

vital

NEU!

10-Minuten-Yoga

Mehr Energie, gute Haltung, straffe Figur. Einfach & schnell

Haare färben: Bio oder klassisch?

Finden Sie das passende Produkt für Ihr Haar

Lecker! Spargel!

Leichte Rezepte zum Schlemmen

36 Seiten
EXTRA
„Stress lass nach!“

»Und wer sind Sie?«
Wie Menschenkenntnis funktioniert.
Und wie man Vorurteile überlistet

Endlich schmerzfrei!

Das macht den Rücken stark

So wichtig ist die richtige Ernährung & die Psyche
10 Experten über die besten Therapien

ZEHN EXPERTEN SAGEN, WAS WIRKLICH HILFT

Die große RÜCKEN Sprechstunde

Text **Stephan Hillig** Fotos **Maren Janning** Produktion **Sabine Dahl**

Schluss mit dem Ziehen im Kreuz! Von Chirurgie bis Yoga – **exklusiv in VITAL** erklären die besten Fachleute, wie Bandscheiben, Wirbelsäule und Muskeln fit bleiben

Deutschland ist Europameister! Nicht im Fußball, sondern beim Rückenschmerz. 70 Prozent der Bundesbürger leiden jedes Jahr darunter, bei 15 Millionen ist er chronisch. Das ergab kürzlich eine Umfrage der Europäischen Chiropraktiker Union in England. Jeder zweite Arztbesuch und jede dritte Krankenschreibung gehen hierzulande auf das quälende Ziehen im Kreuz zurück. Das verursacht jährlich Kosten von 50 Milliarden Euro, so das Helmholtz Zentrum in München.

Ein Vermögen. Aber ist es gut angelegt? Eher nicht. Zum Beispiel nehmen teure Eingriffe an den Bandscheiben oder der Lendenwirbelsäule seit Jahren zu. „Das liegt zum Teil daran, dass wir mehr ältere Patienten haben“, so Dr. Reinhard Schneiderhan, 49, Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga in München. „Fakt ist aber auch: Es wird zu oft und zu schnell operiert.“ Also: Geld verschwendet. Prof. Gerd Glaeske, 64, Gesundheitsökonom der Universität Bremen, geht noch weiter: „Es gibt kein umfassendes Versorgungskonzept für Menschen mit chronischen Rückenschmerzen“, kritisiert er.

Höchste Zeit, das zu ändern! VITAL fragte zehn Experten unterschiedlicher Fachgebiete (siehe Seite 65), was zu so einem Konzept gehören würde. Was lindert Rückenschmerzen am besten? Wie beugt man vor? So können Sie sich heute schon die besten Therapien für Ihren Rücken zusammenstellen!

DER ERGONOMIKER

Detlef Detjen, Pressesprecher „Aktion Gesunder Rücken“, AGR, in Selsingen

Es ist leider noch immer ein weitverbreiteter Irrtum, dass Bequemlichkeit und Rückenfreundlichkeit dasselbe sind. Tatsächlich kann ein Sofa im ersten Moment bequem und auf Dauer eine viel zu einseitige Belastung sein. Das summiert sich, wenn ich täglich darauf sitze. Und je mehr solcher Belastungen der Rücken ausgesetzt wird – im privaten Umfeld, bei der Arbeit –, desto früher entwickeln sich Schmerzen. Bestes Beispiel: das Bett. Oft werden **hochwertige Matratzen** gekauft, aber keine entsprechende Federung. Doch gerade auf die kommt es an! Ein **punktelastisches System mit Flügelfedern** kann sich dem Körper lebenslang anpassen – das schafft kein einfacher Lattenrost. Dazu kommt: Die Mehrheit von uns sitzt heute bei der Arbeit. Dieser Bewegungsmangel ist Gift für den Rücken. Mein Rat: Gestalten Sie Ihren Job so, dass Sie nur 50 Prozent der Zeit sitzen, 25 Prozent gehen und 25 Prozent stehen. Schicken Sie Kollegen keine Mails, laufen Sie hin. **Rückenfreundliche Bürostühle** und weitere entsprechende Produkte zeichnet die AGR mit einem Gütesiegel aus. Achten Sie beim Neukauf darauf! Wer am Tag aber nur zehn Minuten Auto fährt, braucht keinen ergonomischen Fahrersitz. Es kommt darauf an, rückenfreundliche Schwerpunkte zu setzen. **FAZIT: Rückenfeindliche Alltagsgegenstände gezielt ersetzen. Das AGR-Siegel hilft beim Neukauf.**

DIE APOTHEKERIN

Dr. Ursula Sellerberg, Pressesprecherin der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände, ABDA, in Berlin

Ziel bei Rückenschmerzen sollte sein, Beschwerden so weit zu lindern, dass sich der Betroffene wieder bewegen kann. Sich zu schonen, macht es nur schlimmer. Mittel der Wahl bei leichten bis mittelschweren Rückenschmerzen ist **Paracetamol** – aber nicht mehr als 4000 Milligramm (mg) pro Tag, da es sonst zu Leberschäden kommen kann. Stillt Paracetamol die Schmerzen nicht, können Patienten auf **ASS, Ibuprofen, Diclofenac** oder **Naproxen** ausweichen. Bei Menschen mit empfindlichem Magen können diese Mittel allerdings Übelkeit und Bauchschmerzen verursachen. Fragen Sie in der Apotheke nach der jeweiligen Tageshöchstdosis und überschreiten Sie sie nicht. Grundsätzlich gilt: Schmerzmittel nicht öfter als an drei Tagen hintereinander und nicht häufiger als an zehn Tagen im Monat einnehmen. **Wärme** kann Muskeln entspannen und Schmerzen zusätzlich lindern. Gut sind Heizkissen, Wärmflasche, Rotlicht, Rheumasalbe oder Wärmepflaster, aber kombinieren Sie verschiedene Wärmequellen nicht miteinander.

FAZIT: Rezeptfreie Schmerzmittel und Wärme helfen am schnellsten.

DIE PSYCHOLOGIN

Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst, Gesundheitswissenschaftlerin aus Hamburg

Die Psyche spielt bei Rückenschmerzen eine entscheidende Rolle. Eine aktuelle englische Studie belegt das wieder: Sie zeigt, dass **kognitive Verhaltenstherapie** die Beschwerden deutlich lindert. Ein wichtiger Punkt ist Stress. Psychischer Druck von außen, wie schlechte Arbeitsbedingungen, und Druck von innen durch zu hohe Ansprüche bewirken nicht nur, dass der Körper verspannt, er wird auch schmerzempfindlicher. Tut der Rücken dann weh, und ich ziehe mich aus Angst vor mehr Schmerzen total zurück, nehme ich sie nur stärker wahr. Ein Teufelskreis! Wichtig ist daher, **aktiv gegen Schmerzen vorzugehen**, in **Bewegung** zu bleiben. Das beugt auch vor. Wer sich bewegt, baut Stress ab. Lernen Sie eine **Entspannungsmethode**, gönnen Sie sich **Pausen** und hinterfragen Sie sich: Muss alles perfekt sein? Wäre es wirklich schlimm, wenn es das mal nicht ist? So lässt der psychische Druck nach, und man achtet wieder mehr auf einen guten Freund: seinen Rücken!

FAZIT: Bewusster Stressabbau und ein aktiver Umgang mit Schmerz stärken den Rücken.

DIE WIRBELSÄULE IST EIN GENIALES WERK DER NATUR.

JEDE OPERATION SOLLTE SICH IHM SO SCHONEND WIE MÖGLICH NÄHERN UND SO VIEL WIE MÖGLICH ERHALTEN

DER PHYSIOTHERAPEUT

Günther Grasse, Leiter des Pro Health Instituts in München

Die Wirbelsäule ist nicht für langes Sitzen oder Stehen gemacht. Sie will bewegt werden. Sonst entsteht eine Dauermuskelspannung, kleinste Blutgefäße werden zusammengedrückt und die Gewebe nicht optimal versorgt. Das kann schon Schmerzen auslösen. Gehen Sie deshalb in jeder Mittagspause **15 Minuten spazieren**. Das entlastet. Außerdem sollte man zweimal in der Woche **Ausdauersport** und einmal wöchentlich angeleitetes **Krafttraining** für den Rücken machen. Das erhöht die Belastbarkeit der Wirbelsäule, Überlastungen werden seltener. Entstehen trotzdem Schmerzen, kann Physiotherapie Verspannungen lösen. Sie beseitigt Fehlhaltungen und Blockaden. Neu bei Problemen mit den Bandscheiben ist die **„SpineMED“-Methode**, eine computergesteuerte sanfte Strecktherapie, die den Patienten oft eine OP erspart, allerdings noch keine Kassenleistung ist.

FAZIT: Mehr Bewegung im Alltag, Sport und Krafttraining steigern die Belastbarkeit des Rückens. Es kommt seltener zu Überlastungen.

DER HOMÖOPATH

Dr. Ulf Riker, homöopathischer Arzt und Internist in München

Akute Rückenschmerzen kann man selbst homöopathisch behandeln. Um das richtige Mittel zu finden, ist wichtig: Wo sitzt der Schmerz? Wann wird er besser oder schlimmer? Was hat ihn ausgelöst? Wie genau fühlt er sich an? Habe ich körperliche oder psychische Begleitsymptome? Infrage kommen **Nux vomica** oder **Staphisagria** bei Hexenschuss, **Gnaphalium** oder **Tellurium** bei Ischias-Beschwerden, **Bryonia** oder **Dulcamara** bei Kreuzschmerzen und **Arnica** bei Prellungen der Rückenmuskeln. Ich empfehle als Potenz C30 oder D12. Lassen die Beschwerden jedoch innerhalb von 24 Stunden nicht nach, sollte man zum Arzt gehen. Wer zu Rückenschmerzen oder Verspannungen neigt, kann ein Konstitutionsmittel wie **Silicea** oder **Calcium carbonicum** einnehmen, um den Rücken zu stärken. Ein erfahrener Homöopath sollte das Mittel wählen und die Wirkung kontrollieren.

FAZIT: Homöopathie kann bei akuten Beschwerden helfen. Die muss man aber genau definieren.

UNSERE EXPERTEN



Ergonomie
Detlef Detjen,
Sprecher der „Aktion
Gesunder Rücken“,
www.agr-ev.de



TCM Prof. Henry
J. Greten, Präsident
der Deutschen
Gesellschaft für TCM,
www.dgtdcm.de



Medikamente
Dr. Ursula Sella,
Apothekerin und
ABDA-Sprecherin,
www.abda.de



Psychologie
Dipl.-Psych.
Julia Scharnhorst,
www.health-professional-plus.de



Homöopathie
Dr. Ulf Riker,
homöopathischer
Internist,
www.praxisriker.de



Physiotherapie
Günther Grasse,
Leiter des Pro Health
Instituts, [www.
phi-muenchen.de](http://www.phi-muenchen.de)



Chirurgie
Dr. Reinhard Schnei-
derhan, Facharzt für
Orthopädie, [www.
orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)



Yoga Dr. Günter
Niessen, Yogalehrer
und Orthopäde,
[www.yogaund-
orthopaedie.de](http://www.yogaund-orthopaedie.de)



Ernährung
Dr. Ute
Gola, Ernährungs-
medizinerin,
www.drgola.de



Osteopathie
Marina Fuhrmann,
Osteopathin,
[www.praxis-
fuhrmann.de](http://www.praxis-fuhrmann.de)

MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

pH-Wert
5,5



**NEU
PARFUM-
FREI**

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
sebamed
Frische Deo
sehr gut
Ausgabe 7/2008

Hautfreundliche Desodorierung ohne Aluminiumsalze

Entscheidend bei empfindlicher Achselhaut

- ohne Aluminiumsalze und Konservierungsstoffe
- **NEU** Balsam Deo Parfümfrei Extra Sensitive bei Duftstoffunverträglichkeit

Über 120 wissenschaftliche Dokumentationen bestätigen die hohe Qualität von sebamed

Made in Germany
www.sebamed.de

klinisch
pH Wert
5,5
geprüft
sebamed®

In Apotheken und Drogeriefachabteilungen