



# *Bewegung, Bewegung!*

---

*Die Wirbelsäule trägt fast das gesamte Körpergewicht und federt Stöße ab. Zudem ist sie das Schutzorgan für das Rückenmark. Bewegungsmangel kann ihr schwer zusetzen.*

Text: **MARION KADEN**



**D**IE WIRBELSÄULE (lat.: Columna vertebralis) sorgt unter anderem für den aufrechten Gang des Menschen, der uns von allen anderen Spezies unterscheidet. Sie ist das zentrale Bindeglied des menschlichen Bewegungssystems und fasst Kopf sowie Teile des Skeletts wie Brustkorb oder Gliedmassen zu einer hochkomplexen Funktionseinheit zusammen. Zwar sieht die Wirbelsäule auf den ersten Blick stockähnlich aus. Doch ist eine gesunde Wirbelsäule ausgesprochen beweglich: Sie setzt sich aus 33 Wirbelkörpern zusammen. Die Gelenke und Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern erlauben Flexibilität und Belastbarkeit, die Bänder und Muskulatur sorgen für Stabilität und Bewegung. Nur ein reibungsloses Zusammenspiel aller Mitspieler – nicht zuletzt auch der komplexen Steuerung über das Nervensystem – sorgt für kontrollierte und schmerzfreie Bewegungsabläufe.

Die Wirbelsäulengesundheit hängt wesentlich von ihrer Nutzung ab. Nicht Schonung, Ruhe oder Dauersitzen erhalten oder fördern die Rückengesundheit, sondern Bewegung, Belastung, Dehnung und Drehung und zwar täglich und in einem durchaus hohen Umfang. Denn nur aus der natürlich-intensiven Beanspruchung heraus entstehen kräftige Knochen, belastungsfähige Bandscheiben, straffe Bänder und Sehnen, leistungsfähige Muskeln und reibungslose, schmerzfreie und uneingeschränkte Funktionsabläufe.

#### «Sitzen ist das neue Rauchen»

Bei Nicht-Beanspruchung können Schmerzen entstehen. Von unspezifischen Rücken- und Kreuzschmerzen sind in den Industrienationen viele Erwachsene geplagt und sogar schon Kinder! Rückenschmerzen sind zur Volkskrankheit avanciert: Etwa 60 Prozent der Frauen und 80 Prozent der Männer klagen darüber. Und das ist wenig erstaunlich. Denn durchschnittlich sitzen die meisten Menschen 8 bis 14 Stunden täglich, ob im Auto, während der Arbeit oder Schule, am Feierabend in der Beiz oder vor dem Fernseher.

«Sitzen ist das neue Rauchen, und wir sitzen uns zu Tode», fasst James Levine von der renommierten Mayo-Klinik, Arizona State University, die Ergebnisse seiner langjährigen Forschungen zusammen. Der Adipositas-Experte und Endokrinologe beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit Erkrankungen, die aus Bewegungsmangel heraus entstehen. Dazu zählen neben Rückenschmerzen und anderen Rückenerkrankungen Übergewicht, Diabetes mellitus, Alzheimer oder Krebs.

#### Schreien vor Schmerz

Um bei der Wirbelsäule zu bleiben: Problematisch sind nicht nur das völlige Fehlen von Bewegung (wie so oft), sondern ebenso die modernen einseitigen Bewegungsmuster, die beispielsweise durch stundenlanges vornübergebeugtes Sitzen am Computer, im Auto oder während des Spielens oder Beschäftigens mit mobilen Geräten entstehen. Beim SMS Schreiben zum Beispiel wird, bei Rechtshändern, die rechte Seite vom Daumen, über die Hand zum Arm bis in die Schulterpartie hin stärker ausgebildet als die linke. Ein muskuläres Ungleichgewicht entsteht, woraus sich Fehlhaltungen entwickeln können. Erste Anzeichen sind eine schmerzhaft verspannte Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Hinzu kommt, dass die Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern – die von Natur aus bemerkenswert elastisch, verformbar und fest sind – durch eine starre Wirbelsäulenhaltung nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen ver-

#### Wichtig: Zweitmeinung einholen

**DA HINTER** sowohl unspezifischen wie auch konkreten Beschwerden wie Bandscheibenvorfällen oftmals ein sehr hoher Leidensdruck steht, suchen Betroffene gerne eine **schnelle Lösung**. Die Einnahme von Schmerztabletten, das Setzen von Spritzen oder kurzfristige physiotherapeutische Massnahmen helfen in der Regel nicht nachhaltig. **Selbst Experten kritisieren**, dass zum Beispiel im Falle von Bandscheibenvorfällen zu häufig und schnell Operationen vorgeschlagen werden, ohne vorher die **konservativen Massnahmen** genutzt zu haben. Doch oft stellen sich nach einer OP noch mehr Beschwerden ein. Das weit grössere Problem: **Eine OP lässt sich nicht rückgängig machen**. Wer sich zu einer Operation entschliesst, sollte deshalb vorher unbedingt eine Zweitmeinung einholen.

**AUCH DER RAT**, sich für konservative Massnahmen zu entscheiden, kann nicht genug wiederholt werden: **Die Rückenmuskulatur stärken** und den Bewegungsapparat – am Anfang mithilfe von Schmerzmitteln – wieder in Bewegung setzen, hat sich als nachhaltigere und bessere Lösung herausgestellt als die Operation. Zugegeben: **Disziplin und Training sind nötig**.

Wichtig: Selbst bei Diagnosen von «guten» Orthopäden oder gar Koryphäen ihres Fachs **sollten Zweitmeinungen erfolgen**. Wenn zum Beispiel beim Morbus Forrester (Rückenversteifung im Bereich der Schulterblätter) als einzige Möglichkeit das «aufrechte Einsteifen der Wirbel» gesehen wird, ist möglicherweise **der Besuch eines spezialisierten Rücken zentrums** angezeigt. Dort stehen ausgezeichnete Physiotherapeuten zur Verfügung, die mit zuweilen unglaublich wirksamen und kreativen Übungen die Beweglichkeit der Wirbelsäule wieder herzustellen vermögen. Voraussetzung ist allerdings **auch hier viel Geduld und Disziplin**.

sorgt werden. Letztlich führen schrumpfende Volumenänderungen oder strukturelle Schäden an den Bandscheiben zum fortschreitenden Funktionsverlust, wodurch benachbarte Wirbelkörper in direkten, krankhaften Kontakt miteinander kommen können – was für Betroffene furchtbar schmerzhaft ist.

Längst ist auch bekannt, dass eine schlaffe, wenig trainierte Bauch- und Rückenmuskulatur in ihrer Stütz- und Haltefunktion der Wirbelsäule nicht mehr ausreichend dienen kann. Während früher die häufigsten Rückenprobleme alters- oder arbeitsbedingt wegen lebenslanger körperlicher Schwerarbeit entstanden, sehen Experten für heutige chronische Kreuzschmerzen andere Ursachen: Neben der genannten Nichtnutzung durch Dauersitzen und millionenfachen chronischen Fehlhaltungen können Stress, lang anhaltender Ärger, Depressionen oder psychosexuelle Störungen ebenfalls die Rückengesundheit verschlechtern.

### **Wieder in Bewegung kommen**

Weder Schmerztabletten, Spritzen, Massagen oder alternative Verfahren wie Akupunktur können solche chronischen Rückenbeschwerden wirklich heilen. Experten sind überzeugt, dass nur intensive Bewegung und damit die Aktivierung der Wirbelsäule eine nachhaltige Änderung herbeiführt. Levine empfiehlt beispielsweise tägliches Laufen. Denn der menschliche Bewegungsapparat ist genetisch nach wie vor der eines Jägers und Sammlers, der ohne weiteres tägliche Strecken bis zu 40 Kilometern bewältigen kann.

«Bewegung ist wichtig. Aber richtig!», betont Rolf Ott, eidg. dipl. Komplementärtherapeut aus Au (ZH). «Zunächst müssen die Fehlhaltungen aufgelöst werden», sagt er, «weil sie sonst noch verstärkt werden können, beispielsweise durch einseitigen Sport.» In seiner jahrzehntelangen Praxistätigkeit beobachtete Ott, dass selbst gut trainierte Sportler schwere Rückenprobleme haben können. Das brachte ihn auf die Idee, zu deren Behandlung spiraldynamische Übungen einzusetzen.

Die Spiraldynamik ist ein dreidimensionales Bewegungskonzept, das rund um die Wirbelsäule und das Rückenmark konzipiert ist. Ihr Ziel: Menschen aus der Fehlhaltung heraus zurück in ein harmonisches Wirbelsäulengleichgewicht zu führen. Die Übungen bestehen aus verschiedenen Elementen physiotherapeutischer Anwendungen. Zum einen gehören dazu gezielte Gelenkmobilisationen und Arbeiten an den Faszien (Weichteilkomponenten von Muskulatur und Bindegewebe), Stretching, Haltungsschulung, Bewegungskoordination und auch Muskelaufbau. Zum anderen werden ebenso bekannte manuelle Techniken wie Massagen und Akupressur eingesetzt. «Es ist eine ganzheitliche Behandlung, die auch energetische und psychologische Komponenten mit einbezieht. Oder eine Lebens- und Ernährungsberatung, wenn nötig», sagt Ott. Die von ihm entwickelte Wirbelsäulen-Ausgleichstherapie (WBA) wird zum Beispiel bei häufig auftretenden Rückenschmerzen ohne klare Diagnose eingesetzt, ebenso bei Bandscheibenschäden, Skoliose (Seitenabweichung der Wirbelsäule) und Spinalkanalstenose (krankhafte Verengungen von Wirbelsäulenräumen, die dem Rückenmark oder den Nerven zur Verfügung steht) eingesetzt.

### **Rückenprobleme entstehen über lange Zeiträume**

«Wir sind in der Praxis davon weggekommen, dort zu arbeiten, wo es weh tut», erklärt Ott. Denn er suche nach den wahren Ursachen. Und die könnten beispielsweise in einer chronischen Schonhaltung

wurzeln, die irgendwann einmal der akuten Schmerzvermeidung diene. Häufig sind auch alters- oder arbeitsbedingte Schädigungen, sogenannte degenerative Veränderungen. Eine Behandlung brauche Zeit, mindestens zehn Behandlungen, schliesslich entstünden auch die Rückenprobleme über langfristige Zeiträume, so Ott. Er verwendet auch gerne das von ihm entwickelte Schwingkissen. Dabei liegt der Oberkörper des Patienten auf einem sich leicht schwingenden Massagetisch-Aufbau, während die Beine entspannt tiefer gelagert werden. «Die Wirbel und Bandscheiben gelangen so in Rotation, ohne Belastung, und können sich regenerieren. So wird zum Beispiel wieder mehr Gelenkflüssigkeit produziert», erklärt Ott. Die Muskeln entspannten sich durch die angenehmen Rotationen leichter in der wiegenähnlichen Situation. Zum Schluss einer Behandlungsphase bekämen Patienten Übungen für zu Hause mit. «Um den erreichten Erfolg zu erhalten und vielleicht sogar weiter zu verbessern, sind 15 Minuten tägliches Training für den Rücken und seine Regeneration nicht wirklich viel», sagt Ott und betont: «Zusätzliche Bewegung oder auch das Treiben von Sport sind das A und O für die Wirbelsäule. Gerade Pensionäre haben Zeit, um jeden Tag zwei bis vier Stunden zu wandern. Das tut auch der Seele gut.»

Läufeln empfiehlt Ott, Barfuss zu laufen: «Die modernen Laufschuhe mit ihrer Gewicht abfedernden Fersenpolsterung oder anderweitig aufwendig eingebauten Eigenschaften sind sehr schlecht für die Wirbelsäule», betont der Wirbelsäulenexperte. «Die Füße müssen den Untergrund spüren und darauf reagieren können.» Nur dadurch könnten beispielsweise die fein abgestimmten Fussknöchelchen (davon haben wir 30 pro Fuss), den Boden abtasten und die Arbeit leisten, die ihnen und den Muskeln, Sehnen und Bändern der Füße natürlicherweise zugeordnet sind – nämlich den Druck abzufedern und an die Beine und Wirbelsäule weiterzuleiten. Die häufig auftretenden Fussprobleme von Senk-, Platt- und Spreizfüssen oder die Entstehung von Ballen entstünden nicht nur durch zu enges, unangemessenes Schuhwerk, sondern allgemein durch unfreie Füße, so Ott. «Nicht zuletzt werden über die Fusssohlen wichtige Reflexzonen aktiviert, die reflexiv entsprechende Organe des Körpers ansprechen», betont er. So entspreche Barfuss laufen auf natürliche Weise einem ganzheitlichen, gesunden Lebensstil und trage insbesondere auch zur Wirbelsäulengesundheit bei. ♦

### **+ Buchtipps**

#### **Dieter Dorn**

«Die ganzheitliche Dorn-Methode: Die Sprache des Körpers verstehen – Haltung und Bewegung harmonisieren», Heyne Verlag, 2017, Fr. 13.90

#### **Kelly Starrett**

«Sitzen ist das neue Rauchen: Das Trainingsprogramm, um lebensstilbedingten Haltungsschäden vorzubeugen und unsere natürliche Mobilität zurückzugewinnen», Riva, 2016, Fr. 45.50

#### **Dietrich Grönemeyer**

«Das Grönemeyer Rückentraining: Für jedes Rückenproblem das individuelle Trainingsprogramm», Goldmann, 2012, Fr. 17.90

# Natur pur

gesundes Zahnfleisch mit  
Kamille, Sonnenhut, Salbei

Pfefferminz, Anis, Nelken  
für frischen Atem

mit pflanzlichem Vitamin E

ohne Farbstoffe + Konservierung

erhältlich in Apotheken und Drogerien

