



In nur 15 Minuten

Schluss mit RÜCKEN

Das Ziehen und Stechen im Kreuz macht sich schon wieder bemerkbar? Dann hilft dieses einfache Anti-Schmerz-Programm

Mit Rückenschmerzen muss man sich abfinden? Von wegen, sagen Dr. med. Petra Bracht und ihr Mann Roland Liebscher-Bracht.

Die Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren und der Schmerzexperte widmen sich seit mehr als drei Jahrzehnten vorwiegend einer Aufgabe: Menschen ein (rücken-)schmerzfrees Leben zu ermöglichen. „Wir möchten vor allem erreichen, dass Sie sich selbst helfen können“, so das Ehepaar in seinem neuen Buch „Deutschland hat Rücken“. „Unser Ziel ist es, dass Sie in der Lage sind, ohne weitere Hilfe oder Therapie für Ihre Schmerzfreiheit zu sorgen.“

Sechs leichte Übungen stoppen die Beschwerden

Um dieses Ziel zu erreichen, klären die Experten nicht nur über die häufigsten Schmerzauslöser auf, sondern sie stellen auch ihr selbst entwickeltes Übungsprogramm vor. „Es handelt sich dabei um sechs Übungen, die jeweils aus einer Grundübung und mehreren, meist etwas anspruchsvolleren, Varianten bestehen“, so die Experten. „Idealerweise führen Sie für insgesamt 15 Minuten drei bis fünf dieser Übungen täglich oder zumindest jeden zweiten Tag aus.“ CLOSER zeigt die sechs Grundübungen für einen schmerzfrees Rücken.

GUT ZU WISSEN

Was unseren Rücken außerdem beeinflusst

RICHTIG HEBEN: Die Getränkekiste mit durchgedrückten Beinen und rundem Rücken heben? Lieber nicht! Stattdessen in die Hocke gehen und das Gewicht mit geradem Rücken aus den Beinen stemmen.

RUHIG MAL LÜMMELN: Unser Rücken liebt es lässig. Als ideale Sitzhaltung sehen Experten einen deutlich nach hinten gelehnten Oberkörper.



BUCH-TIPP

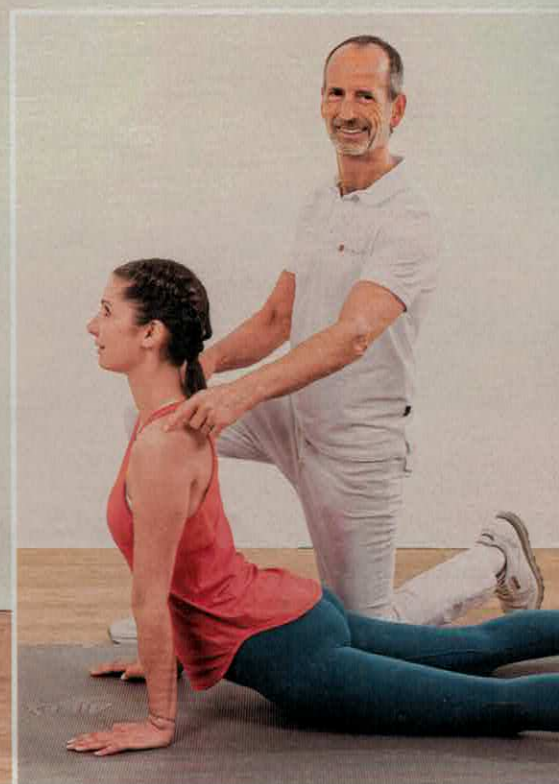
„Deutschland hat Rücken“ von Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht. Mosaik Verlag, 13,99 Euro.



1. Wirbelsäulen-Aktivierung

STEP 1: Seitlich vor eine Wand stellen. Die Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander. Den Körper zur Wand drehen und ihn mit der von der Wand abgewandten Hand immer weiter in die Rotation ziehen. Mit der anderen Hand den Kopf in die gleiche Richtung ziehen. 30 Sek. halten.

STEP 2: Körper und Kopf 10 Sek. gegen die Hände anspannen, indem Sie Rumpf und Körper zurückdrehen wollen. Beide dürfen sich aber nicht bewegen. Die Kraft stoppen und Körper und Kopf mit den Händen 20 Sek. lang weiter drehen. 2-mal wiederholen.



SCHMERZEN

3. Stretching für Gesäß und Lende

STEP 1: Im Sitzen ins Hohlkreuz gehen und ein Knie für 30 Sek. nach oben vor die Brust der anderen Körperseite ziehen. Dabei die ganze Zeit im Hohlkreuz bleiben.

STEP 2: Das Knie 10 Sek. kräftig gegen die haltenden Hände diagonal nach unten ziehen. Der Körper darf sich dabei nicht bewegen, auch das Hohlkreuz bleibt. Die Kraft stoppen und das Knie 20 Sek. lang wieder zur Brust ziehen. 2-mal wiederholen.

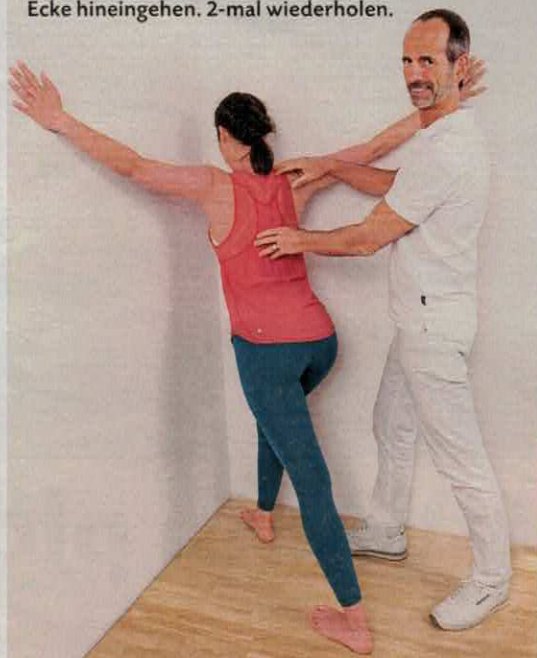
STEP 3: Das Knie nicht nur mit den Händen, sondern auch mit eigener Hüftkraft hochziehen.



4. Befreiung des Brustkorbs

STEP 1: Vor eine Ecke stellen, Arme 30 Grad über der Horizontalen gegen die Wände legen. Mit dem Brustbein voran so in die Ecke lehnen, dass die Hände von den Wänden 30 Sek. lang zunehmend stark nach hinten gedrückt werden.

STEP 2: Hände 10 Sek. lang kräftig gegen die Wände drücken. Der Körper darf sich dabei nicht bewegen. Anspannung stoppen und 20 Sek. lang so weit wie möglich mit der Brust weiter in die Ecke hineingehen. 2-mal wiederholen.



5. Wirbelsäulen-Dehnung

STEP 1: Auf den Boden setzen und die Fußsohlen aneinanderlegen. Die Fußspitzen und den oberen Hinterkopf umgreifen. Mit der Hand den Rumpf nach vorn ziehen und den Kopf nach unten. Die Dehnung 30 Sek. lang immer weiter steigern.

STEP 2: Rumpf und Kopf kraftvoll 10 Sek. gegen die haltende Hand nach hinten und oben ziehen. Anspannung stoppen und 20 Sek. lang wieder nach vorn und unten ziehen. 2-mal wiederholen.

STEP 3: Rumpf und Kopf zusätzlich mit eigener Kraft so weit wie möglich nach vorn und unten ziehen.



2. Spannungslöser

STEP 1: Im Vierfüßlerstand die Hände nach vorn schieben, bis das Becken durchhängt. Das Becken 30 Sek. lang so weit wie möglich vorsichtig immer mehr absenken. Dabei den Bauch fest anspannen.

STEP 2: Die Knie 10 Sek. lang mit möglichst viel Kraft gegen den Boden drücken, ohne das Becken zu heben. Die Kraft für 20 Sek. stoppen und die Leisten sinken lassen. Diesen Schritt 2-mal wiederholen.

STEP 3: Anschließend die rückwärtigen Muskeln anspannen, damit sich die Leisten noch mehr nach unten schieben.



6. Oberschenkeldehner

STEP 1: Im Fersensitz auf die Ellenbogen stützen und sich 30 Sek. lang zunehmend nach hinten strecken. Dabei den Bauchmuskel anspannen und das Becken nach hinten unten ziehen.

STEP 2: Den Fußrücken 10 Sek. lang mit maximaler Kraft gegen den Boden drücken. Dabei den Rumpf halten und nach oben ziehen. Die Kraft stoppen und das Gesäß 20 Sek. lang nach unten sinken lassen. 2-mal wiederholen.

STEP 3: Die Ferse so weit wie möglich Richtung Gesäß ziehen.



Was tun, wenn die Stimme wegbleibt – bitte umblättern!

