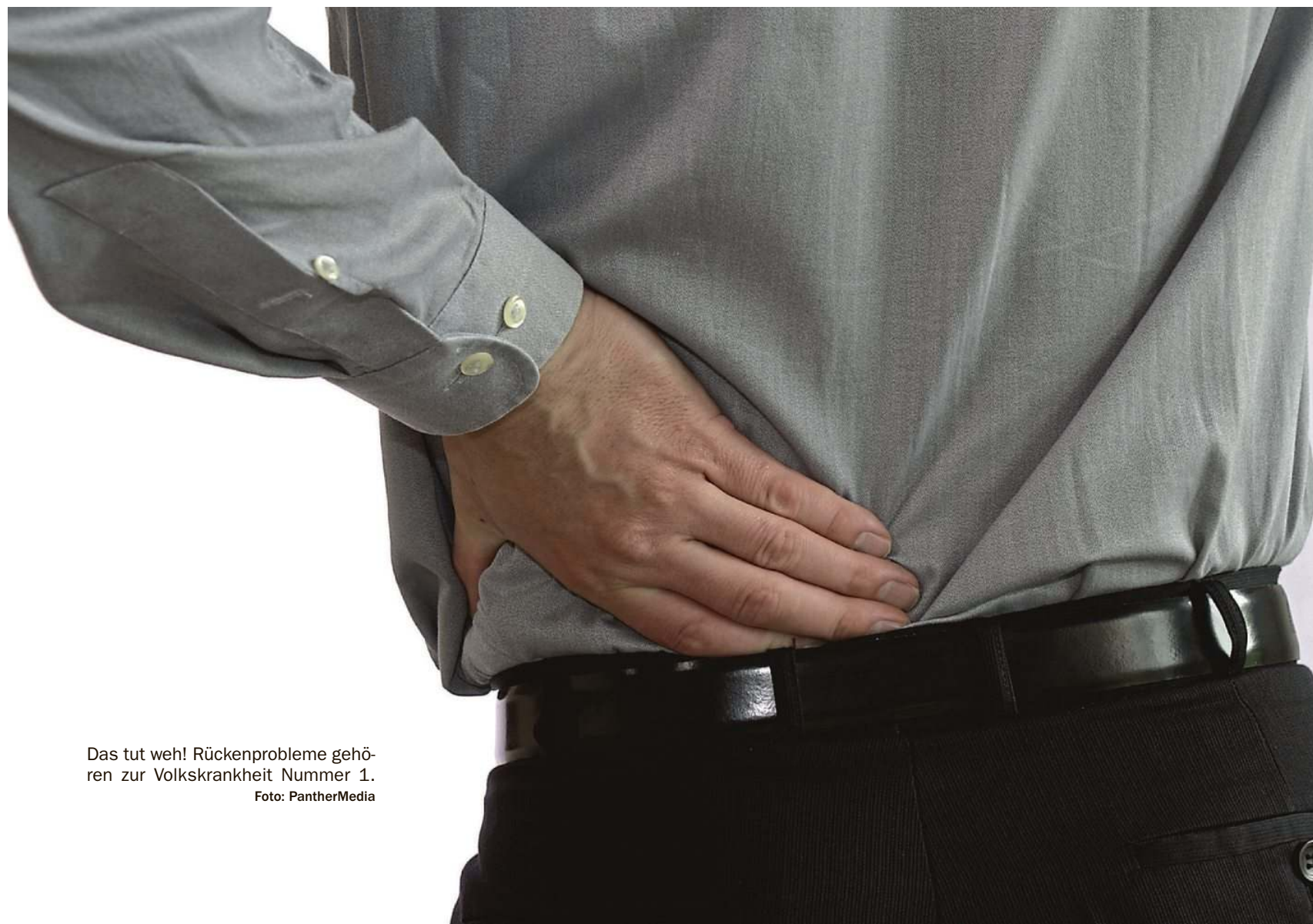


# Fünf typische Auslöser für Rückenschmerzen



Das tut weh! Rückenprobleme gehören zur Volkskrankheit Nummer 1. Foto: PantherMedia

Wer Probleme mit dem Rücken hat, sollte versuchen, die Auslöser zu finden und gezielt gegenzusteuern. Laut Reinhard Schneiderhan, Präsident der Deutschen Wirbelsäuligen und Orthopäde in München, gibt es fünf typische Ursachen für Rückenschmerzen:

- Langes Sitzen führt auf Dauer zu Fehlbelastungen der Muskulatur und kann wiederum Verspannungen und Schmerzen mit sich bringen.

Schneiderhan rät zu einer aktiven Freizeitgestaltung: Spaziergänge oder Sportarten wie Pilates oder Yoga.

- Bei Bewegungsmangel lässt die Muskulatur nach, und die Bandscheiben werden nicht ausreichend mit Wasser und Nährstoffen versorgt. Be- und entlastet man sie moderat, verursacht dies eine Pumpbewegung, erklärt Schneiderhan. Dadurch saugen die Bandscheiben sich mit Flüssigkeit voll und bleiben intakt. Geeignete

## Gute Therapiemöglichkeit durch TCM-Experten

ANZEIGE

Traditionelle Chinesische Medizin ist für die Behandlung vieler akuter und chronischer Krankheiten gut geeignet – angefangen von Heuschnupfen über Klimakterium und Unfruchtbarkeit bis hin zu vielfältigen komplizierten Erkrankungen. Das Ziel der Behandlungen ist die Wiederherstellung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts. Die angewandten Methoden behandeln nicht nur die aktuellen Krankheiten, sondern bringen

gen auch die anderen Organsysteme wieder in einen Gleichgewichtszustand und beugen späteren Erkrankungen optimal vor. Das alles führt in der Summe zu einer spürbaren Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. „Wir werden mit dem Patienten ein intensives Gespräch führen und anschließend eine ganzheitliche Diagnostik durchführen“, schildert Dr. Liang. Das zentrale diagnostische Verfahren der TCM ist dabei die so

genannte „Vier-Methode“, die unter anderem Zungen- und Pulsuntersuchungen umfasst. „Wir erstellen für den Patienten einen individualisierten Therapieplan. Eine unserer Stärken ist die kombinierte Therapie verschiedener Methoden“, schildert Dr. Liang weiter. Ein besonderer Bestandteil ist auch die Kräutertherapie mit Akupunktur. Die TCM-Experten beraten auch über Ernährung und Bewegung wie Qigong, Taiji...

## Niedrige Temperaturen belasten das Herz



Am besten regelmäßig checken lassen: Ein Arzt findet heraus, wie es um das Herz bestellt ist. Foto: PantherMedia

Herzpatienten sollten daher bei Temperaturen unter null Grad besonders vorsichtig sein und große Anstrengungen vermeiden. An sehr kalten Tagen steigt sogar die Zahl an Herzinfarkten, wie eine schwedische Langzeitstudie an mehr als 280000 Patienten zeigt.

„Brustschmerzen oder Atemnot sollten daher insbesondere im Winter nicht auf die leichte Schulter genommen werden“, warnt der Herzspezialist Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung. „Geht ein bisher Gesunder in die Kälte hinaus und bekommt plötzlich Schmerzen, einen Druck oder Brennen im Brustkorb und Atemnot, dann ist das ein Warnzeichen. Umgehend sollte ein Arzt aufgesucht werden, der das Herz gründlich untersucht.“ Besonders gefährdet sind Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK) und An-

gina pectoris-Beschwerden oder nach einem Herzinfarkt. Starke Kälte belastet die Herzkranzgefäße, indem sich die Gefäße verengen und die Blutversorgung des Herzmuskels vermindern, der dadurch weniger Sauerstoff bekommt. Gleichzeitig werden auch die Widerstandsgefäße im übrigen Körper verengt (Blutdruckanstieg!), so dass das Herz gegen einen größeren Widerstand anpumpen muss. „Besonders wachsam sollten in den Wintermonaten auch Hochdruckpatienten und Betroffene mit Herzschwäche sein.“ Was Herzpatienten im Winter beachten sollten, können Betroffene unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de) oder in der kostenfreien Expertenschrift „Wie komme ich gut durch den Winter?“ nachlesen, die per Tel. unter 069 / 955128400 oder per E-Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de) angefordert werden kann.

Arten der Bewegung seien etwa Schwimmen oder Laufen.

- Übergewicht belastet vor allem die Bandscheiben, die wie Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln liegen.

- Stress kann zu Muskelverspannungen führen. Um gegenzusteuern empfiehlt Schneiderhan, die seelische Belastung möglichst zu verringern, aber auch die Rückenmuskulatur zu stärken und

Verspannungen zu lösen.

- Schweres Tragen ist vor allem bei schwacher Muskulatur ein Problem. Oft schießen dann plötzlich Schmerzen in den Rücken. Schneiderhan rät, möglichst Rucksäcke zu verwenden und Lasten möglichst gleichmäßig zu verteilen - beim Einkauf sollte man besser zwei kleinere Taschen statt einer großen mitnehmen. Wichtig: Zum Anheben geht man in die Knie, statt aus dem Rücken zu heben.

**Neueröffnung in Neuhausen**  
**Nicola Roth**  
 Heilpraktikerin, Medium  
 Seit 15 Jahren in eigener Praxis tätig  
 Schwerpunkte: AD(H)S, Allergien, Depression, Erschöpfung, Hauterkrankung, Rückenschmerzen, mediale Lebensberatung  
 Terminvergabe ab sofort unter: 01520 98 58 342 • [www.nicolaroth.de](http://www.nicolaroth.de)

**Tagesklinik**  
**Chinesische Medizin (TCM)**  
 Chin. Gastprofessor Dr. med. XY. Liang und Kollegen

Akupunktur, Phytotherapie, Puls- u. Zungendiagnose, Tuina-Massage, Heil-Qigong, Taiji...

**Tel. 089-20 23 29 53**  
[www.tcm-union.de](http://www.tcm-union.de)  
 Schleißheimer Straße 130 • Ärztehaus am Nordbad

*Sie waschen Ihre Hände häufiger als andere? Sie haben Schwierigkeiten, das Haus zu verlassen, ohne den Herd zu kontrollieren? Verdienen Sie 100€ in 4 Stunden!*

Wir suchen **Zwangspatienten** für eine MRT-Studie. Einmalige Untersuchung, Zeitaufwand **4 Stunden**, Aufwandsentschädigung **100€**. Sie sind **zwischen 18 und 65**, haben **keine Metallteile im Körper**, sind **rechtshändig** und haben die **Diagnose einer Zwangserkrankung**? Dann melden Sie sich unter **0159/01361983** und helfen Sie uns dabei, diese Krankheit besser zu verstehen!

Ihr Team des MPI für Psychiatrie und des TUM-NIC



Uns bewegt, was Sie bewegt.



## Einladung zu unseren Informationsveranstaltungen

Alle Informationsveranstaltungen finden von **19.00 – 21.00 Uhr** in der **Cafeteria der Sana-Klinik** Sendling (direkt neben der OCM) statt.  
**Um vorherige Anmeldung wird gebeten:** [events@ocm-muenchen.de](mailto:events@ocm-muenchen.de) · Tel. 089 206082-230

**08. März 2018**

**Mit leichter Hand**  
 Therapiealternativen bei Arthrose der Hand

**Prof. Dr. med. Martin Jung**  
 Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Handchirurgie, Orthopädische Rheumatologie, D-Arzt für Arbeits- und Schulunfälle

**13. März 2018**

**Knie, schmerzfrei wie nie**  
 Behandlungen bei Kniearthrose

**Dr. med. Manuel Köhne**  
 Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin

**20. März 2018**

**Aktiv mit neuen Hüften**  
 Therapiemöglichkeiten bei Hüftarthrose

**Dr. med. Michael Sostheim**  
 Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

**22. März 2018**

**Starker Rücken**  
 Operative Alternativen bei Wirbelsäulenerkrankungen

**Dr. med. Florian Zentz**  
 Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie