

Pressemitteilung

Rückengesund durch die kalte Jahreszeit

Wirbelsäulenexperte Dr. med. Florian Heimlich gibt Tipps

Bad Wiessee, 06. Dezember 2022. Kälte, Nässe, hochgezogene Schultern – die Winterzeit kann körperlich zusetzen. Steifheit und Schmerzen sind keine Seltenheit. Dr. med. Florian Heimlich, Chefarzt für Orthopädie und Wirbelsäulenspezialist an der Marianowicz Medizin Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee, informiert, wie man rückengesund durch die kalte Jahreszeit kommt.

1. Warmhalten

„Egal, ob beim Weihnachtsmarktbesuch oder beim Spaziergang durch den Winterwald – wer sich nicht warmhält, riskiert Rückenschmerzen. Denn kühlt die Muskulatur durch kalte Luft aus, zieht sie sich zusammen. Die Folge: Man fühlt sich verspannt, steif und muskulär verhärtet, der Rücken schmerzt“, weiß Dr. Heimlich. Seine Tipps: Bei jedem Gang im Kalten auf warme Kleidung achten. Außerdem können regelmäßige Saunabesuche guttun. Sie regen die Durchblutung der Muskulatur an und unterstützen das Herz-Kreislaufsystem.

2. Immer aus den Knien

„Ruckartiges Aufstehen oder Heben von schweren Dingen, wie dem Weihnachtsbaum, können ebenfalls Rückenschmerzen hervorrufen“, so der Facharzt weiter. Durch die plötzliche Bewegung verkrampft sich die Muskulatur, was schmerzhaft ist. Außerdem kann durch falsches Heben eines schweren Gegenstandes die Bandscheibe verletzt werden, indem punktuell zu viel Druck auf sie ausgeübt wird. Experten-Tipp: Beim Weihnachtsbaum-Aufstellen stets darauf achten, aus den Knien zu heben, um den Rücken zu schonen.

3. Tee statt Glühwein

Rückengesundheit und Trinkgewohnheiten bringen viele Menschen nicht zusammen. Dabei ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr essenziell für den Körper, so auch für die Bandscheibe. Denn diese bestehen in ihrem gallertartigen Kern zu 80 Prozent aus Wasser. Damit sie geschmeidig bleibt und optimal funktioniert, ist es wichtig, genügend zu trinken. Etwa 2,5 Liter Wasser oder ungesüßter Tee sind zu empfehlen. Alkohol hingegen sorgt für Flüssigkeitsverlust und wäre kontraproduktiv. Tipp: Statt Grog und Glühwein öfter mal die alkoholfreie Punschvariante oder Tee wählen.

4. Mal Fünfe grade sein lassen

Weihnachtsvorbereitungen oder Jahresabschluss im Job – die Jahresendzeit bedeutet für viele Menschen puren Stress. Doch wer dauerhaft unter Anspannung steht, kann seiner Psyche und seinem Körper schaden. So äußert sich Stress häufig über Rückenschmerzen. Der Grund: Durch Stress erhöht sich der Muskeltonus, was auf Dauer zu Verspannungen führen kann. Deshalb rät der Wirbelsäulenexperte: „Achten Sie gerade in stressigen Zeiten auf Pausen und nehmen Sie den Druck etwas raus. Mit Sport tun Sie sich selbst gleich doppelt etwas Gutes: Zum einen werden beim Sporttreiben zum Beispiel die Hormone Endorphin und Serotonin ausgeschüttet, die sich positiv auf die Stimmung auswirken. Zum anderen kann man mit regelmäßiger Bewegung seine Muskulatur kräftigen, damit Rückenschmerzen gar nicht erst entstehen. Außerdem können durch Bewegung bereits bestehende Verspannungen gelöst werden. Bei Rückenschmerzen sollte man deshalb auch nicht in eine Vermeidungshaltung gehen, sondern sich erst recht bewegen“, weiß Dr. Heimlich. Halten Rückenschmerzen jedoch dauerhaft an, kann der Rat einer Expertin oder eines Experten sinnvoll sein.

In der Marianowicz Medizin Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee setzen Dr. med. Heimlich und seine Kolleginnen und Kollegen aus verschiedenen Fachbereichen auf modernstes medizinisches Know-how sowie ein ganzheitliches Therapiekonzept auf höchstem medizinischem Niveau – abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten. Es werden Beratungen im Rahmen der ambulanten Sprechstunde bei bereits bekannten Wirbelsäulenproblemen, Röntgen und MRT-Besprechungen angeboten. Zudem informiert das Team über verschiedene Behandlungsoptionen. Die Klinik verfügt über ein weit verzweigtes Netzwerk zur weiteren Therapie. Die Spezialistinnen und Spezialisten haben mit ihrer multimodalen Herangehensweise schon zahlreiche Menschen aus teilweise jahrelangen „Schmerzbiografien“ befreit. Die Klinik gilt als Kompetenzzentrum ersten Ranges und darüber hinaus als geschätzte Reha-Klinik, etwa nach einem operativen Eingriff oder zur Behandlung von akuten wie chronischen Sportverletzungen.

Weitere Informationen zur Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee:

<https://www.jaegerwinkel.de/>

Über die Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee: Die Klinik, die zur Oberberg Gruppe gehört, bietet von Prävention über Therapie bis Rehabilitation ein breites Therapiespektrum basierend auf einem interdisziplinären Behandlungsansatz, der modernste medizinische Erkenntnisse mit einer ganzheitlichen Herangehensweise vereint. Mit einer Spezialisierung auf die Bereiche Orthopädie, Innere Medizin, Kardiologie und Psychosomatik bietet das Team kompetente Hilfe und Heilung zu wesentlichen Gesundheitsthemen unserer Zeit.

Mehr unter www.jaegerwinkel.de.

Über die Oberberg Gruppe: Die Oberberg Gruppe mit Hauptsitz in Berlin ist eine vor mehr als 30 Jahren gegründete Klinikgruppe mit einer Vielzahl an Fach- und Tageskliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie an verschiedenen Standorten Deutschlands. In den Kliniken der Oberberg Gruppe werden Erwachsene, Jugendliche und Kinder in individuellen, intensiven und innovativen Therapiesettings behandelt. Darüber hinaus existiert ein deutschlandweites Netzwerk aus Oberberg City Centers, korrespondierenden TherapeutInnen und Selbsthilfegruppen.

Mehr unter: www.oberbergkliniken.de