



**GAMMASWING®**  
*Swing for the spine*

TK-Handels-GmbH  
 Hauptstraße 141  
 A-6651 Häselgehr  
 Tel. +43 (0) 5634 - 6185  
 Fax +43 (0) 5634 - 6186

info@gammaswing.com  
[www.gammaswing.com](http://www.gammaswing.com)

# Die ganze **Woche** gesünder

Nr. 41/10

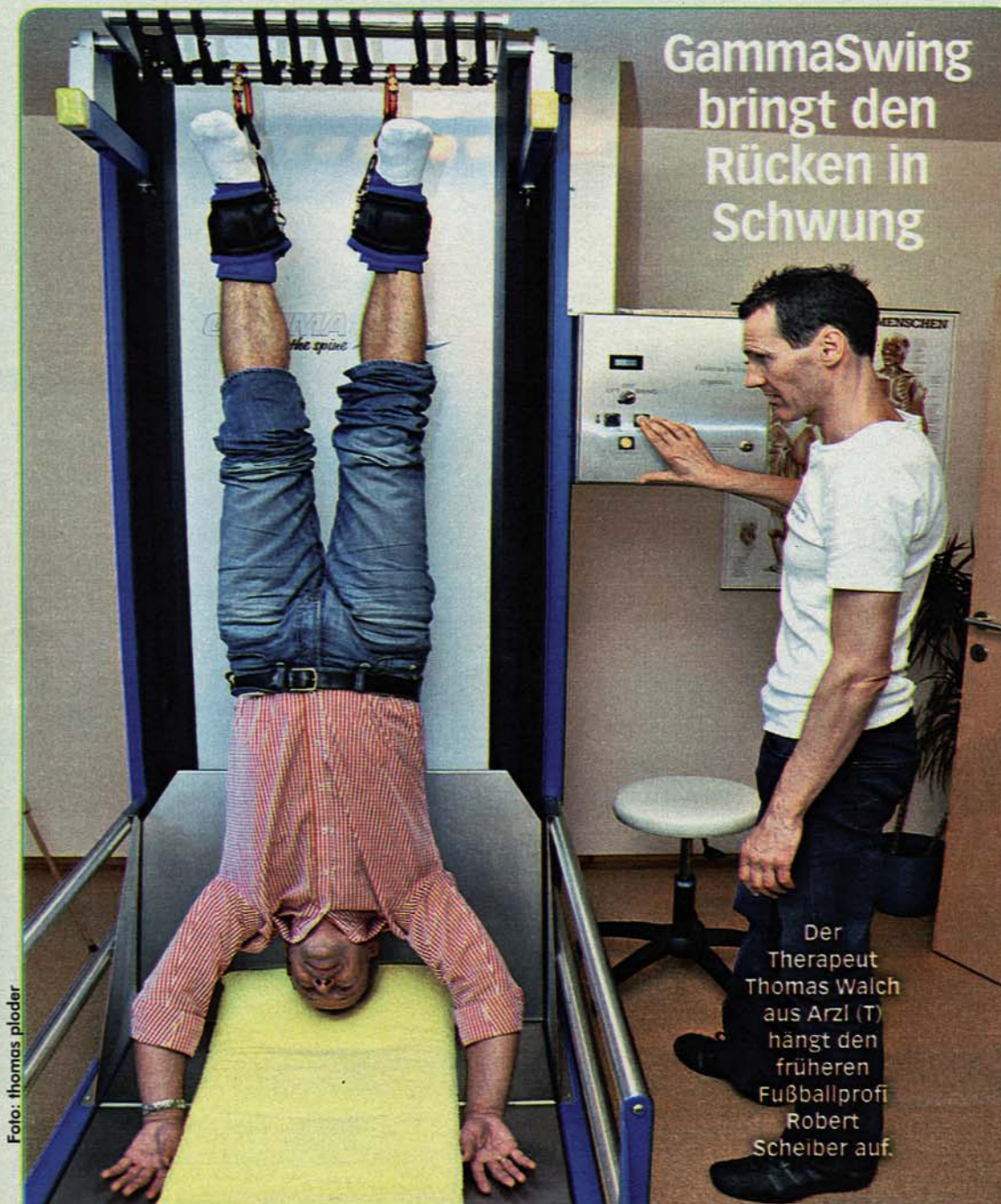


Foto: thomas ploder

GammaSwing  
 bringt den  
 Rücken in  
 Schwung

Der  
 Therapeut  
 Thomas Walch  
 aus Arzl (T)  
 hängt den  
 früheren  
 Fußballprofi  
 Robert  
 Scheiber auf.

## Ab auf die Streckbank – dem Kreuz zuliebe

Irgendwann leidet jeder einmal an Rückenschmerzen. Verspannte Muskeln, eingeklemmte Nerven, Abnutzungserscheinungen und Bandscheiben-Probleme zählen zu den häufigsten Ursachen. Eine neue physikalische Therapie mit dem Namen GammaSwing verspricht Leidgeprüften Abhilfe.

**Bitte blättern Sie um!**

### Aus dem Inhalt

	Seite
Aromatherapie	65
Händewaschen – wirksamer Schutz vor Ansteckungen	66
Oft sind Kortisonpräparate nötig	68
Therapien bei Rückenschmerzen	68
Äpfel sollten gewaschen werden	68
Die benigne Prostata-Hyperplasie	69
Pneumokokken-Impfung	69
Virus soll Auslöser für Fettsucht sein	69
Kosmetischer Eingriff der Bruststraffung	70
Helicobacter-Infektionen	70
Ihr BIO-Wetter	70
Zeitlicher Abstand von Mammographien	71
Nicht Lebensmittel sind das Problem, sondern das Immunsystem	71

Nur an den Fußgelenken befestigt, hängt Robert Scheiber, der frühere Fußballprofi von Wacker Innsbruck, kopfüber in der Luft. Der Vergleich mit einem mittelalterlichen Foltergerät drängt sich auf, doch Scheiber strahlt übers ganze Gesicht. „Es ist unglaublich, wie gut das meinem Kreuz tut.“

Davon weiß auch Max Friesacher (Name von der Redaktion geändert) zu berichten. Der 45jährige bekam im Schiurlaub starke Kreuzschmerzen. „Ich konnte kaum noch gehen und hatte unerträgliche

reichten, und der 45jährige war wieder schmerzfrei. „Und das ohne Medikamente.“ In einem neuen MRT konnte mittlerweile nachgewiesen werden, dass sich die Bandscheibenvorfälle deutlich rückgebildet hatten.

Geholfen hat dem Tiroler das GammaSwing-Verfahren, das der Orthopäde Primar Dr. Ferdinand Gundolf zusammen mit der Maschinenbaufirma Grisseemann entwickelt hat. „Dabei handelt es sich um eine Weiterentwicklung der altbewährten Streckbehandlung, die nun mit sanften Schwing-Bewegungen kom-

Zum Schluss kann der Patient noch in die freie Hängelage gelangen. „Ist es für den Patienten das erste Mal, wird er nur für eine Minute in diese Position gebracht. Beim nächsten Mal darf er meist bereits für fünf Minuten kopfüber schwingen“, sagt Prim. Gundolf.

Durch die elastische Aufhängung kommt es zu einer behutsamen Dehnung der Muskeln und Bänder, zu einer schonenden Trennung der Gelenkflächen der kleinen Wirbelgelenke sowie zu einer Druckverminderung im Bandscheiben-Bereich.

### Die drei Positionen beim GammaSwing-Verfahren

- 1. Beckenabhebung:** Nachdem die Beine am Gerät befestigt sind, wird der Patient soweit in die Höhe gezogen, bis das Becken in der Luft ist. Mit 60 bis 75 Schwingungen pro Minute beginnt die Einschwingphase. Nach fünf Minuten geht es weiter in die zweite Position.
- 2. Rumpfabhebung:** Dabei wird der Patient so weit nach oben gezogen, bis der Rumpf abhebt und nur noch die Schultern Bodenkontakt haben. Dann beginnen die Schwingungen erneut für weitere fünf Minuten.
- 3. freie Hängelage:** Wer sich gut fühlt, darf zum Abschluss in die



Der physikalische Mediziner Doz. Dr. Erich Mur setzt auf GammaSwing.

Schmerzen.“ Mithilfe einer Magnetresonanztomografie (MRT) wurde die Ursache seines Leidens gefunden – zwei Bandscheibenvorfälle in der Lendenwirbelsäule.

Sechs Monate lang versuchte Friesacher, seine Beschwerden mit Schmerzmitteln, Fangopackungen, Akupunktur sowie einer Physiotherapie in den Griff zu bekommen. Der Erfolg blieb aus. „Ich dachte schon, ich müsste mich unters Messer legen. Doch dann erfuhr ich von einer neuen physikalischen Therapie in Kufstein (T).“ Sechs Behandlungen

biniert wird.“

Bei der dynamischen Streckbehandlung wird der Patient mit gepolsterten Gamaschen an den Beinen am Gerät befestigt und langsam in die Höhe gezogen. „Zuerst, bis das Becken in der Luft ist, dann beginnt für fünf Minuten die Einschwingphase“, beschreibt der Erfinder. Anschließend wird der Patient weiter in die Höhe gezogen, bis der Rumpf abhebt und nur noch die Schultern Kontakt mit dem Boden haben. Die meisten kommen bis in diese Position, in der sanft geschwungen wird.

„Das lindert die Schmerzen, entspannt die Muskeln und führt zur besseren Beweglichkeit“, so der Arzt.

Hauptsächlich wird der GammaSwing bei Beschwerden eingesetzt, die durch Abnützungserscheinungen der Wirbelsäule, insbesondere im Bereich der Lendenwirbelsäule, entstehen. Nicht anzuwenden ist die Methode bei Menschen mit Verschraubungen an der Wirbelsäule, Tumorkranken, Schwangeren sowie bei ausgeprägter Osteoporose, schweren Bandverletzungen der Hüften oder Knie und offenen Stellen an

den Unterschenkeln. Auch das Herz-Kreislauf-System sollte gesund sein. Doch all dies klärt der Arzt in einer Voruntersuchung.

### Die Idee lieferte das Trampolin

Die Idee für das Therapiegerät kam Primar Gundolf vor einigen Jahren durch sein Trampolin. „Ich überlegte mir, dass durch einen umgekehrten Trampolin-Effekt der belastende Druck auf die Wirbel-

Bestätigen kann das auch Doz. Dr. Erich Mur von der Medizinischen Universität Innsbruck. Als physikalischer Mediziner hat er dem GammaSwing nach wissenschaftlichen Kriterien „auf den Zahn gefühlt“. „Bei Patienten mit Wirbelgleiten in der Lendenwirbelsäule kam es nach sechs Behandlungen im Zeitraum von drei Wochen zu einer ausgeprägten Besserung

Kopfüber-Position. In dieser Phase wird die Wirbelsäule am meisten entlastet.

Die GammaSwing-Therapie (etwa € 35,- pro Sitzung) wird derzeit in sieben Bundesländern angeboten. Informationen über die Standorte bekommen Sie unter der Nummer 05634/6185 oder auf [www.gammaswing.at](http://www.gammaswing.at)



Fotos: gammaswing

säule genommen würde, ihre Schmerzen. Darüber hinaus besserten sich die Morgensteifigkeit sowie die schmerzbedingten Schlafstörungen.“

Mittlerweile konnten schon viele Kreuzschmerz-Geplagte von der Therapie profitieren. Bei acht von zehn Patienten stellt sich nach fünf bis sechs Behandlungen ein Erfolg ein.

Seither kommt der GammaSwing auch an der Uniklinik täglich zum Einsatz.

s. farmer

PRIM. FERDINAND **GUNDOLF**



## AROMATHERAPIE

Düfte für Körper und Seele

Ätherische Öle tun Körper und Seele gut. Seit Jahrhunderten werden sie zum Heilen und zur Körperpflege verwendet. Auch heute finden die Öle in der Aromatherapie Anwendung – sie sollten aber zu hundert Prozent naturrein sein.



Aus 100 Kilo Wurzeln der Pflanze **BALDRIAN** wird etwa ein Liter bitter-süßes Aromaöl gewonnen.

- **Eigenschaften:** hilft bei Schlafstörungen und Stress, wirkt beruhigend und entspannend.
- **Wirkung auf die Seele:** lindert Nervosität und Angstzustände.

● **Anwendungsmöglichkeit:** 1. Zur inneren Anwendung gegen Nervosität können täglich drei Mal bis zu acht Tropfen in einem Glas lauwarmem Wasser aufgelöst und getrunken werden. 2. Für ein Massageöl gegen Magenkrämpfe mischen Sie 10 Tropfen Baldrian, 20 Tropfen Lavendel und 15 Tropfen Rosenholz auf 100 ml Jojobaöl. Im Uhrzeigersinn massieren. 3. Als Badezusatz wirkt es entstressend und schlaffördernd. Dazu 3 Esslöffel Schlagobers und 10 Tropfen Baldrianöl zusammenmischen und ins Badewasser gießen.

Das Aromaöl des **BASILIKUMS** riecht intensiv-würzig und kräftig-frisch. Im Durchschnitt ergeben 500 bis 1.000 Kilo blühende Pflanzen ein Liter Öl.

- **Eigenschaften:** stärkt Nerven, Gehirn und Gemüt und hilft bei Erkältungen.
- **Wirkung auf die Seele:** hilft bei Traurigkeit und depressiver Verstimmung.

● **Anwendungsmöglichkeit:** 1. Zur Steigerung der Konzentration geben Sie 4 Tr. Basilikum, 2 Tr. Rosmarin und 3 Tr. Zitrone oder Lemongras in die Duftlampe. 2. Zur Inhalation bei einer Erkältung 5 Tr. Basilikum auf einen Topf heißes Wasser geben. 3. Gegen Menstruationsbeschwerden hilft eine sanfte Bauch- und Rückenmassage im Lendenwirbelbereich mit folgender Aromakombination. 4 Tr. Basilikum, 4 Tr. Lavendel und 6 Tr. Geranie auf 50 ml Johanniskrautöl.

Fotos: walddhaus, fotofila

