

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 finden.

**Herzlichst
Charlotte Karlinder**

IMPRESSUM

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

Mail: 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 angenehmes 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?

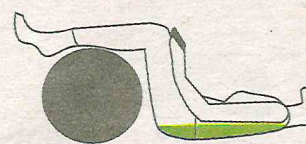
Keineswegs! Wir können natürlich den Vorfall selbst nicht beseitigen. A richtige Justierung der Wirbel nir Spannung aus der umgebenden Kulatur und dem umgebenden C Die kranke Bandscheibe wird nicht zusammengepresst. Der so schme Druck auf die Nerven lässt ebenfal Der Körper kann sich nun selbst Oft bin 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 und eine OP ersparen.

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

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

Rückenfit: kleine Übungen für zwischendurch

Muskulatur stärken



Entspannung Regeneration