



Liebe Leser/innen!

Können Rückenschmerzen glücklich machen? Wohl kaum - oder doch?

Am so genannten *Tag der Rückengesundheit* kommt man nicht umhin über ein solches Thema, das viele Menschen krank macht und in der Mobilität erheblich einschränkt, nachzudenken.

Schmerzen – ja, aber glücklich sein bei Rückenschmerzen, das scheint doch eher unwahrscheinlich.

Kein Sport, wenig Schlaf, viel Stress sind wohl die perfekten Voraussetzungen für einen Hexenschuss. Und wer schon einmal einen solchen hatte, der weiß, dass dies beileibe keine Freude ist.

Rücken ist nach „Burnout“ mit die häufigste aller deutschen Beschwerden. Ungefähr 70 Prozent der Deutschen leiden an Rückenschmerzen. Auch ich gehöre zeitweise dazu.

Frage ich aber in meinem Umfeld nach einem probierten Mittel, diese Schmerzen zu lindern, dann stelle ich erstaunt fest: gute Ratschläge bei Kreuzschmerzen kann fast jeder geben, denn gefühlt weiß Jeder, wie Rücken geht. Rücken ist anscheinend wie Politik und Bundestrainer – das kann und kennt offenbar jeder.

Bei mir bleibt die Skepsis und ich denke, dass auf diese Weise Linderung nur zufällig eintritt. Daher mein Rat: gehen Sie zunächst zum Arzt Ihres Vertrauens.

Meine Geheimtherapie: ausschlafen. Versuchen Sie es doch auch einmal.