

Mit der richtigen Ernährung die Rückengesundheit unterstützen

Unter Rückenschmerzen leiden 80 % der Deutschen. Viele versuchen, mit Medikamenten, Sport oder Entspannungsübungen das Rückenleiden zu bekämpfen. Was viele jedoch nicht wissen: Die richtige Ernährung hilft, dass Rückenleiden schon vor der Entstehung zu verhindern. Mit einer ausgewogenen Ernährung lassen sich die Muskeln und die Wirbelsäule stabilisieren. Wir verraten, welche Lebensmittel Euch den Rücken stärken.



1. Eine gute Basis für ein gutes Muskelsystem

Meist braucht es für einen gesunden Körper und einen gesunden Rücken keine besonderen Lebensmittel. Schon Grundnahrungsmittel unterstützen uns und unseren Körper dabei, gesund und fit zu bleiben. Eines davon ist Wasser. Der menschliche Körper besteht aus 65 % aus Wasser. Daher spielt Wasser auch für unsere Wirbelsäule eine entscheidende Rolle. Denn auch unsere Wirbelkörper bestehen aus einem Viertel aus Flüssigkeit. Während die Wirbelkörper außen eher hart und robust sind, ist die Struktur im Inneren eher schwammartig. Und auch unsere Bandscheiben benötigen Wasser. Sie nehmen das Wasser durch Diffusion auf. Sobald Druck auf den Bandscheiben entsteht, geben sie Wasser ab. Sobald sie entlastet werden, saugen sie es wieder auf. Auch unsere Wirbelsäule benötigt daher regelmäßig Wasser. Ideal sind etwa zwei Liter am Tag. Aber nicht nur Wasser sondern auch verdünnte Säfte oder Kräutertees liefern uns und vor allem unserer Wirbelsäule die nötige Flüssigkeit.

2. Milch macht müde Muskeln munter

Nicht nur Wasser sondern auch Milchprodukte stärken die Wirbelsäule. Milchprodukte enthalten viel Kalzium und stärken somit unsere Knochen. Insbesondere tierische Produkte wie Milch, Joghurt oder

Käse erhalten eine große Menge an Kalzium. Zusätzlich ist Phosphor in vielen Milchprodukten enthalten, welches zusammen mit Kalzium zum Aufbau der Knochen dient. Ausreichend Kalzium ist zum Beispiel in Milch, Käse oder Joghurt enthalten. Kalzium ist vor allem dazu da, in unserem Körper Hartgewebe zu produzieren. Vor allem für unsere Knochen ist es unumgänglich. Sollte nicht genug Kalzium aufgenommen werden und es kommt zu einem Kalziummangel, kann dies zu schmerzhaften Muskelkrämpfen führen.

Info: Kalzium kommt im menschlichen Körper hauptsächlich in den Knochen vor. Bis zu 99 % machen unsere Knochen aus. Dort kommt es als Phosphatsalz in Form von Hydroxylapatit ($\text{Ca}_5[\text{PO}_4]_3\text{OH}$) vor und hat die Hauptaufgabe, die Knochen zu festigen.

3. Weitere Lebensmittel als Basis für einen gesunden Rücken

In der Regel kann eine ausgewogene Ernährung viel für unsere Gesundheit tun. Vor allem Lebensmittel mit Magnesium stärken unser Muskel-Skelett-System. Magnesium ist ein wichtiger Mineralstoff für den Körper. Weil Magnesium von dem Körper nicht selbst hergestellt werden kann, ist es wichtig genügend davon über Lebensmittel aufzunehmen. Zusätzlich unterstützt Magnesium auch das Herz-Kreislauf-System. Vor allem im grünen Gemüse ist viel Magnesium enthalten. Aber auch Vollkornprodukte, wie zum Beispiel Haferflocken, Hafermehl oder Kleie enthalten viel Magnesium. Dieses unterstützt vor allem unsere Knochen. Das Magnesium stabilisiert die Knochenmatrix und hilft bei der Knochenmineralisation und dem Knochenwachstum. So wird natürlich auch die Wirbelsäule stabilisiert.

4. Kohlenhydrate und Eiweiß für die Muskeln

Um unsere Muskeln zu unterstützen und sie zu stärken, sollte man vor allem Kohlenhydrate und Proteine zu sich nehmen. Die Proteine dienen als Bausteine der Muskeln und die Kohlenhydrate als Energielieferant. Ohne die beiden Elemente würden die Kraft und das Volumen unserer Muskeln fehlen. Daher sind Proteine und Kohlenhydrate vor allem zum Muskelaufbau wichtig. Wichtig ist jedoch, dass die Ernährung ausgewogen ist. Daher ist die Aufnahme von Mikronährstoffen genauso wichtig. Zu den Mikronährstoffen gehören unter anderem Kalzium, Kalium und Natrium. Daher ist es immer zu empfehlen, dass alle Nährstoffe in einem guten Verhältnis zueinander eingenommen werden. Sowohl eine Über- als auch eine Unterzufuhr können negative Folgen haben.

5. Fazit

Wer gesund bleiben möchte und mit der richtigen Ernährung seinen Körper stärken will, kann dies mit einer ausgeglichenen Ernährungszufuhr tun. Es gibt viele Lebensmittel die vor allem auch für den Rücken und dessen Muskulatur hervorragend geeignet sind. Dies können unter anderem Lebensmittel mit Magnesium, Kalzium oder Proteinen sein. Auch ausreichend Flüssigkeit ist für die Wirbelsäule relevant. Mindestens 2 bis 2,5 Liter am Tag, denn das Wasser übernimmt auch eine relevante Aufgabe für die Bandscheiben.