

Mythen und Fakten: Rücken- und Gelenkgesundheit

Wahr oder falsch
Was denken Sie?

zum Quiz



Wahr oder falsch

Krachen in den Gelenken bedeutet,
dass sie abgenutzt sind.

zur Auflösung



Wahr oder falsch

Falsch

Warum das nicht stimmt

Gelenkgeräusche entstehen oft durch kleine Luftbläschen in der Gelenkflüssigkeit oder durch Sehnen, die über Knochen gleiten. Das ist meist völlig harmlos und sagt nichts über den Knorpelzustand aus.

Woher der Irrglaube kommt

Früher nahm man an, dass Geräusche im Gelenk automatisch mit Verschleiss verbunden sind – diese Annahme wurde durch aktuelle Untersuchungen jedoch widerlegt.



Wahr oder falsch

Rückenschmerzen kommen fast
immer von einem
Bandscheibenvorfall.

zur Auflösung



Wahr oder falsch

Falsch

Warum das nicht stimmt

Die meisten Rückenschmerzen haben Ursachen wie verspannte Muskulatur, ungünstige Haltung oder Bewegungsmangel. Nur ein kleiner Teil wird tatsächlich durch Bandscheibenvorfälle ausgelöst – und selbst diese heilen oft ohne Operation.

Woher der Irrglaube kommt

Bandscheibenvorfälle werden in Medien und Alltag oft als Hauptursache dargestellt, weil sie auf Bildgebungen gut sichtbar sind. Das führt dazu, dass viele Menschen die Häufigkeit überschätzen.



Wahr oder falsch

Heben und Tragen ist generell
nicht schädlich für den Menschen.

zur Auflösung



Wahr oder falsch

Wahr

Warum das stimmt

Der Körper braucht Belastungen, um «in Form» zu bleiben. Heben und Tragen sind Bewegungen, für die Muskeln, Knochen und Bandscheiben gemacht sind. Diese Strukturen passen sich Belastungen sogar positiv an, indem Muskeln kräftiger, Knochen dichter und Bandscheiben besser versorgt werden. Entscheidend ist nicht das Heben an sich, sondern **wie** (Technik, Dosierung, Training).



Neugierig?

Für mehr Aha-Momente und
inspirierende Gesundheitsimpulse
kontaktieren Sie uns!

a.knecht@gsuenderbasel.ch
+41 61 551 01 31



:::gsünder:::
:::basel:::