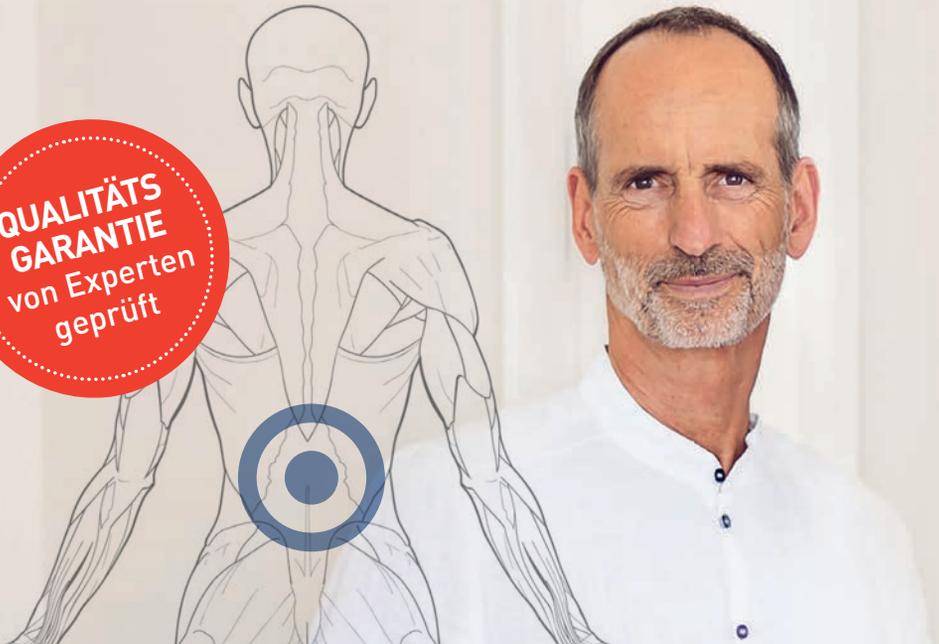


ROLAND LIEBSCHER-BRACHT  
DR. MED. PETRA BRACHT

# RÜCKEN- & BANDSCHEIBEN- SCHMERZEN

## SELBST BEHANDELN

Hilfe bei Rundrücken, Spinalkanalstenose, Gleitwirbel, Facettengelenksarthrose, Hexenschuss



ROLAND LIEBSCHER-BRACHT  
DR. MED. PETRA BRACHT

# RÜCKEN- & BANDSCHEIBEN- SCHMERZEN

## SELBST BEHANDELN

**Hilfe bei** Rundrücken, Spinalkanalstenose, Gleitwirbel, Facettengelenksarthrose, Hexenschuss



# THEORIE

Gute Aussichten 5

**ENDLICH WIEDER  
SCHMERZFREI** 7

**Volkskrankheit Rücken** 8

Herkömmliche Betrachtungsweisen 9

Angebliche Ursachen für

Rückenschmerzen 10

Die üblichen Behandlungswege 12

**Das System Rücken** 16

Die Wirbelsäule 16

Rückenmuskeln und Rückenfaszien 19

Wie der Alltag unseren Rücken formt 20

**Extra:** Richtig schlafen, Rücken-  
schmerzen vorbeugen 23

**Wie Rückenschmerzen wirklich  
entstehen** 24

Druck und Gegendruck 24

Schmerz als Alarm 26

Schmerzen »brauchen«  
keine Schädigungen 30

**Ihr Weg in die Schmerzfreiheit** 32

Die Schmerztherapie nach

Liebscher & Bracht 33

**Extra:** Unsere Geschichte 35

So funktioniert unsere Therapie 36

**Die richtige Ernährung gegen  
Schmerzen** 38

Was Essen mit unserem Rücken  
zu tun hat 39

**Extra:** Deshalb empfehlen  
wir unsere Nahrungs-  
ergänzungsmittel 43



# PRAXIS

## SO BEHANDELN SIE IHREN RÜCKEN SELBST 45

Tipps für die Übungspraxis 46

Das macht das Üben sicher 47

So gestalten Sie Ihr  
Übungsprogramm 49

Entwickeln Sie Ihre  
persönliche Routine 52

**Extra:** Warum wir unsere Hilfsmittel  
empfehlen 54

**Light-Osteopressur 57**

Schnelle Hilfe bei Beschwerden 58

So wenden Sie die Light-  
Osteopressur an 60

Die Anleitungen 62

**Übungen zur Dehnung und  
speziellen Kräftigung 74**

Dazu dient das Training 75

Das Besondere an unseren  
Übungen 75

So führen Sie die Übungen  
für Ihren Rücken aus 79

Die Anleitungen 82

Beidseitig üben? Wie lang  
weiterüben? 81



**Faszien-Rollmassage 104**

Wirkung auf zwei Ebenen 104

Was ist das Besondere an der  
Faszien-Rollmassage? 106

So wenden Sie die Faszien-  
Rollmassage an 107

**Extra:** Warum wir die Faszienrollen  
und Drücker entwickelt haben 109

Die Anleitungen 112

# SERVICE

Die Vision von Liebscher & Bracht 120

Wir begleiten Sie gern! 122

Bücher und Adressen,  
die weiterhelfen 123

Quellen & Studien 124

Sachregister 125

Danke von Herzen 126

Impressum 127



*Wir wollen allen Menschen ein schmerzfreies und langes Leben in bester Gesundheit und voller Beweglichkeit ermöglichen. Dafür leben und arbeiten wir. Unser besonderes Anliegen dabei: den Menschen das Wissen zu vermitteln, wie sie sich selbst helfen können.*

### **Roland Liebscher-Bracht**

studierte Maschinenbau, trainierte und unterrichtete aber sein Leben lang asiatische Kampf- und Bewegungskunst. Das versetzte ihn in die Lage, zusammen mit seiner Frau eine völlig neue, hochwirksame Schmerztherapie zu entwickeln. Seit 2007 bilden sie Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten in dieser Liebscher & Bracht-Schmerztherapie aus. Mittlerweile behandeln über 3500 Partner-Therapeuten in Deutschland, Österreich und der Schweiz nach ihrer Methode.

### **Dr. med. Petra Bracht**

ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Sie arbeitet seit über 30 Jahren als Ernährungs- und Orthomolekularmedizinerin und führt ihr privatärztliches Liebscher & Bracht Gesundheitszentrum in Bad Homburg. Oberstes Ziel ihrer Behandlung ist es, die gewaltigen Selbstheilungsmechanismen zu aktivieren, die jedem Menschen innewohnen. Die größte Wirkung erzielt sie mit der Optimierung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ihrer Patienten.

# GUTE AUSSICHTEN!

Sehr viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen und die bleiben oft auch, nachdem der Rücken operiert wurde. Ein Rücken, der den Dienst versagt, schränkt aber nicht nur die Lebensqualität massiv ein und lässt Sie leiden, sondern wird – vor allem bei Älteren – zu einem lebensbedrohlichen Problem, da der Stoffwechsel umso schwächer wird, je weniger man sich bewegen kann. Grund genug, die Schmerzen schnellstmöglich anzugehen. Die gute Nachricht: Sie halten die Lösung des Problems in Händen. Denn Rückenschmerzen entstehen ganz anders, als gemeinhin vermutet. Das Wissen um die wirkliche Ursache – unbewusst »antrainierte« Verkürzungen und Verspannungen der Muskeln und Faszien – ist die Grundlage dafür, diese Schmerzen dauerhaft zu beseitigen, sie praktisch abzuschaffen – bei Ihnen persönlich und in der Gesellschaft. Entscheidend ist, ungünstige Alltagshaltungen und ungenutzte Bewegungswinkel, wie Sitzen oder Schlafen mit angewinkelten Knien, seltenes Überstrecken oder Drehen, aktiv auszugleichen. Das tun die wenigsten und deshalb haben so viele Rücken keine Chance, ein Leben lang schmerz- und verschleißfrei zu bleiben.

Nach der Lektüre dieses Buches, wissen Sie nicht nur wie Rückenbeschwerden entstehen, sondern auch, was Sie tun können, damit Ihr Rücken wieder schmerzfrei wird – egal ob die Bandscheiben geschädigt sind oder nicht. Sie lernen die Selbstbehandlung mittels Light-Osteopressur, speziellen therapeutischen Körperübungen und Faszien-Rollmassage kennen. Wir haben dafür extra Hilfsmittel entwickelt, die es Ihnen so leicht wie möglich machen.

*Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude an Ihrer Schmerzfreiheit und an der neuen Beweglichkeit!*

*Dr. Petra Fracht*

*Roland Liebscher-Frech*



# ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI!

Egal, ob Sie schon jahrelang an Rückenschmerzen leiden oder Sie diese Beschwerden erst seit gestern quälen, ob Ischias oder ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert wurde – wir wissen, dass Sie eine gute Chance haben.

VOLKSKRANKHEIT RÜCKEN

8

DAS SYSTEM RÜCKEN

16

WIE RÜCKENSCHMERZEN WIRKLICH ENTSTEHEN

24

IHR WEG IN DIE SCHMERZFREIHEIT

32

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG GEGEN SCHMERZEN

38



## VOLKSKRANKHEIT RÜCKEN

Mehr Menschen als je zuvor leiden heutzutage unter ihrem Rücken.<sup>1</sup> Damit sind Rückenschmerzen längst Volkskrankheit Nummer 1 geworden – weit vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes oder Krebs. 75 Prozent der Arbeitnehmerinnen und -nehmer geben an, unter Rückenschmerzen zu leiden, jeder siebte von ihnen sogar chronisch.<sup>2</sup> Das bleibt nicht ohne Fol-

gen: Nahezu jeder zehnte Krankheitstag ist mittlerweile den Rückenschmerzen geschuldet<sup>3</sup> – und somit stellen diese nicht nur für den Einzelnen ein Problem dar, sondern auch für die Volkswirtschaft: 50 Milliarden, das entspricht zwei Prozent des Bruttoinlandsprodukts, gehen auf das Kapital von Rückenschmerzen.<sup>4</sup> Und die Zahl steigt stetig weiter. 2003 klagten noch »nur« etwas über die Hälfte

te der Beschäftigten einmal jährlich über Schmerzen im Rücken, 2017 waren es schon drei Viertel. In nicht einmal zehn Jahren stieg die Zahl der stationären Behandlungen um 80 Prozent, die der Notfallaufnahmen im Verhältnis zu den stationären um 160 Prozent.<sup>5</sup> Und auch die Zahl der Rücken-OPs nimmt konstant zu.<sup>6</sup>

Die Zahlen zeigen: Rückenschmerzen sind bei Weitem kein Problem der Alten und der hart körperlich Arbeitenden. Die ganze Gesellschaft leidet mittlerweile an ihnen, in zunehmendem Maße sogar Kinder und Jugendliche. Und was tut die herkömmliche Medizin dagegen? Sie scheitert!

Ursachenfindung? Fehlanzeige – ebenso wie die Behandlung mit herkömmlichen Mitteln durch Schulmedizin, Naturheilkunde, Physiotherapie und andere manuelle Therapien. Nur in einem sind sich Ärzte und Therapeuten einig: Fast immer lässt sich nicht sagen, woher die Schmerzen kommen und wie man sie behandeln kann, um dauerhafte Schmerzfreiheit zu erlangen. Und so ist der letzte Schritt nicht selten eine Operation an der Wirbelsäule – und das, obwohl dieser schwerwiegende Eingriff keinesfalls automatisch Besserung garantiert, dafür aber erhebliche Risiken birgt.

Was die Präventionsmaßnahmen betrifft, sieht es auch nicht rosiger aus: Weder Rückenschulen noch Wirbelsäulengymnastik verbessern die Zahlen, da können die Krankenkassen noch so vielfältige Programme

anbieten. Im Gegenteil: Wie es aussieht, verschlechtern diese die Situation eher noch.<sup>7</sup> Gehören Schmerzen also einfach zum Leben dazu, wie der ärztliche Leiter des Schmerzzentrums Berlin Jan-Peter Jansen Anfang 2018 in einem Zeit-Interview erklärte?<sup>8</sup> So viel schon vorweg: In den allermeisten Fällen lautet die Antwort darauf ganz klar: Nein!

## HERKÖMMLICHE BETRACHTUNGSWEISEN

Herkömmliche Ärzte nehmen bei der Diagnose die Unterscheidung in spezifische und unspezifische Rückenschmerzen vor:

- **Spezifische Rückenschmerzen** haben eine scheinbar klare Ursache. Das bedeutet, sie resultieren zum Beispiel aus Stürzen, Unfällen, organischen oder strukturellen Veränderungen wie Bandscheibenvorfällen, Facettengelenksarthrose, Spinalkanalstenose.
- **Unspezifische Rückenschmerzen** haben keine strukturelle Ursache. Auf einem Röntgenbild oder MRT erkennt der Arzt (meist ein Orthopäde) keine Anzeichen einer Schädigung. Oft verschwinden unspezifische Rückenschmerzen nach einiger Zeit von selbst wieder.

Selbstverständlich kann es durch einen Sturz oder Unfall unter anderem zu Knochenbrüchen kommen. Organische Veränderungen können durch Erkrankungen wie Krebs verursacht werden. Lassen Sie diese Ursachen bitte durch eine umfassende Untersuchung

ausschließen, wenn Sie oft und/oder zunehmend unter Rückenschmerzen leiden. In 85 bis 90 Prozent aller Fälle liegt den Beschwerden jedoch kein Unfall und keine Krankheit zugrunde, sondern es handelt sich um die eben genannten unspezifischen Rückenschmerzen.<sup>9</sup> Als Gründe für diese Art von Rückenschmerzen gelten gemeinhin unter anderem Muskelverspannungen oder Fehlhaltungen beziehungsweise Reizung der Muskulatur. Sie sollen den Verlauf von Rückenbeschwerden beeinflussen, ohne dass deren Ursachen hinterfragt oder bei der Therapie Beachtung finden.

### Akut oder chronisch?

Die konventionelle Medizin teilt Rückenschmerzen nicht nur in spezifische und unspezifische ein, sondern unterscheidet sie darüber hinaus auch noch je nach ihrer jeweiligen Schmerzdauer in drei Kategorien:

- **Akute Rückenschmerzen** dauern weniger als sechs Wochen. Sie treten entweder erstmalig oder nach sechs schmerzfreien Monaten auf und können spezifisch oder unspezifisch sein.
- **Subakute Rückenschmerzen** erstrecken sich über einen Zeitraum von sechs bis zwölf Wochen.
- **Chronische Rückenschmerzen** bezeichnen Schmerzen, die länger als zwölf Wochen oder sogar mehrere Jahre andauern. Unterschieden wird hierbei außerdem in chronisch anhaltende und chronisch wiederkeh-

rende Schmerzen. Mediziner sprechen von einer Chronifizierung mit Ausbildung eines »Schmerzgedächtnisses«. Die Stärke der Schmerzen variiert.

So viel vorweg: Weder bei spezifischen noch bei unspezifischen Rückenschmerzen hat die herkömmliche Medizin bisher wirkungsvolle Strategien entwickeln können. Dies gilt insbesondere auch für Bandscheibenvorfälle, Gleitwirbel und so weiter. Auch diese herkömmlich als »sichere« Ursachen eingeschätzten Schädigungen haben in den meisten Fällen mit den Rückenschmerzen nichts zu tun. Unsere Erfahrungen und das daraus entstandene Schmerzentstehungsmodell zeigen und begründen, dass man sie, egal ob spezifisch oder unspezifisch, in fast allen Fällen sehr wohl erfolgreich behandeln und eine vollkommene Schmerzfreiheit erlangen kann. Mehr dazu später.

## ANGEBLICHE URSACHEN FÜR RÜCKENSCHMERZEN

Was die Ursachen von Schmerzen betrifft, gibt es bei herkömmlichen Ärzten und Physiotherapeuten viele Ungereimtheiten und Widersprüche. Doch anstatt gängige Theorien einfach einmal infrage zu stellen, bleibt man bei den gewohnten herkömmlichen Erklärungen und Vorgehensweisen. Entsprechend hat man auch bei Rückenschmerzen schnell die üblichen Verdächtigen festgemacht.

## Schäden an der Wirbelsäule

Egal, ob Bandscheibenvorfälle, Vorwölbungen, Spinalkanalstenosen oder ähnliche Beschädigungen: Herkömmliche Ärzte gehen davon aus, dass mit solchen Beschädigungen der Wirbelsäule auf jeden Fall Schmerzen einhergehen. Selbst wenn der Rücken an einer ganz anderen Stelle wehtut, heißt es nur lapidar: »Das strahlt halt aus.« Auch dass die Schmerzen mal mehr, mal weniger stark sind oder nach einer Weile sogar wieder ganz verschwinden, scheint bei dieser Diagnose keine Rolle zu spielen – genauso wenig wie die Tatsache, dass die Schmerzen oft sogar nach einer Operation wieder auftauchen. Wie kann das sein, wenn die Ursache doch angeblich »wegoperiert« wurde?

## Erbanlagen

»Ihre Eltern hatten Rückenschmerzen? Na, dann ist es ja kein Wunder, dass Sie auch darunter leiden.« Hat das auch schon einmal ein Arzt zu Ihnen gesagt? Damit irrt er sich leider. Denn die Epigenetik weiß heute, dass die genetische Veranlagung weit weniger für Krankheiten verantwortlich ist als gedacht. Maximal fünf Prozent beträgt die Wahrscheinlichkeit, die gleiche Krankheit zu erleiden wie die Eltern.<sup>10</sup> Deutlich größer ist dagegen der Einfluss des Lebensstils. Denn unsere Lebensführung vermag offensichtlich bestimmte Gene an- und abzuschalten. Damit lösen sie bestimmte Krankheiten aus, können genauso aber auch die Gesundheit fördern.

## Alter

»Das ist in unserem Alter doch ganz normal.« Den Satz kennen Sie auch? Aber nein: Das ist es eben nicht. Sprüche wie dieser mögen vielleicht tröstend gemeint sein, wenn keine Behandlung anschlägt. Richtig aber sind sie nicht. Zum einen gibt es nämlich Menschen, die bis ins hohe Alter schmerzfrei bleiben, zum andern klagen immer öfter immer jüngere Patienten über Rückenschmerzen.

## Übergewicht

Ja, überflüssige Pfunde abzubauen ist gut für die Gesundheit. Das unterschreiben wir voll und ganz. Aber dass Übergewicht verantwortlich ist für Rückenschmerzen, weil der Rücken der Last nicht gewachsen ist, zählt genauso zu den Medizinmärchen wie die Sache mit dem Alter. Es lässt sich kein zwingender Zusammenhang zwischen einem zu hohen Körpergewicht und Rückenschmerzen feststellen. Es gibt Übergewichtige ohne Rückenschmerzen und sehr dünne Menschen, denen das Kreuz wehtut.

## Psyche

Weil sich in vielen Fällen keine körperliche Ursachen für Schmerzen festmachen lassen, kam man irgendwann zu dem Schluss, dass dann eben ein Trauma, Schwierigkeiten in der Partnerschaft oder im Beruf oder irgendein anderes psychisches Problem die Schmerzen verursachen müsste und nur ein Psychologe oder Psychotherapeut helfen könnte.

In den 1990er-Jahren wurde sogar ein ganz neues Krankheitsbild erdacht: die Fibromyalgie. Der Patient oder die Patientin leidet an Schmerzen, die sich nicht erklären lassen und die nach der herkömmlichen Medizin leider auch nicht heilbar sind, sondern nur gelindert werden können. Damit wurde Schmerz zu einem eigenständigen Krankheitsbild, für das man keine Ursachen mehr suchen muss. Die Diagnose des Arztes lautet dann nämlich einfach: schmerzkrank.

Infolge von Schmerzen, die sich mit den herkömmlichen Methoden nicht erklären lassen, entstand auch die Theorie, dass sich Schmerz verselbstständigen und im Gehirn festsetzen kann. Das sogenannte Schmerzgedächtnis mache betroffene Menschen empfänglicher für Schmerzempfindungen, heißt es. Evolutionstechnisch gesehen macht das jedoch überhaupt keinen Sinn. Schmerz hat immer einen Grund (siehe Seite 26 ff.). Warum also sollte er ohne diesen Grund dauerhaft anhalten? Und warum entwickelt nicht jeder Mensch, der schon einmal Schmerzen hatte, ein Schmerzgedächtnis?

## DIE ÜBLICHEN BEHANDLUNGSWEGE

So uneins sich die herkömmliche Medizin in Sachen Ursachenforschung ist, so unergiebig ist sie auch in der Behandlung von Rückenschmerzen. Trotz immer neuer Techniken und Operationsmethoden bekommt sie das Prob-

lem einfach nicht in den Griff. Im Gegenteil: Es wird immer schlimmer.

Obwohl zur Diagnostik neben einer allgemeinen klinischen Untersuchung oft bildgebende Verfahren wie Röntgen, bei konkreten Verdachtsfällen auch Computertomografie (CT) und Magnetresonanztomografie (MRT) zum Einsatz kommen, lässt sich nicht immer irgendetwas entdecken – und sei es auch nur eine Kleinigkeit. Was die Schmerzen letztendlich verursacht, bleibt fast immer im Dunkeln: 80 bis 90 Prozent der Rückenschmerzen sind unspezifisch. Eine australische Studie spricht sogar von 99 Prozent. Das heißt, es lassen sich keine Schädigungen nachweisen, die die Schmerzen verursachen.<sup>11</sup>

Entsprechend unspezifisch ist auch die übliche Behandlung. Es gibt keine herkömmliche medizinische Strategie, die Schmerzen zielstrebig und nachhaltig beseitigt beziehungsweise zeigt, wie sie sich vorbeugend vermeiden lassen.

Um dem Schmerz trotzdem Herr zu werden, versucht die herkömmliche Medizin fehlende Qualität durch Quantität aufzuwiegen. Orthopäden, Neurologen, Internisten, Sport- und Umweltmediziner, Physiotherapeuten und andere Manualtherapeuten, Akupunkteure und viele andere mehr versuchen, durch Vielfalt die scheinbar multiplen Ursachen für die Rückenschmerzen anzugehen. In diesem multimodalen medizinisch-physiotherapeutischen Modell werden alle möglichen Methoden angewendet, in der Hoffnung, die Schmerzen

würden irgendwann nachlassen. Das Spektrum der herkömmlichen Behandlungsmöglichkeiten ist somit je nach Krankheitsbild noch vielfältiger als die Diagnostik: Massage, Physiotherapie, Bandagen, Chiropraktik, Osteopathie, Bewegungstherapie oder Wirbelsäulengymnastik sind nur einige davon. Wir möchten an dieser Stelle die gängigsten konventionellen Behandlungen kurz vorstellen.

### Spritzen und Schmerzmittel

Schmerzmittel, ob gespritzt oder oral eingenommen, sind bei der Beseitigung von Rückenschmerzen und für die Muskelentspannung oft das Mittel der Wahl. Allerdings haben sie zahlreiche Nebenwirkungen und bekämpfen lediglich die Symptome, nicht aber die Ursache.

Wenn Ihre Schwester heiratet, Ihre Oma 90 wird oder Sie eine wichtige Konferenz haben, spricht nichts gegen die Einnahme von schmerzstillenden Medikamenten, um diesen Termin zu überstehen. Es sollte aber bei der einmaligen Anwendung bleiben und nicht in eine dauerhafte Therapie münden – allein schon wegen der Nebenwirkungen.

Genau das passiert jedoch, wenn Patienten rezeptfreie Präparate über einen viel zu langen Zeitraum einnehmen. Letztlich kann das Unterdrücken der Schmerzbotschaft Bandscheibenvorfälle begünstigen, da gefährdende Bewegungen nicht mehr durch den Schmerzalarm unterbunden werden.<sup>12</sup>

Schmerzmittel beenden das Problem nicht,

sondern verschlimmern es eher. Das ist umso bedenklicher, weil insgesamt knapp die Hälfte aller Schmerzmittel in der Apotheke ohne ein Rezept gekauft werden.

### Operation

Lange herrschte in der herkömmlichen Medizin die Theorie: Weh tut, was kaputt ist. Demzufolge müsse dort, wo es ginge, repariert werden, um den Schmerz zu beheben – und wo eine Reparatur nicht (mehr) möglich wäre, müsse das »kaputte« Teil eben entfernt werden, damit es nicht mehr wehtut.

Eins vorab: Es gibt selbstverständlich Operationen, die sinnvoll und notwendig sind. In sehr vielen Fällen ist das aber nicht der Fall. So bezeichnet beispielsweise die Techniker Krankenkasse acht von zehn Rückenoperationen als überflüssig.<sup>13</sup> Dazu kommt, dass das schmerzfreie Ergebnis einer Operation oft nicht von langer Dauer ist. Laut einer Studie liegt die Erfolgsquote bei gerade einmal etwa 35 Prozent.<sup>14</sup> Das bedeutet, dass rund zwei Drittel der Patienten nach der Operation zwar vielleicht einige Zeit schmerzfrei sind. Früher oder später kehren die Schmerzen jedoch zurück. Ganz offensichtlich bleibt also die eigentliche Ursache in den meisten Fällen weiterhin bestehen. Dennoch nehmen Krankenhausaufenthalte aufgrund von Rückenschmerzen deutlich zu – genauso wie sich auch die Zahl vollstationärer Aufenthalte in einer Klinik, ohne die Durchführung einer Operation, erhöht.<sup>15</sup> Dabei lassen sich Opera-

tionen so gut wie immer vermeiden. Denn der Körper kann sich in sehr vielen Fällen selbst reparieren und seine volle Leistungsfähigkeit wiederherstellen.

## Wärme

Patienten bekommen von ihrem Orthopäden oft empfohlen, ihre Rückenschmerzen mit Wärme zu therapieren. Und tatsächlich: Wärme ist bei Muskelverspannungen auf jeden Fall angenehm. Daher spricht erst einmal nichts gegen eine Wärmebehandlung als Entspannungsverfahren. Sie sollten aber bedenken, dass diese nur einen kurzzeitigen Effekt hat. Sie wirkt schmerzlindernd, weil sie die Spannung der Muskeln und Faszien senkt. Allerdings handelt es sich dabei nicht um eine ursächliche Vorgehensweise mit Langzeitwirkung. Unser Tipp lautet daher: Wenn Sie merken, dass Ihnen Wärme guttut, wenden Sie sie an. Nehmen Sie vielleicht ein heißes Bad, um

*Wärme, zum Beispiel ein Wannenbad, entspannt kurzfristig, hilft aber nicht dauerhaft gegen Schmerzen.*



sich zu entspannen, oder gönnen Sie sich ein Wärmepflaster. Für eine dauerhafte, echte Schmerzfreiheit verbinden Sie die Wärmeanwendung einfach mit unseren Übungen (siehe Seite 46 ff.), denn nur diese sorgen dafür. Das ist das biologische Grundgesetz.

## Akupunktur

Ähnlich wie mit Wärme verhält es sich mit Akupunktur. Unserer Erfahrung nach kann sie für eine gewisse Zeit eine Besserung der Beschwerden bewirken. Oft wirkt sie aber nicht oder die Schmerzen kommen zurück. Daher empfehlen wir auch hier, sie mit unseren Dehnübungen von Seite 74 ff. zu kombinieren.

## Rückenschule

»Klassische« Rückenschulen trainieren die Rumpfmuskulatur, also die Rücken-, Bauch- und Brustmuskeln. Dadurch verstärken sie allerdings nur die Zugkräfte nach vorn und nach hinten. Die Auswertung einer über zehnjährigen europäischen Studie zeigt, dass Rückenschulen oft nicht den gewünschten Erfolg bringen und nicht in der Lage sind, akute oder chronische Rückenschmerzen dauerhaft zu lindern, sondern sogar eine Tendenz zur Verschlimmerung besteht. Ein Nutzen von Rückenschulen, so das Fazit, sei somit nicht nachweisbar.<sup>16</sup> Um Ihre Rückenschmerzen effektiv zu bekämpfen, sollten Sie die nach vorn ziehenden Kräfte beseitigen und nicht überhöhte Kraft gegen überhöhte Kraft wirken lassen.

## Krafttraining

»Sie müssen Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur stärken!« Solche Sätze hören Patienten mit Rückenschmerzen häufig. Doch durch herkömmliches Krafttraining verstärkt sich der Druck auf die Wirbelsäule und damit die Bandscheiben nur noch mehr.

## Stufenlagerung

Als schnelle Maßnahme bei akuten Rückenschmerzen wird oft die sogenannte Stufenlagerung empfohlen: Man liegt dabei auf dem Rücken, hat die Beine angewinkelt und legt sie in einer 90-Grad-Haltung auf dem Sofa, einem Hocker oder Ähnlichem ab.

In dieser Schonhaltung sind Sie zwar tatsächlich oft schmerzfreier. Doch sobald Sie sich wieder aufrichten, kehrt der Schmerz zurück. Dauerhaft wirksam ist also auch diese Behandlungsmethode nicht. Im Gegenteil verschlimmert sie die Situation immer weiter, da die Stufenlagerung die Verkürzung der Muskeln und Faszien an der Front noch steigert – in dieser Position sitzt man nämlich auf dem Rücken liegend.

Wie es aussieht, bekommen weder herkömmliche Mediziner noch Schmerztherapeuten noch Schmerzkliniken die immer mehr ausufernden Rückenschmerzen wirklich in den Griff. Das Schlimmste daran: Wenn keine der Bemühungen fruchtet, schiebt man den Patienten aufs »Abstellgleis«. Er gilt dann als aus-therapiert und muss lernen, mit den Schmerzen zu leben. In unseren Augen ist das eine

klare Bankrotterklärung. Denn es gibt durchaus wirksame Wege, sich von Rückenschmerzen zu befreien und ihnen vorzubeugen – und das ganz ohne Schmerzmittel. Neun von zehn Patienten leiden völlig umsonst.

Dass die herkömmlichen Erklärungsversuche nicht greifen und Behandlungsmethoden bei Rückenschmerzen nicht langfristig wirksam sind, ist für uns ein deutliches Anzeichen dafür, dass die gängige Theorie der Schmerz-entstehung grundlegend falsch sein könnte. Die herkömmliche medizinische Lehrmeinung geht davon aus, dass die unterschiedlichen Arten von Rückenschmerzen und die Körperstellen, an denen sie auftreten, von verschiedensten Schädigungen in und um die Wirbelsäule verursacht werden. Als grundlegend wichtig für die Therapie gilt daher, die genaue Schädigung zu diagnostizieren, wozu die Struktur mit den verschiedenen bildgebenden Verfahren so genau wie möglich untersucht wird. Leider aber muss dabei immer wieder festgestellt werden, dass die Art der Schmerzen nicht mit den Ergebnissen dieser bildgebenden Verfahren in Einklang zu bringen ist. Eins nämlich wird auf diesen Bildern nicht sichtbar und daher schlichtweg »übersehen«: die Spannung der Muskeln und Faszien. Und deshalb spielen genau diese Spannungen in der medizinischen Ursachensuche so gut wie keine Rolle. Dabei sind gerade sie der Schlüssel zur erfolgreichen Behandlung von Rückenschmerzen, wie Sie im Verlauf des Buches immer klarer erkennen werden.



## DAS SYSTEM RÜCKEN

Wirbelsäule, Bandscheiben, Muskeln ... Von den unterschiedlichen Bauteilen des Rückens haben wir alle schon gehört. Aber wie genau spielen sie eigentlich zusammen? Wie funktioniert unser Rücken ganz konkret? Eins steht jedenfalls fest: Er ist ein äußerst ausgeklügeltes System, das aber überraschend einfach ein ganzes langes Leben gesund und funktionsfähig bleiben kann, wenn man weiß, wie.

### DIE WIRBELSÄULE

Die Wirbelsäule mit ihrer charakteristischen doppelten S-Form ist das zentrale Element unseres Bewegungsapparats. Sie trägt Rücken und Kopf, ermöglicht uns vielfältige Bewegungen und verleiht uns gleichzeitig enorme Stabilität.

Die Wirbelsäule besteht aus 24 knöchernen freien Wirbeln und wird unterteilt in Halswir-

belsäule (sieben Wirbel), Brustwirbelsäule (zwölf Wirbel) und Lendenwirbelsäule (fünf Wirbel). Dazu kommen Kreuzbein und Steißbein, deren Wirbel miteinander verschmolzen sind und deshalb nicht zu den 24 freien Wirbeln zählen. Das Kreuzbein besteht aus fünf miteinander verwachsenen Wirbeln, das nach vorne gebogene Steißbein aus drei bis fünf Wirbeln. Sie bilden den untersten Teil der Wirbelsäule.

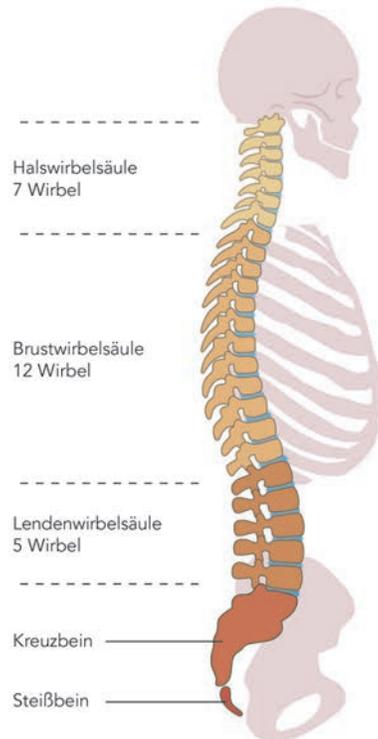
## Die Wirbel

Die Wirbel können nach Form und Größe differenziert werden:

- Richtung Lendenwirbelsäule sind die Wirbel größer als im oberen Teil der Wirbelsäule.
- In der Halswirbelsäule sind sie am kleinsten, da sie nur das Gewicht unseres Kopfes tragen müssen.
- Die ersten beiden Wirbel der Halswirbelsäule unterscheiden sich in ihrer Form nochmals von allen anderen: Der Atlas (C1/erster Wirbel der Halswirbelsäule) sieht aus wie ein knöcherner Ring. Der Axis (C2/zweiter Wirbel der Halswirbelsäule) unterscheidet sich von anderen Wirbeln durch einen Knochenfortsatz, der in den Atlas ragt.

Alle Wirbel bestehen aus einem Wirbelkörper und einem Wirbelbogen. Der Hohlraum dazwischen dient als Wirbelkanal, dort liegt das Rückenmark, das unter anderem die Befehle für unsere Bewegungen erteilt.

Vom Rückenmark zweigen Spinalnervenwurzeln ab. Diese Nervenwurzeln sind paarweise angeordnet, bestehen aus Nervenfasern und vermitteln die Informationen zwischen dem zentralen Nervensystem (Gehirn und Rückenmark) und dem peripheren Nervensystem (außerhalb von Gehirn und Rückenmark).



Die unterschiedlichen Bereiche der Wirbelsäule.

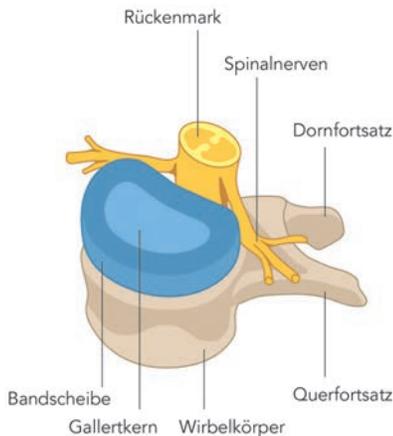
Die Wirbel haben jeweils

- einen Dornfortsatz,
- zwei Querfortsätze sowie
- vier Gelenkfortsätze. Zwei befinden sich oben und zwei unten am Wirbel.

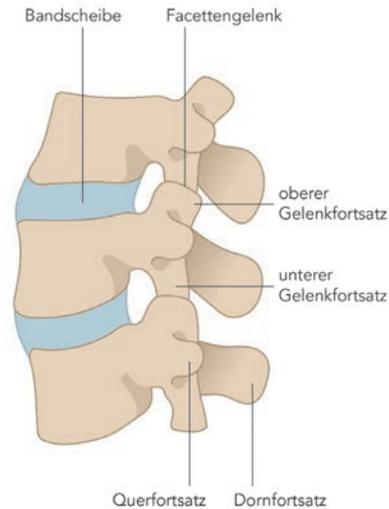
Die Dornfortsätze können Sie bei Betrachtung der Wirbelsäule sehen und auch ertasten. Vor allem der Dornfortsatz des siebten Halswirbels sticht hervor und lässt sich leicht erkennen.

An Dorn- und Querfortsätzen setzen Bänder, Sehnen und Muskeln an. Zwischen den Gelenkfortsätzen und hinter den Bandscheiben befinden sich die Facettengelenke (Wirbelgelenke). Sie sind paarweise angeord-

net und stellen, neben den Bandscheiben und Bändern, die Verbindung zwischen den einzelnen Wirbelkörpern dar. Die Facettengelenke ermöglichen das Beugen der Wirbelsäule nach vorn und nach hinten, die seitliche Neigung sowie die Rotation. Gleichzeitig verleihen sie uns Stabilität. Je nach Abschnitt der Wirbelsäule unterscheidet sich ihre Stellung voneinander, daher sind in Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule jeweils spezifische Bewegungen möglich. Die Beweglichkeit der Halswirbelsäule ist am höchsten. In der Brustwirbelsäule ist die Seitenneigung, in der Lendenwirbelsäule die Rotation eingeschränkt.



*Aufbau der 24 freien Wirbel: Gut geschützt verläuft im Wirbelkanal das Rückenmark.*



*Die Bandscheiben liegen wie Stoßdämpfer zwischen den einzelnen Wirbeln und verbinden sie miteinander.*

## Die Bandscheiben

Die flexible Verbindung zwischen den einzelnen Wirbelkörpern bilden die Bandscheiben. Damit sie nicht verrutschen, sind sie jeweils mit der Knochenhaut des darüber- und darunterliegenden Wirbels fest verwachsen. Jede Bandscheibe besteht aus einem Faserring und einem gelartigen Kern. Dadurch wirken sie wie ein Puffer für die Wirbelsäule und dämpfen Stöße ab.

Um Abfallstoffe abzutransportieren und sich mit Nährstoffen zu versorgen – und so ihre Aufgabe optimal zu erfüllen –, benötigen unsere Bandscheiben Bewegung. Das bedeutet, sie müssen regelmäßig gedrückt und entlastet werden. Sie können sich die Bandscheiben nämlich wie einen Schwamm vorstellen: Wird dieser zusammengedrückt, kommt die Flüssigkeit aus ihm heraus. Lässt man los, saugt er sich wieder mit Flüssigkeit voll. Genau das passiert in den Bandscheiben, wenn Sie Ihren Rumpf drehen und krümmen. Bewegen Sie sich dagegen zu einseitig und sitzen Sie die meiste Zeit des Tages, drücken Sie Ihre Bandscheiben vorn zwar die ganze Zeit über zusammen, entlasten sie aber im Gegenzug viel zu wenig. Dadurch »verhungern« sie regelrecht, weil sie keine frischen Nährstoffe mehr erhalten. Das Ungleichgewicht der Kräfte kann zudem die Bandscheiben verformen – es kommt zu einer sogenannten Vorwölbung. Durch eine stark ansteigende Krafteinwirkung können die Seitenwände der Bandscheiben sogar so sehr gedehnt wer-

den, dass sie reißen und es zu einem Bandscheibenvorfall kommt.

Vorwölbung und Vorfall werden in der herkömmlichen Medizin gern als Ursache für Rückenschmerzen angesehen. Tatsächlich haben diese aber fast nie etwas mit dem Zustand der Bandscheiben zu tun.

## RÜCKENMUSKELN UND RÜCKENFASZIEN

So feinteilig und austariert die Wirbelsäule auch ist: Sie ist doch nichts ohne Muskeln und Faszien. Erst durch diese erwacht sie zum Leben und kann vielfältigst bewegt werden.

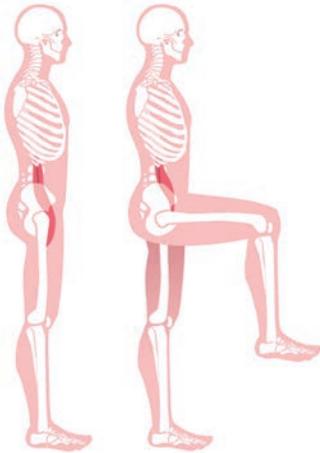
- Die tieferen Rückenmuskeln geben der Wirbelsäule Stabilität und ermöglichen ihre Drehung und Neigung.
- Die Rückenstrecker verlaufen entlang der Wirbelsäule vom Becken bis zum Kopf und sorgen für die aufrechte Haltung.
- Die oberflächliche Rückenmuskulatur verbindet die Wirbelsäule mit anderen Teilen des Skeletts und sorgt so zum Beispiel dafür, dass wir unsere Arme und Beine bewegen können.

Jeder Rückenmuskel ist, wie alle Muskeln in unserem Körper, von mehr oder weniger dichten Faszienhäutchen umgeben. Diese vereinen sich an seinen Enden zu Sehnen, die wiederum am Knochen angewachsen sind. Mit jeder Bewegung eines Muskels bewegt sich also zwangsläufig auch die Faszie mit. Dabei ziehen sich Muskeln und Faszien jedes

Mal, wenn ein Gelenk gestreckt oder gebeugt wird, zusammen, während die entgegengesetzt wirkenden Strukturen nachgeben und sich dehnen. Die Scherengitterstruktur der Faszien ermöglicht dabei eine größtmögliche Bewegungsfreiheit: Das Faszienengewebe kann sich auf der einen Seite extrem dehnen, auf der anderen aber auch wieder einfach zusammenziehen, ohne Falten zu schlagen.

## WIE DER ALLTAG UNSEREN RÜCKEN FORMT

Die Faszie durchzieht wie ein riesiges dreidimensionales Spinnennetz unseren Körper. Und buchstäblich wie Spinnentierchen weben



*Im Vergleich: Die Länge des Hüftbeugers im Stehen und in der 90-Grad-Position beim Sitzen.*

spezifische Zellen des Bindegewebes, die Fibroblasten, rund um die Uhr an den Faszienfäden. Sie teilen bestehende Stränge oder bilden neue Verbindungen und Schichten, während sie im Gegenzug andere, wenig gebrauchte Strukturen verkümmern lassen. Gesteuert wird die Arbeit der Fibroblasten durch Bewegungsreize. Das heißt: Indem wir uns bewegen, formen wir die Faszie individuell immer wieder um.

Den Rumpf beispielsweise können wir nach vorn und zur Seite beugen und nach hinten überstrecken. Darüber hinaus können wir uns in jeder dieser Positionen nach links und rechts drehen. Auch in der Hüfte können wir uns nach vorn und zur Seite beugen und deutlich nach hinten überstrecken.

Wenn wir unserem Rumpf alle diese Bewegungen regelmäßig abverlangen (und sie somit immer wieder üben), ist der Rücken maximal beweglich und der Verschleiß minimal. Wenn! Denn im Alltag benutzen wir schätzungsweise gerade mal fünf bis zehn Prozent der möglichen Bewegungswinkel. Und leider ist es nicht so, dass durch diese »Schonung« der Verschleiß aufgehalten würde. Das Gegenteil ist der Fall. Im Englischen gibt es dafür eine perfekte Redewendung: Use it or lose it. Benutze es oder verliere es.

Vermutlich machen die wenigsten Menschen Ballett, Yoga oder Pilates, betreiben Kampfsport oder üben eine Sportart mit ähnlich umfangreichem Bewegungsprofil aus. Die meisten von uns verbringen eher ein recht