

In wenigen Schritten

# Neue Kraft

**TOP-EXPERTE**

**Dr. Felix Söller ist Facharzt für Orthopädie, Akupunktur, Chirotherapie, Anti-Aging-Medizin und Sportmedizin in München**



**Unsere Wirbel brauchen Bewegung, um gesund zu bleiben. Welches Training sich am besten eignet**

**? Wieso haben immer mehr Menschen Rückenleiden?**

Es sind vor allem viele Jüngere betroffen, nicht nur Arthrose-Patienten ab 60. Schon Kinder sowie Jugendliche bekommen Rückenschmerzen, die meisten Patienten sind jedoch Berufstätige. Ursache für die Beschwerden ist zu wenig körperliche Aktivität: Die Wirbelsäule wird nicht mehr gefordert, die Muskeln verkümmern. Und dadurch geht dann auch die Stabilität verloren.

**? Kann Sport gegen die Schmerzen helfen?**

Ja, aber man muss es langsam angehen. Die kleinen Wirbelgelenke sind starke Belastungen bei langer Bewegungsarmut im Alltag nicht mehr gewohnt, übertriebener Sport kann sie sogar noch zusätzlich schädigen.

**? Welche Rolle spielt das Körpergewicht?**

Durch Übergewicht verlieren wir unsere Statik, kommen in eine anatomische Fehlhaltung und

belasten die Gelenke. Eine Studie zeigte nun allerdings: Schwere Menschen haben nicht unbedingt mehr Bandscheibenvorfälle als Schlanke, der Unterschied ist gering. Als größter Risikofaktor gilt Unsportlichkeit: 80 Prozent der Rückenschmerzen sind muskulär bedingt. Daher ist Bewegung auch die wichtigste der fünf Säulen für Rückengesundheit (s. Kasten r.), denn sonst werden wir steif. Die Bänder verkürzen sich, die Bandscheiben werden durch fehlende Massage nicht mehr mit Nährstoffen versorgt, verlieren an Elastizität sowie Volumen.

**? Was sollte man bei Schmerzen tun?**

Als Erste-Hilfe-Maßnahme eignen sich entzündungshemmende Tabletten, etwa mit dem Wirkstoff Ibuprofen. So kann man in Bewegung bleiben, sich von den Schmerzen befreien. Je nach Ursache gibt es gute alternative Hilfen: Bei akuten Beschwerden wie einem Hexenschuss kann man 15 bis 20 Minuten in der sogenannten Stufenlagerung entspannen. Dafür legen Sie sich flach auf den Rücken, die Beine hochgelagert, die Unterschenkel dabei im rechten Winkel zu den Oberschenkeln. Bei Schwellungen sowie Rötungen können entzündete Nerven die Ursache sein, wogegen Kühlung gut wirkt. Verspannungen lassen sich mit Dehnungen und Wärme lösen, bei einer Blockade in der Wirbelsäule hilft ein Bad mit Lavendelöl.

**? Was, wenn man nicht das richtige Mittel anwendet?**

Es geht darum, ein Gefühl für den Körper zu entwickeln, auf seine Signale zu hören. Das ist zwar nicht immer einfach. Aber Schmerz tritt als starkes Warnzeichen auf. Man spürt leicht, welche Maßnahme guttut und welche nicht, welche Bewegungen möglich sind oder ob sich etwas bessert. Es müssen auch keine star-

**Experten beantworten die wichtigsten Fragen**

## frei von Rückenschmerzen

# fürs KREUZ

ken Schmerzen sein, vielleicht zwickt nur ab und zu etwas. Aber selbst dann lohnt es sich, mit sanften Mitteln sowie gezielten Übungen gegenzusteuern. Das muss jeder durch eigene Erfahrungen lernen, der Ratgeber „Rücken ohne Schmerz“ liefert das Handwerkszeug dafür. Wer sich unsicher ist, sollte einen Orthopäden aufsuchen. Dieser kann dann Physiotherapie oder spezielle Stützgürtel bei einem Bandscheiben-Schaden verschreiben.

### ? Sollte man also nicht sofort zum Arzt?

Das hängt vom Patienten ab. Manche leiden stärker, gehen schneller zum Arzt. Doch es lohnt sich häufig, zwei bis drei Wochen abzuwarten. Gerade, wenn ein Bandscheibenvorfall die Ursache ist: In 95 Prozent der Fälle kann dieser selbst gut behandelt werden. Man sollte viel Wasser trinken, damit die Bandscheibe versorgt wird. Gezielte, einfache Übungen sorgen für Beweglichkeit, stärken die Bänder und vor allem die Muskulatur. Dadurch kann sich die Bandscheibe regenerieren, die Wirbelsäule wird stabiler.

### ? Welche Übungen eignen sich am besten?

Man sollte leicht beginnen, z.B. auf allen Vieren knien, dabei einen Arm sowie das gegenüberliegende Bein ausstrecken – also z.B. linker Arm und rechtes Bein. Dies kräftigt sogar die tiefen Haltemuskeln um die Wirbelsäule. Bei Schulter-Nacken-Problemen hilft, sich an die Wand

**SOS-HILFE**  
Erste starke Beschwerden können mit Tabletten behandelt werden

zu lehnen, eine Faszienrolle zwischen Nacken und Wand geklemmt. Dann vorsichtig den Kopf nach links sowie nach rechts drehen. Diese unkomplizierten Übungen lassen sich einfach variieren sowie im Schweregrad steigern. Wichtig: Die Muskulatur in Bauch und Kreuz sollte als Rundum-Stütze der Wirbelsäule gleichmäßig gefordert werden.

### ? Wann wird es besser?

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. Ideal ist, wenn man drei- bis viermal in der Woche zusätzlich Ausdauersport macht, wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen.

### ? Wie wichtig ist ein rückengerechter Alltag?

Er gehört – neben Ernährung sowie Entspannung – zu den fünf wichtigen Punkten für einen gesunden Rücken (s. Kasten r.). Plötzliche, starke Belastungen sollte man immer vermeiden. Wer dauerhaft seinen Rücken stärkt, kann ihm jedoch im Alltag mehr zumuten.



**RATGEBER**  
In „Rücken ohne Schmerz“ (Humboldt, 19,99 €) zeigt Dr. Söller einfache, effektive Übungen für jeden Tag

## Der 5-Punkte-Plan für die Wirbelsäule

### Rückengerechter Alltag

► Ständiges Bücken belastet die Lendenwirbelsäule. Wer am Boden arbeitet, z.B. im Blumenbeet, sollte dabei immer in die Hocke gehen. Gut ist, wenn die Wirbelsäule im Alltag viel Abwechslung hat, sich mal strecken muss oder auch krümmen, etwa beim Staubsaugen.

1

### Die perfekte Ernährung

► Es gibt Lebensmittel, die der Rücken besonders liebt, z.B. Milchprodukte. Sie liefern Proteine für den Muskelaufbau sowie Kalzium für starke Knochen. Am besten in Kombination mit Obst. Eine basische Ernährung mit Gemüse hilft, Versteifungen vorzubeugen und Gewicht abzubauen.

2

### Leichte Übungen für Bänder & Muskeln

► Liege- und Seitstütz, Stand auf einem Bein – das kräftigt den Rücken. Der sogenannte „Katzenbuckel“ (I.) mobilisiert z.B. die Wirbelkörper, dehnt die Rückenmuskulatur: Im Vierfüßler-Stand einen Rundrücken machen, dann langsam ins Hohlkreuz gehen. 10 bis 15 Wiederholungen.

3

### Entspannen und gut schlafen

► Während der Nachtruhe regenerieren sich Bandscheiben sowie Wirbel, Haut- und Muskelzellen erneuern sich. Wer wegen Stress nicht gut entspannen oder einschlafen kann, sollte spezielle Techniken erlernen, z.B. progressive Muskel-Entspannung, die sogar Ängste lösen kann.

4

### Die Körperwahrnehmung trainieren

► Achtsamkeits-Training kann Kreuzschmerzen lindern, wie eine US-Studie zeigt. Wer täglich meditiert, trägt dazu bei, dass sein Schmerzempfinden nachlässt. Für eine gute Körperwahrnehmung ist es außerdem hilfreich, öfter innezuhalten, tief einzuatmen sowie in sich hineinzuhören.

5