

靈  
氣  
Reiki

## Gesundheit - Tipps für Körper, Geist und Seele

### Orthopädischer Rücken-Stützgurt „Mematec“, - die Lösung bei Rückenbeschwerden



Rückenbeschwerden sind mittlerweile Volkskrankheit Nr. 1 der Deutschen. Jeder zweite hatte es schon einmal "im Kreuz" und weiß, wie schmerzhaft Rückenschmerzen sein können. Die Tüftler der schwäbischen Ideenschmiede Mematec aus Freiberg am Neckar, haben zur Linderung der Schmerzen sowie zur Vorbeugung und Unterstützung einen neuartigen orthopädischen Rückenstützgurt entwickelt, der zusätzlich beheizt werden kann. Mematec-Chef Markus Mezger wurde selbst einmal bei einer Radtour von stechenden Rückenschmerzen überrascht und war fast bewegungsunfähig. Dieses einschneidende Erlebnis war die Initialzündung für die neueste Entwicklung des Ingenieurs, der zuvor schon intelligente Schuhheizungen, beheizbare Handschuhe sowie eine ausgeklügelte Stirnlampe konzipiert hat. Für die Entwicklung des orthopädischen Rückenstützgurts hat der technikbegeisterte Tüftler mit Physiotherapeuten zusammen gearbeitet. Der orthopädische Rückenstützgurt von Mematec ist wahlweise mit oder ohne Heizelement erhältlich. Der Gurt selbst besteht aus

extrem stabilem Polyestermaterial (80%) und elastischem Elasthan (20%). Der in vier Größen lieferbare Stützgurt wird mit einem großflächigen Klettverschluss stufenlos an der Front fixiert. Die Rückenkompression lässt sich individuell über zwei seitliche Stretchgurte sehr fein einstellen. Zusätzliche Stabilität vermitteln zwei im Rückenteil integrierte Stützstreben. Da Wärme für zusätzliche Durchblutung sorgt, die Muskulatur entspannt und schmerzlindernd wirkt, setzt Mematec bei seinem innovativen orthopädischen Rückenstützgurt als zusätzliche Option auf ein Akku-Heizelement. Dieses lässt sich ganz einfach in die eingearbeiteten Einlegetaschen integrieren. Die über drei Heizstufen von 38 °C über 42 °C bis zu 46 °C regelbare Wärmeabgabe wird als sehr wohltuend empfunden und kann ganz nach den persönlichen Vorlieben variiert werden. Der orthopädische Stützgurt ist in vier Größen lieferbar. 59 Euro kostet der orthopädische Rückenstützgurt. Das Set, also Gurt inklusive Heizelement, Akku und Schnellladegerät erhält man für 169 Euro. Mehr Infos und Bestellungen unter [www.mematec.com](http://www.mematec.com).



### Gymnastik bei der DJK Püttlingen

**Püttlingen.** Die DJK Püttlingen ist zwar in erster Linie ein Fußballverein, bietet aber neben der Kinder-Jazz-Dance-Gruppe und der Erwachsenen-Jazz-Dance-Gruppe auch noch ein Gymnastik-Training an. Jeden Mittwoch von 19 bis 20 Uhr begrüßt Trainer Alois Lehberger in der Turnhalle der Pater-Eberschweiler Grundschule die Gymnastik-Gruppe. Mit verschiedenen Gangvariationen wird der Körper zunächst auf Temperatur gebracht und auf die nachfolgenden sportlichen Anforderungen vorbereitet. Im Hauptteil werden die motorischen Fähigkeiten, Ausdauer, Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit trainiert. Dabei kommen

auch Handgeräte zum Einsatz. Weiterer Bestandteil Übungsstunde ist ein Hula-Kreislauf-Training und Training zur Sturzprophylaxe. Um eine Verbesserung der Elastizität der Muskeln, Sehnen und Bändern zu erreichen gehört ein ausgiebiges Dehnprogramm ebenfalls zum Training dazu. Hierdurch wird auch die Bewegungsfreiheit gefördert. Abgeschlossen wird die Trainingstunde dann noch mit einer Entspannungsphase. Wer Lust hat, sich das Training vor Ort anzuschauen, kann mittwochs, kurz vor 19 Uhr in der Sporthalle kommen und bei Alois Lehberger zu einem Schnuppertraining anmelden.

