

Alles, was dem Rücken schmeckt

Ein ausgewählter Speiseplan mit den richtigen Nährstoffen unterstützt die Rückengesundheit



Bild: shutterstock

Rückenstärkung von innen:
Milch, Käse, Obst, Gemüse und Vollkorn gelten als wichtige Kalziumlieferanten

Ernährung, Entspannung und Ertüchtigung sind die Ansatzpunkte, wenn es darum geht, seine Wirbel richtig arbeiten zu lassen.

Auf den ersten Blick scheinen Ernährungsgewohnheiten und Rückenschmerzen nicht zusammenzuhängen. Doch weit gefehlt: Denn ein ausgewählter Speiseplan mit den richtigen Nährstoffen wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und unterstützt einen starken Rücken.

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

Mit seinen Wirbeln sowie Kreuz- und Steißbein sorgt das Rückgrat für Stabilität und gilt als wichtigster Bestandteil unseres Skeletts. Um Verschleißerscheinungen entgegenzuwirken, benötigt unsere Wirbelsäule Nährstoffe. „Dazu zählt etwa, täglich zwei bis drei Liter Wasser zu trinken, damit die Bandscheiben beweglich und elastisch bleiben“, weiß Dr. Sabarini. „Ohne eine regelmäßige Zufuhr schrumpfen sie und das Gewebe wird porös.“

Mineralstoffe für den Knochenaufbau

Viele Leute unterschätzen die Wirkung der Ernährung auf unseren Rücken. Neben der ausreichenden Flüssigkeitszufuhr unterstützen verschiedene Nährstoffe

den Knochenaufbau bzw. den Erhalt der Knochendichte sowie die Funktion von Muskeln, Sehnen, Bändern und Bandscheiben. Zu den wichtigen Stoffen zählen unter anderem Kalzium, Magnesium, Zink sowie Vitamin C und D. Dabei übernehmen die einzelnen Bausteine unterschiedliche Aufgaben. So hilft Vitamin D beispielsweise dem Körper, Kalzium in den Knochen einzubauen, das wiederum für die nötige Stabilität des Skelettes sorgt.

Wer auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit Milch- und Vollkornprodukten, Obst und Gemüse achtet, kräftigt den Rücken also wirksam von innen. Milchprodukte, etwa Joghurt, Käse oder Quark, gelten ebenso als Kalziumlieferanten wie dunkelgrünes Gemüse, Samen und diverse Mineralwasser-Sorten.

Magnesiumhaltige Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Nüsse – insbesondere die Walnuss – entspannen die Muskeln und nehmen so den Druck von der Wirbelsäule.

Bei Unverträglichkeiten gegen bestimmte Nahrungsmittel stehen meist Alternativen zur Verfügung: So liefern bei Laktoseintoleranz nicht nur Milchprodukte Kalzium, auch Brokkoli, Grünkohl oder Haselnüsse enthalten den wertvollen Mineralstoff.

Vitamine für den zusätzlichen Zellschutz

Zu den unverzichtbaren Nährstoffen für ein stabiles Rückgrat zählen außerdem Vitamine, denn sie schützen und stärken die Zellen zusätzlich.

Aus diesem Grund gehören frisches Obst und Gemüse auf jeden Speiseplan. Da der menschliche Körper diese Energielieferanten von alleine nur schwer aktiviert, benötigt er außerdem die Unterstützung der Sonne.

Wenn diese scheint, reichen täglich 20 Minuten im Freien aus, um den Vitaminhaushalt auf Touren zu bringen und den Rücken zu stärken. „Genussmittel wie Alkohol oder Fett fördern im Gegensatz dazu den Knochenabbau und behindern überdies die Aufnahme von Kalzium“, warnt Dr. Sabarini.

„Außerdem schädigen sie Knochenzellen sowie Leber und stellen einen Risikofaktor für Übergewicht dar, was wiederum die Wirbelsäule stark belastet. Hinzu kommt, dass der Körper Vitamine schlechter aufnimmt und transportiert.“

Daher sollten alkohol- oder fetthaltige Substanzen nur in Maßen verzehrt werden. Wer hingegen insgesamt auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achtet, beugt nicht nur Rückenbeschwerden wirksam vor.

Was dem Rücken Stress nimmt

Entspannung lindert Beschwerden

Wichtig für einen gesunden Rücken ist das Vermeiden von Haltungs- und Bewegungsfehlern. Menschen, die dort unter Muskelverspannungen leiden, haben oft Schmerzen bei bestimmten Bewegungen. Grund dafür sind zumeist Fehlstellungen oder Schonhaltungen der Wirbelsäule.

„Oftmals nehmen Betroffene während der Arbeit oder in Stresssituationen eine unnatürliche Haltung ein, sitzen falsch vor ihrem Computer, tragen oder heben zu schwer“, erklärt Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg und Gründer der Avicenna Wirbelsäulen-Klinik. Wenn der Körper dauerhaft eine unnatürliche Belastung erfährt, helfen Entspannungsübungen wie Yoga oder autogenes Training, Beschwerden zu lindern. Unsere Wirbelsäule besteht aus einem Verbund aus Knochen, Sehnen und Muskeln, der auf äußere Einflüsse sehr schnell reagiert. Dabei sorgt die Körperspannung dafür, dass Menschen tagsüber nicht einfach in sich zusammenfallen, sondern automatisch aufrecht gehen und sitzen. Im Schlaf erholt sich die Muskulatur und der Muskeltonus fällt ab. Wenn Stress oder



Yoga-Übung „Stellung des Kindes“: Sie dehnt und entspannt den Rücken

andere Einflüsse auf den Körper wirken, senden sogenannte motorische Nerven Reize aus, die dem Muskelgewebe Sauerstoff entziehen. Folge: Verspannungen entstehen. „Betroffene empfinden dann Schmerzen, da dieser Prozess sich auch negativ auf das Zusammenspiel zwischen Knochen und Sehnen auswirkt“, weiß Dr. Sabarini. Zumeist reagieren Patienten mit einer Schonhaltung, die jedoch zu weiteren Beschwerden führt. Wer seinen Körper wieder stabilisieren will, kann dies auch hier mit Entspannungsübungen und autogenem Training unterstützen.

Gleichgewicht wiedererlangen

Um langfristig gegen Schmerzen vorzugehen, eignen sich am besten Techniken, die auch beim Yoga zur Anwendung kommen. Dabei

lernt der Körper mithilfe spezieller Atem- und Bewegungsformen, sich aktiv zu entkrampfen. Auch regelmäßiges autogenes Training unterstützt Betroffene dabei, ihr Gleichgewicht wiederzufinden. Im Liegen verringert sich der Muskeltonus, die motorischen Nerven senden weniger Reize aus und verhärtetes Gewebe entspannt sich.

Menschen, die auch über den Tag verteilt ihre Wirbelsäule regenerieren möchten, empfiehlt Dr. Sabarini Maßnahmen, die sich einfach zwischendurch ausführen lassen. Dazu gehört z. B. das Fallenlassen von Oberkörper und Armen im Stehen. Hier nimmt der Druck auf den Rücken für ein paar Minuten ab und man erfährt Linderung. Um Beschwerden vorzubeugen, sollten Menschen insbesondere in Stresssituationen auf die innere Balance des Körpers achten.