

Kein Kreuz mit dem Kreuz: Welche **Prävention** hilft und was es zu vermeiden gilt, erklärt ein Experte

Nie wieder Rückenschmerzen!

Sie gelten als Volksleiden, bei vielen zwickt und zwackt es früher oder später. Dr. Felix Söller vom MVZ im Helios sagt, was jeder für ein starkes Rückgrat tun kann

AZ: Herr Dr. Söller, spielt die Veranlagung bei Problemen mit dem Kreuz eine große Rolle?

FELIX SÖLLER: Sie spielt definitiv keine. Es gibt keine genetischen Dispositionen dafür. Es kann jeden treffen.

Was ist Ihrer Meinung nach das Allerwichtigste für einen gesunden Rücken?

Das Wichtigste ist eine ausgeglichene Rumpfmuskulatur. Man muss sich keinen Hochleistungs-Körper antrainieren, aber sollte eine gute Mischung aus vernünftiger Lebensführung, ausreichend Sport und möglicherweise schädlichen Einwirkungen beachten. Es gibt Beobachtungen, dass übergewichtige Menschen sicherlich eine höhere Affinität zu Rückenbeschwerden haben, da sie weniger Sport treiben und ihre Muskulatur nicht stärken.

Gibt es eine Zauberformel für einen starken Rücken?

Zusammengefasst kann man sagen, dass eine gesunde Mischung zwischen körperlicher Belastung, Ernährung und möglicher Prophylaxe bei rückenbelastenden Situationen die Zauberformel sein kann.

Ist es irgendwann zu spät für vorbeugende Maßnahmen, wenn man schon Bandscheibenprobleme oder einen Henschuss hatte?

Nein, es ist niemals zu spät anzufangen. Wir können unsere Muskulatur bis ins höchste Alter trainieren, auch wenn wir einen Verschleiß haben. Stabilisierende Muskelgruppen lassen sich mit einfachen und sicheren Techniken gut austrainieren.

Interview: Ruth Schormann

1 Mehr bewegen

Der Sportmediziner schreibt, Bewegung sei das A und O für einen gesunden Rücken – doch dank Büroarbeit und Verkehrsmitteln muss der Mensch heute kaum mehr gehen oder laufen. Die Folge sind klassische Zivilisationskrankheiten, zu denen auch Rückenschmerzen zählen. Dabei kann man, so empfiehlt es der Arzt, ganz leicht mehr Bewegung in den Alltag integrieren. Der Klassiker:

Treppe statt Lift, zum Kollegen gehen, statt ihm zu mailen oder öfter im Stehen zu telefonieren.

Noch besser ist freilich ein Training des Rumpfes und Rückens beim Sport.

Laut Söller eignen sich Klettern, Krafttraining, Pilates und Rudern besonders gut, um den Rücken zu stabilisieren oder zumindest nicht einseitig zu belasten, wie es etwa Golf, Fußball oder Eishockey tun.

Wenn's ins Kreuz schießt: Was hilft – was nicht

STUFENLAGERUNG: Flach auf den Rücken legen, die Beine auf einen Hocker oder Stuhl, sodass Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden.

WÄRME: Egal ob Wärmflasche, Heizdecke oder Kirschkernkissen. All diese wärmenden Hausmittel fördern die Muskeldurchblutung – das entspannt den Rücken.

BEWEGUNG: Stillhalten schadet – bei akuten Rückenschmerzen sollte man lieber spazieren gehen oder sich ein bisschen dehnen, anstatt sich komplett zu schonen.

MEDIKAMENTE: Wenn's gar nicht anders geht, helfen schmerzstillende Arzneimittel. Über mehrere Tage sollten diese aber nicht eingenommen werden.

ARZT: Zu ihm sollte man gehen, wenn der Schmerz ins Bein ausstrahlt, Taubheitsgefühle entstehen oder es nach zwei Tagen einfach nicht besser wird.

Dr. Söller rät eher ab von

KÄLTE: Eis am Rücken würde bei Verspannungen dazu führen, dass sich Muskeln weiter verhärten und verkürzen. Dabei soll das Gewebe durchblutet und

Entzündungsstoffe herausgeschwemmt werden.

RUHIGSTELLUNG: Sich absolut still zu halten, kann schaden. Denn sonst verkürzen sich die Muskeln. Söller rät, sich dabei am Schmerz zu orientieren und sich ein „moderates Bewegungsspiel“ zu erlauben.

SALBEN MIT UND OHNE WÄRMEWIRKUNG: Aus schulmedizinischer Sicht, so Söller, gibt es keine Nachweise für eine sichere und effiziente Wirkung von Salben. Wegen der Hautbarriere sei die Eindringtiefe solcher Cremes nicht erwiesen. Söller bevorzugt daher Tabletten, also orale statt lokale Anwendung.

3 Die Last umarmen

Beim Arbeiten im Büro, im Auto, aber auch beim Werkeln daheim gibt es vieles, was den Rücken belasten kann. Söller rät...

● Sitzen Sie aufrecht und klemmen Sie den Telefonhörer nicht zwischen Ohr und Schulter – das sorgt für Verspannungen.

● Wählen Sie den passenden Abstand zum Lenkrad: Wenn

Sie mit ausgestreckten Armen die Handgelenke oben auf legen können, ist's gut.

● Schieben statt tragen: Nutzen Sie im Garten für Blumenerde oder Töpfe lieber eine Schubkarre. Oder umarmen Sie, was zu tragen ist. Denn, so Söller, je näher wir die Last am Körper tragen, um so weniger Hebelkraft wirkt auf den Rücken.

2 Viel trinken

Auch was wir essen, beeinflusst die Gesundheit des Rückens. Denn, so schreibt es Söller, die Wirbelsäule mag es gar nicht, wenn sie zu viel Gewicht herumschleppen muss. Besonders ein dicker Bauch zieht nach vorne und belastet. Daher rät er, die „Waist-to-Hip-Ratio“ (WHR) zu berechnen, sie sei aussagekräftiger als der BMI. Das Taille-Hüft-Verhältnis sagt nämlich mehr über mögliches Fett in der Körpermitte

aus. Die wichtigsten Nährstoffe für den Rücken sind Proteine, Kalzium, Magnesium und die Vitamine K, D, E, C und B12. Und: Wasser! Es ist laut Söller das wichtigste Hausmittel für eine gesunde Wirbelsäule, denn der Wasserhaushalt im Körper hängt mit der Versorgung der Bandscheiben zusammen. Er rät, in kleinen Mengen über den Tag verteilt etwa zwei bis zweieinhalb Liter Wasser zu trinken.

5 Verhalten ändern

Viele Fehlhaltungen schleichen sich ein, bis das Gehirn sie als normal gespeichert hat, sei es beim Sitzen, Stehen oder Gehen. Diese Verhaltensweisen können dem Rücken schaden, schreibt der Arzt.

Er empfiehlt spezielle Rückenschulen für Patienten, die immer wieder Schmer-

zen haben, oder solche, die bereits einen Bandscheibenvorfall erlitten mussten. Dort schärft der Lehrer das Bewusstsein für rückenfreundliches Verhalten im Alltag.

Auch die Alexander-Technik, eine Methode, die die Selbstwahrnehmung verbessert, kann dabei helfen.

4 Muskeln entspannen

Stresshormone erhöhen die Spannung der Muskeln: Laut Psychologen entstehen 85 Prozent der Rückenschmerzen durch psychische Ursachen. Söller empfiehlt verschiedene Techniken, darunter die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, entwi-

ckelt vom gleichnamigen US-amerikanischen Arzt in den 1930er-Jahren. Dabei spannt man bestimmte Muskelpartien nacheinander ein paar Sekunden bewusst an und lässt dann wieder los.

Auch Meditation, Yoga, Tai-Chi und Qigong können Verspannungen lösen.

Diese Übungen empfiehlt der Arzt



PLANKS, also Unterarmstütze, kräftigen vor allem den Bauch, trainieren aber auch Arme, Schultern und Beine und stabilisieren den Rumpf.

So geht's: Mit gestreckten Armen auf den Bauch legen, die Unterarme parallel zueinander aufstützen. Zehenspitzen aufsetzen und den Po anheben bis Rücken, Becken und Beine eine gerade Linie bilden. Halten Sie die Position möglichst 30 Sekunden lang und steigern Sie mit der Zeit auf 45 Sekunden.

Fortgeschritten: Heben Sie in der Plank-Position 45 bis 60 Sekunden lag abwechselnd die Beine (Bild).

Obacht: Nicht ins Hohlkreuz fallen und den Po nicht zu weit nach oben schieben.



BRUSTWIRBELSÄULE MOBILISIEREN: Dehnen und Drehen macht die starre Brustwirbelsäule beweglicher und beugt muskulären Beschwerden im oberen Rücken vor.

So geht's: Aufrecht sitzen, Füße hüftbreit auseinander. Hände im Nacken verschränken. Die Ellenbogen ziehen leicht nach hinten, Schultern bleiben unten. Jetzt den Oberkörper langsam nach rechts beugen. Blick nach vorne; zehn Sekunden halten, zurück, und nach links.



VIERFÜSSLER MIT STRECKUNG: Er verbessert die Koordination, sodass beim Bewegen die richtigen Muskeln anspringen, was die Nacken-, Schulter- und unteren Rückenmuskeln entlastet. Er kräftigt außerdem die Rücken- und Gesäßmuskeln.

So geht's: In den Vierfüßlerstand gehen, den Rücken gerade halten, auf den Boden schauen. Nun den rechten Arm parallel zum Boden nach vorne strecken, der Daumen zeigt zur Decke. Gleichzeitig das linke Bein parallel zum Boden nach hinten strecken, die Zehen zeigen nach unten. 20 Sekunden halten, zurück, andere Seite.

Fortgeschritten: Eine dicke Schaumstoffmatte unter den Knien macht diese Übung schwerer.



GANZKÖRPER-STRETCH: Er dehnt Muskeln und Faszien. Das sind Muskelhüllen. Außerdem verbessert sich die Koordination.

So geht's: Stehen Sie stabil aufrecht. Ziehen Sie das rechte Bein möglichst weit Richtung Po, umfassen Sie den Fußrücken mit der rechten Hand. Das Knie des Standbeins und des nach oben gehaltenen Beins sollten sich berühren. Kopf und Wirbelsäule bilden eine Gerade. Stützen Sie sich mit der Hand an der Wand. Zehn bis 30 Sekunden halten.

Fortgeschritten: Wie beschrieben, aber ohne Festhalten. Der linke Arm ist nach oben gestreckt (Bild).



„Rücken ohne Schmerz – Die besten Tipps zur schnellen Selbsthilfe“ von Felix Söller und Ellen Warstat ist als Taschenbuch erschienen bei Humboldt (152 Seiten, 19,99 €).

Fotos: imago (1), Söller