

Prof. Dr. med. Gerd Schnack
Sieben Brücken für den Rücken

Prof. Dr. med. Gerd Schnack

Sieben Brücken für den RÜCKEN

Wie die Wirbelsäule belastbar
und beweglich bleibt



Kösel

Wichtiger Hinweis

Die in diesem Buch enthaltenen Empfehlungen und Übungen basieren auf langjähriger Erfahrung des Autors in der präventivmedizinischen Praxis. Sie sollen jedoch weitergehenden medizinischen Rat nicht ersetzen. Autor und Verlag weisen darauf hin, dass Leserinnen und Leser selbst zu entscheiden haben, inwieweit sie die Anregungen umsetzen möchten und dass die Durchführung der Übungen und Selbstbehandlungen in eigener Verantwortung geschehen.

Im Zweifelsfall, bei akuten Schmerzen oder bei bestehender Erkrankung, ist stets ein Arzt oder eine andere qualifizierte Fachperson aufzusuchen. Eine Haftung irgendwelcher Art vonseiten des Autors oder des Verlages wird hiermit ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Offset Amber Graphic liefert Arctic Paper, Poland.

Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Elisabeth Petersen, München

Umschlagmotive: Yuri Arcurs/panthermedia

Illustrationen im Innenteil: Wolfgang Pfau, Baldham

Lektorat: Annerose Sieck, Neumünster

Druck und Bindung: CPI Moravia Books s. r. o., Pohorelice

Printed in Czech Republic

ISBN: 978-3-466-34563-2

www.koesel.de

INHALT

Einstimmung	
Die Glienicker Brücke in Potsdam – Symbol der Hoffnung	8
Der Rücken zwischen Stress und Bewegungsmangel	8
Die tragende Brücke zwischen Kopf und Körper	11
Kardinalprobleme der Wirbelsäule durch lange Sitzarbeit	12
Schonung, Entspannung und Bewegung im Krankheitsfall	17
Der Hüftlendenmuskel, das Filet unter den Muskeln	20
Rückenschmerzen sind auch eine Kopfsache	22
1 Die Berliner Luftbrücke – die emotionale Herzensbotschaft	27
Vom Kopf- zum Rückenschmerz – die emotionale Antwort	28
Leben ist Bewegung im Rhythmus der Gegensätze	29
Neue Entspannungskultur	31
Das zweigeteilte Gehirn	32
Strategie der rhythmischen Meditation	34
Rhythmische Meditation ist »das Kloster« im Stressalltag	41
Bauen Sie sich ein »schlafendes Zimmer«	43

2	Alte Römerbrücke – Bewegung über Generationen	49
	Schritt für Schritt – dem Rücken zuliebe	50
	Die Wirbelsäule ist ein Bewegungsorgan	50
	Herzessache Prävention	52
	Rückenrodeo	54
	Rückenfreundlich gehen und laufen	56
	Das Stöckelschuh-Syndrom	59
	Swing-Walking: Vom Richtschwung und Gegenschwung	63
	Laufen mit allen Sinnen und nicht wie von Sinnen	66
	Atemgesteuertes Ausdauertraining	68
	Tanzjogging auf dem Trampolin	70
3	Göltzschtalbrücke in Sachsen – ein Symbol für höchste Handwerkskunst	78
	Entlasteter Rücken, entspannte Bandscheiben	79
	Retro-Walking	82
	Pirouetten	84
4	Hängebrücke – elastisch wie ein Spinnennetz	87
	Geschmeidiger Rücken	89
	Prävention statt Operation	91
	Gegenschwung-Stretching	98
	Elastizitäts-Test	101
	Dehnübungen	102
5	Golden Gate Bridge – stabil und elastisch	111
	Starke Brücken für den Rücken	112
	Aufbau von Kraft	113
	Das Guten-Morgen-Ritual	115

Das Auto als Fitness-Studio	118
Der Stuhl als Fitness-Studio	119
Die Wand als Fitness-Studio	120
Rücken – und Bauchmuskeltraining simultan	125
6 Tower Bridge – ausdauernde Energie	127
Sport und seine Tücken für den Rücken	128
Das A und O: Sturzprävention	129
Ausdauersportarten	131
Richtig auf dem Fahrrad-Sattel 132	Aqua-Jogging 133
Aqua-Swing 135	Nordic Walking 136
Tennis 139	Bergwandern und Bergsteigen 141
Golfen 142	
7 Seufzerbrücke in Venedig – zwischen Zwang und Freiheit	144
Rückenschonend – der Gesundheit zuliebe	144
Knorpelerkrankungen	145
Gartenarbeit	146
Hausarbeit und Einkauf	147
Koffer packen heißt, Verzicht zu üben!	149
Auch Knochen sind trainierbar, sie werden gehärtet	151
Aus der Reihe tanzen! 152	
Sieben Brücken für den Rücken – Gedanken zum Ausklang	153
Literatur	155
Register	158

EINSTIMMUNG DIE GLIENICKER BRÜCKE IN POTSDAM – *Symbol der Hoffnung*

Der Rücken zwischen Stress und Bewegungsmangel

Mit meinem Buch möchte ich Sie darin unterstützen, Rückenschmerzen vorzubeugen, damit Sie sich bis ins hohe Alter einer ungehinderten körperlichen wie geistigen Beweglichkeit erfreuen können. Ich habe durchgehend die Metapher der Brücke gewählt, weil diese wie die Wirbelsäule in der Lage ist, einen hohen Spannungsbogen aufzubauen. Voraussetzung sind eine stabile Konstruktion und freie Wege, damit ein optimaler Energie- und Informationsstrom fließen und aufrechterhalten werden kann. Ohne diesen können weder Brücke noch Rücken existieren. Denn Leben ist Bewegung! Stillstand und Blockade sind das Ende jeder Verständigung, und sie sind es auch, die dem Rücken in unserer bewegungsarmen Zeit zu schaffen machen. Bewegung ist das Wechselspiel der Kräfte, ohne das weder Brücke noch Rücken ihrer Grundbestimmung gerecht werden kann.

Sie kennen sicherlich die berühmte *Glienicker Brücke*, die über die Havel hinweg Berlin und Potsdam verbindet. Sie dient als Bild aus der Zeit des Eisernen Vorhangs zwischen Ost und West, ist geprägt vom Stillstand einer unüberwindlichen Grenze und den Sorgen und Ängsten der Menschen diesseits und jenseits. Die Glienicker Brücke aber gilt auch als Symbol der Hoffnung, dass blockierende Grenzen durchaus überwunden werden können, wenn zuversichtliches Denken und guter Wille an Durchsetzungskraft gewinnt.

Körper und Geist im Einklang

Auch der Rücken braucht positives Denken und Bewegung. Nur so handeln wir präventiv. Und in diesem Sinne kann Präventivmedizin als Medizin der Hoffnung betrachtet werden und sich durchsetzen.

Der Rücken ist eine Konstruktion, die primär auf Bewegung ausgerichtet ist. Das zentrale Achsorgan kann sich – vergleichbar mit einer dreidimensional ausgerichteten Spiralfeder – beugen, strecken, drehen und wenden. Es ist in der Lage, schwerste Lasten zu tragen, und es übersteht sogar einen gewaltigen Skisprung von einer Schanze. Dafür verantwortlich sind Muskeln, Sehnen und breit ausgelegte Bänder, welche die Wirbelsäule in einer optimalen Ausrichtung halten. Stellen Sie sich ein Segelschiff vor: Dessen Segel und Rahen können sich flexibel auf unterschiedliche Windrichtungen einstellen und sind jederzeit in der Lage, die gespeicherte Energie in Bewegung umzuwandeln. Fehlt letztere, wird jeder kühne Segler schnell zu einem lahmen Windjammer. Was für das Segelschiff gilt, gilt erst recht für unseren Rücken, der eines auf Dauer nicht schadlos toleriert: Bewegungsmangel. Auch er wird dann zu einem Häufchen Unglück.



Abb. 1
Segelschiff Rücken

Rund 80 Prozent der Menschen hierzulande wissen ein Lied davon zu singen, denn mindestens einmal in ihrem Leben werden sie durch Schmerzen zwischen Nacken und Steißbein aus ihrem gewohnten Lebensrhythmus geworfen. Jeder Dritte leidet mittlerweile an chronischen Schmerzen. Eine Besserung ist trotz Rückenschulen, Fitness-Studios und vollmundiger Werbeversprechen nicht in Sicht! Kein Wunder, denn unser Rücken ist nicht nur auf Stärke, sondern vielmehr auf Elastizität angewiesen. Aus Sicht der Bionik (Wissenschaft von Biologie und Technik) ist das vorherrschende Energiekonzept in der Natur nicht die Kraft, sondern die Flexibilität. Denken Sie an

ein Kornfeld im Wind. Elastisch wiegen sich die Halme wie die Wellen einer Brandung. Würden sie dem Wind allein mit Stärke trotzen – schon ein Hauch wäre in der Lage, sie zu knicken.

Wo also liegen die Ursachen für die weitverbreitete Volkskrankheit Rückenschmerz? Es sind mehrere Gründe, die unser Achsorgan in Mitleidenschaft ziehen und gefährden: chronischer Bewegungsmangel durch lange Sitzarbeit zum einen – monotone, einseitige Belastungen zum anderen (denken Sie an die permanente Bedienungsarbeit der Hände am PC). Hinzu kommen der ständig steigende Psychostress über die Verarbeitung von Negativinformationen, auch Körperübergewicht spielt eine Rolle und die Tatsache, dass wir immer älter werden.

Umdenken ist angesagt. Denn die besten Schmerzen sind natürlich solche, die gar nicht erst auftreten. Wirksam ist eine leicht umsetzbare, erinnerungsstarke und sofort wirksame Verhaltensprävention des Einzelnen, die ich Ihnen in diesem Buch vorstellen werde.

Die tragende Brücke zwischen Kopf und Körper

Bevor wir uns den präventiven *Sieben Brücken für den Rücken* zuwenden, mit denen Sie Ihrem Leben eine neue Richtung geben können, sollen die wesentlichen Ursachen für Rückenbeschwerden in Augenschein genommen werden. Denn viele Menschen wissen überhaupt nicht, was sie ihrer Wirbelsäule Tag für Tag antun.

Die Wirbelsäule erfüllt eine zentrale Aufgabe im Skelett: Auf sie stützen sich Kopf, Schultern, Arme und Brustkorb, und sie überträgt deren Last auf Becken und Beine. Damit sie diese statische Funktion erfüllen kann und dabei noch ausreichend flexibel bleibt, besteht sie aus über 30 Knochensegmenten, den sogenannten Wirbelkörpern. Als tragende Brücke zwischen Kopf und Körper unterhält sie einen intensiven Austausch zwischen geistigen und körperlichen Aktivitäten, denn ihr knöcherner Ring umschließt das Rückenmark – ein Nervenkanal, in dem der Informationsstrom zwischen Gehirn und Körper verläuft.

Diese zentrale Brücke, welche die oberen und unteren Extremitäten zusammenhält, besteht aus fünf Abschnitten – den sieben Wirbeln der Halswirbelsäule, den zwölf der Brustwirbelsäule mit zwölf vorderen Rippenpaaren, den fünf der Lendenwirbelsäule, den fünf miteinander verwachsenen Kreuzbeinwirbeln und den fünf miteinander verwachsenen Steißbeinwirbeln. Nicht alle Wirbel sind gleich – ein Halswirbel unterscheidet sich deutlich von einem Brust- oder Lendenwirbel. Dennoch folgen alle einem bestimmten Bauplan: Der knöcherner Wirbelkörper ist nach vorn, also zur Brust ausgerichtet. Er bildet das säulenartige Bauelement des Rückgrats. Jeder Wirbelkörper liegt geschützt zwischen zwei Bandscheiben. An die Rückseite des Wirbelkörpers schließt sich der hintere Bogen an.

Alle Bögen gemeinsam bilden den Wirbelkanal, durch den die Nervenstränge des Rückenmarks ziehen. Nach hinten ragt der sogenannte Dornfortsatz, rechts und links vom Wirbelkörper liegen zwei weitere Querfortsätze. Sie dienen als Ansatzpunkte für Bänder und Muskulatur. Wirbelgelenke verbinden jeden Wirbel mit den darüber- und darunterliegenden.

Arme und Schultergelenke sind nicht knöchern fest mit der Wirbelsäule verbunden, sondern locker muskulär. Bezeichnenderweise spricht man deshalb vom Schultergürtel, der – wie ein Hosengürtel je nach Bauchumfang – unterschiedlich einstellbar ist. Der Schultergürtel wird vom Brustbein über das Schlüsselbein bis zum hinteren Schulterblatt gebildet, dabei stellt das Schultergelenk die eigentliche Bewegungszentrale dar. Muskulatur und Bänder vervollständigen den »Gürtel«. Sie verbinden das Schulterblatt mit dem Brustkorb und ermöglichen eine hohe Beweglichkeit. Im Gegensatz dazu sind die Hüftgelenke knöchern fest mit der Wirbelsäule verankert, daher die Bezeichnung *Beckenring* – Ausdruck einer festen Bindung der Knochen und Gelenke untereinander.

Kardinalprobleme der Wirbelsäule durch lange Sitzarbeit

Als Folge immer längeren Sitzens – acht Stunden Arbeit am Bildschirm sind heute gang und gäbe – verändern der variable Schultergürtel und der feste Beckenring nachhaltig die Stellung der Wirbelsäule.

- › Die vordere Tastenposition der Arme und Hände erzwingt eine betonte Frontposition der oberen Extremitäten, die mit einer Verkürzung beugeseitiger Schultermuskeln einhergeht.

- 】 Hierauf reagiert der lockere Schultergürtel. Die Schultergelenke folgen dem Spannungszug der beugeseitigen Schultermuskeln, die nach vorne abweichen (Ventralisation). Eine schlechte Haltung ist die Folge (der Mensch geht krummer).
- 】 Diese »Brustbeinbelastungshaltung« wird zusätzlich verstärkt, wenn die streckseitige Schulterblatt-Rückenmuskulatur zu schwach ist, was in der Regel zutrifft.
- 】 Für Sitzarbeit ist aber auch eine anhaltende 90-Grad-Stellung beider Hüftgelenke typisch. In dieser Haltung kommt es zu einer bedenklichen Schrumpfung eines wichtigen Hüftbeugemuskels. Die Rede ist vom *Hüftlendenmuskel (M. iliopsoas)*, der für unsere Rückengesundheit eine Schlüsselstellung einnimmt, da er die Stellung der Lendenwirbelsäule entscheidend bestimmt. Er verläuft von der Lendenwirbelsäule zum Hüftgelenk (*kleiner Rollhügel*). Mit jeder Muskelverkürzung geht eine Druckerhöhung in den Bandscheiben der Lendenwirbelsäule im Stehen einher, weil dieser Hüftlendenmuskel nicht die Öffnung des Hüftgelenks durch Längenerweiterung begleiten kann.
- 】 Die Folge ist eine verstärkte Hohlkreuzstellung (*Lordose*) der Lendenwirbelsäule im Stehen. Denn im Gegensatz zum Schultergelenk stellt beim Beckenring nicht das Hüftgelenk, sondern die Lendenwirbelsäule die Bewegungsebene dar, von der die Dysbalance ausgeht.
- 】 Über das Hohlkreuz wird das komplexe Schwingungsverhalten der Wirbelsäule verändert, die Buckelung der Brustwirbelsäule nimmt zu. Eine chronische Bandscheibendruckerrhöhung ist die Folge, eine Fehlposition, die wesentlich für die Volkskrankheit Rückenschmerz verantwortlich gemacht werden muss.



Abb. 2 Beugestress für Schulter und Hüftmuskeln bei langer Sitzarbeit

Fast alle Menschen werden im Laufe ihres Lebens von Rückenschmerzen betroffen und jeder zweite Patient beim Orthopäden hat Probleme mit seiner Wirbelsäule. Auf diesem Leidensweg stehen drei Kardinalprobleme im Vordergrund:

- 1 Bandscheibendegenerationen, signalisiert durch das »Lumbago-Ischialgie-Syndrom«, da die wichtigste Bewegungseinheit der Wirbelsäule von zwei Wirbelkörpern und einem dazwischenliegenden elastischen Kissen gebildet wird. Diese druckempfindliche Bandscheibe besteht aus einem äußeren Faserring und einem inneren Gallertkern. Gefährdet ist der äußere Faserring, der bereits vom 30. Lebensjahr an brüchig werden und aufbrechen kann. Ein Bandscheibenvorfall kann die Folge sein. Dramatisch wird das Ganze, weil die Bandscheibe in einen eng begrenzten Raum eintritt, auf den die Nervenwurzel in ganzer Größe angewiesen ist. Nervengewebe reagiert überaus drucksensibel bei hohem Schmerzaufkommen.

Jeder von Ihnen, der sich schon einmal den »Musikknochen« an der Innenseite des Ellenbogengelenks (*N. ulnaris*) gestoßen hat, kennt das. Bandscheibenvorfälle direkt nach hinten bedrängen nicht die Nervenwurzel, sondern das druckemp-

findliche Längsband. Sie verursachen allgemeine Rückenschmerzen und werden im Volksmund mit »Hexenschuss« oder *Lumbago* bezeichnet. Seitliche Vorfälle komprimieren die Nervenwurzel. Sie sind verantwortlich für Armschmerzen im Bereich der Halswirbelsäule oder für Beinbeschwerden, wenn die Lendenwirbelsäule betroffen ist, und als einseitige Ischialgie allgemein gefürchtet.

» **Facetten-Syndrome** sind die Folge, wenn eine Bandscheibe in der Degeneration an Höhe verliert. Damit verschieben sich automatisch die kleinen Gelenkfacetten der hinteren Wirbelkörperfortsätze und eine Arthrose ist die logische Konsequenz. Sie ist auch ein wesentlicher Grund dafür, dass man im fortgeschrittenen Alter meist nicht mehr auf einer harten Matratze schlafen kann, weil hierdurch die rückwärtigen Facetten stärker gestaucht werden. Eine weiche, elastische Matratze hingegen erweitert die Gelenkfacetten, der Schmerz wird reduziert.

» **Bandscheibenvorfälle** sind eine echte Bedrohung für die Nervenwurzel. Warum? Die Wirbelsäule wird von Bändern zusammengehalten. Ein vorderes und hinteres Längsband zieht von oben nach unten über die Wirbelkörper und schützt die Bandscheiben. Zum Austritt der Nervenwurzel gibt es allerdings Lücken in dieser Schutzschicht. Diese sogenannten »offenen Fenster« befinden sich in »4-bis-5-Uhr-Position« nach hinten sowie in »7-bis-8-Uhr-Position«. So wird klar, dass die meisten Bandscheibenvorfälle auf eine sogenannte »Schneeschaufelbewegung« zurückzuführen sind, weil sich durch die typische Körperrotation der Bandscheibendruck isoliert gegen die »offenen Fenster« richtet. Dies bedeutet immer eine Gefahr für den

Eine bedrohliche Situation für die Wirbelsäule geht von rotationsbetonten »Schneeschaufelbewegungen« aus, die über ein »offenes Fenster« an die schmerzempfindliche Nervenwurzel stoßen können.

Rücken, die beispielsweise von vielen Wurfsporarten, aber auch vom Golf ausgehen kann, vor allen Dingen bei einer schwachen Rückenmuskulatur.

Aber nicht nur der Rücken leidet unter Bewegungsarmut, Fehlbelastung und Stress. Vor allem computergesteuerte Arbeiten vollziehen sich derart bewegungsarm, dass die »Fluchtkorridore«, das heißt ausgleichende Aktivität großer Muskelgruppen (mindestens ein Sechstel der quergestreiften Muskulatur), praktisch geschlossen sind. Diese stützenden Muskeln fehlen insbesondere der Wirbelsäule, die damit starken Fehlbelastungen ausgesetzt ist. Kleine Muskelgruppen der Arme und Hände bestimmen die vorherrschende Bedienungsarbeit. Sie geraten bevorzugt in eine periphere Stressspannung und können sich hieraus nicht selbstständig befreien. Auf der Tastatur tendieren die Finger zum Faustschluss, damit gerät ein Handnerv unter Druck.

Die moderne Medizin handelt bei diesen stressbedingten Erkrankungen, die ständig im Vormarsch sind, aber nicht ursächlich. Gesundheitliche Probleme werden rein symptomatisch angegangen, und das auch erst am Ende einer langen Krankungskette, wenn das »Kind bereits in den Brunnen gefallen ist«. Das »Mausklicksyndrom« – prägendes Zeichen der modernen Berufskrankheit *RSI (repetitive strain injurie)* – wird gegenwärtig sozusagen am Fließband operiert. Es wäre im Sinne der Präventivmedizin in jedem Falle besser, alles Erdenkliche zu tun, um chronisch stressbedingte Erkrankungen zu vermeiden.

Stress wirkt auf den Gesamtorganismus dreidimensional:

- 】 Allgemein durch Bewegungsmangel auf das Herz-Kreislaufsystem.
- 】 Peripher auf den gesamten Stütz- und Bewegungsapparat mit der Wirbelsäule im Zentrum durch einseitige Sitzarbeit über fehlgesteuerte große und kleine Muskelgruppen.

- › Zentral auf das Gehirn, weil eine hohe Dichte von Sinnesreizen verarbeitet werden muss, gleichzeitig aber zu wenig Pausen gemacht werden.

Schonung, Entspannung und Bewegung im Krankheitsfall

Leben ist Bewegung! Das gilt auch im Krankheitsfall. Denn auch dann ist es wichtig – nach einer vorübergehenden Phase der Schonung –, schnell wieder in ein rückenentlastendes Bewegungsprogramm zurückzufinden. Praktizieren Sie bei stärkeren Beschwerden zunächst eine konsequente Stufenlagerung der Wirbelsäule mindestens über 30 Minuten auf einer optimal gefederten Unterlage. Unterstützend wirkt die lokale Anwendung einer Wärmflasche, dabei ist darauf zu achten, dass die Hitze nicht zu tief wirkt, begrenzt im muskulären Bereich zwischen 3 bis 4 cm Tiefe, sodass sie in keinem Falle die Nervenwurzel erreichen kann. Vermeiden Sie die unkontrollierte Wärme eines Heizkissens oder gar eines heißen Vollbades. Es könnte sonst passieren, dass Sie im Ernstfall nicht mehr ohne fremde Hilfe aus der Badewanne kommen.

Bewegen Sie sich danach möglichst variabel, aber unter optimaler Rückenentlastung. Gehen Sie wiederholt vor Stuhl und Sessel in die tiefe Hocke der »Hängebrücke« (siehe S. 102) und stützen Sie dabei den Oberkörper nach hinten mit den Ellenbogen ab. Hilfreich in dieser Phase ist auch *Retro-Walking*, besonders auf einer Treppe oder im abschüssigen Gelände (siehe S. 82 ff.). Halten Sie sich anfangs aus Sicherheitsgründen am Geländer fest, bei genügend Übung können Sie es bald freihändig. *Retro-Walking* ist auch ein »geistiges Jogging«, denn das Gehirn lebt vom Überraschungseffekt.

Bleiben Sie in all Ihren Aktivitäten immer unter der eigentlichen Schmerzgrenze und schulen Sie ganz bewusst Ihre Achtsamkeit der Wahrnehmung. Halten Sie hartnäckig an Ihrem Bewegungsprogramm fest und registrieren Sie positiv die kleinsten Verbesserungen. Auf diese Weise werden im Körper Hoffnungssignale freigesetzt, die für die Heilung von unschätzbarem Wert sind. Ein Schiffbrüchiger ertrinkt, wenn er kein Rettungsschiff mehr sieht, obwohl er noch Energiereserven für eine Stunde Schwimmen mobilisieren könnte. Lassen Sie sich schon von kleinen Hoffnungszeichen der modernen Präventivmedizin ermutigen! Neue Energiereserven werden mobilisiert – Energiereserven, die Ihnen helfen werden, den Zustand der Krankheit schnell zu überwinden.

Lassen Sie sich von der Überbewertung von Röntgenaufnahmen nicht beeindrucken, insbesondere nicht von deren negativer Interpretation. Ein altersbedingter Verschleiß der Wirbelsäule gehört ebenso zum Leben wie das Nachlassen von Kraft und Ausdauer im letzten Lebensdrittel, wobei ein moderates Training die Lebensqualität bis ins hohe Alter optimieren kann. In 30 Prozent der Fälle ist eine Abnutzung im Röntgenbild nachzuweisen, obwohl die Betroffenen keinerlei Beschwerden haben. Meine Frau beispielsweise klagte eines Tages über Hüftbeschwerden. Eine Beckenübersichtsaufnahme ergab keinen krankhaften Befund an den Hüftgelenken. Der Röntgenologe ließ sich jedoch zu dem Negativkommentar hinreißen: »Aber gnädige Frau, Ihre Lendenwirbelsäule weist starke Verschleißerscheinungen auf, Sie müssen ja starke Schmerzen haben.« Hatte sie aber nicht! Ich konnte meine Frau in einem anschließenden Gespräch beruhigen, sodass diese Negativinformation keine Chance hatte, sich in ihrem Kopf festzusetzen.

Bei den chronisch stressbedingten Erkrankungen stößt die moderne Apparatedizin deutlich an ihre Grenzen. Was Rü-

ckenschmerzen anbetrifft, zeigen Studien, dass bei 60 bis 80 Prozent der Fälle die Apparate den eigentlichen Grund der Rückenschmerzen nicht finden.

GEIST KONTRA MATERIE

Die immer noch vorherrschende Doktrin in der Medizin besagt, dass allein die materiell gebundene Körperzelle für die Gesundheit des Menschen verantwortlich sei. Die moderne Quantenphysik sagt etwas anderes, denn neben der Körperzelle, neben dem Atom, ist der Raum der Leere, das Vakuum ebenso entscheidend. Hier nämlich reguliert das eminent wichtige Energie- und Informationsfeld den vorherrschenden Spannungszustand, von dem die Körperzelle abhängig ist. Dieser Raum hochenergetischer Schwingungen entzieht sich jedoch der gängigen Diagnostik. Sie können nicht durch Laboruntersuchungen oder Röntgenaufnahmen analysiert werden.

Der Rückenschmerz, unter dem heutzutage viele leiden, ist vorrangig ein schmerzhafter Spannungszustand der Muskulatur, der oft mit einer Fehlstellung oder mit einem Beckenschiefstand einhergeht. Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule in Höhe der Hals- und Lendenwirbelsäule sind vor allem altersabhängige Degenerationen, die aber nicht in jedem Falle mit Rückenschmerzen in Zusammenhang stehen müssen und schon gar nicht die Indikation für eine Operation darstellen. 30.000 Bandscheibenoperationen werden jährlich allein in Deutschland durchgeführt. Doch der Chirurg sollte nur dann zum Messer greifen, wenn eine hartnäckige Nervenkompression vorliegt, die sich jeder konservativen Therapie entzieht.

Selbst im Falle eines akuten Kompressionssyndroms ist primär die Entlastung der Nervenwurzel das Gebot der Stunde. Die Selbstheilungskräfte des Körpers sind durchaus in der Lage, durch lokale Umbauvorgänge des vorgewölbten Bandscheibengewebes Schritt für Schritt den schmerzhaften Druck vom Nervengewebe zu nehmen. Diese primären Heilungschancen gilt es abzuwarten, ihnen sollte nicht durch zu schnelles operatives Handeln vorgegriffen werden.

Der Hüftlendenmuskel, das Filet unter den Muskeln

Der Hüftlendenmuskel (*M. Ileopectineus*) bestimmt nachhaltig unsere Rückengesundheit. Ja, Sie haben richtig gelesen: Der entscheidende Muskel liegt nicht am Rücken, sondern tief verborgen im Becken zwischen der Lendenwirbelsäule und dem Hüftgelenk. Man kann ihn nicht direkt sehen oder anfassen, er entzieht sich der tastenden Hand, und wir werden ihn daher im weiteren Verlauf den geheimnisvollen *Mr. I.* nennen.

Das Versteckspiel um diesen *Mr. I.* möchte ich ein wenig lüften, denn Sie alle kennen ihn, wenn auch aus einem anderen Zusammenhang. Beim Einkauf ist Ihnen *Mr. I.* schon oft begegnet, denn in jeder Fleischerei nimmt er eine Sonderstellung ein. Eine Hausfrau, die ihren Lieben ein besonderes Essen auf den Tisch zaubern möchte, kommt an *Mr. I.* – in diesem Falle ausgehängt als Filetsteak – nicht vorbei. Auch Tiere verfügen nämlich über einen *Mr. I.*, der dem menschlichen sogar überlegen ist. Er liefert dem Hasen die notwendige Power bei der Hüftstreckung, von der er bei einer Verfolgungsjagd profitiert. Wie die Tiere verfügt also der Mensch rechts und links über ein »deftiges Filetsteak«, das mit uns als *Mr. I.* sein Versteckspiel treibt.

DER GEHEIMNISVOLLE MR. I.

Dem Ileopectus, alias Mr. I., kommt in der Biomechanik des menschlichen Körpers eine Sonderstellung zu, denn kein Muskel im menschlichen Körper ist mit derart wichtigen Funktionen in Zusammenhang zu bringen: Der Hüftlendenmuskel ist einer der bedeutendsten Rückenmuskeln. Er ist ein einzigartiger Laufmuskel, denn er steuert die Hüftbeugung. Und seine Elastizität hat entscheidenden Einfluss auf die Hüftstreckung beim Gehen – das heißt, sein Flexibilitätsverhalten bestimmt die individuelle Schrittlänge.

Mr. I. steuert aber auch unsere Stimme. Er trägt wesentlich zur Klangqualität beim Singen bei, ist er doch der eigentliche Antagonist zum Zwerchfell. Diese große Muskelplatte zwischen Brust- und Bauchraum kann bei der Einatmung nur dann frei nach unten ausweichen, wenn ihr ein elastisch entspannter Mr. I. gegenübersteht. Jedes Kind in Kopflage gleitet bei der Geburt mit dem Kopf am Ileopectus entlang, allerdings in absoluter Entspannung, die nur mit 90 Grad gebeugten Hüftgelenken der Mutter gewährleistet ist. Hierbei handelt es sich um die tiefe Entspannungshocke im Liegen, die führende Anti-stresshaltung des Körpers und der Wirbelsäule, die uns immer wieder in diesem Buch begegnen wird. Mr. I. ist also auch ein wichtiger Geburtsmuskel.

Wichtiger Muskel für:

Atmung (Zwerchfell) →

Wirbelsäule →

Bewegung →

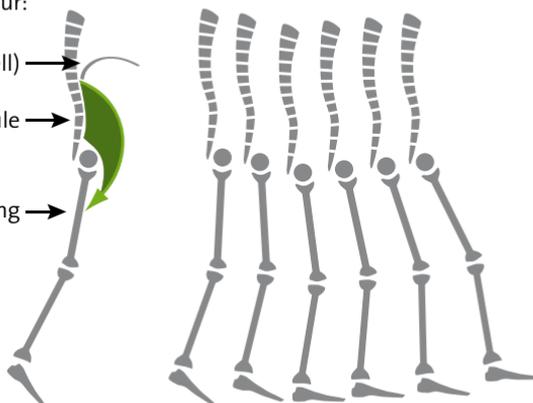


Abb. 3 Der Hüftbeugemuskel – unser wichtiger Rücken- und Gehmuskel

Rückenschmerzen sind auch eine Kopfsache

Werden Rückenschmerzen chronisch, treten die Beschwerden über längere Zeit auf, so können sich die Funktionsstörungen auch verselbstständigen. Das Gehirn hat ein Schmerzgedächtnis, das von sich aus die Krankheit steuert, obwohl der objektive Befund mit der Wirbelsäule nicht mehr ausreichend in Zusammenhang gebracht werden kann. Im Zentrum des Geschehens steht das »emotionale Gehirn«, das als die eigentliche Schaltzentrale der Entspannung angesehen werden muss, damit die falsche Polung in der Schmerzverarbeitung rückgängig gemacht werden kann. Das »emotionale Gehirn« liegt im Hirnstamm, dem ältesten Teil des Gehirns, in dem neben der Körperspannung auch unsere Gefühle gesteuert werden.

Die Gesundheit des Rückens wird also nicht nur vom körperlichen Verhalten bzw. Fehlverhalten beeinflusst. Gewöhnlich treffen wir unsere Entscheidungen unter Einbeziehung der kognitiven Intelligenz, die der Steuerung des Stirnhirns mit dem präfrontalen Kortex unterliegt. Allerdings sind unsere be-

wussten Entscheidungen nicht immer so eindeutig, wie wir es uns wünschen. Nach neuen psychologischen Erkenntnissen rückt ein zweiter Hirnteil immer mehr in den Mittelpunkt. Man spricht inzwischen sogar von einem zweiten Gehirn, dem »emotionalen Gehirn«, dessen Bewertung in der Medizin in den letzten Jahren sträflich vernachlässigt wurde. Heute wissen wir, dass Emotionen unser Denken und unser Handeln beeinflussen, egal was wir entscheiden. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen kontrolliert das sich im Hirnstamm befindliche »emotionale Gehirn« wichtige Funktionen, die unser psychisches Wohlbefinden nachhaltig beeinflussen, und einen Großteil der Körperfunktionen dazu.

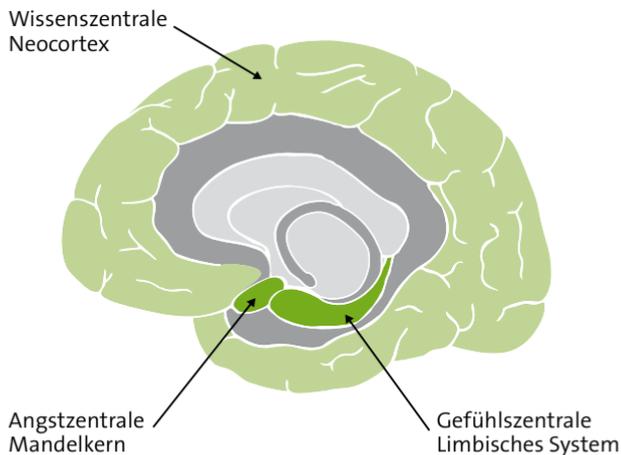


Abb. 4 Das »emotionale Gehirn«, unser Gehirn im Gehirn

Das »emotionale Gehirn« hat auf unsere Gesundheit einen entscheidenden Einfluss, weil der wichtigste Entspannungsnerv des parasympathischen Systems, der *Vagus* als 10. Hirnnerv hier sein Kerngebiet hat – eine Umschaltstation, die we-



Gerd Schnack

Sieben Brücken für den Rücken

Wie die Wirbelsäule belastbar und beweglich bleibt.
Kleine Übungen – große Wirkung

Paperback, Klappenbroschur, 160 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-34563-2

Kösel

Erscheinungstermin: Oktober 2011

Zu wenig Bewegung, einseitige Belastung, zu viel Stress – und der Rücken streikt und schmerzt! 80% der Bevölkerung haben immer öfter bzw. chronisch mit Rückenproblemen zu kämpfen. Was ist zu tun? Prof. Dr. med. Gerd Schnack macht klar: Der Rücken braucht Stärke und Elastizität, denn nur durch dieses Wechselspiel bleibt er beweglich! Der Clou: Sein Buch beschreibt Prinzipien von 7 realen Brücken, die wir auch für ein Rückentraining nutzen können!

 [Der Titel im Katalog](#)