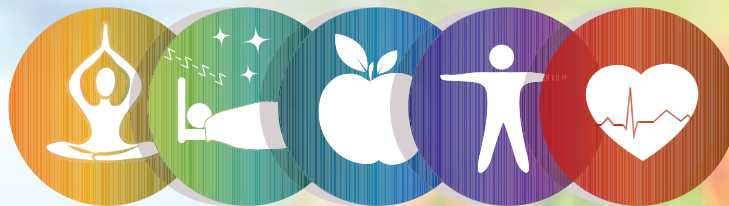




## Gesundheit & Wohlbefinden



### DEXA-Knochendichtemessungen

zur Früherkennung der Osteoporose



**Dr. Wolfgang Knepel**  
Facharzt für Orthopädie  
ambulantes osteologisches  
Schwerpunktzentrum/DVO

osteoporose@knepel.com · www.knepel.com

50169 Kerpen-Horrem · Rathausstraße 1  
Tel.: 02273 / 940650 · Fax: 02273 / 940651

## Bewegung hilft bei Beschwerden

(dpa/mag). Hat jemand mehrere Wochen lang Rückenschmerzen, steckt manchmal das Iliosakralgelenk (ISG) dahinter. „Oft klagen Patienten über Schmerzen, wenn sie lange stehen müssen oder nach dem Liegen oder Sitzen aufstehen“, sagt Physiotherapeut Michael Tiemann aus Aachen. Schwierigkeiten mit dem Iliosakralgelenk kann prinzipiell jeder bekommen. „Aber Menschen, die recht wenig Sport machen, sind meiner Erfahrung nach häufiger betroffen“, sagt Johannes Flechtenmacher, Präsident des Berufsverbandes für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU). Auch Menschen, die ein starkes Hohlkreuz haben, erwischt es eher als andere.

Stellt sich heraus, dass tatsächlich das Iliosakralgelenk die Schmerzen verursacht, rät Flechtenmacher zu Bewegung. „Wichtig ist vor allem, die Bauchmuskulatur zu stärken, um den Rücken zu entlasten.“ Das gilt nicht nur, wenn Menschen bereits Schmerzen haben: „Jeder Orthopäde empfiehlt, die Bauchmuskulatur zu trainieren.“ Bei Ausdauersportlern geht das zum Beispiel ganz einfach, indem sie nach dem Lauftraining noch einige Sit-ups machen.

Auch der Orthopäde und Unfallchirurg Prof. Gerd Gruber aus Heidelberg betont: „Sich zu schonen oder Bewegung zu vermeiden, wäre in den meisten Fällen vom Grundgedanken

Bei Rückenschmerzen denken viele an die Bandscheibe. Aber auch das Iliosakralgelenk kann dahinterstecken. Bei Beschwerden hilft meist Bewegung.  
Foto: Christin Klose/dpa-mag



falsch.“ Operiert wird am ISG laut Flechtenmacher nur in absoluten Ausnahmefällen, etwa nach einem komplizierten Beckenbruch.

Wer von vornherein verhin-

dern will, dass das Gelenk blockiert, sollte sich niemals mit vornüber gebeugtem Oberkörper bücken oder gar schwere Dinge in dieser Haltung anheben.

### Erfolgreich werben!



### WERBEPOST

ERFTSTADT-ANZEIGER

Hauptstraße 28  
50126 Bergheim

Tel. 02271 - 47 02 - 333

anzeigen@werbe-post.de

www.werbe-post-online.de

Sonntag, 29. April verkaufsoffen im Gewerbegebiet Bergheim-Zieverich



12.Auto Motor Schau



Vertreter von Autohäusern, Möbel Hausmann und der Pro Forum GmbH stellen das Programm der Auto-Motor-Schau am 29. April in Bergheim vor.

FOTO: THIELE-EFFERTZ

## Bergheim ganz mobil

„Man muss sich gar nichts anderes mehr vornehmen an diesem Tag. Es ist für jeden etwas dabei“, kündigt Claudia van Zütphen die 12. Auto-Motor-Schau mit verkaufsoffenem Sonntag rund um Möbel Hausmann am 29. April an. Die Geschäftsführerin der Pro Forum GmbH und Möbel Hausmann laden zu dieser Veranstaltung auf dem Gelände an der Humboldtstraße ein.

**Bergheim (me).** Rund zehn Autohäuser präsentieren sportliche Limousinen, Kleinwagen, Cabriolets oder Familienlimousinen im Rahmen eines eintägigen Aktionsprogramms.

Unter dem Motto „Fahrträume und Fahrspaß“ erwartet die Besucher zwischen 11 und 18 Uhr eine Veranstaltung für die ganze Familie. „Die Besucher können Fahrzeuge und neue Technologie bewundern und ausprobieren. Sicherlich haben die Endverbraucher vor dem Hintergrund der Diesellaffäre viele Fragen an die Aussteller“, erläutert Claudia van Zütphen.

Rund 100 Fahrzeuge, schätzt van Zütphen, werden in Bergheim an diesem Tag zu sehen sein.

Auf einer Auto-Motor-Schau dürfen auch Motor-Bikes nicht fehlen.

Hierfür stellt ein Spezialist für Harley Davidson raffiniert gestylte und attraktive Modelle vor.

Zum ersten Mal ist die Freiwillige Feuerwehr mit einem Stand und fünf Fahrzeugen vor Ort und informiert über Sicherheitsthemen und Brandschutz.

Ein Oldtimer-Food-Truck mit integrierter Cocktailbar lädt zum Schlemmen und Verweilen

ein.

Die kleinen Besucher können sich derweil auf einer Hüpfburg ordentlich austoben. „Ein weiterer Publikumsmagnet ist der Segway Parcours mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden“, verspricht Reiner Wirtz, Hausleiter bei Möbel Hausmann.

Doch nicht nur Liebhaber der Mobilität kommen auf ihre Kosten, sondern auch Möbelinteressierte.

Am verkaufsoffenen Sonntag hat Möbel Hausmann von 11 bis 18 Uhr die Türen geöffnet und hält viele Angebote und Rabatte bereit.

Mit der Teilnahme an einem Gewinnspiel erhalten Kunden die Möglichkeit einen Einkaufsgutschein des Möbelhauses im Wert von 500 Euro zu gewinnen.

Für fachkundige Beratung und Verkauf stehen die Mitarbeiter am Sonntag ab 13 Uhr zur Verfügung.

Weitere Informationen unter [www.proforumgmbh.de](http://www.proforumgmbh.de)



Dreh- und Angelpunkt der Auto-Motor-Schau ist das Areal rund um Möbel Hausmann.

Besuchen Sie uns am Sonntag, 29. April 2018 von 11-18 Uhr auf der Auto-Motor-Schau in Bergheim

## Bestens Betreut - Rundum!

Ihr Vertragspartner für:



Wir kümmern uns um Ihr Fahrzeug, und das 56,5 Stunden die Woche!

- » Meisterservice
- » Reparaturservice
- » Reifen Räder-/Pension
- » Neu-/EU-Fahrzeuge
- » Teile / Zubehör
- » Fahrzeugpflege
- » Gebrauchtwagen
- » Unfallreparatur
- » Mietwagen



**AUTO BLEUEL**

Autohaus Bleuel GmbH  
Dieselstr. 22 - 24 / Europaring • 50170 Kerpen (Sindorf)  
Telefon: 02273 9595-0 (Fax: -50) • info@autobleuel.de

[www.autobleuel.de](http://www.autobleuel.de)