

2.

WIRBELSÄULE

56 Prozent der Männer leiden unter Rückenschmerzen

GEFAHR ERKENNEN Mehr als die Hälfte aller Männer hat ständig oder gelegentlich Probleme mit dem Rücken. Macht die Wirbelsäule schlapp, drohen nicht nur Sitzprobleme und Hexenschuss. In schweren Fällen kommt es zu eingeklemmten Nerven, einem Bandscheibenvorfall und wochenlangen Bewegungsproblemen. Wenn Spritzen, Krankengymnastik, Chiropraktik oder Osteopathie Ihnen nicht weiterhelfen, ist sogar eine Operation notwendig.

GEFAHR ABWENDEN Kräftigen Sie Ihren Rücken. Eine Studie der Bergischen Universität in Wuppertal belegt, dass Fitness-Training gegen chronische Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule hilft. „Eine kräftige Muskulatur ist die beste Voraussetzung für einen gesunden Rücken“, erklärt Dr. Ramin Nazemi, Orthopäde aus Essen und Vorstandsmitglied des Ärztenetzwerkes Orthonet NRW. „Sie stützt die Wirbelsäule wie ein körpereigenes Korsett.“ Wer sich zu sehr schont, verliert bis zu 25 Prozent Muskelmasse und damit zugleich die erforderliche Stabilität im Rückenbereich.