



Jetzt kommt die Pollenexplosion

Schlechte Nachrichten für Pollenallergiker: Obwohl in Tirol laut dem Pollenwarndienst die Hasel- und Erlenblüte dem Ende zugeht, wird die Belastung nicht abnehmen. Denn der Blühbeginn von Esche und Birke steht unmittelbar bevor und da er aufgrund des Wetterverlaufs hinausgezögert worden ist, werden die Pollen nun „mit Wucht zuschlagen“.

Foto: APA

Vier Sterne für Ihre Gesundheit!



Gesundheitswoche Ganz individuell stimmen wir die Therapien auf Ihre Bedürfnisse ab. Sei es mit Freiburger Naturfango, Heilmassage, Physiotherapie und vieles mehr.

7 Nächte im 4-Sterne-Hotel mit VP, 2 ärztliche Beratungsgespräche, 14 wohltuende Therapien, 1 Blutuntersuchung, freie Nutzung der großzügigen Sauna- und Badelandschaft mit beheiztem Außenschwimmbaden, u.v.m.

Kurzentrum Umhausen im Ötztal
Telefon 05255 50160

p. p. im DZ € 629,-

gültig bis 01.09.2013



F.X.-Mayr-Kur Die moderne F.X.-Mayr-Kur aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, wobei die Regeneration sich nicht nur auf den Körper auswirkt. Auch die Seele kann Kraft schöpfen.

7 Nächte im 4-Sterne-Kurzentrum Bad Häring mit VP auf Basis der F.X.-Mayr-Diät, 1 Blutuntersuchung, kurärztliche Beratungsgespräche, 3 Bauchbehandlungen durch den Arzt, 15 Therapien, 1 kosmetische Körpergrundbehandlung, 5 x Morgenturnen, freie Nutzung der großzügigen Sauna- und Badelandschaft mit beheiztem Außenschwimmbaden, u.v.m.

Kurzentrum Bad Häring
Telefon 05332 90500

p. p. im DZ € 822,-

gültig im Jahr 2013

Seniorenrabatt (ab 60 Jahren) € 15,- pro Woche
Verlängerungswoche minus € 25,- pro Woche

www.kurzentrum.com



Abhängen und den Rücken in Schwung bringen

Die Erfindung eines Tiroler Orthopäden brachte neue Bewegung in die Wirbelsäulentherapie. „Swingmed“-Geräte sind auch im Ausland gefragt.

Von Nicole Unger

Innsbruck – 30 Jahre lang ist Regina Stadlmeier aus Innsbruck nun schon Krankenschwester. Der anstrengende Pflegeberuf wirkte sich auf den Rücken der 49-Jährigen aus. „Nach einem Bandscheibenvorfall im Jahr 2009 hatte ich zweieinhalb Jahre lang trotz Therapien durchgehend Schmerzen“, erinnert sich die Innsbruckerin.

Ende 2011 probierte Stadlmeier begleitend zur Physiotherapie „Gamma Swing“ (Vorgängermodell von Swingmed) aus, ein Gerät, das der Kufsteiner Orthopäde Ferdinand Gundolf vor drei Jahren entwickelte und das durch leichte schwingende Auf- und Abbewegungen die Wirbelsäule entlasten und Muskulatur und Bänder lockern soll. „Meine Schmerzen sind tatsächlich nach zehn Behandlungen verschwunden“, freut sich Stadlmeier.

Bei der Streckbehandlung wird der Patient auf dem Rücken liegend an den Füßen, die in festen Gamaschen stecken, langsam in die Höhe gezogen. Insgesamt gibt es drei Positionen: Zuerst wird das Becken gehoben und in Schwingung gebracht, dann der Rumpf mit Schulterkontakt zur Unterlage und zum Schluss folgt kopfüber die freie Hängelage, „die aber nicht zwingend erforderlich ist, wenn jemand Angst hat“, erklärt Hubert Schneeberger vom Swingmed-Zentrum „Rückenvital“ in Innsbruck. Aber Sorge brauche man keine haben. „Unsere älteste Patientin, die frei hängt, ist 86 Jahre.“

Die Tiroler Erfindung hat sich bewährt. Mittlerweile gibt es Geräte und Therapiestandorte in ganz Tirol (die Behand-



Eva Zilian aus Zirl hatte zwei Bandscheibenvorfälle. Sie testet das Swingmed-Gerät: Zuerst wird das Becken, dann der Rumpf nach oben gezogen und auf- und abbewegt. Dann folgt die freie Hängelage (kein Muss). Fotos: Hammerle



lung wird nicht von der Kasse bezahlt, Anm.). Der Prototyp „Gamma Swing“ heißt inzwischen „Swingmed“, ist bequemer geworden und kommt auch bei unseren Nachbarn gut an. „Das ‚Tiroler Baby‘ geht in die Welt und wird bereits in Deutschland, Italien, Slowenien und in Bulgarien eingesetzt“, erzählt Schneeberger. Unter anderem auch im Spitzensportbereich. Mehrere klinische Studien hätten sich bereits mit der Therapiemethode beschäftigt. Eine Arbeitsgruppe der Medizini-

schen Universität Innsbruck untersuchte etwa 28 Patienten mit Beschwerden durch degenerative Veränderungen der Wirbelsäule. Mittels MR und CT konnten die Mediziner günstige Veränderungen an den Bandscheiben und Nervenwurzeln feststellen.

Empfohlen werden acht bis zehn Sitzungen. Fünf davon hat Eva Zilian aus Zirl noch vor sich. Die 41-Jährige ist ebenfalls Krankenschwester und hatte bereits zwei Bandscheibenvorfälle. Kopfüber zu hängen, sei überhaupt kein

komisches Gefühl. Ganz im Gegenteil. Es fühlt sich nicht verkehrt an. In der Lendengegend merke Zilian schon eine erste Verbesserung.

Infos: www.swingmed.at



Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.

www.privatklinik-hochrum.com

OSTEOPOROSE?

DAS INNOVATIVE WIRKSTOFF-TRIO ZUR BEHANDLUNG VON OSTEOPOROSE IST DA!

- + Geschmacksneutral
- + Gute Aufnahme
- + Keine Magenunverträglichkeit



jetzt in Ihrer Apotheke!



BIOBENE®
Weil es mein Körper ist.

www.cdm.at

www.biobene.at

Tumorzellen wachsen durch „Mittäter“

Obergurgl – Welchen Einfluss haben tumorfreie Zellen auf das Krebswachstum? Dies war eine der Fragen, mit denen sich internationale Krebsforscher bei einer Tagung des Ludwig Boltzmann Instituts in Obergurgl (14. bis 17. April) beschäftigten.

Tumorzellen tragen Mutationen in sich. Daneben gibt es aber noch umliegende Stromazellen, die nicht zum Tu-

mor gehören. Forscher haben herausgefunden, dass diese vom Tumor verleitet werden „mitzumachen“. Sie helfen dem Krebsgeschwür, Metastasen zu bilden und zu wachsen. Diese Erkenntnis fordert neue Therapieansätze. Mediziner erzielten bereits Erfolge, indem sie die Signale des Tumors an die umliegenden Zellen durch zielgerichtete Medikamente ausschalteten. (TT)

Termine rund um die Gesundheit

Innsbruck – Unter dem Motto „Vorsorgen ist besser als heilen“ finden heute, 17., und morgen, 18. April (9 bis 16 Uhr), die Seniorentage in den Innsbrucker Rathausgalerien statt. Gesundheitsexperten geben Tipps und führen kostenlose, einfache Vorsorgeuntersuchungen (z.B. Blutdruckmessung) durch.

Am 27. und 28. April, jeweils von 9 bis ca. 17 Uhr, organisiert das Netzwerk Krebs in Innsbruck ein Mal- und Gestaltungsseminar zum Thema „Die Kraft der vier Elemente entdecken“. Kosten: 96 Euro. Ort: Prandtauferufer 2/2, Innsbruck, Anmeldung bis 19. April 2013 unter Tel. 0512/287288. (TT)