



Wenn der Rücken ständig schmerzt

Mit dem Frühling kommen auch Hausputz und Gartenarbeit in den Alltag zurück. Das ungewohnte Recken, Bücken, Heben usw. merken viele schnell Kreuz. Das ist ganz normal und glücklicherweise nach ein paar Tagen wieder weg. Was aber, wenn Rückenschmerzen ständig auftreten und das Leben massiv beeinträchtigen?

Glücklicherweise sind Rheuma, Arthrose oder andere schwere Erkrankungen nur in einem Prozent der Fälle Auslöser von chronischen Rückenschmerzen. Bei weiteren drei bis vier Prozent der Rückenpatienten lässt sich ein Problem an Bandscheiben oder eine andere Form der Enge im Wirbelkanal finden.

Bei allen anderen - also mehr als 90 Prozent - findet sich keine organische Ursache für die Beschwerden. Ärzte sprechen in dem Fall von "funktionellen" oder "unspezifischen" Rückenschmerzen. Das bedeutet nicht, dass sie den Patienten für einen Hypochonder oder Simulanten halten. Vielmehr ist davon auszugehen, dass verspannte, verkürzte und überdehnte Muskeln, vielleicht auch verhärteten Faszien für Funktionsstörungen im Bereich des Rückens sorgen.

Der Studiofall Alexander Richter

Alexander Richter hat sich über Facebook bei "Hauptsache Gesund" gemeldet. Er ist einer von Millionen Deutschen mit Rückenschmerzen. Fast jeden Tag hat er damit zu tun. Was dahinter steckt, weiß er bisher nicht. Wir wollten es mit ihm zusammen herausfinden und treffen ihn das erste Mal morgens auf dem Weg zur Arbeit. Hinter ihm liegt wieder einmal keine gute Nacht. Seit fast einem Jahr wird der Leipziger ständig von üblen Rückenschmerzen gequält. In der Lendenwirbelsäule sticht es, aber auch im Nacken: "Also, es war in der Nacht wieder schon so, dass ich da zwei-, dreimal munter geworden bin. Wieder mit akuten Schmerzen im unteren Rücken. War dann duschen und habe, denke ich, eine halbe Stunde so gebraucht, um dort tatsächlich richtig in die Gänge zu kommen. Also, ich kann schon sagen, fünf von sieben Tagen in der Woche laufen schon so ab wie heute."

Alexander Richter hat einen Büro-Job, organisiert den Ticketverkauf für Veranstalter und Vereine. Oft sitzt er den ganzen Tag am Schreibtisch. Auch hier kein Moment Ruhe vor dem Rückenschmerz: "Der strahlt auch aus. Also, gerade beim Liegen oder so bei sportlichen Aktivitäten, gerade im oberen Teil, so richtig in den linken Arm, bis in die Fingerspitzen ist da ein Kribbeln. Eine Zeitlang dachte ich, das hat mit dem Herzen zu tun. Es hängt aber offenbar wohl mit dem Rücken zusammen. Im unteren Rückenbereich strahlt das nach einer gewissen Zeit in den Po aus. Also, wenn ich hier an meinem Schreibtisch sitze, längere Zeit, so ungefähr nach einer Stunde ist es so, als sei der halbe Po taub." Dabei ist der 44-Jährige alles andere als ein Bewe-

gungsmuffel: "Ich bin relativ oft laufen, gern schon so zwischen acht und zehn Kilometern. Und das Problem ist, dass es so ab Kilometer drei oder vier massiv im unteren Rücken staucht."

Was ist da los im Rücken? Nach einem Jahr der Quälerei will Alexander Richter nun endlich zum Arzt: "Dort erhoffe ich mir, dass man mir sagt, was dort zu tun ist. Dass man überhaupt mal sieht, was ist in dem Rücken, was ist da kaputt, oder ist nichts kaputt, machen die Muskeln nicht mit? Und dort müsste eine Klärung her." Wir begleiten Alexander Richter in die Uniklinik Halle. Unser Fernsehteam soll bei der gesamten Diagnose dabei sein. Im Sprechzimmer wartet Orthopäde Dr. Volker Brinkmann und stellt erste Fragen zur Krankengeschichte: "Ist ihren Schmerzen irgendetwas Bestimmtes vorausgegangen? Ein Sturzereignis? Oder eine falsche Bewegung, bewusst eine falsche Bewegung wahrgenommen, dass es damit zeitlich zusammenhängt? Nichts aufgefallen? Gar nichts?"

Dann folgt die klinische Untersuchung. Der Orthopäde schaut nach Muskelanspannung, Schulterstand und Fehlhaltungen. Seine erste Diagnose: "Wir haben einen leichten Schultertiefstand und einen minimalen Beckenschiefstand rechts." Danach schaut sich der Orthopäde die Wirbelsäule genauer an, sucht nach Verhärtungen und Verspannungen. Dass die Schmerzen in Beine und Arme ausstrahlen, könnte auf einen kleinen Bandscheibenvorfall hinweisen. Als nächstes wird Alexander Richter zum Röntgen geschickt. Die Ärzte wollen klären, ob es an den Knochen der Wirbelsäule Abnutzungserscheinungen oder andere Auffälligkeiten gibt, die mit den Schmerzen zu tun haben könnten.

Zur Auswertung der Aufnahmen kommt Klinikchef Professor Delank hinzu. Dr. Volker Brinkmann erläutert das Röntgenbild: "Wir sehen ganz klassische radiologische Zeichen von Verschleiß, also eine Degeneration. Und der ist auch schon über das Alter entsprechend fortgeschritten." Zu diesem Verschleiß, erfährt der Patient, kommt eine stark verspannte Muskulatur. Sowohl im Nacken als auch im unteren Rücken. Daher die Schmerzen. Doch es gibt auch eine gute Nachricht von Prof. Delank: "Sie haben Gott sei Dank im Moment keinen Hinweis dafür, dass ein größerer Bandscheibenvorfall da ist, der womöglich eine Nervenwurzel abdrückt, zu Lähmungen oder solchen Dingen führt, wo man womöglich sogar operieren müsste. Deswegen würde ich auch dafür plädieren, im Moment keine weitere Diagnostik zu machen." Alexander Richter verlässt die Klinik mit einem Rezept für die Physiotherapie. Erst, wenn die nichts bringt, wollen ihn die Ärzte zum MRT schicken und weitere Behandlungen planen.

Wann werden Rückenschmerzen chronisch?

AKUT	= treten erstmals auf, dauern höchstens sechs Wochen
SUBAKTUT	= zwischen akut und chronisch, Schmerz dauert mehr als sechs Wochen an
CHRONISCH	= Schmerzen länger als zwölf Wochen

Hilfe für den Rücken

Wer plötzlich starke Rückenschmerzen bekommt, für den sind Krankengymnastik oder Massagen nicht geeignet. Im Akutfall setzen Mediziner stattdessen auf Medikamente, die die Beschwerden stark dämpfen und gegen Entzündungen wirken. Das hat seinen Grund, denn wer Schmerzen hat, nimmt häufig eine Art Schonhaltung ein. Diese ungewöhnliche Körperhaltung und vermeintlich schonende Bewegungen können den Rücken zusätzlich schaden. Zudem will man vermeiden, dass sich ein sogenanntes Schmerzgedächtnis ausbildet.

Das bedeutet, unser Gehirn soll sich gar nicht erst an den starken Schmerz gewöhnen. Tut es das nämlich, wird er wie eine Erinnerung abgespeichert. Zwickt es dann mal wieder im Kreuz, wird die archivierte Schmerzerinnerung hervorgeholt und die Beschwerden erscheinen viel stärker, als sie vielleicht sind. Wirken die Medikamente und schmerzfreie Bewegungen sind wieder möglich, sollte die gezielte Krankengymnastik schnell einsetzen, denn Schonung schadet dem Rücken.

Paracetamol nicht gegen Rückenschmerz

Ein Forscherteam aus Sydney hat zehn Studien analysiert, in denen auch der Nutzen von Paracetamol bei Rückenschmerzen untersucht wurde. Aus den Ergebnissen schließen die Wissenschaftler, dass Paracetamol zur Linderung nicht geeignet ist, da es im Vergleich zum Placebo die Rückenbeschwerden kaum lindert. Zudem halten es die Forscher für wahrscheinlich, dass das Mittel zu Störungen der Leberfunktion und zu erhöhten Leberwerten führen kann. Als Quintessenz der Studienergebnisse schlagen die Australier vor, die Empfehlungen zu Paracetamol bei der Behandlung von Rückenschmerzen zu überdenken.

Rückentipps von Dr. Carsten Lekutat

Aufstehen

Sitzen ist das neue Rauchen: Ständiges Sitzen ist nämlich genauso gesundheitsschädlich wie Rauchen. Das Gewicht steigt, Herz-Kreislauf wird geschwächt, Muskeln schwinden usw. Und natürlich drückt das Dauersitzen auch auf die Wirbelsäule. Bleiben Sie in Bewegung. Nicht länger als 30 Minuten am Stück sitzen.

Ballast abwerfen

Nehmen Sie ein bisschen ab. Ihr Rücken muss weniger halten muss. Zudem zieht Sie ungünstig ins Hohlkreuz und verändert die Körperstatik.

Bauchmuskeln trainieren

Sie tun Ihrem Rücken Gutes, wenn Sie den Bauch trainieren. Die Muskeln an der Körpervorderseite stützen den Rücken und halten uns aufrecht.

Stress abbauen

Etwas liegt einem schwer auf den Schultern, heißt es. Das ist gar nicht so weit hergeholt. Wenn wir seelischen Druck haben, spannen sich die unbemerkt die Muskeln im ganzen Körper ein bisschen mehr an. Mit der Zeit verkrampfen sie und werden hart. Also im doppelten Sinne locker lassen: Bauen Sie Druck ab. Allein ein Abendspaziergang kann manchmal Wunder wirken.

Zeitumstellung – Wenn der Schlaf aus dem Rhythmus kommt

Der 27. März ist der letzte Sonntag im März. Dan ist es wieder soweit: In der Nacht werden die Uhren um 2:00 Uhr um eine Stunde vorgestellt. Das macht nicht nur diese Nacht um eine Stunde kürzer, sondern bringt manchen für eine Weile aus dem Schlafrhythmus. Doch nicht nur das worden und unsere Nachtruhe ist seit dem eine Stunde kürzer. Aber nicht nur der Wechsel von Winter- auf Sommerzeit auch viele andere Faktoren können einen gesunden Schlaf beeinträchtigen.

Nach einer Umfrage der Krankenkasse DAK haben viele Deutsche die Zeitumstellung satt. Mehr als ein Fünftel der Befragten hat wegen ihr schon einmal körperliche und psychische Probleme gehabt. Viele fühlen sich müde und schlapp, können schwer ein- oder durchschlafen, haben Konzentrationsprobleme, sind reizbar oder sind deswegen zu spät zur Arbeit gekommen.

Die Sommerzeit dauert jeweils vom letzten Sonntag im März bis zum letzten Sonntag im Oktober. Ursprünglich wurde sie 1980 eingeführt, um das Tageslicht besser zu nutzen und Energie zu sparen. Diese Erwartung hat sich nicht erfüllt. Klar ist jedoch, dass ein gestörter Schlaf auf Dauer krank macht. Wer dauerhaft zu wenig ruht, hat ein erhöhtes Risiko für Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Bluthochdruck.

Jeder Mensch hat übrigens seine eigene ideale Schlaflänge. Der eine kommt mit vier Stunden aus, der andere braucht zwölf. Studien aus den USA zufolge hat sich die durchschnittliche

Schlafdauer der Menschen in den letzten 50 Jahren um anderthalb bis zwei Stunden reduziert. Das ist durchaus ein Problem, denn unser Bedarf nach Schlaf ist der gleiche geblieben. So ist es kein Wunder, dass Schlafstörungen eine Volkskrankheit sind.

Eselbrücken für die Zeitumstellung

Immer wieder wird diskutiert, ob die Uhren nun vor- oder zurück gestellt werden. Um sich das besser merken zu können, kursieren hilfreiche einige Eselbrücken: ***Im Frühjahr kommen die Gartenmöbel VORS Haus und im Herbst wieder ZURÜCK ins Haus. Vorne im Jahr werden die Uhren VORgestellt, hinten im Jahr werden sie ZURÜCKgestellt.***

Schlafmangel macht dick

Auch das Gewicht scheint mit der Nachtruhe zu tun zu haben. Es gibt unterschiedliche Theorien über den Zusammenhang.

Eine besagt, Menschen mit wenig Schlaf produzieren im Magen eine unnormal große Menge des Hormons Ghrelin, das beim Menschen Hungergefühle hervorruft. So war bei übermüdeten Testpersonen die Konzentration des Botenstoffes im Blut um 30 Prozent höher als bei ausgeschlafenen Probanden und sie aßen auch deutlich mehr.

Eine weitere Theorie bezieht sich auf die Bewegung: Wer müde ist, ist träge und bewegt sich nicht gern, wie eine Studie der Universität Lübeck zeigt. Auch die Energieverbrennung läuft nach einer kurzen Nacht nur auf Sparflamme.

Tipps für einen gesunden Schlaf

- Tagsüber viel bewegen an frischer Luft
- Mittagsschlaf vermeiden oder stark verkürzen
- ideale Schlafzimmertemperatur: zwischen 18 und 21 Grad
- regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten, auch am Wochenende
- Besser kein Sport am Abend
- keine üppigen Mahlzeiten zum Abendbrot
- Konflikte ungeklärt lassen
- aufregendes Fernsehprogramm meiden
- auf aufputschende Getränke verzichten (Kaffee, Cola etc.)
- alkoholischen Schlummertrunk weglassen
- Kein Licht beim Gang aufs Klo einschalten
- Nachts nicht auf die Uhr schauen

Weitere Tipps der TU Dresden (Fachrichtung Psychologie) für einen gesunden Schlaf:

http://www.psychologie.tu-dresden.de/i2/klinische/psychotherapie_materialien/63_Schlafhygiene.pdf

Schlafstörung als Vorbote vom Parkinson

Wohl jeder schläft mal unruhig und redet auch mal nachts im Traum. Wenn man allerdings während des Schlafes sogar laut schreit, regelmäßig um sich schlägt, sogar Tritte verteilt, dann ist das mehr als ungewöhnlich. Forscher wissen, so ein aggressiver Schlaf ist häufig Vorbote einer Demenz oder auch der Parkinsonerkrankung. Auch bei Adolf Gaulke fingen die nächtlichen Anfälle irgendwann an. Er selbst merkte zunächst gar nicht, dass er sich seltsam benimmt, erinnert er sich: "Ich habe angefangen zu Boxen. Ich konnte aber gar nicht unterscheiden, ist das Traum oder Wirklichkeit".

Seine Frau hat manche Nacht das Gefühl, neben einem Fremden zu liegen. Ihr Mann ist im Schlaf plötzlich aggressiv: "Er hat geschimpft und geschrien und Kraftausdrücke gebraucht, die er sonst niemals in den Mund nehmen würde". Doch dabei bleibt es nicht. Immer wieder

schlägt er im Schlaf um sich. Dagegen weiß sie sich schließlich nur noch mit einem Schutz zwischen den Matratzen zu helfen. Zu den unruhigen Nächten kommt noch Verwirrtheit am Tage. Im Schlaflabor wird bei ihm eine REM Schlafverhaltensstörung diagnostiziert, eine Vorstufe der Demenz.

Bei gesunden Menschen sind beim Träumen die meisten Muskeln gelähmt. Nur Herz und Lunge funktionieren noch. Bei Menschen mit REM-Schlafverhaltensstörung bleibt die Muskulatur dagegen aktiv. Deshalb schlagen sie bei schlimmen Träumen tatsächlich um sich. Bislang werden bei diesen Patienten nur die Symptome behandelt. Mit dem Wirkstoff Clonazepam. Ein Muskelrelaxans, das dafür sorgt, dass die Muskeln im Schlaf ruhig bleiben. Hoffnung sein behandelnder Schlafmediziner aber auf Melatonin. Ein Botenstoff, der maßgeblich das Schlaf-Wachverhalten steuert. Dieses Hormon setzt er testweise bei seinem Patienten ein. Und Adolf Gaulke spürt, dass etwas passiert. Nach ein paar Wochen schläft er entspannt. Tritt, schlägt und schreit nicht mehr. Ein erster Erfolg für die Melatonintherapie.

Garnelen-Curry mit Chicoree und roten Linsen

<p>Zutaten für 4 Personen:</p> <p>Für das Garnelen-Curry 1 Zwiebel 2 EL Butter 400 ml Kokosmilch 2 Stängel Zitronengras 1 rote Chilischote 1 EL frisch geriebener Ingwer Saft und Abrieb 1 Bio- Limette 1 TL mildes Currypulver Salz frisch gemahlener schwarzer Pfeffer 1 Handvoll rote Linsen (ca. 100 g) 500 g Garnelen (entdarnt und ohne Schale, TK)</p> <p>Chicoree: 2 kleiner Chicoree-Kolben 1 EL Butter 1 TL Zucker ½ Vanillestange, Mark Etwas Salz 3 EL Cointreau</p> <p>Zum Anrichten 3 EL Kokosraspeln fertig gegarter Reis</p>	<p>Zubereitung:</p> <p>Garnelen-Curry Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter bei mittlerer Temperatur in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Dann mit der Kokosmilch aufgießen. Das Zitronengras klopfen und in die Sauce geben. Die Chilischote entkernen, in feine Würfel schneiden und mit dem Ingwer in die Kokosmilch geben. Die Sauce mit der Limette, dem Curry-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Linsen in die Kokosmilch geben und alles zusammen ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Linsen fast weich sind, die Garnelen zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Das Curry anschließend nochmals abschmecken.</p> <p>Die Chicoréekolben halbieren und den Strunk entfernen. Das Gemüse in circa 2 cm breite Streifen schneiden und kurz unter fließend warmem Wasser waschen. Trocken schütteln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Das Gemüse bei maximaler Temperatur mit Zucker karamellisieren lassen. Restliche Gewürze zugeben und mit dem Orangenlikör flambieren. Abschmecken</p> <p>Anrichten Die Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Den Reis in Tassen abfüllen und auf die vorgewärmten Teller stürzen. Daneben Chicoree und das Garnelen-Curry anrichten und mit den gerösteten Kokosraspeln bestreuen.</p>
--	---

Christians Gourmethackbraten mit Kräutersauce und Zitronenkartoffeln

<p>Zutaten für 4 Personen:</p> <p>Für den Gourmethackbraten 80 g Weißbrot vom Vortag 100 ml flüssige Sahne 1 rote Paprikaschote 10 Shiitake-Pilze 5 Schalotten 2 Knoblauchzehen 1 EL Butter 80 g Taleggio-Käse oder Gouda 500 g Hackfleisch vom Kalb (oder Rind/Schwein) 1 TL scharfer Senf 2 Eier 10 Basilikumblätter Salz frisch gemahlener schwarzer Pfeffer Olivenöl</p> <p>Für die Zitronenkartoffeln 700 g kleine, festkochende Kartoffeln 1 EL Butter 5 Knoblauchzehen ½ Bio-Zitrone Salz frisch gemahlener Pfeffer</p> <p>Für die Sauce: 4 Eier 100 g Zwiebel Je ein kleiner Bund: Brunnenkresse, Bärlauch, Spinat, Feldsalat, Blatt Petersilie, Schnittlauch</p> <p>200 g Schmand oder saure Sahne 150 g Naturjoghurt 3 EL Obstessig 5 EL Rapskernöl ¼ TL Zucker Salz 2 Msp. Cayennepfeffer Schwarzer Pfeffer aus d. Mühle</p>	<p>Zubereitung:</p> <p>Gourmethackbraten Das Weißbrot entrinden, in Würfel schneiden und diese in der Sahne einweichen. Die Paprikaschote entkernen und zusammen mit den gesäuberten Pilzen in Würfel schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch würfeln. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Schalotten und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Anschließend die Paprika- und die Pilzwürfel dazugeben. Den Käse fein würfeln und zusammen mit den restlichen Zutaten und den Gewürzen in eine große Schüssel geben. Alles gut vermischen und den Fleischteig zu einem länglichen Laib formen. Den Hackbraten auf ein mit Öl bepinseltes Backblech legen und für ca. 40 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) schieben. Den Hackbraten vor dem Servieren in Scheiben schneiden.</p> <p>Zitronenkartoffeln Die Kartoffeln ungeschält in Salzwasser weich kochen, anschließend abgießen, etwas abkühlen lassen und schälen. Die Pellkartoffeln in Ecken schneiden. Die Butter bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelecken darin anbraten. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren, die Zitrone in Scheiben schneiden. Beides zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.</p> <p>Für die Sauce Eier hart kochen, pellen, erkalten lassen und hacken. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Kräuter waschen, trockenschleudern und fein hacken.</p> <p>Die Hälfte der Kräuter mit Schmand, Joghurt, Obstessig und Rapskernöl sehr fein mixen. Diese Joghurtcreme mit Zucker, Salz, Cayennepfeffer und Pfeffer würzen.</p> <p>Die restlichen Kräuter unter die Joghurtcreme ziehen. Zwiebeln und Eier untermischen. Die Sauce abschmecken.</p> <p>Anrichten 1–2 Scheiben Hackbraten auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Die Zitronenkartoffeln daneben legen und alles mit der Kräutersauce umgießen.</p>
---	---

Buchtipps

Dr. Carsten Lekatat: Meine besten Hausarzt Tipps oder: Wie Kekse Ihr Leben retten können
Er & Ich Verlags GmbH, 14,99 Euro, ISBN: 3981775309

Gäste im Studio

Prof. Dr. Karl-Stefan Delank, Rückenspezialist, Universitätsklinikum Halle

Dr. Dieter Kunz, Schlafmediziner, St.-Hedwig-Krankenhaus, Berlin

Christian Henze, "Hauptsache Gesund"-Koch

Anschrift

MDR FERNSEHEN, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber "Hauptsache Gesund"

Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund;

E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Themen der nächsten Sendung am 31.03.2016: Risiko Blutvergiftung