

Press release**Friedrich-Schiller-Universität Jena****Axel Burchardt**

09/06/2013

<http://idw-online.de/en/news550313>Miscellaneous scientific news/publications
Biology, Medicine, Nutrition / healthcare / nursing
regional**Ich habe Rücken****Ausstellung zur Rückengesundheit vom 14. September bis 10. November im „Depot“ in Jena**

„Ich habe Rücken“. Wenn Horst Schlämmer, alias Hape Kerkeling, seinen Standardsatz zu seinen Gesundheitsproblemen schnauft, dann nicken Millionen Menschen mit dem Kopf. Rund 70 % aller Menschen in Deutschland leiden einmal jährlich unter Rückenschmerzen. Das kostet die Betroffenen Lebensqualität und die Volkswirtschaft viel Geld. Rund 15 Millionen Fehltage kommen in Deutschland pro Jahr zusammen alleine wegen Rückenschmerzen, deren Behandlungskosten auf rund 24 Milliarden Euro geschätzt werden. Bei über der Hälfte der Betroffenen verschwinden die Beschwerden innerhalb von wenigen Tagen einfach so. Die übrigen plagen sich länger und öfter, manche entwickeln chronische Rückenschmerzen. Doch nur für jeden zehnten Betroffenen lässt sich eine spezifische, klinische Ursache, etwa ein Bandscheibenvorfall, erkennen.

Doch man ist seinem Rücken nicht hilflos ausgeliefert. Gründe für Rückenschmerzen und vor allem Möglichkeiten, wie diesem Weh vorgebeugt werden kann, das präsentiert eine neue Sonderausstellung auf ca. 450 qm im Alten Straßenbahndepot in Jena (Dornburger Str. 17) vom 14. September bis 10. November 2013. Unter dem Titel „Back to Balance“ wird die Ausstellung zur Rückengesundheit am Freitag, dem 13. September, bei einer kleinen Feier um 18.00 Uhr erstmals gezeigt. Am 14. September wird sie im Rahmen des Gesundheitstages der Friedrich-Schiller-Universität und ihres Klinikums (www.gesundheitstag.uni-jena.de) eröffnet und kann von 10-18 Uhr kostenfrei besucht werden.

Rund 130 Exponate

Über 100 Exponate der DASA Arbeitswelt-Ausstellung ergänzt um 25 evolutionsbiologische und anatomische Exponate der Friedrich-Schiller-Universität sowie der Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe (BGN) werden in Jena präsentiert. Möglich macht das eine langjährige Kooperation zwischen der Jenaer Universität und der BGN im „Kompetenzzentrum für Interdisziplinäre Prävention“ sowie die Unterstützung der Jenaer Nahverkehr GmbH als drittem Kooperationspartner.

Nach Ansicht von Gesundheitsfachleuten sind bei rund 80 % aller „Rückenfälle“ mangelnde Bewegung und eine untrainierte Rückenmuskulatur die Ursache. Ist das die Wirbelsäule stützende Muskelkorsett zu schwach, dann sind Rückenschmerzen die Folge. Wer hingegen regelmäßig seine Rückenmuskulatur trainiert, hat gute Chancen, von Hexenschuss und Ähnlichem verschont zu bleiben. „Ich brauche auch Bauchmuskulatur, um meine Rückenmuskulatur zu stärken“, sagt die Ausstellungskordinatorin Dr. Bettina Hesse von der Universität Jena. Die Zoologin hat in ihrer Dissertation die Rückenmuskulatur des Menschen evolutionsbiologisch analysiert und kennt die Probleme, aber auch die Präventionsmöglichkeiten sehr genau.

Wie man Kinder rückenschonend im Kindersitz platziert

„In der Ausstellung wollen wir zeigen, welche Ursachen und Lösungen es für Rückenprobleme gibt“, sagt Hesse. Eine stilisierte Wirbelsäule zeigt den Besuchern anschaulich, welche Bedeutung die Muskulatur hat. Wer an Rückenschmerzen leidet, bekommt am Glücksrad spielerisch verschiedene Therapiemöglichkeiten präsentiert. Großen Raum nehmen Exponate zu berufsbedingten Schwierigkeiten – und ihren Lösungen – ein. So können Trucker ausprobieren, welchen Unterschied verschieden gefederte LKW-Sitze ausmachen. Welche Belastungen Tische mit standardisierter Höhe in der Gastronomie für unterschiedlich große Personen in Küche und Lebensmittelproduktion zur Folge haben, kann jeder selbst erleben. Und wer einmal die ausgestellte Erwachsenenpuppe aus dem Bett heben musste, weiß was Pflegekräfte täglich leisten und welchen Belastungen man bei der Patientenumbettung ausgesetzt ist – und wie man dies durch geschickte Bewegungen verringern kann. Für alle Eltern ist ein Besuch der Kindersitz-Station beinahe Pflicht, damit sie in Zukunft den Nachwuchs rückenschonend in den Sitz bugsieren können.

Damit niemand ratlos vor den Exponaten steht, helfen in der Ausstellung die „Rückenverstehrer“ weiter. Das sind ausgebildete Studierende, die die Lösungen zu den (meisten) Fragen wissen und die Exponate erläutern können.

Die Ausstellung beweist anschaulich, dass wir keineswegs mit Rückenschmerz leben müssen. „Wir sollten uns nur weniger um die Rückenschmerzen an sich als vielmehr um deren Ursachen kümmern“, lautet das Fazit von Dr. Hesse, die alle Rückengeschädigten, aber vor allem die Gesunden, die sich vor möglichen Schmerzen schützen wollen, zum Besuch der Ausstellung und des Zusatzprogramms einlädt. Denn neben der imposanten Schau gibt es jeden Samstag um 10 Uhr ein Vortragsprogramm. Zudem runden Aktivangebote sowie Führungen für Gruppen und Schulklassen aller Altersstufen das breite Angebot ab – damit in Zukunft eine breite Mehrheit lachen kann, wenn Horst Schlämmer wieder sagt: „Ich habe Rücken“.

Ausstellung auf einen Blick:

Titel: Back to Balance – eine Ausstellung zur Rückengesundheit
Ort: Altes Straßenbahndepot (Dornburger Str. 17, 07743 Jena)
Zeit: 14.09.-10.11.2013
Öffnungszeiten: Mittwoch-Sonntag 10-18 Uhr, donnerstags bis 20 Uhr
Eintrittspreise: 3 Euro, ermäßigt: 1,50 Euro
Weitere Informationen: www.phyletisches-museum.uni-jena.de

Kontakt:

Dr. Bettina Hesse
Institut für Spezielle Zoologie und Evolutionsbiologie mit Phyletischem Museum der Friedrich-Schiller-Universität Jena
Erbertstr. 1, 07743 Jena
Tel.: 03641 / 949154
E-Mail: [bettina.hesse\[at\]uni-jena.de](mailto:bettina.hesse[at]uni-jena.de)

URL for press release: <http://www.gesundheitstag.uni-jena.de>

URL for press release: <http://www.phyletisches-museum.uni-jena.de>



Am Anatomiemodell erläutert Dr. Bettina Hesse von der Universität Jena die Funktionsweise der Rückenmuskulatur. Eine untrainierte Muskulatur ist in rund 80 Prozent der Fälle von Rückenbeschwerden die Ursache.
Foto: Jan-Peter Kasper/FSU



Über 130 Exponate werden in der Ausstellung "Back to Balance" präsentiert, darunter auch evolutionsbiologische und anatomische Exponate wie dieses Skelett eines Komodowarans, aus dem Institut für Spezielle Zoologie und Evolutionsbiologie mit Phyletischem Museum der Universität Jena. Im Hintergrund Präparator Matthias Krüger und Biologin Dr. Bettina Hesse.

Foto: Jan-Peter Kasper/FSU