

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.



**Starke und trainierte Muskeln** stützen und entlasten die Wirbelsäule und den gesamten Bewegungsapparat.

Foto: Schürz

## Sport ist die beste Medizin und hält außerdem fit

WELS (ah). Wer regelmäßig sportelt, kann besser mit Stress umgehen und beugt zahlreichen Zivilisationskrankheiten vor. Bei regelmäßiger Bewegung werden Kreislauf und Muskeln gestärkt und der Stoffwechsel gepuscht. Bei immer mehr gesundheitlichen Beschwerden setzt man auf eine ganzheitliche Therapie, in der moderater Sport ein wichtiger Bestandteil ist. Sport als Therapie, darauf setzt auch Physiotherapeutin Isabella Schürz von der Welser Gemeinschaftspraxis TheraMass. Gerade bei der Volkskrankheit Rückenschmerzen oder anderen Problemen mit dem Bewegungsapparat sei Muskeltraining extrem wichtig, betont sie.

### Stütze für Bandscheiben

„Je mehr die Muskeln trainiert und gekräftigt werden, desto besser können sie das Haltesystem wie die Wirbelsäule schonen und stabilisieren und desto mehr werden zum Beispiel Bandscheiben geschont“, erklärt sie. Wichtig dabei ist der Fitnessaspekt – Haus- oder Gartenarbeit zählt zwar zur Bewegung, ist als Therapieansatz aber nicht geeignet. Im Gegenteil: Fehlt etwa bei der Gartenarbeit oder beim Schneeräumen die Stabilität am Rumpf, kann das extrem belastend für die Wirbelsäule sein. Und welcher Sport ist nun besonders geeignet um die Gesundheit zu unterstützen? Die WHO empfiehlt pro Woche

mindestens 150 Minuten Sport mit moderater Intensität, wie Schwimmen oder Radfahren. Schürz empfiehlt Yoga, das den gesamten Körper trainiert und für jeden geeignet ist. „Niemand muss Angst haben, dass er in einem Anfängerkurs extreme Verrenkungen oder ei-



**„Yoga-Übungen kann man überall machen und in den Alltag integrieren.“**

ISABELLA SCHÜRZ

Foto: Schürz

nen Kopfstand machen muss. Yoga hat den großen Vorteil, dass es individuell gestaltbar ist. Je nach Bedarf können die Übungen für Sportler genauso wie für Kinder, Senioren oder Businesspeople angepasst werden“, so die Expertin, die auch selbst eine Yoga-Lehrer-Ausbildung absolviert. Ein weiterer großer Vorteil ist, dass keine teure Ausrüstung oder ein Fitnessstudio nötig ist. „Yoga-Asanas kann man überall machen und in den Alltag integrieren, zuhause, beim Spazierengehen oder am Strand“, so Schürz. So werden wie nebenbei verspannte Muskeln gedehnt, Muskelpartien gestärkt, der Kreislauf gepuscht und der Gleichgewichtssinn geschult. „Ideal nicht nur bei bereits bestehenden Beschwerden, sondern auch zur Prävention um gesund und schmerzfrei zu bleiben“, weiß Schürz.