

VOLKSKRANKHEIT

RÜCKEN SCHMERZEN

Wege zur
Vorbeugung und
sanften Behandlung



Liebe Leserin, lieber Leser,

Rückenschmerzen sind in Deutschland eine Volkskrankheit.

Wie die Versorgungsforschung zeigt, sind Frauen und Männer etwa gleichermaßen betroffen, mit oft bereits chronischen Schmerzverläufen. Rückenschmerzen treten in nahezu allen Bevölkerungsschichten und in allen Altersgruppen, also auch bei jungen Menschen, auf.

Nach Erhebungen aus dem Jahre 2003 leiden in Deutschland zwischen 5 und 8 Millionen Menschen an chronischen Rückenschmerzen, Tendenz stark steigend. 12% der Deutschen haben täglich Rückenschmerzen und 20 Millionen Deutsche sind pro Jahr wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung.

Eine erschreckende Bilanz. Der Leidensdruck der Betroffenen ist hoch, die Lebensqualität spürbar beeinträchtigt.

Die ökonomischen Folgen sind erheblich.

Doch Sie können einiges selbst dagegen tun! Handeln Sie jetzt, denn es ist nie zu spät. Mit gezielter Vorbeugung können Rückenschmerzen vermieden oder zumindest gelindert werden.

Eine der Hauptursachen des Problems ist der Bewegungsmangel. Unsere mobile Gesellschaft ist zunehmend „unbeweglich“ geworden. Deshalb gehören zur Vorbeugung regelmäßige und ausreichende Bewegung sowie eine Ernährung, die dem Körper wichtige Mikronährstoffe zur Verfügung stellt.

Mit gezielter Nährstoff-Therapie in Form von maßgeschneiderten Nahrungsergänzungsmitteln bzw. ergänzenden balanzierten Diäten können Sie die Schiefelage des Stoffwechsels wieder ins Lot bringen.

„FPZ: DEUTSCHLAND DEN RÜCKEN STÄRKEN – Das Netzwerk der Rückenschmerzexperten in Deutschland“ und das Kölner Traditionsunternehmen MADAUS – offizieller Partner und Förderer von FPZ – möchten Sie gemeinsam in Bewegung bringen und Ihnen mit dieser Broschüre Tipps und Hinweise zur Vorbeugung und sanften Behandlung von Rückenschmerzen geben.

Wir wünschen Ihnen einen schmerzfreien Rücken.

Ihre

MADAUS GmbH, Köln

FPZ: DEUTSCHLAND DEN RÜCKEN STÄRKEN

MADAUS – Ein Unternehmen stellt sich vor

Das Kölner Traditionsunternehmen MADAUS kann bereits auf eine über 85-jährige Firmengeschichte zurückblicken, in der die Entwicklung, Produktion und wissenschaftliche Dokumentation von Naturheilmitteln oberstes Ziel waren. Bis heute orientiert sich die Philosophie von MADAUS an der Einheit von Natur und Wissenschaft. So bürgt der Name MADAUS traditionell für höchste Qualität, Forschung und Entwicklung mit dem Ziel, Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen zu fördern.



Engagement für mehr Wohlbefinden

Wohlbefinden des Menschen ist höchstes und anspruchsvolles Ziel des Unternehmens.

So versteht sich MADAUS auch als Spezialist und zuverlässiger Partner in Gesundheitsfragen. Zahlreiche Kooperationen mit Institutionen im Sport, wie z. B. dem Deutschen Zehnkampf-Team e.V., dem VfL Gummersbach, dem Köln-Marathon ebenso wie breites Engagement bei Aufklärungskampagnen wie mit FPZ: DEUTSCHLAND

DEN RÜCKEN STÄRKEN unterstreichen diese Ziele durch praktisches Handeln.

MADAUS *be well*[®]

Mit der Neueinführung des nach modernster wissenschaftlicher Erkenntnis entwickelten Nährstoffprogramms „MADAUS be well – Bausteine für's Leben“ leistet die MADAUS GmbH einen wesentlichen Beitrag zur gesunden Ernährung. Dabei sind die Nahrungsergänzungsmittel und ergänzenden bilanzierten Diäten auf Einzelindikationen abgestimmt. Erst dadurch wird eine „intelligente Supplementierung“ ermöglicht. Das bedeutet, es wird nicht nur der fehlende Vitalstoff zugeführt, sondern dieser wird sinnvoll ergänzt durch wichtige Substanzen und Spurenelemente, die es den Körperzellen erleichtern, die Nährstoffe auch optimal zu verwerten. Deshalb bildet bereits jedes Präparat in sich ein System, zusammengesetzt aus „maßgeschneiderten Bausteinen fürs Leben“.

Zwei dieser maßgeschneiderten Präparate sind speziell für Menschen mit Rückenschmerzen geeignet. Diese beiden „MADAUS be well Bausteine“, MADAUS *O*STEO und MADAUS *O*MEGA, möchten wir Ihnen genauer vorstellen.



Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter:

www.madaus.de

Häufigste Ursachen für Rückenschmerzen



Rückenschmerzen können vielfältige Ursachen haben. Allerdings ist bei sehr vielen Betroffenen eine exakte Diagnose nur schwer möglich, denn viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen, weil einfach durch unsere Lebensweise Wirbelsäule und Rückenmuskulatur zu wenig oder auch falsch bewegt werden.

Die Wirbelsäule ist aber auf Bewegung angewiesen. Bedingt durch die moderne Arbeitswelt, fällt diese leider viel zu häufig aus, z. B. durch sitzende Schreibtischarbeit oder auch Freizeit vor dem Fernseher. Selbst nach Feierabend wird nur selten der „innere Schweinehund“ überwunden, um einige Runden zu laufen, zu gehen oder auf dem Fahrrad zu drehen. Hinzu kommen falsches Heben und Tragen, die zu Nacken- und Schulterschmerzen oder Schwierigkeiten beim Bücken führen können. Dauerstress kann ebenfalls zu Muskelverspannungen des Rückens führen.

In der folgenden Tabelle sind die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen zusammengestellt:



- Bewegungsmangel
- Fehlbelastung, z.B. falsches Tragen und Heben
- Einseitige Beanspruchung (z. B. am PC oder Fehlhaltung)
- Überbeanspruchung
- Stress, Verspannungen
- Verrenkungen
- Zugluft
- Durchblutungsstörungen
- Hexenschuss und Ischias
- Bandscheibenvorfall
- Rheumatische Beschwerden
- Arthrose
- Osteoporose (Knochenschwund)
- Abnutzung

Vorbeugung hilft

1. Regelmäßige Bewegung



Um langfristige Schäden zu vermeiden, ist Vorbeugung angesagt. Schon mit einfachen Maßnahmen können Sie Ihren Rücken schonen, entlasten und stärken:

- Richtiges Sitzen am Arbeitsplatz, aufrechte Haltung
- Lockerungsübungen zwischendurch
- Beim Bücken in die Knie gehen
- Beim Heben die Hauptarbeit auf die Oberschenkel, nicht auf den Rücken verteilen
- Entspannungspausen einlegen
- Oberstes Gebot: BEWEGUNG, z. B. bei sitzender Tätigkeit Wechsel zwischen Sitzen und Stehen
- Rückengymnastik oder Schwimmen
- Je nach Beschwerden z. B. Rückenschule besuchen
- Bei rheumatischen Beschwerden Kälte oder Zugluft vermeiden
- Bei Stress Entspannungstraining

Allerdings ist Bewegung das A und O. Mit Bewegung können wir die Anforderungen des Alltags bewältigen, werden das

Herz-Kreislauf-System gestärkt, der Stresshormonspiegel gesenkt und die Hirnleistung angekurbelt. Bewegung macht uns ganz allgemein widerstandsfähiger gegen auftretende



Belastungen. Und das zur Zeit wirkungsvollste Bewegungsprogramm gegen Rückenschmerzen ist die „Integrierte Funktionelle Rückenschmerztherapie“ (FPZ KONZEPT, siehe: www.fpz.de).

2. Richtige Ernährung

Als Folge von Bewegungsmangel wird das Gewebe sauer. Hinzu kommt, dass unsere moderne Ernährung ein Übriges dazu beiträgt: industriell gefertigte Lebensmittel, maschinell bearbeitete Nahrung führen nicht nur zu einer Unterversorgung mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, sondern auch Rückenschmerzen und Stoffwechselerkrankungen werden auf Mangelversorgung und Bewegungsarmut zurückgeführt. Deshalb hat die richtige Ernährung hier enorm hohen Stellenwert. Der Körper kann nur dann leistungsfähig bleiben, wenn er durch die Ernährung ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird. Als Grundregel heißt das, genügend Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und ausreichend Flüssigkeit.

Nährstoffe unterstützen den Knochenaufbau

Nach dem 30. Lebensjahr verlieren wir jährlich ca. 1% der Knochenmasse durch normale Knochen abbauende Prozesse. Diese werden durch die Osteoklasten gesteuert. Da bestimmte Faktoren den Knochenabbau zusätzlich verstärken, wie z. B. falsche Ernährung, Magersucht, Rauchen, Stress, Bewegungsmangel, aber auch Osteoporose, Östrogenmangel im Klimakterium oder entzündliche Darmerkrankungen, die eine gestörte Nährstoffaufnahme zur Folge haben, wurde MADAUS^OSTEO entwickelt. Als ergänzende bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung stellt MADAUS^OSTEO dem Körper ein abgestimmtes Spektrum an Mikronährstoffen für einen optimalen Knochenstoffwechsel zur Verfügung.



MADAUS^OSTEO

Nährstoffe für den Knochenaufbau

Mit MADAUS^OSTEO wird dem Körper eine optimale Kombination von knochenwirksamen Vitalstoffen zur

Verfügung gestellt: Kalzium, Magnesium und Fluor zur Erhöhung der Knochenfestigkeit, Vitamin D und K, die für den Einbau von Mineralien notwendig sind, und Vitamin C, B₆, Zink, Kupfer und Mangan zum Knochenaufbau.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe und ihre Wirkung

Kalzium und Vitamin D:

Der Mineralstoff Kalzium ist der wichtigste Bestandteil des Knochens und verleiht ihm seine Stabilität und Druckfestigkeit. Damit Kalzium in den Knochen eingebaut werden kann, muss genügend Vitamin D vorhanden sein.

So sind z. B. klassische Kalziummangelkrankheiten Rachitis (englische Krankheit) und Osteoporose.

Vitamin K:

Vitamin K regt die Knochenneubildung an und verringert die Ausscheidung von Kalzium über den Urin.

Vitamin C:

Vitamin C unterstützt die Aufnahme von Kalzium in die Knochen. Außerdem spielt Vitamin C eine wichtige Rolle bei der Kollagenbildung. Kollagen ist quasi das Grundgerüst des Knochens und verleiht ihm seine Zugfestigkeit.

Vitamin B₆, B₁₂ und Folsäure:

Vitamin B₆ unterstützt ebenfalls die Kollagenbildung und vermindert zusammen mit B₁₂ und Folsäure das Homocystein im Körper, einen Stoff, der u.a. den Knochenaufbau stört.

Folsäure ist für alle Wachstums- und Zellteilungsvorgänge unentbehrlich!

Magnesium und Fluor:

Magnesium trägt zu einer hohen Knochendichte bei und Fluor zur Härtung des Knochens und zur Osteoblastenbildung (wichtig für den Knochenaufbau).

Magnesiummangel führt z. B. zu Muskelkrämpfen, vor allem der Waden- und Fußsohlenmuskulatur.

Zink, Kupfer, Mangan:

Alle drei Spurenelemente sind wichtig für den Knochenaufbau. Zink aktiviert die Osteoblasten, Kupfer stabilisiert und festigt die Kollagenfasern.

Argenin und Lysin:

Diese beiden Aminosäuren sind an der Kollagenbildung beteiligt und unterstützen so den Knochenaufbau.

Da der Knochen ständigen Umbauprozessen unterliegt, ist es sinnvoll, diese Vorgänge durch die Zufuhr von bestimmten Mikronährstoffen, wie oben beschrieben, zu fördern.

Mit MADAUS^OSTEO können Sie diese wichtigen Bausteine gezielt ergänzen



MADAUS OMEGA

wichtige Nährstoffe für Jung und Alt

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte, essentielle Fettsäuren,

die unser Körper unbedingt braucht, aber selbst nicht herstellen kann. Deshalb müssen diese Fettsäuren regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden. Nach aktuellen Schätzungen nehmen wir täglich etwa 500 mg Omega-3-Fettsäuren zu wenig auf. Hierfür müssten beispielsweise große Mengen an Fisch gegessen werden.

Für den Menschen sind die beiden Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) unentbehrlich. Als Bestandteil jeder Zellmembran erfüllen sie in unserem Körper eine Vielzahl lebensnotwendiger Aufgaben und sind deshalb in jedem Lebensalter notwendig.

Omega-3-Fettsäuren unterstützen u.a. die gesamte Durchblutung und das Immunsystem, das vor allem auch bei rheumatischen Erkrankungen besonders wichtig ist.

Mit dem Nahrungsergänzungsmittel MADAUS OMEGA erhält der Körper eine optimale Kombination der essentiellen Fettsäuren EPA und DHA und weitere Nährstoffe zur Optimierung des Fettstoffwechsels, die zur Verwertung der Omega-3-Fettsäuren notwendig sind: Selen, Vitamin C und E, Magnesium, Zink, Vitamin B₆ und B₃.

Selen, Vitamin C und Vitamin E:

Sie verhindern, dass freie Radikale den Fettsäuren schaden, bevor diese vom Körper genutzt werden können.

Magnesium, Zink, Vitamin B₆ und B₃

Sie sind wesentlich für den Fettstoffwechsel, da sie an vielen Stellen wichtige Umwandlungsschritte erst ermöglichen.

Zur Unterstützung der Osteoporose-Behandlung

Osteoporose (Knochenschwund) gehört heute weltweit zu den zehn häufigsten Krankheiten und ist damit die häufigste Stoffwechselerkrankung der Knochen. Über lange Zeit verläuft die Osteoporose ohne Symptome. Besonders gefährdet sind Frauen nach den Wechseljahren. Jede dritte Frau ist davon betroffen, und jeder fünfte Patient ist ein Mann.

Zur Vorbeugung dienen ausreichende Bewegung, regelmäßiges Training nach dem FPZ KONZEPT, eine Kalzium haltige Nahrung sowie die zusätzliche Aufnahme von Kalzium und Vitamin D, wie schon besprochen. Wenn bereits eine

Osteoporose vorliegt, dann kann zur Unterstützung der spezifischen Osteoporose-Behandlung Osspulvit D₃ MADAUS dienen. Osspulvit D₃ MADAUS enthält eine bewährte Wirkstoffkombination aus Kal-



ziumkarbonat und Colecalciferol. Die 1000 mg Kalzium, die in einer Brausetablette Osspulvit D₃ enthalten sind, können wesentlich zu einer ausreichenden Zufuhr von Kalzium beitragen. Da der Kalziummangel die Knochenstabilität vermindert und eine Abnahme der Knochendichte die Gefahr von Knochenbrüchen erhöht, ist besonders bei nachgewiesenem oder hohem Risiko eines Kalzium- und Vitamin-D-Mangels Osspulvit D₃ hilfreich. Das optimale Verhältnis von Kalzium und Vitamin D in Osspulvit D₃ sorgt dafür, dass der Mineralstoff vom Körper ausreichend aufgenommen und verwertet werden kann.

Da die Dauer der Anwendung unterschiedlich sein kann, besprechen Sie diese am besten mit Ihrem behandelnden Arzt.

Natürlich gegen Rückenschmerzen



Ob Verletzungen mit Prellungen, Verstauchungen, Sehnenscheidenentzündungen oder Rückenschmerzen (z. B. Bandscheibe, Nackenschmerzen, Ischias, Hexenschuss), hier kann mit Reparil®-Gel N schnell Abhilfe geschaffen werden.

Das kühlende Gel enthält eine ideale Kombination aus zwei Naturprodukten, nämlich Aescin aus dem Samen der Rosskastanie, und Diethylenamin-Salicylat (DEAS), ein bewährter „klassischer“ Abkömmling der Salicylsäure.

- Aescin vermindert Schwellungen und blaue Flecken, indem es die verletzten Gefäße abdichtet.
- DEAS (Diethylamin-Salicylat) wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd.

Reparil®-Gel N kann mehrmals täglich angewendet werden und ist gut verträglich.

Bei Schwellungen nach Operationen oder Sportverletzungen kann mit Reparil® 40 MADAUS als Dragées schnell Abhilfe oder Linderung geschaffen werden.

„Erste Hilfe“ beim Sport

Reparil® Ice-Spray MADAUS kühlt durch eine spezielle Zusammensetzung zuverlässig und nachhaltig. Bei akuten Schwellungen, wie diese nach Sportverletzungen auftreten können, kann die Kühlung die Schmerzen lindern. Reparil® Ice-Spray ist speziell für die Bedürfnisse des Sportlers entwickelt worden, hat eine angenehm frische Duftnote und ist gut hautverträglich.

Osspulvit D₃ MADAUS. Anwendungsgebiete: Ausgleich eines gleichzeitigen Calcium- und Vitamin D-Mangels bei älteren Menschen. Zur Unterstützung einer spezifischen Osteoporose-Behandlung bei Patienten mit nachgewiesenem oder hohem Risiko eines gleichzeitigen Calcium- und Vitamin D-Mangels. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Warnhinweis:** Bei Patienten mit calciumhaltigen Nierensteinen in der Familie sollte eine absorptive Hypercalciurie ausgeschlossen werden. Stand: März 2003. MADAUS GmbH, 51101 Köln, www.madaus.de.

Reparil®-Gel N. Anwendungsgebiete: Verletzungen mit Prellungen, Verstauchungen, Quetschungen, Blutergüssen, Sehnenscheidenentzündungen. Schmerzsyndrome der Wirbelsäule (Bandscheibe, Nackenschmerzen, Hexenschuß, Ischias). Oberflächliche Venenentzündungen, Krampfadern. Zur Venenpflege nach Injektionen bzw. Infusionen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand der Information: September 2005. MADAUS GmbH, 51101 Köln, www.madaus.de.

Reparil® 40 MADAUS. Wirkstoff: Aescin 40 mg. **Anwendungsgebiete:** Schwellungen nach Operationen oder Sportverletzungen, Hämorrhoiden. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand der Information: September 2005. MADAUS GmbH, 51101 Köln, www.madaus.de.

MADAUS GmbH
51101 Köln
www.madaus.de
info@madaus.de

FPZ
DEUTSCHLAND
DEN RÜCKEN STÄRKEN

Wir bringen Menschen in Bewegung

Berrenrather Straße 188c
50937 Köln
www.fpz.de