorities were remixed. I picked up the phone, collected information and ideas ...

“Disinfectant was no longer available. Together with my father I therefore produced it myself.” Necessity is the mother of invention, and the WHO recipe for an effective disinfectant was quickly found. Nevertheless, I also consulted pathologist Dr. Sylvia Blassnig and microbiologist Dr. Lucia Riedmann (AGES). Thanks to my father, I succeeded in gathering the necessary ingredients. The condensate from his distillery in Lustenau is the basis for the hygienic safety in the practices of THERAPIERBAR.

The uncertainty remained

Physio Austria recommended that private practices should remain closed – with the exception of an emergency mode, which again was not defined in more detail. Initially, the lockdown meant closed doors for us. In the meantime, we gathered information from experts as well as from official institutions such as the AGES, the Vorarlberg Health Directorate, the University Hospital of Innsbruck as well as the Robert Koch-Institute.

Während des 1. Lockdowns begann Severin Stadlbauer (Mitte) bei uns sein Praktikum als erster „Digitalpraktikant“, d.h. er war zunächst nur bei Online-Therapien dabei und kam später dann tatsächlich noch zu uns in die THERAPIERBAR.

Teletherapy at the THERAPIERBAR. Sigrid Novosel became our internal Corona representative. She put together a script for the new virus and all therapists were trained via Skype conference – not only for this purpose, but also for organising teletherapies. This was one way of staying in contact with our patients, whose complaints had no “lockdown”, at least via video, and to accompany them via online conversation, instruct them and pass on exercises.

Restart of treating in the practice

After two weeks we could gradually reopen our practices – but only for people who did not belong to a high-risk group. The reopening of the practice meant very strict and complex hygiene measures. First we worked with disposable aprons and FFP3 masks, which made breathing very difficult. But we also learnt to deal with it. We went through this crisis together as a team and I am very grateful for that. Our practice structure had to be adapted again and again to suit the circumstances. I am aware that this was not always easy, especially for our patients. I would like to sincerely thank you for the understanding and trust in us.

The second lockdown. The increased hygiene policies are now part of everyday life in our practice. Physiotherapy is a very important health facility and therefore accessible even in times of lockdown. This cognition is very gratifying. We continue to give our best and are there for you even in uncertain times.

Text by Klaus Isele, CEO THERAPIERBAR



SARS-CoV-2

Einschätzung von Sigrid Novosel

Stand: November 2020

In der THERAPIERBAR gibt es seit dem Frühjahr 2020 eine Corona-Beauftragte. Diesen Part übernimmt Physiotherapeutin **Sigrid Novosel**: Expertin auf dem Gebiet der **Atemtherapie** und **Geriatric**, mit dem Umgang verschiedenster bakterieller sowie viraler Infektionskrankheiten bestens vertraut.



Das Jahr 2020 war eine extreme Herausforderung für uns alle. Die gesamte Welt kämpfte mehr oder minder erfolgreich gegen einen unsichtbaren Feind: Covid-19. Als es im März auch für unsere Praxis ernst wurde und wir zunächst im Homeoffice arbeiteten, wussten wir alle noch nicht, was uns erwartet. Daher galt es sich mit diesem neuartigen Virus auseinanderzusetzen.

Was ist das Coronavirus?

Coronaviren sind unter Säugetieren und Vögeln weit verbreitet. Sie verursachen beim Menschen vorwiegend milde Erkältungskrankheiten, können aber mitunter schwere Lungenentzündungen hervorrufen. SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus Type 2) ist ein neues Coronavirus, das Anfang 2020 als Auslöser der Covid-19-Erkrankung identifiziert wurde. Es ist erstmals im Dezember 2019 in China aufgetreten.

Übertragung

Der Hauptübertragungsweg ist die respiratorische Aufnahme virushaltiger Flüssigkeitspartikel, die beim Atmen, Sprechen, Husten und Niesen entstehen. Dabei wird zwischen Tröpfchen und Aerosolen (feinste luftgetragene Flüssigkeitspartikel) unterschieden, wobei jedoch der Übergang zwischen beiden Teilen fließend ist. Während größere Tröpfchen relativ rasch zu Boden sinken, können Aerosole auch längere Zeit in der Luft schweben und sich vor allem in geschlossenen Räumen gut

verteilen. Wie lange die Aerosole schweben, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Aerosole werden beim Atmen und Sprechen, aber noch stärker beim Schreien und Singen ausgeschieden. Beim Husten und Niesen entstehen zusätzlich deutlich mehr Tröpfchen. Bei längerem Aufenthalt in kleinen, schlecht oder nicht gelüfteten Räumen kann sich die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung durch Aerosole auch über eine größere Distanz erhöhen.

Krankheitsverlauf

SARS-CoV-2 verursacht sehr häufig Atemwegsinfektionen. Es kann sich eine Pneumonie (Lungenentzündung) entwickeln (meist in der 2. Woche), die auch beatmungspflichtig werden kann. Des Weiteren werden auch neurologische, gastrointestinale und Herz-Kreislauf-Symptome beschrieben. Es wird angenommen, dass bei etwa 81% der diagnostizierten Personen die Krankheit mild, bei etwa 14% schwer und bei etwa 5% kritisch verläuft. Aufgrund der Neuartigkeit des Krankheitsbildes lassen sich noch keine zuverlässigen Aussagen zu Langzeitauswirkungen und (irreversiblen) Folgeschäden durch die Erkrankung bzw. ihre Behandlung treffen. Allerdings deuten Studien darauf hin, dass an Covid-19 erkrankte Personen auch Wochen bis Monate nach der akuten Erkrankung noch Symptome aufweisen können.

Quellen: Robert Koch-Institut, WHO

SARS-CoV-2

Assessment by Sigrid Novosel

Status: November 2020

*In our THERAPIERBAR there is a corona representative since last spring. This part is performed by physiotherapist **Sigrid Novosel**: an expert in the field of **respiratory therapy** and **geriatrics** and very familiar with the handling of various bacterial and viral infectious diseases.*

The year 2020 has been an extreme challenge for all of us. The entire world fought more or less successfully against an invisible enemy: Covid-19. When it became serious for our practice in March and we first worked in the home office, we all did not know what to expect. Therefore it was necessary to deal with this new virus.

What is the coronavirus?

Coronaviruses are widely distributed among mammals and birds. In humans, they mainly cause mild colds, but can sometimes cause severe pneumonia. SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus Type 2) is a new coronavirus that was identified as the cause of Covid-19 disease in early 2020. It first appeared in China in December 2019.

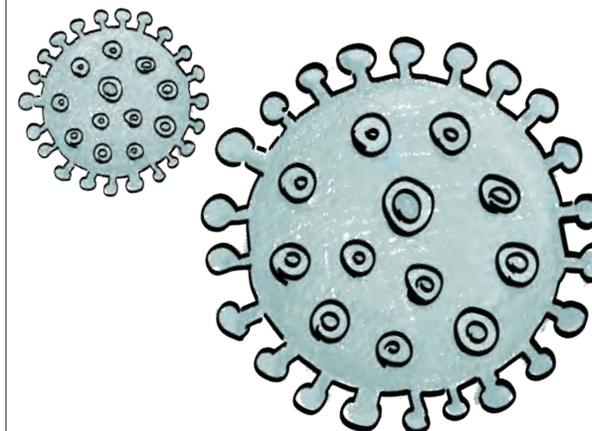
Transmission

The main transmission pathway is the respiratory absorption of virus-containing fluid particles that are produced during breathing, speaking, coughing and sneezing. A distinction is made between droplets and aerosols (very fine airborne liquid particles), although the difference between the two parts is blurry. While larger droplets sink to the ground relatively quickly, aerosols can float in the air for longer periods and spread well, especially in closed rooms. How long the aerosols float depends on many different factors. Aerosols are excreted when breathing and speaking, but even more so when screaming and singing. When coughing and sneezing, significantly more droplets are produced. If you stay in small, poorly ventilated or unventilated rooms for a long time, the probability of transmission by aerosols over a longer distance can also increase.

Course of disease

SARS-CoV-2 very often causes respiratory infections. Pneumonia can develop (usually in the 2nd week), which may also need artificial ventilation. Neurological, gastrointestinal and cardiovascular symptoms are also described. It is assumed that the disease is mild in about 81% of the diagnosed cases, severe in about 14% and critical in about 5%. Due to the novelty of the disease pattern, it is not yet possible to make reliable statements about long-term effects and (irreversible) consequential damage caused by the disease or its treatment. However, studies suggest that people who have Covid-19 can still have symptoms weeks or months after the acute illness.

Sources: Robert Koch-Institut, WHO



Sigrid Novosel bei der Atemtherapie: Der Großteil ihrer PatientInnen leidet an chronisch schweren Lungenerkrankungen.



Atemtherapie hilft bei der Genesung nach Lungenerkrankungen wie Covid-19

Respiratory Therapy Helps in Recovery After Lung Diseases Like Covid-19

Text von/by Sigrid Novosel, Stand/Status: November 2020

„In meiner Tätigkeit als Atemphysiotherapeutin betreue ich hauptsächlich PatientInnen mit chronisch schweren Lungenerkrankungen. Sollten PatientInnen nach einer Erkrankung an SARS-CoV-2 Probleme mit der Atmung haben, kann Atemtherapie äußerst hilfreich sein. Wir können atemerleichternde Stellungen lehren, atemvertiefende Techniken erklären und bei zuviel Sekret sekretlösende Maßnahmen zur Anwendung bringen. Zudem gibt es noch die Möglichkeit, muskelaufbauendes Training und generell konditionsfördernde Therapien durchzuführen.

Je nach Problematik nach dieser Erkrankung wird an der Rehabilitation gearbeitet. Mein Ziel ist es, den Patienten so schnell wie möglich wieder zu seiner gewohnten Stärke und Kraft zu führen und ihn dabei bestens zu unterstützen.

Da uns dieses Virus noch lange beschäftigen wird, müssen wir weiterhin mit einigen Einschränkungen leben. Ein respektvoller und sicherer Umgang mit unseren Mitmenschen wird uns dabei helfen.“

“In my work as a respiratory physiotherapist I mainly treat patients with chronically severe lung diseases.

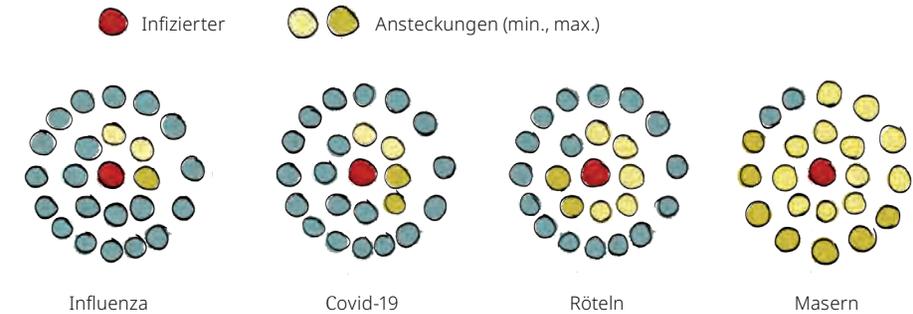
If patients have breathing problems after a SARS-CoV-2 disease, respiratory therapy can be extremely helpful. We can teach breath-facilitating positions, explain breath-deepening techniques and apply secretion-relieving measures in case of too much secretion. In addition, there is also the possibility of muscle building training and generally condition enhancing therapies.

Depending on the problem after this illness, it is focused on rehabilitation. My aim is to lead the patient back to his accustomed strength and power as quickly as possible and to provide him with the best possible support.

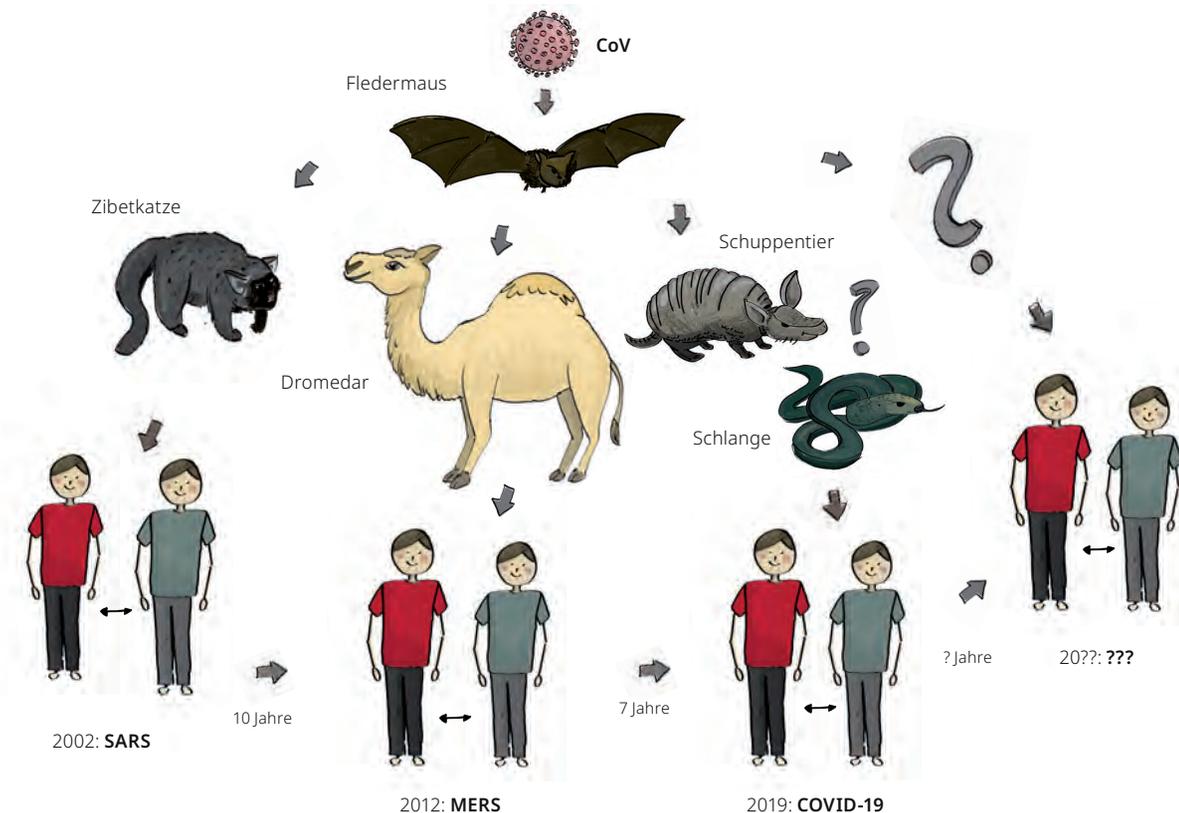
Since we will continue to be preoccupied with this virus, we must continue to live with some restrictions. A respectful and safe contact with our fellow human beings will help us to do so.”

Ansteckungsfähigkeit und Ursprung des Coronavirus

Ansteckungsfähigkeiten im Vergleich. Ein Infizierter gibt das Coronavirus wahrscheinlich im Durchschnitt an etwa zwei bis vier Nicht-Infizierte weiter. Wie bei SARS sind Superspreader jenseits der Basisreproduktionszahl (R0) möglich, was das plötzliche Auftreten größerer lokaler Epidemieherde erklärt.¹



Ursprünge des Coronavirus. Das Coronavirus ist das prominenteste Beispiel für ein neu entstehendes Virus, das wie SARS und MERS die Artengrenze von Wildtieren zum Menschen überschritten hat. Es wird vermutet, dass der Ursprung von SARS-CoV-2 von einem tierischen Zwischenwirt stammt. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass die Artenbarriere zum vierten Mal erneut überschritten wird.²



¹ SARS-CoV-2, flexikon.doccheck.com/de/COVID-19, Stand November 2020

² Coronavirus Disease 2019 - COVID-19, American Society for Microbiology, www.cmr.asm.org/content/33/4/e00028-20, Stand November 2020

Corona-Tests: Labordiagnostischer Nachweis von SARS-CoV-2

Dr. Sylvia Blassnig
Fachärztin für klinische
Pathologie und
Molekularpathologie



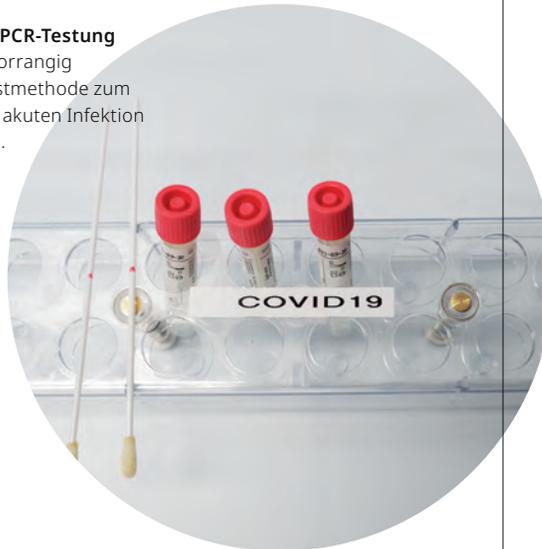
Die Coronavirus-Pandemie hat unser alltägliches Leben maßgeblich beeinflusst und in vielen Bereichen verändert. Der Begriff „Testen“ ist täglich präsent und nimmt eine zentrale Rolle ein. Doch was bedeutet „Testen“ überhaupt? Im Folgenden gibt Dr. Sylvia Blassnig einen Einblick in die derzeitigen labordiagnostischen, evidenzbasierten Testmöglichkeiten zum Nachweis von SARS-CoV-2. (Stand: November 2020)

Text von Dr. Sylvia Blassnig

PCR-Test – Nachweis mittels Polymerasekettenreaktion

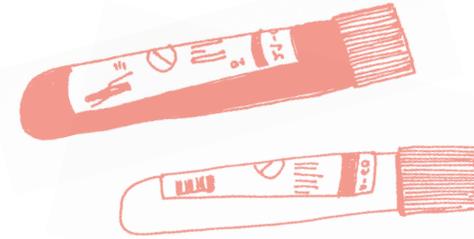
Als Probenmaterial wird im Regelfall ein kombinierter Nasen-Rachen-Abstrich verwendet. Dieses Verfahren zielt darauf ab, genetische Virusbestandteile, welche ganz spezifisch in diesem Virus vorkommen, nachzuweisen. In dieser Analyse wird Viruserbgut, sofern in der entsprechenden Probe vorhanden, exponentiell im Verlauf von mehreren Zyklen vermehrt. Anschließend wird mit fluoreszierenden Farbstoffen nach Gensequenzen des Virus gesucht. Aufgrund des zyklischen Verlaufs wird für diese Analytik, im Gegensatz zu anderen Labortests, mehr Zeit benötigt. Diese Testmethode ermöglicht es, bereits sehr geringe Mengen des Viruserbguts nachzuweisen und verfügt über eine hohe Sensitivität. Ein adäquat ausgestattetes Labor mit hochspezifischen Testgeräten und entsprechend qualifiziertem Personal ist eine Grundvoraussetzung für die Durchführung einer derartigen Analyse.

Die spezifische **PCR-Testung** ist derzeit die vorrangig empfohlene Testmethode zum Nachweis einer akuten Infektion mit SARS-CoV-2.



Antigen-Schnelltest

Die Probe wird als Nasen-Rachen-Abstrich entnommen und verdünnt auf eine Kunststoff-Papierplatte aufgetragen. Nach wenigen Minuten wird ein negatives oder positives Testergebnis durch die Darstellung eines Farbstreifens angezeigt.



Antikörpertests werden mit Serumblut durchgeführt, um eventuell im Blut zirkulierende Antikörper gegen SARS-CoV-2 nachzuweisen.

Antikörpertest

Als Probenmaterial wird Serumblut verwendet. Diese Testmethode zielt darauf ab, eventuell im Blut zirkulierende Antikörper gegen SARS-CoV-2 nachzuweisen. Im Verlauf einer Infektion bildet der Körper als immunologische Reaktion gegen das Virus Antikörper. Anhand dieses Tests wird das Vorhandensein derartiger Antikörper mittels eines Messwerts angegeben. Die Bildung dieser spezifischen Antikörper findet allerdings nicht in der Frühphase einer Infektion, sondern erst im späteren Verlauf statt, daher ist diese Analytik nicht geeignet, um eine akute Infektion mit SARS-CoV-2 nachzuweisen. Diese Testmethode wird in der Regel frühestens 14 Tage nach Ablauf einer Infektion mit SARS-CoV-2 durchgeführt.

Einsatz findet diese Analytik beispielsweise, um den Durchsechungsgrad innerhalb einer bestimmten Bevölkerungsgruppe festzustellen oder auch zur Erfassung des Immunstatus von im Gesundheitsbereich tätigem Personal. Die Erfahrungen aus den letzten Monaten haben allerdings gezeigt, dass ein gewisser Teil der PatientInnen trotz durchgemachter Infektion keine oder mitunter nur wenige Antikörper ausbildet. Bei einem weiteren Teil der PatientInnen kommt es ab einer gewissen Zeitspanne auch zum Verlust derartiger Antikörper. Diese Methode wird in der Regel nur bei speziellen Fragestellungen eingesetzt und spielt daher in der Akutdiagnostik eine untergeordnete Rolle.

Antigen-Schnelltest

Als Probenmaterial wird ein Nasen-Rachen-Abstrich verwendet. Das Ziel dieser Methode ist der Nachweis eines spezifischen SARS-CoV-2-Antigens. Im Testablauf wird hierfür entnommenes Abstrichsekret in einem Medium verdünnt und auf eine speziell dafür konzipierte Kunststoff-Papierplatte aufgebracht. Ein positiver Nachweis wird anhand eines Farbumschlags auf einem Papierstreifen dargestellt. Der Ablauf dürfte bildlich in etwa mit der Durchführung eines Schwangerschaftstests vergleichbar sein. Derartige Tests weisen eine gute Spezifität auf und bieten den Vorteil einer raschen Direktanalytik vor Ort, in der Regel liegt das Testergebnis innerhalb von 15 Minuten vor. Bedingt durch die etwas geringere Sensitivität wird dieses Testverfahren meist in Kombination mit der sogenannten PCR-Testung durchgeführt, falls dies zur diagnostischen Abklärung notwendig ist.

PCR-Testung mittels Gurgellösung

Bei diesem Verfahren wird als Probenmaterial eine Gurgellösung, welche durch eine Rachenspülung von der Testperson gewonnen wird, für die Analyse verwendet. Der weitere Testablauf im Labor entspricht überwiegend der bereits angeführten PCR-Testung mittels eines kombinierten Nasen-Rachen-Abstrichs, der Unterschied besteht hier in der Probenentnahme und dem Transportmedium der Probe. Um einen korrekten Testablauf zu gewährleisten, sind hierzu weitere Punkte zu beachten. Die Testperson muss zum Zeitpunkt der Probenentnahme nüchtern sein, die empfohlene Gurgeldauer beträgt mindestens eine Minute und aufgrund von vermehrtem Aerosolausstoß sind spezielle Hygienemaßnahmen einzuhalten. Einsatz findet diese Entnahmemethode derzeit primär im Rahmen von Studien zur Erhebung von epidemiologischen Daten.

STAYING AT HOME

ATHLETINNEN IM LOCKDOWN NO.1

TRAINING AT HOME

Seit mehreren Jahren unterstützt die THERAPIERBAR talentierte SportlerInnen aus verschiedenen Disziplinen. Zur Beratung und Gesundheitspflege, präventiv und im Verletzungsfall, können sie sich an unser TherapeutInnenteam wenden. Coronabedingt waren sie im Frühjahr 2020 gezwungen, ihre Trainingsroutine den Gegebenheiten anzupassen.

For several years, the THERAPIERBAR has been supporting talented athletes from various disciplines. They can contact our team of therapists for counselling and health care, preventively and in case of injury. Due to corona, they were forced to interrupt their training routine, become creative and adapt to the circumstances in spring 2020.

JULIA FISER

Profiklettererin, österr. Nationalteam
wohnhaft in Innsbruck, 23 Jahre



Julia, in Innsbruck durftet ihr zwei Wochen lang die Wohnung nicht verlassen. Wie war das für dich?

Das Schöne am Klettern ist für mich, dass es nicht nur um Wettkämpfe geht! Es war hart, eine Zeit lang gar nicht klettern zu können, aber ich habe stets versucht, das Gesamtbild zu sehen. Durch die Kommunikation mit meinen KletterkollegInnen wusste ich, wir müssen da alle durch, das half.

Julia, in Innsbruck you were not allowed to leave your flat for two weeks. How was that for you?

The beauty of climbing for me is that it is not only about competitions! It was a hard time not being able to climb at all, but I have always tried to see it from a general perspective. Through communication with my climbing colleagues, I knew that all of us had to go through it, which helped me.

LAURA STÖCKLER

Profiklettererin, österr. Nationalteam
wohnhaft in Innsbruck, 21 Jahre



Laura, wie hast du dein Training während des Lockdowns umgestaltet und worauf hast du dabei geachtet?

Zuhause habe ich ein Fingerboard, ein Campusboard, eine Klimmzugstange, ein Kletter-Tau und viele kleine Trainingsgeräte wie Hanteln und Thera-Bänder, die ich zum Training verwendet habe. Zusätzlich ging ich oft laufen und habe mich in Yoga versucht. Dieser Mix half mir, meine Fitness zu erhalten, auch wenn ich längere Zeit keine echten Griffe in den Händen hatte.

Laura, how did you manage your training during the lockdown and what did you pay attention to?

At home I have a fingerboard, campusboard, a pull-up bar, climbing rope and many small training devices like dumbbells and Thera bands, which I used for training. Additionally, I often went running and tried yoga from time to time. This balanced mix helped me to maintain my fitness, even if I had to abstain from real climbing holds for quite a long time.

ELIAS NUSSBAUMER

Läufer, SV Lochau Leichtathletik
wohnhaft in Lochau, 20 Jahre



Elias, was half dir, dich zu motivieren?

Trotz der vielen Wettkampfab-sagen war die Motivation schnell wieder vorhanden. Ich dachte mir, irgendwann wird es wieder Wettkämpfe geben und dann möchte ich topfit am Start stehen. In Vorarlberg durften wir aber raus. Ich habe also im Wald und auf der Straße trainiert, statt auf der Laufbahn im Stadion. So hat das Training ziemlich gut geklappt und ich konnte beim ersten Rennen, der Laufnacht in Regensburg, zum ersten Mal die 2-Minuten-Marke auf 800m unterbieten (01:59:40). Bei der U23-Staatsmeisterschaft in Klagenfurt im September gelang es mir dann sogar, als Jahrgangsjüngster die schnellste Vorarlberger Zeit seit einigen Jahren aufzustellen (01:57:18 Min.).

Elias, what helped you to motivate yourself?

Despite the many cancellations of competitions, my motivation quickly came again. I told myself that at some point there will be competitions again and then I want to be in top shape. However, we were allowed to go outside in Vorarlberg. Therefore, I trained in the woods and on the streets instead of the running track in the stadium. Thus, the training worked out pretty well and at the first race, the "Laufnacht" in Regensburg, I was able to be under 2 minutes on 800 m (01:59:40) for the first time. At the U23 state championship in Klagenfurt in September I was able to set the fastest Vorarlberg time in several years as the youngest in my age group (01:57:18 min).

MICHI WOHLLEBEN

Profikletterer und -alpinist, Bergführer
wohnhaft in der Schweiz, 30 Jahre



Michi, Lockdown in der Schweiz – wie war das für dich?

Ich fand es eigentlich super, alles war langsamer und entspannter. Ich hatte viel Familienzeit. Nur das Training an meiner kleinen Systemwand war nach der Zeit recht eintönig, ohne Kumpels und Fels. Vor allem, weil ich nach dem vergangenen Winter so mega motiviert war.

Michi, lockdown in Switzerland – what was it like for you?

I actually thought it was good, everything was slower, more relaxed than otherwise. I had a lot of time with my family. Only the training on my small home wall was quite monotonous after some time without my friends and rocks. Especially because I was super motivated after winter.

LEA KEMPF

Profiklettererin, österr. Jugendnationalteam
wohnhaft in Andelsbuch, 16 Jahre



Lea, welche Möglichkeiten hattest du, dir dein Training in Andelsbuch zu gestalten?

Ich habe es sehr geschätzt, dass das Laufen und Klettern in Vorarlberg im Freien erlaubt war. Es war anfangs schon sehr ungewohnt, alleine zu trainieren und dabei motiviert zu bleiben. Mir half ein strukturierter Trainingsplan. Zum Glück durfte ich den Boulderraum unserer Gemeinde manchmal alleine nutzen.

Lea, what possibilities did you have for your training in Andelsbuch?

I appreciated that running and climbing outdoors was allowed in Vorarlberg. At first, it was of course very unusual to train alone and still stay motivated. A structured training plan helped me with that. Luckily, I was allowed to use a small bouldering room of our town alone from time to time.



Mag. Sebastian
Manhart, MBA
Leiter des Olympiazentrums
Vorarlberg

Wie wirkt sich Corona auf das Olympiazentrum Vorarlberg und die AthletInnen aus?

„Für die AthletInnen ist sicherlich die Unklarheit, wann welche Wettkämpfe stattfinden, sehr herausfordernd, denn das macht einen Trainingsaufbau sehr schwer – jeder muss sehr viel Flexibilität mitbringen. Aus Sicht des Olympiazentrums ist der Aufwand, um den AthletInnen die gleich gute Betreuung wie vorher zu bieten, enorm gestiegen.“



VONBANK Rechtsanwalt

Ärzt haftpflicht

Verkehrsrecht und Unfallschäden

Schadenersatz

Versicherungsrecht

Inkasso

Gesellschaftsrecht und Unternehmensgründungen

Bau- und Immobilienrecht

Miet- und Wohnrecht

Erbrecht und Verlassenschaftsverfahren

Vertragserrichtungen (Kaufverträge, Mietverträge etc.)

Mag. Daniel Vonbank

Rechtsanwalt

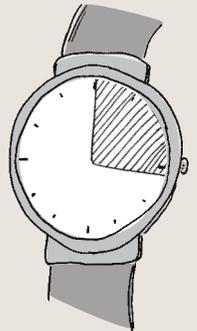
Reichsstrasse 9 | 6900 Bregenz

T. +43 5574 24022 | office@ra-vonbank.at

www.ra-vonbank.at

Quick-Fix-Termin – was ist das?

Ein Interview mit Osteopath Klaus Isele



Redaktion In den Praxen der THERAPIERBAR werden seit Anbeginn 45- oder 30-Minuten-Termine angeboten. Dem gegenüber stehen die Quick-Fix-Termine, die sich im Bereich von etwa 15 Minuten abspielen. Wie passt das zusammen?

Klaus Isele Mir ist es wichtig, schnell verfügbare Termine, vor allem für PatientInnen mit akuten Beschwerden, anbieten zu können. Um dies möglich zu machen, musste ich an der „Zeitschraube“ drehen und führte diese Kurztermine ein. Denn oft ist es essentiell, so schnell wie möglich mit der Therapie zu starten. Wer früher zum Therapeuten kommt, der kommt wesentlich seltener! Und diese Termine sind genau deswegen besonders wertvoll.

Redaktion Heißt das, dass durch einen schnellen Behandlungsstart oftmals keine ganze Therapie-Serie benötigt wird?

Klaus Isele Genau. Ein schneller therapeutischer Start ermöglicht es sehr oft, mit weniger Behandlungen auszukommen. Der Patient gewinnt dadurch nicht nur Gesundheit und Zeit, er spart auch Geld. Durch zu lange Inaktivität kann bspw. die Beweglichkeit unwiederbringlich verloren gehen. Häufig ersetzen drei Quick-Fix-Termine eine ganze Physiotherapie-Serie.

Redaktion Wie kam es überhaupt zu der Idee, den Quick-Fix anzubieten?

Klaus Isele Zehn Jahre lang betreute ich die AthletInnen des österreichischen Kletternationalteams bei nationalen und internationalen Bewerben. Hier war es mein täglich Brot, schnell zu reagieren. In einer Zeitspanne von fünf Minuten, die den Kletterern zur Erholung zwischen den Boulderintervallen zur Verfügung stehen, behandelte ich akute Verletzungen. In vielen Situationen war es möglich, in Kürze Beschwerden zu lindern oder gar zu beseitigen. So war es für mich ein logischer Schritt, dies in meinen klinischen Alltag zu übernehmen.

Redaktion Welche Art von Therapiemethode wird hierfür vermehrt angewendet?

Klaus Isele Ein Kernbereich der Osteopathie ist die manuelle Therapie, die sich hervorragend für plötzliche Beschwerden/Traumatas eignet und zu schneller Besserung verhilft.

Redaktion Bei welchen Beschwerdebildern ist ein Quick-Fix in Ihren Augen sinnvoll?

Klaus Isele Quick-Fix-Termine eignen sich zur Behandlung akuter Probleme wie Hexenschuss, starrem Genick, Hals, einem umgeknickten Knöchel etc., kurzum bei Beschwerden am Bewegungsapparat. Außerdem wird der Termin immer häufiger als osteopathisches Konzil wahrgenommen – als Ersteinschätzung, Zweitmeinung und Beratung. Auch kommt es vor, dass PatientInnen zusätzlich zur laufenden Physiotherapie einen Quick-Fix buchen. Bei hochkomplexen Beschwerden empfehle ich generell längere Therapieeinheiten, ein Kurztermin als rascher Therapiestart mit einer Kernübung ist aber auch hier sinnvoll.



Haltung bewahren im Homeoffice

Mit einfachen Mitteln zum ergonomischen Homeoffice

Text von Christel Döttling

In der vergangenen Zeit wurden viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer zum Homeoffice verpflichtet. Doch nicht jeder von ihnen hat zuhause einen Arbeitsplatz mit ergonomisch einstellbarem Bürostuhl, höhenverstellbarem Schreibtisch und ein vom Familienleben abgeschirmtes, eigenes Arbeitszimmer. Die meisten sitzen auf provisorischen Arbeitsplätzen – von der umgedrehten Holzkiste über die Couch mit Laptop auf dem Schoß bis zum Küchentisch zwischen Geschirr und Einkauf, weil der Esstisch mit den Homeschooling-Aufgaben der Kinder übersät ist. Am Abend eines solchen Homeoffice-Tages ist es kein Wunder, wenn der Nacken und Rücken spannen, Kopf und Augen schmerzen, Hände einschlafen und man sich völlig kaputt fühlt. Es gibt jedoch einfache Mittel, dem effektiv vorzubeugen!

Was heißt „ergonomisch“?

Die Ergonomie ist die Lehre von der menschlichen Arbeit. Sie forscht darüber, wie man die Arbeit und den Arbeitsplatz optimal an die Bedürfnisse des Menschen anpassen kann. So sollen z. B. Büromöbel so gestaltet sein, dass der Mensch eine aufrechte Körperhaltung darauf einnehmen kann. Da nicht jeder die Möglichkeit hat, sich Büromöbel nach dem neuesten Standard anzuschaffen, wollen wir Ihnen ein paar Tipps geben, mit denen Sie Ihren Homeoffice-Arbeitsplatz mit einfachen Mitteln ergonomisch einrichten können.

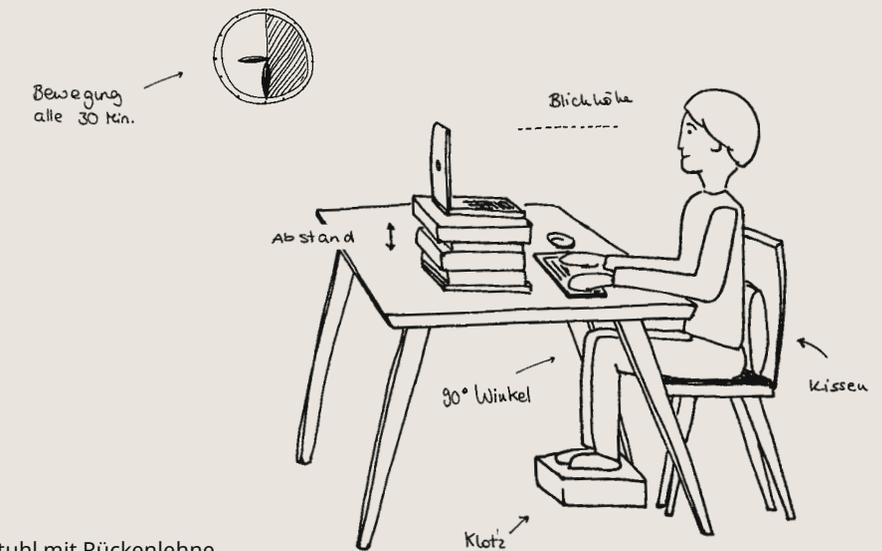
Keeping a Good Posture in Your Home Office – With Simple Means to an Ergonomic Home Office:

In recent times, many workers have been obliged to work from their home. However, not all of them have a workplace at home with an ergonomically adjustable office chair, a height-adjustable desk and their own room, isolated from family life. Most of them sit at temporary workplaces – from the upside-down wooden box to the couch with a laptop on their lap, to the kitchen table between dishes and groceries, because the dining table is littered with the children's homeschooling tasks. In the evening of a home office day it is therefore not surprising that your neck and back tense up, your head and eyes ache, your hands are feeling numb and you feel completely worn out. However, there are simple ways to effectively prevent this!

What does “ergonomic” mean?

Ergonomics is the science of human work. It examines how to adapt work and the workplace to the needs of the human being in the best possible way. For example, office furniture should be designed in a way that the person can be in an upright position.

Christel Döttling
Physiotherapeutin (FH)
Tel. +43 680 5037757
christel@therapierbar.com



Sitzgelegenheit

- Nehmen Sie einen Stuhl mit Rückenlehne.
- Setzen Sie sich so darauf, dass das Gesäß ganz hinten an der Lehne platziert wird und Sie sich anlehnen können.
- Schieben Sie ein Kissen zwischen Lehne und Lendenwirbelsäule.
- Hüft- und Kniegelenke sollen dabei einen Winkel von ca. 90°-Beugung aufweisen.
- Sollten die Füße nicht mehr den Boden berühren, legen Sie einen Klotz unter die Füße, damit die Fußsohlen vollständig aufliegen.
- Wenn die Winkel zwischen Hüft- und Kniegelenken mehr als 90°-Beugung aufweisen, setzen Sie sich selbst auf ein Kissen. Diese Sitzposition lässt sich auch auf einer Couch einrichten.

Tastatur & Bildschirm

- Die Arbeitsfläche soll so hoch sein, dass bei der Bedienung der Tastatur die Ellenbogengelenke einen 90°-Winkel zwischen Ober- und Unterarm einnehmen.
- Der Bildschirm soll so hoch stehen, dass Ihr Blick auf die obere Kante des Bildschirms fällt.
- Dieses Verhältnis ist bei einem Laptop oft nicht einzuhalten. Stellen Sie deshalb den Laptop auf eine Kiste, sodass Sie horizontal auf die obere Kante des Bildschirms schauen.
- Legen Sie sich eine externe Tastatur zu, sodass die Ellenbogengelenke den rechten Winkel einnehmen können, oder verwenden Sie einen externen Bildschirm.
- Wenn Sie mit dem Laptop auf dem Schoß arbeiten, klemmen Sie eine Kiste zwischen Oberschenkel und Laptop.

Beleuchtung

- Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass Sie parallel zum Fenster oder einer anderen Lichtquelle sitzen.
- Achten Sie darauf, dass kein Sonnenlicht auf den Bildschirm fällt.

Bewegung

Bewegung schützt vor Spannungskopf- und Nackenschmerzen!

- Stehen Sie zum Telefonieren auf.
- Arbeiten Sie auch mal im Stehen, indem Sie den Laptop entsprechend hoch auf einen Tisch stellen.
- Schalten Sie alle halbe Stunde eine kleine Bewegungspause ein!



Wir beraten Sie gerne!

Übungsanleitungen finden Sie auch auf unserer **Website** unter therapierbar.com/uebungen oder auf unserem **YouTube-Kanal**: „Therapierbar Vorarlberg“.



Was ist Osteopathie?

Text von Klaus Isele

„Ich habe gehört, Sie wenden Osteopathie an? Ist das jetzt Osteopathie oder noch Physiotherapie ...?“ Diese Fragen werden mir sehr häufig gestellt. Nun, was ist eigentlich der Unterschied?

Bei der Osteopathie handelt es sich um eine zusätzliche, meist berufsbegleitende Ausbildung für Physiotherapeuten oder Ärzte. Ich studierte sieben Jahre lang an der Wiener Schule für Osteopathie und der Donau-Universität Krems. Mit der Masterthese „Untersuchung eines lokal-osteopathischen Vorgehens mit der Isele-Methode bei Patienten mit kletterinduzierten Fingerbeschwerden“ graduierte ich schließlich zum Master of Science, Diplom-Osteopath. Es werden jedoch immer noch Osteopathie-Kurse angeboten, die nur wenige Tage dauern und wonach sich die Teilnehmer ebenso Osteopath nennen können. Eine Differenzierung ist dann für die Patientinnen und Patienten auf den ersten Blick sicher nicht einfach. Es lohnt sich nachzufragen.

Anfänge der Osteopathie

Der Amerikaner Andrew Taylor Still eröffnete gegen große Widerstände der etablierten Medizin 1892 die erste Ausbildungsstelle für Osteopathie, die American School of Osteopathy in Missouri. Die heutige Osteopathie ist eine Weiterentwicklung der Ideen Stills, der sozusagen das Grundgerüst und geistige Konzept der Osteopathie erarbeitet hat.

Die Osteopathie ist eine ganzheitliche Methode, die zu Diagnose und Therapie die Hände einsetzt. Sie sieht im menschlichen Körper eine funktionierende Einheit und die Fähigkeit zu Selbstregulation und Selbstheilung. Die Osteopathie umfasst die Arbeit an allen Körperstrukturen: knöchernes Skelett, Muskeln, Faszien, innere Organe, Cranium etc.

Die drei Säulen der Osteopathie

Ein Physiotherapeut konzentriert sich auf den Bewegungsapparat (Muskeln, Sehnen, Gelenke), dies stellt die „Hauptarbeit“ für uns manuelle Therapeuten dar. Dieses sogenannte parietale System (so wird es in der Osteopathie genannt) wird mit der Chiropraktik ähnlichen Techniken ergänzt und stellt die **erste Säule** der Osteopathie dar.

Die **zweite Säule** betrifft das Viscerum. Dabei handelt es sich um die inneren Organe, deren Verbindungen, Versorgungen und Anheftungen. Hier reguliert der Osteopath beispielsweise die Beweglichkeit eines Organes (z.B. bei Verstopfungen, die sich auch als Rückenschmerz bemerkbar machen).

Die **dritte Säule** der Osteopathie beschäftigt sich mit dem Nervensystem des Körpers, und zwar als eine Einheit – vom Cranium bis zum Sacrum* und darüberhinaus. Diese craniosacrale Therapie ist meist sehr sanft, kann aber auf das gesamte komplexe System Mensch und dessen Nervensystem Einfluss nehmen.

* vom Schädel bis zum Kreuzbein

„Bedingt durch die oftmals mehrstündige und einseitige Körperbelastung empfinde ich es als großen Vorteil, wenn meine verspannte Wirbelsäule osteopathisch therapiert und mobilisiert wird. In der Zahnheilkunde ist Prophylaxe unabdingbar und für mich als chirurgisch tätiger Zahnarzt ist die osteopathische Prophylaxe ebenfalls ein Muss. Seit mehreren Jahren werde ich vorzüglich von Osteopath Klaus Isele behandelt – und mit 67 Jahren habe ich noch immer keine Rücken- oder Gelenkschmerzen.“

Dr. Peter Huemer – Institut Dr. Huemer

“I heard that you practice osteopathy? Is that osteopathy now or physiotherapy ...?” I have been asked these questions very often. Well, what is the difference?

Text by Klaus Isele

Osteopathy is an additional, mostly part-time education for physiotherapists or doctors. I studied at the Vienna School for Osteopathy and the Donau-Universität Krems for seven years. With my master thesis “Treatment of finger problems in climbers with the local-osteopathic Isele-method” I eventually graduated as Master of Science, certified osteopath. However, osteopathy courses are still offered, which only last a few days and after which the participants can also call themselves osteopaths. A differentiation for the patients is then certainly not easy at first glance. Therefore, it is worth asking.

Beginnings of osteopathy

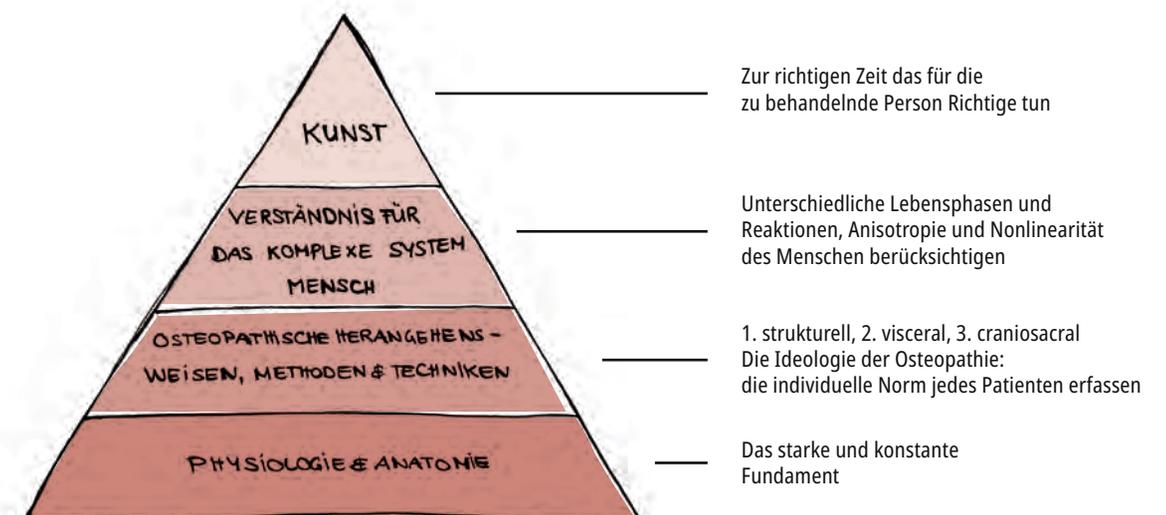
In 1892, the American Andrew Taylor Still opened, against great resistance from established medicine, the first training centre for osteopathy, the American School of Osteopathy in Missouri. Today’s osteopathy is a further development of Still’s ideas, who, so to speak, worked out the basic structure and mental concept of osteopathy.

Osteopathy is a holistic method that uses the hands for diagnosis and therapy. It sees the human body as a functioning unit and the ability for self-regulation and self-healing. Osteopathy includes work on all body structures: bones, muscles, fascia, internal organs, cranium, etc.

The three sections of osteopathy

A physiotherapist focuses on the musculoskeletal system (muscles, tendons, joints), which is the “main work” for us manual therapists. This so-called parietal system (as it is called in osteopathy) is complemented with techniques similar to chiropractic and represents the **first section** of osteopathy. The **second section** concerns the viscerum. These are the internal organs, their connections, supplies and attachments. Here, the osteopath regulates the mobility of an organ (e.g. in the case of constipation, which can also appear as back pain). The **third section** of osteopathy deals with the body’s nervous system as a single unit – from the cranium* to the sacrum and beyond. This craniosacral therapy is usually very gentle but can have an influence on the entire complex human system and its nervous system. *skull

Was ist Osteopathie für mich?



Zerebrale Dichotomie*: Der schwierige Weg zur Entscheidung

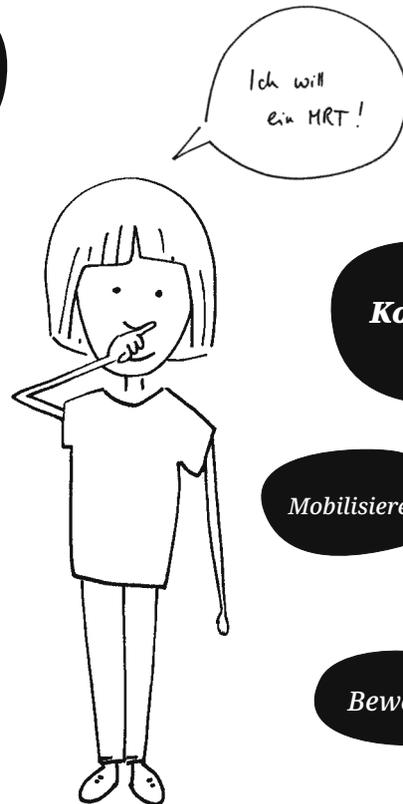
*zerebral: das Großhirn betreffend / Dichotomie: Zweiteilung

Mediziner
(operativ)

Gleich
operieren!

Schonen!

Ruhig
stellen!



Konservativ
zuerst!

Mobilisieren!

Bewegen!

Therapeut
(konservativ)

Als Patient sehen Sie sich häufig mit verschiedenen medizinischen Meinungen konfrontiert. Welche Behandlungsmethode ist aber die „passende“? Weshalb unterscheiden sich konservative und operative Ansätze oft so stark? Was gibt hier das Gesundheitssystem vor?

Osteopath Klaus Isele führte dazu ein kritisches Interview mit einem Unfallchirurgen. Um Klartext miteinander reden zu können, bleibt Letzterer anonym.

Therapeut: Warum therapiere ich etwa 80 Prozent Schon-schäden, aber nur 20 Prozent primäre Läsionen*? Aus meiner therapeutischen Sicht wird oft viel zu lange ruhig gestellt. Muss das denn sein?

*Primäre Beschwerdebilder

Arzt: Die Medizin befindet sich in einem stetigen Wandel. Die Ruhigstellungszeiten sind heute schon wesentlich kürzer als vor zehn Jahren. Aber trotzdem gibt es hier noch viel Verbesserungsmöglichkeiten. Diese Veränderungen dauern in der Regel sehr lange. Die Medizin funktioniert evidenzbasiert. Das bedeutet, erst wenn der Nutzen einer neuen oder abgeänderten Therapie durch Studien belegt ist, wird diese Änderung in die Leitlinien übernommen. Als Ärzte sind wir aber verpflichtet, die Behandlung entsprechend dieser Leitlinien durchzuführen.

Ther.: Ich lese nahezu täglich MRT*-Befunde von Patienten mit Rückenbeschwerden. Ehrlich gesagt haben nur die allerwenigsten Befunde – ich schätze unter fünf Prozent – wirklich einen Einfluss auf die Auswahl meiner Therapiemaßnahmen. Warum werden denn so viele MRTs gemacht? *Magnetresonanztomographie

Arzt: Der Anspruch der Patienten ist heutzutage sehr hoch. Auch bei oft banalen Verletzungen wird von den Patienten eine MRT-Abklärung eingefordert. Mittlerweile gibt es leider häufig Klagen aufgrund einer verzögerten Diagnosestellung, auch wenn es auf das Endergebnis keinen Einfluss hat. Um sich rechtlich abzusichern, werden sicherlich viel zu viele MRT-Untersuchungen veranlasst. Dies führt wiederum dazu, dass die Medizin einerseits extrem teuer wird und andererseits die MRT-Institute überlastet sind. Darum kommt es dann natürlich zu langen Wartezeiten.

Ther.: Viele Patienten sind verärgert, dass ihnen der Arzt im Krankenhaus, der Hausarzt oder Facharzt gar nicht richtig zuhört und sich keine Zeit für ihr Anliegen nimmt. Können Sie auf diese Frage eingehen? Nehmen wir als Beispiel den Ambulanzbetrieb, in dem auch Sie tätig sind.

Arzt: Das ist leider sehr oft der Fall und hat viele Ursachen. Die Spitalsambulanzen sind überlaufen. Dadurch hat man für den einzelnen Patienten wenig Zeit. Im Schnitt bleiben einem ca. fünf bis zehn Minuten pro Patient und davon fünf für die Dokumentation. Somit sind es effektiv fünf bis zehn Minuten, was sehr wenig ist. Die ausufernde Bürokratie ist aber zur rechtlichen Absicherung notwendig und gesetzlich vorgeschrieben. Ein Großteil der Ambulanz-Patienten könnte auch vom Hausarzt oder niedergelassenen Facharzt behandelt werden. Würden viele Patienten die korrekten Wege einhalten, sprich vorweg zum richtigen Arzt gehen, dann könnte das System effektiver genutzt werden und wir hätten mehr Zeit für die Patienten.

Ther.: Bedeutet das also, dass die Wartezeiten bei den MRTs als auch in der Ambulanz sowie die hohen Medizinkosten vom Patientenverhalten abhängig sind?

Arzt: Durch eine Verhaltensänderung vieler Patienten (es gibt auch viele, die sich korrekt verhalten) könnten die Wartezeiten sowohl in den Ambulanzen als auch beim MRT-Institut deutlich reduziert werden.

Ther.: Wie kommt es dazu, dass ich Patienten betreue, die trotz enormer Schmerzen oft viel zu lange auf eine Operation warten müssen (z. B. ein Jahr nach Vereinbarung auf ein künstliches Gelenk)? Zeitgleich sehe ich Patienten, die aus meiner Perspektive sehr schnell und auch vielmal zu oft operiert werden (fällt besonders bei gut versicherten Patienten auf)?

Arzt: Termine werden nach medizinischer Notwendigkeit vergeben. Das ist für den Laien von außen oft nicht nachvollziehbar. Eine akute Hüftkopfnekrose (Absterben des Hüftkopfes) zum Beispiel braucht eine schnellere Behandlung wie eine Coxarthrose (Abnutzung des Hüftgelenkes). Beide bekommen aber die gleiche Operation, eine Hüftprothese. Aber es ist korrekt, privatversicherte Personen genießen immer wieder Vorteile. Offiziell gibt es keine Zweiklassen-Medizin, wie es in Wirklichkeit aussieht, sei dahingestellt. Der Vorteil eines privatversicherten Patienten sollte nur in Bezug auf Komfort (Einzel- oder Zweibettzimmer, größere Menüauswahl), aber nicht im medizinischen Bereich bestehen. Es gibt sicherlich auch Unterschiede zwischen Kassen- und Wahlphysiotherapeuten. Natürlich obliegt es auch den Patienten, Wartezeiten oder Ausbildungsstand zu vergleichen.

Ther.: Es gibt immer wieder Patienten, die mit der Behandlung, dem Ergebnis nicht zufrieden sind und dann Ärzte klagen. In welchen Fächern und vor allem warum kommt es zu Anzeigen?

Arzt: Dies hängt viel mit der Erwartungshaltung des Patienten zusammen. Fächer wie Unfallchirurgie oder plastische Chirurgie sind häufiger betroffen als andere Bereiche. Ein junger gesunder Patient kann oft schwer akzeptieren, dass nach einer gravierenden Verletzung sein Sprunggelenk oder Knie nicht mehr so gut funktionieren, wie er es gewohnt war. Einschränkungen sind in unserer Gesellschaft nicht mehr akzeptiert. Es braucht dann immer einen Schuldigen. Das ist meistens nicht das eigene Unvermögen, welches zum Unfall geführt hat, sondern der Arzt, der kein Wunder bewirkt hat.

Ther.: Denken wir über die Beziehung zwischen Patient, Arzt und Nachbehandler nach, wie wird das mittelfristig aussehen, in fünf bis zehn Jahren? Wie schätzen Sie das ein?

Arzt: Die Erwartungshaltung an den Arzt und Physiotherapeuten wird zunehmen. Wir werden immer mehr zum Dienstleister. Zwischen Arzt und Physiotherapeuten wird sich wahrscheinlich nicht viel ändern. Vielleicht wird die Zusammenarbeit aufgrund der zunehmenden Spezialisierung beider Seiten schwieriger.

Ther.: Und was würden Sie sich wünschen?

Arzt: Bei vielen Verletzungen hängt das Endergebnis von einer guten medizinischen und physiotherapeutischen Behandlung ab. Jeder Einzelne für sich ist zu wenig, gemeinsam sind wir stark. Dementsprechend würde eine verbesserte Zusammenarbeit zu einem besser behandelten Patienten führen.

Ther.: Vielen Dank für das sehr informative und offene Gespräch!



**Filmtipp und unsere Inspiration
für diesen Artikel:**

Zerebrale Dichotomie auf YouTube!
www.bit.ly/dichotomie

Ringbandverletzung beim Klettern – Symptome, Gründe und Prävention

Text von Klaus Isele

Die Ringbänder (Ligamenta anularia) sind stark belastete, passive Strukturen, vor allem, wenn wir die Finger beim Klettern aufstellen. Entsprechend oft kommt es bei Kletterern in diesem Bereich zu Verletzungen.

Die Funktion der Ringbänder

Das Beugen der Finger wird von zwei großen Muskeln gesteuert, deren kontraktile Teile etwa am Ellenbogen beginnen. Über lange Sehnen erfolgt dann die Kraftübertragung auf die Fingergelenke. Meine Erfahrung im Bereich der Fingertherapie zeigt mir, dass bei kletterindizierten Fingerbeschwerden nur in rund einem Drittel der Fälle auch wirklich die Ringbänder betroffen sind.

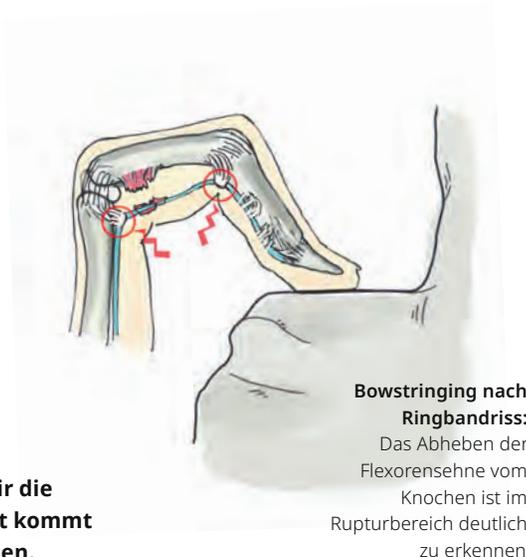
Wann kommt es zu einer Ringbandverletzung?

Am häufigsten passiert ein Ringbandriss dann, wenn auf einen voll aufgestellten Langfinger (beispielsweise Ringfinger) unter maximaler Belastung eine exzentrische Krafteinwirkung hinzukommt. Hier ein Beispiel: Man hängt mit voll aufgestellten Fingern der rechten Hand an einer kleinen Leiste. Während man sich nun mit dem rechten Fuß und der rechten Hand

hochziehen möchte, bricht plötzlich der kleine Tritt aus. Dadurch kommt es zu einer exzentrischen Überladung eines bereits voll belasteten Ringbandes und infolgedessen zur Ringbandruptur. Zweithäufigstes Risiko ist die konzentrische Überlastung. Simpel erklärt: Man „crimpt“, was das Zeug hält, und versucht dynamisch hochzuziehen. Dabei kommt es zum typischen Schnalzer und das Ringband ist ab.

Vorzeichen einer Ringbandverletzung

- leichter Fingerschmerz nach dem Klettern/Bouldern
- Ansatzbereiche von Muskelgruppen der Arme schmerzen etwas
- koordinative Ermüdung
- länger als üblich andauernde Schwellung der Finger nach den Einheiten



Bowstringing nach Ringbandriss:
Das Abheben der Flexorsehne vom Knochen ist im Rupturbereich deutlich zu erkennen.

Symptome für eine akute Ringbandverletzung

Schmerz im betroffenen Gebiet

Schwellung im betroffenen Gebiet

Plopp-Geräusch: Wenn ein Ringband reißt, ertönt oftmals ein lauter „Schnalzer“, ein meist weit hörbares „Plopp-Geräusch“ oder ein Laut, als ob etwas bricht. Manchmal kommt es zu einem knirschenden, kratzigen Geräusch. In so einem Fall betrifft es häufig auch andere Strukturen, es kann sich um Teilrupturen handeln.

Bowstringing: Durch den Verlust eines oder mehrerer Ligamenta anularia kommt es zum „Bowstringing-Phänomen“. Dieses „Sehnen-Abheben“ ist das typische Leitsymptom einer Ringbandruptur. Es lässt sich durch Abtasten feststellen. Außerdem ist es möglich, den Abstand zwischen der Sehne und dem Knochen mittels Ultraschall oder Schieblehre im Links-Rechts-Vergleich zu messen.

Messen des Knochen-Sehnen-Abstands (Bowstringing) mittels Messschieber.



Mehr zur Fingerbehandlung mit der Isele-Methode:
klausisele.com



So beugst du einer Ringbandverletzung vor

Sei schlau und wisse, wann es genug ist! Gruppendynamik ist gut, um zu trainieren, kann aber auch gefährlich sein. Zudem ist ein individuell angepasstes Auf- und Abwärmprogramm essentiell.

Aufwärmen: Finde dein persönliches Aufwärmprogramm. Brauchst du besonders lange, um warm zu werden, dann nimm dir die Zeit. Wirst du nach 50 Minuten schon müde, lassen Fokus und Koordination nach? Dann wähle ein kürzeres Zeitfenster.

Abwärmen: Reduziere die Last, die du im Training aufgebaut hast, schrittweise. Ich empfehle im Anschluss noch etwas zu dehnen und gleich danach eine Kleinigkeit zu essen. Nütze dazu das glykogene Fenster. Ein Joghurtdrink und eine Banane bieten sich besonders gut an. Flüssiges wird schnell aufgenommen, Zucker, etwas Fett und Proteine mit Mineralstoffen helfen dir, deine Muskulatur zu entspannen (Weichmacher, ATP) und die Glykogenspeicher schnell zu füllen.

Komplett aufgestellte Fingerposition vermeiden: Je nachdem, in welchem Gebiet man klettert, lässt sich ein Aufstellen nicht immer verhindern. Daher ist es gut, wenn die Finger das gewöhnt sind. Am Ende einer Einheit an kleinsten Leisten zu trainieren sollte man jedoch vermeiden.

Nicht im ermüdeten Zustand klettern: Ermüdet ist man dann, wenn koordinative Qualitäten nachlassen. Ein koordinativer Boulder, den man normalerweise schafft, könnte als Referenz dienen.

Im Falle von Schmerzen aufhören!

Vorsicht bei schnellem Fortschritt im Schwierigkeitsgrad: Muskeln können sehr schnell aufbauen, passive Strukturen wie Sehnen und Bänder brauchen wesentlich länger. Spezifisches Krafttraining sollte dem Technikerwerbstraining nachgestellt werden. Koordination und Bewegungsmuster zu erlernen ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Dabei kommen die Ringbänder nicht an ihre Limits.



Lebenssituationen sind vielfältig.

Meine Lösungen für Sie auch.

Ich bin für Ihre Fragen da.

Christoph Ruck, Kundenbetreuer,

M +43 676 8255 3133, christoph.ruck@generali.com



For therapists
who want to learn
the Isele-method:
klausisele.com

Injury in the Annular Ligament While Climbing – Symptoms, Reasons and Prevention

Text by Klaus Isele

The ring ligaments (ligamenta anularia) are highly stressed, passive structures, especially if we “full-crimp” when climbing. Accordingly, this area often causes injuries among climbers.

The function of the ring ligaments

The fingers are bent by two large muscles, whose contractile parts start at the elbow. The force is then transferred to the finger joints via long tendons. My experience in the field of finger therapy has shown me that only in around a third of cases the ring ligaments are actually affected in climbing induced finger pain.

When does a ring ligament injury occur?

The most common case of a rupture of the ring ligament occurs when an eccentric force is applied to a fully crimping finger (e.g. ring finger) under maximum load. Here is an example: You hang on a small hold with the fingers of your right hand fully crimping. Then you want to pull yourself up with your right foot and right hand

on holds, when a small foothold suddenly breaks. This leads to an eccentric overload of an already fully loaded ring ligament and consequently to a ring ligament rupture. The second most common risk is concentric overload. As simple as that, you “crimp” as much as possible and try to pull up dynamically. This results in the typical “flick” and the ligament is off.

Signs of developing a ring band injury

- Slight finger pain after climbing/bouldering
- Muscle attachments of muscle groups of the arms slightly hurt
- Coordinative fatigue
- Swelling of the fingers longer than usual after the sessions

Symptoms of an acute ligament injury

Pain in the affected area.

Swelling in the affected area

Plopping noise

When a ligament tears, a loud “flick”, a “pop” sound, usually audible from afar, or a sound as if something is breaking can be heard. Sometimes there is a crunching, scratching noise. In such a case it often affects other structures as well, and it could be a matter of partial ruptures.

Bowstringing

The loss of one or more ligamenta anularia leads to the “bowstringing phenomenon”. This “lifting of the tendon” is the main symptom of a rupture of the ligaments. This phenomenon can be detected by touching it. It is also possible to measure the distance between the tendon and the bone using ultrasound or a slide gauge in a comparison of left and right.

This is how you prevent a ring ligament injury

Be smart and know when it’s enough. Peer pressure is good for training, but it can also be dangerous. In addition, an individually adapted warm-up programme is essential, as is a good cool down after the training session.

Warm up: Find your personal warm-up program. If you need a particularly long time to warm up, then take your time. Do you already get tired after 50 minutes, do you lose focus and coordination? Then choose a shorter time frame.

Cool down: Reduce the load you have built up during training step by step. I recommend stretching a bit afterwards and having a snack right after. Use the time frame for glycogen supply. A yoghurt drink and a banana as a “post-climbing snack” are particularly good. Liquids are absorbed quickly, sugar, a little fat and proteins with minerals help you relax your muscles (making your muscles soft, ATP) and quickly refill the glycogen reserves.

Avoid full crimps: Depending on the area we are climbing in, a fully crimping finger position cannot always be avoided, so it is good if our fingers are used to it. However, consider whether at the end of a training session, when tired, you still want to train on the smallest crimps.

Do not climb in a tiredly: You are tired when your coordinative qualities decrease. A coordinative boulder that you normally send could serve as a reference.

Stop in case of pain!

Be careful if you progress rapidly in difficulty. Muscles can build up very quickly, passive structures like tendons and ligaments take much longer. Technique training should be prioritised over specific strength training. Learning coordination and movement patterns is an important part of training. In this case, the ring ligaments do not reach their limits.



CHRISTOF-WOLF.COM



Wenn die Finger kribbeln oder die Hand einschläft

Kribbeln der Finger, eingeschränkte Feinmotorik und vor allem nächtliches Einschlafen der Hand mit Schmerzen, die einen aus dem Schlaf reißen – das sind die Hauptmerkmale des weit verbreiteten Karpaltunnelsyndroms.



Text von Dr. Ingo Plötzeneder

Ursächlich dafür ist ein Engpass im Bereich des Handgelenkes – nämlich genau dort, wo der Mittelnerv zusammen mit den Beugesehnen in einem gemeinsamen Kanal liegt, im sogenannten Karpalkanal oder Karpaltunnel. Vor allem während der Nacht kommt es im Karpaltunnel zu Flüssigkeitseinlagerungen in den Beugesehnencheiden. Dadurch wird die Durchblutung des Mittelnervs eingeschränkt und es beginnt zu kribbeln oder taub zu werden. Hauptsächlich betroffen sind der Daumen, der Zeige- und der Mittelfinger. Eine Zeit lang kann eine Streckstellung im Handgelenk entweder mit oder ohne Nachtlagerungsschiene zur Besserung der Symptome führen. Meist ist aber eine Operation unumgänglich. Dabei sollte nicht allzu lange gewartet werden, denn die stetige Einengung des Nervs schädigt ihn. Je länger und ausgeprägter die Beeinträchtigungen sind, desto schwerer erholt er sich nach einer Operation wieder.

Dr. Ingo Plötzeneder
FA für Plastische, Ästhetische und
Rekonstruktive Chirurgie
Hofsteigstraße 69b, Schwarzach
www.dr-ploetzeneder.com



Ultraschall ermöglicht die exakte Lokalisation der Einengung und die gezielte Erweiterung des Kanals.

„Die Genauigkeit der Ultraschall-Untersuchungen hat sich durch eine höhere Auflösung massiv verbessert“, weiß Dr. Ingo Plötzeneder, Facharzt für Plastische Chirurgie mit Schwerpunkt Handchirurgie. „Heute können exakte Angaben zur Einengung gemacht werden. Das erlaubt eine gezielte Erweiterung des Kanals. Ein kurzer Eingriff in örtlicher Betäubung kann so sofortige Besserung des Hauptsymptoms ‚Einschlafen der Finger‘ bewirken.“ Hervorragende Dienste leistet der diagnostische Ultraschall übrigens auch im Erkennen und Beurteilen von Springfingern, Sehnen- und Fingernervenerkrankungen.



Das medizinische Team rundum Dr. Plötzeneder und Dr. Dorner hilft den Menschen in Madagaskar mit plastischer Chirurgie ein eigenständiges Leben wieder zu erlangen!

Helfen auch Sie mit Ihrer Spende:
IBAN: AT03 3748 2004 0008 6173
www.smile4.at



Verschenken Sie Gesundheit!

THERAPIERBAR Geschenkgutscheine

01 | Wohltuende Heilmassage Entspannen & Loslassen

Bei der Heilmassage werden Strukturen im Körper gelockert und Verspannungen in der Muskulatur gelöst. Das führt zu tiefer Entspannung und Wohlbefinden. Zudem wird durch die Heilmassage das Immunsystem gestärkt.

Relaxing Therapeutic Massage: Through a therapeutic massage structures in the body get loose and muscle tensions are relaxed. This leads to deep relaxation and well-being. In addition a therapeutic massage strengthens the immune system.

02 | Osteopathische Behandlung Das Wohlfühlgeschenk

Die osteopathische Behandlung hat das Ziel, Einschränkungen der Beweglichkeit von Strukturen und Geweben zu korrigieren. Versteifungen und Verklebungen werden gelöst. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird gesteigert.

Osteopathic Treatment: An osteopathic treatment has the goal to correct limitations of the mobility of structures and tissues. Stiffeners and adhesions are solved. The physical and mental well-being is increased.

03 | Babyhandling Know-how vom Spezialisten

Durch richtiges Babyhandling werden kognitive Prozesse positiv beeinflusst und motorische Entwicklungen gefördert. Asymmetrien können vorgebeugt und ausgeglichen werden.

Babyhandling: Correct Babyhandling influences cognitive processes and the physical development in a positive way. Asymmetries can be prevented and compensated.



Unsere Gutscheine erhalten Sie per Post oder an unserem Standort in Schwarzach.

Fragen Sie Ihre/n Therapeutin/en oder bestellen Sie unseren Geschenkgutschein telefonisch unter +43 650 7244799 oder per E-Mail unter office@therapierbar.com.

Gerne schicken wir Ihnen den Gutschein im edlen roten Kuvert so schnell wie möglich zu.

You can get our vouchers by mail or at our practice in Schwarzach.

Ask your therapist or order a gift card by phone at +43 650 7244799 or by email at office@therapierbar.com.

We will gladly send you the voucher in a noble red envelope as soon as possible.



Aus Liebe zu den Bergen und der Medizin

Alpin- und Höhenmedizin – was bedeutet das eigentlich?
Mit dem Bergdoktor aus dem Fernsehen hat es jedenfalls
nicht viel gemeinsam.

Text von Dr. Matthias König

Tatsächlich ist es eine überraschend vielfältige Spielart der Humanmedizin, die sich mit den Auswirkungen der alpinen Naturräume und den darin herrschenden Gefahren auf den menschlichen Körper auseinandersetzt: Höhe, Kälte, Lawinen, aber auch Einsamkeit, Angst sowie die unzähligen Möglichkeiten, in den Bergen seinem vorzeitigen Ende zu begegnen.

Wieso also in die Berge gehen? Jeder, der einen spätwinterlichen Sonnenaufgang auf 4.000 Meter Seehöhe oder andere schwer zu beschreibende Momente in der alpinen Natur erleben durfte, wird zustimmend nicken, wenn ihm die Sinnfrage darüber gestellt wird. Für mich sind die Berge schon lange ein integraler Bestandteil meines Lebens. In einer risikoverachtenden, „vorgespurten“ und durchgeplanten Welt wie der unseren stellen die Berge einen Freiraum von unbeschreiblichem Wert dar. Sie sind in der Lage, einem immer genau das zu geben, was man gerade benötigt: Herausforderung, Entspannung, Ablenkung ...



Ich liebe die Medizin und ich liebe die Berge, insofern war es ein logischer Schritt für mich, beide Welten miteinander zu verbinden. Diese Möglichkeit bot sich mit dem IDMM (International Diploma In Mountain Medicine). Ich selbst war aus familiären Gründen zuletzt 2012 in den höheren Bergen außerhalb Europas unterwegs, versuche aber ein bis zwei Mal pro Jahr in die Westalpen zu fahren. Da höhenbedingte Beschwerden, wie z.B. eine leichte akute Höhenkrankheit in Form von Kopfschmerzen oder Kälteschäden der Haut schon ab 3.500 Metern vermehrt auftreten können, finden die alpinmedizinischen Erkenntnisse bereits hier eine sehr breite Anwendung.

Viele Ängste in Bezug auf die Berge lassen sich abbauen. Schwangere können beispielsweise bis 2.500 Meter praktisch alle Tätigkeiten (in Eigenverantwortung!) machen, solange sie sich dabei unterhalten können. Sogar nach einem Herzinfarkt und abgeschlossener REHA kann man wieder in die (höheren) Berge gehen. Anhand des letzten Herzultraschallbefundes und anderer Parameter lässt sich z.B. ein individuelles Belastungslimit erarbeiten. Auch wenn letztlich die Fähigkeit, sich selbst zu beurteilen, über das verträgliche Maß an Belastung bestimmen sollte, hilft dies dennoch, ein Stück Selbstvertrauen zurückzugewinnen. Jährlich bereisen tausende Menschen die Hochgebirge der Welt. Leider endet vor allem das beliebte Trekking in Nepal und Südamerika für eine Großzahl der BergsteigerInnen in schwer verlaufenden Formen der Höhenkrankheit. Vieles davon ließe sich mit etwas Information im Vorfeld vermeiden.



Dr. Matthias König
Arzt für Allgemeinmedizin
T. +43 5574 65550
Heldendankstraße 46
Praxis über der Therapierbar Bregenz

Interview mit Dr. König

Wieso bekommt man in Höhen über 3.000 Metern immer Kopfschmerzen?

Bei raschem Aufstieg verschiebt sich durch die Atmung der pH-Wert im Blut, diese sogenannte Alkalose macht gerne Kopfschmerzen, vor allem, wenn der Körper noch nicht daran gewöhnt ist. Es hilft ein paar Mal zu „hyperventilieren“, dies verstärkt die Alkalose und zwingt den Körper quasi, sich daran zu gewöhnen. Atmet man im Anschluss wieder normal, fühlt man sich mitunter deutlich besser.

Was sind die Symptome und Ursachen für ein höhenbedingtes Hirn- und Lungenödem und was kann man dagegen tun?

Generell versucht der Körper sich an den sinkenden Sauerstoffgehalt anzupassen. Die Lungengefäße verengen sich, um mehr Druck aufbauen zu können, was den Sauerstoffaustausch erhöht, ab einem gewissen Punkt aber zum Übertritt von Blutserum (Flüssigkeit) in die Lunge führt. Hauptsymptome sind brodelnder Husten und Atemnot, v.a. im Liegen. Das Gehirn hat aus bisher nicht ganz geklärten Gründen die Angewohnheit, unter Sauerstoffmangel anzuschwellen. Grundsätzlich hilft letztlich nur der sofortige Abstieg, medikamentös kann man mit gefäßspannenden Präparaten (beim Lungenödem) und Kortison (beim Hirnödem) therapieren. Beide Erkrankungen sind mitunter lebensbedrohlich, das Hirnödem führt ohne Handeln in mehr als 80% zum Tod.

Gibt es Menschen, die die Höhe einfach nicht „vertragen“?

Ja. Man kennt inzwischen den sogenannten HIF (Hypoxia Inducible Factor), welcher die Versorgung der Zelle mit Sauerstoff reguliert. Bei Tibetern und tibetisch-stämmigen Völkern im Norden Nepals und Indiens ist dieser verhältnismäßig stark ausgeprägt. Hat man hier eine schwache Ausprägung, kann es bereits ab 4.000 Meter Seehöhe zu dauerhaften Problemen kommen.

Warum fühlt sich ein 6.000er in Südamerika „leichter“ als ein 6.000er in Nepal an?

Die Erde ist keine perfekte Kugel, sondern am Äquator „dicker“ als von Pol zu Pol. Dadurch ist auch die Atmosphäre dicker, je näher man dem Äquator kommt. Der Chimborazo mit 6.263 Höhenmetern in Ecuador ist beispielsweise deutlich weniger herausfordernd als der viel kältere und viel weiter nördlich liegende Denali mit „nur“ 6.190 Höhenmetern.

Warum ist die Besteigung des Mt. Everest ohne zusätzlichen Sauerstoff vermutlich an der Grenze des menschlich Machbaren?

Auf dem Weg von der Lunge bis in die Zelle gehen viele Sauerstoffmoleküle verloren, sodass sich eine abfallende Kurve ergibt. Über ca. 8.500 Meter Seehöhe ist diese Kurve annähernd flach, d.h. jedes O₂-Molekül sollte auch in der Zelle ankommen, um deren Funktion aufrecht zu erhalten. Da dies praktisch unmöglich ist, führt der dauerhafte Aufenthalt in diesen Höhen zwangsläufig zum Tod.

Wie ernähre ich mich auf längeren Touren richtig, worauf sollte ich achten?

Empfehlenswert ist kohlenhydrat- und eiweißreich, aber fettarm zu essen und ausreichend zu trinken. Unter Belastung lebt der Körper fast nur von Zuckerreserven, diese sind je nach Trainingszustand nach ein bis zwei Tagen erschöpft. Dann beginnt parallel die Fettverbrennung, bei extremer, andauernder Belastung greift der Körper auf eigene Proteine wie z.B. Muskeln zurück. Defizite sind unter Belastung schwer zu kompensieren.



Of Mountains and Medicine

Text by Dr. Matthias König

High altitude and mountain medicine – what does that actually mean? It doesn't have a lot in common with the "Bergdoktor", this can be said for sure. In fact, it is a surprisingly multifaceted sub-category of the human medicine, which deals with the consequences of the alpine nature and its dangers to the human body: height, cold, avalanches but also loneliness, fear as well as the countless possibilities of meeting his premature end in the mountains.

So why are we going to the mountains? Everybody who has had the opportunity to observe a hibernal sunrise at 4.000 metres above the sea level or encounter other hardly describable moments in the alpine nature will nod approvingly when they are asked about the sense. For me, the mountains have been an integral component of my life for a long time. In a risk-avoiding, planned and controlled world as we live in, the mountains represent an indescribably valuable form of freedom. They can always give you exactly what you need: challenge, recreation, distraction ...

I love medicine and I love the mountains and therefore it was a "logical step" for me to combine these two aspects. This possibility was offered to me through the IDMM (International Diploma In Mountain Medicine).

On compassionate grounds, the last time I was in higher mountains out of Europe was in 2012, yet I try to visit the western alps one to two times a year. Milder altitude-related symptoms, such as slight acute altitude sickness in forms of headache or cold injuries of the skin, can already occur at 3.500 metres above sea level, and some of the knowledge is applied here already.

Generally, many fears concerning mountains can be put into perspective. Pregnant women, for example, can do any cardio-activity up to 2.500 metres above sea level (in self-responsibility!) as long as they can talk while doing so. Even after a heart attack and completed REHAB you can go back to the (higher) mountains. On the basis of the last heart ultrasound findings and other parameters, for example, an individual stress limit can be worked out. This should help to regain some self-confidence.

Thousands of people already travel to the higher mountain ranges annually. Unfortunately, especially the popular trekking in Nepal and South America too often results in severe forms of altitude sickness. By acquiring more information, a lot of this could be avoided beforehand.

Interview with Dr. König

Why do you get a headache when you are over 3.000 metres above sea level?

When hiking up a mountain quickly, the pH value in your blood shifts due to the breathing. This so-called alkalosis often leads to headache, especially if you are not used to it. It helps if you "hyperventilate" a few times, which intensifies the alkalosis and forces the body to get used to it. If you continue to breathe normally again afterwards, you will usually feel significantly better.

What are the symptoms and reasons of a cerebral and pulmonic oedema induced by height and what can you do against it?

In general, the body tries to adapt to the decreasing oxygen level. The pulmonary vascular system narrows to enable more pressure, which increases the oxygen exchange but leads to a transfer of the blood serum (liquid) into the lungs at a certain point. The main symptoms are rumbling coughs and shortage of breath, especially when laying down. The brain has the habit (out of not yet resolved reasons) to swell under the lack of oxygen. Basically, the only thing that helps is the instant descent. You can also treat it with drugs that relax the vessels (for a pulmonic oedema) and Cortisone (for a cerebral oedema). Both of the illnesses can be life-threatening and the untreated cerebral oedema leads to death in more than 80%.

Do people exist who simply cannot "handle" the height?

Yes. By now we are already familiar with the so-called HIF (Hypoxia Inducible Factor), which regulates the oxygen supply of the cells. Especially Tibetans and Tibetan peoples in the north of Nepal have a strongly distinct HIF. If you have a lower factor, you can already face permanent problems at 4.000 metres above sea level.

Why does a mountain of 6.000 metres feel easier in South America than it does in Nepal?

The earth is no perfect globe but rather a bit "thicker" on the equator than on the poles. Therefore, the atmosphere is thicker as well the closer you are to the equator. Chimborazo with its 6.263 metres in Ecuador is, for example, significantly less challenging than the much colder and way more north positioned Denali with "only" 6.190 metres.

Why might the ascent of Mount Everest without additional oxygen be the limit of human ability?

There are many oxygen molecules lost on the way from the lungs to the cells, which leads to a decreasing curve. Over around 8.500 metres above sea level this curve is approximately flat, which means that every O₂-molecule should arrive in the cells to keep up its function. Because this is almost impossible, the permanent residence in heights like these inevitably leads to death.

How do you eat properly during longer tours? What should you consider?

It is recommendable to eat foods rich in carbohydrates and protein, but low in fat and to drink enough. Under high effort our body works almost entirely on glucose reserves which, however, will be highly reduced within one to two days. Parallely, the fat-burning processes start and in case of constant exhaustion the body accesses its own proteins, for instance its muscles. It is very hard to compensate deficiencies during exercise.



"I love medicine and I love the mountains and therefore it was a 'logical step' for me to combine these two aspects."

Dr. Matthias König



Dr. Thomas Summer

Das Verlangen nach einem großen Abenteuer hat den leidenschaftlichen Läufer Thomas Summer nach Argentinien verschlagen. Dort hat er den höchsten Berg Amerikas, den Aconcagua auf 6.961 Höhenmetern als Ziel auserkoren.

Der Aconcagua ist der höchste Berg Amerikas mit 6.961 m.



Auf der Jagd nach Abenteuern und Rekorden

Text von Dr. Thomas Summer

Hinter mir wird das Basislager kleiner. Jeder Atemzug geschieht bewusst, damit ich so viel Sauerstoff wie möglich aus der dünnen Luft saugen kann. Über die steile Flanke schlängelt sich der Weg im Zickzack nach oben. Das lose Geröll ist mit Schnee bedeckt. Auch hier überhole ich einige andere Bergsteiger. Schweigend grüßen mich nur erstaunte Blicke. In dem Neuschnee ausreichend Halt zu finden kostet mich zusätzliche Energie. Doch ich spüre noch Kraft in meinen Beinen, kann meinen Atem kontrollieren. Ein erstes Hochlager lasse ich zu meiner Rechten hinter mir. Etwa eine Stunde später erreiche ich, auf 5.500 Metern, das zweite Hochlager. Hier musste ich vor einer Woche, nach einer Nacht mit fürchterlichem Durchfall, absteigen und meine Akklimatisierung beenden. Ich betrachte im Vorbeigehen die Zelte. Heute kreist kein Condor über mir. Als der Schnee immer mehr wird, beschließe ich die Steigeisen zu montieren. In der gebückten Haltung fällt das Atmen noch schwerer. Jeder Handgriff ist anstrengend und erfordert Konzentration. Ohne auf meine GPS-Uhr zu schauen, weiß ich, dass ich schon auf über 6.000 m Seehöhe bin. Ich spüre auch, dass ich immer langsamer werde.

Irgendetwas stimmt nicht. Mit immer schwererem Schritt erreiche ich die Querung auf etwa 6.400 m. Das etwas flachere Gelände erlaubt mir, meinen Schritt leicht zu beschleunigen. Doch meine Beine scheinen mir nicht mehr richtig zu gehorchen.

Nach der Querung wird es abermals steil. Im groben Geröll strauchle ich nach jedem Schritt. Ich rutsche zurück, muss aufpassen, nicht den Halt zu verlieren. Immer wieder. Mein Kopf ist klar, aber mein Körper gehört mir nicht mehr. Alles schwankt. Ein Schritt. Ich rutsche. Finde mich auf allen Vieren. Kann mich halten. Schaffe es in dem steilen Gelände irgendwie wieder auf die Beine. So versuche ich vorwärts zu kommen. Soll ich umdrehen? Das Wetter ist gut. Das nächste Mal bleibe ich auf Händen und Knien. Ich hole Luft, starre auf den Schnee vor mir. Soll ich umkehren? Mir ist warm. Ich habe kein Kopfweh. Ich bin langsam, aber ich weiß, dass ich bergab viel schneller sein werde. Noch bleiben mir genug Zeit für den Aufstieg und Tageslicht für die Rückkehr. Ich krabble weiter. Ich bin allein mit diesem riesigen Berg. Ich habe keine Angst. Ich spüre, dass er mir nichts tun wird.

Plötzlich ist der Anstieg zu Ende. Mit großer Anstrengung richte ich mich auf. Es geht nicht mehr weiter. Wenige Meter vor mir sehe ich das kleine Eisenkreuz. Unter mir treibt der Wind die Wolken vorbei. Meine Beine zittern. Die Sonne steht bereits tief und färbt die Wolken am Horizont in abendliche Farben. Ich stehe vor dem kleinen Kreuz, am höchsten Punkt von Amerika. Ganz allein. Mein Körper gehört nicht mehr zu mir. Aber er muss mich tragen. Ich muss wieder hinunter!



Dr. Thomas Summer (33)
Leidenschaftlicher Läufer aus Hohenems,
Assistenzarzt i. A. zum Facharzt für
Physikalische u. Rehabilitative Medizin

JOIN THE #OUTSIDERS

Bekleidung für alle, die raus müssen,
damit sie sich in ihrem Innersten wohl fühlen.



www.skinfit.eu





GiGi Rüt

GiGi Rüt ist ein bemerkenswerter Mensch und Snowboard-Profi aus dem Bregenzerwald. Durch seine zahlreichen Erfolge bei Snowboard- und Freeride-Contests ist er weltweit bekannt. Im Winter ist er im Ländle kaum anzutreffen, da er mit Filmteams „um die Welt boarded“. Im Sommer wohnt er in Schwarzach bei unserer Praxis um's Eck, die er bei Wehwehchen immer wieder mal besucht.

GiGi Rüt is a remarkable person and snowboard professional from the Bregenzerwald. Due to his numerous successes in snowboard and freeride contests he is known in the whole world. In winter he is hardly ever seen in Vorarlberg, as he "boards around the world" with film crews. In summer he lives in Schwarzach, just around the corner of our practice, which he visits from time to time when he has some little ailments.



GiGi Rüt (39)
Profisnowboarder,
Familienvater,
„Brettlbauer“, Unternehmer
info@slashsnow.com

Dein Sport ist nicht ungefährlich. Wie gelingt es dir, die Balance zwischen Profisport, Expeditionen und Familie zu halten? Der rote Faden ist, dass ich das mache, was mir wirklich Freude bereitet.

Du hast eine eigene Snowboardlinie. Wie kam es dazu und was zeichnet deine Boards aus? Schon zu Beginn meiner Profikarriere bei Burton Snowboards widmete ich mich mit Begeisterung dem Prozess der Produktentwicklung. Dies hat mich 2012 zur Erschaffung der Marke „Slash Snowboards“ geführt, deren Design und Fahreigenschaften meine praktische Denkweise widerspiegeln. Meine Boards sind nicht rund, wie herkömmliche Snowboards, sondern mit eigenem Shape. Etwas minimalistisch angehaucht, können die Boards beim Hinstellen nicht gleich umfallen. Praktisch, leicht und für jede Vorliebe zur Fahreigenschaft – von verzeihend bis reaktiv.

Was war das prägendste Erlebnis hinsichtlich Erfolg und Gesundheit? In meiner 20-jährigen Profikarriere habe ich mich zum Glück selten verletzt.

Wie gelingt es dir, verletzungsfrei zu bleiben? Ich halte mich körperlich fit. Über den Sommer gehe ich allerlei Freiluft-Aktivitäten nach und absolviere zweimal in der Woche ein Kraft- und Mobilitätstraining. Am Berg selbst passe ich mich den Bedingungen an und versuche nichts Unüberlegtes zu tun.

Du bist gebürtiger Vorarlberger. Welchen Sport – außer Snowboarden – machst du in deiner Heimat? Ich gehe gerne mit meiner Frau in den Bergen wandern. Außerdem bin ich seit zehn Jahren regelmäßig mit dem Stand up Paddel am Bodensee unterwegs. Ich fahre gerne Fahrrad und Skateboard. Kurz gesagt „allad dra blieba“.

How do you manage to keep the balance between professional sport, expeditions and family – especially because your sport is not always safe? The central point is that I do what I enjoy doing.

You have your own snowboard line. How did that happen and what distinguishes it from others? Right from the beginning of my professional career at Burton Snowboards I enthusiastically devoted myself to the process of product development. This led me to create the brand "Slash Snowboards" in 2012, whose design and riding characteristics probably reflect my own practical way of thinking. My boards are not round like conventional snowboards, but they have their own shape. With a slightly minimalist touch, the boards can't fall over when you place them on the ground. Practical, light and for every preference of riding characteristics, from forgiving to reactive.

What was the most coining experience in terms of success and health? In my 20-year professional career I have rarely been injured.

How do you manage to stay injury-free? I keep myself physically fit. That's why I do all kinds of outdoor activities over the summer and strength and mobility training twice a week. On the mountain I adapt to the conditions and try not to do anything without thinking about it before.

You were born in Vorarlberg. What sport – apart from snowboarding – do you do in your home region? I like hiking in the mountains with my wife. I've also been regularly using the stand up paddle on the Bodensee for ten years, and I like cycling and skateboarding. In short: "allad dra blieba" (always keep at it).

Burnout – dem Schmerz davonlaufen

Text von Dr. Martina Kraxner



Der Begriff „**burn out**“ wurde Mitte der 70er Jahre vom US-Psychoanalytiker Herbert Freudenberger geprägt, der Erschöpfungszustände als Folge von Stress in Berufen mit hoher emotionaler Belastung beschreibt. Kennzeichnend für ein Burnout-Syndrom sind eine überwältigende Erschöpfung, eine Gleichgültigkeit und Distanziertheit bis hin zum Zynismus und das Gefühl der Wirkungslosigkeit.

Patienten mit Burnout-Syndrom befinden sich in einer sogenannten Aufwärtsspirale. Sie kämpfen darum, ihre Situation zu verbessern – bis hin zur völligen Erschöpfung. Menschen mit Depressionen hingegen befinden sich von Anfang an in einer Abwärtsspirale. Ein Burnout-Syndrom kann aber unbehandelt in eine Depression abgleiten.

Wenn Seele und Körper leiden

Grundsätzlich habe ich den Eindruck, dass es Patienten meist leichter fällt, die Verdachtsdiagnose „Burnout“ anzunehmen im Gegensatz zur Depression, da in unserer Gesellschaft leider nach wie vor das Burnout als eine Krankheit der „Macher“, der Erfolgreichen und Fleißigen gilt. Eine Depression hingegen wird fälschlicherweise eher als Zeichen von Schwäche ausgelegt. Viele Menschen entwickeln bei einem Burnout körperliche Symptome wie Schmerzen am Bewegungsapparat. Inzwischen ist wissenschaftlich bewiesen, dass Stress das Schmerzempfinden verändern und/oder auch Schmerz auslösen kann. Beim Burnout-Syndrom kommt es bei vielen Patienten durch Dauerstress zu einem Abfall von Cortisol. Dies führt zu starker Erschöpfung, Reizbarkeit und auch zu Muskel- und Gelenkschmerzen.

Chronischer Rückenschmerz

Einer der häufigsten Gründe für den Besuch der Arztpraxis sind chronische und wiederkehrende Rückenschmerzen. Diese können ihre Ursache in allen Anteilen des Stützgewebes haben – Knochen, Sehnen, Bänder, Bandscheiben oder Muskulatur. Selten sind dabei schwere Erkrankungen der Wirbelsäule die Ursache, sondern meist sogenannte „funktionelle“, unspezifische Schmerzen. Für den Patienten ist ein andauernder Schmerz quälend, er führt zu einer starken Beeinträchtigung der Lebensqualität und muss auf jeden Fall ernst genommen werden.

Wichtig sind eine genaue Anamnese und Untersuchung des Patienten, um herauszufinden, ob es sich um einen spezifischen Rückenschmerz oder, wie in den meisten Fällen, um einen unspezifischen Rückenschmerz handelt. Es gilt Risikofaktoren für eine Chronifizierung des Schmerzes zu erkennen, wie Stress am Arbeitsplatz, Stress im Rahmen von Beziehungskonflikten, Angst, Depression, Schlaflosigkeit ... In diesem Fall ist das Herausarbeiten der persönlichen Situation bis zum Vorliegen einer manifesten Stresserkrankung wie dem Burnout-Syndrom wichtig.

Dr. Martina Kraxner
Ärztin für Allgemeinmedizin
T. +43 5576 73785
Schweizer Straße 35
Hohenems



Therapieansätze

Bei unspezifischem Rückenschmerz ist eine Bildgebung mittels MRT nicht sinnvoll, da es zu keiner Änderung in der Therapie führt. Dies gilt es auch dem Patienten zu erklären und ihm dabei gleichzeitig zu vermitteln, dass er mit seinem Schmerz ernst genommen wird. In bestimmten Fällen ist eine Bildgebung jedoch notwendig. Vor allem dann, wenn Lähmungserscheinungen, eine massive Zunahme der Schmerzen oder auch zusätzliche Symptome wie Fieber, Abgeschlagenheit oder Gewichtsverlust auftreten bzw. wenn Vorerkrankungen wie Osteoporose, eine Cortisontherapie oder frühere Tumorerkrankungen etc. vorliegen.

Passive Therapien wie Fango, Heilmassagen oder auch klassische Schmerzmittel sind bei chronischen Schmerzen nicht zielführend und führen nur kurzfristig zur Schmerzfremheit. Allgemein ist es in erster Linie aber wichtig, Patienten, die an chronischen Rückenschmerzen leiden, über die Zusammenhänge zu informieren und sie zu einem multimodalen Therapieansatz zu motivieren. Dieser besteht neben einer Physiotherapie – zum Wiedererlernen normaler Bewegungsabläufe – auch in einer Psychotherapie, um Stressfaktoren zu erkennen und einen Umgang mit diesen zu erlernen. Außerdem sind Entspannungstechniken und in manchen Fällen auch eine medikamentöse Therapie hilfreich. Dazu gehören beispielsweise bestimmte Antidepressiva

(die außer einer stimmungsaufhellenden Wirkung auch das Schmerzempfinden beeinflussen), Neuroleptika und viele mehr.

Patienten mit manifestem Burnout-Syndrom brauchen zunächst eine Erholungsphase, da sie sich in einem völligen Erschöpfungszustand befinden. Danach – und auch vorbeugend – ist leichter Ausdauersport sowohl körperlich als auch seelisch entspannend. Ich versuche hier mit dem Patienten individuell zu erarbeiten, welche Sportart für ihn ausgleichend, im Alltag umsetzbar ist und vor allem auch Spaß macht. Nur so werden Ergebnisse erzielt, die über die Dauer der Physiotherapie hinaus anhalten und sich auf den Körper sowie auf die Psyche positiv auswirken.

Alarmzeichen:

- überwältigende Erschöpfung
- Gleichgültigkeit
- Reizbarkeit
- Distanziertheit
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- unspezifischer Rückenschmerz

Multimodaler Therapieansatz:

- Physiotherapie
- Psychotherapie
- ev. medikamentöse Therapie

RADCULT – ein Begriff im Radsport



Radcult GmbH & Co KG
Im Dorf 1a, Wolfurt
Tel. +43 5574 71342
www.radcult.com

Wenn die klinische Diagnose fehlt ...

Essay von Osteopath Klaus Isele und Dr. med. univ. Bernhard Hämmerle

Es liegt in der Natur des Menschen, immer nach Erklärungen zu suchen – so auch bei Beschwerdebildern. Aber exakt zu wissen, was wirklich die Ursachen von Schmerzen oder Krankheiten sind, kommt seltener vor als manch einer denkt. Der Mensch ist komplex. So auch seine Antworten auf gesetzte Reize. Dass die Psyche, Emotion und Lebensführung den Körper beeinflussen, dürfte bekannt sein. Unterschätzt wird jedoch stetig, wie potent sich solche Abläufe auf den Körper tatsächlich auswirken können.

„Leiden Sie unter Stress, schlafen Sie genug? ... Das ist psychisch bedingt. Es kommt vom Stress, von Ihren Emotionen. Die Bilder sehen gut aus, erklären aber Ihre Beschwerden nicht.“ Täglich treffen wir auf PatientInnen, die derartige Aussagen zu hören bekommen, damit aber nicht wirklich umzugehen wissen. Es ist daher äußerst wichtig, in der Bevölkerung eine Sensibilität für dieses Thema zu schaffen.

Kann denn Muskulatur nur aufgrund des psychischen Befindens spannen, krampfen und schmerzen? Ja! Hormone sind nichts anderes als „Medikamente“ des eigenen Körpers, die dieser – abhängig vom von außen einwirkenden Reiz – im Körper aktiviert. Die hormonelle Wirkung auf den menschlichen Körper ist äußerst einflussreich.

Wussten Sie, dass ...
... es sich bei **Cortisol** um das körpereigene Hormon und bei **Kortison** um das künstlich hergestellte Äquivalent davon handelt?

Es kommt häufig vor, dass trotz bildgebender Verfahren, Labortests und komplexer Apparatiagnostik keine ausreichende Erklärung der Beschwerden zu finden ist. Die Akzeptanz für reale Schmerzen, die medizinisch nicht bildhaft dargestellt werden können, fällt vielen Menschen jedoch sehr schwer. Es fehlt die Erklärung für das Krankheitsbild. Die Schmerzen sind nicht greifbar, und scheinbar ist es schwieriger damit umzugehen, wenn der Ursprung dieser nicht eindeutig ist. Tja, was nun? Lasst uns auf ein jahrhundertlang erprobtes und signifikant potentes, medizinisches Mittel zurückgreifen: Die Anamnese! Mit einer gut durchgeführten Befragung und anschließenden Untersuchung, kombiniert mit der Erfahrung des Mediziners/Therapeuten, lässt sich ein Beschwerdebild sehr gut erfassen.

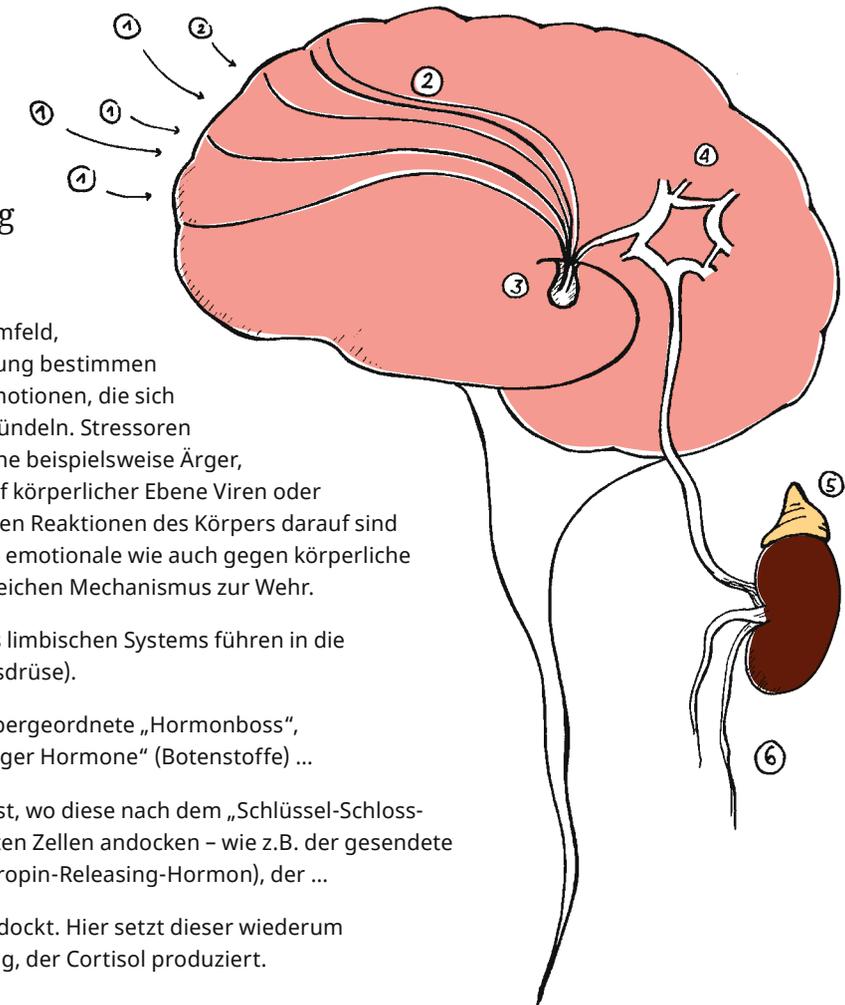
Der Einfluss von Emotionen/Hormonen auf den menschlichen Körper

Hormone sind Botenstoffe, die an bestimmten Stellen im Körper gewisse Reaktionen hervorrufen. Hormonelle Veränderungen können sich sehr vielschichtig und unterschiedlich im Körper äußern. Lassen Sie uns ein Beispiel nennen: Dauerhafte Kortison-Gaben führen zu dem Krankheitsbild Morbus Cushing*. Dazu kann es aber auch ohne Medikamentengabe kommen, ausgelöst „nur“ durch emotionale Veränderungen und Stress. Man spricht dann von Pseudo Morbus Cushing, die Symptome sind jedoch dieselben. Emotionen beeinflussen unseren Körper, und dies passiert – einfach ausgedrückt – mit den Botenstoffen.

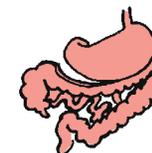
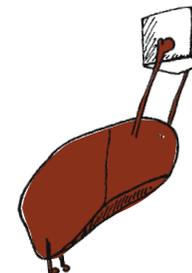
Weiterführende Literatur zum Thema: Werke von Dr. Dr. Christian Schubert, wie z.B. „Was uns krank macht, was uns heilt.“

* Bei Morbus Cushing kommt es zu Veränderungen im ganzen Körper, PatientInnen entwickeln u.a. ein „Vollmondgesicht“, Blutdruck und Infektanfälligkeit steigen.

Beispiel einer Reizverarbeitung beim Menschen



- ① Die Sozialisierung, das Umfeld, die jeweilige Lebensführung bestimmen unsere Gedanken und Emotionen, die sich im **limbischen System** bündeln. Stressoren sind auf psychischer Ebene beispielsweise Ärger, Kränkung oder Angst, auf körperlicher Ebene Viren oder Bakterien. Die biologischen Reaktionen des Körpers darauf sind ident, er setzt sich gegen emotionale wie auch gegen körperliche Verletzungen mit dem gleichen Mechanismus zur Wehr.
- ② Die **Leitungsbahnen** des limbischen Systems führen in die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse).
- ③ Die **Hypophyse** ist der übergeordnete „Hormonboss“, der sogenannte „Messenger Hormone“ (Botenstoffe) ...
- ④ ... in die **Blutbahn** entlässt, wo diese nach dem „Schlüssel-Schloss-Prinzip“ nur an bestimmten Zellen andocken – wie z.B. der gesendete Botenstoff CRH (Corticotropin-Releasing-Hormon), der ...
- ⑤ ... an der **Nebenniere** andockt. Hier setzt dieser wiederum den Mechanismus in Gang, der Cortisol produziert.
- ⑥ **Cortisol** wird beispielsweise bei psychischem Stress produziert und über die Blutbahn im Körper verteilt. Cortisol wirkt auf mehrere Strukturen, sprich Erfolgsorgane im Körper, an denen es seine Wirkung nun entfalten kann.



Die gestartete „Stressreaktion“ äußert sich folgendermaßen:

Der **Blutzuckerspiegel** steigt
→ Gefäßschäden, besonders bei Augen / Nieren, problematisch bei Diabetesformen.

Der **Verdauungstrakt** verringert die Tätigkeit → Magenprobleme, Verdauungsstörung.

Gesteigerte **Vigilanz** / Wachheit, offene Augen → Schlafstörungen.

Die **Gefäße** ziehen sich zusammen (= Vasokonstriktion)
→ Bluthochdruck (Herz-Kreislauf-erkrankungen).

Das **Immunsystem** wird gedämpft, d.h. unterdrückt
→ Bsp.: Lehrer, der erst in den Ferien erkrankt.



Wussten Sie, dass ...?

... Sie einem gesunden Neugeborenen **nie den Kopf stützen** sollten?

... you should never hold or support the head of a healthy newborn baby?

... das menschliche Gehirn in den ersten drei Lebensmonaten eine **besonders aktive (Aufbau)Phase** hat und genau hier das Babyhandling ansetzt?

... the human brain has an extraordinarily active (constructive) phase during the first three months and that this is exactly the time where it benefits from babyhandling?



... man sein Baby bereits früh mit **korrekten Handgriffen beim Wickeln** in seiner Entwicklung fördern kann?

... you can already foster your baby's development by changing their nappy correctly?

... ein Kind sich von selbst aufrichtet, wenn es muskulär dazu bereit ist, und deshalb nicht frühzeitig zum Sitzen gebracht werden sollte?

... a child raises its body as soon as it is muscularly ready for it and therefore should not be pushed to prematurely sit?

... je jünger das Baby, es umso wichtiger ist, dieses durch **Berührungsreize** wissen zu lassen, wo es sich bei Lageveränderungen im Raum befindet?

... the younger the baby, the more important it is to let it know where in the room it is (concerning the change of position) by tactile stimuli?

BM Daniel Zimmermann

GUTER ————— PLAN

Hof 780, 6866 Andelsbuch
www.guter-plan.at

Wie Sie Ihr Baby optimal fördern können? Durch korrektes Babyhandling!

Gleich von Geburt an ist es wichtig, ein Kind richtig zu tragen. Durch richtiges Babyhandling werden neurologische Prozesse positiv beeinflusst und motorische, kognitive Entwicklungen gefördert. Man kann Asymmetrien vorbeugen und diese ausgleichen. Das individuelle Babyhandling eignet sich für Babys in den ersten Lebensmonaten.

Lernen Sie von Anfang an, wie Sie Ihr Baby unterstützen können.

Zunächst leiten wir Sie zu entwicklungsförderndem Tragen Ihres Säuglings an. Richtiges Babyhandling beginnt mit der Frage der Händigkeit: Sind die Eltern Rechts- oder Linkshänder? Wie und mit welchem Arm wird meist getragen? Die Schlafposition des Kindes ist ebenso von Bedeutung, wer liegt wo und wie im Zimmer, woher kommen mögliche Reize für das Kind, woher sollten sie kommen?

Nach diesem grundlegenden Check und möglicherweise Anpassungen beginnt die Behandlung des Säuglings:

1. Überprüfung der Trage- und Schlafgewohnheiten
2. Reflexmuster, Lagereaktionen und globale Untersuchung
3. Osteopathische Untersuchung



Das korrekte Tragen muss geübt werden. Klaus achtet auf den richtigen Handgriff beim Aufnehmen des Babys.



Durch Säuglingsgymnastik und richtiges Babyhandling lässt sich die Bewegungsentwicklung verbessern und fördern. Die soziale Interaktion zwischen Mutter und Kind wird vertieft.

How to Support Your Child From the Beginning? With Correct Babyhandling!

Right from the beginning after birth it is important to carry a child correctly. Correct babyhandling influences neurological processes positively and leads to cognitive improvements and movement developments. Additionally, it can prevent and correct asymmetries. Individual babyhandling is suitable for babies in their first few months.

We will show you how to support your child from the beginning.

Firstly, we will show you how to carry your infant in order to foster positive development. Correct babyhandling begins with the question of handedness: Are the parents left- or right-handed? How and with which arm do they usually carry things? The sleeping position of the child also is of importance: Who lays where in the sleeping room, where do possible stimuli for the child come from, where should they come from?

After this basic check and possible adaptations the treatment of the child begins:

1. Examining the habits of carrying and sleeping
2. Patterns of reflexes, reaction to different positions and global examination
3. Osteopathic examination



THERAPIERBAR
Academy

Stetige Weiterbildung durch externe und interne ExpertInnen

Für CEO Klaus Isele ist stetige Weiterbildung von großer Bedeutung. Deshalb wurde die THERAPIERBAR Academy als interne Fortbildungsschiene und Qualitätssicherung ins Leben gerufen. Im Schnitt wird jeden Monat eine Fortbildung abgehalten – und dies nun schon seit vielen Jahren. Nicht nur aus den eigenen Reihen wird unterrichtet, es werden auch Expertinnen und Experten ins Haus geholt. Das garantiert, dass das Ausbildungsniveau der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf dem höchsten und aktuellsten Stand ist.

For CEO Klaus Isele, continuous education is of great importance. This is why the THERAPIERBAR Academy was established as an opportunity for internal training and quality assurance. On average, one training course is held every month – and this has been the case for many years now. It is not only taught from within the company, but also experts are invited. This guarantees that the training level of the employees is at the highest and up-to-date.



Physiotherapeut Stefan Morgenthal bereichert seit nunmehr zwei Jahren unser Team. Er ist unter anderem Spezialist auf dem Gebiet der Schmerztherapie.

Schmerzbehandlung am Bewegungsapparat

FDM: Das Faszien- distorsionsmodell verspricht schnelle Heilung

Text von Stefan Morgenthal

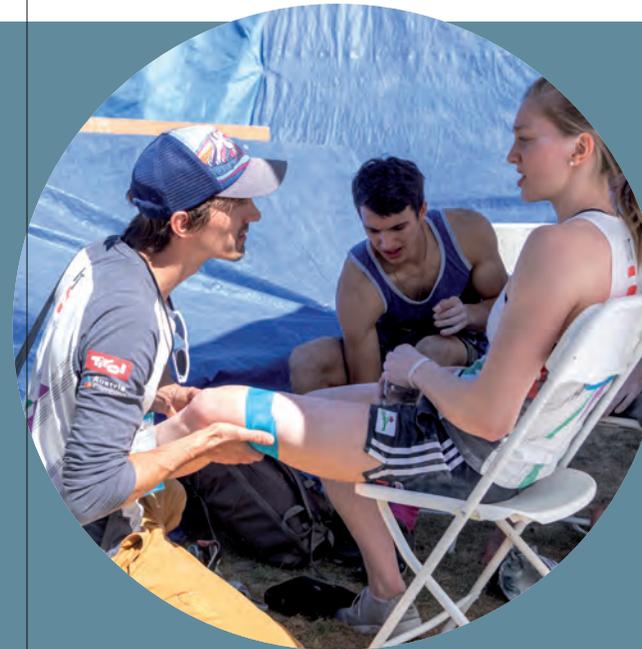
Das Faszien-
distorsionsmodell ist eine äußerst effektive Methode zur Schmerzbehandlung. Viele Erkrankungen des Bewegungsapparates, die nur sehr langsam besser werden, können durch die FDM-Methode in ihrer Heilung deutlich beschleunigt werden.

Was sind Faszien?

Faszien (Bindegewebe) durchziehen den ganzen Körper als eine Art umhüllendes, verbindendes Spannungsnetzwerk und geben dem gesamten Bewegungsapparat die nötige Stabilität. Sie umhüllen Muskeln, Sehnen, Bänder, Organe, Gelenke und sind zudem wichtig für die Schmerzerfassung und Körperwahrnehmung.

Im FDM-Modell werden sogenannte Faszien-
distorsionen behandelt, das heißt, Verdrehungen und Verklebungen im Bindegewebe mit Hilfe bestimmter Techniken vom Therapeuten gelöst und korrigiert. Dadurch entspannen sich die Faszien wieder und der Schmerz wird weniger. Es braucht meist nicht viele Behandlungen, bis der Patient erste Anzeichen der Besserung verspürt und sich Erfolge im Alltag bemerkbar machen.

Zu den Anwendungsgebieten zählen alle akuten und chronischen Beschwerden am Bewegungsapparat, wie **z. B. Tennisellenbogen, Schulterschmerzen, Wirbelsäulenbeschwerden, Rückenschmerzen, Muskelfaserrisse, Verstauchungen, Kopfschmerzen, Sportverletzungen aller Art.**



„Diese spezielle Form der Faszienbehandlung ist ein wichtiges und unerlässliches Tool in der Spitzensportbetreuung, um schnell akute Beschwerden zu korrigieren.“

Klaus Isele (Im Bild: Behandlung von Franziska Sterrer beim Weltcup in Vail, 2018)

Typische Rötung nach einer Faszienausrichtung: Verdrehungen und Verklebungen im Bindegewebe wurden korrigiert. Die Faszien sind nun wieder in der korrekten Position, wodurch der Schmerz weniger wird.



Treatment of pain in the musculoskeletal system

FDM: The Fascial Distortion Model Promises Fast Healing

Text by Stefan Morgenthal

The Fascial Distortion Model is an extremely effective method of treating pain. The healing process of many diseases of the musculoskeletal system, which usually get better only very slowly, can be significantly accelerated when being treated with the FDM method.

What are fasciae?

Fasciae (connective tissue) run through the whole body as a kind of enveloping, connecting tension network and give the entire musculoskeletal system the necessary stability. They wrap around muscles, tendons, ligaments, organs, joints and are also important for pain detection and body perception.

In the FDM model, so-called fascial distortions are treated, which means that distortions and adhesions in the connective tissue are loosened and corrected by the therapist using specific techniques. As a result, the fasciae relax again and the pain is reduced. It usually does not take many treatments before the patient feels the first signs of improvement, and success in everyday life becomes noticeable.

The areas of application include all acute and chronic complaints of the musculoskeletal system, such as tennis elbow, shoulder pain, spinal complaints, back pain, torn muscle fibres, sprains, headache and sports injuries of all kinds.



Jede/r kann CrossFit(ter) werden!

Text von CrossFit Westpack

Manche haben den Begriff bereits gehört, aber was ist dieses CrossFit nun wirklich? Der Name CrossFit steht eigentlich für eine Marke. Das Wort selber erklärt aber ganz gut, worum es sich hier genau handelt, nämlich um ein Kreuzen verschiedener sportlicher Ansätze und Stile. Es vereint Teile des olympischen Gewichthebens, Powerliftings, Ausdauersports und Turnens zu einem hochintensiven Training. Es geht dabei also nicht rein um körperliche Kraft, sondern mehr um ein funktionelles, abwechslungsreiches Training, das mehrere Gelenks- und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht.

Ist CrossFit für jede und jeden geeignet? Ja!

Ganz unabhängig vom Fitnessniveau, dem Alter, der eigenen körperlichen Vorgeschichte oder den sportlichen Vorkenntnissen ist CrossFit für jede und jeden geeignet. Alle Übungen können an das momentane, individuelle Leistungslevel angepasst werden. Somit ist in jedem Training eine optimale Trainingsbelastung gewährleistet. Dabei spielt es keine Rolle, ob man ein bestimmtes sportliches Ziel verfolgt oder einfach nur gesünder und leistungsfähiger werden möchte.

Warum funktioniert CrossFit?

Durch die vielfältige Belastung des Körpers und die hohe Intensität der Workouts werden die verschiedenen Muskel- und Gelenksgruppen gefordert. Man versucht sich selber im gesunden Maß jedes Mal wieder aufs Neue herauszufordern. Durch das Verlassen der Komfortzone kann die Leistungsfähigkeit verbessert werden und man erzielt rasch Fortschritte: Nach kurzer Zeit fühlen sich die Sportlerinnen und Sportler belastbarer, ausgeglichener und fitter im Alltag.

Wie läuft eine Trainingseinheit ab?

Jede Trainingseinheit wird in Kleingruppen von zehn Personen durch Anleitung eines Trainers absolviert und dauert 60 Minuten. Eine Einheit beginnt mit einem gemeinsamen und abgestimmten Aufwärmen, um den Körper optimal auf das anstehende Training vorzubereiten. Danach folgt meistens ein Kraft- oder Technikteil, dann das WOD (Workout Of the Day = Workout des Tages) und schließlich ein gemeinsamer Cool Down. Während der gesamten Stunde ist ein Trainer anwesend, der auf den optimalen Bewegungsablauf und die korrekte

Ausführung der Übungen achtet, um Verletzungen vorzubeugen.

Die Community

CrossFit ist per se zwar ein Einzelsport, die Community spielt aber eine große Rolle. Das Training in der Gruppe motiviert und das gemeinsame Schwitzen stärkt den Zusammenhalt. „Bei CrossFit Westpack ist jede und jeder herzlich willkommen. Jedes Mitglied soll sich aufgehoben und dazugehörig fühlen. Inklusion wird bei uns großgeschrieben!“, so die Inhaberin Sarah Türtscher.



info@crossfitwestpack.at
 Insta: @crossfit_westpack
 FB: @CrossFit Westpack
www.crossfitwestpack.at

Sportmediziner
 Dr. med. univ. Hannes Künz
 Heldendankstraße 46
www.dr-kuenz.at
 Praxis über der
 Therapierbar Bregenz



„Als Sportmediziner (und leidenschaftlicher CrossFitter) sehe ich den großen Vorteil von CrossFit im ganzheitlichen, abwechslungsreichen Trainingsansatz. Bereits nach kurzer Zeit sind Verbesserungen hinsichtlich der körperlichen Leistungsfähigkeit, des Wohlbefindens und spezieller Stoffwechselformen feststellbar! CrossFit trainiert sowohl Kraft- und Ausdauerleistung als auch Schnelligkeit, Koordination, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit. Durch das hochintensive, funktionelle Training kann in nur einer Trainingseinheit bereits ein hoher Trainingsreiz gesetzt werden. Zudem ist CrossFit – richtig ausgeführt und von professionellen TrainerInnen angeleitet – sehr gelenkschonend und verletzungsarm und somit wirklich für jedes Fitnesslevel geeignet.“

“As a sports medicine specialist (and CrossFit enthusiast) I see the great advantage of CrossFit especially in the holistic, varied training approach. After only a short time, improvements in physical performance, well-being and specific metabolic parameters can be noticed! CrossFit trains strength and endurance as well as speed, coordination, balance and reaction. Due to the highly intensive, functional training, a high training stimulus can be set in just one training session. Besides, CrossFit – correctly executed and guided by professional trainers – is a very mild training for the joints, low in injuries and therefore really suitable for every fitness level.”



So werden Sie grundglücklich!

Wir unterstützen Sie als Eigentümer, das Beste aus Ihrer Liegenschaft herauszuholen. Sichern Sie sich die Unterstützung eines erfahrenen Partners bei der Abwicklung.

Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne!
 Daniel Leitinger, Tel. 05574 403-3355

www.rhomberg.com

Gesund bleiben mithilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)



Dr. Marc Sohm

Arzt für Allgemeinmedizin,
Chinesische Medizin, Naturheilkunde
Höchsterstr. 82, Dornbirn
T. +43 681 81545300, office@drsohm.at
www.drsohm.at

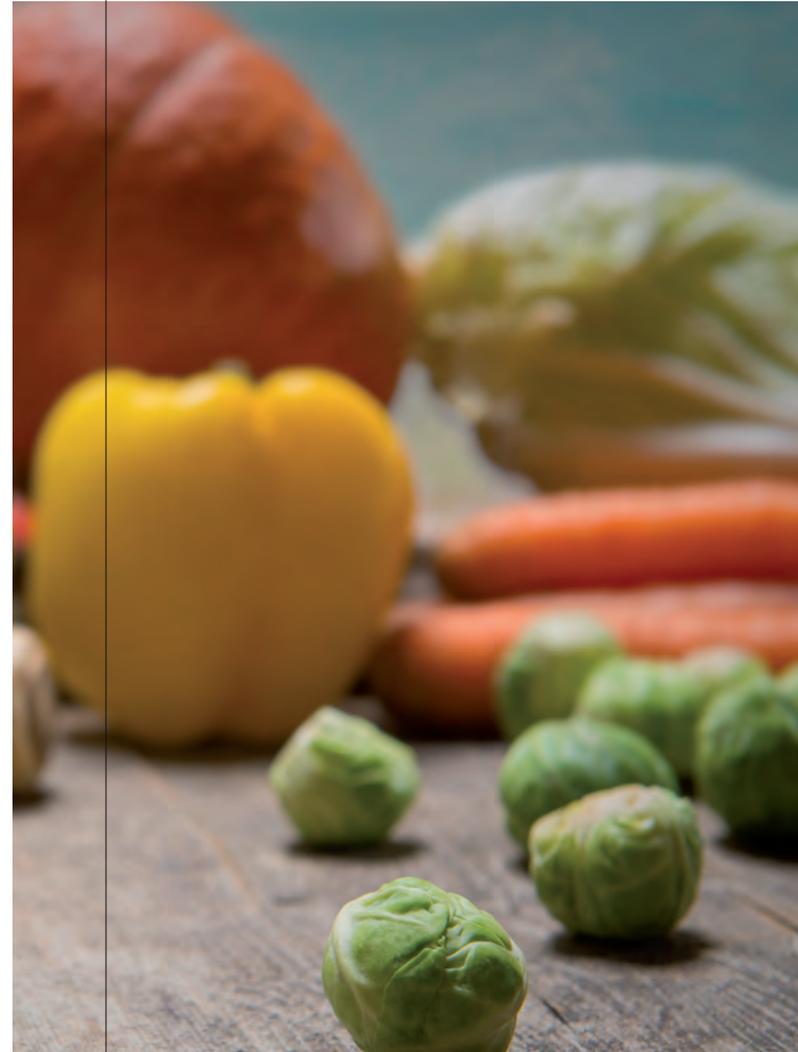
Text von Dr. Marc Sohm

Eine der Kernaufgaben des Arztes der Chinesischen Medizin (CM) ist die Gesunderhaltung und Krankheitsprävention des Menschen. Das Therapieren von Erkrankungen sollte erst sekundär erfolgen. Hierzu werden Methoden der Akupunktur, Kräuterheilkunde, Tuina (Massage), Ernährung und Körperarbeit (Qi Gong) verwendet. Der Arzt der Chinesischen Medizin beschäftigt sich mit Abläufen der Natur und folgt den Regeln von Yin und Yang sowie den Zyklen der Jahreszeiten. Es besteht eine enge Wechselbeziehung zwischen dem Körper und seiner Umgebung. Zur Gesunderhaltung des Menschen ist es unumgänglich, einen harmonischen Umgang mit der Natur zu pflegen. In der Chinesischen Medizin werden alle Strukturen und Ereignisse des Lebens als offener Kreislauf gesehen. Basierend auf den genannten Zusammenhängen können ein ganzheitliches Bild des Patienten erfasst und Mensch, Natur, Körper und Geist in Einklang gebracht werden.

Wie kann ich mein Immunsystem stärken?

Im Sinne der CM ist es wesentlich, im Zyklus der Jahreszeiten zu leben und seine Lebens- und Ernährungsgewohnheiten daran anzupassen. Gerade in unserer Kultur wird durch moderne Strömungen zunehmend von regional-saisonalen und vor allem gekochten Speisen Abstand genommen. Doch betrachtet man

unseren Körper wie ein Haus und unseren Verdauungstrakt wie die Heizung im Haus, so macht es durchaus Sinn, unser Haus im Winter schön warm und unsere Poren/Fenster geschlossen zu halten. Unsere Körpertemperatur entspricht der Temperatur in unserem Ofen. Um unseren Ofen nicht zu stark zu belasten, ist es notwendig, sehr viele gekochte Speisen zu sich zu nehmen, um das Verdauungsfeuer nicht zu verletzen. Im Denkmodell der CM entspringt ein großer Teil unserer Energie (Qi) und unseres Blutes (Xue) aus der Verdauung. Diese beiden Komponenten benötigt unser Körper, um unsere Oberfläche (Haut, Muskeln, Sehnen, Faszien) zu nähren, zu versorgen und zu kontrollieren (Poren der Haut – Schwitzen!), damit wir nach außen hin ausreichend Wärme in und an der Oberfläche haben, um gegen äußere Einflüsse (Pathogene) wie Wind, Nässe, Kälte, aber auch Erreger bestehen zu können. In klassischen Texten heißt es: „Wenn das Schützende und das Nährende stark sind, kann kein Pathogen eindringen!“ Außerdem ist es von Bedeutung, dass der Körper ausreichend in der Nacht schläft, um die Regeneration des Immunsystems langfristig zu gewährleisten und emotional ausgeglichen zu sein. Der Optimalfall bedeutet 16 Stunden Aktivität (Yang) zu acht Stunden Passivität (Yin). Wer sich daran hält, wird ein langes Leben haben.



Ernährungstipp für die kalte Jahreszeit

Stärkende Gemüsesuppe

Wirkung:

kräftigt das Immunsystem, baut Wärme auf, vertreibt Wind und Kälte, stärkt das Blut

Zutaten:

1-2 Fenchelknollen
4-5 Karotten
1 Selleriewurzel
1-2 Stück Lauch
1 Petersilienwurzel
1 Bund Petersilie
1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
1-2 Stück Zimtrinde
(Stücke ca. 10 cm lang – davor aufbrechen)

Zubereitung:

Einen Suppentopf mit gut 3 Liter Wasser auf den Herd stellen. Gemüse grob zerteilen und ins Wasser geben. Die anderen Zutaten ebenfalls darunter mischen und das Ganze zugedeckt aufkochen. Dann die Temperatur auf kleinste Stufe zurückdrehen und Suppe 2-3 Stunden kochen lassen. Anschließend Suppe abseihen und mit Einlage der Wahl genießen. Von dieser Suppe sollten jeden Tag eine bis zwei Tassen getrunken werden.

*„Eine Krankheit zu heilen,
nachdem sie aufgetreten ist, das ist,
als grabe man einen Brunnen erst dann,
wenn man durstig ist, oder
als schmiede man erst dann die Waffen,
wenn die Schlacht bereits begonnen hat.“*

Chinesisches Sprichwort

Entspannter Körper. Entspannter Geist.

„Sich durch eine Situation durchbeißen“, „Die Angst sitzt im Nacken“,

„Den Kopf einziehen“, „Eine Last aufladen, die das Kreuz bricht“ ...

Kommen Ihnen diese Redewendungen, die den Zusammenhang zwischen Körper und Seele deutlich machen, bekannt vor?



MMag. Yvonne Kaltenberger
Psychologische Beratung und
Entspannungstraining
www.ganz-entspannt.at

Text von Yvonne Kaltenberger

Stress, belastende Situationen sowie ständiges Gedankenkreisen können auch körperliche Beschwerden verursachen. Oft merkt man den dauerhaft angespannten Zustand erst, wenn die Bewältigung der alltäglichen Aufgaben wegen spannungsbedingter Beschwerden beispielsweise im Kopf-, Schulter- oder Rückenbereich zur großen Herausforderung wird.

Eine bewährte und wissenschaftlich fundierte Methode zur Entspannung und Förderung des Wohlbefindens ist die Progressive Muskelentspannung, die der Arzt und Physiologe Dr. Edmund Jacobson entwickelte. **Ziel der leicht erlernbaren Methode ist es, den Spannungs- und Entspannungszustand der Muskeln wieder genauer zu spüren.** Dies führt zur Sensibilisierung der Muskelwahrnehmung und zum Abbau unbemerkter Restspannungen.

In der THERAPIERBAR in Schwarzach finden laufend Entspannungskurse (Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training) statt. Kursinformationen finden Sie unter therapierbar.com/autogenes-training

Relaxed Body. Relaxed Mind.

“To push through a tough situation”, “the fear controls you”, “to duck your head”, “to carry a burden that breaks your back” ... Are you familiar with idioms like these, which demonstrate the correlation between body and soul?

Stress, tough situations as well as permanent overthinking can also lead to physical discomfort. Sometimes you realise your constantly tense state only as soon as the management of the daily tasks becomes a huge challenge due to pain that comes from the tension in your head, shoulders or back.

A tried and tested method for relaxation and comfort boost is the progressive muscular relaxation which was developed by the doctor and physiologist Dr. Edmund Jacobson.

The aim of this easily practicable method is to relearn to sense the state of tension and relaxation better. This leads to a sensitisation of the muscular perception and a decrement of remaining unconscious tensions.

In the THERAPIERBAR in Schwarzach, there are offered current courses for relaxation (progressive muscular relaxation and autogenous training). You can find information about the courses at therapierbar.com/autogenes-training



Die folgende Übungseinheit zur Sensibilitätsschulung der Schultermuskulatur soll einen Einblick in die praktische Umsetzung geben:

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Schultern.

1.

Turn your attention to your shoulders.

Heben Sie die Schultern leicht an, indem Sie sie sanft Richtung Ohren ziehen. Nur so weit hochziehen (2 – 4 cm genügen meist), dass eine leichte Spannung spürbar ist.

2.

Raise your shoulders slightly by gently pulling them to your ears. Only pull them up until you can feel a slight tension (2 – 4 cm are usually enough).

Die Spannung für ca. 5 – 10 Sekunden halten und dabei darauf achten, dass Sie ganz normal weiteratmen. Oft wird automatisch bei Anspannung die Luft angehalten.

3.

Hold the tension for about 5 – 10 seconds and make sure to continue breathing normally. A lot of people automatically stop breathing during tension.

Die Schultern wieder fallen lassen und darauf achten, sie vollständig loszulassen.

4.

Let the shoulders sink and make sure to totally let them go down.

Mit der Aufmerksamkeit bei den Schultern bleiben und ca. 30 Sekunden nachspüren, wie sich die Muskulatur nun anfühlt. Auf kleinste Empfindungen achten. Wiederholen Sie diese Übung gleich nochmals.

5.

Leave your attention at your shoulders and try to sense how your muscles feel for about 30 seconds. Try to perceive every small detail. Repeat the exercise again.

Im Training wird die Grundvorgehensweise – Aufmerksamkeit, Anspannen, Festhalten, Entspannen, Nachspüren – gezielt an einzelnen Muskeln und Muskelgruppen durch den Körper wandernd durchgeführt.

Positiver „Nebeneffekt“ eines entspannten Körpers: ein entspannter Geist!

During training, this basic procedure of five steps – attention, tension, holding on, relaxation, sense – is executed between various muscles and muscle groups. A positive “side effect” of a relaxed body: a relaxed mind!



Sagen Sie Rückenschmerzen und Inkontinenz ade – mit PelviPower

Seit dem Frühjahr 2020 steht der bequeme PelviPower-Stuhl in unserer Praxis in Bregenz. Das weitreichende Einsatzgebiet und die hohe Wirksamkeit waren der Grund für Klaus Isele, diese besondere Therapiemethode anzubieten: „Die Erfolge und Effizienz dieses Therapiegerätes haben mich wirklich überzeugt.“

Der Beckenboden – das Kraftzentrum Ihres Körpers!

Die Beckenbodenmuskulatur arbeitet unserem Empfinden nach „im Geheimen“ und bleibt daher oft unbeachtet. Sie ist jedoch eine der wichtigsten Muskelgruppen in unserer Körpermitte und somit verantwortlich für unsere Gesundheit, Energie, Körperhaltung und Ausstrahlung. Ist diese Muskulatur geschwächt, können Inkontinenz, Blasenschwäche, Rückenschmerzen oder Libido- sowie Potenzstörungen auftreten.

Hochwertiges Trainingskonzept für Rumpf, Rücken und Beckenboden

Dieses moderne Therapiegerät setzt neue Maßstäbe beim Beckenboden- und Rücken-training. Mit dem PelviPower erreichen Sie insbesondere die tieferliegende Muskulatur. Durch wiederholtes Trainieren wird diese nachhaltig gestärkt. PelviPower kann Ihren Beckenboden entspannen, lockern, kräftigen, besser durchbluten und fasziale Verklebungen lösen. Das Training ist vergleichbar mit einer (Mikro-)Massage.

So funktioniert's:

Unter der Sitzfläche des PelviPower-Stuhls befindet sich eine Magnetspule, womit die Beckenboden- und Rückenmuskulatur stimuliert wird. Die Spule erzeugt ein pulsierendes Magnetfeld, welches in den betroffenen Körperregionen ein elektrisches Feld entstehen lässt. Dieser Strom „depolarisiert“ die motorischen Nervenzellen, die Muskelregionen in Rumpf und Becken werden aktiviert. Das sorgt für eine deutlich spürbare Kontraktion der Muskeln. Dadurch wird die Durchblutung gefördert und der Beckenboden nachhaltig gestärkt. Gleichzeitig kommt es zu einer Reflexhemmung der Blasenerven, wodurch sich die Blasenmuskulatur entspannt. So werden die Beckenbodenmuskulatur und angrenzende Muskelgruppen trainiert und die Ansteuerungsfähigkeit verbessert.

Schmerzfreies und effektives Training

Die Methode ist gänzlich schmerzfrei. Das Training verläuft in normaler Alltagskleidung und respektiert somit das individuelle Intimitätsempfinden. Sie trainieren Ihren Beckenboden und unteren Rücken effizient, ohne sich dabei selbst zu bewegen. Innerhalb kurzer Zeit stellt sich bei den Trainierenden eine deutliche Besserung ein. Schon nach der ersten Einheit ist ein klarer Unterschied spürbar.

Kostenloses Probetraining!

Das erste Training ist gratis. Dabei werden Sie intensiv von unseren TherapeutInnen geschult und betreut. Diese Einführung dauert 45 Minuten. In weiterer Folge können Sie den Stuhl selbstständig bedienen und nutzen. Eine Trainingseinheit auf dem PelviPower dauert jeweils nur 15 Minuten. Eine bis drei Sitzungen pro Woche werden empfohlen. Für Eltern: Sie können zu Ihrem Training auch Ihr Kind mitbringen. Ein weiterer Vorteil: Das Training ist absolut kontaktfrei möglich.

Vielfältiges Anwendungsgebiet:

- Bei **akuten oder chronischen Rückenbeschwerden** sowie Ischiasschmerzen ist das PelviPower-Training eine äußerst wirkungsvolle Therapiemethode.
- Für SportlerInnen stellt es ein wirksames Tool zur **Stärkung von Rücken, Bauch, Gesäß und Oberschenkel** dar.
- Zudem ist es empfehlenswert bei **Inkontinenz** (Belastungs-, Drang-, Stuhl- und Mischinkontinenz) sowie als **Aufbautraining** vor und nach einer **Prostata-OP**.
- PelviPower-Einheiten eignen sich außerdem für junge Mütter zur **Rückbildung** und Beckenbodenkräftigung nach der Geburt und werden auch zur Linderung von **Regelschmerzen** eingesetzt.
- Weiters wirkt sich das Training positiv auf **Potenz und Libido von Männern und Frauen** aus.



„Ich hatte schon seit längerer Zeit Probleme im unteren Wirbelsäulenbereich. Nach Absprache mit Physiotherapeut Stefan entschied ich mich für die PelviPower-Therapie. Die Schmerzen ließen nach jeder Therapie nach und schon nach der dritten, vierten Behandlung spürte ich eine deutliche Verbesserung. Zudem wurde das Gesäß mittrainiert. So konnte ich mich Stück für Stück wieder in den Trainingsbetrieb integrieren. Nach zehn Sitzungen war ich komplett schmerzfrei und konnte in der Saison wieder voll durchstarten. Meine Beschwerdefreiheit war für mich ausschlaggebend dafür, dass ich den Profivertrag beim SCR Altach unterschreiben konnte.“

Noah Bischoff

U-18-Fußballer der Fußballakademie Vorarlberg-Mehrerau, ab 20/21 SCR Altach

„Nach drei vorangegangenen Schwangerschaften ließ sich eine Beckenbodenschwäche nicht mehr leugnen. Vergangenes Frühjahr trainierte ich dann zwei Mal pro Woche mit PelviPower. Neben dem Training mit herkömmlichen Beckenbodenübungen konnte ich bereits nach wenigen Malen eine Verbesserung erkennen. Mittlerweile kann ich wieder ohne Probleme laufen gehen. Ich kann PelviPower auf alle Fälle weiterempfehlen!“

Julia Wieder, Patientin

Saying Goodbye to Back Pain and Incontinence – with PelviPower.

The pelvic floor – the powerhouse of your body
In most people's view, the pelvic muscles work "secretly" and therefore they are often disregarded. However, they belong to the most important muscle groups in the centre of our body and consequently they are responsible for our health, energy, posture and attitude. If these muscles are weak, incontinence, bladder weakness, back pain as well as malfunctions in libido and potency can be the case.

Top-quality training concept for torso, back and pelvic floor

This modern device for therapy sets new standards in the training of the pelvic floor and the back. With the PelviPower chair, also the deeper muscular structure is reached, which will be effectively strengthened with repetitive training. PelviPower can relax, strengthen, and release the tension of your pelvic floor, promote its blood supply and loosen fascial agglutinations. The training is comparable with a (micro-)massage.

How it works: Under the seating surface, there is a magnet coil which stimulates the pelvic and back musculature. The coil creates a pulsating magnetic field, which generates an electric field in the concerning body parts. This power "depolarises" the motor neurons and the musculature in torso and pelvis are activated. This leads to a clearly sensible contraction of the

muscles. Consequently, the blood supply is promoted and the pelvic floor is effectively strengthened. Simultaneously, there is an obstruction of reflexes in the neurons of the bladder, which relaxes the muscles in the bladder. Through this, the muscles of the pelvic floor and the adjacent ones are strengthened and the activation control is improved.

Pain-free and effective training

This method is absolutely pain-free. The training is done in normal workday clothes and therefore respects the individual perception of intimacy. You efficiently train your pelvic floor without moving. Within a short time, you will notice a significant improvement. Already after the first session you will be able to feel a clear difference.

Free trial training!

The first training is free. You will be trained and assisted intensely by our therapists. This introduction takes about 45 minutes. Then you will be able to use the chair independently. One training session on the PelviPower chair only takes 15 minutes. One to three sessions per week are recommended. For parents: You can also bring your child to training. Another advantage: The training is practicable absolutely contact-free.

Das Training mit dem PelviPower-Stuhl eignet sich besonders gut für die Rückbildung nach der Geburt und Kräftigung des Beckenbodens.

Training with the PelviPower chair is particularly suitable for post-natal recovery and strengthening the pelvic floor.



Multifaceted field of application:

- PelviPower training is an utterly helpful method of **treating acute or chronic back as well as sciatic pain.**
- For athletes it is an effective tool to **strengthen their back, abdomen, glutes and thighs.**
- Additionally, it is recommendable to use it when suffering from **incontinence** (stress-indicated, tenesmus, faeces or mixed incontinence) as well as rehabilitation training after a **prostate surgery.**
- PelviPower sessions are also suitable for **young mums fostering regression** and the strengthening of the pelvic floor after childbirth and is also applied to **soothe menstrual cramps.**
- Additionally, the training has positive effects on the **potency and libido of men and women.**



„Insgesamt hatte ich eine Verletzungspause von ca. 1,5 Jahren. Ich begann mit Physiotherapie und absolvierte das PelviPower-Training. Kurz nach den Sitzungen wurden die stechenden Schmerzen im Adduktoren- u. Leistenbereich immer weniger und ich konnte wieder mit dem Aufbautraining beginnen. Inzwischen bin ich völlig schmerzfrei und kann ohne Probleme wieder Fußball spielen.“

Martin Gigler, Hobbyfußballer

Mit positivem Körperbewusstsein zu erfüllter Sexualität



„Viele Menschen haben den Wunsch nach erfüllter Sexualität. Dies erfordert aber mehr als nur sexuelle Gewohnheiten zu durchbrechen. Erfüllte Sexualität lebt wesentlich von einer starken Selbstwertschätzung, der Liebe und dem gegenseitigen Respekt zueinander. Wenn wir Intimität, Leidenschaft und Erotik immer wieder aufs Neue erkunden und daran arbeiten, kann Sexualität auf lange Zeit lustvoll und befriedigend erlebt werden.“

Text von Kriemhild Nachbaur

Ein positives Körperbewusstsein und gelingende Sexualität gehören zusammen

Viele Menschen haben große Zweifel an ihrer körperlichen Attraktivität. Die in Medien porträtierten Körperideale und gesellschaftliche Normen üben großen Druck auf die Betroffenen aus. Dadurch besteht eine große Diskrepanz zwischen Körperideal und dem natürlichen Körper. An einem gesunden Körperbild zu arbeiten, ist in der Sexualberatung unbedingt notwendig und meist sehr hilfreich. Eine vertraute und liebevolle Haltung zum eigenen Körper und zu den Geschlechtsorganen stärkt das Selbstwertgefühl und das (sexuelle) Selbstbewusstsein. Förderlich ist dabei Sport zu betreiben, auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten und Stress zu vermeiden.

Auch die eigene sexuelle Geschichte spielt eine wesentliche Rolle. Insbesondere Frauen haben dadurch einen sehr schambesetzten Zugang zu ihren Geschlechtsorganen und kennen diese sehr wenig bis gar nicht. Zudem ist auch der Beckenboden für eine gesunde Sexualfunktion bei Frau und Mann ausschlaggebend.

Die Bedeutung der Beckenbodenmuskulatur als Lustzone

Für die sexuelle Empfindung ist die Beckenbodenmuskulatur (PC-Muskel genannt) von großer Bedeutung, da sich in ihr sehr viele Empfindungsnerven befinden. Sehr häufig leiden Frauen wie auch Männer an einem geschwächten Beckenboden. Bei Frauen kann dies durch eine Geburt oder hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren der Fall sein. Diese Muskulatur wird häufig nicht wahrgenommen, da sie nicht bewusst eingesetzt wird. Bewegt man den Beckenboden bewusst durch Druck und Zug, so wird die Vagina wie eine Manschette umschlossen. Damit kann auf den Penis in der Scheide Druck ausgeübt werden. Durch regelmäßige Bewegung der Beckenbodenmuskulatur werden die Nervenenden im Genitalbereich stimuliert. Den PC-Muskel stetig zu trainieren fördert also die Lust- und Orgasmufähigkeit bei Frau und Mann. Als positiver Nebeneffekt beugen gut trainierte Beckenmuskeln Prostata-Problemen und Inkontinenz vor. Diese Beschwerden entstehen häufig im fortgeschrittenen Alter durch eine Schwäche des PC-Muskels.

Kriemhild Nachbaur

Sexualberatung, Ehe- und Familienberatung,
Sexuelle Bildung – Vorarlberg
T. +43 650 4403305
k@sexualberatung-nachbaur.at

Erfüllte Sexualität erleben.

Sexualberatung als Hilfestellung

Nicht alle Frauen und Männer haben das Glück, eine leidenschaftliche und befriedigende Sexualität zu erleben. Es gibt sehr unterschiedliche Ursachen für eine sexuelle Störung. Das können Wissenslücken, negative Erfahrungen in der Vergangenheit, Ängste, Scham, Kommunikationsprobleme, Partnerschaftsprobleme oder seelische und körperliche Erkrankungen sein. Folgende nicht organische sexuelle Störungen (Symptome), können bei Frauen und Männern auftreten:

- Lust- und Erregungsstörung
- Orgasmusstörung
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (Vaginismus, Dyspareunie)
- Versagen genitaler Reaktionen: Erektionsstörung beim Mann, Lubrikationsstörung bei der Frau
- vorzeitige Ejakulation beim Mann

Wenn die Symptome über einen längeren Zeitraum auftreten und dadurch ein Leidensdruck entsteht, macht es Sinn, sich in Beratung zu begeben. Eine medizinische Abklärung und der Ausschluss physiologischer Gründe für eine Sexualstörung sind die Voraussetzung für die Beratungs- bzw. sexualtherapeutische Begleitung in meiner Praxis.

Lustvolle Sexualität, die Spaß bereitet:

- Schaffen Sie ein **erotisches Ambiente** im Schlafzimmer: Kerzenschein, Spiegel, Düfte, Tücher, Kissen, Bilder ...
- Heben Sie die Stimmung durch **erotische Kleidung!**
- Sprechen Sie alle Ihre **Sinne** an! Dazu kann ein warmes wohlige Bad mit einem passenden Badezusatz gehören.
- Probieren Sie verschiedene **Berührungen** aus, wie z. B. Massieren, Streicheln, Zupfen, Kneten, Knabbern, Ausüben von unterschiedlichem Druck usw.
- Ein feines, **nicht zu üppiges Essen mit wenig Alkohol** (ein Gläschen Sekt oder Wein) kann ebenfalls hilfreich sein.
- Sprechen Sie öfters mit Ihrem Partner über Ihre Sexualität! Tauschen Sie sich darüber aus, was Ihnen an Ihrem Sexualleben gefällt und welche **Wünsche und Erwartungen** Sie diesbezüglich haben.

Tipps
der Sexual-
beraterin



Beckenbodenübungen

Exercises for Your Pelvic Floor

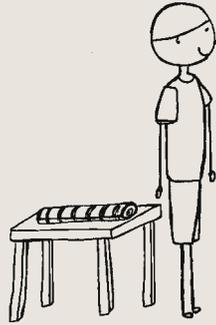
Diese Beckenbodenübungen helfen Ihnen, die Muskelschichten des Beckens besser kennenzulernen, zu erspüren und sanft zu trainieren. Wiederholen Sie beide Übungen alle zwei bis drei Tage, um eine Verbesserung wahrzunehmen. Zur Stärkung des Beckenbodens eignet sich auch ein Training mit dem PelviPower-Stuhl.

» Lesen Sie mehr auf Seite 54.

These exercises for your pelvic floor help you to get to know, feel and gently train the muscle layers of the pelvis. Repeat both exercises every two to three days to notice an improvement. A training with the PelviPower chair is also suitable for strengthening the pelvic floor.

» Read more on page 54.

Fühlen Feel



Legen Sie ein aufgerolltes Handtuch auf einen festen Stuhl und setzen Sie sich aufrecht darauf, sodass der Damm auf dem Handtuch liegt.

Place a rolled-up towel on a firm chair and sit upright on it, so that the perineum is on the towel.

Stellen Sie sich jetzt vor, den Damm beim Ausatmen einen Millimeter anzuheben und beim Einatmen wieder abzusetzen.

10 x wiederholen.

Now imagine raising the perineum a millimetre when you exhale and lowering it again when you inhale.

Repeat 10 times.

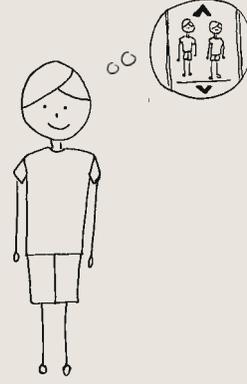
Danach macht man die Übung mit Muskelkraft: Den Damm anheben, dabei Scheide, Harnröhre und After schließen und nach oben ziehen; die Männer ziehen gedanklich die Hoden nach oben. Po, Beine und Bauch bleiben dabei locker.

3 x 10 Wiederholungen.

Then do the exercise with muscle power: Raise the perineum, closing the vagina, urethra and anus and pulling upwards; mentally pull the testicles upwards. Buttocks, legs and stomach remain relaxed.

3 x 10 repetitions.

Heben Lift



Diese Übung wird im Stehen ausgeführt. Der Stand ist hüftbreit, Oberkörper gerade.

This exercise is performed in a standing position. You stand at hip width and your upper body is straight.

Stellen Sie sich den Beckenboden als Lift vor, der langsam in höhere Stockwerke fährt.

Imagine the pelvic floor as a lift that slowly moves to higher floors.

Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur langsam an und ziehen Sie den „Lift“ sozusagen Stockwerk für Stockwerk nach oben. Die Spannung sollte für einen Moment gehalten werden. Dann den „Lift“ langsam wieder nach unten sinken lassen.

3 x 10 Wiederholungen.

Tense the pelvic floor muscles slowly and pull the "lift" upwards, floor by floor, so to speak. The tension should be held for a moment. Then let the "lift" slowly sink back down again.

3 x 10 repetitions.

Betina Amann
Physiotherapeutin
Personalleiterin

Kernkompetenzen:
Beckenbodentherapie,
Manuelle Therapie, Viszerale Therapie



„SAMINA is the healthiest bed on earth.“

Daniel Vitalis,
Lifestyle- und Gesundheitspionier



Endlich schmerzfrei aufwachen!

Nicht selten liegen die Ursachen von Rücken- und Schlafproblemen in der Wahl der Bettausstattung. Eine ungeeignete Matratze, ein zu hohes oder zu flaches Kissen, aber auch ein starrer, unflexibler Lattenrost können nicht nur den Schlafkomfort schmälern, sondern auch Rückenprobleme und Verspannungen begünstigen.

Das ABC der Rückenschule

Nicht zu hart und nicht zu weich: Die ideale Schlafunterlage sollte sich perfekt an den Körper anpassen und flexibel in der Anpassung sein. Sie sollte entlasten und zeitgleich den Rücken stützen, wo nötig.



Schlafexperte Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jenison:

„Sie liegen abends wach in Ihrem Bett und suchen nach der richtigen Einschlafposition? Doch egal wie Sie sich drehen, es zwickt im Rücken und von einem erholsamen Schlaf können Sie nur träumen? Dabei wäre gerade der regenerative Schlaf eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen für ein gesundes, schmerzfreies Leben.“

Entgeltliche Einschaltung

Persönliche Beratung & Schlafcoaching: Bringen Sie mehr Energie und Wohlbefinden durch gesunden Schlaf in Ihr Leben. Die SAMINA Schlaf-Gesund-Coaches beraten Sie hierzu ausführlich und persönlich.



Schlaf-Gesund-Lösungen von Experten

Seit 30 Jahren macht sich das Frastanzer Familienunternehmen SAMINA rund um Firmengründer Prof. Dr. med. h.c. Amann-Jenison Gedanken um die nächtliche Regeneration. Der Schlafpsychologe und Gesundheitsexperte hat sein Leben der Erforschung des Schlafes und der Entwicklung wissenschaftlich fundierter Schlaflösungen gewidmet.



Machen Sie sich bereit für ein neues Schlafgefühl!

Die Lösung ist simpel: regenerativer Schlaf für mehr Wohlbefinden und Energie. Und genau hier setzt die SAMINA Forschung an. Seit vielen Jahrzehnten wird der Schlaf in all seinen Aspekten untersucht und gemessen. Das Ergebnis ist das ganzheitliche SAMINA Schlafkonzept, das mit seinem individuellen Komponentensystem als konkurrenzloses Beispiel zur messbaren Erhöhung der Schlafqualität gilt.



Ökologisch, nachhaltig und ehrlich

Bei der Herstellung legt SAMINA größten Wert auf die Achtsamkeit im Umgang mit allen natürlichen Ressourcen. Alle SAMINA Schlaf-Gesund-Produkte werden deshalb aus reinen Naturmaterialien zu 100 % in der Manufaktur in Frastanz in Handarbeit hergestellt.

Für weitere Informationen:

SAMINA Zentrale & Manufaktur
Obere Lände 7 | 6820 Frastanz
samina@samina.com | www.samina.com
SAMINA Beratungsstellen: Feldkirch
(Neustadt 26-28) & Dornbirn (Eisengasse 9)

Auszeit

108 Tage auf der Alp



Text von Anna-Lena Ehlebracht

Schon bevor ich überhaupt wusste, dass ich einmal das Handwerk des KäSENS erlernen darf, hatte ich ein großes Faible für das Alpleben. Meine landwirtschaftlichen Wurzeln verstärken dieses Interesse sicherlich. Die Freude war dann umso größer, als sich herausstellte, dass ich nach einer dreimonatigen Auszeit als Physiotherapeutin meinen Arbeitsplatz in der Praxis wieder einnehmen darf.

Die Entscheidung war also gefallen, die Frage um meine Anstellung in der Praxis geklärt und eine Alp schnell gefunden. Unser Team bestand aus vier Äplern, außerdem zählten noch 102 Milchkühe, 19 Galtkühe, 35 Schweine, 6 Hühner und ein Border Collie dazu. Mit großer Vorfreude und etwas Aufregung auf die bevorstehende Arbeit zogen wir Anfang Juni auf die Alp Naustgel in Graubünden auf 1960 Meter Höhe.

Das sollte nun also unser Zuhause für die nächsten drei Monate sein. Bevor die Kühe ebenfalls auf die Alp kamen, mussten einige Vorbereitungen getroffen werden. So waren wir etwa eine Woche damit beschäftigt, Zäune zu ziehen, den Winter aus der Käserei wegzuputzen und den Stall für die Kühe heimisch einzurichten. Am 10. Juni kamen die Kühe dann auf die Alp und die Alpzeit begann so richtig.

„Ein lang ersehnter Wunsch geht in Erfüllung: Ich verbringe einen Sommer auf der Alp.“

Das hieß auch morgens um halb vier aufzustehen. Die Kühe mussten geholt und angebunden werden. Danach ging es weiter mit Melken, gefolgt vom Käsen. Am Nachmittag wiederholte sich alles von vorne: Kühe holen, anbinden, melken, Milch versorgen. Die Zwischenzeiten wurden gefüllt mit Holz spalten, weitere Zäune ziehen, Kühe kontrollieren ...

Diese Aufgaben wurden zweimal täglich ausgeführt – 95 Tage lang. Sowuchs unser zusammengewürfeltes Team schnell zusammen. Wir arbeiteten fix und Hand in Hand. Aus den Erfahrungen einiger befreundeter Äpler wusste ich, dass das soziale Miteinander auf der Alp nicht immer leicht ist, zum Glück war dies bei uns kein

Thema. So gab es neben der Arbeit auch mal Zeit, um Landschaft und Ruhe zu genießen, Zeit für Kaffee und ein persönliches Gespräch oder einen verlängerten Mittagsschlaf.

Alles in allem stand unser erster Alpsommer unter einem guten Stern. Der Wettergott war sehr gnädig zu uns. Kein gefährlicher Nebel, kein Schnee, ab und zu ein Regenschauer, ganz viel Sonne. Auch den Arzt haben wir für Mensch und Tier kaum gebraucht. Einige Wehwehchen von uns Äplern waren durch kleine Übungen schnell wieder behoben und die Klauenprobleme der Kühe konnte unser erfahrener Hirt lösen. Mitte September mussten wir unsere Kühe dann an die Bauern zurückgeben und uns mit dem Gedanken anfreunden, dass der Tal-Alltag auf uns wartet.



Anna-Lena beim Zubereiten der alpeigenen Milchprodukte



„Ich habe diese dreimonatige Auszeit als große Bereicherung empfunden. Das ‚Hamsterrad‘ wurde unterbrochen, mein Blick wieder offener, meine Motivation gestärkt. So tauschte ich ab Oktober meine blaue mit meiner weißen Arbeitshose und freute mich sehr auf meine PatientInnen und PraxiskollegInnen!“

Physiotherapeutin Anna-Lena Ehlebracht



Dr. Heingärtner

Dr. Christoph Heingärtner

FA für Orthopädie und Traumatologie | Wahlarzt

Ordinationsgemeinschaft mit Dr. Lukas Hinteregger
Am Dorfplatz 1 | 6858 Schwarzach

🕒 Donnerstags nach telefonischer Vereinbarung

Neueröffnung Ordination
ab November 2020

0681 81 50 14 95
office@praxis-hg.at

www.praxis-hg.at

„Ich schätze es sehr, dass ich eine dreimonatige Auszeit nehmen und danach an meinen Arbeitsplatz zurückkehren konnte.“

—
Anna-Lena

Anna-Lena Ehlebracht

Physiotherapeutin

Kernkompetenzen:
Manuelle Therapie, Orthopädie,
Manuelle Therapie für Kinder,
Säuglingsmassage u. Babyhandling



Dagmar Ruedl
Office-Leitung
Assistenz der
Geschäftsführung



Christel Döttling

Diplom-Physiotherapeutin
MBA Gesundheits- & Sozialmanagement
Leitung der Schule für
Physiotherapie in Weingarten

Kernkompetenzen:
Beckenbodentherapie,
Biofeedback, Atemtherapie,
Orthopädie



Stefan Morgenthal

Physiotherapeut

Kernkompetenzen:
Orthopädie u. Chirurgie,
Lymphdrainage,
Fasziendistorsionsmodell,
Beckenbodentherapie,
Liebscher & Bracht



Sigrid Novosel

Physiotherapeutin

Kernkompetenzen:
Bobaththerapie,
Atemtherapie nach Chevaillier,
Craniosacral-Therapie,
Geriatric

WÄRME AUF KNOPFDROCK FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Wärme entspannt die Muskulatur
und beugt Verletzungen vor.
Bei Arbeit, Sport und Freizeit.



LENZ

lenzproducts.com

BEQUEME
STEUERUNG
ÜBER DIE
LENZ HEAT APP

Available on the
App Store

GET IT ON
Google play



Betina Amann

Physiotherapeutin
Personalleitung

Kernkompetenzen:
Manuelle Therapie
Viszerale Therapie
Beckenbodentherapie



Mag. Anneliese Isele, MA

PR & Kommunikation



Caroline Pfister, MA

PR & Grafikdesign

„Fortbildungen werden bei der
THERAPIERBAR großgeschrieben.
Es ist echt super, dass sie gefördert
und bezahlt werden.“

—
Jonas



Jonas Gorbach

Physiotherapeut
B.A. Medizinalfachberufe

Kernkompetenzen:
Orthopädie,
Funktionelle Orthonomie
und Integration



„Die Möglichkeit flexibler Arbeits-
zeiten lässt mich Familie und Job
wunderbar unter einen Hut bringen.“

—
Stefanie



Klaus Isele, MSc D.O.

CEO THERAPIERBAR
Osteopath
Sportosteopath (OSD)
Physiotherapeut
Ausbilder Isele-Methode

Kernkompetenzen:
Osteopathie,
Faszien/Schmerztherapie,
Kletterverletzungen,
Spitzensport



Stefanie Rief-Kohler

Assistenz & Sekretariat

Das Team im Tessin

Ja, wir lieben das Tessin! Darum führte uns nicht zum ersten Mal Anfang des Jahres unser Betriebsausflug in die benachbarte Schweiz ins wunderschöne Maggiatal. Wandern, guten Kaffee trinken und das gemeinsame Kochen gehören bereits zum Standardprogramm.

Die THERAPIERBAR Academy zum Thema Beckenboden wurde ins idyllische Rustico verlegt. Außerdem genossen wir das „Dolce far niente*“. Und so freuen wir uns schon auf ein nächstes Mal.

*Süßes Nichtstun.

Stefan und Jonas beim Wandern auf alten Tessiner Pfaden.



Jonas, Stefan, Sigrud, Anna-Lena und Betina v.l.n.r.



Was wir gerne tun: gemeinsam guten Kaffee trinken und die Sonne genießen.



Anatomie – die Basis jeder Fortbildung. Betina hält im warmen Rustico eine Academy zum Thema Beckenboden.

Im Tessiner "Bahnle" ist Zeit für Austausch und Gespräche.



Ihr „Gut zum Druck“ ist mit BuLu ein kompromissloses „Gut zur Umwelt“!



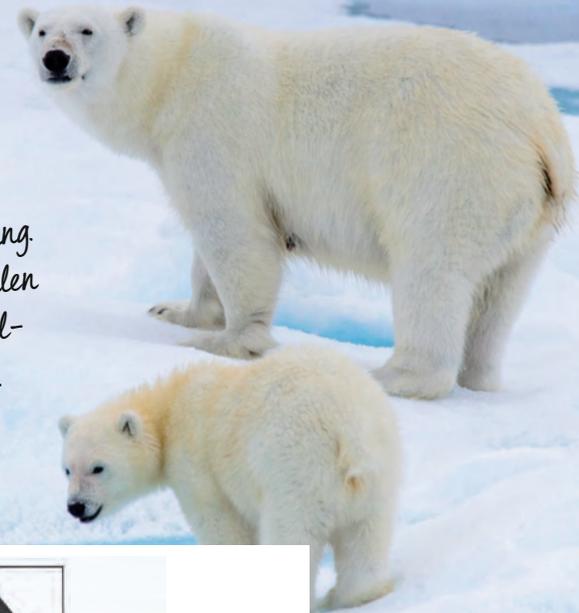
Buchdruckerei Lustenau GmbH · 6890 Lustenau, Austria · Millennium Park 10 · Tel +43 (0)5577 82024-0
Ihre persönliche Beratung: Harry Gamper · 0664 610 69 23 · harald.gamper@bulu.at

Offsetdruck | Digitaldruck | www.bulu.at

Ihre Apotheke lässt grüßen

Die Gesundheit ist der Sonnenschein der Seele, formulierte einst der englische Dichter Edward Young. Deshalb hält Ihre Apotheke stets wohltuende Strahlen für Sie bereit – etwa in Form von Ideen für Wohlbefinden und Schönheit. Wir beraten Sie gerne.

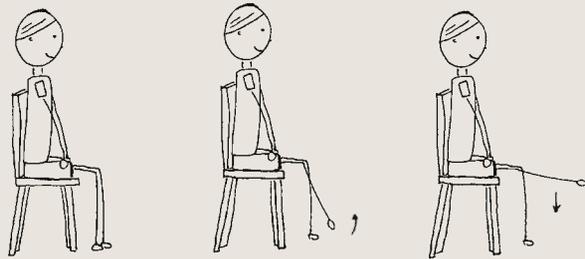
Ihr Mag. pharm. Alfred Steinlechner



DIE APOTHEKE IHRES VERTRAUENS.

Einfache und effektive Mobilitäts- und Stabilitätsübungen für Jung & Alt

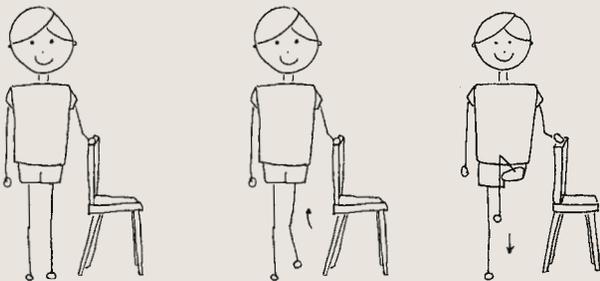
1. Beine & Knie kräftigen *Strengthening Your Legs & Knees*



Knie strecken:
Füße hüftbreit, Knie ca. 90° anwinkeln,
dann strecken, Rücken gerade halten!
3 x 15 Wiederholungen pro Bein

Stretch the knees:
Feet at hip width, bend the knee approx.
90°, then stretch, keep back straight!
3 x 15 repetitions per leg

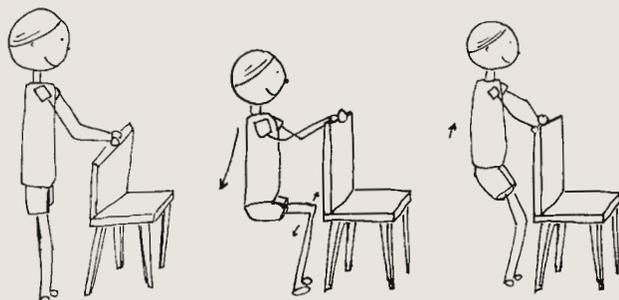
2. Stabilität und Sturzprophylaxe *Stability and Fall Prophylaxis*



Einbeinstand
Füße hüftbreit, Standbein angespannt,
Knie nach oben ziehen, kurz halten!
3 x 15 Wiederholungen pro Bein

One legged stand
Feet at hip width, standing leg is tense,
pull knee upwards, hold briefly!
3 x 15 repetitions per leg

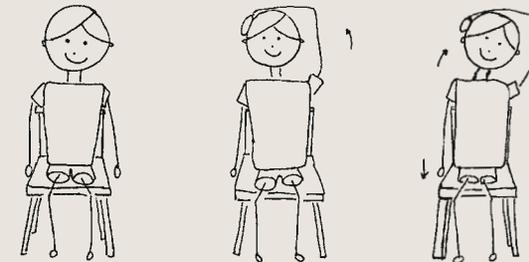
3. Oberschenkel & Knie kräftigen *Strengthening Your Thighs & Knees*



Kniebeugen
Hüftbreit stehen und langsam in die
Knie gehen. Achtung: Knie auf Höhe
der Zehen halten und leicht nach außen
drücken! **3 x 15** Wiederholungen

Squats
Stand at hip width and slowly go to your
knees. Attention: Keep knees at the height
of the toes and press slightly outwards!
3 x 15 repetitions

4. Nackenverspannungen lösen *Releasing Neck Tensions*

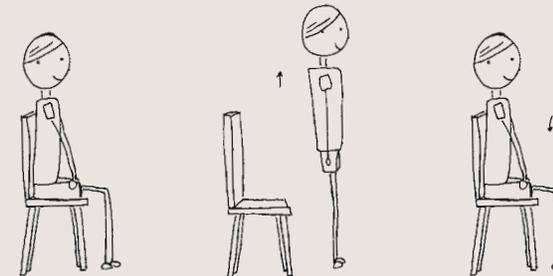


Nackenmuskulatur dehnen:
Aufrecht sitzen, Kopf mit einer Hand
leicht seitwärts ziehen, gegenüber-
liegender Arm zieht nach unten!
3 x 30 Sekunden halten pro Seite

Stretch your neck muscles:
Sit upright, pull head slightly sideways
with one hand, opposite arm pulls down!
3 x 30 seconds hold per side

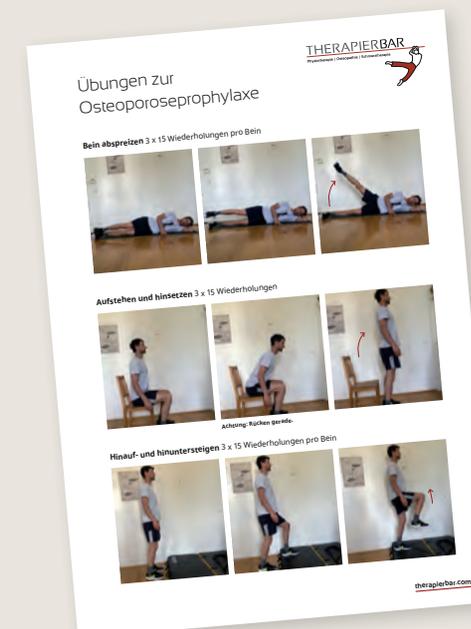
5. Beine & Knie mobilisieren: Osteoporoseprophylaxe

Mobilization of Legs & Knees: Osteoporosis Prophylaxis



Aufstehen und Hinsetzen:
Füße hüftbreit, Knie ca. 90° anwinkeln,
aufstehen, Rücken gerade halten!
3 x 15 Wiederholungen

Stand up and sit down:
Feet at hip width, bend the knee approx.
90°, stand up, keep your back straight!
3 x 15 repetitions



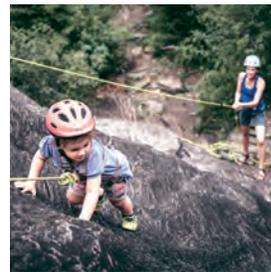
**Übungen für Zuhause:
Auch für's Homeoffice
bestens geeignet!**
PDF zum Download unter:
therapiebar.com/uebungen

Eine fast normale Familie

Text: Alexandra Schweikart (grip-research.eu)
Fotos: Christof Wolf (christof-wolf.com)

Ein Blick hinter die Kulissen der THERAPIERBAR-Familie

Wie sieht für Klaus, Anneliese, Cathalea und Lui ein gelungenes Wochenende aus? Wie ihr als Patientinnen und Patienten wisst, ist Klaus leidenschaftlicher Osteopath und CEO der THERAPIERBAR, während Anneliese ihre Kreativität im Bereich Marketing einsetzt. Die Kinder Lui-Jakob (6 Jahre) und Cathalea (3 Jahre) gehen in die Schule und in den Zwergengarten. Gemeinsame Zeit und gemeinsame Abenteuer sind ihnen als Familie wichtig. An diesem Wochenende haben sie etwas ganz Besonderes geplant: ein Picknick in luftiger Höhe mitten in einer glatten Felswand im Schweizer Tessin.



Für die geplante Unternehmung benötigt man vielerlei Klettermaterial wie Seile, Karabiner und sogar ein Portaledge – eine Art Zelt, das man mitten in einer Felswand aufhängen kann. Bepackt wie für eine Marsmission fahren sie schließlich mit dem Auto über den San Bernardino ins Valle Maggia bei Bellinzona. Expeditionsnahrung stapelt sich neben Kinderbüchern, die Badesachen sind unter den Kletterhelmen verstaut: Jeder Millimeter will gut genutzt sein.

Ein Picknick in luftiger Höhe

Normalerweise sind Eltern mit Essen, Getränken und Bekleidung für eine Tageswanderung schon vollauf ausgelastet. Klaus und Anneliese dagegen schultern zusätzlich noch dicke Rucksäcke sowie den sogenannten „Haulbag“, prall gefüllt mit Ausrüstung. Insgesamt 40 Kilogramm kommen da zusammen! Bald finden die Abenteuerer eine Stelle, an der man das Portaledge aufhängen könnte. Dazu muss die

Wand einigermaßen glatt und eben sein. Nacheinander klettern die Kinder zum Picknickplatz, angelockt von der Astronautennahrung, die dort als Belohnung auf sie wartet. Mit viel Geschick und Balance (sobald sich jemand zu stark bewegt, wackelt die Plattform) bereitet Klaus das Festmahl zu: Grießspeise, angerührt mit heißem Wasser für die Kinder; duftender Kaffee für die Erwachsenen. Ein Kaffeekränzchen in 20 Metern Höhe: Nicht nur die Kinder sind begeistert! Alle Mühen sind vergessen und die kleinen wie die großen Kletterer sitzen glücklich auf ihren zweieinhalb Quadratmetern und genießen die Aussicht.

„Wenn die Kinder merken, dass sie etwas Außergewöhnliches selber schaffen können, ist das für die beiden eine riesen Motivation“, weiß Anneliese. Danach bleibt sogar noch Zeit für einen erfrischenden Sprung in die Maggia. So geht ein Wochenende zu Ende, an das sich alle noch lange gerne erinnern.

Sie wollen beim nächsten THERAPIERBAR Magazin dabei sein? Senden Sie uns Ihren medizinischen Kommentar, Fachartikel oder Ihre Inseratanfrage zu. Wir freuen uns!
Ihr Redaktions-Team
redaktion@therapierbar.com

THERAPIERBAR Magazin, Issue No. 2, 2020/21

Herausgeber	THERAPIERBAR Vorarlberg, Am Dorfplatz 1, 6858 Schwarzach
Redaktion, Text	Mag. Anneliese Isele, MA
Layout, Illustration	Caroline Pfister, MA (Grafik Atelier www.caropfister.com)
Übersetzung	Laura Stöckler
Lektorat	Josef Penzendorfer
Druck	Buchdruckerei Lustenau GmbH, Millennium Park 10, Lustenau
Papier	Munken Polar Rough FSC, PEFC und EU Ecolabel zertifiziertes Papier
Bildnachweise	Eigenes Bildmaterial, S. 14 Sylvia Blassnig, S. 16+17 AthletInnen, S. 18 Olympiazentrum Vorarlberg, S. 20 Catherina Schurmann (unsplash.com), Christel Döttling, S. 25 Screenshot YouTube-Video „Zerebrale Dichotomie“, Andreas Atteneder, Florian Juri, 2009, S. 26 Daniel Zimmermann, S. 28 Reinhard Fichtinger, S. 30 Kira auf der Heide (unsplash.com), Christiane Eberle, S. 32+33 Matthias König, S. 34+35 Helmut Düringer, S. 36+37 Thomas Summer, S. 38 Piratecrew, S. 39 Sean Kerrick Sullivan, S. 40 Oliver Hihn (unsplash.com), S. 41 Martina Kraxner, S. 45 Matthias Nester, S. 47 Eddie Fowke, S. 48 Stefan Linhart, S. 49 Christian Holzknicht, S. 50+51 Marc Sohm, S. 52 Gerhard Nening, S. 57 Kyle Nieber (unsplash.com), S. 58 Matthias Nachbaur, S. 59 Nadine Rupprecht (unsplash.com), S. 61 SAMINA, S. 62+63 Anna-Lena Ehlebracht, S. 70 Christof Wolf

We hire!
Werde Teil des
THERAPIERBAR-Teams!

Wir erweitern immer wieder unser Team. Wir suchen motivierte und interessierte, gut ausgebildete TherapeutInnen, die Lust haben, Verantwortung zu übernehmen und in einem dynamischen Betrieb mit Aufstiegsmöglichkeiten zu arbeiten. Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige
Initiativbewerbung an:
office@therapierbar.com



THERAPIERBAR

Physiotherapie | Osteopathie | Schmerztherapie

Schwarzach 6858 | Am Dorfplatz 1
Lingenau 6951 | Hof 263
Hohenems 6845 | Schwefelbadstraße 2
Bregenz 6900 | Heldendankstraße 46

T. +43 650 72 44 799
office@therapierbar.com
www.therapierbar.com

Sie finden uns auch auf **Instagram & Facebook**
unter [@TherapierbarVorarlberg](https://www.instagram.com/TherapierbarVorarlberg)



Wir sind stolzer Partner des
Olympiazentrums Vorarlberg



kopflast?

kopflast?
tanja andrej — eisengasse 9 — 6850 dornbirn
+43 650 2181665 — www.kopflast.at



AT Albrecht

**Unser Beitrag
für Ihre
Gesundheit:**

- Aronia-Produkte
- Hanfprodukte von den „Hempions“ aus Wolfurt
- Bio Aloe Vera Produkte von der Firma Vegas
- Glutenfreies Sortiment der Firma Schär
- Nick Naturals aus Lustenau (hochwertige, regionale Bio-Lebens-Mittel)
- Bio MyMueslis
- Dr. Goerg Bio-Kokos
- SPAR Natur pur
- Vegane Produkte

Hofsteigstraße 50, 6858 Schwarzach

www.sparalbrecht.at



Albrecht – Feldkirch/Tisis

THERAPIERBAR Magazin | Issue No. 2 | 2020/21 | Gratis, aber nicht umsonst.



Österreichische Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt

THERAPIERBAR, Am Dorfplatz 1, 6858 Schwarzach

Magarethe Mustermann
Straßenname 87
8990 Ortsname
Österreich