

Wieder in Aktion

Hello sunshine! Das Leben pulsiert – und wir wollen uns nicht vom Zwicken im Rücken bremsen lassen. So gelingt der Neustart in die Aktivität

Unser Körper liebt und benötigt Bewegung. Trotzdem geben wir ihm oft nicht das, was er braucht, sondern genau das Gegenteil. Wir sitzen am Schreibtisch, auf dem Sofa, oder im Auto – rund zwölf Stunden täglich sitzen wir und nehmen uns damit einiges weg. Fehlt die Bewegung, bauen die stützenden Muskeln ab, Bandscheiben verlieren Flüssigkeit, Gelenke werden unbeweglich. Die Folge sind Schmerzen, die sich manchmal wie Bandscheibenprobleme anfühlen, obwohl Blockaden und Muskelverspannungen dahinterstecken. Schonen ist dann oft die erste Reaktion. Aber das ist der falsche Weg.

Erst die Schmerzen lindern, dann bewegen

Bewegung ist fast immer sinnvoll, auch wenn sie zunächst wehtut. Schonung verschlimmert die Beschwerden oft,

Bewegung ist das beste Mittel für einen gesunden Rücken, aber nur 51 Prozent bewegen sich regelmäßig



Mehr Fun Sport macht gemeinsam doppelt so viel Spaß

weil sich die Muskulatur weiter verkrampft. Akute Rückenschmerzen sollten zwar mit Schmerzmitteln gelindert werden, aber nicht, um den Körper „ruhig zu stellen“, sondern um Aktivität wieder zu ermöglichen. Schmerz bedeutet meist nicht, dass etwas kaputt ist. Er ist ein Warnsignal und versetzt das sogenannte periphere Nervensystem in Alarm. Muskeln verspannen sich reflexhaft, Bewegungen werden vermieden, Muskeln bauen weiter ab. Geht die Muskulatur in so eine Schutzspannung, kann das über einen längeren Zeitraum Schmerzen verursachen. Aus diesem System muss man raus.

Den Teufelskreis endlich durchbrechen

Ein gutes Beispiel ist das Unbehagen, wenn man sich den Ellbogen stößt. Reibt man die Stelle, lässt es nach. Bewegung wirkt nach demselben Prinzip – sie „überlagert“ die Schmerzsignale und schwächt sie ab. Dadurch können sich verspannte Muskeln lösen und der Körper findet wieder in einen normalen Bewegungsablauf. Ziel ist es deshalb, wieder schmerzarm in Bewegung zu kommen. Neben Schmerzmitteln

können Wärme und gezielte physiotherapeutische Maßnahmen dabei helfen. Wer hier ansetzt, kann den Teufelskreis unterbrechen.

So profitiert der gesamte Bewegungsapparat

Entscheidend für die dauerhafte Besserung ist gezieltes Krafttraining. Es stärkt die Muskulatur, die die Wirbelsäule stabilisiert, mobilisiert die Gelenke und verbessert das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln. Auch Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln und Knochen profitieren. Ein kräftiger Rücken ist belastbarer, beweglicher und weniger anfällig für neue Schmerzen. Idealerweise sollte man auch die Bauchmuskulatur trainieren, denn ist sie zu schwach, kann das ebenfalls zu Rückenschmerzen führen.

Ganz schön gereizt: das Nervensystem

Hält das Leiden an, lohnt sich auch der Blick auf das periphere Nervensystem. Werden Nerven gereizt oder verletzt, etwa durch einen Bandscheibenvorfall, kann der Schmerz bleiben, auch wenn die eigentliche Ursache abgeklungen ist. Denn dann ist der Nerv selbst die Ursache des Leidens. Die Regeneration des Nervensystems braucht Zeit, Bewegung, möglicherweise ärztlichen Rat und die richtigen Nährstoffe. Besonders wichtig sind B-Vitamine (B12 und Folsäure), Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien. Auch der Zellbaustein Uridinmonophosphat (UMP) kann die Regeneration unterstützen. Unser Rücken braucht also vor allem Aufmerksamkeit und Bewegung.

Das sagt die Expertin

Training muss Spaß machen

Welche Sportarten sind ideal für einen sanften Einstieg?

Rückenschwimmen oder Aqua-Gymnastik sind sehr schonende Arten, weil wir dabei ohne Körpergewicht arbeiten. Auch Yoga ist toll. Fahrradfahren ist keine gute Alternative. Beim Radfahren sitzt man statisch, oft mit rundem Rücken. Die Wirbelsäule wird dabei nur „spazieren getragen“, statt gezielt gekräftigt, der Brustkorb zusammengekrümmt. Natürlich ist es trotzdem ein sehr guter Anfang. Man sollte nur zum Ausgleich Dehnübungen machen, um die Brustmuskulatur zu öffnen und den Hüftbeuger zu dehnen.



Katharina Möller, Physiotherapeutin in Hamburg
worklifephysio.de

Jetzt beginnt wieder die Jogging-Saison. Hilft es dem Rücken?

Laufen hilft dem Rücken nur begrenzt, da es den Rücken nicht kräftigt. Es ist aber super für die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Ideal ist ein Mix aus Krafttraining, Beweglichkeit und Ausdauertraining.

Muss man Problembereiche gezielt trainieren?

Natürlich gibt es extra Übungen, etwa für den Bereich der Lendenwirbelsäule. Aber das Wichtigste ist, ein aktives Leben zu führen und etwas zu finden, das einem Spaß macht. Nur dann bleibt man dran und schafft sich Routinen, die Bewegung in den Alltag bringen. Etwa Spaziergänge, aktive Pausen, Training zu Hause oder im Studio. Sogar beim Zähneputzen können wir uns bewegen, etwa mit einem Einbeinstand. Es gibt Dehnübungen am Schreibtisch. Oder man geht, während man telefoniert. Am Schreibtisch helfen „bewegtes Sitzen“, also häufige Haltungswechsel, und die 40-15-5-Regel: 40 Minuten sitzen, 15 Minuten stehen, 5 Minuten gehen.

Wie wichtig sind Aufwärmen und Dehnübungen?

Sehr wichtig. Für das Herz, aber auch für die Gelenke, Muskeln und Sehnen. Die kurz zu aktivieren und zu sagen: „Hey, es geht los“. Dehnen empfehle ich nach dem Aufwärmen, oder zum Schluss als Cool-down. Aber bitte nie eine kalte Muskulatur dehnen. Und: Auf den Körper und seine Grenzen hören. Nicht von Null auf 100 gehen. Wenn man regelmäßig drei bis fünfmal pro Woche 20 Minuten investiert, dabei vier, fünf Übungen macht, ist das wunderbar.

FOTOS: XC DFG DFG DFG DFG

Keltican®
– das Original.
Millionenfach
bewährt.

Seit 45 Jahren

Nerven? Keltican®!

Ihre Nr. 1 aus der Apotheke!*

- Einzigartige UMP-B-Pellets mit Vitamin B₁₂ & Folsäure*
- Zusätzlich mit dem wertvollen Nervenbaustein Uridinmonophosphat (UMP)

Herstellort: hergestellt in Deutschland



Nur 1 Kapsel täglich

ANZEIGE



*Vitamin B₁₂ (Cyanocobalamin) und Uridinmonophosphat (UMP) sind Wirkstoffe, die zur Herstellung von Keltican® verwendet werden. Keltican® ist ein Markenname, der für Keltican® verwendet wird. Keltican® ist ein Markenname, der für Keltican® verwendet wird. Keltican® ist ein Markenname, der für Keltican® verwendet wird.