

# Beraten – Messen – Anpassen

Auch im Sportbereich können Einlagen, Bandagen und Orthesen helfen, Stauchungen und Überbelastung zu verhindern

**Münster.** Körperlich aktiv sein fördert die Gesundheit. Das weiß (fast) jeder. Und auch die Sanitätshäuser fördern Breiten- und Behindertensport, wie sie in einer Presseerklärung betonen.

Regelmäßig sportlich aktiv sein und die positive Wirkung auf das Allgemeinbefinden und die Gesundheit spüren, das wünschen sich immer mehr Menschen aller Altersstufen. Dass Sport gut dosiert und richtig eingesetzt die Gesundheit fördert, ist unbestritten. Gesichert ist die Erkenntnis, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen, Immunschwäche, Stress, Diabetes und Osteoporose durch sportliche Aktivitäten gezielt positiv beeinflusst werden können.

Nach Einschätzung des World Cancer Research Fund (WCRF) beugt regelmäßige körperliche Aktivität der Bildung bösartiger Tumore vor. Auch die Ergebnisse internationaler Studien zu Morbus Alzheimer zeigen, dass regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und soziale Kontakte Faktoren sind, die das Risiko einer Alzheimer-Erkrankung mindern können.

Also her mit den Laufschuhen und ab auf die Piste. Doch welche Sportart ist wann und für wen die Richtige? Was braucht die ungeübte, vielleicht schon in die Jahre ge-

kommene Couchkartoffel, um nicht vom Übergewicht direkt ins Krankenhaus zu kommen? Welche Hilfsmittel gibt es, die Sehnen und Gelenken den nötigen Halt geben? Und was ist beim Kauf von Sportausrüstung oder Laufschuhen wirklich zu beachten?

Sanitätshäuser empfehlen sich auch in diesem Bereich als Sport- und Gesundheitsexperten mit Erfahrung auf diesem Gebiet.

Erfahrene Freizeitsportler raten, bei der Wahl der Sportart auf die innere Stimme, und nicht auf einen ehemaligen britischen Staatsmann zu hören, der meinte, Sport sei Mord. „Das Gegenteil ist richtig. Sport macht Spaß und wirkt in vielfältiger Weise positiv auf den Menschen“, sagen Fachleute. Ursache sind Glückshormone, die unser Gehirn bei sportlicher Betätigung ausschüttet. Bis es so weit ist, sind mental einige Hürden zu überwinden.

Der Bundes-Innungsverband für Orthopädie-Technik und seine 1500 Sanitätshäuser in Deutschland empfehlen für den Aufbau einer gesunden Leistungsebene Ausdauersportarten wie Walking, Wandern, Joggen, Schwimmen und Radfahren. Wichtig ist, Überforderung zu vermeiden: „Lieber kleine Ziele mit langsamer Steigerung als große Ziele mit schnellem Ab-



Maßarbeit ist in allen Bereichen der Orthopädiertechnik gefragt. Auch das individuelle Anpassen von Hilfsmitteln wie Sport-Einlagen, Orthesen oder Bandagen helfen, Stauchungen, Dehnungen und Überbelastungen zu verhindern. Fotos: Jürgen Peperhowe

bruch.“ Es gilt die Langlaufregel: „Eile mit Weile, aber stetig.“  
Beraten, messen, anpassen:

Die Kompetenz der Sanitätshäuser im Breiten- und Behindertensport hat tiefe Wurzeln. Sportvereine arbeiten

eng und gerne mit Sanitätshäusern zusammen, weil ohne kompetente orthopädiertechnische und medizinische Be-

ratung Breiten- und Behindertensport nur schwer möglich ist. Außerdem sind Sanitätshäuser bestens mit Sportärz-

ten, Physiotherapeuten und Herstellern medizinischer Hilfsmittel vernetzt. Wichtig ist auch das Versorgen mit und das individuelle Anpassen von Hilfsmitteln wie Sportschuh-Einlagen, Sport-Kompressionsstrümpfen oder Orthesen und Bandagen, die Dehnungen, Stauchungen und Überbelastungen verhindern. Für sportlich aktive Menschen sind Bezeichnungen wie „Vital- und Gesundheitscenter“ gute Wegweiser zu spezifischen Serviceangeboten und medizinischen Produkten.

Fachlicher Rat aus dem Sanitätshaus vor Beginn sportlicher Aktivitäten ist immer eine gute Idee. Besonders dann, wenn ein Handicap, eine frühere Verletzung oder allgemeine Unsicherheit vorliegen. Die medizinisch geschulten Mitarbeiter beraten kompetent und verfügen über entsprechendes Know-how und handwerkliches Können. Moderne Mess- und Analysensysteme liefern heute wichtige Daten für die medizinische Behandlung und das Anpassen individuell erstellter Sportschuhe oder Einlagen. Denn je nach Sportart können Belastung und Spafaktor groß sein. Wer gerne tanzt, wünscht sich bequeme Schuhe. Wer ein Tanzturnier bestreitet, weiß Maßanfertigung zu schätzen.

**Innung für Orthopädie-technik Münster**



Ossenkampstiege 111  
48163 Münster  
Telefon: 02 51/5 20 08-57  
E-Mail: info@orthopaedietechnik-muenster.de  
Internet: www.orthopaedietechnik-muenster.de

**DAS HANDEWERK**  
DIE WIRTSCHAFTSMACHT VON NEBENAN.

**Ihr Fachbetrieb für:**

- Prothesen
- Orthesen
- Korsettbau
- Einlagen
- Kompressionsstrümpfe
- Bandagen
- Krankenpflegeartikel
- Heil- u. Hilfsmittel



**ORTHOPÄDIE-TECHNIK Mennemann**

Albachtstraße 2/Ecke Königstraße  
48268 Greven · ☎ 0 25 71/66 00  
www.mennemann-orthopaedie.de



**Orthopädie-Technik**

Zertifizierter Meisterbetrieb

**R. Schiffels  
R. Niederberghaus**

**Fachbetrieb für**  
Orthesen · Bandagen · Einlagen  
Kompressionsstrümpfe  
Krankenfahrzeuge  
Inkontinenzversorgung  
Hausbesuche bei Bedarf

Ringstraße 153 · 48165 Münster  
Telefon (0 25 01) 2 53 71

**Öffnungszeiten**

Montag bis Freitag 9.00–13.00 Uhr, 15.00–17.30 Uhr  
außer Mittwochnachmittag



Beim Anfertigen einer Prothese verwendet der Orthopädiemechaniker High-Tech-Materialien wie zum Beispiel Carbonfaser, Kevlar und Gießharze.

## Gesunde Schuhe für die Füße

**Münster.** Nicht erst seit dem Kinohit „Lola rennt“ ist klar: Der Mensch ist ein Laufwesen. Mit 65 hat jeder angeblich fünfeinhalb Erdumrundungen hinter sich – eine stolze Leistung.

Aber wie wirkt dieser beeindruckende Dauerlauf auf unsere Füße? Können Beine, Gelenke und Venen diese Dauerbelastung ohne Schäden überstehen? Experten schätzen, dass bei Erwachsenen nur noch vier von zehn Füßen gesund sind. 23 Prozent der Menschen im Alter zwischen 18 und 79 Jahren leiden an Krampfadern. Der Gesundheitservice der Sanitätshäuser bietet Beratung und Hilfestellung bei der Gesundheitsvorsorge. Die Füße sind dabei besonders wichtig – sie tragen uns ein Leben lang. Dafür werden sie oft schlecht behandelt. Polterinstrumente sind, je nach Mode, zu enge, zu spitze oder zu große Schuhe, zu schmale oder zu hohe Absätze. Hinzu kommen Übergewicht und Bewegungsmangel, aber auch Überbelastung durch Freizeit- und Fitnessaktivitäten.

Studien zeigen: Die Kombination von Überlastung und falschem Schuhwerk kann zu gestörter Durchblutung, verkürzten Muskeln und Sehnen und deformierten Gelenken führen. Haltungsschäden sind oft die Folge.

Die Auswahl des richtigen Schuhwerks ist immer eine Entscheidung pro Fußgesundheit. Die Sanitätshäuser führen ein breites Angebot gesunder Schuhe für jede Lebenslage. Leistungs- oder Freizeitsport, Trekking oder Freeclimbing, Business- oder feinstes Schuhwerk zum Konzert – gesunde Schuhe haben dank modischem Outfit nichts mehr mit „Gesundheitstrettern“ von gestern gemein.



Eine moderne Vorfußprothese in einer Trekkingsandale.

**600 Jahre Kreishandwerkerschaft Münster**  
Medienpartner: Westfälische Nachrichten  
Hauptsponsor: Sparkasse Münsterland Ost

**Micke & Co.**

SANITÄTSHAUS  
ORTHOPÄDIE-TECHNIK

**Ihr Meisterbetrieb für:**

- Einlagen
- Bandagen
- Kinderorthopädie
- Sanitätshausartikel
- Sportversorgungen
- Kompressionstherapie
- Prothesen & Orthesen



Grevener Str. 105  
Am Germania Campus  
48159 Münster  
Tel. 0251/2845457



Galerie  
Borneplatz  
Poststraße 2  
48431 Rheine  
05971 / 40 58 58

Orthopädie-Technik vom Profi!



www.sanitaetshaus-rheine.de