

## Nahrungsergänzungsmittel, Spezialnährstoffe und Protektiva

Oft ergibt sich die Frage, ob eine Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln oder Spezialnährstoffen notwendig ist, bzw. ob nicht eine gesunde Ernährung ausreicht?

Allgemein gesehen lässt sich die Frage schwer beantworten, da wir im Einzelfall den individuellen Bedarf nicht kennen und andererseits nicht wissen, wie viel zugeführt wird.

Sicherlich ist der Bedarf an bestimmten Bausteinen bei körperlicher Anstrengung und Belastung höher. Auch wenn der Körper viele Bausteine selbst zusammensetzen kann, so ist dafür Energie erforderlich. In der Phase der Regeneration ist die Energiebereitstellung nicht immer optimal. Andererseits ernähren wir uns nicht immer gleichmäßig. Es gibt sicherlich Tage mit einer hohen Zufuhr an Obst und Gemüse aber auch Tage, wo es eher an wichtigen Bausteinen mangelt. Nahrungsergänzungsmittel haben den Vorteil der Regelmäßigkeit. Es werden dem Körper konstante Mengen bestimmter Substanzen zugeführt.



Individuelle Beratung bequem im Rückenzentrum  
im Gebäude „Niketown“ - **Tauentzienstr. 7B/C, 10709 Berlin**  
Jeden Montag von 14:00 – 17:00 Uhr.

Vereinbaren Sie einen Termin in der Praxis, telefonisch oder per email.

**Birgit Woiciechowsky**  
**SpineNet.eu. e.K.**  
**Beratung & Verkauf**



Telefon: 030 36287195  
FAX: 030 89048603  
Email: [info@spinenet.eu](mailto:info@spinenet.eu)  
Internet: [www.spinenet.eu](http://www.spinenet.eu)



## RÜCKENKOMFORT

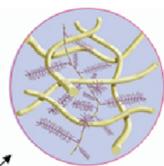
Die Säulen eines gesunden Rückens sind:

*Kräftigung der Muskulatur  
und  
Minderung der Bandscheibenbelastung*

**Deshalb machen Sie es Ihrem Rücken bequem!**

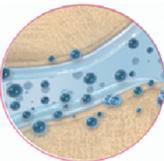


Mit „Sedus“ erleben Sie das Sitzen neu und können an Ihrem Arbeitsplatz entspannen.  
So wird der Weg ins Büro zum Vergnügen.



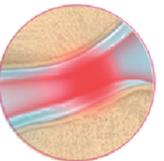
### Essenzielle Knorpelbausteine

- Glucosaminsulfat
- Chondroitinsulfat
- Hyaluronsäure
- Kollagenhydrolysat



### Unterstützung des Knorpel- und Knochenstoffwechsels

- N-Acetylcystein, Calcium,
- Vitamine D<sub>3</sub>, K<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, C



### Entzündungshemmung

- Omega-3-Fettsäuren
- Antioxidanzien



## Liebe Patientinnen und Patienten,

Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule sind ein häufiges Problem und können zu Rückenschmerzen führen. Dabei stellen die Bandscheiben eine Schwachstelle dar.

**SpineNet** möchte Sie über Ursachen eines vorzeitigen Bandscheibenverschleißes und von Rückenschmerzen aufklären und Ihnen Wege zeigen, wie Sie Abnutzung verhindern / verlangsamen bzw. Spätfolgen vermeiden können. Dabei spielen Körpergewicht und Ernährung eine Rolle. Eine Optimierung des Körpergewichts bedeutet Entlastung für die Bandscheiben. Sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel können das Bandscheibengewebe regenerieren und widerstandsfähiger machen.

Durch spezielle krankengymnastische Übungen und ausgewogenen Freizeitsport kann die Rückenmuskulatur eine zusätzlich Stützfunktion für die erkrankten Bandscheiben übernehmen. Letztlich können ergonomische Sitzmöbel, optimierte Schreibtische und andere Hilfsmittel die Alltagsbelastung der Bandscheiben senken und dadurch Schmerzen lindern.

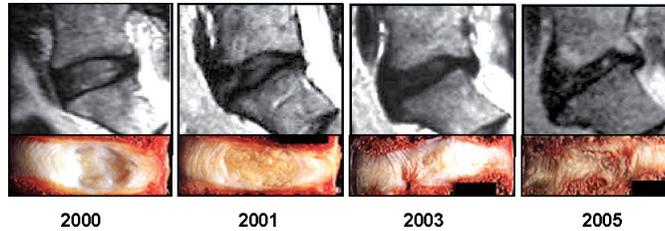
Die von **SpineNet** angebotenen Produkte wurden gezielt ausgewählt und passen zum Patienten mit Rückenbeschwerden. Lassen Sie sich in einem Beratungsgespräch überzeugen

Mit freundlichen Grüßen

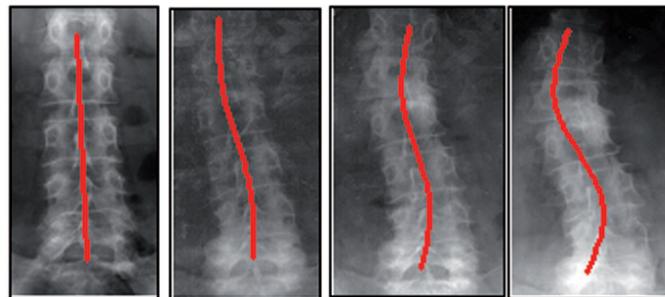
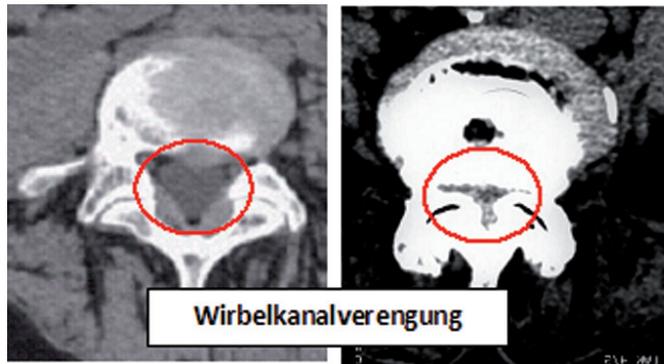


Prof. Dr. med. Christian Woiciechowsky  
Neurochirurg & Wirbelsäulenspezialist  
Leiter Rückenzentrum Berlin

## Bandscheibenverschleiß



Im Verlauf von Jahren trocknet die Bandscheibe bei chronischer Belastung allmählich aus. Sie verliert an Elastizität, wird spröde und brüchig. Dadurch verliert sie auch ihre Funktion, nämlich die Erhaltung von Mobilität und Stabilität.



Bandscheibenverschleiß und der Verlust an Stabilität führen zu Verkrümmungen der Wirbelsäule, Verdickung von Gelenken (Spondylarthrose) und Verstärkung von Wirbelkörpern (Spondylose). Der Prozess ist häufig mit starken Rückenschmerzen verbunden und kann zu Einengung des Wirbelkanals führen.

Um Spätfolgen zu minimieren ist Vorbeugung wichtig. Deshalb sollten Sie sich frühzeitig und kontinuierlich um Ihren Rücken kümmern.

## Rückenergonomie

Viele Tätigkeiten werden im Sitzen ausgeführt. Langes Sitzen in nach vorn gebeugter Haltung ohne ausgleichende Bewegungen ist nachteilig für die Muskulatur und die Bandscheiben. Die Muskulatur ermüdet und die Bandscheiben werden überlastet.

Langfristig können Haltungsfelder auftreten, die zu frühzeitigen Abnutzungserscheinungen an der Wirbelsäule führen. Bereits kleinste Störungen des Rückengefüges können langfristig zu chronischen Beschwerden führen. Steiler Tropfen höhlt den Stein.

Alltagsprodukte sollten deshalb eine ergonomische Gestaltung haben und an die Bedürfnisse des Benutzers angepasst sein.

### Wichtige Kriterien für die Auswahl eines ergonomischen Stuhls sind:

- wechselnde Sitzhaltungen werden ermöglicht,
- der Körper wird in allen Sitzpositionen gut abgestützt,
- es treten keine Durchblutungsstörungen der Beine auf,
- das Verletzungsrisiko wird minimiert

