

Gesundheit und die eigene Verantwortung

Wer gesund sein möchte, kann dafür selbst einiges tun. Was, das lernten die Besucher beim sechsten Gesundheitskongress in Helmbrechts. Das Interesse war groß.

Von Werner Bußler

Helmbrechts – Zum sechsten Mal hat die Ärztenossenschaft Hochfranken (ÄGH) einen Gesundheitskongress veranstaltet. Diesmal gaben die Mediziner der verschiedensten Fachrichtungen im Helmbrechtser Bürgersaal jede Menge Infos zu Vorsorge und Behandlung. Zur Eröffnung der jeden Bürger zugänglichen Messe begeisterte das aus jungen Musikern zusammengestellte Akkordeon-Quintett-Hochfranken die Gäste. ÄGH-Geschäftsführer Klaus Tröger sagte, den Erfolg der Veranstaltung prägen Aussteller und Referenten. Danach betonte Landrat Dr. Oliver



„Feinde der Faszien sind Bewegungsmangel, Stress und Flüssigkeitsmangel.“

Robert Schönberner,
Physiotherapeut aus Selb

Bär, in der Gesundheitsregion plus gelte es, mit Partnern Synergieeffekte zu nutzen und die medizinische Versorgungsstruktur gemeinsam weiter zu erhalten und auszubauen.

Der Bürgermeister aus der Gastgeberstadt, Stefan Pöhlmann, machte zunächst Werbung für seine Kommune als Tagungsort und freute sich über die Präsentation wegweisender Objekte und Aktionen vor Ort, mit denen die Besucher unter anderem ihre Blutdruck-, Blutzucker- und Cholesterinwerte messen konnten. Die Gäste konnten sich auch Risikochecks und einem Hörtest unterziehen. Die Mehrzahl der an diesem Tag angebotenen Fachreferate sollten nicht nur Ärzte und medizinisches Fachpersonal ansprechen. So zeichnete Marwan Khoury Möglichkeiten auf, um in der Region Nachfolger für aufhörende praktizierende Hausärz-

te zu suchen. So könne er sich eine frühere Approbationserteilung für Ärzte aus Drittländern vorstellen. Die betrage in Bayern derzeit zwei bis drei Jahre, während in anderen Bundesländern schon nach vier bis sechs Monaten eine Zulassung erfolge.

Einer der weiteren gehaltenen Vorträge befasste sich mit den verklebten Faszien, die als Ursache vieler Beschwerden gelten. Physiotherapeut Robert Schönberner aus Selb befasste sich mit diesem Thema und erklärte, erst dank der Bindegewebe – der Faszien – bilden Muskeln, Sehnen, Knochen, Gefäße und Nerven einen zusammenhängenden Organismus. Jene Faszien sind verantwortlich für die Beweglichkeit des Körpers. An dessen Abwehrfunktion ist das Gewebe übrigens ebenfalls maßgeblich beteiligt. Denn es bildet eine Barriere, die Fremdkörpern das Eindringen erheblich erschwert.

Der Referent erklärte den Aufbau der Faszien, die sich unter der Haut und einem Fettgewebe befinden. Besteht eine bereits länger anhaltende Muskelverspannung, zum Beispiel im Nacken-, Schulter- oder Rückenbereich, kann es aufgrund der fehlenden Muskelbewegung zu merklichen Beeinträchtigungen des Lymphflusses kommen. Feinde der Faszien sind Bewegungsmangel, Überbelastung, Stress, Flüssigkeitsmangel. Nach Verletzungen, Unfällen und Operationen kann es zu verklebten Faszien kommen. Als vorbeugende Maßnahmen empfahl der Experte ausgiebige Dehnübungen, Wandern oder Sportarten wie Klettern und Yoga. Er animierte die Zuhörer auch zur Gymnastik.

Der Physiotherapeut verriet in diesem Zusammenhang eine für manchen im Publikum vielleicht überraschende Erkenntnis: „Die Menschen nutzen nur zehn Prozent ihrer Bewegungsmöglichkeiten.“ Eine Entsäuerung des Körpers, so der Referent, verbunden mit überwiegend basischer Ernährung, sei ebenfalls ratsam. So müssten beispielsweise auch Rückenschmerzen nicht zwingend auf Bandscheibenschäden zurückzuführen sein, auch verklebte Faszien, könnten die Ursache sein.