

RÜCKEN-
SCHMERZEN

25 A
5984
-2006, 15. Spz. -
ZB MED

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

In dieser Ausgabe

Gesunder Rücken Aktivität statt Schonung – so besiegen Sie den Schmerz	1
Erste Hilfe bei akuten Schmerzen Wärme, Wickel und Vitalstoffe bringen Sie wieder auf die Beine	4
Behandlung chronischer Beschwerden Ängste und seelischer Stress? Auch das kann Ihren Rücken belasten	6
Moderne Rückenschule Warum „Lümmeln“ auf dem Sofa wieder erlaubt ist	8
Programm für einen starken Rücken Das beste Training gegen Schmerzen: Schwimmen, Yoga und Muskelaufbau	9
Operationen Warum Sie sich nur in Ausnahmefällen unters Messer legen sollten	11

Gesunder Rücken

Aktivität statt Schonung – so besiegen Sie den Schmerz

Fast 90 % der Deutschen leiden zeitweise an Rückenschmerzen. Doch in 9 von 10 Fällen gehen sie von selbst wieder zurück. Daher besteht auch kein Grund, den Rücken besonders zu schonen. Dieser Spezialreport zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Rücken durch muskelaufbauende Übungen stärken. Außerdem erfahren Sie, welche weiteren natürlichen Maßnahmen – von Akupunktur über Vitamine bis hin zum Yoga – sich gegen die Schmerzen bewährt haben.

Haben Sie in den letzten 6 Wochen unter Rückenschmerzen gelitten? Auf diese Frage würde jeder zweite Deutsche mit einem deutlichen „Ja“ antworten. Und in der Regel bleibt es nicht bei einer einzelnen Schmerzepisode, sondern die Hälfte der Patienten trifft schon innerhalb eines Jahres die nächste Schmerzattacke.

Falls auch Sie ständig an Kreuzschmerzen, Nackensteifigkeit oder ähnlichen Problemen leiden, ist das beileibe kein Grund zum Resignieren. Denn nur in 10 % der Fälle stecken hinter diesen Beschwerden tatsächlich Schäden an der Wirbelsäule. Weitaus häufiger werden sie durch

Verspannungen der Rückenmuskulatur hervorgerufen. Schuld daran sind oft einseitige Belastungen oder Fehlhaltungen (siehe auch Grafik unten). Aber auch Stress, Hektik, Sorgen oder Ängste begünstigen Verspannungen. Daher sollten Sie sich in Beruf und Privatleben nicht „zu viel auf die Schultern laden“.

Verspannte Muskeln sind das Hauptübel

Unser Rücken ist so stark, dass er den ganzen Körper aufrecht halten kann. Gleichzeitig ist er so flexibel, dass wir uns bücken, strecken und in fast alle Richtungen drehen können.

Das bietet Ihnen Länger und gesünder leben:

Länger und gesünder leben ist ein aktueller Informationsdienst für gesundheitsbewusste Menschen, die sich wissenschaftlich fundiert über ganzheitliche Medizin informieren und die Vorzüge der Schulmedizin mit denen der alternativen Medizin verbinden möchten. Er berichtet über allerneueste, oft wenig bekannte Behandlungsmethoden und Heilmittel aus der komplementären und orthomolekularen Medizin, recherchiert an Forschungszentren weltweit. Weitere Schwerpunkte bilden Wirkungen von Nahrungsergänzungstoffen, Vitaminen und Mineralien zur Vorbeugung und Therapie. Sie erhalten detaillierte, im Alltag leicht umsetzbare Informationen über Anwendung, Dosierung und Bezugsquellen. Ein Netzwerk von Autoren und Gutachtern, bestehend aus anerkannten Mediziner, Ernährungswissenschaftlern und Humanbiologen, garantiert die Verlässlichkeit der medizinischen Informationen. So können Sie Krankheiten vorbeugen, Ihre Lebensspanne verlängern und noch in fortgeschrittenem Alter das Leben bei höherer Lebensqualität genießen.

Die 10 häufigsten Auslöser von Rückenschmerzen*

- Verspannungen
- falsche Körperhaltung
- einseitige Belastungen
- Verschleiß (Osteoporose, Arthrose)
- schweres Heben und Tragen
- Überbelastung (z. B. durch Übergewicht)
- Verkrümmung der Wirbelsäule
- Bandscheibenprobleme
- Stress, seelische Probleme
- Kälte und Zugluft



Die meisten Krankschreibungen in Deutschland gehen auf das Konto von Rückenbeschwerden. Dabei stehen Verspannungen in der Hitliste der ärztlichen Diagnosen ganz weit oben.

*Mehrfachnennungen möglich