

# So besiegen Sie RÜCKENPROBLEME

**Etwa 85 Prozent der Bevölkerung kennt das Gefühl, wenn es im Rücken zieht und zwickt. Doch die wenigsten wissen, wie es zu diesen Beschwerden kommt und welche Behandlungsmethoden es gibt**

## Ist die Bandscheibe schuld?

Nein. Wirbel und Bandscheiben zählen zu den **äußerst stabilen Elementen** des Körpers und verschleißten oftmals erst mit fortgeschrittenem Alter. Leichte Beschwerden deuten oft auf eine **verspannte Muskulatur** aufgrund **mangelnder Bewegung** und Fehlhaltungen hin. Walking kann langfristig die Muskulatur stärken.



## Stimmt es, dass wir schrumpfen?

Nicht ganz. Tatsächlich **variiert die Größe** eines Menschen zwischen Morgen und Abend um bis zu drei Zentimeter. Die **Bandscheiben verlieren** über den Tag verteilt Flüssigkeit, saugen sich in der Nacht aber wieder voll.



## Kann man Knorpel züchten?

Ja. Besonders bei **extremem Verschleiß** an der Hals- und Lendenwirbelsäule lindert die **Knorpelzüchtung** deutlich die Beschwerden. Sie gibt den Bandscheiben ihre natürliche **Elastizität und Funktionalität** zurück. Zellen werden dem Gewebe entnommen, im Labor vermehrt und nach einigen Wochen eingesetzt.



## Hilft Wärme wirklich?

Ja. Besonders bei **Verspannungen und Schmerzen** im Nacken- und Rückenbereich mindert die Wärme die Beschwerden und wirkt **durchblutungsfördernd**. Verhärtungen werden so gelöst und die Muskulatur entspannt. Auch **ausgiebige Bäder, Saunabesuche und Wärmepackungen** sind zu empfehlen, da sie nicht nur der Muskulatur, sondern auch Geist und Seele guttun.



## Wie wichtig ist die Haltung?

90 Prozent der Menschen, die einen sitzenden Beruf ausüben, bekommen irgendwann **Rückenprobleme**. Auch körperliche Arbeiten führen aufgrund von Fehlhaltungen oft zu Beschwerden. Das A und O für einen gesunden Rücken ist eine **aufrechte Haltung**.



## Osteoporose

Der Begriff Osteoporose bedeutet **wörtlich übersetzt** „poröser (löcheriger) Knochen“. Kennzeichnend für die Erkrankung sind eine **verringerte Knochenmasse** und eine **poröse Knochenstruktur**. Osteoporose ist die **häufigste Knochenkrankung** im höheren Lebensalter, da die Knochenmasse sich **dann nachhaltig abbaut**. Häufige Folgen sind Knochenbrüche. Körperliche Aktivität und Kalzium können vor Knochenchwund schützen.

## Guter Rat zum Nulltarif

### Die besten Wege aus dem Schmerz

Beim Aquajogging wird das Körpergewicht um bis zu 90 Prozent vermindert. Das **entlastet die Gelenke** und besonders die Wirbelsäule. Bei der „Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson“ werden bestimmte Muskeln bewusst nacheinander angepannt und wieder gelockert. Dadurch entspannt sich der ganze

Körper, muskuläre „Knoten“ und Verhärtungen lösen sich. Akupunktur spielt in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) eine wichtige Rolle.

Richtig gesetzt stellen die Nadeln den **Energiefluss** wieder her. Malen erfordert Konzentration zwischen Händen und Gehirn und lenkt somit von den Schmerzen ab.

