

## Warum haben eigentlich alle Kreuzschmerzen? Und was hilft wirklich?

Das haben wir einen der führenden Wirbelsäulenspezialisten Europas gefragt. Und er hat auch gute Nachrichten, zum Beispiel:

„DER RÜCKEN  
KANN SICH  
FAST IMMER SELBST  
HEILEN“

Interview: Carolin Binder

**E**s ist ein Kreuz mit diesen Schmerzen. Meist kommen sie völlig überraschend und schlagen heftig zu. Ob im Nacken oder im Lendenwirbelbereich – von einem Tag auf den anderen werfen sie uns aus der Bahn. Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit: Mehr als 80 Prozent der Deutschen waren schon mindestens einmal betroffen davon. Die meisten quälen sich jahrelang damit. Wir haben mit dem renommierten Orthopäden Dr. Martin Marianowicz gesprochen: Was sind die Ursachen? Was hilft wirklich?

### Warum hat gefühlt eigentlich jeder „Rücken“?

Die Erfindung des Computers ist für die Wirbelsäule ein Desaster: Unsere Arbeitswelt ist rückenfeindlich geworden. Es gibt keine Bewegung mehr. Aber in Zeiten von Smartphone & Co. geht es ja bereits in der Schule los. Schon Zehnjährige schneiden in Rückentests, in denen geprüft wird, wie fit und koordiniert sie muskulär sind, miserabel ab.

### Was müssen die Schüler zum Beispiel machen?

Einfache Halteübungen, etwa bei geradem Rücken leicht in die Knie gehen, Arme nach vorne ausstrecken und 60 Sekunden halten.



### **Es liegt vor allem am Bewegungsmangel?**

Auf jeden Fall! Es gibt zwar auch andere Ursachen wie Stress, aber vor allem fehlt uns Bewegung. Am Ende des 19. Jahrhunderts liefen die Menschen im Schnitt noch zwölf Kilometer am Tag, heute schaffen wir nur 500 Meter. Das Fatale: Von dem Bewegungsmangel ist die Physiologie der Wirbelsäule besonders betroffen. Da in den Bandscheiben keine Blutgefäße sind, brauchen wir Bewegung. Sitzen wir acht oder mehr Stunden am Tag, wird die Wirbelsäule in der Zeit nicht ernährt.

### **Aber ein Bürojob bleibt ja ein Bürojob...**

Ja, leider. Unsere Gene sind allerdings noch die gleichen wie vor 300 000 Jahren, als der Mensch durch die Wälder streifte – die Wirbelsäule ist für so ein Leben geschaffen. Und dafür ist sie ein geniales Bewegungsinstrument: lässt uns gehen, laufen, springen, klettern, aber auch liegen, stehen und sitzen.

### **Was raten Sie Vielsitzern?**

Eine Grundregel ist: 10 Minuten pro Stunde aufstehen und laufen, der Drucker sollte nicht in Griffweite stehen. Zudem machen Hilfsmittel wie Stehpulte oder Stehkonferenzen Sinn. Bei uns im Rückenzentrum ist etwa Liftfahren verpönt. Den Weg zur Arbeit kann man aktiv nutzen ... Mit etwas Eigendisziplin geht einiges.

### **Welche Sitzmöbel finden Sie geeignet?**

Bloß kein bequemer Chefsessel – da ist eine Bierbank besser! Auf ihr muss man öfter sein Gewicht verlagern, herumrutschen, sich strecken. Am besten fürs Büro ist ein Stuhl bzw. Hocker mit einem harten Sitz und einem beweglichen Kugelscharnier, das bei etwa 15 Grad arretiert ist, sodass die Sitzfläche vorne einen Tick runtergeht – so sitzt man schön aufrecht. Dazu noch eine kleine Rückenlehne.

### **Wieso fallen wir überhaupt so gern von einem Stuhl in den nächsten?**

Weil meist bereits die Rückenmuskulatur schwächelt, wir nennen es Atrophie: Sie verkümmert mit der Zeit, Stehen und Laufen wird anstrengend. Sitzende Berufe ermüden auch generell deutlich mehr als bewegte.

### **Also gilt: zumindest in der Freizeit aufstehen...**

Wir brauchen den Ausgleich zum Büro mehr denn je. Und Fakt ist: Sport und Bewegung verlängern das Leben. Studien beweisen: >>



## Energie + Ausgleich

- für den Tag und für die Nacht!



- 2-Phasen Konzept\*:**
1. Energie für den Tag
  2. Ausgleich für die Nacht

- Alltagsstress, eine eiweißlastige Ernährung und körperliche Anstrengung können dazu führen, dass der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht kommt und wir uns erschöpft und müde fühlen
- Zudem haben wir am Tag andere Nährstoffbedürfnisse als in der Nacht
- Hier unterstützt Bullrich Energie + Ausgleich mit dem einzigartigen 2-Phasen-Konzept und Zink, das zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt beiträgt

**Außerdem von Bullrich:**

**Der Klassiker – mit 20 pH-Teststreifen für den Selbsttest.**



\*Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

www.bullrich.de

Mit Bullrich geht's mir gut.

Wer 30 Minuten pro Tag sportelt, verlängert seine Lebenserwartung im Schnitt um zehn Jahre. Top für den Rücken sind symmetrische Sportarten wie Nordic Walking, Schwimmen, Yoga. Fitness unter Anleitung baut effektiv ein Muskelkorsett auf. Mein Lieblingsgerät ist der Crosstrainer, dort hat man eine Idealbewegung für den ganzen Körper. Auch in einigen Sport- oder Fitnesscentern gibt es super Geräte.

**Wenn man aber Schmerzen hat, ist Sport eher keine gute Idee, oder?**

Natürlich muss man eine Diagnose haben. Aber Schonung und Schonhaltung sind generell schlecht, führen zu immer weiteren Problemen. Wir wissen, dass Bewegung die Heilung beschleunigt, Entzündungsstoffe schneller abgebaut werden. Dann lieber eine Schmerztablette nehmen und trotzdem aktiv sein. Vielleicht nicht gerade Tennis oder Golf spielen, aber harmonische Bewegungen wie Rad fahren, walken oder sanfte Dehn- und Yogaübungen gehen immer.

**Haben Frauen und Männer unterschiedliche Rücken-„Baustellen“?**

Durchaus, bei Frauen schmerzen oft oberer Rücken und Nacken, bei Männern der Lendenwirbelbereich. Und: Die meisten haben Probleme, besonders mit den Bandscheiben, zwischen 40 und 50 Jahren.

**Was ist da los?**

Zum einen steckt man mitten in der Rushhour des Lebens, einem psychischen Peak. Zum anderen besteht dann auch das anatomisch ungünstigste Verhältnis zwischen bereits bestehenden Rissen und dem noch saftigen Bandscheibengewebe. Später, wenn der Gallertkern in der Bandscheibe, der zum Großteil

aus Wasser besteht, altersgemäß langsam austrocknet, ist der Druck auf den Faserring wieder weniger groß. Mit 70 hat sich die Zahl der Betroffenen halbiert.

**Mal eine schöne Aussicht fürs Alter. Aber muss vorher nicht häufig operiert werden?**

Mehr als 80 Prozent aller Rückeneingriffe in Deutschland sind unnötig, egal in welchem Alter! Bei uns wird pro Kopf der Bevölkerung 3,5-mal so oft operiert wie in Frankreich, sechsmal häufiger als in England. Wie kann es

80 %  
aller Operationen  
am Rücken  
sind unnötig

sein, dass im Mikrochip-Zeitalter Orthopäden, auch Neurochirurgen, also eigentlich Wirbelsäulenspezialisten, noch arbeiten wie zu Zeiten der Dampfmaschine, mit Hammer und Meißel? Dieser OP-Wahn in Deutschland gehört unterbunden! Doch solange Orthopäden zu Chirurgen ausgebildet werden, wird sich das kaum ändern.

**Aber verständlich, dass Patienten sich dafür entscheiden?**

Natürlich! Viele chronisch Geplagte haben schon zig Therapeuten versucht, haben Einlagen bekommen, die Faszien behandeln lassen, waren beim Osteopathen – trotzdem fehlt die eindeutige Diagnose und die Beschwerden gehen nicht weg. Aber auch nicht nach der OP. Manchmal passen MRT-Bilder und Schmerzempfinden auch überhaupt nicht zusammen. Es gibt zig Graustufen, gerade bei den vielen unspezifischen Problemen – das Gehirn spielt eine große Rolle, genau wie die

Einstellung. Dann muss man sich mit dem Arzt sein ganzes Leben anschauen. Oft kommt Psychisches zum Vorschein, und es braucht von uns Medizinern einen Anstoß, etwas zu ändern.

**Was drückt uns seelisch denn unangenehm aufs Kreuz?**

Vor allem der Stress, da zeigen Studien einen klaren Zusammenhang. Er sitzt vielen buchstäblich im Nacken. Die Anspannung führt zu einem erhöhten Muskeltonus, die dadurch entstehenden Verspannungen erzeugen Schmerzen. Häufig kommt es auch zu einem Teufelskreis aus Faktoren wie Überforderung, Depression, Einsamkeit und dem Schmerz. Kopf und Körper lassen sich nicht trennen.

**Da muss man aber auch Glück mit dem Arzt haben, um solche Themen anzugehen...**

90 %

aller Bandscheibenvorfälle heilen von selbst wieder ab

## Die Extradosis Natur gegen Schmerzen.

### hochdosiert

- abschwellend
- entzündungshemmend
- schmerzlindernd



**Klosterfrau Arnika Schmerz-Salbe**

Wirkstoffe: Arnikabiöten-Tinktur. Anwendungsgebiete: Zur äußerlichen Anwendung bei Verletzungs- und Unfallfolgen, z. B. Blutergüssen und Verstauchungen (Distorsionen). Warnhinweis: Enthält emulgierenden Cetylstearylalkohol, Butylhydroxytoluol und Propylenglycol. Packungsbellege beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbellege und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

MCM Klosterfrau, 50606 Köln, [www.klosterfrau-marke.de](http://www.klosterfrau-marke.de)

Absolut. Sie müssen ihm vertrauen. Fühlen Sie sich in guten Händen? Nimmt er sich Zeit für ein Gespräch und betrachtet nicht nur die Röntgenbilder? Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl. Wägen Sie in Ruhe alle Therapieoptionen ab. Und holen Sie sich eine zweite Meinung ein, das ist Ihr Recht! In den USA macht das jeder.

**Was ist problematisch an den Röntgen- oder Kernspinaufnahmen?**

Am besten schaut man sich seine gar nicht an – sie verfestigen nur die Angst, haben aber keinen Einfluss auf die Therapie. Mit zunehmendem Alter sieht man immer etwas, doch manche haben trotz Bandscheibenvorfällen keine Beschwerden. Wenn der Radiologe noch sagt: „Oh, das sieht nicht gut aus“, werden die Schmerzen garantiert stärker.

**Was meinen Sie damit?**

Es ist bewiesen: Eine negative Erwartungshaltung und wenig Ablenkung, etwa durch lange Krankschreibung, münden oft in der Chronifizierung. Es ist viel besser, zu denken: „Ist nicht so schlimm, an Rückenschmerzen sterbe ich nicht!“ Auch das sollte Betroffene hoffnungsvoll stimmen: In 90 Prozent der Fälle heilt ein Bandscheibenvorfall von selbst.

**Und bis dahin muss man die Schmerzen einfach hinnehmen?**

Keineswegs! Die zentrale Frage ist: Wie sehr wird das Leben beeinträchtigt? Wie erreiche ich als Arzt eine Besserung, in leichteren Fällen etwa durch Schmerzmittel wie Diclofenac und Ibuprofen, unterstützt durch Enzympräparate mit Bromelain oder entzündungshemmende Teufelskrallen. Bei starken Beschwerden injiziere ich beispielsweise Schmerzmittel gezielt an die Nervenwurzel oder in den Wirbelsäulenkanal.

**Was kann ich selber tun?**

Für eine positive Einstellung ist das Wissen entscheidend, dass der Rücken eine hohe Selbstheilungskompetenz hat. Wie man ihn dabei unterstützt, ist individuell verschieden: Was tut Ihnen gut? Wärme, Kälte, Yoga, Massagen, Wickel, Akupunktur, Faszien- oder Kräftigungstraining, einfach mehr Ruhepausen – man muss es für sich ausprobieren. Ich sage immer: Man kann mit einem guten Rücken schlecht leben, wenn man ihn vernachlässigt. Und man kann mit einem schlechten Rücken gut leben, wenn man ihn pflegt. 

**Dr. Martin Marianowicz**  
ist Facharzt für Orthopädie,  
Chirotherapie und Sportmedizin in  
München. Noch mehr Tipps gibt  
er in seinem Buch: „Den Rücken selbst  
heilen“, GU, 19,99 Euro.



**40%**  
der Patienten  
haben nach einer  
Operation wieder  
Beschwerden

# Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen  
und schlechtem Schlaf\*

**Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel**  
**Beruhigt und verbessert den Schlaf**  
**Macht weder abhängig noch tagsüber müde**



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

\*Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.

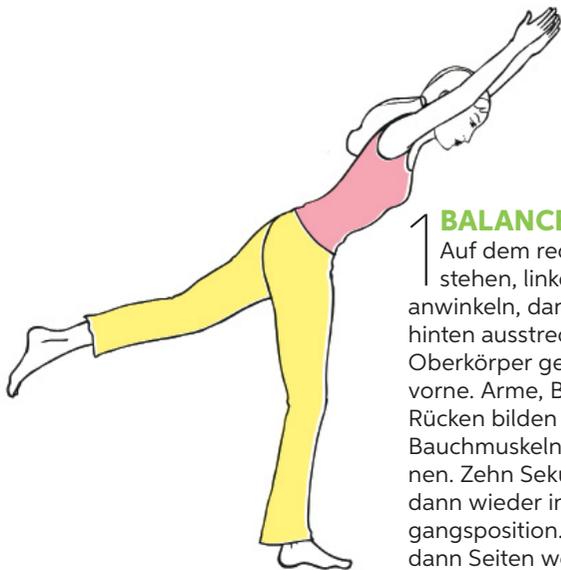
Lasea® 80 mg / Weichkapsel. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Lavendelöl. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei Angstlicher Verstärkung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe. 1/01/08/15/08

www.lasea.de



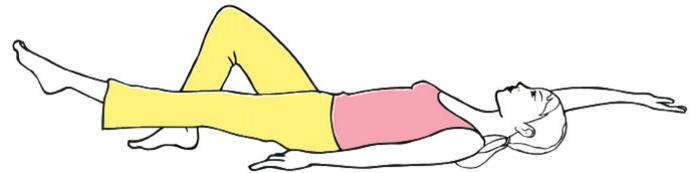
# 4 ÜBUNGEN FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

empfohlen von Dr. Martin Marianowicz



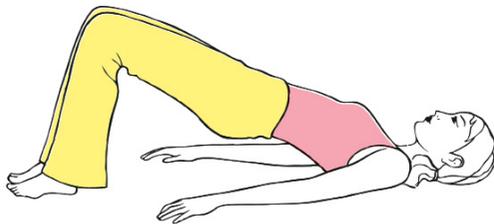
## 1 BALANCE-HALTER

Auf dem rechten Bein stehen, linkes Bein anwinkeln, dann lang nach hinten ausstrecken. Der Oberkörper geht dabei nach vorne. Arme, Bein und Rücken bilden eine Linie. Bauchmuskeln anspannen. Zehn Sekunden halten, dann wieder in die Ausgangsposition. Sechsmal, dann Seiten wechseln.



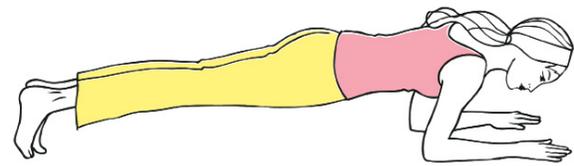
## 2 DIAGONALER BAUCHTRAINER

Auf den Rücken legen, Kopf am Boden, beide Füße aufstellen. Mit dem Einatmen linkes Bein und rechten Arm strecken, dann Knie und Ellbogen zusammenführen. Dabei Bauchnabel nach innen ziehen, Lendenwirbelsäule zum Boden drücken. Mit dem Ausatmen Bein und Arm gerade ausstrecken, ohne sie abzulegen, dann zurück in die Ausgangsposition. Fünfmal, anschließend Seite wechseln.



## 3 RUMPFMUSKEL-AKTIVATOR

Auf den Rücken legen und Beine anwinkeln, die Füße stehen hüftbreit auseinander, Arme liegen ausgestreckt an den Seiten. Mit dem Einatmen nun das Becken langsam anheben, sodass Knie, Hüfte und Schultern eine gerade Linie bilden. Mit dem Ausatmen langsam absenken. Zehnmal wiederholen.



## 4 UNTERARMSTÜTZ

Auf den Bauch legen, Fußspitzen aufstellen, Beine hüftbreit auseinander. Arme unter dem Oberkörper anwinkeln, die Hände sind flach auf dem Boden. Schulterblätter aktiv nach unten drücken und Bauchnabel einziehen. Nun Po und Bauch anspannen, Körper gerade halten. Zehn Sekunden halten, fünfmal wiederholen.

ILLUSTRATIONEN: FRAUKE DITTING

## SCHÖNHEIT FÄNGT IM KLEINEN AN.

Für Ihre Zellen hat DHU eine besondere Mineralsatz-Kombination entwickelt, die das Bindegewebe von Innen heraus unterstützt.

**DHU Silicea Pentarkan®**  
Bei Bindegewebsschwäche

Vom Anbieter der  
Original DHU Schüßler-Salze.

Platzspital in Ihrer Apotheke



Der sanfte Weg  
zur Gesundheit.

DHU Silicea Pentarkan® enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Anwendungsgebiete: DHU Silicea Pentarkan® ist ein homöopathisches Arzneimittel zur Anwendung bei Bindegewebsschwäche. Das Anwendungsgebiet lehnt sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Bindegewebsschwäche. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union DHU Arzneimittel GmbH & Co. KG [www.schuessler.dhu.de](http://www.schuessler.dhu.de) | Besuchen Sie uns auch auf Facebook!