



- B** Wenn ich meine Wärmflasche auflege, bin ich auf einer Körperseite wärmerempfindlicher als auf der anderen. Das geht mir bei Kälte auch so.
- B** Plötzlich fehlt mir für manches die Kraft, was ich sonst problemlos geschafft habe, z. B. die Kühlschrankschranktür zu öffnen. Es tut nicht weh, ich bin einfach nur zu schwach.
- A** Die Strecke, die ich zu Fuß gehen kann, wird merklich kürzer. Heute muss ich schon viel eher Pausen einlegen als früher.
- F** Ehrlich gesagt, ich liebe Fast Food und Fertiggerichte.
- D** Ich habe schon alle möglichen Ärzte und Therapien ausprobiert – ohne Erfolg.

- C** Im Alltag komme ich ganz gut zurecht. Nur wenn ich mal lange stehen muss, zum Beispiel in einer Warteschlange oder bei einem Konzert, tut mir irgendwann der Rücken weh.
- B** Es kribbelt gleichzeitig an beiden Füßen.
- F** Ich esse eigentlich ständig etwas nebenbei. Ohne Naschen werde ich unleidlich.
- E** Und wenn ich vielleicht schwer krank bin? Ich mache mir wirklich Sorgen.
- A** Ich schlucke schon Schmerzmittel, aber die Beschwerden verschwinden nicht. Sie sind sogar noch schlimmer geworden.
- E** Diese Schmerzen habe ich schon jahrelang, ich kenne mich überhaupt nicht anders.
- C** Ich bin aus dem Sportverein ausgetreten. Wegen der Rückenschmerzen konnte ich ohnehin nicht mehr mitmachen.
- F** Man soll ja möglichst 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag essen. Darauf komme ich aber nie.
- F** Laut BMI habe ich Übergewicht. Body-Mass-Index (BMI) über 25. Berechnungsformel: Gewicht in Kilo geteilt durch Größe in Metern mal Größe in Metern. Beispiel: Eine 1,70 m große Frau wiegt 70 kg. $70 \text{ kg} : (1,7 \text{ m} \times 1,7 \text{ m})$, also $70 : 2,89 = 24$.



- D** Ich habe das Gefühl, mein ganzes Leben ist irgendwie aus dem Takt geraten.
- C** Aus lauter Angst, dass es wieder wehtut, bewege ich mich so wenig wie möglich.
- E** Stress? Das ist bei mir schon fast der Normalzustand.
- E** Ich kann nicht Nein sagen.
- D** Ich bin überzeugt, dass alternative Methoden die Schulmedizin sinnvoll ergänzen können.
- A** Die Schmerzen strahlen aus und nehmen mir fast den Atem.
- D** Ich achte sehr auf natürliche Ernährung und vermeide künstliche Zusätze, wo es nur geht. Deshalb versuche ich auch, möglichst ohne chemische Medikamente auszukommen.
- C** Ich arbeite hauptsächlich im Sitzen.
- A** Die Schmerzen lassen nach, wenn ich mit dem Fahrrad fahre. Was für eine Erleichterung!
- B** Beim Gehen knicke ich schon mal ein. Ich stolpere auch öfter als früher.
- A** Wenn ich meinen Schmerz beschreiben müsste, würde ich sagen, er schießt ein, bleibt dann aber und vergeht nicht wieder.
- F** Mir ist hundertprozentig klar, dass ich mich gesünder ernähren sollte, ich weiß aber nicht genau, wie.



Dr. Martin Marianowicz
Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin, ärztlicher Direktor der Privatklinik Jägerwinkel in Bad Wiessee am Tegernsee