



## Hausmittel bei Rückenschmerzen

**Rückenschmerzen sind weit verbreitet und gelten als Volkskrankheit. Glücklicherweise liegt ihnen in den meisten Fällen keine ernsthafte Erkrankung zugrunde. Trotzdem schmerzt der Rücken, was das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen kann. Neben der medikamentösen und physikalischen Therapie, die der Arzt verschreibt, gibt es eine Vielzahl von Maßnahmen, die jeder Betroffene ohne großen Aufwand durchführen kann.**

### Natürliche Hausmittel gegen Rückenschmerzen

- \* Eine Reihe von Hausmitteln lindert akute Rückenschmerzen und entspannt die Muskeln:
  - \* Heublumensack: Ein kleines Leinensäckchen mit Heublumen aus der Apotheke füllen, über Wasserdampf erhitzen, gegebenenfalls in ein Handtuch wickeln und auf den schmerzenden Rücken legen.
  - \* Kartoffelaufgabe: Ungeschälte, gekochte und warme Kartoffeln zu einem Brei zerdrücken, in ein Leinentuch wickeln und auf den schmerzenden Rücken auflegen.
  - \* Kirschkern-, Dinkel-, Roggen- oder Hirsekissen im Backofen oder in der Mikrowelle erwärmen und auf den schmerzenden Rücken legen.
  - \* Ein Vollbad nehmen bei etwa 36° C.
  - \* Solebad: Eine Badewanne mit etwa 37° C warmem Wasser füllen und bis zu 5 kg Salz darin auflösen, 20 Minuten baden, anschließend das Salz nicht abwaschen, sondern auf der Haut trocknen lassen und eine Stunde warm eingepackt ruhen.
  - \* Ein Schaffell in einen Stuhl, Sessel oder ins Bett legen. Das wärmt den Rücken.
  - \* Den Rücken regelmäßig mit Johanniskrautöl einreiben.
  - \* Vor dem Einschlafen den Rücken mit Kampferöl einreiben.

### Rückenmuskulatur stärken

- \* Für vorbeugende Maßnahmen bei Rückenschmerzen ist es nie zu spät. Selbst wenn bereits akute Beschwerden aufgetreten sind, kann man weitere Schmerzen vermeiden oder zumindest mildern. Das A und O dabei: Die Rückenmuskulatur stärken. Schwimmen und Radfahren sind Ausdauersportarten, die dem Rücken zugute kommen. Hier sollte man das Trainingspensum langsam steigern und die Muskulatur zwischendurch immer wieder lockern und dehnen.
- \* Jogging sollte nur nach Absprache mit dem Arzt betrieben werden, da hier bei einem falschen Laufstil die Bandscheiben zusätzlich belastet werden.
- \* Empfehlenswert ist es, sich einer Sportgruppe anzuschließen.
- \* Wer keinen Sport treiben mag, kann einfach im Alltag auf mehr Bewegung achten. Kurze Wege kann man gut zu Fuß oder

mit dem Fahrrad zurücklegen statt mit dem Auto. Statt den Fahrstuhl zu nehmen, lohnt es sich Treppen zu steigen. Ein abendlicher Spaziergang ist besser als ein Fernsehabend auf dem Sofa.

### **Rückenschonendes Verhalten**

- \* Im Alltag gilt es einige Regeln zu beherzigen, um den Rücken zu entlasten:
  - \* Beim Bücken und Anheben den Rücken gerade halten und nicht beugen. Lasten nah am Körper tragen.
  - \* Beim Beugen keinen Rundrücken machen, sondern in die Knie gehen.
  - \* Schwere Einkaufstüten gleichmäßig verteilt mit beiden Armen tragen, Handtaschen von einer auf die andere Schulter wechseln.
  - \* Bei überwiegend sitzender Tätigkeit nach Möglichkeit entspannt und aufrecht sitzen, sich häufig zurücklehnen und den Rücken lockern, alle 30 Minuten aufstehen und umhergehen. Telefonieren kann man beispielsweise auch im Stehen.
  - \* Bei Computerarbeiten die Höhe des Schreibtischstuhls und der Tastatur aufeinander abstimmen.
  - \* Beim Autofahren mindestens alle zwei Stunden eine Pause einlegen und sich durchstrecken.
  - \* Beim Staubsaugen, Bügeln und Abwaschen auf einen geraden Rücken achten. Im Stehen das Gewicht häufiger von einem auf den anderen Fuß verlagern.

**Um Rückenschmerzen vorzubeugen, sollten Sie die Rückenmuskulatur durch regelmäßigen Sport stärken und einige rückschonende Verhaltensregeln für den Alltag beachten. Eine Reihe von Hausmitteln lindert akute Schmerzen und entspannt die Muskeln.**

### **Dokument Information**



Datum validiert: **20.04.11**

Copyright © 2010 Merck Sharp & Dohme Corp., eine Tochtergesellschaft der Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, N.J., U.S.A