



SEHEN STATT HÖREN

...28. Januar 2012

1541. Sendung

In dieser Sendung:

Gesunde Ernährung – gesundes Abnehmen? ...mit dem gehörlosen Ernährungsberater Christoph Prietze

Was kann Osteopathie? ...mit der gehörlosen Heilpraktikerin Bela Beckenbauer

Präsentation Jürgen Stachlewitz:

Hallo, liebe Zuschauer, willkommen bei Sehen statt Hören! Heute bieten wir Ihnen zwei Themen an, die beide mit unserer Gesundheit zu tun haben. Mein Kollege Thomas Zander hat sich auf die Suche nach einem Fachmann gemacht, der ihm erklären kann, warum es wichtig ist, dass man sich gesund ernährt, und ob das vielleicht auch für das Abnehmen hilfreich ist? Und im zweiten Beitrag will dann Anke Klingemann wissen, was es mit einer speziellen Therapie-Methode auf sich hat, die bei uns noch wenig bekannt ist: Osteopathie.

Ernährungsberater

Lebensmittel im Schaufenster

Moderation Thomas Zander in St. Augustin:

Hand auf's Herz: Zu den letzten Feiertagen haben Sie doch bestimmt wieder mal so richtig „gesundigt“? Mit der Weihnachtsgans, den Christstollen oder den Plätzchen? Und dann wollten Sie die Pfunde wieder los werden, haben es auch schon mit dieser oder jener Diät versucht – aber am Ende waren es auf der Waage doch wieder dieselben Kilos? Alles hoffnungslos? Nein, keineswegs. Begleiten Sie uns jetzt zu einem Ernährungsberater, der sich da bestens auskennt. Er heißt Christoph und ist in St. Augustin bei Bonn zu Hause.

Begrüßung Thomas und Christoph am Gang, sie gehen ins Wohnzimmer:

Hallo. Geht's gut? Hast du gerade einen Klienten da?

Ja, aber er weiß Bescheid. Es ist kein Problem!

Ah prima! Und weshalb kommt dieser Klient zu dir?

Er braucht eine Ernährungsberatung als Sportler. Er möchte seine Leistung steigern; und dazu werde ich ihm einige Hinweise geben.

Echt? Durch das Essen kann man die Leistung verbessern? Ist ja spannend! (zu Uwe)

Hallo, wie geht's?

Uwe und Christoph am Tisch, Beratungsgespräch

Uwe (zu Thomas): Hallo, danke, gut!

Christoph / Uwe: Ja, wir waren eben beim Thema Vollkornmehl, und ich wollte dir das zeigen. Hier siehst du das volle Korn mit Schale, und hier ohne. Warum wohl ist die Schale wichtig?

Die Schale ist wichtig?

Ja, weil du die beim Sport viele Vitamine verbrauchst, musst du sie mit der Ernährung wieder aufnehmen.

Moderation Thomas Zander am Tisch:

Christoph ist von Beruf eigentlich Industriemechaniker und arbeitet bei der Bundespolizei. 2008 hat er ein Fernstudium zum Ernährungsberater begonnen, und das hat er vor kurzem abgeschlossen. Jetzt hält er auf In-foveranstaltungen Vorträge über gesunde Ernährung – für Kinder, Schwangere oder Sportler. Und er bietet auch Einzelberatungen an, wie hier für diesen Sportler. Und ein besonderes Thema ist dabei natürlich: Wie kann man abnehmen?

Fortsetzung Beratungsgespräch

Christoph Prietze: Hier siehst du die drei Bausteine: Das sind die Kohlenhydrate – sehr wichtig beim Sport. Das ist das Eiweiß – das braucht man auch. Und das sind die Fette. Du musst dir vorstellen: Der menschliche Körper ist wie der Ofen einer Lokomotive. Er muss befeuert werden, und die drei Bausteine hier

bilden das Brennmaterial. Es muss verbrannt werden. Und dafür braucht man in der Ernährung einen Zündstoff – das sind die Vitamine! Sie sorgen für eine ordentliche Verbrennung, und diese wiederum steigert deine Leistung. Dafür musst du mehr Vitamine zu dir nehmen.
Interview Thomas mit Uwe

Thomas: Sag mal, du als Sportler weißt doch über das Thema Ernährung eigentlich ganz gut Bescheid? Wozu brauchst du dann noch Christophs Beratung?

Uwe Wallasch: Weil meine Leistung irgendwie stagniert, während sie sich bei anderen Sportlern steigert. Das frustriert mich. Dann habe ich von der Ernährungsberatung gehört und dass man da Infos bekommt. Vor 9 Monaten war ich das erste Mal hier und dachte dann: Das ist Wahnsinn, ich habe mich ja total falsch ernährt, mit viel zu viel Fetten und Ölen, aber zu wenig Obst und Gemüse. Nach der ersten Beratung habe ich schon gemerkt, dass meine Leistung besser wird durch richtige Ernährung, indem ich mehr auf Obst und Gemüse umstelle.

Obst und Gemüse am Stand

Thomas und Christoph auf dem Weg zum Einkauf: *Bist du denn Vegetarier?*

Ja, manchmal schon...

Was heißt das?

Ich esse auch Fleisch, aber nur wenig, mehr Gemüse oder auch Fisch.

Aus welchem Grund?

Weil Fleisch immer mehr mit chemischen Stoffen produziert wird. Die Tiere werden nicht natürlich gehalten, sie werden gequält und leiden. Gemüse gibt mir viel mehr Energie und ist gesünder. Man braucht nicht viel Fleisch, das ist nicht notwendig. Dort drüben kaufe ich regelmäßig Gemüse und Obst.

Du kaufst immer frisch?

Ja, anders als im Supermarkt weiß ich hier, dass alles frisch geliefert wird, und ich habe mehr Auswahl. Komm, wir gehen da mal rein.

Ja, prima!

Verkäuferin

Thomas mit Christoph am Gemüsestand: Äpfel aus Deutschland sind frischer und haben mehr Vitamine. Durch die lange Anlieferung aus dem Ausland verliert das Obst an Vitaminen. Es kostet mehr, schmeckt aber nicht so.

Ah ja, durch den Transport....

Verkäuferin bringt Paprika

Thomas mit Christoph in der Küche beim

Kochen: Kann man diese frischen Paprika auch einfrieren?

Christoph: Hm, Paprika verträgt das nicht so gut. Nur manche Gemüse, z. B. Bohnen oder bestimmte Gemüsesorten vertragen die Tiefkühlung, und andere gar nicht.... *Paprika also nicht....* Nein, die werden matschig, wegen ihres hohen Wassergehalts... *Die muss man frisch nehmen.* Ja.

Thomas und Christoph schneiden weiter

Paprika: Wichtig ist, das frisch geschnittene Gemüse nicht in der Wärme liegen zu lassen, sondern es umgehend zu verarbeiten, denn an der Luft gehen ihm die Vitamine verloren. Ohne ausreichende Vitaminzufuhr ist der Körper müde und schlapp. Gut mit Vitaminen versorgt hingegen bist du fit und dein Stoffwechsel arbeitet ordentlich.

Beim Essen mit Freunden

Christoph: Wisst Ihr noch, wie Lilli früher am Barren hing?

Lilli (lacht): Stimmt. Erinnerst du dich? *Oh ja,*

Christoph: Und morgen legen wir beide mit dem Fahrrad los... aber so richtig!! Ja?

Thomas und Interview mit Irena: Das sind Irena und ihr Mann Ricky, sie sind sehr gut befreundet mit den beiden. Vor vier Jahren haben sie sich im Fitnessstudio kennen gelernt. Und ich möchte sie gern mal fragen: Wie siehst du Christoph? Er ist ja jetzt Ernährungsberater, im Vergleich zu früher, was hat sich verändert?

Irena Voosen, Fitnesstrainerin: Auf jeden Fall, dass sie abgenommen haben, dass sie ihr Gewicht halten und dass sie durch diese Ernährung viel viel fitter sind. Obwohl ich ab und zu mal schimpfe, weil die zwei halt immer dünner werden, und irgendwann mal, glaube ich, ist es dann doch zu viel. Man sollte schon aufpassen, nicht übertreiben.

Foto Christoph

Interview Thomas mit Christoph: *Warum hast du das Studium zum Ernährungsberater aufgenommen? Gab es dafür bestimmte Gründe?*

Ja, ich hatte früher ein ziemliches Bäuchlein.

Was, du?

Oh ja, und mein Gesicht wurde auch immer runder. Ich ging zum Sport, aber es tat sich nichts. Ich dachte, meine Ernährung wäre o.k. Ich bekam Rückenschmerzen und ging zum Arzt. Der sagte: Wenn Sie abnehmen wollen, müssen Sie sich gesund ernähren! Also be-

gann ich nachzulesen und fand das Thema äußerst interessant. Ich erzählte einem gehörlosen Freund davon, und er fand das spannend und fragte mich, weshalb ich nicht Ernährungsberater werden wollte. Ich hatte Spaß an dem Thema und wollte so wichtige Informationen auch gerne an Gehörlose weitergeben. So begann ich mit dem Studium.

Thomas Zander: Das heißt, der mit dem Bauch auf dem Foto bist wirklich du? *Ja, da fühlte mich gar nicht wohl...*

Da warst du ungefähr so dick wie ich. Was würdest du mir denn empfehlen?

– *Ich zeig dir mal was, komm!*

Thomas wird gewogen und vermessen

Christoph: Das Ergebnis ist: Du hast einen BMI (Body Mass Index) von 30.

Thomas: 30? – Ja, 30! – *Was bedeutet das?*

Christoph: Der BMI verrät dir, ob du Normalgewicht hast, zu leicht oder auch zu schwer bist. Mit einem BMI von 30 hast du tatsächlich Übergewicht.

Da haben wir es. Was soll ich jetzt machen?

Bei einem BMI ab 30, darf ich nicht mehr behandeln

Also keine Beratung? (Thomas erstaunt)

Christoph: Nein, denn bei einem BMI über 30 kann das Gewicht pathologisch sein und ich bin kein gelernter Mediziner. Das Abnehmen kann zu Herzinfarkt oder Bluthochdruck führen und muss deshalb unter ärztlicher Kontrolle geschehen. Es tut mir leid.

Christoph und Lilli packen eine Kiste

Lilli: Moment noch... Haben wir jetzt alles dabei?

Ja, alles. – Ok, dann fahren wir. Ich nehme noch meinen Mantel.

Thomas: Jetzt sind wir hier im Gehörlosenzentrum in Stuttgart. Über 20 Leute sind zu Christophs Vortrag zum Thema „Gesunde Ernährung“ gekommen – obwohl Wochenende ist und die Sonne lacht! Das Thema interessiert eben!

Publikum bei Christophs Vortrag

Christoph: Die Auswahl ist unheimlich groß. Wer z.B. Tomaten nicht mag, nimmt eben Gurke oder Paprika oder was auch immer. Das Angebot ist riesig und so entscheidet man sich eben statt für die Banane für einen Apfel.

Publikum

Christoph weiter: Rolltreppen sind gut für Menschen mit Kinderwagen oder auch für

Gehbehinderte... Aber warum nehmen junge, gesunde Menschen nicht die Treppe? Nach meiner Beobachtung benutzen fast alle Menschen die Rolltreppe – und die Treppe bleibt leer! Nehmt doch die Treppe!

Teilnehmer bringt Kaffee

Teilnehmerin:.... „leider Kaffee, Kuchen, leider...“

Christoph Prietze: Wer die Ernährung so umstellt, dass er zu schnell abnimmt, hat denselben Effekt wie bei diesem Luftballon... Noch ist er prall. Und wenn man zu schnell abnimmt... dann sieht die Haut so aus! Schade, wenn die Haut so schlaff runter hängt. Das sollte man besser so wie bei diesem Luftballon machen: Sich Zeit nehmen mit der Ernährungsumstellung – langsam, gesund essen, sich mehr bewegen und nach und nach abnehmen... so bleibt die Haut schön straff und hängt nicht runter.

Statement junger Mann aus dem Publikum:

Na ja, bis jetzt wusste ich das nicht so genau, wie man „regelmäßig essen“ soll, wie das mit den Inhaltsstoffen im Essen ist und was die einzelnen Vitamine bewirken. Deshalb wollte ich mich hier darüber informieren und mein neu erworbenes Wissen im Freundeskreis weitergeben. Es ist auch für mich selbst wichtig!

Statement Mutter aus dem Publikum:

Ich bin mit meinem Freund hier her gekommen, gemeinsam mit meinem Sohn. Er soll hier sehen, wie man sich gesund ernährt. Er geht viel zu Mac Donalds, isst reichlich Schokolade und nascht immer mehr. Ich versuche ihm zu erklären, dass er damit aufhören sollte, weil es für seine Zukunft nicht gut ist. Hier kann er sich besser selbst informieren.

Statement Jugendlicher: Hier habe ich viel gesehen, was ich noch nicht wusste. Das ist schon interessant.

Kochkurs mit Tom Eller für die Kinder der Teilnehmer

Lilli blättert im Fotoalbum /

Thomas mit Lilli: Du warst ja früher recht stattlich. Wie geht es dir, wenn du heute die Fotos von damals siehst?

Lilli Prietze: Das war mir früher gar nicht so bewusst. Ich habe mich so nicht gesehen! Wenn ich mit meinem heutigen Gewicht aber, die Fotos von damals sehe, trifft mich fast der Schlag! Ich hätte selbst niemals solch eine Veränderung erwartet – niemals. Jetzt ist es gut!

Thomas: Ist dein Wunsch abzunehmen durch einen gewissen Druck von Christoph entstanden? Oder war das ganz deine Entscheidung?

Lilli: Nein, Christoph war damals mit dem Studium fertig und fing schon gleich damit an, seine Ernährung umzustellen. Ich habe das anfangs nur registriert und mir meinen Teil gedacht. Bis er nach ein paar Monaten schon sichtbar an Gewicht verlor. Das wollte ich dann auch schaffen und ich konnte gar nicht mehr anders als mitzumachen. Er erklärte mir, was ich beachten sollte. Ich habe allerdings nicht von heute auf morgen meine komplette Ernährung auf „gesund“ umgestellt, nur teilweise. Das brauchte viel Zeit, bis ich dann soweit war, dass ich mich ganz an seine Ernährung angepasst hatte.

Thomas: Schau dir mal mich an, mit meinem Übergewicht... Kann ich mir noch Hoffnungen machen?

Lilli: Also, richtig schlimm ist es ja nicht. Ein leichtes Übergewicht hast du schon, ich empfehle dir schon abzunehmen.

Thomas: Huh - Danke!

Lilli und Christoph ziehen sich die Laufschuhe an / Lilli und Christoph beim Joggen

Christoph: Puh, frisch ist es!

Lilli: Ja, die Luft ist kalt.

Christoph: Uns wird schon warm... Schau, wie hübsch das aussieht...

Lilli: Ja...

Thomas interviewt die Beiden am Ende der Laufstrecke

Thomas: Schön, seid ihr fertig mit Laufen? Sag, wie oft trainierst du denn die Woche?

Christoph Prietze: Das kommt darauf an, zwei bis dreimal pro Woche vielleicht. Aber ich laufe ja nicht nur – ich mache auch Krafttraining und Body Combat. Das wechsle ich ganz nach Lust und Laune ab. Das Laufen ist für mich jetzt auch Training als Vorbereitung auf den Halbmarathon im April in Bonn.

Lilli: Bei mir ist es so, dass ich nach 9 Jahren mit dem Rauchen aufgehört habe. Ich dachte mir, dass ich aktiv etwas tun muss damit ich nicht übergewichtig werde, denn das wollte ich nicht. Also mache ich jetzt Sport mit meinem Mann gemeinsam, damit ich schön schlank und in Form bleibe.

Christoph: Und dir mit deinem Bäuchlein könnte ein wenig laufen auch nicht schaden. Komm mit, auf geht's!

Christoph, Lilli und Thomas joggen davon.

Beitrag:	Carla Kilian
Moderation:	Thomas Zander
Kamera:	Dany Hunger
Schnitt:	Ruth Hufgard
Dolmetscher/Sprecher:	Asta Limbach, Tanja Lilienblum-Steck, Rita Wangemann, Holger Ruppert, Johannes Hitzelberger

www.gl-ernaehrungsberater.de

Moderation Jürgen Stachlewitz:

Das waren wertvolle Hinweise, was wir alles für unsere Gesundheit tun können. Jetzt noch zu einem anderen Thema: Menschen, die z. B. unter chronischen Schmerzen leiden, stellen oft fest, dass die Schulmedizin ihnen nicht genug helfen kann, und suchen nach alternativen Heilmethoden. Im nächsten Beitrag wollen wir Ihnen Einblick geben in eine Therapie-Methode, von der sich immer mehr Menschen angezogen fühlen. Sie nennt sich Osteopathie, das kann man übersetzen als Therapie der heilenden Hände. Wo kann sie helfen? Wo weiß man über ihre Wirkung noch zu wenig? Und wer übernimmt die Kosten? Dazu befragt Anke Klingemann jetzt Fachleute.

Osteopathie

Irina Zeilmaier beim Eislauf

Irina Zeilmaier ist eine leidenschaftliche Eisläuferin. Doch nach einem Sturz kam das Aus! Schmerzen im Knie bestimmten viele Jahre ihren Alltag.

Irina Zeilmaier (auf Eisbahn): Ich bin zu verschiedenen Ärzten gegangen. Sie haben versucht, es mit Spritzen, Tabletten oder Bandagen zu behandeln, aber nichts half. Das ging so über 11 Jahre hinweg. Mein Mann empfahl mir dann, zu Bela Beckenbauer zu gehen. Ich dachte mir, das wird sicher einiges kosten. Aber egal, ich wollte es mit der Osteopathie

mal probieren. Man sagte mir, dass meine Schmerzen behandelt werden können, und das mit nur vier Behandlungen. Dann wären die Probleme weg. Das ist jetzt 4 Jahre her, und ich habe keine Schmerzen mehr.

Moderation Anke Klingemann (vor der Praxis): Das klingt fast nach einem Wunder.

Wenn die Schulmedizin an ihre Grenzen stößt, kann Osteopathie dann helfen? Um Antwort auf diese Frage zu finden, habe ich mich mit Bela Beckenbauer verabredet, die als Osteopatin in ihrer eigenen Praxis bei München arbeitet und stark schwerhörig ist.

Begrüßung mit Bela Beckenbauer im Flur oder Aufnahmeraum

Hallo! – *Hallo!* – Ich möchte dich gern zur Osteopathie befragen. – *Ja, gerne.*

Anke Klingemann (im Aufnahmeraum):

Was ist das Geheimnis der Osteopathie?

Bela Beckenbauer: Osteopathie ist kein Geheimnis. Osteopathie ist eine Behandlungsform, die die Zusammenhänge und Verbindungen zwischen dem Skelett, den Organen und dem Nervensystem berücksichtigt. Wenn es an einer Stelle Blockaden gibt, wirkt sich das auch auf andere Bereiche aus. Alles greift ineinander. Meine Aufgabe als Osteopatin ist es, die Blockaden oder Störungen zu finden und zu lösen, so dass der Körper wieder besser arbeiten und sich selbst heilen kann. Er hat sozusagen seine eigene Apotheke.

Irina Zeilmaier kommt zur Behandlung in die Praxis, Vorgespräch

Bela: Wie geht es Ihnen?

Irina: Gut.

Bela: Wie geht es mit dem Knie nach der Behandlung?

Irina: Die Schmerzen sind weg.

Bela: Und was haben Sie jetzt für Probleme?

Irina: Ich habe Schmerzen im Nackenbereich.

Bela: Dann machen wir jetzt die Untersuchung. Sie können sich schon mal ausziehen.

Untersuchung

Moderation Anke Klingemann: Die Osteopathie ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die auf die Wirksamkeit der Hände setzt. Der Osteopath behandelt nicht nur das Symptom, sondern sucht nach den Ursachen für den Schmerz oder das Unwohlsein. Doch die Heilmethode ist bei Schulmedizinern umstritten. Nach einer Bewertung der Bundesärztekammer ist die Wirksamkeit bei Rücken- und Gelenkschmerzen belegt, während in anderen Bereichen noch zu wenig wissen-

schaftliche Grundlagen vorhanden sind, heißt es.

Orthopädie-Praxis in Deggendorf

Dr. Wiesenberger teilt die Bedenken seiner Kollegen nicht. Der Orthopäde und Unfallarzt hält eine osteopathische Behandlung für sinnvoll, ...

Interview Dr. Wilhelm Wiesenberger: ...vor allem immer dann, wenn die Schulmedizin sagt: Ja also wir finden hier nichts und ich kann Ihnen nicht mehr weiter helfen, ja, probieren Sie das mal und das mal. Das ist eigentlich der Zeitpunkt, wo man sagen kann: Ja, jetzt kann man durchaus den Osteopathen konsultieren, denn hier können die Probleme ganz woanders liegen als am Ort der Beschwerden. Und das ist einfach die Domäne der Osteopathie.

Rückenmassage bei Frau Zeilmaier

Irina Zeilmaier: Während der Behandlung fühle ich mich immer ganz locker und bin vollkommen entspannt ... am ganzen Körper.

Bela Beckenbauer: Die Osteopathie kann nur das behandeln, was mit funktionellen Problemen zu tun hat; also wenn man sich den Fuß umgeknickt hat oder die Leber aufgrund von falscher Ernährung oder zu starker Medikation gestört ist. Oder auch, wenn das Körpergewebe aufgrund einer Operationsnarbe verändert ist. All das können wir behandeln. Aber schwere Krankheiten – wie zum Beispiel ein Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes – können wir nicht behandeln. Das ist Aufgabe des Arztes.

Baby

Interview mit Vater: Das Kind hatte Probleme beim Anlegen. Laut Kinderarzt war er kerngesund, in den U2-Untersuchungen war er kerngesund. Und die Hebamme hatte gesagt, dass es höchstwahrscheinlich eine Blockade infolge der Geburt ist, weil er sehr gedrückt wurde in der Geburt und dass man es einfach mal über Osteopathie untersuchen lassen sollte.

Behandlung Baby

Bela Beckenbauer im Diagnosegespräch mit Vater: Viel besser. Die Duralschlauch-Kompression! Also zwischen Schädel und Steißbein ist dieser Rückenmarksschlauch. Und durch die Geburt wurde er komprimiert. Das ist fast weg. Dass es gut ist, das hat zwei Tage gedauert, bis es sich von selbst gelöst hat. Jetzt gucken wir uns den Schädel an. Gut!

Interview mit Vater: Wir waren am Dienstag hier, da wurde er untersucht, gleich vormittags. Am Dienstag selber hat man noch nicht die Unterschiede gesehen. Gestern tagsüber war das Anlegen aber schon deutlich entspannter.

Interview mit Dr. Harald Wiesenberger, Deggendorf: Die Behandlung von Kindern und vor allem auch Säuglingen ist in der Osteopathie eben noch wesentlich wirkungsvoller und wesentlich besser, weil die Gewebe reagibler sind, weil der Selbstheilungsprozess bei Kindern eben wesentlich besser noch funktioniert. Wir kennen das auch aus der Schulmedizin, wenn wir zum Beispiel Hüftdysplasien behandeln. Je früher wir eine Hüftbeugeschiene oder eine Spreizhose anlegen, umso besser ist das Ergebnis. Und ähnlich ist es bei der osteopathischen Behandlung von Kindern und Säuglingen. Dem erfahrenen Osteopathen, dem ausgebildeten Osteopathen, kann man praktisch eine fast nebenwirkungsfreie Behandlung unterstellen. Vater bezahlt die Leistung

Anke Klingemann: Alternative Heilmethoden gehören nicht zu den Pflichtleistungen der gesetzlichen Krankenkassen. Aber manche bieten dafür Zusatzleistungen – wie die Techniker Krankenkasse, die seit 1. Januar die Kosten u. a. für die osteopathische Behandlung erstattet.

Stephan Mayer, Techniker Krankenkasse: Die Behandlung muss ein Arzt, egal ob er Kassenarzt oder Privatarzt ist, verordnen. Wir wollen ja auch auf die Qualität achten. Die Behandlung soll auch bei einem qualifizierten Therapeuten durchgeführt werden, beispielsweise, wenn er Mitglied ist in einem der osteopathischen Berufsverbände. Falls er dort

nicht Mitglied ist, prüft die Technikerkrankenkasse dann die Qualifikationsvoraussetzungen des Therapeuten. Wir erstatten 80 Prozent je Sitzung, maximal 60 Euro, für 6 Sitzungen im Jahr.

Rückenbehandlung Irina Zeilmaier

Diagnosegespräch Bela Beckenbauer: Die Verspannungen am Nacken haben mit der Verkrampfung des Darms zu tun. Das kann an der Ernährung liegen oder am Stress; das kann alles Mögliche sein. Eine Störung und Verspannung des Darms verursacht auch eine falsche Haltung des Oberkörpers und führt zu größeren Belastungen im Nackenbereich. Sobald Sie liegen oder sitzen, kann der Körper diese Blockaden nicht ausgleichen und reagiert mit Verspannungen. Dazu empfehle ich einige Dehnübungen. Das zum Beispiel.

Irina Zeilmaier: Bei meinem Knie waren die Schmerzen nach vier Behandlungen weg. Später beim Fuß war ich schon nach einer 10-minütigen Sitzung schmerzfrei. Ich hatte öfter einen Grund zu kommen. Und es ist sehr unterschiedlich. Mal geht es schneller, mal dauert es länger, bis es gut ist.

Irina Zeilmaier beim Eislaufen

Beitrag:	Elke Marquardt
Moderation:	Anke Klingemann
Kamera:	Pierre Angerer
Schnitt:	Christina Warnck
Dolmetscher/Sprecher:	Rita Wangemann, Holger Ruppert, Ariane Payer, Julia von Juni

www.osteopathie.de

www.osteopathie-beckenbauer.de

Moderation Jürgen Stachlewitz:

Für heute verabschiede ich mich von Ihnen. Bleiben Sie gesund. Oder: Gute Besserung! Je nach dem. Nächstes Wochenende sind wir wieder für Sie da.

Tschüss – bis dahin!

Manuskripte können auf Wunsch zugemailt oder –gefaxt werden.

Impressum:

Bayerischer Rundfunk, 80300 München;
Redaktion Geschichte und Gesellschaft / SEHEN STATT HÖREN
Tel.: 089 / 3806 – 5808, Fax: 089 / 3806 – 7691,

E-MAIL: **sehenstatthoeren@brnet.de**
Internet: **www.br-online.de/sehenstatthoeren**

Redaktion: Gerhard Schatzdorfer, Bayer. Rundfunk, © BR 2012 in Co-Produktion mit WDR
Herausgeber: Deutsche Gesellschaft der Hörgeschädigten – Selbsthilfe und Fachverbände e. V.
Hollesenstr. 14, 24768 Rendsburg, Tel.: 04331/589750, Fax: 04331-589751
Einzel-Exemplar: 1,46 Euro