

Liebe Patienten,

Sie wissen: Gesundheitsvorsorge wird immer notwendiger. Denn nicht nur die Rentenkassen werden stärker beansprucht, sondern auch bei den Krankenkassen unterliegen die zur Verfügung stehenden Mittel einer großen Schwankungsbreite.

Wie gut, dass Sie durch bewusstes Denken und Handeln etwas über den Tellerrand hinaus schauen, indem Sie sich um Alternativen kümmern und Ihre Gesundheitsvorsorge selbst in die Hand nehmen. Um Ihnen dabei zu helfen, informieren wir Sie mit unserem aktuellen Gesundheitsbrief.

Scheuen Sie sich nicht, uns bei auftauchenden Fragen anzusprechen. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Gesunde und herzliche Grüße

Ihr Praxisteam

**Präventologische Praxis  
Christian Schulze  
Präventologe®**

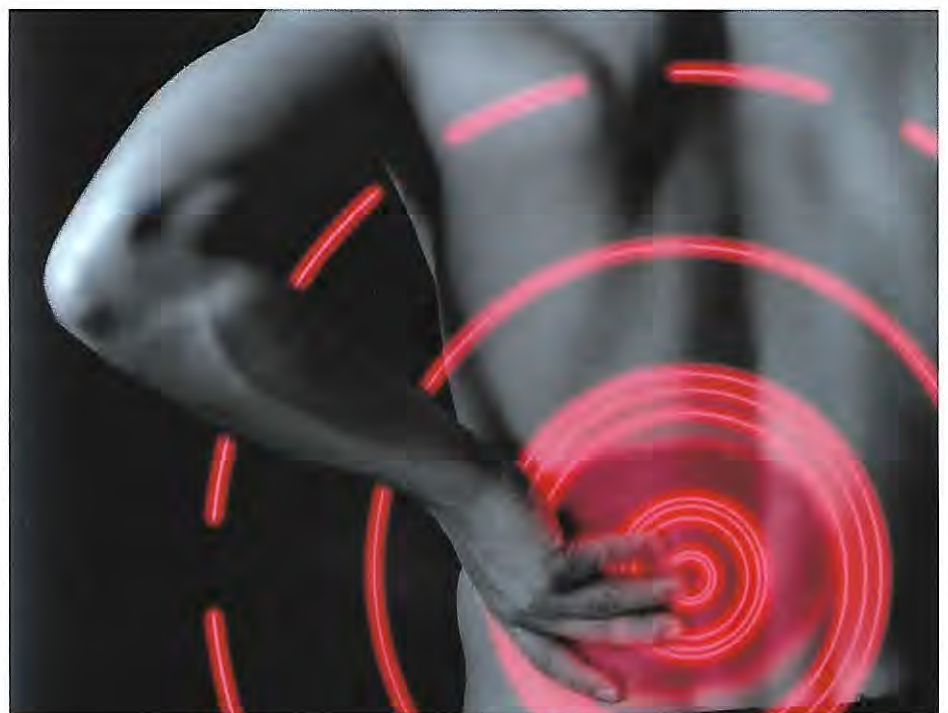
Fuchsweg 22 • 37431 Bad Lauterberg im Harz  
Tel. 0171 55 15 396 • Mail: [info@jck-schulze.de](mailto:info@jck-schulze.de)

Praxisstempel

## Rücken in Hochform: Damit der Rücken nicht mehr nervt

Optimale Nährstoffe sorgen für gute Nerven und einen starken Rücken

Ein starkes Rückgrat ist in allen Lebenslagen unverzichtbar und von wesentlicher Bedeutung für einen geraden und schmerzfreien Gang. Doch Rückenschmerzen gehören nach Erkältungskrankheiten zu den häufigsten Gesundheitsstörungen – etwa jede dritte Konsultation in der Allgemeinpraxis ist auf Rückenschmerzen zurückzuführen. Oft ist der Rücken durch Nervenschmerzen in Mitleidenschaft gezogen. Die gute Nachricht: Auch wenn Kreuzschmerzen häufig vorkommen, liegt selten eine schwere Erkrankung zugrunde. Meistens gehen die Beschwerden zurück, indem Betroffene körperlich aktiv bleiben und ihren Rücken stärken – mit Nährstoffen, die helfen, die geschädigten Nerven zu regenerieren.



### Definition Rückenschmerzen

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in der modernen Gesellschaft. Rückenschmerzen werden auch als

Kreuzschmerz, lumbaler Rückenschmerz und Lumbago bezeichnet. Die Schmerzen können Richtung Gesäß und Beine und seltener zur Brustwirbelsäule ausstrahlen.



## Der Rücken schmerzt vor allem in den besten Jahren

Über Rückenschmerzen klagt nahezu jeder: 80 bis 90 Prozent der Bevölkerung der westlichen Welt leiden zumindest gelegentlich unter Rückenbeschwerden. Und dabei handelt es sich keineswegs um eine Alterskrankheit. Tatsächlich häufen sich Wirbelsäulenleiden zwischen dem 35. und dem 55. Lebensjahr, vor allem um das 40. Lebensjahr herum. Denn Rückenschmerzen sind fast immer Folge einer zu schwach ausgebildeten Rückenmuskulatur, die für die aufrechte Haltung und Stabilität der Wirbelsäule verantwortlich ist. Bereits ab etwa dem 25. Lebensjahr nimmt insbesondere die Kraft der tiefen Rückenmuskulatur ab, und das Risiko für Rückenprobleme steigt daher deutlich an.

Bei jüngeren Menschen liegen insbesondere Verspannungen, verkürzte Muskeln und Bänder, Bewegungseinschränkungen kleiner Wirbelgelenke, Überbeweglichkeit, eine verkrampfte Sitzhaltung (Handy, Laptop!), Bewegungsmangel und falsch gewählter oder nicht richtig ausgeübter Sport sowie psychische Faktoren zugrunde. Bei älteren Menschen sind Rückenschmerzen oft Ausdruck von degenerativen, das heißt durch Verschleiß entstandenen Veränderungen (Arthrose).

### Ab wann empfiehlt sich der Gang zum Therapeuten?

Wenn Rückenschmerzen länger als drei Tage bestehen bleiben, die Schmerzen sehr stark sind oder ausstrahlen, sollte ein Therapeut konsultiert werden, um schwerwiegende Ursachen auszuschließen. Vor allem Lähmungserscheinungen, Missempfindungen, Fieber oder Gewichtsverlust in Zusammenhang mit Rückenschmerzen sind klare Warnsignale, die eine medizinische Diagnose dringend erforderlich machen.

### Diagnose „Kreuzschmerzen“

Für eine korrekte Diagnosestellung sind in den meisten Fällen eine ausführliche Befragung und körperliche Untersuchung ausreichend. Falls die anfängliche Behandlung zu keiner Linderung der Beschwerden führt, sind weitere Schritte notwendig, wie eine Laboruntersuchung und bildgebende Verfahren wie Röntgen, Magnet-Resonanz (MR) oder Computertomografie (CT).

### Rückenschmerzen sind verantwortlich für

- jeden dritten Patientenbesuch beim Allgemeinarzt
- jeden zweiten Patientenbesuch beim Orthopäden
- die meisten Arbeitsunfähigkeitstage
- zahlreiche Fälle bei Berufs- und Erwerbsunfähigkeit
- etwa ein Viertel aller stationären Rehabilitationsmaßnahmen

Nicht immer kann jedoch trotz aufwendiger Untersuchungen eine eindeutige Ursache für Rückenprobleme nachgewiesen werden, denn Rückenschmerzen haben vielfältige und oft unspezifische Ursachen.

### Folge der Evolution: Schuld ist der aufrechte Gang

Sich an diese Herausforderung anzupassen, ist bis heute keine einfache Aufgabe für den Bewegungsapparat. Dazu kommen sitzende Tätigkeiten bei zu wenig Bewegung und eine einseitige Belastung durch Arbeit am PC und den ständig geneigten Kopf mit Blick auf das Mobiltelefon. Entwicklungsgeschichtlich gesehen sind dies neue Belastungen, die erst seit relativ kurzer Zeit auf unser Knochengüst, die Gelenke, Bänder und Muskeln einwirken.

Entsprechend werden Rückenschmerzen in den meisten Fällen durch zu hohe Belastungen der Wirbelsäule im Verhältnis zur Belastbarkeit hervorgerufen. Die Belastbarkeit ist dabei abhängig vom Körperbau, Trainingszustand und von altersbedingten Abnutzungserscheinungen. Insbesondere ständiges Sitzen, eine schwache Mus-

kulatur und falsche Haltung hinterlassen früher oder später ihre Spuren und sind somit die häufigsten Auslöser für Rückenbeschwerden. Menschen mit sitzender Tätigkeit klagen in erster Linie über Muskelverspannungen, körperlich Berufstätige führen dagegen eher eine Überbelastung als Ursache für ihre Rückenprobleme an. Viele sehen als Gründe für ihre Beschwerden auch Stress, seelische Probleme und Sorgen an.

Vielfach besteht eine Kombination mehrerer Faktoren, und nicht immer sind solche Veränderungen schmerzhaft, jedenfalls nicht anfänglich.

### Warum man es „im Kreuz“ hat

**Folgen der Abnutzung der Wirbelsäule (Degeneration, Arthrose):** Abnutzung mit allmählicher Veränderung des Skeletts mit zunehmendem Alter ist ein natürlicher Prozess, der aber schmerzhaft sein kann. Häufige Ursachen für Schmerzen sind Strukturveränderungen der Bandscheiben sowie Arthrose der kleinen Wirbelgelenke, denn diese können entzündet sein und dadurch Schmerzen verursachen.

**Deformation der Wirbelsäule:** Beispielsweise kann ein Hohlkreuz zu Überlastungen von Gelenken, Bändern und Muskeln führen. Der Versuch, diese ungleiche Belastung auszugleichen, kann zusätzlich zu schmerzhaften Muskelverspannungen führen.

**Bandscheibenvorfall:** Dies kann akute Rückenschmerzen mit Muskelverkrampfungen am Rücken oder auch akut ins Bein ausstrahlende Schmerzen





verursachen. Aber: Nicht jeder ins Bein schießende Schmerz bedeutet einen Bandscheibenvorfall.

**Instabile Wirbelsäule:** Eine Überbeweglichkeit durch Überdehnung der Bandstrukturen oder Gelenke kann zu vermehrter, atypischer Beweglichkeit führen, die sich schmerzhaft auswirkt.

**Verletzungen:** Knochenbrüche oder Bandverletzungen können zu anatomischen Veränderungen mit beschleunigter Abnutzung führen und Schmerzen auslösen. Nach starker körperlicher Belastung, oft begünstigt durch Tätigkeiten in gebeugter Stellung, wie zum Beispiel Schneeschaukeln oder Gartenarbeiten, kann es zu einer schmerzhaften Muskelzerrung im Rücken kommen.

**Fehlbildungen der Wirbelsäule:** Diese entstehen schon während der Entwicklung im Mutterleib und sind zum Teil bereits bei den vorgeburtlichen Untersuchungen erkennbar. Die häufigsten Fehlbildungen der Wirbelsäule sind z. B. Halbwirbel und Schmetterlingswirbel. Sie können durch asymmetrische Belastung und ungünstige Kraftverhältnisse zu schmerzhaften Zuständen führen.

**Erkrankungen der Wirbelsäule:** Dazu gehört z. B. die spinale Stenose (Spinalkanalstenose), das heißt eine Einengung des Rückenmarkkanals. Diese kann verschiedene Ursachen haben wie knöcherne Fortsätze an Zwischenwirbelgelenken und Wirbelkörpern oder die Vorwölbung von Bandscheiben. Die Einengung kann durch den Druck auf die Nerven zu ausstrahlenden Schmerzen ins Bein oder Taubheitsgefühlen führen. Die Symptome nehmen im Stehen und Laufen oft zu und bessern im Sitzen oder Stehen in vorgeneigter Haltung.

Systemerkrankungen, die mit Rückenschmerzen einhergehen, sind beispielsweise rheumatische Erkrankungen wie Morbus Bechterew und Osteoporose (Knochenschwund), Tumoren und Entzündungen der Wirbelsäule.

### Unspezifische Rückenschmerzen

85 Prozent aller Rückenbeschwerden sind „unspezifisch“. Das bedeutet, dass sie zwar häufig stark schmerzhaft sind, aber nicht durch Veränderungen an der

Wirbelsäule oder durch eine Krankheit ausgelöst werden. Eine eindeutige Ursache für die Schmerzen kann entsprechend meist nicht nachgewiesen werden.

### Gereizte Nerven – schmerzender Rücken

Da Wirbelsäule, Rückenmark und die Nerven ein komplexes System sind, können alle die genannten Ursachen – also Bewegungsmangel, Fehlhaltung, Abnutzung etc. – das empfindliche Gleichgewicht zwischen Muskeln, Skelett (Knochengerüst) und Nerven stören – und die gereizten bzw. geschädigten Nerven verursachen in Folge Schmerzen. Auch Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder Virusinfektionen wie Gürtelrose können mit Reizungen und Nervenschmerzen einhergehen – und nicht zuletzt der berühmte-berüchtigte „Hexenschuss“.

**Gürtelrose und Rückenschmerzen:** So werden bei der Gürtelrose (Herpes zoster) Viren reaktiviert, die sich seit einer Windpockeninfektion im Bereich der Nervenwurzeln des Rückenmarks und der Hirnnerven befinden. Neben heftigen Schmerzen im Bereich des entzündeten Nervs kommt es bei Gürtelrose auch zu einem bläschenartigen Ausschlag, der sich gürtelförmig um den Körper zieht. Die Nervenschmerzen im Rücken können auch nach Abklingen des Ausschlags noch über längere Zeit bestehen (postzosterische Neuralgie).

„Hexenschuss“: Rückenbeschwerden entstehen nicht selten durch Nervenschmerzen am Rücken im Bereich des Nervus ischiadicus. Dies wird als „Hexenschuss“ bezeichnet. Auch bei einer Infektion mit Borrelien kann es zur Reizung des Ischiasnervs mit Nervenschmerzen im Rücken kommen. Dieser ins Bein ausstrahlenden Schmerz („Ischiasschmerz“) kann durch Druck auf den Nerv auch zu Gefühlsstörungen, reduzierter Muskelkraft bis hin zu Lähmungen führen.

### Powernährstoffe stärken die Nerven und den Rücken

Schmerzmittel helfen zwar, die Schmerzspitzen zu kontrollieren, ihre Wirkung ist jedoch oft nur vorübergehend. Außerdem können Nebenwirkungen auftreten.

Da gereizte Nerven oft der Grund für Rückenschmerzen sind, ist es zielführender, die geschädigten Nerven zu reparieren. Dafür benötigt der Organismus bestimmte Bausteine, um die körpereigenen Reparaturmechanismen zu aktivieren. Hier erweisen sich Produkte als effektiv, die für die Nerven wichtige (neurotrope) Mikronährstoffe wie

- Uridinmonophosphat (UMP)
- Folsäure und
- Vitamin B12

enthalten (z. B. Doloctan® forte).

### Nervenbausteine reparieren den Rücken

Diese körperidentischen und bioaktiven Nährstoffe besitzen wesentliche Schlüsselfunktionen bei der Regeneration von geschädigten Nerven und gewährleisten die optimale Aufnahme in den Körper bei gleichzeitig guter Verträglichkeit ohne Wechselwirkungen mit anderen Stoffen.

Uridinmonophosphat ist ein lebenswichtiger Baustein, der die Nervenreparaturprozesse unterstützt und beschleunigt. Die beiden B-Vitamine Folsäure (Folat, die bioaktive Form der Folsäure) und Vitamin B12 arbeiten eng zusammen und spielen ebenfalls eine wesentliche Rolle im Nervenzellstoffwechsel. Die ausreichende Versorgung mit Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei, und ist ebenso wie Folsäure an vielen Stoffwechselprozessen der Nervenzellen beteiligt, beispielsweise an der Bildung der Schutzhülle der Nervenzelle (Myelinschicht).

Durch den Einsatz von biologisch aktiver und natürlicher Folsäure (Quatrefolic®) wird eine höhere Bioverfügbarkeit erreicht. Auch Personen, denen das Enzym zur Aktivierung im Körper fehlt, können so einfach und schnell das wichtige Vitamin verwerten. Als Vitamin B12-Quelle wird Methylcobalamin eingesetzt, die natürliche und bioaktive Form mit schneller Aufnahme und direkter Verwertung. Nur so kann eine Aktivierung der körpereigenen Nervenregeneration erfolgen. Im Vergleich dazu kann das sehr viel kostengünstigere Cyanocobalamin vom Körper deutlich schlechter verwertet werden.

Diese neurotrope Nährstoffkombination ist kein Arzneimittel, sondern



ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät), die mit ihrer speziellen Zusammensetzung den besonderen Ernährungsbedürfnissen unter anderem bei Nervenschmerzen angepasst ist und zur unterstützenden Behandlung von Krankheiten dient.

### Verzehrempfehlung

Es wird empfohlen, täglich eine Kapsel mit ausreichend Flüssigkeit einzunehmen, wobei eine längerfristige und regelmäßige Anwendung sinnvoll ist. Bei Bedarf kann die Kapsel auch geöffnet und das Pulver direkt verzehrt werden.

### Vorteile auf einen Blick

- speziell abgestimmte bioaktive körpermitische Nervenbausteine
- nur eine Kapsel täglich
- ohne künstliche Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe und Magnesiumstearat
- auch für Veganer geeignet

### Trotz Rückenschmerzen aktiv bleiben

Meistens können Rückenschmerzen gelindert werden oder verschwinden ganz. Ziel ist, möglichst wenige Rückfälle zu erleiden. Hilfreich ist grundsätzlich eine gesunde Lebensführung, die auch körperliche Aktivität einschließt. Das heißt, Ruhigstellung und Bettruhe sind meist nicht angezeigt. Eine gute körperliche Kondition kann Rückfälle nicht immer vollständig verhindern, hilft jedoch zu rascherer Erholung. Daher sollten normale Alltagsaktivitäten möglichst weitergeführt werden, denn in der Regel

lindert Bewegung Rückenschmerzen wirksam. Das bedeutet natürlich nicht, sportliche Höchstleistungen zu erbringen – eine zu hohe Belastung wirkt sich ebenfalls nachteilig aus. Wichtig ist vielmehr, sportliche Aktivitäten langsam an die eigene Leistungsfähigkeit anzupassen. Auch bei Hexenschuss gibt es gezielte Übungen, die helfen, die Muskeln zu entspannen. Vor allem bei chronischen Kreuzschmerzen ist eine Bewegungstherapie wirksam. Am besten finden die Betroffenen in Absprache mit ihrem Behandler oder Physiotherapeuten heraus, welche Trainingsform ihnen besonders gut hilft.

Sich schonen ist dagegen schädlich: So belegen zahlreiche Studien, dass Bettruhe die Beschwerden nicht bessert, sondern im Gegenteil verstärkt und die Heilung verzögert. Außerdem kann dadurch Muskelschwund entstehen. Auch langes Sitzen oder Stehen an der gleichen Stelle sind ungünstig. Darüber hinaus beinhaltet ein gesunder Lebensstil den Verzicht auf Zigaretten – Rauchen erhöht die Neigung zu Kreuzschmerzen – und den Abbau von Übergewicht.

Bei Rückenproblemen werden auch gezieltes Entspannungstraining, autogenes Training sowie Hypnose und Selbsthypnose angeboten. Diese Maßnahmen können Rückenschmerzen lindern und den Heilungsprozess fördern. Auch physikalische Therapien (Kälte, Wärme) oder alternative Therapien wie Akupunktur können sich positiv auswirken. Massagen werden bei akuten Schmerzen nicht empfohlen. Bei chronischen Beschwerden können sie in Verbindung mit Bewegungstherapie hilfreich sein. Wer unter chronischen oder wiederkehrenden Kreuzschmerzen leidet, kann von einer Rückenschule profitieren. Hier werden neben den körperlichen Faktoren auch die psychischen Aspekte berücksichtigt.

### Wann wird operiert?

Rückenoperationen sind glücklicherweise selten notwendig. Sinnvoll sind sie bei anhaltenden Schmerzen oder Lähmungen, z. B. aufgrund eines Bandscheibenvorfalles, starkem Wirbelgleiten (Instabilität) und bei engem Rückenmarkkanal sowie Tumoren.

## Effektives Trio für die Nerven und die Rückengesundheit

Rückenschmerzen sind nicht nur lästig und schmerzhaft, sondern können auch Auswirkung auf die Einsatzfähigkeit der Betroffenen und damit Konsequenzen für das Umfeld und die Arbeitsfähigkeit haben. Ein wichtiger Risikofaktor für die Entstehung von Rückenbeschwerden ist Bewegungsmangel. Dieser führt zu verminderter Kraft und Ausdauer, was zur Folge hat, dass Muskeln bereits bei Alltagsaktivitäten an ihre Leistungsgrenze stoßen. Verspannung und Schmerzen sind die Folge davon. Eine der wichtigsten Maßnahmen gegen Rückenschmerzen ist daher körperliche Aktivität, um die Muskulatur zu trainieren und Muskelverspannungen und -verhärtungen entgegenzuwirken.

Bei Rückenschmerzen ist durch den Bewegungsmangel häufig das physiologische Gleichgewicht zwischen Nerven, Muskeln und Knochen gestört. Gereizte bzw. geschädigte periphere Nerven sind die Folge und damit letztendlich Nervenschmerzen. Viele Nervenschädigungen können aber glücklicherweise in einem gewissen Umfang repariert werden. Um den Reparaturmechanismus anzukurbeln, benötigt der Körper bestimmte „neurotrophe“ Nervenbausteine. Damit der erhöhte Bedarf an diesen nach einer Nervenschädigung gedeckt werden kann, empfiehlt sich eine Nährstoffkombination aus den drei wichtigen Bausteinen Uridinmonophosphat, Folsäure und Vitamin B12. Damit kann der Reparaturprozess gezielt unterstützt werden, sodass Nervenschmerzen effektiv gelindert und geschädigte Nerven wieder aufgebaut werden. Die drei Vitalstoffe tragen somit wesentlich dazu bei, den Rücken gesund zu erhalten.

### IMPRESSUM

Der „Gesundheitsbrief“ erscheint in regelmäßigen Abständen und liegt in Ihrer Praxis aus. Interessierte Praxen wenden sich bitte an:

**PACs Verlag GmbH** ©

Gewerbestr. 5 • 79238 Ehrenkirchen

Tel. 0 76 33/9 33 20-0 • Fax 0 76 63/9 33 20-20

pacs@pacs-online.com • www.pacs-online.com

Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Astrid Heintz

Fotos/Illustration ©: melitas, Remains/istock – getty images, ZeinPharma

Doloclan® forte wurde speziell für die Ernährungsmedizin entwickelt und liefert neurotrophe Mikronährstoffe in der perfekten bioaktiven Form und Zusammensetzung.

- Uridinmonophosphat (UMP)
- Aktive Folsäure in Form von Folat und
- Vitamin B12 als Methylcobalamin

Diese Vitalstoffe wurden den besonderen Ernährungsbedürfnissen bei Wirbelsäulensyndrom und Nervenschmerzen angepasst. Es sind ausschließlich körpermitische und bioaktive Substanzen, damit die Bioverfügbarkeit im Körper stets gewährleistet ist.

Doloclan® forte ist erhältlich in Form von Kapseln mit 40, 80 oder 160 Kapseln.

