

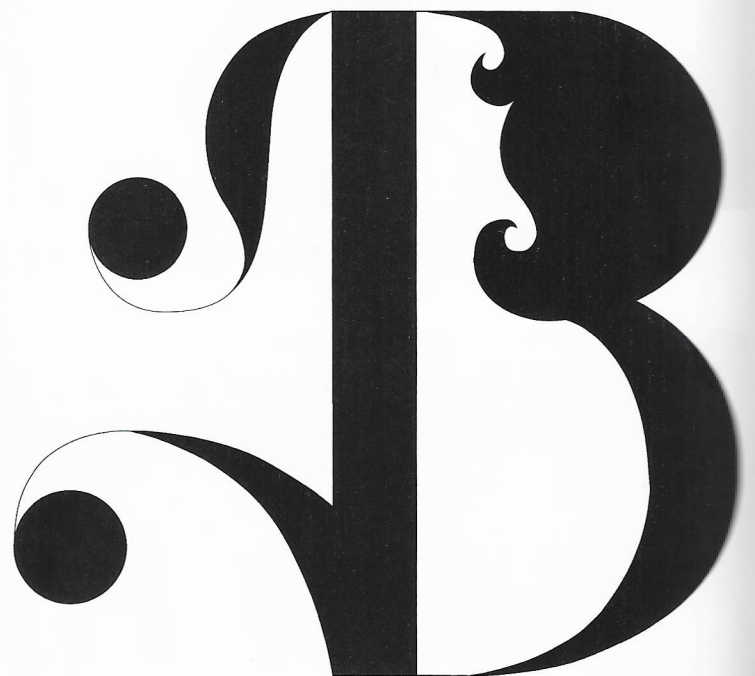
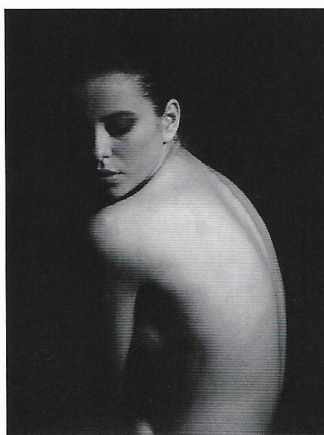
## — RÜCKEN- SCHMERZEN — WAS HILFT DAGEGEN? —

DER NEUROCHIRURG  
DR. MUNTHER SABARINI,  
AVICENNA KLINIK

**BEWEGEN** — Übermäßiger Stress und emotionale Belastungen schlagen nicht nur auf die Psyche, die freigesetzten Stresshormone können auch Verspannungen auslösen. Betroffene machen dann meistens den Fehler, eine Schonhaltung einzunehmen, um die Schmerzen nicht zu verschlimmern. Der Körper sinkt zusammen, die Schultern sind angezogen und der Kopf ist nach vorne geneigt, woraus letztlich eine dauerhafte Fehlhaltung resultiert, die den Rücken zusätzlich belastet. Sich weniger zu bewegen, ist also genau das, was man nicht tun sollte! Zum Lockern und gleichzeitigen Stärken der Muskulatur empfiehlt sich Walken, Radfahren oder Schwimmen.

DER TRAININGSTHERAPEUT  
GERALD RIEDMÜLLER,  
TRINICUM

**KRÄFTIGEN** — Anatomisch gesehen besitzen Frauen im Vergleich zu Männern eine viel längere Lendenregion und eine deutlich größere Beckenbodenöffnung. Dies ist notwendig für eine reibungslose Geburt, jedoch kann es im Bereich der Lendenwirbelsäule auch schneller zu Überbelastungen kommen. Daher sind Kraft- und Stabilitätsübungen besonders wichtig, um Wirbelsäule und Beckenboden langfristig in Schuss zu halten und Überbelastungen vorzubeugen. Zusammen mit Mobilisierungstechniken, welche die Elastizität der Muskulatur verbessern, kann man Rückenschmerzen gezielt vorbeugen bzw. entgegensteuern.



## — BEAUTY —

*Der Rücken trägt uns durchs Leben, ist aber auch ganz schön anfällig für Beschwerden. Frauen sind sogar noch häufiger betroffen als Männer – jede fünfte Frau und jeder siebte Mann klagen im Laufe ihres Lebens über Rückenschmerzen. Gründe dafür sind Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, einseitige Belastungen (auch durch Handtaschen) oder falsche Schuhe. Mit diesen Tipps werden Verspannungen gelockert und chronische Schmerzen gelindert.*

DIE REDAKTION

SANDRA ORTNER,  
BEAUTY-REDAKTEURIN

**AUSBALANCIEREN** — Eine ganzheitliche Entspannungstherapie hilft, verspannte Muskeln zu lockern und zu reaktivieren. Das aus der chinesischen und japanischen Gesundheitslehre stammende Shiatsu beugt nicht nur Schmerzen vor, sondern fördert auch die Selbstheilungskräfte. Dabei übt ein geschulter Shiatsu-Praktiker mit Fingerspitzen, Handballen, Ellenbogen, Knien oder

Füßen gezielt Druck auf den Körper aus. Die Schmerzzonen werden dadurch wieder weich und geschmeidig. Angestaute Energie kann fließen und verbrauchte Lymphe wird abtransportiert.