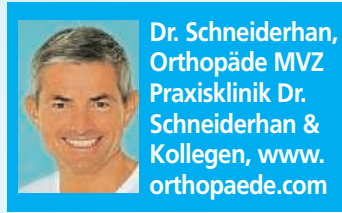


Immer wieder Rückens

Unsere Wirbelsäule hält uns nicht nur in der Balance und ermöglicht den aufrechten Gang, sie ist leider auch für Probleme verantwortlich. So ist sie oft Ursache von Kopfweh, Knieschmerzen oder Fußproblemen. Deshalb ist es so wichtig, dass wir gut zu unserem Rücken sind. Unser Experte Dr. Reinhard Schnei-



Dr. Schneiderhan, Orthopäde MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, www.orthopaede.com

derhan (Taufkirchen) beantwortet uns dazu wichtige Fragen:

Das Leiden nimmt immer mehr zu – warum?

Die Menschen werden immer älter und die Anatomie der Wirbelsäule wird mit den Jahren nicht besser. Außerdem bewegen sie sich immer weniger. Wenn doch, dann sind es oft Sportarten, die dem Rücken nicht gut tun: Golf, Squash, Tennis... Auch Kinder sitzen zu viel: In der Schule,

vor dem PC und TV. Draußen spielen hat nicht mehr den Stellenwert wie noch vor 20 Jahren.

Verursachen verspannte Muskeln die Probleme?

Oft wird die Muskulatur zur weiteren Schmerzursache nach einem Bandscheibenvorfall. Die Wirbelsäule versucht dann durch die umgebenden Muskeln, diesem Schmerz auszuweichen. Das gelingt aber leider oft nur kurz, da die Muskulatur selbst verspannt und dann weh tut.

Was passiert bei einem Bandscheibenvorfall?

Dabei drückt der weiche Kern der Bandscheibe gegen den Faserring, der die Bandscheibe umgibt und stabilisiert. Je nach Ausprägung der Vorwölbung kann es zu Einrissen im Bereich des Faserrings kommen.

Muss dann immer gleich operiert werden?

Nein. Nur dann, wenn motorische Ausfälle oder anhaltende Sensibilitätsstörungen oder gar Blasen- und Mastdarmentörungen vorliegen.

man einen möglichst federnden Gang hat und der Abrollvorgang über die Ferse und dann den Vorfußbereich optimal durchgeführt wird.

Kann Bewegung dem Rücken auch schaden?

Ja! Wir sehen täglich Patienten bei uns im Wirbelsäulenzentrum, bei denen es durch extremes Krafttraining oder falsch durchgeführte Übungen zu Veränderungen im Bereich der Halswirbelsäule gekommen ist. Beim Training muss man darauf achten, die Wirbelsäule nicht zu überfordern.

Was ist besser: gezieltes Training oder Bewegung?

Bewegung im Alltag ist immer gut. Sind aber bereits Verschleiß-Veränderungen da oder musste sogar schon ein Bandscheibenvorfall operiert werden, dann ist es besser, gezielt unter medizinischer Aufsicht zu trainieren. Selbstständig durchgeführte Übungen sind prima, aber sie sollten immer wieder vom Physiotherapeuten überprüft werden.

Wie wichtig ist es, jung Muskeln aufzubauen?

Ich halte das für sehr wichtig. Sport schult nicht nur den Bewegungsablauf und das Trai-



Halswirbel: Kopf, Gehirn, Kopf-Nerven, Zähne, Gesichtsnerv, Schultern

Brustwirbel: Finger, Handgelenke, Unterarme, Herz, Lungen, Bronchien

Lende: Dickdarm, Bauch, Oberschenkel, Blase, Unterleib, Knie

Kreuzbein: Hüfte, Gesäß, Steißbein, Enddarm, After

Die Wirbelsäule ist auch mit den inneren Organen verbunden

Buch-Tipp
 „Deutschland hat Rücken“, Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht.
 Mosaik-Verlag, 13,99 Euro

Ist zu Fuß gehen gut für den Rücken?

Ja. Man sollte aber darauf achten, dass

Wie man sich bettet, so (gut oder schlecht)

<p>Seitenschläfer: Ein Kissen zwischen den Beinen stützt die Wirbelsäule</p>	<p>Seiten-Bauchschläfer: Ein flaches Kissen entlastet die Muskulatur</p>
<p>Zu hart: Die Schultern und Bandscheiben werden belastet</p>	<p>Zu weich: Es gibt keinen Halt, der Rücken hängt durch</p>

Behandlung

Schmerzen?

Aktiv gegen die Beschwerden mit gezielten Übungen und Homöopathie

Katzenbuckel: Den Rücken schön krumm machen



Pferderücken: Dann ins Hohlkreuz wechseln



■ Das sollte man täglich machen – auch wenn man noch gar keine Probleme hat: Täglich 15 bis 20 Wiederholungen der zwei Übungen links.
■ Homöopathie wird oft als begleitender Therapiebaustein eingesetzt: Arnika (z. B. in Arnica 1+1 DHU). Belladonna: Die Tollkirsche hilft bei Hexenschuss. Bryonia: Das Mittel wird aus der Zaunrübe hergestellt, lindert Steifigkeit.



ning von Muskulatur und Motorik, sondern auch das Gefühl für den eigenen Körper. Sportmuffel müssen nicht unbedingt Rückenprobleme bekommen, aber die Wahrscheinlichkeit dafür ist doch höher.

... und kann ich das auch noch im Alter machen?

► Selbstverständlich! Der Rücken freut sich immer über Aktivität. Selbst wenn ein 50-Jähriger sein Leben lang keinen Sport gemacht hat und jetzt erst seinen Lebensstil ändern möchte, kann er sich auch jetzt noch zu einem aktiven und exzellenten Sportler

entwickeln. Natürlich ist es auch hier besser, unter Anleitung zu trainieren, um Über- und Fehlbelastungen der Wirbelsäule zu vermeiden.

Was tun Sie persönlich für Ihre Rücken-Gesundheit?

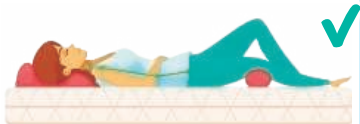
► Ich mache jeden Tag zehn Minuten Dehnungsprogramm und jeden zweiten gezielte Kräftigungsübungen.

Auch im Alter kann man gezielt Muskeln aufbauen

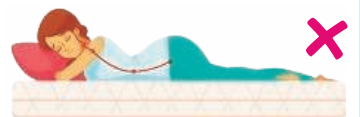


Fotos: AdobeStock (4), Fotolia (2), iStock, Verlagsgruppe Random House GmbH, Ina Zabel

liegt man tatsächlich



Rückenschläfer: Abgestützte Knie lassen den Rücken entspannen



Zu hohes Kissen: Das strapaziert die Nacken- und Halsmuskulatur

Die starke Pflanzen-Kombination gegen Blasenentzündung



Goldrute



Orthosiphon



Hauhechel

Ein fieses Brennen, ständig zur Toilette ...

Schon wieder eine Blasenentzündung?

Aber muss es gleich wieder ein Antibiotikum sein? Aufgrund steigender Antibiotika-Resistenzraten warnen Experten zunehmend vor dem häufigen Einsatz von Antibiotika bei an sich unkomplizierten Infekten und plädieren für ein Umdenken bei der Behandlung. Für viele Betroffene sind Blasenentzündungen zudem ein immer wiederkehrendes Problem – ein Grund mehr, nach einer wirksamen aber gut verträglichen Alternative für die Behandlung zu suchen.

Ursachen und Symptome bekämpfen

Wichtig ist, schon bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung direkt mit der Behandlung zu beginnen und die Infektion zu bekämpfen. Auch Krämpfe und Schmerzen sollten schnell gelindert werden, damit der Gang zur Toilette wieder leichter fällt.

Ein starkes Pflanzen-Trio

Das pflanzliche Arzneimittel Aqualibra deckt mit der einzigartigen Kombination von drei bewährten Pflanzenextrakten ein breites Wirkungsspektrum in nur einem Präparat

ab und setzt genau an diesen Behandlungszielen an.

Antibiotika-Einsatz vermeiden

Aqualibra hemmt die Entzündung, spült die Erreger gründlich aus und lindert zudem schnell die unangenehmen Symptome, da es entkrampfend und schmerzlindernd wirkt. Mit einer Besserung der Beschwerden ist in der Regel schon nach dem 1. Behandlungstag zu rechnen. Zusätzlich werden die Bakterien effektiv bekämpft.* Frühzeitig eingenommen kann so die Antibiotika-Behandlung häufig vermieden werden.

Unser Tipp für Sie:

Aqualibra sollte immer noch einige Tage über die akuten Symptome hinaus eingenommen werden. Orthosiphonextrakt kann die Anhaftung von Bakterien an der Blasenwand verhindern. Das unterstützt die gründliche Ausspülung der Erreger und kann helfen, das Risiko einer wiederkehrenden Blasenentzündung zu reduzieren.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke



Auch begleitend zur Antibiotika-Therapie.

* Fischer, Kühnau, Widey & Braun, Der Allgemeinarzt 11 (1994) 863–869.



Aqualibra® 80 mg/90 mg/180 mg Filmtabletten. Zur Durchspül. b. bakt. u. entzündl. Erkr. d. ableitenden Harnwege. Als Durchspül. z. Vorbeugung u. Behandlung. b. Harnsteinen u. Nierengrieß. Für Jugendl. ab 12 J. u. Erw. Bei Blut im Urin, Fieber o. bei Anhalt. d. Beschw. über 5 Tage muss ein Arzt aufgesucht werden. Enth. Lactose u. Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 10/2016