



Tipp

Interaktives Lesen – unser Tipp zum Infodienst

Für noch mehr Service: In den einzelnen Artikeln haben wir bestimmte Worte durch Unterstreichung hervorgehoben. Klicken Sie auf eines der Wörter und Sie gelangen direkt zur entsprechenden Internetseite, die Ihnen weitere Informationen zum Thema bietet.

Check in

Für alle Beihilfeberechtigte, denen ein Kur- oder Sanatoriumsaufenthalt bevorsteht, haben wir entsprechende Checklisten zur Verfügung gestellt, in der die wichtigsten Informationen aufgeführt sind. Beispielsweise was Sie bei einem Kur- oder Sanatoriumsaufenthalt beachten sollten, wann welche Behandlung bevorzugt wird und inwieweit die Beihilfe hier unterstützend genutzt werden kann.

Anmeldung



Erfolgsversprechend:
Ihre Präsentation im
Klinikverzeichnis

Was ist was?

Wie war das gleich noch mit „Ayurveda“, was genau bedeutet „Sauerstoffbehandlung“ und was steckt hinter der „Traditionellen Chinesischen Medizin“? In unserem immer umfangreicher werdenden Gesundheitslexikon finden Sie die Antworten, hier werden diese und andere Begriffe von A bis Z aus dem Bereich der Medizin kurz und verständlich erklärt.

Impressum

Herausgeber • Deutscher Beamtenwirtschaftsring e.V. • Höherweg 277 • 40231 Düsseldorf • Tel. 02 11.43 01-255 • Fax 02 11.73 00-275 • E-Mail: info@dbw-online.de • www.dbw-online.de • **Redaktion** • Anett Kryczanowsky (verantwortlich für den redaktionellen Teil) und Uwe Tillmann • **Anzeigenleitung** • DBW-Geschäftsführung • **Layout, Satz** • twmd GmbH, Düsseldorf • **Titelfoto** • Quelle: www.istockphoto.com • www.photocase.de

Rückenschmerzen – Die Ursachen beginnen häufig im Kleinkindalter.

Rückenschmerzen haben sich bereits zu einer Volkskrankheit entwickelt, mehr als jeder Zweite leidet darunter. Unterschieden wird hierbei unter dem so genannten „Hexenschuss“ bei plötzlich auftretendem Rückenschmerz, der „Lumbalgie“ bei chronischen Schmerzen, dem „Ischias“, wenn der Schmerz über den Po bis runter zu den Beinen dringt sowie unter „Lumboischialgie“, wenn es sich um Kreuz- und Beinschmerzen handelt. Bei über 50 % der Patienten sind die Schmerzen beruflich zurückzuführen, da die meisten von ihnen eine Tätigkeit ausüben, bei der sie überwiegend sitzen. Die Ursachen können aber auch schon im Kindesalter entstehen, da hier noch nicht ausreichend auf die Körperhaltung geachtet wird, die Kinder sitzen häufig gebeugt, bewegen sich zu wenig oder sitzen auf „falschen“ Stühlen. Vor allem in den ersten 20 Lebens-



Die Beanspruchung der Wirbelsäule in den ersten 20 Lebensjahren entscheidet über den Gesundheitsgrad im Alter.

jahren sollte auf richtige Bewegung und Be- bzw. Entlastung der Wirbelsäule geachtet werden, um später im Alter noch lange körperlich fit zu bleiben. Zu den häufigsten Ursachen von Rückenschmerzen gehören außerdem Bandscheibenschäden oder auch der bekannte Bandscheibenvorfall, einseitige Belastung, Fehlhaltungen, Stress, der zu Verspannungen der Rückenmuskulatur führt, Wirbelsäulen-

verkrümmung und nicht zuletzt Verrenkungen durch plötzliche Bewegungen wie Bücken oder Drehen. Wer unter Rückenschmerzen leidet, sollte seine Wirbelsäule wann immer es geht entlasten, den Rücken warm halten – das entspannt die Muskulatur. Auch Rheumabäder, wärmende Salben und gezielte, vom Physiotherapeuten empfohlene Bauch- und Rücken-Training wirken unterstützend.

Autogenes Training

Für Körper, Geist, Gesundheit

Menschen, die an Schlaflosigkeit, Magen-Darm-Störungen oder auch unter nervösem Herz- und Kreislaufstörungen leiden, wird häufig auch autogenes Training (aus dem Selbst entstehendes Training) empfohlen. Auch in der Psychotherapie wird es erfolgreich eingesetzt. Es bietet eine hervorragende Möglichkeit, um Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen und so in kurzer Zeit Entspannung und Ruhe zu finden. Wichtig ist jedoch, dass man das richtige Anwenden des autogenen Trainings bei einem ausgebildeten Coach erlernt.

Oft unterschätzt: Übergewicht

Wenn die Pfunde krank machen

Ganz gleich, woher das Übergewicht kommt, ob durch Fehlernährung, ständiges Diäten mit Jojo-Effekt, Stress, erblich bedingt oder durch mangelnde Bewegung: Übergewicht macht krank. Bereits Kinder und Jugendliche leiden darunter – und es werden immer mehr. Der gesamte Körper mit all seinen Organen und Gelenken hat unter den vielen Pfunden zu leiden. Bluthochdruck, Diabetes, hohe Cholesterinwerte, beschleunigter Gelenkverschleiß sind nur wenige Symptome, die daraus resultieren. Was die meisten nicht wissen: auch Brustkrebs, Darm- und Gebärmutterkrebs können durch Übergewicht gefördert werden. Schmerzen und Operationen sind die Folgen. Bei Übergewichtigen reicht eine bloße Diät nicht aus, um die Pfunde dauerhaft loszuwerden. Eine komplette und vor allem konsequente Lebensumstellung ist hier dringend erforderlich, angefangen bei der Ernährung über die Erreichung einer seelischen und körperlichen Ausgeglichenheit bis hin zum individuellen Bewegungsprogramm. Anfangs ist es vielleicht zäh und anstrengend, doch der Körper gewöhnt sich schnell an die Umstellung und der Erfolg stellt sich ein und belohnt mit einem ganz neuen Lebensgefühl und Gesundheit.