

Ab dem 30. Lebensjahr schrumpfen wir alle. Fast alle. Dieses Phänomen hat mit dem Rücken, genauer gesagt mit den Bandscheiben zu tun.

Um richtig zu funktionieren, müssen sich die Bandscheiben mit Wasser vollsaugen. Ab 30 nimmt der Flüssigkeitsgehalt des Körpers jedoch ab. Die Folge: Die Bandscheiben werden dünner und der Mensch schrumpft. Alle 10 Jahre verlieren wir so einen Zentimeter. Mit 70 Jahren sind wir im Durchschnitt 4 Zentimeter kleiner als noch 40 Jahre zuvor. Quelle: dropa 02/23.

Was können Sie dagegen tun?

Die Bandscheibe lebt vom ständigen Wechsel zwischen Be- und Entlastung, der für die Ernährung des Knorpelgewebes sorgt. Fehlt dieser dynamische Wechsel, wird die Bandscheibe nicht ausreichend versorgt. Sie verkümmert. *Anders gesagt:* Die Bandscheiben verfügen über keinerlei «Pumpen», um sich mit Flüssigkeit zu ernähren, die auch den Mineralstoffnachschub besorgt. **Die Bandscheiben werden ausschliesslich durch unsere Bewegung, durch das Gepresst- und Gestreckt-Werden mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt, wenn wir uns gesund ernähren.** Nährstoffe werden angesaugt. Schlackstoffe werden herausgepresst.

Na? Bewegung hilft. Sport hilft. Joggen hilft. So einfach kann es sein.

Nichts machen hilft nicht und lässt uns schrumpfen.