



## Das Wunder der Bandscheibe

Bandscheiben sind das flexibelste Körperteil: Sie halten massiven Druck aus, können sich ausdehnen und zusammenziehen. Aber: Um zu funktionieren, brauchen sie Flüssigkeit. Die entsteht nur durch Bewegung - egal welche, zehn Minuten pro Tag genügen

## Wie viele Vitamine braucht ein Wirbel?

Je älter wir werden, desto mehr verlieren unsere Knochen an Dichte, das zeigt sich besonders deutlich an den Wirbelkörpern, die mit Schmerzen reagieren. Beste Prävention: Vitamin D. Es erhält die Knochendichte. Tipp: Den Vitamin-D Spiegel per Blutuntersuchung beim Arzt bestimmen lassen und sich entsprechend dosierte Tabletten verordnen lassen

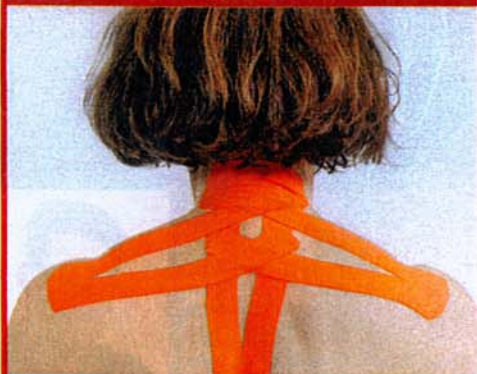
## So schütze ich die feinsten Gelenke des Rückens

Die Wirbelkörper sind durch Mikrogelenke verbunden. Sie steuern die Beweglichkeit der Wirbelsäule - und sind mit der empfindlichste Teil des Rückes. Durch falsche oder einseitige Belastung (z. B. ständiges Sitzen) werden sie geschädigt, die Beweglichkeit der Wirbelsäule nimmt ab, Schmerzen können entstehen. Tipp: Im Sitzen alle zehn Minuten 1-mal die Position wechseln

# Die Rücken-Heiler

Sie helfen dann, wenn Rücken-Schmerzpatienten keinen anderen Ausweg mehr wissen: Deutschlands beste Heiler und ihre erfolgreichsten Therapien

## Die Schmerzen einfach wegkleben



Im Juli 2001 wurde ich von extrem starken Rückenschmerzen geplagt. Obwohl ich selbst Arzt bin, scheiterten alle meine Behandlungsversuche, auch kein Facharzt konnte mir helfen“, erzählt Allgemeinmediziner Dr. Dieter Sielmann aus Bad Oldesloe. „Dann wurde ich von einem Physiotherapeuten mit einem speziellen Pflaster behandelt. Es war unglaublich: Nach wenigen Sekunden waren meine Rückenschmerzen nahezu verschwunden. Heute bin ich selbst Experte für dieses „Pflaster“, das sich in der Medizin ‚Tape‘ nennen. **Das Tape wirkt bei Rückenbeschwerden schmerzlindernd und stoffwechselanregend**, legt sich wie eine zweite Haut an den Körper ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Die Haut wird bei jeder Bewegung massiert, Lymph- und Blutfluss werden angeregt. **Entzündungen klingen schneller ab, der Druck lässt nach und damit auch der Schmerz – meist schon kurz nach dem Taping.** Wo das Pflaster aufgesetzt wird, muss ein Experte entscheiden – ein Physiotherapeut oder ein Orthopäde.“



### Das sollten Sie übers Taping wissen:

Die Pflaster bleiben mehrere Tage auf der Haut. Sie sind für 10 bis 15 Euro über das Internet zu bestellen (zum Beispiel [www.medi-tape.de](http://www.medi-tape.de)). Bei kleinen Verletzungen oder zur Prophylaxe kann man es selbst probieren. Bei ernsthaften Erkrankungen lässt man sich besser vom Arzt taping.

## Sich eine neue Bandscheibe wachsen lassen



Dr. Munther Sabarini  
Direktor der  
Avicenna-Klinik  
in Berlin

Der Neurologe Dr. Munther Sabarini aus Berlin transplantiert als einer der Ersten erfolgreich Bandscheibenzellen. Das Verfahren ist einfach: **Unter örtlicher Betäubung werden in der Avicenna-Klinik in Berlin einige wenige Zellen aus dem Gewebe des Patienten zusammen mit einer Blutprobe genommen.** Im Labor werden die gesunden Zellen isoliert und vermehrt. Nach einiger Zeit werden dann die neu entstandenen Zellen in den Kern der Bandscheibe eingesetzt. Dadurch behalten die Puffer ihre Höhe und nehmen bereits nach kurzer Zeit ihre natürliche Stoßdämpferfunktion wieder auf. Klarer Vorteil der Methode: **Das Verfahren eignet sich nahezu für jeden mit abgenutztem Bandscheibengewebe**, da körpereigene Zellen verwendet werden, treten keine Abstoßungsreaktionen auf. Der Patient kann nach einigen Wochen wieder alles tun – sogar zum Sport gehen.

### Dann müssen Bandscheiben operiert werden:

Kernspin- oder Computertomografie-Aufnahmen geben Aufschluss darüber, ob Bandscheiben kaputt sind und an welcher Stelle. Operiert werden muss bei Lähmungserscheinungen, Taubheitsgefühlen oder Blasenbeeinträchtigungen.

**Mehr Infos:** [www.bandscheiben.com](http://www.bandscheiben.com). **Alle Infos zur Bandscheibenzell-Transplantation:** [www.avicenna-klinik.de](http://www.avicenna-klinik.de) oder Mail an [info@avicenna-klinik.de](mailto:info@avicenna-klinik.de)

## Den Schmerz in fünf Minuten wegrainieren



Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer  
Leiter des Mikrotherapie-Instituts, Bochum

Negativer Stress macht uns auf Dauer krank und ist verantwortlich für die Mehrzahl der Rückenschmerzen“, sagt Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer Leiter des Instituts für Mikrotherapie in Bochum. „Es gibt einen einfachen Test, um herauszufinden, ob man locker oder angespannt ist: **Legen Sie ein kleines Sofakissen auf den Boden, und stellen Sie sich barfuß darauf. Beginnen Sie, langsam auf dieser Stelle zu laufen.**“ Nach ein paar Minuten fühlt man sich locker – aber nur, wenn man innerlich entspannt ist. Wer unter Anspannung steht, beginnt automatisch zu kipeln. Was er seinen Patienten dann rät? **„Bewegung. Sie könnten man 90 Prozent aller Rückenprobleme verhindern.“** Dabei bauen wir Stresshormone ab – und beugen so Verspannungen vor. Aufwand an Übungen pro Tag? Fünf bis zehn Minuten.



### Die beste Rückenübung:

Aufrecht auf einem Stuhl sitzen. Zwischen Lehne und Oberkörper befindet sich ein gefaltetes Handtuch. Die Knie sind rechtwinklig gebeugt. Die Arme sind nach oben gestreckt, die Hände berühren sich. Jetzt den Oberkörper langsam nach links unten führen, der Kopf folgt. Nach drei bis vier Sekunden zurück in die Ausgangsposition gehen. Je 8-mal nach links und rechts ausführen.