

## **Buckel-Alarm: Droht uns eine Generation gebeugter Rücken durch Smartphone-Nutzung?**

22.04.2024, 11:38 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Patientenliebling*

Presseagentur: *Patientenliebling*

---



Das kompetente Team der Praxis Tschuran in München

In den letzten Jahren hat sich die Art und Weise, wie wir unseren Alltag gestalten, drastisch verändert. Insbesondere die zunehmende Nutzung von Smartphones und anderen mobilen Geräten hat zu neuen gesundheitlichen Herausforderungen geführt. Eine davon ist die Belastung unserer Wirbelsäule durch das ständige Nach-unten-Schauen auf Bildschirme – ein Phänomen, das oft als "Text Neck" bezeichnet wird.

Aktuelle Studien zeigen alarmierende Trends: Laut einer Forschungsarbeit, die im Journal "The Spine Journal"

veröffentlicht wurde, leiden bereits jetzt bis zu 58% der weltweiten Bevölkerung unter Nacken- oder Rückenschmerzen aufgrund der übermäßigen Nutzung von Smartphones. Diese Zahlen sind besorgniserregend, da sie darauf hindeuten, dass ohne präventive Maßnahmen und eine Veränderung unseres Verhaltens zukünftige Generationen mit chronischen Schmerzen und langfristigen Haltungsschäden rechnen müssen.

Die Auswirkungen dieser Entwicklung auf unsere Gesundheit sind nicht zu unterschätzen. Experten warnen vor einer Zunahme von Bandscheibenvorfällen, Verspannungen und Kopfschmerzen. Darüber hinaus kann eine schlechte Haltung zu einer Beeinträchtigung der Atmung und sogar zu Verdauungsproblemen führen.

In diesem Kontext gewinnt die Rolle der Physiotherapie an Bedeutung. Praxen wie die von Peter Tschuran in München bieten ein breites Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten, um den negativen Auswirkungen des modernen Lebensstils entgegenzuwirken. Mit einem Fokus auf Orthopädie, Chirurgie und Neurologie bietet Herr Tschuran individuell angepasste Therapien an, die nicht nur bestehende Beschwerden lindern, sondern auch präventiv wirken können.

Die Praxis für physikalische Therapien und Osteopathie Peter Tschuran setzt dabei auf eine Kombination aus traditionellen Methoden wie Krankengymnastik, manuelle Lymphdrainage und Massagetherapie sowie spezialisierte Ansätze wie Osteopathie und Cranio-Sacraltherapie.. Diese Vielfalt ermöglicht es dem Team von Peter Tschuran, auf die individuellen Bedürfnisse jedes Patienten einzugehen.

Darüber hinaus legt die Praxis großen Wert auf Aufklärung und Eigenverantwortung der Patienten. Durch gezielte Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Haltung können Menschen aktiv dazu beitragen, ihre Rückengesundheit langfristig zu erhalten.

Angesichts der steigenden Anzahl von Menschen mit rückenbezogenen Beschwerden ist es ermutigend zu sehen, dass Einrichtungen wie die von Peter Tschuran existieren. Sie bieten nicht nur therapeutische Unterstützung an, sondern tragen auch dazu bei, das Bewusstsein für einen gesunden Umgang mit unserem Körper in einer zunehmend digitalisierten Welt zu schärfen.

Ein guter Tipp zum Schluss vom Profi: "Regelmäßig die eigene Körperhaltung überprüfen und den Blick vom Bildschirm hin zum weiten Himmel erheben."

Die Praxis für physikalische Therapien und Physiotherapie, geführt von Peter Tschuran, ist eine etablierte Institution im Herzen Münchens, die seit über 30 Jahren Patienten mit einem breiten Spektrum an therapeutischen Dienstleistungen versorgt. Mit zwei gut etablierten Standorten in der Agnes-Bernauer-Straße und der Ottostraße bietet die Praxis eine umfassende Betreuung in den Fachbereichen Orthopädie, Chirurgie, Lymphologie, Neurologie/Neurochirurgie und Traumatologie.

Peter Tschuran, ein erfahrener Therapeut mit zahlreichen Ausbildungen in verschiedenen Bereichen der Physiotherapie und verwandten Disziplinen, hat sich durch seine langjährige Praxiserfahrung einen Namen gemacht. Sein Ansatz kombiniert traditionelle physiotherapeutische Techniken mit innovativen Behandlungsmethoden wie Osteopathie und Craniosacraltherapie. Die individuelle Patientenbetreuung steht dabei stets im Vordergrund.

Die Mitgliedschaften in renommierten Fachverbänden wie der Bundesarbeitsgemeinschaft Osteopathie (BAO), der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Handtherapie (DAHTH) und der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS) zeugen von seinem Engagement für Qualität und fachliche Weiterentwicklung. Darüber hinaus unterstreicht die Zugehörigkeit zum Bundesverband selbständiger Physiotherapeuten (IFK), zum Verband Physikalische Therapie (VPT) und zum Zentralverband der Krankengymnasten (ZVK) die professionelle Anerkennung seiner Arbeit.

In den Praxen von Peter Tschuran finden Patienten nicht nur eine kompetente Behandlung ihrer Beschwerden, sondern auch eine Atmosphäre des Vertrauens und der Fürsorge. Mit dem Ziel, jedem Patienten zu mehr Lebensqualität zu verhelfen, bleibt die Praxis ein führendes Zentrum für physikalische Therapien und Physiotherapie in München.

### **Pressekontakt**

Peter Tschuran  
Agnes-Bernauer-Str. 90  
80687 München  
Deutschland

[www.tschuran-physiotherapie-muenchen.de](http://www.tschuran-physiotherapie-muenchen.de)

---

News-ID: 1260990 • Views: 606 (Stand: 08.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1260990/Buckel-Alarm-Droht-uns-eine-Generation-gebeugter-Ruecken-durch-Smartphone-Nutzung.html>