



PRESSETEXT – 3 Seiten

Warum Bewegungsmangel für Herz und Rücken so gefährlich ist

Unser Körper besteht aus insgesamt 639 Muskeln. Sie verwandeln Energie in Bewegung und bringen uns unter anderem zum Atmen, Sprechen, Lächeln und lassen uns aufrecht durchs Leben gehen. Doch damit unsere Muskeln auch richtig funktionieren, benötigen sie regelmäßige Reize. Bleiben diese aus, schadet das vor allem unserem Herzen und dem Rücken. Dr. Reinhard Schneiderhan berichtet über die Folgen des Bewegungsmangels und erklärt, wie einfach es ist, dagegen vorzugehen.

München, 20.09.2019: Obwohl sich der Herzmuskel und die Muskulatur rund um die Wirbelsäule vom Aufbau her unterscheiden, haben sie eines gemeinsam: sie brauchen Bewegungsreize, um nicht zu verkümmern. „Nur leider ist die moderne Gesellschaft zum Schaden unserer Gesundheit mittlerweile ziemlich stillgesetzt“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Medizinischen Versorgungszentrum in München-Taufkirchen. „Mit dramatischen Folgen für Herz und Rücken.“

Eine 2017 veröffentlichte US-Studie hat gezeigt, dass mittlerweile weltweit mehr Menschen durch Bewegungsmangel sterben als durch das Rauchen. Eine australische Studie der Universität Queensland fand heraus, dass Bewegungsmangel bei Frauen über 30 der Hauptrisikofaktor für Herzleiden und Rückenprobleme ist. „Stundenlanges Sitzen erhöht dramatisch das Risiko für Muskel- und Skeletterkrankungen“, sagt Dr. Schneiderhan. „Verspannungen, Bandscheibenvorfälle und zahlreiche weitere Rückenprobleme gehören zu den klassischen Bürostuhlleiden und führen zu vielen Krankheitstagen und sogar Berufsunfähigkeit.“

Die Studienergebnisse verdeutlichten außerdem, dass bei 90 Prozent aller Passanten jede Bewegung erstickt, wenn sie auf einer Rolltreppe stehen. Das Benutzen der Treppe in einem mehrstöckigen Haus mit Fahrstuhl scheint für viele mittlerweile undenkbar zu sein. Hinzu kommt, dass die Arbeit am Computer unsere Bewegungsbudgets deutlich hat schrumpfen lassen. Der



Skoliose, Seite 2 von 3

durchschnittliche tägliche Kalorienverbrauch ist seit den 70er-Jahren um mehr als 400 Kalorien zurückgegangen. Das entspricht auf das Jahr gerechnet rund drei Kilogramm Fettgewebe.

Was das mit unserem Körper macht? Zu langes Sitzen und abendliches Lümmeln auf dem Sofa fährt den Kreislauf runter. Der Herzmuskel verliert nach und nach seine Funktionskraft und pumpt weniger sauerstoffreiches Blut durch den Körper. „Das Gleiche gilt für die 150 Muskeln rund um die Wirbelsäule“, sagt der Rückenexperte. „Sie erschlaffen, müssen uns aber trotzdem aufrecht halten und verspannen deshalb. Es kommt dann nicht nur zu Schmerzen, auch das Risiko einen Bandscheibenvorfall zu erleiden oder an anderen schwerwiegenden Rückenleiden zu erkranken, steigt deutlich an.

Gründe genug also, die täglichen Bewegungsbudgets zu erhöhen. Die gute Nachricht: Das ist keine Herkulesaufgabe. Studien bestätigen, dass moderate Bewegung dafür schon ausreichen kann. Tägliche Spaziergänge und Gartenarbeit sowie Treppenlaufen oder auch eine kleine Tour mit dem Fahrrad statt mit dem Auto können bereits die Funktionskraft der Muskeln erhöhen. „Noch besser und wirkungsvoller ist es allerdings, zwei bis dreimal die Woche 30 bis 60 Minuten Sport zu treiben“, sagt Dr. Schneiderhan. „Ideal ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining, die auf die individuellen Fähigkeiten ausgelegt sind.“

Wer lange inaktiv war, sollte sich vorher von einem Arzt durchchecken lassen. Das gilt insbesondere für diejenigen, die bereits unter Herz- und/oder Rückenproblemen leiden. „Hier ist es unbedingt ratsam, vorher professionellen Rat einzuholen“, sagt Dr. Schneiderhan. „Wir können dann nicht nur die besten Tipps für ein bewegtes Leben geben, wir können vorhandene Probleme auch mit modernen medizinischen Maßnahmen beheben. In vielen Fällen können wir so nicht selten auch eine große Operation vermeiden.“

Viele weitere Informationen unter www.orthopaede.com

Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:



Skoliose, Seite 3 von 3

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 drei 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 zählen mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

Klinikkontakt

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Bettina Pluskota, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen
pluskota@orthopaede.com, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12
www.orthopaede.com