

Aktion Gesunder Rücken e. V.

# Wärmeanwendung mit Auszeichnung: Wie Wärme bei Verspannungen und Schmerzen wirkt



**S**ieben Stunden sitzen wir durchschnittlich pro Tag, bei jedem dritten Berufstätigen sind es sogar über neun Stunden, so das Ergebnis der Forsa-Bewegungsstudie, die im Auftrag der Techniker Krankenkasse durchgeführt wurde<sup>1</sup>. Evolutionär betrachtet ist Sitzen für Menschen jedoch eine widernatürliche Haltung – zudem sitzt kaum ein Durchschnitts-Angestellter auf ergonomischen Bürostühlen. Es verwundert daher kaum, dass Verspannungen und Rückenschmerzen in deutschen Arzt- und Orthopädiepraxen zu den häufigsten Beschwerden gehören. Vor allem die Muskulatur im Nacken sowie die paraspinalen Muskeln um die Lendenwirbelsäule sind besonders häufig von Verspannungen als Folge von Fehlhaltungen betroffen.

Werden Muskeln falsch belastet, dann verhärten sie sich, werden nicht mehr optimal durchblutet und beginnen zu schmerzen. Ein weiteres Problem: Betroffene neigen dazu, eine Schonhaltung einzunehmen, um dem Schmerz „auszuweichen“. Oft verstärkt diese dann die Problematik aber noch. Auch schmerzstillende Arzneimittel sind nicht immer eine gute Wahl, da sie oft nur kurzfristig helfen und bei längerer Anwendung Nebenwirkungen hervorrufen können. Auf der Suche nach natürlicher Schmerzlinderung gibt es jedoch eine einfache, aber effektive Lösung: Wärme.

Wärme hat einen fast unmittelbar spürbaren Effekt auf die verspannte Muskulatur und die Schmerzen lassen nach. Warum Wärme diese wohltuende Wirkung entwickelt, ist mittlerweile gut erforscht. Sie regt die Durchblutung an und sorgt dafür, dass die Muskeln sich entspannen. Außerdem werden die Wärmereize ins Gehirn weitergeleitet und signalisieren ein nachlassendes Schmerzempfinden.

## Nicht jede Art von Wärme ist gleich wirksam

Dennoch ist nicht jede Form der Wärme aus therapeutischer Sicht gleichermaßen wertvoll. Eine wirksame therapeutische Wärme muss einige ganz spezielle Kriterien erfüllen. So sind eine anhaltende konstante Temperatur von 40 Grad und eine langsame Erwärmung wichtig. Zwei weitere Aspekte sind von großer Bedeutung. Zum einen ist es wichtig, dass die Wärme nur lokal an der betroffenen Stelle wirkt. Andererseits soll die Wärme nicht nur in die oberen Hautschichten, sondern bis in

die tiefer liegenden Muskeln und das Bindegewebe vordringen. Die Wärmeschläge von ThermaCare® für den unteren Rücken, für den Nacken sowie ThermaCare® für flexible Anwendung erfüllen all diese Kriterien und wurden in diesem Jahr, in Kombination mit Bewegungstherapie oder Rückenschule, mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

## So funktioniert die Wärmeentstehung

Dass die ideale therapeutische Wärme von 40 Grad erreicht und über 8-12 Stunden gehalten werden kann, ver-



<sup>1</sup> <http://www.tk.de/tk/aktionen/jahr-der-gesundheit/tk-bewegungsstudie/571006>, Abruf 07.11.2014



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.

danken die Wärmeumschläge einer speziellen Technologie. In ihr Gewebe sind Wärmeelemente eingearbeitet, die mit Eisenpulver, Salz, Aktivkohle und Wasser gefüllt sind. Sobald die Umschläge geöffnet werden, reagieren die Inhaltsstoffe mit dem Sauerstoff aus der Umgebungsluft. Als Ergebnis dieser Oxidation entsteht Wärme, die nach einer Aufwärmphase von etwa einer halben Stunde bei der Zieltemperatur angekommen ist. Besonders anwenderfreundlich: Jeder kann die Umschläge verwenden, wann und wo er möchte. Nach Gebrauch können Sie außerdem ganz einfach über den normalen Hausmüll entsorgt werden.

**Wärme und Bewegung: Synergieeffekte nutzen**

Während Wärme für eine sofortige Linderung von Schmerzen sorgt, ist Bewegung ein langfristiger Beitrag zur Vorbeugung neuer Verspannungen. Im Idealfall kommen daher beide Komponenten zum Einsatz, um Rückenschmerzen dauerhaft entgegen zu wirken. Die Synergieeffekte von Bewegungstherapie oder Rückenschule und Wärmeumschlägen bei akuten muskulären Verspannungen sind so groß, dass auch die AGR explizit die Kombination beider Maßnahmen empfiehlt. Durch gezielte

Übungen zur Kräftigung des Rückens werden Muskeln aufgebaut. Die Wirbelsäule wird durch die Muskulatur gestützt und stabilisiert und die Gelenke werden entlastet. Die positiven Auswirkungen von Bewegungstherapie können durch die Wärmeanwendungen sogar noch gesteigert werden. Dies belegen unter anderem Untersuchungen von Prof. Dr. Jürgen Freiwald von der Bergischen Universität Wuppertal.

**Über die AGR und die Auszeichnung mit dem Gütesiegel**

„Gemeinsam gegen Rückenschmerzen“ – das ist das Motto der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Neben Information, Aufklärung und Vernetzung zur Volkskrankheit Rückenschmerzen verleiht die AGR auch das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ an rückengerechte Alltagsgegenstände – eine wertvolle Entscheidungshilfe für Verbraucher. Die Zeitschrift ÖKO-Test hat das Siegel bereits mit der Bestnote „sehr gut“ bewertet, denn die zertifizierten Produkte müssen von mehreren unabhängigen Expertengremien als besonders rückengerecht eingestuft werden. In Kombination mit Rückenschule oder Bewegungstherapie erhielten auch die ThermoCare® Wärmeumschläge für den unteren Rücken, die Wärmeauflagen für den Nacken und ThermoCare® für die flexible Anwendung die Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel.

Weiterführende Informationen zu einem rückengerechten Alltag, zu rückengerechten Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte sind auf Anforderung als Infopaket mit dem „Ergonomie-Ratgeber“ und dem Ratgeber



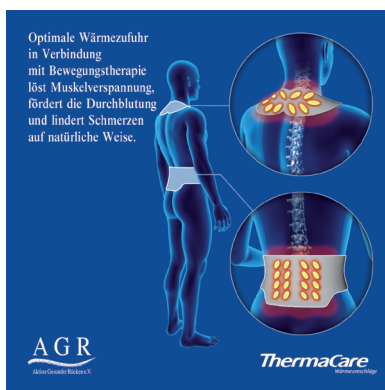
„AGR-MAGAZIN“ zum Preis von 12,95 Euro bei der AGR (Tel. 04284/926 99 90 oder [www.agr-ev.de/patientenmedizin](http://www.agr-ev.de/patientenmedizin)) erhältlich. Den Ergonomie-Ratgeber gibt es zudem als eBook in der Kindle Version bei Amazon zum Preis von 9,86 Euro.

**KURZ & BÜNDIG**

Seit Jahrhunderten ist bekannt, dass Wärme Muskelschmerzen und Verspannungen lindern kann. Wichtig ist dabei allerdings, dass die Wärme nicht nur oberflächlich wirkt, sondern bis in die tieferen Muskel- und Gewebeschichten vordringt. Die ideale therapeutische Wärme liegt bei einer anhaltenden und konstanten Temperatur von 40 Grad. Die ThermoCare® Wärmeumschläge für den unteren Rücken, die Wärmeauflagen für den Nacken und ThermoCare® für die flexible Anwendung wurden für ihre Wirkung gegen Schmerzen, in Kombination mit Rückenschule oder Bewegungstherapie mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.



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



Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presseportal](http://www.agr-ev.de/presseportal) heruntergeladen werden.

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
Stichwort: Wärme  
Postfach 103  
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90  
Fax +49 (0) 4284/926 99 91  
info@agr-ev.de  
www.agr-ev.de  
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:  
**Rothenburg & Partner**  
**Medienservice GmbH**  
Friesenweg 5 f  
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80  
Fax +49 (0) 40/889 10 82  
redaktion@rothenburg-pr.de  
www.medipresse.de  
www.rothenburg-pr.de