

TOP
THEMA



Mehr Kraft im Kreuz

Bewegungsmangel, Fehlbelastung, Stress am Arbeitsplatz und in der Freizeit – es gibt viele Ursachen für Rückenschmerzen. 26 Millionen Deutsche plagen sich regelmäßig damit. Was hilft? Mit unseren Tipps führen wir Sie Wirbel für Wirbel zu mehr Wohlbefinden.

Katze und Kuh

So heißt eine der beliebtesten Yogaübungen für den Rücken. Sie wechselt dynamisch zwischen Hohl- und Rundrücken und löst dabei Verspannungen im Schulterbereich ebenso wie Blockaden entlang der Wirbelsäule. Ausprobieren? Dann kommen Sie zuerst in den Vierfüßlerstand. Einatmen, Kopf anheben und den Rücken achtsam ins Hohlkreuz sinken lassen – als wären Sie eine Kuh, die entspannt auf der Wiese steht. Jetzt ist die Mieze an der Reihe: Ausatmen, den Rücken wie einen Katzenbuckel runden, dabei in Richtung Bauchnabel schauen. Im Rhythmus Ihrer Atmung sollen die Bewegungen fließend ineinander übergehen. Wiederholen Sie so lange, bis sich Ihr Rücken tierisch gut anfühlt.



Bewegung im Büro

Wie eine Schildkröte hängen viele von uns vorm PC. Kreuz gekrümmt und die Nase ragt fast in den Bildschirm. Kein Wunder, dass Rückenschmerzen die häufigste Ursache für Krankschreibungen sind. Ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz sollte daher zum Standard gehören: Bürostühle, die sich in all ihren Bauteilen an die individuellen Körpermaße anpassen lassen, sind bequemer als so mancher dick gepolsterte Chefsessel. Zusätzlich hilft ein orthopädisches Keilkissen, den Rücken in eine aufrechte Position zu bringen und so die Wirbelsäule zu entlasten. Außerdem sollte der Schreibtisch höhenverstellbar sein, damit Sie wahlweise auch mal im Stehen arbeiten können. Da sind sich Expert*innen nämlich einig: Wer viel sitzt und sich wenig bewegt, riskiert Kreuzweh.



Klasse, Kollagen

Kollagen kennen wir in erster Linie aus der Kosmetik. Doch es kann mehr als nur Falten glätten. Der Anti-Aging-Aspekt spielt schließlich überall im Körper eine Rolle, vor allem in Gelenken, Muskeln und Sehnen. Hier gibt Kollagen als Strukturprotein erst den nötigen Halt – ähnlich wie ein Gerüst. Die Krux an der Sache: Schon ab einem Alter von etwa 20 nimmt unsere körpereigene Kollagenproduktion ab. Wir spüren's nicht sofort. Spätestens aber, wenn es dem Knorpel an den Kragen geht, „knirscht“ und „knarzt“ es bei jeder Bewegung. Dafür müssen wir keine 65 plus werden. Jeder fünfte Bandscheibenvorfall passiert schon unter 40. Rückgängig machen lässt sich der deformierte Faserknorpel nicht. Aber jetzt kommt die gute Nachricht: Wir können den Abbau stoppen – eiweißreiche Ernährung, Muskelaufbau und Kraftsport helfen dabei. Viele schwören zudem auf hydrolysiertes Kollagen in Pulverform und als Nahrungsergänzungsmittel, möglichst mit Zusatz von Vitamin C – nur mit diesem Co-Faktor geben wir unserem Körper die Möglichkeit, Kollagen selbst zu bilden. Einfach mal ausprobieren.



Warm oder kalt

Wenn's im Rücken zwickt, denken wir als Erstes: Wärme hilft! Und in der Tat sind Thermopflaster aus der Apotheke bei Verspannungen die erste Wahl, ebenso wie Salben mit Arnika, Beinwellwurzel, Teufelskralle oder Capsaicin aus der Chilischote. Mit ihrer Tiefenwirkung lösen sie die verkrampfte Muskulatur. Manchmal aber brauchen wir genau das Gegenteil, nämlich Kälte. Bei Ischiasbeschwerden oder Bandscheibenvorfällen lässt sich die Weiterleitung von Schmerzreizen ans Gehirn durch Kühlung verlangsamen. Im Akutfall wissen Sie intuitiv selbst am besten, was Ihnen guttut. Unerträgliche oder ungewöhnlich lang anhaltende Schmerzen? Dann ab zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



Fotos (v. l. n. r.): undrey, Muhammad, Di Studio, 2 x eurhythmia, alle stock.adobe.com



Mehr Muckis!

Ob Theraband oder Hantel für zu Hause, Beinpresse oder Kabelzugmaschine im Fitnessstudio – Geräte wie diese dienen dem Muskelaufbau, perfekt gegen Rückenschmerzen. Aus der weltweit größten Rückenstudie des Forschungs- und Präventionszentrums (FPZ) in Köln mit 100.000 Teilnehmer*innen geht nämlich hervor: Krafttraining stärkt und schmeichelt dem Rücken zugleich. Wer seine Muckis „stählt“, heißt es, reduziert Schmerzregelmäßigkeit und -intensität um mehr als 50 Prozent. Gleichzeitig lassen sich Leistungsfähigkeit und persönliches Wohlbefinden um 30 Prozent steigern. Daran geknüpft sind auch weniger Arztbesuche und seltenere Krankschreibungen – dafür viel mehr Lebensqualität! Da lohnt sich doch das Schwitzen!



Schluss mit Stress

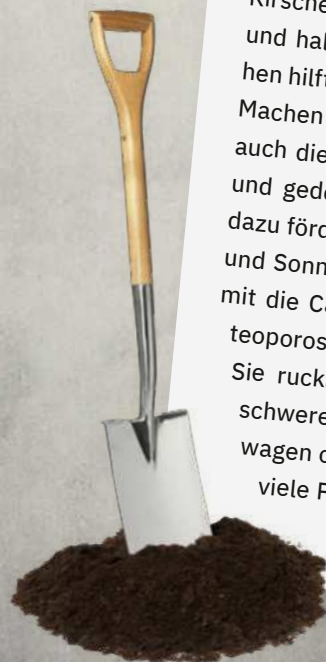
Längst ist bekannt: Zwischen Rückenschmerzen und Stress besteht ein Zusammenhang. Laut Aktion Gesunder Rücken e. V. sorgt die Anspannung durch Termindruck, durch den Spagat zwischen Beruf und Familie dafür, dass sich unsere Körperhaltung verändert. So entstehen Verspannungen, vor allem in den Schultern, im Nacken und Rücken. Expert*innen raten daher dazu, sportlichen Ausgleich zu suchen, sich regelmäßig Erholung zu gönnen und abzuschalten. Vor allem Progressive Muskelentspannung, Yoga und Pilates sind dazu gut geeignet. Die Methoden schlagen zwei Fliegen mit einer Klappe: Sanfte, fließende Bewegungen tun Muskeln und Rücken gut und beruhigen noch dazu das Nervensystem. Ommm!



Brust raus, Kopf gerade halten, Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen – so stehen Sie richtig, um Rückenschmerzen vorzuzukommen. Sowieso gut: Öfter mal die Beinposition verändern und zwischen Parallel- und Schrittstellung wechseln.

Ab in den Garten

Aber zwischen Hecken, Beeten und Bäumen lauert doch erst recht der Hexenschuss?! Von wegen. Sogar Professor Dr. Andreas Seekamp, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) ermuntert dazu: „Der Rücken braucht eine starke Muskulatur, regelmäßige Bewegung und körperliche Belastung. Gartenarbeit ist dafür ideal.“ Aus mehreren Gründen: Beim Graben, Buddeln und Harken trainieren wir fast alle Muskelgruppen. Und während wir uns nach Zweigen recken, Äste schneiden oder Kirschen pflücken, machen wir gleichzeitig Dehnübungen und halten unsere Gelenke geschmeidig. Selbst Rasenmähen hilft, Haltungsfehler durch langes Sitzen auszugleichen. Machen Sie Ihren Garten also zum grünen Fitnessstudio, auch die Seele hat viel davon. Zu sehen, wie alles wächst und gedeiht, wirkt sich positiv auf die Psyche aus. Noch dazu fördert das Werkeln im Garten – unter freiem Himmel und Sonnenschein – die Produktion von Vitamin D und damit die Calciumaufnahme. Ein wichtiger Baustein, um Osteoporose und Knochenproblemen vorzubeugen. Sofern Sie ruckartige Bewegungen meiden und zum Anheben schwerer Blumenkübel und anderer Lasten einen Rollwagen oder eine Sackkarre zu Hilfe nehmen, außerdem viele Pausen einhalten, haben Sie beim rückenfreundlichen Gärtnern alles richtig gemacht.



naturheilkunde & gesundheit

EINKAUF SZETTEL

Kollagen für einen starken Rücken:

- Casida® Collagen Pulver
- Cellula+
- Twardy® Mobiforte® Collagen-Hydrolysat Pulver



Erhältlich in Ihrer Apotheke!

Fotos (v. l. n. r.): Tiler84, stuartbur, Iona, undrey; alle stock.adobe.com

Von '8 Tipps für mehr Kraft im Kreuz' zu täglicher Vitalität: Advertorial Entdecken Sie die Kraft von CELLULA+

Auf der Suche nach einer Möglichkeit, Ihren Rücken und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu unterstützen? CELLULA+ könnte die Antwort sein, die Sie suchen.

CELLULA+ ist das Ergebnis umfangreicher Forschung, entwickelt, um den Anforderungen eines aktiven Lebensstils gerecht zu werden. Mit einer *speziell formulierten Mischung aus Nährstoffen* bietet CELLULA+ fundierte Unterstützung für Ihr tägliches Wohlbefinden.

Der Artikel „8 Tipps für mehr Kraft im Kreuz“ hat bereits die Bedeutung von **Kollagen für die normale Funktion von Haut, Knorpel und Knochen** betont. Es ist bekannt, dass die körpereigene Kollagenproduktion ungefähr ab dem 23. Lebensjahr abnimmt.

Die Folgen des Kollagenabbaus auf der Haut, im Bindegewebe, in der Haarstruktur und im **Gelenknorpel** zeigen sich teilweise schon ab Anfang 30. Im weiteren Verlauf zeigen sich erste Konsequenzen auf die Leistungsfähigkeit, das Körperempfinden und die Schmerzwahrnehmung.

CELLULA+ kombiniert unser Wissen aus Medizin, Pharmakologie und Orthopädie mit den Prinzipien der Naturheilkunde. Es enthält *hochwertiges Typ-1-Kollagen in einer hohen Dosierung von 5.000 mg*.

Durch die hydrolysierte, also aufgespaltene Form kann Ihr Körper die Moleküle schnell durch die **Darmwand** aufnehmen. Der Co-Faktor Vitamin C regt die *körpereigene Kollagenproduktion* an und trägt zu einer *normalen Funktion von Haut, Haaren, Bindegewebe und Knorpel* bei.

In Ihrer Apotheke unter PZN 17889012 erhältlich/bestellbar

Weiterlesen



Besuchen Sie uns auf www.lifestyle-quality.de

LifeStyle Quality GmbH Ziethener Straße 52 15831 Blankenfelde-Mahlow
Telefon: 03379 9938-727 E-Mail: info@lifestyle-quality.de

Apropos Darmwand: Auch sie besteht aus Kollagen und wird durch eine verbesserte Kollagensynthese gestärkt.

Chondroitin, ein wichtiger Bestandteil des Knorpelgewebes und der **Bandscheiben**, wird für seine Rolle bei der *Erhaltung der normalen Gelenkfunktion* geschätzt.

Darüber hinaus enthält CELLULA+ *Vitamin C und Zink*, die beide zur **normalen Funktion des Immunsystems** beitragen und helfen können, Müdigkeit zu verringern.

Natürliche entzündungshemmende **Antioxidantien** wie *Weihrauch und Kurkuma* unterstützen das Wohlbefinden auf gesamtkörperlicher Ebene.

Bei CELLULA+ stehen Qualität und Reinheit an erster Stelle. Unsere Inhaltsstoffe werden sorgfältig ausgewählt und streng kontrolliert.

CELLULA+ ist frei von unnötigen Zusatzstoffen und Konservierungsstoffen, was es zu einer sicheren Wahl für Ihre tägliche Gesundheitsroutine macht.

Besuchen Sie unsere Website für weitere Informationen und erfahren Sie, wie Sie durch regelmäßige Anwendung nicht nur Ihr Wohlbefinden, sondern auch die Vitalität Ihrer Haut steigern können.



Gesunder Knorpel



Strahlende Haut



Mehr Power



Straffes Bindegewebe



Erholsamer Schlaf



Kräftige Haare



Entzündungshemmer



Schnelle Regeneration



Starke Abwehr

