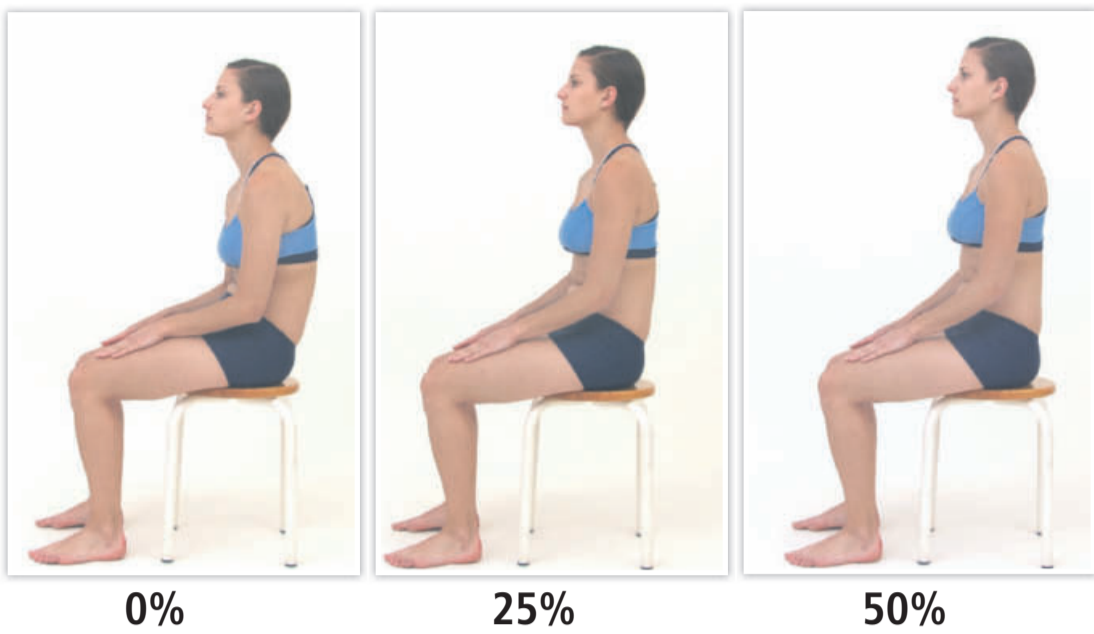
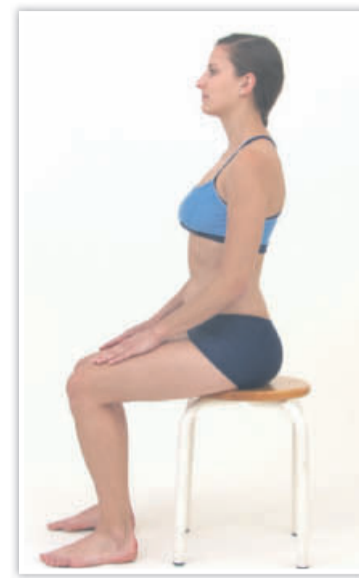


**Aufrecht bitte!**



**75%**

Die Wirbelsäule ist zu 75 Prozent aufgerichtet: Diese Sitzhaltung gilt als rückenfreundlichste.



**100%**

Hundertprozentige Aufrichtung bedeutet ein leichtes Hohlkreuz. Und das gilt nicht als ideal.

Zeig mir, wie du sitzt, und ich sage dir, ob das deinem Rücken guttut: Je nachdem, zu wieviel Prozent die Wirbelsäule gestreckt ist, kann eine solche „Sitzung“ schmerzhaft werden.

SWP GRAFIK/Reichtelt Quelle: Peter Fischer, Tests und Übungen für die Wirbelsäule, Georg Thime Verlag

# Raus aus dem Korsett

Die Strategie eines Tübinger Physiotherapeuten gegen Rückenschmerzen bei Büroarbeit

**Wie kann ich mir selber helfen, wenn ich als im Büro arbeitender Mensch Rückenschmerzen habe? Die Frage beschäftigt den Tübinger Physiotherapeuten Peter Fischer. Er rät zur Drei-Viertel-Strategie.**

MARIO BEISSWENGER

Als Peter Fischer noch in Kalifornien lebte, bekam er von seiner Krankenversicherung den Patiententräger „Wie helfe ich mir selbst“. Die pragmatische amerikanische Haltung, die daraus spricht, prägt ihn immer noch, obwohl er seit 17 Jahren im schwäbischen Tübingen arbeitet. „Ich möchte praktische, umsetzbare Sachen anbieten.“ Das versucht der Physiotherapeut mit Lehrauftrag an der medizini-

nischen Fakultät der Uni Tübingen auch bei der Volkskrankheit Rückenschmerzen.

Mit dem Rücken plagen sich gerade diejenigen, die am Schreibtisch arbeiten. „Wir leben, als ob wir an den Schreibtisch gefesselt wären“, sagt der 49-Jährige. „Dabei sind wir eigentlich Bewegungsmaschinen.“ Doch wenn die Körpermaschinerie aus Muskeln, Bändern und Bandscheiben nicht bewegt wird, dann sinken wir schnell zusammen.

Fischer hat sich lange damit beschäftigt, was gesundes Sitzen auszeichnet und wie jeder für sich selbst prüfen kann, ob er rücken-schonend sitzt. Der Physiotherapeut entwickelte ein Haltungsschema mit fünf Stufen – von ganz überstreckt bis ganz zusammengesunken. Am Schreibtisch lässt sich selbst prüfen, wie aufrecht oder er-

runterziehen“. Durch ständiges Sitzen werde beispielsweise der Hüftstrecker verkürzt. Dagegen helfen Übungen wie die, im Stand das Becken nach vorne und hinten zu kippen, erklärt Fischer.

Das A und O gegen Rückenschmerzen ist für Fischer aber ein Bewusstsein für die richtige Haltung. Weshalb er sich ein Gerätchen in Streichholzschachtel-Größe ausgedacht hat, das vibriert, wenn am Schreibtisch Arbeitende vor ihrem Rechner zusammensacken. Er komme sich immer wie ein Staubsaugervertreter vor, wenn er das Gerät empfehle, sagt der Physiotherapeut, aber es sei wirklich hilfreich. Drei Mal zwei Stunden die Woche getragen – dezent unter der Kleidung an einem Brustgurt – lasse sich eine senkrechte Wirbelsäulen-Position einüben. Tests belegten, dass die Haltung dadurch dauerhaft aufrecht werde.

Eine neutral-dynamische Sitzweise kann sich aber jeder Mann und vor allem jede Frau selbst beibringen. Dazu sitzen, als ob man ein Lineal geschnitten habe, ist dabei nicht Fischers Ziel. „Kurz durchhängen ist okay, wenn Sie sich danach wieder aufrichten.“ Es gehe ihm vor al-

lem darum, dass die Rückenschmerzgeplagte lernten, sich selbst zu helfen und möglichst lange im ausbalancierten Bereich das Rückgrat belasten. Wer am Bildschirm arbeite oder am Tisch lerne, habe dann mehr Chancen, dies schmerzfrei zu tun.

Wobei natürlich auch das Drumherum stimmen muss. Fischer, der auch in Firmen geht, hat schon erlebt, dass Mitarbeiter 15 Jahre lang auf einem schlecht eingestellten Stuhl sitzen. Oder der Schreibtisch viel zu niedrig ist. „Damach' ich mich dann automatisch krumm.“

Info [www.haltungstrainer.de](http://www.haltungstrainer.de)

runterziehen“. Durch ständiges Sitzen werde beispielsweise der Hüftstrecker verkürzt. Dagegen helfen Übungen wie die, im Stand das Becken nach vorne und hinten zu kippen, erklärt Fischer.

Das A und O gegen Rückenschmerzen ist für Fischer aber ein Bewusstsein für die richtige Haltung. Weshalb er sich ein Gerätchen in Streichholzschachtel-Größe ausgedacht hat, das vibriert, wenn am Schreibtisch Arbeitende vor ihrem Rechner zusammensacken. Er komme sich immer wie ein Staubsaugervertreter vor, wenn er das Gerät empfehle, sagt der Physiotherapeut, aber es sei wirklich hilfreich. Drei Mal zwei Stunden die Woche getragen – dezent unter der Kleidung an einem Brustgurt – lasse sich eine senkrechte Wirbelsäulen-Position einüben. Tests belegten, dass die Haltung dadurch dauerhaft aufrecht werde.

Eine neutral-dynamische Sitzweise kann sich aber jeder Mann und vor allem jede Frau selbst beibringen. Dazu sitzen, als ob man ein Lineal geschnitten habe, ist dabei nicht Fischers Ziel. „Kurz durchhängen ist okay, wenn Sie sich danach wieder aufrichten.“ Es gehe ihm vor al-

**Frauen sinken weiter zusammen**

**Geschlechterfrage** Frauen sinken am Schreibtisch viel weiter in sich zusammen als Männer. Das ist einer der wichtigsten Befunde Peter Fischers, veröffentlicht in der Fachzeitschrift „Physioscience“. An gut 100 Probanden erforschte Fischer gesundes Sitzen am Arbeitsplatz. Männer am Büro-Arbeitsplatz sind dichter dran an der

optimalen Haltung. Sie richten sich im Schnitt zu knapp 50 Prozent auf, optimal sind 70 Prozent. Frauen sinken im Schnitt auf Werte um 30 Prozent zusammen. Frauen haben nach Fischers Erfahrung eher Probleme an der oberen Wirbelsäule, im Nackenbereich, Männer eher im unteren Rücken, an der Lendenwirbelsäule.

**Erklärung** Frauen tragen wohl eine Art soziales Korsett, vermutet Physiotherapeut Fischer. Sie wollen andere nicht überlegen, sich nicht „groß“ machen oder aber ihre Brust nicht betonen. Auch das Übereinander-schlagen der Beine – eine eher als „weiblich“ eingestufte Haltung – behindert aufrechtes Sitzen.



Frau sitzt gerne mal „ungesund“. Foto: © Gerhard Seybert/Fotolia.com

# Kügelchen im Gepäck

Was in die homöopathische Reiseapotheke kommt

**Der Urlaub steht an – Zeit, an die Reiseapotheke zu denken. „Ich bin Homöopathie-Anhängerin. Welche Mittel soll ich neben schulmedizinischer Arznei in meine Urlaubsapotheke packen?“, fragt Gertrud Huber.**

Für die typischen Reiseerkrankungen oder Verletzungen empfiehlt die auf Naturmedizin spezialisierte Carstens-Stiftung ([www.carstens-stiftung.de](http://www.carstens-stiftung.de)) folgende homöopathische Mittel: **Okoubaka D3** – Besonders für den Urlaub in heißen Regionen geeignet. Okoubaka kann mögliche Beschwerden einer Klima- und Kostumstellung in südlichen Ländern sowie die einer Lebensmittelvergiftung lindern, etwa bei akuten Magen-Darm-Infekten mit Durchfall. Kann auch vorbeugend bei Auslandsreisen gegen Magenverstimmungen eingesetzt werden, zum Beispiel zweimal täglich eine Tablette.

**Cocculus D12** (Kokkelskörner) – Wichtige Arznei bei Reise- und Seekrankheit, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen. Typisch ist die Verschlimmerung durch Bewegung, etwa bei Auto- oder Schifffahrten. Vorbeugend kann man eine Stunde vor der Reise zweimal fünf Globuli in kurzem Abstand einnehmen. Während der Reise: dreimal halbstündlich fünf

Globuli; bei Bedarf noch einige Male im stündlichen Abstand. **Apis mellifica D12** (Honigbiene) – Bei Insektenstichen und Entzündungsprozessen, die einem Bienenstich ähnlich sind. Typische Symptome: Die Haut ist stark geschwollen, ständiger Juckreiz, stechende Schmerzen und Brennen. Auch bei Kontakt mit Quallen, Sonnenallergie und Wärmeunverträglichkeit kann Apis helfen. **Arnica montana C30** (Bergwohlverleih) – das homöopathische Unfallmedikament schlech-

tin. Bei Prellungen, Quetschungen, Blutergüssen, Schürfwunden, Muskelkater, Sportverletzungen, Zahnschmerzen, Entzündungen. Nach Stürzen oder stumpfen Stößen, Operationen, Überanstrengung, Infektionen. Zu den typischen Symptomen gehört ein Gefühl von Zerschlagenheit und Erschöpfung. **Cantharis D12** (Spanische Fliege) – ein Mittel bei Verbrennungen und Sonnenbrand, wenn die Haut gerötet ist und Blasen bildet. Eingesetzt wird es in der Homöopathie auch bei akuten Blasenentzündungen mit dauerndem, unerträglichem Harndrang und mit Brennen beim Wasserlassen. **Aconitum D12** (Sturmhut) – wird eingesetzt bei plötzlich einsetzendem Krankheitsbeginn mit Fieber, Unruhe, Herzklopfen. Typisches Mittel für Anfangsstadien von akuten entzündlichen Erkrankungen, etwa einer Erkältung. ih



Haben Sie eine **Gesundheits-Frage**? Dann schreiben Sie an „Sprechstunde“, Südwest Presse Redaktion Gesundheit, Frauenstr. 77, 89073 Ulm. Oder mailen Sie an [sprechstunde@swp.de](mailto:sprechstunde@swp.de)



Homöopathische Arznei. Foto: © PhotoSG/Fotolia.com

# Hightech erlaubt genaue Diagnosen

Szintigrafie auch für Krebspatienten

**Nuklearmedizinische Verfahren wie die Szintigrafie sind aus der Diagnostik und Behandlung nicht mehr wegzudenken. Auch für Kassenpatienten.**

Radiosynoviorthese, Myokardszintigrafie oder PET, das klingt nach teurer Hightech-Medizin. Gesetzlich Krankenversicherte sollten sich aber nicht scheuen, ihren Arzt darauf anzusprechen. Denn diese nuklearmedizinischen Verfahren stehen meist auch Kassenpatienten zu. Bei Krebs- und Herzerkrankungen spielen sie eine wichtige Rolle in der Diagnostik, als Behandlungsmethode sind sie vor allem bei Schilddrüsen- und Gelenkerkrankungen von Bedeutung.

„Die Vorteile dieser Verfahren liegen insbesondere in ihrer Genauigkeit“, sagt Prof. Detlef Moka, Vorsitzender des Berufsverbandes Deutscher Nuklearmediziner (BDN). „Zudem nehmen sie nicht viel Zeit in Anspruch und können ambulant durchgeführt werden.“ Die Strahlenbelastung entspricht in etwa einer Röntgenuntersuchung. Notwendig ist lediglich eine Überweisung, zum Beispiel durch den Hausarzt.

Eines der verbreitetsten Verfahren der Nuklearmedizin ist die Szintigrafie. Die Aufnahmen, die dabei entstehen, stellen im Unterschied zu Röntgenbildern nicht die Struk-

tur von Knochen oder Organen dar, sondern geben Informationen über Stoffwechselfvorgänge. Dazu spritzen Ärzte den Patienten vor der Untersuchung radioaktiv markierte Substanzen in die Vene, je nach Beschaffenheit lagern sich diese Stoffe in bestimmten Organen oder Geweben ab.

Geht es bei der Szintigrafie etwa um eine Krebsdiagnose, kommt eine Substanz zum Einsatz, die sich in Tumorzellen stärker anreichert als in gesunden Zellen. „So können wir nicht nur die Krebserkrankung selbst feststellen, sondern auch die Frage beantworten, ob – und wo – sich Tochtergeschwüre gebildet haben“, sagt Moka. Bei Krebspatienten sehen die Ärzte anhand eines Szintigramms beispielsweise, ob auch die Knochen befallen sind.

Daneben kann die Szintigrafie aber auch Verletzungen am Skelett nachweisen sowie Entzündungen in Knochen oder Gelenken aufspüren, die Fieber auslösen oder die Folge von Arthrose oder Rheuma sind.

Bei den Nieren zeigt ein Szintigramm, ob der Harnabfluss gestört, das Gewebe geschädigt ist oder gar ein Bluthochdruck durch die Nieren ausgelöst wird. „Geht es ums Herz, kann eine Myokardszintigrafie sehr präzise vorhersagen, wie groß das Infarkt-Risiko ist“, erklärt Moka. ih

**GUT ZU WISSEN**

**Blaues Licht für die Haut**

Neurodermitis-Patienten kratzen, bis es blutet. Neuere Studien weisen darauf hin, dass gerade für Kinder eine Phototherapie den Juckreiz lindern hilft. Dabei wird kurzwelliges, blaues Licht eingesetzt, wie es auch für Neugeborene mit einer starken Gelbsucht geschieht. Zudem hilft Eincremen – aber nur, wenn es vier bis fünfmal am Tag wiederholt wird. Verwendet werden am besten Cremes und Lotionen ohne Duftstoffe; deren Wassergehalt richtet sich nach dem Zustand der Haut. Dabei gilt: Fett auf trocken, feucht auf feucht. Das Auftragen eines Pflegeprodukts auf die noch feuchte Haut nach dem Waschen verbessert häufig die Wirkung. Günstig sind Emulsionen, die Harnstoff unter acht Prozent enthalten. Nicht geeignet hingegen sind Öle, Vaseline oder Melkfett. „Auch zu warmes Wasser entzieht der Haut Feuchtigkeit. Seife oder Waschmittel sind weitere Reizstoffe“, sagt Kinder- und Jugendärztin Dr. Monika Niehaus. Mehr Info unter [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

**Nicht nochmal Blasenkrebs**

Die Heidelberger Firma Sciomics, eine Ausgründung von Wissenschaftlern des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ), hat ein Verfahren entwickelt, das nach einer Blasenkrebs-Operation ein Wiederauftreten des Tumors vorhersagen kann. Es zeigt die Proteinzusammensetzung im Krebsgewebe, das während der Operation entnommen wurde. Der Test weist krebsrelevante Proteine nach, die im Verdacht stehen, einen Rückfall zu begünstigen. Bei etwa 60 Prozent der Blasenkrebs-Patienten, deren Tumor noch nicht in das Muskelgewebe der Blase eingedrungen ist, kehrt der Krebs trotz Operation innerhalb von fünf Jahren wieder. „Die Patienten müssen alle drei Monate zur Blasen-spiegelung. Wir wollten einen Weg finden, ihnen diese unangenehme Untersuchung zu ersparen und gleichzeitig Kosten zu senken“, sagt Dr. Christoph Schröder, Forscher am DKFZ und Geschäftsführer der Sciomics GmbH.

**Verbandmittel auf Rezept**

Verbandmittel, Hilfsmittel und Implantate können auch weiterhin verordnet werden. Sie fallen nicht unter die Regelung der „arzneimittelähnlichen Medizinprodukte“ wie beispielsweise Nasentropfen mit Kochsalzlösung oder Augentropfen mit Filmbildnern. Diese können nur im Ausnahmefall verordnet werden. Darauf weist der Bundesverband Medizintechnologie in Berlin hin. Verbandmittel sind Produkte, die dazu bestimmt sind, oberflächengeschädigte Körperteile zu bedecken oder deren Körperflüssigkeit aufzusaugen. Dies sind beispielsweise Wund- und Heftpflaster (Pflasterverbände), Kompressen, Mittel zur feuchten Wundversorgung, Mull- und Fixierbinden, Gipsverbände, Mullkompressen, Nabelkompressen, Stütz-, Entlastungs-, Steif- oder Kompressionsverbände, Gele sowie Verbandmittel zum Fixieren oder zum Schutz von Verbänden.

**Schlapper Nachwuchs**

In vielen Ländern können Kinder nicht mehr so schnell oder weit rennen wie ihre Eltern früher. Darunter leidet ihre Herzkreislauf-Fitness. Zu diesem Ergebnis kommt eine Analyse von 50 Studien aus 28 Ländern mit Daten von mehr als 25 Millionen Kindern, die von Experten auf dem Kongress der American Heart Association in den USA vorgestellt wurde. Als einen wesentlichen Grund für die Rückläufigkeit der Fitness bei Kindern nennen die Experten die Zunahme von Körperfett. Zu den untersuchten Ländern gehören Staaten aus allen Kontinenten. Auch Angaben aus Deutschland flossen mit ein. Eltern sollten deshalb einen bewegungsfreudigen Lebensstil bei ihrem Nachwuchs fördern, betonen die Experten. Anregungen und praktische Tipps von namhaften Experten gibt dazu das mehrsprachige Ratgeberportal „[www.komm-in-schwung.de](http://www.komm-in-schwung.de)“.



Viele Kinder können nicht mehr schnell so schnell rennen wie ihre Eltern früher. Foto: © Christian Schwieler/Fotolia.com