



**Alzheimer Gesellschaft Kreis Herzogtum Lauenburg e.V., Sibylle Kircher**

Schüttberg 12a, 21502 Geesthacht, Tel. 04152/83 87 27

**Trägerunabhängige Pflegeberatungsstelle Lübeck**

Verwaltungszentrum Mühlentor, Kronsforder Allee 2-6, 23439 Lübeck, Tel. 0451-122-4458, Fax 0451-122-4989

**Betreuungsverein für den Hamburger Westen, Mühlenberger Weg 57, 22587 Hamburg, Tel. 040-870716-13 oder -15, Beratung im Vorfeld einer Betreuung, Betreuungsrecht, ehrenamtliche Betreuer/Innen**

**Hilfsmittelberatung und barrierefreie Bauberatung Barrierefrei Leben e.V., Richardstr. 45, 22081 Hamburg, Tel. 040-29 99 56 56**

**Pflegetelefon Hamburg, Hammerbrookstr. 5, 20097 Hamburg, Tel. 040-28 05-38 22, kostenfreie Beratung für Pflegebedürftige und Angehörige**

**Selbsthilfegruppe und Beratungsstelle für pflegende Angehörige von Alzheimer-Demenzkranken, Roswitha Markert, Schneiderstr. 19, 16225 Eberswalde, Tel. 0334-22 468**

**Beratungsstelle für Demenzkranke und Angehörige, Dargersdorfer Str. 13, 17268 Templin, Tel. 03987-20 19 50**

**Angehörigengruppe Alzheimer- und Demenzkranke (AAD), Helga Wälsch, Waldstr. 13, 17459 Koserow, Tel. 038375-225 30**

**Selbsthilfegruppe „Mit Demenz leben“, Michael Noske, Sankt-Jürgens-Weg 19, 18273 Güstrow, Tel. 03843-25 55**

Dies ist nur eine kleine Auswahl von Anlaufstellen im Erscheinungsbereich. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei den regionalen Alzheimer Gesellschaften oder den örtlichen Behörden.

# Rückenpflege



## mit der Kruezbank

Unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden hängen zu einem Großteil von dem Zustand unserer Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur ab. Bewegungsmangel, einseitige Belastungen sowie eine schlechte Haltung stören das Gleichgewicht des Körpers. Mus-



keln, die nicht gebraucht werden, bilden sich zurück oder verkürzen sich. Es entstehen so genannte muskuläre Dysbalancen, d.h. ein Ungleichgewicht im Zusammenspiel bestimmter Muskeln.

Unsere Muskeln, die unseren Körper ein Leben lang zusammen halten und tragen sollen, brauchen ein ständiges und gleichmäßiges Training, um stark zu bleiben.

Ein schwacher Rücken lässt eher das Verdrehen und Verschieben einzelner

Wirbel zu. Um die lästigen Rückenschmerzen einzudämmen ist es wichtig, etwas für den Ausgleich zu tun.

Mit der Kruezbank lassen sich empfohlene Therapieansätze vom Facharzt oder der Physiotherapeutin sehr gut fortsetzen. Sie eignet sich auch gut bei der Anwendung der Dorn-Therapie und in der Eigentherapie.

Mit der Kruezbank kann man die Wirbelsäule entlasten, in dem man sie entgegengesetzt der alltäglichen Belastungen dehnt. Ein Dehnen der schwachen, verkürzten Muskeln – auch im Schulterbereich – ist wichtig, bevor Übungen für den Muskelaufbau durchgeführt werden.

Verspannungen in Nacken und Schulter sowie Ischiasbeschwerden können durch unterschiedliche Übungen gelöst werden.

Die Kruezbank ist ein vielseitiges Gerät. Sie ist für die Rückenpflege zu Hause sehr gut geeignet, handwerklich hervorragend verarbeitet - und ein dekoratives Möbelstück dazu.

Nähere Informationen erteilt die Tischlerei Klingenberg gern unter Tel.: 038209-80274.

## Tischlerei Klingenberg



Old-Buern-Weg 4

18184 Klein Lüsewitz

Telefon: 038209 - 80 274

Fax: 038209 - 83 050

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

[info@kruezbank.de](mailto:info@kruezbank.de)