

Gesundheitstag im salvea Kleve

Zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit werden Bewegung und Sport immer mehr in den Fokus gerückt. Bewegung auf der Grundlage von therapeutischen und sportmedizinischen Erkenntnisse trägt maßgeblich zu einer gesunden Lebensweise bei. Nicht nur bei Beschwerden wie Rücken-, Kreislauf- oder Gewichtsproblemen, die mittlerweile Rang von Volkskrankheiten gewinnen, sondern auch bei der Therapie und Prävention von Krankheiten wie Krebs ist Sport nachweislich von Bedeutung.

Das salvea in Kleve vereint eine ambulante orthopädische Reha, Physiotherapie und das salvea allround sports, das seit Jahren als Zentrum für Prävention, Gesundheit und Fitness etabliert ist. Enge Zusammenarbeit mit Ärzten gehört mit zum Konzept an der Tichelstraße, was durch eine integrierte orthopädische Praxis und regelmäßige Vorträge regionaler Fachärzte sichtbar wird.

Der anstehende Gesundheitstag am Sonntag, den 07.10.2018 unter dem Motto „Gut beraten“ zeigt die Vernetzung von salvea mit Ärzten, Gesundheitskassen und informiert über Methoden und Konzepte zu Themen wie Rückenbeschwerden, Ernährung, Fitness, Gesunderhaltung, Prävention und Rehabilitation. Veranschaulicht werden Mög-

lichkeiten anhand von Workshops und Vorträgen. Sebastian Kaul ist Abteilungsleiter Fitness im salvea allround sports und Physiotherapeut.

Er wird an diesem Tag Trainingsprogramme für mehr Beweglichkeit und die Stärkung des Rückens vorstellen.

Sebastian Kaul: „Eine der grundlegenden Erkenntnisse in der Behandlung von Rückenschmerzen ist, dass Bewegung ein nachhaltiges und wirksames Mittel ist. Natürlich gibt es sicher Fälle, die nur mit speziellen Therapien oder Operationen behandelt werden können, aber bis zu diesen Methoden gegriffen werden muss, ist viel Spielraum für sporttherapeutische Maßnahmen.“

Das heisst Bewegung hilft in

sehr vielen Fällen. Was für die Rückengesundheit gilt, stimmt auch in vielen anderen Bereichen

und lässt sich auf eine Formel bringen: Richtige bewusste Bewegung ist gesund.

