**AGR-Rückentipp September**

**Unterschätzter Zusammenhang: Rückenschmerzen und Ernährung**

Gründe für Rückenschmerzen gibt es viele – vor allem, wer sich zu wenig bewegt und viel Zeit im Sitzen verbringt, leidet häufig darunter. Doch es gibt noch weitere Auslöser – unter anderem eine falsche Ernährung. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. erklärt, wie diese dem Rücken zusetzen kann – und wie rückengesunde Ernährung aussieht.

Zu viel, zu fettig, zu süß: Viele Menschen haben verlernt, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Die Folge: Mehr als jeder zweite Erwachsene ist übergewichtig. Die überflüssigen Pfunde können eine ganze Reihe von Beschwerden hervorrufen, unter anderem auch Rückenschmerzen. Der Grund dafür: Unsere Bandscheiben, die als elastische Puffer zwischen den Wirbelkörpern in der Wirbelsäule fungieren, sind bei starkem Übergewicht einem dauerhaften Druck ausgesetzt. Sie können sich dadurch nicht ausreichend regenerieren und das Risiko für Bandscheibenvorfälle erhöht sich. Wer Übergewicht abbaut und sich dabei gesund und vollwertig ernährt, tut deswegen auch seinem Rücken etwas Gutes. Allerdings: Statt Radikaldiäten sind langfristige Veränderungen sind gefragt, um den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Für unseren Rücken ist vor allem die ausreichende Aufnahme von Kalzium wichtig (enthalten vor allem in Milchprodukten und grünen Gemüsesorten), um Osteoporose vorzubeugen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr tut den Bandscheiben gut: Sie bestehen zum Großteil aus Wasser und bleiben dadurch elastisch.

**Buchtipp**: Wie kann die falsche Ernährung den Rücken belasten? Welche Rolle spielt unsere Psyche bei der Entstehung von chronischen Rückenschmerzen? Welche Wege gibt es, um die Schmerzspirale zu beenden? Diese und weitere Fragen beantwortet „Das große AGR-Rückenbuch“ von Thorsten Dargatz – auf eine unterhaltsame und gleichzeitig informative Art und Weise. Das „Große AGR-Rückenbuch“ ist bestellbar unter [www.agr-ev.de/patientenmedien](http://www.agr-ev.de/patientenmedien).