



Fuß am Gesäß: Die Übung mindert Spannungen in Leiste und Hüfte. Die Hüfte auf den Boden drücken und den Fuß heranziehen.



Ausrichtung der Wirbelsäule: Die Übung entlastet den oberen Rücken und entspannt den Bauch bei Hohlkreuz.

Fotos: 10twenty.de



Gedrehte Wirbelsäule: Zuerst dehnen, dann intensivieren. Nach beiden Seiten üben.



Befreiung des Brustkorbes: Durch Druck und Drehung wird die Brust gedehnt.



Hängende Leiste zur Dehnung des Bauches: Aus der Bauchlage auf die Unterarme stützen, dann Arme strecken und Kopf nach oben.



Befreiung von Gesäß und Lende: Bein auf dem Oberschenkel ablegen, ins Hohlkreuz gehen, oberes Bein in Waagerechte drücken.

„Bei Rückenschmerz braucht es oft keine OP“

Bestseller-Autor Roland Liebscher-Bracht über falsche Diagnosen, kontraproduktives Training und ein einfaches Rezept.

Jeder dritte Sachse hat Rückenprobleme, wie ein aktueller Schmerzreport zeigt. 80 Prozent davon sind unspezifischer Natur, das heißt, es gibt keine organische Ursache. Gibt es Veränderungen an der Wirbelsäule, wird zu oft operiert. Seit 2006 hat die Zahl der Bandscheibenoperationen in Sachsen um mehr als zwölf Prozent zugenommen, informiert die Barmer. Oft sind die Schmerzen aber trotz OP nicht weg. Warum? Darüber hat die SZ mit Roland Liebscher-Bracht gesprochen. Der Autor des Bestsellers „Deutschland hat Rücken“ empfiehlt eine besondere Therapie.

Herr Liebscher-Bracht, die Zahl der Rückengeplagten wächst, obwohl immer mehr operiert wird. Warum?

Bei der heutigen Therapie von Rückenschmerzen gibt es viele Ungereimtheiten. Würde man der Tatsache auf den Grund gehen, hieße das, an den Grundfesten der Medizin zu rütteln. Und das wird vermieden.

Welche Ungereimtheiten meinen Sie?

Zum Beispiel, dass man sich im Alter mit Rückenschmerzen abfinden muss oder dass Übergewicht am Schmerz schuld ist. Unser Rücken ist für 120 Jahre gemacht, auch ein paar Kilo mehr ändern daran nichts. Dennoch sollte natürlich jeder Normalgewicht anstreben, das hat ja auch andere gesundheitliche Vorteile. Aber viele ältere oder nicht ganz schlanke Patienten fühlen sich beim Arzt nicht ernstgenommen, weil er ihnen damit sagen will, dass Schmerzen Schicksal sind.

Sind sie aber nicht?

Genau, jeder Schmerz hat eine Ursache. Der Körper nutzt ihn als Alarmsignal.

Aus am besten mit bildgebenden Verfahren nach der Ursache suchen?

Bloß nicht, denn Veränderungen an der Wirbelsäule müssen nicht schmerzursächlich sein. Sie sind oft nur ein Alibi, um operieren zu können. Wenn wir 20 Leute von der Straße zum Röntgen schicken, würden

wir bei der Hälfte Veränderungen an der Wirbelsäule feststellen, seien es Bandscheibenvorfälle, Vorwölbungen oder Spinalkanalverengungen. Doch sie haben keine Schmerzen. Keiner käme auf die Idee, sie zu operieren. Auch bei den Patienten mit Beschwerden liegt die schmerzende Stelle oft weit entfernt von der im Bild festgestellten Veränderung. Der Arzt spricht dann von Ausstrahlungen, weil er keine Erklärung für das Phänomen hat.

Aber Sie haben eine?

Ja. Denn Rückenschmerzen entstehen meist durch eine Dysbalance der Muskeln. Jeder Muskel hat einen Gegenspieler, es gibt Strecker und Beuger. Wir nutzen unsere Muskeln nur sehr eingeschränkt, sitzen überwiegend und halten die Arme vor dem Körper, weil wir etwas tun oder tragen. Das führt dazu, dass sich die Muskeln an Bauch, Brust und vorderer Schulter zusammenziehen, die Faszien verfilzen. Der Rückenstrecker zieht dagegen, weil er bestrebt ist, die Wirbelsäule geradezuhalten. Doch irgendwann ist der Muskel damit überlastet und schmerzt. So, als müssten Sie permanent eine volle Mineralwasserflasche mit gestrecktem Arm vor ihrem Körper halten.

Es brennt, ich muss den Arm entlasten.

Richtig. Und obwohl es brennt, würden Sie an Überlastung und nicht an Entzündung denken. Auf den Rücken projiziert müssten Sie sich nur einmal kräftig nach hinten überstrecken, um die vordere Muskulatur zu dehnen, dann wäre der Rücken entlastet und der Schmerz ließe nach. Doch was tut der Arzt? Er röntgt oder untersucht Sie im MRT und findet vielleicht eine vorgewölbte Bandscheibe oder eine anatomische Veränderung. Aber niemand denkt darüber nach, wie alt der Vorfall schon ist. Es reicht der Befund, und der führt zur Operation.

Die aus Ihrer Sicht aber nichts bringt?

Stimmt. Man wird Sie bitten, etwas Geduld zu haben. Wenn nach einem Jahr die Schmerzen immer noch da sind, werden

Sie in eine Gruppe vermittelt, wo Sie lernen sollen, mit Ihren Schmerzen zu leben.

Sie gehen mit den Ärzten aber sehr hart ins Gericht, obwohl Sie selbst gar kein Arzt sind. Dürfen Sie das?

Aber ja, ich bin ein Querdenker und weiß auch, dass ich mit meinen Ansichten und Erfahrungen anecke. Aber das will ich auch, ich möchte etwas für Millionen umsonst leidende Rückenschmerzpatienten verändern. Doch Sie haben recht, ich bin kein Arzt, ich habe Wirtschaftsingenieurwesen mit Fachrichtung Maschinenbau studiert. Mit der Mechanik kenne ich mich also schon mal aus. Außerdem betreibe ich mein Leben lang Kampfkunst und weiß, wie der Körper funktioniert. Medizinische Kompetenz ist aber auch in unsere Therapie eingeflossen. Meine Frau, mit der ich die Therapie entwickelt habe, ist Ärztin. 30 Jahre Erfahrung liegen all dem zugrunde.

Viele Patienten sind nach einer OP aber schmerzfrei. Wie kommt das?

Durch die OP werden Muskeln physikalisch beeinflusst. Das führt möglicherweise zu einer Änderung der Spannungsverläufe. Vor allem aber die Narkose lässt die Muskelspannung zurückgehen. Das reicht oft schon aus, um schmerzfrei zu werden. Zur Wahrheit gehört aber auch, dass sich solchen Operationen oft eine Reha oder Physiotherapie anschließt. Wenn der Therapeut die richtigen Übungen empfiehlt, können Muskulatur und Faszien wieder langfristig unter normaler Spannung funktionieren, und der Schmerz ist weg.

Sind Operationen bei Rückenschmerzen generell überflüssig?

So weit würde ich nicht gehen. Es gibt Veränderungen an der Wirbelsäule, die so extrem sind, dass sie zu den Schmerzen beitragen können. Zum Beispiel gebrochene oder in sich zusammengefallene Wirbelkörper oder eine gebrochene Hüftpfanne. Dann ist die OP ein Segen, doch sie werden noch viel zu unspezifisch eingesetzt.

Die meisten Rückenschmerzen sind unspezifisch. Ist die Psyche schuld?

Die Psyche hat einen großen Einfluss auf das Schmerzgeschehen. Jahrelange Forschung hat die Bedeutung der Faszien – also der bindegewebigen Strukturen, die unsere Körperhaltung ausmachen – erkannt. Stress, Ärger und andere psychische Belastungen erhöhen die Spannung in den Faszien noch einmal zusätzlich zu den verkürzenden Einflüssen des Sitzens. Die negative Kraft auf die Faszien potenziert sich.

Ein Teufelskreis?

Bei Passivität ja. Wenn wir aber, um den Rückenstrecker zu entlasten, Brust-, vordere Schulter- und Bauchmuskulatur dehnen, lässt der Schmerz nach. Das wirkt auch auf die Psyche zurück. Unsere innere Gelassenheit steigt und wir lernen, dass kein Stress uns mehr in den Schmerz treiben kann.

Wie sinnvoll sind Schmerzmittel und Krafttraining gegen Rückenschmerz?

Gar nicht. Schmerzmittel betäuben oder unterdrücken den Alarmschmerz, der vor Überbelastung schützen soll. Schädliche Bewegungen oder Haltungen werden damit unbehindert beibehalten, bis es zu wirklichen Schäden kommt. Ich möchte Schmerzmittel nicht verteufeln. Sie sind aber allenfalls geeignet, um ein Wochenende oder ein Meeting zu überstehen, keinesfalls für den Dauergebrauch. Auch Krafttraining ist bei Schmerzen eher kontraproduktiv, zumindest das herkömmliche, da es stark spannungserhöhend und verkürzend wirkt, also den Schmerz verstärkt.

Und Chiropraktik?

Die Chiropraktik geht davon aus, dass eine Fehlstellung von Knochen und Wirbelkörpern Schmerzen verursacht. Das sehen wir auch so. Doch die Chiropraktik versucht die Wirbelkörper durch von außen kommende Kräfte wieder in die richtige Position zu bringen. Das ist nicht sinnvoll, sogar schädlich. Denn die Knochen sind genau da positioniert, wo sie durch die umliegenden

Muskeln, Faszien und Bänder hingezogen werden. Wir müssen nicht die Wirbel verschieben, sondern die Muskelspannung verändern, dass die Wirbel von alleine die richtige Position einnehmen.

Wie sieht Ihre Therapie der Rückenschmerzen aus?

Die Basis bilden sechs spezielle Übungen, die alle schmerzenden Bereiche des Rückens berücksichtigen. Je nach Schmerzbild wählen Sie sich die richtigen Übungen aus. Es gibt unterschiedliche Intensitäten, je nachdem, wie beweglich man ist. Die Grundübungen sind auch für Untrainierte machbar. Zusätzlich zur Bewegung gibt es Faszirollen, mit denen man das verfilzte Gewebe lockert. Der dritte Teil ist die Osteopressur. Dieser Druck auf die schmerzenden Punkte sollte zuerst von ausgebildeten Therapeuten vorgenommen werden. Später gibt es ein Osteopressurset, mit dem man die Punkte bearbeiten kann.

Und wie lange dauert es, bis die Schmerzen weg sind?

Schon nach der ersten Behandlung spürt man eine Linderung. Man sollte die Übungen aber täglich ausführen, da wir uns im Alltag ja trotzdem nur eingeschränkt bewegen. Alle sechs Übungen dauern nur 15 Minuten. Das ist gut investierte Zeit.

■ Das Gespräch führte Stephanie Wesely.

■ Therapeuten finden: web www.sz-link.de/schmerz
■ Sechs Grundübungen für den Rücken: web www.liebscher-bracht.com/dhr



„Deutschland hat Rücken“ von Roland Liebscher-Bracht und Petra Bracht erklärt, Ursachen von Rückenschmerzen und Schäden herkömmlicher Therapien (13,99 Euro).

Gleich platzt die Bombe

Kinder testen ihre Grenzen immer wieder aus. Damit verfolgen sie ein genaues Ziel.



Mimik.Macht.Meinung.
VON ROBERT KÖRNER

Kinder treiben ihre Eltern manchmal an den Rand des Wahnsinns, denn sie loten ihre Grenzen immer wieder neu aus. Mittlerweile kenne ich beide Seiten der Medaille und sollte mich an dieser Stelle entschuldigen: Sorry, Mama! Denn als Stift „kitzelte“ ich meine Mutter gern so lang, bis sie irgendwann die Fassung verlor. Wenn Mutti dann der Kragen platzte, bekam ich eine ordentliche Standpauke. So stritten wir erst, um uns dann zu vertrauen. Dieses Szenario wiederholte sich immer wieder.

Das Nejustieren der Grenzen hat viel mit der Persönlichkeitsentwicklung zu tun. Kinder streben nach symmetrischer

Kommunikation mit den Eltern – intuitiv versuchen sie, sich aus dem hierarchischen Eltern-Kind-Verhältnis zu lösen. Das Ziel ist, ein symmetrisches Verhältnis zu den Eltern aufzubauen. Man will untereinander auf Augenhöhe kommunizieren, mit Respekt und Wertschätzung.

Wenn es meiner Mutter reichte, dann packte sie mich am Schlafittchen, erhob den Finger und sagte mit panzerbrechendem Blick: „Jetzt ist aber Schluss!“ Ich wusste dann genau: Einen Schritt weiter

und die Bombe platzt. Dieses Verhalten meiner Mutter funktionierte so lange, bis es mir zu albern wurde.

Als ich 15 Jahre alt war, kam schließlich jener Tag, der unsere Beziehung neu justieren sollte. Ich war recht schnell geschossen und schlaksige 1,96 Meter groß. Wir gerieten zu Hause mal wieder aneinander. Mama fuhr dabei wie immer die Schlafittchennummer. Sie rechnete damit, dass ich mich wie in den Jahren zuvor ihrem Willen beuge. Stattdessen schaute ich ungläubig fragend auf die 20 Zentimeter kleinere Frau herunter und erwiderte kurz: „Ok, Muddi! Wie lange wollen wir das jetzt noch machen?“ Das war ein einschneidender Moment für uns beide, denn meine Mutter erkannte, dass ich erwachsen wurde. Unsere Kommunikation änderte sich in den Folgejahren drastisch. Sie war weniger die fingerzeigende Mutter, sondern mehr Freundin und Beraterin. Und ich war dankbar.



Die Standpauke hat gegessen. Foto: 123rf

Allerdings bleibt man als Elternteil tief im Herzen komplementär. Diese Rolle ist stabil über das Leben hinweg. Ich erinnere mich an eine Szene beim Elbehochwasser im Jahr 2013. Wir mussten mit Sack und Pack fluchtartig zu Mama und Papa ziehen, da unsere Bleibe den Fluten zum Opfer fiel.

Elf Jahre zuvor war ich aus dem Elternhaus ausgezogen, hatte damit mein eigenes selbstbestimmtes Leben. Doch plötzlich war alles hinfällig. Am dritten Abend kam, was kommen musste: „Hey Sohne-mann ...“, sagte mein Vater, „... hol mir mal ein Bier, bitte.“ Aus der Nummer kommst du nicht raus, egal wie alt du bist.

■ Am 25. April, 18.30 Uhr, können Sie Robert Körner beim Leserforum erleben: „Ich höre das, was du nicht sagst - Geheimnisse der Kommunikation“ heißt die Veranstaltung mit ihm im Haus der Presse Dresden, Ostra-Allee 20. Karten für 16 Euro (SZ-Card 15) in SZ-Treffpunkten oder Anmeldung per Mail: leben@redaktion-nutzwerk.de.