



HIRN, HERZ UND RÜCKENSCHMERZ

Wie (emotionaler) Stress unserem Rücken schadet



Immer mehr Menschen leiden unter Stress, der durch alltägliche Situationen in unserem Leben aufkommt. Die bekannten Auslöser sehen viele im Berufsleben oder einem Alltag, der einen schlichtweg überfordert. Doch auch besondere Ereignisse in unserem Privatleben können uns gehörig aus der Bahn werfen und große Stressoren sein, zum Beispiel ein Streit mit der besten Freundin, ein Verlust, der uns nahegeht oder eine Trennung. Doch Stress ist nicht nur ein Gefühl, sondern zieht auch viele körperliche Reaktionen nach sich. Das kennt auch Marie. Noch vor wenigen Wochen befand sie sich in einer Be-

ziehung, doch nun ist alles anders. Marie musste einiges einstecken, denn die Trennung bringt auch einen Umzug mit sich. Der emotionale Stress und der Wandel der Lebensumstände werden nun auch von einem schmerzenden Rücken begleitet. Marie sucht Rat bei einem Rückenexperten der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Im folgenden Interview erfahren Sie wie Stress und Rückenschmerzen sich beeinflussen.



Problem, Erklärung, Lösung, Prävention

MARIE

Seit kurzem macht mir mein Rücken zu schaffen, und das obwohl eigentlich nichts vorgefallen ist. Ich habe weder schwer gehoben noch sonst eine ungewöhnliche Bewegung gemacht. Außerdem würde ich sagen, dass ich recht sportlich bin und doch habe ich seit einigen Tagen Schmerzen.

AGR

Rückenschmerzen können viele Ursachen haben. Als erstes kommen einem dafür natürlich körperliche Gründe wie eine falsche Bewegung, dass man sich verhaben hat, falsch bückt oder schwere Gegenstände bewegt hat in den Sinn. Auch eine Überbelastung durch zu viel Sport oder extreme Übungen können Auslöser sein. Doch auch das Gegenteil ist schlecht für den Rücken: Bewegungsmonotonie, viel Sitzen am Arbeitsplatz oder zu wenig Sport und dadurch eine schwache Muskulatur begünstigen Beschwerden. Doch abgesehen davon gibt es eine weitere Ursache, die viele nicht auf dem Schirm haben und das ist Stress. Dabei ist jede Art von Stress gemeint.

MARIE

Das heißt Stressgefühle und negative Emotionen könnten für meine Rückenprobleme verantwortlich sein?

AGR

Richtig. Sobald wir Situationen ausgesetzt sind, die uns verunsichern, Angst machen, Nervosität auslösen oder unserem Gehirn auf sonstige Art und Weise „gefährlich“ erscheinen oder es überfordern, werden im Körper Stressreaktionen in Gang gesetzt. Cortisol wird ausgeschüttet. Dieses Hormon hat viele Eigenschaften. So schützt es uns in vorübergehenden Stresssituationen vor Entzündungen, erhöht unseren Blutdruck und macht uns konzentrations- und leistungsfähig. Doch auf Dauer kehrt sich dieser Effekt um und es schadet uns. Dann werden wir nervös, das Immunsystem wird geschwächt, die Schlafqualität nimmt ab und wir verkrampfen. Die Muskeln spannen sich an und können dann einfach „dicht machen“ oder Nerven einengen und schon ist der Rückenschmerz da.



MARIE

Tatsächlich ist bei mir gerade viel los. Doch was kann ich denn jetzt tun? Spritzen in den Rücken? Was hilft bei akuten Beschwerden?

AGR

Natürlich können Spritzen schnelle Abhilfe schaffen. Das muss aber nicht immer die erste Wahl sein. Hier sollte man den Arzt des Vertrauens hinzuziehen, er steht einem beratend zur Seite und entscheidet, welche Therapie am geeignetsten ist. Zudem gibt es aber zahlreiche andere Möglichkeiten, die Linderung verschaffen. Wärme steht hier ganz oben auf der Liste. Denn Verspannungen lassen sich damit oftmals gut in den Griff bekommen, da sie entspannend auf die Muskulatur wirkt. Ob Wärmepflaster, ein Bad, Rotlicht oder ein Kirschkernkissen – erlaubt ist, was guttut. Moderate Bewegung ist auch wohltuend und hilft wieder mobil zu werden. Bei starken Belastungen oder extremen Dreh-Bewegungen sollte man allerdings aufpassen und diese für die Dauer der Beschwerden möglichst vermeiden.

MARIE

Das ist gut zu wissen. Kann ich dem Ganzen auch entgegenwirken und präventiv arbeiten?





AGR

Selbstverständlich. Hier gibt es zwei Hebel. Natürlich wollen wir den Rücken stärken und ihm helfen, gleichzeitig aber auch die Ursache angehen. Es gilt also auch eine größere Stressresistenz aufzubauen. Das kann gelingen mit Wechselduschen, die unser Nervensystem trainieren und es widerstandsfähiger machen. In sich hineinspüren und bewusste Auszeiten nehmen ist auch essentiell, ebenso wie regelmäßige Bewegung, am besten an der frischen Luft und guter Schlaf sowie eine ausgewogene Ernährung.

Hier sind die AGR Top-Tipps für gestresste Rücken:

- 1. Einen sportlichen Ausgleich suchen.** Ein sportlicher Ausgleich bietet eine Kräftigung des Rückens, wodurch Verspannungen nicht so leicht entstehen können, oder ermöglicht sogar, dass bereits vorhandener Schmerz vorbei geht. Zudem werden beim Sport Hormone ausgeschüttet, die das Wohlbefinden verbessern und die Stresstoleranz erhöhen. Auch den Kopf können Sie so freibekommen und den Stressfaktor für den einen oder anderen Moment einfach mal vergessen.
- 2. Erholungsphasen gönnen.** Eine kurze Pause zwischendurch, wie zum Beispiel ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft, ein heißes Bad oder eine Massage können uns dabei helfen zur Ruhe zu kommen. Nehmen Sie sich einfach mal Zeit nur für sich.
- 3. Entspannung lernen.** Einfach so abschalten und zu entspannen ist nicht immer einfach. Aus diesem Grund kann es manchmal sehr hilfreich sein, in Kursen beispielsweise Progressive Muskelentspannung oder bestimmte Meditationstechniken zu erlernen und zu praktizieren.
- 4. Ausschlafen.** Schlaf ist eine der besten Regenerationen für den Körper. Im Schlaf wird der Alltag verarbeitet und der Körper kommt zur Ruhe. Sorgen Sie für einen erholsamen Schlaf. Schaffen Sie Einschlafrituale für eine angenehme Nachtruhe
- 5. Gönnen Sie sich eine digitale Auszeit:** Immer mehr wird unser Leben von digitalen Geräten wie Handy, Computer oder TV bestimmt. Ständig prasseln neue Reize auf uns ein. Wenn der Arbeitsalltag davon geprägt ist, dann kann der Feierabend ohne Tablet & Co sehr entspannend sein.

Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. arbeitet seit über 25 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden.

Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zu zertifizierten Produkten gibt es unter www.ruecken-produkte.de.



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel.
Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.