

# Antworten

Leser fragen, die Redaktion recherchiert



**Rückenschmerzen.** Iris Antelmann (links) sammelte Tipps von einer Heilpraktikerin. **Schreibheft oder Tablet?** Johannes Kaufmann (2. v. links) berichtet über eine Diskussion von Bildungsexperten über den Einsatz digitaler Medien an Schulen. **Die Region feiert den „Tag der Arbeit“.** André Dolle sprach dazu mit Annelie Buntenbach aus dem DGB-Bundesvorstand. Robin Koppelmann (rechts) thematisiert das Motto der Gewerkschaften zum Mai-Feiertag: „Die Zukunft der Arbeit gestalten wir“.

## Rückengymnastik beim Zähneputzen

Eine Trainerin gibt Tipps gegen Kreuzschmerzen und erläutert alternative Heilmethoden.

Von Iris Antelmann

**Braunschweig.** Stechen im Lendenwirbelbereich, Pein im Nacken – Rückenschmerzen können jede Bewegung zur Qual werden lassen. Monika Müller (44), Heilpraktikerin und Personal Trainerin aus Braunschweig, behandelt in ihrer Praxis für Naturheilkunde reichlich Patienten mit Rückenleiden. Die Olympiateilnehmerin im Synchronschwimmen (Barcelona 1992) spricht über Therapieformen und gibt Tipps.

### 1. Tipp: Stress vermeiden

Monika Müller sieht ein gesellschaftliches Problem. „Zu viel wird mit Sitzen verbunden. Dabei ist der Mensch dazu ausgelegt, sich zu bewegen.“ Stunden sitzend am Schreibtisch, der Arbeitsweg oft mit dem Auto, das Mittagessen in der Kantine, der Fernsehabend auf dem Sofa – Bewegung finde fast nicht statt. Zudem lasse der Druck im Alltag Stresshormone wie Adrenalin ausschütten, um den Stress bewältigen zu können. Stress in Maßen sei okay und gut, aber man brauche auch Entspannungsphasen. „Ohne die können Gegenregulationen nicht starten, Verspannungen von Muskeln und Faszien sind die Folge.“

### 2. Tipp: Mehr bewegen

Bewegung sei das A und O, doch Bewegung brauche Zeit, und die habe kaum jemand. Was also tun? „Bewegung lässt sich in den Alltag einbauen.“ Beim Zähneputzen etwa könne man auf einem Bein stehend das Gleichgewicht üben,



Monika Müller (44), Heilpraktikerin und „Personal Trainerin“ aus Braunschweig, arbeitet mit dem Kinesiotape. „Hierbei wirkt das Tape als zweite Haut auf die darunter liegenden Schmerzsensoren und auf die Faszien, es beruhigt und unterstützt diese bei jeder sonst schmerzhaften Bewegung“, sagt sie.

Foto: Iris Antelmann

während des Fernsehens Situps und Kniebeugen machen. „Und bei der Arbeit sind Meetings im Stehen viel rückenfreundlicher.“

Zudem rät die 44-Jährige zu regelmäßigen Ruhephasen, Stichwort Powernapping. „Kurz die Füße hochlegen und mit Musik

oder autogenem Training den Puls und die Atmung runterfahren. Das wirkt auf manche wie ein natürliches Aufputzmittel – und das

ganz ohne Nebenwirkungen.“ Und gegen Verspannungen helfen etwa ein warmes Bad, Akupressur und die richtige Ernährung.

### 3. Tipp: Blockaden lösen

Wenn die Verspannungen dennoch nicht verschwinden, gelte es, die Ursache zu suchen, um sie zu beheben und künftig zu vermeiden. Als Heilpraktikerin legt Müller Wert darauf, den Patienten als Ganzes zu betrachten. „Ist die Ursache ein Mangel an Hormonen oder Mineralien? Laborwerte und die Anamnese geben Aufschluss über ein zu viel oder zu wenig.“ Sind Gelenke durch falsche Bewegungen blockiert?

Monika Müller setzt auf alternative Behandlungsmethoden. Mit der Irisdiagnose – dem Blick unter dem Mikroskop in die Iris – könne etwa eine abgeflachte Pupille einen Hinweis auf eine orthopädische Ursache geben. Entblockierte Gelenke und Beinlängendifferenz könnten mit der Dorn-Therapie erkannt und behoben werden, sagt sie. Dabei pendelt der Patient Beine oder Arme und bringt – kombiniert mit sanftem Druck auf die Dornfortsätze durch den Therapeuten – die Wirbel und weitere Gelenke in die ursprüngliche Position.

Neben der Neuraltherapie (ähnlich der Akupunktur) und der Darmtherapie (Stress bringt den Darm durcheinander) arbeitet Müller mit dem Kinesiotape. „Hierbei wirkt das Tape als zweite Haut auf die darunter liegenden Schmerzsensoren und auf die Faszien, es beruhigt und unterstützt diese bei jeder sonst schmerzhaften Bewegung.“

### DREI FRAGEN AN



**Professor Dr. Karl-Dieter Heller,** Chefarzt der orthopädischen Klinik des Herzogin-Elisabeth-Hospitals in Braunschweig

## Auf die Bewegung kommt es an

### 1 Bandscheibenvorfall: Operation ja oder nein?

Das hängt ganz von den Beschwerden ab. Es gibt viele Menschen, die zwar einen Bandscheibenvorfall, aber keinerlei Probleme haben. Ein Bandscheibenvorfall ist auch nicht zwingend ursächlich für die Schmerzen. Gibt es aber neurologische Beschwerden, die auf ihn zurückzuführen sind – etwa ein Taubheitsgefühl oder eine Lähmung – dann muss in Form einer OP eingegriffen werden.

### 2 Welche Rolle spielt die Psyche bei Rückenleiden?

Eine sehr entscheidende, da chronische Schmerzen die Psyche anfällig werden lassen. Es gilt, den Schmerz ebenso wie die Psyche zu behandeln – aber auch hier sind nicht zwingend Spritze und Operation vorrangig.

### 3 Was kann man präventiv tun, damit nicht zwick?

Ganz wesentlich ist Bewegung, zudem rückenfreundliches Verhalten im Alltag, etwa im Garten oder beim Autofahren. Matratzen und Sitzmöbel spielen ebenfalls eine Rolle – wer viel am Schreibtisch sitzt, braucht einen entsprechenden Stuhl.

Interview: Iris Antelmann

## Experten: Digitale Medien machen mehr Lust aufs Lernen

International hinkt Deutschland beim Einsatz von Smartphones und Tablet-Computern aber noch hinterher.

**Unsere Leserin**  
**Elke Klug**  
aus Schöningen fragt:

**Ich habe keine Ahnung, wie das mit den neuen Medien im Unterricht gehen kann. Was sind denn die Vorteile?**

Die Antwort recherchierte  
**Johannes Kaufmann**

**Braunschweig.** Der Einsatz der neuen digitalen Medien wie Smartphone oder Tablet-Computer wird sich auch in der Schule nicht dauerhaft aufhalten lassen. Davon waren alle Experten überzeugt, die am Dienstagabend im Haus der Wissenschaft bei der Sendung „Logo – Wissenschaft aus Braunschweig“ von NDR Info über das Lernen im digitalen Zeitalter diskutierten.

„Die Schüler werden sofort aktiv“, beschrieb der Lehrer und Leiter des Projektes „mobiles lernen-21“ beim Verein n-21, Herbert Jancke, seine Erfahrungen mit

dem Einsatz von Tablets im Unterricht. In Kleingruppen stelle sich automatisch Arbeitsteilung ein. Manche Schüler kümmerten sich um das Inhaltliche, andere um die Technik.

Einen Nutzen sieht Jancke nicht nur für den Unterricht, etwa wenn Schüler sich mit Luthers Thesen in Form eines Films oder Musikclips auseinandersetzen sollen, sondern auch in der Freizeit: „Das Verhalten gegenüber diesen Medien ändert sich. Die Geräte werden dann auch nach der Schule sinnvoller eingesetzt.“

Auch Professorin Simone Lässig bestätigte die motivierende und aktivierende Wirkung der digitalen Medien. Das habe eine Studie des von ihr geleiteten Georg-Eckert-Instituts für internationale Schulbuchforschung gezeigt. „Es lässt sich aber schwer einschätzen, ob das womöglich vor allem auf den Neuigkeitswert der Geräte zurückzuführen ist“, schränkte Lässig ein.

Kristian Folta-Schoofs, Professor für Neurodidaktik an der Universität Hildesheim, betonte, dass ein sinnvoller Einsatz digitaler Medien im Unterricht voraus-



Lehrer Ulf Blanke hilft einer 6. Klasse der Gesamtschule Volkmarode bei der Erstellung einer Präsentation per Tablet-Computer.

Archivfoto: Peter Sierigk

setze, dass der Lehrer geeignete Aufgaben stelle, die mit den klassischen Lernmedien nicht machbar seien.

Als Beispiel nannte Folta-Schoofs einen Versuch an der Universität: „Die Studenten haben mit dem Tablet über Strichcodes Hautkrankheiten oder Verletzungen auf die Haut anderer Studenten projiziert.“ Die Alternative

seien zweidimensionale Bilder im Lehrbuch. Wer eine solche Verletzung direkt vor sich am Hals eines Mitschülers sehe, sei begeisterter und motivierter, und das führe nachweislich zu einem besseren Lernerfolg, so Folta-Schoofs.

Von den Vorteilen der digitalen Medien im Unterricht lenkte Moderatorin Ulrike Bosse vom NDR den Blick auf mögliche Gefahren.

„Alles was wir tun, hat Konsequenzen in unserem Gehirn“, griff Neurodidaktiker Folta-Schoofs das Thema auf. So sei belegt, dass das Tippen auf dem Smartphone die motorische Steuerung der Finger im Hirn verbessere. „Einseitiges Lernen kann zulasten anderer Fähigkeiten gehen“, warnte Folta-Schoofs und nannte das Beispiel von Jugendlichen, deren Gleichgewichtssinn und Gefühl für die Körpermitte durch die intensive Beschäftigung mit digitalen Medien verkümmert seien. Den Begriff der „digitalen Demenz“ des Ulmer Psychiaters Manfred Spitzer lehnte er aber ab.

Der Lehrer Herbert Jancke wies außerdem darauf hin, dass einseitige Beschäftigungen nicht auf die digitalen Medien beschränkt seien. „Täumeln auch professionelle Klavierspieler, wenn sie die Augen schließen“, fragte er etwas überspitzt. Simone Lässig verwies auf die Aufgabe des Lehrers, für einen sinnvollen und verantwortungsbewussten Einsatz von Medien im Unterricht zu sorgen. Folta-Schoofs ergänzte, dass Gruppenarbeit die soziale und emotionale Kompetenz vermitteln könne, die

beim Umgang mit dem Tablet zu kurz komme.

Einigkeit herrschte auch beim Thema Schreiberwerb. Neurodidaktiker Folta-Schoofs maß der Handschrift große Bedeutung bei: „Sie kann nicht nur den Inhalt, sondern auch Stimmungen und Gefühle transportieren.“ In der Handschrift komme so die Persönlichkeit zum Ausdruck. Das sei beim Schreiben am Computer kaum möglich. Auch hätten Schüler zunehmend Probleme mit der Handschrift, was mit neurologischen Veränderungen zusammenhänge.

Herbert Jancke wies darauf hin, dass auch in seinen Tablet-Klassen weiterhin viel mit der Hand geschrieben werde. Außerdem sei das Schreiben am Computer in den meisten Schulen noch die Ausnahme. Doch das, da waren sich alle einig, werde sich ändern.

Die Sendung „Logo – Wissenschaft aus Braunschweig“ wird am Freitag, 1. Mai, im Radio auf NDR Info übertragen. Sie beginnt um 21.05 Uhr. Am Sonntag, 3. Mai, wird sie um 15.05 Uhr wiederholt.