



EXPERTENTIPP

Die Achillessehne

Gerd M. Ivanic

Die Orthopaeden (Privatklinik Graz-Ragnitz)



Die Achillessehne ist die stärkste Sehne des Körpers. Sie stabilisiert den Rückfuß und wir brauchen sie nicht nur zum Zehenspitzen-Gehen, sondern auch zum normalen Gehen, Stehen und Laufen. Chronische Schmerzen (Achillodynie) durch falsche Belastung, Überlastung oder knöcherne „Scheuerstellen“ am Fersenbein mit Schleimbeutelentzündungen führen zu Schäden, bis hin zum chronischen Einreißen der Sehne oder der kompletten Ruptur. In vielen Fällen reichen konservative Behandlungen (Physiotherapie, Einlagen, Bandagen) und die Ursachenvermeidung. Da die Sehne keine eigene Durchblutung hat und sich aus dem umgebenden Gleitgewebe ernährt, bedarf es oft lang dauernder Therapien und viel Geduld. In schweren Fällen kann die OP notwendig sein. Die Möglichkeiten reichen von der Wegnahme des „Knochensporn“ bis hin zur Sehnenplastik durch andere körpereigene Sehnen. Oft braucht es eine lange Rehabilitationszeit, wofür man aber meistens mit guten Ergebnissen belohnt wird. Wichtig ist die frühzeitige Abklärung und Therapie beim Spezialisten, wenn Probleme an der Achillessehne auftauchen!

TEL. 0 664/26 17 663 BZW. OFFICE@ORTHO-GRAZ.AT



GESUNDHEITLICH

Körper und Psyche

Günter Nebel

Inhaber und GF der SANLAS Holding

Vor etwa 16 Jahren forschte der amerikanische Neurowissenschaftler Andrew Gershon zum Thema „Zusammenhänge zwischen Körper & Psyche“ und erkannte, dass wir über eine Art „Bauchhirn“ verfügen. Diese Hypothese lassen Metaphern wie „es liegt mir etwas im Magen“ oder „Schmetterlinge im Bauch“ in einem neuen Licht erscheinen. Biologisch kann dies mit der engen Verknüpfung zwischen unserem zentralen Nervensystem und dem in der Bauchregion verortetem großen Nervenankommen erklärt werden. Aktuelle neurowissenschaftliche Forschung liefert Erkenntnisse und Erklärungsmodelle darüber „wie der Bauch den Kopf bestimmt“ und wie sich dies auf unsere psychische Befindlichkeit auswirkt. Dieses Wissen fließt auch in das Behandlungsprogramm und die therapeutische Arbeit, zum Beispiel in der Privatklinik Hollenburg oder der Privatklinik St. Radegund – Einrichtungen für psychiatrische Rehabilitation – in besonderer Form ein. Neben dem methoden- und schulenpluralistischen Behandlungskonzept ergänzen körperfokussierende Behandlungen, die die leibliche Wahrnehmung in den Fokus der Aufmerksamkeit stellen, wie beispielsweise eine spezielle Form der Atemtherapie oder Achtsamkeit, das therapeutische Angebot. WWW.SANLAS.AT

Dr. Michael
Haintz

Internist • Kardiologe



Dr. Michael Haintz
St.-Peter-Hauptstraße 31c
8042 Graz

T +43 316 47 21 65

F +43 316 46 53 78

Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie



www.internist-graz.at



BIS ZU
€ 4.000,-
INDIVIDUALISIERUNGS-
BONUS*

INDIVIDUELL WIE SIE.

VIELE MINI MODELLE JETZT MIT ATTRAKTIVEM BONUS –
JETZT BEI:

Gady

GRAZ-LIEBENAU, Liebenauer Hauptstraße 60, 8041 Graz Tel. Nr.0316-472220-0

GRAZ-NORD, Wiener Straße 314, 8051 Graz, Tel. 0316/23 23 16-0

LEBRING, Leibnitzer Straße 76, 8403 Lebring Tel. 03182-2457-0

FEHRING, Bahnhofstraße 21, 8350 Fehring, Tel. 03155/2310-0

www.gady.at

Mitglied der
GADY Family

www.gady.mini.at



* Dieses Angebot ist gültig für MINI 3-Türer, MINI 5-Türer, MINI Clubman und MINI Cabrio Neuwagen und Vorführwagen, ausgewählte Modelle mit definierter Sonderausstattung. Kaufvertragsabschluss vom 20. Jänner 2017 bis 31. März 2017, Auslieferung bis spätestens 30. Juni 2017. Die Aktion ist nicht kombinierbar mit MINI Relax All-in. Angebot gültig bei allen teilnehmenden MINI Partnern nur solange der Vorrat reicht. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.