

Mehr Kraft für den Rücken

So haben Schmerzen keine Chance

Das „Kreuz mit dem Kreuz“ kennt wohl nahezu jeder oder macht irgendwann einmal im Leben seine leidvolle Bekanntschaft damit. MEDIZIN populär erklärt, was meistens hinter Rückenschmerzen steckt und warum das verbreitete Leiden oft schon dann keine Chance mehr hat, wenn dem Rücken mehr Kraft verschafft wird.

VON MAG. SABINE STEHRER

Hinter Markus K. liegt ein langer Tag am Computer. Nun sitzt er im Auto und spürt auf der Fahrt nach Hause wieder einmal dieses Ziehen im Rücken bis zum Nacken hinauf. Daheim angekommen, legt er sich gleich auf die Couch, was das Kreuzweh lindert. Den Rest der Schmerzen nimmt er mit ins Bett, am nächsten Morgen steht er wieder damit auf. Irgendwann in den nächsten Tagen wird das Ziehen von selbst vergehen, diese Erfahrung hat er schon gemacht, erzählt er den Kollegen im Büro, aber über kurz oder lang werden die Schmerzen auch wiederkehren. Mit dem Problem ist der 45-Jährige nicht allein. Aus verschiedenen Umfragen weiß man: So oder so ähnlich macht nahezu jeder irgendwann einmal im Leben seine leidvolle Bekanntschaft mit dem „Kreuz mit dem Kreuz“, erstmals meist zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr. Bei der großen Mehrheit, 90 Prozent, der Geplagten klingen die Schmerzen wie bei Markus K. nach einiger Zeit ohne ihr Zutun ab, kehren aber wieder – gehen und kommen erneut. Zehn Prozent, also jeden Zehnten, quält das Kreuz nahezu dauernd. Reiht man sämtliche chronische Schmerzarten nach ihrer Häufigkeit, stehen chronische Rückenschmerzen an erster Stelle (siehe Kasten auf Seite 37).



Prim. Univ. Prof. Dr. Josef Niebauer, MBA

STECKT EINE ANDERE ERKRANKUNG DAHINTER?

Aber egal, ob die Schmerzen fast dauernd spürbar sind oder stets kommen und gehen: Prim. Univ. Prof. Dr. Josef Niebauer, MBA, Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin in Salzburg, rät den Gequälten zur Untersuchung: „Wer Rückenschmerzen hat, sollte sich unbedingt von einem Arzt anschauen lassen.“ Wichtig ist dies, da die Schmerzen von behandlungsbedürftigen, anderen Erkrankungen herrühren könnten, wie ei- →



Flexofytol® und Ihre Gelenke fühlen sich wieder wohl!

Gelenkschmerzen, verursacht durch Arthrose (Osteoarthritis), erschweren Ihren Alltag und Ihre Freizeitaktivitäten?

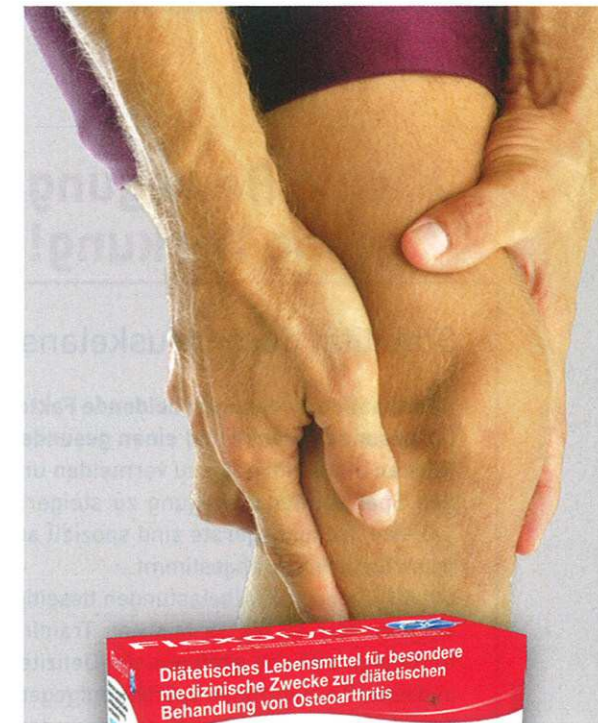
Flexofytol® – die innovative Unterstützung für Gelenke und Knochen!

Kurkumin ist in unbehaltener Form schwer wasserlöslich. Mit Flexofytol® ist es jedoch gelungen, in einer patentierten Formel die Löslichkeit und somit die Verfügbarkeit von Kurkuma im Körper zu optimieren.

Flexofytol® stellt eine natürlich wirkungsvolle Lösung dar, die Gelenkschmerzen bekämpft und die Beweglichkeit der Gelenke wieder herstellt. Es wird vom Körper sehr gut aufgenommen und entfaltet seine entzündungshemmende Wirkung ohne Nebenwirkungen. Zusätzlich wird der bestehende Knorpel geschützt.

Flexofytol®

- Ist ein diätetisches Lebensmittel zur Behandlung von Arthrose (Osteoarthritis) und kann über einen längeren Zeitraum verwendet werden.
- 1 Kapsel enthält 42 mg bio-optimierten Kurkuma-Extrakt in Form einer Mikroemulsion und ist so effektiv wie 1 kg Kurkumapulver.
- Exklusiv nur in der Apotheke erhältlich.



www.flexofytol.at



Kleine Bewegung, große Wirkung!

Stabilität durch Muskelanspannung

Koordination ist der entscheidende Faktor für gesunde Gelenke und einen gesunden Rücken um Schmerzen zu vermeiden und den Spaß an der Bewegung zu steigern. Die MFT Trainingsgeräte sind speziell auf diese Bedürfnisse abgestimmt. Mit MFT können Fehlbelastungen beseitigt werden. Nur 10 bis 15 Minuten Training fünfmal pro Woche genügen, um Defiziten in diesen Problemzonen spürbar entgegenzuwirken.

www.mft-company.com

Advertorial

ner Arthritis, einem Bandscheibenvorfall, einer Ischialgie oder Osteoporose. Auch Diabetes mellitus, Morbus Behrterew, Rheuma und weitere Autoimmunkrankheiten, Darm-, Leber- und Nierenerkrankungen sowie Tumore und Aneurysmen können mit Kreuzweh einhergehen bzw. sich damit ankündigen. „Es ist aber vergleichsweise selten der Fall, dass eine schwere Krankheit hinter Rückenschmerzen steckt“, beruhigt Niebauer.

VERSPANNUNGEN ALS HÄUFIGSTE VERURSACHER

Meistens werden Kreuzschmerzen und Nackenschmerzen laut einer Erhebung des CEOs (Center of Excellence for Orthopedic Pain Management) Speising) in Wien, durch zwei Faktoren verursacht: stundenlanges Sitzen am Computer und den damit verbundenen Bewegungsmangel. Niebauer: „Aufgrund der langen, einseitigen Belastung des Rückens beim Sitzen

kommt es zu Verspannungen von der Nackenmuskulatur abwärts über die Schultermuskulatur und die Muskulatur an der Lendenwirbelsäule.“ Hierfür werden als Ursachen wiederum Muskelverhärtungen und Verklebungen des Bindegewebes bzw. der Faszien vermutet, die die Muskeln umhüllen. „Häufig werden die Verspannungen durch Fehlhaltungen beim langen Sitzen, oder auch beim Stehen und Gehen noch verschlimmert“, weiß Niebauer. Und an diesen Fehlhaltungen sind wiederum oft das verbletete Übergewicht sowie psychische Probleme schuld. Niebauer: „Der Mensch steht ja nicht nur aus Fett, Muskel, Gewebe und dem Skelett.“ So führen Stress und andere seelische Belastungen im Berufs- und Privatleben oft dazu, dass Menschen die verspannungsfördernde Schildkrötenhaltung einnehmen und mit hochgezogenen Schultern und Rundrücken durchs Leben gehen – und ganz ohne körperliche Ursachen Schmerzen im Rücken spüren (siehe Kästen rechte Seite).

SCHMERZEN, DIE FÜR SICH BESTEHEN

Das Gefährliche: Schmerzen, die zu lang andauern, können sich im Gedächtnis verankern, und sozusagen für sich bestehen. „Dann tut der Rücken selbst dann weh, wenn gar nichts vorhanden ist und keine anderen Ursachen bestehen“, warnt Niebauer. „Daraus ist es wichtig, etwas gegen Rückenschmerzen zu unternehmen, auch wenn sie weh tun.“ Wenn es darum geht, was gegen das Kreuz mit dem Kreuz geht, ist das Nachgelagerte nicht das Beste: „Schmerzmittel lindern zwar die Schmerzen, für eine Dauertherapie eignen sie sich aber nicht“, rät Niebauer davon ab, dem Problem mit Pillen und Pulverlin beikommen zu wollen, die gefährliche Nebenwirkungen haben können. Ge-

VITALITY MED



Endlich Schmerzfrei!

ie wollen sich endlich frei bewegen können, ohne durch Schmerzen eingeschränkt zu sein? Sie wollen unbeschwert Ihr Leben genießen und Ihre Aufgaben bewältigen können? Dann sind Sie bei uns richtig – wir bieten Ihnen rasche und nachhaltige Hilfe an.

MED für mich-Paket „Schmerzlinderung“:
Nächte schon ab € 883,- p.P.

weitere MED für mich-Pakete finden Sie unter www.therme-laa.at/vitality-med
Iles Gute liegt so Laa!

Wenn der Schmerz „einfährt“: Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Ischialgie

Oft passiert es, wenn man sich während einer Bewegung „dumm verdreht“, weiß Prim. Univ. Prof. Dr. Josef Niebauer, MBA. Oder wenn man beispielsweise eine Getränkebox aus der Hüfte heraus vom Boden hebt, anstatt dafür in die Hocke zu gehen. „Es fährt richtig ein“, so Niebauer. Danach sind Betroffene oft nicht mehr in der Lage, sich normal zu bewegen. Schuld an der Misere sind eingeklemmte Nerven. Je nach dem Bereich, wo sie sich befinden, lautet die Diagnose dann Bandscheibenvorfall, Hexenschuss oder Ischialgie. Niebauer: „In diesen Fällen helfen erst einmal Schmerzmittel vom Arzt und ein, zwei Tage Schonung. Vor einem neuerlichen Auftreten des qualvollen Schmerzes schützt nach der vom Arzt erteilten Diagnose langfristig nur eines: Bewegung bzw. ein Training, das die Rumpfmuskulatur stärkt und die Muskeln beweglich und locker hält.“

Foto: © gfd/Meiz Consumer Care/htx



JETZT NEU!

Rückenschmerz mit Dr. Andreas Lutz und Physiotherapeut Lutz Obingerlechner

EIN GESUNDER RÜCKEN WIRD SIE ENTZÜCKEN

Informationen und Tipps zur Rückengesundheit

Kostenloser Rückenfit-Ratgeber

Auf Information 67 Seiten finden Sie im Ratgeber Ein spezieller Rücken-Check-Liste, die Ihnen wertvolle Informationen rund um das Thema Rückenbeschwerden, Erfolge und vorwiegend in eigenen Erfahrungen die Erfahrungen anderer von Menschen, die beschwerdefrei sind, und die Ihnen wertvolle Tipps und Überlegen für den Alltag rund um das Thema Rückenbeschwerden und Rückenfit-Ratgeber. Entdecken Sie, was der Ratgeber von Dr. Andreas Lutz und Physiotherapeut Lutz Obingerlechner für Sie bedeutet. In Zusammenarbeit mit dem Physiotherapeuten Lutz Obingerlechner, Inhabers der Physiotherapie.

Sie können den Rückenfit-Ratgeber kostenlos im Internet bestellen unter www.physiotherapie.com/functio/medizinstippenratgeber

per Postkarte an:
Physiotherapie GmbH, Postfach 4, 6250 Haid, 4. Tirol, Österreich



Gel Neck Relax

Medizinprodukt - warmt sofort spürbar
Lindert Schmerzen und Verspannungen in Nacken und Schulter



Spenden Sie mit auf www.medizinstippenratgeber.com oder schicken Sie eine Postkarte mit dem Kennwort „DUL-X“ an MEDIZIN popule, Messinggasse 13, 1010 Wien. Aus allen Entsendungen werden 5 GewinnerInnen gezogen, die je ein „DUL-X“ Neck Relax“ erhalten! Einschlussfrist: 28. November 2015

Nur für die Teilnahme an der Gewinnziehung. Die GewinnerInnen werden nachweislich benachrichtigt. Die GewinnerInnen sind verpflichtet, die Gewinne innerhalb von 14 Tagen abzurufen. Die Teilnahme ist ohne Kosten. Die Teilnahme ist ohne Kosten. Die Teilnahme ist ohne Kosten.

www.dul-x.at

Was tut weh?

- **Rücken:** Laut einer im Auftrag der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG) durchgeführten Studie des Instituts für Markt- und Sozialanalysen (IMAS) leiden 1,3 Millionen Österreicher über 16 Jahren an chronischen Schmerzen, die weitaus meisten davon an Rückenschmerzen.
- **Kopf:** Zweithäufigste chronische Schmerzart sind Kopfschmerzen. Unter den Kopfschmerzen ist der Spannungskopfschmerz um den Hinterkopf der häufigste, gefolgt von der Migräne und dem Cluster-Kopfschmerz, der rund um das Auge auftritt.
- **Nerven:** Nervenschmerz bzw. neuropathischer Schmerz, der z.B. im Rücken auftreten kann, wird durch Erkrankungen ausgelöst, die das schmerzleitende Nervensystem schädigen, wie Diabetes mellitus. Weitere Ursachen für Nervenschmerz sind Verletzungen bei Unfällen oder Operationen.
- **Psyche:** Auch psychische Belastungen können dazu führen, dass im Körper (z.B. im Rücken oder Kopf) Schmerzen empfunden werden.



Rückhalt für den Rücken
Der große Krebsschmerz – Sport ohne Handicap – Stolz durch den Alltag
ISBN 978-3-902552-47-1
144 Seiten, € 14,90
Verlagshaus der Ärzte

Therme, Moor & heilsames Wasser



Erhholung pur.
Im Kur- & Thermenhotel****Superior Bad Tatzmannsdorf streift man den Alltag ab und stärkt den Körper mit einzigartigen Heilkräften der Natur.

Die drei Heilschätze von Bad Tatzmannsdorf – Thermalwasser, Kohlenwassermineralwasser und Heilmoor – gelten seit Jahrhunderten als Grundstein für Gesundheit und Wohlbefinden. Nigamawo sorgt für es so eine Spüren, wie die hellende Erde Muskeln und Gelenke regeneriert, präzisiertes Mineralwasser den Körper belebt und die wohlige Wärme des Thermalwassers unter die Haut geht und Verspannungen löst. Bei weitläufigen Anwendungen zeigt hier die Natur ihr wahres Talent. Das Ludwig Boltzmann Institut erbrachte den wissenschaftlichen Nachweis, dass die im Rahmen der Bad Tatzmannsdorfer Kur angewendeten Heilmittel die Schmerzen reduzieren. Auch der Relax-Golder zeichnet das Kur- & Thermenhotel mit Lillen aus.

Smittlicher Thermen- und Saunagenuß auf ganz außergewöhnliche Art, kompetent durchgeführte Beauty-Wellness- & Beauty-treatments, erlesene Kulinarik, ethnische Gastfreundschaft und höchster

Hopfenmilch, das Angebot des Lebensmittelinstituts GesundheitsAktiv mitz. von Personal Training, Leistungsdiagnostik, Ernährungsberatung bis hin zu gesundheitserorientiertem Kesselntraining (Selektion).

Außerhalb von öffentlichen Themen bietet das Haus mit seinem hufel-eigenen SPA auf 4.000 m² erhol-samen Thermenbegrüßung de. Iuv.

Angebotspaket

- „Mit der Heilkraft der Natur“ ab € 10,- pro Person im DZ
- 7 UN inkl. Halbpension „Plus“
 - 1 kurärztliche Untersuchung
 - 5 Anwendungen (Moor, Jodol) und Kohlenwassermineralwasser
 - 3 Heil- oder Spezialmassagen
 - täglich GesundheitsAktiv-Programm (Montag bis Samstag)

Thermenbegrüßung im hoteleigenen „Reich der Sinne“ – mit großzügigen Themenpools (indoor & outdoor), zahlreichen Saunavarianten und sinnlicher Entspannung im Klangreich, Föhnbad, Schweißbad, Duftheld und Gesichtsmassage.

Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Bei Interesse an einer „Kur auf Request“:
+43 (0) 3153/56 7066
www.kur-thermenhotel.at

+43 (0) 3153/560 7066
info@kur-thermenhotel.at
www.kur-thermenhotel.at

Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information:
Kur- & Thermenhotel****Superior
Elisabeth-Allee 1, 7531 Bad Tatzmannsdorf



Reservierung und Information:



Reservierung und Information: