

BALLASTSTOFFE

Ihre Bedeutung für Mikrobiom,
Stoffwechsel und Darm

PARODONTITIS

Naturheilkundliche Ansätze bei
Zahnfleischentzündungen

KOPFSCHMERZEN

Nebensymptome als Wegweiser
zur Ursachenfindung





Rückengerechte Ernährung

UNTERSCHÄTZTE UND VERGESSENE ZUSAMMENHÄNGE

Rückenschmerzen zählen bekanntlich zu den häufigsten Gesundheitsproblemen in industrialisierten Ländern. Sie stellen sowohl für Betroffene als auch für das Gesundheitssystem eine erhebliche Belastung dar. Biomechanische Restriktionen, Bewegungsmangel und Fehlbelastungen sind als Ursachen hinlänglich bekannt – aber was ist mit unserer Ernährung? Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse deuten darauf hin, dass Ernährungsgewohnheiten maßgeblich zur Entstehung und Chronifizierung von Rückenbeschwerden und zahlreichen anderen Problemen am Bewegungsapparat beitragen. Es ist logisch, umgekehrt anzunehmen, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung die Therapie, den Regenerationsprozess und am Ende sogar die Heilung positiv beeinflussen können.

EINORDNUNG

Laut neuesten Studien leiden etwa 60-85% aller Deutschen mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen. Etwa 20-30% werden sogar von chronischen Beschwerden geplagt, die bereits länger als drei Monate andauern oder immer wiederkehren. Stark betroffen sind Menschen im Alter zwischen 30 und 60 Jahren, meiner Erfahrung nach mehr Männer als Frauen. Aber auch bei Kindern und Jugendlichen nehmen Rückenschmerzen in den letzten Jahren zu, meist aufgrund von Bewegungsmangel, zu langem Sitzen und, wer hätte es gedacht, falscher Ernährung. Nudeln mit Käsesoße, Burger plus Chips – es liegt auf der Hand, dass bei einer solchen Ernährung ein Nährstoffmangel „vorprogrammiert“ ist. Und das leider über Jahre und Jahrzehnte.

URSACHEN

Gründe für Rückenschmerzen gibt es viele. Strukturelle, funktionelle, degenerative, viszerale, neurologische und systemische sowie angeborene und erworbene Ursachen können

eine Rolle spielen. Stress und emotionale Belastungen sind genauso wenig außer Acht zu lassen wie Übergewicht und Stoffwechselstörungen.

Wie schon eingangs erwähnt, sitzt oder steht unsere Gesellschaft zu viel. Es fehlt der nötige Ausgleich. Des Weiteren sind Tätigkeiten und die dazugehörige Haltung oft einseitig – so müssen etwa Büromenschen und LKW-Fahrer unbedingt in Bewegung kommen. Schüler, die täglich über Stunden in der Schule sitzen und auch ihre Hausaufgaben sitzend erledigen, brauchen ebenfalls viel Bewegung. Der Körper verkümmert ansonsten regelrecht (v.a. die Muskeln) und büßt Tag für Tag ein Stück Stabilität ein.

VERSTECKTE ENTZÜNDUNGSGESCHEHEN

Gehen wir ins Detail: Chronische Rückenschmerzen sind häufig mit niedriggradigen systemischen Entzündungen (silent inflammation) verbunden. Diese verlaufen meist unbemerkt, können jedoch langfristig Strukturen – z.B. Bandscheiben, Gelenke und Muskulatur – in ihrer Funktion beeinträchtigen. Proinflammatorische Zytokine fördern degenerative Prozesse und verstärken Schmerzempfindungen. Nutritive Faktoren spielen dabei eine gewichtige Rolle: Ist die Ernährung reich an raffiniertem Zucker, gesättigten Fettsäuren, Milchprodukten, Fleisch und stark verarbeiteten Lebensmitteln, begünstigt dies entzündliche Prozesse enorm. Zugleich fehlen antiinflammatorische Nährstoffe, die regulierend entgegenwirken könnten.

Für Therapeuten heißt das: Rückenschmerzen können nicht ausschließlich lokal betrachtet werden. Sie müssen als Ausdruck systemischer Dysbalancen verstanden werden.

KONVENTIONELLE LÖSUNGSFINDUNG

Betroffene, schmerzgeplagte Patienten finden zunächst ihren Weg in die heute stark überlaufenen Hausarzt- und orthopä-



dischen Facharztpraxen. Doch in vielen Fällen sind Mediziner ratlos und haben zugegebenermaßen oft zu wenig Zeit, sich intensiver mit dem einzelnen Patienten zu befassen. Schnell werden Analgetika und Muskelrelaxantien verschrieben. Dass damit die Ursache nicht behoben wird, ist klar.

Die bildgebende Diagnostik ermittelt zudem u.U. Bandscheibenproblematiken oder Stenosen, sodass Patienten immer noch häufig zu einer Operation geraten wird. Die Kurve der Rückenoperationen in Deutschland geht nach wie vor unaufhaltsam steil bergauf.

Nach Meinung von Physiotherapeuten könnten jedoch über 90% chronischer Rückenschmerzen konservativ (= mit Physiotherapie) behandelt werden. Dieses Vorgehen schlägt mit einer Erfolgsquote von 80% zu Buche.

FUNKTIONELLE BEWEGUNG ALS SCHLÜSSEL

Wissenschaftlich konnte festgestellt werden, dass bewegungsreiche Wochenenden Gold wert sind. Speziell am Wochenanfang treten danach selbst bei zu langen Sitzperioden keinerlei Rückenprobleme auf. Erst zur Wochenmitte hin – sofern man sich nicht erneut systematisch bewegt – macht sich zu langes Sitzen unangenehm bemerkbar.^{1,2)} Das bedeutet: Patienten können und sollten regelrecht „vorarbeiten“, wenn sie wissen, dass lange Sitzperioden bzw. längere statische Belastungen auf sie zukommen. Bewegen sie sich zusätzlich in der Mittagspause und in den Abendstunden, können sie Schäden an der Wirbelsäule vorbeugen und im Idealfall völlig vermeiden.

Dazu sollte regelmäßiges funktionelles Krafttraining auf dem Wochenplan stehen, mindestens alle zwei Tage für 30-45 Minuten. Das Zauberwort heißt „funktionell“, also alltagstauglich, nicht an starren Geräten und schon gar nicht im Sitzen.

MIKRONÄHRSTOFFE UND IHRE BEDEUTUNG

Eine adäquate Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ist essenziell für die Funktion des Bewegungsapparates samt Knochen, Muskeln, Sehnen, den Bändern, Bandscheiben und Gelenkkapseln. Magnesium, Vitamin D, B-Vitamine und Omega-3-Fettsäuren sind sehr empfehlenswert:

- **Magnesium** ist für Muskelentspannung und Nervenfunktion unerlässlich. Ein Mangel kann zu Verspannungen und erhöhter Schmerzempfindlichkeit führen.
- **Vitamin D** beeinflusst den Knochenstoffwechsel, immunologische Prozesse und die Muskelfunktion. Studien zeigen, dass Vitamin-D-Mangel mit einer erhöhten Prävalenz von Rückenschmerzen korreliert.
- **Omega-3-Fettsäuren** wirken entzündungshemmend und können die Produktion proinflammatorischer Mediatoren deutlich reduzieren.
- **B-Vitamine (B6, B12 und Folsäure)** sind wichtig für die Nervenregeneration und können bei neuropathischen Schmerzkomponenten unterstützend wirken.

Zwei wichtige Vitalstoffe möchte ich genauer betrachten: Magnesium und Calcium. Eine der Hauptursachen für Magnesiummangel ist überschüssiges Calcium im Körper, weil Calcium immer Magnesium als Partner benötigt. Calcium kann in größeren Mengen zudem gesundheitsschädlich wirken. Calciumablagerungen sind oftmals ursächlich u.a. bei Rücken- und Gelenkschmerzen. Im Alltag nehmen wir in der Regel zu viel Calcium und zu wenig Magnesium auf. Calcium findet sich in Milchprodukten, aber auch in einigen Nüssen und Samen sowie in zahlreichen Getränken. Schon ein Glas Milch allein enthält wesentlich mehr Calcium als Magnesium und kann somit einen Magnesiummangel begünstigen. Für eine gesunde Dauerversorgung ist das richtige Verhältnis von Calcium und Magnesium nur 2:1 – stimmt dieses Verhältnis nicht, so können sich Schmerzzustände verschlimmern. Adäquate Lösungen wären das Zuführen von Magnesiumcitrat, wenn von ärztlicher Seite nichts dagegenspricht (z.B. aufgrund von Nieren- oder Schilddrüsenschwächen), oder eine Reduktion der Calciumzufuhr.

EINFLUSS AUF BANDSCHEIBEN UND BINDEGEWEBE

Auch Bandscheiben sind bekanntlich auf eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen angewiesen. Diese erfolgt überwiegend über Diffusion. Eine gestörte Mikrozirkulation oder ein ungünstiges Stoffwechselmilieu können Bandscheibenfunktion und -regeneration beeinträchtigen. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Synthese von Kollagen und anderen Strukturproteinen. Vitamin C ist hier von besonderer Bedeutung, da es in der Kollagensynthese als Co-Faktor fungiert. Ebenso tragen Aminosäuren aus hochwertigen Proteinquellen zur Stabilität von Bindegewebe und Muskulatur bei. Ein Überschuss an Zucker hingegen kann durch die Bildung von Advanced Glycation Endproducts (AGEs) die Elastizität des Gewebes reduzieren und degenerative Prozesse beschleunigen. Diese biochemischen Veränderungen sind etwa bei chronischen Rückenbeschwerden hochrelevant.

ÜBERGEWICHT ALS RISIKOFAKTOR

Sie alle kennen Patienten mit zu viel Viszeralfett und ungenügender Rückenstabilität. Adipositas gilt als großer Risikofaktor für Rückenschmerzen und Gelenkprobleme. Grund dafür sind neben erhöhter mechanischer Belastung der Wirbelsäule v.a. metabolische Aspekte: Fettgewebe ist hormonell aktiv und produziert entzündungsfördernde Botenstoffe, die systemische Entzündungsprozesse verstärken. Darüber hinaus beeinträchtigt Übergewicht Körperhaltung, Beweglichkeit und muskuläre Stabilität. Für die therapeutische Praxis ergibt sich daraus die Notwendigkeit, zusätzlich zu anderen Therapieansätzen das Gewichtsmanagement als integralen Bestandteil einer Behandlung von Rückenproblemen zu betrachten. Eine detaillierte Aufklärung mit nachfolgender langfristiger Ernährungsumstellung kann und wird einen entscheidenden Teil zum Therapieerfolg beitragen.

DARMGESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Es ist naheliegend, im Zusammenhang mit unserer überwiegend industriell verarbeiteten Ernährung auf die Bedeutung des Mikrobioms hinzuweisen. Unsere Darmflora kann nicht getrennt von unserem allgemeinen Gesundheitszustand betrachtet werden. Selbst bei Rückenschmerzen gewinnt das Thema Darmgesundheit an Bedeutung. Eine Dysbiose fördert entzündliche Prozesse im gesamten Organismus und beeinflusst das Immunsystem negativ. Dazu existieren Hinweise auf eine Darm-Wirbelsäulen-Achse, in die auch immunologische und metabolische Prozesse verwoben sind.



Eine ballaststoffreiche und basische Ernährung, fermentierte Lebensmittel sowie eine Reduktion von Zucker und stark verarbeiteten Produkten können zur Stabilisierung des Mikrobioms beitragen und somit indirekt Rückenbeschwerden positiv beeinflussen. Meiner Erfahrung nach ist eine Darmsanierung samt anschließender Ernährungsumstellung zu empfehlen, um dem Darm Erholung zu gönnen und Raum für Ausleitung, Reparatur und Stabilisierung zu schaffen – auch, wenn dies wissenschaftlich fundiert nicht 100%-ig belegbar ist. Schlechter wird es dem Organismus dadurch nicht gehen – immer vorausgesetzt, er bekommt ausreichend Nährstoffe.

LITERATUR

¹⁾ O'Donovan G et al.: Association of Weekend Warrior and Other Leisure Time Physical Activity Patterns With Risks for All-Cause, Cardiovascular Disease and Cancer Mortality. JAMA Intern Med. 2017 Mar; 177(3):335-342.

²⁾ Dos Santos M et al.: Association of the Weekend Warrior and Other Leisure-time Physical Activity Patterns With All-Cause and Cause-Specific Mortality – A Nationwide Cohort Study. JAMA Intern Med. 2022 Aug 1;182(8):840-848.

ERNÄHRUNGSTHERAPEUTISCHE ANSÄTZE

Aus dem Dargelegten ergeben sich Handlungsmöglichkeiten. Eine entzündungshemmende Ernährung, welche reich an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, gesunden Fetten und hochwertigen Proteinen ist, kann therapeutisch sinnvoll sein – auch für den gesamten Organismus. Besonders hervorzuheben ist die mediterrane Ernährungsweise, die durch einen hohen Gehalt an Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren gekennzeichnet ist. Zugleich sollten proinflammatorische Lebensmittel (z.B. Zucker, Transfette, stark verarbeitete Produkte) reduziert und im besten Fall vermieden werden.

Individuelle Ernährungsanalysen können helfen, Defizite zu identifizieren und gezielt zu adressieren. In Kombination mit Physio- und Bewegungstherapie, manuellen Verfahren und ggf. psychologischer Unterstützung ergibt sich ein ganzheitlicher Therapieansatz, der langfristigen Erfolg verspricht und möglicherweise chronische Rückenbeschwerden mit kostspieligen Operationen vermeiden kann.

Ein äußerst wichtiger Aspekt ist wie immer die Aufklärung des Patienten hinsichtlich förderlicher und hemmender Lebensmittel und deren Auswirkungen im Körper. Denn der Betroffene muss in jedem Fall aktiv mithelfen (wollen) – sowohl bei der Ernährungsumstellung als auch in der Bewegungs- und Trainingstherapie.

FAZIT

Die Bedeutung der Ernährung bei Rückenproblematik wird nach wie vor unterschätzt, obwohl zahlreiche wissenschaftliche Belege für einen engen Zusammenhang zwischen Ernährungsgewohnheiten und muskuloskelettalen Beschwerden existieren. Entzündungen, Mikronährstoffmängel, Übersäuerung, Übergewicht und eine gestörte Darmgesundheit können maßgeblich zur Entstehung und Chronifizierung von Rücken- und Gelenkschmerzen beitragen.

Die Integration ernährungstherapeutischer Ansätze bietet eine wertvolle Erweiterung bestehender Behandlungskonzepte. Eine ganzheitliche Betrachtung, die biomechanische sowie metabolische Faktoren berücksichtigt, kann dazu beitragen, die Lebensqualität von Patienten nachhaltig zu verbessern.

Allerdings nützt die beste Ernährung Betroffenen nichts, wenn diese sich weiterhin zu wenig bewegen und ihre Muskulatur nicht trainieren. Ohne einen gewissen Grad an Stabilität und Muskelkraft an den richtigen Stellen wird eine Ernährungsumstellung zur „Sackgasse“. Umgekehrt gilt dasselbe. Beide Therapieansätze müssen ineinandergreifen und sollten nach meinem Dafürhalten stets parallel angegangen werden, um langfristig Erfolge zu erzielen.

**KERSTIN HARTJE**

(Sport-)Physiotherapeutin, sektorale Heilpraktikerin, Cyriax- und McKenzie-Therapeutin mit Schwerpunkten Schulter, Knie, Rücken und funktionelle Trainingstherapie, Autorin, Praxen in Hameln und Aerzen

kerstin.hartje@web.de