

# ***FÜR SIE***

[Heft 24/2001 - Mit vielen Gesundheitstips in jeder Ausgabe](#)

## **Es geht auch anders: Alternative Heilmethoden**

Neben klassischen Behandlungsmethoden wie Massage, Fango, Krankengymnastik oder Elektro-Therapie gibt es eine Vielzahl von alternativen Heilmethoden. Die Kosten müssen meist selbst getragen werden.

**Rolfing:** Falsche Haltung, verursacht z. B. durch Umwelt, Psyche, Beruf, Konstitution, wird mit Hilfe eines Therapeuten korrigiert, der Körper wieder in Balance gebracht.

**Akupunktur:** Feine Nadeln stimulieren spezielle Punkte im Körper, lösen so Energieblockaden (Grund für Schmerzen).

Unter bestimmten Voraussetzungen zahlen Kassen die Behandlung – vorher fragen.

**Feldenkrais:** Hier geht es vor allem um die Verbesserung der Körperwahrnehmung. Unter fachlicher Anleitung (z. B. VHS-Kurs) können Patienten neue Formen der schmerzfreien Bewegung erlernen.

**Osteopathie:** Eine Störung in einem Teil des Körpers kann Probleme in einem anderen auslösen (Nierenprobleme strahlen z. B. auf die Hüfte). Der Osteopath versucht, den Zusammenhang zu erkennen.

## **Mit dem Auto ins Büro: Relaxed ans Ziel**

Acht Uhr, auf dem Weg zur Arbeit. Klar, Schumi ist von Berufs wegen an seinen Ferrari-Sitz festgeklebt. Aber hätten Sie gedacht, dass auch 40 Prozent aller Deutschen (Nicht-Rennfahrer) täglich mehr als anderthalb Stunden hinterm Steuer sitzen? Gerade für die gilt: Bloß nicht verkrampfen! „Schildkrötenhaltung“ nennt Dr. Müller die Sitzposition, bei der Sie garantiert unentspannt ans Ziel kommen: Rundrücken, hochgezogene Schultern, Kopf in den Nacken. „Sorgen Sie besser dafür, dass Brust- und Lendenwirbelsäule eine Linie bilden.

Überprüfen Sie auf längeren Fahrten Ihre Haltung und ändern Sie Ihre Position, wenn es irgendwo zwickt.“ Beste Maßnahme gegen Verspannungen: Verändern Sie häufiger die Stellung der Rückenlehne oder den Abstand zum Lenkrad.

Übrigens: Beheizbare Sitze sind nicht nur Luxus-Accessoires für kleine Frostbeulen. Gerade im Winter entspannt die Wärme die Muskeln, tut vor allem denjenigen gut, die oft von Hexenschüssen heimgesucht werden. Günstige Alternative: Schaffell.

## **Harte Arbeit: Ein starker Rücken im Job**

8.30 Uhr, der Job beginnt. Freuen Sie sich jeden Morgen darauf? Prima, denn dann haben Sie gute Chancen, Ihre Arbeitszeit ohne Rückenschmerzen zu verbringen. Dr. Müller: „Es gibt einen Zusammenhang zwischen Unzufriedenheit im Job und Problemen mit dem Rücken. Egal, ob die Menschen hauptsächlich sitzen oder stehen.“ Grundsätzlich gilt: Alles, was Abwechslung in die immer gleiche Haltung bringt, ist gut: Sitzbälle, Stehpulte, Massageroller für die Füße etc. Machen Sie öfter einen kleinen „Bin ich gerade verspannt?“-Selbstcheck. Vielleicht sind Ihre Armlehnen zu hoch, wenn Sie oft Schmerzen im Nacken haben. Müssen Sie einen krummen Rücken machen, um gerade auf Ihren Bildschirm zu gucken? Dann mag der zu niedrig und/oder Ihr Stuhl zu hoch sein. Regelmäßiger Ausgleichssport ist besonders für Schreibtischtäter wichtig. Wenn auch der zu kurz kommt, sollten Sie jede Gelegenheit nutzen, sich zu bewegen (z. B. zur Kollegin gehen, statt zum Telefon zu greifen, mittags um den Block laufen, statt nur in der Kantine zu sitzen).

Auch für „Steharbeiter“ gilt: Lassen Sie Ihre Muskeln spielen! Stellen Sie sich zwischendurch auf die Zehenspitzen, verlagern Sie das Gewicht von einer Seite auf die andere. Falls möglich: Fuß hin und wieder auf einen Schemel stellen. Anlehnen oder aufstützen bringt zusätzliche Entlastung.

Kleine Lockerungsübung: Hände in Bethaltung, Finger verschränken, Arme gerade nach vorne durchstrecken, Handflächen nach außen drehen, in gestreckter Haltung die Arme so weit über den Kopf führen, bis ein leichtes Spannungsgefühl auftritt. Oder: Schrittstellung im Türrahmen, Hände daran in Schulterhöhe seitlich abstützen, Gewicht sanft nach vorne verlagern, Rücken und Kopf dabei gerade halten.

## **Tüten schleppen – auf die leichte Schulter!**

17.00 Uhr, schnell noch den Einkauf erledigen. Shoppen belastet oft nicht nur das Konto, sondern auch den Rücken. Schuld ist meist die einseitige Gewichtsverteilung. Daher: Einkäufe auf mehrere Tüten verteilen, in beiden Händen tragen. Schiefelage verursacht oft auch die schwer beladene Handtasche. Einfach öfter mal die Trageseite wechseln oder zum Rucksack greifen.

Die größte Belastungsprobe muss der Rücken beim Heben von schweren Gegenständen bestehen. Ob Getränkekisten aus dem Kofferraum stemmen oder Kartons in den fünften Stock schleppen – auf keinen Fall ruckartig hochreißen und sich beim Anheben nicht verdrehen. Tragen Sie stets körpernah, beugen Sie die Knie und lassen Sie die Beine die Hauptarbeit tun. Dass Tragen nicht nur eine Last ist, betont Dr. Müller:

„Jede Muskelanspannung ist Training. Vorausgesetzt, Sie verzichten auf Gewaltakte und laufen lieber mehrfach mit weniger Gewicht.“ Tipp für Mütter: Nach der Geburt sind Bänder und Sehnen besonders empfindlich – oft sind sie erst nach einem Jahr wieder voll belastbar. Dabei wiegt schon ein Kleinkind zwischen vier und zehn Kilo. Vermeiden Sie es also, das Baby lange einseitig zu tragen, wechseln Sie oft zwischen Tragetuch und -gestell etc.

## **Hausarbeit: Alles eine Sache der Haltung**

18.00 Uhr, Putzen, Kochen, Bügeln – alles notwendige Übel? Nehmen Sie's sportlich. „Für viele alltägliche Bewegungsabläufe im Haushalt würden Sie eigentlich viel Geld im Fitnessstudio lassen“, erklärt Dr. Müller. Ob Streckübungen beim Fensterputzen oder Gewichtheben mit nasser Wäsche – der Rücken wird trainiert, Muskeln werden aufgebaut. Wichtig auch hier: Nicht verkrampten oder verdrehen und ruhig auf kleine Helfer zurückgreifen (z. B. Besen mit Teleskopstange statt gebeugter Haltung). Ein Berg Bügelwäsche wartet auf Sie? Stellen Sie sich einen kleinen Hocker unter Bügelbrett, auf den Sie abwechselnd einen Fuß stellen – macht lange Bügelarien rüchenschonender. Gartenarbeit im Herbst? Unbedingt wärmende Wäsche tragen (z. B. Angora) und danach sofort heiß baden.

## **Bewegte Freizeit: Nur kein Stress!**

20.00 Uhr, „Sport geht gar nicht – ich hab's doch im Kreuz“ – ein weit verbreiteter Irrglaube. „Sicher, wem gerade die Hexe in den Rücken gefahren ist, sollte erst mal aussetzen und es dann langsam angehen. Generell gilt: Bewegung ist die beste Medizin für Ihre Muskeln.“ Dass Patienten aus Angst vor Rückfällen gar keinen Sport mehr treiben, erlebt Dr. Müller in seiner Praxis oft. Um wieder in Bewegung zu kommen, sind Walken, Schwimmen oder Skilanglauf ideal. Alle drei schonen die Wirbelsäule. In vielen Fitness-Studios werden spezielle Rückenurse angeboten. Ein optimaler Mix aus Muskelaufbau und -dehnung ist wichtig, um wieder zu Hochform aufzulaufen. „Richtig trainiert kann selbst ein Patient mit Bandscheibenvorfall sportlich wieder voll aktiv sein“, weiß Dr. Müller.

Viele reagieren sich mit Sport ab, wenn's privat oder beruflich Zoff gibt. „An sich eine gute Sache. Aber Sport als einziger Weg zur Stressbewältigung ist gefährlich“, warnt Professor Dr. Monika Hasenbring. „Wer akut wegen Hexenschuss oder sogar einem Bandscheibenvorfall außer Gefecht gesetzt ist, dem fehlt das Ventil. Der nicht abgebaute Stress schlägt sich auf den Rücken nieder – das löst erneut Schmerzen aus ...“ Tipp: Meditation (siehe z. B. Seite 64), Yoga, Autogenes Training etc. helfen beim Entspannen – in jeder Phase.

Wer sich zum Relaxen gern vor den Fernseher setzt oder auf dem Sofa schmökert, muss auch dabei kein schlechtes Gewissen haben. Hauptsache, Sie verharren nicht stundenlang in einer Position. Wechseln Sie zwischen Couch, Stuhl, Teppich, legen Sie hin und wieder die Beine hoch.

Locker angehen sollten Sie auch das Thema Sex: Natürlich ist die Angst vor einer falschen Bewegung bei Rückenschmerz-Geplagten groß. Sprechen Sie deshalb mit dem Partner darüber und probieren Sie Stellungen aus, die die Wirbelsäule entlasten. Bewährt hat sich bei vielen zum Beispiel die „Löffelchenstellung“ bzw. dass der Partner mit dem Rückenproblem oben liegt.

Dr. Müller: „Wichtig ist in allen Situationen: Lassen Sie den Rücken nicht Ihr Leben bestimmen.“ Wenn's mal zwick, keine Panik! Vielleicht nehmen Sie den Schmerz als Signal, einfach einen Gang zurückzuschalten.

Birte Kaiser/Sibylle Royal

## **SOS-Tipps bei Schmerzattacken**

Eine falsche Bewegung, eine schiefe Drehung, zu schwer gehoben – und der Schmerz schießt in den Rücken. Jetzt sind lindernde Sofortmaßnahmen gefragt.

Sanft hinlegen: Vom Stehen zum Liegen zu kommen ist bei einer Schmerzattacke bereits ein großes Problem. Versuchen Sie, sich zum Beispiel an einem Stuhl festzuhalten, und gehen Sie langsam in die Knie. Setzen Sie sich auf die Fersen, stützen Sie sich seitlich mit einem Arm ab und gleiten Sie langsam in die Seitenlage:

Entspannung: Optimal entlastet werden Bandscheiben und Wirbelsäule, wenn Sie flach auf dem Rücken liegen, die Beine anwinkeln oder im 90-Grad-Winkel hochlegen (Stufenlagerung). Aber: Jede Lage, die für Sie bequem ist, ist richtig – Sie können nichts falsch machen! Atmen Sie ruhig und tief in den Bauch hinein, um die verkrampfte Muskulatur zu entspannen.

Wärme: Ob elektrische Heizdecke, Wärmflasche, feuchtwarmes Handtuch, durchblutungsfördernde Salben oder ein heißes Bad (nur wenn Sie so beweglich sind, dass Sie wieder rauskommen) – Wärme löst Schmerz und Verkrampfung.

Kälte: Reagieren Ihre Nerven nicht auf Wärme, sollten Sie es mit einem Kältepack (Apotheke), einem im Gefrierfach gekühlten Handtuch (direkten Hautkontakt vermeiden) oder einer Abreibung mit Eiswürfeln versuchen (für ca. 10 Minuten, alle zwei Stunden wiederholen).