

WASSER, WIRSING, WALNÜSSE

Das schmeckt den Bandscheiben

Wenn es um die Rückengesundheit geht, hat die Ernährung bislang nur eine Statisten-Rolle gespielt. Doch jetzt rückt sie dank neuer Forschungen immer mehr in den Fokus

Eine Knautschzone, immer am Limit: Bloß im Sitzen belastet ein 75 Kilo schwerer Mensch die Bandscheiben seiner Lendenwirbelsäule mit ca. 150 Kilo, bei PC-Schildkrötennacken und Rundrücken sogar mit 180 Kilo. So können die von einem Faserling umgebenen Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln durch diesen ungleich verteilten Dauerdruck eine Keilform annehmen. Die Folge: Ihr Gallertkern wird langsam nach hinten gepresst. Vorfall-Alarm! „Viele Menschen unterschätzen den Einfluss einer ausgewogenen Ernährung auf die Rückengesundheit. Eine rege Zufuhr etwa von Getränken, Gemüse oder Pflanzenölen sorgen für eine gesunde Stabilität bei gleichzeitiger Beweglichkeit der Wirbelsäule“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde und Leiter des gleichnamigen Medizinischen Versorgungszentrums in München/Taufkirchen.

„Wer sich täglich gezielt mit ausreichend rückengesunden Nährstoffen versorgt, kann auch seine Bandscheiben effektiv vor Erkrankungen schützen.“



Dr. Reinhard Schneiderhan
Orthopäde aus München



Gesund-Faktor Genistein

► Eine neue chinesische Studie der Wenzhou Medical University hat jetzt herausgefunden, dass der sekundäre Pflanzenstoff (Phytoöstrogen) den altersbedingten Verschleiß von Bandscheiben stoppen kann. Er blockt auch Enzyme ab, die die Bandscheiben angreifen. **Bestes Bandscheiben-Futter:** Sojaprodukte wie Tofu, Miso, Tempeh, Sojamilch, -bohnen, -paste, Kichererbsen, Kidneybohnen, Linsen.



Gesund-Faktor Wasser

► Bei jedem Schritt, jedem Aufstehen oder Bücken geben die Bandscheiben durch den Bewegungsdruck Flüssigkeit ab. Und saugen sich gleich wieder wie ein Schwamm voll mit Nährstoffen angereichertem Wasser. Für eine stabile, gleichzeitig elastische Wirbelsäule empfiehlt sich deshalb, täglich rund eineinhalb bis zwei Liter zu trinken. Gut geeignet sind besonders Mineralwasser, verdünnter Gemüse-, Obstsaft, ungesüßter Kräutertee.



Gesund-Faktor Glucosamin

► Aus dem Eiweißzucker (Aminosucker) gewinnt der Körper Bausteine für die Pflege und Reparatur des Kollagens – dem wichtigsten Bestandteil der Bandscheiben. **Bestes Bandscheiben-Futter:** Muscheln, Krabben, Garnelen, Hummer.

Gesund-Faktor Magnesium

► Es entspannt die Muskulatur und schützt die Bandscheiben so vor ihrer zu großen Zugkraft durch einen hohen Tonus.

Außerdem fördert Magnesium die Regeneration. **Bestes Bandscheiben-Futter:** Quinoa, Amaranth, Kürbiskerne, Weizenkleie, Bitterschokolade, Haferflocken, Bananen, Erbsen, Emmentaler.



Gesund-Faktor Schwefel

► Der Mineralstoff beschleunigt die Eiweiß- und Kollagen-Produktion in den Bandscheiben. **Bestes Bandscheiben-Futter:** Erdnüsse, Mies-, Jakobsmuscheln, Gans, Paranüsse, Sesam.

Gesund-Faktor Gute Fettsäuren

► Omega-3-Fettsäuren braucht der Körper, um Schäden durch Entzündungen an den Bandscheiben zu verhindern. Und um Kollagen zu produzieren, mit dem kleine Schäden in Eigenregie repariert werden. Außerdem sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren Bausteine der Zellmembran. **Bestes Bandscheiben-Futter:** Walnüsse, Walnussöl, Hanfsamen, Leinsamen, Leinöl. Vor allem fettreicher Seefisch wie Lachs, Makrele, Dorsch, Hering.

Gesund-Faktoren Vitamin E und Zink

► Als Antioxidans unterstützen die beiden Nährstoffe im Schulterschluss die Zellteilung in den Bandscheiben und pushen so ihre Regeneration. Sie verhindern auch ein wenig einen Abbau. **Bestes Bandscheiben-Futter:** Vitamin E in Weizenkeim-, Sonnenblumenöl, Vollkornkekse, Bohnen, Gemüse, Ölsardinen, Himbeeren, Wirsing, Tomaten. Zink in Käse, Nüssen, Pilzen, Meeresfrüchten.



Ein Salat mit Weizenkeim- oder Sonnenblumenöl angebracht stärkt den Rücken



Da vergeht ihnen der Appetit

■ Nitrat und Nitrit in Wurstwaren wie Salami, Schinken, Schinkenspeck.

■ Gesättigte Fettsäuren und Transfette, z. B. in Margarine, Pommes, Kuchen, Pizza, Schweinefleisch, Butter, Schmalz.

■ Zucker, z. B. in Fertigmüsli, -soßen, -dips, Trockenobst, Fruchtojoghurt, -quark, Fruchtsäften, Softdrinks, Naschwerk.