

# Ich hab' Rücken

Chiropraktiker Gunnar Wegner über das Kreuz mit dem Kreuz

**A**utsch. Manchmal reicht eine falsche Bewegung und da haben wir das Dilemma: Rückenschmerzen bis zum Abwinken. Während Verspannungsschmerzen sich meist von alleine lösen, können uns chronische Rückenprobleme das Leben richtig schwer machen. Eine konkrete Diagnose zu stellen, ist selbst für Fachärzte schwer. Gunnar Wegner ist Chiropraktiker in Glücksburg und kennt das Leid der Rückengeplagten gut. Die Rundum-vital-Redaktion war mit ihm im Gespräch.

## Herr Wegner, wie hoch ist der Anteil Ihrer Patienten, die wegen Rückenproblemen zu Ihnen kommen?

Ich kann eigentlich sagen, es sind fast alle. Doch so gut wie immer sind Rückenschmerzen nur ein sekundärer Befund und häufig Symptom eines tiefer liegenden Problems. Daher ist es wichtig, Rückenprobleme immer ganzheitlich zu betrachten.



FOTO: VOIGT

## Welche Ursachen sind denn oft dafür verantwortlich?

Häufig ist es die Macht unserer Psyche, die uns im wahrsten Sinne des Wortes quert und für Dysbalancen sorgt, die sich über die Wirbelsäule manifestieren. Vor allem das Kreuzbein, ein keilförmiger Knochen im Becken, ist häufig betroffen.

Ein weiterer Punkt sind organische Dysbalancen. Unsere Organe hängen alle in faszialen Netzwerken zusammen und sind mit unserer Wirbelsäule verbunden. Wenn diese Faszien verkleben, können die Organe nicht mehr richtig funktionieren, das schränkt teilweise auch die darunter liegenden Strukturen ein.

## Zum Beispiel?

Die Niere liegt dicht an einem Beugemuskel und kann sich mit ihm verkleben, das führt zu Stressreaktionen. Es kann sein, dass sich dieser Muskel dann verkürzt und durch seine Kraft das Becken verschiebt. Was wiederum langfristig zu Schmerzen und Bewegungseinschränkung führt.

## Und wo setzen Chiropraktiker und Osteopathen an?

Wir sehen den Menschen ganzheitlich und versuchen die Ursache zu orten, die oft ganz woanders zu finden ist als dort, wo es Symptome gibt. Also das Übel an der Wurzel packen. Wir lösen Blockaden im Körper und beseitigen damit Dysbalancen. Chiropraktiker und Osteopathen erstellen erst einmal eine umfassende Anamnese. Psychische und physische Traumata können sich über Jahre hinweg als funktionelle Fehlstellung einschleichen.

## Können andersrum auch Fehlstellungen in der Wirbelsäule Krankheiten auslösen?

Der Begründer der Chiropraktik war der Amerikaner Daniel David Palmer (1845 - 1913). Er vertrat die These, dass verschiedenste Krankheiten durch eine Fehlstellung der Wirbelkörper verursacht werden.

## Wir wissen ja alle, dass wir uns zu wenig bewegen und viel zu lange sitzen. Aber wie ist es denn andersrum, können wir uns auch zu viel bewegen?

Klar, alles was man überreibt, tut uns nicht gut. Die Dosis macht das Gift. Fußballprofis sieht man ständig mit Kreuzbandrissen und Gelenkproblemen. Sicher kann man beim Sport auch viel falsch machen. Wer beim Radfahren beispielsweise die Pedale verkehrt eingestellt hat, schadet seinen Knien.

Aber ein Zuviel an Sport ist eher selten das Problem.

## Mehr wohl das Gegenteil. Gibt es denn einen Richtwert, wie viel man sich bewegen sollte?

Das ist abhängig von ganz persönlichen Faktoren, wie dem Alter, dem Gewicht und dem aktuellen Gesundheitszustand. Das alles hat Einfluss auf die persönliche Leistungsfähigkeit. Wichtig ist ein gesundes Verhältnis zwischen Aktion und Regeneration.

## Einmal Rückenschaden, immer Rückenschaden?

Nein! Man kann präventiv schon viel tun und behandeln. Durch Fehlstellung und Mangel an Bewegung degeneriert unser Körper. Diese Prozesse können wir nicht heilen, aber man kann sie aufhalten. Wer beispielsweise Arthrose hat, sollte sich vernünftig bewegen und auf eine ausgewogene Ernährung achten. Es braucht allerdings die Bereitschaft des Patienten.

## Wie viel Einfluss hat denn unser Lebensstil?

Alle Säulen sind wichtig. Neben der Bewegung spielt die Ernährung eine große Rolle. Das, was wir zu uns nehmen, ist das, was unsere Zellen bekommen. Unser Körper ist ein Chemielabor, er verstoffwechselt das, was er bekommt. Zuckermoleküle beispielsweise lassen uns degenerieren. Kränkeln unsere Organe durch eine schlechte Ernährung, bilden sich Blockaden, die unseren ganzen Bewegungsapparat beeinflussen. Dann sind es eben auch Fehlstellungen, die sich im Laufe der Zeit einschleichen. Ein Klassiker: Wenn ich ständig auf mein Handy sehe, ziehe ich die Schultern hoch und belaste die Halswirbelsäule massiv. Das sind alles Faktoren, die man beeinflussen kann, um mit einem gesunden und geraden Rücken durchs Leben gehen zu können.



FOTO: ADOBESTOCK

**Rundum vital**

Übrigens

## Volksleiden Rückenschmerz



VON JULIA VOIGT

**R**ätsel Rücken: Trotz Prävention und zahlreicher Gesundheitskurse ist Rückenschmerz in Schleswig-Holstein die dritthäufigste Diagnose für den Krankenstand. Hochgerechnet auf alle Erwerbstätigen im nördlichsten Bundesland kamen 2017 mehr als eine Million Ausfalltage wegen Rückenschmerzen zusammen. Das zeigt der DAK-Gesundheitsreport 2018 „Rätsel Rücken – warum leiden so viele Schleswig-Holsteiner unter Schmerzen?“ Laut Umfrage sind 1,1 Millionen Erwerbstätige in Schleswig-Holstein betroffen, jeder Zwölfte (111 000) hat sogar chronische Schmerzen, die drei Monate oder länger andauern. Immer mehr Patienten gehen mit ihren Beschwerden direkt ins Krankenhaus. Seit dem Jahr 2007 stieg die Zahl der Klinikfälle um rund 45 Prozent an. Mehr als die Hälfte der Betroffenen wird als Notfall aufgenommen. Im bundesweiten Vergleich liegt die Zahl der Schleswig-Holsteiner, die wegen Rückenschmerzen ins Krankenhaus kommen, mit 193 je 100 000 Einwohnern und Jahr allerdings deutlich unter dem Durchschnitt (306). Übrigens: Während eine Krankschreibung wegen Rückenschmerzen bei Jüngeren im Durchschnitt sieben Tage dauert, sind es bei Älteren 16 Tage. sh:z

## So kommt Bewegung ins Büro:

- Machen Sie es sich zur Gewohnheit, alles, was Sie nicht im Sitzen erledigen müssen, im Stehen zu tun: telefonieren, die Post öffnen, sich mit Kollegen besprechen.
- Zum Lesen im Stehen ist ein höhenverstellbares Stehpult ideal; wenn keines zur Verfügung steht, funktionieren Sie ein leeres Regal, einen halbhohen Schrank oder die Rückenlehne des Bürostuhls zur Ablage um. Bei längerem Stehen sollten Sie einen Fuß aufstützen.
- Stellen Sie sich ein kleines Programm aus unauffälligen Lockerungs-, Dehn- und Atemübungen zusammen und machen Sie einzelne Übungen, wann immer es zwischendurch möglich ist.
- Statt Ihren Kollegen in einem anderen Raum E-Mails zu schreiben, überbringen Sie die Nachricht persönlich. Das ist auch gleich viel netter.
- Wenn Sie über die Lösung eines Problems nachdenken, stehen Sie auf und gehen ein Stück hin und her. Im Gehen lässt sich besser denken als im Sitzen – das wussten schon die antiken Philosophen.

Ein Anleitungsbogen mit einfachen, aber effektiven Übungen für einen starken Rücken liegt dieser Ausgabe bei.

Unsere Serie endet mit dieser Ratgeber-Seite. Auf ein gesundes Wiederlesen im nächsten Jahr.

Ihre Rundum-vital-Redaktion