

Das Skelett, und damit die rüchenschmerzen, bilden das Gerüst des menschlichen Körpers. rüchenschmerzen sind Speicher für Calcium, ein Mineralstoff, aus dem sie zum Großteil bestehen. Calcium spielt bei Blutgerinnung und Muskelkontraktion eine große Rolle. Sinkt der Calciumgehalt des Blutes ab, zum Beispiel in den Wechseljahren, lösen Hormone Calcium aus den rüchenschmerzen. Mögliche Folge: [rüchenschmerzen mitte](#). Außerdem werden im Mark vieler rüchenschmerzen Blutzellen hergestellt.

"Das war so schön. Da wollen wir wieder hin", strahlt Yenay Yilmaz. Die 13-jährige ist Tänzerin bei den Dragon Flames vom Turnverein Unterbach in Düsseldorf. Die Dragon Flames sind gerade zurück von der Europameisterschaft im Cheerleader-Tanzen in Prag.

Tränen hatten die 17 Mädchen aus Unterbach in den Augen, als in der Tipsport Arena die Nationalhymne für sie gespielt wurde. Dass am Ende für die 12- bis 16-jährigen "nur" Platz 24 von 29 herausprang, das schmälert die Freude in keiner Weise. "Es ist viel mehr Ansporn für das nächste Mal", sagt Cheerleader-Chefin Sina Schultz. Jetzt gab es erst mal eine große Party im Se(h)restaurant am Unterbacher See und auf dem Partyboot des dortigen Zweckverbands (Foto). Restaurantchef Marco Tansek hatte die Dragon Flames und ihre Sponsoren eingeladen: "Ich finde das absolut förderungswürdig, was die 'Drachen-Flammen' des kleinen TV Unterbach machen. Deshalb haben wir hier die Sponsorin-Party gemacht." Ohne die Sponsoren hätten die Mädchen die dreitägige Reise nach Prag nicht antreten können. Und ein Grundstock für die nächste Europameisterschaft ist jetzt auch schon da. Sie wird in Helsinki stattfinden. "Die Mädchen werden sich anstrengen", versichert Sina Schultz. Neben Dragon Flames betreut sie noch zwei weitere Cheerleading-Gruppen; für jüngere und für ältere Mädchen und Frauen. "Spagat zu können, das ist für die Tänzerinnen die geringste Herausforderung", weiß Sina Schultz: "Die Drehungen und Sprünge sind viel komplizierter."