

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Monat Juli: NO PAIN – NO GAIN ?!



No pain – no gain. Wer kennt diesen Spruch nicht? Entweder er prankt auf einer Werbewand im Fitnessstudio, ist in den Social Media Kanälen von „Fitnessexpert:innen“ zu finden oder ein:e Spitzensportler:in unterstreicht damit das hart erkämpfte Comeback. Aber muss es wirklich immer erst weh tun, damit Training funktioniert? Und warum empfindet jeder Mensch anders Schmerzen? Warum hat der/die Kolleg:in nie Rückenschmerzen, obwohl er/sie viel älter ist und sich deutlich weniger in der Freizeit bewegt?

Schmerz ist lebensnotwendig



Auch wenn man selten gerne Schmerzen hat – Schmerz gehört zu unserem Leben und ist sogar für unser Überleben extrem wichtig. Ohne die Fähigkeit Schmerzen empfangen zu können, würden wir unseren Körper ständig Gefahren aussetzen, unsere Leistungsgrenzen nicht kennen und uns körperlich als auch mental überfordern. Als nicht unrealistische Folge davon könnten gesundheitliche oder sogar lebensbedrohliche Schäden eintreten.

Schmerz als Warnsignal



Der Schmerz gibt uns also ein Signal, wenn ein körperlicher Schaden eingetreten ist, wie beispielsweise bei einem akut verstauchten Knöchel. Die Schmerzen zwingen uns dabei dem verletzten Gewebe seine Regeneration zu ermöglichen und es nicht weiter zu be- oder überlasten. Allerdings kann Schmerz noch viel mehr. Er ist nicht nur Schadensmelder, sondern gleichzeitig auch Gefahrenmelder und Warnsignal. Das heißt, Schmerz kann auch einsetzen, obwohl (noch) kein körperlicher Schaden eingesetzt hat. Hier warnt uns unser Körper durch den Schmerz, dass das Risiko besteht, dass ein Schaden eintreten könnte.



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —

Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de

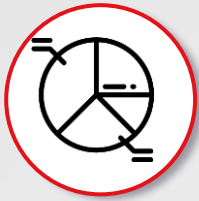


Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de

GESUNDHEITSNEWSLETTER



Schmerz ist nicht gleich Schmerz

Schmerzen sind multifaktoriell. Das heißt, jeder Schmerz ist individuell und setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen. Mittlerweile ist bekannt, dass viele Faktoren bei der Entstehung und Ausprägung von Rücken- und Nackenschmerzen Einfluss nehmen.

Diese Faktoren können Alter, Geschlecht, Genetik, Nebenerkrankungen aber auch Faktoren wie Stress, Schlafmangel, Ernährung, Flüssigkeitshaushalt, Bewegungsgewohnheiten, körperliche Fitness, Sozialleben und noch viele weitere sein. Es spielen somit also nicht nur rein körperliche Ursachen, sondern auch Faktoren aus dem psychischen und sozialen Bereich hier mit ein.



Hinweis:

Dies ein rein informativer Text zum Thema Schmerz und ersetzt in keiner Weise eine medizinische Untersuchung bzw. Behandlung. Gesundheitliche Beschwerden und Einschränkungen sollten immer medizinisch abgeklärt werden.



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —

Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de