



Wir werden **immer schief**

Rückenschmerzen können die verschiedensten Ursachen haben. Neben zu viel Stress und dringend notwendiger Entspannung können einfache Verspannungen auch vom stundenlangen Sitzen oder falschen Bewegungen herrühren. Zu wenig Sport und eine falsche Haltung können Gift für einen starken Rücken sein. Stundenlange Computerarbeit und regelmäßiges, verkramptes Handytippen sind ganz besonders verrufen dafür, ernsthafte Haltungsschäden zu verursachen. Rund 80% der ÖsterreicherInnen klagen regelmäßig über Rückenschmerzen. Einer der häufigsten diagnostizierten Gründe dafür ist der sogenannte Beckenschiefstand, der inzwischen bei rund 80% aller SchmerzpatientInnen auftaucht. Dieser tritt auf, wenn sich durch das viele alltägliche Sitzen die Muskeln zurückbilden und die Wirbelsäule dadurch ihre wichtigste Stütze verliert. Außerdem können dabei wichtige Nervenstränge im Wirbelsäulenkanal abknicken, was Schmerzen verursacht. Nach Angaben des österreichischen Wirbelsäulen-Experten Walter Sagan, haben nur mehr 28 von insgesamt 1000 Menschen eine gerade Haltung. Auf der Wellbalance Messe vom 15. bis 18. September 2016 hielt der Energetiker zwei Vorträge zum Thema „Die gesunde Wirbelsäule im Alltag halten“.

