

GLAMOUR

DEUTSCHLAND 2,20€ ÖSTERREICH 2,40€
SCHWEIZ 4,30 SFR GLAMOUR.DE

APRIL 2013

ZOOEY DESCHANEL
BEANTWORTET
FRAUENFRAGEN

ROCK & ROMANTIK
STREIFENKLEIDER
SUPER-SIZE-SCHMUCK
NEUE ABSÄTZE

HILFE,
SIND DAS
SCHON
FALTEN?

WANN MAN
MIT ANTI-AGING
STARTEN SOLLTE

GLAMMY
2013
DIE BESTEN
BEAUTY-
PRODUKTE,
VON IHNEN
GEWÄHLT!

68 STYLING TIPPS

FÜR DEN SOMMER
PLUS: 12 SEITEN
WEDDING-SPECIAL



DAS KREUZ

MIT DEM KREUZ

*Knapp 80 Prozent
der Deutschen
klagen über
Rückenschmerzen,
vor allem Frauen,
und immer öfter
schon 20-jährige.
Schuld ist häufig
Bewegungsmangel,
aber nicht in
jedem Fall ist Sport
die Lösung...
Die neuesten
Erkenntnisse
– und wofür man
sich täglich
zehn Minuten Zeit
nehmen sollte*

WAS AM HÄUFIGSTEN WEHTUT

Ein ziehender oder dumpfer Schmerz im Nacken oder im Lendenbereich...

... weist meistens auf eine Verhärtung und **VERSPANNUNG** der Rückenmuskeln hin. Die Ursachen sind „Überlastung, einseitige Aktivitäten oder Nichtstun – langes Sitzen, keine Bewegung in der Freizeit“, sagt unser Experte, Wirbelsäulenspezialist Dr. Reinhard Schneiderhan (s.S. 260). Auch zu schwere und große Handtaschen und ständiges Laufen auf High Heels können Auslöser sein. Und: Stress, vor allem bei Frauen – wofür die Gründe allerdings noch nicht erforscht sind.

DAS HILFT: Oft lösen sich die Verhärtungen innerhalb von ein bis zwei Tagen durch **MEDIZINISCHE MASSAGEN** (s.S. 258) oder **Wärmeanwendungen**, z. B. Bäder, Schlamm packungen oder die gute alte Wärmflasche.

Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule, in Armen und Beinen...

... können eine **BANDSCHEIBENVORWÖLBUNG** oder sogar einen **-VORFALL** als Ursache haben: Bei einer Vorwölbung verliert der gallertartige Kern an Elastizität, der Faserring, der ihn zusammenhält, gibt dem Druck nach und drückt die Bandscheibe nach außen. Bei einem Vorfall reißt der Ring schließlich ein, die Gallertmasse tritt aus und drückt auf Nerven. Die Ursachen sind meist Bewegungsmangel und ständiges Sitzen. Die Pufferfähigkeit lässt naturgemäß mit dem Alter

nach, Fehlverhalten beschleunigt allerdings den Prozess, warnt Dr. Schneiderhan: „Der Verschleiß kann auch schon bei jungen Frauen einsetzen, wenn sie immer viel Sport gemacht haben und plötzlich im Beruf nur noch sitzen.“

DAS HILFT: *Schmerzmittel, die der Allgemeinmediziner oder Orthopäde verschreibt, und/oder eine **PHYSIOTHERAPIE** (s.S. 258) über mehrere Wochen. Sollte diese keinen Erfolg zeigen oder Lähmungserscheinungen auftreten, kann mit einem **OPERATIVEN EINGRIFF** (s.S. 260) das störende Gewebe entfernt werden.*

Schmerzen beim Verändern der Haltung ...

... deuten auf einen **WIRBELGELENKVERSCHLEISS** hin. Denn: Wie die Bandscheiben nutzen sich auch Wirbelgelenke mit der Zeit ab. Gerade morgens nach dem Aufstehen oder beim Bücken strahlt der Schmerz dann in Gesäß, Rücken oder Leiste aus, Spannungskopfschmerzen können ebenfalls damit zusammenhängen. Dass auch immer mehr junge Leute betroffen sind, liegt wiederum an zunehmendem Bewegungsmangel, an Fehlhaltung und Übergewicht.

DAS HILFT: *Rückgängig lässt sich die Abnutzung nicht machen. Linderung verschafft etwa eine „Hitzesondenbehandlung“ beim Orthopäden: „Unter örtlicher Betäubung werden die Schmerzfasern, die den Schmerz weiterleiten, mit Wärme verödet“, erklärt Dr. Schneiderhan. Der Effekt hält ungefähr ein bis zwei Jahre an.*

Ein plötzlicher, stechender Schmerz in der Lendenwirbelgegend...

... kann ein **HEXENSCHUSS** sein: Die akute Reizung der Nerven in der Wirbelsäule wird durch eine falsche Bewegung, Verspannungen, eine Gelenkblockade, Bandscheibenvorwölbung oder einen -vorfall ausgelöst.

DAS HILFT: *Als Sofortmaßnahme auf den Rücken legen, Unterschenkel auf einen Stuhl – die Knie sollten dabei einen rechten Winkel bilden. So etwa 15 Minuten lang ruhig liegen bleiben, dann langsam wieder bewegen. Halten die Schmerzen länger als zwei Tage an oder sind sie sehr stark, sollte ein Orthopäde die konkrete Ursache behandeln und/oder schmerzlindernde Injektionen verabreichen.*

Ein Schmerz, der bis in die Beine ausstrahlt und Taubheitsgefühle auslöst...

... hängt oft mit dem **ISCHIASNERV**, dem größten Nerv unseres Körpers, zusammen und ist wie der Hexenschuss „nur“ ein Symptom. Meist steckt auch hier eine Bandscheibenvorwölbung oder ein -vorfall dahinter, wobei der „Ischias“ eingeklemmt wird.

DAS HILFT: *Je nach Auslöser reichen die Therapiemöglichkeiten von Wärmebehandlungen bis hin zu einem minimalinvasiven **OPERATIVEN EINGRIFF** (s.S. 260). Bei den meisten Menschen „beruhigt“ sich der Nerv ohne OP innerhalb von ein paar Wochen wieder.*



WELCHE METHODEN HELFEN KÖNNEN

➤ **VIELSEITIG: PHYSIOTHERAPIE**

Ein ausgebildeter Physiotherapeut trainiert mit dem Patienten, massiert, mobilisiert mit speziellen Handgriffen die Muskeln, behandelt mit Wärme, Kälte, Wasser, Strom, Lymphdrainagen. Dazu gibt es „Hausaufgaben“, Übungen, die langfristig den Rücken stärken. „Unsere Behandlungen zielen darauf ab, akute Schmerzen zu mindern, Verspannungen und Blockaden zu lösen, aber auch langfristig dem Patienten Hilfe zur Selbsthilfe zu geben und wieder ein richtiges Körpergefühl zu schulen – auch vorbeugend“, sagt unser Experte, der Münchner Diplom- und Master-Physiotherapeut Markus D. Gunsch (s. S. 260). Durchschnittlich werden mindestens sechs (maximal 18) Sitzungen bei Bandscheibenvorfällen, Knorpelschäden, Ischiasbeschwerden, Hexenschuss und nach OPs verschrieben (niemals bei sehr starken Schmerzen, Knochenbrüchen oder einem eingeklemmten Nerv).

DIE KOSTEN: *Übernimmt die Krankenkasse.*

➤ **SANFT: OSTEOPATHIE**

Der Osteopath sucht mit den Händen nach Spannungen und Blockaden, die er mit sanften Bewegungen löst, was zugleich Selbstheilungskräfte mobilisieren soll. Die Therapie wurde im 19. Jahrhundert in den USA entwickelt und geht die Ursachen aller Arten von Rückenschmerzen an, die auch von Organen, Narben oder Entzündungen ausgelöst werden

können. Der Begriff „Osteopath“ ist nicht geschützt, allerdings dürfen nur Ärzte und Heilpraktiker mit Zusatzausbildung eine Diagnose stellen und therapeutisch behandeln.

DIE KOSTEN:

Der Patient zahlt selbst pro Stunde zwischen 65 und 120 Euro – es sei denn, er ist privat versichert oder hat eine Zusatzversicherung. Infos gibt es bei Krankenkassen oder auf osteopathie.de.

➤ **SCHNELL: CHIROPRAKTIK**

Bei der vor 100 Jahren ebenfalls in den USA entwickelten Methode behandelt ein spezialisierter Arzt, Heilpraktiker oder Physiotherapeut mit kontrolliertem Druck die Wirbelsäule, meist „knacken“ dabei die gedehnten Bänder und Sehnen. „Häufig sind die Beschwerden innerhalb von wenigen Stunden weg“, sagt Markus D. Gunsch. Chiropraktik soll bei Verspannungen, Blockaden, Schmerzen im Nacken und im Lendenwirbelbereich, bei Hexenschuss oder Ischiasbeschwerden helfen. Spezialisierte Chiropraktiker können auch Bandscheibenvorfälle behandeln.

DIE KOSTEN: *Übernehmen die Krankenkassen, sofern die Behandlung von einem Arzt durchgeführt wird. Adressen und Infos: chiropraktik-bund.de.*

WELCHE SPORTARTEN VORBEUGEN KÖNNEN

Bewegung ist die beste Vorbeugung und gerade dann wichtig, wenn man keine Beschwerden hat.

Faustregel: dreimal 30 Minuten pro Woche. Das stärkt die Muskulatur und kurbelt die Nährstoffversorgung von Bandscheiben und Gelenken an. Wer bereits Rückenprobleme hat, sollte mit dem Arzt oder Physiotherapeuten klären, welche Sportart im individuellen Fall gut ist (Tennis, Badminton, Squash sind wegen der abrupten Bewegungen meist nicht empfehlenswert). „Rückenfreundlich“ sind grundsätzlich:

- * **SCHWIMMEN** – Rücken oder Kraulen, lieber nicht Brust oder Delphin.
- * **PILATES** oder **POWER PLATE** – mit Anleitung!
- * **YOGA** – aber ohne Kopfstand!
- * **TRX-TRAINING** – mit einem speziellen Gurtsystem, in das man sich einhängt.
- * **WANDERN** – die Sonne versorgt dabei mit dem knochenwichtigen Vitamin D.
- * **NORDIC WALKING** oder **JOGGEN** – optimal, um die Bandscheiben zu trainieren. Aber nur mit der richtigen Technik, die man sich von einem Sport-Physiotherapeuten zeigen lassen sollte.

➤ **OLD SCHOOL: MEDIZINISCHE MASSAGEN**

Bei Verspannungen und Verklebungen kann ein ausgebildeter (!) Masseur oder Physiotherapeut Muskeln und Bindegewebe mit verschiedenen Techniken behandeln und therapieren. Das lockert, steigert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an, entspannt.

DIE KOSTEN: *Früher wurden Massagen häufig vom Arzt verschrieben, heute nur noch selten, da ihr – zwar positiver – Effekt nur kurzzeitig ist. Für Selbstzahler kostet eine medizinische Massage zwischen 60 und 120 Euro, je nach Einrichtung. ➔*

➤ **ERGÄNZEND: AKUPUNKTUR**

Sie wird als begleitende Maßnahme bei der Behandlung aller Arten von Rückenproblemen und akuten Schmerzen empfohlen: Sie soll den gestörten Energiefluss ins Lot bringen, außerdem soll der Körper lindernd wirkende Endorphine freisetzen. „Der Arzt oder Heilpraktiker sollte eine umfangreiche Ausbildung haben, am besten in Traditioneller Chinesischer Medizin“, rät Markus D. Gunsch. Infos auf daegfa.de und dgfan.de.

DIE KOSTEN: Krankenkassen übernehmen sie vor allem bei chronischen Schmerzen immer öfter, es gibt mehr und mehr Beweise für die Wirksamkeit der Therapie. Für Selbstzahler kostet die Sitzung beim Arzt (etwa 20 Minuten) zwischen 30 und 50, beim Heilpraktiker 10 bis 30 Euro.

➤ **IMMER SELTENER: OPERATIVER EINGRIFF**

Ein erfahrener Orthopäde oder Neurochirurg kann bei Abnutzung, einer Bandscheibenvorwölbung oder einem -vorfall helfen, wenn Schmerzmittel und Physiotherapie sechs Wochen lang nichts bewirkt haben und/oder Lähmungen, Probleme mit Blase oder Darm auftreten. Es werden je nach Diagnose abschwellende Substanzen injiziert, Gewebe mit Laser geschrumpft, Bandscheiben aus körpereigenem Material transplantiert oder Prothesen eingesetzt. Generell wird immer seltener operiert, meist sind die Eingriffe minimalinvasiv oder mikrochirurgisch, teils nur mit örtlicher Betäubung. Das Einholen einer Zweitmeinung ist vorher generell sinnvoll. Infos: dgooc.de.

WAS MAN ZU HAUSE TUN KANN

Nehmen Sie sich täglich zehn Minuten Zeit für einen gesunden Rücken

* **STABILISIERE BRUST- UND LENDENWIRBELSÄULE**

Rückenlage, das linke Bein ist leicht angewinkelt. Kopf anheben, mit der rechten Hand gegen das linke Knie drücken, rechten Ellbogen dabei leicht gebeugt halten, Seite wechseln. Jeweils 10–15 Wiederholungen.



* **AKTIVIERE DIE GESAMTE RÜCKENMUSKULATUR**

Rückenlage, beide Beine sind angewinkelt. Arme im rechten Winkel vom Körper ablegen. Knie zur linken Seite senken, Kopf und Schultern bleiben am Boden. Spannung 30 Sekunden halten, Seite wechseln. Jeweils 2–3 Wiederholungen.



* **STÄRKE DIE NACKENMUSKULATUR**

Aufrecht sitzen oder stehen, Rücken gerade halten, Beine hüftbreit auseinanderstellen. Kopf senken und mit der linken Hand vorsichtig zur Seite neigen, dabei sanft die rechte Schulter Richtung Boden ziehen. Spannung 30 Sekunden halten, Seite wechseln. Jeweils 2–3 Wiederholungen.

* **KRÄFTIGE DEN UNTEREN RÜCKEN**

Auf dem Bauch über einen Stuhl legen, mit den Händen an den Stuhlbeinen festhalten, Blick zum Boden senken, Rücken und Nacken bilden eine gerade Linie in der Luft. Knie abwechselnd beugen, sodass eine Fußsohle jeweils zur Decke zeigt. Ggf. Kissen unterlegen. Jeweils 10–15 Wiederholungen.



* **STÄRKE DEN OBEREN RÜCKEN**

In Schrittstellung im Türrahmen stehen: das linke Bein ist vorn, der linke Unterarm liegt am Türrahmen auf. Oberkörper nach vorne beugen, bis ein Dehnungsgefühl im Brustmuskel eintritt. Spannung 30 Sekunden halten, Seite wechseln. Jeweils 2–3 Wiederholungen.

UNSERE EXPERTEN

• **DR. REINHARD SCHNEIDERHAN**
ist Facharzt für Orthopädie mit Praxis in München sowie Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga e.V.



• **MARKUS D. GUNSCH**
ist Diplom- und Master-Physiotherapeut und Leiter des Wirbelsäulenzentrums München (zertifiziertes Institut für Physiotherapie, Osteopathie, Sport und Gesundheit)

