



EXPERTENTIPP  
**UWE MANINGER**  
GF INJOYmed Graz Süd &  
INJOY Nord



## „MOVES“ FÜR DEN GUTEN ZWECK

**F**ettleibigkeit ist eine der folgenschwersten Krankheiten – nicht nur bei Erwachsenen, insbesondere auch bei Kindern. Hier ist es wichtig, Vorbild zu sein. Wir als INJOYmed Graz Süd sind deshalb in Kooperation mit Technogym, Teil einer weltweiten Charity-Aktion, um auf dieses Problem hinzuweisen.

**LET'S MOVE  
FOR A BETTER WORLD**

Von 1. bis 19. März 2016 stehen unsere Türen offen und jeder kann seinen Teil dazu beitragen, Übergewichtigen Kindern zu helfen. Gesammelt werden sogenannte „MOVES“ auf Kraft- sowie Ausdauergeräten. Auch die Kleinen

kommen hierbei nicht zu kurz: Zumba-Kids-Einheiten sowie multifunktionelles Training unter Anleitung bringen Spaß an der Bewegung – und auch Promis wie Mario Haas und andere bekannte Persönlichkeiten motivieren das jüngere Publikum am „Talente fördern Tag“ zu mehr Bewegung. Schauen Sie vorbei – mehr Infos finden Sie auf [WWW.INJOYFITNESS.AT](http://WWW.INJOYFITNESS.AT).



GESUNDHEITLICH  
**BEWEGLICHKEIT  
UND FITNESS IM ALTER**

**GÜNTER NEBEL**  
Inhaber und GF der SANLAS Holding

**W**er rastet, der rostet – mehr als eine Floskel! Schließt man chronische Erkrankungen und gravierende physische und psychische Einschränkungen aus, spricht nichts dagegen, gesund zu altern. Auch wenn mit zunehmendem Alter die Leistungsfähigkeit der Muskulatur sinkt, kann mittels regelmäßigen Trainings ein gutes Kraftniveau bis ins hohe Alter erhalten bleiben. Konstantes Muskeltraining kann Beschwerden am Bewegungsapparat verringern oder sogar ganz beseitigen. Denn auch wenn es zunehmend schwieriger wird, Muskelmasse aufzubauen, ist eine Kraftsteigerung in jedem Alter möglich. Wer auf Gewichte stemmen verzichten mag, kann mit regelmäßigem Ausdauertraining sein Herz-Kreislauf-System stärken und damit seine Leistungsfähigkeit erhalten. Gleichzeitig dient es der Vorbeugung von Arteriosklerose und Bluthochdruck und in weiterer Folge Herzinfarkt und Schlaganfall. Geeignet sind Joggen, Nordic-Walking, ausgedehnte Spaziergänge und Schwimmen. Auch Senioren-Turnen, Rückenschule und Tanz-Aerobic haben, neben dem sozialen Aspekt, einen positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit. — [WWW.SANLAS.AT](http://WWW.SANLAS.AT)

## DR. CHRISTOF PABINGER – WO SIEGER GESUND WERDEN

Haben Sie sich schon einmal darüber Gedanken gemacht, wie wichtig die Gesundheit Ihrer Füße ist? Dass sie täglich beansprucht werden und viel leisten müssen? Dr. Christof Pabinger ist Spezialist für Fuß- und Kniechirurgie und hat täglich mit Menschen zu tun, die über schmerzende Füße klagen. Welches das häufigste Problem dafür ist und wie wichtig es ihm ist, sein Wissen weiter zu geben, erzählt er im Interview.



Dr. Pabinger

*Dr. Pabinger, Ihr großes Wissen in der Fuß- und Kniechirurgie haben Sie auch der Sportbranche zu verdanken. Wie das?*

Dr. Pabinger: „Vor vielen Jahren arbeitete ich als Teamarzt für den ÖFB. Außerdem habe ich die sportorthopädischen Eingangsexaminationen am Olympiastützpunkt gemacht, daraus hat sich dann eine über 10-jährige Tätigkeit als Vereinsarzt diverser Nationalmannschaften ergeben. Ich war auch laufend im Ausland auf Fort- und Weiterbildungen. Seit 2004 bin ich hier in Graz. All diese Erfahrungen waren sehr lehrreich und haben mir Zugang zu den weltweit führenden Behandlungsmethoden gegeben. Seit damals behandle ich Sportverletzungen genauso wie Abnützungen und Schmerzen.“

*Was genau wird im OPZ Graz angeboten?* „Ich habe eine fachärztliche Wahlarztpraxis mit Spezialisierung auf Fuß-, Knie- und Handchirurgie und ein Ambulatorium, wo hauptsächlich aktive Therapien, wie Physiotherapie, Trainingsberatung oder Massagen, durchgeführt werden. Die Hälfte der Kosten werden auch von der Kasse übernommen.“

*Bei welchen Beschwerden ist eine fachärztliche Untersuchung sinnvoll?*

„Wer beim Gehen oder beim Sport Schmerzen hat, sollte sich untersuchen lassen. Schmerzen in den Kniegelenken beim Bergabgehen müssen nicht sein. In vielen Fällen können wir auf Einlagen und Physiotherapie zurückgreifen. Wichtig ist ein exaktes Heimübungsprogramm. Bei Knorpelabnutzung können wir mit Wachstumsfaktoren und entzündungshemmenden Faktoren aus dem eigenen Blut ausgezeichnete Erfolge erzielen.“

*Wie funktioniert diese revolutionäre Therapie mit körpereigenen Botenstoffen?*

„Ich nehme ein paar Milliliter Blut aus der Armvene ab, zentrifugiere die Blutplättchen und ihre Botenstoffe heraus und spritze diesen ‚heilsamen Cocktail‘ ohne Zusatzstoffe ins abgenützte Gelenk. Wir machen damit schon seit vielen Jahren ausgezeichnete Erfahrungen!“

VORTRÄGE VON DR. CHRISTOF PABINGER:

16. 3. 2016 Aktuelle Diagnostik und Therapie bei Plattfuß und Knicksenkfuß  
27. 4. 2016 Aktuelle Diagnostik und Therapie bei Mausarm, Tennisarm, CTS und Sehnenüberlastungen des Armes

19.30 Uhr, OPZ Graz

Die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten!

**OPZ GRAZ**  
Plüddemanngasse 45,  
8010 Graz  
Tel.: 0316/90 82 04-0  
info@opz.at  
www.opz.at/Veranstaltungen

