

PRESSETEXT - 3 Seiten

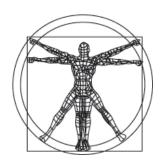
## Superstar Adele leidet seit ihrer Jugend unter Rückenschmerzen

München, Januar 2023: Der erste Bandscheibenvorfall im Alter von 15 und seither immer wieder Schmerzen. Erst eine radikale Gewichtsabnahme und viel Sport konnte der Sängerin helfen. Warum sich junge Menschen daran ein Beispiel nehmen sollten

Wie eine Ente watschelte der britische Superstar Adele über die Bühne beim ausverkauften Konzert in Las Vegas. Ihren seltsamen Gang erklärt die 15-fache Grammy-Gewinnerin damit, dass sie mal wieder unter heftigen Rückenschmerzen leidet. Ein gesundheitliches Problem, mit dem sie schon seit ihrem 15. Lebensjahr zu kämpfen hat. Damals hatte sie ihren ersten Bandscheibenvorfall. Sechs weitere Bandscheibenvorfälle sollten folgen. "Leider ist sie damit nicht alleine", sagt der Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Wirbelsäulenzentrum in München-Taufkirchen. "Auch ich sehe immer häufiger junge Menschen, die mit starken Rückenschmerzen zu uns kommen. Die Hauptursache ist fast immer Bewegungsmangel und oft damit einhergehendes Übergewicht."

Studien zeigen, dass sich auch deutsche Kinder und Jugendliche immer weniger bewegen. Haben sich junge Menschen vor der Pandemie noch 144 Minuten täglich bewegt, sind es jetzt nur noch 61 Minuten. Damit einhergehend nimmt auch die Zahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen deutlich zu. "Bewegungsmangel und Übergewicht sind eine unheilvolle Kombination", sagt Dr. Schneiderhan. "Die schwache Muskulatur kommt dem Plus an Pfunden nicht mehr klar. Die gesamte Körperstatik verändert sich und so kommt es unweigerlich zu Rückenschmerzen."

Die britische Sängerin, die mittlerweile mehr als 100 Millionen Tonträger verkauft hat, gab in einem Interview zu, dass sie ihre Rückenprobleme erst dann besser in den Griff bekam, als sie deutlich abgenommen hat. Tatsächlich präsentierte sich Adele 2020 rund 45 Kilo leichter und bislang ist es ihr gelungen, das Gewicht zu halten. Dabei hat sie keine Diät gemacht, sondern fleißig trainiert. Nicht selten mehrere Stunden täglich mit einem Personal Trainer. "Ein derart hohes Trainingspensum ist aber nicht nötig", sagt Dr. Schneiderhan. "Aber mehrmals die Woche mindestens eine halbe Stunde Sport sollten es schon sein."



Superstar Adele leidet seit ihrer Jugend unter Rückenschmerzen, Seite 2 von 3

Ideal ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht reichen völlig aus. Aber auch ein Training mit Hanteln, Fitnessbändern oder Kettlebell ist empfehlenswert. Wer lange keinen Sport getrieben hat, sollte sich vor Beginn des Workouts von einem Arzt durchchecken lassen. Übergewichtige sollten sich eine Ausdauersportart suchen, bei der sie die Gelenke nicht so stark belasten. Das kann Radfahren, Nordic Walking oder auch Aqua-Jogging sein.

"Beim Krafttraining ist es wichtig einen so genannten überschwelligen Reiz zu setzen, damit die Muskulatur auch ausreichend reagiert und kräftiger wird", sagt Dr. Schneiderhan. "Wenn die letzten Wiederholungen bei einer Übung schwerfallen und es dann sogar ein wenig in den Muskeln brennt, war der Reiz stark genug."

Mindestens genauso wichtig wie Gewichtsabnahme und regelmäßiger Sport ist aber auch das seelische Wohlbefinden. Das sie heute trotzdem hin und wieder noch mit Rückenschmerzen zu kämpfen habe, ist vor allem stressbedingt, gab die Sängerin zu.

Viele weitere Informationen zu modernen Behandlungsmethoden finden sich unter <a href="https://www.orthopaede.com">www.orthopaede.com</a>



Abb. 1: chronische Rückenschmerzen



Superstar Adele leidet seit ihrer Jugend unter Rückenschmerzen, Seite 3 von 3



Abb. 2: chronische Rückenschmerzen häufig aufgrund von Bewegungsmangel

## Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den vier medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: "So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich." Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählt mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

## Klinikkontakt

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Ramona Müller, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen <a href="mueller@orthopaede.com">mueller@orthopaede.com</a>, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12 www.orthopaede.com