

ES IST EIN KREUZ MIT DEM KREUZ

Von Frau Dr. med Heidrun Riehl-Halen, Bremen

Es passierte am Bahnhof. Mit ruckarti-ger Bewegung das Gepäck aus dem Kofferraum gehoben und schon war er da: Ein plötzlicher stechender Schmerz im Rücken, der bis in die Beine zog – ein „Hexenschuss“. Be-wegen, Bücken oder Sitzen sind dann kaum zu ertragen. Nur im Lie-gen wird's besser. Bandscheiben-vorfall nennt es der Arzt, wenn die elasti-schen Scheiben zwischen den Wirbel-körpern auf benachbarte Nervenwurzeln drücken. Oft ist es der Ischias-nerv.

Doch nicht Jeder, dem es im Kreuz zieht, hat gleich einen Bandschei-ben-schaden. Oft sind Verspan-nungen durch langes Sitzen und Stress die Ursache. Jeder zehnte Deutsche hat immer wiederkeh-rende Rücken-schmerzen. Wer ständig „auf Achse“ ist, leidet noch häufiger darunter. Der Auto-fahrer ist anderen Kräften ausge-setzt als der Fernsehzuschauer im Sessel: Beschleunigen, Bremsen, Drehen und ständige Erschütte-rungen belasten die Wirbelsäule. Verspan-nungen und Rückener-krankungen können die Folge sein. Je länger man fährt, desto höher das Risiko.

Wenn der „Ischias“ nervt, reichen eini-ge Tage Bettruhe und Schmerz-mittel meist aus. Bei stärkeren Be-schwerden werden örtliche Betäu-bungsmittel an die Nervenwurzel gespritzt. Aber auch Akupunktur oder Reizstromtherapie können hel-fen. Eine Operation ist nur selten nötig. In jedem Fall sollte man bei stärkeren und länger andauernden Rückenschmerzen zum Arzt gehen. Doch so weit muss es nicht erst kom-men. Mit vorbeugendem Ver-halten können „Kreuzschmerzen“ oftmals vermieden werden:

Tipps zur Vorbeugung

Richtig heben:

Beugen Sie den Rücken beim He-ben nicht vornüber, sondern halten Sie ihn grade. Heben Sie schwere Lasten aus den Beinen heraus.

Autositz richtig einstellen:

Rutschen Sie mit dem Po ganz nach hinten an die Lehne. Höhe und Nei-gung des Sitzes so einrichten, dass die Oberschenkel locker aufliegen. Die Sitzfläche sollte zwei bis drei-fingerbreit vor der Kniekehle en-den, damit die Durchblutung nicht gehindert wird.

Pausen/Bewegung:

Legen Sie Pausen ein, in denen Sie sich bewegen. Bewegen Sie sich auch während des Fahrens und ver-ändern Sie Ihre Körperhaltung häu-fig. So beugt man auch vor Ermü-dung vor.

Sitzzubehör:

Sitzzubehör verbessert die Be-quemlichkeit: Lammfelle machen den Sitz weicher. Kugelmatten aus Holzperlen massieren den Rücken beim Fahren leicht.

Rückenschule/

Rückengymnastik:

Krankenkassen, Sportvereine und Fitnessstudios bieten Kurse an, bei de-nen man das richtige Heben, die rich-tigen Bewegungsabläufe lernen kann und die Muskeln kräftigt, um Rücken-schmerzen zu vermeiden.

Denn nicht nur ein schöner Rü-cken, auch ein gesunder Rücken kann schließlich entzücken.

Günstige Fahr- zeug-Ortung mit GPS-Fuchs

Als kostengünstige Alternative zu den etablierten GPS-gestütz-ten Flottenmanagement- und Fahrzeugortungssystemen bietet it.contor aus Bremen die auf dem Mobilfunkstandard GPRS basie-rende Software „GPS-Fuchs“ an. Hiermit lassen sich Standort, Be-wegung und Geschwindigkeit von beliebig vielen Fahrzeugen auf ei-ner detaillierten Karte anzeigen. Begrenzt wird die Anzahl der er-fassten Taxen nur durch die Tele-kommunikationsinfrastruktur und durch die Häufigkeit der Stand-ortaktualisierung. Ein schneller Internet-Zugang reicht allerdings schon für mehrere Duzend Fahr-zeuge aus.

Besonders für kleinere Zentralen interessant dürfte die Möglich-keit sein, Fahrzeuge, die sich am nächsten zu einem bestimmten Ort befinden anzeigen zu lassen. Was für umfangreiche Systeme eine Selbstverständlichkeit ist, war bis-her in diesen Größenordnungen problematischer, vor allem aber kostenintensiver.

Umfangreiche Kontrollmöglich-keiten bieten etwa die „Geo-Zo-nen“. Verlässt ein Fahrzeug eine solche Zone, schlägt die Software Alarm. Aber auch die Protokollie-rung aller Fahrzeugbewegungen erleichtert das Taxenmanagement und erlaubt eine lückenlose Doku-mentation.

Die monatlichen Kosten pro Fahr-zeug belaufen sich einmalig auf 300 € und monatlich auf 30 bis 40 €. Eine Einzelplatzversion der Software für 5 Fahrzeuge kostet 500 €, für 25 Fahrzeuge 2250 €, jeweils inkl. Deutschlandkarte. Mehr Informationen unter www.gpsfuchs.de