



9 clevere Tricks gegen Rückenschmerzen.

Wir denken nicht an unseren Rücken. Solange wir unsere tägliche Arbeit verrichten und Wäschekörbe heben, Kinder herumtragen oder am Schreibtisch sitzen können, vergessen wir ganz, wie wichtig unser Rücken im normalen Alltagsleben ist. Schmerzt er, werden die einfachsten Aufgaben unmöglich oder zumindest sehr beschwerlich. Mit den folgenden neun Kniffen können Sie Rückenschmerzen lindern, verhüten oder abstellen:

1. Ausgewogen essen

Bestimmte Nahrungsmittel haben entzündungshemmende Eigenschaften und können Rückenschmerzen vorbeugen. Rückenfreundliche Lebensmittel sind Kirschen, Olivenöl, Lachs, Makrele, weißer Thunfisch, Leinsamen, Walnüsse, Sojaprodukte, Nüsse, grüner Tee und Ingwer. Sie können Rückenschmerzen aber durch Ihre Ernährung auch verschlimmern. Meiden Sie daher Pflanzenöle aus Mais, Disteln, Sonnenblumen, Baumwollsamensamen oder „gemischte“ Pflanzenöle, Margarine und Pflanzenfette, Fertiggerichte, Produkte aus Maissirup mit hohem Fruchtzuckeranteil, Nahrungsmittel, die reich an gesättigten Fettsäuren sind und solche, die Transfette enthalten.

2. Sonnenstrahlen genießen

Ein Mangel am „Sonnenschein“-Vitamin D kann zu Rückenschmerzen beitragen. Einer Studie zufolge wiesen über 80 Prozent der Teilnehmer

zwischen 15 und 52 mit chronischen Schmerzen im Lendenwirbelbereich einen Mangel an diesem Vitamin auf. Sobald sie es ergänzend einnahmen, besserten sich ihre Beschwerden. Manche Ernährungsexperten raten zu einer Tagesdosis von 1.000 internationalen Einheiten D3.

3. Leichter tragen

Die einseitige Belastung des Körpers durch schweres Tragen strapaziert Ihr Skelett, was die Muskeln auszugleichen versuchen. Stellen Sie Ihre Handtasche, Ihren Rucksack oder Ihre Aktenmappe auf Ihre Personenwaage. Zeigt sie mehr als 10 Prozent Ihres Körpergewichts an, sollten Sie Ihre Last reduzieren.

4. Den Geldbeutel abspecken

Wer den ganzen Tag auf einer dicken Brieftasche sitzt, belastet die Wirbelsäule ungleichmäßig und kann einen wichtigen Nerv im Gesäß einklemmen. Das kann zu Ischiasschmerzen führen – wenn sich



dieser Nerv entzündet. Dieses Krankheitsbild ist bei Männern so häufig, dass man es als Brieftaschen-Ischialgie bezeichnen könnte.

5. Einheizen

Probieren Sie es bei Rückenschmerzen mit einer Wärmeauflage statt mit Ibuprofen oder Paracetamol. Solche Produkte erzeugen bis zu acht Stunden lang Temperaturen von 40 Grad. Einer in Spine veröffentlichten Studie zufolge lindern sie Schmerzen besser als maximal dosierte rezeptfreie Schmerzmittel – und ohne längerfristige Nebenwirkungen.

6. Zum Schneider gehen

Ihr Schneider weiß manchmal mehr über Sie als Sie selbst. Wenn er für Hosen Maß nimmt, stellt er unter Umständen fest, dass Ihre Beine unterschiedlich lang sind. Eine Differenz von mehr als zwei Zentimetern kann den Rücken belasten. Bemerkt der Schneider einen kleinen Unterschied, versuchen Sie es mit Einlagen oder wenden Sie sich an einen Fußspezialisten.

7. Die Beine ins Visier nehmen

Am Schreibtisch oder auf einem langen Flug sollten Sie etwas unter Ihre Füße legen, damit Ihre Knie etwas höher sind als Ihre Hüften. Dadurch nehmen Sie Druck vom Lendenwirbelbereich. Achten Sie auch auf Ihre hintere Oberschenkelmuskulatur. Verspannt sie sich, verursacht das oft Schmerzen

im unteren Rücken. Dehnen Sie die rückwärtigen Oberschenkelmuskeln nach dem Sport, um den Rücken zu entlasten und Ihren Körper im Lot zu halten.

8. Richtig bewegen

Beugen Sie die Knie, nicht den Rücken, wenn Sie schwere Gegenstände aufheben, und halten Sie sie eng am Körper. Lassen Sie Ihre Beine arbeiten. Ebenso gilt: Muskeln oder Sehnen werden stärker gefährdet und strapaziert, wenn Sie schwere Gegenstände ziehen statt schieben. Und tun Sie nicht zu viel auf einmal. Im Zusammenspiel können Bewegungen wie Beugen und Drehen oder Heben und Drehen Ihr Rückgrat noch stärker beanspruchen – vor allem, wenn Sie dabei schwer heben oder tragen.

9. Die Katze-Kuh

Eine der besten Übungen zur Linderung und Verhütung von Rückenschmerzen kommt aus der Yoga-Lehre und heißt Katze/Kuh. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und halten Sie Ihren Rücken gerade. Rollen Sie Ihren Rücken beim Ausatmen nach oben und senken Sie dabei den Kopf, bis Sie Ihren Bauch sehen können. Halten Sie diese Position kurz. Senken Sie Ihren Rücken dann beim Einatmen langsam, bis Sie es gerade noch als angenehm empfinden, und heben Sie dabei den Kopf, sodass Sie zur Decke schauen. Wiederholen.