



## 3. Ich hab Rücken! Abenteuer Ursachenforschung



Nun, da du über Wirbelsäule & Co. Bescheid weißt, kommen wir zum Eingemachten: den Rückenschmerzen, die übrigens meistens durch Muskelverspannungen ausgelöst werden. Manche merken erst, wie verspannt sie eigentlich sind, wenn sie massiert werden, und stellen danach fest, wie befreiend der Zustand der Entspannung ist. Die meisten spüren ihre Verspannungen aber ziemlich genau, irgendwann ist der Punkt erreicht, der das Fass zum Überlaufen bringt und sich in Schmerz äußern kann.

### Hauptübel: Verspannung

Um zu erläutern, was eine Verspannung eigentlich ist, solltest du erst einmal wissen, dass alles im Körper lebt. So gruselig sich das anhört: Alles ist in Bewegung. Es findet ein ständiger Austausch statt. Verspannungen kannst du als schmerzhafte Knötchen oder einen Wulst ertasten. „Ich bin total verspannt“, heißt es dann. Je häufiger du jemanden massierst, desto feinfühler wirst du in der Regel für verspannte Stellen. Das schmerzt, besonders bei Druckeinwirkung auf diese Stellen, weil sensible Nervenfasern dem Gehirn den Schmerzreiz schicken, der bei einer Verspannung entsteht.



Diese schmerzhaften Verspannungen werden umgangssprachlich als Hartspann bezeichnet, medizinisch als Myogelosen. Anhand des Infokastens erfährst du, wie diese Muskelverspannungen genau entstehen. Myogelosen können überall erscheinen und dir heftige Schmerzen bereiten. Es kann aber auch sein, dass du gar keine Schmerzen verspürst. Sie entstehen auch nicht von einem Tag auf den anderen, und so ist es nur verständlich, dass man nach einer Behandlung – wie Massage zum Beispiel – nicht davon ausgehen kann, dass man einen über einen längeren Zeitraum kultivierten Hartspann wieder löst. Das sollte dir bewusst sein, wenn du dagegen angehen möchtest.

»**Triggerpunkt**« wird oft synonym zur Myogelose verwendet. Dabei sind beide nicht ganz das Gleiche. Der feine Unterschied: Unter dem Mikroskop lässt sich bei Triggerpunkten eine sichtbare Veränderung der Muskelfasern erkennen. Der Schmerz bleibt bei Myogelosen an Ort und Stelle, bei Triggerpunkten strahlt er aus.

Vielleicht hast du in diesem Zusammenhang schon einmal von der Triggerpunkt-Therapie gehört, mit der Schmerzen

gelindert und Blockaden gelöst werden sollen. Dem Therapeuten stehen hierbei Methoden wie Dehnungen der Muskulatur, aber auch diverse Drucktechniken zur Verfügung. Meist ist diese Triggerpunkttherapie sehr schmerzhaft!

### Wie kommt es zu Muskelverspannungen?

Wenn du einen Muskel anspannst, ziehen sich die Muskelfasern, aus denen der Muskel besteht, zusammen und drücken dabei die feinen Äderchen zusammen. Das mit Nährstoffen angereicherte Blut, das den Muskel versorgt, wird also mit zunehmender Muskelanspannung eingeschränkt.

Ist der Muskel überreizt, verkrampfen die Muskelfasern und sind nicht mehr ausreichend durchblutet. Die Muskeln werden müde, können nicht mehr richtig versorgt werden. Zu wenig Sauerstoff und damit zu wenig Nährstoffe erreichen sie, Giftstoffe lagern sich ab.

Wenn du nun beispielsweise durch eine Massage den Verspannungen zu Leibe rückst, lösen sich diese Abfallstoffe vom Muskel. Daher solltest du insbesondere nach der Massage viel trinken, um sie loszuwerden.





### 3. Ich hab Rücken! Abenteuer Ursachenforschung

#### Warum bitteschön ich?

„Mensch, ich mach doch schon so viel Sport, was soll das? Wieso habe ich denn trotzdem so lästige Verspannungen? Das ist doch unfair!“ Darauf die richtige Antwort zu finden, ist nicht ganz so einfach bzw. einfach vielfältig.

»**Muskuläre Verspannungen**« entstehen zum Beispiel durch falsche, zu hohe, extreme oder einseitige Belastungen, falsches Heben und Tragen, Übergewicht, Schwangerschaft, zu wenig Flüssigkeit, ungesunde Ernährung, Wind und Zugluft, Kälte, falsches Training, Stress oder psychische Probleme.

Nicht nur Bewegungsmangel führt also zu Verspannungen, obschon das der vielleicht wichtigste Faktor ist. Bist du ständig traurig, unsicher und lässt daher die Schultern hängen, kann auch das eine Ursache sein. „Mir ist egal, woher die Verspannungen kommen, mach das einfach weg!“, höre ich ab und an beim Massieren (wenn auch in einer anderen Ausdrucksweise). Genauso oft höre ich aber auch: „Gut, wie oft muss ich mich jetzt massieren lassen, damit das wieder weggeht und ich Ruhe habe?“ Freunde

der Nacht und des Tages: Gegen Verspannungen anzugehen, nimmt dich mit in die Pflicht, aber dazu später.

#### Mögliche Verspannungsursachen auf einen Blick

Muskelverspannungen und damit oft einhergehende Rückenschmerzen entstehen zum Beispiel durch:

**1 Mangelnde Bewegung:** Wenn ich behaupte, dass Rückenschmerzen oftmals Kopfsache sind, bedeutet das natürlich nicht, dass ich denke, dass man sie sich einbildet. Oder dass es ausreichte, sich darauf zu konzentrieren, dass zum Beispiel die Muskeln gestärkt werden. Wenn ich dir an dieser Stelle nun mitteile, dass Bewegungsmangel einer der Hauptgründe für Verspannungen ist, steht das nicht im Gegensatz zu meiner vorherigen Aussage. Seinen inneren Schweinehund zu überwinden, um sich wieder häufiger zu bewegen, findet wo statt? Im Kopf, richtig.

**2 Stress:** „Ach du, mach dir keinen Stress. Entspann dich.“ Einfacher gesagt, als getan. Es gibt Menschen, die



14 Stunden am Tag arbeiten und trotzdem vollkommen entspannt sind. Dann gibt es jene, die schon bei vermeintlichen Kleinigkeiten gestresst sind. Der Körper sucht sich seine empfindlichste Stelle: Manche plagen stressursächliche Magengeschwüre, viele verspannen sich und bekommen: Rückenschmerzen!

**3 Ungesunde Ernährung:** Diese kann nicht nur zu Übergewicht führen. Die Unterversorgung, was wichtige Vitamine und Mineralien angeht, kann durchaus Verspannungen und Rückenschmerzen zur Folge haben. Deine Knochen, deine Muskeln, deine Bandscheiben, deine Gelenke sind auf diverse Nährstoffe angewiesen, um einwandfrei funktionieren zu können. Damit der Abtransport von Giftstoffen geschmeidig verläuft und sich diese Stoffe nicht etwa am Muskel festsetzen, der dann nicht mehr korrekt versorgt wird, denke daran: viel Wasser trinken!

**4 Fehlhaltung:** Sitze gerade! Das ist eine Aussage, die Generationen vor mir wohl häufiger gehört haben als ich.

Dass es optisch einen besseren Eindruck macht, so zu sitzen, als zusammengekauert, ist wohl eindeutig. Für den Rücken ist aber entscheidend, die Haltung sowohl im Stehen als auch im Sitzen häufiger zu wechseln und nicht länger steif in einer bestimmten Position zu verharren.

**5 Schwangerschaft:** Gezielte Übungen, Entspannungstechniken, Aquagymnastik für Schwangere – wer ein Baby erwartet, sollte sich die Zeit nehmen, den Rücken mit diversen Methoden zu entlasten. Viele Schwangere formen vor allem kurz vor der Geburt ein Hohlkreuz – schließlich werden auch die Brüste größer und schwerer. Das belastet die Bandscheiben immens und steigert das Risiko für einen Bandscheibenvorfall. Auch schafft sich das Baby selbstverständlich Platz und verengt den Raum für Nerven, was zum Beispiel zu Ischiasschmerzen führen kann.

**6 Übergewicht:** Anders als bei Rauchern, Stressgeplagten oder Bewegungsvermeidern, die vergleichsweise offen mit diesen Schwächen umgehen, ist das angesprochene



Als Übergewicht gilt laut Festlegung der Weltgesundheitsorganisation WHO ein **Body Mass Index** (BMI = Körpergewicht / Körpergröße zum Quadrat) von 25 bis 29,9 kg/m<sup>2</sup>. Ist der BMI gleich oder höher als 30 kg/m<sup>2</sup>, handelt es sich um Fettleibigkeit (Adipositas).



Thema Übergewicht bei den Betroffenen oft ein extrem sensibles. Die Wahrheit ist aber nun mal: Starkes Übergewicht belastet u. a. die Gelenke und Bandscheiben.

**7 Fehlbelastung:** Geh doch mal spaßeshalber im Kopf durch, was du heute nicht schon alles gehoben und geschleppt hast. Schwere Tasche? Einkaufstüten? Immer wieder dein Baby? Und das immer nur auf der einen Seite? Bist du beim Heben wirklich in die Knie gegangen? Bist du gar Messebauer oder Paketauslieferer und ständiger einseitiger Belastung ausgesetzt? Über- und Fehlbelastungen können durchaus zu Verspannungen führen.

**8 Psychische Probleme:** Mobbing, Burn-out, Depressionen, Borderline-Persönlichkeit – sind das alles aufgeblasene Wort-hülsen unserer Zeit? Vielleicht werden sie zu inflationär genutzt – mal schlechte Laune zu haben, ist keine Depression, ein paar Überstunden führen nicht zum Burn-out, ein Zicken-



Kommentar ist noch kein Mobbing. Klar ist aber, dass die Bedingungen härter geworden sind. Psychische Probleme führen zur Anspannung und somit auch zu Verspannungen. Bei Sorgen und Ängsten werden auch die Nerven in deinem Rücken aktiviert, was die Muskeln verkrampfen lässt und wiederum zu Schmerzen führen kann.

#### Spezifische Ursachen von Rückenschmerzen

Rückenschmerzen können auch sogenannte spezifische Ursachen haben, dazu gehören:

- Tumore
- Schleudertrauma, z.B. nach einem Unfall
- Angeborener offener Rückenmarkskanal
- Bruch des Wirbelkörpers
- Entzündungen
- Abnutzung wie Arthrose (Gelenkverschleiß) und Osteoporose (Knochenschwund)
- Degenerative Veränderungen: Morbus Scheuermann (Wachstumsstörung der Wirbelsäule: Rundrücken), Skoliose (Seitverbiegung der Wirbelsäule)
- Nerveneinklemmungen





## Chronische oder akute Schmerzen?

Als akute Rückenschmerzen bezeichnet man jene, die nicht länger als sechs Wochen andauern. Danach bezeichnet man sie für weitere vier Wochen als subakut, ab zwölf Wochen nennt man sie chronisch. Das ist die Meinung, die viele vertreten. Einige geben auch andere Zeitspannen an. Die akuten Schmerzen verschwinden bei den meisten nach wenigen Tagen. Es hält sich eine Aussage, dass akute Schmerzen, die eben plötzlich auftreten und fast genauso schnell wieder weg sind, ungefährlich seien. Nur: Auch diese Schmerzen sind ein Warnsignal des Körpers, dass irgendetwas nicht stimmt, und sollten ernst genommen und behandelt werden. Wenn nicht, wird bei einigen die Schmerzempfindung im Gehirn und im Rückenmark gespeichert, selbst wenn die Ursache der Schmerzen längst behoben ist.



Akute Rückenschmerzen (lat. *acutus* „scharf, spitz“) treten plötzlich auf und sind von kurzer Dauer. Chronische Rückenschmerzen (griech. *Chronos* „die Zeit“) sind länger andauernde Schmerzen.

## Stress und Rücken

Dass Stress zu Verspannungen führt, hat ebenfalls nichts mit esoterischen Ansätzen zu tun (die man nicht grundsätzlich belächeln muss), sondern ist vielmehr ein damals körperkluges Relikt aus Urzeiten, das uns heute allerdings mehr schadet als hilft. Als Höhlenmenschen mussten wir auf drohende Gefahren superschnell reagieren. Wir hatten keine Zeit, über Flucht oder Angriff erst mal in Ruhe – vielleicht bei einer schönen Tasse Tee – nachzudenken. Unser Körper ging damals und geht auch noch heute „automatisch“ auf Spannung und stellt alles im Körper bereit, um möglichst viel Energie zu haben.

Wenn wir unter Zeitdruck am Schreibtisch sitzen und der Körper durch diese Stress-Situation in diesen permanenten Alarmzustand gerät, setzen wir die bereitgestellte Energie nicht wie unsere Vorfahren in körperliche Bewegung um. Wir bauen sie nicht ab, sondern lagern sie ab.





### 3. Ich hab Rücken! Abenteuer Ursachenforschung



Der früher lebensnotwendige Verteidigungsmechanismus, um Feinde und wilde Tiere in die Flucht zu schlagen oder anzugreifen, ist heute Gift für unseren Körper und sorgt u. a. für lästige und schmerzhaftes Verspannungen.

„Ich habe gar keinen Stress. Das kann eigentlich nicht der Auslöser sein“, höre ich zuweilen, da es oftmals mit „viel Arbeit“ und „Leistungsdruck“ gleichgestellt wird. Aber auch Arbeitslosigkeit kann ganz schön stressen, manche sogar mehr als viel Arbeit.

Untersuchungen haben ergeben, dass es die Alltagsstress-Situationen sind, die uns am meisten zu schaffen machen. Wir neigen vor dem Einschlafen dazu, Revue passieren zu lassen, was uns alles am Tage gestresst hat: das Knöllchen, nervige Schwiegereltern, unpünktliche Freunde, Handyproleten im Zug, die Frau hinter dir im Supermarkt, die denkt, es würde schneller gehen, wenn sie dir den Einkaufswagen in die Hacken rammt, der Polizist, der dir einen gefühlt halbstündigen Monolog hält, weil du es gewagt hast, um drei Uhr morgens bei Rot in ansonsten menschen-

leerer Gegend über die Ampel zu gehen, die volle Mülltüte, die kaputtgeht, oder die erneute Störung am Leergutautomaten ... Luxusprobleme? Ja. Aber in der Summe kann dich und deinen Körper so etwas insbesondere in einem ohnehin gereizten Zustand stressen und somit verspannen. Hilfreich ist es, vor dem Einschlafen darüber nachzudenken, was am Tag alles Schönes passiert ist. Du kannst lernen, dich vom Stress nicht unterkriegen zu lassen und entspannter mit allem umzugehen. Dazu später mehr.

#### Das alles kann stressen ... und noch mehr

- Trennung vom Partner/der Partnerin
- Verletzung oder Krankheit
- Beziehungsprobleme
- Finanzielle Veränderungen
- Berufswechsel
- Familienzuwachs
- Veränderung des Lebensstandards
- Wohnungswechsel
- Änderung der Essgewohnheiten
- Pensionierung
- Sexuelle Probleme
- Schwangerschaft
- Ja, sogar Urlaub (!)



## 5. Hilf dir selbst: Übungen, Sport & Co. gegen Rücken



Wenn man bedenkt, wie viele Arbeitsausfälle es aufgrund von Rückenschmerzen gibt, ist es verwunderlich, dass nicht jede Arbeitsstätte zur täglichen Rückengymnastik

verpflichtet oder – schöner formuliert – einlädt.

Jeder Arbeitgeber könnte beim Finanzamt oder seinem Steuerberater nachfragen: Es gibt steuerliche Vorteile, wenn ein Unternehmen in die Gesundheit der Mitarbeiter investiert.

Viele Fitness-Studios bieten großen Unternehmen Rabatte an, und mobile Dienstleister wie Yoga-Lehrer und Masseur machen bei regelmäßigen Einsätzen freundliche Preise.

Einige Unternehmen veranstalten einmalige Gesundheitstage, an denen Masseur die Mitarbeiter durchwalken, Personal Trainer Rückenübungen zeigen und Ernährungsberater gesunde Mittagssnacks zaubern. Das war es dann aber auch meistens.



Hand aufs Herz: Wie oft hast du schon gehört, dass ein paar Minuten ausreichen, um ein tolles Ergebnis zu erzielen? Und wie häufig hast du auch mit körperlich spürbarem Erfolg begeistert einige Tage lang diese Minuten investiert und trotzdem wieder aufgehört? Versuche es einfach noch mal, Rückenübungen in deine Alltagsroutine einzubauen. Irgendwann wird es schon klappen.

Im Büro die Isomatte auszulegen und ein krankengymnastisches Programm zu absolvieren, kommt wohl nicht so gut. Selbst wenn, würde es tatsächlich irgendjemand tun?

Zumindest kannst du dich zwischendurch mit einfachen Übungen dehnen und die Muskulatur kräftigen. Auf den folgenden Seiten führe ich dir mit Unterstützung einiger ausgewiesener Experten anschaulich vor, wie du das am besten machst.

Anschließend zeige ich dir, wie du deinen Arbeitsplatz mit einfachen Mitteln rückenfreundlicher einrichten kannst. Du willst noch mehr für dich und deinen Rücken tun? Wunderbar, dann helfen dir hoffentlich die mit Fotos illustrierten Rückenübungen, die du zu Hause ohne teure Hilfsmittel selbst durchführen kannst.

Alltag ist ein gutes Stichwort: Dementsprechende Tipps bekommst du zum Abschluss dieses Kapitels mit auf den Weg. Und ganz nebenbei erfährst du noch, was es mit einer rückenfreundlichen Ernährung auf sich hat und welche Sportarten für Menschen mit „Rücken“ besonders geeignet sind.

### Rückenübungen für den Arbeitsplatz

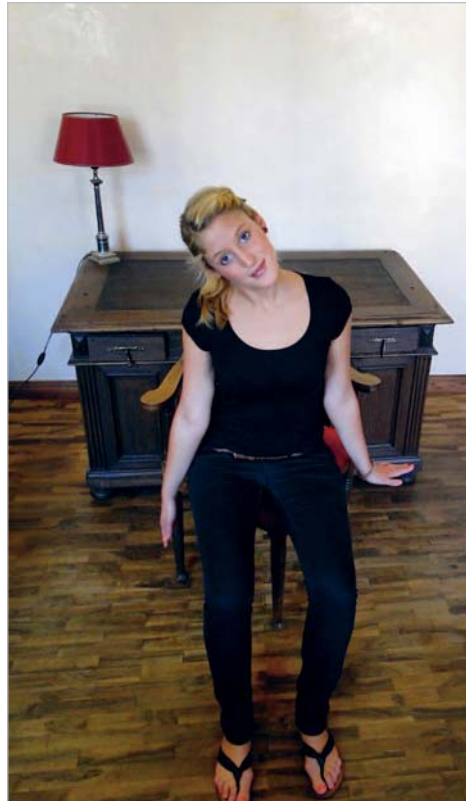
Wie schon gesagt: Wenn du Tag für Tag mehrere Stunden am Schreibtisch (vor dem PC) hockst, solltest du zwischendurch dringend etwas für deinen Rücken tun. Sonst verspannen sich die Muskeln. Mit regelmäßigem Training kannst du Schmerzen vorbeugen.



Die kleinen Übungen im Folgenden lassen sich jederzeit und überall (am besten täglich!) ohne Hilfsmittel durchführen und eignen sich optimal für die kleine Pause am Arbeitsplatz.

**Übung 1: Nacken dehnen.** Setze dich aufrecht hin und lasse deine Arme locker hängen. Dann neigst du deinen Kopf so weit wie möglich nach links bzw. rechts und den richtungsgleichen Arm Richtung Boden. Entspannt Schulter- und Nackenmuskeln.

**Übung 2: Rücken strecken.** Kirschen pflücken ist der Klassiker unter den hilfreichen Dehnübungen für den Rücken. Greife mit den Händen abwechselnd Richtung Decke. Das stärkt den Gleichgewichtssinn und lindert Ischiasschmerzen. Ebenfalls gut für den Schulter- und Nackenbereich. Der ganze Rücken wird gestreckt.





### Rückenschonender Arbeitsplatz – so einfach geht das!

„Na ja, also wir haben eigentlich schon tolle Arbeitsstühle bekommen, und ich habe trotzdem dauernd Rückenschmerzen.“ Wer weiß, ob die nicht noch stärker wären, wenn man auf Plastikstühlen sitzen würde. Ganz bestimmt sogar. Manche schaffen es auch, sich auf einem ergonomischen Bürostuhl, der schon mal um die 1.000 Euro kosten kann, so interessant und ungewöhnlich hinzusetzen, dass der Rücken noch mehr in Mitleidenschaft gezogen wird.



Allzu lange am Stück sitzen ist immer schlecht – egal auf welchem Stuhl.

Ein guter Bürostuhl ist kein umgewandelter Zauberstaub, der von allein immerzu die Worte spricht: Adios Rückenschmerzen, Hex Hex. Vielmehr ist er **ein** Puzzlestein, um den (Berufs-)Alltag rückenfreundlicher zu gestalten. Es gibt nicht **den** perfekten Bürostuhl. Jeder Rücken ist nun mal anders. Bei der Auswahl gilt es unter anderem zu beachten, dass er möglichst flexibel ist. Will heißen: Er sollte vielfältig zu verstellen sein. Das gilt auch für die Rückenlehne und

die Sitzfläche. Die Stühle, bei denen man mehr steht als sitzt, haben einen sehr guten Ruf. Meiner Meinung nach ist ein Wechsel ratsam. Mehr Tipps gibt es nun direkt vom Ergonomieberater Stefan Schulz.



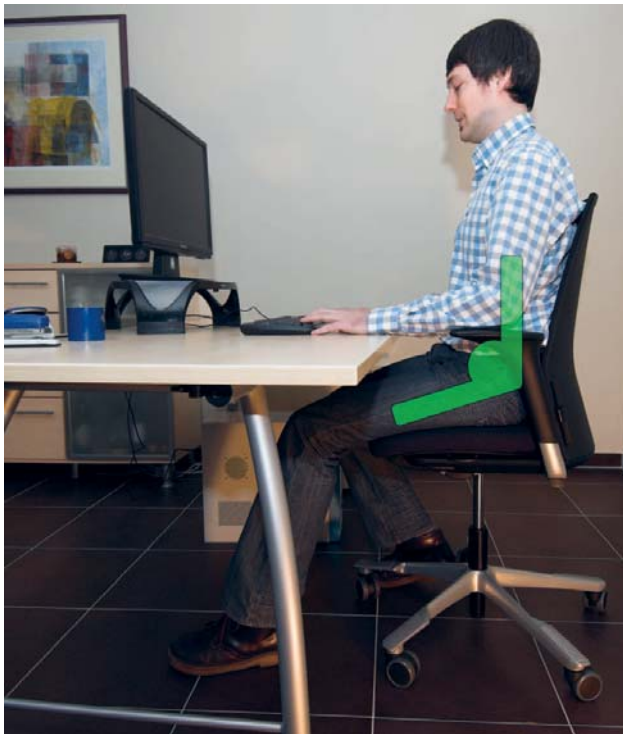
*Stefan Schulz, Ergonomieberater ([www.ergo-steh-sitz.de](http://www.ergo-steh-sitz.de)).*

„Wir neigen bei der Computerarbeit dazu, uns viel zu wenig zu bewegen. Langes, starres Sitzen macht uns krank. Ich möchte dir einige Anregungen geben, um Be-



wegung in deinen Arbeitsalltag zu bringen. Positioniere deinen Drucker außerhalb deiner Reichweite, damit du aufstehen musst, um zum Drucker zu gelangen.

Telefoniere im Stehen. Installiere einen Timer auf deinem Computer, der dich alle 30 Minuten erinnert: bewegen, bewegen, bewegen.“



„Die Sitzhöhe stellst du so ein, dass deine Füße flächig auf dem Boden stehen und sich dein Becken etwas oberhalb der Knie befindet. Damit bewirkst du eine natürliche Krümmung der unteren Wirbelsäule. Es fällt dir so leichter, aufrecht zu sitzen. Außerdem entsteht mehr Platz für den Bauch und die inneren Organe.“ (Bild links)





*Christoph Damaske, geschäftsführender Inhaber von B.fit – Business Fitness: [www.bfit.net](http://www.bfit.net).*

„Rückenschmerzen entstehen auch, wenn du dich überarbeitet fühlst. Ich empfehle dir, Stresshormone mit Ausdauerläufen zu reduzieren. Die Muskulatur kannst du gezielt an einer Parkbank stärken. Du bist Anfänger? Dann beginne mit drei Mal 15 Sekunden pro Übung. Gerade am Anfang gilt: nicht übertreiben. Manche Übungen kannst du parallel zum Zähneputzen oder Duschen erledigen. Schon ein paar Minuten helfen dir durch den Tag und du fühlst dich auch langfristig wohler.“

**Übung 1:** Du machst einen Ausfallschritt nach rechts bzw. nach links. Beide Füße setzen flach auf dem Boden auf und zeigen nach vorne. Dein Gewicht liegt nun auf deinem rechten bzw. linken Mittelfuß und deiner Ferse. Das jeweils andere Bein wird gerade ausgestreckt. Dein Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt und deine nach vorne gestreckten Arme dienen als Stabilisatoren. Dann den Ausfallschritt auf die jeweils andere Seite ausführen. Gut für den unteren Rücken, für die Kräftigung und Dehnung der Gesäßmuskeln und die vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur.





## Alternative Trainingsformen gegen Rücken

### Training mit Köpfchen: Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber dennoch effektive Trainingsmethode für Körper und Geist, die tatsächlich von Joseph H. Pilates erfunden und entwickelt wurde.

Das Training der Tiefenmuskulatur in Becken (Beckenboden), Bauch und Rücken verbessert die Stabilität im Rumpf.

Wenn das Kraft- und Kontrollzentrums des Körpers (das von Joseph Pilates auch „Powerhouse“ genannt wird), aktiviert wird, hat das die angenehme Nebenwirkung, dass Taille und Hüfte schlanker werden.



Bei Pilates bildet die Muskulatur von Bauch, Rücken, Hüfte und Gesäß das Kraftzentrum für jede Art von Bewegung. In Kombination mit der speziellen Flankenatmung werden Bewegungen, die Kraft erfordern, viel leichter.



„Pilates eignet sich besonders für Menschen, die nach einer perfekten Mischung aus Kräftigung, Dehnung, Atmung und Entspannung suchen – frei von spirituellen Ansätzen. Pilates ist ein Mix aus Elementen asiatischer Kampfkunst, Yoga, Tanz, Turnen und jeder anderen Form der Körperertüchtigung.“

*Paola Rentsch, Personal Trainer (www.1a-fitness-coach.de).*

„Durch das konzentrierte, langsame Training in Kombination mit einer bestimmten Atemtechnik fördert Pilates die



Körperwahrnehmung. Die haben leider viele Menschen mittlerweile verloren, fühlen zum Beispiel nicht mehr, ob sie ihren Rücken gerade halten oder nicht. Dieses Gefühl ist jedoch Voraussetzung für eine optimale, beschwerdefreie Körperhaltung. Den Schwerpunkt bildet das Trainieren der tief liegenden Bauch- und Rückenmuskulatur, wodurch die Körpermitte stabilisiert wird. Gleichzeitig wird die Beweglichkeit gefördert. Schon nach der ersten Pilates-Stunde spüren Teilnehmer die Wirkung. Ihre Haltung ist aufrechter. Der Körper fühlt sich kräftiger und gleichzeitig entspannter und geschmeidiger an. Viele Krankenkassen zahlen einen Zuschuss für Pilates-Kurse, da sie von den positiven Effekten auf Körper und Geist überzeugt sind.“

### Pilates-Übung 1: Umgedrehter Bankstütz

Becken und Wirbelsäule sind stabil wie in Zement gegossen. Wirkung: Stabilisiert die Wirbelsäule, trainiert Bauch, Po, Rücken. Aktiviert Arm-, Schulter- und Halsmuskulatur und wirkt so auch Nackenverspannungen entgegen.



Vorsicht: Bei Handgelenksproblemen auf die Unterarme stützen, damit kein Gewicht auf den Gelenken lastet.



*Pilates-Übung 1: Umgedrehter Bankstütz.*

### Pilates-Übung 2: Schwan

Ausgangsposition: Bauchlage. Beine sind gestreckt und schulterbreit geöffnet, Fersen zueinander gedreht, damit weniger Druck auf der Lendenwirbelsäule lastet. Hände neben den Schultern. Einatmen. Ganz lang machen, Tiefenmuskulatur aktivieren, Po anspannen, Schambein fest in die Matte drücken, Schulterblätter leicht zusammen und nach unten Richtung Hüfte ziehen. Hände in die Matte drücken, Oberkörper anheben, nach vorne schauen. Ausatmen: absenken. Wichtig: Nur so weit anheben, dass es sich nicht unangenehm in der Lendenwirbelsäule anfühlt. Fünf- bis achtmal wiederholen. Gut gegen Rundrücken!



## 9. Massagen – Kneten, Klopfen, Kombinieren



„Es muss richtig weh tun.“ „Ich möchte einfach den Alltag vergessen.“ „Ich möchte mich in einem schönen Ambiente

so wohlfühlen, dass ich einschlafen könnte.“ Die Meinungen, was eine gute Massage ausmacht, sind so vielfältig wie die Angebote selbst. Wohin nun mit deinen Rückenschmerzen?

Wenn du akute medizinische Probleme hast wie Entzündungen, einen Bandscheibenvorfall, Osteoporose bzw. gar nicht genau weißt, was eigentlich los ist, ist der Gang zum Orthopäden ratsam. Wenn du „grünes Licht“ für Massagen hast, steht der „heilsamen Berührung“ nichts mehr im Wege. Nach dem Motto „wer heilt, hat recht“ können dir bei der Diagnose „Verspannungen“ ganz unterschiedliche Massagemethoden helfen, die ich dir in diesem Kapitel vorstellen möchte.

Da man sich bei Ärzten ein Massagerezept oftmals erbetteln muss, investieren viele Rückenschmerzen-Gepeinigten privat in diese Art der Entspannung. Und dazu musst du nicht unbedingt in die Praxis. Mobile Dienstleister kommen zu dir nach Hause oder ins Büro. Übrigens: Masseurin sagt man nur zu Damen, die Erotik anbieten.



## 9. Massagen – Kneten, Klopfen, Kombinieren

### Positive Wirkungen der Massage

- Bessere Durchblutung
- Entspannung der Muskulatur
- Lösen von Verklebungen
- Entschlackung des Gewebes
- Senkung von Blutdruck und Puls
- Entspannung von Haut und Bindegewebe
- Verbesserung des Zellstoffwechsels im Gewebe
- Reduktion von Stresshormonen
- Lösen von Blockaden
- Verbesserung des Allgemeinzustands

»Wellness-Masseur« ist genauso wie „Journalist“ eine ungeschützte Bezeichnung, und theoretisch sowie praktisch kann sich jeder so nennen. Wichtig ist, dass dich die Massage entspannt, weniger wichtig, welchen Titel derjenige trägt, der dich entspannt. Er muss es aber natürlich können.

Ein gelernter Physiotherapeut muss noch lange kein Händchen für deine Leiden haben, während eine „Ungelernte“ dir womöglich die beste Massage der Welt verpasst. Und andersherum. Wenn du von vornherein bei der Vorstellung

verkrampfst, dass du nicht in medizinisch ausgebildeten Fachhänden bist, bringt es dir nichts.



Schau dir also gut an, wen du Hand an dich legen lässt. Vertrauen und Sympathie sind zwei ganz wichtige Kriterien für deine Entspannung. Nicht verkehrt ist es, auf Mundpropaganda in deinem persönlichen Umfeld zu achten.

Grundsätzlich ist es ein gutes Zeichen, wenn du vorab gefragt wirst, welche Beschwerden vorliegen. Schön ist, wenn du zudem bei der Öl- und Musikauswahl ein Mitspracherecht hast. Neben der Vorstellung von Massagearten von Ayurveda über Fußreflexzonenmassage bis hin zur Thai-Massage zeige ich dir gleich auch ein paar Griffe, die du bei dir und anderen selbst anwenden kannst.

»Ganzkörpermassage« bedeutet, dass dein gesamter Körper massiert wird exklusive deines Schambereichs. Also: Rücken, Arme, Beine, Hände, Füße, manchmal auch Kopf und Gesicht, zuweilen auch Bauch und Brust.



Wenn du an irgendeiner Stelle nicht gern berührt wirst, sag das am besten vorab (manche mögen keine Berührung an den Füßen oder im Gesicht). Es ist ebenfalls kein Problem, bestimmten Körperregionen auf Wunsch mehr Aufmerksamkeit zu geben als anderen. Du bist Kunde, es geht um dich und nur um dich. Allerdings – um für viele meiner Berufssparte zu sprechen und nun etwas über die andere Seite zu sagen – wird auch für den Massierenden keine gute Atmosphäre geschaffen, wenn man als Kunde wie ein Offizier Befehle erteilt, wie man jetzt bittschön genau massiert werden möchte. Der Ton macht wie bei allem die Musik und zu einem entspannten Ambiente bei der Massage gehören zwei. Videotipp: [www.tulayoga.com](http://www.tulayoga.com).



Übrigens: Bei [www.dailydeal.de](http://www.dailydeal.de) werden recht häufig Massagen zu einem stark vergünstigten Preis angeboten. Hier kannst du schnell einiges sparen!

Auch sollte man sich nicht von schönen Bildern im Internet in die Irre führen lassen. Ich war einmal bei einem Massageanbieter, der einen grandiosen Internetauftritt hatte. Mit wunderschönen atmosphärischen Bildern und dem Online-

versprechen, die vollkommene Entspannung genießen zu können. Ich befand mich dann in einem Raum, der einem Trockenblumen-Deko-Albtraum glich, auf einer Liege, die kein vernünftiges Kopfteil hatte, sodass sich mein Nacken noch mehr verspannte, auf einem Handtuch, das, nach dem Geruch zu urteilen, offenbar häufig benutzt worden war,

### Vorsicht bei Gutscheinen



Manche Massageanbieter behandeln „Gutscheinkunden“ anders als jene, die den vollen Preis bezahlen. So war jedenfalls meine Erfahrung. Vielleicht kennst du dieses Phänomen bei Gutscheinkaktionen von Restaurants. Ich habe eine Theorie, warum das so ist. Seine Leistung in Form eines stark vergünstigten Gutscheins anzubieten, soll einen Anreiz liefern, sich überzeugen zu lassen und zu einem „Stammkunden“ zu werden. Nur dass die meisten Gutschein-Hopping betreiben und nur einmalig den Anbieter nutzen, weil „es ja so schön billig war.“ Auch sparen die Gutschein-Kunden weiterhin am Trinkgeld. Kellner und Masseure wissen das, was trotzdem keine Rechtfertigung dafür ist, zweitklassig zu „bedienen“. So wird das nämlich auch nichts mit den potenziellen Stammkunden.

## 9. Massagen – Kneten, Klopfen, Kombinieren

sodass es fast schon von selbst die Flucht ergriff, und unter den Händen eines Masseurs, der mich zutextete, obschon meine einsilbigen Mmh-Aussagen ihn darauf hätten kommen lassen müssen, die Klappe zu schließen.

Also: Schau dir am besten den Massageraum und den Behandler vor Ort an, bevor du einen Termin machst.

### Kontraindikationen

Kontraindikationen bedeutet Gegenanzeigen. Also in diesem Fall: wann nicht massiert werden darf. Je nach Massageart sind es mal mehr, mal weniger, die die Durchführung verbieten bzw. einschränken. Grundsätzlich gilt, bei Unsicherheiten zunächst einen Arzt zu befragen und den Massage-Anbieter am besten schon bei der Terminabspra-



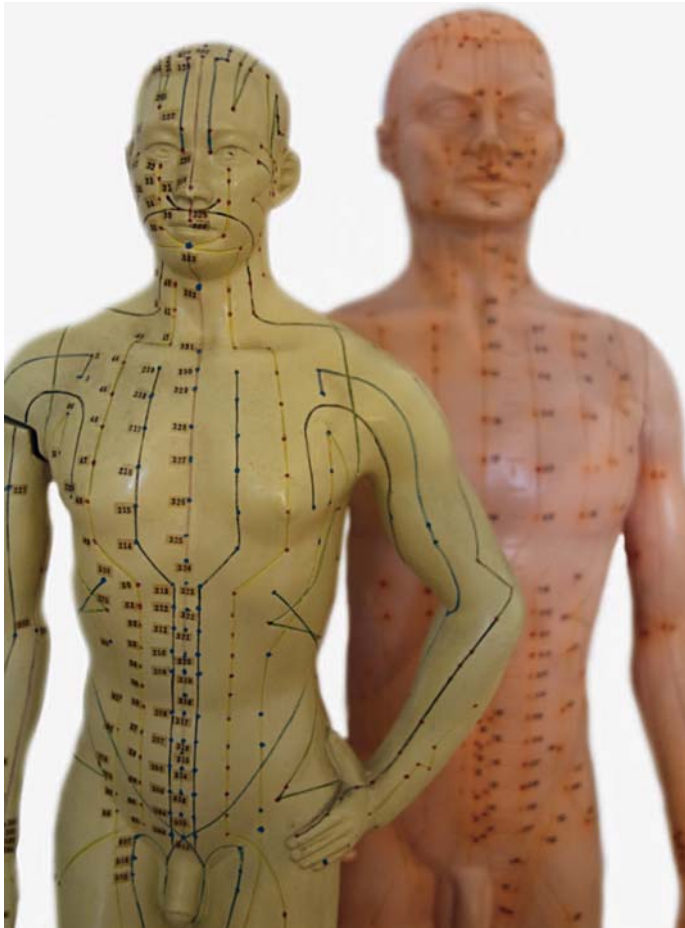
Bei Schwangerschaft darf kein großer Druck auf den unteren Rücken ausgeübt werden. Auch bei einer Fußreflexzonenmassage sollte man vorsichtig sein und entsprechende Bereiche aussparen.

che über den medizinischen Befund zu informieren. Hände weg bei akuten Entzündungen, einem akuten Bandscheibenvorfall, Verbrennungen (zum Beispiel Sonnenbrand), Thrombosen, Tumoren, Gefäßerkrankungen, Krebspatienten im bestrahlten Gebiet, Hämatome (Blutergüsse) und Krampfadern.

### Akupressur – drück dich

Wer Druck mag, wird Akupressur lieben. Obschon der Begriff das Wort „Nadel“ enthält (lat. acus), werden keine eingesetzt. Mit Daumen, Fingerkuppen, Handrücken und Ellenbogen werden sogenannte Energiepunkte entlang der Energiebahnen (Meridiane) zwischen fünf Sekunden und zwei Minuten massiert.

Zum An-die-Decke-springen fühlt es sich an, wenn der Therapeut dabei sein ganzes Körpergewicht einsetzt. Der Schmerz lässt aber ziemlich schnell nach. Die Lebensenergie Qi, so heißt es, beginnt so wieder frei zu fließen.



Ja, wo laufen sie denn? Jede Energiebahn – Meridian – hat mehrere Punkte, an denen sich der Therapeut orientiert.



Ob du daran glaubst oder nicht, Fakt ist: Teils ist die gute Wirkung nicht nur bei Rückenschmerzen wissenschaftlich bewiesen und wird daher von vielen Krankenkassen übernommen. Am besten fragst du gleich mal bei deiner Krankenkasse nach. Onlinetipp: [www.akupressurpunkte-liste.de](http://www.akupressurpunkte-liste.de).

## Akupressurpunkte-liste.de



Diese Webseite widmet sich der naturheilkundlichen Therapieform Akupressur.

Die Akupressur hat den enormen Vorteil, dass man sie einfach und ohne Geräte oder Mittel anwenden kann. Die Hände rutschen völlig aus.

Daher kann man bei unerwartet auftretenden Beschwerden, sofort für Linderung sorgen. Aber auch bei länger bestehenden gesundheitlichen Problemen kann die Akupressur helfen.

- Akupressurpunkte-Liste
- Halsanpassung
- Augenleiden
- Rückenschmerzen

So funktioniert es:

- Fingerklopfen fest auf Punkt auflegen
- kreisende Bewegungen durchführen
- kräftig und spürbar drücken
- empfindliche Punkte sanft behandeln

Mehr Infos über die Anwendung...

Google-Anzeigen

**Migräne:**  
Studienteilnahme  
Neue Therapie für  
Migräne im Rahmen  
klinischer Studien.  
Infos:

[www.studif.de/migrane](http://www.studif.de/migrane)  
**CHIROPRAKTIK**  
**Düsseldorfer**  
Gelenk- und  
Wirbelsäulenleiden  
Schmerztherapie, TCM  
im RWI Tower  
[www.chiropraxie-duesseldorf.de](http://www.chiropraxie-duesseldorf.de)

**Schmerzen im**  
**Nackent?**  
ArthroDisc löst die  
Blockaden in der  
Halswirbelsäule. Jetzt  
neu!

[www.faszinae.at/arthrodisc](http://www.faszinae.at/arthrodisc)  
**Angespannt?**  
**Müde? Stress?**  
Die Yantramatte kann  
helfen! Für nur 49,95  
€ kaufen &  
antippen  
[www.yatra-matte.de](http://www.yatra-matte.de)

**Kanne Brottrunk**  
Für Ihr Wohlbefinden.  
Gut für Haut, Darm  
und Blut. 3x täglich  
0,2l  
[www.kanne-brottrunk.de](http://www.kanne-brottrunk.de)

### Einzel-Beschreibungen

- Angst
- Appetitlosigkeit
- Asthma
- Augenschmerzen
- Bandscheiben-Probleme
- Depressionen
- Durchfall
- Gelenksbeschwerden
- Halbschmerzen
- Heiserkeit
- Kreislaufschmerzen
- Menstruationsbeschwerden
- Migräne
- Müdigkeit
- Nackenschmerzen
- Nebenhöhlen-Entzündung
- Nervosität
- Nerven
- Herzbeschwerden



## 9. Massagen – Kneten, Klopfen, Kombinieren

»**Akupressur**« wurde bereits vor über 6.000 Jahren in China angewendet und ist fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Einzelne Energiepunkte der Leitbahnen (Meridiane) werden mittels Fingerdruck und Reiben angeregt oder beruhigt. Durch diese Methode werden Signale durch das Netz der Faszien (Muskelhäute) geschickt und so auch Organe und Gewebe reflektorisch beeinflusst. Akupressur (genauso wie Akupunktur) wird unter anderem bei folgenden Beschwerden angewendet: Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Stress, Asthma, aber auch bei einem geringen Selbstbewusstsein, Erschöpfungszuständen und Schlafstörungen. Onlinetipp: [www.akupressur-punkte.de](http://www.akupressur-punkte.de).

### Akupressur selbst anwenden

Wenn du Akupressur anwendest, achte darauf, dass deine Fingernägel kurz sind. Auch sollten deine Hände möglichst warm sein. Zu diesem Zweck habe ich mir diese kleinen „Taschenwärmer“ aus dem Ein-Euro-Shop besorgt, die man wieder und wieder benutzen kann.

Die Kuppen von Daumen, Zeige- und Mittelfinger eignen sich als „Werkzeuge“ besonders gut. Du legst die Kuppe fest auf den Akupressurpunkt und führst kreisende Bewegungen durch. Wenn du nun in die Tiefe „presst“, sollte spätestens dort die Grenze sein, da es unangenehm weh tut. Dann direkt den Druck nachlassen. Ein sogenannter „Wohlfühlschmerz“ ist in Ordnung. 10–30 Sekunden kannst du an jedem Punkt verweilen. Bitte nicht auf War-

zen, Leberflecken, Narben und Hautentzündungen herumdrücken.



Akupressur – auf ein Wort (oder zwei oder sieben): schön, weil wirksam. Nicht so schön, weil teils schmerzhaft.

### Bei Rückenschmerzen

Punkt für Punkt unter den Schulterblättern entlang drücken. An den Rippen parallel zum unteren Schulterblatt- rand drücken. Über und unter den Hüftknochen in der Mitte des Pos drücken.