So bekämpfen Sie plötzliche Rückenschmerzen

Hilfreiche Hausmittel gegen Hexenschuss

Au, mein Rücken!

Eine falsche Bewegung im falschen Moment, und ein stechender Schmerz schießt in den unteren Bereich des Rückens. Mediziner sprechen dann von einem Lumbago, während im Volksmund vom „Hexenschuss" die Rede ist – und der erwischt im Schnitt jeden fünften Erwachsenen zwischen 40 und 50 Jahren.

Bewegungsmangel als Ursache

Einer der Hauptauslöser für eine solche Verspannung ist Bewegungsmangel: Insbesondere, wer den Großteil des Tages im Sitzen verbringt, muss sich vor ruckartigen Bewegungen in Acht nehmen. Doch auch der Verschleiß von Wirbelgelenken und Bandscheibenveränderungen können eine Mitschuld tragen. Dementsprechend ist die beste Methode zur Behandlung eines Lumbagos auch die Vorbeugung: Man sollte es gar nicht erst so weit kommen lassen, dass die Rückenmuskulatur „rostet". Das schafft man mit Sportarten wie Schwimmen und Radfahren, welche die Rückenmuskulatur stabilisieren. **Präventiv wirkt auch Rückengymnastik.** Das Risiko wird sogar gemindert, wenn man ein paar einfache Miniübungen in den Tag integriert – etwa das „Beckenkreisen". Dafür stellt man sich in eine aufrechte Position, grätscht die Beine und lässt das Becken 10 bis 20 Mal im Uhr-, anschließend gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Bei mehrmaliger täglicher Wiederholung kann diese einfache Übung vorbeugend gegen einen Hexenschuss wirken.

Wer viel sitzt, sollte seine Position so oft wie möglich wechseln.

Wärme hilft

Erwischt es einen dann doch, sollte man **nicht direkt zu Schmerztabletten greifen,** sondern zunächst einige bewährte Hausmittel austesten. Das wohl am weitesten verbreitete ist simple Wärme, etwa in Form einer Wärmflasche. Noch besser sind Körnerkissen, da man die Wärme mit diesen gezielter auf schmerzhafte Stellen ausrichten kann. Erhitzt man indes zwei Gläser Schnaps, erhält man eine Tinktur, in die man ein Tuch tunken kann, das anschließend auf die schmerzende Stelle gelegt wird. Heiße Bäder mit Heublumenzusatz helfen ebenso wie eine heiße Dusche, bei der man den Wasserstrahl direkt auf den Rücken prasseln lässt. **Aber Achtung: Nicht jeder empfindet Wärme als wohltuend.** Manche Menschen bevorzugen stattdessen Kälte. Das Prinzip bleibt allerdings dasselbe, nur verwendet man in diesem Fall kalte Kissen oder Salben und Gele.

Die Teufelskralle wirkt schmerzlindernd.

Nicht nur liegen

Der größte Fehler, den man bei einem plötzlich einsetzenden Hexenschuss begehen kann, ist, sich einfach gar nicht mehr zu bewegen. Denn nach einer kurzen Schonfrist hilft Bewegung dabei, Verspannungen zu lösen. **Die Wirbelsäule kann man zunächst mit der sogenannten Stufenlage entlasten,** indem man sich gerade auf den Rücken legt und die Beine rechtwinklig hochlagert. Nach kurzem Ausharren in dieser Position sollte man sich wieder nach oben wagen, dabei aber nichts überstürzen. Ein Arzt ist dann vonnöten, wenn die Schmerzen in drei Tagen nicht spürbar nachlassen oder ein Taubheitsgefühl auftritt. In den allermeisten Fällen ist dem Hexenschuss mit bewährten Hausmitteln gut beizukommen.

Die Essigwasser-Kartoffel-Kur

Eine Kur mit Essigwasser und Kartoffeln wirkt gleichermaßen entspannend wie schmerzlindernd.

- Zunächst den Rücken gut mit **warmem Essig** abreiben.
- Anschließend einen Umschlag mit **heißen und zerdrückten Kartoffeln** vorbereiten.
- Den Umschlag auf den Rücken legen und in eine **warme Decke** einkuscheln.
- Der Umschlag sollte so lange auf dem Rücken bleiben, bis die **Kartoffeln ausgekühlt** sind.
- Dieser Vorgang sollte mehrmals am Tag **wiederholt werden.**

Pendeln stresst

Lange Fahrten belasten die Psyche

Ist die Wegstrecke zwischen Wohnort und Arbeitsplatz besonders lang, kann sich das negativ auf die Psyche auswirken – das bestätigte nun auch eine neue Studie der AOK.

✖ Wer täglich über 50 km bis zu seiner Arbeit zurücklegt, hat ein um 15 % höheres Risiko, dadurch eine psychische Erkrankung zu entwickeln, als Menschen, die nur 10 km fahren. Diese haben im Schnitt 0,3 Fehltage weniger.

✖ Die Wahrscheinlichkeit von Fehltagen wegen psychischer Belastung kann bei einer Verkürzung der Distanz zwischen Wohnung und Arbeitsplatz um bis zu 84 % reduziert werden.

Linksschläfer liegen gesünder

Jeder Mensch bevorzugt eine Schlafposition. Besonders gut haben sich diejenigen gebettet, die auf der linken Seite schlafen – denn sie bekommen seltener Sodbrennen. Das liegt daran, dass **die Speiseröhre vor dem Mageneingang eine leichte Biegung nach links nimmt** und in der rechten Seite des Magens mündet. Wer während des Verdauungsprozesses dementsprechend auf der rechten Seite liegt, läuft Gefahr, dass Speisebrei und Magensäure in die Speiseröhre zurückfließen, weil die Linksbiegung zum Magen dann „aufwärts" verläuft. **Aber Achtung:** Wer an einer Herzerkrankung leidet, sollte vor dem Ändern seiner Schlafgewohnheit Rücksprache mit dem Arzt halten. Da sich das Herz auf der linken Seite des Körpers befindet, muss es in dieser Lage stärker arbeiten.

Fotos: Freepik / Katemangostar / Pressfoto; Fotolia / anetlanda