

## Interview mit Nina Winkler (Fitnesstrainerin) zum Thema

### „Wie richtige Ernährung dem Rücken helfen kann“

1) Unterstützt eine spezielle Ernährungsweise Rücken und Bandscheiben und wenn ja, was soll man essen?

Ein altes Sprichwort lautet: „Du bist, was Du isst!“ Dies gilt bis zu einem gewissen Masse auch heute noch. Eine gesunde rohkosthaltige, abwechslungsreiche Mischkost, für die wir Menschen, evolutionär als Jäger und Sammler ausgelegt, vorgesehen sind, sichert uns immer noch die beste Grundlage für einen gesunden Stoffwechsel. Dies gilt im Allgemeinen, aber auch im Speziellen für Rücken und Bandscheiben.

Außerdem bewährt es sich bei Rückenproblemen, den Muskelstoffwechsel über die gezielte Zufuhr von essentiellen Aminosäuren und Mikronährstoffen anzuregen. Hier würde sich eine proteinreiche Kost bestehend aus Seefisch in Kombination mit z.B. Vollkornreis anbieten.

2) Stimmt es, dass Bandscheiben nur gesund bleiben, wenn man ausreichend Flüssigkeit aufnimmt?

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr mit täglich 2 – 3 Liter (Mineralwasser, Fruchtsaft, Tee) trägt entscheidend für die Zellaktivität des Körpers bei und sorgt nebenbei über die Steigerung der Nierenleistung für eine notwendige Entgiftung des Körpers. Besonders die Bandscheiben der Wirbelsäule profitieren von ausreichender Flüssigkeitszufuhr, da sie in ihr Gewebe Wasser einlagern und somit ihrer wichtigen Dämpfungsfunktion besser nachkommen können. Hierdurch verringert sich die Gefahr von Schäden oder Verletzungen, sei es im Alltag oder im Sport. Ideales Getränk wäre z.B. ein Mineralwasser mit einem elektrolytreichen frisch gepressten Fruchtsaft kombiniert.

3) Welche Rolle spielen freie Radikale bei Rückenbeschwerden?

„freie Radikale!“, Oh ein spannendes Thema! In naturwissenschaftlichen Forschungen der letzten Jahre erkannte man immer mehr die große Bedeutung der im Stoffwechsel permanent durch Oxidation entstehenden freien Radikale und ihre zellzerstörenden Wirkung. Deshalb sollte man freie Radikale durch antioxidativ wirkende Radikalfänger unschädlich machen. Dies macht zum Teil der Körper mit seinen Schutzsystemen selber, zum Teil kann man über Ernährung und gezielter Nahrungsergänzung eine erhöhte Konzentration dieser Radikalfänger (z.B. Enzyme und Vitalstoffe) erzielen. Bei bereits auftretenden Beschwerden halte ich eine gezielte Zufuhr für sehr wichtig.

4) Sind Nahrungsergänzungsmittel aus dem Supermarkt sinnvoll oder sollte man sich das Geld sparen? Gibt es Alternativen?

Es ist für den Verbraucher in der Tat sehr schwierig, sinnvolle Angebote für Nahrungsergänzung von unsinnigen Angeboten auf dem Markt oder im Internet zu unterscheiden. Was kann man als Verbraucher tun? Am Wichtigsten erachte ich eine täglich dosierte rohkostreiche, abwechslungsreiche, nicht einseitige Ernährung. Erst bei hohen

Belastungen oder im Alter erscheint eine gezielte Nahrungsergänzung sinnvoll. Bei bereits bestehenden Problemen (z.B. Rückenbeschwerden, Entzündungen wie der Arthrose, Rheuma oder gar Krebserkrankungen) halte ich den gezielten Einsatz einer Kombination aus Mikronährstoffen (Enzymen, Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren) zur Aktivierung des Stoffwechsels für unverzichtbar.

Informationen hierzu erhalten sie beim Arzt oder Apotheker oder gerne auch als kostenfreies Download auf meiner Homepage [www.dr-h-muench.de](http://www.dr-h-muench.de).

5) Wie hängen Schlaf und Sport in Bezug auf einen gesunden Rücken zusammen?

Generell sollte im Leben Anspannung und Entspannung in einem gesunden Verhältnis stehen, hierzu gehört ganz besonders die tägliche Balance zwischen Arbeit, Sport, Ernährung und ausreichend Schlaf. Im Schlaf regeneriert der Körper seine Zellen, repariert Schäden und leitet eine Entgiftung (z.B. Ausleitung von Säuren) ein. Deshalb achte ich nicht nur bei meinen Leistungssportlern (F-1 Fahrer, Sportler der Nationalmannschaft Ski, Turnen, Ju-Jutsu) sehr darauf, dass täglich 7-8 Std Schlaf für eine ausreichende Regeneration sorgt.

6) Gibt es Lebensmittel, die Wirbelsäule und Bandscheiben schaden können?

Oh ja, so wie es positive Wirkungen von Lebensmitteln gibt, so gibt es durch eine einseitige oder falsche Auswahl der täglichen Ernährung auch negative Ergebnisse. So begünstigt eine mikronährstoffarme, fetthaltige, kalorienreiche Kost dauerhafte Schäden wie starkes Übergewicht und all die damit verbundenen Probleme, wie Gelenk-, Rücken- und Herz-Kreislaufbeschwerden. Nicht zuletzt durch falsche Ernährung ist deshalb jeder dritte in den Industrienationen übergewichtig und erhöht für Krankheiten gefährdet.