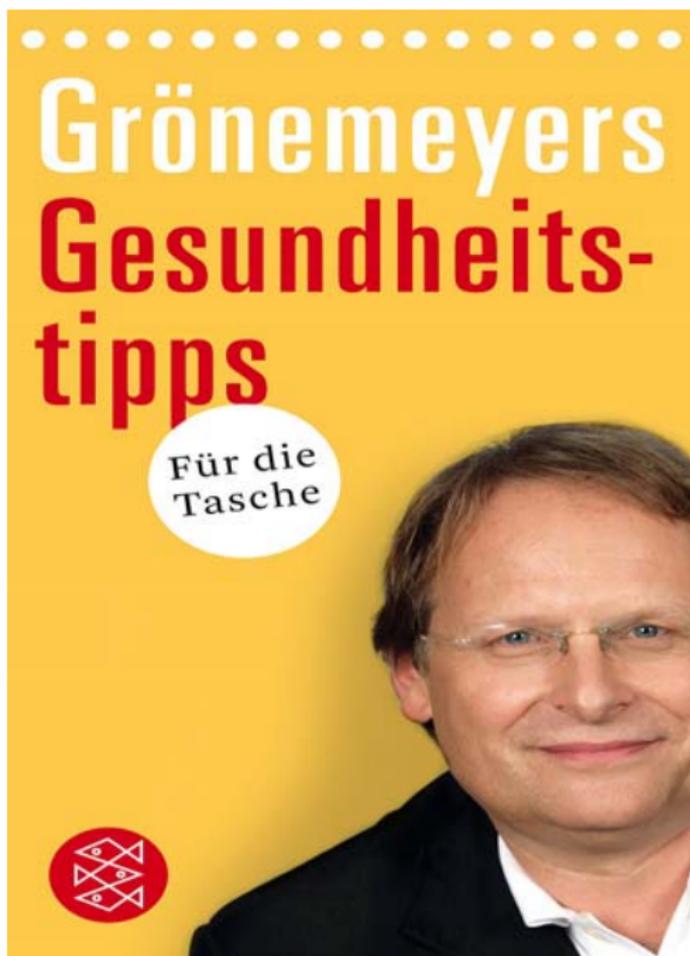


Unverkäufliche Leseprobe

Dietrich Grönemeyer
Grönemeyers Gesundheitstipps



Preis €(D) 5,00 | €(A) 5,20 | SFR 8,50

ISBN: 978-3-596-19038-6

Sachbuch, 106 Seiten, Broschur

Fischer Taschenbuch Verlag

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen. © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2011

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

man kann viel tun, um die Lebensqualität entscheidend zu verbessern, indem man sich aktiv um die eigene Gesundheit kümmert. Beginnen Sie heute damit.

Meine Hinweise, Anregungen und Tipps zu gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung mit einem persönlichen Trainingskalender wollen dabei helfen und Sie ermuntern, das gesündere Leben zu genießen. Mit dem „Leitfaden für den Arztbesuch“ möchte ich Sie sicherer machen im Umgang mit Ärzten und Medizin. „Mein kleines Alphabet für ein gesundes Leben“ zeigt Ihnen, wie einfach Vorsorge sein kann. Das Wichtigste zur Volkskrankheit Rückenschmerzen erfahren Sie im Kapitel „Rund um die Wirbelsäule“, Wissenswertes zu Herz und Kreislauf im Kapitel „Du bist mein einzig Herz“.

Bleiben Sie gesund.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Dr. h.c. Grottel". The signature is written in a cursive style with a long horizontal stroke at the end.

Inhaltsverzeichnis

TURNE BIS ZUR URNE

3

WENIGER IST MEHR

11

STARK DURCH MAGERQUARK

15

ZAUBERTRANK TEE

27

EIN KURZER LEITFADEN FÜR DEN ARZTBESUCH

37

MEIN KLEINES ALPHABET

41

RUND UM DIE WIRBELSÄULE

53

DU BIST MEIN EINZIG HERZ

75

IHR PERSÖNLICHER FITNESSPLAN

89

A middle-aged man with short brown hair and glasses, wearing a light-colored button-down shirt, is smiling and holding a large teal rectangular sign in front of his chest. The background is a dense, dark green foliage. The sign contains white text.

RUND UM DIE WIRBELSÄULE

Unser Rücken trägt uns durch das
Leben. Er ist mehr als ein Körperteil.

So genial ist die Wirbelsäule aufgebaut

Unsere Wirbelsäule ist ein Wunderwerk der Natur. Die besten Ingenieure der Welt hätten nichts Besseres entwickeln können. Sie trägt und stützt den Körper, lässt uns aufrecht stehen, schützt das in der Mitte liegende Rückenmark und ist dennoch sehr beweglich. Gute Pflege vorausgesetzt, bleibt die Wirbelsäule ein Leben lang belastbar. So wie eine Brücke Jahrhunderte schadlos überdauern kann, wenn sie regelmäßig gewartet wird.

Ihre wichtigsten Bausteine sind die über 30 Wirbelkörper. Von der Seite betrachtet türmen sie sich zu jenem Doppel-S, das die Wirbelsäule stabil und flexibel zugleich macht. Dazu sind die Wirbelkörper durch kleine Gelenke beweglich miteinander verbunden. Mithilfe der Muskeln in Rücken und Rumpf können wir den Oberkörper schließlich drehen und beugen. Wir können sogar die tollsten Turnübungen machen, und dennoch wird die Wirbelsäule niemals ganz abknicken!



Fakten zur Wirbelsäule

- 1- Halswirbelsäule (HWS)**
7 Halswirbel, ermöglicht das Drehen, Heben und Senken des Kopfes
- 2- Brustwirbelsäule (BWS)**
12 Brustwirbel, bildet mit den Rippen den Brustkorb
- 3- Lendenwirbelsäule (LWS)**
5 große Lendenwirbel, trägt die Hauptlast von Rumpf, Armen und Kopf
- 4- Kreuzbein**
5 miteinander verschmolzene Wirbel
- 5- Steißbein**
3 bis 6 rudimentäre Schwanzwirbel

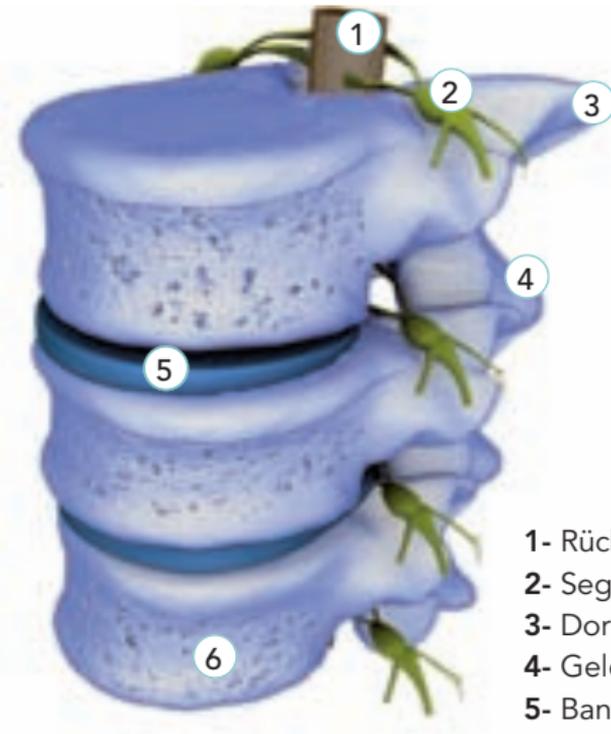
Zwischen den Wirbelkörpern liegen wie kleine Luftkissen die Bandscheiben. Sie fangen Erschütterungen ab und mildern die Belastung der Wirbelsäule. Wenn wir jedoch ständig zu schwer tragen oder zu lange sitzen, dann halten die Bandscheiben dem irgendwann nicht mehr stand und „verschleiben“ – so wie die Stoßdämpfer eines Autos, das ständig überladen unterwegs ist.

Bricht schließlich der Außenring einer verschlissenen Bandscheibe auf, kann sich der Gallertkern gegen die Nerven schieben, die seitlich aus den Wirbelkörpern heraus kommen – es kann zu einem Bandscheibenvorfall kommen.

Fakten zu den Bandscheiben

- **Dicke:** 2 bis 5 mm; zur Mitte hin flacher als an den Seiten.
- **Aufbau:** 90 Prozent Wasser; innen ein prallelastischer Gallertkern (Nukleus); außen ein fester Ring (Anulus) aus Faserknorpel und Bindegewebe.
- **Ernährung:** Durch Flüssigkeitsaustausch aus dem umgebenden Gewebe.

- **Pflege:** Viel Bewegung; dadurch saugen die Bandscheiben Flüssigkeit auf, wie ein Schwamm, der im Wasser zusammengedrückt und wieder losgelassen wird.



- 1- Rückenmark
- 2- Segmentnerv
- 3- Dornfortsatz
- 4- Gelenk
- 5- Bandscheibe
- 6- Wirbelkörper

So entstehen Rückenschmerzen

Alle Bewegungen, an denen der Rücken beteiligt ist, sind nur möglich, weil Wirbelkörper, Bandscheiben und die Muskeln in Rumpf und Rücken optimal zusammenspielen. Natürlich kann jeder „Mitspieler“ im Rückenteam auch mal einen schlechten Tag haben. Dann tut es für kurze Zeit weh. Wenn jedoch Rückenschmerzen immer öfter auftreten oder gar zum Dauerzustand werden, steckt mehr dahinter.

Fast immer ist der Grund dieser chronischen Rückenschmerzen unser Lebensstil: Wir sitzen oft sehr viel, häufig falsch und bewegen uns zu wenig. Auf Dauer können die Bandscheiben deshalb nicht genug Flüssigkeit aufsaugen und verschleißten zunehmend; obendrein verkümmern die Muskeln in Rumpf und Rücken. Bald ist jeder Mitspieler im Rückenteam derart angeschlagen, dass es richtig wehtut. 80% aller Rückenschmerzen sind Muskelverspannungen.



Häufige Ursachen für Rückenschmerzen

Muskelzerrung: Die Wirbelsäule wird von der Rückenmuskulatur getragen. Eine Zerrung einzelner Muskeln kann Schmerzen verursachen.

Hexenschuss: Der Schmerz sitzt meist im Lendenwirbelbereich, kann aber in Po, Leiste oder Oberschenkel ausstrahlen. Jede Bewegung jagt einen „Schuss“ durch den Rücken. Ursache ist die Rückenmuskulatur, die sich krampfartig zusammenzieht und Nerven einklemmt.

Bandscheibenvorwölbung: Durch eine ungünstige Bewegung erhöht sich der Druck in der Bandscheibe. Sie wölbt sich vor und drückt so auf die Nerven im hinteren Längsband der Wirbelsäule. Das löst den Schmerz aus.

Bandscheibenvorfall: Der Gallertkern einer aufgebrochenen Bandscheibe drückt auf einen Nerv. Starke in Arm oder Bein ausstrahlende Schmerzen oder gar Lähmungen können die Folge sein.