I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 0 4 . 1 1 . 2 0 2 1

Gezielte Übungen gegen krummen Rücken

Ein krummer Rücken kann angeboren sein, etwa bei Skoliose. Oder später durch krankhafte Veränderungen entstehen, zum Beispiel bei einer Osteoporose. Oftmals stecken aber Haltungsprobleme, wie hoch gezogene Schultern oder langes Sitzen, hinter dem „Buckel".

Im Straßenbild fällt bei älteren Menschen manchmal auf: Sie laufen krumm, vornüber gebeugt, brauchen deshalb oft einen Rollator. Im Alter verstärken sich Fehlhaltungen, es kommen degenerative Veränderungen am Knochengerüst und altersbedingte Abnutzung hinzu. Der Fachbegriff für die konvexe Vorwölbung der Wirbelsäule, also den verstärkten Rundrücken, lautet „Kyphose".
Dafür gibt es viele Ursachen.
Falsche Angewohnheiten in der Haltung können oft schon Jahre oder Jahrzehnte zuvor zu muskulären Dysbalancen führen. Dieses Ungleichgewicht wiederum begünstigt den krummen Rücken oder Rundrücken. Ein Beispiel aus dem modernen Alltag ist die exzessive Handynutzung und betrifft eher jüngere Menschen. Wer stundenlang aufs Smartphone schaut, gerät zwangsläufig in eine Fehlhaltung. Wie bei einer Schildkröte wird der Kopf nach vorn gestreckt, die Schultern ziehen ebenfalls nach vorn und es entsteht der so genannte Handynacken. Daneben gibt es Krankheiten, die zu einem krummen Rücken führen können: Skoliose, Osteoporose oder rheumatische Erkrankungen wie „Morbus Bechterew".

Skoliose

Bei einer Skoliose ist die Wirbelsäule seitlich verbogen und es kommt zudem zur Verdrehung von Wirbelkörpern. Sie tritt meist in der Jugend auf. Keine Wirbelsäule ist vollkommen gerade und kleinere Achsabweichungen sind normal. Leichte Formen der Skoliose sind daher kaum erkennbar. Schätzungen zufolge haben rund 10 bis 12 Prozent aller Jugendlichen eine leichte Skoliose, die auch nicht weiter behandelt werden muss.
Eine schwere Skoliose ist dagegen nicht zu übersehen. Sie zeigt sich häufig in einem abstehendem Schulterblatt und einem Buckel beim Vorneigen, sowie einem Schiefstand des Beckens und/oder der Schulter. Unbehandelt wird sie immer schlimmer, was bei älteren Menschen zu massiven Rückenschmerzen und sogar Atemproblemen führen kann.
Jedes 50. Mädchen in Deutschland hat eine solche Skoliose. Mädchen sind deutlich häufiger von einer Skoliose betroffen als Jungs. Die meisten Skoliosen bilden sich im vorpubertären oder pubertären Wachstumsschub aus. Wichtig ist dann vor allem schnelles Handeln. Eltern, die denken, dass am Rückgrat ihres Kindes etwas nicht stimmt, sollten schnellstmöglich einen Arzt kontaktieren.

3 einfache Regeln, eine Skoliose zu erkennen

- Wenn beim aufrechten, entspannten Stehen die Schultern nicht auf gleicher Höhe sind.
- Wenn das Becken auf einer Seite höher ist als auf der anderen

- Wenn man beim Vorbeugen den Rücken von hinten betrachtet und dabei eine Seite deutlich höher ist als die andere.

Die Therapie der Skoliose richtet sich sehr stark danach, wie groß der Winkel der Seitverbiegung ist und ob das Längenwachstum schon abgeschlossen ist oder nicht, sagt Dr. Christina Lemhöfer, Fachärztin f. Physikalische und Rehabilitative Medizin an der Uniklinik Jena. Behandelt wird die Skoliose vorrangig mit Physiotherapie. „Wir versuchen dabei mit mehreren Bausteinen zu arbeiten", so Dr. Lemhöfer. Dazu gehören Manualtherapie, Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung sowie Haltungsschulung. Dabei geht es darum, die bewusste Aufrichtung zu lernen und Gleichgewicht und Koordination zu stärken.

Krankengymnastik nach Katharina Schroth
Krankengymnastik ist für alle Skoliose-Patienten sehr wichtig. Eine trainierte Rumpfmuskulatur gibt der Wirbelsäule Halt. Die Dresdnerin Katharina Schroth hat vor fast 100 Jahren Übungen entwickelt, die bis heute die Grundlagen für die wirksamste Skoliose-Gymnastik bilden. Die Handelsschullehrerin hatte selbst eine Skoliose und wollte sich mit ihren Übungen zunächst selbst helfen. Dabei setzte sie vor allem auf folgende Elemente: Entdrehen, Entbiegen und Aufrichten. Dazu wendete Schroth eine spezielle Atemtechnik an, die Dreh-Winkel-Atmung.

Morbus Becherew
Der Rücken schmerzt, die Gelenke sind steif. Dahinter kann eine entzündliche Erkrankung der Wirbelsäule stecken, "Morbus Bechterew", benannt nach dem russischen Neurologen Wladimir Michailowitsch Bechterew. Die Symptome treten oft schon in jungen Jahren auf, aber erkannt wird die tückisch fortschreitende Krankheit durchschnittlich erst nach 5 Jahren. Es drohen die Versteifung und dauerhafte Bewegungseinschränkungen. „Morbus–Bechterew", medizinisch ankylosierende Spondyloarthritis, ist eine Autoimmunkrankheit und gehört zu den entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Dabei richten sich Abwehrzellen des Körpers gegen eigenes Gewebe. Sehnen und Knochenhaut entzünden sich und schmerzen. Schließlich versteifen die Wirbel durch knöcherne Auswüchse. Im Becken beginnend schreitet die Versteifung unbehandelt immer weiter nach oben fort. Mit der Zeit versteift die gesamte Wirbelsäule.
Betroffene beschreiben anfangs tiefsitzende Rücken- und Beckenschmerzen, die auch in Ruhe auftreten können. Dazu kommt eine zunehmende Steifigkeit, die sich zunächst bei Bewegung bessert. Die Diagnose erfolgt über bildgebende Verfahren, wie MRT und Röntgen. Prof. Eugen Feist (Foto liegt vor) ist Chefarzt der Rheumatologie in der Helios Fachklinik Vogelsang-Gommern. Die entzündlichen Veränderungen erkennt der Rheumatologe an den Sehnenansätzen, Knochen und Weichteilen. Anfangs ist meist das Kreuz-Darmbeingelenk betroffen: Der Gelenkspalt kann deutlich vermindert oder nicht mehr vorhanden sein. Statt klarer Kanten kommt es zu knöchernen Anbauten an den Gelenken. Diese entzündlichen Veränderungen verursachen die starken Schmerzen, eine Bewegungseinschränkung und Fehlstellung der Wirbelsäule.

Moderne Medikamente gegen den „Buckel"
Die Bewegungseinschränkung und Fehlstellung der Wirbelsäule bei ankylosierender Spondyloarthritis kann heutzutage durch eine gezielte Therapie verhindert werden. Ein großer Durchbruch, so Prof. Feist, ist durch moderne Biologika erreicht worden, die sogar eine Verknöcherung aufhalten können. Dabei kommen TNF- und Interleukin 17-Blocker zum Einsatz, die Entzündungsauslöser gezielt blockieren. Seit Januar 2021 ist auch ein Medikament in Tablettenform für die ankylosierende Spondyloarthritis zugelassen. Dieser Januskinase-Blocker wirkt ebenfalls gut und sicher gegen die Beschwerden und blockiert in den Zellen die Signale verschiedener entzündlicher Botenstoffe.

Übungen für zu Hause
Dr. Christina Lemhöfer, Fachärztin f. Physikalische und Rehabilitative Medizin an der Uniklinik Jena, empfiehlt Übungen zur Dehnung und Mobilisation mit Kräftigung zu verbinden.

Mobilisation und Dehnung des gesamten Rückens
Hilfsmittel: Seil oder Theraband
Das Seil wird links und rechts straff gegriffen und mit gestreckten Armen über den Kopf geführt. Von hier erfolgt eine Seitneige mit bewusster Anspannung des Schultergürtels und Dehnung der Flanke. Danach Rückführung nach vorne und Beugung der Arme im Ellenbogen. Hierbei bewusstes zusammenziehen der Schulterblätter.

Dehnung und Kräftigung
Hilfsmittel: Fensterbrett/Tisch/Liege
Die Unterarme werden auf dem Fensterbrett/ dem Tisch abgelegt. Die Beine sind leicht gebeugt, der Rücken gerade. Der Kopf wird nun durch die gestreckten Arme zum Kinn geführt, sodass eine Dehnung der Brustmuskulatur zu spüren ist. Nach kurzem Halten in dieser Position wird der Kopf wieder leicht angehoben, sodass er in Verlängerung der Halswirbelsäule ist. Nach einander werden nun die Arme gestreckt leicht von der Auflage abgehoben. Dabei sollte auf eine direkte Spannung zwischen den Schulterblättern geachtet werden.

Erkältungsgetränke aus aller Welt

Viel trinken – diese Regel kennt jeder, wenn es um die Linderung oder Vorbeugung von Erkältungskrankheiten geht. Wir Deutschen setzen dabei vor allem auf Kräutertee mit Pfefferminze, Kamille oder Spitzwegerich. Doch was trinkt man in anderen Ländern der Erde? Von lecker bis gewöhnungsbedürftig ist alles dabei.

Goldene Milch (Indien)
Die Goldene Milch wird in Indien als Hausmittel gegen Atemwegsinfekte eingesetzt. Kurkuma ist dabei ein unverzichtbares Gewürz. Der gelbe Farbstoff Curcumin, der die Milch golden färbt, wirkt entzündungshemmend und antioxidativ. Der Pfeffer sorgt dafür, dass Kurkuma besser vom Körper aufgenommen werden kann.

Zutaten (für 1 Tasse):
200 ml Milch
1 TL Kurkumapulver
1 Prise Pfeffer
1 TL Honig

Zubereitung:
Die Milch und das Kurkumapulver erhitzen. Auf Trinktemperatur abkühlen lassen. Honig und Pfeffer dazugeben. Pro Tag können zwei bis drei Tassen getrunken werden. Tipp: geschmackliche Variationen gibt es, wenn man die Milch mit etwas Zimt, Ingwer oder Kardamom aufkocht.

Knoblauchtee (Mexiko)
Ein einfaches Getränk wird unter anderem in einigen Regionen Mexikos und Spaniens in der Erkältungszeit zubereitet. Knoblauchtee! Wirksam gegen Erkältungskrankheiten sind die im Knoblauch enthalten Sulfide und Schwefelverbindungen. Sie wirken entzündungshemmend. Geschmacklich ist der Tee sicher gewöhnungsbedürftig. Manche sagen: da wird man freiwillig wieder gesund.

Zutaten (für 1 Tasse):
1 Knoblauchzehe
Heißes Wasser
1 EL Zitrone

Zubereitung:
Eine Knoblauchzehe schälen und halbieren. Mit heißem Wasser übergießen. Nach Geschmack etwas Saft einer frisch gepressten Zitrone dazu geben. Bei Bedarf mit Honig abschmecken.

Tamagozake (Japan)
Tamago ist das japanische Wort für Ei und das Getränk ist in nur zehn Minuten trinkfertig. In Japan wird es bei Erkältungskrankheiten getrunken. Ob es wirklich eine medizinische Wirkung hat, ist nicht so ganz bewiesen. Für Kinder ist das Getränk wegen des Reisweins jedenfalls nicht geeignet.

Zutaten:
1 Ei
200 ml Sake (japanischer Reiswein)
1 EL Honig

Zubereitung:
Das Ei aufschlagen. Sake dazu geben. Beides unter ständigem Rühren erwärmen. Bis die Mischung cremig wird und etwas andickt. Zum Schluss den Honig unterrühren.

Fire Cider (USA)
Der Fire Cider ist ein scharfer Essigtrank, der vor allem in den USA bekannt ist. Er wird wegen seiner wärmenden und schleimlösenden Wirkung geschätzt. Ingwer und Meerrettich heizen dabei ordentlich von „innen". Knoblauch, Zwiebel und Kurkuma wirken entzündungshemmend. Je nach Geschmacksvorlieben kann das Rezept ein wenig variiert werden. Wissen sollte man: der Ansatz muss vier Wochen lang ziehen.

Zutaten (für 1 l Einmachglas):
100 g frischer Meerrettich
50 g Ingwer
1 Zwiebel
7 Knoblauchzehen
ca. 0,6 l Apfelessig
3 EL Honig
1 Bio-Zitrone
1 TL Kurkuma
1 Jalapeño (wer es wirklich scharf mag)
schwarzer Pfeffer

Zubereitung:
Ingwer, Meerrettich, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Meerrettich und Ingwer raspeln, Zwiebeln und Knoblauchzehen klein schneiden.

Zutaten inklusive Honig und Gewürzen in ein steriles Einmachglas füllen. Mit Apfelessig komplett übergießen. Kräftig umrühren. Das Glas fest verschließen.

Der Fire Cider muss vier Wochen bei Raumtemperatur an einem dunklen Ort ziehen. Das Glas regelmäßig schütteln.

Anschließend den Sud durch ein Sieb schütten und die Flüssigkeit in eine Flasche füllen. Zur Vorbeugung von Infekten pro Tag einen Esslöffel des Saftes pur einnehmen oder in Wasser verdünnt trinken.

„Wir müssen nicht das Klima retten, sondern uns."

Viele kennen Dr. Eckart von Hirschhausen als humorvollen Entertainer und Kabarettisten. Doch der Arzt sagt: „Schluss mit lustig". Hirschhausen engagiert sich für den Klimaschutz und hat die Stiftung „Gesunde Erde – gesunde Menschen" gegründet. Denn: Klimaschutz ist Gesundheitsschutz.

Warum haben Sie als Arzt eine Stiftung gegen den Klimawandel gegründet?

Vor drei Jahren hatte ich eine Art Erweckungserlebnis. Ich habe Jane Goodall, die berühmte Schimpansenforscherin, interviewt. Und sie stellte mir mitten im Gespräch eine Frage, die mich sehr getroffen hat. Sie sagte, wenn wir Menschen immer behaupten, wir sind die intelligenteste Art auf diesem Planeten, warum zerstören wir dann unser eigenes Zuhause? Und da dachte ich, ich möchte Teil der Lösung werden. Ich habe die Stiftung „Gesunde Erde – gesunde Menschen" gegründet, um mehr in die Öffentlichkeit zu bringen, dass die Klimakrise die größte Gesundheitsgefahr ist, die wir im 21. Jahrhundert haben.

Gesundheit und Klimawandel – was hat das miteinander zu tun?

Viele werden sich erinnern, wie Fieberthermometer früher aussahen. Die endeten alle bei 42 Grad, als man noch analog gemessen hat. Warum ist das so? Weil mehr Körperkerntemperatur kein Mensch aushält. Wir haben vergessen, dass die Medizin zwar tolle Dinge kann, aber dass Gesundheit mit einer erträglichen Außentemperatur beginnt. Mit Luft zum Atmen, mit etwas Pflanzenbasiertem zum Essen und Wasser zum Trinken. Und all diese Dinge können wir mit keinem Geld der Welt herstellen, wenn sie verloren gegangen sind. Wir müssen uns dran erinnern, wie verletzlich Menschen sind. Und dass wir zum Beispiel schon im Jahr 2018 rund 20.000 Hitzetote hatten, die medial viel zu kurz kamen.

Was hat die Klimakrise konkret für gesundheitliche Auswirkungen?

Der Hauptpunkt ist natürlich die Hitze. Menschen können Hitze am allerwenigsten ab. Unser Hirn ist extrem labil. Wir merken es selber, wenn wir keinen kühlen Kopf bewahren können. Wir merken es bei Menschen mit Vorerkrankungen. Wir hatten die Hitzetoten zum Beispiel auch im letzten August zu beklagen gehabt, mehr als Coronatote. Worüber wurde in den letzten zwei Jahren geredet? Ausschließlich über Corona. Mein Job als öffentliche Figur, als Arzt und Gründer der Stiftung „Gesunde Erde – gesunde Menschen" ist es, die Querverbindungen zwischen diesen Themen zu zeigen. Zum Beispiel sagt man, Menschen mit Vorerkrankungen sind anfälliger für Corona. Das sind die gleichen Vorerkrankungen, die Hitze nicht vertragen, die mit Prävention anzugehen wären. Mit Prävention gewinnt man keinen Blumentopf, sagt man. Da frag ich mich, warum eigentlich nicht? Wir können nicht warten, bis alle Folgen der Klimakrise voll durchgeschlagen sind. Wir müssen jetzt das Schlimmste verhindern. Warum? Weil wir nicht das Klima retten müssen, sondern uns! Deswegen ist Klimaschutz gleich Gesundheitsschutz.

Womit müssen wir rechnen, wenn die Temperaturen immer mehr steigen?

Es gibt plötzlich Tropenkrankheiten mitten in Europa. Wir machen mit unserer Stiftung und der *Charité* Berlin gerade eine Studie, was wir in den nächsten Jahren und Jahrzehnten an neuen Tropenkrankheiten mitten in Deutschland erwarten müssen. Das ist etwas, worauf ich in meinem Studium null vorbereitet wurde. Ich engagiere mich jetzt auch für die Ausbildung, dass diese Themen Klimawandel und Gesundheit viel stärker in die Ausbildung kommen. Aber es ist ein dickes Brett. Die Medizin ist auch gebäudetechnisch null vorbereitet, auf das was kommt. Wir haben Altenpflegeheime und Krankenhäuser, die keine Klimaanlage, keine Kühlung kennen. Die wurden in einer anderen Zeit gebaut. Keiner dachte darüber nach, was passiert mit der Hitze, wenn die dort gefangen ist. Was passiert mit den Mitarbeitenden, was passiert mit den vulnerabelsten Menschen, also den Älteren und Kranken? Und das sind alles Themen, die eigentlich Milliarden Investitionen brauchen. Jetzt. Und das regelt auch kein Markt. Kleiner Hinweis auf die Regierungsbildung…

Allergien haben in den vergangenen Jahren erheblich zugenommen. Auch das liegt an der Klimakrise?

Allergien nehmen rasant zu. In Hamburg in der Innenstadt – aktuelle Zahlen einer Versicherung – braucht inzwischen jeder Dritte ein Asthmaspray. Woran liegt das? Maßgeblich an der Kombination verschiedener Faktoren. Weil wie Claudia Traidl-Hoffmann, eine der maßgeblichen Forscherinnen auf diesem Gebiet sagt: in unserem Körper kommt ja alles zusammen. Ambrosia, das Beifußkraut, zum Beispiel breitet sich aus wie die Pest. Es hat offenbar unter den veränderten klimatischen Bedingungen bessere Wachstumschancen. Das ist eine invasive Art, die eigentlich hier nicht hingehört. Wir haben das auch mit dem Eichenprozessionsspinner. Wir haben plötzlich die *Frühsommer-Meningoenzephalitis* (FSME) schon im Januar. Wir haben dadurch, dass die Winter nicht mehr so kalt sind, ein höheres Überleben von Zecken als Überträger von Krankheiten. Das sind alles Themen, die für sich genommen schon bedrohlich sind, aber in der Kombination noch nicht wirklich für die Politik relevant sind. Und deswegen werde ich auf meine alten Tage als Arzt, der mit Humor gestartet ist, auch immer ernster. Weil ich sage, wir haben nicht mehr viele Jahre, um was Fundamentales zu verändern. Aber wir können es und wir haben alle etwas zu gewinnen.

Was muss sich ändern?
Wir könnten alleine durch eine Ernährungsumstellung 150.000 Menschenleben jedes Jahr in Deutschland retten. Das heißt, pflanzenbasiert zu essen. Was gab es für Aufschreie, als es darum ging, einen Tag kein Fleisch zu essen. Und ich mag gerne positive Beispiele, Vorteile zu zeigen. Wenn ich weniger Fleisch und mehr Gemüse, Obst, Nüsse, gesunde Sachen esse, dann „verzichte“ ich auf Herzinfarkt und Schlaganfall. Und darauf verzichte ich gerne. Das heißt, wir müssen verstehen, dass diese Diskussion um Klimaschutz nicht unter Kosten- oder „Alles wird irgendwie gefährlicher und macht keinen Spaß mehr“-Aspekten geführt werden sollte. Wir haben unglaublich viel zu verlieren - und positiv gedreht, wir haben unglaublich viel zu gewinnen. Wir haben einen Gewinn an Lebensqualität. Auch in einer Stadt, die dann vielleicht weniger von Autos dominiert ist. Wo Menschen sich zu Fuß, mit dem Fahrrad, frei bewegen können. Das ist doch kein Verlust, das ist ein Gewinn! Ich möchte so gerne Lust machen auf die Veränderungen, die bevorstehen. Und umgekehrt: wir können uns auch gar nicht mehr leisten, so wenig zu tun wie jetzt.

Was kann jeder selbst tun?
Als Arzt mache ich mir große Sorgen, darüber, wie die Klimakrise unser aller Gesundheit gefährdet. Die großen Stellschrauben hat die Politik. Aber jeder einzelne von uns kann etwas beitragen. Natürlich können wir jeden Tag auf dem Teller darüber entscheiden, wieviel tierische Produkte wir brauchen. Massentierhaltung ist ein Klimakiller, verantwortlich für mehr Treibhausgase. Versuchen Sie einfach zwei Mahlzeiten ohne tierische Produkte. Das ist kein Verzicht, sondern ein Gewinn an Lebensqualität. Weniger Herzinfarkt und Schlaganfall durch eine pflanzenbasierte Ernährung. Das ist der eine große Hebel. Der zweite große Hebel ist, wieviel Energie wir verbrauchen. Ist ihr Haus isoliert? Brauchen Sie ein großes Auto? Brauchen Sie eine Kreuzfahrt? Wahrscheinlich nein. Unser Glück hängt maßgeblich davon ab, wie wir uns mit anderen Menschen wertgeschätzt, gebraucht, verbunden fühlen. Das habe ich in meinem Buch „Glück kommt selten allein“ ausführlich begründet. Das heißt, Gesundheit und seelische Gesundheit ist etwas, was nicht an das „Ressourcen-verballern“ gekoppelt ist. Und der dritte Punkt ist, beginnen Sie sich zu engagieren! An Ihrem Ort, mit Ihren Fähigkeiten, machen Sie den Mund auf. Am besten: machen Sie sich vorher schlau und machen Sie dann den Mund auf.

„Hauptsache Gesund“-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:
Dr. Christina Lemhöfer, Spezielle Schmerztherapie, Universitätsklinikum Jena
Andrea Auster, Apothekenfacharbeiterin und Imkerin, Pegau
Michaela Koschak, Meterologin, Leipzig

Unsere Sendung am 18.11.2021: Darm, Schluckbeschwerden, Hören