

## **Sportmediziner Prof. Dr. Kurscheid gibt Tipps für einen gesunden Rücken: Leitungswasser zu trinken ist eine Möglichkeit, Schleppen zu reduzieren**

Eine Umfrage<sup>1</sup> ergab, dass in Deutschland fast jede zweite Person gelegentlich an Rückenschmerzen leidet. Dabei reicht das Spektrum von ein- bis mehrmals im Monat (21% der Befragten), über ein- oder mehrmals pro Woche (23%) bis hin zu täglich (10%). Der Tag der Rückengesundheit am 15. März zeigt seit seiner Einführung vor rund 20 Jahren, wie wichtig es ist, diesem Thema nach wie vor viel Aufmerksamkeit zu schenken.

Rückenleiden können viele Ursachen haben: Langes Sitzen vor dem Computer, einseitige Belastungen, Veranlagung, zu wenig Bewegung<sup>2</sup> – oder auch: die falsche Bewegung. Diese kann während des Sports passieren oder im Alltag beim Schleppen von schweren Gegenständen, wie z.B. von Wasserkisten.

### **PROF. DR. KURSCHIED**



Prof. Dr. Thomas Kurscheid (57) zählt zu den bekanntesten Ärzten Deutschlands. Der Facharzt für Allgemein-,

Sport- und Ernährungsmedizin ist regelmäßig als Experte im TV zu sehen, betreibt eine eigene Praxis sowie ein Institut in Köln und arbeitet als Dozent an der Hochschule Fresenius. Zudem ist Prof. Dr. Kurscheid Autor von Büchern zu gesundheitlichen Themen wie dem „Mein-bleib-gesund-Buch“ (GRÄFE UND UNZER, 2019).

Sportmediziner Prof. Dr. Kurscheid erzählt, dass Patienten recht häufig zu ihm kommen, denen genau das passiert ist. Er erläutert: „Zum Heben braucht man eigentlich eine ausgefeilte Technik – zum Beispiel, dass man sehr nah an die zu hebende Last herantritt, sich mit geradem Rücken zu ihr herunterbeugt und dabei etwas in die Knie geht. Doch wenn man Belastungen durch das Schleppen von Getränkekisten ganz vermeiden will, kann man es viel einfacher haben und beispielsweise das Leitungswasser aus dem Hahn nutzen.“

Letzteres schont nicht nur den Rücken und erspart zusätzliche Wege zum Getränkemarkt, sondern ist auch gut für die Umwelt: Denn die Nutzung von Leitungswasser statt Wasser aus dem Handel reduziert Einweg-Plastikmüll.

Wer es lieber prickelnd mag, kann das Leitungswasser ganz einfach mit einem SodaStream Wassersprudler, wie der DUO oder der neuen TERRA, selbst zum Sprudeln bringen und dabei noch die Kohlensäure individuell dosieren: von leicht über medium bis hin zu spritzig. So ist im Handumdrehen frisches Sprudelwasser griffbereit – und selbst Schorlen können mit den Bio-Sirups von SodaStream zu Hause zubereitet werden.

<sup>1</sup> <https://de.statista.com/infografik/8488/rueckenschmerzen-in-deutschland/#:~:text=In%20Deutschland%20leidet%20jeder%20Zweite,wie%20die%20Statista%2DGrafik%20zeigt.>

<sup>2</sup> <https://www.gesundheitsinformation.de/ruecken-und-kreuzschmerzen.html>

**Produktinformationen:**

**Wassersprudler DUO**

Inkl. Glasflasche & Kunststoffflasche (1 L)  
60 L Quick Connect Kohlendioxid-Zylinder  
Titan oder Weiß, UVP: ca. 169,90 €



**Wassersprudler TERRA**

Inkl. spülmaschinengeeigneter BPA-freier Kunststoffflasche (1 L)  
60 L Quick Connect Kohlendioxid-Zylinder  
Schwarz oder Weiß, UVP: ca. 99,90 €



[www.sodastream.de](http://www.sodastream.de)

**Pressekontakt:**

Blume PR GmbH & Co. KG  
Gaußstraße 120  
22765 Hamburg  
Tel.: +49 40 870 89 30  
E-Mail: [SodaStream@blume-pr.de](mailto:SodaStream@blume-pr.de)  
Website: [www.blume-pr.de](http://www.blume-pr.de)

**Über SodaStream®**

SodaStream ist eine Marke der SodaStream GmbH mit Sitz in Frankfurt. Sie gehört zur internationalen SodaStream Gruppe. 1994 brachte das Unternehmen den ersten Wassersprudler in Deutschland auf den Markt. Außer im heimischen Markt vertreibt der Weltmarktführer seine Produkte in 45 weiteren Ländern. In Deutschland sprudeln bereits Millionen von Haushalten ihre Getränke mit SodaStream selbst. Dank moderner Wassersprudler mit spülmaschinenfesten Glaskaraffen und vielfältigen Innovationen im Getränkebereich ist SodaStream seit Jahren Marktführer auf seinem Gebiet. Die Produkte wurden bereits vielfach ausgezeichnet, unter anderem durch Stiftung Warentest und Öko-Test. Weitere Informationen stehen unter [www.sodastream.de](http://www.sodastream.de) und [www.facebook.com/SodaStreamDeutschland](https://www.facebook.com/SodaStreamDeutschland) zur Verfügung.