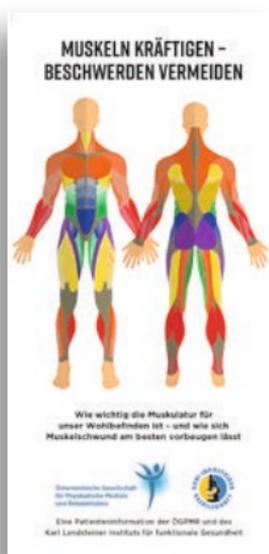


Neue Patientenbroschüre: „Muskeln kräftigen – Beschwerden vermeiden“



„Muskeln kräftigen – Beschwerden vermeiden: Wie wichtig die Muskulatur für unser Wohlbefinden ist – und wie sich Muskelschwund am besten vorbeugen lässt“: Unter diesem Titel erschien im Oktober eine Patienteninformation der ÖGPMR und des Karl Landsteiner Instituts für funktionale Gesundheit, herausgegeben von Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Quittan (Wien) und mit Unterstützung von Dr. Schuhfried Medizintechnik.

Die Muskulatur des Bewegungsapparates ist nicht nur das größte Organ des Menschen, sie hat auch besonders vielfältige

Aufgaben für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und für das Altern zu leisten. Dem altersbedingten Abbau, dem die Muskulatur unterliegt, muss aktiv entgegengewirkt werden. Je stärker die Muskeln, desto stabiler sind etwa die Gelenke; damit kann Schmerzen vorgebeugt werden. Eine kräftige Skelettmuskulatur hilft auch, Verletzungen im Alter zu verhindern, und trägt dazu bei, dass wir uns insgesamt leistungsfähiger fühlen. In der neuen Patientenbroschüre gibt es kurz und kompakt zusammengefasste Infos, welche vielfältigen Aufgaben unsere Muskeln erfüllen und welche gefährlichen Folgen ein Abbau der Muskulatur besonders im Alter hat. Und es gibt Tipps und Hinweise, wie man durch entsprechendes, individuell angepasstes Training und durch ärztlich verordnete Elektrotherapien den Muskelaufbau fördern kann.

Einige Inhalte der Patientenbroschüre: „Wie wichtig Muskeln für unsere Gesundheit sind“; „Gefährlicher Muskelschwund: Wann Sie zum Arzt gehen sollten“; „Aktiv werden: Muskelaufbau durch das richtige Training“; „Wie Elektroimpulse Muskeln stärken können“. Die Broschüre kann bezogen werden bei:

info@schuhfriedmed.at.