



Landeshauptstadt
München
Direktorium

Bürgerforum Altenpflege

Dienstag, 10.03.2026
18.00-20.00 Uhr

**Schulter, Rücken, Hüfte, Knie -
es ist nie zu spät in Bewegung
zu kommen**

Veranstaltungsort:

**München, Altes Rathaus
Festsaal, 1. Stock
Marienplatz 15
Eingang beim Durchgang
zur Straße „Tal“**

**Moderation: Birgit Ludwig
Leiterin der Beschwerdestelle für
Probleme in der Altenpflege**

**Eine Veranstaltung
der städtischen Beschwerdestelle für
Probleme in der Altenpflege
Burgstr. 4, 80331 München
Tel. 2 33 - 9 69 66**

Eine Anmeldung ist erforderlich



Programm

Wir informieren zum Thema und diskutieren mit dem Publikum

Wie laufen degenerative Prozesse des Bewegungsapparates ab und warum führen sie zu Problemen, wie Bewegungseinschränkungen und Schmerzen? Auch wenn die Klinik für Orthopädie an der München Klinik Harlaching zunächst auf nicht-operative Behandlungen setzt, können Operationen in manchen Fällen sinnvoll sein. Unser Experte, Prof. Dr. Spiegl, erläutert die nicht-operativen Behandlungsansätze und stellt dar, wann die Voraussetzungen für einen chirurgischen Eingriff gegeben sind.

Prof. Dr. Ulrich Spiegl, Chefarzt, Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie, Hand- & Wiederherstellungschirurgie, München Klinik Harlaching

Schmerz spielt eine zentrale Rolle bei degenerativen Veränderungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates. Doch wie entsteht der Schmerz und welche konservativen und rehabilitativen Therapieverfahren haben sich bewährt? Der Vortrag gibt einen Überblick über moderne Ansätze der Schmerztherapie, vor allem bei chronischen Schmerzen und stellt die Möglichkeiten eines interdisziplinären Behandlungsansatzes vor. Dieser hat das Ziel, Mobilität, Beweglichkeit und Lebensqualität zu erhalten. Ergänzend wird der Zugang zur Behandlung in der Klinik für Physikalische Medizin und Schmerztagesklinik an der München Klinik Harlaching erläutert.

Dr. Kinga Petery, Chefärztin, Klinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Schmerzmedizin sowie der Schmerztagesklinik, München Klinik Harlaching

Bewegung, Physiotherapie und physikalische Therapie spielen eine zentrale Rolle bei der Behandlung degenerativer Prozesse und Erkrankungen des Bewegungsapparates. Sie helfen lange aktiv und beweglich zu bleiben und können die Lebensqualität erheblich steigern. Im Vortrag erfahren Sie, wie gezielte Bewegungsangebote und therapeutische Anwendungen – sei es durch Wärme, Kälte oder elektrische Stimulation – dazu beitragen können, Ihre Beweglichkeit und Lebensqualität langfristig zu erhalten.

Claudia Klose, Physiotherapeutin und Diplommedizinpädagogin, Leiterin der staatlichen Berufsfachschule für Physiotherapie am Klinikum der Universität München

Meist denken wir nicht an die Rolle der Ernährung, wenn es um Beschwerden des Bewegungsapparates geht. Doch die richtige Ernährung kann - über die Bedeutung des Körpergewichts hinaus - einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit unserer Knochen und Gelenke leisten. Unsere Expertin zeigt auf, wie die richtige Ernährung ein essentieller Baustein für ein aktives und beschwerdefreies Leben sein kann. Sie erläutert, welche Ernährungsweisen unsere Knochen- und Gelenkgesundheit optimal unterstützen, und gibt Tipps für den Alltag.

Monika Bischoff, Diplom-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin, Leiterin des Zentrums für Ernährungsmedizin und Prävention des Barmherzige Brüder Krankenhauses München

Hinweis:

Bitte melden Sie sich bis zum **09.03.2026** zur Veranstaltung an. Telefonisch unter:

089/233-96966 oder über folgende Veranstaltungsplattform:

<https://veranstaltungen.muenchen.de/lhm/veranstaltungen/buergerforum-altenpflege-schulter-rueden-huefte-knie/>. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Es gibt kein Getränkeangebot, jedoch dürfen Getränke mitgebracht werden. Das Alte Rathaus wird um 17.00 Uhr geöffnet, so dass Zeit bleibt, um die Informationsstände im Foyer zu besuchen. Wir bitten Rollstuhlfahrer*innen sowie Menschen, die besonderen Unterstützungsbedarf haben, sich im Vorfeld zu melden. Der Veranstaltungsort ist mit einer Induktionsanlage für schwerhörige Menschen ausgestattet, die Redebeiträge werden von Gebärdendolmetscherinnen übersetzt.

