

DR. FELIX SÖLLER • ELLEN WARSTAT

# Rücken ohne Schmerz

Die besten Tipps zur schnellen Selbsthilfe

»5x5  
Übungen,  
die wirklich  
helfen«

**humboldt**

# Wenn es Ihnen „in den Rücken schießt“: 5 Tipps zur Soforthilfe

## 1. Stufenlagerung

Legen Sie sich für etwa zehn Minuten flach auf den Rücken und positionieren Sie Ihre Unterschenkel auf einem Stuhl oder Hocker, sodass zwischen Ober- und Unterschenkel ein rechter Winkel entsteht. Anschließend langsam wieder aufrichten und sich vorsichtig in Bewegung setzen.

## 2. Wärme

Bekannte Hausmittel wie Wärmflaschen, Heizdecken, Kirschkernkissen oder eine Rotlichtlampe fördern die Durchblutung der Rückenmuskulatur und helfen so dabei, diese zu entspannen. Dadurch lassen die Schmerzen langsam, aber sicher nach.

## 3. Bewegung

Heute weiß man, dass körperliche Schonung Rückenschmerzen eher verschlechtert. Besser bei akuten Schmerzen ist leichte Bewegung wie ausgedehnte Spaziergänge und leichte Dehnübungen.

## 4. Medikamente

Bei akuten Rückenschmerzen oder Bewegungseinschränkungen helfen schmerzstillende Medikamente. Sie sind teilweise verschreibungspflichtig und sollten nicht länger als ein paar Tage eingenommen werden.

## 5. Zum Arzt

Wenn der Schmerz bis in die Beine ausstrahlt, Taubheitsgefühle hinzukommen oder die Schmerzen nach zwei Tagen nicht leichter geworden sind, sollten Sie die Symptome von einem Facharzt abklären lassen.

**DR. MED. FELIX SÖLLER · ELLEN WARSTAT**

# Rücken ohne Schmerz

**Die besten Tipps zur schnellen Selbsthilfe  
5 x 5 Übungen, die wirklich helfen**

## 4 VORWORT

## 7 IHR RÜCKEN – EIN KOMPLEXES SYSTEM

### 19 SELBSTHILFE IST TRUMPF

#### 20 Von Tabletten bis Kinesiotapes – so helfen Sie sich selbst

20 Rezeptfreie Schmerzmittel

21 Pflanzliche Entspannungsmittel

24 Wärme

25 Kälte

25 Stufenlagerung

26 In den Schmerz dehnen

27 Orthopädische Rückenstützgürtel

28 TENS-Gerät

29 Kinesiotaping

#### 33 Selbstbehandlung – bei diesen Beschwerden hilft sie

33 Verspannungen

35 Spannungskopfschmerzen

37 Blockaden in der Wirbelsäule

38 Facettenschmerzen

40 Bandscheibenbeschwerden

43 ISG-Beschwerden

43 Spinalkanalstenose

#### 48 So finden Sie einen guten Arzt

## 51 FÜNF SÄULEN FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

### 52 1. Bewegung – das A und O für einen gesunden Rücken

52 Einfach nebenbei bewegen

54 Muskeln wollen gefordert werden

55 Sport, den der Rücken liebt

- 61 **2. Ernährung – so wird sie zum Genuss für den Rücken**
- 62 Wie viel ist zu viel?
- 65 Wie Sie abnehmen, ohne zu hungern
- 71 Warum schadet auch zu wenig Gewicht?
- 72 Top-Ten der Nährstoffe für einen starken Rücken
- 75 Das Trinken nicht vergessen
- 76 **3. Ergonomie – den Rücken optimal unterstützen**
- 77 Schmerzfrei am Computer
- 79 Entspannt Autofahren
- 81 Wenig belasten in Haus und Garten
- 83 Rückenfreundlich schlafen
- 84 **4. Entspannung – so lassen Sie und Ihre Muskeln los**
- 84 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- 85 Meditation
- 87 Yoga
- 88 Qigong und Tai-Chi
- 88 **5. Körperbewusstsein – bewegen wie es der Rücken mag**
- 89 Rückenschule
- 91 Alexander-Technik
- 93 Feldenkrais
  
- 95 **5 x 5 ÜBUNGEN FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN**
- 96 **Das fördert die Koordination**
- 106 **Das gibt Kraft**
- 116 **Das macht beweglich**
- 126 **Für geschmeidige Faszien**
- 132 **Topfit im Büro**
- 142 **Extra: Das Power-Kurzprogramm**
  
- 146 **WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN**
- 146 **Lesetipps**
- 147 **Internet**
- 148 **Übungsverzeichnis**

# IHR RÜCKEN – EIN KOMPLEXES SYSTEM

Wenn Sie Ihren Rücken und seine Strukturen besser verstehen, leuchtet Ihnen schnell ein, was ihm guttut und was nicht. Das ist die Basis für rückenfreundliches Verhalten und auch für Selbsthilfe bei Beschwerden.

## Der gesunde Rücken macht alles mit

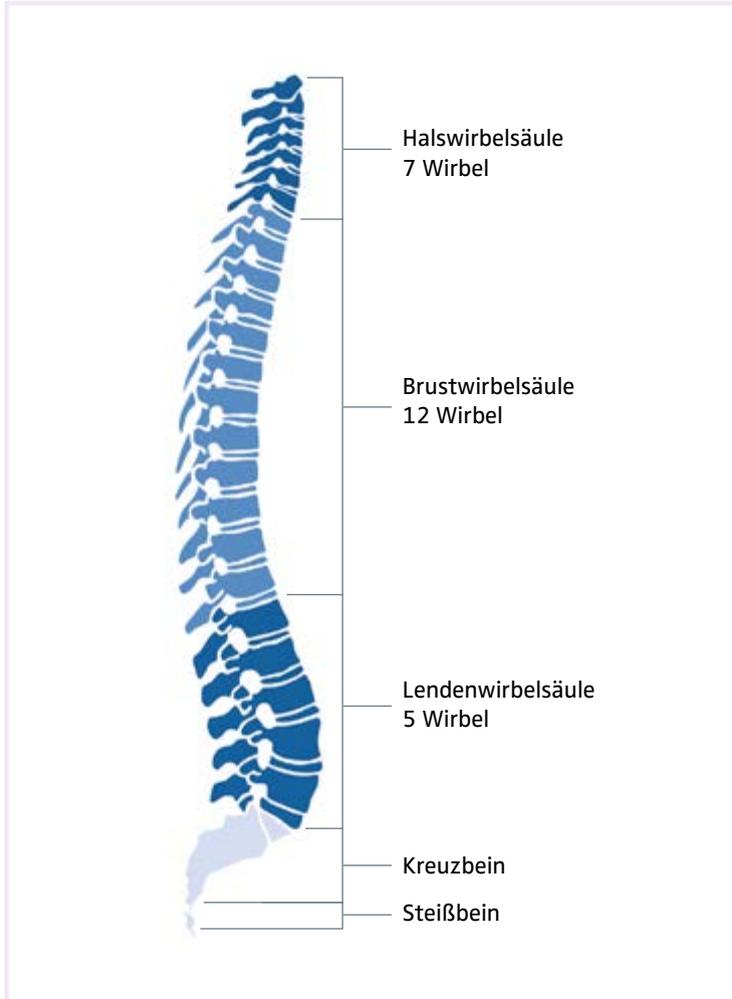
Lenken Sie jetzt bitte Ihre Aufmerksamkeit einmal kurz auf Ihr Kreuz. Wie fühlt es sich an? Geschmeidig wie bei einer Katze oder vielleicht doch schon ein bisschen eingerostet? Ein gesunder Rücken ist stabil, aber dabei sehr beweglich. Beides ist nicht unbedingt eine Frage des Alters. Es gibt 80-Jährige, die sehr fit sind und keine Rückenbeschwerden haben. Aber leider kommen schon Kinder zu mir in die Praxis, die über Schmerzen im Kreuz klagen. Tatsächlich sind davon bereits rund 40 Prozent der 11- bis 14-Jährigen zumindest manchmal betroffen, so die Zahlen einer bundesweiten Forsa-Umfrage unter 100 Kinder- und Jugendärzten im Auftrag der Krankenkasse DAK. Dabei ist die Wirbelsäule im Kindesalter von Natur aus noch weich und flexibel. Wieso kommt es dann zu Problemen? Das liegt oft an einer schwachen Muskulatur: Denn in einem gesunden Rücken müssen alle Strukturen in und an der Wirbelsäule möglichst optimal zusammenspielen. Welche das sind, erfahren Sie jetzt.

### Die Wirbelsäule

Unsere Wirbelsäule ist die zentrale Stütze des Körpers und hat sehr widersprüchliche Aufgaben. Zum einen soll sie stark und stabil sein. Schließlich ist sie es, die uns Halt gibt und damit aufrechtes Gehen ermöglicht. Zum anderen muss sie flexibel sein. Denn nur dann sind wir in der Lage, uns in alle Richtungen zu bewegen.

Schaut man von hinten auf den Rücken, scheint die Wirbelsäule eine gerade Linie zu bilden. Von der Seite betrachtet, sieht die Sache jedoch ganz anders aus: Wir erkennen zweimal ein S. Im Bereich der Halswirbel biegt sich das Rückgrat leicht nach vorn (konkav). Die Brustwirbelsäule wölbt sich dagegen nach hinten (konvex), während die Lendenwirbelsäule wieder nach vorn und die Einheit aus Kreuz- und Steißbein nach hinten zeigt.

Mit diesem Hin und Her ist der Natur keineswegs ein Fehler unterlaufen. Denn das Doppel-S federt Erschütterungen ab, die beim Gehen automatisch entstehen. Wäre die Wirbelsäule gerade, bekämen wir beim Laufen Kopfschmerzen, weil unsere Schritte dann nicht abgefedert würden.



Der Aufbau der menschlichen Wirbelsäule.

**Gut zu wissen:** Dass sich die Wirbelsäule im Laufe der Jahre etwas abnutzt, ist übrigens nicht krankhaft. Das gehört genau so zum Leben wie Haare, die grau werden. Der Körper ist durchaus in der Lage, sich an diesen Verschleiß anzupassen – vorausgesetzt, man geht pfleglich mit sich um. Was das bedeutet, lesen Sie ab Seite 51. Deshalb gibt es viele Menschen, deren Röntgen- oder MRT-Bild Abnutzungserscheinungen zeigt, die aber keine Beschwerden haben.

## Die Wirbel

Durch das Steißbein schwankt die Zahl unserer Wirbel zwischen 33 und 34 – je nach dem, ob das Steißbein aus 4 oder 5 Wirbeln besteht.

Die Wirbelsäule setzt sich aus 33 bzw. 34 Wirbeln zusammen, die von oben nach unten gezählt werden. Damit Sie Ihren Orthopäden in Zukunft besser verstehen, hier die Übersicht wie die jeweiligen Abschnitte des Rückgrats im medizinischen Jargon genannt werden:

- Die Halswirbelsäule (HWS) besteht aus 7 Wirbeln. Ärzte nennen sie C1 bis C7. Das C steht für Cervix, was aus dem Lateinischen übersetzt Nacken bzw. Hals bedeutet.
- Die Brustwirbelsäule (BWS) hat 12 Wirbel: Th1 bis Th12. Th ist die Abkürzung für Thorax, auf Deutsch Brustkorb.
- Die Lendenwirbelsäule (LWS) setzt sich aus 5 Wirbeln zusammen – L1 bis L5. Das L leitet sich vom lateinischen Lumbus für Lende ab.
- Das Kreuzbein besteht aus den 5, im Laufe der Evolution miteinander verschmolzenen Wirbeln S1 bis S5. S steht für Sacrum, auf Deutsch Kreuzbein.
- Das Steißbein war ursprünglich einmal unser Schwanz. Es hat 4 bis 5 miteinander verwachsene Wirbel. Ärzte sprechen von Co1 bis Co5, denn ins Lateinische übersetzt heißt Steißbein Os coccygis.

Jeder Wirbel besteht aus einem Wirbelkörper und einem Wirbelbogen. In ihrer Mitte befindet sich ein Loch, der sogenannte Spinalkanal. Durch ihn zieht sich – gut geschützt von den knöchernen Strukturen – das Rückenmark mit seinen Nervenbahnen. Auf jeder Seite des Wirbelbogens entspringt ein sogenannter Querfortsatz und auf der Rückseite der Dornfortsatz. An ihnen setzen Bänder und Muskeln an. Verbunden sind die Wirbel über sogenannte Facettengelenke.

**Gut zu wissen:** Die Facettengelenke können entlang der ganzen Wirbelsäule zu verschleißbedingten Schmerzen führen. Am häufigsten ist die Lendenwirbelsäule betroffen, weil auf ihr das meiste Gewicht lastet. Die Abnutzung wird zum Beispiel durch Über- bzw. Falschbelastungen wie häufiges Heben schwerer Lasten, Bücken und Überkopfarbeiten gefördert, aber auch durch zu wenig Bewegung, einen Bandscheibenvorfall oder Übergewicht.

## Die Bandscheiben

Sie liegen zwischen den Wirbeln und bestehen jeweils aus einem faserigen Bindegewebsring, der einen weichen Gallertkern hat. Er enthält zum überwiegenden Teil Wasser. 90 Prozent sind es beim Baby, etwa 70 Prozent bei einem 70-Jährigen.

Gemeinsam mit den Facettengelenken ermöglichen uns die flexiblen Bandscheiben Beweglichkeit. Denn ihr Kern kann sich verlagern, wenn sich die Wirbelkörper beim Vor- oder Rückbeugen aneinanderlegen müssen.

Neben der Doppel-S-Form der Wirbelsäule sind die Bandscheiben unser zweiter Stoßdämpfer im Rückgrat. Springen wir über eine Pfütze oder heben einen schweren Getränkekasten, puffern sie die Belastung ab. Vorausgesetzt ihr Gallertkern wird gut mit Flüssigkeit versorgt, die er wie ein Schwamm aufsaugt. Und hier kommen Sie ins Spiel: Denn die Bandscheiben werden nicht über Blutgefäße genährt, sondern ausschließlich durch



Bandscheiben sind unsere Puffer oder Stoßdämpfer im Rücken.

## Selbstbehandlung – bei diesen Beschwerden hilft sie

Sie haben jetzt bereits eine ganze Palette an Selbsthilfemaßnahmen kennengelernt. Nun erkläre ich Ihnen, wann Sie was einsetzen können: Wie sehen die häufigsten Beschwerdebilder aus, was sind ihre Ursachen und was bringt Ihnen schon zuhause schnell Linderung? Wann ist es besser zum Arzt zu gehen?

### Verspannungen

Ihre Nackenregion ist hart wie ein Brett, sodass Sie den Kopf kaum noch drehen können? Oder zieht es im unteren Rücken und macht Sitzen zur Qual? Im Laufe seines Lebens hat jeder Zweite von uns mit muskulären Verspannungen zu kämpfen. Dabei bilden sich in aller Regel kleine Muskelknoten, sogenannte Triggerpunkte, von denen die Schmerzen ausstrahlen. Meine Patienten kommen am häufigsten wegen Schmerzen im Schulter-Nacken- oder Lendenbereich.

**Symptome:** brennende, stechende oder krampfartige Schmerzen im Rücken, die dauerhaft oder nur bei bestimmten Bewegungen sowie bei Dehnung auftreten. Etwa jeder Fünfte hat eine akute Verspannung. Das heißt, man wacht morgens auf und kann sich kaum bewegen. Bei den meisten Menschen schaukeln sich Verspannungen jedoch über Wochen und Monate auf. Werden sie chronisch, strahlen sie oft aus. Dann kommt es zum Beispiel zu Kopf-, Nacken- und Armschmerzen. Die Finger, Arme und Beine können taub werden.

**Ursache:** zu viel Sitzen, zu wenig Bewegung, Fehlhaltung und Zugluft. Zudem verhärtet psychische Belastung die Muskulatur, denn Stresshormone erhöhen ihre Spannung. Was oft vergessen wird: Auch Zahnfehlstellungen, zu hohe Kronen, ein falscher Biss oder eine Fehlstellung im Kiefergelenk können zu Verspannungen vom Nacken bis zum unteren Rücken führen. Ärzte



Brustwirbelsäule  
= BWS  
Halswirbelsäule  
= HWS  
Lendenwirbelsäule  
= LWS



Auch Probleme an  
Zähnen oder Kiefer  
können Verspan-  
nungen verursa-  
chen.

sprechen dann von der craniomandibulären Dysfunktion (CMD).

**Diagnostik:** Eine Muskelverspannung ertastet der Arzt als harten Strang oder Knoten. Es muss ausgeschlossen werden, dass ein Nerv betroffen ist – etwa weil ein Bandscheibenvorfall auf ihn drückt – und dass Muskulatur verletzt wurde.

**SOS-Hilfe:** Leichte Beschwerden bessern sich durch vorsichtiges Dehnen der Muskeln. Auch Wärme tut gut. So können Sie Triggerpunkte selbst sanft dehnen: Einen Finger auf die Stelle legen und den Punkt mit leichtem Druck in verschiedene Richtungen schieben, bis die Verhärtung spürbar nachlässt. Die Anwendung eines TENS-Gerätes 2- bis 4-mal täglich für je 15 Minuten stoppt den Schmerzreiz. Bei starken Beschwerden können Sie drei, vier Tage ein entzündungshemmendes, schmerzlinderndes, rezeptfreies nichtsteroidales Antirheumatikum (NSAR) einnehmen. Und: Sobald es geht, gegen den Schmerz dehnen. Auch das Aufkleben von Kinesiotapes im Bereich der Verspannung kann die Muskulatur entlasten und sie dadurch entspannen.

**Zum Arzt:** Wenn sich nach zwei bis drei Wochen keine Besserung zeigt, sollten Sie zum Arzt gehen. Meist wird er zunächst ein Muskelrelaxans verschreiben. Wenn die Tabletten nach zwei, drei Tagen nicht wirken, lassen sich Triggerpunkte direkt durch neuraltherapeutische Lokalanästhesie betäuben. Dadurch kann sich der Muskel wieder entspannen. Diese Spritzen sind gut verträglich, denn sie sind niedrig dosiert und wirken nur lokal. Gute Erfolge habe ich auch mit Akupunktur, bei der die Nadeln direkt in die Triggerpunkte gestochen werden. Im Bereich der Lendenwirbelsäule ist das eine Kassenleistung. Wenn ein Patient weder Spritzen noch Nadeln möchte, behandle ich die Schmerzpunkte mit speziellen Stoßwellen oder Magnetimpulsen. Bei hartnäckigen Verspannungen können zudem Osteopathie und/oder manuelle Therapie sinnvoll sein. Von klassischen Massagen rate ich jedoch ab, denn: Triggerpunkte wollen gedehnt, nicht massiert werden.

**Vorbeugung:** Sorgen Sie täglich im Alltag für Bewegung, denn trainierte Muskeln, die regelmäßig zwischen einer entspannten und angespannten Phase wechseln, sind deutlich weniger anfällig für Verspannungen als eine nicht trainierte Muskulatur. Wenn Stress die Muskeln verhärtet, können auch Muskelrelaxation nach Jacobson, Yoga, Qigong oder Tai Chi (siehe Seite 84) den Körper und Geist entspannen. Zudem ist ausreichend Nachtruhe wichtig. Denn nur in den Tiefschlafphasen lässt die Muskulatur im gesamten Körper richtig locker. Wer in stressigen Zeiten Schlafstörungen hat, kann seine Nerven mit Lavendel, Hopfen, Baldrian, Passionsblume und Johanniskraut (z. B. als Teemischung) beruhigen.

**Gut zu wissen:** Mittlerweile gibt es das Krankheitsbild Handynacken. Dahinter steckt nichts anderes als Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Sie entwickeln sich durchs ständige nach unten Schauen aufs Smartphone, Tablet oder E-Book. Der gesenkte Kopf ist ein Kraftakt für die HWS. Laut einer Studie des New Yorker Wirbelsäulenspezialisten Ken Hansraj neigt sich dabei der Hals meist um 60 Grad nach unten. Dann ziehen fast 30 Kilo mehr an den Muskeln als in aufrechter Haltung. Damit der Umgang mit dem Smartphone tatsächlich smart bleibt, rate ich Ihnen, bewusst das Gerät immer wieder wegzulegen und den Nacken-Schulterbereich zu dehnen (siehe „Topfit im Büro“, Seite 132). Wer lange oder viel telefoniert, sollte ein Headset verwenden.

### **Spannungskopfschmerzen**

Was hat Kopfweh in einem Buch über Rückenschmerzen zu suchen? Tatsächlich ist es gar nicht so selten, dass die Ursache für Kopfschmerzen oder Migräne im Rücken liegt.

**Symptome:** Der Schmerz breitet sich helmartig über den ganzen Kopf aus.

**Ursache:** Verspannungen ziehen von der HWS bis hoch in den

Kopf. Am Hinterkopf befindet sich ein großes Areal für Triggerpunkte, weil dort filigrane Muskeln an der Wirbelsäule ansetzen. Auslöser für die muskulären Beschwerden sind zum Beispiel CMD mit nächtlichem Zähneknirschen, Stress, Burn-out, Fehlhaltung oder körperliche Überlastung wie der „Handynacken“.

**Diagnose:** Anamnese und Abtasten des Nacken- und Kopfbereichs.

**SOS-Hilfe:** Mit vorsichtigen Faszien- und Dehnübungen (siehe Übungssteile ab Seite 126 und Seite 116) sowie Wärme schaffen Sie erste Erleichterung. Tauchen Sie ein Handtuch in körperwarmes Wasser, wringen Sie es aus und rollen Sie es auf. Diese Rolle legen Sie in den Nacken, bis das Handtuch abkühlt. Die Kombination aus Feuchtigkeit und Wärme verstärkt die Wirkung der Anwendung. Denn es werden gleich zwei Reize reflexartig über Nervenbahnen in der Haut an die Muskulatur geleitet.

Damit sich die Muskeln danach nicht gleich wieder verspannen, noch einmal eine heiße Rolle machen oder eine Wärmflasche für mindestens eine halbe Stunde auf den Nacken legen. Auch NSAR können helfen, nicht aber die klassischen Kopfschmerz-Wirkstoffe wie Paracetamol oder Acetylsalicylsäure. Denn sie haben keinen Einfluss auf Triggerpunkte.

**Zum Arzt:** Wenn sich nach ein, zwei Wochen keine Besserung zeigt, ist ein Arztbesuch nötig. Ich verschreibe dann beispielsweise ein Muskelrelaxans. Wenn das nicht hilft, behandle ich mit Akupunktur, neuraltherapeutischer Lokalanästhesie in die Triggerpunkte oder in seltenen Fällen auch mit dem Nervengift Botox, das als Medikament für muskuläre Verspannungen zugelassen ist.

**Vorbeugung:** siehe bei Verspannungen.



Mit Anamnese ist das Gespräch zwischen Arzt und Patient gemeint. Dabei werden gezielt Fragen zu Beschwerden, Lebensgewohnheiten und früheren Erkrankungen geklärt.

## Hexenschuss

Viele Menschen sprechen bei plötzlich auftretenden, starken Rückenschmerzen von Hexenschuss – von Medizinerinnen auch Lumbago genannt. Oft hat man dabei eine Art Sperregefühl im Rücken und kann sich nicht mehr aufrichten. Ein Hexenschuss ist keine Erkrankung, sondern ein Symptom. Schuld daran können zum Beispiel ein eingeklemmter Ischias oder eine ausgeprägte Muskelverspannung sein, aber auch ein Bandscheibenvorfall oder eine Spinalkanalstenose. Als erste SOS-Maßnahme hilft die Stufenlagerung. Klingt der Schmerz nach zwei bis drei Tagen nicht ab, gehen Sie zum Arzt, um die Ursache abklären zu lassen. Die Bezeichnung Hexenschuss stammt übrigens aus dem Mittelalter. Damals glaubte man, dass Hexen und Kräuterfrauen mit ihrem bösen Blick die plötzlichen Schmerzen ins Kreuz zaubern.

## Blockaden in der Wirbelsäule

Sie fühlen sich plötzlich steif und bestimmte Bewegung schmerzen? Dann handelt es sich sehr wahrscheinlich um eine Blockade im Rücken. Eine dauerhaft verspannte Muskulatur begünstigt, dass es dazu kommt. Blockaden können die ganze Wirbelsäule betreffen, klassisch treten sie jedoch im Iliosakralgelenk auf.

**Symptome:** Ein stechender, einseitiger und gut eingrenzbarer Schmerz.

**Ursache:** Die kleinen Flächen der Wirbelgelenke können sich bei abrupten Hebe- oder Drehbewegungen zu nahe kommen und verhaken. Auch eine lange Zwangshaltung, etwa beengtes Sitzen auf langen Flügen, kann zu Blockaden führen.

**Diagnostik:** Eine gründliche Anamnese, manuelle Untersuchung und spezielle Funktionstests mit der Hand.

**SOS-Hilfe:** Blockaden können sich von allein im Schlaf lösen, wenn der ganze Körper entspannt. Ein warmes Bad mit Lavendelöl vor dem Zubettgehen unterstützt die Selbstheilung ebenso wie die sanfte Dehnung des betroffenen Bereichs.



Bei einer manuellen Untersuchung tastet der Arzt den betroffenen Körperbereich ab.

## 1. Bewegung – das A und O für einen gesunden Rücken

Unser Leben hat sich in den letzten hundert Jahren rasant verändert. Technische Entwicklungen wie die Waschmaschine, das Auto oder der Fahrstuhl machen uns den Alltag viel bequemer, aber auch viel bewegungsärmer. Immer mehr Berufstätige verbringen ihre Arbeitszeit im Sitzen und selbst in der Freizeit kommen Erwachsene, Jugendliche und Kinder dank Fernsehen, Computerspielen und Internet kaum noch vom Sofa hoch. Das mag auf den ersten Blick gemütlich erscheinen. Doch die Krux ist: Unsere Biologie steckt noch in der Steinzeit und ist auf viel Bewegung programmiert. Nur wer damals fit genug war, um zu jagen und zu sammeln, konnte überleben. Der Widerspruch zwischen modernem Lebensstil und der frühzeitlichen Physiologie unseres Körpers führt zu klassischen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Leiden, Typ-2-Diabetes – und eben auch Rückenschmerzen. Deshalb möchte ich Sie auf den folgenden Seiten dazu motivieren, wieder mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen.

### Einfach nebenbei bewegen

Nach stundenlanger Arbeit am Computer genüsslich strecken, zu beiden Seiten drehen, die Arme ausschütteln und die angespannten Muskeln lockern: Dabei spüren Sie direkt am eigenen Körper, wie wohltuend Bewegung für den Rücken ist und dass er langes Verharren in einer Position gar nicht verträgt. Ihre Muskeln verkrampfen, Faszien verfilzen und der Schmerz warnt: Jetzt reicht es!

Wissenschaftler sprechen mittlerweile tatsächlich schon von der „sitting disease“, der Sitzkrankheit. Das Gegenmittel? Sie ahnen es: Bewegung. Aber damit ist nicht gemeint, dass Sie sich einmal die Woche zwei, drei Stunden bei irgendeinem Sport auspowern sollen – obwohl das auch nicht schadet. Viel wichtiger ist es, dass Sie sich täglich viele kleine Bewegungsmomente gönnen.

Machen Sie beispielsweise den Weg zum Supermarkt zur Trainingsstrecke, indem Sie etwas schneller als normal gehen. Oder fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit, statt den Bus zu nehmen. Wandern Sie am Wochenende mit der Familie oder machen Sie einen Ausflug zum Schwimmen. Es gibt viele Möglichkeiten, Ausdauertraining völlig stressfrei in den Alltag zu integrieren. Damit senken Sie nicht nur Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auch Ihre Rückenmuskeln danken es Ihnen: Sie werden gut durchblutet und bleiben damit geschmeidig und leistungsfähig.

Selbst im Büro lässt sich relativ einfach mehr Bewegung in den Alltag integrieren. Gewöhnen Sie sich an, möglichst viel im Stehen zu erledigen, zum Beispiel telefonieren. Langes Sitzen mögen beispielsweise die Bandscheiben nicht besonders. Denn dabei ist der Druck, der auf ihnen lastet, fast doppelt so hoch wie beim aufrechten Stehen. Vielleicht haben Sie ja sogar die Möglichkeit, ein Stehpult neben dem Schreibtisch zu installieren. Auch ein Wackelbrett oder Balance-Pad am Arbeitsplatz bringt unkompliziert Bewegung ins Büro. Wenn Sie darauf zwischendurch immer wieder mal eine Minute balancieren, aktivieren Sie die tiefe Haltemuskulatur im Rücken. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, um das Büro zum Fitness-Studio zu machen. Anregung finden Sie dazu ab Seite 132. Wer in der Mittagspause draußen eine kleine Runde dreht, tut nicht nur etwas für seinen Rücken, sondern wird auch kreativer oder wie es der Dichter Christian Morgenstern ausdrückte: „Gedanken wollen oft – wie Kinder und Hunde –, dass man mit ihnen im Freien spazieren geht.“

**Gut zu wissen:** Laut eines Reports der WHO verbessern täglich 30 Minuten moderate Bewegung wie strammes Spaziergehen zwar die Fitness des Herz-Kreislauf-Systems, aber erst täglich 60 Minuten moderate Bewegung beugen einer Gewichtszunahme vor.



Treppe statt Lift, zum Kollegen gehen statt mailen – es gibt viele Möglichkeiten, zwischendurch Ihren Rücken aus der Erstarrung zu holen.

### Muskeln wollen gefordert werden

Viele Menschen treiben in jungen Jahren jede Menge Sport. Aber wenn später im Arbeitsleben die Zeit immer knapper wird, bleibt das Training irgendwann auf der Strecke. Mit Folgen für die einstmalige starke Muskulatur, denn sie funktioniert nicht wie eine Finanzanlage. Es gibt keine Rendite auf das, was man früher mal aufgebaut hat. Im Gegenteil: bereits ab dem 30. Lebensjahr schwinden die Muskeln – mit zunehmendem Alter immer schneller –, wenn wir nichts dagegen tun. Das ist für den Rücken fatal. Er verliert seinen Schutzschild. Dann drohen nicht nur Verspannungsschmerzen, sondern auch das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, steigt. Die aktive Muskelkontraktion hat einen enormen Einfluss auf die Knochenentwicklung und folglich auf die Knochendichte. Abgesehen davon, ist Krafttraining auch für den Rest des Körpers essenziell. Heute weiß man, dass die Muskeln wie Drüsen Botenstoffe produzieren, die unter anderem das Immunsystem stärken, das Nervenwachstum im Gehirn fördern und den Stoffwechsel auf Trab halten.

! Die Botenstoffe der Muskulatur nennt man Myokine.

Es gibt noch einen guten Grund, Muskelmasse aufzubauen: Sie hält schlank und macht damit auch dem Rücken das Leben leichter. Denn je mehr Muskulatur Sie haben, desto höher ist Ihr Ruheumsatz (siehe Seite 62).

Wie sich starke Muskeln aufbauen lassen? Indem Sie eine Übung so lange wiederholen, bis die Anstrengung deutlich spürbar wird – egal ob Sie mit dem eigenen Körpergewicht oder an einer Maschine arbeiten. Ab Seite 106 finden Sie fünf sehr effektive Übungen zum Muskelaufbau.

**Gut zu wissen:** Der Evolutionsbiologe Daniel Lieberman von der Harvard University fand heraus, dass Barfußlaufen dem Rücken guttut. Es stärkt seine tiefe Haltemuskulatur, wenn sich die Füße unebenem Boden anpassen müssen.

## Einbeinstand

**Wirkung:** Schärft den Gleichgewichtssinn, steuert vor allem die tiefen Rumpfmuskeln sowie die Fuß- und Beinmuskulatur an. Fördert eine aufrechte Haltung beim Stehen und Gehen.

**Einfache Übung:** Aufrecht mit leicht gebeugten Knien stehen, die Bauchmuskeln anspannen, der Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule. Der Blick zeigt nach vorn. Jetzt langsam das rechte Bein heben und das Knie 90 Grad anwinkeln **1**. Wenn möglich, Arme in Schulterhöhe seitlich ausstrecken. Position anfangs 30 Sekunden halten, mit der Zeit auf 60 Sekunden steigern. Auf der anderen Seite wiederholen.

**Fortgeschrittene Übung:** Aufrecht stehen wie oben beschrieben. Jetzt das rechte Bein heben, anwinkeln und das Knie mit beiden Händen umfassen **2**. Position 60 Sekunden halten. Auf der anderen Seite wiederholen.

**Wiederholungen:** 1 Mal pro Seite.

**Extra-Tipp:** Mit den Augen einen festen Punkt an der Wand fixieren. Dann fällt es leichter, das Gleichgewicht zu halten. Darauf achten, dass das Becken beim Beinanheben nicht nach vorn kippt. Sonst kommt Druck auf die Lendenwirbelsäule.

**Gut zu wissen:** Wackelt der Untergrund beim Üben etwas – zum Beispiel durch eine dicke Schaumstoffmatte, ein Kissen oder eine zusammengelegte Decke – wird das Koordinationstraining noch effektiver.



# DAS GIBT KRAFT

Über 80 Prozent der Rückenschmerzen sind muskulär bedingt. Ist die Muskulatur in Bauch und Kreuz zu schwach – etwa weil wir uns zu wenig oder nur einseitig bewegen –, kann sie eine ihrer wichtigsten Aufgaben nicht mehr erfüllen, nämlich unsere Wirbelsäule zu stützen und wie ein Rundum-Airbag abzusichern. Entscheidend ist, dass wir alle Muskeln im Rumpf gleichmäßig trainieren. Ein muskuläres Ungleichgewicht würde den Rücken mit der Zeit in Schiefelage bringen. Das führt erst zu schmerzhaften Verspannungen und Triggerpunkten, später womöglich auch zu Verschleiß direkt an der Wirbelsäule.

Damit es bei Ihnen erst gar nicht so weit kommt, habe ich die fünf besten Übungen für einen starken Rumpf zusammengestellt, die Sie idealerweise hintereinander ausführen. Um Ihre Kraft effektiv zu trainieren, sollten Sie die Übungen mindestens zweimal pro Woche machen. Zwischen den Einheiten brauchen die Muskeln jedoch mindestens einen Tag zur Regeneration. Beginnen Sie mit den Übungen für Anfänger und wenn die gut klappen machen Sie die für Fortgeschrittene. Achten Sie dabei auf Ihre individuelle Konstitution: Sich zu überfordern ist nämlich genauso kontraproduktiv, wie sich zu wenig anzustrengen.

Die Übungen können auch helfen, wenn Sie bereits Schwachstellen im Rücken haben – etwa durch Verspannungen oder einen alten Bandscheibenvorfall. In diesem Fall sollten Sie sich, bevor Sie mit dem Training beginnen, von Ihrem Orthopäden beraten lassen, wie intensiv Sie sich belasten dürfen. Sollten Sie beim Training Schmerzen haben, bitte ebenfalls Rücksprache mit Ihrem Arzt halten! Viel Spaß beim Trainieren!



Muskeln wachsen nur, wenn sie immer wieder neue Reize bekommen, sprich mehr leisten müssen.

## Rückenstrecker

**Wirkung:** Kräftigt die gesamte Rückenmuskulatur, auch die kleinen, tiefen Haltemuskeln um die Wirbelsäule.

**Die Übung:** In den Vierfüßlerstand gehen. Jetzt den rechten Ellbogen und das linke Knie unter dem Körper zusammenführen, der Rücken wölbt sich dabei automatisch nach oben, 3 Sekunden in der Position bleiben **1**. Dann den rechten Arm nach vorn und das linke Bein nach hinten strecken: der Rücken wird gerade **2**. 3 Sekunden in der Position bleiben. Jetzt wieder rechten Ellbogen und linkes Knie zusammenführen und so fort. Das Ganze auf der anderen Seite wiederholen.

**Wiederholungen:** 3 Sätze pro Seite mit je 15 Wiederholungen für Anfänger. Fortgeschrittene wiederholen die Übung pro Satz so lange, bis sie die Anstrengung deutlich in den Muskeln spüren.

**Extra-Tipp:** Darauf achten, die Bewegungen möglichst fließend durchzuführen und in der gestreckten Position nicht ins Hohlkreuz zu fallen.



## Päckchen

**Wirkung:** Dehnt vor allem den großen Gesäßmuskel, aber auch etwas den unteren Rücken und die Oberschenkelmuskulatur. Lockert die Rückenmuskulatur.

**Einfache Übung:** Auf den Rücken legen und die Beine hüftbreit anstellen. Dann den rechten Knöchel auf dem linken Oberschenkel unterhalb des Knies legen. Rechtes Knie nach außen drücken **1**. Jetzt mit beiden Händen die linke Kniekehle umfassen und den Oberschenkel möglichst weit Richtung Körper ziehen, die Schultern heben dabei vom Boden ab, das Kinn zieht Richtung Bauch **2**. Position 10 bis 20 Sekunden halten. Auf der anderen Seite wiederholen.

**Fortgeschrittene Übung:** Wie oben beschrieben, aber die Schultern und der Kopf bleiben entspannt auf dem Boden liegen. Das verstärkt die Dehnung. Position 20 Sekunden halten. Auf der anderen Seite wiederholen.

**Wiederholungen:** 3 Mal pro Seite, dazwischen kurze Pause machen.

**Extra-Tipp:** Wer zusätzlich die Oberschenkelrückseite dehnen möchte, streckt das linke Bein Richtung Decke und zieht die Fußspitze zum Schienbein.



# TOPFIT IM BÜRO

Laut der Krankenkasse AOK verbringen rund 17 Millionen Deutsche durchschnittlich fast 85 Prozent ihrer Arbeitszeit auf einem Bürostuhl. Sie auch? Dann haben Sie sich beim konzentrierten Arbeiten sicher auch schon dabei erwischt, wie Sie mit nach vorn gefallenen Schultern, rundem Rücken und ganz reglos sitzen. Dabei muss Ihre Rumpfmuskulatur schwere Haltearbeit leisten. Zudem wird sie in dieser starren Haltung schlecht durchblutet. Es leuchtet ein, dass die Muskeln dabei irgendwann verkrampfen. Dieses eingefallene, vermeintliche bequeme Sitzen führt im Dauerzustand auch dazu, dass die Bauchmuskulatur erschlafft. Dann müssen die hinteren Muskeln noch mehr arbeiten, um uns aufrecht zu halten. Zudem werden die Bandscheiben bei mangelnder Bewegung nur schlecht mit Nährstoffen versorgt. Passiert das Tag für Tag, sind Rückenschmerzen fast unausweichlich. Laut des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) lassen sich immerhin rund 23 Prozent aller krankheitsbedingten Arbeitsunfähigkeitstage auf Beschwerden im Muskel-Skelett-System zurückführen.

Woran Sie merken, dass Sie zu lange gesessen haben? Wenn Sie ein brennendes Ziehen in der Nacken- und Schulterregion oder im unteren Rücken spüren. Lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen. Ich habe für Sie die besten fünf Übungen fürs Büro zusammengestellt. Machen Sie sie möglichst alle hintereinander zwei Mal täglich – einen Durchgang vormittags, einen am Nachmittag. Dann haben Sie Ihren gesamten Rumpf mobilisiert und gestärkt. Nehmen Sie sich auch an stressigen Tagen die paar Minuten für Ihr Training, denn wenn der Körper bei psychischer Belastung Stresshormone ausschüttet, erhöht das die Muskelspannung noch mehr. Wahrscheinlich sitzen Sie jetzt gerade. Dann probieren Sie doch gleich mal die erste Übung aus. Viel Spaß dabei!



Falls es mal zwischen den Trainingseinheiten irgendwo zieht, einfach die entsprechende Übung aussuchen und nach Bedarf durchführen.

## Nackendehnung

**Wirkung:** Löst Verspannungen im Nacken und Schultergürtel und lindert damit Schmerzen oder beugt ihnen vor. Zudem wird die Halswirbelsäule mobilisiert.

**Einfache Übung:** Aufrecht auf einem Stuhl sitzen, die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander. Schultern sind entspannt, Arme hängen locker nach unten. Jetzt den Kopf langsam nach rechts neigen, die linke Hand zieht dabei Richtung Boden. Position für 10 Sekunden halten, dann Kopf langsam aufrichten und den Arm wieder locker lassen. Auf der anderen Seite durchführen.

**Fortgeschrittene Übung:** Aufrecht sitzen, Schultern sind entspannt, Arme hängen locker nach unten. Jetzt den Kopf langsam nach rechts neigen, die linke Hand zieht dabei Richtung Boden **1**. Dann die rechte Hand übers linke Ohr legen und den Kopf noch etwas weiter Richtung rechter Schulter in die Dehnung ziehen **2**. Position 10 Sekunden halten. Kopf aufrichten, Arm lockerlassen. Auf der anderen Seite wiederholen.

**Wiederholungen:** Je nach Stärke der Verspannung 3 bis 5 Mal pro Seite.

**Extra-Tipp:** Alle Kopfbewegungen vorsichtig durchführen. Die Dehnung darf im Nacken deutlich spürbar sein, soll aber nicht richtig wehtun.



**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-86910-690-8 (Print)**

**ISBN 978-3-86910-695-3 (PDF)**

**ISBN 978-3-86910-696-0 (EPUB)**

**Fotos:**

*Titelmotiv:* Ed Richter Photography, Hamburg, ag visuell –  
[stock.adobe.com](http://stock.adobe.com)

*Alle Fotos von Dr. Felix Söller:* Ed Richter Photography, Hamburg  
[stock.adobe.com](http://stock.adobe.com): agpha: 9, Kalim: 31

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Medikamenten, Übungen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Ulrike Schöber, Dortmund

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Dr. med. Felix Söller ist Facharzt für Orthopädie, Akupunktur, Chirotherapie, Anti-Aging-Medizin und Sportmedizin in München. Für den ehemaligen Tennisprofi mit Weltranglistenposition ist Sport schon immer ein wichtiger Teil seines Lebens. Als Arzt in einer großen Gemeinschaftspraxis und Familienvater kennt er die Problematik, Zeit für sich und die eigene Rückengesundheit zu finden. Doch als Orthopäde weiß er, wie wichtig es ist, dem Körper möglichst jeden Tag etwas Gutes zu tun.



Die renommierte Münchener Medizinjournalistin Ellen Warstat war Redakteurin u.a. bei *Donna* und der *Freundin* und ist stellvertretende Redaktionsleitung des *Bunte* Sonderhefts „Bunte Gesundheit“. Außerdem schreibt sie als freie Autorin und Redakteurin für verschiedene Magazine Artikel zu allen Bereichen der Medizin. Das Thema Rücken liegt ihr nach zwei Bandscheibenvorfällen ganz besonders am Herzen. Aus eigener Erfahrung weiß sie, dass dann nicht unbedingt operiert werden muss. Dank regelmäßigem Training und einem bewussterem Umgang mit Stress ist sie heute schmerzfrei.



## Alle modernen Möglichkeiten der Selbsthilfe vom Experten auf den Punkt gebracht

Fast immer sind Schmerzen die Folge unseres Lebensstils: zu viel Stress, zu wenig Bewegung, eine ungesunde Ernährung. Außerdem gibt es vieles im Alltag, das den Rücken belastet. Oft genügt es, kleine Stellschrauben im Leben zu verändern, um Rückenschmerzen nachhaltig loszuwerden. Dr. Felix Söller hat für diesen Ratgeber sein Wissen aus über 20 Jahren Tätigkeit als Orthopäde und Tennisprofi auf den Punkt gebracht: Wissenschaftlich fundiert zeigt er, was Sie gegen Rückenschmerzen machen können, um wieder ein aktives und schmerzfreies Leben zu führen.

### Aus dem Inhalt:

- Von Tabletten bis Taping – so helfen Sie sich selbst
- Selbstbehandlung – bei diesen Beschwerden hilft sie
- Fünf Säulen für einen starken Rücken
  - Ernährung – so wird sie zum Genuss für den Rücken
  - Bewegung – das A und O für einen gesunden Rücken
  - Ergonomie – den Rücken optimal unterstützen
  - Entspannung – so lassen Sie und Ihre Muskeln los
  - Körperbewusstsein – bewegen, wie es der Rücken mag

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-690-8



9 783869 106908

19,99 EUR (D)

**Selbsthilfe-Strategien  
für einen starken Rücken.**