

Rücken viel ert

Schmerzt das
alltägliche Be
etwas **Rücken**
Wirbelsäulenv



Aktiv bleiben

Wer seine Wirbelsäule richtig belastet, muss sich um Schmerzen keine Sorgen machen

S
m
n
U
f
o
k
v
K
m
D
M
z
v
A
W
s

U
W
E
s
u
S
e
d
g
n
o
S
d
a

zusammenhalten und damit unnötigen Druck von den Bandscheiben nehmen. Sehr effektiv ist übrigens Pilates, das nicht nur den Rücken, sondern auch die korrespondierenden Bauchmuskeln stärkt und dadurch Fehlhaltungen vorbeugt.

Schmerzen nicht ignorieren

Sie sind es nämlich, die zu besagten Fehl- bzw. Schonhaltungen führen, welche dann andere Skelett- und Knorpelstrukturen belasten. Oft sind Verspannungen der Auslöser, weshalb Sie Stress z. B. durch Meditation abbauen sollten. Auch Massagen wirken Wunder, sollten aber nur vom Profi ausgeführt werden, der genau weiß, an welchen Stellen wie viel Druck ausgeübt werden darf, ohne dass es zu Verletzungen kommt. Für zu Hause

eignen sich schmerzlindernde Salben (z. B. „Klosterfrau Arnika“, in Apotheken), um Abhilfe zu schaffen. Hier gilt: Einreiben ist erlaubt, aber bitte nicht zu kräftig massieren.



Schonhaltungen sollten vermieden, Schmerz aber nicht ignoriert werden

Im Alltag mehr auf den Rücken achten

Sport und Entspannung sind die halbe Miete – die andere Hälfte ist der bewusste, alltägliche Umgang mit dem Körper. Schwere Sachen sollten immer aus der Knie-, nicht aus der Vorwärtsbeuge gehoben werden.

Trinken Sie viel Wasser und achten Sie auf eine frische, ausgewogene Ernährung mit Vitaminen und Mineralstoffen,

wie Kalzium und Magnesium. Auf den folgenden Seiten haben wir viele weitere Tipps, damit Ihr Rücken Sie noch lange stark durchs Leben trägt. ♦

Dr. Reinhard Schneiderhan
Orthopäde und Schmerztherapeut aus München sowie Präsident der deutschen Wirbelsäulenliga



Was, wenn sanfte Mittel nicht helfen?

„Wenn die Rückenschmerzen trotz aller Maßnahmen nicht weggehen, ist es ratsam, einen Orthopäden aufzusuchen. Wir arbeiten heute mit wenig belastenden, minimal-invasiven Verfahren, um Patienten zu helfen. So können wir Nervenwurzeln dank eines speziellen, elastischen Katheters exakt behandeln und damit die Schmerzen ausschalten. Bei einem Bandscheibenvorfall, der nicht selbst abheilt, werden schwer zugängliche Bereiche mit einem Mikrolaser behandelt. Eine Operation kommt nur dann infrage, wenn vorher alle anderen Maßnahmen nicht geholfen haben sowie starke Schmerzen, auch in Ruhe, bestehen.“

50

Den Verschleiß verlangsamen

Nach den Wechseljahren bauen Knochen und Knorpel ab. Mit diesen Tricks können Sie vorbeugen



Wasser sorgt für pralle Knorpel

Die Bandscheiben benötigen viel Wasser, um als **Hauptstoßdämpfer unseres Körpers funktionsfähig zu bleiben**. Fehlt es ihnen, werden sie flach und porös, die Wirbel stoßen fast ungebremst aufeinander. Ein- bis eineinhalb Liter Wasser oder Tee pro Tag sollten es sein.



Entspannung lockert Muskeln

Stress führt gerade im Nacken- und Schulterbereich zu schmerzhaften Muskelverspannungen. **Bewusste Entspannung z. B. durch Meditation schafft Abhilfe** und beugt Schonhaltungen vor, die sonst vor allem am unteren Rücken Schmerzen auslösen können.



Mit Bedacht im Alltag bewegen

Schonende Belastung ist das Geheimnis eines gesunden Rückens. Achten Sie auch im Alltag darauf: **Heben Sie schwere Dinge aus der Kniebeuge**, belasten Sie Rücken und Schultern gleichmäßig. Schubkarren sind prima Helfer – oder einfach zu zweit packen.



Kalzium stärkt die Knochen

Als basisches Mineral neutralisiert es Stoffwechselsäuren, die täglich entstehen und den Knochenabbau begünstigen. **Zudem wird Kalzium in die Knochen eingebaut und stärkt sie somit von innen**. Etwa ein Gramm am Tag genügt – Milchprodukte sind gute Lieferanten.



Sanftes Training

Muskeln wirken als Stützsystem entlastend auf die Wirbelsäule. Obendrein werden beim Training **Flüssigkeit und Nährstoffe in die Bandscheiben gepumpt**. Das Theraband-Training ist sehr schonend, da eine Überlastung z. B. durch zu viel Gewicht nicht möglich ist.

AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN GEHT'S WEITER

60

Das körpereigene Stützsystem stärken

Unsere Knochen werden im Alter poröser, die Muskeln schwächer. Schenken Sie Ihnen neue Kraft



Täglich Sonne tanken

Vitamin D fördert die Einlagerung von Kalzium in die Knochen und **reguliert die für ihren Aufbau unerlässlichen Proteine**. Täglich zehn Minuten Mittagssonne sind ideal – ohne Sonnenschutz, aber auch ohne Sonnenbrand.



Das Rauchen aufhören

Zigaretten fördern Osteoporose, indem sie die kleinen Blutgefäße verengen. Die Folge: **Die Knochen können nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden**. Die Knochendichte nimmt dann verstärkt ab.



Übergewicht reduzieren

Neue Studien zeigen: **Auch das Knochenmark verfettet bei Übergewicht**. Das wiederum schwächt die Knochen, macht sie brüchig und kann damit zu Osteoporose führen. Als besonders gefährlich gilt das Bauchfett.



Auf mageres Geflügel setzen

Wenig Fett und Cholesterin, dafür aber ganz viel Protein, **welches die Muskeln nährt und ihren Aufbau fördert**. Bevorzugen Sie das Brustfleisch von Hühnern aus Freilandhaltung – das ist besonders mager und gesund.



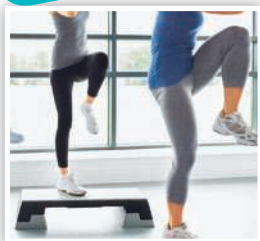
Mit Hanteln trainieren

Krafttraining baut nicht nur Muskeln auf, **es stärkt auch die Knochensubstanz**. Zu schwer sollten die Gewichte aber nicht sein, um eine Überbelastung zu vermeiden. Ein erfahrener Fitnesstrainer ist zu Beginn sehr zu empfehlen.

70

Mit Bedacht in Bewegung bleiben

Den Körper schonen aus Angst, sich zu verletzen? Viel besser: Achtsamkeit und Vorsorge



Step-Aerobic für die Koordination

Durch den parallelen Einsatz von Armen und Beinen zu Musik **wird die Koordination, aber auch das Taktgefühl trainiert**. Das wiederum lässt uns im Alltag trittsicherer werden, etwa wenn wir mit Einkaufstaschen die Treppen hochsteigen müssen.



Die Augen checken lassen

Ob kurz- oder weitsichtig: Neue Studien zeigen, dass Personen mit einer Sehbeeinträchtigung oder einer Kontrastsensitivität **zweimal häufiger im Haushalt stürzen als Normsichtige**. Einmal im Jahr sollte ein Besuch beim Optiker im Kalender stehen.



Rutschfeste Socken tragen

Barfuß zu laufen ist gesund – auch für den Rücken. Aus Angst, auszurutschen, gehen wir oft vorsichtig und verkrampfen dabei. **Socken mit gummierter Sohle mindern diese Unsicherheit und das Sturzrisiko**. Ideal für die Dusche sind Gummimatten.



Schwimmen für mehr Auftrieb

Und zwar in jedem Sinne. Sport im Wasser schont nicht nur die Gelenke: Weil **keine Sturzgefahr besteht, trainieren wir konsequenter und damit effektiver**. Eine Entlastung für den Kopf gepaart mit der richtigen Belastung für den Körper.



Zur Profi-Massage gehen

Werden Schmerzen ignoriert, nehmen wir oft eine Schonhaltung ein, die uns daran hindert, aktiv zu bleiben. **Ein ausgebildeter Massagetherapeut kann Verspannungen effektiv lindern** und uns somit den Spaß an der Bewegung wieder zurückgeben.

Extra: großer Selbsttest

Wie gut geht es Ihrem Kreuz?

Finden Sie heraus, wie hoch Ihr Risiko für ein Rückenleiden ist. Bei bis zu 7 Ja-Antworten sollten Sie für Bewegung sorgen, um die Muskulatur zu kräftigen. Sind es mehr Ja-Kreuze, gehen Sie am besten zum Arzt!

▶ Ich hatte schon einmal stärkere Rückenschmerzen

Ja Nein

▶ Ich hatte bereits einen Bandscheibenvorfall

Ja Nein

▶ Ich leide an einer Erkrankung oder Veränderung der Wirbelsäule

Ja Nein

▶ In meiner Familie treten Rückenschmerzen oder Wirbelsäulenerkrankungen häufiger auf

Ja Nein

▶ Ich leide unter anderen chronischen Schmerzen (z. B. Migräne)

Ja Nein

▶ Ich treibe keinen regelmäßigen Sport

Ja Nein

▶ Ich bin auch sonst wenig aktiv, fahre meistens mit dem Auto, gehe wenig spazieren

Ja Nein

▶ Meine Rücken- und Bauchmuskulatur ist eher schwach

Ja Nein

▶ Ich habe deutliches Übergewicht, mein BMI (Body Mass Index) liegt weit über 25

Ja Nein

▶ Ich rauche regelmäßig

Ja Nein

▶ Ich ernähre mich selten ausgewogen, Obst und Gemüse stehen nicht so oft auf dem Speiseplan

Ja Nein

▶ Ich habe Arthrose in den Hüft- oder Kniegelenken

Ja Nein

▶ In meinem Beruf sitze ich sehr viel

Ja Nein

▶ In meinem Beruf muss ich häufig schwer heben oder in unangenehmer Haltung arbeiten

Ja Nein

Diagnose vom Experten

Die Untersuchung im Kernspin zeigt u.a. Entzündungen



▶ Die Arbeit frisst mich oft auf, ich habe zu wenig Freizeit

Ja Nein

▶ Ich fühle mich oft scheinbar grundlos traurig oder niedergeschlagen und habe wenig Antrieb

Ja Nein

▶ Ich musste in der letzten Zeit belastende Ereignisse durchleben (Scheidung, Kündigung)

Ja Nein

Raus aus den Schmerzen.

Mit der Kraft der Natur.



DHU Mit der Kraft der Natur.

Rhus toxicodendron D6 DHU:

- für Rücken, Muskeln und Gelenke
- lindert Schmerzen
- gut verträglich

Natürlich gegen Schmerzen.

NEU!

Homöopathie

Original DHU



www.dhu-globuli.de Deutsche Homöopathie-Union · Karlsruhe

Rhus toxicodendron D6 DHU. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete entsprechen dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: Rheumatische Schmerzen in Knochen, Knochenhaut und Gelenken, Sehnen und Muskeln. Zu Risiken und Nebenwirkungen Lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union, 76202 Karlsruhe.