

# „Wohlbefinden“ zum Verschenken

**Interview:** Dr. Jörg Dahlhaus spricht über neue „TOPFIT-Programme“

Menschen, die einem nahe stehen, wünscht man vor allem Gesundheit. Warum also nicht zu Weihnachten Wohlbefinden verschenken? Gutscheine für Gesundheitsprogramme wie sie im TOPFIT-Center in Käfertal angeboten werden, sind in dieser Hinsicht etwas Besonderes. Dr. Jörg Dahlhaus hat sie entwickelt und erläutert die Besonderheiten im Interview.

*Herr Dr. Dahlhaus, welche Bewegungsprogramme bieten Sie in Käfertal an?*

**Dr. Jörg Dahlhaus:** Von Programmen für Chroniker über Entspannungs-, Funktions- und Personal Trainings bis hin zu Nordic Walking und Rücken-Balance-Angeboten bieten wir ein breites Spektrum an präventiven und rehabilitativen Leistungen.

*Unter dem Aspekt der Beschwerdehäufigkeit und der Prävention – was empfehlen Sie besonders?*

**Dahlhaus:** Viele Menschen klagen über Rückenschmerzen, wobei sie meist nicht wissen, was die tatsächliche Ursache dafür ist. Die Erfahrung zeigt, dass oft ein Beckenschiefstand dahintersteckt. Dieser wurde lange Zeit mit Einlagen behandelt. Allerdings ist das in 98 Prozent der Fälle, wie unsere Studien zeigen, der falsche Weg. Denn bei den wenigsten Menschen liegt eine Längendifferenz der Beine vor. Tatsächlich ist oft eine Dysbalance der Muskulatur der wahre Grund für ihre Beschwerden. Und hier kann man mit einem gezielten Training vorbeugend und ausgleichend viel erreichen.

*Geht dem Training bei Ihnen eine Untersuchung voraus?*

**Dahlhaus:** Das ist der springende Punkt. Durch verschiedene Tests, die etwa 30 Minuten dauern, kann ich zum Beispiel auf den Millimeter genau Abweichungen im Beckenbereich feststellen und ob diese durch die Muskulatur oder die Knochenlänge bedingt sind. Und genau darauf bauen die individuellen Trainings auf.

*Gibt es abgesehen von Bewegungsmangel zusätzliche Risikofaktoren, die man vor Trainingsstart beachten sollte?*

**Dahlhaus:** Zu den wesentlichen Kontraindikationen gehören akute entzündliche Erkrankungen, eine erst kurz zurückliegende Operation, fieberhafte Infekte und schwerwiegende Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Am besten hält man Rücksprache mit seinem behandelnden Arzt.

*Im Frühjahr starten wieder neue Kurse für den Rücken; worauf wird hierbei geachtet?*

**Dahlhaus:** Kraft und Beweglichkeit der entscheidenden Muskelpartien werden trainiert und anschließend gezielt gelockert. Hinzu kommt die Mobilisation der Wirbelsäulensegmente. Diese Kombination sichert die Statik, sorgt für leistungsfähige Bandscheiben und hält lange gesund. *schu*

**i** Weitere Informationen zu Kursen gibt es online unter [www.bewegungsmedizin.eu](http://www.bewegungsmedizin.eu) sowie auch zu den Gutscheinen im TOPFIT-Center unter Telefon: 0621/74 76 74.



Dr. Jörg Dahlhaus leitet das Institut für Bewegungsmedizin.

BILD: ZG