



Idealerweise sollte die Behandlung je nach Schweregrad des Problems 6 - 18 Wochen dauern, woran sich ein fortlaufendes Programm anschließen sollte.

Der allgemeine Funktionszustand eines gesunden Rückens umfasst die folgenden messbaren Merkmale, die in das Behandlungsprogramm integriert sind:

1. Ausreichende Beweglichkeit
  2. Ausreichende und ausgewogene Kraft
  3. Optimale muskuläre Ausdauer
- Diese Werte werden evaluiert und anschließend fließen sie in das Trainingsprogramm mit ein. So kann strukturiert die Funktion der Wirbelsäule wiederhergestellt werden.

### Das Schulterkonzept



5 Schulterbeschwerden sind häufig langwierig, schwer zu behandeln und schränken den Alltag massiv ein.

Dazu zählen unter anderem Krankheitsbilder wie:

- Frozen Shoulder (adhäsive Capsulitis)
- Schulterarthrose
- Labrumläsionen
- Schulterinstabilität
- Impingement-Syndrom

Aufgrund der anatomischen Komplexität und Relevanz für den Alltag braucht es zu allererst die korrekte Diagnose vom Fachorthopäden. Mit der entsprechenden Heilmittelverordnung kommt der Patient zu uns ins exaktaktiv, wo ein umfassender physiotherapeutischer Befundungsprozess startet und mit dem David Schulterkonzept weitergeführt wird. Das David Schulterkonzept revolutioniert die Behandlung von Schulterschmerzen durch biomechanisch optimierte Trainingsgeräte und ein visuelles Biofeedback-System zur Messung und Überprüfung der Trainingsergebnisse. Die meisten Schul-



ter-Trainingsgeräte dienen in erster Linie der Stärkung großer Muskelgruppen des Oberkörpers und erreichen deshalb oftmals nicht die Muskulatur, die für die Ursachen der Schulterschmerzen verantwortlich sind. Im Allgemeinen werden die Probleme durch die Schwäche der kleinen stabilisierenden Muskeln des Schultergelenks, der sogenannten Rotatorenmanschette, verursacht. Mit dem DAVID Schulterkonzept wird genau diese Muskelgruppe sehr gut erreicht.

**Wir freuen uns auf Sie!  
Ihr exaktaktiv Team**

Sie können alle Ausgaben unserer Priename News auch unter [www.priename.de](http://www.priename.de) downloaden.



Oder besuchen Sie uns auf [www.priename.de](http://www.priename.de)  
Herausgeber: Priename GmbH

### Grüner Tee

- ist eines der stärksten Antioxidantien (neutralisiert freie Radikale),
- wirkt stark entgiftend,
- senkt den Cholesterinspiegel im Blut,
- beschleunigt die Fettverbrennung, wodurch man leichter abnimmt,
- wirkt leistungs- und ausdauersteigernd,
- verbessert die Insulinsensitivität und senkt damit das Risiko des Diabetes Typ 2, indem es den Blutzuckeranstieg reduziert und verlangsamt,
- senkt den Blutdruck und ist damit vorbeugend für Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- verdauungsfördernd,
- wirkt entzündlich,
- wirkt antiviral, antibakteriell, antimykotisch,
- hemmt die Angiogenese bei Tumoren (hilft die Nährstoffversorgung von Tumoren zu unterbinden),
- ist immunstimulierend,
- mindert Karies,
- schützt vor Osteoporose
- ist basisch und entsäuernd

**Grüntee-Extrakt erhalten Sie bei uns im Haus. Fragen Sie an unserer Rezeption.**

EINE KAPSEL. MIT ALLEM. NUR FÜR SIE.

**SO GENT'S:**  
Sie ermitteln auf [www.mymineralmix.de](http://www.mymineralmix.de) mit Hilfe unseres diagnoseorientierten Fragenkatalogs zielgenau Ihren Bedarf an Vitalstoffen.  
Wir stellen in Zusammenarbeit mit einer QM-qualifizierten, deutschen Apotheke sicher, dass alle Rohstoffe biologisch angebaut und toxisch geprüft sind.

**mymineralmix**  
meine individuelle Vitalstoffmischung

### Ein persönliches Wort!



#### Liebe Patient\*innen,

Die sog. „Lifestyle Medizin“ oder auch „Lifestyle Medicine“ ist ein interdisziplinäres Feld aus präventiver Medizin, dem wir uns seit vielen Jahren widmen. Prof. Schütz definiert wichtige Zusammenhänge basierend auf neuesten wissenschaftlichen Studien und erläutert den Weg zu einem gesünderen Alltag. Ein weiterer Schwerpunkt unserer aktuellen Ausgabe ist das Phänomen „Long COVID“. In unserer täglichen Praxis begegnen uns immer mehr Patient\*innen, die eine SARS-CoV-2 Infektion mit leichten Symptomen, aber auch mit schwereren Verläufen durchlebt haben und einige Wochen nach ihrer Erkrankung über vielfältige Symptome klagen. Konzentrationsstörungen, Atemnot, extreme Müdigkeit und erhöhter Blutdruck sind nur einige Anzeichen, die diese Patient\*innen beschreiben und die dafür sprechen, dass sie sich mit der Diagnose „Long COVID“ oder „chronisches COVID Syndrom (CCS)“ auseinandersetzen müssen. Sie erfahren, welche ganzheitsmedizinischen Therapieansätze unsere Fachärztinnen und Fachärzte diesem neuartigen Phänomen entgegenzusetzen haben. Selbstverständlich geht es dabei nicht nur um die physischen Anzeichen, die durchlaufene Infektionen hinterlassen, sondern auch um diverse psychische Probleme, mit denen Erkrankte aber auch vermehrt die gesund Gebliebenen kämpfen. Vor allem bei Jugendlichen und Kindern haben fehlende soziale Kontakte in den langen Lockdown-Phasen ihre Spuren hinterlassen. Unser Diplompsychologe Stefan Heuel gibt wertvolle Anregungen für den Weg zurück ins Leben, damit Sie und Ihre Familie den Sommer nach all den Entbehrungen in vollen Zügen genießen können. Bleiben Sie gesund!

**Ihr Prof. Prof. h.c. (Shanghai)  
Dr. med Harald Gumbiller**

### Die drei Säulen für einen „Right Lifestyle“

von Prof. Dr. med. Albert Schütz

Es gibt viele Studien und Metaanalysen über den sogenannten Right Lifestyle, der eine signifikante Lebensverlängerung der Gesundheit zum Ziel hat. Als Resümee aus allen wissenschaftlichen Arbeiten basiert aus meiner Sicht der richtige Lebensstil auf drei entscheidenden Säulen.



Vorneweg ist die moderate körperliche Aktivität pro Woche zu nennen, die höchstindividuell abgestimmt werden sollte. Aus wissenschaftlicher Sicht sind 3 bis 4 Sporteinheiten zu jeweils 45 Minuten wöchentlich zu empfehlen. Diese Aktivitäten reichen vom schnellen Spazierengehen bis hin zum Berglauf. Mannschaftssportarten bieten den Vorteil einer psychosozialen Komponente an. So wurde zum Beispiel auf der Jahrestagung der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) vor 2 Jahren in München der Tennissport als die mit Abstand gesündeste Sportart mit einer gesunden Lebensverlängerung von über 9 Jahren vorgestellt. Mit Blick auf das Genom des Urmenschen wurden dabei der kurze, schnelle Sprint, die Koordination und eben das soziale Verhalten nach dem Training als ideale Kombination herausgestellt.

Verbindet man nun die moderate körperliche Aktivität mit einer gesunden Ernährungsweise, kommt man dem Ziel eines gesunden und lebensverlängernden Right Life-

style entschieden näher. Aus allen Ernährungsstudien kann man zwei entscheidende Einflussgrößen hervorheben, in dem Wissen, dass keine Diät aus wissenschaftlicher Sicht unumstritten ist. Zweifellos ist wohl eine kohlenhydratarme Ernährung die beste Annäherung an ein gesundes Leben. Ob man die Ernährungsmethode mehr in Richtung mediterrane Kost oder Paleo-Ernährung (Nahrungsaufnahme ähnlich des Urmenschen) wählt, sollte man individuell abstimmen.

Noch wichtiger in diesem Zusammenhang ist das Intervallfasten. Diese Nahrungskarenz im 24-Stunden-Rhythmus kann als 16/8, 18/6 oder für die ganz Sportlichen als 20/4 Regel praktiziert werden. Diese Methode liefert wissenschaftlich hervorragende Ergebnisse und wurde ursprünglich in der Tumorforschung entwickelt. Ein ganz entscheidender Mechanismus wird dabei über die Autophagie (altgriechisch), d. h. die Selbstreinigung der Körpers in der Nacht angeworfen. Lässt man nämlich die abendliche Nahrungsaufnahme weg, werden über das vegetative Nervensystem des Parasympathikus sogenannte Fresszellen (Phagozyten) aktiviert, um die Abbauprodukte des Zellstoffwechsels abzuräumen und über die Nieren ausscheiden zu lassen.

Neben vielen anderen Untersuchungsmethoden bei meinem kardiovaskulären Check up findet das vegetative Nervensystem besondere Berücksichtigung. Man kann nämlich heutzutage die Aktivität des vegetativen Nervensystems, also des nicht willentlich beeinflussbaren autonomen Nervensystems, über die

