

# „Für die Funktion unserer Muskulatur ist Eiweiß essenziell“

Knapp ein Drittel der Erwachsenen und rund ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland leiden unter Rückenschmerzen. Woran das liegt, welche Behandlungsoptionen es gibt und was der Wikingergymnast und die Tänzerin damit zu tun haben, weiß **Physiotherapeut und Heilpraktiker Jörn Burkart.**

**H**err Burkart, Rückenschmerzen sind ein häufig auftretendes Gesundheitsproblem und gehören zu den häufigsten Gründen für Krankschreibungen. Doch warum sind sie so weit verbreitet?

Die häufigsten Ursachen sind meistens einseitige Bewegungen und insgesamt zu wenig Bewegung. Des Weiteren tragen eine schlechte Haltung und eine insgesamt zu schwache oder überlastete Muskulatur zu diesen Problemen bei.

**Welche Herangehensweise wird empfohlen, um Rückenbeschwerden effektiv zu behandeln?**

Als erstes sollten mittels einer genauen Untersuchung die Ursachen der Beschwerden festgestellt werden, um so eine individuelle Strategie festzulegen. Dazu ist es sinnvoll einen Arzt oder andere gut ausgebildeten Mediziner zurate zu ziehen.

**Welche Therapien werden am häufigsten eingesetzt?**

Hier sollte man zwei Sorten von Therapie unterscheiden. Zum einen gibt es die symptomatische Therapie, die sich auf ein Merkmal der Problematik konzentriert. Dies sind in häufigen Fällen Schmerzen und Verspannungen. Diese Therapie erzielt schnelle Erfolge und hält aber gemeinhin nicht lange an. Gängige Beispiele hierfür wären verschiedene Formen der Massage, Dry Needling, manuelle Therapie und Chiropraktik. Die ersten beiden Therapien werden vornehmlich bei Weichteilproblemen angewendet,

während die manuelle Therapie und Chiropraktik bei Gelenksproblemen zur Anwendung kommen. Des Weiteren gibt es eine kausale Therapie, bei der man die Ursachen der jeweiligen Beschwerden diagnostiziert und, sofern möglich, behebt. Diese Therapie ist langwieriger aber auch nachhaltiger. Beispiele hierfür wären die Krankengymnastik und die medizinische Trainingstherapie.

**Und was können die Betroffenen selbst unternehmen, um die Schmerzen zu lindern oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen?**

In vielen Fällen genügt es, sich mehr und vor allem vielseitiger zu bewegen. Anfangs genügen oft leichte Übungen, später gerne etwas Gymnastik und ein bisschen Training, um die Muskulatur zu stärken.

**Welche einfachen Übungen können zu Hause gemacht werden, um Rückenbeschwerden zu lindern?**

Diese Frage ist nicht ganz leicht zu beantworten. Grundsätzlich kann man zwei Gewebetypen unterscheiden: den Wikingergymnast und die Tänzerin. Der erste Genotyp zeichnet sich durch eine große Kraft aber oftmals eine fehlende Beweglichkeit aus. Umgekehrt stellt sich der



zweite Genotyp durch eine hohe Mobilität aber oftmals schwächer Muskelkraft da. Nun verhält es sich ähnlich wie in der Schule. Wenn ich gut in Fach A und schlecht in Fach B bin ist es sinnvoller das zu trainieren, in dem ich Defizite aufweise. So sollte der Wikingler seinen trainerischen Schwerpunkt in Dehnungen und Mobilisation suchen. Hierfür wäre zum Beispiel die Yoga-Übung „Fünf Tibeter“ bestens geeignet, oder einfach mal versuchen bei gestreckten Knien die Füße zu berühren. Die Tänzerin wiederum benötigt eine spezifische Kräftigung und Muskelaufbau. Gerade in diesem Bereich hat sich in den letzten Jahren viel verändert. So wäre heute ein moderner Standard bei Beschwerden des unteren Rückens der Jefferson Curl und eine Aktivierung der Muskulatur, die die Wirbelsäule rotiert. Dabei ist es empfehlenswert, wenn für jegliche Therapie die Anleitung von einem Fachmann erfolgt.

**Gibt es spezifische Tipps oder Ratschläge, die Sie den Betroffenen geben können, um ihren Alltag zu verbessern?**

Da es sehr vielfältige Ursachen für Beschwerden gibt, sollten die Ratschläge auf die individuelle Situation angepasst sein. Bei morgendlichen Rückenbeschwerden sollten die Matratze und die Schlafsituationen kontrolliert werden. Bei einer sitzenden Tätigkeit sollte man über einen höhenverstellbaren Schreibtisch nachdenken, einen ergonomischen Bürostuhl in Betracht ziehen und die richtige Höhe des Monitors beachten. Des Weiteren hilft es oft während des Telefonierens aufzustehen und die Position regelmäßig zu verändern. Auch ein Spaziergang in der Mittagspause kann die Beschwerden reduzieren.

**Welche Rolle spielt die Ernährung bei Rückenschmerzen?**

Wie in fast allen Bereichen des täglichen Lebens spielt auch hier die Ernährung eine große Rolle. Als Erstes sollte



Seit über elf Jahren führt Jörn Burkart seine eigene Gesundheitspraxis in Saarbrücken

man bedenken, dass Eiweiß essenziell für die Funktion unserer Muskulatur ist. Deshalb sollte man auf eine ausreichende Versorgung mit diesem Baustein achten. Des Weiteren kann ein Elektrolytmangel vorliegen. So kann manchmal ein erhöhter Verzehr von Magnesium die muskuläre Situation positiv beeinflussen. Spitzenreiter unter den magnesiumreichen Lebensmitteln sind Weizenkleie, Kürbis- und Sonnenblumenkerne. Aber auch Bitterschokolade, Cashew- und Erdnüsse sowie Vollkornmehl, Haferflocken und Bananen liefern reichlich Magnesium und sind fixer Bestandteil gegen Rückenschmerzen. Bei chronifizierten Problemen, die oft mit einer Entzündung einhergehen, hilft eine vermehrte Omega-3-Fettsäuren-Zufuhr. Diese kann zum Beispiel über verschiedene Fischarten erreicht werden. Da oftmals auch Nerven betroffen sind, empfiehlt sich auf Vitamin B zu achten. Dies kann mit einer ausgewogenen Ernährung erreicht werden. Bei einem Defizit wäre eine Unterstützung mit einem Nahrungsergänzungsmittel möglich.

**Wie lange dauert es in der Regel, bis Rückenschmerzen abklingen?**

Diese Frage ist sehr schwer zu beantworten, da sie maßgeblich von Ursache und schon bestehende Dauer der Beschwerden abhängig ist. Gemeinhin kann man sagen, dass eine Verbesserung schneller erzielt werden kann, wenn das Problem frühzeitig angegangen wird. ●

Interview: Julia Indenbaum