

Was tun für das Gerüst des Lebens?

Neue Erkenntnisse im Umgang mit den "Volkskrankheit" Rückenschmerzen und anderen Problemzonen des Skeletts

Hamburg, 23. Januar 2004 - Eine Trendwende setzt ein im Kampf gegen quälende Schmerzen im Bereich von Wirbelsäule, Hüfte und Kniegelenken. Das berichtet GEO in der Titelgeschichte seiner Februar-Ausgabe zur Lage der Forschung in der "Dekade der Knochen und Gelenke", die von der Weltgesundheitsorganisation ausgerufen worden ist. Statt zu harten chirurgischen Eingriffen raten Mediziner heute zu einer "entspannteren Haltung". Ein Mix aus psychologisch-physiotherapeutischer Beratung und Spritzen in akuten Schmerzsituationen reiche in der Regel aus, während Operationen das Risiko wiederkehrender Beschwerden deutlich erhöhten.

Der übliche Blick aufs Röntgenbild lasse vielfach Schäden erkennen, die für den Krankheitsverlauf ohne Belang seien. Reihenuntersuchungen haben gezeigt, dass 85 Prozent aller Menschen Haltungsanomalien aufweisen, die eine Bandscheibenabnutzung zur Folge haben können; zu Schmerzen führen diese Befunde nur bei den wenigsten. Auch der Abbau der Knochensubstanz im Alter sollte nicht länger als krankhaft angesehen werden – jenseits der 50 nehmen Bandscheibenbeschwerden sogar ab, weil der Wachstumsdruck der Knochen nachlässt.

Anfällig sind vor allem Menschen unter Stress mit einer Neigung zur Depression, denen körperlicher Ausgleich fehlt und die in verspannter Haltung im Büro sitzen. Kleine Veränderungen in jedem dieser Bereiche – Stressabbau, Motivation, etwas Sport – können große Wirkung zeigen. Zum Beispiel kann der Erschlaffung der Oberschenkelmuskulatur, die bei älteren Menschen leicht zu Stürzen führt, durch einfache Maßnahmen wie regelmäßiges Treppensteigen begegnet werden. In der Februar-Ausgabe von GEO werden für Volkskrankheiten wie Halswirbelsyndrome, Bandscheibenbeschwerden, Kniegelenksarthritiden oder Osteoporose ratsame Heilverfahren den weniger ratsamen gegenüber gestellt und auch Anleitungen zu vorbeugenden Übungen gegeben. Zahlreiche nützliche Tipps sind außerdem in www.geo.de aufgeführt.

Belegexemplare erbeten!

Victoria Schacht
GEO Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
20444 Hamburg
Tel. 040/3703-2157, Fax 040/3703-5683
E-Mail: schacht.victoria@geo.de

GEO im Internet: www.GEO.de