

## Was der Rücken trägt

Unseren aufrechten Gang verdanken wir der Wirbelsäule, den Rücken- und Bauchmuskeln. Der Rücken muss gleichzeitig stabil und beweglich sein. Bänder zwischen den Knochen sorgen für Stabilität. Die Beweglichkeit ermöglichen 24 Wirbel, die über Gelenke verbunden sind. Dazwischen liegen Bandscheiben, die wie Stoßdämpfer für unsere Wirbelsäule wirken. Sie sehen aus wie flache Scheiben, mit einer Art Gel gefüllt und durch einen Ring aus kollagenen Fasern eingefasst. Unter Druck geben sie Flüssigkeit und Stoffwechselprodukte an das Gewebe ab. Lässt der Druck nach, etwa im Liegen, saugen sich die Bandscheiben wie ein Schwamm wieder mit Flüssigkeit voll. Wichtig für die Bandscheiben ist ein häufiger Wechsel zwischen Be- und Entlastung. Die Entlastung funktioniert am besten im Liegen, also nachts. Nach einem körperlich anstrengenden Tag können wir abends bis zu 1,5 Zentimeter kleiner sein als am Morgen!

