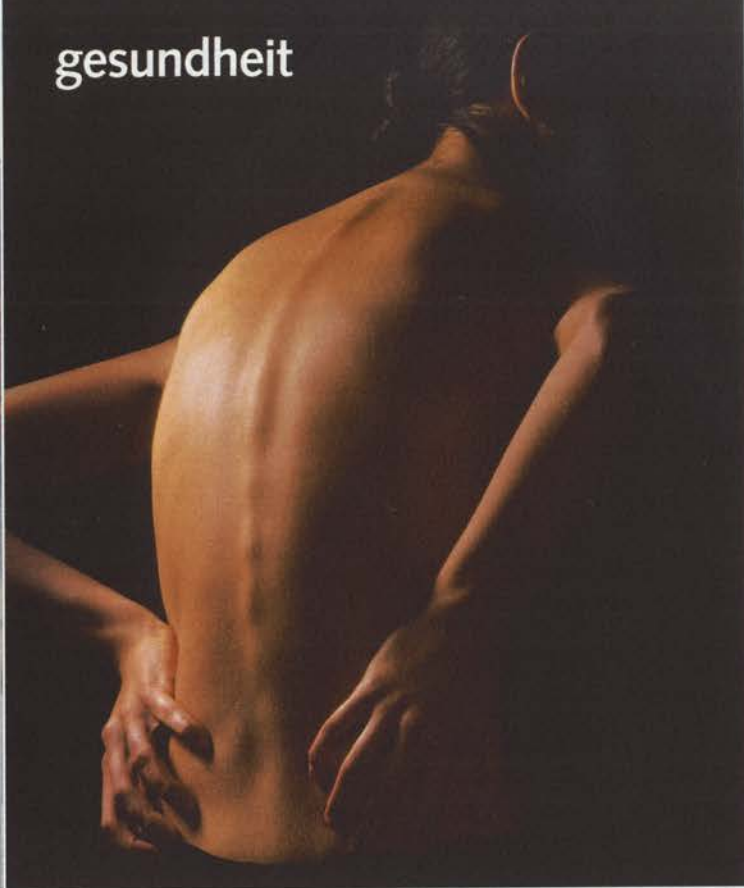




DIE LÖSUNG: Überprüfen Sie, wie Sie sich betten. Detlef Detjen erklärt, wie es optimal wäre: „Die Wirbelsäule sollte in der Rücken- und Seitenlage etwa so liegen, wie es ihrer natürlichen Form im Stehen entspricht.“ Wenn Sie z. B. auf der Seite schlafen, sollten Schulter und Hüfte etwas einsinken. In der Regel sollte eine Matratze nach sieben bis zehn Jahren erneuert werden. Tipp: Gehen Sie ausgeruht zum Matratzenkauf. Denn nach einem anstrengenden Tag fühlt man sich beim Testen auf fast jeder Unterlage wohl.

Alltagsfalle Speiseplan

Theoretisch wissen alle, wie gesunde Ernährung aussieht. Realität ist aber, dass viele doch öfter mal zu Junkfood greifen – oder täglich jede Menge Limonade trinken. Eine Folge davon kann Übergewicht sein, das die Wirbelsäule belastet. Eine einseitige Ernährung liefert außerdem zu wenig Nährstoffe. Phosphate in Limonaden und Fertiggerichten sind zudem Knochenräuber, denn sie verhindern, dass genügend Kalzium eingelagert wird – was mit der Zeit zu Osteoporose führt.

DIE LÖSUNG: Viel trinken! Am besten 1,5 bis 2 Liter Wasser mit hohem Kalziumgehalt (über 400 mg/l). Denn auch der Rücken braucht Flüssigkeit. Prof. Froböse: „Nur eine nasse Bandscheibe ist eine gesunde Bandscheibe.“ Ebenfalls wichtig ist ein ausgewogenes Ernährungsprinzip. Einfache Regel: je frischer und bunter, desto besser. Die Knochen brauchen vor allem Kalzium (Käse und Milch), Magnesium (Vollkornprodukte) und Vitamin D (Seefisch). In den dunklen Monaten unterstützen Spaziergänge bei Tageslicht die Vita-

min-D-Produktion. Dann schaden auch der Burger und die Cola hin und wieder nicht. Und bei Übergewicht? In der Tat dankt die Wirbelsäule einem jedes Kilo weniger.

Alltagsfalle Schuhschrank

Highheels, Ballerinas, Plateausohlen oder Flip-Flops? Wir lieben sie alle, nur leider belasten Schuhe oft unseren Rücken, auch wenn sie wie Ballerinas eher harmlos aussehen. Denn die Flachtreteter sind auf lange Sicht nicht gut für den Rücken, weil sie keine Dämpfung haben und die Füße oft ziemlich „haltlos“ in ihnen stecken.

DIE LÖSUNG: Gehen Sie auf Wechselkurs – mal hoch, mal flach. Orthopädische Einlagen mit „Orthoheel“-Technologie (Drogeriemarkt) stützen das Fußgewölbe und verhindern, dass sich eine Fehlhaltung einschleicht, die sich vom Fuß bis in den Rücken zieht. Tipp von Prof. Froböse: „Laufen Sie, sooft es geht, zu Hause barfuß, das entlastet den Rücken und trainiert die Muskulatur in den Füßen und den Beinen.“

Alltagsfalle Arbeitsplatz

Stundenlanges Sitzen am Computer ist genauso Gift für den Rücken wie ständiges Stehen. Durch die statische Haltung verkürzen sich die Muskulatur und die Sehnen, auch die Bandscheiben werden einseitig belastet. Wer abends nach so einem Arbeitstag nach Hause kommt, fühlt sich fix und fertig. Langfristig entstehen so chronische Rückenprobleme.

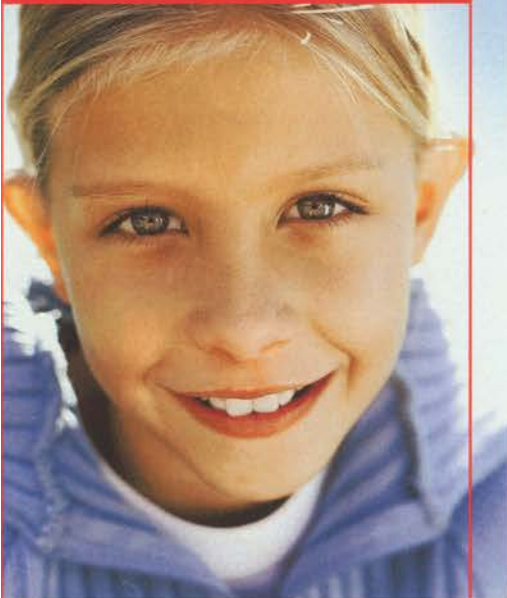
DIE LÖSUNG: Mehr Bewegung in jeder Situation. Dynamisches Sitzen am Schreibtisch auf einem Stuhl mit beweglicher, leicht vorgewölbter Rückenlehne und ergonomischer Position ist zwar gut. Aber: „Ideal wäre, nur 50 Prozent zu sitzen, 25 Prozent der Zeit zu stehen und 25 Prozent zu gehen“, so Detlef Detjen. Statt eine E-Mail zu schreiben also lieber ins Büro des Kollegen laufen. Wer lange steht, sollte sich, sooft es geht, anlehnen, einen Fuß hochstellen oder beide Beine in der Pause hochlegen.“ Der Personal Trainer Uwe Conell aus München (www.uweconell.com) rät, regelmäßig die Rumpfmuskulatur zu kräftigen. Das geht sogar im Büro: Unterarme auf die Sitzfläche eines Stuhls stützen, der ganze Körper ist gestreckt, die Füße stehen auf den Ballen – sodass der Körper eine schiefe Ebene bildet. Spannung so lange wie möglich halten und 2-mal täglich wiederholen.

Alltagsfalle Shopping-Tour

XXL-Taschen sind nicht nur in, sie sind auch ideal, wenn man stundenlang durch die City schlendert. Das Pech dabei: Unser Rücken wird fast immer einseitig belastet, weil jede Frau ihre persönliche Lieblingsseite hat. Auch problematisch: den Wasserkasten mit einer Hand die Treppen hochschleppen oder schwere Tüten ins Auto hieven.

DIE LÖSUNG: Viele Dinge in Handtaschen sind Ballast. Durchstöbern Sie Ihre Tasche und lassen Sie Überflüssiges

Halsschmerzen?



**Befreit den Hals –
ganz ohne Chemie.**

Emser Pastillen®

- befeuchten und beruhigen die angegriffene Mund- und Rachenschleimhaut
- unterstützen die natürliche Selbstheilung
- lindern schnell Halsschmerzen, Heiserkeit und Hustenreiz



Emser Pastillen®
ohne Menthol:

frei von ätherischen
Ölen – besonders
geeignet für Kinder,
Schwangere und in
der Stillzeit.

In Ihrer Apotheke!



www.emser.de

zu Hause. Die Einkäufe möglichst immer auf beide Seiten verteilen. Tipp: Bei schweren Lebensmitteleinkäufen kann das Rad ein echter Helfer sein. Einfach Getränkeflaschen etc. in einen Korb auf dem Gepäckträger laden. Für extraschwere Last wie Möbelstücke und Getränkekisten gilt: immer in die Knie gehen und dann möglichst körpernah heben.

Alltagsfalle Psyche

Die Angst sitzt im Nacken, wir werden halsstarrig, etwas bricht uns das Kreuz – und zwar sprichwörtlich. Die meisten Stressfaktoren wie Überlastung und Sorgen um den Arbeitsplatz, die Familie oder Zukunft führen zu Verspannungen im Hals-, Nacken- und Schulterbereich. Fakt ist: **Jeder Dritte mit chronischen Rückenschmerzen leidet auch unter einer psychischen Erkrankung**, so eine Studie der Uni Heidelberg. Rücken und Seele gehören zusammen!

DIE LÖSUNG: Bürostühle kann man tauschen. Die Angst und die Sorgen abzulegen, fällt schwerer. Aber es gibt ein effektives Mittel gegen psychische Durchhänger: Sport wirkt wie ein Antidepressivum, das beweisen zahlreiche Studien. Gleichzeitig hält regelmäßige Bewegung auch noch den Rücken fit. Personal Trainer Uwe Conell kennt eine Übung, die die Schultern lockert und den Geist erfrischt: Aufrecht hinstellen und gegenläufig mit den Armen kreisen. Der rechte Arm geht also nach vorn, der linke nach hinten. Das aktiviert gleichzeitig die rechte, kreative Hirnhälfte, steigert die Durchblutung in der Muskulatur und senkt die Anspannung. Zusätzliche „Entspannungs-Inseln“ im Alltag wie Waldspaziergänge oder Saunabesuche helfen ebenfalls, mit der Belastung fertigzuwerden. In extremen Situationen, wie bei einem Jobverlust, können hoch dosierte Johanniskrautpräparate (900 mg täglich) das seelische und damit auch das körperliche Gleichgewicht stärken.

Alltagsfalle Auto

Viele Menschen müssen für einen Arbeitsplatz immer längere Anfahrtswege in Kauf nehmen. Oder haben einen Beruf, durch den sie ständig auf der Straße unterwegs sind. Prof. Froböse: „Wenn man zwei Stunden Auto fährt und schlecht sitzt, liegt die Wirbelsäule quasi im Koma.“ Kein Wunder, dass es mit der Zeit ständig im Rücken zwick.

DIE LÖSUNG: Den Autositz optimal einstellen. Wenn Sie einen höhenverstellbaren haben, gilt: hoch damit! Denn das verbessert die Stellung des Beckens und wirkt sich positiv auf die Krümmung der Wirbelsäule aus. Rücken Sie beim Sitzen, so dicht es geht, an die Rückenlehne. Dadurch wird ein Rundrücken verhindert. Die Schultern sollten auch beim Lenken Kontakt zur Rückenlehne haben, die Arme leicht angewinkelt sein. Lässiges Lümmeln und Nachhinterlehnen sind tabu – das ist gleichzeitig unsicher und ungesund. Und noch ein Tipp von Prof. Froböse: „Spätestens nach zwei Stunden Pause machen, sich strecken, dehnen und drehen.“ Das ist gut für die Wirbelsäule und die Konzentration.

Alltagsfalle Sport-Programm

Das größte Problem in puncto Sport? Kein Sport! Denn 80 Prozent aller Rückenprobleme entstehen durch Unterforderung der Muskulatur. Doch auch bei einseitigen Sportarten wie Squash-, Golf- oder Tennisspielen kann es zu Muskeldysbalancen kommen, weil die Gegenseite meist nicht trainiert wird. Wer nur joggt, riskiert eine Überlastung der Lendenwirbelsäule, da die Bauchmuskulatur oft zu schwach oder verkürzt ist. Und Krafttraining mit zu viel Gewicht – z. B. beim Latissimuszug – führt schnell zu Nackenschmerzen.

DIE LÖSUNG: Überhaupt mit dem Sport anfangen! Prof. Froböse: „Ideal sind alle Sportarten, bei denen asymmetrische Bewegungstechniken durchgeführt werden, weil sie die tiefen Rückenmuskeln trainieren.“ Walken, Joggen, Radfahren, Kraulen zum Beispiel. Golfer und Tennisspieler müssen ihren Sport auch nicht an den Nagel hängen. Durch gezieltes Krafttraining lassen sich Dysbalancen ausgleichen. Optimal für den Rücken ist ein Mix aus Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining. Und dazu Dehnübungen – Uwe Conell: „Bei vielen Menschen ist der Hüftbeuger durch das viele Sitzen verkürzt. Das wirkt sich negativ auf die Beckenstellung und den Rücken aus.“ Sein Tipp: Stellen Sie sich aufrecht hin, machen Sie einen großen Ausfallschritt. Das vordere Bein anwinkeln, das hintere wird gestreckt, der Fuß steht auf dem Ballen, 5 tiefe Atemzüge lang halten – und auf jeder Seite 2-mal wiederholen.

Esther Langmaack

Erste Hilfe bei AKUTEN SCHMERZEN

1. Entspannung: Jetzt ist es wichtig, dass sich die Muskeln nicht noch mehr verkrampfen. Eine warme Badewanne, wärmende Auflage oder Salbe (beides Apotheke) relaxen sie. Unterstützend 400 mg Magnesium einnehmen.
2. Stufenlagerung: Legen Sie sich auf eine Decke am Boden. Die Waden so auf einem Stuhl oder Sessel platzieren, dass Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden.
3. Schmerzpause: Damit wieder eine normale Haltung möglich ist, können bis zu vier Tage lang Schmerzmittel (z. B. Diclofenac, Ibuprofen) genommen werden. Danach den Arzt fragen!
4. Aktiv sein: Nur Liegen verstärkt den Schmerz, deshalb – sobald es geht – vorsichtig bewegen.

„Absolut
stark.
Und Bio.“

Ther. Esther Schwaiger

Terra Activ: Topleistung auf Basis
nachwachsender Rohstoffe.
Die neue Qualität: BIO+KRAFT.



www.terra-activ.de