

**Buch-Tipp aus dem Kneipp-Verlag**

**Aufs Kreuz gelegt**

Dr. M. Marianowicz

Der Autor verrät erstaunliche Wahrheiten zum Thema Rückenschmerzen und plädiert für einen neuen, bewussteren Umgang mit unserem Körper.

Best.-Nr. A1862 **17,95 €**



**Heilen mit Bewegung**

J. Blech

Immer mehr klinische Studien weisen die Bewegung als verträgliches Heilmittel aus das bessere Erfolge verzeichnet als Pillen und Apparatedizin.

Best.-Nr. A1863 **8,95 €**



**Bewegungsquartett**

Dr. Jochen Werle

Das neue Bewegungsquartett präsentiert 96 Übungskarten zum den Themen Alltagskompetenz, Ausdauer, Balance, Mobilisation und Muskeltraining in der praktischen Sammelbox. Abbildungen und Bewegungsbeschreibungen ermöglichen Neueinsteigern einen schnellen Übungserfolg.

Best.-Nr. A1860 **12,95 €**



Nutzen Sie unseren Bestellcoupon auf Seite 222 bzw. bestellen Sie einfach via Internet unter [www.kneippverlag.de/shop](http://www.kneippverlag.de/shop)

# Aktiv

## gegen Rückenschmerzen

Dr. oec. troph. Edmund Semler

Rückenschmerzen sind in den Industrienationen die Volkskrankheit Nr. 1 und in Deutschland nach Kopfschmerzen der häufigste Grund für einen Arztbesuch. Dennoch werden sie häufig falsch behandelt. Die mittlerweile etablierte Erkenntnis, dass bei Rückenleiden nicht nur körperliche, sondern auch soziale und psychische Faktoren eine wichtige ursächliche Rolle spielen, unterstreicht die enorme Bedeutung der Eigenverantwortung des Einzelnen – für die Prävention, aber auch für die Therapie. Aktive Bemühungen auf allen Ebenen sind demzufolge die wesentliche Voraussetzung für eine effektive Prävention und eine nachhaltig erfolgreiche Therapie.

einmal im Laufe des Lebens unter Kreuzschmerzen. Zu jedem beliebigen Zeitpunkt verspüren 35 bis 40% der Erwachsenen in den Industrienationen Schmerzen im Rücken. Mehr als ein Fünftel der über 60-Jährigen leidet ständig daran. In den meisten Fällen (60%) verschwinden die Beschwerden innerhalb einer Woche von allein, bei ca. 10% bleiben sie. Die Schmerzen sind dann chronisch. Frauen sind – unabhängig vom Alter – stärker von Rückenschmerzen betroffen als Männer. Eine Erklärung hierfür gibt es nicht. Besorgniserregend sind die Beobachtungen an Kindern: 20-40% klagen über Rückenschmerzen, 60% weisen Haltungsschäden, schwache Rückenmuskulatur und Hohlkreuz auf, sind also Risikokinder.

**Rückenschmerzen – fast jeder kennt sie.**

Bei der Bezeichnung „Rückenschmerzen“ handelt es sich um einen allgemeinen, unspezifischen Begriff für subjektiv empfundene Schmerzen in der Lenden-Becken-Hüft-Region. Laut Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden ca. 80% der Menschen mindestens

**Die teuerste Volkskrankheit**

Die durchschnittliche Ausfallzeit bei Arbeitnehmern aufgrund von Rückenschmerzen betrug in Deutschland im letzten Jahr 19,7 Tage und ist somit um 10% gestiegen (2008: 17,9 Tage). Länger krank sind nur Menschen mit Krebs (40 Tage) und mit psychischen Problemen



(35 Tage). Die mit Rückenschmerzen verbundenen volkswirtschaftlichen Kosten liegen inzwischen bei über 50 Mrd. Euro pro Jahr. Diese setzen sich zu einem Drittel aus direkten Kosten (Arztbesuche, Medikamente, Krankengymnastik, Rehabilitation, etc.), zu zwei Dritteln aus indirekten Kosten (Arbeitsausfälle) zusammen. Diese hohe Summe ist teilweise auch auf die Ineffizienz des medizinischen Systems zurückzuführen, das Patienten mit Rückenleiden einerseits überversorgt (v. a. operative Therapie, bildgebende Diagnostik, Injektionen, Verordnung von Bettruhe und passive physikalische Therapie), andererseits unterversorgt (Beratung, ausführliches Arzt-Patienten-Gespräch und psychosoziale Unterstützung). Dieses Ungleichgewicht hat maßgeblich zum Anstieg der Kosten beigetragen, wie es der Orthopäde Dr. med. Ludwig Weh vom Berliner Rückenzentrum selbstkritisch kommentiert: „Immerhin haben wir die mittlerweile teuerste Volkskrankheit produziert.“

Ähnlich sieht es der Münchner Orthopäde und Sportmediziner Dr. med. Martin Marianowicz, der bereits mehr als 12.000 Patienten mit Rückenschmerzen in seiner Praxis behandelt hat. Das grundlegende Problem liegt seiner Meinung nach darin, dass wir mangels Zeit nicht mehr auf die Selbstheilungskräfte des Körpers vertrauen und viel zu bildgläubig sind. Die schnelle Diagnostik führt laut Marianowicz zu einer schnellen Übertherapie mit oftmals bleibenden Schäden und damit Verschlechterung der Prognose. Er hat immer wieder beobachtet, dass z.B. Bandscheibenvorfälle in 6 bis 12 Wochen oder spätestens in einem halben Jahr von selbst heilen: „90% aller Bandscheibenvorfälle heilen folgenlos von alleine ab. Das wissen wir.“

In Deutschland werden hingegen pro Jahr 240.000 Rückenoperationen durchgeführt, wovon ca. 40% nicht den gewünschten Erfolg bringen. Zudem liegt nur in 5% der Fälle ein nachvollziehbarer, objektiver Grund zur sofortigen Operation vor. Marianowicz betont, dass er im Patientengespräch zu 90% eine ziemlich genaue Verdachtsdiagnose stellen kann: „Wenn man einen Patienten 20 Minuten



*„Die künstlichen Mineralstoffmischungen sollte man nur als Hilfsmittel benutzen, das Heil aber von einer gründlichen Umstellung der Diät erwarten. Es wäre falsch, wenn man die alte, krankmachende Lebensweise fortsetzen und die schädlichen Folgen der Übersäuerung durch künstliche Nahrungsmischungen beseitigen wollte; zuerst hat der Arzt für eine vernünftige Diät zu sorgen.“*

*Dr. nat. scient. h.c. Ragnar Berg  
(1873-1956)*

reden lässt, erzählt er einem die Diagnose.“

### **Wissenschaftliche Ursachenforschung: Komplexe Zusammenhänge, kein Land in Sicht.**

Die Ergebnisse einer 2006 publizierten forsa-Studie der DAK mit 1.000 Patienten mit Rückenschmerzen zeigen, dass in der Bevölkerung sehr wohl das Bewusstsein für die wirklichen Ursachen dieses Leidens vorhanden ist. Neben körperlichen Fehlbelastungen und Bewegungsmangel wurden Fehlernährung und Übergewicht am häufigsten genannt, allesamt Aspekte des täglichen Lebensstils (siehe Abb. 1).

Zum Thema „Rückenschmerzen“ liegen weltweit die meisten wissenschaftlichen Publikationen eines medizinischen Fachgebietes vor. Dennoch ist dieses Gesundheitsproblem laut dem Göt-

tinger Schmerzexperten Prof. Dr. med. Jan Hildebrandt bislang „weitgehend ungelöst“. Dies trifft jedoch nicht nur auf Rückenschmerzen zu, wie Dr. Marianowicz betont: „Wir dürfen nicht vergessen, dass wir mit unserer Schulmedizin im Grunde auf 90% aller Erkrankungen keine wirklich kausale Antwort haben.“

Nachdem sich die medizinische Lehrmeinung über die Ursachen von Rückenschmerzen in den letzten 100 Jahren oftmals grundlegend geändert hat, gehen Wissenschaftler heute davon aus, dass diese in den meisten Fällen das Ergebnis eines komplexen Zusammenwirkens biologischer, psychischer und sozialer Faktoren sind. In den letzten Jahren haben sich zunehmend psychische Aspekte wie Depressionen, Stress und Probleme am Arbeitsplatz als bedeutsame Risikofaktoren herausgestellt.

Bei weniger als 10% aller Rückenpatienten können Mediziner eine klare Ursache nachweisen und somit von spezifischen Rückenschmerzen sprechen. In den allermeisten Fällen (> 90%) ist es jedoch nicht möglich, irgendeine spezifische Ursache zu finden. Diese sog. unspezifischen Rückenschmerzen werden auf degenerative Prozesse (Veränderungen und Abbauvorgänge) an Bandscheiben und Wirbeln zurückgeführt, wobei aber wiederum deren Ursache wissenschaftlich nicht geklärt ist.



## Schulmedizinische Therapie der Rückenschmerzen

In der Vergangenheit hat sich vielfach gezeigt, dass nur an Symptomen orientierte medizinische Therapien selten Besserung bringen, sondern oftmals sogar die Beschwerden verschlimmern. Der schottische Orthopäde Prof. Dr. med. Gordon Waddell bezeichnet Rückenschmerzen deshalb als „die medizinische Niederlage des 20. Jahrhunderts“. Seiner Meinung nach hat man viel zu lange die Aussagekraft der bildgebenden Diagnostik überbewertet. Gute Orthopäden wissen heute, dass optisch erfassbare Verschleißerscheinungen zwar einen Hinweis auf das Alter des jeweiligen Menschen liefern, aber eigentlich kaum etwas über seine Rückenschmerzen aussagen. In der Orthopädie hat man laut Marianowicz lange Zeit die Fähigkeit des Körpers unterschätzt, sich mit neuen Verhältnissen, d.h. mit degenerativen Veränderungen zu arrangieren.

Schmerzexperten der Universität Göttingen haben in den 1990er-Jahren ein multimodales Therapiekonzept für Rückenschmerzen entwickelt (Göttinger Rücken-Intensiv-Programm, GRIP), dessen übergeordnetes Ziel die eigenverantwortliche, aktive Schmerzbewältigung in Alltag und Beruf ist. Das vierwöchige Programm besteht aus Ausdauertraining, Psychotherapie (Einzel/Gruppe), Entspannungs-, Muskelfunktions- und Koordinationstraining sowie Entlastungsübungen. Die Wirksamkeit dieses Programms wurde wissenschaftlich untersucht: Aus einer Gruppe von Patienten, die seit mehr als drei Monaten wegen Rückenschmerzen arbeitsunfähig waren, konnten 63% wieder ihren Beruf ausüben. Außergewöhnlich gute Erfolge bei Rückenschmerzen kann Dr. Marianowicz mit seinem 5-Stufen-Behandlungsplan vorweisen (1. Stufe: Muskeltraining, Physiotherapie, Massagen, Osteopathie, u.a.; 2. Stufe: Schmerztherapie; 3. Stufe: Mikrotherapie; 4. Stufe: Wirbelzement, Spreizer, endoskopische Eingriffe; 5. Stufe: Komplextherapie). Aufgrund seines eigenen langen Leidensweges hat er sich als Mediziner den menschlichen Rücken zur Lebensaufgabe gemacht. An tausenden

den Patienten konnte er zeigen, in welchem erstaunlichem Ausmaß durch sanftes Muskeltraining und effiziente Schmerztherapie (Stufe 1 und 2) die Selbstheilungskräfte mobilisiert werden können. Seiner Erfahrung nach sind 80% aller Rückenoperationen überflüssig.

### Bewegungsmangel

Der wohl wichtigste Grund für Rückenschmerzen besteht darin, dass wir unseren Körper kaum noch benutzen. Während der durchschnittliche Mitteleuropäer vor 50 Jahren durch seine Alltagsaktivitäten täglich 800 kcal verbrannt hat (entspricht einem Fußmarsch von 15 km), bringt es der Deutsche heute im Schnitt auf eine Wegstrecke von 500 m. Muskeln, die nicht gebraucht und gefordert werden, verkümmern. Dabei sind eine starke Rücken- und Bauchmuskulatur Grundvoraussetzung für einen schmerzfreien Rücken. Die Stabilität der Lendenwirbelsäule wird zu 80% von Muskeln gewährleistet. Bei üblichen Diagnoseverfahren wird der Fokus

in der Regel jedoch auf Wirbelkörper und Bandscheiben gerichtet. Der Zustand der Muskulatur wird oft gar nicht untersucht, obwohl rund 80% aller chronischen Rückenschmerzen auf eine schwache Rückenmuskulatur zurückzuführen sind. Überdies haben Menschen mit chronischen Rückenschmerzen auch eine überdurchschnittlich schwache Beinmuskulatur. Der US-amerikanische Orthopäde Prof. Dr. med. James Weinstein von der Dartmouth Medical School in Lebanon sieht – wie mittlerweile viele seiner Kollegen – in der Bewegung den Schlüssel zur Selbstheilung von Kreuzschmerzen.

### Ernährung als Prävention und Therapie

Die Hauptursache für chronische Krankheiten wie z.B. Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krebs und Rheuma liegt laut WHO in der falschen Ernährung. Die allgemein übliche Ernährungsweise

führt langfristig zu Störungen des Säure-Basen-Gleichgewichts (latente Azidose), welche als Risikofaktor für Osteoporose und rheumatische Erkrankungen (inkl. Rückenschmerzen) gelten. Letzteres bestätigen auch umfangreich dokumentierte ärztliche Therapieerfolge mit einer basenüberschüssigen vegetarischen Vollwertkost und positive Wirkungen einer erhöhten Zufuhr basisch wirkender Mineralstoffmischungen bei Rheuma bzw. Rückenleiden.

Den Einfluss von Basenpräparaten auf Symptomatik und Laborparameter bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen hat der Biochemiker Prof. Dr. Jürgen Vormann in einer Studie mit 82 Patienten untersucht. Nach vier Wochen täglicher Einnahme von 3 x 10 g Basenpräparat war die Schmerzsymptomatik

deutlich reduziert. Der Gebrauch an Schmerzmitteln war stark gesunken, die Rücken- und Körperbeweglichkeit waren erheblich erhöht. Befindlichkeit und Lebensqualität waren bei mehr als 90%

der Patienten auffällig verbessert. Demzufolge vermag eine basische Mineralstoffmischung als Begleittherapie eine hochsignifikante und klinisch relevante Reduktion chronischer Rückenschmerzen zu bewirken.

Eine sog. Säure-Basen-Therapie sollte mit einem hochwertigen Basenpräparat durchgeführt werden, d.h. dieses sollte organische Mineralstoffverbindungen auf Citratbasis (z.B. Kalium- oder Magnesium-Citrat) enthalten. Diese Citrat-Therapie ist wohl gemerkt nur als vorübergehendes Hilfsmittel zu betrachten und sollte begleitend zu einer radikalen Umstellung der Ernährung auf weitgehend naturbelassene, überwiegend pflanzliche Lebensmittel erfolgen. Darauf wies bereits der schwedische Säure-Basen-Forscher Dr. Ragnar Berg hin (siehe Zitat). Erleichtert wird die Ernährungsumstellung im Anschluss an ein mehrtägiges, ärztlich betreutes Heilfasten nach Buchinger, das zudem stark schmerzlindernd wirkt.

*„Medizin ist eine Erfahrungswissenschaft. Was man erlebt und sieht, ist mehr wert als das Wissen aus Büchern.“*

*Dr. med. Martin Marianowicz*

## SKA-Seminar-Tipp

### Übungsleiter/in Breitensport

Rückenschmerzen und Rückenprobleme sind mittlerweile zu einer Art Volkskrankheit geworden. Die Ursachen können u.a. Bewegungsmangel, häufiges Sitzen und eine falsche Körperhaltung sein.. Gezielte Wirbelsäulengymnastik stärkt das Rückrat und kann helfen, Kreuzschmerzen vorzubeugen und zu lindern. In dieser Ausbildung erhalten Sie das Rüstzeug, Wirbelsäulen-Gruppen qualifiziert zu leiten.

#### Bad Wörishofen

Leitung: Ines Wurm-Fenkl  
Termine: Grundkurs 26.08.-01.09.2010  
(Sem. Nr.: 210197)  
Aufbaukurs 06.01.-12.01. 2011  
Gebühr: pro Seminar MG 200 €, NMG 240,  
reine Seminargebühr

### Wirbelsäulengymnastik mit Kleingeräten

In diesem Weiterbildungsseminar erhalten Sie zahlreiche Anregungen, mit einfachen Geräten wie Thera-Band, Zauberschnur, Tennisring, Bohnensäckchen oder Teppichfliesen Ihr Wirbelsäulenprogramm interessant und abwechslungsreich zu gestalten. Zielgruppe/Voraussetzungen: Übungsleiter/innen im Bereich Bewegung.

#### Bad Wörishofen

Leitung: Ines Wurm-Fenkl  
Termin: 30.07. - 01.08.2010 (Sem. Nr.: 210185)  
Gebühr: MG 140 €; NMG 170 €  
reine Seminargebühr

### Ausbildung Sturzprophylaxe

Ein Sturz bricht nicht nur die Knochen, er bricht auch das Selbstvertrauen. Mit einem Bewegungstraining, bestehend aus Kraft- und Gleichgewichtsübungen, können Stürze verhindert werden. Zielgruppe/Voraussetzungen: Offen für alle Interessierten, insbesondere Übungsleiter/innen im Bereich Bewegung.

#### Bad Wörishofen

Leitung: Petra Mommert-Jauch  
Termin: 19.11. - 21.11.2010 (Sem. Nr.: 210278)  
Gebühr: MG 250 €; NMG 280 €  
reine Seminargebühr

Nähere Informationen unter [www.kneippakademie.de](http://www.kneippakademie.de)



## Bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt zurück ins Gleichgewicht!

Den Autoren ist es gelungen, ein völlig neues Entsäuerungs- und Entschlackungssystem in drei Stufen zu entwickeln: Schlackenlösung, Neutralisierung und Ausscheidung. Mit dieser Methode kann jede Entschlackung ohne Fastenkrise oder Reaktionsphase durchgeführt werden.

[www.verlag-jentschura.de](http://www.verlag-jentschura.de) · ISBN 978-3-933874-33-7 · € 24,50  
Verlag Peter Jentschura · Dülmener Straße 33 · 48163 Münster

### Empfehlung

Rückenprobleme sind ein zivilisatorisches Problem. Die noch in den 1980er Jahren bei Rückenschmerzen oftmals von Ärzten ausgesprochene Empfehlung, sich körperlich zu schonen, hat sich als fundamentaler Irrtum herausgestellt. Körperliche Inaktivität führt zum Abbau der Muskulatur und fördert zudem eine passive, leidende Haltung. Aktivität ist generell der Schlüssel im Kampf gegen akute und chronische Rückenschmerzen. Dies bezieht sich vorrangig natürlich auf die körperliche Bewegung, aber auch in der Ernährung sowie im sozialen und psychischen Bereich muss der genesungswillige Rückpatient aktiv werden und langfristig Änderungen vornehmen. Hier gilt es auch, stets die Worte von Dr. Marianowicz im Hinterkopf zu bewahren: „Die Natur und die Zeit sind die größten Freunde des Patienten und die größten Feinde der Operation.“

### Literaturempfehlung

*Marianowicz Martin:*  
*Aufs Kreuz gelegt. Warum 80% der Rückenoperationen überflüssig sind. Goldmann, München, 287 Seiten, 2010*

*Blech Jörg:*  
*Heilen mit Bewegung. Wie Sie Krankheiten besiegen und Ihr Leben verlängern. Fischer, Frankfurt, 271 Seiten, 2009*