



Ihr Lächeln  
ist uns etwas  
wert...

- Implantologie
- Kieferorthopädie
- Kindersprechstunde
- Laserverfahren
- Narkose/Sedierung
- Powerbleaching
- Barrierefreie Praxis

Sie erreichen uns telefonisch:  
Mo. bis Fr. von 8 bis 12 Uhr und  
Di. bis Do. von 14 bis 17 Uhr

**Zahnarztpraxis Uwe Gebhardt**  
Seltersweg 7-9,  
35390 Gießen,  
Tel.: 06 41-79 10 55,  
[www.zahnarzt-gebhardt.de](http://www.zahnarzt-gebhardt.de)



 Zahnarztpraxis  
**UWE GEBHARDT**

# PROBLEMZONE RÜCKEN

„Der Mensch ist nicht für den aufrechten Gang gemacht“, besagt ein Zitat. Und in der Tat zählen Rückenschmerzen weltweit zu den häufigsten Beschwerden. Erfahren Sie alles über die Crux mit dem Kreuz und wie man Rückenschmerzen verhindert beziehungsweise langfristig bekämpft. **Von Natalie Rosini**

**E**s ist schon ein Kreuz mit dem Kreuz! 80 Prozent der Deutschen erleben mindestens einmal im Leben quälende Schmerzen zwischen Nacken und Steißbein. Jede fünfte Frau und jeder siebte Mann leiden laut dem Gesundheitsbericht des Robert-Koch-Instituts an chronischen Schmerzen entlang der Wirbelsäule. Das kommt uns teuer zu stehen: In Deutschland fallen 71,5 Millionen Arbeitstage wegen Rückenschmerzen aus. Das Statistische Bundesamt beziffert die jährlichen Behandlungskosten und Folgelasten durch Arbeitsunfähigkeit auf 24,5 Milliarden Euro. Zudem können Rückenschmerzen anders als andere Pathologien viele verschiedene Ursachen und Erscheinungsformen haben. Hier eine kurze Zusammenfassung der häufigsten Beschwerden:

## VERKRÜMMUNG DER WIRBELSÄULE

Von einer Skoliose sprechen Mediziner, wenn die Wirbelsäule nicht die normale Form aufweist, sondern gekrümmt oder verdreht ist. Sie tritt meist schon im Säuglings- oder Kindesalter auf und wird in der Wachstumsphase schlimmer. Eine Skoliose kann zu einer chronischen Fehlbelastung führen, was einen erhöhten Verschleiß und große Beschwerden zur Folge haben kann. Immerhin sind 85 Prozent der Menschen nicht symmetrisch gebaut und haben somit ein erhöhtes Risiko für Bandscheibenleiden.

## VERSPANNUNG

Für diese häufige Form von Rückenbeschwerden kann es verschiedene Ursachen geben: eine falsche Haltung, einseitige Belastungen, aber auch Streß können zu Verspannungen der Muskulatur führen. Der fast immer begangene Fehler: Man nimmt eine



## TÜR-ÜBUNG

An einer geöffneten Tür läßt sich eine tolle Übung für die oberen inneren Rückenmuskeln machen: Mit den Händen an der Klinke festhalten, Schultern zurück, die Füße parallel in Hüftbreite, max. Schulterbreite. Mit dem Gesäß nach hinten gehen bis die Beine ca. 90 Grad angewinkelt sind. Langsam (nicht ruckartig) mit den Armen den Oberkörper in Richtung Tür ziehen, kurz halten und wieder zurück. 15 Wiederholungen zu 2 Sätzen.

## RÜCKENSTRECKER

Eine Super-Spannungs-Übung für den gesamten Rücken! Bäuchlings auf den Boden legen, die Fußspitzen schulterbreit aufstellen, Arme im 90-Grad-Bereich. Nun langsam (nicht ruckartig) den Oberkörper samt der Arme anheben und 15 Sekunden halten, dann 10 Sekunden entspannen. 3 Durchgänge reichen. Es sieht einfacher aus, als es ist!



## BAUCHÜBUNGEN

Auf den Rücken legen, Beine in Schulterbreite aufstellen, Arme parallel zu den Beinen in die Luft heben. Idealerweise einen Punkt an der Decke fixieren und nun versuchen, diesen durch Anheben des Oberkörpers mit den Fingerspitzen zu erreichen. Spannung 15 Sekunden lang halten, langsam wieder nach unten gehen, dann 4 Sekunden entspannen. 4 Mal wiederholen. 3 Durchgänge mit jeweils 30 Sekunden Pause sind ideal.



noch falschere Haltung ein, um sich zu „schonen“ und den Schmerz zu lindern, was meist noch größere Schmerzen zur Folge hat. Sehr oft sind Verspannungsbeschwerden die Folge einer schwachen oder durch Fehlbelastung erschlafte Muskulatur. Sie nehmen ihren Anfang häufig im Nacken- oder Schulterbereich und setzen sich dann allmählich nach unten fort.

## LUMBAGO ODER HEXENSCHUSS

Ein plötzlicher, stechender Schmerz im Bereich der Lendenwirbelsäule, als hätte jemand einem in den Rücken geschossen – das ist der sogenannte Hexenschuß oder Lumbago. Der akute Schmerz ist so stark, daß sich meist die gesamte untere Rückenmuskulatur verspannt und verhärtet. Man kann sich oft nicht einmal mehr aufrichten. Die Gründe für diesen Schmerz, der oft irrtümlich für einen Bandscheibenvorfall gehalten wird, können mehrere sein: Falsches Heben, eine falsche ruckartige Bewegung, Kälte, aber auch psychosoziale Faktoren zählen zu den Ursachen, ebenso Wirbelverschiebungen oder -Blockaden. Die Wahrscheinlichkeit, einen Hexenschuß zu erleiden, ist bei den 30- bis 50-jährigen übrigens am höchsten.

## ISCHIAS

Vom Ischias oder Ischialgie ist die Rede, wenn das gleichnamige Nervengeflecht, welches von den Hüften ausgeht und die Beine versorgt, aufgrund einer Bandscheibenschädigung oder Erkrankungen wie Rheuma gereizt wird. Richtig fies wird es, wenn die Wurzel des Ischiasnervs im Becken, etwa durch einen Bandscheibenvorfall, gereizt wird: Der Schmerz kann dann bis in die Beine und die Fußzehen ausstrahlen und verursacht nicht selten ein beunruhigendes Kribbeln oder Taubheitsgefühl.

## BANDSCHEIBENVORFALL

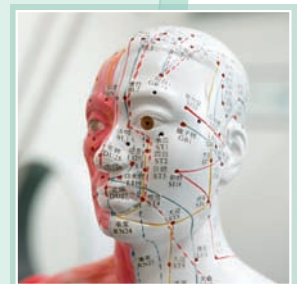
Der medizinische Begriff dafür lautet Prolaps, und wer einmal darunter gelitten hat, wird die Schmerzen, welche bis in Arme und Beine ausstrahlen können, wohl ewig in Erinnerung behalten. Immerhin werden in Deutschland jährlich 60.000 Bandscheibenoperationen durchgeführt. Zum Bandscheibenvorfall kommt es meist, wenn die Faserringe der Bandscheiben durch Flüssigkeitsverlust spröde beziehungsweise brüchig werden. Bei Druck beginnt der Gallertkern in der Bandscheibe zu wandern, schlimmstenfalls kann er den Faserring durchbrechen und in den Spinalkanal drücken. Am häufigsten sind Menschen vom Bandscheibenvorfall betroffen, bei denen der äußere Ring der Bandscheibe bereits porös ist, während der Gallertkern noch über genügend Druck verfügt, um sich zu bewegen. Meist ist das im Alter zwischen 30 und 50 der Fall, bei älteren Menschen nimmt meist auch im Kern der Wassergehalt ab und das gesamte Bandscheibengewebe verfestigt sich. Schon 35 Prozent der jüngeren Bevölkerung haben vorgefallene oder degenerierte Bandscheiben.

# Ihre orthopädische Fitness ist unser Ziel.



**PRIVATPRAXIS  
DR. MED. EDUARD CHEN**

**FACHARZT FÜR  
Orthopädie  
Sportmedizin  
Chirotherapie  
Akupunktur**



**PRIVATPRAXIS  
DR. MED. EDUARD CHEN**

Berliner Platz 6 ~ Kronberg im Taunus  
Telefon: 0 61 73 - 60 11 70  
[www.orthopaedie-kronberg.de](http://www.orthopaedie-kronberg.de)



## WASSERFLASCHEN-ÜBUNG II

Eine Super-Übung für alle Büro-Verspannten, da hier vor allem der Trapezmuskel im Nacken trainiert wird! Ausgangsposition wie bei der ersten Wasserflaschen-Übung, Oberkörper eventuell etwas stärker nach vorne neigen. Nun die Flaschen seitlich nach oben ziehen bis die Arme waagrecht vom Körper weggestreckt sind. Spannung eine Sekunde halten und langsam die Arme wieder senken. Wiederholungen wie gehabt.

## WASSERFLASCHEN-ÜBUNG I

Keine Hanteln im Büro? Macht nichts! Mithilfe von zwei 1,5 Liter-Wasserflaschen, die dem Gewicht von 1,5 Kilogramm entsprechen, läßt es sich ebenfalls wunderbar trainieren. Für die erste Übung Füße hüftbreit, maximal schulterbreit aufstellen, Beine leicht anwinkeln, Schultern zurück und Rücken gerade halten. Oberkörper ein Stück nach vorne beugen und nun mit den Ellbogen fest am Oberkörper die Flaschen in einer Ruderbewegung in Richtung Oberkörper ziehen. 15 Wiederholungen zu 2 Sätzen.



## BELASTENDER WOHLSTAND

Die Weltgesundheitsorganisation hat die Jahre 2000 bis 2010 zum „Jahrzehnt der Knochen und Gelenke“ ausgerufen. Viele der Ursachen für die weltweit zunehmenden Rückenschmerzen in den Industrienationen sind nämlich auf unseren heutigen Lebensstil zurückzuführen. Hier die häufigsten Risiken für den Rücken:

**Bewegungsmangel und einseitige Tätigkeiten** lassen unsere Muskeln verkümmern und belasten den Rücken. Langes Sitzen etwa übt enormen Druck auf die Bandscheiben aus – um das Eineinhalbfache höher als im Stehen und dreimal so hoch wie im Liegen. Die Muskulatur wird geschwächt und kann verkümmern. Bei den meisten von uns löst das ständige Sitzen vor dem PC Verspannungen im Nacken aus, welche oft zu Kopfschmerzen oder eben Rückenproblemen führen. Doch nicht bloß im Sitzen können wir unserem Rücken Schaden zufügen: Generell ist Monotonie Gift für unser Rückgrat – beispielsweise, wenn Menschen auf ihrer Arbeit stets dieselben Arbeitsabläufe tätigen und nach Feierabend das tägliche Ritual „Mit dem Auto nach Hause, essen, fernsehen, ins Bett“ vollziehen.

**Streß und psychische Belastung** sind ebenfalls nicht zu unterschätzende Feinde unseres Rückens: Wer etwa in seinem Job stetem Zeit- oder Leistungsdruck ausgesetzt oder gar völlig unglücklich an seinem Arbeitsplatz ist, leidet irgendwann an chronischer Angespanntheit. Diese überträgt sich auf unseren Körper. Wenn sich zum Beispiel die Nackenmuskulatur anspannt, schiebt sich das Gesicht nach vorne. Um ein Gegengewicht zu gewährleisten, kontrahieren die Muskeln am siebten Halswirbel. Passiert das häufiger, können die Muskeln nicht mehr richtig erschlaffen. Die Folge: eine chronische Verspannung des Nackens. Belastungen im psychosozialen Umfeld können dieselben Folgen haben. Bei labilen Menschen kann dies in einem Teufelskreis enden, denn ständige Schmerzen, deren Ursprung man nicht genau kennt, drücken auf die Seele. Andererseits ist für viele der physisch spürbare Schmerz leichter zu bewältigen und anderen gegenüber einfacher zu erklären. Nicht selten finden sich diese Menschen mit den chronischen Schmerzen ab, gehen in eine falsche Schonungs-Haltung und werden zu lebenslangen Schmerzpatienten.

„MONOTONIE IST GIFT FÜR UNSER RÜCKGRAT.“

„RÜCKENSCHMERZEN TREFFEN BEIDE GESCHLECHTER.“

Rückenschmerzen treffen **beide Geschlechter**, kommen aber häufiger bei Frauen vor. Sie leiden häufiger und vor allem länger unter Beschwerden im Rücken, während Männer eher zu kurzen Schmerzattacken neigen. Früher erklärte man dieses Phänomen vor allem durch die höhere Belastung der Frau im Alltag: Hausarbeit, Einkauf mit schweren Taschen, das Kind auf dem Arm tragen, Staubsaugen. Für viele Vertreterinnen des vermeintlich schwächeren Geschlechts sind diese Zeiten glücklicherweise vorbei – dennoch gibt es Faktoren, welche den Frauenrücken nach wie vor stärker belasten: Zum einen klagten Frauen mit großen Brüsten häufig über Kreuzschmerzen und auch die Menstruation ist nicht selten mit Rückenbeschwerden gekoppelt. Schließlich sind Schwangerschaften durch das zusätzliche Gewicht des Babys im Bauch eine enorme Belastung für Bänder, Muskeln und Wirbelsäule der Frau. Das Körpergewebe lagert mehr Wasser ein, Hormone sorgen dafür, daß Sehnen und Bänder weicher werden, damit sie sich während der Geburt besser dehnen können. Dadurch kommt es zu einer leichten Lockerung einzelner Elemente der Wirbelsäule. Oft hat das eine schmerzhafte Reizung des Kreuzdarmbeingelenks zur Folge. Nicht zuletzt belasten Frauen ihren Rücken und die Gelenke aber auch durch die eigene Eitelkeit: Highheels sind Gift für die Lendewirbelsäule und verstärken das Hohlkreuz.

## DEN RÜCKEN STÄRKEN

Meist reichen kleine Veränderungen der täglichen Gewohnheiten, um Beschwerden dauerhaft loszuwerden oder Rückenschmerzen vorzubeugen. Sollte Sie also einmal der plötzliche Schmerz im Kreuz treffen, nicht gleich in Panik geraten: Bis zu 90 Prozent der akuten Schmerzen im Rücken verschwinden innerhalb von vier bis sechs Wochen und bedeuten weder einen langen Leidensweg noch eine unheilbare Krankheit. Was man selbst tun kann und wann der Gang zum Spezialisten nötig ist, erklärt Rückenspezialist Professor Dr. Dietrich Grönemeyer in „Mein Rückenbuch“. Dabei rät er vor allem zu einem Prinzip im Umgang mit Rückenbeschwerden: „Immer zuerst die Methode mit den geringsten Nebenwirkungen wählen.“

Das A und O für einen gesunden Rücken: **Bewegung!** Prinzipiell ist jede Sportart geeignet, um Rückenproblemen vorzubeugen. Hauptsache, man bewegt sich regelmäßig. Kleiner Tip für den monotonen Büroalltag: Immer wieder mal die Kopfmuskeln durch Drehen und Neigen dehnen und die Arme ausschütteln beugt Verspannungen vor. Doch auch nach dem Auftreten von Rückenschmerzen bloß nicht in eine Schonhaltung verfallen! Das ist in den meisten Fällen der fatalste Fehler, den man begehen kann. Auch wenn es wehtut, sollte man sich vorsichtig weiterhin bewegen. Schließlich muß das gereizte Gewebe weiter durchblutet werden, damit das Immunsystem aktiv werden kann und seine Helferzellen und Botenstoffe an den Ort der Verletzung transportiert werden.

Sollten die Schmerzen einem wirklich extrem zusetzen, sollte man dennoch nicht länger als zwei Tage im Bett bleiben und versuchen, so schnell wie möglich wieder in den **normalen Alltag** hineinzufinden. Durch zu viel Ruhe werden Muskeln sehr schnell abgebaut, die Symptome können sich verschlimmern und der Aufbau dauert meist wesentlich länger. Zudem läßt die Kondition nach und das Gefühl, schwer krank zu sein und sich nicht bewegen zu können, verschlimmert sich durch die Isolation.

Bei akutem Schmerz können **Kälte** oder **Wärme** eine schmerzlindernde Wirkung haben. Es hilft oft schon, zehn Minuten lang ein gekühltes Gelkissen oder in ein Tuch gewickelte Eiswürfel auf die schmerzende Stelle zu halten und dies alle zwei Stunden zu wiederholen. Dadurch wird die Durchblutung angekurbelt,

**„BEI AKUTEM SCHMERZ KÖNNEN KÄLTE ODER WÄRME EINE SCHMERZLINDERNDE WIRKUNG HABEN. DADURCH WIRD DIE DURCHBLUTUNG ANGEKURBELT, WAS WIEDERUM DIE MUSKULATUR ENTSPANNT.“**

was wiederum die Muskulatur entspannt. Bei chronischen auftretenden Schmerzen empfiehlt sich die Behandlung der schmerzenden Stelle mit Wärme, wie etwa mit einer warmen Bandage oder Wärmflasche. Wer weiteren Schmerzen vorbeugen will, sollte regelmäßig in die Sauna gehen. Unter der Dusche empfiehlt es

sich, den Wasserstrahl so heiß zu stellen, daß es noch erträglich ist, und diesen einige Minuten auf den Schmerzpunkt zu richten. Zehn Minuten baden bei 38,5 Grad wirkt ebenfalls schmerzlindernd, ebenso die Behandlung mit einer Infrarotlampe. Hilfe aus der Apotheke sollte man sich erst holen, wenn die Schmerzen länger als zwei Tage andauern. Dann empfehlen sich spezielle Thermoalben oder ABC-Pflaster, welche die Durchblutung fördern.

Wer unter Rückenschmerzen leidet, sollte zwischendurch immer wieder mal **liegen**, und zwar in der Position, die am meisten Linderung verschafft. Wer die Möglichkeit hat, sollte dies auch über den Tag verteilt tun – vielleicht in der Mittagspause auf ▶



*Schönheit ist ein offener Empfehlungsbrief*



**Hochwertige kosmetische Behandlung**  
**Sauerstoff-Intensiv-Behandlung**  
**Dekorative Kosmetik**  
**Dauerhafte Laser-Haarentfernung**  
**Endermologie®-Behandlungen**  
**Fachfußpflege**

*Laser + Skin care*  
**L S C Cosmetic Katharina Brudek**  
 Friedensstraße 3/ gegenüber Frankfurter Hof  
 60311 Frankfurt/Main ·  
 Fon 069-92 02 03 89 · Mobil 0163 284 6995



*Schönheit ist ein offener Empfehlungsbrief*



**Pflege, die unter die Haut geht**  
**im Kur-Royal Day Spa**  
*Hochwertige Behandlungen für Sie und Ihn*  
**Sauerstoff . . .**  
**und die Haut atmet auf**  
*Eine völlig neue Dimension der Behandlung*  
**Endermologie®-Behandlungen**  
*Glatte und feste Haut am ganzen Körper*

**Dekorative Kosmetik**  
 von Horst Kirchberger



*„Gerne berate ich Sie kompetent und individuell. Das Ziel ist vitale Haut als äußeres Zeichen für Gesundheit und Vitalität.“*

**Karla Mazzon - Heilpraktikerin und Kosmetologin**

*Laser + Skin care*  
**L S C Cosmetic im Kur-Royal – Day Spa –**  
 Kaiser-Wilhelms-Bad im Kurpark  
 61348 Bad Homburg v. d. Höhe ·  
 Fon 06172 - 178 181 · mobil 0160 844 6418



Unsere Leistungsschwerpunkte:

- Implantologie und prothetische Versorgung aus einer Hand
- Parodontologie
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Chirurgie und Füllungstherapie
- Laserbehandlung
- Spezielle Fachhelferin für Zahnprophylaxe
- patientenfreundliche Finanzierungs-lösungen über DZR

DZR Deutsches Zahnärztliches Fachzentrum GmbH  
Ein Unternehmen der Dr. Glöckner-Finanzgruppe



Dr. Hans-Joachim Habermehl  
Lichtenbergstraße 20  
60433 Frankfurt/M.  
Telefon: 069/525117

Sprechstunde nach Vereinbarung  
www.dr-habermehl.de  
info@dr-habermehl.de



einer nahegelegenen Wiese oder auf einer Bank. Am besten entlastet man die Wirbelsäule, indem man flach auf dem Rücken liegt – eine Stütze im Nacken, die andere unter den Kniekehlen. Auch kann man die Oberschenkel senkrecht aufstellen und die Unterschenkel waagrecht auf mehreren Kissen hoch lagern.

Um weiter beweglich zu bleiben ist oft auch der Griff zu **Medikamenten** nötig. Hier empfehlen sich leichte Mittel wie Paracetamol, Extrakte aus der Weidenrinde (Salicylsäure) oder Präparate mit Teufelskralle. Sollte man stärkere Medikamente benötigen, um Linderung zu erfahren, sollte man einen Arzt aufsuchen.

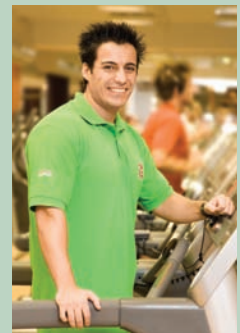
Eine vorsichtige **Massage** des Schmerzpunktes kann oft Wunder bewirken. Mit der Berührung werden Hautrezeptoren aktiviert, die über die Nervenbahnen krampf lösend wirken. Zudem kann man Aromatherapie-Öle verwenden, welche ebenfalls eine beruhigende Wirkung auf die Nerven haben.

Richtiges **Atmen** kann helfen, die Verkrampfung der Rückenmuskulatur zu lösen: Ruhig, langsam und tief ein- und wieder ausatmen und dabei die Hand auf den Bauch legen, um sicherzugehen, daß die Atmung auch tief genug ist.

Sofortige **ärztliche Hilfe** ist dann geboten, wenn Haltung oder Bewegungen nichts am Grad der Schmerzen ändern oder diese schlimmer werden. Weitere Indikatoren, die den Arztbesuch unbedingt erforderlich machen, sind akute Muskelschwäche, Verdauungsstörungen, Probleme beim Wasserlassen, Fieber oder ein anhaltendes Taubheitsgefühl. Um Rückenprobleme langfristig behandeln zu lassen empfiehlt sich der Gang zum Spezialisten – Osteopath, Chiropraktiker, Physiotherapeut oder Akupunkteur. ■

**ÜBER MURAT SARIATLI:**

Experten-Unterstützung erhielt die Health & Beauty Redaktion für das Thema „Problemzone Rücken“ vom **Personal Trainer Murat Sariatli**. Er erklärte uns spezielle Rückenübungen, welche ganz einfach zu Hause oder zwischendurch am Arbeitsplatz nachgemacht werden können, und demonstrierte deren korrekte Durchführung mit Hilfe von Bianca Kita (Marketing & Sales Assistentin im Wave). Im **Premium Health Club Wave** im Hotel Hilton kreiert Murat individuelle Programme, um gemeinsam mit seinen Kunden deren persönliche Trainingsziele zu erreichen.



**BUCHTIP:**

Ein praktischer und kompakter Ratgeber: Locker formuliert und leicht verständlich erklärt der Orthopäde Dr. med. Jürgen Fischer, wie man den Rücken entlastet, Schmerzen bekämpft und diesen zudem vorbeugt. „**Die 100 besten Tipps für einen gesunden Rücken**“, Trias Verlag



Die überarbeitete Neuausgabe des Bestsellers: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer verrät, was die Medizin bei der Volkskrankheit Rückenbeschwerden bisher alles falsch gemacht hat und erklärt sein sanftes Programm zwischen High Tech und Naturheilkunde. „**Mein Rückenbuch**“, Verlag Zabert Sandmann

