

Gestern hatten wir Besuch von einem 84jährigen Herrn mit Lendenwirbel- und Ischiasschmerzen, sonst ist er topfit und gesund.

Er treibt viel Sport, z.B.:

- Laufen 7 - 9 km täglich, auch mal mehr
- Wandern in den Bergen
- Fahrradfahren, Biken
- Joggen
- Schwimmen
- Surfen
- Skifahren
- Langlauf

Über die Sommermonate im Wohnwagen in Silvaplana (Engadin).

Was er leider vergessen hat, seine Rumpfmuskeln aufzubauen, damit sie da sind für all seine sportlichen Aktivitäten. So ist der Schmerz im unteren Rücken in die Beine entstanden, nachdem er seinen Wohnwagen im letzten Sommer patziert hatte.

Was meinten die Ärzte?

Er hat einen kleineren Bandscheibenvorfall. Nach dreimaligen Cortisoninfiltrationen und Physiotherapie, die nichts gebracht hatten, haben sie ihm eine Operation mit Versteifung (Fixation mit Schrauben und Platten) empfohlen.

Zu uns kam der Klient bereits ohne Schmerzen. Er wollte von uns wissen, was die Schmerzen verursacht haben, wie er schmerzfrei bleiben kann und wie er wieder seinen Sport ausüben kann.

Auch geistig fit

Durch seinen Sport ist er geistig fit und er interessiert sich noch für viele Dinge. So z.B.:

- Moderne und alte Technik, Projekte
- Computer
- Smartphones
- Lesen
- Meditation

- Fotografie
- Schreibt Artikel und hält Vorträge
- Gesundheit

Na, und was machen Sie?

Wenn Sie auch wieder in Bewegung kommen möchten, auch wenn Sie heute starke Schmerzen haben, kommen Sie in unsere Sprechstunde. Wir zeigen Ihnen was Lebensfreude auch im hohen Alter sein kann.

Was brauchen Sie dazu:

Nur einen Willen, der will...

Heute, soeben ein 80jähriger Klient bei uns, auch toptfit und gesund

Er will das bleiben, deshalb ist er zu uns gekommen.