

'Schlüssel'Blatt 1 | 2007

Grußwort



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es freut mich, Sie an dieser Stelle begrüßen zu dürfen. Das Schlüsselblatt ist eine effiziente Art, unsere Patienten und Gäste auch nach einem Aufenthalt zu begleiten.

Zusätzlich gibt es uns als Klinik die Möglichkeit, den Fortschritt der MediClin Schlüsselbad Klinik aufzuzeigen, neue Projekte vorzustellen und über medizinische Themen zu referieren, sowie Behandlungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der 1. Ausgabe des „Schlüsselblatt“.

Dr. med. Siegfried Wentz



Impressum

Verantwortlich für den Inhalt: Wulf Meueler
Konzept & Redaktion: David Ortmann
Druck: MediClin Schlüsselbad Klinik

Rückenbeschwerden vorbeugen

Rund 30 Millionen Menschen in Deutschland leiden zeitweilig oder ständig unter Rückenschmerzen. Wen wundert es, wenn man bedenkt, was der Rücken jeden Tag leisten muss. Bereits am Morgen beim Aufstehen müssen Bauch- und Rückenmuskulatur kräftig arbeiten. Hosen, Strümpfe und Schuhe anziehen – das Bücken strapaziert den Rücken. Es folgt stundenlanges Sitzen im Büro, im Auto oder vor dem Fernseher. Dieser Alltag ist Gift für den Rücken. Die meisten hieraus resultierenden Rückenbeschwerden sind auf den Bewegungsmangel zurückzuführen, denn nur durch ausreichende Bewegung ist die Bauch- und Rückenmuskulatur stark genug um eine Stütze für die Wirbelsäule zu sein.

Bei schwacher Muskulatur liegt die gesamte Last auf der Wirbelsäule und den Bandscheiben und es kommt schnell zu Rückenbeschwerden. Wenn der Versuch Rückenschmerzen zu lindern nach einigen Tagen nicht erfolgreich war, oder wenn die Schmerzen in ein oder beide Beine ausstrahlen, sollte dringend ein Arzt aufgesucht werden um die Schmerzursachen zu klären. Ansonsten kann sich der Schmerz, etwa durch dauerhafte Veränderungen an Nervenenden, verselbständigen. Einige einfache Tipps zum rückengerechten Verhalten:

- **Nicht überheben:** Beim Heben schwerer Lasten in die Knie gehen, die Last nah am Körper tragen und nicht ins Hohlkreuz fallen.
- **Zwischendurch aufstehen:** Langes Sitzen führt zu schmerzhaften Verspannungen und ist eine hohe Belastung für die Bandscheiben. Also zwischendurch aufstehen und den ganzen Körper durchbewegen.
- **Regelmäßige Bewegung / Sport:** Laufen, Wandern, Walking, Radfahren und Schwimmen sorgen für Bewegung und kräftigen die Rückenmuskulatur. 2-3 mal in der Woche 30 Minuten sportlich bewegen.

Die meisten Krankenkassen bieten Bonuspunkte oder Kostenzuschüsse bei Teilnahme Ihrer Mitglieder an Gesundheitswochen oder Gesundheitskursen an. Für weitergehende Informationen rund um den Rücken möchte ich unsere Broschüre:

‘Die Peterstaler Rückenschule` empfehlen. Hier finden sie alles Wissenswerte rund um den Rücken mit nützlichen Verhaltenstipps.

Dr. med Siegfried Wentz
Chefarzt MediClin Schlüsselbad-Klinik



Fragen Sie Ihre Kasse nach einem Zuschuss!

Beachten Sie unser 15-Punkte-Präventionsprogramm

- 6 Übernachtungen mit Vollverpflegung
- Ärztliches Gespräch
- Umfangreiches Gesundheitsprogramm mit Inhalten der Rückenschule, Terraintraining, Ergometer-Training, Aquagymnastik, Gesundheitsschulungen.

Gratis für Sie: 1 x Entspannungsmassage mit Wärmepackung
1 x Medizinisches Bad
Nutzung von Schwimmbad, Sauna und Barfusspfad
Begrüßungssekt
Abschiedsveranstaltung

Preise auf Anfrage!

Für Ihren privaten Gesundheitsurlaub

Unser „Schlüssel-Plus“ Angebot beinhaltet folgende Leistungen

Das Preisangebot für Sie !

Einzelzimmer für 7 Tage Aufenthalt	€	719,00	- pro Person
Doppelzimmer für 7 Tage Aufenthalt (nur bei Doppelbelegung)	€	651,50	- pro Person
Juniorsuite für 7 Tage Aufenthalt (nur bei Doppelbelegung)	€	719,00	- pro Person

Gern teilen wir Ihnen auf Anfrage die Preise für die Verlängerungswoche mit.

Die Preise verstehen sich inklusive Nutzung des Hallenschwimmbades, der Sauna und aller Veranstaltungen im Hause. Jedoch ohne Medikamente und Kurtaxe. Zusätzliche pflegerische, diagnostische und ärztliche Leistungen werden gesondert berechnet.

Barfusspfad erweitert das Angebot für Patienten

Seit Oktober 2006 können unsere Patienten jederzeit mit der Natur in Kontakt treten!!

Unser Verbindungsstück mit der Natur (zur Erde) sind die Füße, als sensible Tastorgane mit ausenden von Sinnesorganellen und Nervenendungen. Durch den hochentwickelten Tastsinn der Fußsohlen werden wir mit Informationen versorgt, welche uns in die Symbiose mit der Natur treten lassen.

Dazu zählt man unter anderem Kälte, Wärme, die Beschaffenheit (Spröde Trockenheit - belebende Feuchtigkeit) oder die Vegetation des Bodens. Ferner entspannt das Barfuss



Chefarzt Siegfried Wentz (2. von links) weihte mit Verwaltungsdirektor Wulf Meueler und Patienten den Barfußpark der Schlüsselbad-Klinik ein.
Foto: Walter Weig

laufen und stärkt das Körpergefühl. In unserem eigenen Barfusspfad haben unsere Patienten die Möglichkeit, das alles **wieder zu erlernen** und sich zum Teil in die Zeit zurück zu versetzen, als das Barfuss laufen zur Normalität gehörte.

Dragan Jakovljević
Sporttherapeut und
Qualitätsbeauftragter

