

ÜBUNG

Erst einen Katzenbuckel machen, dann das Kreuz hängen lassen

15 MINUTEN TÄGLICH REICHEN

Leichtes Training stoppt Rückenschmerzen

Probleme wie Verspannungen in Schultern und Nacken sowie Ziehen im Kreuz verschwinden oft ganz ohne ärztliche Hilfe. Denn unser Rücken kann sich selbst heilen, wenn wir ihn dabei richtig unterstützen. Der Münchner Orthopäde Dr. Felix Söller (www.mvz-im-helios.de) erklärt, wie das geht.

Wirbel-Kraft. „Die Muskulatur in Bauch und Kreuz sollte als Rundum-Stütze der Wirbelsäule gleichmäßig gefordert werden“, sagt der Rücken-Experte und Sportmediziner. Etwa mit dem Katzenbuckel. „Das mobilisiert die Wirbelkörper und dehnt die Rückenmuskulatur.“ Dazu im Vierfüßler-Stand (siehe Foto oben) einen Rundrücken ma-

chen, ins Hohlkreuz gehen, 10- bis 15-mal wiederholen.

Rumpf-Stärkung. „Solche Übungen lassen sich einfach variieren sowie im Schweregrad steigern“, sagt Dr. Söller. Etwa so: Aus dem Vierfüßler-Stand ein Bein im 90-Grad-Winkel zur Seite heben, bis das Knie etwa in Po-Höhe ist. 30 Sekunden halten. Dann das Bein wechseln,

STARK

Wenn wir die Wirbel beweglich halten und stabilisieren, bleiben sie gesund

dies dreimal wiederholen.

Dehnung.

Bei Schulter-Nacken-Problemen hilft, sich an die Wand zu lehnen, eine Faszienrolle zwischen Nacken und Wand geklemmt. Vorsichtig den Kopf nach links und rechts drehen.

Bessere Körperhaltung in vier Wochen

„Trainiert man jeden Tag 15 bis 20 Minuten, lässt sich ein erster positiver Effekt schon nach drei Wochen bemerken. Nach vier bis sechs Wochen verbessert sich die gesamte Körperhaltung, Schmerzen lassen nach“, sagt Dr. Söller. Ideal ist, wenn man zusätzlich Ausdauersport macht.

Im Alltag. Die Wirbelsäule braucht Abwechslung. „Sie sollte sich mal strecken oder auch krümmen müssen, etwa beim Staubsaugen.“ Übrigens: Wer täglich meditiert, dämpft das Schmerzempfinden. ■