

# Berufskrankheit Kreuzweh

Auch die Psyche spielt in puncto Rückengesundheit eine wichtige Rolle

A. SCHUSTER, M. KOUDELKA

Immerhin rund ein Drittel ihres Lebens verbringen Erwachsene in ihrem beruflichen Umfeld. Mitunter birgt das auch gesundheitliche Risiken. Ein sehr häufiges Leiden stellt beispielsweise Kreuzweh dar. Die physischen Ursachen für Rückenschmerzen sind dabei vielfältig. Dazu zählen einerseits beispielsweise starke körperliche Belastungen im Gesundheits- und Bauwesen, andererseits ist auch Inaktivität, etwa bei Büroarbeit, ein Grund für dieses Volksleiden. Außerdem können bestimmte Umgebungsbedingungen den Rücken beeinträchtigen. Zu einer kurzfristigen Intensivierung der Schmerzsymptomatik führt mitunter übermäßige Hitze oder Kälte bei vorbestehenden Erkrankungen wie Arthrose oder Arthritis. Bestimm-



Bei sitzender Tätigkeit empfiehlt es sich, regelmäßig Bewegungspausen einzulegen und in der Freizeit für Ausgleich zu sorgen.

Foto: Shutterstock

te längerfristige Umstände hingegen können Schäden an der Wirbelsäule hervorrufen – beispielsweise erhöhen regelmäßige mehrstündige Ganzkörpervibrationen das Risiko, Bandscheibenerkrankungen zu entwickeln.

## Psyche und Rücken

Nicht außer Acht zu lassen sind zudem psychische Gründe für arbeitsplatzbezogene Rücken-

schmerzen. Im beruflichen Kontext sind unter anderem folgende psychosoziale Arbeitsmerkmale mit dem Schmerzerleben eng verbunden: Zu typischen arbeitsbedingten Stressoren, die zu Fehlbeanspruchung führen, zählen hoher Zeit- und Leistungsdruck, geringe Erholungsmöglichkeiten, fehlende Wertschätzung, Kommunikationsmangel oder Diskriminierung.

## Ab in die Wälder gegen Osteoporose

Chinesische Wissenschaftler analysierten Daten von knapp 400.000 Personen im Alter von durchschnittlich 56 Jahren. Dabei zeigte sich, dass jene Studienteilnehmer, die in naturnahen Gegenden wohnen, eine höhere Knochendichte aufweisen als Menschen in urbanen Gebieten. Als Erklärungsansatz nennen die Studienautoren die Bäume.

## Bäume mit Filterfunktion

Mit ihrem Laub agieren die Bäume als natürliche Luftfilter, die Schadstoffe aus der Atmosphäre ziehen. Wird hingegen über einen langen Zeitraum verschmutzte Luft eingeatmet, stehen die Körperzellen unter Stress. Dadurch kann es zu Entzündungen und Störungen des hormonellen Gleichgewichts kommen, was das Osteoporoserisiko erhöhen kann. Zudem bewegen sich Menschen tendenziell lieber im Grünen als in Betonwüsten. (mak)

## VERSTOPFUNG?

DIE 100% NATÜRLICHE LÖSUNG.

[www.optifibre.at](http://www.optifibre.at)

AKUT
+
DAUERHAFT

OptiXpress

HILFT RASCH UND SANFT BEI VERSTOPFUNG UND VÖLLEGEFÜHL

Optifibre

UNTERSTÜTZT DIE DARMTÄTIGKEIT UND DEN AUFBAU DER DARMFLORE



**Dr. Robert Stillmann, MSc**  
Master of Science für Implantologie & Parodontologie

## Nie wieder Prothese!

Leider existiert noch immer der Irrglaube, dass bei sehr wenig Kieferknochen Zahnimplantate nicht funktionieren würden.

Dank computergestützter Implantation und Navigation während des Implantierens gibt es aber so gut wie keine unlösbaren Fälle. Auf nur vier Implantaten können wir dem zahnlosen Patienten an einem Tag fixe Zähne anbieten.

Sollten ein oder mehrere Zähne vorher gezogen werden, werden die Implantate in derselben Sitzung, oft ohne Schnitt und Naht, sofort gesetzt. So ersparen wir Ihnen einen zusätzlichen Eingriff und Sie kommen schneller zum Ergebnis. Es gibt keinen Grund mehr, sich mit einer abnehmbaren Prothese zu begnügen und die Essgewohnheiten umzustellen, nur weil die Prothese drückt.

### Ihre Vorteile:

- Mehr Lebensqualität
- Kürzere Behandlungszeit
- Sofortige provisorische Versorgung
- Gaumenfreie Lösung
- Alles aus einer Hand
- Geringere Kosten

Wir helfen Ihnen gerne, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen – kontaktieren Sie uns und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin.



**Dr. Robert Stillmann, MSc**  
Master of Science für Implantologie und Parodontologie

1190 Wien, Krottenbachstr. 82-86/2/20  
Tel. 01 368 21 21  
[www.stillmann.at](http://www.stillmann.at)  
ALLE KASSEN

## MeinMed-Vortrag rund um die Erkrankung Epilepsie

Gewitter im Kopf: So wird die chronische Hirnerkrankung Epilepsie auch genannt. Bei Epilepsie kommt es zu wiederholten Krampfanfällen, verursacht durch eine plötzliche Entladung von Nervenzellen im Gehirn. Eine medikamentöse Therapie kann bei etwa zwei Drittel aller Betroffenen die Anfälle verhindern oder zumindest deutlich reduzieren.

Diesem Thema widmete MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse und der MedUni Wien einen Vortrag. Referenten waren Ekaterina Pataraja, Fachärztin für Neurologie, und Karl Rössler, Facharzt für Neurochirurgie.

### Operation als Alternative

Trotz der Vielzahl von Medikamenten zur Behandlung von Epilepsie sind einige Patienten resistent gegenüber pharmakologischen Therapien. Für sie



Ekaterina Pataraja und Karl Rössler hielten den Vortrag. Foto: MeinMed

kann eine Operation eine lebensverändernde Möglichkeit sein. Moderne bildgebende Verfahren wie die Magnetresonanztomographie (MRT) ermöglichen es, die betroffenen Bereiche präzise zu identifizieren. Auch eine Vagusnerv-Stimulation kann die Häufigkeit und den Schweregrad der Anfälle reduzieren, indem sie die elektrische Aktivität im Gehirn moduliert. (rmw)



Migräne zählt neben Wirbelsäulenbeschwerden, Bluthochdruck und Allergien zu den häufigsten Krankheitsbildern. Foto: fizkes/Shutterstock.com

## Migräne: Strategien gegen die Schmerzattacken

Fast 14 Prozent der Frauen und acht Prozent der Männer bekommen regelmäßig Migräneanfälle. Viele Migräniker profitieren von einer regelmäßigen Magnesiumeinnahme. Verhaltensmaßnahmen zur Vermeidung auslösender Faktoren (Schlafmangel, Stress, Alkohol, grelles Licht, Lärm etc.) können sehr hilfreich sein. Gute Erfolge lassen sich bisweilen mit kalten Kompressen oder ätherischem

Pfefferminzöl, das vorsichtig im Bereich der Schläfen einmassiert wird, erzielen. Außerdem werden Migränepatienten regelmäßiger Ausdauersport, ausreichend Schlaf und regelmäßige Mahlzeiten zur Vorbeugung empfohlen. Auch Entspannungsübungen wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson können helfen, besser mit der Krankheit umzugehen. (mak)

## Gut leben mit spastischer Bewegungsstörung

Etwa 1,5 Prozent der Menschen in Österreich erleiden einen Schlaganfall. Das sind aktuell rund 136.000 Personen. Eine



„Eine Spastik ist nicht heilbar, aber gut behandelbar.“

Foto: privat

THOMAS SYCHA

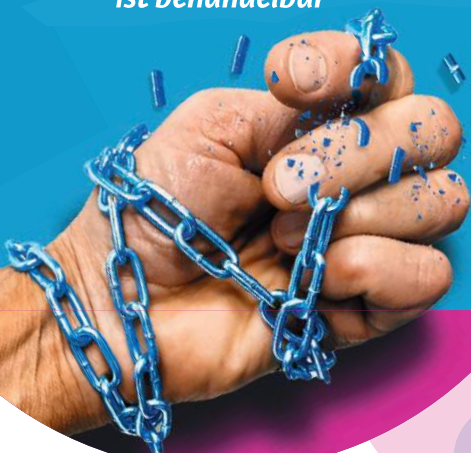
mögliche Folge ist die spastische Bewegungsstörung. In 15 Prozent der Fälle beeinträchtigt diese die Betroffenen und/oder Pflegenden so stark in Funktion, Aktivitäten und Teilhabe, dass sie als behandlungsbedürftig angesehen wird. „Häufig erkennen Pflegende die Spastik, weil die Hand der betroffenen Person nicht aufgeht und somit nicht gewaschen werden kann, zu stinken beginnt, die Fingernägel sich in die Handfläche einbohren“,

bringt Thomas Sycha, Neurologe an der Medizinischen Universität Wien, Beispiele aus der Praxis. „Oder weil in der Armbeuge Pilzinfektionen auftreten, da diese aufgrund der Fehlhaltung nicht abtrocknen kann.“ Abgesehen von Pflegeeinschränkungen können dem Experten zufolge auch Schmerzen, Mobilitätseinschränkungen, Stigmatisierung aufgrund der Fehlhaltung der Gliedmaßen, die Gefahr einer dauerhaften Behinderung oder psychische Probleme Behandlungsgründe sein.

„Wichtig ist das Bewusstsein in der Bevölkerung zu stärken, dass eine Spastik – wenn auch nicht heilbar – so doch gut behandelbar ist“, hebt Sycha hervor. Vor der Entscheidung für Botulinum-Toxin-Injektionen sollten mit dem behandelnden Arzt realistische Therapieziele vereinbart werden.

## Entfesseln Sie Ihre Autonomie

Spastizität nach Schlaganfall ist behandelbar



Mez TR-2024-02-003



Jetzt Expert:innen finden unter  
**NEUROTREFF.**

## „Bei Migräne nicht zu oft zu Schmerzmitteln greifen“

**Mag. Dirk Meier**  
Nährstoffexperte  
beantwortet Ihre Fragen  
zum Thema Migräne.



**Pocht und hämmert es im Kopf? Kommt zu dem meist einseitigen Schmerz vermehrt Übelkeit, Schwindel oder Lichtempfindlichkeit hinzu?**

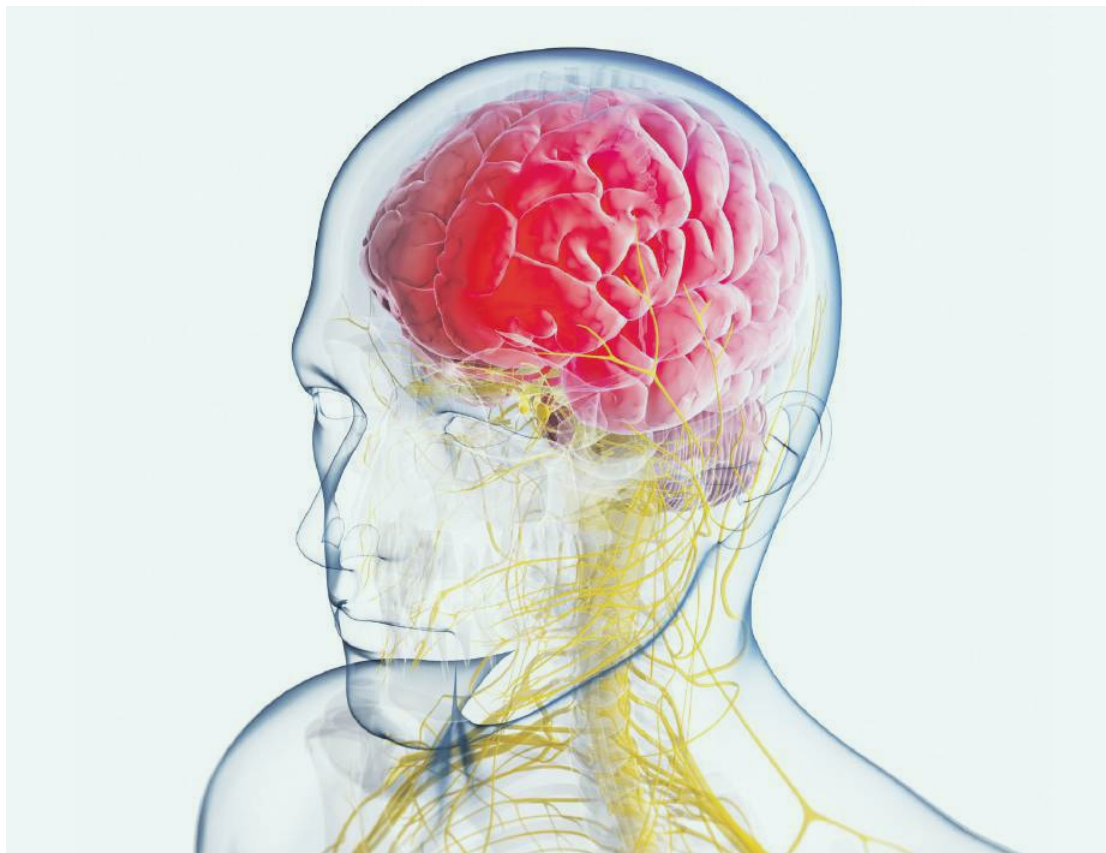
Dann geht es Ihnen wie einer Million anderen Österreichern, die an Migräne leiden. Was man tun kann und wieso der erste Griff nicht unbedingt zu Schmerzmitteln gehen sollte – das verrät unser Experte Mag. Dirk Meier beim Beantworten zahlreicher Fragen von Betroffenen.

**„Habe ich „nur“ Kopfschmerzen oder schon Migräne?“**

In der Regel lässt sich relativ einfach feststellen, ob es sich um Migräne handelt. Wenn Sie die Schmerzen beidseitig spüren und sich der Kopf anfühlt, als stecke er in einem Schraubstock (dumpf, drückend), liegt eher ein Spannungskopfschmerz vor. Hier hilft oft schon, sich zu bewegen bzw. langfristig den Nacken und Rücken zu stärken. Bei einer Migräne hingegen treten die Schmerzen einseitig auf und pulsieren bzw. hämmern regelrecht. Viele empfinden zusätzlich Übelkeit, Schwindel und sind empfindlich gegenüber Licht und Lärm.

**„Woher kommt die Migräne?“**

Zahllose Forschungsgruppen haben bereits versucht, die Auslöser für Migräne zu finden. Trotz intensiver Bemühungen kann man die Erkrankung noch nicht an der einen



Ursache festmachen. So können etwa Schlafmangel, Erschöpfung, Stress oder auch bestimmte Lebensmittel bzw. zu wenig Flüssigkeitszufuhr eine Migräne auslösen. Viele Betroffene führen ein Migränetagebuch, um eine bessere Idee davon zu bekommen, was bei ihnen die Beschwerden auslöst.

**„Ist der Einsatz von Schmerzmitteln bei Migräne sinnvoll?“**

Schmerzmittel bzw. speziell „Triptane“ sind für viele Betroffene oft der letzte Ausweg, wenn die Migräneattacke bereits begonnen hat. Wichtig zu wissen ist: Es kann bis zu 60 Minuten dauern, bis sie wirken. Ganz grundsätzlich sollte man sparsam mit Schmerztabletten umgehen. Denn neben allgemein bekannten Nebenwirkungen können diese bei zu häufiger

Einnahme auch zu einem chronischen Dauerkopfschmerz führen.

**„Wie kann ich einer Migräne vorbeugen?“**

Da es schwierig ist, sämtliche Risikofaktoren für eine Migräne auszuschließen (siehe oben), macht eine ganzheitliche Prophylaxe Sinn. Die Migränerforschung konzentriert sich dabei vor allem auf eine spezielle Heilpflanze: Mutterkraut. Untersuchungen zeigen heute klar: Bei langfristiger Einnahme wirkt es bereits bevor der Schmerz entsteht und kann so die Häufigkeit der Migräneanfälle – und somit auch der Schmerzmittel-Einnahme – deutlich reduzieren. Wichtig ist hier vor allem, Mutterkraut regelmäßig und in einer optimalen Dosierung (z. B. Dr. Böhm® Mutterkraut forte 200 mg) einzunehmen.

### MEINE EMPFEHLUNG



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

**Dr. Böhm®**  
**Mutterkraut forte**  
Zur Vorbeugung von  
Migränekopfschmerz

**AVP: € 29.90 (60 Kapseln)**

Für Ihren Apotheker: PZN 5521488

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.