



Die beste Medizin

Münchner Merkur

Anzeigensonderveröffentlichung
Donnerstag, 10. Oktober 2024

Lebensfreude ohne Rückenschmerz

Mit Sicherheit
schöne Zähne



Implaneo
Dental Clinic
erklärt ihr
Erfolgskonzept

SEITE 2

Das effektivste
Wintertraining



John & Weis
So bleiben Sie
in der kalten
Jahreszeit fit

SEITE 3

Hautkrebs
verhindern



Ellwanger
So effektiv ist
Vorsorge beim
Spezialisten

SEITE 6

Sanfte Hilfe
bei Demenz



Bauermeister
Wie Patienten
von Stoßwellen
profitieren

SEITE 5

Fotos: privat, Mauritius

Dr. Marianowicz
erklärt Fünf-
Stufen-
Plan



SEITE 6



Gesund sporteln: Die besten Tipps für drinnen & draußen

So funktioniert das Winter-Training für Muskulatur, Gelenke & Knochen

Die goldenen Herbsttage sind gezählt. Bald ist Schluss mit den Radl- und Wandertouren auf die Berge und um die Seen, dem saten Grün der Golfplätze, den Jogging- und Tennisrunden an milden Sommerabenden. Regen, Frost und Schnee jedoch sind kein Grund, die fleißig antrainierte Sommer-Muskulatur auf dem Sofa gegen ein Winterbäuchlein einzutauschen. Sagen zwei, die es wissen müssen: Dr. David John und seine Kollegin Manuela Weis sind selbst Golfer und warnen: „Trägheit ist in jedem Alter Gift für Muskeln, Gelenke und Sehnen. Eine nicht genutzte Muskulatur baut sich wesentlich schneller ab, als sie sich später wieder aufbauen lässt. Zudem steigt die Verletzungsgefahr.“ Das gilt in hohem Maße auch für Menschen mit Vorerkrankungen wie Arthrose, Osteoporose oder Rückenschmerzen. Dr. John und Manuela Weis haben gute Vorschläge für Schlechtwetter-Zeiten. Und dazu Behandlungstechnologien wie Magnetfeld-, Eigenblut-, und Stoßwellentherapien, die die Mobilität und Reduktion von Schmerzen auf sanfte Weise unterstützen.

Laufband statt Wandern

Kürzere Spaziergänge bei Sauwetter sind auch für viele Ältere kein Problem. „Gut für Kreislauf und Immunsystem, aber nicht ausreichend für den Erhalt bzw. Aufbau der Muskulatur und die Ausdauer“, sagt Dr. John. Sein Tipp: „Gehen Sie zweimal wöchentlich Wandern – auf dem Laufband.“ Moderne Geräte zaubern schönste Landschaften auf Display oder Bildschirme. Da ist die Fitnessstudio-Atmosphäre schnell vergessen. „Wer es sich zutraut, kann das Laufband aufrichten und bergauf laufen. Das ist sehr effektiv für die Laufmuskulatur und die Ausdauer.“

Crosstrainer statt Joggen

Auf dem Crosstrainer (auch mit Bergauf-Programm) trainiert man neben den Beinen auch gleich die Muskulatur der Arme, Schultern und des gesamten Oberkörpers mit – „eine wichtige Entlastung für die Wirbelsäule und ein gutes Vorbeugeprogramm gegen Rückenschmerzen. Auch sehr empfehlenswert für alle, die viel sitzen“, so Dr. John.

Alternativen für Golfer

Golfer und auch Tennisspieler sollten im Fitnessstudio speziell auf die Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur achten. „Dem einseitigen Golfschwung kann man im Studio ein Rotationstraining z. B. mit Seilzügen oder speziellen Rotationssitzen entgegensetzen“, so Manuela Weis. Die Asymmetrie des Golfschwungs kann andernfalls schmerzhafte muskuläre Blockaden der seitlichen und schrägen Muskulatur verursachen. Das alles beeinträchtigt auch den Golfschwung. „Wir empfehlen zudem ein Cardiotraining. Wer das konsequent durchzieht, wird im Frühling vom ersten Tag an fitter, schneller und konstanter wieder ins Spiel kommen und vor allem auch Verletzungen vermeiden“, so Dr. John.

Bouldern & Schwimmen

Bouldern in der Kletterhalle ist nicht nur für geübte Kletterer geeignet. Das können auch Anfänger (unter Anlei-



Die goldenen Herbsttage sind gezählt: Mit dem Pilates-Training auf der Reformer-Bank (oben) kommen auch die Älteren fit durch den Winter. Unten: Die Orthopäden Manuela Weis und Dr. David John an der Zentrifuge für die Eigenbluttherapie. Fotos: Maurilius Images (2); S. Jantz (1); privat



tung) lernen. „Dieses Training aktiviert nahezu alle Muskelgruppen und stabilisiert Rumpf und Rücken“, so die Ärzte. Auch Schwimmen stärkt Koordination, Ausdauer und Muskelkraft und schont zudem Rücken und Gelenke.

Pilates-Variationen

Pilates-Training unter Anleitung zertifizierter (!) Trainer bewirkt „eine gute Dehnung und baut die Tiefenmuskulatur des gesamten Körpers auf“, so Manuela Weis. Dieses Training funktioniert auf Matten oder Reformern – fahrbaren Bänken, die übrigens auch für ältere Menschen sehr gut geeignet sind.

Loipe statt Piste

Für alle, die sich auf der Piste nicht (mehr) ganz sicher fühlen, ist die Loipe eine Top-Alternative: „Langlauf ist ein perfekter Ausdauersport ohne sonderliche Verletzungsgefahr. Bauch- und Rückenmuskeln werden nur mäßig beansprucht, umso mehr aber die Arm-, Gesäß- und Beinmuskulatur. Auch die

Durchblutung der Gelenke profitiert vom flüssigen Bewegungsablauf“, erklärt Dr. John.

Eigenblut

In der Orthopädie gehört die biologische Eigenblut-Therapie – auch PRP (Platelet Rich Plasma) oder ACP (Autologes Conditioniertes Plasma) genannt – zum bewährten Repertoire gegen Entzündungen und Schmerzen bei Arthrose, Sehnenverletzungen und auch Sportverletzungen. Die überzeugende und zudem wissenschaftlich erwiesene Wirkung hat in einigen Bereichen der Orthopädie bereits starke Medikamente wie Cortison abgelöst. Eine wesentliche Rolle spielen dabei Blutplättchen (Thrombozyten), die entzündungshemmende Wachstumsfaktoren zur Zellregeneration und Beschleunigung der Heilung freisetzen und Gelenk- und Sehnenfunktionen verbessern. Dem Patienten wird lediglich ein wenig Blut abgenommen. In der Zentrifuge wird das konzentrierte Plasma gewonnen, dass nun die zwei- bis dreifache Konzentration an Blutplättchen (Thrombozyten) sowie entzündungshemmende Enzyme und körpereigene Proteine enthält. Es wird dem Patienten mit Hilfe einer sterilen Spritzenkombination wieder direkt ins Gelenk zurück gespritzt. Ein weiterer großer Vorteil: „Weil das Plasma ausschließlich aus körpereigenen Substanzen ohne Zusätze besteht, gibt es keine Allergien oder schwere Nebenwirkungen“, so Dr. John.

Magnetfeld

Zum Heilungsprozess und Abtransport schädlicher Stoffe gehört eine gute Durchblutung. Diese ist in den Gelenken bzw. Knorpeln häufig nicht sehr ausgeprägt. Ein schmerzhaftes Problem, mit dem viele Patienten mit Arthrose, Arthritis, Gelenkschmerzen oder Osteoporose zu kämpfen haben. „Frühzeitig gegenzusteuern und somit den Verlauf zumindest aufzuhalten, ist

„Keep moving“ Das Turnier

Was machen 80 großzügige Golfer und Sponsoren (Schweiger Bräu, Auto Grill u.v.m.), wenn ihr Turnier für den guten Zweck im Dauerregen ertrinkt? Sie spielen die Sieger im Dart-Turnier aus und gehen direkt zur Gala mit Menü auf Sterne-Niveau und Spendenaktion über: 15 000 Euro kamen zusammen beim „Keep Moving Charity Golf 2024“-Turnier der Orthopäden



Dr. David John und Manuela Weis und des Lionsclubs München Keferloh im Hochreiterhof des Golfclubs Schloss Elkofen. Der Erlös kommt nun u. a. dem ZHT Kinderclub e.V. zugute.

sehr wichtig“, empfiehlt Dr. John. Die Magnetfeldtherapie hilft, Schmerzen und Entzündungen in Knochen, Muskeln und Gelenken zu lindern. In Kombination mit der Eigenblut-Therapie hat sich das Magnetfeld bei solchen Beschwerden als echter Selbstheilungs-Booster bewährt. Es handelt sich dabei um eine instrumentelle physikalische Therapie, bei der elektromagnetische Felder zur Behandlung akuter oder chronischer Knochen- und Muskelbeschwerden eingesetzt werden. Dr. John und Manuela Weis verwenden dafür die neueste Technologie: Die hohe Stimulationsfrequenz Super-Inductive System BTL-6000 (SIS) setzt eine Reihe positiver Prozesse in den Zellen in Gang. Eine bessere Durchblutung beschleunigt den Stoffwechsel in geschädigten Zellen. Sauerstoffgehalt und Nährstoffversorgung steigen nachweislich an, ebenso reagiert das Immunsystem. In der Folge normalisiert sich die Funktion gestörter bzw. inaktiver Zellen. „Ein Effekt, auf den auch die Sportler unter unseren Patienten

schwören“, so Dr. John. Die Behandlung ist völlig schmerzlos.

Fokussierte Stoßwelle

Speziell bei Problemen mit dem Kniegelenk, der Schulter (Stichwort: Kalkdepots), einer entzündeten Achillessehne, Ellenbogenschmerzen, Fersensporn oder dem Tennis- bzw. Golferarm hat sich die neueste Generation der Stoßwellen-Technik bewährt: Die fokussierte Stoßwelle funktioniert mit kurzen, kräftigen Druckimpulsen, die die Durchblutung anregen und Entzündungen abklingen lassen. Die hochenergetischen Schallimpulse werden über Gelkissen direkt auf bestimmte Punkte gerichtet. Nach mehreren Behandlungen wird die Heilung beschleunigt, der Schmerz gelindert und die Gelenkfunktion wiederhergestellt.

Ein Rat zum Schluss

Wichtig für den Trainingserfolg ist natürlich die Regelmäßigkeit. Das Trainingspensum sollte man aber vorher unbedingt mit dem Hausarzt bzw. Orthopäden absprechen. DORITA PLANGE

UNSERE EXPERTEN

Orthopädie und Unfallchirurgie Dr. David John & Manuela Weis

Dr. David John und Manuela Weis beherrschen das gesamte Fachgebiet der Orthopädie und arbeiten mit den neuesten Technologien & Therapien.

Kontakt:
Praxis Dr. John und Weis; Sonnenstr. 16, 80331 München;
Telefon: 089 / 59 21 27; info@www.orthopaede-muc.de;
E-Mail: info@orthopaede-muc.de

