

Richtig essen, um seine Wirbelsäule zu stärken

Auf den ersten Blick scheinen Ernährung und Rückenschmerzen nicht zusammenzuhängen – doch das ist ein Irrtum.

Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg an der Avicenna Klinik: „Neben Muskeln und Bändern brauchen vor allem Bandscheiben und Knochen Nahrung. Wer auf eine ausgewogene Kost achtet und mit ausreichend Bewegung zusätzlich die Wirbelsäule stärkt, beugt möglichen Beschwerden vor.“



Ja, Joghurt schmeckt. Er ist zudem wie andere Milchprodukte auch gesund.

Foto: Fotolia

Um Verschleißerscheinungen entgegenzuwirken, benötigt unsere Wirbelsäule Nährstoffe und Vitamine. Dazu zählt etwa, täglich zwei bis drei Liter Wasser zu trinken, damit die Bandscheiben beweglich und elastisch bleiben. Dr. Sabarini. „Ohne eine regelmäßige Zufuhr schrumpfen sie und das Gewebe wird porös.“

Mineralstoffe, zu denen Kalzium oder Magnesium gehören, sorgen für den Erhalt der Knochendichte. Milchprodukte gel-

ten ebenso als Kalziumlieferanten wie dunkelgrünes Gemüse und Mineralwasser. Magnesiumhaltige Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Nüsse entspannen die Muskeln und nehmen so den Druck von der Wirbelsäule. Die in Obst und Gemüse enthaltenen Vitamine stärken die Zellen zusätzlich. Da der Körper diese Energielieferanten von allein nur schwer aktiviert, ist es ratsam täglich 20 Minuten täglich in die Sonne zu gehen.