



Foto: Adobe Stock/Monika Wisniewska

Rückenschmerzen: Nur wenige bleiben verschont

Laut AOK-Nordost-Studie wissen die meisten, dass Bewegung wichtig ist

BRANDENBURG. Um das Thema Rückengesundheit geht es in einer bundesweiten Befragung des Forsa-Instituts im Auftrag der Krankenkasse AOK Nordost. Die Ergebnisse für Brandenburg: Nur 19 Prozent sind in keiner Form von Rückenschmerzen betroffen. 49 Prozent litten in den vergangenen zwölf Monaten zu mindestens gelegentlich darunter. 15 Prozent hatten häufig solche Probleme, 13 Prozent leiden unter chronischen Schmerzen. Etwa die Hälfte der Betroffenen hat mäßige, ein Viertel starke Schmerzen. Ein Drittel der Brandenburger fühlt sich dadurch im Alltag stark oder sehr stark eingeschränkt.

77 Prozent der Befragten bemerken, dass langes Sitzen vor dem Computer und anderen digitalen Geräten ihrem Rücken nicht guttut. 71 Prozent erwischen sich oft dabei, in Fehlhaltungen zu verfallen, während sie vor digitalen Geräten sitzen. 71 Prozent würden sich im Alltag gerne mehr bewegen. Der Beruf hindert häufig daran. 89 Prozent der Befragten gaben an, zumindest teilweise einer sitzenden Tätigkeit nachzugehen. 77 Prozent verbringen dabei mindestens sechs Stunden täglich sitzend.

Die Befragten wissen, dass Bewegung das beste Mittel für einen gesunden Rücken ist (99 Prozent) und dass langes Sitzen in

derselben Position Rückenschmerzen verursachen kann (98 Prozent). Eine Mehrheit (70 Prozent) glaubt allerdings fälschlicherweise, aufrechtes Sitzen würde vor Rückenschmerzen schützen. Nur ein Fünftel der Befragten (19 Prozent) weiß, dass dies nicht der Fall ist. Ein weiterer populärer Irrtum ist die Ansicht, Sitzbälle könnten als dauerhafter Ersatz für Bürostühle eingesetzt werden, um den Rücken zu entlasten. 45 Prozent der befragten Brandenburger glaubten das. Immerhin: Nur vier Prozent der Brandenburger vertraten die irrtümliche Ansicht, die regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln sei bei Rückenschmerzen in Ordnung,

sechs Prozent hielten fälschlicherweise Schonen und Bettruhe für angebracht. Stattdessen setzt die große Mehrheit in der Theorie wie empfohlen auf Bewegung, Sport und Wechsel zwischen Sitzen und Stehen. Mit der praktischen Umsetzung hapert es dagegen oft. Nur 34 Prozent der Brandenburger gaben an, sich in ausreichendem Maße um einen gesunden Rücken zu kümmern. 49 Prozent haben sich immerhin vorgenommen, mehr dafür zu tun. 40 Prozent gaben an, über einen ergonomisch gestalteten Arbeitsplatz zu verfügen. Männer gehen häufiger einer regelmäßigen körperlichen Bewegung oder Sport nach.

Frauen machen dafür häufiger als Männer keine Übungen nebenbei. Für knapp die Hälfte der Brandenburger (46 Prozent) wäre es motivierend, wenn sie eine Person hätten, die sie individuell anleiten würde, etwa bei der Krankengymnastik oder beim Rückentraining. Als motivierend würden viele auch eine sofortige positive Wirkung einschätzen, einen Trainingspartner, eine Gruppe oder einen regelmäßigen Termin etwa in einem Fitness- oder Yogastudio. 18 Prozent nutzen digitale Angebote wie Fitness-Apps oder Online-Kurse, um etwas für ihren Rücken zu tun.

Gefahr Dauerlärm

Belastungen können zu früh auftauchender Schwerhörigkeit führen

PRIGNITZ. Vom Vogelgezwitscher bis zu Sirenen von Rettungswagen: Unser Gehör muss täglich mit einer Fülle von Herausforderungen umgehen. Was ein Geräusch ist, aus welcher Richtung es kommt und was es eventuell bedeutet, ist dabei eine Sache des Lernens. Das Gehirn muss lernen, Reize zu verarbeiten, die das Ohr aufnimmt. Von Bedeutung ist vor allem die kognitive Entwicklung, wie Eberhard Schmidt erklärt, der sich als Pädakustiker unter anderem mit der Anpassung von Hörgeräten bei Kindern beschäftigt. Nicht zuletzt für die Sprachentwicklung sei das Gehör zentral, so Schmidt, der auch Präsident der Bundesinnung der Hörakustiker (Biha) ist. Ein Kind, das schlecht hört, habe es schwerer, sprechen zu lernen. Dazu sei es wichtig, dass das Gehör nicht schon früh geschädigt wird. Das System ist zwar grundsätzlich gut darin, sich wieder zu erholen, wenn auf Phasen von Lärmbelastung Pausen folgen. Aber nicht unbegrenzt. Es sei ein Spiel auf Zeit, sagt Eberhard Schmidt: „Je mehr ich mich in meinem Leben mit lauten Geräuschen belaste, desto schneller ist der Vorrat an Erholungsstunden für das Ohr aufgebraucht. Dann wird man vielleicht nicht erst mit Anfang 70 schwerhörig, sondern vielleicht schon mit Anfang 60.“ Und deshalb brauchen Kinder- und Erwachsenenohren in besonderem Maße Erholung – nicht nur das Hörorgan an sich, sondern auch das Gehirn, das diese Eindrücke ver-

arbeitet. „Je lauter diese Reize sind, desto eher ist auch unser Gehirn gestresst“, sagt Schmidt. Dabei ist Lärm nicht gleich Lärm. Was auf Dauer Schaden anrichten kann, ist zunächst sogenannter Impulslärm, „wenn es aus einer leisen oder normalen Lärmumgebung heraus schlagartig sehr laut wird“, wie Bernhard Junge-Hülsing vom Berufsverband der Hals-Nasen-Ohren-Ärzte erklärt. Das kann etwa der Luftballon sein, der beim Kindergeburtstag zum Platzen gebracht wird, Trillerpfeifen oder auch anderes. Wie etwa Schießlärm – den Kinder durchaus

beim Spielen von Ego-Shootern, also Schießspielen im Netz, in den Ohren haben können. Eberhard Schmidt verweist dabei auf eine Metastudie, die zeigen konnte, dass beim Gaming Lautstärken von über 90 Dezibel

nicht unüblich sind. Dazu kommt, dass der Lärm oft mehrere Stunden auf die Ohren trifft – und so zum Dauerlärm wird. Während wir Impulslärm als schmerzhaft und unangenehm erleben, besteht bei Dauerlärm

das Problem, dass wir uns an diese Lautstärken gewöhnen können. Und wir unterschätzen dann, dass sie Schaden anrichten können. Extremer Lärm ist aber manchmal gar nicht so einfach zu erkennen, wie Bernhard Junge-Hülsing sagt. „Zum Beispiel, wenn man Kinder auf die Rückbank eines Cabrios setzt – dort gibt es sehr laute Windgeräusche.“



Bei hoher Belastung droht eine Schwerhörigkeit. Foto: Adobe stock/ Peakstock

Von Micky Maus und startenden Flugzeugen

Ob Fußballstadion oder Festival, ein zeitweiliger Gehörschutz kann nicht nur für Kinder von Vorteil sein. Dafür eignet sich etwa ein sogenannter Kapselgehörschutz, teils auch „Micky Maus“ genannt. Er hat allerdings den Effekt, dass er den Umgebungslärm stark wegnimmt und den Nutzer akustisch von seiner Umgebung trennt. Diesen Nachteil haben Gehörschutzlösungen, die vom Hörakustiker oder

der Hörakustikerin individuell an das Ohr angepasst werden, nicht unbedingt. Sie können aber durchaus 100 Euro und mehr kosten. Beim Konsum von Geräuschen über Kopfhörer muss es gerade bei Kindern Pausen geben. Fachleute raten, alle ein bis zwei Stunden eine Lärmpause von 30 bis 60 Minuten einzulegen. Bei Geräten wie Tablets sollte kontrolliert werden, dass sie nicht zu laut sind und von

Kindern auch nicht zu laut gemacht werden können. Wenn Jugendliche die Welten des Gamings, der Musik, des Feierns für sich entdeckt haben, ist Sensibilisierung für die Gefahren von Lärm wichtig. Das kann über Vergleiche gelingen: Etwa, dass Lautstärken, die ein Presslufthammer oder ein startendes Flugzeug hat, auch in Diskos erreicht werden.

Hofladen Quitzow

Speisekartoffeln aus eigenem Anbau!

Adretta & Karlena – mehligkochend

Finka & Laura – vorwiegend festkochend

Glorietta – festkochend

Quitzwor Rapsöl
und Sonnenblumenöl
kalt gepresst
Wurstwaren im Glas

Im weiteren Angebot sind:

- Futterkartoffeln und Futtermittel für die Kleintierhaltung
- kleine Bunde Heu und Stroh

Jeden Donnerstag frisch geräucherte Wurstwaren

Am Kartoffellagerhaus Quitzow

Agrargenossenschaft Quitzow eG
Buchholzer Chaussee 16 • 19348 Quitzow
Tel. 0 38 76 / 30 27 53 u. 0 38 76 / 61 41 62
Mo.- Fr. 7.00 - 12.00 Uhr u. 12.30 - 16.00 Uhr
Do. bis 16.30 Uhr



Putlitz, Perleberg und Wittenberge

Genieße die Frische

AUS DER PRIGNITZ

Hier bekommst Du das größte Regional-Sortiment!

Wir ♥ Lebensmittel

BETREUUNGSVEREIN KYRITZ e.V.

Unsere Tätigkeitsschwerpunkte

- Beratung und Erstellung von Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen
- Akquirieren und Begleitung ehrenamtlicher Betreuer und Bevollmächtigte
- Weiterbildung für ehrenamtliche Betreuer und Bevollmächtigte

Kontakt: Betreuungsverein Kyritz e.V.
Mühlenstraße 1 | 16866 Kyritz
Internet: www.betreuungsverein-kyritz.de
Telefon: 033971 - 5 67 00

Weiland Orthopädie

Sanitätsfachhandel

Reha-Versorgung

Sanitätsfachhandel

Ihre Mobilität ist unser Auftrag

Vermessung für die maßgeschneiderte Kompressionsstrumpfvorsorgung

Orthopädie Schuhtechnik

Perleberger Str. 139 • 19322 Wittenberge • Tel. 038 77-56 69 21
www.weiland-orthopaedie.de

WIR PFLEGEN SIE DA, WO SIE SICH AM WOHLSTEN FÜHLEN!

WIR BIETEN IHNEN FOLGENDE LEISTUNGEN

- alle Leistungen der Pflege- und Krankenkassen (u.a. Körperpflege, An- und Ausziehen, Beratungsgespräche)
- Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung (u.a. Injektionen, Verbände, Wundversorgung)
- Pflegehilfe, Haushaltshilfe
- Palliativversorgung
- fachgerechte, individuelle und bedürfnisorientierte Bezugspflege
- Betreuung von Demenzerkrankten
- Verhinderungspflege bei Abwesenheit der Pflegeperson
- Beratungen rund um die Uhr
- Organisation von Arztbesuchen, Einkäufen, Behördengängen
- Organisation der Essenversorgung
- Beratungsgespräche für die Pflegekassen

Unsere Stärke ist die fachgerechte, individuelle und bedürfnisorientierte Bezugspflege.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf – zu jeder Zeit!
☎ 038788 50417