

JUNGE FAMILIEN

Foto: Syda Productions - Fotolia.com



Fehlstellungen der Füße können schon bei Kindern auftreten. Hier helfen Einlagen und Fußgymnastik. Fotos: pr

Einlagen und Behandlungen gegen Schmerz

Mediziner Volker Bracht informiert über effektive Hilfe bei ernsten Beschwerden

Als Spezialist für Chirotherapie, Haltungs- und Bewegungsdiagnostik sowie Kinder-Osteopathie empfiehlt Volker Bracht im Interview, Probleme rechtzeitig zu behandeln.



Volker Bracht, Arzt für Osteopathische Medizin.

Herr Bracht, wodurch kommt es nach Schwangerschaften beziehungsweise nach Geburten bei einigen Frauen zu Plattfüßen oder anderen Fußbeschwerden? Lässt sich etwas dagegen unternehmen?

Bracht: Bei Frauen spielt nicht nur eine Rolle, dass sie Schuhe mit modischen Attributen wie hohen Absätzen tragen, sondern dass ihre Füße auch noch aus anderen Gründen leichter als die männlichen Füße die Form verlieren. Das Bindegewebe der Frauen ist schwächer, und den Füßen machen auch starke hormonelle Veränderungen zu schaffen, wie sie im Zuge einer Schwangerschaft oder der Wechseljahre auftreten.

Wasser in den Beinen und Verschiebungen des Iliosakralgelenkes sind weitere ungetragene Begleiter mancher Schwangeren. Mit sanften osteopathischen Behandlungstechniken in Seitenlage kann man derartige tiefsitzende Rückenschmerzen auch im Spätstadium einer Schwangerschaft behandeln, wenn Bauchlage nicht mehr möglich ist, für chirotherapeutische Eingriffe. Mit den bei uns angewandten Sensomotorischen Spezial-Schuhleinlagen werden Wassereinlagerungen der Beine aus verschiedenen Ursachen behandelt, so auch in der Schwangerschaft.

Bereits bei Kindern kann es zu Fehlstellungen der Füße kommen. Wodurch entstehen diese und worauf sollten Eltern achten?

Bracht: Eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von Fußfehlstellungen spielt die Vererbung: Der deformierte Fuß wird einem in vielen Familien quasi in die Wiege gelegt. Der kindliche Plattfuß bildet sich im Zug des Wachstums vom 8. bis zum 14. Lebensjahr meistens von selbst zurück. Wenn nicht, wird die Rückbildung am besten noch in der Pubertät und Jugend durch Fußgymnastik, eine Physiotherapie und sensomotorische Einlagen in Gang gesetzt. So ein Maßnahmenbündel wirkt sich aber oft auch noch beim

erwachsenen Plattfuß günstig aus, wo schon Folgebeschwerden wie der Hallux valgus oder der Hammerzeh aufgetreten sind.

Wodurch kann es bei Neugeborenen zu Schädelverformungen kommen? Gibt es Vorbeugungen, die werdende Eltern treffen können?

Bracht: Manchmal schauen Säuglinge scheinbar am liebsten in eine bestimmte Richtung, was zu einer „Lieblingsseite“ führt, wenn die Kinder auf dem Rücken liegen. Dadurch kann sich der noch aus Knorpel bestehende Schädel verformen. Wenn sich der Schädel ab dem zehnten Lebensmonat langsam in Knochen umwandelt, können Schädelverformungen quasi „fixiert“ werden. Bei bestimmten segmentalen Dysfunktionen der Halswirbelsäule kann diese Asymmetrie innerhalb weniger Wochen behoben werden. In anderen Fällen hilft eine sogenannte Helmtherapie. Wichtig ist in jedem Fall eine frühzeitige Vorstellung des Säuglings beim Spezialisten. pr/swy

Bunter Familienspaß in Karlsruhe

Broschüre informiert über zahlreiche Veranstaltungen

Viele Parks, Spielplätze, ein kompakter Stadtkern mit kurzen Wegen und ein abwechslungsreiches Freizeit- und Kulturprogramm für Groß und Klein – Karlsruhe bietet beste Voraussetzungen für gelungene Familientage.

Die Broschüre „Familienspaß in Karlsruhe“ bietet viele Tipps für Ihren Familientag inklusive Stadtplan und Ausmalbild. Einfach in der Tourist-Information gegenüber vom Hauptbahnhof abholen oder unter der Telefonnummer 07 21 37 20 53 83 / -53 84 oder per E-Mail an die Adresse touristinfo@karlsruhe-tourismus.de bestellen. Für die Kids gibt es bei Abholung vor Ort dann noch eine kleine Überraschung.

Mit rotem Doppeldeckerbus und Karlsruhe Card die Stadt entdecken: Bei der City Tour im roten Cabriobus „erfährt“ die ganze Familie die touristischen Highlights Karlsruhes kurzweilig und interessant, bei schönem Wetter mit offenem Verdeck. Kinder bis 14 Jahre fahren in Begleitung eines Erwachsenen gratis. Erwachsene erhalten Ermäßigung mit der Karlsruhe Card und mit der Karte der CIK City Initiative Karlsruhe. Zu den spektakulären Schlosslichtspielen (28. Juli bis 9. September) gibt es übrigens jeden Abend um 18.30 Uhr eine Sonderfahrt ab Schlossplatz.

KARLSRUHE CARD BIETET VORTEILE

Einen unschlagbaren Familienvorteil bietet die Karlsruhe Card: Zwei Erwachsene zahlen, ein bis drei Kinder sind frei beziehungsweise ein Erwachsener zahlt und ein Kind ist frei. Mit der Karlsruhe Card erhalten Besucher unter anderem einmalig freien Eintritt in den Zoo Karlsruhe, eine Freifahrt mit dem Schlossgartenbahnle und mit der Turmbergbahn, freien Eintritt in sieben Museen der Stadt, unter anderem ins Naturkundemuseum (Sammlungsstellungen).

Außerdem gibt es damit Ermäßigung beim Europabad, Sandkorn Theater, bei der City Tour s.o., den Gondoletta-Booten und der EXO-Gastronomie im Zoo und bei der Familienführung vom Waschweib Mimi.

Beim Kinderstadtrundgang „Große Stadt für kleine Leute“ erkunden die Kids von vier bis 13 Jahren die Karlsruher Geschichte, verpackt in ein Quiz. Die Gästeführerin erzählt beispielsweise von Stadtbaumeister Friedrich Weinbrenner und zeigt die Draisine von Freiherr von Draiss. In den Sommerferien am 15. und 29. August sowie am 5. September. Für Gruppen jederzeit individuelle Terminvereinbarungen möglich. Weitere Infos unter www.karlsruhe-tourismus.de/familien.

In der Fächerstadt gibt es für Familien mit Kindern viel zu entdecken und erleben. Foto: KTE Karlsruhe Tourismus GmbH



Praktische Hilfe für Mama und Papa

Persönliche und kostenlose Elternberatung der DAK-Gesundheit Pforzheim unterstützt Familien mit Rat und Tat

Willkommen Baby: Wenn Nachwuchs kommt, gibt es neben der Vorfreude auch viele Fragen und Unsicherheiten. Deshalb bietet die DAK-Gesundheit in Pforzheim seit einiger Zeit einen informativen Familien-Service.

KOSTENLOSES BERATUNGSANGEBOT

In dieser Beratung für werdende und junge Eltern informieren Spezialistinnen für die Zeit von der Geburt bis ins Krabbelalter über alles Wissenswerte. Dieses kostenlose Angebot können Versicherte aller Kassen nutzen. Welche Vorsorgeuntersuchungen

sind während der Schwangerschaft wichtig? Wann und wie kann ich Elterngeld beantragen? Wie finde ich eine gute Hebamme? Welche Geburtsklinik ist die richtige? Diese und viele weitere Fragen stellen sich werdende Mütter und Väter.

Die Elternberatung der DAK-Gesundheit hilft: Neben der persönlichen Beratung gibt es alle Informationen auch in kostenfreien Broschüren zum Mitnehmen. „In diesem spannenden Lebensabschnitt haben viele Paare Fragen, die selten ein einziger Ansprechpartner beantworten kann. Da setzt unser Angebot an“, sagte Frank Geissler, Chef der DAK-Gesundheit im Enzkreis. „Durch engen Kontakt zu Frauenärzten, Klinikern, Hebammen und weiteren Gesundheitspartnern können wir ganz praktisch und unbürokratisch unterstützen.“

HILFE FÜR ELTERN IM STRESSIGEN ALLTAG

Mit der Geburt des Kindes rücken neue Themen in den Vordergrund: „Tipps zur richtigen Pflege und Ernährung des Babys, zu Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen sind besonders gefragt“, sagt Geissler.

Da sich die DAK-Gesundheit für gute Vorsorge stark macht, gehö-

ren die drei zusätzlichen U-Untersuchungen U10, U11 und J2 zum Paket für Familien dazu. Auch ein Terminerinnerungsservice und die Kindermedizin-Hotline, die Eltern an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr anrufen können, helfen jungen Familien im teils stressigen Alltag den Überblick zu bewahren.

Die Elternberaterin der DAK-Gesundheit ist im Servicezentrum Pforzheim oder unter der Rufnummer 07231/58 67 50 zu erreichen. Viele nützliche Tipps für werdende und frischgebackene Eltern gibt es unter anderem auch auf der entsprechenden Webseite www.dak.de/elternberatung. pr

ARZT-PRAXIS VOLKER BRACHT D.O.M.™

Starke Füße als Basis für Ihre Gesundheit mit sensomotorischen Spezialeinlagen.



Erstattungsfähig durch PKV + Beihilfe!

KINDER-OSTEOPATHIE

SENSOMOTORISCHE EINLAGEN AB SCHUHGRÖßE 23

OSTEOPATHISCHE BEGLEITUNG VON SCHWANGEREN

Volker Bracht D.O.M.™
Arzt für Osteopathische Medizin
Eggerten 34, 76646 Bruchsal

Telefon 07251 – 322 28 20
bruchsal@osteoworld.de | www.osteoworld.de



Ursachenbehandlung mit sensomotorischen Einlagen

Sensomotorische Einlagen stimulieren bestimmte Areale der Fußsohle und versorgen den Fuß gezielt mit Reizen. Das Zentrale Nervensystem übersetzt diese Reize in gesteuerte Impulse für Muskel- und Körperspannung, mit positiven Auswirkungen auf Haltung, Gangbild und Bewegungsapparat. Funktionelle Störungen des Bewegungsapparates werden gezielt behandelt, Belastungen umverteilt, muskuläre Dysbalancen ausgeglichen. Und damit die Schmerzursachen beseitigt.

MedReflexx: Die Einlage vom Arzt. Individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.



Spezialisten für Haltungs- und Bewegungstherapie finden Sie auf unserer Webseite oder telefonisch unter 089 / 330 37 47-0



www.medreflexx.de

Gesund von Fuß bis Kopf



Familienspaß in

Karlsruhe

www.karlsruhe-tourismus.de/familien

Kinder gratis*

* bis 14 Jahre, in Begl. eines Erwachsenen (max. 2 Kinder/Erw.), jedes Weitere 10,00 €

Karlsruhe Card Familien-Vorteil:
2 Erwachsene zahlen, 1-3 Kinder frei!
1 Erwachsener zahlt, 1 Kind frei!

Infos und Tickets:
Tourist-Information Karlsruhe
Tel.: +49 (0)721 3720-5383/-5384, touristinfo@karlsruhe-tourismus.de

Logos: Karlsruhe, CityTour, karlsruhe