



# Neues bei Rückenschmerz

## **Frau Dr. Botchen, wie häufig sind Rückenschmerzen?**

Ja, das sind die häufigsten Beschwerden am Bewegungsapparat. Ca. 80% aller Menschen haben gelegentlich oder sogar oft Rückenschmerzen. Es ist die zweithäufigste Ursache, warum Leute zum Arzt gehen.

## **Was lässt den Rücken so wehtun?**

Für Schmerzen im Rücken gibt es viele Gründe. Z.B. ist längeres Sitzen fast genauso belastend wie schweres Arbeiten. Wenig Bewegung, unpassende Matratzen, falsche Ernährung und Darmprobleme, schlechte Muskulatur, Blockaden, aber auch Stress und Sorgen setzen sich im Rücken fest.

Bandscheibenvorfälle sind nur in wenigen Fällen die Ursache.

## **Was kann man tun, um den Rücken stark zu machen, damit er nicht schmerzt?**

Die Bandbreite der Behandlungsmethoden ist vielfältig:

Angefangen mit schonenden Therapien wie Akupunktur, Chirotherapie, Kinesiotaping über Injektionen von verschiedenen Arzneimitteln bis hin zu modernen Methoden.

Eine davon ist sehr schonend aber sehr effektiv: Dabei wird steriles, planktonreiches Meerwasser unter die Haut des schmerzenden Bereiches eingebracht. Damit werden die Gewebe mit allen Stoffen versorgt, die sie zum Regenerieren und Heilen brauchen. Der Vorteil ist, dass Mineralstoffe, Vitamine und vieles mehr dem Körper so angeboten werden, wie er sie am besten aufnehmen kann. Schließlich kamen wir vor vielen tausend

Jahren aus dem Meer. Rückentraining, Muskelaufbau und eine rückengerechte Lebensweise bilden weitere Grundlagen und gehören gerade nach erfolgreicher Behandlung zum Alltag.

Wenn sich eine Operation nicht vermeiden lässt, z.B. bei einem großen Bandscheibenvorfall, sind Patienten, die auch alternative Heilmethoden in Anspruch nehmen, im Durchschnitt bis zu 30% schneller wieder fit.



**Vielen Dank für das Gespräch!**

*Interview: Berit Hinnercks*

Dr. Med. **KARIN BOTCHEN**

Fachärztin für physikalische und rehabilitative Medizin

St. Georgen, Ahraue 12b  
Tel. 0474 830 494  
Mobil 346 621 68 84  
[info@botchen.it](mailto:info@botchen.it)