

## Kolumne Ein schöner Rücken kann auch entzücken



Liebe Leser/innen,

„Ein schöner Rücken kann auch entzücken“, dieses Zitat kennen wir alle. Aber eine Vielzahl von Menschen klagt auch über Rückenprobleme und -schmerzen.

Vor allem, wenn ich mal wieder einmal viel zu lange sitze und mich zu wenig bewege, macht mein Rücken schon mal schmerzhaft auf sich aufmerksam.

Dieses Thema bewegt nicht nur mich sondern ganz viele Menschen. So viele Menschen, dass es Mitte März eines jeden Jahres sogar den „Tag der Rückengesundheit“ gibt.

Denn ein Rücken kann eben nicht nur entzücken, er kann auch Pein und Plage sein. Ein starker Rücken hingegen kann aber auch schützen.

An diesem „Welttag des Rückens“ in diesem Jahr hatte auch ich wieder einmal so starke Rückenbeschwerden, dass ich am Abend einen umfangreichen Spaziergang durch unsere Stadt gemacht habe, um wieder locker und schmerzfrei zu werden. Normalerweise sind derartige Kreuzschmerzen bei mir aber eher harmlos. Sie verschwinden meist ebenso schnell, wie sie kommen. Innerhalb weniger Tage sind sie dann auch wieder vorbei.

Das Beste, was ich persönlich dagegen tun kann, ist körperlich aktiv zu werden – und auch zu bleiben. Also versuche ich Sport zu treiben, Fahrrad zu fahren oder spazieren – besser noch, wandern zu gehen.

„Bewegen bringt Segen“, so lautet zu Recht eine alte Volksweisheit. Wir alle würden gut daran tun, dies auch zu beachten. Denn ein schöner – oder gesunder – Rücken ist nicht nur ein Schönheitsideal. Er ist vor allem unter dem Gesundheitsaspekt wichtig. Deshalb sollten wir alles dafür tun, damit wir (wieder) schmerzfrei „Bäume ausreißen“ oder besser noch, einen Baum pflanzen zu können.

So wie es Martin Luther einmal treffend ausdrückte: „Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge,

würde ich heute noch mein Apfelbäumchen pflanzen“. Richtig! Diese Idee des Pflanzens kann für die schmerzgepeinigten und -geplagten Menschen auch eine Ermutigung sein. Wir sollten uns nicht unterkriegen lassen, sondern durch gezielte, vor allem aber regelmäßige Bewegung und Aktivität weiter fit bleiben.

Auch wenn Bäume bekanntlich nicht in den Himmel wachsen, so können Menschen, die sich fit fühlen und „enorm in Form“ sind, zwar im wahrsten Sinne des Wortes „Bäume ausreißen“; sie einzupflanzen wäre dennoch besser!