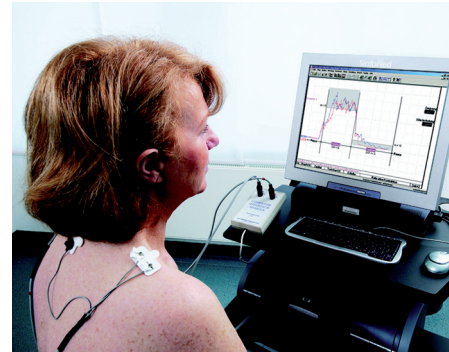
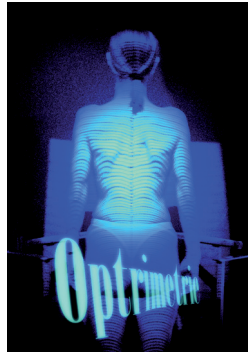


# Gesund in die 2. Lebenshälfte: Vom Gesundheitsscheck bis zum Sport



Text: Christiane Gawlyta



Das Schicksal eines Menschen hängt sehr davon ab, welche Einstellung er zum Leben und zum Altern hat. Studien beweisen, dass diejenigen, die das Alter als erfüllte Lebensphase ansehen und über ältere Menschen positiv denken, länger leben als all jene, die nichts Gutes erwarten. Das bedeutet eine Abkehr vom bisherigen Gesundheitskonzept. So dient die Erforschung von Krankheiten dem neuen Ziel: Auf welche Weise kann Gesundheit stabilisiert und verlängert werden? In Münster steht Dr. Ulrich Frohberger seit 1990 mit seiner Praxis für Orthopädie und Sportmedizin für Prävention: „Bewegungsmangel ist der Hauptrisikofaktor für viele Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, spielt aber auch bei Alzheimer, Depressionen oder Krebserkrankungen eine Rolle. Körperliche Leistungsfähigkeit ist hier der wichtigste Gradmesser für Lebensqualität und Wohlbefinden in der 2. Lebenshälfte,“ so der erfahrene Mediziner. Bevor man jedoch mit Sport dem Bewegungsmangel zu Leibe rückt, sollte eine orthopädische Ganzkörper-Untersuchung auf dem Terminplan stehen. Diese beginnt in der Praxis Dr. Frohberger mit der ausführlichen Befragung zur allgemeinen, orthopädisch-gesundheitlichen und sportlichen Vorgeschichte. Weiter geht es mit der manuell-diagnostischen Untersuchung sowie evtl. ergänzender digitaler Röntgen-Diagnostik und Ultraschall-Diagnostik. Bei Bedarf können zudem funktionelle Untersuchungen, wie die 3-D-Wirbelsäulenvermessung

und Ganganalyse, uvm. durchgeführt werden.

## Individuelle Therapie- und Trainingspläne vom Experten

Medizinische Analyse und Beratung bei bestehenden Erkrankungen oder Risikofaktoren haben im Konzept von Dr. Ulrich Frohberger einen zentralen Stellenwert: „Hieraus leite ich neben dem ausführlichen persönlichen Gespräch auf Wunsch eine schriftliche Therapie- und Trainingsempfehlung für die betriebene oder angestrebte Sportart ab.“

Die Therapie beginnt in der eigenen modernen Abteilung für Physiotherapie. Außerdem besteht eine Kooperation mit Experten der Medizin, Physiotherapie, Ernährungsberatung, Psychologie und besonders qualifizierten Trainern. Den Satz: Vorbeugen ist besser als Heilen kennen viele. Sportmediziner Dr. Ulrich Frohberger verbindet neueste wissenschaftliche Erkenntnisse für jeden seiner Patienten optimal mit dessen gesundheitlichen Voraussetzungen: „Im Gegensatz zur kurativen und palliativen Medizin führt Präventivmedizin vor allem zu mehr Lebensqualität im Alter.“ Für den Gesundheits-Check gibt es übrigens keine Altersbeschränkung - die über 50-Jährigen sollten diese Möglichkeit auf jeden Fall nutzen. Für seine Gesundheit in der 2. Lebenshälfte kann jeder selbst etwas tun - für die optimale sportmedizinische und orthopädische Begleitung steht die Praxis Dr. Frohberger in Münster.

### INFOS UND KONTAKT

#### Funktionelle Untersuchungen in der Praxis für Orthopädie u. Sportmedizin Dr. Frohberger:

- Optrimetric- 3 - D -Wirbelsäulenvermessung zur Prüfung der Aufrichtbarkeit von Skoliosen und Blockierungen
- SonoSens – 3 – D -Bewegungsanalyse der Wirbelsäule beim Gehen auf der Straße, am Schreibtisch u.a.
- Oberflächen-EMG nach dem Verfahren "Norodyn 2000" zur Verlaufskontrolle von Muskelverspannungen, -Schwächen und -Dysbalancen
- Messung der Ganzkörperkoordination durch den neuen „Balance-X-Sensor“
- Computergesteuerte Fußdruckanalyse „Paromed“ zur Optimierung von Schuheinlagen
- manuelle ärztliche Ganzkörper-Untersuchung
- "Golfer Check" u.a.

#### Praxis Dr. med. Ulrich Frohberger

Lingener Straße 12  
D-48155 Münster  
Tel.: 0251 / 60323  
Fax: 0251 / 60348  
info@frohberger.de

>>> [www.frohberger.de](http://www.frohberger.de)