

Neue Gesundheitsbotschafterin referierte über "Rückenschmerzen"

Antje Heigl gab wertvolle Tipps/ Ein "Honigkörbchen" zum Dank von der Gemeinde.

Zandt. Nahezu voll besetzt war am Freitagabend der Saal des Pfarrheimes St.Josef, als die Gesundheitsbotschafterin des Landkreises Cham für die Gemeinde Zandt, Antje Heigl zum Ersten Mal nach ihrer diesbezüglichen Ausbildung und der Projektarbeit einen Infoabend hielt, zum Thema "Rückenschmerzen und deren Verhinderung".

Maria Wenzl von der Tourist-Info Zandt, hieß die Referentin Antje Heigl im Namen der Gemeinde herzlich willkommen und anschließend stellte sich diese selber vor. "Ich bin eine Bürgerin der Gemeinde Zandt und wohne in Unterstocka und beruflich bin ich eine Physiotherapeutin", erzählte sie und berichtete zunächst von ihrem beruflichen Werdegang, der unter anderem auch in Berlin stattfand.

"Rückenschmerzen können Jeden treffen, egal ob Jung oder Alt" erklärte sie, "man könne aber selber etwas tun, um einem das Leben zu erleichtern!" Sie erklärte sehr ausführlich die Funktionen der Rückenwirbel und der Bandscheiben und hatte hierzu extra das Modell einer künstliche Wirbelsäule mitgebracht. Die Belastbarkeit der Wirbelsäule liege bei etwa 2 Tonnen, erzählte Antje Heigl den staunenden Zuhörern! 60.000 Schmerzgeplagte werden jährlich wegen chronischer Rückenschmerzen an der Bandscheibe operiert, wobei 40 Milliarden Euro an Kosten entstehen, aber durch bestimmte Übungen könne man vorbeugen, wie sie betonte. "Das größte Problem ist die Einseitigkeit, zum Beispiel langes Sitzen oder Stehen und beim Tragen. Nach längerem Sitzen am Schreibtisch sollte man auf eine aufrechte Haltung achten und unbedingt auch immer wieder aufstehen und ein wenig herumgehen und beim Aufheben unter anderem von Getränkekisten leicht in die Hocke gehen, zur Entlastung der Wirbelsäule.. "Der Alltag bringt viele Anforderungen mit sich", dies weiß die Referentin genau, "deshalb ist eine entsprechende Strategie zur Schmerzvermeidung oder zur Schmerzminderung sinnvoll!" Sie riet außerdem den Anwesenden, mehr zu Fuß zu gehen, das Auto öfter stehen lassen und die paar Schritte gehen. " Dies alles aber müsse man Üben. Regelmäßige gymnastische Übungen sollten täglich fest eingeplant werden. Der innere 'Schweinehund' muss besiegt werden! Alles was einem Freude macht und was der Körper kann, soll man tun!"

Anschaulich zeigte sie abschließend einige leichte gymnastische Übungen, die der Wirbelsäule und dem Rücken als Entspannung gut tun und alle durften dabei mitmachen, was sichtlich Spass machte! Gerne war Antje Heigl auch noch zu persönlichen Gesprächen bereit und erteilte hilfreiche Ratschläge. Auf ein Blatt Papier konnten die Anwesenden Bemerkungen über den Vortrag schreiben und auch welche Gesundheits- Vorträge sie sich in nächster Zeit von ihr wünschen.

Im Namen der Gemeinde Zandt überreichte Maria Wenzl an Antje Heigl, zum Dank für den lehrreichen Abend und weil sie ja dies alles ehrenamtlich mache, ein Honigkörbchen, wofür sich diese herzlich bedankte.(kts)

Bild: Maria Wenzl bedankt sich im Namen der Gemeinde Zandt bei der Gesundheitsbotschafterin Antje Heigl (links) mit einem Honigkorbchen für deren wissens- und lehrreichen Vortrag.

Foto: kts/Stelzl.

