AMIGO DOS
ECONOMIZADORES DE ENERGIA

INFORMAÇÕES ACTUAIS DA SUA EMPRESA ESPECIALIZADA NA MONTAGEM DE SISTEMAS DE AQUECIMENTO E ARREFECIMENTO

FDE C pt
Distribuição: em toda a Europa,
preço por exemplar: 2,50 €

Informação aos donos de obra

O aquecimento e o arrefecimento do seu edifício requerem que tome atempadamente decisões importantes. Agora é a hora de agir!

Quanto menor for a temperatura do aquecimento, maior é o grau de eficiência, e mais barato lhe sai o aquecimento.
As superfícies radiantes da MULTIBETON requerem temperaturas mínimas e garantem um funcionamento económico durante toda a sua vida útil.
A MULTIBETON oferece uma garantia de 30 anos relativamente às tubagens do sistema. Recebe igualmente uma garantia integral de 10 anos, com cobertura no âmbito da responsabilidade do produto, numa seguradora de renome.

MULTIBETON®

HEIZEN UND KÜHLEN
HEATING AND COOLING
CALENTAR Y REFRIGERAR
CHAUFFER ET RAFRAÎCHIR
RISCALDARE E RAFFREDDARE
ОБОГРЕВАТЬ И ОХЛАЖДАТЬ
ОБІГРІВАТИ ТА ОХОЛОДЖУВАТИ
CALOR Y FRÍO - CALOR I FRED
AQUECER E REFRIGERAR
VYKUROVANIE A CHLADENIE
OPVARMNING OG KØLING
OGREVANJE IN HLAJENJE
VERWARMEN EN KOELEN
OGRZEWANIE I CHŁODZENIE
ÎNCĂLZIRE ŞI RĂCIRE
VYTÁPĚNÍ A CHLAZENÍ
ΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΔΡΟΣΙΣΜΟΣ
HEEZE UN KÖHLE - تسخين وتبريد
CALEFACERE ET REFRIGERARE
FÜTÉS ÉS HÜTÉS - TOPLINE I COOL

Contacte-nos:

- A MULTIBETON calcula as suas superfícies radiantes.

- A MULTIBETON indica-lhe a empresa autorizada para a montagem, mais perto de si.

Multibeton Deutschland GmbH
Heuserweg 23
53842 Troisdorf-Spich

Telefone: +49(0)22 41/25 20 00
Telefax: +49(0)22 41/25 20 099

E-mail: info@multibeton.de
Internet: www.multibeton.de

Conteúdo:

Editorial por Artus Feist	Página 3
MULTIBETON, agora também MULTIMÉDIA	Página 4-11
Objecto de referência: habitação renovada da Família Geiß no norte da região do Eifel	Página 12-13
Bombas de calor ar/água para aquecimento e arrefecimento	Página 14
Objecto de referência: A casa de sonho da Família Schuhmacher na região Voreifel	Página 15
A cruz das cruzes, 1ª Parte, Dr. med. Henning	Página 16-17
A MULTIBETON também é isto	Página 18
Cartão de visita da sua empresa de montagem de sistemas de aquecimento	Página 19

COM O TEMPO TODOS CHEGAM LÁ

A energia eléctrica produzida nas centrais nucleares é a energia mais barata. Isto porque apenas se calculam os custos directos de produção. Se, no entanto, incluirmos neste cálculo todos os custos que compõem o preço final,

Os reactores afectados pela tragédia de Fokushima, em 16 de Março de 2011; Fotografia: Digital Globe

deparamo-nos com a certeza que a energia eléctrica produzida nas centrais nucleares é afinal a ENERGIA MAIS CARA. Além disso, os preços continuarão a subir no futuro. Um limite máximo do preço é imprevisível e incerto.

Não, felizmente não se trata de uma catástrofe nuclear, mas sim de nevoeiro perfeitamente natural na bacia de Neuwied. A central nuclear de Neuwied, cuja torre de arrefecimento parece espreitar por cima do nevoeiro, foi construída, testada e desligada porque se encontra numa zona de actividade tectónica do Vale do Reno

A desactivação das centrais nucleares e a instalação de novas centrais eléctricas, resultam em alterações na rede de electricidade: Alguns traçados são removidos e constroem-se outros novos

A energia eléctrica praticamente produzida em casa representa um passo para o futuro. Consulte ainda o objecto de referência nas págs. 12/13

Depois dos recentes acontecimentos trágicos no Japão, chegou finalmente a vez das energias alternativas se afirmarem. Todos os tipos de energias alternativas são previsíveis, e com os respectivos sistemas tecnológicos inteligentes, muito mais económicos do que a "energia atómica", desde que o cálculo seja feito de modo correcto

A fábrica da MULTIBETON funciona com energia 100% „verde“ produzida em centrais hidroeléctricas da empresa municipal de Troisdorf

e justo, incluindo a eliminação e os dispositivos de segurança.

Nos anos 80, os inventores do pavimento radiante da MULTIBETON marcaram a sociedade com o slogan AMIGO DOS ECONOMIZADORES DE ENERGIA e já nessa altura, centravam todo o desenvolvimento do seu produto num conceito de aquecimento económico e, consequentemente, economizador de energia. Se já nessa altura era assim, actualmente ainda é mais, com o planeamento e com a utilização das temperaturas de aquecimento mais baixas. São precisamente essas temperaturas de aquecimento baixas no planeamento e na execução da MULTIBETON que são a base para sistemas de aquecimento eficazes e optimizados, que ajudam a poupar energia. O efeito de poupança energética é transversal a todas a fontes de energia. Sobretudo na utilização das bombas de calor, o grau de eficácia depende directamente das baixas temperaturas de aquecimento.

Quer se trate de uma construção nova ou de uma remodelação, espero que tome a decisão acertada na escolha da sua fonte de energia.

Artus Feist

MULTIBETON, agora também MULTIMÉDIA

A equipa da MULTIBETON produziu um novo vídeo de apresentação dos pavimentos radiantes da MULTIBETON, que gostaríamos de lhe apresentar nesta edição. Deste modo, todos os nossos leitores recebem uma espécie de manual, que os ajudará nos seus projectos. Pode obter uma visão geral e fazer comparações, reconhecendo assim facilmente as vantagens da MULTIBETON. O vídeo também está disponível na nossa página Web: www.multibeton.de/verkauf.

MULTIBETON

QUENTE E FRIO

É um produtor internacional com mais de 20 dependências na Europa e no Norte de África na área dos PAVIMENTOS E PAREDES RADIANTES para a construção de habitações de quaisquer dimensão, sistemas de aquecimento ao ar livre, industriais, públicos, para casas antigas recuperadas e para construções novas.

A empresa MULTIBETON é pioneira no que respeita a PAVIMENTOS RADIANTES modernos. A MULTIBETON desenvolve, produz e distribui EXCLUSIVAMENTE para nós, ou seja, para as empresas especializadas em sistemas de aquecimento.

Não existe qualquer intermediário ou comerciante grossista à mistura. A MULTIBETON, nos seus semnários, apresenta-nos sempre as últimas tecnologias do mercado.

Para os nossos potenciais clientes e arquitectos, a coope-ração connosco traz benefícios em termos de qualidade e preço, realizando todos os seus desejos pessoais.

Porque é que os nossos

PAVIMENTOS RADIANTES MULTIBETON

Oferecem uma elevada segurança"de longa vida"?

As instalações de produção da MULTIBETON apenas fabricam as tubagens do sistema MB para nós empresas qualificadas e especializadas em sistemas de aquecimento. As mais modernas técnicas de Garantia de Qualidade asseguram
uma durabilidade sem limites.

Para as tubagens do sistema MULTIBETON existe uma garantia de 30 anos. Em mais de 40 anos de existência,
esta garantia nunca foi activada.
Um feito único.

As inspecções constantes por órgãos independentes internacionais na fábrica são
norma da MULTIBETON.

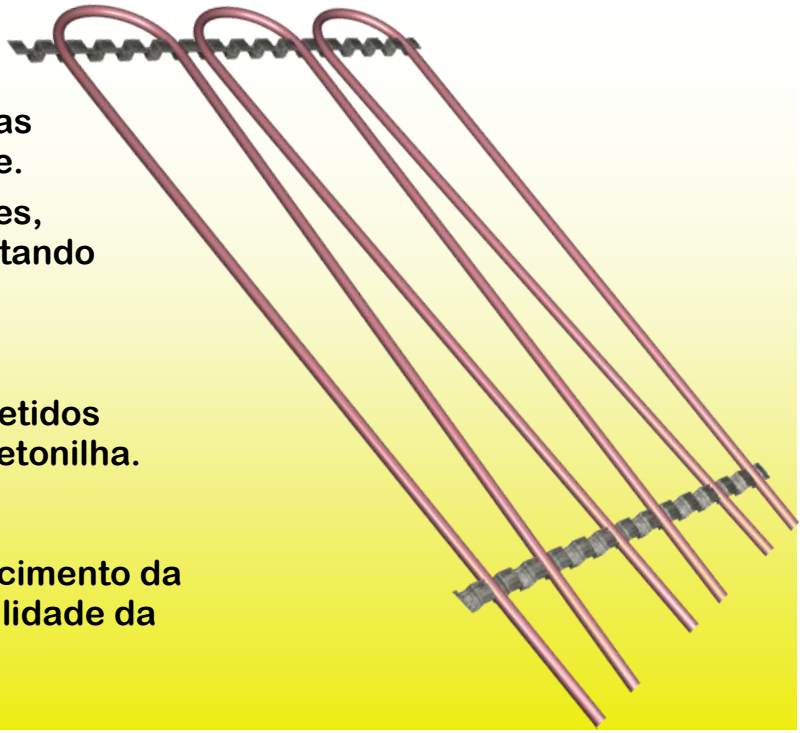
Mais uma vantagem para si:

Nós montamos as suas tubagensda MULTIBETON apenas com a instalação de água quente.

Daí a total inexistência de tensões, risco e fadiga molecular, aumentando a longevidade máxima do tubo MULTIBETON.

Os tubos já purgados são submetidos à carga antes da aplicação da betonilha.

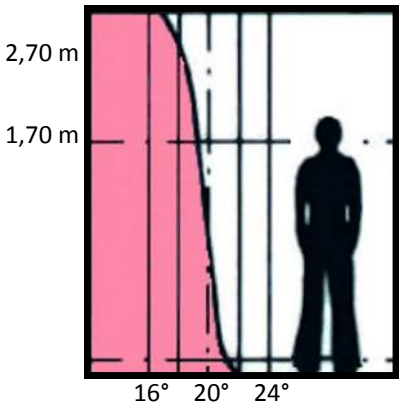
TUDO ISTO garante uma vida útil dos seus tubos de aquecimento da MULTIBETON, superior à durabilidade da própria construção.



Porque é que os nossos

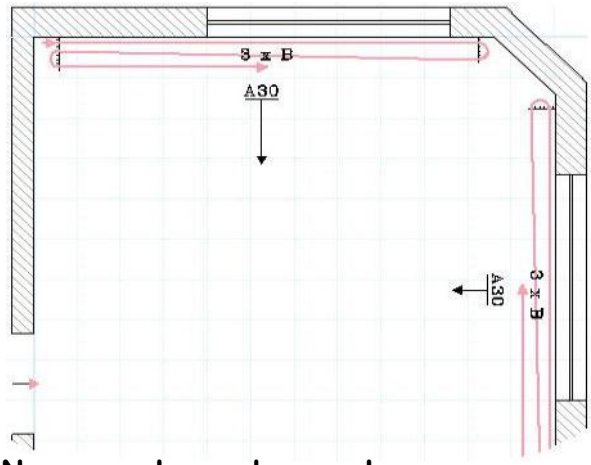
PAVIMENTOS RADIANTES MULTIBETON

consomem tão pouca energia?

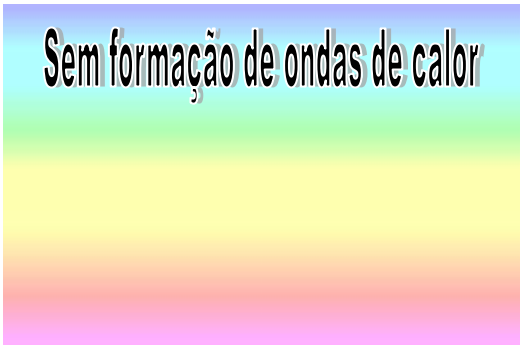


É a modulação MULTIBETON que faz com que isso seja possível.

1. A cobertura térmica é aplicada nos locais onde se pretende instalar o aquecimento através de diferentes métodos modelares.
2. A temperatura fornecida de baixo sobe ligeira e continuamente, aproveitando-a ao máximo.



3. No exemplo, pode ver alguns métodos de aplicação da MULTIBETON, que juntamente com a afinação hidráulica, tornam possíveis os valores da curva de Kollmar.
4. O software da MULTIBETON calcula para cada projecto e espaço, o método de aplicação mais económico com as temperaturas mais baixas.



5. Isto resulta em menos perdas porque não se formam ondas de calor desnecessárias e altamente dispendiosas.

6. Irá sentir conforto com uma descida de 1°C a 2°C na temperatura e reduzir o seu aquecimento em conformidade . Isto resulta numa redução de 6 a 7 % no consumo por cada grau de temperatura de entrada.

Os pontos 1 a 6 em conjunto fazem com que o aquecimento seja activado precisamente no local onde é necessário.

ISTO REDUZ O CONSUMO ENERGÉTICO E OS CUSTOS COM O AQUECIMENTO!

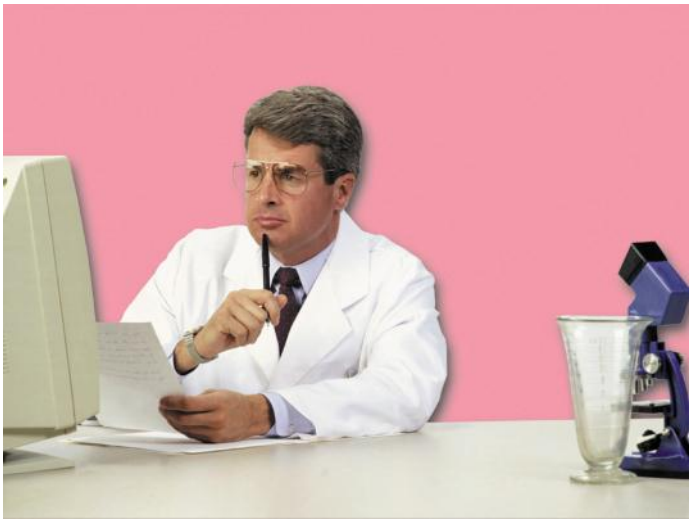
As tubagens do sistema da MULTIBETON
são colocadas nas guias de aço da MULTIBETON.
É isto que permite a modulação MB.

7. As guias de aço MB têm um efeito estabilizador sobre a betonilha.
Poupamos nas dispendiosas placas perfiladas, que após a aplicação da betonilha não têm qualquer utilidade.
Os tubos não são fixados com agrafadores.
Evita danos no isolamento!

Porque é que os nossos

PAVIMENTOS RADIANTES MULTIBETON

são tão competitivos em termos económicos?



8. A sua empresa especializada em aquecimento calcula sempre
a área aquecida e não o preço fictício dos tubos.
Através da modulação MB é possível planear e instalar a quantidade exacta de tubos necessários para todos os componentes, no local certo e de modo económico.

9. Na primeira colocação em funcionamento do seu aquecimento da MULTIBETON está a poupar nos custos de enchimento e purga
do seu sistema, uma vez que esses processos já foram realizados por nós, aquando da montagem, com a instalação de água quente.

10. Superfícies lisas com o seu aquecimento MB! Nos aquecimentos com radiadores existem custos com consolas, nichos, isolamentos, ventiladores, rebocos, revestimentos e a limpeza do pó das paredes e dos radiadores.

11. No caso de aquecimento com radiadores, pode perder 2% a 3% de espaço que, dependendo da construção, pode custar à volta de 2000 €/m².

Se observar todos os pontos de 1 a 11 a sua decisão pela MULTIBETON será economicamente competitiva.

RESUMINDO

Para o planeamento, execução e segurança:
A SUA EMPRESA ESPECIALIZADA EM SISTEMAS DE AQUECIMENTO

Para a escolha de um pavimento radiante moderno:
MULTIBETON - PIONEIROS E CRIADORES

Para a segurança "de longa Vida" do seu pavimento radiante:
INSTALAÇÃO DE ÁGUA QUENTE, NENHUM CASO DE SEGURO ATÉ AO MOMENTO, CONTROLO RIGOROSO

Para a redução do consumo energético:
A MODULAÇÃO MB, SEM PLACAS -
TEMPERATURAS DE AQUECIMENTO ESPECIALMENTE BAIXAS,
TEMPERATURA AMBIENTE AGRADÁVEL E REDUZIDA.

Para a competitividade económica:
NÃO REQUER PLACAS PERFILADAS, REDUZIDA QUANTIDADE DE TUBOS NECESSÁRIA, NÃO REQUER ENCHER NEM PURGAR,
PODE SER AMPLIADO, GANHA EM ÁREA ÚTIL

O PAVIMENTO RADIANTE DA MULTIBETON

é requisito essencial para ter um
AQUECIMENTO ECOLÓGICO E CONFORTÁVEL

Independentemente da fonte de energia que escolher com base na disponibilidade, no espaço, nas áreas e na depreciação, deve seguir sempre o seguinte:

A escolha acertada do seu novo aquecimento passa sempre por utilizar a mais baixa temperatura de aquecimento possível

Através das grandes áreas do seu
PAVIMENTO RADIANTE da MULTIBETON,
com a instalação de modulação, consegue uma elevada eficiência energética, o que significa que vai poupar no aquecimento.

Caros clientes!

Todas as características de qualidades exibidas são elementos importantes e indispensáveis para o Seu pavimento radiante.

MULTIBETON
HEIZEN UND KÜHLEN

Pode encontrar tudo isto, sem excepção, para o Seu pavimento radiante da MULTIBETON apenas junto da Sua empresa especializada em sistemas de aquecimento

mais próxima da obra.

Este espaço destina-se ao Seu anúncio publicitário.

Basta contactar o nosso serviço externo ou a equipa de Distribuição da Multibeton.

Bockemuehl, Lda.
Zona Industrial da Cooperativa
P-3240-217 Ãnsiao
Telefon: +351 236 670 110
Telefax: +351 236 670 118
E-Mail: bockemuehl@net.novis.pt
Internet: www.multibeton.com.pt

Sinta-se bem e poupe energia com a MULTIBETON

Na primavera de 2011, depois de dois Invernos bastante rigorosos, mesmo para o que é habitual no norte da região do Eifel, o nosso Chefe da Redacção, Thomas Marr, teve a oportunidade de visitar a Família Geiß. Aqui está o seu relato:

Foi com entusiasmo que o Sr. e a Sra. Geiß me falaram do ambiente agradável que se espalha pela casa remodelada com pavimento radiante da MULTIBETON. Este casal remodelou a sua casa de acordo com o conceito „open space“. O ambiente espalha-se pelo interior espaçoso da casa, onde as portas são praticamente inexistentes. A luz entra pelos vidros triplos e bate no elegante parquet da sala de estar e da cozinha integrada. O fogão, situado no centro do espaço, parece revelar ao visitante que aqui se cozinha com frequência e com muito amor.

Os trabalhos de remodelação da casa, que já tem 34 anos, foram realizados em tempo recorde de apenas 3,5 meses: foi só tirar o aquecimento antigo e instalar o pavimento radiante da MULTIBETON e as bombas de calor.

Este casal de idosos sente-se bem com uma temperatura ambiente de 23° C. Para conseguirem suportar os custos do aquecimento no futuro, o casal investiu agora:

- pavimento radiante da MULTIBETON
- Isolamento das paredes exteriores, do sótão e do tecto do espaço habitacional
- Optimização das janelas e colocação de vidros de isolamento térmico
- Bomba de calor geotérmica para o aquecimento e água quente
- Energia fotovoltaica para cobrir as necessidades em termos de electricidade e eventualmente vender electricidade produzida em excesso

Antes dos trabalhos, a casa apresentava um consumo energético (convertido para fuelóleo) de 20,6 litros por m² por ano. Actualmente, a habitação gasta aproximadamente 2,5

Central de aquecimento: todas as temperaturas, de uma só vez

litros por m² e ano. Além disso, foi possível reduzir o consumo de energia primária de 288,01 kWh/m²a para 78,51 kWh/m²a, ou seja, uma diferença de 209,5 kWh/m²a.

Uma redução de 73 %!!!

Mas voltemos à ideia inicial de conseguir suportar os custos de aquecimento com idades avançadas ou mesmo em caso

Montagem do pavimento radiante da MULTIBETON. As alterações estruturais na frente em vidro já foram consideradas no planeamento da superfície radiante

Ambiente agradável sem radiadores: o chão em parquet nunca ultrapassa os 30° C por causa da grande área e da técnica especial de colocação

Cozinha: uma banca de trabalho em toda a volta, com fogão e exaustão no centro

de morte do parceiro: A casa apresenta um custo total de

3.100 € por ano (água, águas residuais, recolha de lixo, impostos, seguros = soma de todos os custos). Com a venda de electricidade é possível encaixar 2.300 € por ano. Sobram 800 € por ano por uma casa de sonho de 180 m². Agora compreende-se o entusiasmo da Família Geiß em poupar energia. Orgulhosos, mostram-me as instalações técnicas, realçando a cooperação com o consultor energético, com as empresas que executaram os trabalhos e com a MULTIBETON. O pavimento radiante inteligente proporciona uma temperatura agradável de 23° C, com uma temperatura máxima de arranque de 32° C, quando a temperatura máxima planeada

Reduzir custos através do baixo consumo energético: Pavimento radiante da MULTIBETON, isolamento, bomba de calor Sole, água quente através de energia solar. Ganhar dinheiro com a casa: Energia fotovoltaica com ligação para a rede eléctrica

A fachada norte poupa com as suas janelas, para minimizar as perdas de calor. As duas perfurações no solo para a bomba de calor encontram-se por baixo da grelha de enrelvamento.

pela MULTIBETON era de 38° C no arranque. A bomba de calor transporta a água a uma temperatura constante de 12° C a partir do solo e aquece a água para o aquecimento com esta energia ambiental, com pouca electricidade e com uma tarifa económica. Através da baixa temperatura de arranque do pavimento radiante da MULTIBETON, o consumo energético da bomba de calor chega, no máximo, aos 4000 kWh por ano, mesmo com Invernos mais rigorosos com temperaturas até -17° C. Com um preço fixo da electricidade de 15,5 cêntimos por kWh, a despesa é de 700 € (incl. custos de leitura e comutação) por ano, para 180 m², a 23° C.

Para que o circuito das bombas de calor possa descansar durante o Verão, encontram-se vários termo-colectores em cima do telhado a sul, que aquecem a água.

A Família Geiß está muito satisfeita com a sua casa renovada e recomenda o pavimento radiante da MULTIBETON a todos os donos de obra, como sendo o pilar para um aquecimento verdadeiramente economizador, com o máximo conforto.

Muito Obrigado à Família Geiß! Thomas Marr

Bombas de calor ar/água para aquecimento e arrefecimento

As bombas reversíveis de calor ar/água da Alpha-InnoTec proporcionam calor e frio, de forma agradável

Mesmo depois das estações frias e quando o calor de Verão dispara com a temperatura ambiente, a bomba de calor pode ajudar de modo ecológico e económico. Através da inversão da função da bomba de calor, as bombas de calor reversíveis ar/água LW 90 A/RX e LW 140 A/RX da Alpha-InnoTec arrefecem uma sala de forma rentável e ecológica.

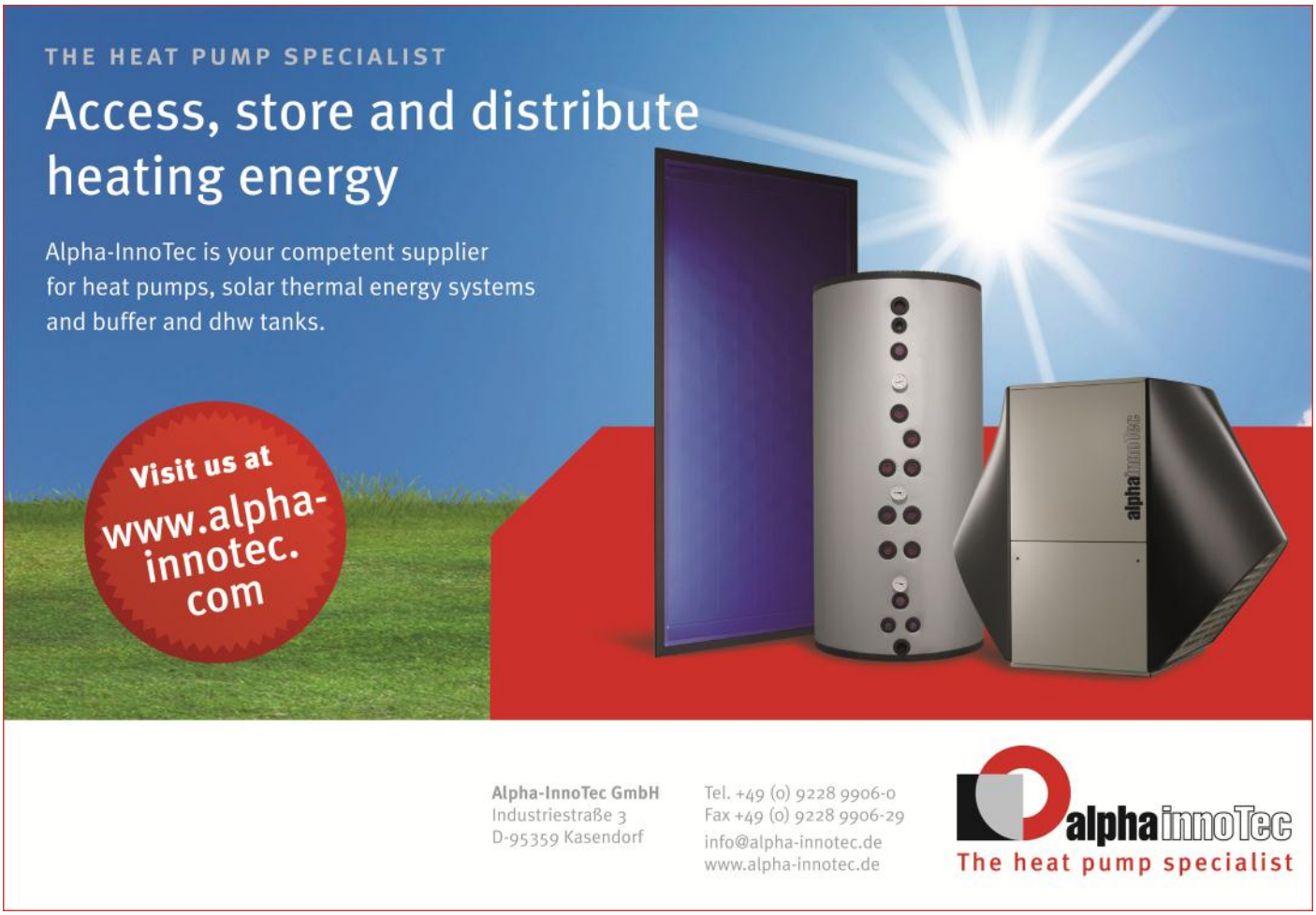
Através de convectores, de tectos ventilados ou do chão radiante, em modo de arrefecimento, é possível recolher o calor existente dentro de uma sala e extraí-lo com a ajuda da bomba de calor ar/água. O comando deste procedimento é inteiramente automático através do regulador do sistema, que alterna entre calor e frio, conforme necessário. Um sistema de vigilância do ponto de condensação no sistema de arrefecimento previne a acumulação da condensação em secções sensíveis da sala.

Graças às bombas de calor reversíveis ar/água LW 90 A/RX e LW 140 A/RX da Alpha-InnoTec, não são necessários equipamentos adicionais para o arrefecimento de espaços habitacionais e comerciais. Ainda assim, o arrefecimento suave através do chão radiador ou do tecto ventilado, proporciona um ambiente mais agradável do que equipamentos convencionais de ar condicionado, e ainda por cima, com custos de funcionamento muito inferiores.

As bombas de calor reversíveis ar/água da Alpha-InnoTec estão disponíveis em dois tamanhos, com 9 kW de potência de aquecimento e 14 kW de potência de arrefecimento, ou com 14 kW e 20 kW, respectivamente. Os equipamentos são controlados através do regulador 2.0 da Luxtronik, que permite integrar facilmente o comando das bombas de calor na rede eléctrica doméstica, sem necessidade de Hardware ou Software adicionais. Se os equipamentos estiverem ligados ao sistema remoto de manutenção AlphaWeb, os trabalhadores e clientes finais também conseguem proceder a definições importantes atra-vés da Internet.

Alpha-InnoTec GmbH, Industriestraße 3, D-95359 Kasendorf
Tel: +49 9228 9906-0; Fax: +49 9228 9906-149
E-Mail: info@alpha-innotec.de; Internet: www.alpha-innotec.de
Pressekontakt: Jürgen Koch, Kontaktwerk PR & Marketing
Tel: +49 9565 6162 – 35, E-Mail: j.koch@kontaktwerk.com

Anúncio



A casa de sonho da Família Schuhmacher na região Voreifel

A Família Schuhmacher realizou o seu sonho de uma casa própria na região Voreifel. Veja com os seus próprios olhos: É simplesmente perfeita!

A casa, com cave em toda a sua extensão, tem um telhado avançado de duas águas. A sala de estar, que fica no rés-do-chão, ganha um toque especial com a galeria que se forma. Mesmo assim, a casa gasta apenas 95,13 kWh/m² por ano. Isso deve-se sobretudo ao pavimento radiante da MULTIBETON, que foi aplicado com o sistema de betonilha MB, em toda a casa. Através do método de modulação da MULTIBETON, a distribuição do calor pela sala é uniforme e a elevada fracção de radiação do pavimento radiante, naturalmente, garante que o calor não suba convectivamente pela galeria acima. A MULTIBETON configurou o arranque para 38° C no máximo. Durante os dois últimos Invernos rigorosos, registamos temperaturas mínimas no exterior de -19° C, e mesmo assim, o arranque nunca ultrapassou os 36° C, apesar do seu óptimo comportamento em termos de aquecimento e ventilação.

Por enquanto, os 260 m² são apenas habitados pelo casal Schuhmacher, que no entanto espera aumentar a sua família em breve.

A equipa da MULTIBETON deseja-lhes Muitas Felicidades!

A cruz das cruzes, 1ª Parte

Dr. med. Henning Jäschke
Allgemeinmedizin | Notfallmedizin
Sportmedizin | Chirotherapie | Akupunktur
Fliegerarzt | Taucherarzt | Gelbfieberimpfstelle

Tel. 02641 91153-0
Fax 02641 91153-20

Bergstraße 2 (Vitahris)
53474 Bad Neuenahr
info@jaeschke-vitahris.de
www.jaeschke-vitahris.de

Todos nós utilizamos a expressão „constituição física“. Neste sentido, o nosso „corpo“ assemelha-se a uma „construção“. O corpo é, na realidade, uma construção artística, que tal como qualquer edifício, necessita da estática. Esta diz respeito ao esqueleto interno, os nossos ossos. É a estática que define a nossa estabilidade. Se esta estiver errada ou instável, resulta em dores e dizemos: „ Ai, as minhas cruzes!“

O elemento central que suporta todo o resto do nosso esqueleto é a coluna vertebral. Dores na coluna são o motivo mais frequente para uma visita ao médico, com 15%. Em segundo lugar, surgem então as queixas de dores de garganta agudas e crónicas e nas vias respiratórias.

Não só como motivo para idas ao médico, mas também como causa da incapacidade parcial e total, o que é bem mais grave, e da consequente aposentação prematura, as dores na coluna ocupam claramente a primeira posição.

Porquê? Por que motivo existem tantas pessoas na nossa sociedade que sofrem de dores crónicas na coluna? Seria de esperar que com a substituição do homem pela máquina, o esforço a que está sujeita a coluna vertebral tivesse sido reduzido, tal como o número de „vítimas“. Se primeiro, p. ex. os mineiros, executavam trabalhos pesadíssimos, nas minas ou em fábricas, com processos de trabalho na sua maioria pouco ergonómicos, actualmente as condições da maioria dos trabalhadores alteraram-se drasticamente. A grande maioria da população está hoje em dia ligada à actividade de escritório, que sujeita o corpo a pouco esforço.

Ainda assim, nos países industrializados, não é possível travar o crescimento do número de doenças relacionadas com a coluna vertebral, enquanto nas regiões menos industrializadas, como a África Central, ou em países emergentes do Extremo Oriente, se mantém em níveis claramente mais baixos. Quer isto dizer que as pessoas em países industrializados simplesmente „enfraqueceram“? Será da percentagem alta de pessoas obesas?

São questões que nos passam pela cabeça. No entanto, não espelham o verdadeiro e mais complexo contexto.

A coluna vertebral de um humano, tal como em qualquer mamífero, é o elemento de construção que suporta o corpo. É o ponto de apoio para as extremidades e assegura a conexão óssea em todo o corpo. Ao mesmo tempo, deve oferecer estabilidade e flexibilidade suficientes. Como construção óssea, a coluna não dispensa a colaboração de todo o aparelho muscular activo. Os principais elementos que suportam o corpo não são as vértebras, os discos, nem as ligações entre as vértebras, mas sim a musculatura. A coluna vertebral deve ser vista antes como a estrutura central do corpo, que serve de referência para todos os órgão e sobretudo, o aparelho muscular activo. É por assim dizer, a „alma“ do esqueleto. Mas voltando a realçar: a carga é suportada pela musculatura e não pela coluna!

Este facto aproxima-nos um passo da causa e, em última instância, também da solução do problema das dores na coluna. Este problema normalmente é o resultado de uma postura incorrecta do corpo. Como consequência, a musculatura que estabiliza a coluna vertebral fica torta em determinadas áreas, chegando a uma situação „irreversível“. A simetria, ou seja, a relação entre a musculatura da barriga e das costas é de grande relevância para estabilizar a coluna vertebral.

Normalmente a musculatura das costas está mais definida do que a da barriga. Isto culmina na formação de uma curvatura acentuada da coluna, que em medicina é chamada "hiperlordose".

No caso de hiperlordose, a „linha de apoio“ deixa de correr ao longo da coluna vertebral, para trás. O resultado é a so-

brecarga dos discos. Quando o anel fibroso deixa de aguentar a carga produz-se uma deformação. Por último, surge uma dor: a hérnia discal.

A noção de hérnia discal faz-nos estremecer involuntaria-

mente, pois de acordo com a experiência, significa dor forte e por vezes, incapacidade para trabalhar. No entanto, estamos perante um preconceito, já que uma hérnia não significa obrigatoriamente ter dores! O desenvolvimento e a existência de alterações nos discos são até mais habituais do que se pensa.

Um estudo científico da Universidade de Ulm, de 2008, comprovou esta teoria de modo impressionante. Em 488 homens entre 17 e 24 anos, sem quaisquer problemas de saúde, que se inscreveram na força aérea do exército alemão, foram realizadas ressonâncias magnéticas nucleares. Apenas 18,8% dos candidatos viram as suas colunas vertebrais na ressonância magnética descritas como direita e discreta.

Já em 81% verificaram-se alterações visíveis e anormais da coluna vertebral e da medula, sendo que quase 50% se atribui a alterações nos discos vertebrais!

Este estudo atesta que a prática comum de atribuir as dores de costas às alterações identificadas na ressonância, não corresponde à verdade. Este procedimento corresponde certamente ao desejo de alguns pacientes, de poderem ver a causa da sua doença, mas não atende à causa propriamente dita. Ainda assim, continuo a ver pessoas no meu consultório, a quem foi dito, por poucas palavras, que a hérnia discal seria a causa de todo o mal. Isto poderá eventualmente corresponder à verdade, no entanto, existem casos em que se esteja a manifestar a pressão de um sistema de saúde sub-financiado, com „tratamento rápido“. A imagiologia, um ramo caro e lucrativo da medicina, seria muitas vezes dispensável na minha opinião. As análises clínicas „*lege artis*“, ou seja, abrangentes e realizadas devidamente de acordo com os conhecimentos da medicina, seriam frequentemente uma enorme mais-valia para o tratamento em termos de diagnóstico. Por outro lado, também seria necessário mais tempo, o que no nosso actual sistema de saúde não seria devidamente valorizado. Existe, no entanto, um enorme potencial de melhoria.

As análises clínicas permitem, na maioria dos casos, expor a problemática acima identificada.

A causa é quase sempre de natureza funcional e não estrutural. O paciente, devido a **questões de stress**, normalmente não é capaz de colocar o seu esqueleto numa posição erecta e fisiológica.

Aqui pode ver-se a abordagem de cada tratamento terapêutico! Para utilizar uma expressão da ordem do dia: A „sustentabilidade“ é de extrema importância!

O que pode fazer? Caso tenham sido diagnosticado o enfraquecimento de alguns grupos de músculos do paciente, estas devem ser abordadas de forma estrutural. Normalmente, isto acontece com sessões de fisioterapia com um fisioterapeuta qualificado, que elabora um plano individual de treino com base nos exames. Depois de se verificar a melhoria dos sintomas, tudo o que se conseguiu até ao momento deve ser consolidado mediante treinos com equipamentos, para continuar a recuperar a musculatura.

Para além de um fisioterapeuta, vários ginásios oferecem também consultoria especializada e treino personalizado sob supervisão de um profissional.

Tipos de desporto como a natação, patins em linha, andar de bicicleta, esquiar, Aquajogging, remos, Nordic Walking e muitos outros têm um papel importante no tratamento das dores nas costas. Em princípio, qualquer desporto adequado à idade e ao estado de saúde serve para reduzir ou acabar com as dores nas costas.

Só há um senão: deve ser praticado de forma consequente, e sobretudo ser divertido, caso contrário, acaba rapidamente.

Várias caixas de saúde apoiam os seus beneficiários assu-

mindo parte ou mesmo a totalidade dos custos do treino em ginásios ou de „desportos rehabilitacionais“ praticados em clubes desportivos.

Este tipo de desenvolvimentos é de congratular, pois corresponde à minha máxima: „Vida é movimento, e movimento é vida!“

Na segunda parte do meu artigo „A cruz com as cruzes“ irei explicar o que pode fazer pelas suas costas enquanto dorme. No tratamento de dores crónicas na coluna, para além da **carga diária,** também é importante a **des**carga nocturna.

Até breve, e ... mantenha-se saudável ... e activo!

Dr. Henning Jäschke

A MULTIBETON também é isto

Passamos grande parte das nossas vidas a trabalhar. Era bom que fosse pelo menos divertido! Esta página da nossa revista pretende contribuir para que assim seja. Envie-nos fotos e/ou pequenos artigos da sua área, nós iremos publicá-los!

Um técnico da empresa Wiederer, da Áustria, tenta uma aplicação pendurado no tecto, para não estragar o chão do pavilhão desportivo em St. Marein. Bastante desportivo!

Ou o nosso técnico está a treinar?

Um pára-quedista no seu primeiro salto livre: após 20 segundos puxa a alavanca e...rrrtsch, partiu! Puxa de imediato a alavanca de segurança e...rrrtsch, partiu! Enquanto vai em queda livre, a cerca de 500 m do solo, aproxima-se de um homem que vem na sua direcção.

O pára-quedista grita: "Socorro! Sabes remendar um pára-quedas?" E responde o outro: "Não, só sei soldar condutas de gás!"

A criação do mundo

Três amigos, um médico, um engenheiro civil e um político estão sentados à mesa e começam a filosofar sobre qual teria sido o primeiro emprego do mundo.

Diz o médico: „Primeiro, vieram os médicos. Quando Deus criou o homem, retirou-lhe uma costela, para criar, a partir daí, a mulher. Sem dúvida, um trabalho cirúrgico notável! Foi portanto a primeira profissão!“

Diz o engenheiro: „Na Bíblia diz que Deus encontrou o caos e teve que organizar tudo, para criar o sol, a lua e as estrelas e construir o mundo. Sem um engenheiro civil excelente Ele não o teria conseguido. Portanto, a primeira profissão foi a nossa!“

Seco e sem pestanejar, diz o político:

„Quem é que achas que era responsável por esse caos?“

Grande diversão entre os rapazes do FC Rot-Weiß Lessenich/Bonn, com os seus equipamentos da MULTIBETON, na subida de escalão para a "Kreisliga A", no ano passado. Actualmente a equipa está em terceiro lugar da tabela classificativa da Kreisliga A de Bona, apenas a quatro pontos do primeiro. O gerente da MULTIBETON GmbH, o Sr. Werner Regh, é sócio do Rot-Weiß Lessenich, clube de um bairro de Bona, há 40 anos, onde também jogou em todas as equipas. A MULTIBETON GmbH apoia o clube há 16 anos e muitos dos sócios são neste momento, os habitantes satisfeitos de casas com chão radiante da MULTIBETON. Continuem assim!

Portugal

Bockemuehl, Lda.
Zona Industrial da Cooperativa
Apartado 32
P-3240-217 Ansião
Telefone: +351 236 670 110
Telefax: +351 236 670 118
E-mail: info@multibeton.com.pt
Internet: www.multibeton.com.pt

Pergunte por favor sobre:

- Datas de seminários
- Visitas à fábrica
- Anúncios publicitários
- Contributos de leitores
- Publicidade de parceiros
- Marcação de datas para visitas

Escreva-nos por favor :

⇒ Uma carta

⇒ Um artigo para a revista

...ou envie-nos a um e-mail!

Saudações cordiais

Amigo dos economizadores de energia

Por favor insira cartão de visita profissional!

Nota legal: Editor: MULTIBETON GmbH, Chefe de redacção e organização: Thomas Marr, Editor técnico: Romano Köllisch, Editor de distribuição: Christoph Kämper, anúncios e Dep. Comerc: Thomas Marr, Olga Krüger, Marketing e Gestão Geral: Werner Regh,Endereço para todos: Heuserweg 23, D-53842 Troisdorf-Spich, Impressão: Druckpartner Moser Druck + Verlag GmbH, Römerkanal 52-54, 53359 Rheinbach

Österreich

MULTIBETON Österreich GmbH
Weisslhofweg 14
AU-5400 Hallein
Telefon: +43 62 45 88 100
Telefax: +43 62 45 88 180
E-Mail: info@multibeton.at
Internet: www.multibeton.at

Algérie

PROCONSULTORES ALGERIE
Ilot La Provale
G08 Villa 154
DZ-16000 Kouba - Alger
Téléphone: +213 770 98 46 86
+213 550 97 26 75
Téléfax: +213 21 28 76 64
E-mail: algerie@multibetonportugal.com

België/Belgique

CLIMA-TOTAL N.V.
MULTIBETON Belgium
Spookvliegerlaan 1131
BE-3800 St-Truiden
Téléphone: +32 11 69 75 72
Téléfax: +32 11 67 33 50
E-mail: info@clima-total.be
Internet: www.clima-total.be

Česko/Slovensko

EKIM MORAVIA s.r.o.
Pekarská 1639/79
CZ-74705 Opava
Telefon: +420 553 63 41 37
Telefax: +420 553 63 41 37
Email ekimmoravia@seznam.cz
Internetu: www.multibeton-vytapeni.cz

Dänemark

ASTRO VARMETEKNIK
Baekgårdsvej 13
DK-4140 Borup
TLF: +45 46 76 01 10
FAX: +45 46 76 01 20
email: info@astro-varme.dk
Internet: www.astro-varme.dk

España

MULTIBETON-ESPAÑA
C/ Bruc 63-67 Bajos
ES-08240 Manresa
Teléfono: +34 938 75 40 10
Fax: +34 938 75 40 11
E-Mail: info@multibeton.es
Internet: www.multibeton.es

France

MULTIBETON FRANCE
Z.I. du Grand Bois
6, rue Charles Desgranges
FR-57200 Sarreguemines-Cedex
Téléphone: +33 387 98 69 11
Téléfax: +33 387 98 69 12
E-mail: multibeton@multibeton-france.fr
Internet: www.multibeton-france.fr

Hellas

MULTIBETON HELLAS S.A.
Michalakopoulou St. 113
GR-11527 Athens
Telefon: +30 10 779 06 52
Telefax: +30 10 777 75 57
E-Mail: info@multibeton.gr
Internet: www.multibeton.gr

Ireland

MULTIBETON IRELAND
AML Architectural Products LTD.
B3 Calmount Park
IE-Ballymount Dublin 12
Phone: +353 1 450 15 14
Telefax: +353 1 450 15 15
E-mail: info@amlarchitectural.com
Internet: www.amlarchitectural.com

Italia

EUROTECNICA S.r.l.
MULTIBETON Italia
Via Val dei Faveri, 24
IT-31030 Bigolino di Valdobbiadene (TV)
Telefono: +39 423 98 53 42
Telefax: +39 423 98 95 59
E-mail: eurotecnica@multibeton.it

Luxembourg

L'Habitation saine
MULTIBETON-Luxembourg
6, route de Grosbois
BE-4950 Tirimont-Waimes
Téléphone: +32 80 33 01 51
Numéro de portable: +32 4 95 51 03 81
E-Mail: marcel.hauseux@swing.be
Internet: www.habitationsaine.be

Maroc

MULTITECH-CLIMATISATION S.A.R.L.
MULTIBETON-MAROC
13, rue Brahim Moussili - ex rue Berlioz
Bélvedère
MA-20300-Casablanca
Téléphone: +212 522 24 24 33
Téléfax: +212 522 24 24 31
E-mail: multitech.clim@menara.ma

Nederland

MB-Buis B.V.
Bergweg 4A-2
NL-8271 CD IJsselmuiden
Telefoon: +31 38 344 70 96
E-mail: info@mb-buis.nl
Internet: www.mb-buis.nl

Polska południe

MULTIBETON-POLSKA sp.z.o.o.
ul. Zagórska 159
PL-42-600 Tarnowskie Góry
Telefon: +48 32 750 57 76
Faks: +48 32 750 57 54
E-mail: prezes@multibeton-pl.com
Internet: www.multibeton-pl.com

Portugal

Bockemuehl, Lda.
Zona Industrial da Cooperativa
Apartado 32
PT-3240-217 Ansião
Telefone: +351 236 670 110
Telefax: +351 236 670 118
E-mail: info@multibeton.com.pt
Internet: www.multibeton.com.pt
Blog: http://pavimentosradiantes.blogspot.com

România

S.C. MULTIBETON ROMANIA S.R.L.
Samuil Vulcan, Nr. 24, Sect. 5
RO-051702 Bucureşti
Telefon: +40 21 311 34 90
Fax: +40 21 311 70 13
Mobil: +40 723 54 87 54
E-mail: niculae.tinis@gmail.com

Slovenija

SEMONT, d.o.o.
MULTIBETON-SLOVENIJA
Kotna ulica 1
SI-3000 Celje-Trnovlje pri Celjui
Telefon: +386 3 428 41 25
Telefaks: +386 3 428 41 21
E-mail: info@semont.si
Internet: www.semont.si

Tunisie

MULTIBETON-TUNISIE S.A.R.L.
Hatem Belkhodja
Le Forum B 24
1, Avenue de Carthage
TN-2080 Ariana
Téléphone: +216 17 70 97 70
Téléfax: +216 17 70 97 56
E-mail: multibeton@topnet.tn

Ukrajina

AMP-STYL
MULTIBETON-UKRAINE
7, Semyi Sosninyh str.
UA-03148 Kiev
Telefone: +38044 537 27 66
Faks: +38044 537 27 67
E-mail: multibeton@ukr.net
Internet: www.multibeton.in.ua

United Kingdom

MULTIBETON U.K. LTD
15 Oban Court
Hurricane Way
Wickford Business Park
GB-Wickford Essex SS11 8YB
Phone: +44 12 68 56 16 88
Telefax: +44 12 68 56 16 90
E-mail: multibeton@btconnect.com

Deutschland

MULTIBETON Deutschland GmbH
Heuserweg 23
DE-53842 Troisdorf-Spich
Telefon: +49 22 41 25 20 00
Telefax: +49 22 41 25 20 099
E-Mail: info@multibeton.de
Internet: www.multibeton.de