



Schmerz lass nach!

Ein Kreuz mit dem Kreuz.
Wie Sie Ihren Rücken wieder fit bekommen.

Wolf Brügger

Schmerz lass nach!

Ein Kreuz mit dem Kreuz.

Wie Sie Ihren Rücken wieder fit bekommen.

Dieses eBook wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt. Der Inhalt ist eine Sammlung von Ideen und Tipps, die akuten oder auch chronischen Rückenschmerzen entgegenwirken können. Der Autor übernimmt keinerlei Haftung für die Auswirkungen oder deren Wirksamkeit. Die hier genannten Vorschläge sind lediglich Anregungen und Vorschläge. Diese Publikation ersetzt in keinem Fall die Konsultation eines Arztes, um weitere Erkrankungen auszuschließen. Rückenschmerzen sind genauso individuell, wie die Menschen selbst. Der Umgang mit Schmerzen und das Empfinden dieser ist bei jedem einzelnen Menschen ganz anders. Schmerzempfinden und Schmerzintensität sind bei jedem Menschen abhängig von Lebensumständen, medizinischer Vorgeschichte und körperlicher Verfassung.

Mit dieser Publikation kann weder ein Erfolg zugesichert werden, noch Verantwortung für die Folgen übernommen werden. Die Verantwortung dieser Folgen obliegt alleine dem Leser und Anwender der vorgeschlagenen Übungen und Lösungsansätze. Doch ich bin mir sicher, dass bei regelmäßiger und konsequenter Anwendung dieser Übungen schnell ein Erfolg beziehungsweise eine Linderung der Beschwerden erfolgen kann. Ein Bandscheibenvorfall ist eine ernsthafte Erkrankung, die einer professionellen Hilfe, ärztlichen- und Naturheilkundlichen Begleitung bedarf. Ein solcher Bandscheibenvorfall ist nicht alleine mit Hilfe einer solchen Publikation zu beheben und kann nicht dadurch alleine geheilt werden. Doch trägt dieses eBook sicherlich wesentlich dazu bei, diesen Weg zur Heilung maßgeblich zu unterstützen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Rückenbeschwerden - ein Volksleiden	4
Rückenschmerzen - ein neuzeitliches Problem?	5
Wer leidet unter Rückenschmerzen?	6
Was ist die Bandscheibe?	7
Wen betrifft es besonders?	8
Vorbeugen ist immer noch besser als heilen.	9
Wie soll der Arbeitsplatz aussehen?	10
Rückenschmerzen vom Sport?	12
Rückenschmerzen im Urlaub.	14
Schwangerschaft und Stillen.	15
Stress lass nach.	17
Lindern mit Wärme.	19
Wie man sich bettet, so liegt man.	21
Aufbau der Muskulatur.	21
Wasser.	24
Schlusswort.	26

Vorwort

Rückenbeschwerden - ein Volksleiden

Die häufigsten Gründe für Krankschreibungen durch Ärzte sind inzwischen Rückenschmerzen. Rund 50 % aller vorzeitig gestellten Rentenanträge hängen mit Bandscheibenbeschwerden zusammen. Dies ist ein enormer volkswirtschaftlicher Schaden. Millionen von Arbeitsstunden gehen durch diese Beschwerden verloren. Ganz zu schweigen von den Kosten für Medikamente, Arztbesuche und Rehabilitationsmaßnahmen - die Kosten für den Ausfall aufgrund einer verfrühten Rente kommen noch hinzu. Man schätzt diese Kosten auf mehrere Milliarden Schweizer Franken. Am meisten betroffen von Rückenschäden sind Menschen im Alter von 25-60 Jahren. Doch auch Kinder und Jugendliche sind nicht vor Rückenbeschwerden gefeit. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Mangelnde Bewegung, eine falsche Körperhaltung, Übergewicht, aber auch - und das ist nicht zu unterschätzen - psychische Probleme wie Stress und Erfolgsdruck. Die Ursachen sind ebenfalls so mannigfaltig, wie die Menschen selbst. Eine psychologische Betreuung ist hierbei genauso wichtig, wie eine vernünftige und fachspezifische Behandlung in einer Massagepraxis. Entspannungstechniken, Kraftaufbau, Haltungsverbesserung und psychologische Betreuung kennzeichnen eine Trendwende bei der Behandlung von Rückenschmerzen. Chirurgische Eingriffe werden heute nur noch im äußersten Notfall, beziehungsweise bei neurologischen Ausfällen nötig. Waren die Rückenbeschwerden früher seltener, oder wurden diese einfach nicht als behandelbares Krankheitsbild angenommen?

Genau dieser Frage gehen wir u.a. jetzt nach.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen.

Beste Grüsse

Wolf Brügger

www.meinmasseur.ch

Info@meinmasseur.ch



Rückenschmerzen - ein neuzeitliches Problem?

Es scheint, als seien Rückenbeschwerden ein klassisches Problem der Neuzeit. Wir sind bequem geworden. Kaum noch Bewegung im Alltag, lange Stunden am Schreibtisch und abends fernsehen auf der Couch. Das Leben früher war beschwerlich, von körperlicher Arbeit geprägt und karg. Wege mussten zu Fuß oder, wenn sie länger waren, ‚hoch zu Ross‘ oder in der Kutsche zurückgelegt werden. Die regelmäßige Bewegung in der Landwirtschaft, beim Bestellen des Feldes, Holz hacken, oder beim Versorgen des Viehs war Standard. Das Ernten der Kartoffeln wurde von Hand erledigt, mähen mit der Sense und melken war auch Handarbeit. Heute steht die Milch im Tetrapack im Supermarktregal, die Heizung liefert Wärme per Knopfdruck und auf dem Markt bekommen wir Obst und Gemüse hübsch verpackt und teilweise schon geputzt und gewaschen. Auto, Bahn, Flugzeug und Fahrrad erleichtern uns die Wege, Computerarbeit und Lieferservice verhindern immer mehr, dass wir uns bewegen. Industrialisierung und Fortschritt tragen dazu bei, dass wir zu Bewegungsmuffeln werden.

Noch in den vierziger Jahren hatten die Menschen ein weitaus beschwerlicheres Leben. Das Europa der Nachkriegsjahre musste nach Jahren der Zerstörung aufgebaut werden. Schutthalden wurden beiseite geräumt, das Land wieder aufgebaut. Viele Männer waren in Gefangenschaft oder sind im Krieg gefallen. So mussten die Frauen oftmals harte körperliche Arbeit leisten. Die Männer, wenn sie denn da waren, gingen oftmals in Fabriken ebenfalls einer schweren körperlichen Arbeit nach und hatten auch am Abend oder am Wochenende das eigene Häuschen zu bauen. Hoch technisierte Arbeitsgeräte gab es noch nicht oder der gemeine Bürger konnte sich diese schlichtweg nicht leisten. Wohlstand und Fortschritt setzten erst einige Jahre später ein. Ganz schlimm erwischte es Flüchtlinge, die aus den slawischen Nachbarländern in oft wochenlangen, beschwerlichen und auch gefährlichen Märschen nach Zentraleuropa kamen. Überleben war das alleinige Motto dieser Menschen. Körperliche, vor allem orthopädische, Beschwerden gab es zu dieser Zeit sicher ebenso wie eben auch Rückenschmerzen. Doch waren diese eine Folge der Überlastung und des Mangels und nicht durch mangelnde Bewegung hervorgerufen. Die Ursachen haben sich also verändert, die Leiden nicht.

Wer leidet unter Rückenschmerzen?

Über- und Fehlbelastung sind auch heute noch ausschlaggebende Faktoren für massive Rückenbeschwerden. So gibt es Berufsfelder, die prädestiniert für Bandscheibenvorfälle sind. Bauarbeiter, Gartenbauer und Landwirte gehören ebenso dazu, wie Straßenbauer oder auch Maler. Arbeitssicherheitsexperten, Krankenkassen und Präventivmediziner haben viel dafür getan, dass an vielen Arbeitsstellen der Schutz der Beschäftigten besser geworden ist und die Arbeit rückengerechter ausgeführt werden kann. Doch die meisten Arbeitsplätze sind so gestaltet, dass die Bewegungen sehr eingeschränkt oder nur sehr einseitig von statten gehen. Oftmals sind Zwangshaltungen den ganzen Tag über Garantien dafür, dass sich Haltungsschäden schleichend entwickeln. Die Auswirkungen sind fatal. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und weitere Langzeitschäden sind die Folgen. Unsere westliche Welt tickt inzwischen genau so. Ganz anders in asiatischen Ländern. In China ist es gang und gäbe, sich - vor allem morgens - in aller Öffentlichkeit in den Parks der Gymnastik hinzugeben. In Japan wird in der Mittagspause gemeinsam geturnt. Eine Vorstellung, die bei uns fast kaum vorstellbar ist. Wir hingegen stehen auf, frühstücken, fahren zur Arbeit, sitzen am Schreibtisch, gehen zu Mittag irgendwo essen, um dort wieder zu sitzen. Sitzen dann wieder den ganzen Nachmittag bis in den Abend um zu arbeiten. Danach entweder wieder essen mit Freunden oder TV auf der Couch. Wer ein klein wenig auf sich achtet, geht vielleicht noch ein- oder zweimal in der Woche ins Fitnessstudio. Und wie paradox: wir fahren oftmals mit dem Auto ins Gym, um dort dann auf das Laufband oder den Ergometer zu sitzen. Na ja, das ist sogar noch ein positives Beispiel. Wenigstens ist hier noch etwas Bewegung im Spiel. Doch der Fluch der Neuzeit ist und bleibt die Digitalisierung. Wir sitzen viele, viel zu viele Stunden vor dem PC. Auch wenn Arbeitsmediziner die Computerarbeitsplätze immer wieder prüfen, Einstellungen anpassen, ergonomische Veränderungen vornehmen, so bleibt doch ein Mangel: Bewegung. Selbst Menschen, die nicht an solchen Arbeitsplätzen sitzen, bewegen sich zu wenig - und wenn sie sich nicht zu wenig bewegen, dann zu einseitig. Kassierer, Barkeeper, Servicepersonal in Restaurants, Friseure, nur um einige zu nennen.

Muskeln, die nicht trainiert werden, verkümmern. Muskeln, die trainiert werden, wachsen. Wir kennen das alles: ein Bodybuilder, der regelmäßig trainiert, dem sieht man das an. Er entwickelt Muskeln, und das nicht zu knapp. Nicht, dass ich nun von Ihnen verlangen würde, wie ein Bodybuilder zu trainieren. Ich will Ihnen nur veranschaulichen, um was es geht. Der menschliche Rücken ist ursprünglich nicht für eine aufrechte Haltung geschaffen. Im Laufe

der Evolution haben wir uns von der gebückten Haltung hin zu einem aufrechten Gang weiterentwickelt. Grundsätzlich erst einmal kein Problem. Doch für diesen aufrechten Gang müssen die Muskeln arbeiten, die Sehnen und Bänder ausgleichen und halten. Doch diese Muskeln müssen trainiert werden, um die Wirbelsäule zu unterstützen. Hinzu kommen die Bandscheiben. Werden diese überlastet bzw. nicht genügend versorgt, so werden sie dünn, spröde, trocknen aus und reißen.

Was ist die Bandscheibe?

Lassen Sie uns einmal die Bandscheibe näher betrachten. Die Bandscheiben sitzen zwischen jedem einzelnen Wirbelkörper. Sie sind sozusagen die Stoßdämpfer. Wären die Bandscheiben nicht, so würden die Wirbelkörper direkt aufeinander sitzen und sich in rasend schneller Zeit abnutzen. Abgesehen davon, ist das äußerst schmerzhaft. Die Bandscheibe an sich stellen Sie sich am besten wie ein weiches, rundes Kissen vor. Das Innere des Kissens ist gel- bzw. gallertartig weich. Die Hülle muss man sich als einen Faserring vorstellen. Dieser ist elastisch und hält den gelartigen Kern zusammen. Die Aufgabe einer Bandscheibe ist vergleichbar mit dem Stoßdämpfer Ihres Autos. Wird nun diese Bandscheibe spröde und die Hülle ist nicht mehr so elastisch, dann kann es vorkommen, dass diese verrutscht - das nennt man Bandscheibenvorwölbung. Im schlimmsten Fall reißt diese sogar und der Inhalt der Bandscheibe läuft aus - ein Bandscheibenvorfall ist entstanden. Aufgrund der Beschaffenheit der Wirbelkörper rutscht die Bandscheibe, bzw. der Inhalt der Bandscheibe nach vorne Richtung Brust oder Bauch. Dort sitzen aber genau die Nervenbahnen, die das gesamte Rückgrat entlang liegen. Doch so viel Platz ist an der Stelle nicht vorhanden, so dass die Bandscheibe bzw. der Inhalt nun auf diese Nerven drückt. Diese Tatsache ist sehr schmerzhaft und kann im schlimmsten Fall auch neurologische Ausfälle, wie Lähmungen verursachen. Daher ist es für Ihre Rückengesundheit so wichtig, dass die Bandscheibe mit Flüssigkeit und damit mit Nährstoffen versorgt wird. Nur so gewährleisten Sie, dass die Bandscheibe elastisch bleibt. Wie aber ist die die Bandscheibe zu versorgen? Dies geschieht über Bewegung. Beim Be- und Entlasten der Bandscheibe, zum Beispiel beim Gehen, wird der Stoffwechsel der Bandscheiben angeregt. Bewegen Sie sich, so tun Sie schon viel für die Gesunderhaltung Ihrer Bandscheiben. Natürlich unterliegen Bandscheiben auch einem natürlichen Alterungsprozess. Das heißt, mit zunehmendem Alter wird diese natürlich auch etwas spröder. Doch gerade deshalb muss gelten: je

mehr Sie sich bewegen, um so länger hat Ihre Bandscheibe die Möglichkeit, optimal versorgt zu sein und damit elastisch zu bleiben, um Ihre Wirbel im Alltag richtig zu dämpfen. Einmal kaputt und abgenutzt, ist eine Bandscheibe nicht mehr zu retten.

Wen betrifft es besonders?

Wen betrifft nun vor allem das Risiko, an einem Rückenleiden zu erkranken?

Bewegungsmangel, eine falsche oder einseitige Belastung sind die vor genannten Risikopunkte. Alleine diese Faktoren kann ein gesunder Mensch in vielen Fällen ausgleichen. Kommt dann noch Stress hinzu, so wirkt das wie ein Multiplikator. Die Verspannungen verstärken sich aufgrund einer Schonhaltung und mangelnder Entspannung. So entsteht ein Teufelskreis, der nur schwer zu durchbrechen ist, wenn das Schmerzkarusell einmal in Fahrt gekommen ist. Was viele nicht wissen, ist das Rückenschmerzen in viele Bereiche des Körpers ausstrahlen können. Ihr gesamter Körper bildet eine Einheit. Über Sehen, Nerven, Muskeln, Bänder und Faszien sind alle Körperteile und Organe miteinander verbunden. Oftmals entstehen so Schmerzen im vorderen Brustbereich, die durch Bandscheibenschädigungen im Rücken entstanden sind. Auch ausstrahlende Schmerzen in Armen und Beinen können ihre Ursachen im Rücken haben. Aber auch hier rate ich Ihnen zwingend, diese Symptome unbedingt bei einem Arzt oder Naturheilpraktiker untersuchen zu lassen. So können Schmerzen im Brustbereich tatsächlich Herzstörungen sein, oder Ausfälle in den Armen auf einen Schlaganfall hinweisen.

Generell gilt, Rückenschmerzen, die länger als drei Monate andauern, sind bedenklich und müssen immer durch eine eingehende medizinische Untersuchung abgeklärt werden. Suchen Sie hierfür auf jeden Fall einen Spezialisten. Eine radiologische Abklärung sollte in jedem Fall erfolgen, um eine exakte Diagnose zu erhalten. Akute, plötzlich eintretende Rückenschmerzen entstehen oftmals durch eingeklemmte Nerven, wie ich Ihnen bereits bei der Entstehung eines Bandscheibenvorfalles beschrieben habe. Was Sie auf jeden Fall wissen sollten: ein Bandscheibenvorfall kann an der gesamten Wirbelsäule entstehen. Also vom Halsbereich über die Brustwirbelsäule bis hin zur Lendenwirbelsäule. Entstehen die Schmerzen im Lendenwirbelbereich, kennen Sie dieses Phänomen oft als Hexenschuss. Diese können durch eine schnelle, unkontrollierte Bewegung entstehen. Auch hier ist ein Nerv eingeklemmt - massive Schmerzen sind die Folge. Lähmungen in den Beinen sind keine Seltenheit. Im

Halswirbelbereich können dabei die Arme und Hände betroffen sein. Die Behandlung einer solchen Störung kann sich sehr lange hinziehen. Oft sind Patienten monatelang außer Gefecht gesetzt. Eine ausgefeilte Massagebehandlung, viele Schmerzmittel und wochenlange Rehabilitationsmaßnahmen sind die Folgen. Sind mehrere Bandscheiben dauerhaft und massiv geschädigt, so bleibt vielen Patienten nur noch das Versteifen des betroffenen Areals. Mit Hilfe von Schrauben und Platten werden einzelne Wirbelkörper miteinander fixiert, so dass diese nicht mehr aufeinander reiben können. Bei ganz wenigen Patienten kann inzwischen mit einer neuen Operationsmethode eine künstliche Bandscheibe eingesetzt werden. Doch aufgrund der noch zu jungen Methode gibt es hierzu noch keine Langzeiterkenntnisse. Daher gilt es, Schäden, die solch massive Eingriffe zur Folge haben können, möglichst zu vermeiden.

Vorbeugen ist immer noch besser als heilen

Kommen wir nun dazu, wie Sie solchen, oft massiven Probleme im Rücken vorbeugen können. Vermeiden Sie zum Beispiel einen Hexenschuss oder auch einen Bandscheibenvorfall, indem Sie ‚rückengerecht‘ heben. Haben Sie etwas Schweres, wie zum Beispiel eine Wasserkiste, zu heben, so beugen sich die meisten Menschen nach vorne, um dieses anzuheben. Doch das ist der falsche Weg und ich kann Ihnen versprechen, dass Rückenprobleme vorprogrammiert sind. Gehen Sie statt dessen mit geradem Rücken in die Knie. Nehmen dann sie das Transportgut und heben es dann vorsichtig an, indem Sie es nah an den Körper nehmen und langsam aus den Knien wieder nach oben gehen. Genau so stellen Sie es dann wieder ab. Gewicht ist das richtige Stichwort. Vermeiden Sie Übergewicht. Ganz abgesehen davon, dass Sie noch aus verschiedenen anderen Gründen auf Ihr Gewicht achten sollten, ist es gerade für Ihren Rücken und Ihre Gelenke enorm wichtig, diese in dieser Hinsicht zu schonen. Jedes Kilo, das Sie ihren Muskeln, Bändern und Sehnen zumuten, täglich zu tragen, wird dazu beitragen, dass Ihr Körper - das heißt Ihre Muskeln einen Mehraufwand zu leisten haben und Sie somit aufrecht durch das Leben gehen zu lassen. Stellen Sie sich jedes Kilo, das Sie mehr auf die Waage bringen, als ein Päckchen Mehl vor. Sie würden doch sicherlich niemals freiwillig auf die Idee kommen, diese 10 oder 15 Päckchen jeden Tag in einem Rucksack mit sich herumzutragen, oder? Also, runter mit dem Gewicht - Ihr Körper dankt es in vielerlei Hinsicht. Bewahren Sie Haltung! ‚Brust raus, Bauch rein‘ - wer kennt ihn nicht, diesen Spruch, den die Mutter oder der Vater immer so gerne verwendet hat. Vielleicht haben Sie auch die Augen dabei verdreht.

Und doch ist soviel richtiges daran. Viele - oft Menschen mit Übergewicht, aber auch groß gewachsene Menschen oder Frauen mit recht großen Brüsten neigen dazu, sich nach vorne zu beugen. Bei den einen zieht das Gewicht nach vorne und die anderen wollen sich kleiner machen. Solche Menschen ziehen oftmals die Schultern nach vorne und machen einen runden Rücken dazu. Das hat zur Folge, dass dieser krumm und schief wird. Die Brustmuskeln sind im Vergleich zu den Schulter- und Rückenmuskeln viel zu stark ausgeprägt und ziehen das ganze Rückensystem in eine falsche Richtung. Eine dauerhafte Fehlhaltung entsteht, die massive Schmerzen verursachen kann. Der Rücken sieht von der Seite aus wie ein sehr ausgeprägtes ‚S‘: oben nach vorne gebeugt, unten ein Hohlkreuz. Da der Mensch aber nun auch noch etwas sehen möchte, muss der den Kopf nun wieder unverhältnismäßig anheben. Die Folge davon ist, dass die Nackenwirbel ständig in einer nach hinten auslagernden Haltung sind und die Bandscheiben dann der Stelle ständig gequetscht werden. Auf Dauer eine Überbelastung des Faserrings, der irgendwann nachgeben muss - ein Bandscheibenvorfall ist die riskierte Folge. Zusätzlich sind regelmässige [Massagen](#) eine sehr gute Möglichkeit die oftmals verspannte Muskulatur und die verklebten Faszien zu lösen, was sehr gut Schmerzen vorbeugen kann.

Wie soll der Arbeitsplatz aussehen?

Ich hatte es schon erwähnt, Fehlhaltungen begünstigen Rückenprobleme. Wollen wir einmal Ihren PC-Arbeitsplatz ein wenig beleuchten. Ständiges Sitzen am Schreibtisch begünstigt dauerhafte Fehlhaltungen. Die Arme nahezu immer vor dem Körper, oftmals freischwebend, um schreiben zu können. Wir müssen uns klar machen, dass sitzen anstrengender als stehen für unser gesamtes Körpersystem ist. Achten Sie daher auf eine korrekte und rückenfreundliche Körperhaltung beim Sitzen. Schon beim Kauf der Möbel sollten Sie darauf acht geben, dass Sie, wenn möglich, einen höhenverstellbaren Tisch und einen Stuhl, der exakt zu Ihren Körpermaßen passt, kaufen. Auch wenn Sie es vielleicht am Anfang nicht für nötig erachten: Armlehnen müssen sein, ich erkläre Ihnen gleich noch, warum. Ausprobieren beim Kauf ist ausdrücklich erlaubt, weil wichtig. Sie sitzen oft viele Stunden auf Ihrem Stuhl - manchmal bis zu 9 Stunden am Tag und mehr. Ein nicht passender Stuhl hat die gleichen Auswirkungen, wie ein schlecht sitzender Schuh. Nein, sogar noch schlimmer - Ihr Rücken leidet dauerhaft! Bei der Einstellung Ihres Arbeitsplatzes achten Sie nun bitte darauf, dass Ihre Beine einen 90 Grad Winkel bilden, wenn Sie auf dem Stuhl sitzen. Ihre Unterarme

liegen auf der Tischplatte und bilden ebenfalls einen 90 Grad Winkel. Wenn diese beiden 90 Grad Winkel nicht zusammenpassen, dann müssen Sie Ihren Tisch so einstellen, bis es passt, daher ist es natürlich von Vorteil, wenn Sie einen höhenverstellbaren Tisch haben. Sollten Sie zu klein sein und Ihr Füße nicht auf den Boden reichen, dann legen Sie sich eine Fußbank oder einen Fußschemel zu. Legen Sie Ihre Arme so auf die Armlehnen (da sind sie, die Armlehnen) auf, dass diese locker darauf liegen, das entlastet in entscheidendem Maße die Nackenmuskeln. Wichtig ist außerdem, dass Sie auf Ihrem Stuhl so sitzen, dass Sie mit dem Rücken an der Rückenlehne anlehnen. Das ist eine entspannte und rüchenschonende Sitzhaltung am Arbeitsplatz. Das ist nun die Basis für alle weiteren Einstellungen an Ihrem Arbeitsplatz. Legen Sie sich jeweils eine ergonomische Maus und Tastatur zu. Beide sind der natürlichen Ergonomie Ihres Körpers, in dem Fall Ihrer Hand- und Armhaltung angepasst und erlauben es, ermüdungsfrei zu arbeiten. Ich gebe zu, zu Beginn sicher gewöhnungsbedürftig, aber erst einmal daran gewöhnt, bald sicher kein Problem mehr und Sie werden ob dieser Veränderung dankbar sein. Stellen Sie Ihre Tastatur so, dass Sie sie bequem erreichen können, wenn Sie die Arme auf den Armlehnen aufliegen haben. Das sind ca. 5 bis 10 Zentimeter ab Tischkante. Hier hilft im Übrigen eine Gelaufage für die Handgelenke, um Ermüdungserscheinungen und damit wieder Verspannungen und Schmerzen in den Schultern vorzubeugen. Ihr Bildschirm steht maximal im 90 Grad Winkel zu einem Fenster, um Blendungen zu vermeiden. Wenn Sie nicht richtig sehen, gehen Sie - oft unbemerkt - in eine Fehlhaltung und provozieren damit wieder Schmerzen. Also am besten ist es, wenn Sie Ihren Bildschirm gegenüber der natürlichen Lichtquelle - also dem Fenster platzieren. Die Oberkante des Bildschirms sollte mit der eigenen Körpergröße im Sitzen abschließen, somit gewährleisten Sie, dass Sie mit gerader Halswirbelsäule am Schreibtisch sitzen. Eine ordentliche Arbeitsleuchte direkt über dem Arbeitsplatz sorgt außerdem für ausreichendes Licht - und somit weiter für eine entspannte Haltung. Zu guter Letzt: stellen Sie den Drucker vom Tisch weg. Somit zwingen Sie sich, regelmäßig aufzustehen und sich zu bewegen. Raus aus der einseitigen Haltung und in die Bewegung - wir sind wieder bei den Bandscheiben. Und bei den Sehnen und Bändern.

Machen Sie zwischendurch Gymnastik - auch und vor allem am Arbeitsplatz. Nutzen Sie die Wege zum Drucker, um Ihre Schultern zu kreisen. Dehnen und recken Sie sich, drehen Sie den Kopf einmal zur rechten und einmal zur linken Seite. Rollen sie ihn auf Ihrer Brust von rechts nach links. Versuchen Sie, sich langsam beim Ausatmen nach vorne zu beugen und mit Ihren Fingerspitzen die Zehen zu erreichen. Gehen Sie dann mit der Ausatmung wieder Wirbel für Wirbel nach oben. Ziehen Sie die Beine beim Gehen nach oben - gerade so wie

ein Storch. Das sind alles Übungen, die sie während des Ganges zum Drucker, zur Toilette oder zum Kollegen nebenan einbauen können. Halten Sie so Ihre Bänder und Sehnen geschmeidig und Ihre Muskeln locker. Sie müssen nicht alle Übungen jedes Mal durchführen (wobei Sie das natürlich können) eine oder zwei davon jedesmal einbauen, dann werden Sie schnell eine deutliche Verbesserung Ihrer Verspannungen und damit Schmerzen bemerken.

Sie sehen: ein gut ausgestatteter und ergonomisch richtig eingerichteter Arbeitsplatz ist schon die halbe Miete zu einem gesunden Rücken. Dies ist gut investiertes Geld. Sollte Ihr Arbeitgeber nicht gleicher Meinung sein, wie Sie, so geben Sie am besten gleich dieses eBook zum Lesen. Nur eine gesunde Arbeitskraft kann effektive und gute Arbeit leisten. Das müsste ebenso im Sinne aller Arbeitgeber sein. Sollten Sie bereits so große Schädigungen an Ihren Bandscheiben haben, was ich natürlich nicht hoffe, dass Sie schon Rehabilitationsmaßnahmen durch den Rentenversicherer erhalten haben, und Ihr Arzt dies schriftlich befürwortet, so können Sie über Ihren Versicherungsträger einen Zuschuss für die Ausstattung Ihres Arbeitsplatzes beantragen. Entsprechende Formulare erhalten Sie auf den Internetseiten des Versicherers oder auch über die Rehabilitationseinrichtung.

Ich habe Ihnen nun aufgezeigt, wie Sie am Arbeitsplatz Rückenschäden erleiden und vermeiden können. Wie sieht es denn aber an anderen Schauplätzen des Lebens aus?

Rückschmerzen vom Sport?

Auch in der Freizeit warten so einige Tücken auf den Rücken. Sport. Schön, wenn sie ihn betreiben. Egal welche - nahezu alle Sportarten tragen dazu bei, dass Ihr Körper und vor allem auch Ihre Bandscheiben mit Nährstoffen und Flüssigkeit versorgt werden, und somit gesund bleiben. All Ihre Muskeln werden gestärkt, Sehnen und Bänder bleiben geschmeidig und die Sauerstoffzufuhr tut ihr Übriges zur Gesundheit. Nehmen wir einmal das Fitnessstudio als Beispiel. Ein sehr beliebter körperlicher Ausgleich für viele Berufstätige nach der Arbeit. Die Anmeldezahlen zeigen es. Wie bei allen anderen Sportarten sollten Sie hier einige Dinge genau beachten, wollen Sie nicht ernsthafte Schäden erleiden, sondern einen Mehrwert daraus ziehen. Eines gilt immer: vorher aufwärmen! Wärmen Sie sich vorher nicht auf, kann es schnell passieren, dass Sie sich eine Bänderdehnung oder gar einen Bänderriss zuziehen. Einen Muskelfaserriss zu erleiden ist ebenso ein hohes Risiko, wenn sie

Ihren Körper nicht auf die bevorstehende Belastung vorbereiten. Lassen Sie sich außerdem in jedem Fall von einem Fachmann des Studios in die Geräte und deren Bedienung einweisen. Er hat die nötige Erfahrung, welche Gewichte und wie viele Wiederholungen für Ihren Trainingszustand die richtigen sind. Falscher Ehrgeiz und Fehleinschätzung sind hier völlig fehl am Platz! Das Ziel, dass Sie gesundheitlich vom Training im Fitnessstudio profitieren, geht fehl. Statt dessen kann es passieren, dass Sie wochenlang von schlimmen Rückenschmerzen geplagt werden und im schlimmsten Fall dauerhafte Schädigungen davontragen. Lassen Sie es nicht darauf ankommen. Lassen Sie Ihr Ego immer zuhause, bevor Sie ins Gym fahren! Je untrainierter Sie sind, desto vorsichtiger sollten Sie beginnen. Lieber kleinere leichtere Einheiten, dafür etwas öfter - sie werden sehen, dass Sie langfristig nur davon profitieren. Gehen Sie zu sehr in die Vollen, kann es schnell passieren, dass Sie einen Bandscheibenvorfall erleiden.

Bestimmte Sportarten bedürfen einer sehr guten Vorbereitung. Das heißt, dass Sie hierfür Ihren Muskelapparat - vor allem die Rumpfmuskulatur, also an Rücken und auch Bauch aufbauen und trainieren müssen. Hierzu zählen Wasserski, Surfen, Skifahren oder Rudern. Diese Sportarten belasten die Rumpfmuskulatur in ausgesprochenem Maße und bergen das Risiko schneller ruckartiger Bewegungen, die wenn Sie untrainiert sind, fast unweigerlich zu Rückenschäden führen. Ebenso Tennis, Squash oder Badminton. Der Rücken wird hier durch viele schnelle Starts und Stopps enorm belastet - also keine Sportarten für rückengeschädigte Menschen. Als sogenannte rückenfreundliche Sportarten gelten Schwimmen und Beachvolleyball. Alle Muskelpartien werden sanft in Anspruch genommen und somit gestärkt. Gelenke und Bänder werden geschont, da wir im Wasser durch den Auftrieb nur ca. ein siebtel unseres Körpergewichtes zu tragen haben. Beim Beachvolleyball federt der Sand die Stöße beim Springen ab. Die volleyball-typischen Bewegungen trainieren, ebenso wie das Schwimmen, alle Muskeln und Bänder. Vor allem die Körpermitte erhält ein gutes Training und wird gestärkt. Kondition und Kraft werden zudem trainiert. Generell gilt: Suchen Sie sich rückenfreundliche Sportarten wie Schwimmen oder Beachvolleyball oder auch Inlineskaten, Nordic Walking oder moderates Joggen aus - kurzum, Sportarten, bei den die Wirbelsäule in aufrechter Position bleibt. Meiden Sie Sportarten, die schnelle Sprints und Stopps fordern. Hierzu gehören Squash, Tennis oder auch Badminton. Diese Sportarten machen mit Sicherheit auch viel Spaß und trainieren die Koordination und die Fitness, sich sollten Sie wirklich nur von trainierten Menschen ausgeübt werden. Denn vor allem hier kommt es auf eine ausgezeichnet trainierte und stabile Körpermitte an. Ganz wichtig aber bei allen Sportarten: wärmen Sie sich sehr gut auf und bereiten so Ihren Körper auf die Sparteinheit

vor. Ändern Sie die Körperhaltung - das heißt, treiben Sie, wenn möglich nicht nur eine Sportart, sondern wechseln Sie diese, um unterschiedliche Muskelpartien zu trainieren und beanspruchen. Und zu guter Letzt: übertreiben Sie es nicht. Ich hatte es schon erwähnt. Falscher Ehrgeiz kann mehr als kontraproduktiv sein, und alle Vorsätze in Nichts auflösen.

Rückenschmerzen im Urlaub

Nochmal Freizeit, diesmal die schönste Zeit des Jahres: der Urlaub. Entspannung, Erholung, süßes Nichtstun und die Seele baumeln lassen. Lassen Sie sich diese so wichtige Zeit nicht durch Rückenschmerzen oder -schädigungen vermiesen. Hier gibt es doch einige Dinge zu beachten, um entspannt am Urlaubsort anzukommen. Eine oft lange Anreise, enge Sitzreihen in Flugzeugen und schweres Gepäck können einem die Reise schon zu Beginn und auch zum Ende wieder ganz schön verderben. Lassen Sie es gar nicht erst nicht darauf ankommen, denn Sie können schon in der Vorbereitung einiges dafür tun, dass die An- und Abreise nicht im Fiasko enden. Fluggesellschaften lassen - je nach Linie - bis zu 25 Kilogramm Gepäck zu. Doch 20 bis 25 Kilogramm sind kein Pappenstiel. Das ist ein Gewicht, das Sie nicht jeden Tag tragen, zumal ein Koffer in aller Regel in einer Hand getragen wird und nicht rückschonend mit beiden Händen nah am Körper. Daher achten Sie bitte schon beim Kauf auf leichtgängige Rollen und eine gute Standsicherheit an Ihrem Reisegepäck. Verzichten Sie auf die schicke Schultertasche, sondern nehmen Sie einen guten Rucksack für das Handgepäck, so verteilen Sie das Gewicht auf beide Schultern. Bis zu acht Kilo sind für das Handgepäck erlaubt. Das ist eine Menge Holz für eine Schulter. Sie dürfen sich nicht wundern, wenn Sie nach einer solchen Reise Nackenbeschwerden haben. Beim Transport kann ich Ihnen noch folgendes empfehlen: nehmen Sie beim Überwinden von Höhenunterschieden ausnahmsweise die Rolltreppe oder den Aufzug. Achten Sie weiterhin auf einen [Koffer](#), der einen ausreichend hohen Griff hat. So müssen Sie sich nicht in eine gebückte Zwangshaltung begeben und provozieren auch hier nicht unnötig Rückenbeschwerden. Müssen Sie den Koffer auf das Gepäckband heben oder auch vom Auto, Zug oder Bus heraus, so achten Sie bitte auf einen rückschonenden Vorgang, wie bereits beschrieben. Gehen Sie mit geradem Rücken in die Knie und heben Sie den Koffer nah am Körper an. Auf der Reise selbst sind Sie oft gezwungen lange zu sitzen. Vor allem im Flugzeug wird jeder Platz ausgenutzt, was dazu führt, dass die Sitzreihen extrem eng sind und die Bewegungsfreiheit sehr eingeschränkt ist. Versuchen Sie auch hier, sich immer wieder zu bewegen, stehen Sie

zwischendurch auf und versorgen damit Ihre Bandscheiben mit Flüssigkeit und Nährstoffen. Machen Sie während des Sitzens immer wieder Nackenübungen. Drehen Sie den Kopf wieder nach rechts und nach links. Kreisen Sie die Schultern, um den Nacken zu entspannen. Wenn Sie stehen, kreisen Sie die Hüften, strecken und dehnen Sie sich, beugen Sie sich vornüber und stecken Sie sich nach hinten. Kleine [aufblasbare Nackenkissen](#) helfen außerdem, eine einigermaßen bequeme Schlafhaltung einzunehmen, um vor allem die Halswirbelsäule zu entlasten. So können Sie es schaffen, einigermaßen entspannt und vor allem ohne Rückenbeschwerden am Urlaubsziel anzukommen. Am Urlaubsort angekommen wartet ein Hotelbett auf Sie, das schon viele Gäste beherbergt hat. Versuchen Sie, wenn möglich ein [kleines Kissen](#) mit auf Reisen zu nehmen. Viele Hotelkissen sind leider keine Nackenstützkissen, die einen erholsamen Schlaf zulassen, weil die Wirbelsäule im Nackenbereich vollkommen abgeknickt ist, wie beim guten - nein, gar nicht guten, alten Daunenkissen etwa. Die Folge sind im günstigen Fall Verspannungen am nächsten Morgen und im schlimmeren Fall ein eingeklemmter Nerv. Ein steifer Nacken im Urlaub und vielleicht noch ein folgender Arztbesuch - am besten im Ausland - um die Schmerzen wieder in den Griff zu bekommen, ist nicht gerade das, was wir uns allgemein unter Erholung vorstellen. Liegen Sie generell nicht auf dem Bauch. Denn in Bauchlage provozieren Sie ein Hohlkreuz, das Ihnen ebenso Rückenbeschwerden machen wird, wie ein zu niedriges Kissen.

Ihr Rücken wird es Ihnen außerdem danken, wenn Sie auf den Sonnenliegen auch ein kleines Kissen verwenden. So unterstützen Sie Ihre Wirbelsäule und die anliegenden Muskeln auch bei der Erholung im Urlaub. Sie werden entspannter und erholter zurückkommen als bisher, dessen bin ich mir sicher. Ideal ist, wenn Sie vor und nach dem Urlaub regelmässig in die [Massage](#) gehen, um Ihre Muskulatur und Ihre Faszien zu lösen.

Schwangerschaft und Stillen

Eine kleinere aber dennoch sehr wichtige Gruppe, die ich nun ansprechen möchte, sind alle Schwangeren. Während der Schwangerschaft verändert sich so vieles. Haben Sie schon einmal darauf geachtet, wie schwangere Frauen gehen? Durch den großen Bauch verändert sich die ganze Statik des Körpers. Vermehrtes Gewicht vorne, das nach hinten wieder ausgeglichen werden muss. Sie beugen sich automatisch nach hinten, um das Gewicht und auch die Größe des Bauches auszugleichen. Sie können hier Schmerzen vorbeugen, indem

Sie bereits vor oder auch in der Frühphase der Schwangerschaft Ihre Rückenmuskeln trainieren und somit für ihre kommende stützende Aufgabe ab Mitte der Schwangerschaft vorzubereiten. Doch nach der Entbindung geht es weiter mit dem ‚Gewichte stemmen‘ - es ist also in jeder Hinsicht gut, sich bezüglich der Rückenmuskulatur schon früh vorzubereiten. Denn nach der Schwangerschaft tragen die Eltern ihre Kinder oftmals stundenlang auf der Hüfte. Beobachten Sie einmal eine Mutter, oder auch einen Vater, der sein Kind an der Seite trägt. Und im Speziellen die Krümmung der Wirbelsäule während des Tragens. Dass diese Krümmung nicht der natürlichen Haltung eines Menschen entspricht, sieht man schon von weitem. Hinzu kommt das Heben der Kleinen ins Auto, in den Kinderwagen oder auch in den Babytragesitz. Auch hier gilt wieder: rükkenschonend tragen! Gehen Sie wie beim Koffer und bei den Getränkeboxen - überhaupt bei allen Lasten, in die Knie. Nehmen Sie Ihr Kind oder die Babytrageschale nah zu sich an den Körper und stehen wieder mit geradem Rücken wieder hoch. Bei all diesen Bewegungen ist es immer wichtig, dass Sie den Bauchnabel zum Rücken ziehen, um die Körpermitte fest zu halten. Schonen Sie auch hier Ihre Bandscheiben. Noch ein Wort zu allen Stillenden. Achten Sie auch hier auf Ihre Haltung. Nutzen Sie das große Angebot der Stillkissen. Denn wenn Sie Ihr Kind ohne Unterstützung auf Ihren Schoß legen, nehmen Sie automatisch eine nach vorn gekrümmte Haltung ein - auf Dauer ein Garant für Rückenschmerzen. Achten Sie also schon in jungen Jahren und in Situationen, die Ihnen vielleicht banal erscheinen mögen, auf Ihren Rücken und dessen Gesundheit.

Eine permanente Falsch- und Überbelastung der Bandscheiben macht sich vielleicht nicht immer sofort bemerkbar, die Langzeitschäden und Spätfolgen können dafür umso gravierender sein. Lassen Sie es nicht so weit kommen und achten Sie auch bei so einer schönen Gelegenheit wie dem Stillen auf Ihre Haltung.

Kaum ist Ihr Kind etwas älter, geht es mit dem Spielzeug los. Die Rasseln und Schnuller fallen ständig auf den Boden und wollen wieder aufgehoben werden. Und wieder sollten Sie auch hier auf eine rükkenschonende Haltung während des Bückens achten. Versuchen Sie vor allem nicht, sich zu bücken, wenn Sie Ihr Kind auf der Hüfte tragen. Ein seitenverlagertes Bücken, womöglich noch ohne rükkenschonendes ‚in die Knie gehen‘ kann ganz schnell einen Bandscheibenvorfall auslösen. Das Szenario nicht mobil und unbeweglich zu sein, mit einem kleinen Kind, das versorgt werden muss, möchten Sie sich sicher nicht vorstellen. Das kann schnell den Notstand auslösen. Und so etwas muss ja nicht sein.

Noch ein Wort zur Rückbildung nach der Entbindung. Eine Schwangerschaft und eine Geburt verlangt vom Körper einer Mutter enorme Veränderungen ab. Das Gewebe und die Bänder werden in dieser

Zeit alle weicher und sind nicht mehr so straff. Die Natur hat hier ganze Arbeit geleistet und bereitet den Körper perfekt darauf vor, ein Kind so gut wie möglich in die Welt zu verabschieden. Wäre alles straff und fest, würde sich die werdende Mutter ungleich schwer tun, das Kind zur Welt zu bringen. Der Volksmund sagt: ‚neun Monate hin, neun Monate weg.‘ Das heißt, Ihr Körper braucht Zeit, sich wieder in den Normalzustand zurückzusetzen. Die Bauch- und Beckenmuskulatur muss nach der Entbindung wieder gestärkt und trainiert werden. Das heißt, nehmen Sie sich die ersten drei bis vier Monate Zeit, den Körper seine Rückbildung vorzunehmen zu lassen. Unterstützen Sie ihn mit leichten Übungen - inzwischen gibt es ein sehr breites Angebot an entsprechenden Kursen. Ab dem fünften Monat nach der Entbindung können und müssen Sie mit dem gezielten Muskelaufbau der Becken- und Rumpfmuskulatur starten. Das ist dann auch wichtig, um Bandscheibenschäden vorzubeugen. Seien Sie aber bitte nicht zu ungeduldig. Ich kann verstehen, dass Sie wieder zurück zu Ihrer alten Figur möchten, doch seien Sie nicht zu übermotiviert und legen Sie nicht gleich mit zu intensivem Training los. Dieser Schuss kann nach hinten los gehen, Rückenbeschwerden, im schlimmsten Fall ein Bandscheibenvorfall, wären auch hier wieder die Folge. Nutzen Sie das Angebot spezieller Trainings für frisch gewordene Mütter. Ernähren Sie sich gesund, und treiben moderat Sport und vor allem freuen Sie sich an Ihrem Kind. Sie werden sehen, die Figur kommt wieder von ganz alleine, wenn Sie nach angemessener Zeit die empfohlenen Einheiten absolvieren.

[Ideal ist da ein Stillkissen](#)

Stress lass nach

Ich hatte es schon erwähnt, Rückenschmerzen können die Folge von Stress und Unausgeglichenheit sein. Wirken Sie dem entgegen! Unsere heutige Welt ist geprägt von Hektik, Erfolgsdruck und Stress. Familie, Beruf, Freunde und Ehrenamt verlangen täglich viel von uns ab. Seien Sie bei all den Verpflichtungen aber auch nett zu sich selbst und kommen Sie rechtzeitig zur Ruhe. Ihr Körper wird es Ihnen danken, glauben Sie mir. Hierfür gibt es wunderbare Möglichkeiten, sich zu erholen, zu sich zu kommen, innezuhalten, Rückenbeschwerden entgegenzuwirken und erst gar nicht entstehen zu lassen. Yoga, regelmässige [Massagen](#), progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Meditation und autogenes Training sind hierfür gute Methoden. Gehen Sie, wenn Sie Anfänger und ungeübt sind, bitte in einen Kurs, um die richtigen Techniken zu erlernen. Ich werde Ihnen nur einen kurzen Abriss geben, damit Sie sehen, welche Grundlagen den einzelnen Methoden zugrunde liegen.

[Yoga](#) gibt es in verschiedenen Stilrichtungen. Wählen Sie die Methode aus, die Ihnen am besten liegt. Grundsätzlich geht es beim Yoga darum, den Körper mit einem ganzheitlichen Ansatz in seiner Haltung durch Muskelaufbau und mit erhöhter Beweglichkeit zu trainieren. Gleichzeitig werden die Koordination und die Aufmerksamkeit geschult. Die Wirbelsäule wird durch Dehnung, Drehung, verschiedene Rück- und Vorwärtsbeugen in ihrer Beweglichkeit stark verbessert. Die Atmung ist bei dieser Art der Übungen stets kontrolliert und ganz bewusst. Ein hoher Anteil an Meditationsübungen baut Stresssymptome gezielt und dauerhaft ab. Yoga-Übungen werden immer langsam und bewusst ausgeübt. Das senkt das Verletzungsrisiko für den Rücken enorm. Als Präventionsmaßnahme, aber auch als Therapie ist Yoga sehr zu empfehlen. Gute Yoga-Studios gibt es inzwischen in allen größeren Gemeinden.

[Progressive Muskelentspannung](#) nach Jacobsen verfolgt das Prinzip der bewussten An- und Entspannung einzelner Muskelpartien. Das heißt Sie entspannen Ihre Muskeln nach einem bestimmten System. Diese Entspannungsmethode wurde vor über 50 Jahren von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Begonnen wird an den Händen, dann geht es über den Kopf zum Brustbereich über den Rumpf hin zu den Beinen. Diese Methode ist vor allem gut dafür, die eigenen Verspannungen zu erkennen und diesen entgegenzuwirken. Lernen Sie über diese Methode, in sich ‚hineinzuhören‘ und Ihren eigenen Körper mehr wahrzunehmen. Lassen Sie sich auch hier bitte von erfahrenen Trainern zu Beginn anleiten. Haben Sie die Methode einmal gelernt und verinnerlicht, können Sie diese in unterschiedlichen Ausprägungen überall anwenden. Sogar während Sie in Prüfungen und Gesprächen sitzen.

Eine weitere Entspannungsmethode ist [Autogenes Training](#). Diese Methode greift vor allem bei Rückenbeschwerden, die psychosomatisch verursacht sind. Hierbei werden die Muskeln ganz bewusst entspannt und gelockert. Dazwischen gibt es Ruhephasen um Kraft zu sammeln. Sie versetzen sich selbst durch Konzentration in einen Zustand der leichten Selbsthypnose – und schalten völlig ab. Durch die Konzentration auf Muskulatur, Nerven, Atmung, Herzschlag und vegetative Knotenpunkte wie das Sonnengeflecht, das wir Solarplexus nennen, lösen sich Verkrampfungen. Nach dem Training fühlt man sich in der Regel frisch und ausgeruht – fast wie nach einem kurzen Schläfchen. Manche Menschen können dabei sogar einschlafen, daher empfiehlt es sich durchaus den Wecker zu stellen.

Bei der [Meditation](#) wird ebenfalls der Körper und der Geist entspannt. Hierbei wird sich oftmals einer angenehmen Musik und auch Düften bedient, um eine gesamte Entspannung der Muskulatur und des Geistes zu erreichen. Meditation dient vor allem auch dazu, Ängste

abzubauen. Psychovegetative Auswirkungen, wie eben eine stark verkrampfte Muskulatur, wieder zu lockern.

Jede Art der Entspannung trägt zur Lockerung der Muskulatur bei und hilft damit, Rückenbeschwerden vorzubeugen. Der Mediziner Daniel Cherkin hat in einer Studie 342 Rückenpatienten ein halbes Jahr lang begleitet und beobachtet. Bei dem einen Teil der Gruppe, die eine Kombination aus den oben genannten Entspannungsübungen praktizierte, verbesserte sich die Beweglichkeit bei 61 Prozent und die Schmerzen ließen bei 44 Prozent der Meditierenden nach. Die Kontrollgruppe, die ausschließlich eine schulmedizinische Therapie erhielt, verspürte deutlich weniger eine Entlastung bei der Beweglichkeit (44 Prozent) und beim Schmerzempfinden hatte diese nur eine Schmerzreduktion von 27 Prozent. Sie sehen also, eine begleitende Therapie im Entspannungsbereich ist fast schon unerlässlich, möchte man sicht- und vor allem spürbare Erfolge in der Schmerztherapie bei Rückenbeschwerden aller Art erzielen.

Eine weitere beziehungsweise ergänzende Möglichkeit, eine Entspannung der verkrampften und verspannten Muskulatur zu erreichen, ist [jede Art von Wärme](#). Bei nahezu allen Arten von Rückenschmerzen ist dies eine erwiesene unterstützende Bereicherung für den Heilungsprozess. Egal ob Bandscheibenvorfall oder Hexenschuss. Ischiasbeschwerden oder auch Blockaden verbessern sich bei den meisten Patienten durch Wärme.

Lindern mit Wärme

Ein warmes Bad, oder auch ein Saunabesuch kann oftmals schon ein kleines Wunder bewirken. Wärmeauflagen, eine sogenannte heiße Rolle oder Kirschkern- und Dinkelkissen schaffen ebenso Linderung. Die gute alte [Wärmflasche](#) geht natürlich auch. In Thermalquellen und auch [Massagepraxen](#) werden oft Fangopackungen angewandt. Dem Schlamm an sich wird eine heilende Wirkung zugesagt - wissenschaftlich bewiesen ist das zwar nicht, doch alleine die Wärme tut ihres dazu. In Apotheken finden Sie auch Wärmesalben, die entweder durch Pfeffer oder eine chemische Reaktion die Haut wärmen. Passen Sie aber auf, diese Wirkstoffe - vor allem die pfefferartigen - dürfen nicht an Schleimhäute kommen. Diese sind stark reizend. Hier gebe ich Ihnen den Tipp, dünne Einmalhandschuhe anzuziehen, wenn Sie die Salben auftragen. Wärmepflaster sind einfacher in der Handhabung und insgesamt pflegeleichter, da Sie nicht auf Ihre Kleidung achten müssen. Aber Achtung! Bei akuten Entzündungen darf keine Wärme aufgetragen werden. Manche Krankheitsbilder können sich bei Wärme

noch verschlimmern, wie z. B. bei Arthrose. Hier ist dann Kälte eher angebracht. Auch hier empfehle ich Ihnen, lassen Sie die Symptome besser vorher beim Facharzt abklären.

Wärme, Entspannung und Ruhe können schon viel bewirken, mit Bewegung und regelmässigen [Massagen](#) kombiniert, erspart dieses Paket oftmals die Schmerzspritze. Galt es früher, sich bei Rückenschmerzen nicht zu bewegen, so ist man heute bei der entgegengesetzten Empfehlung: bewegen Sie sich. Viele Verspannungen lösen sich schon alleine durch Bewegung. Ein leichtes Nordic Walking oder auch moderates Schwimmen tragen dazu bei, die Muskulatur wieder zu lockern und nebenbei aufzubauen. Der Erfolg ist eine Unterstützung der Wirbelsäule durch eine gut funktionierende Muskulatur und damit dauerhaft weniger Rückenbeschwerden. Lassen Sie sich im Zweifel von einem Profi dabei helfen. Physiotherapeuten und Heilgymnasten leisten hier eine hervorragende Hilfe, Sie wieder zu mobilisieren und unterstützen somit beim Aufbau und der Kräftigung Ihrer Muskulatur. Allerdings macht diese Art der Therapie erst nach der ersten Akutphase Sinn. Das heißt, dass zu Beginn eines Schmerzbildes immer zuerst die Schmerzbekämpfung im Vordergrund steht. Ist die erste Akutphase vorüber, kommen die ‚Aufbauspezialisten‘ ins Spiel. Sie zeigen Ihnen gezielt Übungen, um die Muskeln wieder aufzubauen - vor allen wie Sie diese zu Hause oder im Arbeitsalltag anwenden können. Damit werden alle Gelenke, Sehnen, Bänder und Muskeln wieder entlastet und können ihre vorgesehene Aufgabe wieder in vollem Umfang übernehmen.

Ein wenig Wellness darf und muss auch sein: Massagen sind wohl die angenehmste Methode, Verspannungen wieder los zu werden. Alleine die Berührung verschafft Wohlbefinden und löst Verkrampfungen und halten die Faszien geschmeidig. Leisten Sie sich diesen Luxus schon als Präventivmaßnahme einmal pro Woche, um sich festsetzenden Verspannungen vorzubeugen - Sie werden sehen, eine Massage kann kleine Wunder bewirken. Nicht erst wenn es zu spät ist, sollte man sich diese Art der Rückenbehandlung gönnen, auch im Vorfeld sollte diese Methode gelten. Ihr Rücken wird es Ihnen in jedem Fall danken! In der Schweiz werden klassische Massagen oft von der Zusatzversicherung bezahlt. Checken Sie Ihre Versicherungspolice. Denn z. B. die [Praxis MeinMasseur](#), ist bei fast allen Krankenkassen anerkannt. So übernimmt die Zusatzversicherung ein Grossteil der Kosten.

Wie man sich bettet, so liegt man

Noch ein paar Worte zu Ihrem Schlaf: achten Sie auf eine gute und gesunde Matratze. Wie man sich bettet, so liegt man, heißt es im Volksmund. Und dieser hat, wie so oft, mal wieder recht. Wählen Sie Ihre Matratze die entweder zu hart oder auch zu weich ist, sind Verspannungen schon vorprogrammiert. Schmerzen, Schlafstörungen und Müdigkeit sind die Folgen. Zu weiche Matratzen stützen nicht genügend, harte Matratzen können Verspannungen auslösen. Investieren Sie hier zwingend in Ihre (Rücken-)Gesundheit und gehen in ein Fachgeschäft. Lassen Sie sich ausführlich beraten und liegen Sie zur Probe auf den Matratzen - in guten Fachgeschäften ist das kein Problem. Wählen Sie das richtige Zubehör wie ein Nackenstützkissen in passender Höhe. So steht einer entspannten Nachtruhe für Sie nichts mehr Weg. Manche Mitmenschen sind ein großer Verfechter der Feng Shui Theorie. Feng Shui kommt aus dem Chinesischen und heißt Wind und Wasser. Anhänger dieser Theorie sind der Meinung, dass der Kosmos von Energie durchzogen sei. Wohnungen werden nach den Regeln dieser Theorie ausgestattet und eingerichtet, um die Energie fließen zu lassen. Hierzu gehört auch die Ausrichtung des Bettes und die Einrichtung des Schlafzimmers. So können auch Sie sich, wenn Sie offen für alternative Methoden sind, von einem entsprechenden Fachmann beraten lassen. So Manchen hat eine Umgestaltung des Schlafzimmers nach [Feng Shui](#) von Schmerzen befreit.

Wasserbetten werden immer beliebter. Der Vorteil von Wasserbetten ist, dass sich die Matratze dem Gewicht und dem Körper anpasst. Der Rücken wird nahezu komplett entlastet und entspannt auf diese Weise. Dies ist wohl die natürlichste Form des Liegens. Das Wasser in der Matratze wird erwärmt, das heißt Sie können sich die gewünschte Temperatur einstellen. Allerdings ist hierfür ein Stromanschluss erforderlich. Die Kunststoffhülle der Wasserbetten verhindern allerdings auch, dass sich Milben einnisten, ein weiterer Vorteil, neben der Rückenfreundlichkeit.

Aufbau der Muskulatur

Bauen Sie Ihre Rückenmuskulatur gezielt auf! Gehen Sie ins Fitnessstudio und fragen Sie speziell nach Rückenstärkungsprogrammen. Hierbei wird die Muskulatur gezielt aufgebaut und unterstützt damit die Rückengesundheit. Lassen Sie sich in einem guten Studio und von erfahrenen Trainern anleiten, um die richtigen Muskeln zu trainieren. Beugen Sie den

Rückenbeschwerden vor, in dem Sie die verantwortlichen Muskeln aufbauend trainieren. Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten sind hier der gleichen Meinung, dass nur eine gute Rückenmuskulatur wesentlich und dauerhaft Rückenbeschwerden verhindern und beseitigen kann.

Wie kommt man nun zu diesem [Training](#)? Vieles können Sie zu Hause machen. Manches lässt sich wunderbar in den Alltag einbauen, so dass nicht extra ein großer Zeitaufwand eingerechnet werden muss.

Ein paar Übungen, die Sie bequem in Ihren Alltag einbauen können, möchte ich Ihnen nun näher bringen.

Machen Sie vor dem Zubettgehen den sogenannten ‚Rückenstrecker‘. Legen Sie sich lang auf den Bauch, drücken die Zehenspitzen fest in den Boden. Spannen Sie Ihren Po und Bauch fest an. Die Arme strecken Sie nun aus und zeigen mit den Daumen nach oben. Nehmen Sie nun die Arme etwas nach oben und halten Sie sie ca. 15 Sekunden nach oben. Diese Spannungshaltung wiederholen Sie nun dreimal.

Bereits während der Morgentoilette können Sie in der Dusche oder beim Zähneputzen versuchen, die Rippen Richtung Becken nach unten zu schieben. Auch diese Haltung versuchen Sie 15 Sekunden zu halten. Vergessen Sie nicht, dabei zu atmen und wiederholen Sie die Übung 3 mal wie die vorherige auch. Diese Übung stärkt Ihre Bauchmuskulatur hervorragend.

Sitzen Sie viel am Telefon? Dann stellen Sie sich dabei aufrecht hin und drücken die Schulterblätter zusammen. Jetzt schieben Sie die ganzen Schultern nach oben. Halten Sie wieder 15 Sekunden und wiederholen Sie diese Übung dreimal. Sie werden sehen, dass Sie jedes Mal ein wenig weiter nach oben kommen. Diese Übung beugt hervorragend einem Buckel vor.

Für alle Autofahrer kann ich Ihnen empfehlen, nutzen Sie ab sofort alle Rotphasen an den Ampeln. Setzen Sie sich gerade hin, legen Ihre Handinnenflächen auf die Stirn und drücken nun diese fest gegen die Stirn. Halten Sie wieder 15 Sekunden und wiederholen diese Übung, solange Sie an der roten Ampel stehen. Ihre Nackenmuskulatur wird so nach und nach sehr gut gestärkt.

Schicken Sie Ihren Rücken in die Schule. Machen Sie täglich Übungen für den Rücken und schulen somit die Muskeln. Wenig Zeitaufwand ist nötig, diese über den Tag verteilt einzubauen. Nutzen Sie die Gänge zum Drucker oder zu Toilette. Machen Sie zwei Übungen in der Mittagspause.

Und: erholen Sie sich. Man weiß inzwischen, dass wir acht Stunden nach dem Aufstehen ein kleines ‚Müdigkeitsloch‘ haben. Das heißt unsere Konzentration lässt nach und wir werden körperlich müde. Nutzen Sie dieses Loch, um eine sogenannte Power-Napping-Einheit

einzuschieben. 20 Minuten Kurzschlaf erholt und erfrischt. Das können Sie sogar am Schreibtisch machen. Legen Sie hierfür die Arme überkreuz auf den Tisch und dann den Kopf darauf. Stellen Sie sich hierfür den Wecker. Sie werden sehen, diese 20 Minuten - bitte nicht länger, sonst kommen sie den Tiefschlaf - wirken Wunder. Wenn Sie das nicht im Büro machen wollen oder können, so suchen Sie sich eine stille Ecke, in der Sie nicht so sehr auffallen. Warum erzähle ich Ihnen das? Weil Rückenbeschwerden oft mit Müdigkeit einhergehen. Wer müde ist, hat eine schlechtere Haltung und begünstigt somit Fehlhaltungen und das wiederum hat unsere Rückenbeschwerden zur Folge.

Ein paar weitere kleine Übungen möchte ich Ihnen noch mit auf den Weg geben, die Ihnen den Rückenalltag erreichten sollen.

Stellen Sie sich schulterbreit aufrecht hin, gehen Sie leicht in die Knie und lassen dann bei geradem Rücken die Schultern kreisen.

Bei der nächsten Übung stellen Sie sich wieder schulterbreit hin. Diesmal stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und recken dann die Arme in die Höhe, als wollten Sie Kirschen vom Arm pflücken.

Dann knien Sie sich auf den Boden und setzen sich mit dem Hintern auf Ihre Fersen. Beugen Sie sich nun mit ausgestreckten Armen weit nach vorne.

Gehen Sie in den Vierfüßler-Stand. Nehmen Sie nun den rechten Arm nach vorne und strecken das linke Bein aus. Achten Sie auf einen geraden Rücken und ziehen dann beides unter dem Bauch zusammen. 5 mal, dann wechseln Sie die Seite.

Nun legen Sie sich auf den Rücken und strecken die Beine in einem 90 Grad Winkel in die Höhe. Die Arme legen Sie seitlich auf den Boden. Schieben Sie nun die Beine in die Höhe - nicht viel, nur ein wenig, das reicht schon. Wieder 10 Wiederholungen.

Zum Schluss nehmen Sie in Rückenlage Ihre Arme weit hinter den Kopf und strecken sich.

Die Übungen können Sie sich auch kostenfrei als App auf Ihr Smartphone laden: unter dem Namen ‚Freelatics‘ finden Sie diese in den App-Stores. Hier finden Sie ausführliche Anleitungsvideos und Informationen. So haben Sie diese immer in Ihrer Nähe und können diese, je nachdem wie sich die Möglichkeiten ergeben, praktizieren.

Nehmen Sie sich den Ausgleich und gehen trainieren Sie. Wenn Sie sich schwer tun, sich zu Hause zu motivieren, so gehen Sie in ein Fitnessstudio oder in einen Verein. Oftmals beteiligen sich die Krankenkassen an solchen Präventivmaßnahmen und erstatten einen Teil der Kosten. Volkshochschulen bieten ebenfalls Rückenpräventionskurse an. Alleine die Tatsache, dass Sie jeden Monat Geld für einen Kurs

oder eine Mitgliedschaft bezahlen, könnte die Motivation sein, regelmäßig daran teilzunehmen. Vielleicht finden Sie ja auch einen Freund oder eine Freundin oder auch eine Gruppe die Sie motiviert, regelmäßig zu trainieren. Die Kosten in Vereinen sind in aller Regel etwas niedriger als im Sportstudio. Die Luxusvariante wäre ein Personal Trainer, auch hier ist das Angebot inzwischen sehr groß. Egal, welche Methode Sie wählen, sich gesund und fit zu halten, fangen Sie an. Sie werden sehen, es stellt sich mit der Zeit eine Routine ein, und Sie werden diese bald nicht mehr missen wollen. Vor allem dann, wenn Ihre Verspannungen und damit Ihre Schmerzen nachlassen.

Wasser

Noch ein Wort zum Thema Wasser:

Unser Körper besteht zu circa 70 Prozent aus Wasser, also circa dreiviertel der gesamten Körpermasse. Und dieses Wasser ist nicht speicherbar. Das heißt, dass wir unseren Wasserspeicher permanent auffüllen müssen, wollen wir nicht Gefahr laufen, ernsthaft krank zu werden oder gar zu sterben. Jeden Tag geben wir im Schnitt mehr als zwei Liter Wasser ab. Beim Schwitzen, Atmen, und nicht zuletzt über die Blase. Schon ab einem Verlust von 0,5 Prozent des Körperwassers setzt Durst ein, ab 20 Prozent besteht Lebensgefahr. Ganz wichtig ist trinken, bevor man durstig wird.

Vor allem unsere Bandscheiben benötigen Wasser zur Versorgung, um elastisch zu bleiben. Schon alleine deshalb empfehle ich Ihnen, trinken Sie genügend. Genügend ist aber vermutlich nicht die Menge, die Sie jetzt vor Augen haben.

Eine Formel, die sich langsam durchzusetzen versucht, ist folgende:

Körpergewicht in kg x 35 / 1000 = benötigte tägliche Trinkmenge in Litern.

Beispiel:

Ein Mann wiegt 81 kg x 35 / 1000 = 2.83 Liter
Trinkmenge täglich.

Zugaben/Abschläge:

- Starke Wärme +10%
- Anstrengende körperliche Tätigkeit +15 - 25%
- Trockene Luft (Klimaanlage) +5%
- Sehr feuchte Luft (tropische Gebiete) -5%

Schlusswort.

Ja, es ist ein Kreuz mit dem Kreuz. Der menschliche Rücken ist ein sehr komplexes Zusammenspiel aus Muskeln, Faszien, Knochen, Bändern, Blutbahnen, Bandscheiben und Nervensträngen. Etwa 25 Muskelverbände müssen zusammenarbeiten, damit unser Rücken seinen Job tun kann. Lassen Sie es nicht soweit kommen, dass Sie schwere gesundheitliche Probleme im Rücken bekommen. Die Behandlungskosten verschlingen inzwischen Milliarden. Eine gute Prävention und Behandlung beugt Stress und somit Rückenbeschwerden vor. Stress ist ein maßgeblicher Faktor für Rückenkrankheiten. Es muss also Ihr Ziel sein, dem Stress entgegenzuwirken. Schauen Sie, dass die zu Gelassenheit und Ausgeglichenheit kommen. Treiben Sie regelmäßig Sport, entspannen Sie sich, ernähren Sie sich gesund und trinken Sie genügend.

Ich kann Ihnen nicht versprechen, dass alle Empfehlungen dieses E-Books Ihnen Ihre Rückenbeschwerden nehmen. Doch diese Tipps werden Ihnen helfen, zu einem schmerzärmeren Leben zu kommen und Ihre Beschwerden zu lindern.

Es freut mich sehr, dass Sie sich die Zeit genommen und dieses eBook gelesen haben.

Ich wünsche Ihnen immer ein stabiles und gesundes Rückgrat!