

Einfache Übungen für einen starken Rücken

Ihre Rückenschule für zu Hause



Einfache Übungen für einen starken Rücken
Ihre Rückenschule für zu Hause



Inhalt

Seite 2 Vorwort – Werden Sie aktiv!

Seite 4 10 Übungen für einen gesunden Rücken

Seite 6 Übung 1 – Kniebeuge

Seite 8 Übung 2 – Marschieren

Seite 10 Übung 3 – Vierfüßlerstand

Seite 12 Übung 4 – Crunch

Seite 14 Übung 5 – Schulterbrücke

Seite 16 Übung 6 – Königsübung

Seite 18 Übung 7 – Zappelnder Käfer

Seite 20 Übung 8 – Seitstütz

Seite 22 Übung 9 – Dehnung I

Seite 23 Übung 10 – Dehnung II

Seite 24 Haltungsschäden vorbeugen

Seite 26 1. Richtig sitzen

Seite 28 2. Richtig stehen

Seite 29 3. Richtig heben

Seite 30 4. Pausen nutzen

Seite 31 5. Richtig putzen

Seite 32 Adressen/ Weiterführende Literatur/
Informationsquellen im Internet

Seite 36 Impressum

Vorwort – Werden Sie aktiv!

Liebe Leserin, lieber Leser,

die vorliegende Broschüre versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe im Alltag. Sie bietet nützliche Übungen für den Rücken an, die sich bequem und einfach zu Hause oder unterwegs durchführen lassen. Diese können Ihnen dabei helfen, Ihren Rücken zu stärken und Ihre Körperhaltung zu verbessern. Darüber hinaus sorgen die Übungen dafür, dass Sie in Zukunft besser vor Rückenschmerzen geschützt sind.

Unabhängig von Ihrer Rücken-Fitness ist es jedoch auch notwendig, einen ausgeglichenen Allgemeinzustand zu erreichen. Denn das Zusammenspiel von Körper und Seele führt zu einer inneren Ausgeglichenheit, die die Voraussetzung für ein gesundes Leben ist – und damit auch für einen gesunden Rücken. Fangen Sie also am besten gleich damit an!



Ursachen für Rückenschmerzen

Da beim Rückenschmerz viele Faktoren an der Schmerzentstehung beteiligt sind, kann die Ursache oft nicht eindeutig bestimmt werden. Denn Rückenschmerzen entstehen häufig durch ein Zusammenspiel aus körperlicher Fehlbelastung und -haltung sowie mentalen Belastungen. Auf der körperlichen Seite spielen für die Stabilität und das Wohlbefinden des Rückens drei grundlegende Strukturen eine Rolle:

- Nervensystem (Koordination)
- Muskulatur (aktives System)
- Wirbelsäule, Bandscheiben (passives System)

Diese Körperstrukturen sollen im Gleichgewicht miteinander stehen. Allein das Ungleichgewicht einer dieser Strukturen ist ausreichend, um das Gesamtsystem zu stören. Ein akuter Schmerz kann entstehen, der sich ohne Beruhigung (Schmerzmittel) und angemessenen Ausgleich (regelmäßige Bewegung) nicht selten zu einem chronischen Rückenschmerz entwickelt.

Bewegung ist die beste Therapie

Um zu verhindern, dass sich Rückenprobleme verschlimmern oder chronisch werden, ist es besonders wichtig, trotz Schmerz aktiv zu bleiben. Nur so lässt sich vermeiden, dass die Funktionsweise des Rückens noch weiter beeinträchtigt wird. Spätestens nach Abklingen der Schmerzen können Sie beispielsweise mit den nachfolgenden Übungen beginnen.



10 Übungen für einen gesunden Rücken

Übungen in den Alltag integrieren

Für einen gesunden Rücken spielt nicht nur die Beweglichkeit des gesamten Rückens eine große Rolle. Auch alle anderen Strukturen, z.B. Schulter- und Hüftgelenke, die Gelenke von Armen und Beinen oder die Bauchmuskulatur, sind für die Rückengesundheit wichtig. Erst ihr gesundes Zusammenspiel sorgt für einen funktionsfähigen und schmerzfreien Rücken. Die folgenden 10 Übungen sprechen daher verschiedene Strukturen an. Führen Sie die Übungen möglichst alle hintereinander oder im regelmäßigen Wechsel aus, um Ihren Rücken ganzheitlich zu kräftigen.

Die Übungen sind so konzipiert, dass jeder sie ausführen kann, der sich fit und leistungsfähig fühlt. Wenn Sie noch Schmerzen haben, fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten, welche Übungen für Sie geeignet sind. Bedenken Sie auch, dass nur

sachgerecht ausgeführte Übungen zum Erfolg führen. Berücksichtigen Sie daher die folgenden Tipps:

- Versuchen Sie bei allen Übungen ruhig ein- und auszuatmen und führen Sie die Übungen langsam und gleichmäßig durch.
- Die Kräftigungsübungen sollten etwas herausfordernd, aber nicht zu anstrengend sein. Die Anzahl der Wiederholungen bestimmen Sie selbst.
- Beginnen Sie die Übungen zunächst mit wenigen Wiederholungen, steigern Sie diese langsam und ruhen Sie sich zwischendurch immer wieder aus.
- Versuchen Sie bei den Kraft- und Beweglichkeitsübungen mit zwei Wiederholungen zu starten.
- Bei Dehnungsübungen können Sie die Dehnung bis zu 20

Sekunden halten, wiederholen Sie diese 2- bis 3-mal und führen Sie die Dehnung ohne Nachfedern oder Schwung aus.

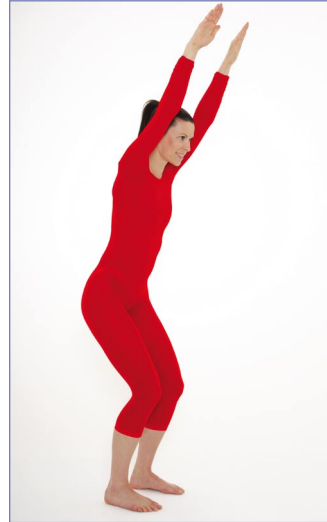
Alle Übungen sollten mit Ruhe und Achtsamkeit ausgeführt werden. Am besten können Sie dies erreichen, wenn Sie die Übungszeit fest in den Tagesablauf einplanen. Nehmen Sie sich die entsprechende Zeit! Ihr Rücken wird es Ihnen danken.



Übung 1 – Kniebeuge *Ziel: Kräftigung der Rücken- und Oberschenkelmuskulatur*



1. Stellen Sie die Füße etwa hüftbreit auseinander. Gehen Sie nun in die Knie, so dass diese gering gebeugt sind. Halten Sie den Rücken gerade und ziehen Sie den Bauchnabel leicht nach innen ein.



2. Strecken Sie die Arme während des Einatmens gerade nach oben neben dem Kopf aus und beugen Sie gleichzeitig die Knie, so dass der Oberkörper aufgerichtet bleibt.



3. Als Steigerung der Übung gehen Sie aus Position 2 weiter in die Knie. Der Rücken bleibt dabei gestreckt. Richten Sie sich beim Ausatmen wieder auf und lassen die Arme neben den Körper sinken (Position 1).

Hinweis:

Knie während der gesamten Übung so über den Füßen positionieren, dass zu jedem Zeitpunkt die Zehen noch zu sehen sind.

Übung 2 – Marschieren *Ziel: Kräftigung der schrägen Bauch- und Rückenmuskulatur*



1. Stellen Sie sich entspannt hin. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Gehen Sie leicht in die Knie, so dass diese ein wenig gebeugt sind. Der Rücken bleibt gerade, ziehen Sie den Bauchnabel leicht nach innen ein.



2. Ziehen Sie, während Sie ausatmen, wechselweise das linke und das rechte Knie hoch und führen Sie es zu dem jeweils gegenüberliegenden Ellenbogen.



3. Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade bleibt und Sie nicht, wie in nebenstehender Abbildung, in einen Rundrücken verfallen.

Rückenschmerzen

Ohne Bewegung ein Teufelskreis

- Viele Menschen mit Rückenschmerzen meiden aus Angst vor Schmerzen körperliche Bewegung oder nehmen eine Schonhaltung ein. Das ist falsch.
- Bewegung ist wichtig, auch bei Rückenschmerzen.
- Mangelnde Bewegung schwächt die Muskulatur, die Stabilität des Rückens leidet. Dadurch können sich die Rückenschmerzen immer weiter verstärken – ein Teufelskreislauf beginnt.
- Regelmäßige Bewegung stärkt den Rücken und hilft, Rückenschmerzen vorzubeugen.

Übung 3 – Vierfüßlerstand *Ziel: Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kräftigung für Rücken und Becken*



1. Knien Sie sich auf den Boden und setzen Sie die Hände auf. Die Arme sind leicht gebeugt, die Hände befinden sich unter den Schultern. Positionieren Sie die Knie hüftbreit geöffnet unter dem Becken. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist zum Boden gerichtet .



2. Ziehen Sie während des Ausatmens den Bauchnabel nach innen und führen Sie dabei ein Knie und den gegenüberliegenden Ellenbogen zusammen (einrollen). Der Blick bleibt zum Boden gerichtet, der Rücken wird rund.



3. Atmen Sie ein und strecken Sie dabei ein Bein und den gegenüberliegenden Arm in der Horizontalen vom Körper weg. Der stützende Arm bleibt hierbei leicht gebeugt und die Schulterpartie gerade.

Hinweis:

Versuchen Sie sich gerade zu halten und nicht in eine Schräge zu geraten, bei der die stützende Schulter nach oben gedrückt wird und die Schulter mit dem fortgestreckten Arm nach unten gelangt.

Übung 4 – Crunch *Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur*



1. Winkeln Sie beide Beine an, so dass die Füße aufgestellt sind. Strecken Sie die Arme nach hinten neben dem Kopf aus. Der Blick ist nach oben gerichtet.



2. Während Sie ausatmen, ziehen Sie den Bauchnabel leicht nach innen und heben Kopf und Oberkörper langsam und gleichmäßig an. Die Hände gehen zu den Oberschenkeln. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und richten Sie den Blick nach oben.



3. Während des Einatmens führen Sie Oberkörper und Arme langsam und gleichmäßig wieder in die Ausgangsstellung zurück. Langsame und gleichmäßige Bewegungen im Rhythmus der Atmung durchführen.

Rückengesundheit

Auch die Bauchmuskulatur spielt eine wichtige Rolle

- Für die Stabilität und das Wohlbefinden des Rückens müssen verschiedene Körperstrukturen wie Wirbelsäule, Sehnen, Muskeln und Gelenke innerhalb und außerhalb des Rückens zusammenspielen.
- Die Bauchmuskulatur stützt die Wirbelsäule beim Heben und Tragen von vorn und trägt daher wesentlich zur Stabilität des Rückens bei.
- Demgegenüber kann ein dicker, untrainierter Bauch keine Stützfunktion ausüben und belastet die Wirbelsäule durch das zusätzlich zu tragende Gewicht sogar doppelt.

Übung 5 – Schulterbrücke *Ziel: Kräftigung der Rücken- und Pomuskulatur*



1. Winkeln Sie beide Beine an, so dass die Füße aufgestellt sind. Die Arme liegen seitlich eng neben dem Körper. Der Blick ist nach oben gerichtet.



2. Drücken Sie nun beide Füße auf den Boden und heben Sie während des Einatmens Becken und Rücken gerade an. Während des Ausatmens führen Sie Rücken und Becken wieder zurück in die Ausgangsposition.



3. Als Steigerung der Übung können Sie beim Anheben von Becken und Rücken ein Bein strecken. Dabei sollte das Becken stabil in der angehobenen Position gehalten werden.

Hinweis:

Bei Schmerzen im unteren Bereich des Rückens den gesamten Rücken anheben, nicht auf- oder abrollen.

Übung 6 – Königsübung *Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur*



1. Legen Sie sich auf den Bauch. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, die Stirn berührt den Boden.



2. Heben Sie während des Einatmens Arme, Kopf und Oberkörper an und strecken Sie die Arme über die Seite nach vorn. Während des Ausatmens führen Sie Arme, Kopf und Oberkörper wieder zurück in die Ausgangsposition.



3. Als Steigerung der Übung können Sie zusätzlich die Beine mit anheben. Achten Sie darauf, dass die Beine gestreckt bleiben: Oberschenkel anheben, Kniekehlen durchstrecken und Füße nur kurz über dem Boden halten.

Hinweis:

Auf eine geführte Bewegung achten. Dies heißt, den Oberkörper nicht ruckartig nach oben ziehen, sondern langsam heben und senken.

Übung 7 – Zappelnder Käfer *Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur und Hüftbeuger*



1. Winkeln Sie beide Beine an, so dass die Füße aufgestellt sind. Die Arme liegen seitlich eng am Körper. Der Blick ist nach oben gerichtet.



2. Ziehen Sie ein Knie zum Oberkörper heran, während Sie das andere Bein strecken und leicht über dem Boden halten. Beugen und strecken Sie die Beine abwechselnd.



3. Als Steigerung der Übung können Sie die Fingerspitzen an die Ohren legen und jeweils einen Ellenbogen zum gegenüberliegenden Knie bewegen.

Hinweis:

Langsam und gleichmäßig atmen. Wenn der Atem gepresst oder angehalten wird, ist die Übung zu schwer. Dann nur mit den Beinen üben und die Bewegung klein halten.

Übung 8 – Seitstütz *Ziel: Kräftigung der queren Bauchmuskulatur und Stabilisation des Rumpfes*



1. Begeben Sie sich in Seitenlage. Die Beine liegen aufeinander und sind leicht angewinkelt. Heben Sie Ihren Oberkörper leicht an, indem Sie sich auf den Ellenbogen aufstützen. Die Schulter steht über dem Ellenbogen und die Hüfte ist gestreckt.



2. Das Becken wird während des Einatmens angehoben, bis Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden.



3. Als Steigerung können Sie aus dieser Position das obere Bein anheben. Beim Absenken des Körpers atmen Sie wieder aus.

Hinweis:

Die Hüfte während der gesamten Übung strecken. Mit dem Po nicht nach hinten ausweichen.

Übung 9 – Dehnung I *Ziel: Dehnung der Pomuskulatur*



1. Schlagen Sie die Beine so übereinander, dass ein Fuß quer auf dem anderen Oberschenkel aufliegt. Die Arme liegen neben dem Körper, der Blick ist nach oben gerichtet. Rücken und Becken bleiben fest am Boden liegen.



2. Bewegen Sie das aufgestellte Bein in Richtung Oberkörper, umfassen Sie mit beiden Händen den Oberschenkel und ziehen Sie ihn noch weiter zur Brust heran. Atmen Sie dabei langsam aus und wiederholen Sie dies mit der anderen Seite.

Übung 10 – Dehnung II *Ziel: Dehnung der Hüftbeuger und rückseitigen Oberschenkelmuskulatur*



1. Knien Sie sich auf den Boden und setzen Sie die Hände auf. Die Arme sind leicht gebeugt, die Hände befinden sich unter den Schultern. Positionieren Sie die Knie hüftbreit geöffnet unter dem Becken. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist zum Boden gerichtet.



2. Atmen Sie aus und verlagern Sie Ihr Gewicht dabei nach hinten und unten. Bewegen Sie den Po zu den Fersen und legen Sie die Stirn auf den Boden auf. Die Unterarme liegen ebenfalls auf dem Boden auf. Während Sie einatmen, bewegen Sie sich wieder nach vorn und oben zurück in die Ausgangsposition.

Haltungsschäden vorbeugen

Der Mensch ist so konzipiert, dass er sich in alle Richtungen bewegen kann:

- nach vorn beugen (Abb. 1)
- nach hinten strecken (Abb. 2)
- zur Seite neigen (Abb. 3)
- um die eigene Achse drehen (Abb. 4)

Durch einseitige Haltungen oder schmerzbedingte Schonhaltungen entwickeln sich jedoch Fehlhaltungen und Verspannungen, die zu Rückenschmerzen führen können. Daher ist es sehr wichtig, einseitige Haltungen im Alltag zu vermeiden bzw. immer wieder zu unterbrechen. Muskeln, Sehnen und Gelenke müssen beansprucht werden, damit sie funktionstüchtig bleiben.

Was schwierig klingt, ist meist relativ einfach umzusetzen. Bereits mit kurzen Haltungswechseln erreichen Sie viel, beispielsweise wenn Sie öfter einmal bewusst von einer schlaffen in eine angespannte Haltung übergehen und sich danach wieder entspannt halten.

Gestalten Sie Ihren Alltag bewegter und bauen Sie möglichst viele „Übungen“ ein. Darüber hinaus gilt es, eingeschlichene fehlerhafte Bewegungsmuster, etwa beim Tragen und Heben, zu erkennen und zu verändern. Die folgenden Anleitungen können Ihnen dabei helfen.

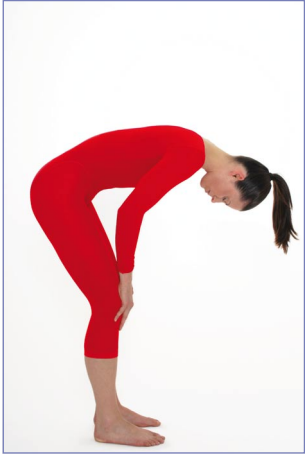


Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

1. Richtig sitzen



1. Eine Tätigkeit am Schreibtisch oder am Computer führt nach längerer Zeit häufig zu einer gebeugten Sitzhaltung.



2. Zwischendurch können Sie die Hände im Nacken verschränken und sich weit nach hinten strecken, als Gegenbewegung zur Beugung nach vorn.



3. Ändern Sie Ihre Sitzposition häufiger: Gehen Sie aus dem gebeugten Sitzen in die überstreckte Sitzposition und dann in gerades Sitzen über. Wichtig ist der Positionswechsel zwischen den verschiedenen Möglichkeiten des Sitzens.

Rückenschmerzfalle Büroarbeit

Sorgen Sie für mehr Bewegung am Arbeitsplatz!

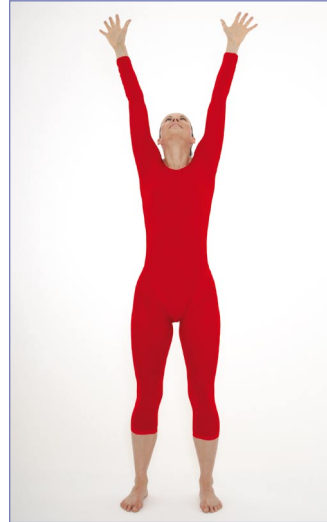
Büromenschen sitzen zu viel und bewegen sich zu wenig. Dies führt häufig zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Hier gilt: Bereits kleine Bewegungen haben große Wirkung!

- Nutzen Sie die Räumlichkeit, die Ihr Arbeitsplatz bietet, um sich zu bewegen. Positionieren Sie beispielsweise Ablagen und Nachschlagewerke außer Reichweite, so dass Sie, um diese zu erreichen, Ihre Körperposition verändern müssen.
- Für die Rückengesundheit ist es weniger wichtig, ständig mit geradem Rücken vor dem Computer zu sitzen. Vielmehr sollten Sie versuchen, sich häufig einmal aufzurichten.

2. Richtig stehen



1. Beim Warten auf den Bus, in der Bank und in vielen weiteren Situationen, in denen man einfach nur „steht“, gehen die meisten Menschen schnell in eine müde instabile Haltung über: Der Rücken wird rund und die Schultern ziehen nach vorn. Man lässt sich im wahrsten Sinne des Wortes hängen.



2. Richten Sie Ihren Rücken immer wieder einmal auf. Strecken Sie sich nach oben, als würden Sie nach etwas greifen. Gehen Sie dann über in gerades entspanntes Stehen. Dabei ist der Rücken aufgerichtet. Brust raus, Bauch rein.

3. Richtig heben



1. Beugen Sie die Knie so, dass Sie sich mit geradem Rücken zu dem Gegenstand bewegen können (leichte Hocke, Bauchnabel zieht ein). Ziehen Sie den Gegenstand beim Anheben zum Bauch und verlagern Sie dabei das Körpergewicht nach hinten, der Po geht nach unten in Richtung Boden.

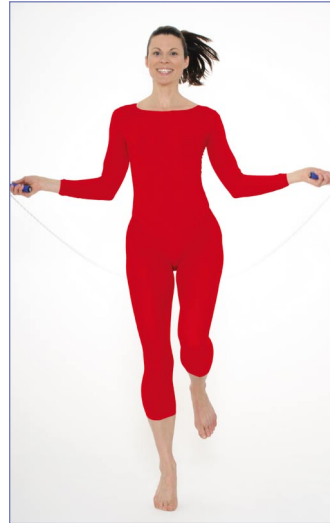


2. Ziehen Sie den Gegenstand dicht an den Körper heran und richten Sie sich mit Bein- kraft und geradem Rücken auf. Halten Sie die Last auch beim Laufen dicht vor dem Bauch. Achten Sie beim gesamten Hebevorgang darauf, dass der Rücken immer gerade bleibt!

4. Pausen nutzen



1. Sie können Ihren Rücken auch zwischendurch aktivieren. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, wenn Sie am Kopierer oder in einer Schlange warten: erst den einen Fuß, dann den anderen, immer abwechselnd. Oder stellen Sie sich auf beide Zehenspitzen und halten das Gleichgewicht.



2. Wenn Sie abends müde nach Hause kommen, nehmen Sie sich ein Springseil und hüpfen Sie los. Danach fühlen Sie sich munter und aktiv.

5. Richtig putzen



Auch beim Putzen wird der Rücken oft „krumm“. Zur Entlastung stemmt man die Arme häufig in den Lendenbereich und drückt den Rücken durch. Damit tun Sie intuitiv das Richtige, machen Sie es öfter. Achten Sie auch darauf, dass Sie den Stiel der Putzhilfe in Verlängerung des vorderen Unterarms halten. Der Rücken bleibt gerade.

Außerdem sehr hilfreich

Zusätzlich Sport in der Freizeit

- Der Freizeitsport sollte am besten regelmäßig und ausdauernd erfolgen.
- Geeignet sind neben Gymnastik weitere moderate Sportarten, die die Bauch- und Rückenmuskulatur gleichermaßen ansprechen, z.B. Wandern, Nordic Walking, Jogging oder Radfahren.
- Sportarten, die mit großen Belastungen für die Wirbelsäule einhergehen bzw. starke Drehbewegungen des Rumpfes erfordern, sollten nicht betrieben werden, z.B. Gewichtheben, Bodybuilding, Bodenturnen, Tennis oder Squash.

Adressen/ Weiterführende Literatur/ Informationsquellen im Internet

Professionelle Hilfe und weitergehende Informationsquellen, angefangen bei Adressen von Selbsthilfegruppen, Fachorganisationen und Internetseiten, finden Sie auf den nachfolgenden Seiten. Bitte denken Sie aber daran, dass alle diese Informationen nicht Ihren Arztbesuch ersetzen!

1. Rücken allgemein

• Deutsche Schmerzliga e.V.

Adenauerallee 18, 61440 Oberursel

Tel.: 0700/375375375, Fax: 0700/37537538, www.schmerzliga.de

• Deutsche Schmerzakademie e.V.

Dr. Jan-Peter Jansen, Schönhauser Allee 172a, 10435 Berlin

Tel.: 030/4421500, Fax: 030/44341902

www.schmerzakademie.de

• Deutsches Grünes Kreuz e.V.

Schuhmarkt 4, 35037 Marburg

Tel.: 06421/293125, Fax: 06421/293725

www.forum-schmerz.de

• Wirbelsäulenliga e.V.

Widenmayerstr. 29, 80538 München

Tel.: 089/21096966, Fax: 089/21096969

www.wirbelsaeulenliga.de

• Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Maximilianstr. 14, 53111 Bonn

Tel.: 0228/766060, Fax: 0228/7660620, www.rheuma-liga.de

• Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.

Postfach 103, 27443 Selsingen

Tel.: 04284/9269990, Fax: 04284/9269991, www.agr-ev.de

2. Internet

• www.kade.de

• www.special-rueckenschmerz.de

3. Weiterführende Literatur

• Rückenschmerzen – Hilfe zur Selbsthilfe

Prof. Dr. W. Pförringer, Dr. K. Gruber
Verlagshaus der Ärzte, 2007

• Nie wieder Rückenschmerzen!

99 effektive Übungen für den Alltag
F. Weber, Rowohlt TB., 2006

4. Gymnastik/Physiotherapie

• Deutscher Turner-Bund

Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069/678010, Fax: 069/67801111
www.pluspunkt-gesundheit.de

• Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.

Lister Str. 27, 30163 Hannover
Tel.: 0511/3502730, Fax: 0511/3505866, www.bdr-ev.de

5. Selbsthilfegruppen

• Deutsches Arthrose-Forum

www.deutsches-arthrose-forum.de

• Deutsche Arthrose-Hilfe

Postfach 11 05 51, 60040 Frankfurt am Main
Tel.: 06831/946677, Fax: 06831/946678, www.arthrose.de

• Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

Wilmerdorfer Str. 39, 10627 Berlin
Tel.: 030/31018960, Fax: 030/31018970, www.nakos.de

• Bundesverband Deutsche Schmerzhilfe

Sietwende 20, 21720 Grünendeich
Tel.: 04142/810434, Fax: 04142/810435, www.schmerzhilfe.org

• Dachverband des Freundeskreises der Wirbelsäulenerkrankten e.V.

Mainzer Ring 22, 34560 Fritzlar, Tel.: 05622/2155, Fax: 05622/4731

Adressen/ Weiterführende Literatur/ Informationsquellen im Internet

- **Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e.V. Interessengemeinschaft für Wirbelsäulengeschädigte**

Sonnenhalde 5a, 74838 Limbach

Tel.: 0177/7323334, Fax: 06287/925996

www.bundesverband-skoliose.de

- **Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose (BfO) e.V.**

Kirchfeldstraße 149, 40215 Düsseldorf

Tel.: 0211/3013140, Fax: 0211/30131410

www.osteoporose-deutschland.de

- **Kuratorium Knochengesundheit e.V.**

Leipziger Straße 6, 74889 Sinsheim

Informationsmaterial über Osteoporose –

Tel.: 0900/1854525 (gebührenpflichtig)

Kummertelefon (montags) – Tel.: 07261/921755

www.osteoporose.org

6. Fachgruppen/Arztsuche

- **Deutsche Akademie für Akupunktur und Aurikulomedizin e.V.**

Abteilung für Ganzheitliche Schmerztherapie e.V.

Oselstr. 25a, 81245 München

Tel.: 089/8145252, Fax: 089/8911026, www.schmerz-arzt.de

- **Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (DGSS) e.V.**

Obere Rheingasse 3, 56154 Boppard

Tel.: 06742/800121, Fax: 06742/800122, www.dgss.org

- **Deutsche Gesellschaft für Psychologische Schmerztherapie und -forschung (DGPSF)**

Am Hochsträß 8, 89081 Ulm

Tel.: 0731/50061911, Fax: 0731/50061912, www.dgpsf.de

- **Deutsche Gesellschaft für Manuelle Medizin**

Westbahnhofstr. 2, 07745 Jena

Tel./Fax: 03641/622178, www.dgmm.de

- **Bund deutscher Chiropraktiker e.V.**

Fuggerstr. 33, 10777 Berlin

Tel.: 030/ 23516830, Fax: 030/ 23516811

www.chiropraktik-bund.de

- **Arztauskunft**

www.arztauskunft.de oder www.kbv.de

- **Verband der Osteopathen Deutschland (VOD) e.V.**

Untere Albrechtstraße 15, 65185 Wiesbaden

Tel.: 0611/9103661, Fax: 0611/9103662, www.osteopathie.de

- **Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e.V. (DGS)**

Adenauerallee 18, 61440 Oberursel

Tel.: 06171/286060, Fax: 06171/286069, www.stk-ev.de

Hinweis: Die Ratschläge in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und geprüft worden. Eine Haftung kann aber nicht übernommen werden. Diese Broschüre ersetzt nicht den Arztbesuch und/oder eine ärztliche Therapie.

Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik GmbH, Stand: Juli 2008

Der pharmazeutische Hersteller Dr. Kade ist unter anderem im Bereich Rückenschmerz tätig. Das Unternehmen bietet Arzneimittel zur Behandlung von akuten und chronischen Rückenschmerzen an.



Herausgeber: Dr. Kade, Berlin

Redaktion: Claudia Urban, bsmo GmbH, Berlin

Autor: Jutta Krämer, Berlin

Fotos: Henrik Pfeifer, Berlin

Layout und Satz: Stephanie Narbe, bsmo GmbH, Berlin

Copyright: Die Broschüre und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Herausgebers strafbar.

© Dr. Kade, 2008



Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik GmbH
Rigistraße 2, 12277 Berlin, www.kade.de
Fon (030) 72 08 20, Fax (030) 72 08 22 00