

## Gartenarbeit tut gut – selbst bei starken chronischen Rückenschmerzen

18.08.2014, 18:39 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Change Pain*

Presseagentur: *Eickhoff Kommunikation*

---



Schmerzen bei der Gartenarbeit müssen nicht sein: Bewegung tut gut. Fotonachweis: © CHANGE PAIN®

Wenn draußen die Sonne scheint, wollen viele nur noch eines: Raus in den Garten – Buddeln und Ernten im eigenen Garten macht einfach glücklich.

Menschen mit starken chronischen Rückenschmerzen denken oft, dass sie auf ihr geliebtes Hobby verzichten müssen.

Doch Schmerz-Experten raten zur Aktivität, denn gerade durch Inaktivität und vermeintliche Schonhaltungen werden chronische Schmerzen ausgelöst.<sup>1</sup>

Bei moderater Bewegung hingegen schüttet der Körper schmerzlindernde Endorphine aus.<sup>2</sup> Wer mit Freude im Garten werkelt, ist zudem abgelenkt. Und das gute Gefühl, etwas zu schaffen, sowie die frische Luft sorgen für Entspannung.

Wenn draußen aber einmal nicht die Sonne scheint, ist das auch kein Grund, die Hände in den Schoß zu legen: In diesem Fall können Sie durch gezielte Übungen Ihren Rücken stärken, damit Ihnen die nächste Gartenarbeit an schönen Tagen leichter fällt. Ein kostenloses Trainingsprogramm mit 15 Übungen finden Sie zum Beispiel als Rückenposter unter [www.change-pain.de](http://www.change-pain.de).

Die Übungen sollen Ihnen dabei helfen, Ihren Rücken beweglich zu halten, die Muskulatur zu kräftigen, Beschwerden entgegen zu wirken und damit die Schmerzbehandlung zu unterstützen. Versuchen Sie doch einmal, Ihren Rücken bei schönem Wetter im Garten zu trainieren – mit Vogelgezwitscher im Hintergrund übt es sich gleich viel leichter.

Weitere Informationen, Bestell- und Downloadmöglichkeiten finden Sie unter [www.change-pain.de](http://www.change-pain.de)

1.) Servicematerial Rückenposter bei CHANGE PAIN®

[http://www.change-pain.de/cmsdata/change-pain-portal/de\\_DE/pdf/cp\\_rueckenposter\\_gross.pdf](http://www.change-pain.de/cmsdata/change-pain-portal/de_DE/pdf/cp_rueckenposter_gross.pdf) (letzter Zugriff: 10.07.2014)

2) Klinik für klinische Neurophysiologie der Universität Göttingen Chronische Schmerzen

<http://www.neurologie.uni-goettingen.de/index.php/chronische-schmerzen.html> (letzter Zugriff: 10.07.2014)

## Portrait

Über CHANGE PAIN®

Die internationale Initiative CHANGE PAIN® hat es sich zur Aufgabe gemacht, die bisherige Schmerztherapie zu optimieren und die Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse von Schmerzpatienten zu lenken. Hierfür möchte CHANGE PAIN® alle Betroffenen und Beteiligten zusammenführen und gemeinsam mit ihnen Defizite ermitteln und Lösungen anbieten. Die von Grünenthal initiierte Kampagne CHANGE PAIN® wird in Europa von der EFIC (der Dachorganisation der europäischen Schmerzgesellschaften) und in Deutschland von der DGS (Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e. V.) unterstützt. Zudem wird die Initiative durch eine Gruppe internationaler Schmerzexperten wissenschaftlich gefördert. Den Vorsitz der Initiative führen Dr. med. Gerhard H. Müller-Schwefe, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie, und Prof. Dr. Hans Georg Kress M.D., Ph.D., Immediate Past President der EFIC. Die Initiative lebt davon, dass Schmerzpatienten und Ärzte sich aktiv einbringen. Sie können mittels CHANGE PAIN® eine moderne Schmerztherapie mit gestalten und somit die Versorgung von Schmerzpatienten in Deutschland verbessern.

<https://www.openpr.de/news/811405/Gartenarbeit-tut-gut-selbst-bei-starken-chronischen-Rueckenschmerzen.html>