

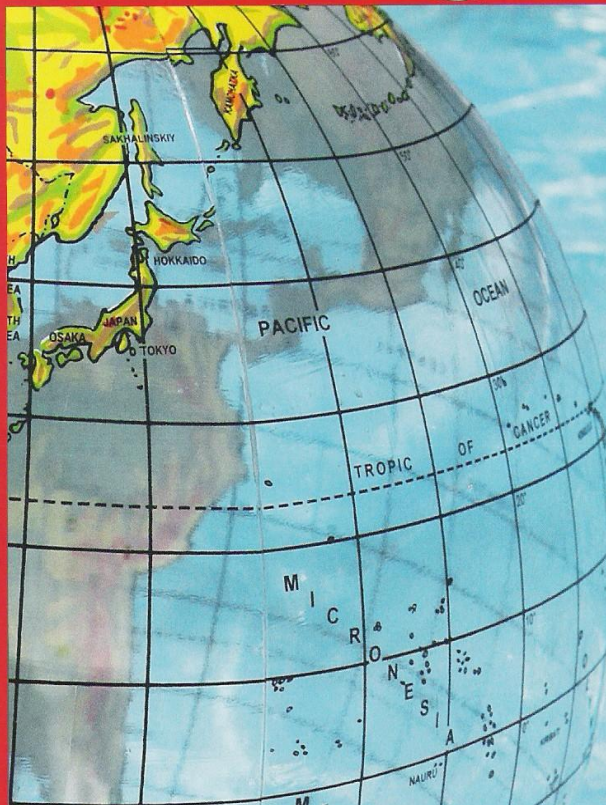
BELEGEXEMPLAR
Es interessiert Sie 42
Seite: _____

10_2008

G 2198

Fortbildung
und Praxis
für den Hausarzt

Der Allgemeinarzt



Reisemedizin

Impfungen
Reisediarrhoe
Sonnenschutz

Vita Beach
S. 42

Schmerztherapie im Alter



„Strand-Spaziergang“ bekämpft Rücken- schmerzen

Tägliche Strand-Spaziergänge können internationalen Studien zufolge Rückenschmerzen vorbeugen und lindern. Die Vita-Beach-Gesundheitsmatte holt diese natürliche Art der Prävention nach Hause oder ins Büro: Ihre Oberfläche ist einem Kiesstrand nachempfunden, dessen unterschiedlich hohe Kiesel sich nach allen Seiten bewegen können. Tägliches Gehen darauf – idealerweise zweimal 10 bis 15 Minuten – stärkt besonders die Rückenmuskeln, aktiviert so das körpereigene Stütz- und Haltesystem und verbessert Gang und Körperhaltung. Gleichzeitig werden wie bei einer Fußreflexzonenmassage die am mittleren Rand beider Füße verlaufenden Wirbelsäulenzonen stimuliert.

Delta Vital

Interaktionen:
Arznei und Nahrung (2)
Fall zu Fall: Impfmisern

Patient mit AU: Darf
im Urlaub fahren?

ne KV: Hausärzter-
trag mit der AOK

agnostik im Kino:

Irre Filmhelden

Der Allgemeinarzt 10/2008