



## **Fit in den Herbst -**

### **Ohne Rückenschmerzen in die kühlere Jahreszeit**

*80% der ÖsterreicherInnen klagen über Rückenschmerzen und nur mehr 28 von 1.000 Personen sind gerade. Wirbelsäulenexperte Walter Sagan analysiert die Ursachen dafür und gibt Tipps für einen schmerzlosen Herbst.*

Rückenschmerzen können Ausdruck von zu viel Stress und dringend nötiger Entspannung sein. Ursachen und Art der Beschwerden sind allerdings vielschichtig. So können einfache Verspannungen vom stundenlangen Sitzen oder von falschen Bewegungen kommen, von zu viel oder zu wenig Sport, von eingeklemmten Nerven oder verschobenen Bandscheiben uvm. Walter Sagan beschäftigt sich bereits seit Jahrzehnten mit dem leidigen Thema Rückenschmerzen, das jährlich an Brisanz gewinnt. Im Rahmen der Wellbalance Messe zwischen 15. und 18. September steht die Wirbelsäule mit ihren unterschiedlichsten Leiden groß im Fokus.

### **Rückenschmerz-PatientInnen werden immer jünger**

„Ca. 80 % der ÖsterreicherInnen klagt über Rückenschmerzen. Das sollte uns zu denken geben“, warnt Sagan. „Nehmen wir z.B. den Beckenschiefstand her. (Rund 80% meiner SchmerzpatientInnen hat nämlich einen ärztlich diagnostizierten Schiefstand des Beckens.) Dieser sollte ab einem gewissen Grad unbedingt behandelt werden, sonst muss man ein Leben lang mit Beschwerden kämpfen. Deswegen sollten Probleme wie diese lieber früher als später angegangen werden.“

Tatsächlich werden die Rückenschmerz-PatientInnen immer jünger und daran sind die Computerarbeit und das viele Handytippen nicht ganz unschuldig. Die Lösung sollte dabei keinesfalls sein, nur die Symptome zu bekämpfen, sondern auf die Ursachen dahinter zu blicken.

### **Nur 28 von 1.000 Menschen sind gerade**

Der Beckenschiefstand klingt zwar wie etwas Angeborenes, kann aber ebenso vom stundenlangen Sitzen vor dem Computer herrühren. Dadurch bilden sich die Muskeln zurück und die Wirbelsäule verliert die wichtigste Stütze. Abgesehen davon führen durch den Wirbelsäulenkanal Nervenstränge durch, die durch die Fehlhaltung einknicken können. So können einzelne Regionen des Körpers nicht mehr ausreichend mit Energie versorgt werden, worauf uns der Körper mit Schmerzen hinweist. Dies wiederum mindert die Leistungskraft.



„Mittlerweile sieht die Statistik so aus, dass nur noch 28 von gesamt 1.000 Menschen gerade sind“, zeigt Sagan auf.

„Stress ist einer der häufigsten Gründe für Verspannungen. Aus diesem Grund plädiere ich für wenigstens 20 Minuten Entspannung pro Tag – das kann Meditation, Qi Gong, eine Massage, ein Spaziergang durch den Wald, Yoga oder die Transformations-Tiefen-Therapie sein (mein Konzept der tiefen Bewusstseinsarbeit, wo die rechte Gehirnhälfte aktiviert wird)“, weiß Walter Sagan. Der energetische Wirbelsäulen-Therapeut, Sport- und Heilmasseur, Wellnesscoach und Energietrainer hat sich vorrangig dem Beckenschiefstand verschrieben, wird aber auch häufig aufgesucht, um den Energiestatus wieder auszugleichen und die Selbstheilungskräfte seiner PatientInnen zu reaktivieren.

### **Walter Sagan auf der Wellness-Messe Wellbalance**

Gesundheit ist und bleibt eines der zentralen Themen in unserem Leben und deswegen widmet die Wellbalance Messe von 15. bis 18. September allen Bereichen, die mit Gesundheit zu tun haben, vier ganze Tage, wo neueste Erkenntnisse, Trends und allerhand Wissenswertes auf dem Programm stehen. Walter Sagan wird einerseits mit einem Messestand vertreten sein und InteressentInnen kostenfrei beraten und andererseits auch zwei Vorträge zum Thema „Die gesunde Wirbelsäule im Alltag“ gemeinsam mit Gesundheitspapst Hademar Bankhofer halten. „Wir wollen den BesucherInnen einfache Tipps mit auf den Weg geben, wie sie ihren Rücken beweglich halten und entlasten können – immer im Sinne eines ganzheitlichen Denkansatzes. Das können Kleinigkeiten sein wie z.B. ausnahmsweise zu Fuß in die Arbeit gehen (schon 3.000 Schritte täglich beugen Rückenbeschwerden vor), beim Telefonieren auf- und abgehen oder mein Tiefenentspannungstraining für einen guten Energiekreislauf.“

Wichtig ist dem Wirbelsäulen-Experten dabei die Einsicht, dass wir alle zunächst für uns selbst verantwortlich sind. Sollten Beschwerden schon weit fortgeschritten sein, hilft allerdings ohnehin nur mehr der Gang zum Arzt.

### **Details zur Messe Wellbalance:**

15. – 18. September 2016, Messe Wien

DO: 13:00 - 19:00 Uhr

FR – SO: 10:00 – 18:00 Uhr

Vorverkaufsticket für Erwachsene: EUR 9,50

Tagesticket an der Messekasse für Erwachsene: EUR 12,-

Vorträge von Walter Sagan („Die gesunde Wirbelsäule im Alltag“) gemeinsam mit Gesundheitsguru Hademar Bankhofer:



wellness-energie-zentrum

Ihre Adresse für körperliches, geistiges  
und seelisches Wohlbefinden

SA, 17.09. um 15:30 Uhr sowie SO, 18.09. um 11:00 Uhr

Bei Presseanfragen kontaktieren sie bitte:

### **Pressekontakt**

Mag. Sabine Wolfgang

Tel: 0650 535 59 91

[office@sabinewolfgang.com](mailto:office@sabinewolfgang.com)

### **Wellness-Energie-Zentrum**

Walter & Maria Sagan

Hirschstettnerstraße 19-21 C/2. Stock

A-1220 Wien

[www.sagan.at](http://www.sagan.at)

### **Walter Sagan Kurzinfo**

Walter Sagan ist energetischer Wirbelsäulen-Therapeut, Sport- und Heilmasseur, Wellnesscoach und Energietrainer. Der ehemalige Leistungssportler beschäftigt sich seit 40 Jahren mit der Wirbelsäule und dem Beckenschiefstand. Im Jahr 2000 gründete Walter Sagan das Wellness Energie-Zentrum in Wien-Donaustadt und feierte 2014 sein 30-jähriges Firmenjubiläum. Das oberste Credo von Walter Sagan ist der ganzheitliche Blick auf den menschlichen Körper, insbesondere der Blick auf die Wirbelsäule. „*Du bist niemals zu alt, um jünger zu werden*“, ist sein Leitsatz.