

# **Das Kreuz mit dem Kreuz**

**Leben mit Bandscheibenbeschwerden**



**Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder  
ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie  
Wiederverkauf sind ohne die schriftliche Zustimmung des  
Autors nicht gestattet**

Copyright Helmut Gredofski

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.

Verlag und Autor können jedoch keinerlei Haftung für Ideen, Tipps und Tricks sowie für Sachverhalte übernehmen.

Die publizierten Tipps und Ratschläge sind als Hilfen zu verstehen, um jeweils zu eigenen Lösungen zu gelangen. Wie jeder einzelne mit seinen Bandscheibenbeschwerden umgeht, hängt nicht zuletzt von der Schwere des Problems ab. Auch die Wege hin zu einem erträglichen Umgang mit den Rückenproblemen sind eng mit den persönlichen Lebensumständen, mit der eigenen Willenskraft und mit den Möglichkeiten, die jeder einzelne hat, verbunden.

Leser dieses Ebooks werden ferner ausdrücklich darauf hingewiesen, dass mit diesem Werk weder ein Erfolg versprochen, noch Verantwortung für etwaige Folgen im Zusammenhang mit diesem Buch übernommen werden. Leser sind für die aus diesem Ebook resultierenden Folgen und abgeleiteten Handlungen selbst verantwortlich. Wer jedoch die in dieser Veröffentlichung enthaltenen Tipps und Ratschläge konsequent anwendet, der wird auch schnell den eigenen Erfolg spüren. Mit diesem Ebook lässt sich vielleicht das Problem mit den Bandscheibenbeschwerden nur mildern und nicht komplett lösen. In jedem Fall erhält der Leser des Ebooks „Das Kreuz mit dem Kreuz“ nützliche Hilfen und Tipps.

## **Inhalt:**

- S. 7: **Vorwort: Volkskrankheit Rückenschmerzen**
- S. 9: **Warum hatten die Menschen früher weniger Bandscheibenbeschwerden?**
- S. 9: **Rückenprobleme in Entwicklungsländern?**
- S. 10: **Nachkriegsbeschwerden**
- S. 11: **Noch heute schwere Arbeit**
- S. 11: **Bewegungsmangel**
- S. 12: **Intensive Computernutzung seit den Neunzigern**
- S. 12: **Wer ist besonders anfällig?**
- S. 13: **Wo bleibt das Fahrrad?**
- S. 13: **Hebe einen Kasten Bier nur aus der Hocke nach oben**
- S. 13: **Länger als drei Monate Rückenschmerzen sind bedenklich**
- S. 14: **Die Wirbelsäule strahlt aus**
- S. 15: **Die Mode schadet**
- S. 16: **Beschwerden im Urlaub, das muss nicht sein**
- S. 16: **Kleine Ratgeber für den schmerzfreien Urlaub**
- S. 16: **Schwere Koffer beanspruchen den Rücken**
- S. 17: **Tipp Nummer eins: Der richtige Koffer muss her**
- S. 17: **Auch die Hebetechnik will gelernt sein**
- S. 18: **Angenehme Anreise – entspannter Rücken!**
- S. 18: **Auch im Urlaub beschwerdefrei liegen und ruhen**
- S. 19: **Falscher Sport – gibt´s das?**

- S. 19: **Von null auf hundert ist schädlich**
- S. 20: **Aufwärmen vor dem Kicken**
- S. 20: **Schwimmen ist der ideale Sport**
- S. 20: **Auch Beach-Volleyball tut der Wirbelsäule gut**
- S. 21: **Die fünf Regeln für rückenfreundlichen Sport**
- S. 22: **Falsch verstandene Scham**
- S. 22: **Schwangerschaften als Ursache?**
- S. 23: **Vorsicht, junge Mütter: Die Last mit dem Baby!**
- S. 23: **Auch Bandscheibenbeschwerden durch Stillen!**
- S. 24: **Richtig gebückt – nach der Rassel!**
- S. 24: **Schwangerschaftsgymnastik danach!**
- S. 24: **Nicht zu schnell auf Ideallinie setzen**
- S. 25: **Gute Vorbeugung – wie geht das?**
- S. 26: **Hier ein paar Übungen:**
- S. 26: **Rücken**
- S. 26: **Bauchmuskeln**
- S. 27: **Schultern**
- S. 27: **Nacken und Hals**
- S. 28: **Geht der Rücken in die Schule und übt**
- S. 29: **Und noch ein paar Übungen:**
- S. 30: **Wer den Druck braucht, sollte Kurse besuchen**
- S. 31: **Die Geldbörse lässt grüßen**
- S. 31: **Kampf dem Rückenschmerz am Arbeitsplatz**

- S. 32: **Stress und angespanntes Arbeitsklima - Gift für den Rücken**
- S. 32: **Richtiges Sitzen stärkt das Muskelkorsett**
- S. 33: **Auf den Stuhl kommt es an**
- S. 33: **Mit ergonomischen Arbeitsplatzverhältnissen im Büro Beschwerden vorbeugen**
- S. 34: **Wie sitze ich richtig am PC?**
- S. 34: **Wie bringe ich am besten müde Knochen wieder in Schwung?**
- S. 35: **Was hilft gegen ein Hohlkreuz?**
- S. 35: **Viel Wasser trinken!**
- S. 36: **Das sensible Kreuz wird von Alltagssorgen gequält**
- S. 36: **Stress-Schmerzen durch verspannte Muskeln**
- S. 37: **Stress abbauen und kleine Übungen**
- S. 38: **Gymnastik entlastet und beugt vor**
- S. 39: **Yoga**
- S. 40: **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
- S. 40: **Autogenes Training**
- S. 41: **Meditation**
- S. 41: **Was hilft noch bei Rückenschmerzen?**
- S. 41: **Wärme**
- S. 42: **Bad und Sauna bei leichten Verspannungen**
- S. 42: **Wärmesalben**
- S. 43: **Wärmepflaster**
- S. 43: **Keine Wärme bei Entzündungen!**

- S. 44: **Schmerzmittel**
- S. 44: **Schmerztabletten**
- S. 45: **Schmerzsalben**
- S. 45: **Bewegung**
- S. 46: **Kranken- oder Heilgymnastik**
- S. 46: **Erst nach Abklingen der Schmerzen trainieren**
- S. 46: **Rückenmuskulatur gezielt aufbauen**
- S. 47: **Massagen**
- S. 48: **Fango-Packungen**
- S. 48: **Harte oder weiche Matratzen?**
- S. 49: **Gesunder Schlaf mit Feng Shui und Wasserbetten?**
- S. 49: **Wasserbetten passen sich der Wirbelsäule an**
- S. 50: **Der Feng Shui-Rat für die Bettwäsche**
- S. 51: **Schlusswort: Stress abbauen steht am Beginn**

## **Vorwort: Volkskrankheit Rückenschmerzen**

Rückenschmerzen sind längst zur Volkskrankheit geworden und ein volkswirtschaftlicher Faktor obendrein. Denn Millionen von Arbeitsstunden fallen jährlich wegen Bandscheibenbeschwerden aus, und Milliarden von Euro verschlingen Arztbesuche, Medikamente, Fangopackungen, Massagen und Krankengymnastik. Man schätzt mittlerweile, dass das Kreuz mit dem Kreuz unsere Volkswirtschaft alljährlich insgesamt 10 Milliarden Euro Behandlungskosten aufbürdet und noch einmal 15 Milliarden Euro für die Spätfolgen. Eine „Dekade der Knochen und Gelenke“ hat gar die Weltgesundheitsorganisation im Jahr 2004 ausgerufen, so dramatisch ist das Problem bereits. Dabei sind die meisten Patienten heute im Alter von 30 bis 50 Jahren betroffen. Aber auch zunehmend jüngere Menschen werden immer öfter von Rückenleiden gepiesackt, selbst Jugendliche und Kinder. Jährlich schreiben Ärzte zwischen 10 und 15 Prozent der Patienten einmal krank. Bandscheibenbeschwerden sind nach einer Statistik mittlerweile die häufigste Ursache für Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Nach Unterlagen der Rentenversicherung werden 50 Prozent der Rentenanträge mit Bandscheibenbeschwerden begründet. Dabei ist das tatsächliche Leid, die Befindlichkeit der betroffenen Patienten, gar nicht einmal berücksichtigt. Wie kommt es in unserer Zeit und überwiegend in den Industrieländern eigentlich dazu, dass Rückenleiden und Bandscheibenbeschwerden so krass zunehmen? Sind es nur der Bewegungsmangel und die falsche Körperhaltung vor dem Computer? Ist es eine Folge der mehr und mehr

übergewichtigen Nation? Und wie kann man dagegen vorgehen? Was hilft wirklich gegen Rückenbeschwerden und nachweisbaren Bandscheibenproblemen?

Dabei haben viele Kreuzschmerzen auch einen psychischen Hintergrund. So stellen Psychologen immer häufiger fest, dass bestimmte psychische Erkrankungen ihren „Ausweg“ - rein körperlich - in Magengeschwüre, Migräne oder eben auch in Rückenprobleme suchen. Deshalb raten sie in manchen Fällen auch zu einer psychosomatischen Behandlung, die den Körper als ganzes berücksichtigt und mit einbezieht, also neben der psychischen Erkrankung auch die rein körperlichen Beschwerden berücksichtigt. Sie sprechen dann gern von der ganzheitlichen Medizin. Kann man das Kreuz mit dem Kreuz wirklich nachhaltig in den Griff bekommen? Wenn ja, wie? Und wie lebt es sich leichter mit Bandscheibenbeschwerden? – Viele Fragen, auf die dieses Ebook Antworten gibt. Dabei zeichnet sich seit Jahren eine Trendwende im Kampf auch gegen die quälenden Rückenschmerzen ab: Weg von harten chirurgischen Eingriffen und hin zu einer entspannteren Haltung. Angeblich soll der Mix aus psychologisch-physiotherapeutischer Beratung und Spritzen in akuten Schmerzsituationen ausreichend sein. Operationen hingegen würden das Risiko wiederkehrender Beschwerden deutlich erhöhen.



## **Warum hatten die Menschen früher weniger Bandscheibenbeschwerden?**

Waren es nur die fehlenden Möglichkeiten wie das Fernsehen oder die stundenlange Computerarbeit, die Menschen früher weniger über Bandscheibenbeschwerden klagen ließen? War es das Mehr an Bewegung ohne Auto, Bahn und Flugzeug? War es die regelmäßige körperliche und bisweilen harte Arbeit? Fest steht jedenfalls, dass Rückenschmerzen in jüngster Zeit und vor allem in den Industrieländern extrem zugenommen haben. Viele Strecken sind einst zu Fuß oder auf dem Rücken eines Pferdes oder eines Kutschwagens zurückgelegt worden.

Der Mensch hatte eine natürliche regelmäßige Bewegung. Das Vieh wurde versorgt, die Weiden umzäunt, das Gras mit der Sense gemäht, das Holz gehackt, der Ofen mit Holz oder Kohle geheizt. Heute helfen Motorsäge und Fernheizung, Rasenmäher und Autos. Man bewegt sich selbst gar nicht mehr so viel und bekommt einiges im Leben durch Maschinen abgenommen.

## **Rückenprobleme in Entwicklungsländern?**

Das Problem mit den Rückenbeschwerden findet man hingegen in Entwicklungsländern eher seltener, um nicht zu sagen: Da taucht es fast gar nicht auf. Man mag schnell behaupten: Weil sie dort auch weniger Fernseher und Computer haben und nicht stundenlang unbequem und in falscher Körperhaltung bewegungslos verharren. Aber das

wäre nur die halbe Wahrheit. Eine andere Lebensweise, ob in der Ernährung oder Bewegung, kommt ebenso hinzu wie äußere Bedingungen die durch z.B. Klima einen Einfluss haben. Dazu zählt ebenso die Grundeinstellung von mehr Gelassenheit, positivem Denken, Psyche, Emotion und Lebensfreude.

## **Nachkriegsbeschwerden**

Nach dem Krieg haben sich viele Menschen in Europa und Übersee kräftig anstrengen und oft doppelt arbeiten müssen. Frauen in Deutschland, bekannt als die Trümmerfrauen, haben auf Schutthalden „Steine gekloppt“, wie man so schön sagte. Männer kamen von der Arbeit nach Hause und haben sofort entweder mit einer zweiten Beschäftigung weiter gemacht oder daheim ihr eigenes Häuschen aufgebaut. Und es gab kaum Maschinen. Muskelkraft ersetzte die heute überall tätigen Automaten. Man war in Not und kannte nichts anderes, als zu überleben. Viele Flüchtlinge sind nur mit dem Notwendigsten oft tagelang bei bitterer Kälte marschiert mit kleinen Kindern am Rockzipfel. Man hat zum Teil Raubbau am eigenen Körper betrieben. Oft hörte man den Spruch „Da muss ja was in den Knochen stecken bleiben“, und das war dann die Umschreibung für ein Rückenleiden.

Die Rückenbeschwerden im Alter waren Ursache von Überarbeitung, nicht vom Faulenzen, falschen Sitzen oder schlechtem Gang.

## **Noch heute schwere Arbeit**

Manche Tätigkeiten wie beispielsweise das Pflastern von Wegen, der Gartenbau oder die Landwirtschaft sind auch heute noch harte Arbeit, die nur mit menschlicher Kraft erledigt werden können. Aber man weiß inzwischen um die Folgen falscher Bewegungen und Belastungen. So gibt es hilfreiche Ratschläge – ob beim Kistenschleppen oder in der Landwirtschaft. Selbst beim Melken der Kühe hatte man längst den Melkschemel erfunden, weil man erkannte, dass sonst die Wirbelsäule darunter leidet. Schwere Arbeit gibt es auch heute noch, doch man versucht sie mit Köpfchen erträglich und vor allem für den Knochenbau schadensfrei zu machen.

## **Bewegungsmangel**

Nun ist es auch eine Sache der Tradition und Mentalität, ob sich ein Volk bewegt oder eher bequemer ist. Die Chinesen sind es von jeher gewohnt, Morgengymnastik im Park zu veranstalten. Japaner unternehmen gemeinschaftliche Turnübungen während der Pausen im Betrieb. Dieses kollektive Training ist uns anhanden gekommen, weil es teils auch durch die Nazizeit negativ belegt war.

Wir bewegen uns selbst immer weniger und halten so die Muskeln, Gelenke und Knochen nicht elastisch. Dazu kommt, dass sich in den westlichen Industrieländern eine Mentalität des passiven Konsumierens von Unterhaltung etabliert hat,

die dazu verleitet, vor dem Fernseher zu sitzen und nebenbei auch noch ungesunde Nahrung aufzunehmen.

### **Intensive Computernutzung seit den Neunzigern**

Seit den neunziger Jahren kommt eine intensive Computernutzung dazu, gepaart mit einer Menge von Tätigkeiten, die über den PC abgewickelt werden. Arbeitsmediziner nehmen zwar Jahr für Jahr Millionen von Computer-Arbeitsplätzen unter die Lupe, prüfen die richtige Einstellung von PC-Winkeln und Stuhlhöhe, um Wirbelsäulenschäden durch falsche Körperhaltung vorzubeugen, aber dennoch sind wir eine Nation mit Rückenschmerzen geworden.

### **Wer ist besonders anfällig?**

Wer ist besonders empfänglich für Rückenschmerzen und Bandscheibenbeschwerden? Das sind vor allem unter Stress stehende Menschen, die dazu eine Neigung zur Depression haben. Wenn ihnen dann auch noch ein körperlicher Ausgleich fehlt und sie in verspannter Haltung im Büro sitzen, macht sich der Rücken mit Schmerzen bemerkbar. Kleine Veränderungen in jedem dieser Bereiche – Stressabbau, Motivation, etwas Sport – können große Wirkung zeigen. Zum Beispiel kann der Erschlaffung der Oberschenkelmuskulatur, die bei älteren Menschen leicht zu Stürzen führt, durch einfache Maßnahmen wie regelmäßiges Treppensteigen begegnet werden.

## **Wo bleibt das Fahrrad?**

Und es ist ja so bequem geworden, mal eben mit dem Auto zum Brötchenholen zu fahren, statt zu Fuß zu gehen oder das Fahrrad aus der Garage zu holen. Wir lassen uns eher berieseln, als selbst aktiv etwas zu unternehmen. Da helfen auch neue Volkssportaktionen wie Tennis oder Golf wenig. Selbst die Trimm-Dich-Übungen, Waldläufe und neuerdings Nordic Walking scheinen nicht den erhofften Erfolg zu bringen. Fast Food und ungesunde Ernährung tun ein Übriges. Übergewicht zieht die Wirbelsäule nach vorne.

## **Hebe einen Kasten Bier nur aus der Hocke nach oben**

Aber auch falsche Bewegungen und falsche Belastungen des Knochenapparats führen zu Schmerzen und Fehlstellungen. Nehmen wir nur das Beispiel mit der Kiste Mineralwasser: Statt in die Hocke zu gehen und den Kasten anzuheben und so die Wirbelsäule weniger zu belasten, greifen wir schwungvoll mit im Hüftgelenk abgewinkelter Wirbelsäule zu – falsch! So bekommt das Kreuz in Fehlstellung die volle Härte ab.

## **Länger als drei Monate Rückenschmerzen sind bedenklich**

Halten die Schmerzen im Rücken länger als drei Monate an, so muss eine tiefer wurzelnde Erkrankung vorliegen, in der Regel chronische Bandscheibenbeschwerden, weil einzelne Wirbel aufeinander stoßen oder Gallertmasse aus der

Bandscheibe ausgetreten ist und auf den Wirbelsäulen-Nerv drückt. Oder es fehlt die flexible Bandscheibe – ein gummiartiger Knorpel - zwischen den einzelnen Wirbeln ganz. Dies kann auch durch Übergewicht passieren.

Jedes Kilo, das das Knochengerüst, die Wirbelsäule vor allem, zu viel zu tragen hat, kann das Gewicht nach vorne verlagern – und bei längerer Zeit dann zu einer gebeugten Fehlstellung führen. Ist die Bandscheibe, der Knorpel, (durch Verschleiß) nicht mehr oder nur unzureichend vorhanden, stoßen einzelne Wirbel aufeinander, klemmen Nervenstränge ein und verursachen einen dauerhaften Schmerz. Ein Bandscheibenvorfall oder auch ein Hexenschuss ist nichts anderes als ein eingeklemmter Nervenstrang. Dieses Abklemmen lähmt zeitweise die gesamte Wirbelsäule. Es ist schon passiert, dass durch ruckartige falsche Bewegungen ein Nerv so eingeklemmt wurde, dass man plötzlich bewegungslos liegen bleibt. Hilflos sind schon Betroffene in der Badewanne aufgefunden worden. Ein Hexenschuss-Patient kann sich oft tagelang nicht fortbewegen, bis sich das Einklemmen meist durch entkrampfende Spritzen gelöst hat oder ein operativer Eingriff notwendig wurde.

### **Die Wirbelsäule strahlt aus**

Oft wundern sich Patienten, wenn der Arzt wegen Kopfschmerzen oder Beinproblemen einen Defekt in der Wirbelsäule oder bei einzelnen Bandscheiben ausmacht. Denn Kreuzschmerzen können auch in die Beine ausstrahlen und Kopfschmerzen verursachen, weil das Skelett des Menschen

durch viele Muskelstränge, die teils über weite Strecken miteinander verbunden sind, zusammengehalten wird. So können sich auch Schmerzen in der Brust, mit denen Patienten als Herzschmerzen aufgeregt zum Arzt eilen, als Rückenprobleme oder Bandscheibenbeschwerden entpuppen. Aber nicht nur Rückenerkrankungen, auch Erkrankungen innerer Organe wie Niere, Gallenblase oder Darm führen zu einer Schmerzentwicklung an der Wirbelsäule, durch den sogenannten Übertragungsschmerz.

Beschwerden in Speiseröhre, Lunge und Arterien lösen beispielsweise Schmerzprojektionen an der Brustwirbelsäule aus. Daher empfiehlt es sich bei länger andauernden ungeklärten Beschwerden, auch innere Organe überprüfen zu lassen.

### **Die Mode schadet**

Zu hohe Stöckelabsätze, weil sie gerade in Mode sind, könnten auch eine Ursache für künstlich produzierte Beschwerden in der Wirbelsäule sein. Zu enge Jeans, die beim Gehen einschränken, oder arg spitze Schuhe, die keinen bequemen Halt bieten, aber auch Trendsport wie Skaten mit wilden Aktionen, heftigen Aufprallern könnten sich eines Tages bitter im Rücken rächen.

## **Beschwerden im Urlaub, das muss nicht sein**

Die Freude ist groß, es geht in den Urlaub – die vermeintlich schönste Zeit des Jahres bricht an. Doch statt entspannt und ausgeglichen am wohl verdienten Ferienort anzukommen, beginnt für viele Reisende der Aufenthalt schon unerfreulich: Lange Anreise, schwere Koffer, der Rücken schmerzt auch von der langen Fahrt im Auto, Bus oder engen Flugzeugsitz. Und dann ist auch jedes Bett anders: mal zu weich, mal zu hart. So drohen schon bald Beschwerden am Rücken. Ungewohnte körperliche Belastungen, denen man sonst nicht ausgesetzt ist, lösen plötzlich solche Schmerzen aus. So geben alljährlich Automobilclubs, aber auch spezielle Ratgeber in Rundfunk, Fernsehen und Fachzeitschriften spezielle Tipps für die Urlaubsreise mit auf den Weg.

## **Kleine Ratgeber für den schmerzfreien Urlaub**

### **Schwere Koffer beanspruchen den Rücken**

Ein 20 Kilogramm schwerer Koffer ist kein Pappenstil. Er belastet, zumal einseitig angehoben – wer trägt schon einen Koffer mit zwei Händen! – die Wirbelsäule extrem. So mutet der Urlauber seinem Kreuz schon während der Anreise einiges zu. Langes Sitzen im Büro produziert heute schon wenig trainierte Muskeln. Wenn man dann auch noch plötzlich im Urlaub zur Schwerstarbeit greift, muss jede Wirbelsäule



streiken. Und das rächt sich gleich in den ersten Urlaubstagen bitter.

### **Tipp Nummer eins: Der richtige Koffer muss her**

Früher gab es vielfach und werden auch heute noch verwendet so genannte Rollkoffer. Sie haben zwar Rollen, aber man zieht sie oft in gebückter Haltung hinter sich her. Das ist nicht gut – für den Rücken. Heute hat man dagegen Trolleys. Sie haben einen ausziehbaren Griff, den man je nach Körpergröße einstellen und dann den Koffer bequem mit geradem Rücken hinter sich her ziehen kann, ohne sich bücken zu müssen.

### **Auch die Hebetechnik will gelernt sein**

Wie beim Wasserkasten hebt man einen Koffer nicht schwungvoll ins Auto oder vom Rollband am Flughafen. Man geht in die Hocke und hebt den Koffer mit geradem Oberkörper, nicht gebückt. Immer darauf achten, das Gewicht möglichst nah am Körper zu halten. Und wer generell seiner vielleicht schon vorgeschädigten Wirbelsäule etwas Gutes tun will, sollte auch die paar Euro für den Gepäckservice nicht scheuen, die auch von vielen Reiseveranstaltern gleich mit angeboten werden. So jedenfalls erreichen die Gepäckstücke den Urlaubsort ohne schmerzhaften Nebeneffekt – oft sogar von Haustür zu Haustür.

## **Angenehme Anreise – entspannter Rücken!**

Auch lange Reisezeiten in Auto, Bus, Zug oder Flugzeug setzen dem empfindlichen Rückgrat zu. Hier leidet besonders der Nackenbereich durch Dauersitzen in unbequemer Position oder auf viel zu engen Sitzen – gerade bei Langstreckenflügen. Abhilfe schaffen spezielle aufblasbare Nackenkissen, welche Wirbelsäule sowie Muskeln und Bänder abstützen und so dem Urlauber sogar einen kurzen Mittagsschlaf ermöglichen. Verspannungen am Rücken lassen sich durch Rückenstützen verhindern, die dem Körper auch seitlichen Halt bieten. Große Automobilclubs raten zu gelegentlichen Pausen und einem Vertreten der Beine. Das lockert die Muskulatur wieder auf, und es dehnt die Wirbelgelenke – eine sinnvolle Vorbeugung gegen Rückenschmerzen

## **Auch im Urlaub beschwerdefrei liegen und ruhen**

Im Urlaub begegnen wir so vielen für unseren Rücken unkomfortablen Gelegenheiten: Weiche Hotelbetten, ein unebener Untergrund am Strand oder harte Sonnenliegen – wir muten unserem Rücken schon einiges zu. Tipps hier: Generell die Rückenlage versuchen, weil sie schonend ist. Sie ist auch bequem und erholsam. In Bauchlage bilden die Lendenwirbel ein Hohlkreuz, die Halswirbel geraten in Seitendrehung – alles Schmerzauslöser! Kissen unter Nacken und Knien entlasten auf harten Liegestühlen.

## **Falscher Sport – gibt´s das?**

Kann man auch durch Sport selbst Bandscheibenbeschwerden bekommen? – Ja! Wer beispielsweise meint, es mit den Gewichten übertreiben zu müssen oder über längere Zeit die Geräte im Fitnessstudio falsch benutzt, kann seine Wirbelsäule schädigen. Oft ist es auch schon passiert, dass vorgeschädigte Bandscheiben nicht erkannt wurden und dann gerade durch extreme Übungen zum wirklichen Problem geworden sind. Nicht umsonst prüfen in seriösen Fitnessstudios zuvor Trainer die Tauglichkeit der Teilnehmer, erklären die Geräte und entwickeln ein individuelles Fitnessprogramm.

## **Von null auf hundert ist schädlich**

Grundsätzlich gilt: Wer untrainiert ist, sollte sowieso vorsichtig beginnen, denn von null auf hundert kann sofort einen Bandscheibenvorfall provozieren. Trendsportarten wie Wasserski, Reiten oder Windsurfen sollte man nur ausüben, wenn man einen starken Rücken oder vorher seine Muskeln ausreichend aufgebaut hat. Ebenso Skifahren im Winter führt durch eine unnatürliche Körperhaltung zu einer Belastung der Wirbelsäule. Auch Rudern im Sommer stellt eine extreme Belastung durch ständiges Sitzen und hohe mechanische Inanspruchnahme der Lendenwirbel dar. Tennis, Squash oder Badminton belasten durch schnelle Stopps die Wirbelsäule. Diese Sportarten sollten nur Trainierte ausüben wie auch das

Reiten. Selbst Hochleistungssportler stoßen bisweilen an ihre Grenzen und müssen Pausen einlegen.

### **Aufwärmen vor dem Kicken**

Pünktlich zum Fußballjahr und Sonnenschein treibt es viele Fans raus aufs Spielfeld. Auf jeder Wiese wird gekickt. Weiter so, denn Kicken tut dem Rücken gut. Fußball schont die Wirbelsäule durch den steten Wechsel zwischen Be- und Entlastung beim Laufen, Gehen und Stehen. Absolutes Allerdings ist es ein absolutes Muss vor dem Spiel: richtiges Aufwärmen und eine gute Portion Vorsicht, schließlich passieren die meisten Sportverletzungen im Zweikampf.

### **Schwimmen ist der ideale Sport**

Wohingegen das Schwimmen immer empfohlen wird, weil es sanft gleich mehrere Muskelapparate stärkt und als gute Vorbereitung auf andere Sportarten gilt. Schwimmen schont Gelenke und Rücken, weil der Körper im Wasser Auftrieb erhält und Schwimmer im Wasser nur ein Siebtel ihres eigenen Körpergewichts wiegen.

### **Auch Beach-Volleyball tut der Wirbelsäule gut**

Ebenso ist die Urlaubssportart Nummer eins, das Beach-Volleyball, ein gut verträglicher Sport für den Rücken, die Wirbelsäule und Bandscheiben. Bei jedem Sprung federt der weiche Sand die empfindlichen Wirbel gut ab. Beim Pritschen, Baggern und Schmettern arbeiten außerdem fast alle

Muskeln. Jede Beach-Volleyball-Runde fördert so Kondition, Ausdauer und die Kraft.

### **Die fünf Regeln für rückenfreundlichen Sport**

Es gibt fünf klassische Regeln für einen rückenfreundlichen Sport:

1. „Ja“ zu Sportarten, bei denen die Wirbelsäule gerade bleibt: zum Beispiel Joggen, Inlineskating oder Schwimmen.
2. „Nein“ zu Bewegungen mit besonders vielen Stopps und Drehaktionen.
3. Eine gute Vorbereitung (Muskeln lockern, Aufwärmphase) ist der beste Schutz vor Verletzungen oder Verspannungen der Wirbelsäule.
4. Abwechslungsreiche Aktivitäten mit Variationen zwischen Stehen, Laufen, Gehen und Sitzen.
5. Nichts übertreiben!

## **Falsch verstandene Scham**

Während die meisten Frauen stolz einen üppigen Brustumfang aufrecht präsentieren, leiden aber auch viele Frauen darunter – und versuchen es durch einen nach vorne gebeugten unnatürlichen Gang mit eingewinkelten, über die Brust gelegten Armen zu kaschieren. Eine solche Fehl-Dauerhaltung kann langfristig auch zu Rückenbeschwerden führen.

Geht Frau nämlich längere Zeit falsch und gewöhnt sich gar daran, biegt sich die Wirbelsäule wie bei einem Übergewichtigen nach vorne und kann zu Bandscheibenbeschwerden führen. Auch bei Frauen mit einem als zu flach empfundenen Busen kann ähnliches passieren, indem sie durch unnatürliche Dauerhaltung ihre Wirbelsäule verbiegen. Übrigens, auch Männern kann das passieren, die meinen, einen zu üppigen Brustumfang zu haben und aufgrund dessen fehl gebeugt gehen.

## **Schwangerschaften als Ursache?**

Auch Schwangerschaften können dem Rücken einer Frau zu schaffen machen. Oft sieht man dagegen aber auch Frauen, die es richtig machen. Manchmal pausieren hoch schwangere Frauen und drücken eine oder beide Hände in die Hüfte und lehnen den Rücken kräftig zurück. Insbesondere zierliche Frauen haben ja gerade oft im Verhältnis zu ihrem Körperbau eine schwere Last zu tragen. Hier hat sich aber weitgehend anerkannte Gymnastik und ein entsprechendes

Gegensteuern durchgesetzt, so dass Schwangerschaften eigentlich weniger die Ursache für Bandscheibenbeschwerden sind.

### **Vorsicht, junge Mütter: Die Last mit dem Baby!**

Dagegen kann ein anderer Umstand jungen Müttern weitaus mehr schaden: Das Heben ihrer stetig schwerer werdenden Babys – zum Beispiel in den heute üblichen Kinderwagenaufsätzen, Tragetaschen oder Autosicherheitssitzen. Hier gilt das Gleiche wie beim Wasserkasten: Nicht die Sportliche spielen und quasi aus der Hüfte an einer Hand das Kind samt Tasche hochheben. Man sollte beide Hände zur Hilfe nehmen, und wenn die Babyschale auf dem Boden oder tiefer steht, in die Hocke gehen und mit der besseren, die Wirbelsäule schonenden Hebeart das Kleine an sich nehmen! Wer das nicht beherzigt, gefährdet seine Bandscheiben.

### **Auch Bandscheibenbeschwerden durch Stillen!**

Übrigens, was die wenigsten wissen und beachten: Auch eine falsche Haltung beim Stillen beeinträchtigt nicht nur das Stillen der Babys selbst, sondern verursacht Rückenbeschwerden. Hier sorgt ein Stillkissen für hervorragende, da das Kleinkind dann hoch genug liegt und die Mutter gerade und bequem sitzt. Mütter, die ständig in unnatürlich gebeugter Haltung stillen, schädigen so ihre Bandscheiben.

## **Richtig gebückt – nach der Rassel!**

Ewiges falsches Bücken nach heruntergefallenen Rasseln, Räppelchen oder Schnullern (was ja bei Babys schon mal häufiger vorkommen soll) – insbesondere mit dem Kleinen auf dem Arm – belastet den Rücken ebenso stark wie das Wegräumen von Bauklötzen und Spielzeug. Deshalb sollte die junge Mutter sich nie einfach nur herunterbeugen, sondern mit gerader Wirbelsäule in die Knie gehen, den Gegenstand aufnehmen, und sie sollte sich dann mit gestrecktem Rücken wieder aufrichten.

## **Schwangerschaftsgymnastik danach!**

Schwangerschaftsgymnastik dient nicht nur der natürlichen Geburtsvorbereitung. Um den Körper nach einer Geburt langsam wieder zu stärken, ist ein schonender Muskelaufbau geeignet. Auf das sanfte Training von Bauch- und Beckenmuskulatur zur Unterstützung der Rückbildung in den ersten drei bis vier Monaten nach der Entbindung folgt dann etwa ab dem fünften Monat gezieltes Training zum Muskelaufbau des gesamten Körpers.

## **Nicht zu schnell auf Ideallinie setzen**

Natürlich will jede Frau nach der Schwangerschaft möglichst schnell wieder auf ihre Idealfigur zurückkommen. Doch viele Frauen übertreiben es dabei und wollen viel zu schnell mit viel zu intensivem Training ihr Ziel erreichen. Sie übertreiben es



im Sport oder Fitness-Training allzu leicht und schädigen damit zusätzlich ihren Rücken. Es gibt spezielle Programme für den Rücken. Sie schließen in der Regel auch die gesamte Rumpfmuskulatur mit ein.

Denn ein natürliches Korsett aus Muskeln stützt und schützt die Wirbelsäule stützt und schützt. Junge Mütter brauchen also nicht die Radikal-Methode anwenden. Hartnäckige Polster im Taillenbereich schmelzen auf gesundem Wege ganz von allein dahin.

### **Gute Vorbeugung – wie geht das?**

Generell sagt jeder Orthopäde, dass eine starke Rückenmuskulatur die beste Vorsorge gegen Bandscheibenbeschwerden ist. Wie bekommt man eine gute Muskulatur? Indem man regelmäßig bestimmte Übungen macht, die die Muskeln insbesondere am Rücken stärken und ausprägen. Unser Rücken hat eine Menge zu tragen. Schließlich hängt an ihm alles: die Arme, die Beine, der Kopf, der Bauch – ja die ganze Kraft unseres Körpers.

## **Hier ein paar Übungen:**

### **Rücken**

Vor dem Schlafengehen sollte man den so genannten „Rückenstrecker“ machen. Dazu legt man sich lang ausgestreckt auf den Bauch. Die Fußspitzen drückt man fest nach unten. Po und Bauch spannt man an. Danach streckt man die Arme und Hände aus – die Daumen zeigen dabei nach oben; langsam hoch heben und bis zu 15 Sekunden zu halten versuchen. So bekommt man dauerhaft eine aufrechte Haltung hin.

### **Bauchmuskeln**

Clevere nutzen bereits die Morgentoilette, um etwas für einen starken Rücken zu tun. Dabei muss man wissen, dass auch die Bauchmuskeln für einen gesunden Rücken wichtig sind und nicht nur die Rückenmuskulatur. Die Bauchmuskeln trainiert man mit einer einfachen Übung, die man schon morgens im Bad zum Beispiel unter der Dusche, beim Rasieren oder beim Haare kämmen machen kann. Dazu stellt man sich mit geradem Oberkörper hin und versucht, immer wieder zu denken, dass sich die Rippen in Richtung Becken bewegen: 10 bis 15 Sekunden halten, das Atmen dabei aber nicht vergessen und die Übung zwei- bis dreimal täglich wiederholen.

## **Schultern**

Zwischen langen Telefongesprächen im Büro empfiehlt sich die so genannte „Quälübung“. Dazu stellt man sich gerade hin und drückt die Schulterblätter zusammen; nun versucht man, die Arme gerade nach oben zu schieben. Die Handflächen zeigen dabei in Richtung Boden. Ganz wichtig dabei ist es, immer wieder zu versuchen, die Arme höher zu schieben und 10 bis 15 Sekunden zu halten. Man wird folgendes bemerken: Auch wenn man sich noch so quält, die Arme gehen dabei nie sehr weit nach oben. Deshalb heißt diese Übung auch „Quälübung“. Zwei- bis dreimal täglich ausgeführt, verhindert die Übung, dass sich ein Buckel bildet.

## **Nacken und Hals**

Wer auf seinen Wagen angewiesen ist, kann auf dem Weg ins Büro kurze Staus oder rote Ampeln nutzen – wie? Um nämlich etwas für Hals und Nacken zu tun, setzt man sich gerade hin und legt die Finger auf die Stirn, so dass die Handinnenflächen in Richtung Gesicht zeigen. Nun drückt man die Finger fest gegen die Stirn; 10 bis 15 Sekunden halten! Die Übung sollte man zwei- bis dreimal täglich wiederholen - je nachdem, wie viele Staus man unterwegs hat oder auf rote Ampeln auf dem Weg zur Arbeit oder wieder nach Hause trifft. Diese Übung verhindert, dass man beim Sitzen und Gehen eine schlechte Haltung bekommt.

## **Geht der Rücken in die Schule und übt**

Der Fachmann spricht hier von der Rückenschule, was nichts anderes heißt, als dass man möglichst täglich ein paar Übungen für ein starkes Kreuz macht. Mit wenig Zeitaufwand stärkt man seine Wirbelsäule nachhaltig. Insbesondere für die Pausen zwischendurch eignet sich die kleine Rückenschule. Bekanntlich haben wir immer wieder gegen Mittag und nach dem Mittagessen unser Formtief. Augen und Muskeln ermüden. Mangelnde Körperanspannung und falsche Haltung gehen in vielen Fällen einher mit Rückenschmerzen, die zur Müdigkeit hinzukommen. Eine verminderte Herz-Kreislauf-Funktion sorgt für sinkende Blutzirkulation sowie Stoffwechsel und für eine geringere Leistungsfähigkeit. Auch die Rückenmuskeln und Bandscheiben haben unter eingeschränkter Blut- und Sauerstoffzufuhr zu leiden. Der Körper erschlafft. Die Stützfunktion der Wirbelsäule lässt nach. Hohlkreuz oder Rundrücken sind die Folge, was langfristig chronische Beschwerden verursacht. Körperliche und geistige Fitness kann man ohne großen Zeitaufwand wieder in Schwung bringen. Fünf Minuten täglich reichen, um Kreislauf und Herz wieder zu stärken, Rückenmuskeln und Wirbelsäule zu kräftigen, Verkrampfungen, Verspannungen, und degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule entgegen zu wirken. Neben dem gesundheitlichen Nutzen sorgt ein kurzes Pausenprogramm darüber hinaus für Wohlbefinden. Ein kleines Training zu Hause oder im Büro hilft, um von belastenden, alltäglichen Sorgen Abstand zu gewinnen und neue Energie für die folgenden Aufgaben zu tanken.

## **Und noch ein paar Übungen:**

Es gibt Übungen, die gezielt das Muskelkorsett stärken und langfristig Rückenschmerzen zu lindern helfen:

A. Die Füße so breit, wie die Schulter ist, aufstellen, Knie dabei leicht einknicken und die Arme hängen lassen. Die Schultern dann langsam kreisen. Wichtig ist es, dass man dabei auf einen geraden Rücken achtet.

B. Wieder die Füße so breit wie die Schulter aufstellen, dann sich auf die Zehenspitzen stellen und die Arme soweit es geht nach oben strecken, als wenn man Äpfel von einem hohen Ast pflücken wollte. Nach einer kurzen Pause die Übung drei- bis viermal wiederholen.

C. Auf dem Boden knien, das Gesäß berührt die Fersen und dann mit lang ausgestreckten Armen nach vorne beugen und den Boden dabei berühren.

D. Knie und Handflächen auf den Boden stützen. Linkes Bein und rechten Arm ausstrecken und mit dem Rücken möglichst eine gerade Linie bilden. Nun Bein und Arm zusammenziehen, bis sie sich unter den Körper berühren, anschließend wieder auseinander strecken. Zehnmal durchführen und nach einer kurzen Pause Arm und Bein wechseln.

E. Auf dem Rücken liegen und Beine in einem Winkel von 90 Grad zum Körper in die Luft strecken; die Arme liegen seitlich

auf dem Boden. Nun mit den Bauch- und Rückenmuskeln Beine und Becken nach oben schieben und anschließend wieder absenken. Diese Übung sollte zehnmal wiederholt werden.

F. Auf dem Rücken liegen und Arme hinter dem Kopf ausstrecken und entspannen.

### **Wer den Druck braucht, sollte Kurse besuchen**

Wer intensiv im Büro seinen Beruf überwiegend durch sitzende Tätigkeiten am Computer ausübt, der braucht dringend einen Ausgleich. Nun gibt es Menschen, die sich das immer wieder vornehmen, aber nur selten umsetzen. Manchmal hilft ein leiser Druck durch die Termine in einem Sportkurs – etwa mit dem Anreiz der Krankenkasse, bei vollständigem Besuch sich an den Kursgebühren zu beteiligen oder sie gar ganz zu übernehmen (bei der Krankenkasse nach solchen Kursen fragen). Natürlich bietet die Volkshochschule – allerdings gegen Gebühr – eine spezielle Rückengymnastik an. Auch hier lohnt es sich, bei der Krankenkasse nachzufragen, ob sie die Kosten eventuell übernimmt. Man sollte auch einmal in der Geschäftsstelle seiner Krankenkasse vorbeischauen. Oft liegen dort entsprechende Angebote aus oder werden Hinweise auf Kurse gegeben.

## **Die Geldbörse lässt grüßen**

Es kann aber auch der leise Druck der Geldbörse manchmal Wunder wirken. Wenn man sich nämlich in einem Fitnessstudio angemeldet hat und die monatlichen Gebühren vom Konto abgebucht werden, ärgert man sich doch schwarz, wenn der Kurs vielleicht gar nicht genutzt wurde. Es gibt aber auch Freizeitsportgruppen in Vereinen oder an Hochschulen, die zum Beispiel unter fachkundiger Begleitung – manchmal sogar mit ärztlicher Betreuung – Rückschulen, Wirbelsäulengymnastik oder spezielle Bandscheibentrainings anbieten.

Manchmal lohnt es sich auch, in Sportvereinen nachzufragen. Oft ist die Jahresgebühr, die solche Kurse beinhaltet, günstiger als ein Fitnessstudio. Auch auf Werbeaktionen von Studios achten oder nach einem Schnupperkurs fragen. Da kann man erst einmal testen, ob es auch das Richtige für einen selbst ist.

## **Kampf dem Rückenschmerz am Arbeitsplatz**

Normalerweise hat die Wirbelsäule eine S-Form. Durch ständiges Sitzen oder auch Stehen im Beruf kann sich diese S-Form dauerhaft verbiegen – bis hin zur degenerativen Veränderung des gesamten Bewegungsapparates. Das führt zu Schmerzen im Rücken. Man nennt das auch oft „schwere Schultern“, „HWS-Syndrom“ (Halswirbelsyndrom) oder ganz einfach Verspannung. Besonders bekannt sind Verspannungen im Nacken bei langer Bildschirmtätigkeit. Nicht umsonst rät

man hier, öfter mal eine Pause einzulegen. Ständig einseitiges Arbeiten, schweres Wuchten führen bei Berufstätigen zu Beschwerden an der Wirbelsäule. Denn als die Ursache für die unangenehmen Leiden werden oft berufliche Anforderungen angesehen. So kann eine scheinbar bequeme Sitzhaltung zu Fehlbelastungen der Rückenmuskeln führen. Andauerndes Stehen oder fortwährende Überkopfarbeiten begünstigen langfristig eine Veränderung der normalen S-Form des Rückrats – chronische Schmerzen resultieren.

### **Stress und angespanntes Arbeitsklima - Gift für den Rücken**

Auch psychische Faktoren greifen unsere Gesundheit an. So fördern Stress und ein angespanntes Arbeitsklima ebenfalls die Krankheitsanfälligkeit. Dabei hilft bereits die Beachtung weniger Tipps, den Arbeitsalltag zu erleichtern und langfristig Rückenbeschwerden vorzubeugen.

### **Richtiges Sitzen stärkt das Muskelkorsett**

Viele Menschen schädigen durch tägliches Sitzen unwissentlich ihre Wirbelkörper und Bandscheiben, da es den Rücken deutlich stärker beansprucht als das Stehen. Ständiges Sitzen gilt also als rückenunfreundlich. Korrekte Sitzpositionen verhindern jedoch langfristig schwerwiegende Probleme. Ober- und Unterschenkel sollten immer in einem 90-Grad-Winkel zueinander stehen und die Füße ganzflächig den Boden berühren. Arme hängen locker herab und bilden



eine waagerechte Linie zur Tastatur. Ein Rezept ist das so genannte dynamische Sitzen: Mehrmaliges Wechseln der Position verlagert die Belastungen und sorgt so für eine bessere Nährstoff- und Blutversorgung der Bandscheiben.

### **Auf den Stuhl kommt es an**

Aber auch auf die Stühle kommt es an. Bei mangelnder Stützfunktion der Lehne können fehlerhafte Körperhaltungen entstehen und beispielsweise einen Rundrücken bewirken. Generell sollten rückengerechte Stühle mit einer individuell verstellbaren Lehne und einer nicht zu harten oder weichen Sitzfläche versehen sein.

### **Mit ergonomischen Arbeitsplatzverhältnissen im Büro Beschwerden vorbeugen**

Ein wichtiger Faktor für ein gesundes Arbeiten ist die richtige, individuelle Ausrichtung des eigenen Arbeitsplatzes. Zahlreiche chronischen Rückenschmerzen und degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule rühren aus fehlerhaften Positionen von Stuhl oder Monitor her. Aber auch unzureichende Pausen und Entspannungsphasen tragen erheblich dazu bei. Hinzu kommt, dass die meisten besonders jungen Menschen die Gefahr im Job unterschätzen und erst etwas verändern, wenn es bereits zu spät ist und starke Beschwerden bestehen.

## **Wie sitze ich richtig am PC?**

Arbeitsmediziner können leider nicht überall sein, aber sie rechnen die individuelle Tisch- und Stuhlhöhe in Bezug auf die Körpergröße aus. Vor der Computertastatur muss genügend Platz sein, um die Hände aufzulegen. Richtlinie ist hier etwa fünf bis zehn Zentimeter ab der Tischkante. Um Verrenkungen und Verdrehungen zu vermeiden, hilft es, wenn die PC-Maus ungefähr auf der gleichen Höhe der Tastatur liegt. Ebenfalls mindert ein leicht drehbarer Bildschirm, der aufgrund der Lichtverhältnisse bestenfalls parallel zum Fenster stehen darf, Verspannungen im Nackenbereich. Habe ich schlechte Sehverhältnisse, verändert man ganz unbewusst seine Position und bleibt lange in der für die Wirbelsäule meist fehlerhaften Haltung. Häufig verwendete Gegenstände sollten in greifbarer Nähe liegen.

## **Wie bringe ich am besten müde Knochen wieder in Schwung?**

Zwischendurch sollte man öfter einfach mal aufstehen, dann kurz einige Schritte laufen und sich dabei auch strecken. So lockert man den oft eintönigen Arbeitsalltag auf und bringt und ein wenig mehr Bewegung rein. Mehrmals am Tag sollte man das Fenster öffnen und mit tiefen Zügen die frische Luft einatmen: Das bringt Herz und Kreislauf wieder in Schwung, steigert die Leistungsfähigkeit und fördert obendrein die Durchblutung. Gleichzeitig wird durch wiederholtes Aufstehen und Hinsetzen die Sauerstoffversorgung der Bandscheiben

begünstigt. Bei langem Stehen hilft es, mehrmals von einem Bein auf das andere zu wippen.

### **Was hilft gegen ein Hohlkreuz?**

Wenn man sich ab und an nach vorne beugt und mit den Fingerspitzen versucht, die Füße zu berühren, dann beugt das der Bildung eines Hohlkreuzes vor. In dieser Bewegung verläuft die Wirbelsäule wie ein Bogen und entlastet den Lendenbereich. Wenn man lange steht oder über Kopf arbeitet, sollte man sich in den Pausen hinsetzen und die Mahlzeiten im Sitzen einnehmen. Um das zu tragende Gewicht für die Wirbelsäule zu reduzieren, stützt man am besten die Arme auf den Stuhllehnen ab. Nach der Arbeit sollte man sich fünf Minuten Zeit zur Entspannung nehmen. Es reicht dafür, sich einfach ausgestreckt auf den Rücken zu legen, seine Beine auf einen Stuhl zu legen und die Arme hinter den Kopf zu positionieren.

### **Viel Wasser trinken!**

Wer angestrengt und einseitig stundenlang arbeitet, der sollte viel trinken – am besten Wasser. Dabei ist darauf zu achten, dass das Wasser ausreichend Kalium und Magnesium enthält. Denn das erhöht den Mineralhaushalt und weckt wieder die Lebensgeister. Mehrere kleine Mahlzeiten mit ausreichend Obst und Gemüse halten Konzentrationsfähigkeit sowie Blutzuckerspiegel aufrecht und beugen Müdigkeitserscheinungen vor. Wer täglich lange sitzt, steht, schwer hebt und trägt oder einseitige Arbeiten über Kopf vorbeugend

mit gezielter Wirbelsäulengymnastik oder Rückenschule seine Muskulatur stärken.

### **Das sensible Kreuz wird von Alltagssorgen gequält**

Früher unterschied man zwischen positivem und negativem Stress. Wer Stress hatte und dabei auch noch erfolgreich war, der steckte das gut weg, war man der Meinung. Heute geht man eher davon aus, dass Stress jeder Art langfristige Folgen für den menschlichen Körper hat. Stress lauert überall: zu Hause, im Büro, im Straßenverkehr, im Alltag, beim Einkaufen – nahezu in allen Lebensbereichen. Es sind nicht mehr nur die reinen Ausnahmesituationen, nein ganz normale Alltagsprobleme sorgen für einen permanenten Stresspegel. Wir wissen mittlerweile, dass viele Menschen auf Belastungen mit körperlichen Symptomen reagieren - oftmals mit Rückenschmerzen. Der Stress nimmt unweigerlich zu. Das zieht noch mehr Beschwerden nach sich. Wir befinden uns plötzlich in einem Teufelskreis, der schlimmstenfalls zu chronischen Schmerzen führt.

### **Stress-Schmerzen durch verspannte Muskeln**

Heute stellt man aber auch zunehmend fest, dass sich das Problem Rückenbeschwerden verlagert hat. Waren es früher (bis vor 50 Jahren) noch eher diejenigen aus körperlich besonders geplagten Berufsgruppen, etwa körperlich hart arbeitende Menschen in der Industrie aufgrund ihrer Überbelastung, so finden sich heute Kreuzschmerzen eher bei den administrativ Tätigen. Dabei hat man festgestellt, dass

nicht nur ungesunde Sitzmöbel oder falsche Tischhöhen eine Rolle spielen, sondern Beschwerden lassen sich heute häufig auf psychosoziale Probleme zurückführen. Nicht nur ein schlechtes Klima am Arbeitsplatz hinterlässt seine Spuren auf dem Rücken, auch Probleme im privaten Bereich führen oftmals zu stressbedingten Beschwerden. Stress spannt dauerhaft die Muskeln an. Der Fachmann nennt das den Muskeltonus, der sich erhöht.

Diese Verspannungen finden sich dann in Wirbelsäule und Nacken wieder. Aber auch das Nervensystem sendet seine Signale aus und reagiert mit Beschwerden im Rückenbereich. Mediziner wissen aber auch, dass gleich zu Beginn eines solchen Prozesses eine ganz besondere Tücke auftritt: Stress löst gleich zu Beginn im Körper das Ausschütten von Endorphinen aus. Und diese unterdrücken Schmerzen kurzfristig. Man spürt also sein Problemchen erst gar nicht, das dann unter diesen Bedingungen zum dicken Problem wird. Dauerstress über einen längeren Zeitraum baut allerdings die Endorphinvorräte im Körper ab. Jetzt nimmt der Körper leichte Schmerzen verstärkt wahr. Wenn die Betroffenen nun allzu lange in diesem Zustand, dann verselbständigen sich die Beschwerden.

### **Stress abbauen und kleine Übungen**

Natürlich ist der Abbau von Stress zunächst einmal das wichtigste Mittel gegen Bandscheibenbeschwerden. Dazu gehört ein Schuss Entspannung von Entspannung von Nacken- und Rückenbereich. Man kann ganz kleine Übungen

zu Hause oder am Arbeitsplatz zwischendurch immer wieder wirkungsvoll einsetzen und so für eine Lockerung der Muskeln sorgen:

- Im Stehen den Rücken zum Katzenbuckel beugen, alle beteiligten Muskeln für einige Sekunden bewusst angespannt lassen. Abrupt die Spannung lösen und den Oberkörper langsam aufrichten, als würde eine Schnur den Kopf nach oben ziehen.
- Als Gegenbewegung dazu ein Hohlkreuz bilden, dabei auch den Kopf behutsam in den Nacken legen. Wieder die Spannung für einige Sekunden halten, dann abrupt loslassen.
- Oberkörper vorsichtig aufrichten und bewusst die gesamte Muskulatur des Oberkörpers entspannen. Einige Male ruhig durchatmen und beide Übungen zweimal wiederholen.

### **Gymnastik entlastet und beugt vor**

Auch gezielte Gymnastik, beispielsweise in der Rückenschule, oder qualifiziertes Training im Fitnessstudio, kann zur Vorbeugung beitragen. Untrainierte Muskeln aufbauen und verspannte Bereiche dehnen, wie es auch Fußballer vor jedem Training oder Spiel machen, heißt hier die erfolgreiche Devise. Man sieht die Kicker manchmal am Spielfeldrand. Sie legen abwechselnd ein Bein auf die Balustrade und dehnen die Muskeln. Oder sie winkeln ein Bein in Hocke an und strecken das andere in einer völligen Geraden vor. Dabei kommt es

darauf an, dass man möglichst alle Muskeln dehnt. Oft ist es schon – vor allem in kalter Jahreszeit – passiert, dass Fußballer schneller wieder in der Kabine waren als auf dem Platz – nicht, weil der Schiedsrichter ihnen die Rote Karte zeigte (das kann auch passieren). Sie sind unaufgewärmt, unvorbereitet, ungedehnt aufs Spielfeld gehüpft und haben sich flugs eine Muskelzerrung oder gar einen schmerzhaften Muskelfaserriss zugezogen, weil ihre Muskeln nicht trainiert und der plötzlichen Beanspruchung nicht gewachsen waren. Genauso ergeht es auch unserer Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur. Sie muss trainiert werden, damit sie geschmeidig ist und die vielfältigen Belastungen verträgt.

## **Yoga**

Rückenbeschwerden sind oft auch das Resultat von Stress im Alltag und dadurch entstehende Verspannungen. Yoga und andere Techniken wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson helfen, den Stress zu vergessen, Verspannungen abzubauen und Rückenschmerzen entgegenzuwirken. Zusätzliches Plus: Durch die verlangsamten Bewegungen sinkt das Verletzungsrisiko.

## **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Bei der Jacobson-Übung zum Beispiel sucht man sich zunächst eine bequeme Sitzhaltung, in der man auch seine Arme nach unten baumeln lassen kann. Das Prinzip: Extreme Anspannung und Entspannung im Wechsel. Man fängt von oben an und kneift etwa bei geschlossenen Augen diese ganz fest für einige Sekunden zusammen, bevor man sie – ebenfalls geschlossen – wieder ganz entspannt sozusagen fallen lässt. Genau so mit den Händen: Man ballt sekundenlang die Fäuste und lässt dann die Hände wieder total locker. Und so geht es durch den ganzen Körper. Absolute Ruhe ist dabei erforderlich. Manche Teilnehmer sind bei solchen Übungen schon eingeschlafen. Am Ende öffnet man wieder seine Augen und schüttelt sich frei und wach.

## **Autogenes Training**

Auch autogenes Training ist eine Methode, sich zu entspannen und seine Wirbelsäule zu schonen. Man lockert die Muskulatur, vor allem aber gewinnt man mehr Ruhe und Gelassenheit für den Alltag, schafft zwischendurch Ruhephasen, in denen man Kraft für den Rest des Tages sammelt. Mit autogenem Training schaffen es manche Leute sogar, mittags 15 Minuten lang zu schlafen. Allerdings sollte man aufpassen, dass man nicht Termine verschläft. Es ist kein Scherz: Es gibt Leute, die sich dafür extra einen Wecker stellen.



## **Meditation**

Ähnliche Methoden sind das Meditieren, beruhigende Musik, angenehme Düfte: einfach alles, was Körper und Geist entspannt. Das nützt auch der Wirbelsäule und den Bandscheiben. Und es stärkt letztlich nicht nur die Psyche, sondern auch unser Kreuz. Meditation geht oft zusammen mit einer angenehmen Umgebung, mit leichter entspannender Hintergrundmusik, mit angenehmen orientalischen Düften – rundum ein Gefühl von Wellness – Wohlbehagen, in der es sich gut entspannen lässt – eben bis hin zur Meditation, zum Entschwinden in andere Sphären, auch zum Wohle des entspannten Rückens und Nackens.

## **Was hilft noch bei Rückenschmerzen?**

### **Wärme**

Bei Rückenschmerzen – egal ob durch einen Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Ischias, Blockade und mehr ausgelöst – verhärten sich die Muskeln im Rücken, und das tut dann weh. Wärme ist das A und O, um diese Verspannungen und somit auch die Schmerzen wieder loszuwerden. Denn durch die Wärme kann sich das Muskelgewebe entspannen, wird gelockert, und durch Wärme lösen sich die Verhärtungen.

## **Bad und Sauna bei leichten Verspannungen**

Bei leichten Verspannungen können vielleicht schon ein heißes Bad (zum Beispiel ein Rheumabad) oder ein Saunabesuch Wunder bewirken. Auch ein Wärme-Pad, die Wärmflasche oder ein Körnerkissen sind geeignet, hier für Abhilfe zu sorgen. Ein Wärme-Pad ist ein Gelkissen, das im Wasserbad erhitzt (kann auch im Eisfach zum Kühlkissen werden) wird und dann wie eine kleine Wärmflasche den schmerzenden Bereich wärmt. Ebenso funktioniert auch das Körnerkissen.

## **Wärmesalben**

Bei stärkeren Verspannungen aber gibt es effektivere Methoden, die schmerzenden Muskeln zu lockern: Wärmesalben und Wärmepflaster. Wärmesalben enthalten Wirkstoffe, die in der Haut die Durchblutung anregen und dadurch einen Wärmeeffekt auslösen. Nach dem Auftragen der Salben sollte man sich aber sofort gründlich die Hände waschen. Denn die in der Salbe befindlichen Inhaltsstoffe sind stark reizend. Kommen sie in Augen oder auf Schleimhäute wie Mund und Nase, kann das sehr schmerzhaft sein. Kleiner Tipp: Wärmesalben einfach mit dünnen Einmalhandschuhen auftragen. Der Nachteil von Wärmesalben ist, dass sie auch schnell wieder ihre Wirkung verlieren. Bereits nach ein bis anderthalb Stunden ist die wärmende Wirkung verschwunden, und die Creme muss erneut aufgetragen werden. Das kann besonders im Berufsleben ganz schön lästig sein.

## **Wärmepflaster**

Wärmepflaster sind der bessere dauerhafte Wärmesponder. Man klebt sie einmal auf die schmerzende Stelle am Rücken auf. Dort sorgt das Wärmepflaster dann für bis zu acht Stunden konstante Wärme. Wärmepflaster sind also nicht nur besonders effektiv, sondern auch noch sehr praktisch. Wärmepflaster arbeiten nach dem Prinzip mit dem Wirkstoff Cayenne-Pfeffer. Der löst nämlich eine Hautreizung aus, und dadurch entsteht Wärme. Menschen, die jedoch eine Pflasterallergie haben, können Wärmepflaster, weil sie auf die Haut aufgeklebt werden müssen, deshalb allergische Hautreaktionen auslösen. Ein weiterer Nachteil ist, dass Wärmepflaster relativ teuer sind.

## **Keine Wärme bei Entzündungen!**

Es ist allerdings auch zu beachten, dass man Wärme nicht bei Entzündungen wie zum Beispiel bei entzündeten Gelenken (Arthritis) anwenden darf, denn dadurch kann sich die Entzündung sogar noch verschlimmern. Ob es sich um eine Entzündung handelt, erkennt man am besten daran, dass das Gelenk erhitzt oder gerötet ist. Wenn man die Wärme nicht verträgt, also die Schmerzen nicht gelindert werden, sondern zunehmen. Wenn das passiert, sollte die betroffene Stelle gekühlt werden. Denn dann handelt es sich mit großer Wahrscheinlichkeit um eine Entzündung.

## **Schmerzmittel**

Rückenprobleme sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Der Rückenschmerz gehört in die Behandlung. Egal, ob die Schmerzen von einem gereizten Nerv beim Bandscheibenvorfall herrühren oder durch eine Blockade entstehen, Schmerzen verkrampfen uns. Die Muskeln im Rücken ziehen sich zusammen, verhärten und tun ebenfalls weh. Die Rückenschmerzen werden so noch schlimmer und brauchen später auch länger, um wieder zu verschwinden. Es gilt daher folgender Grundsatz: Helfen Schmerzmittel innerhalb von drei Tagen nicht, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen. Nur er kann dann genau bestimmen, was den Schmerz auslöst. Wer zu lange Schmerzen erträgt, läuft Gefahr, dass er später sehr lange braucht, um seine Rückenschmerzen wieder loszuwerden. Denn je länger Rückenschmerzen nicht behandelt werden, desto länger dauert es in der Regel auch wieder, die Schmerzen zu bekämpfen und Muskelverspannungen zu lockern.

## **Schmerztabletten**

Bei leichten Schmerzen kann man zu leichten Schmerzmitteln greifen, die jeder Apotheker auch ohne Rezept bereithält. Bei stärkeren Rückenschmerzen werden Antirheumatika empfohlen, die jedoch nur der Arzt verordnen kann.

Vorsicht: Starke Medikamente können auch auf den Magen schlagen. Es gibt aber auch schon moderne Präparate, die den

Magen nicht so sehr in Mitleidenschaft ziehen. Auf die sollte man auf jeden Fall zurückgreifen, wenn bekannt ist, dass man auf herkömmliche Antirheumatika heftig reagiert. Schmerztabletten für den Rücken gibt es auch als Zäpfchen, wenn man Probleme beim Schlucken größerer Tabletten hat. Die Tablette wirkt jedoch auf jeden Fall zuverlässiger. Trotzdem sind die Nebenwirkungen für Magen- und Darmtrakt sowie das Risiko für Geschwüre ebenfalls hoch. Die Nebenwirkungen werden nämlich nicht dort ausgelöst, wo sich Tablette oder Zäpfchen auflösen, sondern durch den Wirkstoff, der ins Blut übergeht.

## **Schmerzsalben**

Es gibt auch Schmerzsalben, die jedoch nicht in ausreichender Dosierung durch die Haut bis an den Herd des Schmerzes im Rücken vordringen können. Insofern sind sie gegenüber den anderen bereits genannten Möglichkeiten relativ bescheiden in ihrer Wirkung.

## **Bewegung**

Viele Erkenntnisse von früher haben sich gewandelt, so auch die Empfehlung zur Behandlung von Rückenschmerzen. Galt früher Ruhe, so rät man heute eher zur Bewegung. Denn leichte Sportarten wie Schwimmen oder Nordic Walking halten nicht nur fit, sie lockern auch die verspannte Rückenmuskulatur wieder auf. Außerdem baut man durch Sport die Rückenmuskulatur wieder auf. Dadurch wird die Wirbelsäule gestützt und entlastet, und die Wirbelgelenke

werden weniger beansprucht und die Bandscheiben dazwischen weniger abgenutzt. Deshalb ist Sport außerdem gesund für Knorpel und Bandscheiben.

## **Kranken- oder Heilgymnastik**

Kranken- oder Heilgymnastik sagt schon im Ansatz, worum es hier geht: Es ist etwas krank und muss geheilt werden – durch eine ganz bestimmte Gymnastik zum Beispiel. Es gibt Krankengymnastik für die verschiedensten Wehwehchen. Die klassische ist die, die nach einer Operation oder einem Vorfall – etwa dem Schlaganfall – wieder zu normalen Bewegungsmöglichkeiten führen soll. Manchmal muss man auch wieder ganz von vorne anfangen, etwa das Gehen nach einem Schlaganfall üben.

## **Erst nach Abklingen der Schmerzen trainieren**

Krankengymnastik ist erst nach Abklingen der starken, akuten Schmerzen sinnvoll. Dann nämlich kann man durch spezielle Übungen mit einem Krankengymnasten Muskeln dort wieder aufbauen, wo Wirbelgelenke oder Bandscheiben angegriffen sind. Die gestärkten Muskeln unterstützen dann die Wirbelsäule in der Zukunft wieder. Dadurch werden Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet. Und dem weiteren Verschleiß beugt man so gezielt vor.

## **Rückenmuskulatur gezielt aufbauen**

Fitnessstudios bieten mittlerweile ein spezielles Rückenprogramm an. Spezielle Übungen an Geräten bauen die Rückenmuskulatur auf, um die Wirbelsäule zu unterstützen und zu entlasten. Solche Krafttrainings sind durchaus sinnvoll. Auf jeden Fall aber sollte ein Arzt oder Krankengymnast im Fitnessstudio mit dabei sein und das Training begleiten. Nur so kann man wirklich sicher sein, dass auch die richtigen Muskeln am Rücken gestärkt werden und dass die Übungen vor allem richtig gemacht werden. Denn nicht ist schlechter als falsche Übungen; sie können die Wirbelsäule nur noch mehr belasten und ihr schaden.

## **Massagen**

Massagen haben ja etwas mit Berührung zu tun, mit Wohlbefinden, mit Kontakt. Massagen sind nicht nur angenehm und entspannend, sie lösen Verkrampfungen in den Muskeln. Und die sind in der Regel für die Rückenschmerzen verantwortlich. Deshalb kann man mit Massagen gut Rückenschmerzen bekämpfen. Massagen werden aber immer weniger von den Krankenkassen bezahlt. Massagen helfen aber nur dann, wenn der erste akute Schmerz aufhört. Denn bei akuten Rückenschmerzen verspannen sich die Muskeln so stark, dass sie richtig verhärten. Massiert man akut verhärtete Muskeln, führt das meist zum gegenteiligen Erfolg. Kneten und Drücken reizen die Muskeln noch mehr, und sie ziehen sich dann noch mehr zusammen. Die Verhärtungen und damit die Schmerzen nehmen also zu.

## **Fango-Packungen**

In Thermalquellen abgelagerten Schlamm nennt man Fango. Den erwärmt man und legt ihn auf den schmerzenden Rücken auf – meist großflächig längs über die ganze Wirbelsäule oder quer über die gesamte Schulter. Auf viele wirkt eine Fango-Packung beruhigend und entspannend. Die Muskeln werden locker, und Verkrampfungen lösen sich. Unklar ist wissenschaftlich jedoch, ob die Wirkung durch Stoffe im Schlamm oder durch die Wärme erreicht wird. Wärmewirkung erreicht man aber besser und vor allem lang anhaltender mit einem Wärmepflaster.

## **Harte oder weiche Matratzen?**

Oft hüpfen wir von einem Extrem zum anderen. Dabei ist der goldene Mittelweg meist der beste, so auch bei Matratzen. Harte Matratzen schonen keineswegs den Rücken. Sie sind der Grund für Hohlstellungen im Lendenwirbelbereich. Damit verspannt die Muskulatur, es folgt chronischer Schmerz und Schlafstörungen. Während zu weiche Matratzen den Rücken nicht ausreichend stabilisieren. Mittlere Matratzen-Härtegrade stützen das empfindliche Kreuz und schützen vor Verspannungen. Gute Geschäfte beraten Kunden auch dementsprechend. Sie fragen nach dem Gewicht der Nutzer, rechnen genau die individuelle Matratzenhärte aus und gestatten sogar ein Probeliegen auf ausgewählten Matratzen. Darauf sollte man achten. Zusätzlich gibt



es bestimmte Nackenkissen oder -Rollen, die für eine gesunde Liegeposition sorgen – insbesondere zwischen Kopf und Schultern sorgen.

### **Gesunder Schlaf mit Feng Shui und Wasserbetten?**

Wind und Wasser heißt Feng Shui auf Chinesisch. Chinesen glauben, der Kosmos sei von Energie durchzogen. Sie wollen sich diese zunutze machen, indem sie Häuser oder Wohnungen nach den Richtlinien von Feng Shui einrichten. So besitzen sie viele Naturmaterialien, sind aufgeräumt, von Licht durchströmt und von weichen, fließenden Formen geprägt. All dies soll den ungehinderten Durchzug des Chi (das ist der Name für die kosmische Energie) erlauben. Wasserbetten passen sich dabei je nach Lage und Gewicht des Körpers der natürlichen Form der Wirbelsäule an.

### **Wasserbetten passen sich der Wirbelsäule an**

Ein qualitativ gutes Wasserbett gilt für gewöhnlich nicht nur als der Exot unter den Schlafgelegenheiten, sondern auch als Erlebnis für den Körper. Unbestreitbar ist der hohe gesundheitliche Nutzen für Nacken und Rücken. Wohl bekannt ist der ganzheitliche Entspannungseffekt, den solch ein Bett seinem Besitzer vermitteln kann. Aber aufgepasst: Für Wasserbetten braucht man ständig Energie, denn das Wasser muss auf eine bestimmte Temperatur gebracht werden, will man nicht im wie Kühlschrank erfrieren. Und Energie wird immer kostbarer und teurer. Deshalb muss man bei der

Investition für ein Wasserbett auch immer auf eine möglichst kostensparende Energiequelle achten.

### **Der Feng Shui-Rat für die Bettwäsche**

Dazu kommt der praktische Feng Shui-Rat für die Bettwäsche: Die Plastik-Außenhülle des Wasserbettes sollte man immer mit Bettwäsche und Bezügen aus natürlichen Fasern versehen. Auch ist es sinnvoll, einen Stoff zu wählen, der Schweiß gut aufnimmt, weil das Wasserbett durch seine Plastikhülle nicht so atmungsaktiv ist wie eine herkömmliche Federkern-Matratze mit Stoffbezug. Allerdings ist das Wasserbett auch allergiefreundlicher, weil sich im Plastik keine Milben einnisten können.

## **Schlusswort**

Das Kreuz mit dem Kreuz ist unser modernes Kreuz. Denn mittlerweile erreichen die Kosten für die Behandlung von Bandscheibenbeschwerden Milliardenbeträge.

Die wirkungsvolle Therapie von Rückenschmerzen beginnt beim Stressabbau. Stress verspannt das Kreuz, Stress ist Gift für unseren Rücken. Wer nicht dort ansetzt, kann turnen so viel er will: Er wird das Kreuz mit dem Kreuz nicht in den Griff bekommen.

Der moderne Kreuzzug gegen Bandscheibenprobleme beginnt also mit mehr Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Stressabbau in allen Lebenslagen: am Arbeitsplatz, mit dem Auto, im Straßenverkehr, zu Hause, im Urlaub und überhaupt. Erst danach folgen Gymnastik, Bewegung, Ernährung und ärztliche Behandlung. Wer die Ratschläge und Tipps in diesem Ebook gut durchliest und befolgt, gönnt sich seiner Wirbelsäule etwas Gutes. Bandscheibenbeschwerden kann dieses Ebook zwar nicht wegzaubern, aber es hilft, damit umzugehen, ihnen vorzubeugen und Beschwerden zu lindern. Es ist hilfreich in der Vorbereitung auf ein stabiles Kreuz.

**Gute Besserung!**