



Torsotwist ist eine der 25 Übungen, die den Rücken vor Schmerzen bewahren.

Tragt Sorge zum Rücken!

Rückenschmerzen sind häufig, zwar meist harmlos, aber lästig und einschränkend. Der Sohn von Turn-Legende Ludek Martschini wurde mit den vom Vater zusammengestellten **ÜBUNGEN** schmerzfrei.

TEXT VERENA THURNER

Torsotwist, Nadelöhr, Diagonalpresser, Quadsdehner oder Spreizhalter – diese kurligen Wörter sind eigentliche Rezepte gegen chronische Rückenschmerzen. Und die sind weitverbreitet. Etwa vier von fünf Erwachsenen leiden im Laufe ihres Lebens einmal oder wiederholt an Rückenschmerzen. Die meisten sind harmlos und unspezifisch, lassen sich keiner bestimmten Ursache zuordnen. Betroffene klagen über ziehende, brennende oder stechende Symptome. Abgesehen vom Schmerz sind sie lästig und einschränkend.

Diese Einschränkung erlebte auch der Grafiker und Illustrator Ludek Martschini, als er eines morgens seine Socken nicht mehr anziehen konnte. Es folgten Abklärungen: Röntgenbilder und MRI zeigten nichts

Auffälliges. Schmerz- und Physiotherapien, Akupunktur sowie Massagen brachten keine Linderung. Drei Jahre lang lebte der Grafiker mit diesen Schmerzen. Bis ihm sein Vater, Turn-Legende Ludek Martschini, einige Übungen zeigte. Ältere Semester erinnern sich: Kunstturner Ludek Martschini feierte mit dem Schweizer Frauenteam – den «Martschini-Girls» – in den 1970er-Jahren einige Erfolge als Coach. Unter seiner Leitung belegten die Kunstturnerinnen 1972 an den Olympischen Spielen in München den 13. Platz.

Erfolg hatte auch Ludek Martschini junior mit den Übungen seines Vaters: Konsequenter an fünf Tagen pro Woche jeweils eine Viertelstunde absolvierte er die Übungen. Nach einem halben Jahr war er schmerzfrei und konnte seine

Socken wie früher wieder problemlos anziehen.

Die 25 Rückenübungen – vorwiegend Dehnübungen – sind einfach auszuführen. Sie kräftigen den Rücken und fördern die Beweglichkeit. Sieben Illustratorinnen und fünf Illustratoren haben die Übungen kreativ umgesetzt. Für Ludek Martschini haben die Übungen einen festen Platz in seinem Tagesablauf, und die Schmerzen sind Vergangenheit.



Das Booklet «Rückenpflege» kostet CHF 17.– (inkl. Porto), zu beziehen: www.ruecken-kunst.ch

Tipp

Jetzt Holunderblüten pflücken, trocknen lassen und bei Husten, Schnupfen oder einem rauen Hals einen Tee damit aufbrühen.

Prostatatakrebs: neuer Ansatz

Bern Forscher des Inselspitals haben entdeckt, wie die Produktion von spezifischen menschlichen Sexualhormonen unterbrochen wird. Die Erkenntnisse können dazu beitragen, neue Therapieansätze im Kampf gegen Prostatakrebs zu entwickeln.

www.unibe.ch

Übergewicht als Hauptrisiko

Genf Übergewicht löst Nikotin als Hauptrisiko für Tumorerkrankungen bald ab. Mehr als ein Drittel aller Tumorerkrankungen ist laut der WHO auf Lebensstilfaktoren zurückzuführen: Übergewicht und Bewegungsmangel erhöhen das Krebsrisiko deutlich.

www.who.int

Bewegung hält Hirn auf Trab

Canberra Wer ab 50 Jahren mit Sport beginnt, bringt nicht nur seinen Körper, sondern auch sein Gehirn auf Touren, so eine australische Studie. Die besten Resultate erzielten Teilnehmer, die regelmässig Kraft- und Ausdauertraining betreiben.

www.medical-tribune.ch