

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Monat September: Load it! – Warum deine Bandscheiben Belastung benötigen



Hast Du dich schon einmal gefragt, wie sich eigentlich deine Bandscheiben ernähren und versorgen? Wahrscheinlich eher nicht, denn die Bandscheibe rückt meistens eher in den Fokus, wenn es zu Rückenproblemen kommt oder sie negativ auf MRT-Bildern auffällt. So gesehen hat deine Bandscheibe selten glänzende Momente, wenn sie mal im Rampenlicht steht.



Tatsächlich kannst du selbst sehr viel dafür tun, dass deine Bandscheibe gesund bleibt. Dafür ist es allerdings gut zu wissen, wie die Versorgung deiner Bandscheiben stattfindet:



Stell Dir hier zunächst einen Schwamm vor, der sich mit Flüssigkeit aufsaugt und dadurch an Volumen zunimmt. Kommt nun Druck auf den Schwamm, wird die Flüssigkeit aus ihm herausgepresst und er verliert wieder etwas an Volumen. So ähnlich ist es auch bei deinen Bandscheiben:



Bei Entlastung (z.B. sitzen, liegen, schlafen..) saugt sich deine Bandscheibe voll mit Wasser und Nährstoffen.



Bei Belastung (Sport, gehen, stehen..) wird das Wasser wieder aus deiner Bandscheibe herausgepresst.



Das ist auch der Grund, warum man morgens nach dem Schlafen meistens etwas größer ist, als am Abend, wenn man tagsüber in Bewegung war.



Hier ist natürlich ein gesundes Gleichgewicht zwischen Belastung- und Entlastungsphasen empfehlenswert..



Tipp:

Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit bewegen wir uns meist weniger und sitzen mehr. Behalte daher in nächster Zeit mal im Blick, wie viel Belastungs- und Entlastungsphasen Du über den Tag verteilt hast und gleiche sie gegebenenfalls aus.

Hinweis:

Dies ein rein informativer Text zum Thema Bandscheibenernährung 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