

Der große Vorsorge-Check für zu Hause

Wie gesund sind Ihre Bandscheiben?



Fast jeder dritte Deutsche über 40 kennt sie gut: Schmerzen an der Wirbelsäule, die fast immer durch Fehlhaltungen entstanden sind. Aber wie fit sind Ihre Bandscheiben? Und wie können Sie einem Vorfall vorbeugen? Finden Sie es heraus, indem Sie die Fragen von Dr. Manaf Sabarini, Wirbelsäulexperte und Gründer der Avicenna Klinik Berlin, beantworten. Pro Frage bitte nur eine Antwortmöglichkeit ankreuzen.



Eine Bandscheibe im Wirbelkörper. Verschiebt sie sich, drückt der Gallertkern auf den Nerv. Das schmerzt

- 1. Wie alt sind Sie?**
- A) < 30 Jahre
 - B) 31 bis 50 Jahre
 - C) 51 bis 75 Jahre
 - D) > 75 Jahre

- 2. Wie schätzen Sie Ihr Gewicht ein?**
- A) Unter- bis Normalgewicht (BMI bis maximal 25)
 - B) Normal- bis leichtes Übergewicht (BMI zwischen 25 und 30)
 - C) Übergewicht (BMI zwischen 30 und 35)
 - D) Starkes Übergewicht (BMI über 35)

- 3. Treiben Sie regelmäßig Sport?**
- A) Ja, mindestens 4 Stunden die Woche
 - B) Ja, etwa 2 bis 4 Stunden die Woche
 - C) Weniger als 1 Stunde in der Woche
 - D) Nein

- 4. Stehen Sie im Alltag unter starkem Stress?**
- A) Nein
 - B) Eher selten
 - C) Teilweise
 - D) Ja, fast immer

- 5. Verbringen Sie beruflich viel Zeit im Sitzen?**
- A) Nein, kaum oder gar nicht
 - B) Nur teilweise
 - C) Nicht beruflich, aber privat sitze ich viel
 - D) Ja

- 6. Wie oft müssen Sie am Arbeitsplatz körperlich schwere Arbeit wie häufiges Heben und Tragen von Lasten ausführen?**
- A) Selten oder gar nicht
 - B) Gelegentlich
 - C) Häufiger
 - D) Fast immer

- 7. Haben Sie anatomische Fehlstellungen?**
- A) Nein, mir sind keine Fehlstellungen bekannt
 - B) Die Länge meiner Beine weicht stark voneinander ab
 - C) Ich habe eine Skoliose (seitliche Rückgratverkrümmung)
 - D) Ich habe eine Skoliose und unterschiedlich lange Beine

- 8. Wurde bei Ihnen bereits ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert?**
- A) Nein
 - B) Nein, aber ich hatte bereits einen Hexenschuss
 - C) Ja
 - D) Ja, sogar schon mehrere

- 9. Leiden Familienangehörige unter Bandscheibenproblemen?**
- A) Nein
 - B) Ja, mindestens ein Verwandter zweiten Grades ist betroffen
 - C) Ja, mindestens ein Geschwisterteil ist betroffen
 - D) Ja, mindestens ein Elternteil ist betroffen

So wird der BMI berechnet

Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein Wert, der das Verhältnis zwischen Körpergröße und Gewicht angibt. Er wird mit einer einfachen Formel berechnet: BMI = Gewicht in Kilogramm ÷ Größe in Metern². Laut Klassifikation der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liegt der ideale BMI bei Frauen zwischen 19 und 24, bei Männern zwischen 20 und 25.

Bewegung hält die Wirbelsäule gesund

Experten warnen immer wieder: „Zwickt die Bandscheibe, bloß nicht den Rücken zu lange schonen!“ Denn die Rückenhaltung führt auf Dauer nur zu noch mehr Schmerzen. Besser und wirkungsvoller ist eine sanfte Bewegungstherapie (bitten Sie Ihren Hausarzt um ein Rezept für Krankengymnastik), gepaart mit Massagen und Wärme (z. B. Rotlicht oder Fango-Packungen). So werden die verkrampten Muskeln gelockert, die Durchblutung angeregt und das Bandscheibengewebe mit aufbauenden Nährstoffen versorgt. Wichtig: Viel Wasser trinken, damit die „Stoßdämpfer“ zwischen den Wirbeln, die sich wie ein Schwamm verhalten, elastisch bleiben.

Falsch!
Achtung: Wer mit Rundrücken schwer hebt, belastet nur den unteren Teil der Bandscheiben



Richtig
Bei dieser Haltung verteilt sich die Last gleichmäßig auf alle Wirbel. Das schont das Kreuz



In diesen Abschnitten der Wirbelsäule tut es uns am häufigsten weh



Hier finden Sie Ihr Testergebnis

Sie haben überwiegend Antwort „A“ angekreuzt

Seien Sie unbesorgt: Ihr Risiko, an langwierigen Rückenschmerzen zu erkranken, ist derzeit gering. Beugen Sie auf trotzdem vor, indem Sie auf regelmäßige Bewegung nach Feierabend und Entspannungsphasen achten. Durch moderaten Kraftsport stärken Sie die Rückenmuskulatur und regen die Durchblutung an. Das kräftigt die Bandscheiben. Durch einseitige Bewegungen und Stress verkrampft die Muskulatur, die Bandscheibe wird zu wenig mit Nährstoffen versorgt.

Sie haben überwiegend Antwort „B“ angekreuzt

Vorsicht! Sie weisen erste Anzeichen und Verhaltensweisen auf, die eine Erkrankung der Bandscheiben begünstigen können. Um den Rücken vorsorglich zu stärken, sollten Sie mindestens 2,5 Stunden in der Woche körperlich aktiv sein. Besonders gut eignen sich dazu Sportarten wie Walking und Schwimmen. Bestehen bereits leichte Beschwerden, achten Sie verstärkt darauf, Hebe- und Tragebelastungen zu vermeiden. **Tipp:** Im frühen Stadium eines Bandscheibenvorfalls können Kältepacks die Schmerzen meist lindern. Bevorzugen Sie Wärme, probieren Sie doch mal Rotlicht aus.

Sie haben überwiegend Antwort „C“ angekreuzt

Sie sollten sich ärztlichen Rat suchen: Ihre Antworten zeigen, dass Sie bereits gefährdet sind, langfristig unter Bandscheibenproblemen zu leiden. Stärken Sie gezielt Ihre Rückenmuskulatur, und achten Sie auf eine gerade Körperhaltung. Zudem sollten Sie Tätigkeiten wie schweres Heben oder langes, einseitiges Sitzen vermeiden. „Bei bereits bestehenden Beschwerden begeben Sie sich unbedingt in ärztliche Hände, um mögliche Therapien abzuwägen und bei Bedarf einzuleiten“, rät Dr. Sabarini.

Sie haben überwiegend Antwort „D“ angekreuzt

Sie befinden sich bereits in einem Stadium, in dem Sie unbedingt einen Arzt hinzuziehen sollten, um chronische Rückenschmerzen zu vermeiden. Höchstwahrscheinlich leiden Sie zumindest zeitweise unter Beschwerden. Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und Stress stellen häufige Faktoren für Rückenerkrankungen dar. Die gute Nachricht ist: Neben physiotherapeutischen Maßnahmen steht heutzutage eine Vielzahl an Therapien zur Verfügung, um Schmerzen zu lindern und zugleich den Rücken nachhaltig zu kräftigen“, erklärt der Experte.

Nächste Woche
Testen Sie: Wie fit sind Ihre grauen Zellen?