

Gesundheits-Tipps

Kinderrückenschule: Was Hänschen (nicht) lernt . . .

Mit der Einschulung steigen die täglichen Sitzzeiten rapide an. Bei einer Untersuchung im Rahmen von Kinderrückenschulungen konnte ich die erschreckende Feststellung machen, dass Kinder im Grundschulalter im Durchschnitt neun bis elf Stunden täglich sitzen. Haltungsschwächen bilden sich jedoch nicht nur auf Grund der Tatsache aus, dass die Jüngsten viel sitzen müssen. Erschwerend kommt hinzu, dass sie meist ungünstig sitzen. Denn Stühle und Tische sind im Allgemeinen nicht in der Höhe verstellbar und können so nicht an das einzelne Schulkind angepasst werden. Auch viel zu schwere Ranzen können Haltungsschäden bewirken. Rückenmuskulatur und Wirbelsäule halten diesen hohen Gewichten nicht stand, zumal die Schulranzen häufig körperbelastend getragen werden.

Kindgerechtes Lernen

Wenn auch der praktische Teil bei der Kinder-Rückenschule deutlich überwiegt, so ist auf eine theoretische Lernvermittlung nicht ganz

zu verzichten. Kinder sind wissbegierig und können sich bereits im Grundschulalter sehr gut Dinge merken. Wichtig sind eindrucksvolle Vergleiche. So erfahren die Kleinen, dass beim Bücken – so wie Kuno Krumm es macht – die Bandscheiben wie ein Schwamm ausgedrückt werden und kaum noch Wasser zurückbehalten. Im Vergleich dazu schont Willi Wirbel beim aufrechten Bücken seine Bandscheiben, der Schwamm wird nur leicht gedrückt und füllt sich schnell wieder mit Wasser. Zum verständnisvollen Lernen gehören neben Willi Wirbel und Kuno Krumm kleine Reime wie: „Willi Wirbel macht es richtig, denn ein gerader Rücken, der ist wichtig!“, oder „Bückst du dich nach deiner Socke, gehe kräftig in die Hocke!“.

Der nächste Kinderrückenschulkurs startet am **20.09.2007, 16.00 Uhr**, in unserer Praxis. Es handelt sich um einen qualitätsgeprüften Präventionskurs nach § 20. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. ■

Streicheleinheiten für das Fell des Vierbeiners und die Seele des Menschen

Hund Berry, Ziegen und Hasen bringen tierisches Vergnügen ins Kursana Domizil Meerane

Mit einem Satz ist Berry auf dem Rollstuhl des Bewohners, wedelt freudig mit dem Schwanz und genießt es, sich streicheln zu lassen. Auch der junge Mann lächelt, freut sich über den munteren Besuch. Die beiden kennen einander längst: Der von Geburt an Behinderte kann nur Arme und Hände bewegen und ist schon viele Jahre im Kursana Domizil Meerane. Berry ist, seit er neun Wochen alt wurde, mit im Heim und beteiligt sich in Begleitung einer Therapeuten an der Betreuung und Freizeitgestaltung der Bewohner.

Mehr und mehr gehört die Tiertherapie zur modernen Altenpflege. Für alle Senioren ist die Begegnung mit den Vierbeinern eine willkommene Abwechslung, eine Gelegenheit mit den Tieren zu spielen und mit anderen Tierfreunden zu fachsimpeln. Selbst tief in sich zurückgezogene Menschen werden wieder munter. Verschollen geglaubte Sinne erwachen. Demente, die mitunter kaum noch Kontakt zur Außenwelt aufnehmen, streicheln das Tier, reden mit ihm. Manchmal werden weit zurückliegende Erlebnisse wieder greifbar. Der Hund aus der eigenen Kindheit, der Garten durch den er tollte, die Geschwister. Und plötzlich ist ein Lichtstrahl in die Dunkelheit der



eigenen Biografie gefallen. „In vielen Einrichtungen kommen gelegentlich Tiere aus dem Tierheim zu Besuch“, erzählt Franz Melan, der Direktor des Kursana Domizils. „Aber bei uns ist das nicht nötig. Berry begleitet mich fast immer bei den Gängen durch das Haus. Er ist jedermanns Liebling, alle paar Meter müssen wir stehen bleiben, weil er seine guten Bekannten begrüßen will. Oder wir gehen ganz gezielt zu einzelnen Bewohnern. Seit Ende Juli haben wir im Garten außerdem unseren eigenen Streichelzoo. Den bevölkern zwei Zwergziegen und vier junge Hasen. Auch die haben schon die Herzen der Bewohner erobert.“ ■

Praxis für PHYSIOTHERAPIE + MOTOPÄDIE

Daniela Schilling

BOBATH – VOJTA – MANUELLE THERAPIE
MANUELLE LYMPHDRAINAGE

08393 Meerane · Marienstraße 31 · Telefon 03764 171170

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------|---|
| • Bobath | • Skoliosetherapie | • |
| • Vojta | • Massage, auch Zentrifugal | • |
| • Manuelle Therapie | • Fango | • |
| • Manuelle Lymphdrainage | • Elektrotherapie | • |
| • Zweizellenbäder | • Ultraschall | • |
| • Craniosacrale Therapie | • Schröpfen | • |
| • Reflexzonentherapie | • Akupressur | • |
| • Wirbelsäulentherapie nach Dorn | • Schlingentisch | • |
| • Eisbehandlung | • Psychomotorik | • |
| | • Gesundheitskurse § 20 | • |

Danksagung

Der Vorstand des Gartenvereins „Zur Windmühle“ e.V. Meerane möchte sich ganz herzlich bei allen Mitwirkenden zu unserem Gartenfest am 11. August 2007 bedanken. Trotz des schlechten Wetters war das Fest ein kleiner Erfolg. Vielen

Dank auch an die Firmen, die sich mit Sachspenden beteiligten. Da waren unter anderem Fa. Michael Keilberg, Ahorn-Apotheke, Getränkewelt Meerane, RZV Wasserversorgung Lugau-Glauchau, Neue Apotheke Meerane sowie Dehner Meerane. ■

Sicher · Wirtschaftlich · Marktgerecht

Obere Bahnstraße 10
08393 Meerane

Tel.: 03764 7917-0
Fax: 03764 7917-19

Kundenbüro:
03764 7917-51/-53

E-Mail: info@sw-meerane.de · Homepage: www.sw-meerane.de



**Stadtwerke
Meerane
GmbH**

Bereitschaftsdienst:

Gas: 0371 451-444

Strom: 03764 7917-20

Fernwärme: 03764 7917-60