

INTERVIEW

„Unser Rücken muss alles tragen“



Mehr als die Hälfte aller Deutschen über 18 leidet unter Rückenproblemen. Zusammen mit dem Düsseldorfer Unternehmen Gröeen Organic hat der Autor und Arzt Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer eine Produktlinie mit Wickel, Balsam und Badeöl entwickelt.

Sie sagen, dass der Rücken ein echtes Sensibelchen ist und sich bei Stress schnell verspannt.

Dass Rückenleiden zur Volkskrankheit geworden ist, liegt am Lebensstil. Wir bewegen uns zu wenig und sitzen nicht nur zu viel, sondern meist auch falsch. Das führt zu Verspannungen in der Muskulatur, die die Wirbelsäule stützt und das Gewicht des Rumpfes abfedern muss. Zu dieser physischen Belastung kommen noch seelische und stressbedingte Belastungen hinzu. Der Rücken trägt auch dies.

Was machen wir denn falsch?

Wer unter Stress und dauerhafter Belastung steht, spannt automatisch Oberschenkel, Gesäß und unteren Rücken an und zieht instinktiv die Schultern hoch, weil er sich mit den Armen wie zu Urzeiten verteidigen will: Die Rückenmuskulatur und Faszien spannen sich als Teil eines Verteidigungs- und Fluchtreflexes an. Das kann sehr wehtun, wenn die Spannung nicht gelöst wird.

INTERVIEW Dirk Weber



Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, ist einer der bekanntesten Ärzte Deutschlands, der sich unter anderem für eine interdisziplinäre Zusammenarbeit der verschiedenen Disziplinen zwischen Hightech und Naturheilkunde einsetzt.

Was empfehlen Sie als erste Maßnahme?

Schnelle Abhilfe schaffen Bewegung und Auspowern, Massagen oder Wärme. Nicht selten handelt es sich um Verspannungen einzelner Faszien oder Muskeln. Eine heiße Dusche oder lokale Wärmeanwendung hilft. Mein Tipp: Entdecken Sie den Wickel neu, zum Beispiel mit Wirkstoffen aus Extrakten von Chili, Rosmarin, Senf oder Weide. In niedriger Dosierung können kurzfristige Schmerzmittel wie Ibuprofen helfen.

Und auf lange Sicht?

Wer länger unter Rückenschmerzen leidet, nimmt automatisch eine Schonhaltung ein, was wiederum Verspannungen verstärkt. Wenn Bewegung oder Hausmittel nichts mehr an der Intensität der Schmerzen verändern, bitte einen Arzt aufsuchen, um zum Beispiel einen Vorfall oder eine Osteoporose nicht zu übersehen. Jeder Therapieansatz ist individuell und die Behandlung abhängig vom Schweregrad. Er reicht vom Schwimmsport oder der Sauna über Massagen und Wärmeanwendungen oder Akupunktur, Osteopathie und Psychotherapie bis zur Mikrotherapie oder Operation – immer nach dem Prinzip: von leicht nach schwer.