

Gesunder Rücken – fit im Job

Ihre Strategie gegen Rückenschmerzen am Arbeitsplatz und im Alltag.

Thema Gesunde Arbeitswelt



KKH

Kaufmännische
Krankenkasse



Inhalt

Der Rücken: stark und beweglich zugleich	4
Rückenschmerz: häufig, aber meist harmlos	7
Schmerz als Warnsignal!	10
Berufskrankheit Rückenschmerzen?	14
Mehr Bewegung – Ihr größter „Aktivposten“	17
Auszeit für die Seele: Bleiben Sie locker!	22
Gehen Sie pfleglich mit Ihrem Rücken um!	26
Rückenschmerzen: Was Ihnen jetzt weiterhilft	31
Die KKH ist immer für Sie da!	35

Alle Personenbezeichnungen in diesem Druckstück beziehen sich auf alle Geschlechter (m/w/d). Um unsere Druckstücke einfacher lesbar zu machen, werden jedoch nicht immer alle Geschlechter genannt.

Auf die Inhalte und die Gestaltung der in dieser Broschüre genannten externen Internetseiten haben wir keinen Einfluss und können aus diesem Grund keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte und Richtigkeit der Informationen ist der jeweilige Informationsanbieter der Webseite verantwortlich. Die genannten externen Internetseiten werden von uns regelmäßig auf deren Inhalt überprüft.

Ihr Rücken: Wertschätzen Sie gute Arbeit!

Der Rücken ist eine Spitzenkraft. Er leistet täglich Schwerstarbeit und stellt trotz komplexester Aufgaben kaum Ansprüche. Ein bisschen Bewegung, von Zeit zu Zeit eine Portion Entspannung, hier und da eine kleine Aufmerksamkeit – und schon gibt sich der Rücken zufrieden und werkelt willig weiter.

Doch selbst dieses Mindestmaß an Pflege und Belohnung verwehren wir, seine „Arbeitgeber“, ihm oft genug. Wir lassen seine Muskeln verkümmern, traktieren ihn mit stundenlangem Sitzen, bürden ihm den täglichen Stress im Beruf auf und gönnen ihm keine Pause. Der Rücken toleriert diese systematische Missachtung seiner Bedürfnisse lange. Aber irgendwann wird es selbst ihm zu viel und er streikt. Sein Protestruf ist laut und unangenehm: Schmerz.

Sie haben es gelegentlich oder gar häufiger im Kreuz? Dann machen Sie sich bewusst: Rückenschmerzen sind kein Schicksal, das jeden unweigerlich eines Tages ereilt. Ihr Rücken ist extrem robust und kann ein Leben lang beschwerdefrei bleiben – wenn Sie ihm „Arbeitsbedingungen“ bieten, die ihn fördern und schützen. Woran es dem Rücken heutzutage am meisten mangelt, ist ausreichend körperliche Aktivität. Es ist eine Tatsache, dass mehr als 60 % aller Erwachsenen sich zu wenig bewegen und jeder Vierte sogar völlig passiv ist.

Ein gesunder Rücken ist kein Hexenwerk. Schon kleine Beiträge und Maßnahmen können Großes für ihn leisten. Wie Sie Ihren Alltag rückenfreundlicher gestalten, erfahren Sie in dieser Broschüre. Umsetzen können die Ratschläge aber nur Sie selbst. Tun Sie es und übernehmen Sie ab sofort die Verantwortung für Ihren Rücken – er wird es Ihnen danken!

Ihre KKH

Der Rücken: stark und beweglich zugleich

Unser Rücken ist eine Meisterleistung der Natur. Stabil und gleichzeitig flexibel, ist er Dreh- und Angelpunkt des gesamten Körpers.

An nahezu jeder Bewegung, die wir im Alltag tun, ist der Rücken beteiligt. Im Laufe eines Lebens ist er dabei vielfältigen und höchsten Anforderungen ausgesetzt. Welche Topleistungen das „Kreuz“ Tag für Tag erbringt, wird vielen jedoch erst klar, wenn es Probleme bereitet und plötzlich nicht mehr so funktioniert wie gewohnt.

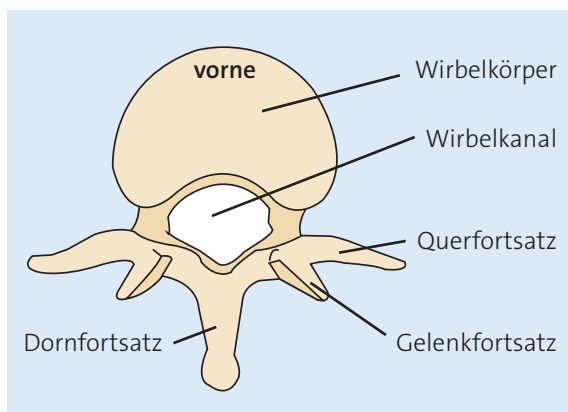
Meilenstein der Evolution

Ist Ihnen überhaupt so richtig bewusst, dass wir die einzigen Säugetiere auf Erden sind, die sich auf zwei Beinen durch die Welt bewegen? Was wir als Selbstverständlichkeit ansehen, ist ein echter Quantensprung in der Evolution. Dass unsere Ur-ahnen ihren Körper vor mehr als vier Millionen Jahren in die Senkrechte brachten, war ein wichtiger Schritt in der Entwicklung zum modernen Menschen. Zur „Krone der Schöpfung“ konnten wir nur werden, weil wir durch den aufrechten Gang jederzeit die Hände frei haben. Die Fähigkeit, Werkzeuge zu benutzen, war der Durchbruch und entscheidende Antrieb der kulturellen Evolution. Die neue Form der Fortbewegung bedeutete aber auch, dass seitdem der Körperteil, der uns aufrecht hält, besonders gefragt ist: der Rücken. Er passte sich im Laufe der Jahrtausende immer besser an die Erfordernisse des Aufrechtgängers an – es entstand eine äußerst komplexe und multifunktionale Struktur.

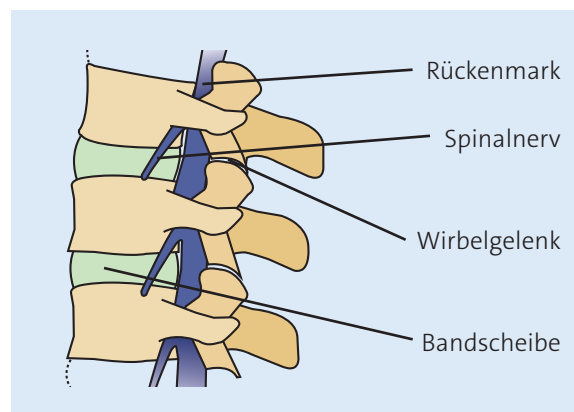
Kunstvoller Aufbau

Mit dem menschlichen Rücken ist der Natur eine Konstruktion gelungen, an der sich Ingenieure die Zähne ausbeißen würden. Kein Roboter kann wie er Bewegungen in solcher Vielfalt und Präzision und in derart spielerischer Zusammenarbeit mit Armen und Beinen ausführen. Stabil und zugleich flexibel, robust und doch sensibel – seine besonderen Eigenschaften verdankt unser Rücken seinem ausgeklügelten Aufbau. Hier treffen verschiedenste Bauelemente und -materialien zusammen, die in ihrer Funktion perfekt aufeinander abgestimmt sind:

Solide „Bauklötze“: Die 33 bis 34 Wirbel sind die knöchernen Bausteine der Wirbelsäule. Sie variieren in Größe und Form – je nachdem, wo sie sitzen. Die meisten haben aber einen sehr ähnlichen Bauplan (s. Abb. unten links). Die Wirbel sind im Rücken so übereinander angeordnet, dass sie eine doppelt geschwungene S-Form bilden. Dadurch können Stöße in Längsrichtung abgefangen werden. Ein Großteil der benachbarten Wirbel bildet im Paar kleine Gelenke (s. Abb. unten rechts). Sie ermöglichen bzw. beschränken Bewegungen in bestimmte Richtungen. Auch wenn jedes dieser Gelenke in sich nicht viel Spiel hat: Zusammen und über die ganze Länge des Rückens ergeben sie eine erstaunliche Biegsamkeit.



Aufbau eines Wirbels (Ansicht von oben)



Aufbau der Wirbelsäule (seitliche Ansicht)

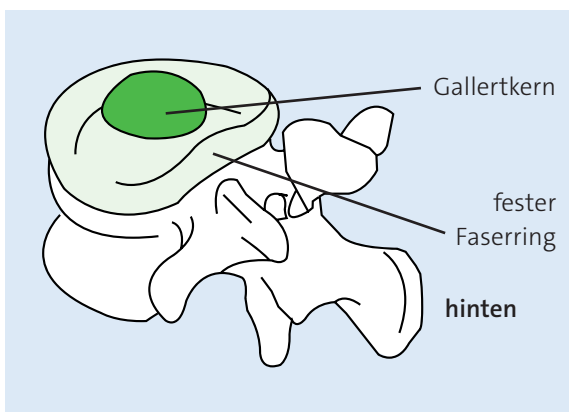


Robuste Puffer: Flexible Bandscheiben aus Bindegewebe verbinden je zwei Wirbel und halten sie auf Abstand. Durch ihren durchdachten Aufbau (s. Abb. unten) tragen sie maßgeblich dazu bei, dass die Wirbelsäule so beweglich ist. Denn der flüssigkeitsreiche Gallertkern der Bandscheibe wirkt wie ein Kugellager, auf dem sich die Wirbel in jede Richtung neigen und drehen können. Für eine optimale Druckverteilung und Stoßdämpfung sorgt ein Ring aus derbem Faserknorpel, der den Kern umgibt.

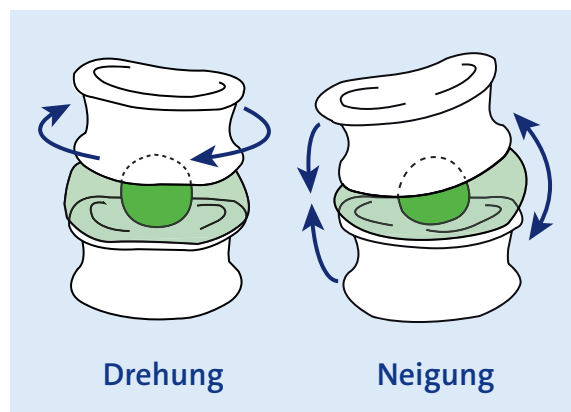
Elastische Haltgeber: Über zahlreiche Bänder sind Wirbel und Bandscheiben zu einer festen und trotzdem flexiblen Einheit verbunden. Sie verlaufen vorne und hinten über die gesamte Länge der

Wirbelsäule bzw. verspannen die einzelnen Wirbel an den Dornfortsätzen miteinander. Vergleichbar ist diese Konstruktion mit Tauen, die den Mast eines Segelschiffes sicher im Lot halten.

Sensible Brücke: Im Inneren des Rückgrats verläuft der Wirbelkanal. In ihm liegt – gut geschützt – das Rückenmark. Dieses Bündel aus Nervenzellen und -fortsätzen reicht auf einer Länge von ca. 45 cm vom Kopf bis zum ersten oder zweiten Lendenwirbel. Zwischen den einzelnen Wirbelkörpern treten die Nervenfasern aus und verzweigen sich bis weit ins umliegende Gewebe. Das Rückenmark vermittelt den ständigen und regen Informationsaustausch zwischen dem Gehirn und dem Körper.



Aufbau der Bandscheibe



Funktion der Bandscheiben

Der Rücken in Zahlen

24 bewegliche und 9 – 10 miteinander verwachsene Wirbel bilden das knöcherne Grundgerüst der Wirbelsäule.

60 – 70 Zentimeter ist die Wirbelsäule durchschnittlich vom ersten Halswirbel bis zur Steißbeinspitze lang.

5 Abschnitte verleihen der Wirbelsäule ihre charakteristische doppelte S-Krümmung:

- **Halswirbelsäule:** 7 frei bewegliche Halswirbel (nach vorne zu Brust und Bauch gekrümmt)
- **Brustwirbelsäule:** 12 frei bewegliche Brustwirbel (nach hinten gekrümmt)
- **Lendenwirbelsäule:** 5 frei bewegliche Lendenwirbel (nach vorne gekrümmt)
- **Kreuzbein:** 5 verwachsene Kreuzbeinwirbel (nach hinten gekrümmt)
- **Steißbein:** 4 – 5 verwachsene Steißbeinwirbel (nach hinten gekrümmt)

23 Bandscheiben aus Bindegewebe bilden ein unechtes Gelenk zwischen je zwei Wirbeln. Sie dienen als Stoßdämpfer und zur Druckverteilung.

40 kleine Knochengelenke (Wirbelbogengelenke) bestimmen die Bewegungsrichtung und Beweglichkeit einzelner Wirbel. Hinzu kommen noch spezielle Gelenke, z. B. an den oberen Halswirbeln, die die Drehung und Neigung des Kopfes um drei Achsen erlauben.

6 Bänder und Bandsysteme verbinden die verschiedenen Elemente der Wirbelsäule (Wirbel, Gelenke, Bandscheiben) zu einer Einheit und sorgen für Stabilität.

31 Nervenbahn-Paare (Spinalnerven) bilden das Rückenmark. Es ist die Brücke zwischen Körper und Gehirn, über die der beiderseitige Austausch erfolgt.

150 große und kleine Muskeln steuern und koordinieren grob geschätzt die vielfältigen Bewegungen, an denen der Rücken beteiligt ist.

1,5 Tonnen Gewicht kann eine gut bemuskelte Lendenwirbelsäule tragen – erst dann brechen die Wirbel. Die Bandscheiben sind sogar noch belastbarer.

Kraftpakete: Rund 150 Muskeln setzen direkt an der Wirbelsäule an und überziehen sie in insgesamt drei Schichten. Es sind vor allem diese zahlreichen großen und kleinen Muskeln, die für die Funktion des Rückens und seine extrem hohe Belastbarkeit verantwortlich sind. Denn sie erfüllen drei wichtige Aufgaben:

- **Stabilität und Schutz:** Die Muskeln umschließen das Grundgerüst der Wirbelsäule wie ein Korsett. Sie fangen ca. 90 % der Kräfte auf, die darauf einwirken, und geben dem Rücken die nötige Stabilität. Nur die Muskulatur verhindert, dass er schon unter einer Last von nur wenigen Kilogramm zusammenbricht.
- **Gegengewicht:** Die Wirbelsäule verläuft beim Menschen nicht genau durch die Mitte des Körpers. Ohne die Muskulatur des Rückens würde uns das Gewicht von Brust, Bauch und Eingeweiden vornüber kippen lassen. Das komplexe Geflecht aus Rückenmuskeln wirkt als Gegengewicht dieser Schwerkraft entgegen und hält uns aufrecht.

- **Beweglichkeit:** Muskeln bringen Dynamik in den Rücken. Denn sie sind seine einzigen Bestandteile, die sich aktiv bewegen können. Spannen sie sich an – fein gesteuert durch Nervenimpulse –, bringen sie über Bänder und Sehnen Zug auf die statischen Strukturen der Wirbelsäule. Erst dadurch können diese sich beugen, neigen oder drehen.

Tragende Rolle

Wie Wirbel, Bänder, Gelenke und Nerven im Rücken beschaffen sind, ist von der Natur weitgehend vorgegeben. Anders sieht es bei den Muskeln aus: Sie können zu schwach oder gut trainiert sein – das liegt ganz bei Ihnen. Die Rückenmuskulatur ist der wichtigste Ansatzpunkt, wenn es darum geht, Ihren Rücken fit und gesund zu halten.



Rückenschmerz: häufig, aber meist harmlos

Fast jeder hat es schon einmal erlebt, dass das Kreuz zwickt und zwackt. Aber ein Grund zu ernster Sorge sind Rückenschmerzen nur selten.

Rückenschmerzen sind eine wahre Volkskrankheit: Untersuchungen zeigen, dass fast jeder im Laufe seines Lebens mindestens einmal daran leidet. Vier von fünf Menschen trifft es gelegentlich, bei jedem zweiten treten die Beschwerden regelmäßig oder gar chronisch auf.

Haben Sie gerade Rückenprobleme? Dann gehören Sie zu den etwa 30 bis 50 % der Deutschen, denen es im Moment genauso ergeht. Sie wissen es vielleicht aus eigener Erfahrung: Ein Rücken, der nicht mehr „mitmacht“ und jede Bewegung zur Qual werden lässt, bedeutet viel persönliches Leid und einen enormen Verlust an Lebensqualität. Aber Rückenschmerzen sind auch teuer. Bezogen auf die Behandlungskosten sowie als Grund für gesundheitlich bedingte Frühberentungen rangieren sie nach psychischen Erkrankungen gleich an zweiter Stelle. Bei der Arbeitsunfähigkeitsstatistik stehen sie mit fast 15 Millionen Fehltagen jährlich sogar an der Spitze. Die Kosten, die sich durch Rückenbeschwerden insgesamt ergeben, sind enorm. Experten schätzen, dass sie pro Jahr allein in Deutschland direkte und indirekte Ausgaben in Höhe von rund 50 Milliarden Euro verursachen.

Meisterstück oder doch Achillesferse?

Rückenschmerzen haben gerade in den letzten Jahrzehnten epidemieartig zugenommen. Was im Jahr 1955 gerade einmal 10 % der Arbeitnehmer daran hinderte, zur Arbeit zu gehen, ist heute der häufigste Grund für Krankmeldungen. Doch was sind die Ursachen für diesen „Trend“? Sind wir alle Hypochonder? Oder ist unser Rücken etwa zu schwach für die Anforderungen des modernen Lebens? Nach Ansicht von Experten gibt es mehrere Faktoren, die zur „unheimlichen“ Vermehrung von Rückenschmerzen beitragen:

- **Wir werden immer älter.** Wussten Sie, dass die Lebenserwartung in Deutschland seit 1840 um unglaubliche 40 Jahre angestiegen ist? Heute haben wir gute Chancen, ein Alter von 80 Jahren oder mehr zu erreichen. Dies heißt aber auch, dass sich die „Arbeitszeit“ des Rückens verdoppelt hat. Was wir ihm im Laufe unseres Lebens „antun“, bekommen wir früher oder später zu spüren. Daher ist es heute wichtiger denn je, mit dem eigenen Rücken sorgsam umzugehen und ihn vor einem vorzeitigen Verschleiß zu schützen.



- **Wir bewegen uns weniger.** Früher bedeutete das Leben Bewegung – im Beruf wie im Alltag. Es gab keine Autos, wenige Maschinen, kein Internet. Heute ersparen uns solche Errungenschaften viele Handgriffe, Wege und Anstrengungen. Das ist angenehm, hat aber auch eine Kehrseite: Der „Homo sapiens“ entwickelt sich mehr und mehr zum „Homo sedens“, zum sitzenden Menschen. Längst ist nicht mehr die Überbelastung durch schwere körperliche Arbeit das Hauptproblem des Rückens. Er leidet vielmehr an chronischem Bewegungsmangel, der seine Muskulatur verkümmern und seine Gelenke „einrosten“ lässt.
- **Die Einstellung entscheidet mit.** Auch der Umgang mit Rückenschmerzen in der Gesellschaft spielt eine Rolle. Es klingt absurd: Je mehr Hilfe ein Gesundheitssystem anbietet, desto mehr breiten sich Rückenbeschwerden aus. In wenig entwickelten Ländern sind sie z. B. eher unbedeutend – obwohl dort die Lebensumstände für die Menschen oft erheblich belastender sind als in den Industrienationen. Sozialmediziner führen dies u. a. auf das Phänomen des „Krankheitsgewinns“ zurück: Wer krank sein „darf“ und indirekt dafür „belohnt“ wird, mit arbeitsfreien Tagen z. B., leidet unbewusst öfter und länger als einer, der sich Kranksein nicht leisten kann oder will.

Diagnostik: Der Schein trügt

Dank Röntgenaufnahmen oder Kernspintomografien ist es heute möglich, einen direkten Blick auf die Wirbelsäule zu werfen. Doch das, was Arzt und Patient auf den Bildern zu sehen bekommen, liefert nur selten einen konkreten Anhaltspunkt für die Ursache von Rückenschmerzen. Denn längst nicht jeder Mensch, der einen Schaden an Bandscheiben oder Wirbelkörpern aufweist, klagt auch über

Schmerzen. Umgekehrt haben es viele Patienten „im Kreuz“, obwohl mit ihrer Wirbelsäule anatomisch gesehen alles in bester Ordnung ist. Fast auf keinem Gebiet der Medizin stehen Befinden und Befund derart häufig im Widerspruch zueinander wie beim Thema Rückenbeschwerden. Inzwischen ist klar: Verschleiß verursacht nicht automatisch Schmerz und Schmerz bedeutet nicht unbedingt Verschleiß. Überhaupt ranken sich um den Rückenschmerz jede Menge Mythen, die nach heutigem Kenntnisstand im besten Fall unbewiesen, oft sogar schlichtweg falsch sind (s. Kasten S. 9).

Rückenschmerz: eher eine „Formsache“

Die gute Nachricht, wenn Ihr Rücken gelegentlich oder regelmäßig schmerzt: In den allermeisten Fällen müssen Sie sich keine Sorgen um ihn machen! Die Natur hat mit der Wirbelsäule einen der stärksten Körperteile geschaffen – Sie müssen ihr schon sehr übel mitspielen, damit sie ernsthaft Schaden nimmt. Nur ein sehr kleiner Teil aller Rückenbeschwerden hat tatsächlich mit krankhaften Veränderungen am Rückgrat zu tun. Wenn der Rücken Probleme bereitet, dann meist nicht, weil er kaputt oder verschlissen ist, sondern weil er mit der Zeit „aus der Form“ geraten ist. Rund 85 % aller Rückenschmerzen gehen nachweislich auf untrainierte oder fehlbelastete Rückenmuskulatur zurück.

Funktionsstörung oder Krankheit?

Mediziner unterscheiden grundsätzlich zwei Formen von Rückenschmerzen:

- **unspezifische Rückenschmerzen (85 %):** beruhen auf Verspannungen, Reizungen und Verhärtungen von Muskeln, Bändern und Sehnen im Rücken – sie sind eher Ausdruck einer gestörten Funktion dieser Strukturen als eine Krankheit
- **spezifische Rückenschmerzen (15 %):** haben einen bestimmten körperlichen Auslöser, z. B. Abnutzungserscheinungen, Verletzungen, Entzündungen oder bestimmte Erkrankungen

Verbreitete Rückenmärchen und was die Wissenschaft dazu sagt
„Der Rücken ist ein Schwachpunkt des menschlichen Körpers.“	Der aufrechte Gang fordert dem Bewegungsapparat eine Menge ab. Die Wirbelsäule ist jedoch äußerst robust gebaut. Der Rücken ist enorm anpassungsfähig und es kommt erstaunlich selten vor, dass er schwerwiegend verletzt wird.
„Männer und Frauen haben gleich oft Rückenschmerzen.“	Frauen leiden deutlich häufiger und anders. Während Männer eher über Schmerzen in der Lendenwirbelsäule klagen, ist bei Frauen öfter der Nacken- und Schulterbereich betroffen.
„Falsche Bewegung und Fehlbelastung schaden Bandscheiben und Wirbelsäule.“	Heute weiß man, dass z. B. Abnutzungserscheinungen an der Lendenwirbelsäule zum überwiegenden Teil genetisch bedingt sind. Die körperliche Belastung hat nur einen Einfluss von weniger als 5 %. Inzwischen heißt es daher „Lieber falsch bewegen als gar nicht“.
„Rückenschmerzen sind ein Zeichen für Schäden an der Wirbelsäule.“	Sichtbare Veränderungen kommen bei fast jedem Menschen ab einem bestimmten Alter vor. Sie können Schmerzen verursachen, müssen es aber nicht. Oft bleiben die eigentlichen Ursachen der Schmerzen im Unklaren.
„Mit dem Alter wird man anfälliger für Rückenschmerzen.“	Zunehmend klagen auch junge Menschen über Rückenprobleme. Der typische „Rückenleider“ ist nicht im Rentenalter, sondern befindet sich in seinen „besten“ Jahren – also zwischen 30 und 50.
„Bei akuten Rückenschmerzen ist Bettruhe das Beste.“	Ganz im Gegenteil – in der Therapie von Rückenschmerzen gab es in den letzten Jahren eine echte Trendwende. Statt Schonung empfehlen Experten Rückengeplagten: bewegen, bewegen, bewegen. Denn wer möglichst früh wieder körperlich aktiv wird, erholt sich schneller von der Schmerzattacke und hat bessere Chancen, von der nächsten verschont zu bleiben.
„Bei Rückenschmerzen muss man röntgen.“	Der Arzt kann sich meist bereits durch eine ausführliche Anamnese und eine gründliche körperliche Untersuchung ein genaues Bild von den Rückenbeschwerden machen. Nur in wenigen Ausnahmen sind weiterführende bildgebende Diagnoseverfahren sinnvoll, z. B. wenn es Anzeichen für spezielle Ursachen gibt und der Arzt gezielt danach fahnden muss.
„Bei einem Bandscheibenvorfall hilft nur eine Operation.“	In Deutschland greifen Chirurgen viel zu schnell und oft zum Skalpell, sagen Experten. Höchstens 10 % aller Rückenpatienten müssen wirklich operiert werden. Bei allen anderen verschwinden die Schmerzen nach spätestens sechs Wochen in der Regel ganz von selbst – auch ohne Operation.
„Rückenschmerzen lassen sich nicht völlig vermeiden.“	Bisher gibt es leider keine Methode, die das Auftreten von Rückenschmerzen sicher verhindert. Vermutlich gehören sie ebenso zum Leben und Älterwerden dazu wie graue Haare oder Falten. Es ist aber durchaus möglich, ihre Häufigkeit und Stärke zu verringern – durch verantwortungsvolle „Rückenpflege“ und durch den richtigen Umgang mit Rückenbeschwerden.



Schmerz als Warnsignal!

Nur wer versteht, welchen biologischen Sinn Schmerzen haben und wie sie entstehen, kann ihnen auch Kontra geben und sie besiegen.

Schmerz ist überlebenswichtig. Er bewahrt unseren Körper vor schweren Verletzungen: Denn erst der Schmerz veranlasst uns, die Hand schnell zurückzuziehen, wenn sie eine heiße Kochplatte berührt. Oder er bringt uns dazu, das gebrochene Bein so lange ruhigzustellen, bis es wieder verheilt ist. Der Schmerz ist also kein Gegner, sondern ein Helfer – eigentlich. Aber er kann auch die Lebensfreude

rauben, die Zuversicht nehmen, hilf- und ratlos machen. Vor allem, wenn er nicht weichen will und im Alltag ein ständiger Begleiter ist, wird Schmerz zu einem wahren Folterknecht. Doch woran liegt es, dass die meisten Menschen Schmerzen ohne bleibende Folgen überwinden, während sie sich bei manchen zu einem zermürbenden Dauerzustand entwickeln?

Was ist Schmerz überhaupt?

Die Internationale Schmerzgesellschaft (IASP) definiert Schmerz medizinisch wie folgt:

„Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit einer tatsächlichen oder drohenden Gewebeschädigung verbunden ist oder in Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird.“

Schmerz entsteht im Gehirn

Jeder Schmerzreiz wird im Körper in drei Stufen verarbeitet:

- **Sinneszellen als Schadensmelder:** Dass wir Schmerzen überhaupt wahrnehmen, verdanken wir besonderen Fühlern, die sich fast überall im Körper befinden – vor allem in der Haut, aber z. B. auch an den inneren Organen, in Muskeln, Sehnen und Gelenken. Diese Sensoren, die sogenannten Nozirezeptoren, sind spezialisiert darauf, Schmerzreize zu erkennen: Druck, Hitze oder chemische Signale, die das Gewebe bei einer akuten Verletzung oder Entzündung freisetzt.

- **Das Rückenmark als Umschaltstelle:** Von den Nozirezeptoren gelangen die meisten Schmerzreize zum Rückenmark, wo sie auf weiterleitende Nervenfasern umgeschaltet werden. Dabei werden alle eintreffenden Informationen miteinander zu „Botschaften“ verknüpft, in denen z. B. die Art, die Intensität und der Ort des Schmerzreizes verschlüsselt sind. Diese Signale rasen dann auf mehreren Pfaden und in Sekundenbruchteilen nach oben zum Gehirn.
- **Das Gehirn als Rechenzentrum:** Informationen sammeln ist wichtig. Aber sie müssen auch verarbeitet werden, sonst nützen sie nicht viel. Diese Arbeit übernimmt das Gehirn. Es bewertet, gewichtet, sortiert und ordnet alle Fakten, die es aus dem Rückenmark erhält. Erst am Ende dieser „Datenverarbeitung“ spüren wir den Schmerz und können sagen, wo er herkommt und ob er stechend, dumpf, stark oder schwach ist. Je nachdem, wie das Analyseergebnis ausfällt, schickt das Gehirn entsprechende Befehle an den Körper zurück: „Ruhig Blut – Du hast Dich nur gestoßen!“ oder „Es gibt ein ernstes Problem – tu etwas dagegen!“ Wir entspannen uns oder springen auf, um z. B. Verbandszeug und Salbe zu holen.

Schützende Reflexe

Ein Teil der Schmerzreize aktiviert ohne den Umweg über Rückenmark und Gehirn direkt motorische Nervenfasern. Sie lösen eine reflexartige Bewegung aus, die den gefährdeten Körperteil aus der Gefahrenzone bringt – noch bevor der Schmerz das Bewusstsein überhaupt erreicht.

Schmerz kann sich „verselbstständigen“

Schmerz, der einen konkreten Auslöser hat, nennen Mediziner akuten Schmerz (siehe Kasten). Er verschwindet wieder, sobald die Ursache geheilt ist. Ständiger oder regelmäßig wiederkehrender Schmerz ist etwas ganz anderes. Ein solcher chronischer Schmerz hat seine biologische Funktion als nützliches Warnsignal verloren. Heute weiß man, dass er entsteht, weil das fein abgestimmte

Akuter und chronischer Schmerz: die wichtigsten Unterschiede

	Akute Schmerzen ...	Chronische Schmerzen ...
Dauer	halten weniger als sechs, maximal zwölf Wochen an.	bleiben länger als zwölf Wochen bestehen bzw. kehren immer wieder zurück.
Ursache	sind in der Regel an eine konkrete Ursache (z. B. eine Verletzung, Überlastung, Verbrennung) gekoppelt.	sind nicht mehr erkennbar mit einem unmittelbaren Auslöser verknüpft – sie haben sich „verselbstständigt“.
Verlauf	klingen ab, wenn ihr Auslöser beseitigt ist, z. B. durch Heilung eines Knochenbruchs.	treten auch dann noch auf, wenn die ursprüngliche Ursache längst behoben oder auskuriert ist.
Bedeutung	sind ein Symptom, das Warnfunktion hat und Schlimmeres verhüten soll.	sind biologisch sinnlos und zu einer eigenständigen Erkrankung geworden.
Behandlung	lassen sich oft allein durch die Selbstheilungskräfte des Körpers oder einfache Therapiemaßnahmen überwinden.	brauchen eine besondere Behandlung, die Betroffenen hilft, das Schmerzgedächtnis wieder zu überschreiben.
Häufigkeit	erleben alle Menschen irgendwann in ihrem Leben.	betreffen in Deutschland etwa 12 bis 15 Millionen Menschen.



Schmerzsystem des Körpers bei Dauerschmerzen schleichend aus den Fugen gerät. Ein ständiges Bombardement mit Schmerzsignalen führt dazu, dass sich die schmerzverarbeitenden Strukturen verändern: Die Schmerzfühler werden empfindlicher und die Nervenbahnen im Rückenmark funken verstärkt Schmerzimpulse zum Gehirn, das früher und intensiver die Vorstellung von Schmerz entstehen lässt. Es entwickelt sich das sogenannte „Schmerzgedächtnis“. Fachleute sprechen von diesem Phänomen, wenn der Körper schon beim geringsten oder gar ganz ohne Reiz mit höchster Pein reagiert. Der beste Beweis dafür ist der Phantomschmerz: Ein verletztes Körperteil kann selbst dann noch weh tun, wenn es gar nicht mehr vorhanden ist – weil der Körper den Schmerz „gelernt“ hat und allein die Erinnerung daran ihn auslöst.

Schmerz ist vielschichtig

Jeder chronische Schmerz war einmal ein akuter. Aber bei Weitem nicht jeder Akutschmerz wächst sich zu einem chronischen aus. Dank neuer Erkenntnisse verstehen wir heute besser als früher, warum das so ist. Schmerz ist wie das Hören oder Sehen ein Sinneseindruck. Aber seine Wahrnehmung geht weit über die rein körperlichen Reaktionen hinaus. Jeder Mensch hat sein ganz eigenes Schmerzempfinden und verarbeitet Schmerzen anders – den einen lassen sie eher kalt, den nächsten versetzen sie in Alarm oder gar Panik. Dies liegt vor allem daran, dass das Gehirn jedes Schmerzsignal automatisch auch mit Gefühlen, Denkweisen, Erfahrungen und Erinnerungen verknüpft. Schmerz ist ein Sinnesreiz, der tief eintaucht in Emotionen. Und gerade das macht ihn zu einer höchst subjektiven und komplexen Erfahrung, die sich nur schwer fassen und beschreiben lässt.

- **Individuelle Unterschiede im „System“.** Biologisch gesehen wird Schmerz immer nach dem gleichen Prinzip verarbeitet. Doch ab welcher Reizstärke er tatsächlich entsteht, hängt z. T. von der „Grundausstattung“ des Körpers, von der persönlichen Veranlagung und von Faktoren wie dem Alter, dem Geschlecht oder auch der Tageszeit ab. Es gibt schmerzempfindliche und schmerzunempfindliche Menschen. Wer z. B. schon bei einem „banalen“ Bienenstich leidet, ist keineswegs eine Mimose – sein Schmerzsystem spricht einfach früher und heftiger an als bei einem anderen, der „härter im Nehmen“ ist.

- **Die Macht der Gefühle.** Inzwischen ist klar: Ängste und seelischer Schmerz aktivieren im Gehirn dieselben Bereiche wie körperliche Wunden. So kann z. B. schon der Anblick anderen Leids weh tun oder allein die Erwartung von Schmerzen (z. B. beim Zahnarzt) die Schmerztoleranz erniedrigen. Darüber, ob und wie wir Schmerzen wahrnehmen, entscheiden die momentane Stimmungslage und die psychische Verfassung mit. Jede seelische Verletzung, z. B. durch Mobbing oder Ausgrenzung, kann auch körperlich spürbar werden und sich in Schmerz äußern.

- **Die Rolle des sozialen Umfelds.** Schon jedes kleine Kind weiß: In Mamas Armen ist das aufgeschlagene Knie schnell wieder vergessen – vor allem, wenn kein großes Theater darum gemacht wird. Trost und liebevolle Zuwendung machen Schmerzen erträglicher. Wer sie alleine aushalten muss, leidet doppelt. Das Schmerzerleben ist zu einem hohen Maße geprägt von sozialen und kulturellen Faktoren. Das zeigt der Spruch „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ ganz deutlich: Wie Menschen mit Schmerzen umgehen und welche Bedeutung sie für den Einzelnen haben, wird auch von äußeren Einflüssen mitbestimmt, wie z. B. von der Erziehung und gesellschaftlichen Werten.

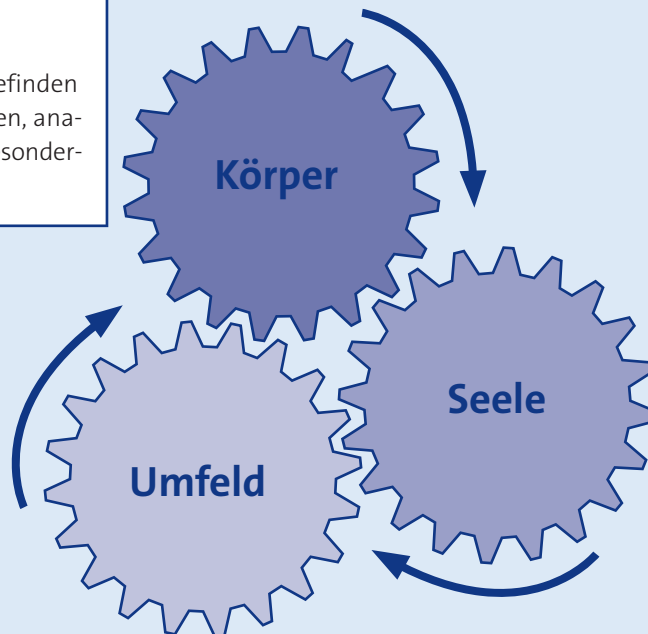
Schmerz als Sinneswahrnehmung ist angeboren – fast niemand kennt ihn nicht. Doch was am Ende seiner Verarbeitung herauskommt, kann sehr unterschiedlich sein. Entscheidend dabei, ob ein zunächst akuter Schmerz zu einem chronischen wird, sind die speziellen „Rahmenbedingungen“, die jeder von uns mitbringt. Aus dieser wichtigen Erkenntnis heraus hat sich das „Bio-psycho-soziale Modell“ entwickelt (siehe Kasten S. 13). Es beschreibt die drei Ebenen, die das Phänomen Schmerz beeinflussen.

Biologische Faktoren

- Genetische Faktoren, Veranlagung
- Subjektives Schmerzempfinden
- Alter
- Geschlecht
- Allgemeinbefinden
- Erkrankungen, anatomische Besonderheiten

Ein komplexes Zusammenspiel

Bei Schmerzen wird die Bedeutung einzelner Auslöser häufig überschätzt. Vor allem bei der Entstehung chronischer Schmerzen greifen fast immer mehrere Faktoren ineinander.



Psychische Faktoren

- Stressbelastung
- Ängste
- Ohnmachtsgefühle, Hoffnungslosigkeit
- Depressionen
- Pessimismus
- Passives Schmerzverhalten (Vermeidung, Schonung)
- Durchhaltetaktik

Soziale Faktoren

- Zwischenmenschliche Konflikte, z. B. innerhalb der Familie, am Arbeitsplatz
- Wenig sozialer Rückhalt
- Belastende Lebens-/Arbeitssituation
- Isolation, Vereinsamung
- Finanzielle Sorgen

Auslöser kontra Verstärker

Seelische oder soziale Probleme sind zwar selten die alleinige Ursache für Schmerzen. Sind akute Beschwerden jedoch erst einmal vorhanden – etwa nach einem Unfall, einer Verletzung oder einer Krankheit – bestimmen psychosoziale Einflüsse den Verlauf vermutlich sogar stärker als körperliche Faktoren. Sie können Schmerzen verstärken, sie aber auch lindern.

Einmal Schmerz, immer Schmerz?

Akuter Schmerz ist ein Paukenschlag, mit dem sich Ihr Rücken Gehör verschaffen will. Nehmen Sie die Botschaft „Es ist Zeit, etwas zu ändern“ ernst – so kann es erst gar nicht dazu kommen, dass Beschwerden chronisch werden. Aber selbst wenn die Rückenschmerzen bereits ein Dauerzustand sind: So wie der Körper das Gefühl Schmerz lernen kann, so kann er es auch wieder verlernen. Es gibt im Gehirn zwar keine Löschtaaste und keinen Knopf, der eine gestörte Schmerzverarbeitung schnell und einfach wieder ins Gleichgewicht bringen könnte. Aber das Schmerzgedächtnis lässt sich neu pro-

grammieren – ein Leben lang. Negative Schmerzerfahrungen, die sich „eingebraunt“ haben, können durch positive wieder überschrieben werden – z. B. wenn Patienten mit chronischen Schmerzen erleben, dass sich ihr Leid wirksam lindern lässt und sie durch eigenes Zutun einen wichtigen Beitrag dazu leisten können. Schmerz verlernt sich nicht von heute auf morgen. Es kann harte Arbeit bedeuten und dass Betroffene manches in ihrem Leben ändern müssen. Aber das Ergebnis – keine, weniger oder zumindest besser erträgliche Schmerzen – ist die Mühe allemal wert.



Berufskrankheit Rückenschmerzen?

In den seltensten Fällen ist es die körperliche Belastung am Arbeitsplatz, die auf den Rücken geht. Weit wichtiger sind heute seelische Faktoren.

Ein Dasein ohne Arbeit können und wollen sich die meisten Berufstätigen nicht vorstellen. Der Job sichert nicht nur das tägliche Einkommen und die finanzielle Unabhängigkeit. Für viele ist der Arbeitsplatz auch ein Ort, wo sie Bestätigung bekommen, Erfüllung finden und Zwischenmenschlichkeit erleben. Wer arbeitslos ist, ist keineswegs gesünder oder zufriedener – im Gegenteil. Fakt ist aber auch, dass akute Rückenschmerzen vor allem diejenigen treffen, die mitten im Arbeitsleben stehen. Ist also die Belastung im Beruf schuld daran, dass es die 30- bis 50-Jährigen häufiger im Kreuz haben als andere Altersgruppen? Ja, sagen Experten, aber aus anderen Gründen, als viele denken.

Nur Schwerstarbeit geht auf den Rücken

Stundenlanges Stehen am Fließband, falsches Bücken, schweres Heben – wenn der Rücken schmerzt, haben die meisten eine einfache Erklärung parat: Es sind die Überbeanspruchung oder Fehlbelastungen am Arbeitsplatz, die die Wirbelsäule auf Dauer in Mitleidenschaft ziehen. Aber viele wissenschaftliche Studien kommen zu einem anderen Ergebnis: Bis auf wenige Ausnahmen gibt es keine Anhaltspunkte dafür, dass Arbeit dem Rücken schadet. Ledig-

lich Berufe, wo sehr schwere körperliche Tätigkeit an der Tagesordnung ist – z. B. am Bau oder in bestimmten Handwerks- und Industriezweigen –, erhöhen tatsächlich das Risiko für einen vorzeitigen Verschleiß der Wirbelsäule. Aber selbst wer als Fliesenleger, Dachdecker oder Möbelpacker sein Geld verdient, hat nicht zwangsläufig irgendwann Probleme. Denn ein Rücken, der viel arbeitet, hält auch viel aus – weil er erstaunlich anpassungsfähig ist und sich auf die täglichen Anforderungen einstellt.

Auch „Kopfarbeiter“ leiden

Die moderne Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren sehr verändert. Nur die wenigsten Berufstätigen von heute fallen abends müde ins Bett, weil sie tagsüber körperlich viel geleistet haben. Die meisten von uns üben ihre Arbeit bequem im Sitzen, am PC und im klimatisierten Büro aus. Und trotzdem sind gerade die „Schreibtischtäter“ nicht vor Rückenschmerzen gefeit: 8 von 10 haben während ihres Berufslebens gelegentlich oder sogar regelmäßig damit zu tun. „Das liegt am vielen Sitzen“ lautet dann die scheinbar schlüssige Erklärung. Doch auch hier winkt die Fachwelt einhellig ab: Schreibtischarbeit belastet die Wirbelsäule ver-

mutlich weit weniger als bislang angenommen. Gut, wer täglich stundenlang reglos in den Bildschirm starrt, muss sich nicht wundern, wenn der Nacken irgendwann verspannt, der Rücken verkrampt und die Muskulatur schwächelt. Aber dies ist nur ein Grund dafür, dass Rückenbeschwerden bei der Arbeit allein in den letzten 30 Jahren um mehr als das Zwanzigfache zugenommen haben.

Seelische Faktoren geben den Ton an

Berufstätige arbeiten heute unter so guten Bedingungen wie nie zuvor. Was früher viel Zeit und Kraft kostete, übernehmen heute Maschinen oder der Computer. Der enorme Fortschritt hat aber auch zur Folge, dass das Tempo am Arbeitsplatz wesentlich schneller geworden ist. Die Aufgaben und Tätigkeiten, die Arbeitnehmer im Beruf erwarten, werden nicht nur immer komplexer. In Zeiten von Internet, E-Mail und Handy wird auch erwartet, dass sie möglichst sofort und am besten gleichzeitig erledigt werden. Viele Berufstätige spüren ihn täglich – den Zeitdruck, den Termindruck, den Arbeits- und Leistungsdruck. Psychischer Stress ist zu einer Erscheinung unseres Alltags geworden, der sich kaum einer entziehen kann.

Dauerstress „stresst“ auch Ihren Rücken

Stress bedeutet Anspannung, und das ganz wörtlich. Stress versetzt den Körper in Aufruhr. Er schüttet Adrenalin aus und aktiviert u. a. die Muskulatur. Bei einer Bedrohung in Sekundenschnelle bereit zum Sprung zu sein, war zu Urzeiten überlebenswichtig – um zu fliehen oder sich beherzt in den Kampf zu stürzen. Aber heute? Die wenigsten können vor dem Stress einfach davonlaufen. Wenn eine Belastungssituation die andere jagt und keine Zeit für Erholung bleibt, wird der Alarmzustand Stress zum Dauerzustand. Die gesunde Anspannung der Rückenmuskeln, die wir für Leistung brauchen, wächst sich dann zur schmerzhaften Verspannung aus. Muskeln, die nicht mehr richtig arbeiten können, beeinflussen aber das gesamte System der Wirbelsäule: Die Haltung wird „krumm“ und die Durchblutung verschlechtert sich – Bandscheiben, Knochen und Gelenke im Rücken werden dadurch einseitig belastet und schlechter versorgt. Dies kann eine vorzeitige Abnutzung und eine Aufschaukelung von Schmerzen zur Folge haben. Wer sich dem täglichen Stress „beugt“ und sich unter seinem Druck „verbiegt“, läuft daher Gefahr, dauerhafte Rückenschmerzen zu entwickeln.

Zufriedenheit schützt vor Beschwerden

Wie Schmerz ist auch Stress eine höchst individuelle Angelegenheit – manche kommen besser damit zurecht, andere schlechter. Die gleiche Arbeit kann dem einen aufs Kreuz schlagen, seinem Kollegen dagegen nicht. Wie belastbar Ihr Rücken ist, hängt von Ihrer individuellen Konstitution und Persönlichkeit ab. Aber es gibt noch einen weiteren wichtigen Faktor. Sie sind zufrieden mit Ihrer beruflichen Situation? Oder schleppen Sie sich morgens oft lustlos in die Firma? Das macht einen riesigen Unterschied. Denn die Freude an der Arbeit ist ein regelrechtes Bollwerk gegen Stress und Überlastung. Menschen, die zumindest die meiste Zeit mit Spaß und motiviert ans Tagwerk gehen, stemmen die psychischen und körperlichen Anforderungen im Job leichter. Wer dagegen seine Arbeit subjektiv als zu schwer, zu stressig oder als unbefriedigend einschätzt, fühlt sich eher überfordert. Und das schadet auf Dauer der Gesundheit und tut nicht nur dem Rücken weh.

Berufliche „Rücken-Risiken“

Folgende Faktoren können die Entstehung und den Verlauf von Rückenschmerzen am Arbeitsplatz ungünstig beeinflussen:

„Körperliche Einflüsse“:

- Zwangshaltungen, einseitige Belastung
- Bewegungsmangel
- Schlechte Arbeitsbedingungen, z. B. unergonomische Arbeitsplatzausstattung
- Körperliche Schwerstarbeit

„Seelische Einflüsse“:

- Überforderung, geringe berufliche Qualifikation
- Stressbelastung, z. B. durch hohen Zeit-, Termin- und Arbeitsdruck
- Unzufriedenheit mit der beruflichen Situation
- Unsicherheit, Angst, z. B. vor dem Verlust des Arbeitsplatzes
- Kränkungen, z. B. durch wenig Anerkennung und Wertschätzung
- Ungelöste Konflikte (mit Kollegen/Vorgesetzten), Mobbing



Rückenfit im Job

Rückenschmerzen müssen nicht sein. Sie lassen sich in vielen Fällen vermeiden – durch Vorbeugung und den richtigen Umgang mit Beschwerden.

Gesunder Rücken: auch Aufgabe des Arbeitgebers

Wenn Beschäftigte wegen Rückenbeschwerden am Arbeitsplatz ausfallen, schmerzt das auch das Unternehmen. Jeder Fehltag kostet Geld – weil womöglich wichtige Projekte liegen bleiben, betriebliche Abläufe ins Stocken geraten und zusätzliche Personalkosten anfallen. Eine gesunde und zufriedene Belegschaft ist das größte Kapital und der wichtigste Erfolgsfaktor für jeden Arbeitgeber. Aber moderne Unternehmen wissen längst: „Rückenstärkung“ darf nicht mit einer ergonomischen Büroausstattung erledigt sein. Es gehört schon mehr dazu, ein rückenfreundliches Umfeld zu schaffen, in dem die Mitarbeiter gerne anpacken – auch in stressigen und arbeitsreichen Zeiten.

Rückenfreundliche Unternehmen ...

- **schreiben Gesundheit groß.** Sie wissen: Jeder Euro, den sie in die betriebliche Gesundheitsförderung stecken, zahlt sich langfristig mehrfach aus – weil nur gesunde Beschäftigte anwesend sind und gute Arbeit leisten können.
- **achten auf das Betriebsklima.** Denn ein Umfeld, das geprägt ist von gegenseitigem Respekt und Wertschätzung, wird mit zufriedenen, engagierten und belastbaren Mitarbeitern belohnt.
- **bieten aktive Unterstützung an.** Sie geben ihren Beschäftigten, was sie brauchen, um sich und ihren Rücken vor körperlicher und psychischer Überlastung zu schützen – und zwar nicht erst, wenn der hohe Krankenstand dazu zwingt.

Auf Ihre Eigeninitiative kommt es an

Es geht ja schließlich um Ihren Rücken – wenn er weh tut, sind Sie der Hauptleidtragende. Niemand kann Ihnen die Verantwortung dafür abnehmen, dass Ihr Kreuz gesund und belastbar bleibt. Es ist nicht immer leicht, herauszufinden, was hinter Rückenproblemen eigentlich steckt. Sicher ist nur: Verschleiß oder krankhafte Veränderungen sind es in den seltensten Fällen. Es gibt viele Faktoren, die dem Rücken Schmerzen bereiten können. Aber sehen Sie es einmal positiv. Sie haben dadurch auch jede Menge Möglichkeiten, ihm Gutes zu tun:

- **Bleiben Sie aktiv:** Regelmäßige Bewegung ist Training für den Rücken und damit der beste Garant dafür, dass er stark und fit bleibt.
- **Bleiben Sie locker:** Sind Sie entspannt, ist es auch Ihr Rücken. Die gute Nachricht: Entspannung als wirksames Mittel gegen Stress und Rückenbeschwerden kann man lernen.
- **Bleiben Sie fürsorglich:** Ihr Rücken hält viel aus. Aber machen Sie ihm das Leben nicht unnötig schwer. Schon einfache Maßnahmen können helfen, ihn zu entlasten und zu schonen.
- **Bleiben Sie nicht allein:** Rückenschmerzen sind meist harmlos und verschwinden oft von selbst wieder. Starke oder länger andauernde Beschwerden bedürfen jedoch der ärztlichen Abklärung.

Die tägliche Pflege des Rückens ist kein Hexenwerk. Es steht Ihnen dafür ein ganzes Bündel an „Werkzeugen“ zur Verfügung – Sie müssen sie nur nutzen. Wie und auf was es dabei ankommt, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Der Glaube versetzt Berge

Die Überzeugung, dass sich Rückenleiden durch eigenes Zutun beeinflussen lassen, ist eine wichtige Voraussetzung dafür, sie rasch und erfolgreich zu bewältigen. Deshalb: Sehen Sie Ihre Schmerzen nicht als unabänderliches Schicksal an – sie sind es nicht! Sie haben es in der Hand, Rückenproblemen Paroli zu bieten und ihnen aktiv vorzubeugen.

Mehr Bewegung – Ihr größter „Aktivposten“

Unser ganzer Organismus ist für regelmäßige körperliche Aktivität gemacht. Nicht nur der Rücken braucht sie, um auf Dauer leistungsfähig und fit zu bleiben.

Was tun Sie nach einem langen Tag in der Arbeit? Reicht es nur noch für zwei Stunden „Flimmerkiste“ und dann ab ins Bett? Oder finden Sie in Ihrer Freizeit auch noch Zeit und Kraft für etwas mehr – für das Volleyball-Spiel mit Freunden oder im Verein, für ein paar Bahnen im Schwimmbad, eine Jogging-Runde im Park oder zum Toben mit Ihren Kindern? Herzlichen Glückwunsch! Sie schaffen sich dadurch nicht nur einen wohltuenden Ausgleich zum anstrengenden Berufsleben. Jeder Muskel in Ihrem Körper, vor allem auch am Rücken, profitiert von Ihrem aktiven Feierabendprogramm.

„Wer rastet, der rostet“

Muskeln ermöglichen uns jede Bewegung der Gliedmaßen und der Wirbelsäule. Doch der Körper denkt in allem sehr ökonomisch: Strukturen, die nicht regelmäßig „benutzt“ werden, baut er ab, um Energie zu sparen. Das gilt zuallererst für Muskeln, die selten zum Einsatz kommen. Sie verkümmern allmählich und verlieren an Kraft. Dadurch leidet die Haltung, die überforderten Muskeln verkrampfen, Gelenke, Bänder und Knochen an der Wirbelsäule werden fehlbelastet und nutzen sich dadurch leichter ab – Rückenschmerzen sind dann geradezu

vorprogrammiert. Oft entsteht ein Teufelskreis: Wer Schmerzen hat, nimmt automatisch eine Schonhaltung ein und vermeidet jede „falsche“ Bewegung. Der Rücken verspannt sich weiter, die Muskulatur schwächt sich zunehmend und die Schmerzen verstärken sich. Lassen Sie es nicht so weit kommen und durchbrechen Sie diese Abwärtsspirale rechtzeitig!

Bewegung – wirksamer als jede Pille

Der natürliche Wechsel zwischen An- und Entspannung bedeutet für die Muskulatur Training. „Sich regen bringt Segen“ gilt aber auch für Gelenke und Bandscheiben. Knorpelmasse braucht ständige Massage, damit sie gut mit Nähr- und Sauerstoff versorgt wird. Klar ist: Wer regelmäßig auf Trab kommt, hat bessere Chancen, auf Dauer von Rückenschmerzen verschont zu bleiben, als ein „Stuhnhocker“. Aber Bewegung kann noch viel mehr – sie ist ein echtes Allroundtalent in Sachen Gesundheit. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die ausreichend körperlich aktiv sind,

- seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Gefäßverkalkung (Arteriosklerose), Herzinfarkt oder Schlaganfall leiden;



- weniger häufig an Diabetes mellitus und anderen Stoffwechselleiden erkranken;
- sogar ein geringeres Risiko für bestimmte Krebserkrankungen haben;
- seltener von ungesundem Übergewicht betroffen sind;
- über ein schlagkräftigeres Immunsystem zur Bekämpfung von Krankheitserregern verfügen;
- psychisch belastbarer und ausgeglichener sind;
- mit Schmerzen besser zurechtkommen und sie leichter überwinden.

Bewegung ist gesund – das steht außer Frage. Es gibt keine Pille und kein Medikament, das sie ersetzen könnte. Und das Gute daran: Es ist nie zu spät, damit anzufangen.

Auch die kleinen Schritte zählen!

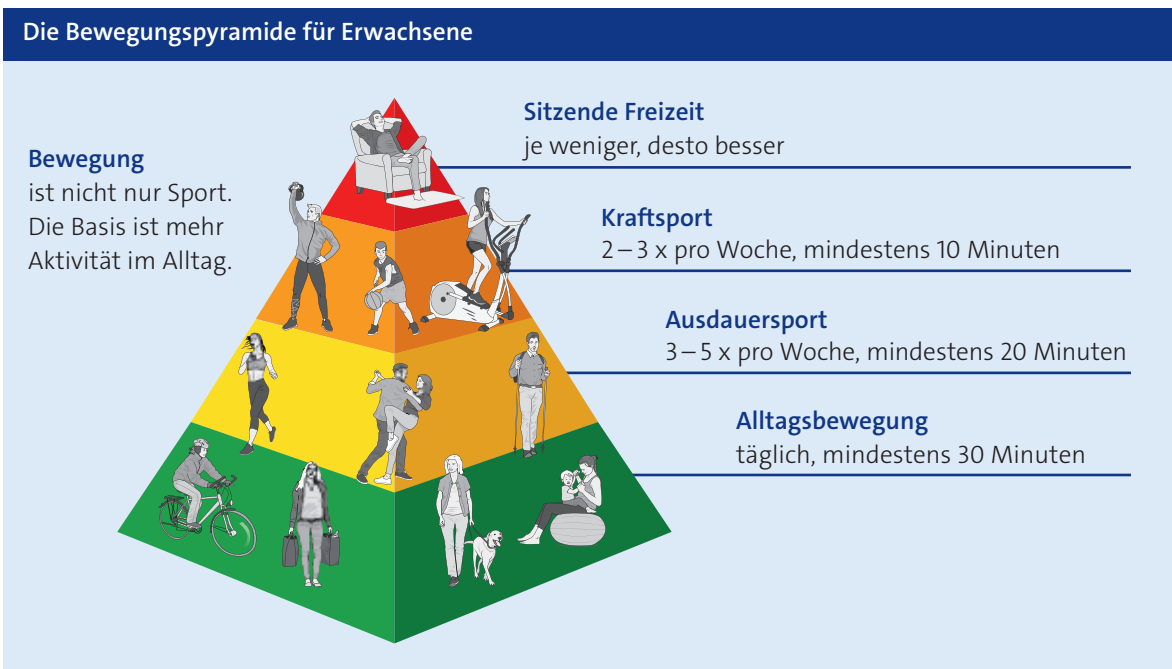
Mehr Bewegung ist ja schön und gut. Aber wo neben der Arbeit, der Familie, dem Haushalt und den sonstigen Pflichten, die im Alltag auf Sie warten, auch noch Zeit dafür finden? Keine Sorge: Um körperlich aktiver zu werden, brauchen Sie keinen ausgeklügelten Masterplan. Es kommt weniger darauf an, dass Sie sportliche Höchstleistungen erbringen und gleich ordentlich ins Schwitzen geraten. Viel wichtiger ist, dass Sie sich mäßig, aber dafür regelmäßig bewegen. Schon jeder Schritt zusätzlich tut Ihnen gut und ist ein Beginn, auf dem Sie aufbauen können.

Die Kombination macht's

Was brauchen der Körper und unser Rücken eigentlich, um stark und beweglich zu bleiben? Kraft alleine ist es nicht. Ein Bodybuilder, der jede Menge Muskeln hat, kann zwar ordentlich Gewicht heben. Aber unser Bewegungsapparat benötigt im Alltag auch noch andere Fähigkeiten: Ausdauer, Koordination, Geschicklichkeit und Flexibilität. Das richtige Fitnessprogramm für den Rücken ist deshalb vielseitig und macht ihn stark für alle Anforderungen, die er tagtäglich erfüllen muss. Wie das funktioniert, zeigt die „Bewegungspyramide“ (s. Abb. unten). Auch wenn Sie jetzt denken: „Das schaffe ich nie!“ – behalten Sie den Idealzustand im Hinterkopf und arbeiten Sie sich langsam dahin vor.

Aktiv werden, wo immer es geht

Starten Sie an der „Basis“ und durchforsten Sie erst einmal Ihren Alltag nach Möglichkeiten, den einen oder anderen „Bewegungshappen“ unterzubringen. Mit Auto oder Bus zur Arbeit? Schwingen Sie sich stattdessen aufs Rad oder steigen Sie eine Station früher aus. Oder verlegen Sie Ihre Mittagspause zur Abwechslung in den Park und verbinden Sie sie mit einem kurzen Spaziergang. Und Ihr Handy hält Sie doch nicht auf Couch oder Stuhl fest. Sie können beim Telefonieren auch durchs Büro oder die Wohnung laufen. Mehr Alltagsbewegung lässt sich oft ganz nebenbei, ohne großen Zeitaufwand und auch in Ihrem Leben umsetzen.



Aktiv durch den Alltag: kleine Bewegungseinheiten für jede Gelegenheit

Beschwingter Start in den Tag	Raus aus den Federn, rein in den Morgen. Aber erst noch ausgiebig dehnen, recken und strecken. Wer mag, kann im Liegen auch ein paar Übungen machen: z. B. „Luftfahrrad fahren“, den Kopf über das Brustbein von links nach rechts rollen, Beine und Oberkörper einige Male gleichzeitig anheben. Schwingen Sie nach dem Aufstehen mit Armen und Beinen, beugen Sie den Oberkörper locker in Richtung Zehen. Sie werden sehen: Die kleine Morgengymnastik vertreibt die Müdigkeit und bringt den Kreislauf in Schwung – dafür lohnt es sich auch, den Wecker 10 Minuten früher zu stellen.
Unterwegs Luft und Bewegung tanken	Legen Sie z. B. den Weg zur bzw. von der Arbeit mit dem Fahrrad zurück. Wenn Sie auf das Auto oder öffentliche Verkehrsmittel angewiesen sind: Parken Sie Ihren Wagen so, dass noch ein kleiner Fußmarsch herauspringt, oder steigen Sie ein, zwei Haltestellen früher aus Bus oder U-Bahn. Und am Wochenende können Sie doch sicher bei manchen Erledigungen auch einmal auf den motorisierten Untersatz verzichten, oder?
Trainingsparcours Treppe	Sie haben die Wahl zwischen Aufzug und Treppenhaus? Dann nehmen Sie es ab jetzt sportlich und entscheiden Sie sich für die unbequemen Stufen. Auch wenn der Aufstieg Sie anfangs vielleicht noch ins Schnaufen bringt: Von Tag zu Tag wird er Ihnen leichter fallen.
Fitnessstraining statt lästige Pflicht	Der Wohnungsputz, das Rasenmähen, das Schneeschippen – nichts als unliebsame Aufgaben? Sehen Sie es einmal positiv: Sie kommen dabei ordentlich in Bewegung. Wenn Sie auf Ihre Körperhaltung achten und sie ganz bewusst erledigen, werden selbst alltägliche Verrichtungen zur lockeren Fitnessgymnastik.
Freizeit – am besten aktiv gestalten	Ein Verdauungsspaziergang nach dem Abendessen oder eine Runde mit dem Fahrrad machen den Kopf frei und bringen Punkte auf Ihrem Bewegungskonto. Sie haben Kinder? Dann lassen Sie sich von ihrem Tatendrang anstecken und toben Sie vor dem Schlafengehen noch ein wenig mit ihnen herum. Später dann vor dem Fernseher: Nutzen Sie Werbepausen bewusst für kleine Dehn- und Lockerungsübungen oder machen Sie den Heimtrainer kurzerhand zum „Fernsehessel“.

Das Wichtigste bei Sport: Spaß

Alltagsbewegung baut sich nicht nur leicht in die tägliche Routine ein. Sobald man merkt, wie gut sie tut, wird sie oft auch zu einer lieb gewonnenen Gewohnheit, so selbstverständlich wie das Zähneputzen. Spätestens dann kommt vielleicht die Lust auf mehr und Sie können auf die nächste Ebene der Bewegungspyramide steigen. Wenn Sie sich dazu entschließen, sportlich aktiv zu werden, stellt sich Ihnen natürlich eine grundlegende Frage: Welche Sportart soll es sein und was tut dem Rücken gut? Unser Rat: Lassen Sie bei Ihrer Wahl nicht nur den Verstand sprechen, sondern vor allem auch Ihr Herz. Denn was nützt es, wenn zwar Schwimmen,

Radfahren und Nordic Walking als besonders rückenfreundlich gelten, alles zusammen aber nicht Ihr Ding ist. Nur wenn Sie wirklich Spaß an der Bewegung haben, werden Sie mit der nötigen Motivation und auch auf die Dauer dabeibleiben. Heute vertreten daher auch Sportmediziner die Meinung: Es ist eigentlich egal, für welche Sportart Sie sich letztlich entscheiden – Hauptsache, Sie tun es überhaupt und haben auch langfristig Freude daran. Denn mit der richtigen Technik und wenn Sie Ihre persönliche Belastungsgrenze beachten, ist fast jede Bewegungsform geeignet, den Körper wohl tuend zu aktivieren, die Muskeln zu kräftigen und den Rücken zu stärken.



Mit Verstärkung geht's leichter!

Wer alleine Sport treibt, scheitert schnell am berühmten „inneren Schweinehund“. Suchen Sie sich daher Verbündete. Sport in der Gruppe macht nicht nur mehr Spaß. Man motiviert sich auch gegenseitig zum regelmäßigen Training.

„Sport ist Mord“, sagen Sportmuffel – völlig unrecht haben sie damit nicht: Sportliche Aktivitäten können auch schaden, wenn sie falsch ausgeführt werden oder eine einseitige, übermäßige Belastung bedeuten. Gleich von Null auf Hundert? Das ist beim Thema Sport keine gute Idee. Gehen Sie Ihr persönliches Trainingsprogramm lieber bestens vorbereitet und wohlüberlegt an:

- **Check beim Arzt:** Damit Sport gesund bleibt, müssen Sie Ihre Grenzen kennen – sonst überfordern Sie sich womöglich. Lassen Sie sich daher vorab von Ihrem Arzt gründlich untersuchen – vor allem, wenn Sie bislang keinen Sport getrieben oder bereits gesundheitliche Probleme haben. Er berät Sie, was Sie sich zutrauen dürfen und welche Bewegungsart Ihnen guttut.
- **Vorlieben entscheiden:** Es stimmt: Am wirksamsten ist ein Mix aus Ausdauer- und Krafttraining. Aber deshalb gleich im Fitnessstudio anmelden? Kein Problem, wenn Sie keine Lust auf ödes Gerätetraining haben: Jede Bewegung, die Sie ein wenig aus der Puste bringt, ist immer auch ein Stück weit Stärkung für die Muskeln.
- **Fit statt fertig:** Lassen Sie es langsam angehen und verabschieden Sie sich von übertriebenem Ehrgeiz. Auspowern ist erlaubt, aber Sport soll keine Quälerei sein, die frustriert.
- **Mit Anleitung:** Bei vielen Sportarten kann man nichts falsch machen. Aber bei anderen (z. B. beim Nordic Walking, Tennis etc.) kommt es auf die richtige Technik an. In Kursen können Sie unter erfahrener Begleitung lernen, wie Sie gesund trainieren.
- **Richtig ausgerüstet:** Gute Sportschuhe sind kein Luxus. Sie geben Halt, dämpfen Stoßbelastungen ab und schonen dadurch Gelenke und Knochen. Lassen Sie sich daher beim Kauf beraten und geben Sie lieber ein paar Euro mehr dafür aus.
- **Keine Ausreden:** zu nass zum Joggen? Keine Zeit fürs Training? Sie werden sich immer wieder zum Sport überwinden müssen. Wer dann nicht kneift, merkt schnell, dass es sich auszahlt. Denn Sport braucht vor allem Regelmäßigkeit, damit er wirkt. Machen Sie ihn daher zur Gewohnheit und planen Sie ihn fest in Ihren Tagesablauf ein.

Betriebssport: Fitness mit Kollegen

Betriebliche Gesundheit großgeschrieben

Immer mehr Unternehmen haben eigene Sportangebote. Es gibt z. B. Betriebsfußball-Mannschaften, Volleyballteams, Lauftreffs oder auch sanfteren Gemeinschaftssport wie Walken oder Rückengymnastik. Manche Betriebe geben ihren Mitarbeitern sogar die Möglichkeit, während der Arbeit von Zeit zu Zeit eine bewusste „Bewegungspause“ einzulegen.

Gemeinsamer Sport schweißt zusammen

Gibt es auch in Ihrem Unternehmen schon ein entsprechendes Angebot? Dann nutzen Sie es! Oder Sie tun sich mit Kollegen zusammen und gründen eine betriebliche Sportgruppe. Mit Ihrem Plan werden Sie bei vielen Vorgesetzten oder Betriebsräten auf Unterstützung stoßen. Denn Sport tut allen Mitarbeitern gut – umso besser, wenn er auch noch den Teamgeist fördert.

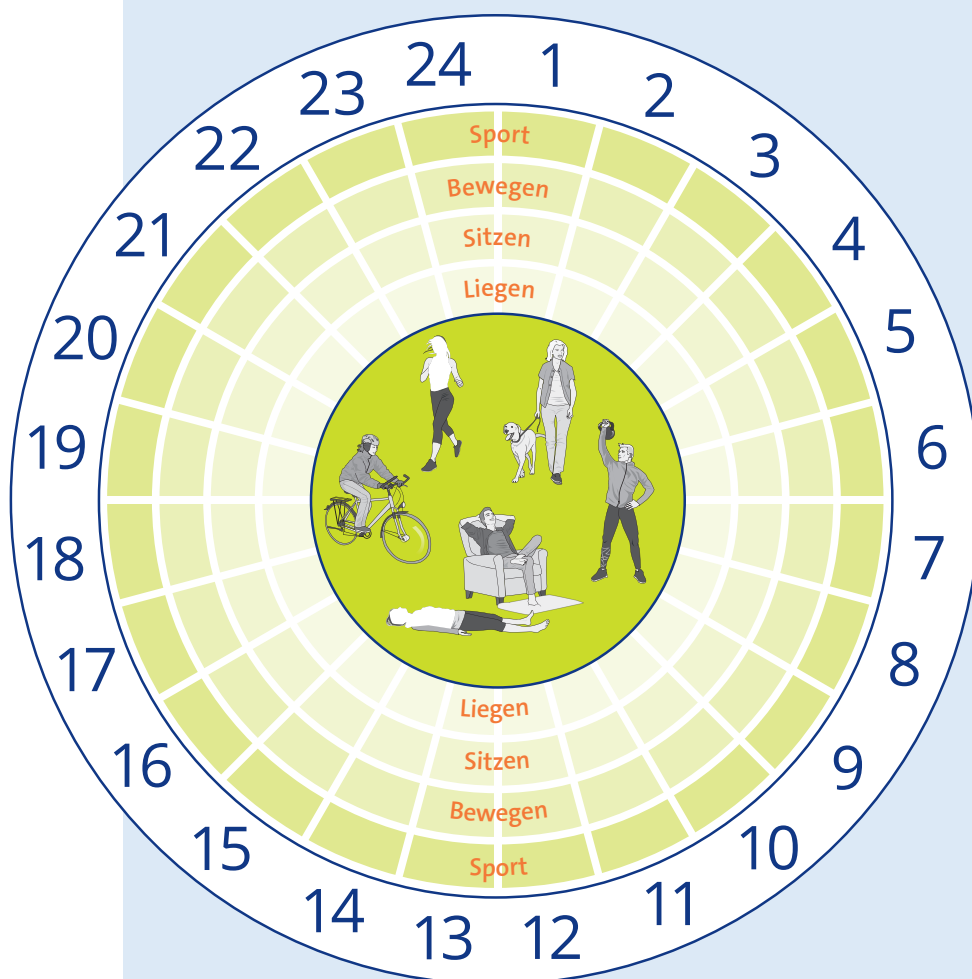
Bewegtes Leben: Geht bei Ihnen mehr?

Wissen Sie eigentlich, wie viele Stunden pro Tag Sie im Sitzen oder Liegen verbringen? Und was kommt am Ende heraus, wenn Sie einmal die Zeit zusammenzählen, die Sie in Aktion sind? Ein erstes Bild darüber kann Ihnen unsere Bewegungsuhr (siehe unten) geben.

Und so geht's: Tragen Sie mit verschiedenfarbigen Stiften in dem entsprechenden Kreis ein, wann und wie lange Sie entweder liegen, sitzen, sich nebenher bewegen oder ganz bewusst Sport treiben. Die Aufstellung muss nicht minutengenau sein. Es geht erst einmal darum, dass Sie sich einen groben Überblick über Ihr Bewegungssumme an einem durchschnittlichen Tag verschaffen. Sind Sie zufrieden mit dem Ergebnis oder sehen Sie vielleicht noch Verbesserungspotenzial?

Motivationshilfe Schrittzähler

Ob Sie sich ausreichend bewegen, kann Ihnen auch ein Schrittzähler sagen. Das Gerät zeichnet jeden Schritt auf, den Sie täglich tun. 10 000 sollten es sein, um auf das Mindestmaß an körperlicher Aktivität zu kommen. Probieren Sie es aus – vielleicht stachelt ein Pedometer Ihren Ehrgeiz an, diese Marke zu erreichen. Neben der klassischen Variante für den Hosenbund gibt es heute auch Armbänder, Uhren oder Smartphone-Apps, die Ihr Bewegungsmuster z. T. sehr detailliert aufzeichnen und auswerten können.



Ihre Bilanz

An einem normalen Tag verbringe ich

- ca. ____ Stunden im Liegen,
- ca. ____ Stunden im Sitzen,
- ca. ____ Stunden in Bewegung,
- ca. ____ Stunden beim Sport.

Vergleichen Sie Ihr Ergebnis mit den Empfehlungen der Bewegungspyramide (S. 18). Sind Sie weit davon entfernt? Sie können gleich ab morgen etwas daran ändern!



Auszeit für die Seele: Bleiben Sie locker!

Wer auf seine innere Balance achtet, tut viel für seine Gesundheit. Rückenschmerzen werden für ihn seltener zum Thema als bei einem „Nervenbündel“.

Bewegung ist der Wechsel zwischen Be- und Entlastung – fehlt eine davon, folgt irgendwann der Stillstand. Dieses Prinzip gilt aber nicht nur für muskuläre Aktivitäten wie Gehen, Laufen oder Springen, sondern für jede Form der „Bewegung“. Vorwärts kann es auf Dauer in Ihrem Leben nur gehen, wenn Sie eine für Sie gesunde Mischung aus An- und Entspannung finden und zulassen – auch auf geistig-seelischer Ebene. Gerade in stressigen Zeiten ist es nicht immer leicht, sich dieses innere Gleichgewicht zu bewahren und der Daueranspannung Paroli zu bieten. Aber es lohnt sich, neben dem Körper auch die Seele ganz bewusst zu pflegen und ihr die nötige Aufmerksamkeit zu schenken.

Körper und Seele – eine Einheit

Gesundheit ist nicht nur etwas rein Organisches. Wer das denkt, klammert einen ganz wichtigen Aspekt aus: die Psyche und ihren enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Körper und Geist stehen nicht unabhängig nebeneinander, sondern sind eng miteinander verflochten und beeinflussen

sich gegenseitig. Diese Verbindung lässt sich sogar beobachten: Wer seelisch unter Strom steht, weil er Stress hat, ist automatisch auch körperlich unter Spannung. Und wer innerlich zur Ruhe kommt, fühlt gleichzeitig, wie seine Muskeln wieder „nachgeben“. Heute wissen wir, dass psychische Belastungen nicht nur die Entstehung und den Verlauf von (Rücken-)Schmerzen entscheidend mitprägen (siehe S. 10 ff.). Sie können auch in einer Vielzahl anderer Erkrankungen körperlichen Ausdruck finden. Menschen, bei denen die Seele leidet, leiden z. B. auch häufiger an Ohrgeräuschen („Tinnitus“), Magen-Darm-Problemen, Schlafstörungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die gute Nachricht für Sie: Seelisches Wohlbefinden und innere Ausgeglichenheit sind kein Zufall – Sie selbst können eine Menge dafür tun, damit sie Ihnen erhalten bleiben. Es gibt zwar kein Patentrezept, um die psychische Balance zu stärken. Aber es gibt einige Wege und Möglichkeiten, die Sie dabei unterstützen können, im anstrengenden Alltag gelassener und entspannter zu bleiben – nicht nur dem eigenen Rücken zuliebe.

Entspannung durch Lebenslust

Was bedeutet eigentlich Glück für Sie? Was macht Sie zufrieden und zaubert Ihnen ein Lächeln ins Gesicht? Vielleicht ist es ja die tägliche Arbeit, die Sie bestätigt und antreibt. Aber hoffentlich nicht nur! Es gibt im Leben immer Phasen, in denen das berufliche Fortkommen in den Vordergrund rückt, z. B. wenn man Single ist, frisch von der Uni kommt und seinen Platz in der Arbeitswelt finden möchte. Aber wer in seinem Leben alles auf eine Karte setzt und nur für die Arbeit lebt, kann auch in eine Sackgasse geraten. Ein „Workaholic“ kommt schnell an sein körperliches und psychisches Belastungs-limit, wenn zu den beruflichen Verpflichtungen auch noch die Bedürfnisse der Familie, der Hausbau oder die Pflege der Eltern kommen.

Die Freizeit ist Ihre Zeit!

Arbeit ist wichtig für ein erfülltes Leben – aber sie muss auch Grenzen haben und Platz für Freizeit und Erholung lassen. Gut, die Stunden, die Sie außerhalb des beruflichen Umfelds verbringen, bedeuten sicherlich nicht nur Vergnügen. Hier warten noch genügend Pflichten auf Sie. Aber im Privatleben sind Sie noch eher Ihr eigener Herr und können ein Stück weit selbst entscheiden, wie Sie Ihre Zeit gestalten. Nutzen Sie diese Freiheit und jede Gelegenheit, Ihre Lebenslust zu stärken. Denn wenn Sie mit Ihrer privaten und beruflichen Situation zufrieden sind, geraten Sie nicht gleich aus der Bahn, wenn der Wind Ihnen entgegenbläst. Im Gegenteil: Jede Bewährungsprobe, die Sie erfolgreich meistern, macht Sie nur noch stärker, gelassener und bereit für neue Herausforderungen.

Helfen Sie Ihrer Lebenslust und Zufriedenheit auf die Sprünge!

Auch an sich denken:

Es kann sehr befriedigen, für andere da zu sein – für den Partner, die Familie oder die Kollegen im Job. Aber die chronischen „Kümmerer“ neigen dazu, die eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen. Tun Sie das nicht – auch Sie dürfen und sollten einmal an erster Stelle stehen.

Geben und nehmen:

Die Familie und Freunde sind in stürmischen Zeiten ein wichtiger Halt. Beziehungen sind aber immer wechselseitig. Legen Sie Wert auf eine gute Pflege Ihres sozialen Netzwerks. Jede Minute, die Sie darauf verwenden, bekommen Sie vielfach zurück.

Schöne Momente genießen:

Ein Familienausflug, ein ausgelassenes Treffen mit Freunden, ein Theaterbesuch, die Beschäftigung mit einem Hobby – nehmen Sie sich bewusst Zeit für Dinge, die Ihnen Spaß machen und Sie ablenken. Zufriedenheitserlebnisse sind Balsam für die Seele und entspannen.

Probleme konstruktiv angehen:

Im Leben läuft nicht immer alles glatt. Es hilft Ihnen aber nicht weiter, Schwierigkeiten auszusitzen – die Lösung wird nur selten von alleine kommen. Nur wer sich traut, Probleme und Konflikte anzusprechen, findet auch Mittel und Wege, sie aus dem Weg zu räumen.

Dem Leben Richtung und Sinn verleihen:

„Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ Fragen Sie sich daher immer wieder, wo es bei Ihnen eigentlich hingehen soll – im Privaten wie im Beruf. Nur wer weiß, was und warum er etwas will, erreicht es am Ende auch. Und was entspannt und freut mehr, als am Ziel anzukommen und Erfolge zu feiern?

An der eigenen Einstellung arbeiten:

Ob man zufrieden durchs Leben geht oder damit hadert, ist auch Einstellungssache. Man kann nicht alles schönreden. Aber ständige Schwarzseherei verstellt den Blick für das Positive und Gute, das in jeder schwierigen Situation steckt. Deshalb: Bewahren Sie sich Ihren Optimismus – er macht vieles erträglicher.

Die richtigen Prioritäten setzen:

Sie haben viele offene Baustellen? Dann geben Sie sich nicht mit dem „Kleinkram“ ab. Konzentrieren Sie sich lieber auf das Wichtige, auf das, was Sie wirklich weiterbringt. Wer im Alltag die richtigen Schwerpunkte setzt, lebt und arbeitet zielorientierter, entspannter und zufriedener.

Selbstbewusst bleiben:

Jeder hat Schwächen – aber eben auch Stärken. Schärfen Sie Ihren Blick für das, was Sie täglich leisten und schon erreicht haben. Und überhaupt: Erst aus Fehlern lernt man. Nehmen Sie sie zum Anlass, an den eigenen Schwächen zu arbeiten und Ihre Fähigkeiten auszubauen.



Mit System zur Tiefenentspannung

Die natürlichste Art, Stresshormone abzubauen und das hohe Energieniveau im Körper wieder zu senken, ist Bewegung. Sie ist nicht nur Training für die Muskeln, sondern auch der beste Stresskiller. Körperliche Aktivität sollte daher in Ihrem Leben nicht fehlen, um der Daueranspannung gegenzusteuern. Aber es geht auch anders: Entspannungstechniken sind ebenfalls ein bewährtes Mittel, die natürliche Gegenreaktion des Körpers zu aktivieren, die nach Stress Erholung und Regeneration ermöglicht. Wer einmal weiß, wie systematische Entspannung funktioniert, hat ein sehr wirksames Werkzeug bei der Hand, mit dem er im Alltag wieder auf Ruhemodus umschalten kann.

Entspannung ist Typsache

Es gibt nicht nur einen Zugang zur Tiefenentspannung, die nachwirkt. Sie haben die Wahl unter verschiedenen Entspannungstechniken. Ob Yoga, Tai-Chi, Qigong, Autogenes Training oder Muskelentspannung nach Jacobson – alle Verfahren verfolgen das Ziel, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Sie setzen dabei auf die Kombination von Bewegungsübungen und meditativen Elementen. Die eine Technik betont den körperlichen Aspekt mehr, die andere eher die geistige Entspannung. Um herauszufinden, was Ihnen guttut und Sie „runterkommen“ lässt, bleibt letztlich nur eines: Sie müssen ausprobieren, welche Entspannungstechnik Ihren individuellen Vorlieben und Bedürfnissen am besten entspricht. Kurse, in denen Sie Entspannung lernen können, bieten verschiedenste Einrichtungen an – unsere Angebote dazu finden Sie auf Seite 35.

Soforthilfe in stressigen Momenten

Bei Ihnen geht es gerade rund? Sie spüren regelrecht, wie Stress und Unruhe in Ihnen aufsteigen? Dann nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um Ihren Körper wieder ganz bewusst auf Entspannung umzupolen – mit einfachen Übungen, die Sie immer und überall durchführen können:

- **Die beruhigende Kraft des Atems:**
Unser Atem ist der Spiegel der Seele. Wer angespannt ist, atmet schnell und flach. Setzen Sie sich dann bequem auf einen Stuhl und legen Sie die Hände locker auf Ihren Bauch. Atmen Sie nun tief ein und spüren Sie, wie sich die Bauchdecke dabei hebt. Atmen Sie anschließend mit leicht geöffnetem Mund möglichst lange aus, bis Ihr Körper ganz natürlich wieder nach Luft verlangt. Schon nach wenigen Wiederholungen werden Sie merken, wie Ihre Anspannung nachlässt.
- **Ausflug in die Phantasie:**
Sie möchten jetzt überall lieber sein als dort, wo Sie gerade sind? Dann begeben Sie sich wenigstens gedanklich auf eine kurze Reise. Rufen Sie sich z. B. Ihr schönes Wochenende in Erinnerung oder ein anderes angenehmes Erlebnis. Oder malen Sie sich Ihren Traumurlaub aus. Alles was Sie jetzt positiv ablenkt, ist recht und billig, dem Stress die Spitze zu nehmen und zu mehr Gelassenheit zurückzufinden.

Tiefenentspannung muss man üben

Bei professionellen Entspannungsmethoden stellt sich der Erfolg nicht von heute auf morgen ein. Es braucht Geduld und Training, bis man sie sicher anwenden kann. Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen. In einem Kurs sind Ihnen qualifizierte Ausbilder dabei behilflich, sich die wichtigsten Grundlagen und Techniken anzueignen. Verwenden Sie am besten täglich ein paar Minuten darauf, das Gelernte zu Hause auszuprobieren und zu üben. Mit der Zeit kommen Sie immer schneller und müheloser in den Entspannungszustand.

Einfach mal die Seele baumeln lassen

Die meisten Berufstätigen sitzen täglich viele Stunden und so mancher verbringt selbst seine Freizeit passiv auf der Couch. Aber es gibt auch die anderen, die im Privatleben von Termin zu Termin hetzen und jede freie Minute mit Aktivitäten verplanen. Wie halten Sie es? Wenn Sie ebenfalls zu denen gehören, die atem- und pausenlos durchs Leben rennen: Selbst schöne Unternehmungen verlieren ihren Reiz und ihren Entspannungswert, wenn man sie im Eiltempo und am Fließband abspult. Schalten Sie in Ihrer Freizeit lieber einen Gang herunter – weniger ist manchmal mehr, damit Genuss entstehen kann und Sie ihn als solchen erleben.



Müßiggang – alles andere als Zeitvergeudung

Werden Sie gleich unruhig, wenn Sie einmal freie Zeit haben und keine konkreten Pläne? Dann verabschieden Sie sich von Ihrem schlechten Gewissen und von dem Gedanken, dass Auszeiten einem konkreten Zweck dienen müssen. Nichtstun hat keineswegs mit Faulheit zu tun. Im Gegenteil: Beschauliche Momente, in denen Sie einfach alle viere von sich strecken, sind echte Entspannungspausen. Sie kommen dabei innerlich zur Ruhe, können Ihre Umwelt bewusst wahrnehmen und Energie tanken. Mehr noch: Wer von nichts und niemandem abgelenkt ist, kann auch seine Gedanken frei schweifen lassen und z. B. den eigenen Bedürfnissen und Ideen nachspüren. Das ist ein erster Schritt, um im Alltag aufmerksamer dafür zu werden und ihnen mehr Raum zu geben.

Die kleinen Freuden des Lebens entdecken

Wir jagen im Leben großen Zielen hinterher. Pläne und Visionen sind durchaus hilfreich und wichtig, um etwas zu bewirken. Aber sind wir doch einmal ehrlich: Oft sind es die unspektakulären Dinge, die uns klar machen, wie gut es uns eigentlich geht und wie schön das Leben ist. Achten Sie bewusst auf solche Kleinigkeiten, z. B. auf

- den Ausblick von Ihrer Terrasse aus,
- das Gefühl von Gras unter Ihren nackten Füßen,
- den Sonnenschein, der Ihr Gesicht wärmt,
- das fröhliche Zwitschern der Vögel am Morgen,
- das Lachen Ihrer spielenden Kinder,
- die aufmunternden Worte eines Kollegen,
- die Tatsache, dass der Drucker heute ausnahmsweise nicht streikt.

Regenerative Gegenwart – für jeden anders

Erholen – wovon überhaupt?

Vielleicht haben Sie schon selbst die Erfahrung gemacht: Nach einem „geruhsamen“ Wochenende fühlen Sie sich immer noch ausgelaugt. Trotz acht Stunden Schlaf sind Sie längst nicht ausgeruht. Wenn die erhoffte Erholung ausbleibt, liegt es oft an einer falschen Vorstellung von Erholung. Es reicht nämlich nicht, passiv auf ihren Eintritt zu warten. Regeneration braucht Ihr aktives Mitgestalten – sonst ist die Zeit, die Sie dafür aufwenden, vertan. Sie müssen erst einmal wissen, wovon und wozu Sie sich erholen wollen. Denn was hilft, Sie wieder „auf Vordermann“ zu bringen, hängt letztlich ganz entscheidend davon ab, wie Sie im (Berufs-)Alltag beansprucht sind.

„Ausgleich“ – durchaus wörtlich gemeint

Ein Erholungswert entsteht vor allem dann, wenn private Auszeiten ein echtes Gegengewicht zur Arbeit sind:

- Sie sitzen im Job viel? Dann nutzen Sie Ihre Freizeit, um in Bewegung zu kommen.
- Sie kommen nervös und aufgekratzt aus der Firma nach Hause? Dann brauchen Sie nach Feierabend vor allem Ruhe und Entspannung.
- Sie arbeiten vorwiegend körperlich? Dann suchen Sie privat gezielt geistige Anregungen.
- Sie sind ein „Kopfarbeiter“? Dann geben Sie sich in Ihrer Freizeit Gelegenheit, etwas mit Ihren Händen zu tun.



Gehen Sie pfleglich mit Ihrem Rücken um!

Das Kreuz hält viel aus. Aber reizen Sie seine Belastbarkeit nicht aus. Ihr Rücken dankt es Ihnen, wenn Sie ihm seine tägliche Arbeit auch einmal leicht machen.

Sitzen, stehen, heben, liegen – ein gesunder Rücken ist für jede Körperhaltung bestens gerüstet und nimmt fast keine Bewegung „krumm“. Aber selbst der stärkste Rücken streikt irgendwann, wenn er ständig nur einseitig beansprucht wird. Denn er ist nicht nur ein höchst dynamisches System, sondern braucht auch Dynamik und Abwechslung, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Deshalb: Denken Sie im Alltag immer auch an Ihren Rücken. Es genügen oft schon kleine Aufmerksamkeiten und Veränderungen, um ihm seine Aufgabe als tragende Säule Ihres Körpers nicht unnötig schwer zu machen.

Sitzen: mal so, mal so

Durchschnittlich sind es 7,5 Stunden am Tag, die Erwachsene in Deutschland auf ihren berühmten vier Buchstaben verbringen. Selbst wenn wir unsere Freizeit möglichst aktiv gestalten – am Arbeitsplatz bleiben die meisten von uns an den Bürostuhl „gefesselt“. Häufiges und langes Sitzen lässt sich nicht so einfach aus dem Alltag verbannen. Aber Sie können dafür sorgen, dass Ihr Rücken möglichst gut damit zurechtkommt.

Lümmeln und Räkeln erlaubt!

Dass der Rücken beim Sitzen nicht immer eine gute Figur macht, wissen Sie von sich selbst. „Brust raus, Bauch rein!“ – wer kennt nicht solche Ermahnungen zu mehr „Haltung“. Es stimmt zwar, dass eine aufrechte Position des Oberkörpers vermeidet, dass die Rückenmuskulatur erschlafft, die Atmung flach wird und die inneren Organe beengt werden. Aber was nützt es, wenn Sie sich um einen geraden Sitz bemühen und sich dabei nur verkrampfen?

Die einzig wahre Sitzhaltung, die den Rücken entlastet und gesund hält, gibt es nicht – sie ist ein Märchen. Dynamisch sitzen heißt vielmehr das Zauberwort. Ob Sie gerade krumm oder vorbildlich dasitzen, ist Ihrem Rücken ziemlich egal – Hauptsache, Sie zwingen ihn nicht dazu, zu lange unbeweglich in ein und derselben Sitzposition zu verharren. Deshalb gilt auch am Schreibtisch: „Bleiben Sie immer in Bewegung und entspannt“. Jede Sitzhaltung ist erlaubt und erwünscht. Wichtig ist, dass sie im Wechsel mit einer anderen steht und nicht zur Dauereinrichtung wird. Denn nur mit dynamischem Sitzen erreichen Sie, dass Ihre Wirbelsäule vielseitig und gleichmäßig belastet wird:

- Wechseln Sie beim langen Sitzen alle paar Minuten die Position. Verlagern Sie Ihr Gewicht, lehnen Sie sich vor und zurück oder „kippln“ Sie in der Hüfte.
- Sie dürfen zwischendurch auch lümmeln. Kommen Sie danach ganz bewusst wieder in eine aufrechte, gerade Position zurück.
- Räkeln, strecken und dehnen Sie sich ausgiebig, wenn Sie eine Aufgabe zu Ende gebracht haben.
- Warum nicht bei einer Denkaufgabe oder Lektüre kurz die Beine hochlegen?
- Stehen Sie zum Telefonieren und Lesen auf oder gehen Sie dabei ein paar Schritte durchs Büro.
- Platzieren Sie Dinge, die Sie häufiger brauchen (z. B. Locher, Stifte, Ordner) so, dass Sie sie nicht von Ihrem Bürostuhl aus erreichen können, sondern dazu kurz aufstehen müssen.
- Stellen Sie Ihren Kaffee oder Tee nicht in einer Thermoskanne auf den Tisch. Holen Sie sich lieber immer eine frische Tasse aus der Küche.
- Planen Sie alle 1,5 Stunden ein paar Minuten für eine Bewegungspause ein. Das kann ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft sein oder aber auch eine kurze Bürogymnastik: Rumpf-, Seit-, Kniebeuge, Becken- und Schulterkreisen – solche Übungen dehnen und lockern die beanspruchten Muskelpartien wohltuend.

Machen Sie mal Pause vom Sitzen!

Versuchen Sie, die Zeit, die Sie auf Ihrem Hosenboden verbringen, so kurz wie irgend möglich zu halten. Bauen Sie im Alltag immer wieder Abwechslung zum Sitzen ein:

Schreibtischtätigkeit: der rückenfreundliche Arbeitsplatz

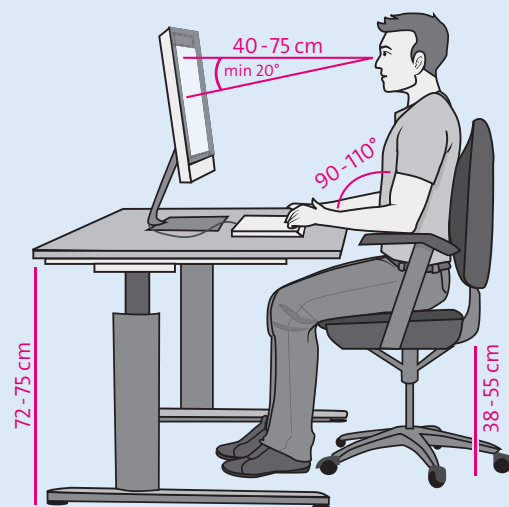
Auch der beste Stuhl nützt nichts, wenn Sie sich darauf nicht rühren. Aber eine ergonomische Büroausstattung kann Sie dabei unterstützen, rückengerecht zu sitzen und zu arbeiten.

Der Bürostuhl:

Gute Bürostühle haben eine flexible Sitzfläche, die jede Ihrer Bewegungen mitmacht und abfedert. Das gilt auch für die Lehne. Sie sollte zusätzlich so beschaffen sein, dass sie Ihren Rücken auf der ganzen Länge stützt und aufrechtes Sitzen fördert. Wichtig ist, dass sich der Stuhl auf Ihre individuelle Größe einstellen lässt, z. B. in der Höhe, im Abstand von Lehne zur Sitzfläche und in der Position von eventuell vorhandenen Armlehnen.

Der Schreibtisch:

Auch der Tisch sollte zu Ihren Maßen passen. Die richtige Höhe hat er, wenn Ihre Unterarme locker auf der Tischplatte liegen und mit den Oberarmen einen rechten Winkel bilden. Idealerweise ist Ihr Arbeitstisch höhenverstellbar und wird bei Bedarf zum Stehtisch. Die Füße sollten beim Sitzen nicht nur Bewegungsfreiheit haben, sondern auch Bodenkontakt. Bei kleinen Menschen hilft eine Fußablage.



Der Bildschirm/die Eingabegeräte:

Vermeiden Sie es, Monitor, Tastatur und Maus schräg aufzustellen – richten Sie alles parallel zur Tischvorderkante gerade aus, damit Ihre Nackenmuskulatur nicht einseitig belastet und der Rücken verdreht wird. Wenn Ihr Kopf beim Blick auf die Bildschirmmitte leicht nach unten geneigt ist, ist er von der Höhe her richtig eingestellt. Die oberste Bildschirmzeile sollte nicht über der Augenhöhe liegen. Für den Abstand zum Auge gilt: Er liegt optimalerweise zwischen 40 und 75 cm.



Wo drückt der Schuh?

Hohe Schuhe sind ein modischer Hingucker, auf den Frauen nur ungern verzichten. Absätze über 2 cm verschieben jedoch den Schwerpunkt des Körpers: Das Becken verlagert sich nach vorne und es entsteht ein Hohlkreuz, das den Lendenbereich strapaziert. Mit flachen Schuhen, die auch dem Fuß ausreichend Halt geben und Stöße abdämpfen, können Sie Rückenverspannungen durch falsches Stehen vermeiden. Es muss nicht gleich ein klobiger „Gesundheitsschuh“ sein. Es gibt auch salonfähige Varianten, die den Füßen und dem Rücken gute Dienste leisten.

Stehen: alles andere als Stillhalten

Wenn Sie im Verkauf arbeiten, am Fließband oder an großen Maschinen, ist meist nicht das ständige Sitzen Ihr Problem. Aber auch langes Stehen kann sehr ermüdend sein und den Rücken belasten. Bei einer optimalen Grundposition im Stand halten sich alle Teile des Bewegungsapparates ohne übermäßige Beanspruchung der Muskeln und Bänder gegenseitig im Gleichgewicht. Ein Rundrücken oder Hohlkreuz bringt das natürliche Doppel-S der Wirbelsäule aus der Form – eine optimale Druck- und Zugverteilung ist dann nicht mehr gewährleistet.

Dynamisch statt statisch

Das Gute bei stehenden Tätigkeiten: Die Versuchung, dass man stundenlang in der gleichen Position bleibt, ist hier wesentlich geringer als auf dem bequemen Stuhl. Beim Stehen ändert man ganz unwillkürlich oft die Haltung. Trotzdem lohnt es sich, ganz bewusst auf gutes Stehen zu achten und für Entlastung zu sorgen, wo es nur geht:

- Wechseln Sie regelmäßig Ihr Standbein – einmal trägt das rechte die Hauptlast, dann das linke. Die dritte Variante: „Erden“ Sie beide Füße.
- Achten Sie darauf, dass Sie die Knie leicht beugen – dadurch entlasten Sie die untere Rückenpartie.
- Nutzen Sie jede Gelegenheit, zwischendurch den Oberkörper anzulehnen oder nach vorne abzustützen (z. B. auf einem Stehtisch).
- Gibt es in Ihrem Arbeitsumfeld eine Stufe oder einen Schemel? Dann stellen Sie immer wieder und abwechselnd eines Ihrer Beine darauf ab.
- Vergessen Sie nicht, sich zwischendurch ein wenig zu strecken.
- Suchen Sie nach Möglichkeiten, sich die Beine zu vertreten – schon kleine Gehstrecken tun gut.

Heben und Tragen – mit System!

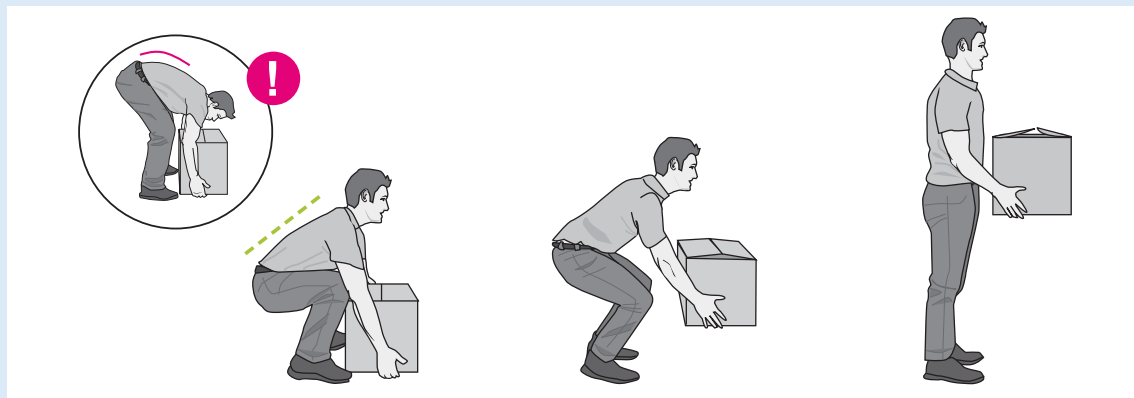
Wer im Berufsleben z. B. Kinder oder Pflegebedürftige betreut oder handwerklich tätig ist, kommt trotz moderner Hilfsmittel ums Heben und Schleppen nicht herum. An einem durchschnittlichen Arbeitstag summieren sich da die Kilo schnell auf bis zu mehrere Tonnen auf. Wenn der Rücken das nicht mehr mitmacht, heißt es: „Klar, ich habe mich verhoben“. Aber meist ist es nicht die Last an sich, die dem Rücken zu viel ist und ihm Schmerzen verursacht, sondern eher die Art und Weise, wie man sie trägt. Denn wie stark der Rücken gefordert wird, hängt von der Körperhaltung ab (siehe Kasten). Man kann falsch heben, man kann aber auch so heben, dass der Rücken vor einer Überbelastung verschont bleibt. Vor allem „Vielträger“ tun deshalb gut daran, im Alltag auf die richtige „Hebetechnik“ zu achten (siehe nächste Seite oben).

Eine Frage der Haltung!

Je nach Körperhaltung variiert das Gewicht, das auf dem Rücken lastet, enorm. Es beträgt beispielsweise

- | | |
|---------------------------------|--------|
| ■ im Liegen: | 20 kg |
| ■ beim geraden Stehen: | 100 kg |
| ■ im leicht vorgebeugten Stand: | 200 kg |
| ■ bei gerader Sitzhaltung: | 90 kg |
| ■ im leicht vorgebeugten Sitz: | 170 kg |
| ■ beim richtigen Heben: | 340 kg |
| ■ beim falschen Heben: | 500 kg |

Die Goldenen Regeln der richtigen „Hebetechnik“



- Prüfen Sie vorab die Last. Zu schwer für einen alleine? Dann rufen Sie lieber Verstärkung.
- Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen dicht und frontal vor die Last.
- Beugen Sie mit geradem Rücken (!) die Knie und gehen Sie in die Hocke.
- Stellen Sie den Körper auf Heben ein: Spannen Sie die Rumpf- und Bauchmuskulatur an – das stabilisiert die Wirbelsäule.
- Heben Sie die Last gleichmäßig (nicht ruckartig) und körpernah aus den Beinen heraus an. Atmen Sie dabei aus.
- Vermeiden Sie es, den Oberkörper beim Anheben, Um- und Absetzen zu verdrehen. Die Richtung ändern Sie mit kleinen Schritten.
- Beim Absetzen gelten die gleichen Regeln – in umgekehrter Reihenfolge. Halten Sie die Körperspannung, bis der schwere Gegenstand seinen Bestimmungsort erreicht hat.

Liegen: rückenfreundlich schlafen

In der Horizontalen kann der Rücken regenerieren: Die Muskeln und Bänder müssen keine Haltearbeit mehr leisten, auf Knochen, Gelenke und Bandscheiben wirkt kaum noch Druck ein. Ausreichender und erholsamer Schlaf ist daher eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Ihr Rücken tagsüber im Alltag und bei der Arbeit leistungstark ist.

Schlafprobleme und Rückenschmerz: oft im Duett

Wem der Rücken weh tut, findet nur schwer in den Schlaf. Und wer schlecht schläft, neigt nicht nur zu Verspannungen. Unfreiwillige Nachteulen fühlen sich am Morgen nach einer schlaflosen Nacht gerädert, ausgelaugt und kraftlos – die schlechte Stimmung und das angeschlagene Allgemeinbefinden wiederum können stress- und schmerzverstärkend sein. Ein guter Schlaf ist Gold wert. Das wissen die am besten, denen er nicht vergönnt ist. Denn eine ungestörte Nachtruhe verhilft dem Rücken zur wohlverdienten Pause und stärkt Ihre körperliche wie seelische Widerstandskraft.

Teure Matratze: ein Muss für den Rücken?

Hart, weich, Federkern, Latex, 7-Zonen-Kaltschaum, mit oder ohne den zugehörigen Lattenrost – der Kauf einer Matratze kann schnell zur Geduldprobe werden und ganz schön ins Geld gehen. Bevor Sie sich für die vermeintlich bessere, teure Variante entscheiden: Lassen Sie sich beraten und nutzen Sie die Möglichkeit zum ausführlichen Probeliegen, die viele Fachgeschäfte anbieten. Denn letztlich können nur Sie selbst sagen, ob Sie sich in Ihrem Bett wohlfühlen und gut schlafen. Auch wenn es gerade heißt, eine weiche Unterlage sei das Beste für den Rücken: Haben Sie mit Ihrer harten Matratze keine Beschwerden, dann ist sie für Sie dennoch richtig – selbst wenn sie ein preiswertes Modell ist.

Als die rückengerechteste Schlafstellung gilt im Allgemeinen die Seitenlage mit leicht angewinkelten Beinen. Aber keine Sorge, wenn Sie zu den Rücken- oder Bauchschläfern gehören: Der Körper ändert sowieso jede Nacht 40- bis 60-mal die Schlafposition. Und das ist auch gut so. Denn schon allein dieser ständige Wechsel verhindert, dass Sie längere Zeit in einer ungünstigen Haltung liegen.

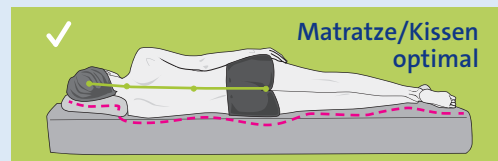
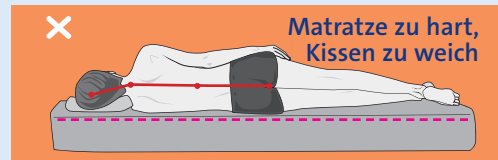
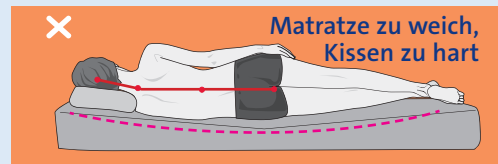
So liegen Sie richtig!

Die Matratze:

Sie sollte sich den Körperformen anpassen und an der breiteren Schulter- bzw. Hüftpartie so weit nachgeben, dass die Wirbelsäule in Seitenlage gerade bleibt. Vor allem eine zu weiche Unterlage, in der Sie „versinken“, erschwert den natürlichen Lagewechsel im Schlaf.

Das Kopfkissen:

Kopf und Hals brauchen zusätzliche Stütze – nicht zu viel und nicht zu wenig, damit der Nacken nicht nach oben oder unten abkippt. Es gibt ergonomisch geformte Kopfkissen mit integrierter Nackenrolle, die im Schlaf für eine korrekte Stellung der Nackenwirbelsäule sorgen.



Schlankke Linie: Entlastung fürs Kreuz

Die Rückenmuskeln sind das natürliche Gegengewicht zur Körpervorderseite. Jedes Kilo mehr an Bauch und Brust kostet den Rücken zusätzliche Kraft, um ihre Masse in eine aufrechte Position zu bringen und dort zu halten. Übergewicht führt aber nicht nur dazu, dass die Wirbelsäule unnötig beansprucht wird. Auch Hüft-, Knie- und Sprunggelenke müssen permanent mehr Last aufnehmen und verschleißен dadurch womöglich früher.

„Leichtgewichte“ leben gesünder

Eine schlankere Linie ist eine Wohltat für den gesamten Bewegungsapparat und den ganzen Körper. Denn schon ein paar Pfunde weniger auf der Waage machen sich nebenher z. B. auch positiv beim Blutdruck, beim Blutzucker und bei den Blutfetten bemerkbar. Mit guten Werten schützen Sie sich erwiesenermaßen vor Herz-Kreislauf-Leiden wie Herzinfarkt oder Schlaganfall oder Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus.

Abnehmen: aber richtig!

An Gewicht verlieren – das funktioniert nicht von heute auf morgen und auch nicht innerhalb weniger Wochen. Sie haben sich schon einmal mit einer schnellen Diät Ihre überflüssigen Pfunde „heruntergehungert“? Dann kennen Sie ihn vielleicht, den berühmten „Jojo-Effekt“: Kaum sind die Kilo weg, kehren sie auch schon wieder zurück – oft sogar mehr als vorher. Es hilft nichts: Wer gesund und

nachhaltig abnehmen will, muss seinen Lebensstil langfristig umstellen:

- **Aktiv werden:** Mehr Bewegung ist der beste Weg hin zu einem starken Rücken. Sie kurbeln dabei aber auch Ihren Energieverbrauch an und kommen dadurch leichter auf Ihr Wunschgewicht.
- **Bewusst ernähren:** Gesund abnehmen bedeutet nicht weniger, sondern anders essen – und zwar auf Dauer. Das Wichtigste: Bringen Sie weniger fett- und zuckerreiche Speisen auf den Teller – allein dadurch sparen Sie jede Menge Kalorien ein. Setzen Sie stattdessen mehr auf gesunde Sattmacher wie Gemüse oder Vollkornprodukte.

Zentimeter sagen mehr als Kilo!

Fett ist nicht gleich Fett: Gesundheitlich besonders schwer wiegt es am Bauch. Prüfen Sie Ihr Gewicht daher statt mit der Waage lieber mit dem Maßband. Legen Sie es im Stehen auf Höhe des Nabels locker um Ihren unbedeckten Bauch. Zeit zum Abnehmen ist es, wenn Ihr Taillenumfang über den folgenden Richtwerten liegt:

- Frauen: < 88 cm, besser noch < 80 cm
- Männer: < 102 cm, besser noch < 94 cm

Rückenschmerzen: Was Ihnen jetzt weiterhilft

Keine Panik, wenn Sie sich vor Nackenschmerzen kaum rühren können oder der Hexenschuss Sie lahmlegt: Meist können Sie die Beschwerden selbst wirksam lindern.

Rückenbeschwerden können äußerst schmerzhaft sein. Aber in den seltensten Fällen sind sie tatsächlich ein Hinweis auf ein schwerwiegendes Problem an der Wirbelsäule. Etwa 80 bis 90 % aller Rückenschmerzen bessern sich nach wenigen Tagen von selbst wieder bzw. sprechen sehr gut auf Maßnahmen an, die Sie in Eigenregie und zu Hause durchführen können.

Wann doch besser zum Arzt?

Vor allem Rückenschmerzen, die zum ersten Mal auftreten, beunruhigen natürlich. Eine gründliche Untersuchung beim Arzt kann dann sinnvoll sein, um ein Bild von den möglichen Auslösern zu bekommen und ernsthafte Erkrankungen auszuschließen. Bei wiederkehrenden Beschwerden ist wichtig: Wenn Sie eine auffällige Veränderung „Ihres“ Schmerzes beobachten, er z. B. in der Art, Lokalisation oder Stärke anders ist als gewohnt, empfiehlt sich eine weitere Abklärung – besonders wenn folgende Symptome auftreten:

- Schmerzen, die trotz Selbsthilfemaßnahmen über drei Tage unverändert anhalten bzw. zunehmen und unabhängig von der Körperhaltung bestehen bleiben
- sehr starke Schmerzen mit Lähmungserscheinungen und Ausstrahlung bis weit in die Beine/Füße oder in die Arme/Hände
- Taubheitsgefühle im Unterleib, verbunden mit einem Kontrollverlust über die Blasen- und/oder Darmfunktion



- Begleiterscheinungen wie z. B. Fieber, Schüttelfrost, Schwäche und rasche Ermüdung, Atembeschwerden, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust

In der Regel kann Ihr Arzt bereits anhand der von Ihnen geschilderten Beschwerden und der körperlichen Untersuchung sagen, ob Ihr Rückenschmerz „harmlos“ ist oder z. B. ein Bandscheibenvorfall vorliegt. Ergeben sich Anzeichen für konkrete organische Ursachen, wie etwa eine entzündlich-rheumatische, Immun- oder Krebserkrankung oder Osteoporose, ordnet er weitere Untersuchungen an, die in der Regel Klarheit bringen.

Vor der Rücken-OP: kostenlose Zweitmeinung

Sie stehen vor der Entscheidung, sich am Rücken operieren zu lassen? Dann bietet Ihnen unsere medizinische Zweitmeinung zusätzliche Sicherheit. Ausgesuchte Ärzte und Professoren erstellen ein unabhängiges Gutachten, das Ihnen sagt, was die für Sie optimale Therapie ist und ob es Alternativen zur Operation gibt.

Mehr Informationen unter:
kkh.de/zweitmeinung



Handeln statt durchhalten

Sehr häufig können Rückenpatienten nach ihrem Arztbesuch jedoch aufatmen – selten steckt eine „echte“ Krankheit dahinter. In den allermeisten Fällen beruhen Rückenschmerzen auf einem gestörten Zusammenspiel von Muskeln, Bändern und Gelenken – sie sind eine „ungefährliche“ und vorübergehende Gesundheitsstörung. Allein dieses Wissen nimmt Rückenbeschwerden viel von ihrem Schrecken. Angst kann Schmerzen ebenso verstärken wie sture Durchhaltetaktik. Deshalb: Überbewerten Sie Ihre Symptome nicht, aber ignorieren Sie sie auch nicht. Jetzt kommt es auf die richtige Strategie an, um die Schmerzen möglichst rasch zu überwinden. Verschiedene Selbsthilfemaßnahmen können helfen, sie wirksam zu lindern und dadurch schnell wieder auf die Beine zu kommen.

Bewegung – so früh wie möglich

Bei Rückenproblemen werden Sie zeitweise nicht in der Lage sein, Bäume auszureißen. Aber verbringen Sie die unfreiwillige Auszeit nicht zu lange reglos auf der Couch oder im Bett. Spätestens nach drei Tagen sollte der Schmerz soweit abgeklungen sein, dass vorsichtige Bewegungen wieder möglich sind. Nutzen Sie dann jede Gelegenheit dazu, aus Ihrer Schonhaltung herauszukommen. Bewegung ist heilsam: Sie hält Ihren Rücken fit und macht ihn auch wieder schneller fit, wenn er schmerzt. Nehmen Sie deshalb z. B. Ihre alltäglichen Tätigkeiten möglichst bald wieder auf. Oder machen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft. Die meisten Rückengeplagten empfinden Gehen im Gegensatz zum Stehen und Sitzen als relativ angenehm. Lassen Sie sich nicht abschrecken, wenn es bei den ersten Schritten vielleicht noch weh tut. Nach einer Weile lässt der Schmerz meist deutlich nach – weil die Rückenmuskulatur sanft massiert und die Wirbelsäule mobilisiert wird.

Wärme – Verspannungen lösen

Verspannungen sind nicht nur eine häufige Ursache für Rückenschmerzen. Um dem Schmerz zu entgehen, nimmt man auch ganz unwillkürlich unphysiologische Körperhaltungen ein, die das Problem zusätzlich befeuern können. Neben sanfter Bewegung ist vor allem Wärme ein bewährtes Mittel, damit verkrampte Muskeln wieder lockerer werden. Wärmeanwendungen fördern die Durchblutung der Muskulatur und beruhigen auch die Nerven – Sie spüren, wie Sie dabei nicht nur körperlich, sondern auch seelisch loslassen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten (siehe unten), dem

Heilsame Wärme – Körper und Seele entspannen

■ Wärmflasche & Co.

Holen Sie die gute alte Wärmflasche aus dem Schrank oder besorgen Sie sich eine elektrische Heizdecke. Dinkel- oder Kirschkernkissen können Sie bequem in der Mikrowelle aufheizen.

■ Entspannung im warmen Wasser

Der Auftrieb im Wasser entlastet den Rücken. Schon ein heißes Vollbad kann daher Erleichterung bringen. Wenn Sie fit genug dafür sind: Gehen Sie ins nächstgelegene Thermalbad – Schwimmen im wohltemperierten Nass ist wohlthuende Bewegung für den Rücken.

■ Wärme aus der Apotheke

Wärmepackungen, z. B. mit Fango oder Heublumen, sind durch ihre Tiefenwirkung besonders durchblutungsfördernd. In der Apotheke können Sie außerdem auch spezielle Wärmepflaster oder -salben kaufen, die gefäßerweiternde Wirkstoffe enthalten.

■ Gut eingepackt

Wenn Sie draußen unterwegs sind: Schützen Sie sich vor Auskühlung – durch warme Kleidung oder einen breiten Wollschal, den Sie sich um Nacken, Hüfte oder Schulter wickeln.

Körper diese wohltuende Erfahrung zu gönnen. Bei manchen Schmerzen kann Wärme aber auch unangenehm sein – z. B. wenn eine Nervenreizung oder Entzündung zugrunde liegt. Dann ist es eher Kälte, die schmerzlindernd wirkt. Probieren Sie einfach aus, was in Ihrem Fall besser hilft.

Stufenlagerung – Wellness für die Bandscheiben

Wenn jede Bewegung mit Schmerzen quittiert wird, ist man schon froh, eine Körperhaltung zu finden, in der die Beschwerden zumindest erträglich sind. Für die meisten Rückengeplagten ist dies die so genannte Stufenlagerung:

- Breiten Sie vor einem Stuhl oder Hocker eine weiche Unterlage auf dem Boden aus.
- Legen Sie sich flach auf den Rücken.
- Lagern Sie nun Ihre Unterschenkel im rechten Winkel zu den Oberschenkeln auf der Sitzfläche.
- Bleiben Sie 10 bis 15 Minuten in dieser Stellung und nehmen Sie sie gerne mehrmals täglich ein, wenn Sie sie als angenehm empfinden.

Die Stufenlagerung nimmt Druck von der Wirbelsäule, streckt sie leicht und entlastet dadurch vor allem die Bandscheiben. Auch gereizte Nerven finden dabei Ruhe. Verbinden Sie die Zeit im Liegen mit einer Wärmeanwendung, machen Sie eine Entspannungsübung oder holen Sie bewusst und tief Luft. Sie werden merken, wie auch Ihr Rücken förmlich aufatmet. Aber bleiben Sie nicht stundenlang unbeweglich liegen. Stehen Sie zwischendurch immer wieder auf und gehen Sie umher.

Ablenkung – den Schmerz vergessen

Schmerzen, vor allem wenn sie stark sind, lassen sich nur schwer ausblenden. Aber wer sich ausschließlich auf seinen angeschlagenen Rücken konzentriert, leidet ganz besonders. Sicherlich haben Sie Folgendes schon selbst erlebt: Sie entdecken an sich einen blauen Fleck oder Schnitt und wissen gar nicht, wann Sie ihn sich zugezogen haben – weil Sie im Moment der Verletzung gedanklich ganz woanders waren. Eine Tätigkeit, die die Aufmerksamkeit fesselt, vermindert die Schmerzempfindlichkeit. Das ist nicht ein rein psychologisches Phänomen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Ablenkung die Weiterleitung von Schmerzreizen schon im Rückenmark abschwächt. Der Schmerz wird also nicht nur von anderen Sinneseindrücken überdeckt, sondern ist tatsächlich schwächer.

Es gibt viele Wege, den Schmerz zumindest kurzzeitig aus dem Kopf zu verbannen. Lösen Sie z. B. Kreuzwörterrätsel, lesen Sie ein spannendes Buch, schauen Sie sich eine interessante Fernsehsendung an, hören Sie Ihre Lieblingsmusik oder beschäftigen Sie sich mit Ihrem Hobby. Noch besser: Werden Sie aktiv, sobald die schlimmsten Schmerzen vorüber sind. Eine Runde in der Natur bringt Ihren Rücken wieder in Form und bietet zugleich reichlich Ablenkung für alle Sinne.

Medikamente – Schmerzfreiheit erleben

Scheuen Sie sich nicht, bei heftigen und anhaltenden Schmerzen ein Arzneimittel zu nehmen. Akute Rückenschmerzen sprechen in der Regel gut auf Schmerztabletten mit Wirkstoffen wie Acetylsalicylsäure (ASS), Paracetamol, Diclofenac oder Ibuprofen an. Wenn der Schmerz abklingt, gelingt es Ihnen leichter, zu entkrampfen und wieder in Bewegung zu kommen. Dadurch geraten Sie erst gar nicht in den Teufelskreis aus Schmerz, Schonhaltung und Verspannung, der zu einer Aufschaukelung der Schmerzen führen kann. Greifen Sie aber nicht bei jedem Zwicken gleich zur Tablette. Probieren Sie immer erst aus, ob nicht andere Selbsthilfemaßnahmen Ihre Beschwerden wirksam lindern. Denn auch frei verkäufliche Schmerzmittel aus der Apotheke sind Medikamente mit Neben- und Wechselwirkungen. Vor allem wenn Sie täglich andere Arzneimittel einnehmen, z. B. Kortison, Blutdrucksenker oder Antidepressiva, sollten Sie vorab mit Ihrem Arzt klären, ob und welche Schmerzpräparate deren Wirkung beeinflussen können.

Schmerzmittel – keine Dauerlösung

Bei Dauereinnahme bergen Schmerzmittel nicht nur das Risiko einer Abhängigkeit, sondern verlieren auch schleichend ihre Wirkung. Halten Sie sich daher an die Devise „So wenig wie möglich, so viel wie nötig“. Beachten Sie in jedem Fall die in der Packungsbeilage angegebene Höchstmenge und nehmen Sie Schmerzmittel immer nur wenige Tage ein. Melden sich die Schmerzen danach erneut und in unverminderter Stärke, sollten Sie zum Arzt gehen.

Behandlung – immer individuell

Die Selbsthilfe hat natürlich immer auch ihre Grenzen. Wenn sich die Schmerzen nach einigen Tagen immer noch nicht bessern oder nach kurzer Zeit zurückkehren, braucht es eine gezielte Behandlung. Denn sonst besteht die Gefahr einer Chronifizierung. Da es für viele Rückenschmerzen keine klare Diagnose gibt, ist es aber nicht immer leicht, die richtige Therapie zu finden. Gerade bei unspezifischen Rückenschmerzen, die keine greifbare Ursache haben, gilt: Was dem einen hilft, kann beim anderen wirkungslos sein. Meist ist es deshalb eine auf die speziellen Bedürfnisse des Einzelnen angepasste Kombination verschiedener Behandlungsmethoden, die zum Ziel – dauerhafte Schmerzfreiheit – führt:



- **Schmerzen lindern:** Medikamente in Form von Tabletten oder Spritzen helfen, akute Schmerzen zu überbrücken. Denn nur bei weitgehender Schmerzfreiheit ist es Ihnen möglich, andere Therapiemaßnahmen mitzumachen.
- **Passiv behandeln:** Mit Wärmeanwendungen, Massagen, manueller Therapie oder Akupunktur lassen sich Verspannungen lösen und die Beweglichkeit fördern. Der Nachteil solcher passiven Verfahren: Sie wirken meist nur kurzfristig und beugen neuen Beschwerden nicht nachhaltig vor.
- **Aktivität fördern:** Der wirksamste Weg, um auf Dauer schmerzfrei zu bleiben, ist mehr aktive Bewegung. Ein erster Schritt dahin ist die Krankengymnastik. Hier lernen Sie zusammen mit einem Physiotherapeuten, wie Sie gezielt Ihre Beweglichkeit verbessern, die Muskeln kräftigen und ihre Tätigkeit harmonisieren. Die Übungen können Sie auch zu Hause durchführen oder in einem anschließenden Bewegungstraining unter Anleitung vertiefen. Im Idealfall mündet dieses medizinische Training später in mehr Aktivität im Alltag und ein eigenständiges Sportprogramm.
- **Die Psyche stärken:** Auch seelische Faktoren spielen bei Schmerzen oft eine Rolle. Je nachdem, wie stark Ihr Beschwerdebild von psychischen Einflüssen geprägt ist, können Maßnahmen zur Stressbewältigung, Entspannungsmethoden oder eine psychotherapeutische Begleitung wirksame Mittel sein, Ihre innere Balance zu stärken. Dies trägt dazu bei, dass Sie Schmerzen erfolgreich bewältigen bzw. sich trotz und mit Beschwerden die Lebensfreude bewahren.

Ihre Mithilfe ist gefragt!

Jede Therapie, die Ihnen Ihr Arzt gegen Ihre Rückenschmerzen verordnet, kann immer nur ein Anfang sein. Damit die Behandlung nachwirkt, müssen Sie die Empfehlungen Ihrer Therapeuten auch in Ihren Alltag mitnehmen – und zwar nicht nur so lange, bis die Schmerzen verschwunden sind, sondern langfristig. Sonst ist die nächste Schmerzattacke oft nur eine Frage der Zeit.

JUST START



Die KKH ist immer für Sie da!

Wir unterstützen Sie ganz aktiv dabei, im Alltag etwas für Ihre Gesundheit zu tun und einen wohlthuenden Ausgleich zum anstrengenden Arbeitsleben zu schaffen. Nutzen Sie unsere vielfältigen Angebote zur Stärkung Ihres Wohlbefindens, Ihrer inneren Balance und Ihres Rückens!

Online-RückenCoach

In diesem 10-wöchigen Programm erfahren Sie mehr über den Zusammenhang zwischen Rückengesundheit, Stress und körperlicher Belastung. Mit Hilfe anatomischer Grundlagen können Sie so eine rückengerechte Verhaltensweise erlernen und diese in den Alltag integrieren. Ergänzt wird der Coach um Tipps für die Ergonomie am Arbeitsplatz. Mehr Informationen unter: kkh.de/rueckencoach

Online-BewegungsCoach

Unser 8-wöchiges Online-Programm vermittelt Ihnen, wie Sie Bewegungsmangel entgegenwirken können. Zudem erfahren Sie, welche Trainingsart am besten zu Ihnen passt und worauf Sie beim Trainieren besonders achten sollten. Der Schwerpunkt liegt auf der Ganzkörperkräftigung. Mehr Informationen unter: kkh.de/bewegungscoach

Online-Stress- & SchlafCoach

Guter Schlaf ist unerlässlich, um widerstandsfähig gegen die Belastungen im Alltag zu sein. Unser 8-wöchiges Online-Programm hilft Ihnen im ersten Schritt, Stressquellen zu entdecken. Anschließend zeigt er auf, wie Sie Stress verringern, die Schlaf-

qualität verbessern und anstrengende Situationen entspannter meistern können. Mehr Informationen unter: kkh.de/stresscoach

Aktiv in eigener Sache: unsere Gesundheitskurse

Ob zum Thema Bewegung oder in Sachen Entspannung und Stressbewältigung – in unserer Kursdatenbank können Sie aus 100.000 qualitätsgeprüften Gesundheitskursen im gesamten Bundesgebiet wählen. Hier finden Sie ganz bestimmt das richtige Angebot in Ihrer Nähe. Wir übernehmen für Sie zwei Mal jährlich 90 % der Kurskosten, maximal jedoch 80 Euro pro Kurs. Mehr Informationen unter: kkh.de/gesundheitskurse

Für Arbeitgeber: Gesundheit im Betrieb

Die KKH unterstützt Unternehmen bei der Einführung der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). Maßnahmen zu Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung oder Suchtprävention zielen auf das gesundheitsfördernde Verhalten der Beschäftigten ab. Gleichzeitig werden die Arbeitsbedingungen und die betrieblichen Rahmenbedingungen verbessert. Auch die Themen gesunde Führung und Mitarbeiterbeteiligung spielen eine wichtige Rolle, um Belastungen im Arbeitsalltag abzubauen und Arbeitsplätze gesundheitsförderlich zu gestalten. Mehr Informationen unter: kkh.de/bgf



KKH Kaufmännische Krankenkasse
Hauptverwaltung
30125 Hannover
service@kkh.de
kkh.de