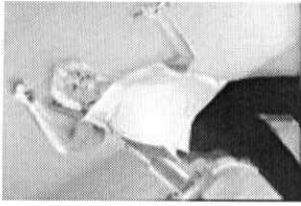


.: Rückenschmerzen .:



**Inaktivität ist das Hauptübel für Rückenschmerzen - das behauptet Erfolgsautor und Mitbegründer der erfolgreichen Karlsruher Rückenschule, Hans-Dieter Kempf.**

Ausnahmslos alle aktuellen internationalen Studien belegen, dass Bewegung, Aktivität und körperliches Training bei der Prävention und auch Therapie von Rückenschmerzen am wirkungsvollsten sind. Dies ist auch die Aussage von **Hans-Dieter Kempf**, Erfolgsautor des Standardwerkes "Die Rückenschule", die gerade eben neu im rororoVerlag aufgelegt wurde (siehe fitness.at-Buchtip).

Untersuchungen an Untrainierten zeigten nach 3tägiger Ruhigstellung einen 10%igen Verlust der Maximalkraft, nach 4 Wochen sogar Defizite von über 50 % der Muskulatur. Zudem verschlechtert sich die Belastbarkeit des passiven Bewegungsapparates durch die gleichzeitige Verschlechterung des Stoffwechsels, die Knorpeldicke nimmt ab, die Gelenkkapseldurchblutung ist vermindert und die Zugfestigkeit der Sehnen verringert sich. Mit zunehmender Inaktivität wird es zudem immer schwerer, sich aufzuraffen und aktiv zu werden.

Schon in den 50er Jahren wiesen Experten auf die Zusammenhänge zwischen mangelnder Bewegung und Rückenschmerzen hin. Kräftigungsprogramme wie Klettern, Schwimmen, gymnastische Übungen und Koordinationsübungen gehören daher zum unbedingten Muss, will man langfristig erfolgreich gegen die Schmerzen ankämpfen.

**Ganzheitliche Betrachtungsweise von Rückenschmerzen**

Neben Muskelverspannungen oder -entzündungen spielen immer auch psychische Faktoren eine große Rolle. Angst, Unzufriedenheit, langanhaltende Bedrücktheit oder Depressionen sind oft die Ursache, dass - obwohl Röntgenbilder oder Untersuchungen keine unmittelbare Ursache aufzeigen - immer wieder Beschwerden auftreten. Gezielte Bewegungsprogramme können jedoch auch diese Störungen stark verbessern oder sogar beheben.

Mehr zu diesem Thema können Sie in unserem aktuellen Buchtip nachlesen: