

Thema: Physiotherapie

Redakteur: Kugler

Physiotherapie als Möglichkeit für Stressabbau

Freiräume für Sport zu schaffen, gestaltet sich im Alltag manchmal schwierig. Ein Teufelskreis, denn Bewegung wäre eine hervorragende Möglichkeit, um Stress abzubauen. Stress blockiert uns, so der Personal Trainer und Stresscoach, Karl Walzl. Er hat ein Gesundheitszentrum aufgebaut, in dem es Stresspatienten möglichst leicht gemacht wird, in Bewegung zu kommen. Es gibt sehr viele Möglichkeiten, den Teufelskreis aus stressbedingter Erschöpfung zu durchbrechen, auch mit leichteren Methoden, so Physiotherapeut Roman Pallesits. Der Schauspieler Beppo Binder etwa hat das tägliche Laufen durch drei wöchentliche Bewegungseinheiten bei Pallesits ersetzt. Dabei geht es vor allem um Spannungsabbau und Atmung.

O-Ton: Christine Rittler (Stresspatientin), Karl Walzl (Personal Trainer), Roman Pallesits (Physiotherapeut), Beppo Binder (Schauspieler), Clemens G. Arvay (Biologe)