

Freitag, 22. Januar 2010

0,95 €

# Bild der Frau

Nr. 1 bei Frauen | www.bilderfrau.de

## Endlich! Neue Hilfe gegen Stress

► So wirkt die „Mentness-Therapie“ s. 48



## Geld-Wochen bei BILD der FRAU

► Tägliche Gewinn-Chance! ► Hauptpreis: 30 000 Euro

## Schlank-Sensation

# 5 Kilo weg mit Stoffwechsel-Diät

► Kein Hunger ► Kein Jo-Jo-Effekt ► Mit Schlemmer-Rezepten s. 42



Traum-Dessous in zartem Lila s. 10

### Frisuren-Extra

Haare perfekt gestylt s. 16



Pelz-Trend: Schluss mit der Tierquälerei



Große Protest-Aktion s. 32



Nudel-Hits Mit Hack, Shrimps und Hühnchen s. 63

Schma  
Hüfte  
Die beste  
Mode-Trick  
s. 12

klusiv Maria  
urtwängler:  
Meine Ängste



Prinzessin  
Caroline:  
Immer neue

### Vater-Tochter-Interview

Fritz und  
Sophie Wepper:  
Wir sind beide



## Neue Behandlung entlastet gequetschte Bandscheiben

# SARAH METTLER (29): „Gesunder Rücken durch Streck-Therapie!“

Zwei Drittel der 30- bis 60-Jährigen leiden unter Rückenschmerzen – oft wegen der Bandscheiben. Ein neues Streck-Verfahren kann helfen und Operationen vermeiden



Sarah topft auf dem Laufband

Vor fünf Jahren hatte Sarah Mettler zum ersten Mal einen Bandscheibenvorfall. Spritzen, Krankengymnastik und Massagen machten sie halbwegs wieder fit. „Aber ganz beschwerdefrei war ich nie“, sagt die Marketingberaterin aus München. „Ich bin immer vorgebeugt aus dem Bett gekrochen, es hat 10 Minuten gedauert, bis ich gerade stehen konnte.“ Im Internet stieß sie dann auf das „SpineMED“-Verfahren aus den USA, das jetzt auch in Deutschland angeboten wird.

„Dabei wird die Wirbelsäule rhythmisch mit langsam steigender Zugkraft gedehnt. Zwischen den Wirbeln entsteht so wieder mehr Platz und die gequetschte Bandscheibe kann in die ursprüngliche Position zurückgleiten. Der Druck auf die Nerven lässt nach, der Schmerz verschwindet“, erklärt Günther Grasse, Physiotherapeut, Chiro- und Heilpraktiker am Pro Health Institut in München. Weiterer Effekt: Werden gequetschte Bandscheiben entlastet, können sie auch wieder Flüssigkeit und Nährstoffe aufnehmen, sich dadurch regenerieren und Belastungen gut abpuffern.

Eine Behandlung dauert 30 Minuten. Für den optimalen Effekt sind 20 Behandlungen nötig, möglichst täglich, mindestens alle zwei Tage, auch am Wochenende. Alternativ gibt es Kompaktbehandlungen für zehn Tage mit zwei Anwendungen täglich. Kosten: 1500 Euro (private Kassen zahlen einen Teil der Kosten). Wichtig: Nach der Streck-Therapie muss ein gezieltes Krafttraining für die Wirbelsäule folgen, damit die Bandscheibe nicht wieder wegrutscht.

Sarah fand die Methode toll: „Sie sieht vielleicht etwas wild aus, tut aber überhaupt nicht weh! Oft bin ich dabei sogar eingeschlafen.“ Das Wichtigste aber: „Ich bin endlich schmerzfrei, kann mich wieder ganz normal bewegen – hurra!“



Schmerzfrei bücken: für Sandra kein Problem mehr

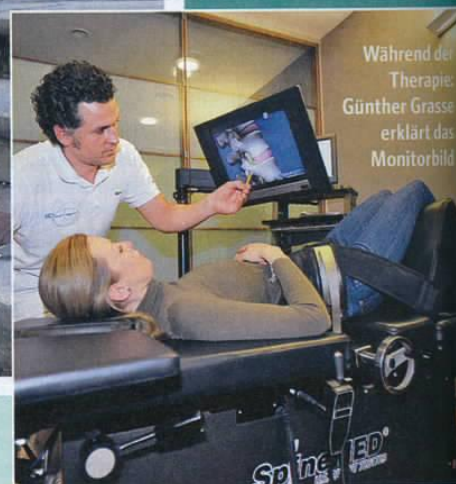
### Auch Orthopäden finden's gut

➤ Auch Orthopäden schwören auf die neue Streck-Methode.



**Dr. Christian Jessel** aus München z.B. hatte vor Kurzem selbst einen Bandscheibenvorfall. „Bereits

nach 15-mal SpineMED war klar: Eine Operation ist nicht mehr nötig“, freut sich der Orthopäde. SpineMED sollte nur dann nicht eingesetzt werden, wenn eine Entzündung an den Wirbeln besteht oder wenn die Wirbelsäule nicht stabil ist.



Während der Therapie: Günther Grasse erklärt das Monitorbild

## So funktioniert die SpineMED-„Streckbank“

➤ Im Liegen werden der Kopf oder das Becken wie in einer Art Schraubstock fixiert. Oberkörper und Kopf liegen auf einer Art „Schlitten“. Der Kopf wird an der Stirn mit einem Band gehalten. Nun zieht das Gerät über den „Schlitten“ die Wirbelsäule sanft (nicht ruckartig!) auseinander. Dabei kann der Zug gezielt auf einzelne Wirbel gelenkt werden, wo die Bandscheiben gequetscht sind.

➤ Integrierte Sensoren messen die Abwehrspannung des Patienten sowie die Zugkraft des Geräts und machen beides auf einem Bildschirm sichtbar. Denn viele Patienten sind anfangs noch verspannt; sie können

dann aber versuchen, gezielt zu entspannen – und das Ergebnis direkt über den Monitor kontrollieren. Entspannung verstärkt den Streck-Effekt.

➤ Das Gerät passt die Zugbelastung ständig neu an, eine Überdosierung ist unmöglich.

➤ Der Zug erfolgt dynamisch: Das Gerät zieht die Wirbelsäule 60 Sekunden auseinander – und nimmt dann für 30 Sekunden ein Drittel der Zugkraft zurück. Das bewirkt eine Art Pump- oder Schwammeffekt und regt den Stoffwechsel in der Bandscheibe optimal an.

INTERNET

[www.spine-med.de](http://www.spine-med.de)