



**AOK NORDWEST**  
Regionaldirektion Herford  
Kurfürstenstr. 3-7  
32052 Herford



## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Bewegung für einen gesunden Rücken: "Machen Sie den ersten Schritt!" Startschuss für das II. Halbjahr der Bad Oeynhausener Gesundheitsgespräche**

Der Start in das II. Halbjahr 2011 der Bad Oeynhausener Gesundheitsgespräche – einer Kooperationsveranstaltung von der AOK NordWest und der MATERNUS-Klinik – war mit einer Aufforderung an alle Teilnehmer verbunden: "Machen Sie den ersten Schritt, den Schritt vor die Haustüre!"

Matthias Paul, Ärztlicher Leiter der Orthopädie, und Dr. Helgo Herbst, Leiter Bewegungstherapie der MATERNUS-Klinik in Bad Oeynhausener, referierten in dieser Woche über das Thema "Bewegung – ein wichtiger Baustein für einen gesunden Rücken".

Herr Paul demonstrierte aus ärztlicher Sicht sehr anschaulich den Aufbau der Wirbelsäule und die möglichen Ursachen von Rückenschmerzen. Dabei wurde deutlich, dass nicht nur die Bandscheibe Probleme machen kann. Unvermeidbare altersbedingte Verschleißerscheinungen können zwar nicht rückgängig gemacht werden. Aber mit einer gut trainierten Muskulatur lässt sich die Funktion der Wirbelsäule lange erhalten. Er machte den Zuhörern deutlich, dass jeder durch eigene Aktivität sehr viel dazu beitragen kann, um so die sich im Laufe der Jahre abbauende Muskulatur wieder zu stärken. Ziel ist es, die Muskulatur gezielt zu stabilisieren und bereits auftretende Schmerzen zu lindern oder gar zu eliminieren. Neben den vielen nichtoperativen Therapiemöglichkeiten wurden auch die Indikationen für die verschiedenen operativen Verfahren erläutert.

Herr Dr. Herbst klärte die aufmerksam lauschenden Zuhörer über eine Reihe möglicher Erkrankungen auf, die eine Mit-Ursache im Bewegungsmangel haben können. Durch die fortschreitende Industrialisierung in den vergangenen Jahrzehnten und den vermehrten Einzug von elektronischen Medien in unser Leben, verringert sich zunehmend der früher normale Anteil an Bewegung im Alltag der Menschen. Bei dem Vortrag von Herrn Dr. Herbst, als Leiter der Bewegungstherapie in der MATERNUS-Klinik, kamen die praktischen Tipps für eine sinnvolle Bewegung natürlich nicht zu kurz. Der Faktor "Spaß" spielt beim Thema Bewegung / Sport eine große Rolle und auch schon kleine Bewegungseinheiten im Alltag, wie z.B. das Treppensteigen statt den Fahrstuhl zu nehmen, bringen den Körper in Schwung.

Die vielfältigen Möglichkeiten der Bewegung werden in der Rehabilitation gezielt eingesetzt und vermittelt, damit die Patienten auch im Alltag die erlernten Therapien weiter anwenden können. Ganz nach dem Motto des diesjährigen Deutschen Reha-Tages "REchtzeitig HANdeln – Reha ist Vielfalt".

Alle Anwesenden konnten eine Reihe von Anregungen mit nach Hause nehmen und hatten den Vorsatz, den ersten Schritt zu tun – den Schritt aus der Haustür für mehr Bewegung.

Die Teilnehmer und alle weiteren Interessierten können sich schon jetzt auf den nächsten Vortrag aus dieser Reihe "Gesundheit im Dialog" freuen.

Am **Dienstag, 18. Oktober 2011, um 18.30 Uhr** referiert Herr Dr. med. Marwin Heide, Ernährungsmediziner, zum Thema "Grundlagen einer ausgewogenen und gesunden Ernährung."

Anmeldungen können über Tel.0 52 21 / 5 94 – 299 oder unter [www.aok.de/nw](http://www.aok.de/nw) erfolgen.

Bad Oeynhausen, 29. September 2011

#### **Daten zur MATERNUS-Klinik**

Ansprechpartner:

Martina Nentwich

Marketing

Am Brinkkamp 16

32545 Bad Oeynhausen

Tel.: 0 57 31/85 82 46

E-Mail: [Martina.Nentwich@Maternus](mailto:Martina.Nentwich@Maternus)

#### **Daten zur AOK**

Hans-W. Wörmann

Marketing & Kommunikation

Kurfürstenstraße 3-7

32052 Herford

Tel.: 05221.594 299