



# DEN RÜCKENSCHMERZ WEGESSEN

Unsere AGR-Mythen und Fakten zeigen, ob das möglich ist



Eine falsche Haltung, zu wenig Bewegung, Stress. Es gibt viele Ursachen für das Volksleiden Rückenschmerzen, von dem ca. 90 Prozent der Deutschen mindestens ein Mal im Leben betroffen sind. In vielen Fällen gehen die Schmerzen im Bewegungsapparat mit entzündlichen Prozessen im Körper einher. Doch was hat das mit der Ernährung zu tun? Eine ganze Menge, denn je nach Zusammensetzung kann unsere Ernährung uns das Leben leichter oder wortwörtlich schwerer machen. Und hier lauern

dann auch Gefahren für unsere Knochenstruktur und Überbelastung. Was uns nun aber wirklich gut tut, darum ranken sich unzählige Mythen. Auch in Sachen Rückengesundheit und Ernährungsgewohnheiten. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. bringt Licht ins Dunkel und zeigt auf, was wirklich miteinander zusammenhängt und was nicht.



**Mythos: Rückenschmerzen können durch Übersäuerung des Körpers entstehen**

Stimmt. Durch den übermäßigen Verzehr von Süßigkeiten oder Weizen kann es zu einer Übersäuerung der Knorpelbandstrukturen kommen, was wiederum zu einer Lockerung des Bindegewebes führt. Darin lagert sich die überschüssige Säure ab und es wird starr und unbeweglich. Eine säurearme Ernährung kann also einen Teil zu einem gesunden Bewegungsapparat beitragen.<sup>1</sup>

**Mythos: Ingwer wirkt wie ein natürliches Schmerzmittel**

Stimmt. Ingwer kann, egal ob roh oder gekocht, als natürliches Schmerzmittel bei Muskel- und Gelenkschmerzen eingesetzt werden. Es wird davon ausgegangen, dass die Inhaltsstoffe auf ähnliche Weise gegen Entzündungen und Schmerzen helfen wie chemisch hergestellte Schmerzmittel. Dänische Forscher stellten fest, dass sich Arthroseschmerzen durch die Einnahme von Ingwerpräparaten lindern ließen. Natürlich kann eine Schmerzlinderung nur durch die richtige Dosierung der Inhaltsstoffe eintreten, weshalb die Einnahme (ob nun als Präparat oder frisch) immer mit dem behandelnden Arzt/ der behandelnden Ärztin abgesprochen werden sollte.<sup>2,3</sup>

**Mythos: Kalzium- und vitaminreiche Lebensmittel unterstützen die Rückengesundheit**

Stimmt. Kalzium sorgt für Stabilität und Struktur der Knochen. Vitamin A beeinflusst das Knochenwachstum – ein Mangel würde eine Verzögerung der Wachstumsprozesse hervorrufen. Vitamin K beteiligt sich an der Bildung von Eiweißen, aus denen das Kollagengerüst der Knochen gebildet wird und Vitamin C bildet das Kollagen und nährt damit das Bindegewebe.<sup>5</sup>

**Mythos: Übergewicht führt zu Rückenschmerzen**

Stimmt. Aufgrund der dauerhaften Über- und Fehlbelastung kann ein zu hohes Körpergewicht zu Rückenbeschwerden führen. Durch den konstanten Druck auf die Wirbelsäule leiden Übergewichtige beispielsweise auch doppelt so häufig an Bandscheibenproblemen wie Normalgewichtige. Durch eine Gewichtsreduktion können sich Ausdauer und Beweglichkeit verbessern und eine Über- und Fehlbelastung vermieden werden. Damit das erfolgreich gelingt, gibt es Stellschrauben, an denen man sogar recht einfach und ohne großen Verzicht drehen kann. Welche das sind, hat die AGR auf ihrer Website genauer aufgeschlüsselt.<sup>6,7</sup>

**Mythos: Der Verzehr von Olivenöl lindert Rückenschmerzen**

Falsch. Olivenöl enthält zwar einen Stoff, das sogenannte Oleocanthal, das ähnlich wie das Schmerzmittel Ibuprofen wirkt, doch wegen der eher geringen Wirksamkeit des Oleocanthal eignet sich das Öl nicht für (akute) Schmerzen.<sup>4</sup>

**Mythos: Frische Muscheln gegen Gelenkerkrankungen**

Falsch. Bestimmten Inhaltsstoffen von Muscheln wird eine anti-entzündliche Wirkung zugesprochen, die gleichzeitig auch als „Gelenkschmiere“ dienen. Diese ist in der Frischware jedoch so gering, dass lediglich die Einnahme von Kapseln und Pulvern eine positive Wirkung auf die Gesundheit erzielen kann. Es handelt sich hierbei also ganz klar um einen Mythos.<sup>8</sup>

Natürlich können wir uns nicht schmerzfrei essen. Doch durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung können wir viel für unsere Gesundheit und somit auch unseren Bewegungsapparat tun. Mehr Infos zu einer „rückengerechten“ Ernährung finden Sie auf der Website der Aktion Gesunder Rücken e. V. unter [www.agr-ev.de/knochen-ernaehrung](http://www.agr-ev.de/knochen-ernaehrung)





**LEBENSMITTEL FÜR MEHR (RÜCKEN-)WOHLBEFINDEN:**

- Citrusfrüchte
- Grünes Gemüse
- Milchprodukte, z.B. Joghurt
- Seefisch
- Vollkornprodukte
- Pflanzenöle z.B. Olivenöl oder auch Walnussöl und weitere
- Meeresfrüchte wie Schalen- und Krustentiere
- Mageres Fleisch

Weitere Tipps rund um da Thema Rückenschmerzen und Ernährung finden Sie unter:  
[www.agr-ev.de/knochen-ernaehrung](http://www.agr-ev.de/knochen-ernaehrung)

**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](http://www.ruecken-produkte.de).

- <sup>1</sup> <https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/rueckenschmerzen-koennen-von-uebersaeuerung-kommen-13215/>
- <sup>2</sup> <https://www.schmerz-im-nacken.de/ernaehrung-gegen-schmerzen-und-krankheiten/schmerzstillende-lebensmittel/>
- <sup>3</sup> <https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/mit-ingwer-gegen-schmerzen-und-uebelkeit-736399.html>
- <sup>4</sup> <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Frisch-gepresstes-Olivenoel-wirkt-wie-Schmerzmittel-337987.html>
- <sup>5</sup> <https://www.special-rueckenschmerz.de/tipps/ernaehrung-id63557/>
- <sup>6</sup> [https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/ruecken/news/uebergewicht-ist-ursache-fuer-bandscheibenschaden-rueckenschmerzen\\_id\\_2413369.html](https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/ruecken/news/uebergewicht-ist-ursache-fuer-bandscheibenschaden-rueckenschmerzen_id_2413369.html)
- <sup>7</sup> <https://www.schmerz-im-nacken.de/die-besten-massnahmen-gegen-rueckenschmerzen/uebergewicht-verringern-hilft-gegen-rueckenschmerzen/>
- <sup>8</sup> <https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/helfen-gruenlippmuskeln-bei-gelenkerkrankungen-13079/>

**Weitere Quellen:**

- <https://eatsmarter.de/gesund-leben/gesundheit/meine-zehn-tipps-rueckenschmerzen>
- <https://www.osd-ev.org/osteoporose-therapie/osteoporose-ernaehrung/eiweiss/#:~:text=Auch%20Eiwei%C3%9F%20ist%20einer%20der,tr%C3%A4gt%20zu%20deren%20Erhalt%20bei>



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