



*Beweglich sein –  
beweglich bleiben*

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	2
Beweglichkeit – was ist das? .....	3
Der Bewegungsapparat.....	5
→ Die Muskulatur ermöglicht Bewegung .....	
→ Die Bänder verbinden die Knochen .....	5
→ Knochen – der passive Bewegungsapparat.....	6
... und seine Schwachstellen .....	7
Verspannungen können viele Ursachen haben .....	7
→ Einseitige, körperliche Belastungen .....	7
→ Bewegungsmangel .....	8
→ Psychische Belastungen.....	8
Schwachstelle Muskulatur.....	9
Schwachstelle Nerven .....	10
Schwachstelle Bandscheiben und Knochen .....	10
Beweglich bleiben – Beschwerden vermeiden.....	11
Beweglichkeitstraining .....	11
→ Stretching .....	11
Gezieltes Sportprogramm.....	13
Rückenschule .....	13
Rückenfreundliches Umfeld.....	14
Bodywork.....	14
Entspannungstechniken.....	15
Beweglich werden – Beschwerden lindern .....	16
Physikalische Methoden.....	16
Massage und Physiotherapie.....	17
Wirkstoffe aus der Natur .....	18
→ Arnika .....	18
→ Chili und Rosmarin.....	18
→ Kampfer.....	19
→ Was Pferden hilft, ist auch bei Menschen wirksam: Pferdesalbe.....	19
Schmerzmittel .....	20
Wann besser zum Arzt? .....	21
Adressen .....	22
Buchtipps.....	23



## Einleitung

■ Beweglich sein – das wünschen sich viele Menschen in nahezu jeder Lebensphase. Die etwas älteren von uns mehr, die etwas jüngeren weniger. Denn in der Jugend ist die Bewegungsfähigkeit meist gegeben. Es gibt in der Regel keinen Grund, sich dann Gedanken darüber zu machen. Erst mit zunehmendem Alter wird die Beweglichkeit zu einem wichtigen Kriterium für Lebensqualität. Für Menschen in der zweiten Lebenshälfte ist Beweglichkeit sogar von existentieller Bedeutung: Sie ist eine wesentliche Grundlage der Handlungsfähigkeit und damit seiner Selbständigkeit. Menschen, die sich frei und ohne Schmerzen bewegen können, uneingeschränkt mobil und nicht zeitweise oder ständig auf die Hilfe anderer angewiesen sind, fühlen sich zufriedener.

Doch kümmern sich die meisten zu wenig um die Erhaltung ihrer Beweglichkeit. Das Beweglich bleiben bleibt auf der Strecke. Dabei wird der Bewegungsapparat im Laufe des Lebens häufig sehr beansprucht. Muskelverspannungen, Gelenk- und Rückenbeschwerden treffen heute fast jeden Menschen wenigstens einmal in seinem Leben – den einen früher, den anderen später. Schmerzen im Rücken, Nacken und in den Schultern belegen bei Erwachsenen mit bis zu 60 Prozent die ersten Rangplätze vor allen anderen körperlichen Beschwerden. Ein Grund mehr, etwas für seinen Körper zu tun.

In der vorliegenden Broschüre erfahren Sie, wie der menschliche Bewegungsapparat aufgebaut ist, wo seine Schwachstellen liegen und wie Sie Verschleißerscheinungen vorbeugen können. Vor allen Dingen gibt die Broschüre auch einige nützliche Tipps zur Behandlung leichter Beschwerden des Bewegungsapparates. Eine Zusammenstellung wichtiger Adressen und weiterführender Literatur rundet das Informationsangebot ab. Bleiben Sie beweglich!

## Beweglichkeit – was ist das?

■ Medizinisch gesehen ist die Beweglichkeit eine motorische Grundeigenschaft. Wer beweglich ist, besitzt die Fähigkeit, Bewegungen mit großer Schwingungsweite der Gelenke auszuführen. Der bewegliche Körper ist elastisch, weist eine optimale Koordination zwischen den einzelnen Muskeln auf und kann die erforderliche Kraft entwickeln, die den Spielraum der Gelenke gezielt ausnutzt.

### Definition

Beweglichkeit ist die motorische Fähigkeit, Bewegungen mit optimalen Schwingungsweiten der Gelenke auszuführen bzw. entsprechende Haltepositionen einnehmen zu können. Beweglichkeit ist Gelenkigkeit plus Dehnfähigkeit.

Das Optimum der Beweglichkeit liegt etwa bei einem Alter von 20 Jahren. Danach nimmt sie ab; Einschränkungen prägen sich immer stärker aus. Muskeln neigen zur Verkürzung, Gelenke werden unflexibler.

### Was bedeutet das ganz praktisch?

Wenn Sie mit Bewegungseinschränkungen leben müssen, haben Sie Probleme mit den alltäglichen Dingen des Lebens. Heben, Tragen und Laufen fallen Ihnen schwer oder sind nur unter Schmerzen möglich. Einkaufen gehen, Ankleiden, Waschen und Putzen können für Sie zur Herausforderung werden. Die Gefahr von Stürzen nimmt zu. Die Übergänge von beweglich zu unbeweglich können dabei fließend sein. Außerdem gibt

es Phasen, beispielsweise nach Verletzungen oder Stürzen, in denen der Mensch vorübergehend unbeweglich ist.

Beweglich sein und bleiben bedeutet also die Gesundheit fördern, Verschleißerscheinungen vorbeugen, die Körperhaltung verbessern und falsche Belastung vermeiden. Beweglichkeit verringert die Verletzungsgefahr und steigert die Belastungsfähigkeit. Sie erhöht auch die Eleganz von Bewegungen.



Der Bewegungsapparat ist ein hochflexibles Gebilde aus Knochen, Bändern, Sehnen, Nerven und Muskeln. Die Wirbelsäule ist dabei ein zentraler Bestandteil. Sie stabilisiert die aufrechte Haltung des Menschen, federt Stöße ab und erlaubt alle möglichen und manchmal auch unmöglichen Körperhaltungen. Muskeln, Sehnen und Bänder verbinden die Knochen miteinander und gewährleisten Bewegung. Die Bewegungsbefehle werden von den Nerven an die Muskeln übertragen.

#### → Die Muskulatur ermöglicht Bewegung

Der menschliche Körper verfügt über rund 600 Skelettmuskeln. Jeder Muskel ist an zwei oder mehreren Punkten über eine Sehne mit einem Knochen verbunden. Die Sehnen haben die Aufgabe, die Kraft der Muskulatur auf das Skelett zu übertragen. Sie sind Verbindungsgewebe zwischen Muskeln und Knochen und besitzen eine hohe Zugfestigkeit. Die Muskeln erhalten ihre Befehle vom Nervensystem. Im Gegensatz zur Eingeweidemuskulatur ist die Skelettmuskulatur vom Willen steuerbar. Der Mensch selbst bestimmt also, ob sich ein Muskel an- oder entspannt.

#### → Die Bänder verbinden die Knochen

Bänder sind bindegewebige Verbindungen zwischen den Knochen. Sie stabilisieren Gelenke. Bänder sind kaum elastisch. Wenn sie überdehnt werden, "leiern" sie aus oder reißen ganz.

### → **Knochen – der passive Bewegungsapparat**

Der Knochen nimmt eine Halte- und Stützfunktion wahr. Er besteht aus organischen Substanzen und Salzen und ist in Wahrheit gar nicht so starr und spröde, wie er aussieht. Immerhin besteht der Knochen zu einem Fünftel aus Wasser. Die Knochenhaut, die den Knochen umgibt, ernährt ihn. Von hier aus ziehen auch kleine Nervenendigungen in den Knochen hinein. Knochen ist also keineswegs so leblos, wie man ihn sich oft vorstellt.



Der Bewegungsapparat ist prinzipiell überall angreifbar: Muskeln können sich durch dauerhaft falsche Belastung, Fehlhaltung oder Stress verspannen oder verkürzen, Nerven können sich entzünden und Knochen sowie Bandscheiben nutzen sich ab. Während Verspannungen und Entzündungen behandelbar sind, ist gegen die Abnutzung kein Kraut gewachsen. Hier hilft nur Vorbeugung.

### **Verspannungen können viele Ursachen haben**

Ein verspannter Nacken oder Schmerzen im Rücken können durch falsches Heben und Tragen, Bewegungsmangel oder einseitige Belastungen entstehen. Aber auch innere Anspannung und seelische Probleme sind eine Bürde für den Bewegungsapparat.

→ **Einseitige, körperliche Belastungen** durch falsches Tragen oder Heben machen sich meist nicht sofort bemerkbar. Wer aber immer wieder falsche Bewegungsmuster anwendet, wird auf Dauer bestraft. Ein verspannter Nacken oder Rückenschmerzen sowie Schmerzen in den Kniegelenken sind Ausdruck dafür, dass der Körper leidet. Einseitige körperliche Dauerbelastungen sind beispielsweise langes Stehen, Arbeiten mit gebeugtem Rücken oder bei Verdrehung des Oberkörpers, sowie häufiges Heben und Tragen schwerer Lasten. Aber auch lang andauerndes Sitzen im Büro, im Fernsehsessel oder in Fahrzeugen, sowie manche Sportarten stellen eine einseitige Belastung dar.

→ **Bewegungsmangel** schadet nicht nur dem Bewegungsapparat, sondern dem gesamten Körper. Knorpel wird zum Beispiel durch einen stetigen Wechsel von Be- und Entlastung ernährt und gesund erhalten. Die Muskeln werden durch Bewegungsmangel schlaff und verkürzen, Gelenkkapseln können schrumpfen. Auf Dauer führt dies zu Immobilität. Die Knochen verlieren durch Bewegungsmangel

an Knochenmasse und werden instabil.

→ **Psychische Belastungen**, wie Stress, Zeitdruck oder Versagensangst tragen ebenso zu Verspannungen bei wie körperliche Belastungen. Eine ständig angespannte Rückenmuskulatur ermüdet beispielsweise schneller, führt zu Schmerzen und beeinträchtigt das seelische Wohlbefinden. Es ist inzwischen allgemein anerkannt, dass gerade Rückenschmerzen ein komplexes psycho-physisches Geschehen darstellen. Wenn wir vor Kummer den Kopf hängen lassen oder bei Angst den Kopf einziehen, führen diese falschen Körperhaltungen neben der beschriebenen Muskelverspannung auch zu Fehlstellungen der Gelenke. Mit zunehmendem Alter und je länger psychisch bedingte Fehlhaltungen andauern, kann dies zu Problemen mit der Beweglichkeit führen.



## Schwachstelle Muskulatur

Muskelverletzungen entstehen entweder durch äußere Einwirkung oder durch Überschreitung der muskulären Dehnbarkeit. Häufig sind die Muskeln ungenügend trainiert. Manchmal entsteht eine Verletzung aber auch durch Ernährungsdefizite: Der Muskelkrampf ist auf einen Mangel an Magnesium zurückzuführen. Magnesium ist notwendig, um die Energie für die Muskeltätigkeit zur Verfügung zu stellen. Fehlt Magnesium kann der Muskel nicht aus seiner Anspannung befreit werden, der Muskel bleibt verkürzt bzw. verkrampt. Muskelkater tritt immer dann auf, wenn die Koordination der einzelnen Muskelfasern aufgrund ungewohnter Bewegungsabläufe oder wegen Muskelermüdung nachlässt. Unkoordinierte Muskelkontraktionen führen zu mikroskopisch kleinen Verletzungen, die Schmerzen verursachen. Die frühere Annahme, Muskelkater sei eine Übersäuerung des Muskels, konnten Studien nicht belegen. Die Muskelprellung bzw. der Muskelfaserriss entstehen bei Gewalteinwirkung von außen. Ein Tritt, Schlag oder Stoß können Ursache der schmerzhaften Muskulatur sein. Bei leichten Verletzungen kann nur das Bindegewebe betroffen sein, bei stärkeren sind eine oder mehrere Muskelfasern gerissen. Wird bei der Gewalteinwirkung außerdem umliegendes Gewebe verletzt, kann an der verletzen Stelle ein Bluterguss (Hämatom) entstehen.

### Schwachstelle Nerven

Ursache einer Nervenreizung ist meist ein zu hoher Druck auf den Nerv. Der Ischias-Nerv ist besonders häufig betroffen. Er reagiert auf Bandscheibenvorfälle und Muskelverspannungen „gereizt“ und kann in der Schwangerschaft und bei sonstigen Druckbelastungen im Beckenbereich, z.B. bei Verstopfung oder durch Geschwülste, in Mitleidenschaft gezogen werden. Nervenreizungen sind sehr schmerzhaft. Sie verstärken sich meist durch Auskühlung, Wärmezufuhr und Belastung. Auch Infektionskrankheiten können „auf den Nerv gehen“.

### Schwachstelle Bandscheiben und Knochen

Die Bandscheiben gehören zu den „bradytrophen“ Geweben. Das heißt, sie werden nicht von Blutgefäßen versorgt. Die Nährstoffe diffundieren zu den Bandscheiben. Nur ein ausgewogener Wechsel von Be- und Entlastung kann die Bandscheibe gesund halten. Vielseitige Bewegung kann also den Verschleiß aufhalten. Auch der Knochenaufbau wird dadurch gefördert. Körperliche Aktivität regt den lokalen Knochenstoffwechsel an und unterstützt den Einbau von Kalzium, der Knochengrundsubstanz, in den Knochen.

■ Um beweglich zu bleiben, ist nicht nur körperliches Training nötig. Auch das richtige Heben und Tragen, die richtige Sitzposition und das Entspannen der Muskulatur in Stresssituationen spielen eine wichtige Rolle bei der Vermeidung von Bewegungseinschränkungen.

### Beweglichkeitstraining

Im Beweglichkeitstraining hat sich in den vergangenen Jahrzehnten ein stetiger Wandel vollzogen. Bis zu den 80er Jahren wurde das nachfedern-de Dehnen der Muskeln empfohlen (aktiv-dynamische Dehnung). Danach gewann das sanfte Dehnen die Oberhand und trat als Stretching seinen Siegeszug an.

#### → Stretching

Mit dem Stretching sollte nicht nur eine Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit, sondern auch die gezielte Dehnung der zur Verkürzung neigenden Muskelgruppen erreicht werden. Damit würde eine intensive Vorbereitung des Bewegungsapparates auf das Training und die Unterstützung der Regenerationsfähigkeit erzielt – so die Theorie. Studien zeigten aber, dass sich diese Theorie nicht bestätigen ließ. Wichtig beim Stretching ist, ganz bestimmte Ausgangs- und Endstellungen der Gelenke beim Dehnen einzuhalten. Sonst bleibt das Stretching wirkungslos wie die anderen dynamischen Beweglichkeitsübungen.



In den 90er Jahren wurde die Kombination aus Kraft- und Dehntraining empfohlen. Heute deutet sich schon wieder ein Wechsel an. Dehnübungen sollten nur im erwärmten Zustand der Muskulatur durchgeführt werden. Sowohl dynamisches (kurzzeitiges Erreichen einer Gelenkstellung) als auch statisches (Halten einer bestimmten Gelenkbewegung) Dehnen tragen nach heutiger Erkenntnis zur Verbesserung der Beweglichkeit bei. Stretching kann die Erwärmung ergänzen. Ein bewusstes Lösen und Entspannen der Muskulatur unterstützt das Beweglichkeitstraining. Gerade nach intensiven Belastungen ist ein Entspannen und Auslockern wirkungsvoll. Mit Beweglichkeitstraining sollte schon im Kindesalter begonnen werden. Bevor Sie damit beginnen, holen Sie sich hierzu aber den Rat von Sportlehrern oder –medizinern ein. Sie kennen die aktuellen Empfehlungen und können Ihnen sinnvolle Übungen beibringen.

Außer einem gezielten Training können Sie vermehrte Bewegung übrigens auch in den Tagesablauf integrieren. Überlegen Sie sich, wenn Sie vor dem Fahrstuhl stehen, ob das Ziel nicht auch mit der Treppe erreicht werden kann. Nehmen Sie für kurze Strecken das Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß und lassen das Auto in der Garage. Stehen Sie zum Telefonieren auf und laufen dabei ein paar Schritte. Damit haben Sie schon viel für Ihre Beweglichkeit getan.

## Gezieltes Sportprogramm

Auch ein gezieltes Sportprogramm hilft, die Muskulatur zu stärken. Wenn Sie lange keinen Sport getrieben haben, sollten Sie sich aber von einem Arzt oder Physiotherapeuten beraten lassen. Ganzkörpersportarten wie Schwimmen, Skilanglauf und Gymnastik fördern gleichzeitig Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Auch Wandern, Walken, Joggen und Fahrrad fahren sind empfehlenswert. Bei Sportarten wie Tennis, Squash, Ski Alpin und Kampfsportarten ist die hohe Belastung für die Gelenke durch schnelle Dreh- und Stoppbewegungen zu berücksichtigen.

## Rückenschule

In der Rückenschule zeigen speziell geschulte Therapeuten richtige Bewegungsabläufe und Körperhaltungen bei täglichen Verrichtungen wie An- und Auskleiden, Waschen, Einkaufen oder im Haushalt. Im Vordergrund stehen das richtige Heben, Tragen, Bücken, Sitzen, Stehen und Liegen. Viele empfinden das richtige Sitzen zu Beginn anstrengender und unbequemer als das ungesunde. Die Bewegungen sind noch nicht automatisiert und strengen mehr an als nötig. Je kräftiger die Muskeln werden, desto stabiler der Rücken und desto leichter das „richtige“ Verhalten.

## Rückenfreundliches Umfeld

Für einen gesunden Bewegungsapparat ist es wichtig, falsche Verhaltensweisen zu korrigieren. Das persönliche Engagement stößt aber bald an seine Grenzen, wenn die „technischen“ Voraussetzungen, wie Stühle, Betten, Autositze oder Schuhwerk nicht stimmen. Die Vorbeugung von Beschwerden des Bewegungsapparates muss deshalb in einen ganzheitlichen Zusammenhang gestellt werden. Oft reichen einfache Handgriffe und Einstellungen an Büromöbeln und sonstigen Sitzgelegenheiten aus, um die Belastung für den Bewegungsapparat so gering wie möglich zu halten. Ausführliche Informationen hierzu können Sie bei der Aktion Gesunder Rücken e.V. (Adresse s. Anhang) erhalten.

## Bodywork

Der Begriff Bodywork steht für eine ganzheitliche Körperarbeit. Dazu gehören Techniken wie „Rebalancing“, „Rebirthing“ und „Somatics“. Begründer dieser modernen Körpertherapie ist Wilhelm Reich. Er erkannte, dass sich Ängste und Neurosen als Verspannungen im Körper verfestigen. Antrainiert werden diese Verspannungen schon im Kindesalter. Sie setzen sich im Erwachsenenalter fort und verselbständigen sich. Mit Hilfe verschiedener Techniken, wie Atem- und gezielten Entspannungsübungen sowie Techniken zur Selbstwahrnehmung, wird die eigene Körperhaltung bewusst gemacht und die Selbstheilung unterstützt.

## Entspannungstechniken

Wenn die Seele aus dem Gleichgewicht gerät, verschlimmern sich Schmerzen. Anders ausgedrückt: Wer auf Wolke 7 schwebt, nimmt Schmerzen weniger wahr. Konflikte, Stress, Leistungsdruck und Ängste haben nicht nur eine emotionale Anspannung zur Folge. Sie erhöhen auch die Grundspannung der Muskulatur, die dadurch schneller ermüdet und Beschwerden verursacht.

Es gibt viele einfache Dinge, die gut tun und entspannen. Beruhigende Musik, ein heißes Bad oder einfach nur sich Zeit nehmen und die Seele baumeln lassen – das kann schon helfen. Es gibt aber auch bewährte Entspannungstechniken, wie das Autogene Training, mit dessen Hilfe man Puls, Atmung und Hautdurchblutung beeinflussen kann. Noch wirksamer bei Schmerzen, leicht zu erlernen und überall anwendbar ist die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Dabei lernen Sie, einzelne Muskeln kontrolliert anzuspannen und dann wieder zu entspannen. Auch das Biofeedback wird häufig zur Entspannung angewandt. Auf einem Bildschirm oder über Kopfhörer kann der Patient seine eigene Muskelanspannung erkennen. Ein angenehm tiefer Ton wird erzeugt, wenn die Muskulatur entspannt ist, ein unangenehm hoher Ton, wenn sie angespannt ist. Auf diese Weise wird deutlich, dass die Anspannung der Muskulatur willentlich steuerbar ist. Anleitung für verschiedene Entspannungstechniken finden Sie in Kursen von Krankenkassen, Volkshochschulen und anderen Anbietern.



## Beweglich werden – Beschwerden lindern

! „Ist das Kind erst einmal in den Brunnen gefallen“, ist guter Rat teuer. Nacken, Rücken, Schulter oder Knie schmerzen. Jede Bewegung wird zur Qual. Die Schmerzen schlagen auf das Gemüt. Beschwerden, die über mehrere Tage anhalten, zermürben. Sie kennen vielleicht die Situation und haben auch schon einmal alles probiert, um das Übel loszuwerden. Wann hilft Wärme am besten? Wann sollten Sie besser kühlen? Welche pflanzlichen Heilmittel gibt es? Und ab wann ist der Arzt der richtige Ansprechpartner? Die folgenden Seiten bieten einen Überblick.

### Physikalische Methoden

Zu den physikalischen Methoden zählen beispielsweise die Anwendung von Kälte, Wärme und elektrischen Strömen. Wenn keine Entzündungen oder Schwellungen im Spiel sind, ist Wärme ein sehr gutes Mittel, um Muskel- und Gelenksbeschwerden zu lindern. Wärme fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Außerdem entspannt sie die Muskulatur. Vielleicht vertrauen Sie bei leichten Beschwerden ja auch auf ihr Körnerkissen oder ein heißes Bad. Auch die Bestrahlung mit Rotlicht und Fango-Packungen haben dieselbe Wirkung.

Bei Entzündungen und Schwellungen ist Wärme eher schädlich. Hier ist Kühlen am besten. In der ersten Stunde nach Auftreten der Beschwerden helfen Eisbeutel und Kühlelemente, die in ein Tuch gehüllt auf die schmerzende Stelle gelegt werden. Danach sollte mit kühlenden, beispielsweise mentholhaltigen Gelen weitergekühlt werden.

Im Anschluss an die Kühlung, nach Abklingen der Entzündung oder Schwellung kann Wärme wieder notwendig sein.

Die Elektrotherapien wirken ebenso wie Wärme Durchblutung fördernd. Außerdem entspannt sich die Muskulatur. Der Schmerz lässt nach. Mit Strom werden im Gegensatz zur Wärme vor allem tiefer gelegene Muskelschichten erreicht.

### Massage und Physiotherapie

Kneten, Reiben, Streichen und Klopfen – eine von professionellen Händen durchgeführte Massage lockert schmerzhaft verkrampfte Muskeln und entspannt sie. Leider ist die Entspannung nur von kurzer Dauer, wenn an dem Verspannung auslösenden Verhalten nichts geändert wird. Die Physiotherapie oder Krankengymnastik setzt bei diesen Verhaltensweisen an. Mit Hilfe der Physiotherapie werden die zur Verspannung neigenden Muskelgruppen gekräftigt und ihre Gegenspieler gedehnt. Sie bekommen auch Übungen gezeigt, die Sie selbst zu Hause bewerkstelligen können, um ein dauerhaftes Muskelgleichgewicht zu erzielen.



## Wirkstoffe aus der Natur

Bei leichten Beschwerden muss es nicht immer die „chemische Keule“ sein. Es gibt viele Wirkstoffe aus der Natur, die ebenfalls wirksam sind und den Stoffwechsel weniger belasten.

### → Arnika

Ein altbewährtes Mittel bei Stoßverletzungen ist beispielsweise Arnika. Arnika, auch Bergwohlverleih genannt, wurde bereits in Kräuterbüchern aus dem 16. Jahrhundert erwähnt. In der Volksmedizin wurde Arnika-tinktur in Form von Umschlägen bei Verstauchungen, Prellungen, Blutergüssen und rheumatischen Beschwerden angewendet. Heute weiß man, dass die ätherischen Öle der Arnikapflanze entzündungshemmend und schmerzstillend wirken. Sie sind aber rein zur äußerlichen Anwendung, also als Tinktur, in Salben oder Gelen geeignet.

### → Chili und Rosmarin

In Wärmesalben werden auch immer wieder Capsaicin, ein Wirkstoff aus der Chilischote, oder ätherische Öle aus Rosmarin verwendet. Sie regen die Durchblutung und den Stoffwechsel an. Das Gewebe wird besser mit Nährstoffen versorgt. Verletzungsbedingte Stoffwechselprodukte werden schneller abtransportiert. Obwohl Rosmarin traditionell für verschiedene Erkrankungen, z.B. bei Gicht und Unfruchtbarkeit eingesetzt wurde, war die Pflanze schon immer auch gebräuchlich bei Wadenkrämpfen und Muskelbeschwerden. Extrakte aus Rosmarin gelten heute als krampflösend und anregend und haben immer noch ein weites Therapiefeld.

### → Kampfer

Auch der aus dem Kampferbaum (*Cinnamomum camphora*) gewonnene Kampfer wirkt Durchblutung fördernd und schmerzstillend. Kampfer wird außer bei Hautunreinheiten auch zur Behandlung schmerzhafter Muskel- und Gelenkerkrankungen eingesetzt.

### → Was Pferden hilft, ist auch bei Menschen wirksam: Pferdesalbe

Pferdesalbe für Menschen? Das klingt vielleicht seltsam, ist es aber nicht. Die original Pferdesalbe wurde 1984 von Apotheker Dr. Ulf Jacoby entwickelt, um beanspruchte Fesseln und Sehnen bei Sportpferden zu pflegen und zu regenerieren. Reitsportfans, die von der Wirksamkeit dieses Gels bei ihren Pferden überzeugt waren, testeten es auch bei sich selbst. Das grünliche Gel enthält hoch dosierte Extrakte aus Arnika und Rosmarin sowie Kampfer und Menthol. Alles Substanzen, die auch beim Menschen eingesetzt werden. Die meisten Anwender benutzen Pferdesalbe bei Verspannungen in Nacken und Rücken oder bei Gelenkbeschwerden. Sie hat sich aber auch bei Muskelkater bewährt. Das besondere an der von einem Apotheker entwickelten Pferdesalbe ist der 2-Phasen-Effekt. Zunächst wirkt das Menthol kühlend und erfrischend und aktiviert so die müde Muskulatur und Gelenke. Dann lässt der kühlende Effekt nach und die Haut wird angenehm durchwärmt. Dieser Effekt ist wohl auf die Durchblutung fördernden Extrakte aus Rosmarin und Kampferbaum zurückzuführen. Das Gel belebt und entspannt. Die hochwirksamen Naturstoffe sind auch pflegend. Der Geruch

ist angenehm erfrischend. Den Status als schwer zu beschaffender Geheimtipp hat Pferdesalbe mittlerweile überwunden. Sie ist in Apotheken erhältlich.

## Schmerzmittel

Manchmal geht es einfach nicht ohne Schmerzmittel. Bleiben Schmerzen dauerhaft unbehandelt, können sie chronisch werden. Chronische Schmerzen haben ihre Alarmfunktion verloren. Sie sind ein eigenständiges Krankheitsbild. Deshalb sollten Sie mit der Einnahme einer Schmerztablette nicht zu lange warten.

Wenn Sie die Schmerzen im Griff haben, können Sie Ihre Beweglichkeit wieder herstellen. Bewegung ist bei Verspannungen, Rücken- und Gelenkbeschwerden besonders wichtig. Bewegungseinschränkungen werden durch Bewegung und nicht durch Ruhigstellung aufgehoben.

Bei akuten Rückenschmerzen ohne Beteiligung der Nervenwurzeln werden Arzt oder Apotheker zunächst ein einfaches Schmerzmittel empfehlen. Wegen der geringeren Nebenwirkungsrate ist der Wirkstoff Paracetamol erste Wahl. Die schmerzstillende Wirkung ist aber nur gering. Reicht Paracetamol nicht aus, ist zu den nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) zu raten. In diese Gruppe gehören Wirkstoffe wie Diclofenac und Ibuprofen. Sie sollten maximal sechs Wochen genommen werden. Für den dauerhaften Einsatz sind NSAR wegen ihrer Nebenwirkungen auf den Magen-Darm-Trakt und die Nieren nicht geeignet.

## Wann besser zum Arzt?

Werden die Beschwerden nicht besser, sondern stärker oder tritt zusätzlich Fieber auf, dann schieben Sie den Arztbesuch nicht zu lange hinaus. Nur er kann erkennen, woher die Beschwerden kommen und welche Therapie bzw. welches Arzneimittel am besten für Sie geeignet ist. Manchmal ist ein Mix der genannten Methoden das Beste. Denn Schmerz ist nicht gleich Schmerz. Was der eine für hilfreich und gut empfindet, muss dem anderen noch lange nicht wohl tun. Wichtig ist: Bleiben Sie aktiv!

## **Hinweis**

Die Informationen und Ratschläge in dieser Broschüre sind von der Autorin und dem medizinischen Berater sorgfältig erwogen und geprüft worden. Sie stellen aber keinen Ersatz für eine medizinische Beratung und Betreuung jeglicher Art dar. Es wird keine Haftung für etwaige Personen- oder Sachschäden übernommen, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der in dieser Broschüre aufgeführten Anwendungsmöglichkeiten ergeben.