

## Das Kreuz mit dem Kreuz

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben „Rücken“? Keine Sorge, damit sind Sie – leider – in guter Gesellschaft. Die Patientenzahlen in den Krankenhäusern unserer Stadt sind alarmierend: Circa jeder zweite Hamburger hat im Laufe seines Lebens mit Rückenproblemen zu kämpfen, das Volksleiden verursacht in Deutschland die meisten Fehltage im Job.

Und auch bei uns im Büro ist das Gestöhne groß. Redakteur Jens braucht mittlerweile einen „Stehschreibtisch“, unsere Reinigungsfee Rosalie ist seit zehn Tagen krankgeschrieben – der allseits bekannte Hexenschuss hat zugeschlagen.

Die erste gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun. Die zweite: Es ist wirklich einfach. Aber die wenigsten von uns machen es. Ein Beispiel: Jeden Morgen, wenn ich ins Büro komme, trennt sich schon die Spreu vom Weizen. Rechts stehen Kollegen und warten auf einen der zwei Fahrstühle, links biegen einige (natürlich nur aus der Medizinredaktion!) ins Treppenhaus ab, um in die dritte Etage des Gesundheitsressorts zu gelangen. Drei Viertel der Kollegen – also die meisten – stehen vor den Fahrstühlen. Warum Sie auf keinen Fall nicht zur Truppe vor den Aufzügen gehören sollten, erzählen Ihnen unsere Rückenexperten Felix und Fenja auf den Seiten 4 und 5.

Und falls Sie schon zur Gruppe der Patienten gehören sollten, kommt hier die dritte gute Nachricht: Es ist nie zu spät, um den Schalter umzulegen! Von Physiotherapie, Rückengymnastik und Chiropraktik über Osteopathie bis hin zu Reizstromtraining reicht das vielfältige Angebot unserer Stadt. Nutzen Sie es und bringen Sie Bewegung in Ihr Leben! In der ersten Ausgabe zeigen wir Ihnen auf Seite 4, wie Sie Ihren Rücken in nur fünf Minuten täglich durch gezielte Übungen fit für den Alltag machen – und was Chiropraktik bringt (Seite 3).

„MOPO Gesundes Hamburg“ widmet sich nicht ohne Grund in der ersten Ausgabe diesem Thema: denn mit einem starken Rücken gehen Sie wortwörtlich leichten Fußes durchs Leben – und durch Hamburg! Vielleicht ja sogar im Partnerlook mit Joey Kelly – mit einer neuen Sportuhr von fitbit am Handgelenk, die wir auf Seite 7 verlosen? Ich drücke Ihnen die Daumen!

Viel Vergnügen mit unserer ersten Ausgabe – die Sie übrigens natürlich auch digital mitsamt anschaulichen Videos auf [www.mopo.de](http://www.mopo.de) finden.

**Herzlichst  
Charlotte Karlinder**

### IMPRESSUM

„Gesundes Hamburg“ ist eine monatliche Sonderveröffentlichung der Morgenpost Verlag GmbH, Griegstraße 75, 22763 Hamburg

Mail: [verlag@mopo.de](mailto:verlag@mopo.de), Tel.: (040) 80 90 57-0  
Redaktionsleitung: Charlotte Karlinder, Redaktion: Golo Willand, Inga Frick; Anzeigen: Hamburg First Medien & Marketing GmbH, Geschäftsführung: Martin Stedler, Projektleitung: Stefan Fuhr, Layout und Produktion: mdsCreative, Petra Bohnet, Titelbild: Thinkstock.de/Goodshoot

# Sanfte Hilfe für den Rücken

Chiropraktor Efe Gökpinar ist sich sicher: Mit dieser Therapie haben die Schmerzen keine Chance!

**Interview:  
Chiropraktor Efe  
Gökpinar (44) mit  
Praxis in Uhlenhorst**

**Herr Gökpinar, kann ein Chiropraktor bei Rückenschmerzen wirksam helfen?**

Allerdings! Diese Volkskrankheit ist das Spezialgebiet der Chiropraktoren. Wir korrigieren mit sanftem Druck Fehlstellungen an der Wirbelsäule, die zu schädlicher Körperhaltung, Muskelverspannungen und Schmerzen führen. Oft spüren meine Patienten sofort ein angenehm befreiendes Gefühl – Anspannung und Schmerz lassen nach.

**Wie lange hält die Besserung an?**

Das Geniale an unserem Job ist: Wir beseitigen die Ursache, und das nur mit unseren Händen. Wirbel, Muskeln, Sehnen und Bänder können danach wieder harmonisch zusammenarbeiten. Hingegen betäuben Cortisonspritzen und Medikamente lediglich den Schmerz. Aber da die Fehlstellung bleibt, ist es nur eine Frage der Zeit, bis die Beschwerden wieder akut auftreten. Sie müssen sich vorstellen, dass schon ein leicht verschobener Wirbel die ganze Rückenarchitektur durcheinander bringt. Das ist wie bei einem Dominoeffekt, mit Belastungen überall.

**Aber beim Bandscheibenvorfall müssen Sie kapitulieren. Oder?**

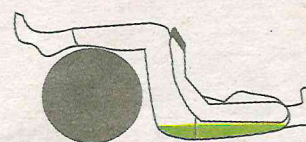
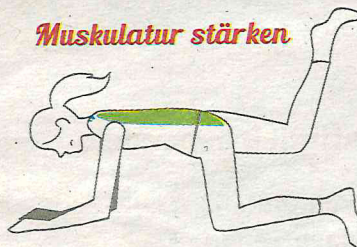
Keineswegs! Wir können natürlich den Vorfall selbst nicht beseitigen. A richtige Justierung der Wirbel nir Spannung aus der umgebenden Kulatur und dem umgebenden C Die kranke Bandscheibe wird nicht zusammengepresst. Der so schme Druck auf die Nerven lässt ebenfal Der Körper kann sich nun selbst Oft bin ich für Patienten quasi di Hoffnung, nachdem sie zuvor sc etlichen Fachärzten waren. Rund 9 zent aller Bandscheibenvorfälle b nicht operiert zu werden. Den all ten meiner Patienten mit Bandscheibenvorfall kann ich wirksam helfen ur eine OP ersparen.

**Chiropraktik soll selbst bei Bauchkolik und Tinnitus helfen. Wie kann das sein?**

Fraglos sind die Klassiker für diese Heilmethode Behandlungen am Bew apparat wie etwa Rücken- und I beschwerden, aber auch Schme Schulter, Ellenbogen, Hüfte un

## Rückenfit: kleine Übungen für zwischendurch

**Muskulatur stärken**



**Entspannung  
Regeneration**



Chiropraktoren können an der Wirbelsäule sogar quälende Bauchkoliken erfolgreich behandeln

Fotos: Sebastian Mühlig

Zum Beispiel können aber auch Blockaden an der Halswirbelsäule Druck auf die dortigen Nerven und Gefäße ausüben. Das kann die Durchblutung von Gehirn, Augen und Ohren verschlechtern, somit Migräne, Sehprobleme, Tinnitus und Schwindel verursachen. Bei Blockaden im Rückenbereich können Verdauungsprobleme und Bauchbeschwerden die Folge sein. Sehr oft kann ich mit Chiropraktik Babys von ihren Koliken erlösen. Ich habe unter meinen Patienten Neugeborene wie auch 90-Jährige, Büroangestellte ebenso wie Leistungssportler.

### Ist es nicht auch riskant, am Rücken „herumzuexperimentieren“?

Das hat nichts mit „herumexperimentieren“ zu tun, denn richtig angewendet ist das Verfahren sogar besonders risikoarm. Es vermeidet zudem Nebenwirkungen, wie sie bei medikamentöser Therapie oder OPs auftreten können. Chiropraktoren renken auch nichts ein, sie üben nur sanften Druck mit ihren Händen aus und justieren so durch kurze und schnelle Impulse gezielt Fehlstellungen.

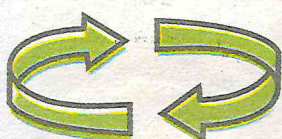
### Wie kommt man in gute Hände?

Sie sollten sich über die Ausbildung des Therapeuten informieren, beispielsweise über die Website. Wir Chiropraktoren verfügen grundsätzlich und ausnahmslos alle aufgrund einer langjährigen Universitätsausbildung über besonders umfangreiches Fachwissen und nicht nur über eine Zusatzausbildung in Chiropraktik. Ich selbst habe sechs Jahre in Dänemark studiert und dort den Master of Science in Health Science erlangt. Seit 2003 praktiziere ich in Hamburg.

### Werden die Kosten von der Kasse übernommen?

Das ist unterschiedlich. Während die meisten Privatversicherten und die gesetzlich Versicherten mit Heilpraktikerzusatzversicherung die Kosten erstattet bekommen, gibt es darüber hinaus erst wenige Krankenkassen, die die Kosten übernehmen, die BKK24 beispielsweise. Dabei würde es sich für alle lohnen. Eine aktuelle Studie hat nachgewiesen, dass Chiropraktoren in den USA pro Jahr 370.000 Arztbesuche einsparen. Die Erstbehandlung mit ausführlichem Gespräch und gründlicher Untersuchung kostet 87 Euro, Folgebehandlungen 53 Euro. In leichteren Fällen können schon zwei bis drei Behandlungen ausreichen.

[www.ihr-chiropraktor.de](http://www.ihr-chiropraktor.de)



**Häufige Haltungswechsel**



**Richtig sitzen**

### Buchtipps



**Rücken-Reparatur: Die McGill-Methode um Rückenschmerzen selbst zu heilen von Stuart McGill, Euro 19,99**

Mit diesem Buch werden Sie zu Ihrem eigenen Rückendoktor. Das erklärt Professor McGill zunächst warum Bodybuilding, Bettruhe und Bandscheiben-OP oft mehr schaden als nützen. Auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse der international renommierten Experten wie Sie Ihr eigenes Rückenproblem richtig diagnostizieren. Dann bauen Sie Schritt für Schritt ein Repertoire schmerzfreier Bewegungen auf, Sie immer mehr erweitern – bis Sie völlig ohne Schmerzen sind. Mit seiner Methode hat Professor McGill sogar Profisportlern nach schweren Bandscheibenvorfällen ermöglicht, wie Höchstleistungen zu erbringen.

### Rückenfit im Büro

Die „40-15-5“-Regel einhalten: Im Büro sollten Sie maximal 40 Minuten sitzen, 15 Minuten stehen und 5 Minuten umhergehen, um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen. höhenverstellbarer Schreibtisch bietet die perfekte Möglichkeit, diese Regeln umzusetzen und auch im Stehen arbeiten. Dieser ermöglicht Ihnen, Ihre Wirbelsäule auch während des Stehens zu entlasten.

### Sieben Alltagstipps:

- Nutzen Sie die Treppe statt den Aufzug
- Telefonieren Sie im Stehen oder Umhergehen
- Steigen Sie eine Station früher aus bzw. parken Sie weiter weg und laufen Sie den Rest zu Fuß
- Lassen Sie das Auto öfter stehen, gehen Sie stattdessen zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad
- Machen Sie während des Fernstudiums (z. B. auf der Stelle gehen, Dehnübungen, kleine Muskelkraftübungen, Nutzung des Heimtrainers etc.)
- Downloaden Sie spannende Fitness-Apps, um für mehr Motivation zu sorgen