

Ja zum Rücken

Die ideale Behandlung verbindet mehrere Ansätze. Welche Kombination ist für Sie die richtige? Unser Test verrät es Ihnen

So geht es vielen

40 Millionen Fehltage durch Rückenbeschwerden pro Jahr allein in Deutschland: Neben den erheblichen Kosten für das Gesundheitssystem bedeutet das vor allem unendliches Leid. Dabei leben wir in einer Gesellschaft, die über eine sehr gute ärztliche Versorgung mit modernster Medizintechnik verfügt. Dennoch werden viele Menschen ihre Rückenschmerzen einfach nicht los. Dann setzen sie oft große Hoffnungen in eine Operation. Doch „80 Prozent aller Rücken-OPs sind überflüssig“, sagt Deutschlands führender Wirbelsäulenspezialist Dr. Martin Marianowicz.

So hilft vital

Einseitige Belastung, anatomische Besonderheiten, Stress, Übergewicht, die Psyche – Rückenschmerzen können viele Ursachen haben. Nicht immer decken sich die Beschwerden mit dem, was die Ärzte auf Röntgen- oder CT-Bildern entdecken. Dr. Martin Marianowicz empfiehlt daher ein fachübergreifendes, multimodales Behandlungsprogramm, das den Menschen ganzheitlich berücksichtigt. Mit unserem Test finden Sie heraus, wie sich Ihr persönliches Expertenteam zusammensetzen sollte.

So funktioniert der Test

Es geht ganz schnell und einfach: Lesen Sie sich folgende Aussagen durch und kreuzen Sie alle an, die Ihre Situation beschreiben oder in denen Sie sich wiederfinden.



- D** Bei anderen Erkrankungen habe ich schon gute Erfahrungen mit pflanzlichen Medikamenten gemacht.
- E** Ich sage mir immer: „Reiß dich zusammen. Anderen geht es noch schlechter.“
- C** Abwarten und nichts tun ist nichts für mich. Ich möchte gern aktiv mithelfen, wieder gesund zu werden.
- B** Ich verspüre immer häufiger ein Kribbeln an den Armen und Beinen, als wenn Ameisen auf ihnen unterwegs wären.
- D** Bestimmt will der Schmerz mir etwas sagen. Ich weiß nur nicht, was.
- C** Ich bin total unsportlich, das war schon in der Schulzeit so.
- F** Meine Küche habe ich fast nur zur Deko. Ich koche nicht selbst oder nur ganz selten.
- A** Wenn ich ins Bett gehe, kann ich nur eine Position einigermaßen aushalten: mit angezogenen Beinen auf der Seite liegend.
- B** Ich habe permanent Kopfschmerzen und fühle mich schwindlig.
- E** Krank zu sein kann ich mir nicht leisten. Was ist dann mit der Arbeit, wer kümmert sich um die Familie? Nein, das geht gar nicht!