

# Stopp die Schmerz-Spirale



**Yoga bei  
Rückenschmerzen**

von Helen Schmidt

Helen Schmidt

# **Stopp die Schmerz-Spirale**

## **Ganzheitliche Yogatherapie für den Rücken**

Erste Auflage - 2018

Helen Schmidt, Self-Publishing

Die Inhalte (Text und Bilder) des Buches sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin nicht komplett oder auszugsweise kopiert, weitergegeben, verkauft und veröffentlicht werden.

**Impressum:** Heilpraktikerin, Physiotherapeutin, Yogalehrerin und Med. Pädagogin Helen Schmidt

**Bilder:** eigene

## **Haftungsausschluss:**

In dieses Buch fließen Wissen und Erfahrung aus meiner Ausbildung als Heilpraktikerin, Physiotherapeutin, Yogalehrerin und Med. Pädagogin sowie meine langjährige Erfahrung aus der Praxis mit Klienten und meiner Tätigkeit als Dozentin für Fortbildungsinstitute ein.

Da ich dich selbst nicht kenne und persönlich begleiten kann, empfehle ich dir, sehr achtsam mit dir umzugehen. Beobachte genau was sich in deinem Körper zu ändern beginnt.

Mit dem Gebrauch des Buches können keine Diagnosen gestellt und gesichert werden. Ich empfehle dir vor Beginn deiner Übungspraxis den Rat eines Physiotherapeuten oder Arztes einzuholen.

Ich kann dir keine Garantie für den Erfolg geben. Für Verletzungen und Schäden übernehme ich keinerlei Haftung. Die Verantwortung liegt beim Leser – also bei dir. Achte auf dich und gehe liebevoll mit deinem Körper um.

## Inhaltsverzeichnis

<b><u>EINLEITUNG</u></b>	<b>6</b>
<b><u>DIE STRESS-SCHMERZ-SPIRALE</u></b>	<b>12</b>
<b><u>DIE 3 HAUPTURSACHEN FÜR RÜCKENSCHMERZEN</u></b>	<b>14</b>
<b>SCHMERZEN DURCH EINEN EINGEROSTETEN KÖRPER</b>	<b>15</b>
<b>3 GEWOHNHEITEN, DIE DICH AUTOMATISCH BEWEGLICHER WERDEN LASSEN</b>	<b>16</b>
<b>WENN DU NUR EINE SACHE TUN DÜRFTEST, UM DICH VOM RÜCKENSCHMERZ ZU BEFREIEN</b>	<b>23</b>
<b>DER SCHMERZSPIRALE ENTKOMMEN</b>	<b>26</b>
<b>ZWEI DINGE, DIE DU MACHEN MUSST, WENN DICH DER SCHMERZ KOMPLETT EINNIMMT</b>	<b>31</b>
1. DEM SCHMERZ DIE AUFMERKSAMKEIT VERWEIGERN	31
2. BEWEGUNG LÖST DEN SCHMERZ AUF	33
<b>WIE DU DEINEN INNEREN SCHWEINEHUND ZU EINEM MOTIVATIONSMOTOR MACHST</b>	<b>35</b>
<b>SCHMERZEN IM HAMSTERRAD, WIE DICH DEINE ARBEIT KRANK MACHT</b>	<b>42</b>
<b>WIE SITZEN DEINEN GESAMTEN KÖRPER UND GEIST SCHÄDIGT</b>	<b>44</b>
<b>SCHMERZEN DURCH STRESS, WIE HEKTIK UND UNRUHE KRANK MACHEN</b>	<b>47</b>
<b>DIE PROGRAMMIERUNG DES KÖRPERS – WARUM DU AUF RÜCKENSCHMERZEN CODIERT BIST</b>	<b>50</b>
<b>DIE 15 WARNSIGNALE DER SCHMERZ-STRESS-SPIRALE</b>	<b>53</b>
<b>RÜCKENSCHMERZEN, DER SCHREI DEINER SEELE</b>	<b>55</b>
<b>DER ZERFALL DEINES KÖRPERS, WENN DU NICHT JETZT ANFÄNGST ZU HANDELN</b>	<b>60</b>
<b>TEST – WIE HOCH IST DEIN UNBEWUSSTES STRESSLEVEL?</b>	<b>63</b>
<b><u>DIE PSYCHOLOGIE DER RÜCKENSCHMERZEN</u></b>	<b>69</b>
<b>DEINE BEWEGUNGSSPRACHE UND WIE SIE SICH MIT SCHMERZEN VERÄNDERT</b>	<b>71</b>

<b>GEFÜHL DER HILFLOSIGKEIT, ANGST VOR DER FALSCHEN BEWEGUNG</b>	<b>77</b>
<b>DEM SCHMERZ AUSGELIEFERT SEIN – DIE ERLERNTHE HILFLOSIGKEIT</b>	<b>78</b>
GEFÜHLE DER SCHMERZVERSTÄRKUNG	80
GEFÜHLE DER SCHMERZLINDERUNG	80
ÜBERWINDE DEINE HILFLOSIGKEIT – 5 TIPPS	81
<b>PERFEKTIONISMUS, ÜBERANPASSUNG UND DAS GEFÜHL NICHT GENUG ZU SEIN</b>	<b>83</b>
WIE PERFEKTIONISMUS IN DEN SCHMERZ FÜHRT	83
4 TIPPS GEGEN PERFEKTIONISMUS	87
<b>WARUM ÜBERANPASSUNG RÜCKENSCHMERZEN VERURSACHT</b>	<b>90</b>
3 TIPPS GEGEN ÜBERANPASSUNG	92
<b>DER SCHNELLSTE WEG KÖRPER UND GEIST ZU VEREINEN UND SCHMERZEN ZU KONTROLLIEREN</b>	<b>94</b>
<b><u>DEIN ZWERCHFELL – URSACHE FÜR SCHMERZEN</u></b>	<b>96</b>
<b>ZWERCHFELL ALS URSACHE FÜR SCHMERZEN IN DER HALSWIRBELSÄULE UND IM NACKEN</b>	<b>99</b>
<b>ZWERCHFELL ALS URSACHE FÜR SCHMERZEN IN DER BRUSTWIRBELSÄULE</b>	<b>101</b>
<b>ZWERCHFELL ALS URSACHE FÜR SCHMERZEN IM UNTEREN RÜCKEN</b>	<b>102</b>
<b><u>DIE 3 ARTEN VON RÜCKENSCHMERZEN</u></b>	<b>103</b>
<b>WIE DU HERAUS FINDEST, WOHER DEIN PERSÖNLICHER SCHMERZ IM RÜCKEN KOMMT.</b>	<b>103</b>
<b>SCHMERZEN DURCH VERKLEBUNGEN</b>	<b>106</b>
WAS SIND FASZIEN? – WARUM JEDER MENSCH FASZIEN SCHMERZEN HAT.	108
3 GRÜNDE DAFÜR, WARUM DU OHNE FASZIEN IM KÖRPER NICHT ÜBERLEBEN WÜRDDEST	112
TEST: SIND DEINE FASZIEN VERKLEBT? MERKMALE VON FASZIENSCHMERZEN	123
3 URSACHEN FÜR FASZIENSCHMERZEN	126

<b>SCHMERZEN DURCH BLOCKADEN</b>	<b>135</b>
MERKMALE VON SCHMERZEN DURCH BLOCKADEN AN WIRBEL- UND RIPPENGELLENKEN	136
DAS ISG SYNDROM	137
<b>WARUM EIN BANDSCHEIBENVORFALL NICHT IMMER DIE URSACHE FÜR RÜCKENSCHMERZEN IST</b>	<b>144</b>
WAS IST EIN BANDSCHEIBENVORFALL?	145
4 KRASSE IRRTÜMER & VORSTELLUNGEN ZUM BANDSCHEIBENVORFALL	147
4 TIPPS FÜR GESUNDE BANDSCHEIBEN	151
<b><u>DIE 4 SCHLÜSSELSTELLEN FÜR SCHMERZEN IM RÜCKEN</u></b>	<b>152</b>
<hr/>	
<b>1. SCHÜSSELSTELLE DIE LENDENFASZIE</b>	<b>152</b>
<b>2. SCHLÜSSELSTELLE MUSKELN DER BEINRÜCKSEITE</b>	<b>157</b>
<b>3. SCHLÜSSELSTELLE GESÄßMUSKULATUR</b>	<b>160</b>
<b>4. SCHLÜSSELSTELLE HÜFTBEUGER</b>	<b>163</b>
<b><u>FASZIEN KETTEN – STILLE POST DER SCHMERZEN</u></b>	<b>169</b>
<hr/>	
<b>DIE HINTEREN FASZIENKETTEN</b>	<b>173</b>
<b>DIE VORDEREN FASZIENKETTEN</b>	<b>177</b>
<b><u>ÜBUNGEN FÜR JEDEN TAG – TOP 5 PAIN-KILLER</u></b>	<b>178</b>
<hr/>	
<b>WIRKUNGEN DER 5 PAIN-KILLER</b>	<b>181</b>
PAIN - KILLER NUMMER 1. DIE HOCK-DREH-LAGE	181
PAIN - KILLER NUMMER 2.	182
NACH UNTEN SCHAUENDE HUND	182
PAIN - KILLER NUMMER 3. – SPRINTER	183
PAIN - KILLER NUMMER 4. – PLANKE	184
PAIN – KILLER NUMMER 5. BAUM	185
<b>AUSFÜHRUNG DER 5 PAIN-KILLER</b>	<b>186</b>
PAIN-KILLER NUMMER 1. DIE HOCK-DREH-LAGE	186
PAIN-KILLER NUMMER 2. NACH UNTEN SCHAUENDE HUND	188
PAIN - KILLER NUMMER 3. – SPRINTER	190
	190

PAIN-KILLER NUMMER 4. PLANKE	191
PAIN - KILLER NUMMER 5. – DER BAUM	193
<b><u>ALTERNATIV SCHMERZFREI – THERAPIE – UND TRAININGSMETHODEN</u></b>	<b>195</b>
<b>FASZIEN THERAPIEN – METHODEN</b>	<b>195</b>
FASZIEN TRAINING	195
FASZIENTHERAPIE	196

## Einleitung

Wir wissen längst, viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Zahlen, Daten und Fakten könnten jetzt zu Beginn dieses Buches aufgezählt werden. Informationen die dir zeigen: du bist nicht allein. Fakten die beweisen, du und die anderen simulieren nicht. Das Problem ist da und es betrifft so viele Menschen.

Doch diese Zahlen braucht es hier nicht. Diese Zahlen sind nicht die Lösung für dein Problem. Diese Zahlen bringen dich nicht auf den neuen Weg.

Wie viele Menschen sich Arbeitsunfähig melden mussten, weil der Schmerz sie unter Kontrolle hat. Ja, es gibt viele Betroffene.

Viele die sich mit dem Schmerz arrangieren. Viele dich sich mit Schmerzmitteln über Wasser halten, um weiter funktionieren zu können.

Menschen die zu unzähligen Ärzten und Therapeuten pilgern, um endlich eine Antwort und eine Lösung zu bekommen.

Der Beginn dieses Buches wird sich nicht mit diese rohen und kalten Daten schmücken.

Die Einleitung wird sich nicht aus diesen Statistischen zusammensetzen, um sich selbst zu begründen. Es soll im Kontakt zu den Menschen geschrieben werden, den Menschen die den Schmerz als ständigen Begleiter haben.

Menschen wie dieser:

*Ein 45-jähriger gut gekleideter und selbstbewusster Mann - Nennen wir ihn Herrn P. – sucht Hilfe. Seit längerer Zeit, schon einigen Jahren fühlt er sich innerlich unruhig und ist schnell gereizt.*

*Es begann fast unmerklich und doch fortschreitend. An die ersten Veränderungen seiner Empfindungen und seiner Toleranz kann er sich kaum erinnern.*

*Doch er weiß, dass er jetzt nicht mehr der Mensch ist der er einmal war. Erst als immer wiederkehrende Rückenschmerzen ihn quälten verstand er, dass sich etwas ändern muss. Die*

*Leistungen die vorher kein Problem waren, sind jetzt jeden Tag eine Herausforderung.*

*Seine Konzentrationsfähigkeit wird immer wieder unterbrochen, von Schmerzen und den tausend rasenden Gedanken in seinem Kopf.*

*Bisher empfand er sein Leben als harmonisch. Ein gut bezahlter Job als Rechtsanwalt. Eine glückliche Ehe und eine Frau die ihm den Rücken frei hält. Erfolg und Anerkennung von Außen.*

*Doch jetzt reichen schon kleine Anlässe die Herrn P. wütend machen. Er ist schnell ungeduldig und hat wenig Verständnis für das Verhalten der anderen. Was er möchte ist, dass diese Rückenschmerzen verschwinden die ihm das Leben versalzen. Die seine Nerven jeden Tag belasten.*

*Herr P. sucht Ärzte auf. Festgestellt werden kann eine essentielle Hypertonie. Das bedeutet er hat einen andauernd zu hohen Blutdruck. Sein Arzt sagt er müsste sich mehr bewegen, weniger Stress und gesund essen.*

*Der Orthopäde kann keinen wesentlichen Grund für die Rückenschmerzen entdecken.*

*Die Muskeln sind gut trainiert. Keine Hinweise auf einen Bandscheibenvorfall. Die minimale Skoliose gibt keinen Anlass für die Schmerzen verantwortlich zu sein.*

*Doch woher kommen dann die Rückenschmerzen? Herr P. fühlt sich unverstanden und sucht einen anderen Arzt. Doch auch hier findet er keine Antwort.*

Vielen Menschen geht es wie Herrn P. – sie suchen nach der Antwort und der Ursache für ihren Schmerz.

Die Geschichten dahinter sind natürlich andere, aber alle haben diesen scheinbar unlösbaren Schmerz. Einige suchen weiter. Andere geben auf und bleiben im Schmerz.

Ein Schmerz der schon so lange auf der körperlichen Ebene und nun auch auf der seelischen Ebene eingefressen hat.

Jede Geschichte, jeder Mensch, jeder Schmerz ist anders. Dieses Buch möchte das du nicht aufhörst zu suchen - nicht aufgibst zu kämpfen.

Dein Leben ist mehr als der Schmerz den du spürst. Dein Leben gehört dir.

Dieses Buch möchte zeigen woher Schmerzen kommen können.

Denn wenn du verstehst warum ein Schmerz in deinem Leben ist, kannst du auch etwas dagegen unternehmen.

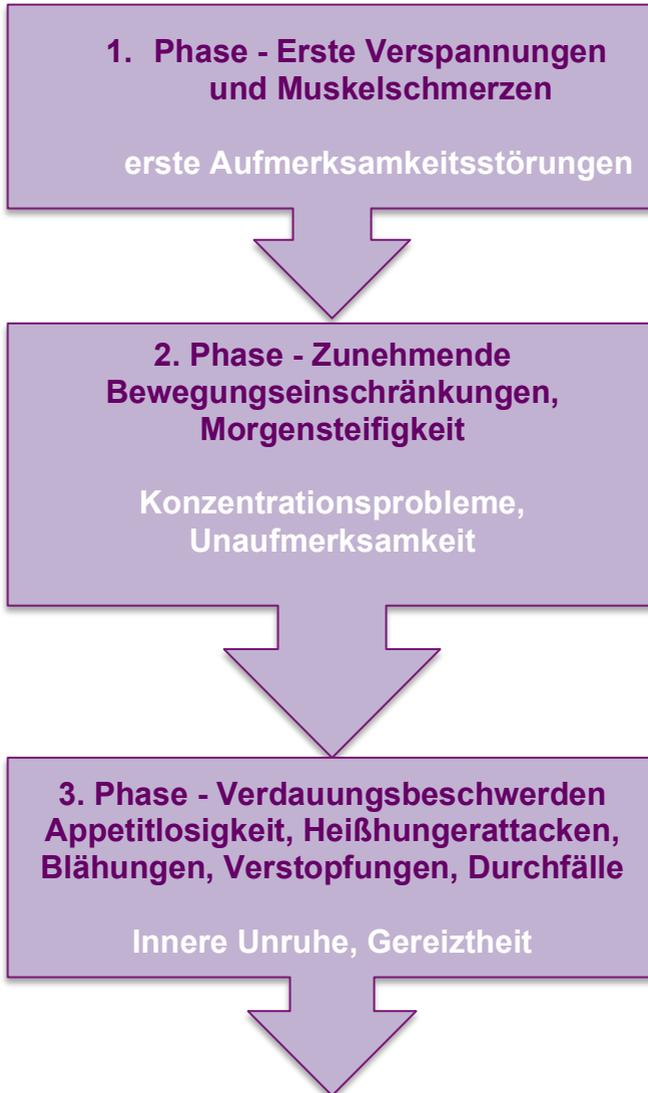
Wenn deine Ärzte und Therapeuten dir nicht weiter helfen können, dann hilf dir selbst und finde die Menschen die dich unterstützen.

Andere Experten, neue Wege und verschiedene Ideen. Probiere was neues, wenn alles andere noch nicht funktioniert hat dann gehe einen neuen Weg.

Probiere! Experimentiere! Was hast du schon zu verlieren, außer den Schmerz?

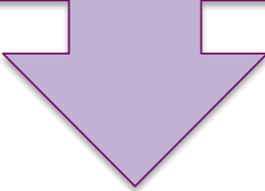
Das Buch basiert auf meinen Erfahrungen als Physiotherapeutin und Yogalehrerin. Alle Erfahrungen basierend auf unzähligen Geschichten meiner Patienten und Klienten.

# Die Schmerz-Spirale



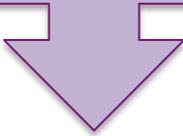
**4. Phase - Hormonelle Störungen,  
Menstruationsbeschwerden,  
Unfruchtbarkeit, vermehrtes  
Schwitzen/Frieren**

Frustration, Libido Verlust,  
Erektionsprobleme, Gefühl der  
Hilflosigkeit



**5. Phase – Schlafstörungen**

dauerhafte Müdigkeit,  
Erschöpfungsgefühl, Zunahme von  
Fehlern, Überlastung



**6. Phase - Chronische Schmerzen,  
Krankschreibung (Burnout)**

sozialer Rückzug

## Die 3 Hauptursachen für Rückenschmerzen

Jeder Schmerz ist einzigartig. Jeder Schmerz hat eine besondere Geschichte und eigene Ursachen. Die Ursachen von Schmerzen sind immer vielschichtig und komplex.

Wichtig ist es, dass du deinen Schmerz von so vielen Seiten wie möglich betrachtest. Stelle dir vor, dein Schmerz besteht zum einen aus groben Hauptursachen und zum anderen aus individuellen Nuancen.

Die Hauptursachen nehmen einen großen Anteil des Schmerzes ein. Viele Menschen entwickeln einen Rückenschmerz genau wegen diesen Umständen. Wenn du an diesen Hauptursachen etwas veränderst, wird sich auch dein Schmerz verändern. Zu diesen Hauptursachen gehören folgende 3 Punkte:

- Bewegungsmangel
- Einseitige Belastungen
- Stress

**Arbeite an diesen 3 Hauptursachen – sie sind wie die Pfeiler deines Rückenschmerzes.**

Wenn diese Stützen sich verändern, kann das Haus, aus dem der Schmerz gebaut ist, zusammenfallen.

Die Nuancen des Schmerzes sind eher individuell. Ein Unfall, eine Operation und eine Verletzung machen deinen Schmerz zu einem einzigartigen Geschehen.

### **Schmerzen durch einen eingerosteten Körper**

Bewegungsmangel ist die Hauptursache für Schmerzen.

Unser Körper ist für Bewegung ausgelegt. Der Mangel an Bewegung lässt den Körper krank werden. Muskeln und Faszien verkürzen und verlieren an Stabilität. Verspannungen und leichte Bewegungseinschränkungen sind nur die Vorboten eines schleichenden Prozesses.

Bewegungsmangel macht dich krank und führt dich schneller ins Grab. Damit übertreibe ich

nicht! Nicht nur deine Muskeln und Gelenke leiden unter dem Bewegungsmangel.

Die Bewegungsfaulheit trifft auch das Herz, die Gefäße und alle anderen Organe.

**Bewegung ist das Lebenselixier und ein Jungbrunnen. Mehr Bewegung im Leben macht dich fit, flexibel und schenkt dir ein glücklicheres und gesünderes Leben.**

### **3 Gewohnheiten, die dich automatisch beweglicher werden lassen**

Dein Körper braucht Bewegung! Lasse sie zu einem Teil an jedem Tag deines Lebens werden.

Deine Beweglichkeit sollte gut sein. Arbeite an der Beweglichkeit deiner Muskeln und Gelenke, um die Gesundheit des Bewegungssystems zu erhalten.

Gelenke und Muskeln sind dazu ausgelegt voll bewegt zu werden. Eine gute Beweglichkeit ist eine der Grundlagen für einen funktionierenden Körper.

Belastungen können deutlich besser überstanden werden, wenn dein Körper Bewegungen gewohnt ist.

Eine gute Beweglichkeit reduziert die Gefahr von Verletzungen und Überlastungen der Muskeln und Gelenke.

Du kannst sofort - ohne zusätzlichen Zeitaufwand - mehr Bewegung in dein Leben bringen.

Übernimm 3 positive Gewohnheiten, die du einfach jeden Tag ausführst, genauso wie das tägliche Zähneputzen.

### **Gewohnheit Nummer 1. – Du nimmst ab jetzt IMMER die Treppe.**

Es hört sich einfach an, du hast es schon mehrfach gelesen und du weißt: es macht Sinn!

Doch hast du es auch gemacht?  
Hast du dich immer wieder dafür entschieden die Treppe zu nehmen, wenn du eigentlich den Fahrstuhl nehmen konntest?

Jede einzelne Treppenstufe, jeder verdammte einzelne Schritt ist ein Schritt in Richtung Gesundheit.

Es geht nicht darum, dich in den nächsten 4 Wochen auf den Iron-Man vorzubereiten. Es geht lediglich um ein bisschen mehr Bewegung und ein bisschen mehr Aktivität in deinem Leben.

Nimm jede Treppenstufe, die du kriegen kannst. Gehe auf der Rolltreppe einfach mit, dann bist du schneller oben.

Jeder einzelne Schritt kräftigt deine Beine und Gesäßmuskeln. Jede kleine körperliche Aktivität verschafft dir mehr Beweglichkeit, Kraft und Gesundheit, während du dich von deinem Rückenschmerz entfernst.

## **Gewohnheit Nummer 2. – du ziehst dir die Schuhe ab sofort IMMER im Stehen an!**

Dein Gleichgewicht ist ein Zeichen für die Stabilität deines Körperkerns.

Wenn du dich nicht für einen Moment auf einem Bein halten kannst, dann bist du im Inneren wie ein Pudding. Ein Pudding gibt dir keinen Halt und keine Stabilität.

Jeden Schuh ziehst du dir ab sofort im Stehen an! Setze dich nicht wie ein 104-jähriger dazu auf einen Stuhl!

Falls du noch nicht so gut stehen kannst, lehne dich ein bisschen an einer Wand an. Spielend wirst du dein Gleichgewicht von Tag zu Tag verbessern und deinen Körperkern stärken.

## Anatomie Exkurs:

Die Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbeln, die wie ein Turm übereinander gestapelt sind.

Von den Wirbelkörpern haben wir: 7 grazile Halswirbel, 12 stabile Brustwirbel und 5 massive Lendenwirbel.

Dieser Turm braucht Halt von Außen, damit er nicht verrutscht. Diesen Halt geben viele sehr kleine Muskeln.

Diese an der Wirbelsäule liegenden sehr kleinen Muskeln, verbinden jeden einzelnen Wirbelkörper miteinander. Diese kleinen Muskeln bilden ein ganzes Muskelsystem: die Multifidii Muskeln.

Besonders durch Gleichgewichtsübungen werden diese kleinen Muskeln aktiviert.

So können wir in der Tiefe den Körperkern stabilisieren und der Wirbelsäule Halt geben.

### **Gewohnheit Nummer 3. – du nimmst JEDEN Tag 10 tiefe und volle Atemzüge**

Atme jeden Tag 10 Mal in einer zusammenhängenden Sequenz tief ein und aus. Reichere deine Lungen und Zellen mit Sauerstoff an. Bringe Bewegung in das Innere deines Körpers.

Wenn du morgens aufwachst: atme 10 Mal.

Wenn du das Erste Mal am Tag ins Auto steigst und zur Arbeit fährst : atme 10 Mal.

Wenn du am Abend deinen Schreibtisch aufgeräumt hast und den Arbeitstag beendest: atme 10 Mal.

Wenn du am Kopierer stehst: atme 10 Mal.

Wenn du gerade mit deiner Mutter telefoniert hast:                   atme                   10                   Mal.

## Anatomie Exkurs:

Durch tiefes Atmen wird dein Zwerchfell auf und ab bewegt. Das Zwerchfell ist dein Hauptatemmuskel und übernimmt bis zu 70% deiner Atemleistung.

Es ist an der Lendenwirbelsäule, den Rippen und der Brustwirbelsäule befestigt.

Durch zu flaches atmen, verspannt sich das Zwerchfell. Andere Muskeln am Rumpf und an den Schultern müssen die Atemarbeit übernehmen, was wieder zu Verspannungen führt.

Die Verspannung des Zwerfells führt sehr oft zu Schmerzen im mittleren und unteren Rücken. Der Schmerz liegt oft tief im Rücken.

Tiefes Atmen in den Bauch gehört zu den wichtigsten Übungen um Rückenschmerzen zu lindern.

## **Wenn du nur eine Sache tun dürftest, um dich vom Rückenschmerz zu befreien**

Stellen wir uns vor, ich dürfte dir nur einen einzigen Tipp geben – jenen Tipp der deine Rückenschmerzen zu hoher Wahrscheinlichkeit verschwinden lässt!

Es wäre der eine Tipp, der viel wichtiger ist als alles andere!

Dieser wäre es: „Verbessere deine Beweglichkeit! Bewege und dehne dich!“

Dein Körper ist ein riesiges Netzwerk aus Muskeln und Faszien. Dieser Körper ist dazu geschaffen sich zu bewegen. Das ist die eine Sache, die du machen musst!

**Unsere natürliche Programmierung ist Gehen, Laufen, Jagen, Springen und Rennen. Alles in dir ist dazu gemacht in Bewegung zu bleiben.**

Bewegung erhält deine Muskeln, Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke gesund. Wird dieser Muskel-Apparat nicht benutzt, gehen die Funktionen der einzelnen Strukturen verloren.

Mit regelmäßiger Bewegung, wird die Durchblutung in den Geweben angeregt, der Stoffwechsel verbessert sich und die Ernährung der Zellen wird optimiert.

Bewegung löst Verspannungen und reduziert deine Stressempfindung. Wer sich auch am Schreibtisch immer wieder bewegt und dehnt, kann Verspannungsschmerzen reduzieren und sich länger konzentrieren.

Mit einer guten Beweglichkeit, nähren wir die Zellen unserer Gewebe.

Gut versorgte und ernährte Zellen, können sich schneller und besser von Belastungssituationen erholen.

**Die Regenerationsfähigkeit des Körpers ist deutlich besser, wenn du dich viel bewegst. Das bedeutet: du fühlst dich weniger erschöpft und müde.**

Wenn du dich regelmäßig bewegst und dehnt, erfährst du deinen Körper besser. Die Bewegungsgrenzen zu erweitern, schafft eine deutlich bessere Körperwahrnehmung und Körperhaltung.

Du kannst die Signale deines Körpers besser und deutlicher wahrnehmen. Menschen die sich regelmäßig bewegen und dehnen, erkennen schneller schädigendes Verhalten und Einflüsse. Sie spüren viel schneller, was ihnen nicht gut tut, und sie können ihr Verhalten ändern.

Eine gute Beweglichkeit schützt dich vor Verletzungen.

Jedem von uns passiert es mal im Alltag, das wir umknicken, uns vertreten oder sogar hinfallen. Wer seine Muskeln, Bänder und Faszien regelmäßig bewegt, der wird in solchen Situationen keine großen Probleme haben.

Das Risiko, an einer Zerrung oder einem Bruch zu erkranken, sinkt. Beweglichkeit ist somit die beste Verletzungsprävention.

## Der Schmerzspirale entkommen

Es ist ein Teufelskreis!

Wer Schmerzen hat, möchte sich nicht bewegen! Die Angst vor noch mehr Schmerzen, der einen falschen Bewegung sitzt uns im Nacken.

ABER! Weniger Bewegungen im Alltag führen immer zu weniger Beweglichkeit im Körper und diese führen immer zu noch mehr Schmerzen!

Wer sich weniger bewegt, erhöht sein Schmerzempfinden langfristig. Weniger Bewegung = mehr Schmerz!

Es ist ein Weg der immer tiefer und tiefer in den Rückenschmerz führt.

Wenn du deine Beweglichkeit verlierst, dann steigt das Risiko für schmerzhafte Bewegungseinschränkungen.

Jedes Lebensjahr wirst du etwas steifer und fester. Dann werden auch deine Schmerzen zunehmen.

Viele Menschen reden sich dann ein: „Ich bin schon so alt, deshalb bin ich so unbeweglich und habe Schmerzen!“

Leider reden auch Ärzte von „altersbedingter Degeneration“ – gerade dann, wenn keine eigentliche Ursache zu finden ist.

Ich sage dir: „So einfach ist es nicht!“ Das alles sind nur Ausreden, um nicht mal damit anzufangen etwas zu verändern.

Jeder kann sich bewegen! Egal wie alt! Egal wie schwer!  
Egal wie schlimm die Situation zu sein scheint!

Etwas Bewegung geht **IMMER!** Diese Bewegung, für die du dich jeden Tag neu entscheiden kannst – diese Entscheidung stoppt die Schmerzspirale!

Jetzt fragst du dich: darf ich mit starken körperlichen Schmerzen aktiv sein?

**DU** darfst nicht nur, du solltest aktiv sein und dich bewegen.

Selbstverständlich muss die Ursache für den Schmerz von einem Arzt untersucht und abgeklärt worden sein.

Bestimmte Diagnosen, haben auch vorgegebene Richtlinien und Hinweise dafür, wie man sich zu verhalten hat. Mit einem frischen Bandscheibenvorfall, Wirbelgleiten oder einer Nervenverletzung kann nicht gleich drauf losgeturnt werden.

Experten sollten die Bewegungen anleiten und erklären, damit diese allein auch richtig ausgeführt werden können.

Bitte merke dir:

**Es ist genauso schlimm sich nicht zu bewegen, wie sich einmal falsch zu bewegen.**

Die Ursache für den chronischen Schmerz, liegt oft im Mangel an Bewegung und Sport. Die Muskeln, Bänder und Gelenke stehen in einem Ungleichgewicht und arbeiten nicht mehr richtig zusammen.

Dieses Ungleichgewicht führt dazu, dass bestimmte Bereiche im Körper besonders viel aushalten müssen.

Es kommt dann zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Wer mit solchen Schmerzen auf dem Sofa liegen bleibt, verschlimmert die Situation und den Schmerz.

Viele Patienten bekommen Angst vor der „falschen Bewegung“.

Doch nicht diese eine falsche Bewegung ist die Ursache, sondern ein jahrelanges falsches Verhalten.

Wir werden nicht von einer Bewegung krank, die Ursache baut sich langsam und fast unbemerkt auf. Weniger Bewegung ist genau das Falsche.

Doch wie kann man aus dieser Abwärtsspirale wieder herauskommen?

Es geht nicht darum, sich gleich für den nächsten Marathon anzumelden. Wichtiger ist vielmehr, dass du dich regelmäßig bewegst.

Dazu muss dir die Bewegung Spaß machen, sonst wirst du früher oder später wieder mit der neuen Gewohnheit brechen. Auch wenn es nur 10 Minuten spazieren am Tag sind - es ist wichtig das du dich bewegst.

Setze dir ein realistisches Ziel. Nichts macht weniger Sinn, als frustriert ein zu hoch gestecktes Ziel zu verfehlen.

Und jeder Frust erzeugt außerdem wieder neuen Stress, und Stress ist ja einer der Nährstoffe des Schmerzes.

**Bewegungen lösen Verspannungen und reduzieren Schmerzen.**

**Durch mehr Bewegung im Gewebe, werden die Spannungs- und Schmerzrezeptoren im Gewebe entlastet.**

**So vermindern sich auch chronische Schmerzen langfristig.**

## **Zwei Dinge, die Du machen musst, wenn dich der Schmerz komplett einnimmt**

Rückenschmerzen können deine gesamte Aufmerksamkeit einnehmen. Dann hast du das Gefühl alles in dir ist Schmerz. Doch das ist es nicht!

Mit 2 Dingen kannst du dich aus der Zange des Schmerzes lösen und befreien.

1. Dem Schmerz die Aufmerksamkeit verweigern
2. Bewegung löst den Schmerz auf

### **1. Dem Schmerz die Aufmerksamkeit verweigern**

Stelle dir vor, du stehst in einem großen und runden Kreis. Der Kreis ist wie eine Torte eingeteilt. Ein Tortenstück ist der Rückenschmerz, eines dein Atem, eines dein Geschmack, eines deine Ohren, eines deine Augen, eines deine Fingerspitzen und eines deine Fußsohlen.

Geht deine Aufmerksamkeit zum Schmerz, dann wird dieses Tortenstück immer größer und gewaltiger. Am Ende nimmt sich der Schmerz einen riesigen Raum ein.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf den Geschmack und deine Zunge. Nimm dir einen Apfel, ein Stück Schokolade oder eine Rosine. Etwas, das du magst oder sehr intensiv für dich ist (Zitrone, Chillie). Lege es auf die Zunge, schmecke es und nimm alles über deine Geschmacksknospen wahr. Kannst du spüren, wie klein der Schmerz wird?

Vielleicht bist du ein auditiver Mensch!? Spiele deine Lieblings-Entspannungs-Musik ein oder Musik, zu der du gern durch die Wohnung tanzt. Lege deine volle Wahrnehmung in die Musik.

Oder du magst den visuellen Kanal und male ein Bild. Oder mache Fotos bei einem Spaziergang. Gehe mit deinen Augen auf eine Entdeckungsreise.

Egal wohin du deinen Scheinwerfer richtest, er wird den Schmerz reduzieren.

## 2. Bewegung löst den Schmerz auf

Glaube mir: es gibt mit Sicherheit immer Aktivitäten, die du tun kannst. Niemals kann dir wirklich jedes Gelenk in deinem Körper weh tun. Es gibt Bewegungen, die dir sogar Linderung verschaffen.

Jede noch so kleine Bewegungsübung ist wichtig und richtig.

Zu Beginn kann eine neue Bewegung schmerzen. Einen leichten Schmerz können wir in Kauf nehmen, dabei lösen sich oft alte Verklebungen im Gewebe. Wichtig dabei ist, dass wir Bewegung richtig dosieren.

Jede Bewegung kann immer noch etwas einfacher gemacht werden und somit verträglicher werden. Es gibt keinen Grund sich überhaupt nicht zu bewegen.

Erinnere dich immer wieder daran: dein Körper ist für Bewegung geschaffen.

Auch wenn es sich manchmal überhaupt nicht danach anfühlt, Bewegung ist dein Lebenselixier.

**Sich nicht zu bewegen ist keine Option!  
Die Dosis für die Bewegung ist der  
Schlüssel.**

## Wie du deinen inneren Schweinehund zu einem Motivationsmotor machst

### 1. Aufgabe: Ausreden aufdecken!

Der erste Schritt zu mehr Bewegung besteht darin, sich der gerne benutzten Ausreden bewusst zu werden.

Schreibe alle deine Ausreden auf! Alle! Jede Einzelne! Werde dir klar darüber, wie oft du dich selbst bescheißt. Wie oft du dir selbst im Weg stehst.

„Draußen regnet es!“

„Ich habe nicht genug Zeit.“

„Morgen fange ich an.“

„Ich habe nicht die richtigen Schuhe.“

„Der Weg ist zu weit.“

„Ich werde nicht mehr pünktlich ankommen.“

„Ich muss erst noch dies und das erledigen.“

„Ich bin zu müde.“

„Aufräumen ist jetzt wichtiger.“

„Ich habe keine Zeit wegen der Kinder.“

Schreibe dir alle deine Ausreden auf eine Karte! Lass sie sichtbar werden. Erst dann, wenn du dir deiner Muster bewusst bist, kannst du sie auch ändern.

Dann, wenn du dich bewusst siehst, kannst du bewusst entscheiden und dein Leben verändern.

Verurteile dich nicht für deine Ausreden. Wir alle haben Ausreden und bewegen uns in unseren Komfortzonen.

Akzeptiere deine jetzige Situation! Verurteile dich nicht dafür! Freu dich darüber, dass du erkennst und übernehme Verantwortung für dein jetziges Verhalten.

## **2. Aufgabe: Motivation aufbauen!**

Stelle dir nun vor, du bist ein sportlicher und beweglicher Mensch. Du brauchst die Bewegung jeden Tag, wie eine Tasse Kaffee am Morgen.

Du bist aufrecht und hast eine tolle Körperhaltung, die Selbstbewusstsein und Vitalität ausstrahlt. Die Bewegung an der frischen Luft und in der Natur ist deine Kraftquelle.

Was kann deine Motivation sein? Wofür lohnt es sich, jeden Tag in Bewegung zu kommen?

„Ich erreiche mein Wohlfühlgewicht.“

„Ich bin selbstbewusster durch eine gerade Haltung.“

„Ich habe wieder Freude und Spaß am Leben, ganz ohne Schmerzen, die mich limitieren.“

„Ich sehe besser aus.“

„Ich kann wieder mehr mit Freunden unternehmen, weil ich mich besser bewegen kann.“

„Ich kann wieder mehr machen, weil ich fit und sportlicher bin.“

„Alles fällt mir leichter, ich bin belastbarer.“

„Ich nehme an Ausflügen teil und unternehme immer wieder was Neues.“

Schreibe mindestens 10 Dinge auf, die dich motivieren dich mehr zu bewegen.

Wie möchtest du leben? Wofür lohnt es sich, aufzustehen und aktiv zu werden?

Beachte: schreibe Dinge auf, die dich zu etwas hin motivieren! Weniger Dinge die dich von etwas weg motivieren. Die Hinzu-Motivation ist deutlich positiver und stärker.

Kaufe dir ein oder zwei Yoga oder Sportzeitschriften. Suche dir Bilder heraus, die dich motivieren. Bilder, in denen du auch leben möchtest. Erstelle eine Collage deines gesunden und glücklicheren Lebens.

Was ist dein Bild von deinem ICH und deinem LEBEN in 20 Jahren? Wer willst du im höherem Alter sein?

### **3. Aufgabe: Ändere deine Gewohnheiten – ändere dein Leben!**

Alles, was du bist, ist das Ergebnis und der Spiegel deiner Gewohnheiten.

Deine Gewohnheiten haben bis jetzt gut funktioniert, du lebst ja schließlich noch. Deshalb fällt es uns so schwer ein neues Verhalten zu erarbeiten.

Unser Unterbewusstsein schützt uns vor „gefährlichen Veränderungen“.

Jede neue Gewohnheit muss deshalb bewusst und regelmäßig ausgeführt werden. Bis sie automatisch in unseren Tagesablauf eingebunden ist. Dann kostet es keine Kraft und Überwindung mehr sie aufrecht zu erhalten.

1. Mach es! Starte jetzt! Fange einfach an! Wende diese Formel an: TUN! Mach es einfach. Wenn du einmal dabei bist, ist es schon viel einfacher als gedacht.
2. Setze dir kleine, umsetzbare und erreichbare Ziele. Es wird dir leichter fallen 10 Minuten zu

spazieren als 60 Minuten. Es wird dich weniger Überwindung kosten 10 Minuten am Abend zu meditieren als 30 Minuten. Wenn deine Gewohnheit gefestigt ist, kannst du das Ausmaß erhöhen.

### **Hinweis:**

Die Kritische Zeit mit neuen Gewohnheiten wieder zu brechen, liegt zwischen dem 5en und 25en Tag. Stelle dich auf innere Widerstände ein. Erinnerung dich daran: ab circa 30 Tagen wird dir die neue Gewohnheit leicht fallen und zu deinem Leben gehören.

### **Aufgabe:**

Schreibe dir 20 Ziele auf, die du gern in den nächsten 12 Monaten erreichen möchtest. Schreibe sie alle in einer Liste untereinander!

Welches Ziel steht an erster Stelle? Beginne das erste gegen das zweite, dritte, vierte usw. Ziel abzugleichen. Das Ziel, welches dir wichtiger ist bekommt einen Strich. Dann nimmst du das zweite Ziel, gehe wieder die Liste durch.

Am Ende hast du 3 Ziele, mit den meisten Strichen. Gehe diese Ziele in den kommenden

3 Monaten an. Jeden Monat eines, und es kommt ein weiteres dazu.

### **Schmerzen im Hamsterrad, wie dich deine Arbeit krank macht**

Je abwechslungsreicher der Job für den Körper ist, desto geringer ist die einseitige Belastung.

Das bedeutet, nicht die einzelne Tätigkeit schädigt den Körper, sondern deren Dauerhaftigkeit. Wer sich immer wieder bewegt und seine Tätigkeiten abwechseln kann, schafft deutlich bessere Voraussetzungen für den Körper.

Einseitige Belastungen am Arbeitsplatz und langjährige schwere körperliche Arbeiten, sind als häufige Ursachen für Rückenschmerzen anerkannt.

Wer über Jahre hinweg schweren körperlichen Belastungen ausgesetzt war, dem wird diese Tätigkeit als Risiko für Rückenschmerzen anerkannt.

Langjähriges Heben und Tragen von schweren Lasten oder das langanhaltende vorgebeugte

Arbeiten, werden als Ursache für Bandscheibenerkrankungen anerkannt.

**Besonders schädigend wirkt sich das Sitzen auf den Körper aus.**

**Das Sitzen ist eine dauerhafte Belastung, die deinen Körper massiv schädigt.  
Sitzen ist das neue Rauchen.**

Die Folgen des dauernden Sitzens sind umfangreich. Die Veränderungen sind schleichend und zerstörerisch. Leider sind Menschen in vielen Berufen dazu gezwungen zu sitzen. Je mehr du dir darüber bewusst wirst, wie viel du sitzt, desto eher kannst du aktiv dagegen steuern.

## Wie Sitzen deinen gesamten Körper und Geist schädigt

- Der Rundrücken belastet die Bandscheiben massiv. Sie werden stundenlang in eine Position geschoben. Die Gefahr eines Bandscheibenvorfalles nimmt besonders bei sitzender Tätigkeit zu, weil die Bandscheiben ihre Funktion verlieren.
- Der Rundrücken führt zu Fehlhaltung und Verspannung im Schulterbereich. Die Schultern und der Nacken werden nach vorn geschoben, es kommt zu Schulter-, Nacken- und Kopfschmerzen.
- Atmungs- und Verdauungsorgane werden eingeengt. Es kommt zu Minderdurchblutung und Funktionsveränderungen der Organe. Typische Folgen sind:
  - Verdauungsstörungen,
  - Magenbeschwerden,
  - Sodbrennen,
  - Kurzatmigkeit bei geringen körperlichen Belastungen.

- Das Herz-und Kreislaufsystem wird nicht gefordert, die Anpassungsfähigkeit an fordernde Situationen nimmt ab. Bei geringfügigen Anstrengungen, wie etwa Treppensteigen geraten wir in Kurzatmigkeit.
- Übermäßiges Sitzen verdoppelt die Gefahr an einer Herzerkrankung oder an Diabetes zu erkranken.
- Körperliche Inaktivität erhöht das Risiko an einer Krebserkrankung zu leiden.
- Frauen, die mehr als 7 Stunden am Tag sitzen und keinen Sport machen, erleiden 3x häufiger eine Depression.
- Allein durch die Bürotätigkeit steigt dein Gewicht um einige Kilo an. So begünstigt Sitzen Übergewicht.

## **Überblick - Typischer Tagesablauf.** **Wie viele Stunden sitzt du?**

<b>Aktion</b>	<b>Minuten</b>
Frühstück	
Fahrt zur Arbeit – hin und zurück	
Mittagessen	
Arbeitszeit im Sitzen	
Fernsehen pro Tag	
Treffen mit Freunden	
Arbeit am Schreibtisch zu Hause	
Weiter Sitz-Minuten	
Gesamtzahl pro Tag:	
Gesamtzahl pro Woche:	

### **TIPP:**

In jeder Stunde die du sitzt investierst du 5 Minuten die du stehst und dich bewegst!

## Schmerzen durch Stress, wie Hektik und Unruhe krank machen

Stress ist einer der wichtigsten Faktoren in Bezug auf Schmerzen. Stress macht krank. Stress erhöht die Schmerzwahrnehmung.

Natürlich reden alle davon, dass sie einen super stressigen Tag hatten. Das sie alles alleine schaffen müssen und keiner sie unterstützt.

Aber keiner gesteht sich ein, diesen Stress auch ändern zu können. Keiner möchte gestresst sein. Doch wer ändert etwas an der stressigen Situation? Lieber wird weiter gejammert und das Spiel geht weiter. Schließlich bekommen wir ja auch Aufmerksamkeit, Anerkennung und Mitleid, wenn wir uns so sehr aufopfern.

Ich denke, dass Stress den drittwichtigsten Punkt in der Auseinandersetzung mit Schmerz darstellt.

**Wenn du deinen Schmerz wirklich loslassen möchtest, dann musst du dich deinen Stressfaktoren stellen.**

Stress bedeutet dabei nicht nur eine 50 Stunden Woche leisten zu müssen. Stress bedeutet auch nicht, dass du Nachtschichten schrubben musst.

Stress kannst du auch haben, wenn du den ganzen Tag zu Hause hängst und dir Sorgen machst.

Stress kann es auch sein, wenn du spürst, dass dein Partner dir nicht mehr guttut. Dann machen dir vielleicht die Folgen der Trennung Angst und damit auch Stress.

Die Wirkungen von Stress auf den Körper sind individuell und vielschichtig.

Vor allem in dieser Vielschichtigkeit können Ursachen für die Entstehung von chronischen Erkrankungen und chronischen Schmerzen gefunden werden.

Stress kann zu verschiedenen körperlichen Beschwerden beitragen. Ich bin mir sicher, dass alle Erkrankungen von Stress getragen und beeinflusst werden.

Deshalb möchte ich diesem Thema einen besonderen Stellenwert einräumen und die

folgenden Gesichtspunkte mit dir zusammen betrachten:

- Die Programmierung des Körpers – warum du auf Rückenschmerzen codiert bist
- Chronische Schmerzen - 15 Warnsignale, die du kennen solltest
- Rückenschmerzen, als der „Schrei deiner Seele“  
Der Zerfall deines Körpers, wenn du nicht jetzt anfängst zu handeln
- Test – Stress Level

Beachte die Stressfaktoren in deinem Leben ganz genau. Sie lösen in dir Gedanken und körperliche Reaktionen aus. Dieser Stress macht dich krank.

## **Die Programmierung des Körpers – warum du auf Rückenschmerzen codiert bist**

Jeder reagiert auf Stress mit einer körperlich programmierten Antwort. Doch nicht jeder reagiert auf das Gleiche.

Was für den Einen Stress bedeutet, kann dem Anderen die Schweißperlen auf die Stirn treiben.

Stress, welcher Form auch immer, löst bestimmte Reaktionen im Körper aus.

Sicherlich hat jeder von uns diese Anzeichen des Körpers schon einmal beobachten können:

die Atmung wird schneller und flacht ab. Der Herzschlag nimmt zu. Die Haut wird rot und fängt an zu schwitzen, die Hände werden kalt und feucht.

Die Muskeln spannen sich an, besonders im Nacken, den Schultern und am Rücken. Der Magen fühlt sich komisch und diffus an. Ein unruhiges Gefühl und innere Unruhe breitet sich aus.

**Unsere Antwort auf Stress ist ein normaler biologischer Vorgang. Dieses Programm hat sich evolutionär durchgesetzt. Es schützt uns.**

Es bereitet uns auf einen Kampf vor oder ermöglicht es uns zu flüchten. Kampf oder Flucht. Diese beiden Optionen haben uns überleben lassen.

Die Antwort unseres Körpers auf Stressoren ist seit tausenden von Jahren die gleiche geblieben.

Dieses Reaktionssystem beeinflusst alle Zellen, alle Muskeln und alle Organe deines Körpers. Vom Gehirn werden die Befehle in den Körper gesendet.

Vermittelt und verbreitet werden diese Aufgaben über das vegetative Nervensystem.

**Stress empfindest du nicht nur im Kopf. Dein ganzer Körper reagiert und ist betroffen.**

**Gehirn:** die Aufmerksamkeit steigt. Durch anhaltenden Stress verlieren wir jedoch unsere Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab und wir machen öfter Fehler.

**Herz und Gefäßsystem:** das Herz schlägt schneller und kräftiger, um dem Körper die nötige Menge an Blut zur Verfügung zu stellen, besonders dem Gehirn und den Muskeln. Dauerhafter Stress belastet das Herz, es läuft quasi einen Dauermarathon.

**Muskel:** Muskeln spannen sich an. Sie speichern so Energie für einen möglichen Kampf oder eine schnelle Flucht. Durch Bewegungsmangel werden wir diese Energien nicht mehr los. Verspannungen und Schmerzen im Muskel können entstehen.

## Die 15 Warnsignale der Schmerz-Stress-Spirale

Körperliche Reaktionen auf Stress sind biologisch normal. Werden diese Reaktionen sehr stark und dauern an, können sie belastend und sogar krankmachend empfunden werden.

Wie reagierst du auf Stress – was ist die Antwort deines Körpers?

1. Ich spanne den Kiefer an und beiße auf die Zähne.
2. Mir wird sehr warm und ich fange an zu schwitzen.
3. Mein Herz beginnt schneller und heftiger zu schlagen.
4. Ich kneife die Augen zusammen und bilde eine faltige Stirn.
5. Ich ziehe die Schultern zu den Ohren.
6. Ich atme schneller und nicht mehr so tief in den Bauch.
7. Die Muskeln der Beine spannen sich an.
8. Mein Magen verkrampft sich.
9. Ich muss häufiger auf Toilette.
10. Bei Stress bekomme ich Herpes.
11. Ich kann nicht mehr gut ein – und /oder durchschlafen.

12. Ich habe Verdauungsprobleme.
13. Ich habe kein Interesse an Sexualität.
14. Ich fühle mich häufiger müde und schlapp.
15. Es fällt mir schwer mich zu konzentrieren.

## **Rückenschmerzen, der Schrei deiner Seele**

Stelle dir vor, dass erst in deinem Kopf wird entschieden wird, ob etwas anstrengend und stressig ist. Dein Gehirn entscheidet über den Stress. Diese Entscheidung läuft unbewusst ab.

Dieser Prozess ist eine emotionale Antwort auf Einflüsse von außen. Zum Beispiel: wenn dich dein Chef an deinen tyrannischen Vater erinnert, dann macht dir das unbewusst Stress. Auch wenn du diesen Zusammenhang nicht unbedingt erkennst und nicht bewusst wahrnimmst.

**Deine emotionale Antwort wird in einem speziellen Teil deines Gehirns gebildet, dem limbischen System.**

**Auf diesen Bereich hast du keinen Einfluss. Die emotionale Antwort ist die Referenz für Stress.**

**Angst, Wut, Aggression, Flucht und Ekel sind Antworten des Körpers auf Gefahr und Stress.**

## Anatomie Exkurs:

Das limbische System kann als das emotionale Gehirn bezeichnet werden. Es liegt zwischen unserem Hirnstamm und den beiden Großhirnhemisphären. Bestehend aus einzelnen Anteilen, wird im limbischen System unsere emotionale Antwort gebildet.

Unsere Erfahrungen und einschneidenden Erlebnisse werden hier gespeichert. Kommt es zu ähnlichen Situationen wie wir sie bereits erlebt haben, erkennt das emotionale Gehirn diese Parallelen. Es erinnert sich.

Eine wesentliche Rolle scheinen jene Erlebnisse zu spielen, die wir in den frühesten Lebensjahren sammeln.

Das limbische System ist dein emotionales Gehirn. Es ist dafür verantwortlich, dass du dich manchmal sicher, ängstlich, verstanden oder nicht beachtet fühlst.

Die Prozesse des limbischen Systems nimmst du allerdings nicht bewusst wahr, sie sind Teil deines Unbewussten.

Eine besondere Rolle nimmt der Teil des limbischen Systems ein, der Mandelkern genannt wird. Dies ist das Angst-Zentrum. Hier werden alle wichtigen und gefährlichen Erfahrungen abgespeichert.

Kommen Sinnesreize an, die diesen alten Erlebnissen ähneln, werden Emotionen wie Angst, Wut oder Zorn ausgelöst.

Deshalb nimmt dieser Bereich eine wesentliche Rolle bei der Bildung von Stressreaktionen ein.

**Unser Stresserleben wird durch die Kette aller Erfahrungen in unserem Leben gebildet.**

**Neue Erfahrungen können die Stressreaktionen verändern und umprogrammieren.**

Ein anderer wichtiger Bereich ist der Hypothalamus. Hier beginnt eine Kette wichtiger hormoneller Reaktionen. Diese werden im gesamten Körper umgesetzt.

Die Schaltstelle zwischen Gehirn (Hypothalamus) und den Organen, ist das vegetative Nervensystem.

Dieses System ist besonders wichtig, weil es jede Zelle in unserem Körper beeinflusst und reguliert.

Ein Ungleichgewicht in diesem System führt sehr oft zu Beschwerden und vielen Erkrankungen unserer Zivilisationsgesellschaft.

Nur einen kleinen Teil dieser Prozesse nimmst du bewusst wahr. Dieser bewusste Teil liegt in der äußeren Rinde deines Gehirns, dem Cortex oder der Großhirnrinde. Diese Rinde macht vielleicht 5-10 % deines gesamten Gehirns aus.

Die Erfahrung von Schmerzen und die chronische Entwicklung von Schmerzen basieren auf den emotionalen Bewertungen unseres limbischen Systems.

Aus diesem Grund ist es wichtig, dass du deinen Körper und Geist und die gespeicherten Emotionen betrachtest.

Schmerzen werden nicht nur im Muskel, den Faszien und den Gelenken erlebt.

Auch die Gefühle und Bewertungen im Alltag tragen zu einem individuellen Schmerzerleben bei.

Hinzu kommt, dass unser Gehirn evolutionsbiologisch darauf ausgelegt ist, uns vor Gefahren zu schützen.

Es wird lieber einmal mehr ein Fehlalarm ausgelöst, als einmal zu wenig.

### **Dauerhafter Stress führt zu Erkrankungen und chronischen Schmerzen.**

Schmerz ist eines der wichtigsten Warnsignale des Körpers. Es rettet uns in akuten Situationen, indem es uns blitz schnell reagieren lässt.

Dem dauerhaften chronischen Schmerz, müssen bereits andere Symptome und Warnsignale voraus gegangen sein.

### **Chronischen Schmerzen entstehen in der Regel nicht einfach von heute auf morgen.**

**Sie entwickeln sich - wenn auch im Hintergrund - langsam und stetig.**

### **Der Zerfall deines Körpers, wenn du nicht jetzt anfängst zu handeln**

Anhaltende Überlastungen und Stress hinterlassen deutliche Spuren in unseren Organen und Körpersystemen.

#### **Gehirn:**

Unser Gehirn verliert langfristig unter Dauerstress, seine Leistungsfähigkeit. Die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab, du kannst den Fokus auf einen Bereich kaum mehr als wenige Minuten halten. Die Kreativität geht verloren. Sich Dinge zu merken, fällt immer schwerer.

#### **Herz – und Gefäßsystem:**

Stress erhöht den Blutdruck. Dauerhaft wird so der Muskel des Herzens belastet, das Herz läuft einen Dauermarathon. Auch die Wände der Gefäße werden stark belastet.

Es kann zu entzündlichen Prozessen an den Gefäßwänden und zu Ablagerungen kommen.

Es wird vermutet, dass so Arteriosklerose entsteht.

Diese Verkalkung und Schädigung trifft besonders die feinsten Gefäße (Kapillaren). Es kann zu Herzinfarkten und Schlaganfällen kommen.

**Muskeln:** Durch Stress spannt sich die Muskulatur an. Dauerhaft verschlechtert sich so die Durchblutung und Stoffwechsellage im Muskel. Es kommt zu Verspannungen und Schmerzen.

Nacken-, Kopf- und Rückenschmerzen sind sehr oft eine Folge.

**Verdauung:**

Stress führt zu einer Überaktivität des vegetativen Nervensystems. Dauerhaft wird die Funktion des Verdauungssystems negativ beeinflusst.

Es können Magenbeschwerden, Sodbrennen, Verstopfungen oder Durchfälle entstehen.

**Sexualität:**

Durch andauernden Stress wird die sexuelle Lust gehemmt. Es kann zu Potenzstörungen

beim Mann kommen und zu Menstruations- und Fruchtbarkeitsstörungen bei der Frau.

**Immunsystem:**

Ständige Aktivität des gesamten Körpers schwächt das Immunsystem. Es kann eher zu Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Erkältungen kommen. Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis und Multiple Sklerose verlaufen schwerer in Stressphasen.

**Schmerz:**

Ein hoher Spiegel an Stresshormonen erhöht das Schmerzerleben und reduziert die Schmerztoleranz.

## TEST – Wie hoch ist dein unbewusstes Stresslevel?

Stimme zu ...	stark	Leicht	Kaum bis gar nicht	Pkt.
<b>Körperliche Warnsignale</b>				
Schlafstörungen				
Dauerhafte Müdigkeit				
Appetitlosigkeit				
Magenbeschwerden				
Verdauungsbeschwerden				
Sexuelle Funktionsstörungen				
Häufiges starkes Schwitzen				
Kalte Hände und Füße				
Herzklopfen – Herzrasen – Herzstiche				
Enge in der Brust				
Atembeschwerden				
Muskelspannungen				
Schmerzen (Kopf-Rücken)				
<b>Emotionale Warnsignale</b>				
Versagensängste Angstgefühle				

Stimme zu ...	stark	leicht	Kaum bis gar nicht	Pkt.
Innere Unruhe, Nervosität				
Unausgeglichen, unzufrieden				
Ungeduldig, leicht Reizbar				
Ärgerlich, wütend				
Innere Leere				
Traurigkeit, Einsamkeit				
Lustlosigkeit (auch sexuell)				
<b>Kognitive Warnsignale</b>				
Ständiges Gedankenkreisen				
Häufiges Grübeln				
Konzentrationsstörungen				
Leistungsknick				
Häufiger Fehler				
Leere „Black Out“ im Kopf				
Gedächtnisstörungen				
<b>Verhalten Warnsignale</b>				
Ticks: Trommeln mit den Fingern, Wippen mit dem Knien, Zittern u.a.				
Schnelles Sprechen, Stottern				

<b>Stimme zu...</b>	<b>stark</b>	<b>leicht</b>	<b>Kaum bis gar nicht</b>	<b>Pkt.</b>
Es fällt schwer jemanden zuzuhören				
Emotionen können schwer unter Kontrolle gehalten werden „aus der Haut fahren“				
Emotionen können schwer unter Kontrolle gehalten werden „aus der Haut fahren“				
Weniger Sport als erwünscht				
Rückzug aus sozialen Kontakten				
Unregelmäßiges Essen				
Gesamtpunkte:				

Auswertung, zähle die Punkte zusammen:

Stark = 2 Pkt.

Leicht = 1 Pkt.

Kaum bis gar nicht = 0

## **Auswertung Stress Level Test:**

### **0 bis 10 Punkte**

Dein Körper verfügt über gute Strategien sich zu erholen. Von fordernden Situationen kannst du dich relativ gut regenerieren.

Mit einer eigenen Yoga- und Meditationspraxis kannst du deine physische und mentale Gesundheit erhalten. Beobachte weiterhin ob sich deine Work-Life-Balance für dich gut anfühlt.

### **11 bis 36 Punkte**

Stressige Phasen und belastenden Situationen gehen nicht ohne Spuren an dir vorbei.

Erste körperliche und emotionale Reaktionen schleichen sich in den Alltag ein. Die Kraft die Früher zur Verfügung stand, ist heute nicht mehr so leicht zu halten. Wie viele Stunden pro Woche stehen für dich zur Erholung bereit? Schaffe bewusst Zeiten, in denen du dich um deine körperliche Gesundheit kümmerst.

Gehe dafür regelmäßig zum Sport und/oder Yoga. Nimm dir gezielt jede Woche Zeit um dich mit Freunden zu treffen. Nutze die Bewegungs- und Atmungstipps vom Beginn des Buches und setze sie um.

Beobachte über einen längeren Zeitraum was diese Veränderungen mit deinem Körper machen und wiederhole den Test alle 4 Wochen.

### **37 bis 72 Punkte**

Verändere dein Leben. Jetzt! Warte nicht darauf, dass sich die äußeren Umstände schon anpassen werden.

Du allein trägst die Verantwortung für deine Gesundheit und deinen Körper. Lass es nicht zu, dass du erst richtig aufgerüttelt werden musst. Wenn nötig hole dir Hilfe: Bei Freunden, bei einem Coach oder in einer anderen Person.

Schreibe auf, wie die letzten 12 Monate verlaufen sind. Die Anzahl deiner Arbeitsstunden. Die Arbeit zu Hause im Haushalt. Alle Aktivitäten. Wie viel Zeit blieb für dich übrig? Wie weit war dein Leben selbstbestimmt? Wie stark bist du den Anweisungen anderer Menschen gefolgt?

Welche Beziehungen nähren dich und welche kosten dich Kraft?

## Die Psychologie der Rückenschmerzen

Schmerzen können uns alle treffen.

Wie wir Schmerzen empfinden und wie wir mit dem Schmerzerleben umgehen von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Wenn dir ein schwerer Stein auf den Fuß fällt, wirst du den Schmerz anders empfinden und auch anders beschreiben als wenn mir der selbe Stein aus der selben Höhe auf den Fuß fällt.

Wie wir Schmerzen wahrnehmen ist immer unterschiedlich. Während dir der Stein auf den Fuß fällt, bist du gerade abgelenkt und beschäftigt.

Du musst eventuell gerade ein sehr wichtiges Telefonat führen. Der Schmerz im Fuß ist nicht so stark, nicht so wichtig.

Ich dagegen habe keine besondere Aufgabe in dem Moment und empfinde den Schmerz deshalb stärker als du.

Auch wie Schmerzen verarbeitet werden ist unterschiedlich. Welche Aufmerksamkeit und welche Gedanken wir auf einen Schmerz lenken ist wichtig.

Während ich mich eine Woche schone, damit mein Fuß nicht schmerzt, gehst du jeden Tag Joggen.

Unsere Schutzstrategien sind anders und beeinflussen, wie wir mit dem Schmerz umgehen.

**Unser Erleben, unserer Bewertungen und unsere Strategien mit Schmerzen umzugehen sind unterschiedlich.**

## **Deine Bewegungssprache und wie sie sich mit Schmerzen verändert**

Jeder von uns hat eine bestimmte Bewegungssprache.

Jede Bewegungssprache ist individuell und unterscheidet sich von allen Bewegungssprachen anderer Menschen.

Jeder kann das erkennen! Wenn du auf der Straße Menschen beobachtest, erkennst viele verschiedene Arten zu gehen, zu stehen oder etwas zu tragen. Jeder bewegt sich anders.

Stelle dir vor, du sprichst eine Bewegungssprache: deine unbewusste und einzigartige Bewegungsgeometrie.

Alle Bewegungen verlaufen einfach, fließend und ohne Mühe. In diesem Zustand sind unsere Muskeln in Balance und die Gelenke werden nicht überlastet.

Die Körperteile stehen in einem Gleichgewicht zueinander, in dem es keine Überlastungen gibt.

Durch einen Unfall, eine Operation oder Schmerzen verlieren wir dieses Gleichgewicht.

Der Körper versucht dann die Region, in der es zu einem Schaden gekommen ist, zu entlasten.

Der Schmerz in dem betroffenen Bereich zeigt uns an wie wir ihn entlasten können.

Andere Bereiche im Körper werden dann stärker benutzt. Wir nehmen intuitiv eine Schonhaltung ein.

Die muskuläre Balance geht zugunsten des verletzten Gewebes etwas aus ihrer ursprünglichen Geometrie heraus.

Für die Zeit der Gewebeheilung und der natürlichen Entzündungsreaktion ist dieses Prinzip sehr gut und gesundheitsfördernd.

**Länger bestehende Schonhaltungen manipulieren unsere natürliche Bewegungssprache und führen zu Schmerzen.**

Einige Regionen im Körper verlieren durch das nicht richtige Benutzen ihre ursprüngliche Funktion. Sie verlernen ihren eigentlichen Job,

auf Kosten anderer Faszien, Muskeln, Bänder und Gelenke.

Andere Bereiche werden dadurch dauerhaft überlastet. Diese Überlastung führt zu einer schnelleren Degeneration von Gewebe.

Es bilden sich muskuläre Dysbalancen.

Es kommt zu Verspannungen, Muskelschmerzen, Bewegungseinschränkungen, Kraftlosigkeit und schnellerer Ermüdung.

Die Gefahr von Unfällen und Sportverletzungen nimmt mit den Schonhaltungen zu.

Eine Schonhaltung ist also wie ein Sprechfehler in unserer Bewegungssprache, als würden wir für eine Zeitlang nuscheln oder lispeln.

**Schonhaltungen entwickeln sich manchmal schleichend und unbemerkt.**

**Es kann aber auch durch plötzliche Ereignisse zu der Veränderung der Haltung kommen.**

**In beiden Fällen sollten wir möglichst bewusst und achtsam gegen die Schonhaltungen arbeiten.**

**Dazu brauchen wir eine Vorstellung davon wie sich unsere aufrechte Haltung anfühlt und wie sie aussieht.**

Jede noch so geringfügige Veränderung beeinflusst weite Bereiche des Körpers.

Eine Schonhaltung im Ellenbogen wird sich nur in den Bereich der Schulter und der Halswirbelsäule auswirken.

Auch beim Gehen fehlt dem Körper der eingesetzte Schwungarm. Aus diesem Grund wird sich die Dynamik beim Gehen im Schultergürtel, in der Wirbelsäule und auch bis zum Becken auswirken.

Oder denke an den Schmerz im Kniegelenk. Jeder würde die Veränderung im Gangbild erkennen, die sich durch den Schmerz im Knie ergibt.

Doch auch ohne Verletzungen und Unfälle nehmen wir Schonhaltungen ein.

Unsere Haltung ist oft nicht komplett symmetrisch. Wichtig ist es, dass wir uns unsere Haltung bewusst machen.

Je größer der Schmerz ist, desto größer möchten wir den betroffenen Bereich schonen.

Der größere Schmerz führt so zu ausgeprägten Veränderungen der Bewegungssprache und mechanischen Umstellungen im Körper.

Verhaftet wir an der Schonhaltung und reduzieren wir unser Bewegungsmaß, schaden wir dem Körper.

Das Ungleichgewicht zwischen Muskeln, Faszien, Gelenken und auch Organen wird sich ausprägen. Dauerhaft steuern wir so mehr dem Schmerz entgegen.

Eigentlich glauben wir, dass wir dem Schmerz durch Schonhaltung entgegen wirken können, dabei machen wir es aber nur noch schlimmer.

## 10 Hinweise – wie du deine Schonhaltungen überwindest

1. Mache dir deine Haltung bewusst.
2. Beobachte einmal, welche Gesäßhälfte du beim Autofahren oder beim Sitzen allgemein mehr belastest.
3. Auf welchem Bein stehst du besonders gern?
4. Auf welcher Seite trägst du gern deine Taschen?
5. Welches Bein ist kräftiger, wenn du die Treppen hinaufsteigst?
6. Auf welchem Bein kannst du länger balancieren?
7. Welche Hand benutzt du gerne besonders häufig?
8. Welche Schulter ziehst du immer wieder hoch?
9. Auf welcher Seite treten deine Beschwerden immer wieder auf?

## **Gefühl der Hilflosigkeit, Angst vor der falschen Bewegung**

Wie gerade im vorherigen Kapitel beschrieben, können Erwartungen bzw. Befürchtungen an Schmerzen eine Schonhaltung auslösen.

Hinter der Schmerzerwartung steckt die Angst vor dem Schmerz.

Dann verhält es sich wie die Angst vor dem Zahnarzt, die so weit gehen kann, dass wir nicht zum Zahnarzt gehen.

Wir entwickeln mit der Angst ein Vermeidungsverhalten. Wir haben Angst vor der falschen Bewegung und bewegen uns weniger und kontrollierter. Wir bauen eine Schutzspannung auf. Dieser vermeintliche Schutz wird allerdings zum Verhängnis.

Die Angst vor dem Schmerz ist oft unbewusst der Beginn eines chronischen Leidensweges. Die Angst und die Erwartung einen Schmerz zu spüren, steigert zudem unser Schmerzempfinden.

## Dem Schmerz ausgeliefert sein – die erlernte Hilflosigkeit

„Ich kann nichts gegen meinen Schmerz tun!“

„Ich werde für immer meinen Schmerzen ausgeliefert sein!“

„Niemand kann mir helfen!“

„Ich bin dem Schmerz vollkommen ausgeliefert!“

Heftiger, andauernder Schmerz löst in uns das Gefühl aus, nichts dagegen tun zu können.

Wenn alle Maßnahmen keine Linderung bringen, verstärkt sich das Empfinden der Machtlosigkeit. Wir scheinen dem Schmerz einfach komplett ausgeliefert und wir glauben, dagegen tun zu können.

Der Schmerz kann plötzlich einschließen oder sich langsam aufbauen. Besonders wenn Schmerzen über längere Zeit bestehen. Dann entwickeln wir eine Hilflosigkeit.

Es entsteht in dir eine starke Hoffnungslosigkeit und du fühlst dich

handlungsunfähig. Du denkst, du wärest deinem Schmerz und deinem Körper ausgeliefert.

Kein Mut. Kein Ausweg. Keine Lösung in Sicht. Düstere Gedanken breiten sich aus:

„Keiner kann mir helfen.“

„Ich bin dem Schmerz ausgeliefert.“

„Ich bin hilflos und bin auf Hilfe angewiesen.“

Gleichzeitig ist dieser Glaubenssatz „Ich bin dem Schmerz ausgeliefert“ die perfekte Strategie, um nicht selbst ins Handeln kommen zu müssen.

**Du bist nur hilflos, weil du dir daran glaubst, dass du hilflos bist.**

Der Glaube daran, es nicht ändern zu können, ist die Barriere, die uns hindert ins Handeln überzugehen.

Er ist quasi die Entschuldigung und die Erlaubnis dafür, nichts tun zu müssen.

## **Gefühle der Schmerzverstärkung**

Negative Gedanken und ständiges Grübeln verstärken den Schmerz. Mit einer düsteren Stimmung nehmen wir Schmerzen intensiver und bedrohlicher wahr.

Schmerzen werden durch Gefühle der Einsamkeit, Abhängigkeit oder auch durch Schuldgefühle verstärkt.

## **Gefühle der Schmerzlinderung**

Lachende und glückliche Menschen nehmen Schmerzen deutlich weniger intensiv wahr. Die Aufmerksamkeit ist auf einen positiven Aspekt gerichtet, Schmerzen können nicht so stark und intensiv wahrgenommen werden.

Schmerzen werden durch positive Gefühle wie Sicherheit, Zuwendung und Verständnis reduziert.

## Überwinde deine Hilflosigkeit – 5 Tipps

### 1. **Konzentriere dich auf deinen Atem.**

Lege eine Hand auf den Bauch und die andere auf das Brustbein. Spüre, wie sich der Atem ausbreitet, atme 10 Mal tief ein und aus.

### 2. **Nimm eine selbstbewusste Körperhaltung ein.**

Stelle dir vor, du spielst in einem Film den König oder die Königin. Lass Mut, Kraft und Stärke in dir entstehen.

### 3. **Bringe dich in Bewegung.**

Gehe barfuß auf und ab. Spüre deine Fußsohlen, die Wärme, die Härte und die Unebenheiten des Bodens. Stelle dich auf die Fußspitzen und halte das Gleichgewicht. Mache einen Spaziergang, nimm alles wahr, das dir begegnet.

### 4. **Neutralisiere deine Gedanken.**

Löse dich von den Grübeleien. Beginne damit, die Wohnung zu putzen, den Schreibtisch zu ordnen, den Müll runter zu bringen. Lenke dich ab! Werde kreativ, indem du ein Bild malst oder sei fleißig, indem du aufräumst.

**5. Erinnerung dich an Probleme, die du gelöst hast, und schreibe sie auf.**

Mache dir bewusst, dass du eine Lösung und einen Weg finden wirst.

## Perfektionismus, Überanpassung und das Gefühl nicht genug zu sein

### Wie Perfektionismus in den Schmerz führt

„Ich muss immer alles richtig machen, sonst bin ich ein Versager!“

„Ich darf keine Fehler machen, sonst werde ich ausgelacht!“

„Nur wenn ich perfekt bin, bekomme ich Anerkennung!“

„Ich muss makellos, witzig, schlau und stark sein, um einen Partner zu haben!“

„Entweder ich mache etwas perfekt, oder ich lasse es sein!“

Auf einen Perfektionisten kann man sich verlassen. Sie sind korrekt, zuverlässig und liefern verdammt gute Arbeit ab. Deshalb wertschätze diese Seite an dir.

Das Streben nach dem besten Ergebnis hat leider auch eine Schattenseite. Als

Perfektionist haben viele Menschen das Bedürfnis alles immer richtig machen zu wollen. Diese Menschen möchten auf keinen Fall einen Fehler machen. Doch jeder Mensch macht Fehler.

Unter diesen Umständen baut sich ein immenser Druck im Leben auf. Perfektionisten versuchen an allen Fronten 100% zu geben.<sup>1</sup>

Das Streben nach absoluter Perfektion bringt eine dauerhafte Anspannung mit sich. Diese Anspannung zeigt sich im Körper durch verspannte Muskeln und eine innere Unruhe.

## **Perfektionismus hat Auswirkungen auf den Körper.**

Wir bringen uns immer wieder in einen stressigen Zustand. Der Geist wird unruhig und der Körper verspannt.

Beschwerden, die mit Stress verbunden sind zeigen sich: Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden und auch alle möglichen Schmerzen.

---

<sup>1</sup> Stefanie Stahl, Das Kind in dir muss Heimat finden, 2015, Kailash Verlag, S. 98

Wenn du dich hier wiederfindest, mache dir bitte eine Sache ganz klar:

Niemand kann alles richtig machen!  
Niemand kann immer alles bewältigen!  
Niemand muss alles allein schaffen!

Auch wenn dein Verstand das jetzt nachvollziehen kann, die innere Stimme und das Grundgefühl sagen etwas anderes.

Perfektionisten kämpfen häufig mit negativen Emotionen, wenn sie ihre Ansprüche nicht bedienen können.

Diese basieren auf negativen Glaubenssätzen, die oben aufgezählt wurden.

Sie haben Angst vor Fehlern, Angst zu versagen und Angst vor Ablehnung.

Sie sind frustriert und deprimiert, wenn sie ihre Ziele nicht erreichen. Oder sie setzen sich gar nicht erst die Ziele, um nicht zu scheitern.

Manche glauben nur geliebt zu werden, wenn sie alles richtig machen.

Wer sich mit diesen Glaubenssätzen nicht auseinandersetzt, wird früher oder später Schiffbruch erleiden.

**Der ständige Anspruch immer alles perfekt zu erfüllen, kann nur über eine gewisse Zeit erhalten werden.**

**Wer darüber hinaus geht, erschöpft alle Ressourcen und macht sich krank. Schmerzen sind häufig eine von vielen Folgen.**

Es ist unmöglich zu jedem Zeitpunkt, in allen Bereichen des Lebens eine 100 % ige Leistung zu erbringen.

Betroffene können es soweit treiben, dass sie sich in eine Überforderung und Erschöpfung manövrieren. Rückenschmerzen sind dann ein Hilfeschrei des Körpers und die Sehnsucht nach einer Pause.

## 4 Tipps gegen Perfektionismus

### 1.Tipp – Ziehe Bilanz

Nimm ein Blatt Papier und zeichne 2 Spalten. Auf die eine Seite kommen die Vorteile und Gewinne deiner Perfektion. Gegenüber die Nachteile. Was wiegt schwerer?

Vorteile	Nachteile

## **2. Tipp – Woher kommt dein Perfektionismus?**

Finde die Quelle deiner Perfektionssucht. Woher kommt dein Gefühl alles richtig und sehr gut zu machen zu müssen? Was würde passieren, wenn du eine deiner Aufgaben nur “schlampig“ erledigst? Welche Ängste steigen in dir auf? Was kommt in dir hoch? Schuldgefühle? Angst vor Ablehnung? Angst davor, andere zu enttäuschen?

## **3. Tipp – Leben und Tod?**

Wenn es darum geht lockerer mit Anforderungen umzugehen, dann stelle dir immer die Frage:  
Stirbt jemand wenn ich jetzt was falsch mache?  
Was kann im schlimmsten Fall passieren?  
Bin ich wirklich allein für die Aufgabe oder Situation verantwortlich?

## **4. Tipp – Keine Überforderung mehr!**

Aufgaben und Verantwortungen können einem über den Kopf wachsen. Es fühlt sich so an, als würde einem die Luft wegbleiben, oder der Körper sendet uns ein Schmerzsignal!

Was überfordert dich? Der Haushalt? Die Gartenarbeit? Der 30 Stunden Job? Die 100 kleinen Dinge, die du für andere tust?

Wer kann dich unterstützen? Wer kann dir im Haushalt helfen? Wer kann dir eine Aufgabe abnehmen?

Versuche Verantwortung abzugeben, du musst und du kannst nicht alles allein schaffen.

## Warum Überanpassung Rückenschmerzen verursacht

„Ich kann mich nicht streiten!“

„Ich halte es nicht aus, wenn es zu Auseinandersetzungen kommt!“

„Ich passe mich anderen an, um ein harmonisches Miteinander zu haben!“

„Es ist mir wichtig, dass sich die anderen gut fühlen!“

Menschen, die immer nach Harmonie streben, möchten gern alle Erwartungen ihrer Mitmenschen erfüllen.<sup>2</sup>

Diese Menschen passen sich ihren Eltern, Freunden und Partnern an. Dabei liegt die Aufmerksamkeit jedoch sehr stark bei den Anderen.

---

<sup>2</sup>Stefanie Stahl, Das Kind in dir muss Heimat finden, 2015, Kailash Verlag, S. 100

Mit der Überanpassung verlieren wir den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen und Wünschen.

Einigen Menschen fällt es sogar schwer, sich der eigenen Bedürfnisse und Wünsche klar zu sein. Dann können sie nur schwer sagen, was sie denken, fühlen oder sich wünschen. Sie sind regelrecht konfliktscheu.

Doch diese Anpassungsfähigkeit kann nur dazu führen, dass wir irgendwann an den Punkt kommen, an dem wir uns nicht mehr verbiegen und anpassen möchten.

Oft ist es der Körper, der uns das erste Signal gibt. Denn eigentlich spüren wir unterbewusst sehr schnell, wenn wir etwas nicht wollen oder über unsere Grenzen gehen.

Überanpassung schützt dich vielleicht im einzelnen Moment vor unangenehmen Konflikten. Leider wirkt es aber wie ein niedrig dosiertes Gift, wenn du deine eigenen Bedürfnisse verleugnest.

### 3 Tipps gegen Überanpassung

#### 1. Tipp – Stehe zu deinen Bedürfnissen

Kein Mensch kann wissen, was du brauchst. Nur du selbst kannst wissen, was dir gut tut. Achte darauf, dass du zuallererst auf dich achtest. Keinem ist damit geholfen, wenn du nur das tust, was andere befriedigt. Du bekommst davon unterschwellig schlechte Laune und irgendwann auch Rückenschmerzen. Keinem ist damit gedient.

#### 2. Tipp – Du darfst alles sagen

Deine Ansichten und Vorstellungen deinem Gegenüber mitzuteilen, gibt dem anderen die Möglichkeit dich besser zu verstehen. Du darfst alles aussprechen, die anderen bekommen so eine bessere Vorstellung von deiner Persönlichkeit und werden viel besser verstehen wie es dir geht.

#### 3. Tipp – Versuche nicht die Gedanken der anderen zu lesen

Egal wie lange du dich auf den Kopf stellst: du kannst den anderen nicht glücklich machen. Auch wenn du ihm ein Geschenk machst, am

Ende entscheidet er oder sie selbst ob er sich darüber freut oder ob es ihm egal ist.

Deshalb verschwende keine Energie darauf, alles zu tun um andere glücklich zu machen. In allererster Instanz mache dich selbst glücklich.

Nur so können sich auch andere von deiner guten Laune anstecken lassen.

## **Der schnellste Weg Körper und Geist zu vereinen und Schmerzen zu kontrollieren**

Du denkst deine Atmung hat nichts mit deinem Schmerz zu tun? Falsch!

Wie du atmest, beeinflusst deinen Körper, deine Psyche und natürlich auch deinen Schmerz.

Atmung als Grundlage für deine Lebensenergie.

Deine Lebensenergie ist die Basis für ein schmerzfreies Leben.

Je mehr Energie dir zur Verfügung steht, desto besser kannst du mit Belastungen umgehen.

Richtiges Atmen reduziert deine Schmerzen. Du kannst einen Bandscheibenvorfall natürlich nicht weg atmen, aber einen massiven Einfluss auf den Schmerz nehmen.

**Dein Schmerz ist direkt mit dem Atem verbunden. Veränderst du deinen Atem, dann veränderst du auch deinen Schmerz.**

Um zu daran zu glauben, dass du mit deinem Atem den Schmerz verändern kannst, musst du verstehen, was im Körper passiert.

Was wir verstehen, daran können wir auch glauben. Wenn wir an etwas glauben, dann können wir auch etwas verändern.

## **Den Schmerz reduzieren wir über bewusste Atemtechniken auf 2 Wegen.**

1. Weg: Das Zwerchfell ist eine Muskel-Faszien-Platte, die wir mobilisieren und somit Spannungen lösen.  
Diese Spannungen lösen sich im Atemmuskel und angrenzenden Strukturen wie der Wirbelsäule.
2. Weg: wir regulieren die Funktion des vegetativen Nervensystems. Der Teil des vegetativen Systems, der für Ruhe und Regeneration verantwortlich ist (Parasympathikus) wird unterstützt. Das Schmerzempfinden und die Schmerzintensität werden sich reduzieren.

## Dein Zwerchfell – Ursache für Schmerzen

Das Zwerchfell ist eine riesige Muskelplatte, die direkt unter deinen Lungen und deinem Herzen liegt.

Diese Muskelplatte trennt den Bauchraum vom Brustraum ab und lässt wichtige innere Organe durchtreten.

Mit jedem Atemzug hebt und senkt sich das Zwerchfell in dem Inneren deines Körpers auf und ab. Durch diese Auf und Abwärtsbewegung werden die anliegenden Organe bewegt und massiert.

Das Zwerchfell hat wichtige Verbindungen zu unserem Bewegungssystem.

Die Brustwirbelsäule, die Rippen und die Lendenwirbelsäule stehen direkt im Kontakt mit dem Atemmuskel.

Der Zwerchfellmuskel hat eine eigene Faszienhülle.

Weil das Zwerchfell, in der Mitte des Körpers gelegen, eine große Fläche einnimmt, steht es mit allen Fasziensketten in einer Verbindung.

Der Rhythmus unseres Atems wird so über die Auf- und Abwärtsbewegung auf die Faszien übertragen. Die Atmung und das Zwerchfell sind der wichtigste Taktgeber in der Bewegung der Faszien.

Durch tiefes Atmen bewegt sich das Zwerchfell 6 bis 8 cm im Brustkorb auf und ab.

**Ein voller Atemzug mobilisiert nicht nur den Atemmuskel, sondern massiert auch alle Faszien und angrenzenden Organe.**

Flaches Atmen verringert die Bewegung des Zwerchfells auf 3 bis 5 cm.

Atmen wir dauerhaft sehr flach und nicht tief, benutzen wir die große Muskelplatte nicht ausreichend.

Sie verharrt dann in einer Position und bekommt genauso wie deine Nackenmuskeln Verspannungen. Die Symptome des

verspannten Atemmuskels zeigen sich an verschiedenen Stellen im Körper. Besonders oft können sich Rückenschmerzen zeigen.

Fast jeder meiner Patienten hat ein verspanntes und zu festes Zwerchfell. Die Anzahl derer, die Probleme mit dem Zwerchfell haben, ist hoch.

Die Liste an Symptomen mit denen das Zwerchfell in Verbindungen stehen kann ist lang.

Bei Rückenschmerzen ist die Beteiligung des Zwerchfells zu einer sehr hohen Wahrscheinlichkeit gegeben.

**Das Zwerchfell ist ein wichtiger Schlüssel in der Bekämpfung von Rückenschmerzen.**

**Es hat einen wichtigen Einfluss auf alle Abschnitte der Wirbelsäule.**

So können Nackenschmerzen, Schmerzen im mittleren und im unteren Rücken auch vom Zwerchfell kommen.

## **Zwerchfell als Ursache für Schmerzen in der Halswirbelsäule und im Nacken**

Die Ursache vieler Beschwerden im Nacken baut sich über Jahre auf.

Das Problem liegt dann oft nicht im Bereich der Halswirbelsäule, sondern in den unteren Abschnitten des Körpers. Viele Patienten brauchen daher eine umfassende und ganzheitliche Untersuchung des gesamten Körpers.

Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im Hals-Nackebereich können durch die Behandlung anderer Körperabschnitte verbessert werden.

**Das Zwerchfell spielt eine wichtige Rolle bei Nackenbeschwerden. Es besteht eine Verbindung zwischen dem großen Atemmuskel und den Wirbeln der Halswirbelsäule.**

Diese Verbindung ist sehr wichtig und unbedingt bei allen Beschwerden der Halswirbelsäule zu beachten. Sehr oft konnte

ich durch die Behandlung des Zwerchfells die Beweglichkeit in der Halswirbelsäule verbessern.

Die anatomischen Verbindungen erklären uns dieses Zusammenspiel. Auf dem Zwerchfell liegen die beiden Lungenflügel und unser Herz auf.

Zwerchfell, Lungen und Herz sind miteinander verbunden über Faszien. Mit jeder Atmung werden Lungen und Herz hoch und runter geschoben.

Diese Bewegung kommt über das Lungenfell bis nach oben zu den Lungenspitzen. Hier an den Kuppeln der Lungen bestehen Verbindungen über Faszien und Bänder zur Halswirbelsäule.

## **Zwerchfell als Ursache für Schmerzen in der Brustwirbelsäule**

Direkt auf Höhe der mittleren Brustwirbelsäule und der Rippen ist das Zwerchfell fixiert.

Durch ein unbewegliches und festes Zwerchfell werden auf die Brustwirbel und die Rippen starke Züge ausgeübt.

Die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule wird eingeschränkt und Verspannungen im mittleren Rücken können entstehen. Auch hier kann durch eine Zwerchfellbehandlung schnell Linderung erfahren werden.

## **Zwerchfell als Ursache für Schmerzen im unteren Rücken**

Sehr oft zeigen sich über das Zwerchfell Schmerzen im unteren Rücken.

Der Atemmuskel verbindet sich über 2 lange Stränge direkt an den Wirbelkörpern der Lendenwirbelsäule.

Spannungen werden so direkt vom Zwerchfell auf die Wirbelkörper übertragen.

An dieser Stelle werden die Spannungen auch in den Hüftbeuger erhöht, der zur Schmerzproblematik in der Lendenwirbelsäule und den Hüften beitragen kann.

Im Übungsbuch findest du Atem- und Bewegungsübungen für ein gesundes Zwerchfell.

## Die 3 Arten von Rückenschmerzen

**Wie du heraus findest, woher dein persönlicher Schmerz im Rücken kommt.**

Sehr häufig wird mir die folgende Frage gestellt: woher kommen meine Schmerzen, wo liegt die Ursache?

Dabei möchten meine Patienten gern wissen welcher Muskeln, welches Band oder ob es die Kapsel des Gelenkes ist, die den Schmerz verursacht.

Klar: wer die eine Ursache kennt, kann die eine Lösung finden.

**Die Antwort ist:**

**es gibt nicht nur das eine Problem! Der Körper trennt nicht Muskel von Gelenk oder Sehnen vom Knochen. Alles hängt zusammen.**

**Auch die Ursache für den Schmerz liegt überall.**

Betrachtet werden sollte nicht allein der Bereich des Schmerzes.

Der gesamte Körper und die Geschichte des Schmerzes müssen untersucht und im Zusammenhang analysiert werden.

Erst dann können wir die richtigen Übungen finden, die den Schmerz zu reduzieren.

Der Körper sollte Stück für Stück im genau richtigen Tempo und der passenden Intensität gefordert und verändert werden.

Die Ursachen von Schmerzen sind nicht immer allein auf eine Struktur zurück zu führen.

Oft entwickeln sich die Beschwerdebilder über längere Zeiträume. Bestimmte Gewebestrukturen haben eine bestimmte Schmerzqualität.

Schmerzen an einer Faszie werden anders beschrieben als Schmerzen eines Gelenkproblems.

Häufig ist nicht nur eine Gewebestruktur betroffen, sondern verschiedene.

Der Muskeln, die Sehne, die Faszie und das Gelenk zusammen erzeugen den Schmerz.

In den folgenden Beschreibungen kannst du vergleichen, welche Schmerzen deinen besonders nahekommen. Es kann auch sein, dass du in allen Bereichen deine Beschwerden wiederer kennst.

Rückenschmerzen sollten durch eine gute Anamnese und gewissenhafte Untersuchung betrachtet werden.

Oft sind verschiedene Strukturen betroffen. Die Entstehung der ersten Symptome und die Hinweise in der Krankheitsgeschichte können Hinweise auf die wichtigsten Ursachen der Beschwerden geben.

## Schmerzen durch Verklebungen

Ein großer Teil deines Körpers besteht aus Muskeln. Im Muskel spielt das Bindegewebe, auch Faszie genannt, eine wesentlichere Rolle als bisher angenommen wurde.

Haben wir Schmerzen im Rücken, dann liegen diese immer auch im Muskel- und Faziengewebe.

**In der Medizin wird dann von myofaszialen Schmerzen gesprochen.**

Dazu gehört eine Gruppe verschiedener Beschwerden die sich auf den Muskelapparat beziehen: Verspannungen, Verkrampfungen, Triggerpunkte und Bewegungseinschränkungen.

Schmerzen deine Muskeln, dann hat weniger die Muskelzelle ein Problem, sondern das Faziengewebe.

Ob beim Yoga, im Fitnessstudio oder bei deinem Physiotherapeuten – immer wieder hörst du etwas von Faszien.

Faszien Yoga soll dich super beweglich und flexibler machen als je zuvor. Mit einer Faszien-Rolle sollst du dir selbst die hartnäckigsten Verklebungen und Schmerzknubbel wegrollen können. Und mit Faszien Fitness bekommst du eine aufrechte Haltung.

Was sind Faszien? Es ging doch immer darum, den Muskel zu dehnen, oder?

Heute sollst du deine Faszien lösen!

Die Ursache deiner Schmerzen soll jetzt nicht mehr im Gelenk oder im Muskel liegen, sondern an den Verklebungen, die sich in deinen Faszien angesammelt haben.

## **Was sind Faszien? – Warum jeder Mensch Faszien Schmerzen hat.**

Ich denke und habe immer wieder an meinen Patienten beobachtet, dass eigentlich jeder Schmerz auch in der Faszie sitzt.

Deshalb müssen wir wissen, was Faszien sind. Wir sollten verstehen, welche Bedeutung sie im Körper haben. Vor allem ist es wichtig sich vorzustellen, wo überall Faszien im Körper sind.

Schauen wir also genau hin – was sind Faszien? Erfahre mehr über die vielleicht wichtigste Struktur, die in deinem gesamten Körper zu finden ist.

Du kannst deine Faszien sehen. Blicke in deine Handfläche und betrachte deine Hautoberfläche. Beuge und strecke deine Finger langsam.

Erkennst du, wie sich die Oberfläche deiner Haut verändert? Auch am Unterarm, an den Beinen und überall am Körper kannst du diese Beobachtung machen.

Was sich hier unter der Haut verändert, sind die Faszien und ihre Spannung. Mit jeder Bewegung verändert sich die Spannung im Faszien Gewebe. Sie nimmt zu oder ab.

Machst du eine Faust, steigt die Spannung, die Muskeln werden fest und die Sehnen treten hervor. Lässt du die Faust wieder los, verändert sich die Spannung in den Faszien, sie lösen sich.

**Die Gewebespannung der Faszien zeichnet sich an der Hautoberfläche ab. Mit jeder Bewegung verändert sich die Gewebespannung in den Faszien.**

Die Spannung der Faszien ist so wichtig, dass sie unsere Muskeln, die Sehnen und die Haut immer wieder in eine ursprüngliche Lage zurückführt. Stelle dir einen Boxkampf in Zeitlupe vor.

Eine Faust trifft mit voller Wucht das Gesicht eines Mannes. Der Kopf dreht sich zur Seite, der Kiefer verschiebt sich und die gesamte Gesichtshaut wird von der eintreffenden Faust bewegt. In der Zeitlupe können wir sehen, wie

stark das gesamte Gesicht verschoben wird. Doch das Gesicht bleibt nicht so schief und krumm.

Nach dem eintreffenden Schlag verformt sich das Gesicht wieder zurück. Der Grund, dass das Gesicht wieder seine eigentliche Form findet, sind die Faszien - sie bringen die Muskeln des Gesichtes und die Haut wieder in ihre eigentliche Position zurück.

**Faszien liegen überall und sie umspannen deinen gesamten Körper. Wie ein riesiges Netz umgeben Faszien unseren Körper. Faszien umhüllen jeden einzelnen Muskel und sie verbinden alle Muskeln miteinander.**

**Auch unsere Organe werden von Faszien umschlossen. Wie in Faszien Tüten werden die Leber, der Magen, das Herz, die Lungen usw. aufgehängt.**

Faszien geben deinem Körper seine Form und sein Aussehen. Du könntest alle anderen Bestandteile aus deinem Körper entfernen, deine Faszien würden dich als Person in deiner Form noch erkennen lassen. Faszien beteiligen

sich an jeder deiner Bewegungen, jedem Schritt, dem Greifen nach einer Tasse, dem Heben eines Wasserkastens und dem Sprung in die Luft.

Faszien, die jeden Muskel umhüllen, sind wichtig für deine Beweglichkeit:

Ob du mit den Fingerspitzen den Boden berühren kannst oder nicht.

Ob du beweglich genug bist um deine Hände hinter dem Rücken zusammen zu führen.

Ob du es schaffst den Schulterblick beim Autofahren zu machen.

Deine Beweglichkeit hängt im Wesentlichen vom Zustand deiner Faszien ab.

Beweglichkeit wiederum steht in engem Zusammenhang zu Schmerzen im Körper.

**Gut bewegliche und flexible Faszien schmerzen nicht!**

### **3 Gründe dafür, warum du ohne Faszien im Körper nicht überleben würdest**

#### **Grund Nummer 1. – Faszien geben dir Kraft**

Faszien sind wahrscheinlich der wichtigste Bestandteil unseres Bewegungssystems, das sich aus Muskeln und Gelenken zusammensetzt.

Faszien umhüllen und durchdringen jeden einzelnen Muskel, nichts wird ausgelassen.

Wenn du ein rohes Stück Fleisch betrachtest, kannst du eine weiße, leicht durchsichtige Haut erkennen. Das sind Faszien.

Wie beim Steak werden auch deine Muskeln von milchigen Häuten umhüllt – den Faszien.

Diese Faszienhaut wird auch Bindegewebe genannt und sie verbindet nebeneinander und hintereinander liegende Muskeln miteinander.

Der gesamte Muskelapparat ist so von Faszien durchdrungen.

Ein Netz von Bindegewebe umhüllt den gesamten Körper. Von den Füßen bis zum Kopf und zu den Händen, wie ein Taucheranzug.

Alles steht über diese Faszien miteinander in Verbindung. Ein riesiges Netz hält alle Knochen, Gelenke, Muskeln und Bänder zusammen.

**Unser Körper wird von den Faszien stabilisiert und zusammengehalten.**

Faszien geben deinem Körper Halt und Stabilität. Ohne Faszien könnten die Muskeln des Körpers nicht zusammen funktionieren.

Bei jeder deiner Bewegungen sind die Faszien beteiligt. Steigst du eine Treppe nach oben, stabilisieren die Faszien die Stellung deines Beines.

Die Kraft, die du beim Fahrradfahren in deinen Oberschenkeln spürst, ist in den Muskeln und in den Faszien entstanden. Jede Bewegung verformt deine Faszien. Die entstehende Kraft kommt auch aus den Faszien.

Die Kraft, die sich beim Liegestütztraining entwickelt, wird zuerst in den Faszien aufgebaut.

Bevor sich die Form des Muskels verändert, müssen sich die Bestandteile des Fasziengewebes der neuen Beanspruchung anpassen.

Bei jeder Bewegung und selbst jedem Atemzug verändert sich das Faszienetz.

**Faszien regulieren mechanische Veränderungen und verteilen Spannungen im gesamten Körper.**

Durch diese regulierende Funktion schützen sie überlastete Muskeln und Gelenke.

Am besten kannst du dir das Faszienetz wie die Oberfläche eines Sees vorstellen.

Treffen Wassertropfen auf die Oberfläche des Sees, breiten sich zu allen Seiten Wellen aus. Am Ende beruhigt sich die Oberfläche wieder und wird glatt.

Im Faszienetz passiert das gleiche. Stelle dir vor, du springst von einer Treppe nach unten.

Du landest auf dem Boden, die Knie beugen sich leicht und zum Ende stehst du auf beiden Füßen. Beim Springen und beim Landen geht eine Welle durch deinen Körper.

Dein Faszienetz verformt sich. Es leitet die mechanischen Kräfte durch dich hindurch, verformt Muskeln, schützt deine Gelenke.

So arbeitet dein Faszienetz jeden Tag. Bei jedem Schritt werden Kräfte im Körper verteilt und reguliert. Deine Faszien geben dir so Halt und Stabilität.

## **Grund Nummer 2. Faszien ermöglichen dir Bewegung**

Eine gute Beweglichkeit ist wichtig für alltägliche Bewegungen.

Wie beweglich bist du? Kannst du mit gestreckten Beinen deine Schuhe zubinden?

Kannst du mit der Hand dein Schulterblatt erreichen?

**Faszien beeinflussen deine Beweglichkeit. Wenn du längere Zeit bestimmte Bewegungen nicht ausführst, wirst du sie irgendwann nicht mehr ausführen können.**

**Der Grund: deine Faszien sind verklebt.**

Kinder können sich in alle Richtungen bewegen und verbiegen. Das liegt daran, dass die Faszien von Kindern beweglich und geschmeidig sind.

Sie gleiten bei Bewegungen aneinander vorbei. Stelle dir vor, du würdest zwei Seidentücher aneinander reiben, sie würden leicht aneinander verschiebbar sein.

Werden wir erwachsen und älter, reduzieren wir unsere Bewegungen. Wir sitzen viel mehr und laufen deutlich weniger. Wie machen keine Purzelbäume mehr.

Unsere Faszien verändern sich und sind nicht mehr so gut zueinander verschiebbar. Wenn du zwei Leinentücher übereinanderlegst und verschiebst, wird es eher schwer fallen, diese leicht gegeneinander zu verschieben.

Das gleiche passiert in den Faszienschichten wenn wir uns weniger bewegen.

Sie können aneinanderhaften und verkleben. Diese Faszienverklebungen zeigen sich dann in Bewegungseinschränkungen.

**Durch einen Mangel an Bewegung kommt es zu Verklebungen in den Faszien.**

**Die Verschiebbarkeit der Faszienschichten zueinander nimmt ab, wir verlieren unsere Beweglichkeit.**

**Bewegst du dich wieder mehr, kannst du die Verklebungen in den Faszien lösen und deine Beweglichkeit wird sich Schritt für Schritt verbessern.**

### **Grund Nummer 3. Faszien schützen dich vor Schmerzen**

Faszien verbinden und umhüllen alles im Körper miteinander. Es gibt keine Grenzen. Spannungsveränderungen werden durch den ganzen Körper geleitet.

Faszien sind ursprünglich das Gewebe, das dich vor Schmerzen schützt.

Erst wenn es über längere Zeit und andauernd überlastet wird, kommt es an verschiedenen Stellen zu Schmerzen. Oft entwickeln sich Rückenschmerzen.

Auch Schmerzen können so weitergeleitet werden. Wenn du Rückenschmerzen in der Lendenwirbelsäule hast, liegt die Ursache nicht unbedingt genau hier im unteren Rücken.

Durch die Faszien kann die Ursache für den Schmerz im Rücken auch von den Füßen, den hinteren Oberschenkelmuskeln oder dem Kniegelenk kommen.

**Deshalb kannst du Schmerzen am Knie bekommen, wenn du mit dem Fuß umgeknickt bist.**

Die Spannung, die im Gewebe entstanden ist, wird über die Faszien des Unterschenkels nach oben zum Knie geleitet.

Du kannst Spannungskopfschmerzen bekommen, die am unteren Rücken beginnen und nach oben steigen.

Alles im Körper ist miteinander verbunden. Die Faszien sind dafür das Kommunikationsorgan.

Genau an diesem Punkt müssen wir genau erkennen und beobachten, woher ein Schmerz kommen kann.

**Es reicht nicht aus nur den Bereich zu untersuchen, in dem der Schmerz liegt.**

**Um den Schmerz zu beseitigen, müssen wir die Faszien betrachten, dazu gehört:**

- Die Analyse der Haltung des Klienten.
- Die Ausweichbewegungen und Schonhaltungen zu erkennen.
- Eine ausführliche Anamnese.

**Sehr viele bewegungsabhängige Schmerzen und besonders auch Rückenschmerzen sind faszial bedingt.**

Das bedeutet, wir müssen den gesamten Körper in den Fokus setzen. Wir sollten Übungen machen, die genau die betroffenen Faszien des Klienten positiv beeinflussen.

Viele Schmerzen am Bewegungsapparat haben nichts mit altersbedingten Abnutzungen zu tun.

Egal wie alt du bist, Schmerzen kannst du immer bekommen. Die Ursache für Schmerzen muss daher woanders liegen.

Den Faszien wird in diesem Zusammenhang in den letzten Jahren eine immer größere Bedeutung zugeschrieben.

**Der gesamte Bewegungsapparat steht in Verbindung mit den Faszien. Verlieren die Faszien ihre Funktion, sind auch Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke betroffen.**

Schmerzen können somit an allen anatomischen Strukturen auftreten, wobei eine Faszie der Ort der Ursache sein kann.

Faszien sind sehr reaktiv. Das bedeutet, sie verändern sich ständig, und passen sich den verändernden Faktoren an. Bewegung, Ernährung und Stress sind die wichtigsten Faktoren, die unsere Faszien beeinflussen. Sie passen sich anatomisch und funktionell den Veränderungen an.

**Wenn wir uns nicht genügend bewegen, verändern Faszien ihre Struktur. Es kommt zu Verklebungen der Faszien.**

Durch diese Verklebungen sind die Faszien schlechter verschiebbar, sie verlieren ihre Elastizität und Stabilität.

Mikrorisse und Verklebungen in den Faszien haben Einfluss auf die im Bindegewebe liegenden Nervenzellen.

Die Nervenzellen werden durch die Spannungsveränderungen irritiert. Die Informationen werden von den Nervenzellen über das Rückenmark zum zentralen Nervensystem weitergeleitet, dann spüren wir den Schmerz.

Die Spannung war schon lange bevor wir es gespürt haben im Gewebe und im Muskel zu hoch. Erst wenn der Körper keinen Ausweg mehr sieht, sendet er ein Schmerzsignal.

Die Koordination zwischen Nerven und Muskelzellen wird dann beeinträchtigt, wenn diese Nervenzellen irritiert werden. Unsere Bewegungen werden unökonomischer.

Es kommt zu Schon- und Fehlhaltungen. Werden bestimmte Bewegungen vermieden, verkleben die Faszien noch mehr. Es kommt zu einem Teufelskreislauf.

## Test: sind deine Faszien verklebt? Merkmale von Faszien Schmerzen

<b>Merkmale Faszien Schmerzen Stimme zu ...</b>	<b>Stark -2-</b>	<b>Leicht -1-</b>	<b>Kaum bis gar nicht - 0-</b>	<b>Pkt.</b>
Der Schmerz verändert seine Lokalisation.				
Der Schmerz verändert seine Intensität.				
Die Lage kann deshalb schwer beschrieben werden.				
Der Schmerz ist mal an der einen, dann an der anderen Stelle.				
Der Schmerz ist eher dumpf und auslaufend.				
Bewegungen können die Schmerzstärke reduzieren.				
Die Schmerzen liegen auf einer Körperseite.				
Du hattest einen Unfall und /oder eine Operation.				
Du bist vor einiger Zeit umgeknickt, hingefallen oder hast dich leicht verhoben.				
Du fühlst dich manchmal steif, allerdings geht das Gefühl mit Bewegung verloren.				
<b>Gesamtpunktzahl</b>				

## **Auswertung Faszien-Schmerzen**

### **14 bis 22 Punkte**

Vieles was du angekreuzt hast, spricht für eine Faszienproblematik. Faszien können bei dir die Hauptursache für deine Schmerzen sein. Die gute Nachricht: Faszien verändern sich auch wieder, wenn du dich bewegst. Faszien werden in jeder Yoga Asana gelöst und positiv beeinflusst. Schon der Sonnengruß am Morgen oder 10 Minuten leichte Bewegungen werden deine Schmerzen reduzieren. Nimm auf jeden Fall auch den Atem mit in den Fokus. Auch das Innere des Körpers ist mit Faszien ausgekleidet - wenn diese verkleben werden auch Rückenschmerzen ausgelöst.

### **8 bis 13 Punkte**

Schmerzen in deinem Körper sind von Faszien beeinflusst. Deine Faszien sind noch nicht völlig verklebt, allerdings ist es an der Zeit regelmäßig und jeden Tag etwas für die Faszien zu tun. Schon der Sonnengruß am Morgen oder 10 Minuten leichte Bewegungen werden deine Schmerzen reduzieren.

## **0 bis 8**

Du hast wenige Punkte angekreuzt, deine Faszien sind in einem guten Zustand. Gehe jetzt gezielt und intensiv an die Stellen im Körper, die noch verklebt sind. Dabei kann eine Schlüsselstelle im Körper die Ursache für deinen Schmerz sein. Deine Schmerzen werden sich dann schneller verabschieden, als du dir jetzt vorstellen kannst.

## 3 Ursachen für Faszien Schmerzen

### TOP 1 MANGEL AN BEWEGUNG

**Werden Faszien nicht benutzt, verkleben sie.**

**Diese Verklebungen führen zu Schmerzen.**

Die Hauptursache für Beschwerden im Bindegewebe (in den Faszien) ist der Mangel an Bewegung. Faszien verfilzen und verkleben, wenn wir sie nicht benutzen.

Das passiert, wenn wir uns nicht in alle uns zur Verfügung stehenden Richtungen die uns zur Verfügung stehen bewegen (und das täglich!).

Etwas, das nicht benutzt wird, verliert an Funktion oder rostet ein. Das gleiche gilt für die Faszien. Sie verfilzen, verkleben und verlieren ihre guten Eigenschaften.

Werden Faszien nicht benutzt, verlieren sie ihre Funktion. Das Faszien Gewebe verliert an Elastizität und auch an Stabilität.

Für den Alltag auf einem Bürostuhl ist es ausreichend, denn dabei muss der Körper wenig Leistung erbringen. Für komplexere Bewegungsabläufe verlieren unsere Faszien jedoch ihre Verlässlichkeit.

Die Gefahr, sich bei einem Sturz ernsthaft zu verletzen, nimmt stark zu, wenn wir immer nur auf dem Sofa abhängen.

Wenn wir mit dem Fuß umknicken, kann schneller ein Band im Knöchelbereich kaputt gehen.

Im Körper gilt:

Mobilisation und Bewegung führt zum funktionellen Aufbau von Gewebe. Das bedeutet, dein Körper kann sich besser an verschiedene Situationen anpassen. Wenn du stolperst, kannst du dich ohne Probleme abfangen.

Wenn du dich schnell umdrehst oder ausweichen musst, dann kannst du das schnell koordinieren. Wenn du mal hinfällst, kann sich dein Körper schnell wieder vom Sturz erholen.

Immobilisation führt zum Abbau des Gewebes. Die Bewegungen die wir ausüben, formen unser Gewebe und dessen Funktionalität. Weniger Bewegung geht mit einem weniger gut versorgten, weniger gut funktionierenden Gewebe einher.

Bewegen wir uns nicht oder verharren in einer Position, verändert sich das Gewebe entsprechend. Dies führt zu den **Verklebungen des Bindegewebes**.

Die Funktion geht dabei verloren. Das Gewebe kann weniger gut auf Belastungssituationen reagieren.

Verletzungen können schneller auftreten. Wenn wir stolpern können wir weniger gut die Balance halten. Beim Umknicken verletzen wir unsere Bänder eher.

Durch Bewegungsmangel verändert sich zunächst unser Faszien Gewebe.

Es folgt der Verlust von ökonomischen Bewegungsabläufen und das Verletzungsrisiko steigt.

Besteht der Mangel an Mobilisation länger, kann es zu Schmerzen im Bewegungsapparat kommen.

Großflächige Druckschmerzen und ausstrahlende Schmerzen können ein Zeichen durch Faszien bedingte Schmerzen sein.

## **TOP 2 ÜBERLASTUNG**

**Wenn Faszien verhärten und verspannen, geht das Gleichgewicht von Muskeln verloren und Schmerzen entstehen.**

Durch Mangel an Bewegung kommt es zu negativen Veränderungen im Faszienewebe. Überbelastung führt ebenso zu Problemen im Gewebe der Faszien.

Werden die Faszien zu stark beansprucht ohne gut darauf vorbereitet zu sein, werden auch die anderen Strukturen des Bewegungssystems Probleme bekommen.

Das Verhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit ist hier der Schlüssel. Es gibt keine Bewegung, die schlecht ist. Nur wenn

der Körper auf diese Bewegung nicht ausreichend vorbereitet ist, kommt es zu Überlastungen, Verletzungen und Schmerzen.

Bereiten wir uns nicht über längere Zeit auf einen Marathon vor, werden unsere Muskeln, Gelenke und Faszien dieser Belastung nicht standhalten.

Wir schaffen es vielleicht unter Qualen ins Ziel zu kommen, aber es würde den Körper stark beanspruchen.

Es kommt zur massiven Überlastung der Muskeln, der Faszien und der Gelenke.

Einige Tage danach fällt jeder normale Schritt schwer und Treppen können kaum mehr benutzt werden.

Auch dauerhaft und immer wiederkehrende Bewegungen können Probleme im Gewebe verursachen.

Die Strukturen der Faszien werden so überlastet. Durch dauerhaftes Sitzen werden

die Bandscheiben und die untere Rückenfaszie belastet.

Beim Malern und anderen über Kopfarbeiten werden der Schultergürtel und die Nackenmuskeln belastet.

Wenn wir diesen alltäglichen Bewegungen ausgesetzt sind, ist es wichtig einen Ausgleich zu schaffen.

## **TOP 3 STRESS**

**Stresshormone beeinflussen das Faziengewebe – es verliert an Funktion und dies führt zu Schmerzen.**

Stress begegnet uns im Alltag in Form von Zeitdruck, Erwartungsdruck, Konflikten, andauernder mobiler Erreichbarkeit und anderen emotionalen Problemen. Unser Körper unterscheidet zwischen diesen Stressfaktoren nicht. Stress beruht immer auf einer emotionalen Grundlage.

Das bedeutet, wir geben der Situation eine bestimmte Bedeutung: wir finden etwas gut -

etwas schlecht und somit bedrohlich. Negative und bedrohliche Situationen erhöhen unseren Stresslevel. Der Körper reagiert auf eine bestimmte Art und Weise wie zuvor bereits beschrieben.

Auf Stress wird im Körper wie in einer Art Code immer gleich reagiert:

es werden Hormone ausgeschüttet, sehr viel Energie wird plötzlich zur Verfügung gestellt, um dann in den Kampf oder in den Flucht Modus überzugehen. Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol gelangen in den Blutkreislauf. Sie werden auf dem schnellsten Weg zu den Muskeln transportiert. Auf dem Weg zur Muskelzelle werden Faszien passiert.

### **Verklebte Faszien sind der Ursprung deiner Schmerzen.**

Faszien sind das wichtigste Gewebe im Körper. Alles andere wird von ihnen beeinflusst. Sind die Faszien krank, dann leiden auch Sehnen, Gelenke, Bandscheiben und Organe im Körper. Jedem Schmerz geht ein Ungleichgewicht in den Faszien voraus.

Alle weiteren Probleme im Körper werden durch Faszien verursacht.

Eine Blockade in der Wirbelsäule entsteht durch einen starken Faszienzug. Eine Sehnenscheidenentzündung entsteht durch überlastete Faszien. Eine Arthrose hat sich über Jahre durch die Fehlbelastung der Faszien entwickelt.

**Ist eine Faszie fest und verklebt, kann sie über die Verbindung mit anderen Faszien überall im Körper Schmerzen auslösen.**

Das bedeutet, wenn du Schmerzen am Kniegelenk hast, muss die Ursache noch lange nicht das Knie sein. Faszien lösen Schmerzen an verschiedenen Bereichen des Körpers aus.

Der Schmerz im Knie kann vom Fuß kommen und einfach nur über die Faszien nach oben steigen.

Mit der Arbeit an den Faszien, werden sich deine Schmerzen auf jeden Fall verändern und reduzieren. Deshalb musst du dich um deine

Faszien kümmern und an bzw. mit ihnen arbeiten.

Im 2. Teil des Buches findest du spezielle Übungen für die wichtigsten Faszien.

## Schmerzen durch Blockaden

Wie bisher beschrieben, sind Faszien die Strukturen des Bewegungsapparates, die am deutlichsten und wichtigsten auf die ungesunden Faktoren mit Schmerz reagieren.

Da Faszien einen Großteil der Muskeln ausmachen, ist unser Muskelapparat der wichtigste Faktor, um Schmerzen zu reduzieren.

Wenn sich Muskeln verspannen und Faszien verkleben, dann werden auch die Gelenke davon betroffen sein.

Das myofasziale Ungleichgewicht, zieht an den Wirbelgelenken und den Rippengelenken der Wirbelsäule.

Verschieben sich diese kleinen Gelenke, entstehen Schmerzen an der Wirbelsäule, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen beim tiefen Atmen. Das Gelenk nur wieder einzurenken, verschafft meistens nur kurzfristige Erleichterung.

Durch die Spannung der Muskeln und Faszien werden die Gelenke wieder in die Fehlposition gezogen.

### **Merkmale von Schmerzen durch Blockaden an Wirbel- und Rippengelenken**

- Der Schmerz ist lokal und punktuell ausgeprägt.
- Bewegungen sind eingeschränkt und gekennzeichnet durch ein plötzlich auftretendes Bewegungsende.
- Eine tiefe Atmung beeinflusst den Schmerz und die Bewegungseinschränkung. Der tiefe Atem verschlimmert die Symptome.
- Bewegungen führen weniger zur Verbesserung der Problematik.
- Die Schmerzen sind eher stechend und treten plötzlich auf.
- Die Muskeln im umliegenden Bereich fühlen sich fest und verspannt an.
- Ausstrahlungen Richtung Brustkorb und Bauchraum sind möglich.

## Das ISG Syndrom

Schmerzen im unteren Rücken! Die Suche nach dem Schmerz beschränkt sich sehr oft auf die Bandscheiben und die Lendenwirbelsäule.

Das Ilio-Sakral-Gelenk (Kreuzbein-Darmbein-Gelenk) kurz ISG (ich werde im Folgenden immer die Abkürzung ISG benutzen) kann eine Ursache für Rückenschmerzen im unteren Bereich der Wirbelsäule sein.

Die Wahrscheinlichkeit ist sogar sehr hoch. Bis zu 20 % der Rückenschmerzen im unteren Bereich der Wirbelsäule stehen in Verbindung mit dem ISG. <sup>3</sup>

**Das ISG nehmen wir kaum bewusst wahr, solange es gut funktioniert. Es ist zwar ein Gelenk, aber wir können es nicht so bewusst bewegen wie etwa das Gelenk des Ellenbogens oder Knies.**

- 
1. Bernard TN, Kirkaldy-Willis WH. [Recognizing specific characteristics of nonspecific low back pain](#) (Erkennen spezifischer Eigenschaften von unspezifischen Schmerzen im unteren Rückenbereich). *Clinical Orthopedics* 1987;217:266–80.

Bei einer Auffälligkeit des ISG und einem Schmerz im Bereich des unteren Rücken-Gesäßbereiches spricht man von einem ISG-Syndrom. Diese Bezeichnung wird sehr oft benutzt und wird dir bestimmt mal begegnen.

Zunächst ein paar Informationen zu diesem einzigartigen Gelenk. Eigentlich haben wir 2 ISG ein rechtes und ein linkes.

Verändert sich das eine, muss sich auch das andere verändern, weil die Mitte ein Knochen bildet: das Kreuzbein.

Das Kreuzbein bildet die Basis der Wirbelsäule. Es liegt wie ein Dreieck am Ende der Wirbelsäule. Die Spitze zeigt nach unten und die breite Basis nach oben. Auf der Basis steht der erste Lendenwirbelkörper.

Rechts und links vom Kreuzbein liegen die zwei Beckenschaufeln an, die dann den Beckenring bilden.

Das ISG ist eine wichtige Brücke zwischen Beinen, Becken und Wirbelsäule. Obwohl wir kaum über dieses Gelenk nachdenken, ist es eine sehr wichtige Schlüsselstelle im Körper.

Du wirst staunen, wie wichtig es ist. Nur kleine Veränderungen können uns ganz schön zu schaffen machen.

### **Die Aufgaben des ISG sind:**

- Die Kraftübertragung von den Beinen, über das Becken in den Rücken. Jeder Schritt wird über das ISG balanciert und in der Weise stabilisiert, dass wir uns aufrichten können.
- Die Stellung des Kreuzbeines ist sehr wichtig für deine Aufrichtung. Das Kreuzbein ist wie das Fundament eines Hauses, das Haus ist die Wirbelsäule.  
Wenn sich das Fundament ändert, verändert sich die gesamte Statik des Wirbelturmes. Jede Veränderung der Stellung der Basis verändert die Stellung der Wirbelgelenke und die Spannung der Muskeln an der Wirbelsäule.
- Besonders beim Gehen hat das ISG eine wichtige Aufgabe. Es sorgt für eine ausgeglichene Kraftübertragung zwischen Unterkörper und Oberkörper. Das ISG bewegt sich minimal beim Gehen mit, nur wenige Millimeter.

**Das Kreuzbein ist eine wichtige biomechanische Kreuzungsstelle im Körper.**

**Ist diese Kreuzungsstelle, gestört kommt es zu Bewegungseinschränkungen, gestörten Bewegungsabläufen und Schmerzen in umgebenden Bereichen.**

Auch wenn dieses Gelenk nur eine winzige Bewegung ausführt, kann es Probleme machen.

Fehlt diese kleine Mobilität im Gelenk oder steht es nicht mehr in der richtigen Position, dann wirkt sich dies auf das Becken und die Lendenwirbelsäule aus.

### **Ursachen ISG Schmerzen:**

Das ISG muss bei Rückenschmerzen unbedingt untersucht und berücksichtigt werden. Oft gibt die genaue Befragung schon erste Hinweise auf eine Störung in diesem Gelenk.

Typisch für eine ISG Störung ist ein Sturz auf das Gesäß oder das Becken. Auch in tritt ins Leere kann die typischen ISG Beschwerden auslösen.

Durch den unterschied der Beinlängen werden die ISG Seiten unterschiedlich belastet. Die Muskeln und Bänder werden auf einer Seite überlastet.

Die Ursache liegt in der Fehlstellung des ISG. Es folgt dann die Belastung der Bänder und Muskeln im Becken und in der Lendenwirbelsäule.

Das Symptom Schmerz kommt dann aus den verspannten und angestregten Muskeln.

Die Ursache kommt aber nicht aus den Muskeln, sondern aus dem Stress dem sie vom ISG herkommend ausgesetzt sind.

Es geht aber auch anders herum. Sehr verspannte Muskeln und /oder eine falsche Haltung Können auch am ISG zerren und dieses beeinflussen.

Es ist wie mit dem Huhn und dem Ei. Wir können nicht immer sicher sagen, was von beidem zuerst da war. Die Blockade im ISG oder der verspannte Muskel?

## **Merkmale von ISG Schmerzen:**

Das ISG Syndrom beschreibt schmerzhafte Störungen im Bereich des Kreuzbeins. Oft zeigt ein ISG Syndrom das Symptom Rückenschmerz.

Erst durch Untersuchungen beim Physiotherapeuten oder Arzt wird die Blockade oder Fehlstellung im ISG entdeckt.

- Der Schmerz ist eher einseitig betont im Bereich des Kreuzbeines.
- Die Beschwerden sind eher dumpf und fest.
- Längeres Stehen oder Sitzen ist unangenehm und verstärkt die Symptome.
- Sich aufzurichten und gerade zu stehen fällt schwer und ist nicht ganz möglich.
- Die Schmerzen können sich in den Bereich des Gesäßes und der Lendenwirbelsäule ausbreiten.
- Es kam einige Zeit davor zu einem Sturz auf das Gesäß oder das seitliche Becken.
- Schwangerschaft und Geburt verändern die Stellung des Beckens massiv. Es kann deshalb sehr oft zu Schmerzen im Rücken kommen.

## Tipps für ein gesundes ISG:

Um dein ISG zu entlasten, müssen 2 wichtige Aspekte erfüllt sein. Muskeln und Bänder halten das ISG, deshalb müssen auch diese behandelt werden.

### **Erstens:**

Verspannungen und Verkürzungen der Muskeln im Becken, Gesäß, Bein- und Lendenbereich lösen. Die Beweglichkeit verbessern.

### **Zweitens:**

Stabile Beinmuskeln und Gesäßmuskeln. So kann die Kraftübertragung sauber erfolgen.

**Das ISG Sofort-Hilfe-Programm findest du im Übungsbuch.**

## **Warum ein Bandscheibenvorfall nicht immer die Ursache für Rückenschmerzen ist**

Wer Schmerzen im unteren Rücken hat, denkt häufig an die Möglichkeit einen Bandscheibenvorfall zu haben.

Leider sind viele meiner neuen Patienten nur schlecht informiert darüber, was ein Bandscheibenvorfall wirklich ist.

Viele Symptome werden in Bezug zur Bandscheibe gesetzt.

Viele Ängste und Unwissenheit zum Thema kursieren. Die Zeit in der Arztpraxis ist zu kurz um wichtige Fragen stellen zu können und ausführliche Antworten zu bekommen.

Zunächst kann ich dir sagen, dass sich viele Überzeugungen zum Thema Bandscheibenvorfall entgegen der tatsächlichen Erkenntnisse, hartnäckig halten.

Zum Beispiel, dass es immer zu typischen und spezifischen Schmerzen kommt.

Das dem Bandscheibenvorfall chronische und dauerhafte Schmerzen folgen.

Das eine Operation notwendig ist und auch den Schmerz reduziert.

Ich möchte dir sagen, nichts davon muss eintreten. Besonders wichtig ist, dass du dich zunächst entspannst und nicht irritieren oder einschüchtern lässt.

### **Was ist ein Bandscheibenvorfall?**

Bei einem Bandscheibenvorfall werden Nervenfasern irritiert. Diese Irritation von Nerven hat zur Folge, dass die Muskeln des betroffenen Nerven nicht mehr versorgt werden.

Der Patient spürt das in Form von Kraftlosigkeit, die sich oft im Seitenvergleich bemerkbar macht. Weil die Nervenfasern auch die Haut versorgen, können sich Überempfindlichkeiten oder Taubheitsgefühle in bestimmten Hautarealen zeigen.

Kraftlosigkeit, ziehende Schmerzen, Überempfindlichkeit oder auch Taubheit treten auf, wenn Nervenfasern irritiert werden.

Besonders ein ziehender oder einschließender Schmerz erinnert dann schnell an einen Bandscheibenvorfall. Aber das muss nicht unbedingt der Fall sein. Die Nervenfasern können auch in einem anderen Bereich (nicht der Bandscheibe) irritiert worden sein.

### **Merkmale von Bandscheiben Symptomen**

- Empfindungsstörungen mit schmerzhafter Intensität.
- Schmerzempfinden mit Hypersensibilität: brennender, ziehender, kribbelnder Schmerz.
- Schmerzempfinden mit Hyposensibilität: dumpfer, tauber, berührungsempfindlicher Schmerz.
- Der Schmerz ist plötzlich eintretend, elektrisierend.
- Die Beschwerden treten ausstrahlend auf.
- Gefühl von Kraftlosigkeit von Muskeln und Gelenken.
- Berührungen und Temperaturschwankungen können den Schmerz auslösen.

## **4 krasse Irrtümer & Vorstellungen zum Bandscheibenvorfall**

### **Irrtum Nummer 1. – Es gibt immer typische Symptome bei einem Bandscheibenvorfall FALSCH**

Kraftverlust, Taubheitsgefühle auf der Haut oder auch eine erhöhte Empfindlichkeit in bestimmten Bereichen sind Zeichen einer Nervenschädigung.

Diese Symptome bei einem Bandscheibenvorfall können sehr typisch ausfallen, müssen sie aber nicht.

Sie können auch vom typischen Bild abweichen oder es gibt sogar die Möglichkeit, dass keine Schmerzen bei einem Bandscheibenvorfall auftreten.

Alle hier beschriebenen Symptome sind zwar typisch, jedoch keinesfalls eine Garantie für einen Bandscheibenvorfall.

Ein Bandscheibenvorfall kann zu diesen Nervenreizungen führen. Doch Nerven verlaufen durch den gesamten Körper. Sie können an vielen verschiedenen Stellen irritiert werden. Wenn ein Nerv durch einen Muskel durchzieht, kann der Muskel so verspannt sein, dass er auf den Nerven drückt.

## **Irrtum Nummer 2. – Ein Bandscheibenvorfall ist immer zu spüren FALSCH**

Immer wieder werden in bildgebenden Verfahren die etwas anderes untersuchen wollten, Bandscheibenvorfälle zufällig entdeckt.

Kein Grund zur Panik! Der Bandscheibenvorfall liegt dann ungewiss lange zurück und macht dir keine Beschwerden.

Ein Bandscheibenvorfall zeigt sogar häufig nicht die typischen Symptome.

Die Bandscheibe hat sich dann so verschoben, dass sie sich nicht auf Nervengewebe legt und dieses irritiert.

### **Irrtum Nummer 3. – einem Bandscheibenvorfall folgen immer chronische Schmerzen FALSCH!**

Wie oben beschrieben, leben viele Menschen ohne es zu wissen mit einem oder sogar mehreren Bandscheibenschäden.

Das bedeutet natürlich auch, dass Schmerzen nicht immer von einem Bandscheibenvorfall kommen müssen, auch wenn einer vorliegt.

Die Behandlung anderer Strukturen und Gebiete ist dann wichtig, um den gestressten Nerven wieder zu entlasten. Der Schmerz kann aber auch anders verursacht werden, nicht von Nerven.

Dann muss eine ganzheitliche Untersuchung und Therapie dem Schmerz auf den Grund gehen.

Entstehen chronische Schmerzen, sollten mehrere Ursachen in Betracht gezogen werden.

Fakt ist: ein Bandscheibenvorfall hat nicht immer chronische Schmerzen zur Folge, es kann jedoch dazu kommen.

In der Behandlung sollten alle Strukturen gründlich betrachtet und in der Therapie einbezogen werden.

**Irrtum Nummer 4. – bei einem  
Bandscheibenvorfall muss operiert werden  
FALSCH**

Nicht alle Menschen zeigen nach einer Bandscheibenoperation eine Verbesserung der Symptome.

Das zeigt ebenfalls, dass die Ursache der Schmerzen nicht immer die Bandscheibe sein muss. Besonders bei unspezifischen Rückenschmerzen wird von einer Operation abgeraten.

## 4 Tipps für gesunde Bandscheiben

- Genügend Trinken. Bandscheiben sind die Stoßdämpfer unseres Körpers. Wassermangel hat negative Folgen. Die Wasserkissen verlieren an Elastizität und Spannkraft bei fehlender Flüssigkeit.
- Aufrechte Haltung – im Sitzen und Stehen angewöhnen. Eine gute Haltung entlastet die Bandscheiben.
- Die Beweglichkeit der Wirbelsäule trainieren. Die Bandscheiben brauchen besonders eins: Bewegung. Durch Bewegungen werden die Bandscheiben massiert und trainiert.
- Ausreichend schlafen. Wenn wir liegen, wirkt die Schwerkraft nicht mehr senkrecht auf die Wirbelsäule und die Bandscheiben. In der Nacht regeneriert sich das Bandscheibengewebe. Nährstoffe wandern über Diffusion in das Gewebe der Puffer.

## **Die 4 Schlüsselstellen für Schmerzen im Rücken**

Die Spannung im unteren Rücken, ist eine Hauptursache für Rückenschmerzen.

Je höher die Verspannungen hier, desto eher leiden wir an Rückenbeschwerden.

Der Grund dafür, warum so viele Menschen an Rückenschmerzen leiden, ist die große Lendenfaszie.

### **1. Schlüsselstelle die Lendenfaszie**

Im Bereich der Lendenwirbelsäule liegt die größte Faszienplatte, die wir im Körper haben.

**Diese untere Rückenfaszie ist die erste Schlüsselstelle für Schmerzen im Rücken. Hier muss die Beweglichkeit verbessert werden.**

**Nur so lösen sich die Verklebungen in der Faszienplatte und der Schmerz kann reduziert werden.**

Um deinen Rückenschmerz zu verstehen, ist es wichtig, eine Vorstellung von dieser so wichtigen Fasziensplatte zu haben.

Die große Rückenfaszie nennt sich Faszie Thorakolumbales (FTL).

Der Name sagt uns, dass diese Faszie den lumbalen (Lendenbereich) und den thorakalen Bereich (Brustbereich) miteinander verbindet.

Die FTL ist das interessanteste und wichtigste Fasziensystem unseres Körpers.

Genau „Fasziensystem“, denn die Faszie des unteren Rückens ist nicht einfach nur eine Struktur.

Vielmehr finden wir im lumbalen Bereich (unteren Rücken) ein komplexes System aus mehreren Muskel- und Faszien-schichten.

Ist die große untere Rückenfaszie sehr fest und verspannt, steigt die Wahrscheinlichkeit für Schmerzen im gesamten Rücken. Diese hohe

Spannung entsteht oft nicht allein an diesem Ort.

Die untere Rückenfaszie liegt so zentral im Körper, dass sie Spannungen aus verschiedenen Bereichen des Körpers aufnimmt.

Einmal die Spannungen und Kräfte aus den Beinen - diese werden über das Becken in die Faszie geleitet. Zum anderen die Kräfte aus dem unteren Rücken und dem Bauchbereich.

**Das Problem ist das Folgende:**

**die Lendenfaszie muss viele Kräfte aufnehmen.**

**Sie ist eine Art Kreuzungsstelle im Körper.**

**An Kreuzungen summieren sich Kräfte und Spannungen. Weil hier eine Art Kreuzungsmittelpunkt ist, entstehen bei vielen Menschen Schmerzen im Rücken, besonders im unteren Rücken.**

Die Beweglichkeit des Rückens zu verbessern, ist der erste Schritt.

Mehr Beweglichkeit in der Lendenwirbelsäule, reduziert die Spannung in der unteren Lendenfaszie und auch die Schmerzen im Rücken.

Die Faszie des unteren Rückens setzt sich aus mehreren Schichten zusammen. Deshalb kann man eigentlich nicht von einer anatomischen Struktur sprechen. Diese Schichten sind mit anderen Bereichen des Körpers verbunden.

Damit der Schmerz dauerhaft verschwindet, müssen weitere Bereiche im Körper von Spannungen gelöst werden.

Kommen wir nun zu den anderen Schlüsselstellen.

Als erstes die Muskeln der Beinrückseite, diese sind bei Rückenpatienten immer verkürzt.

Als zweites die Gesäßmuskeln, diese sind oft verspannt und gleichzeitig zu schwach.

Als drittes der Hüftbeuger, er ist durch das ständige Sitzen massiv verkürzt. In der Tiefe ist der Hüftbeuger verbunden mit der

Lendenwirbelsäule und den tiefen Schichten der unteren Rückenfaszie.

Diese 4 Areale sind auffällig bei Rückenschmerzen.

Kümmern wir uns gezielt um diese 4 Schlüsselstellen, werden wir den Schmerz im unteren Rücken deutlich reduzieren.

Rückenschmerzen und die 4 Schlüsselstellen

1. Untere Lendenfaszie
2. Muskeln der Beinrückseite
3. Gesäßmuskulatur
4. Hüftbeuger

## 2. Schlüsselstelle Muskeln der Beinrückseite

Ursache der oft verkürzten Beinrückseiten ist das dauerhafte Sitzen. Über die gebeugten Kniegelenke werden die Muskeln der Beinrückseite (Hamstrings) dauerhaft angenähert.

Diese ständige Verkürzung führt zu den Verklebungen in den Faszien dieser Muskelgruppe. Diese Annäherung führt beim Stehen und Gehen dazu, dass die Spannung von der Beinrückseite über das Becken in den unteren Rücken gegeben wird.

Das Gefühl von zu wenig Kraft im unteren Rücken sowie das Empfinden, der Rücken würde durchbrechen, entstehen.

### **Test Beweglichkeit – Beinrückseite:**

Lege dich auf den Rücken auf einen festen und stabilen Untergrund. Du solltest für den Test eine lockere und bequeme Hose tragen.

Ziehe ein Bein zu dir heran und umfasse es mit beiden Händen an der Rückseite des Oberschenkels.

Wenn du nicht heran kommst oder sich dabei die Schultern vom Boden lösen, benutze einen Gurt.

Das andere Bein bleibt gestreckt am Boden. Das Becken und der Rücken bleiben fest auf der Unterlage.

Strecke dann den Unterschenkel des herangezogenen Beines. Dabei bleibt dein Oberschenkel dicht am Körper.



## **Auswertung:**

1. **Super:** dein gesamter Rücken, die Schultern und das andere Bein bleiben am Boden. Du kannst das angezogene Bein leicht am Oberschenkel umfassen und das Knie komplett oder fast ganz durchstrecken.
2. **Gut:** Du kannst ein Bein gut an der Rückseite des Oberschenkels umfassen. Du spürst wie ein Teil der Körperrückseite sich vom Boden lösen möchte. Das Bein kannst du gut strecken, aber nicht vollständig.
3. **Weniger gut:** um an dein Bein zu kommen, brauchst du einen Gurt. Wenn du das Bein streckst, fällt es dir schwer den Körper am Boden zu lassen. Deine Rückseiten der Beine sind deutlich verkürzt. Diese Verkürzung und die Spannung im unteren Rücken kannst du vermindern. Am besten eignen sich Asanas, die zu den Vorbeugen gezählt werden.

### 3. Schlüsselstelle Gesäßmuskulatur

Unser Po hat einen wichtigen Einfluss auf den unteren Rücken.

Der große Gesäßmuskel (M. gluteus maximus) ist einer der kräftigsten Muskeln in unserem Körper.

Er hat wichtige Funktionen:

Der Gesäßmuskel streckt die Hüfte und hält beim Stehen den Oberschenkel nach hinten stabil.

Das ermöglicht uns die Aufrichtung des Oberkörpers. Deshalb unterstützt der Po den Rücken beim Stehen und Gehen.

Fehlt diese Unterstützung, muss der Rücken mehr halten.

**Leider wird der Gesäßmuskel nur platt gegessen. Benutzt wird er nicht. Das hat seinen Preis:**

**Rückenschmerzen, Knieschmerzen,  
Kreuzbeinbeschwerden.**

Die Abschwächung dieses massiven Muskels muss durch andere Muskeln kompensiert werden. Die ausgleichende Arbeit müssen die Muskeln und Faszien des unteren Rückens verrichten, sie müssen mehr arbeiten. Der untere Rücken verspannt noch mehr.

### **Test Beweglichkeit - Gesäßmuskeln:**

Verspannte Gesäßmuskeln belasten den unteren Rücken und das ISG.

Mit einer einfachen Yoga Position kannst du die Beweglichkeit deines Gesäßmuskels prüfen.

**Test:** Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden und richte dich im Rücken auf. Stelle ein Bein an, den Fuß an die Außenseite des anderen Beines. Drehe dich dann zur Seite des angestellten Beines und bleibe im Rücken gerade.



1. **Super:** Der angestellte Fuß steht flach am Boden. Beide Sitzbeine bleiben fest am Boden. Du kannst dich weit zur Seite drehen.
2. **Gut:** Den Fuß kannst du flach neben dem Knie aufstellen. Du kannst dich auch drehen. Dein Becken löst sich etwas vom Boden. Arbeite an der Beweglichkeit deiner Bein- und Gesäßmuskeln.
3. **Weniger gut:** Es fällt dir schwer den Fuß flach aufzustellen. Eine Pobacke hebt sich vom Boden ab. Die Bein- und Gesäßmuskeln müssen unbedingt beweglicher werden.

## 4. Schlüsselstelle Hüftbeuger

Dein Hüftbeuger ist eine weitere wichtige Schlüsselstelle beim Rückenschmerz.

Bei fast allen Menschen ist dieser Muskel verkürzt und verspannt. Schuld daran ist, dass wir zu viel sitzen.

Der Hüftbeuger direkt von den Wirbelkörpern der Lendenwirbelsäule.

Er zieht in der Tiefe des Rückens durch unser Becken und kommt dann am Oberschenkelknochen an. Wenn wir das Bein in der Hüfte beugen, arbeitet dieser Muskel.

Durch die das Sitzen verkürzt sich der Hüftbeuger. Stellen wir uns hin und richten uns auf, muss er sich wieder verlängern.

Wenn dieser Muskel den Hauptteil der Zeit zusammengeschoben wird, dann kann er sich nicht mehr gut verlängern.

Deshalb empfinden viele Menschen ein Ziehen oder Drücken beim Stehen und Gehen.

Der Hüftbeuger zieht und zerrt an der unteren Wirbelsäule.

Ein verkürzter und verspannter Hüftbeuger gibt viel Spannung an die untere Rückenfaszie ab.

Die tiefe Schicht der Lendenfaszie steht im engen Kontakt mit dem Hüftbeuger. Du kannst dir vorstellen, dass ihre Faszien-schichten direkt nebeneinander und aufeinander liegen.

**Ist der Hüftbeuger verkürzt, können neben Rückenschmerzen auch Schmerzen in der Leiste, in der Hüfte und im Kniegelenk auftreten.**

**Auch die Organe im Becken können betroffen sein. Verdauungsbeschwerden und Menstruationsbeschwerden können mit dem Hüftbeuger zusammenhängen.**

Deshalb musst du deinen Hüftbeuger beweglicher machen.

Nur so kannst du die Spannung und die Schmerzen im unteren Rücken dauerhaft reduzieren.

## Test Beweglichkeit – Hüftbeuger:

Um heraus zu finden, ob auch dein Hüftbeuger verkürzt oder verspannt ist, brauchst du nur wenige Minuten zu investieren. Es ist wirklich einfach.

Lege dich auf einen stabilen und festen Untergrund. Am besten auf eine Matte am Boden. Trage lockere und bewegliche Hosen. Ziehe für den Test ein Bein dicht zu dir heran. Umfasse das Knie mit beiden Händen und bringe den Oberschenkel ganz dicht an deinen Bauch und dein Brustbein.

Auswertung: uns interessiert jetzt dein ausgestrecktes Bein auf der anderen Seite.

1. **Super:** Das ausgestreckte Bein liegt entspannt am Boden. Die gesamte Rückseite des Beines hat Kontakt zur Unterlage.

Der untere Rücken liegt fest am Boden. Der Schultergürtel liegt ebenfalls dem Boden auf. In diesem Fall ist dein Hüftbeuger entspannt und nicht verkürzt. Super!

Dein Hüftbeuger zieht nicht an der Lendenwirbelsäule und ist gut beweglich.



2. **Gut:** Das ausgestreckte **Bein hebt sich leicht vom Boden ab**. Die Kniekehle bekommt etwas Luft. Der untere Rücken liegt fest am Boden. Deinen Schultergürtel kannst du nicht ganz auf der Unterlage liegen lassen.

Dein Hüftbeuger ist wahrscheinlich leicht verkürzt. Es müssen noch keine Beschwerden vorkommen. Mit wenigen Dehnungsübungen für den Hüftbeuger kannst du vorsorgen.

3. **Weniger gut:** Das **gestreckte Bein hebt sich deutlich vom Boden ab**. Die Kniekehle hat

keinen Kontakt zum Boden. Der untere Rücken liegt fest am Boden.

Teile des Oberschenkels und des Unterschenkels schweben in der Luft. Es fällt dir schwer den oberen Rücken und die Schulterblätter abzulegen.



In der Leiste des gestreckten Beines spürst du ein leichtes bis deutliches Ziehen.

Der Hüftbeuger ist deutlich bis massiv verkürzt.

Dieser Zug kommt an den Wirbelkörpern der unteren Lendenwirbelsäule an.

Es kann zu Rückenbeschwerden kommen. Dein Hüftbeuger braucht deutlich mehr Mobilität, du solltest weniger zu sitzen und dafür mehr gehen.

Mache jeden Tag Übungen die den Hüftbeuger: dehnen und mobilisieren

## Faszien Ketten – Stille Post der Schmerzen

Verschiedene Faszien Ketten verlaufen durch deinen Körper. Sie beginnen an den Füßen und enden am Kopf und an den Händen.

Die Verbindungen kannst du dir wie verschiedene Gummibänder vorstellen. Über diese Bänder werden Spannungen durch den ganzen Körper geleitet. Wenn du mit dem Fuß umknickst, dann wird auch deine Halswirbelsäule diesen Zug abbekommen.

Deine Muskeln bilden zusammen mit den Faszienhüllen diese Gummibänder.

Besonders wichtig ist: Schmerzen im unteren Rücken haben ihre Ursache nicht nur dort wo der Schmerz ist. Wir müssen die gesamte Faszienkette beachten.

**Schmerzort und Schmerzursache liegen nicht beieinander. Schmerzen zeigen sich auf einer Stelle der Faszienkette. Die Ursache liegt im Verlauf der Kette.**

## Prinzip der Stillen Post

Kopf

Schulter, Ellenbogen, Hand

Halswirbelsäule &  
Nacken

Brustwirbelsäule & Rippen

Unterer Rücken

Hüfte

Knie

Fuß



= Schmerz

=



Ursache

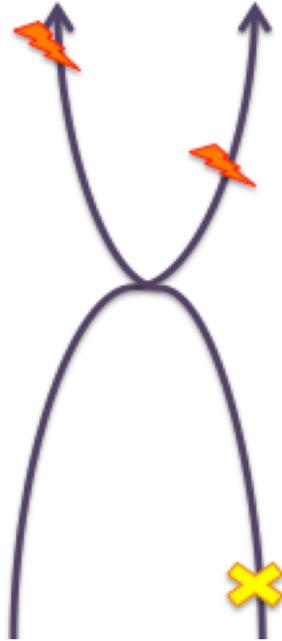
170

Mit den Yoga Asanas üben wir immer im gesamten Faszienketten Verlauf und lösen so Verklebungen und Schmerzen auf.

Jede Faszienkette befindet sich einmal rechts und einmal links am Körper. Die Gummibänder verlaufen wie Straßen parallel zueinander und treffen sich an unterschiedlichen Bereichen im Körper. An den Treffpunkten werden Spannungen übertragen und weitergeleitet.

#### Störungen auf Faszienketten entstehen durch:

- Schlechte Haltung
- Dauerhaftes Sitzen
- Schon-und Fehlhaltungen
- Schlechte Schuhe und falsche Fußstellung
- Narben und Tätowierungen
- Unfälle und Trauma
- Operationen und Narben



Ursache 	Schmerz 
Verkürzung Beinrückseite	Unterer Rücken
Verletzung Kniegelenk	Gesäß & Lendenwirbelsäule
Trauma Sprunggelenk	Halswirbelsäule
Rundrücken und leichte Skoliose (Seitneigung der Wirbelsäule)	Schmerzen Brustwirbelsäule & Rippen
Verkürzter Brustmuskel	Nacken & Schulter

## Die hinteren Faszienketten



Die Hinteren Faszienketten haben den folgenden Verlauf im Körper.

Sie beginnen an den **Fußsohlen** und ziehen über die **Ferse** zum Wadenmuskel. Dabei wird die **Achillessehne** eingeschlossen. Vom **Wadenmuskel** geht es über die **Kniekehle** zu dem **Ischios** (hintere Beinmuskeln). Es folgt die Verbindung zum **Becken**, dem **Kreuzbein** und zum **Gesäßmuskel**. Vom Becken schließt sich die große **untere Rückenfaszie** an, diese

reicht bis zur Mitte der **Wirbelsäule** und bis zur **Schulter**. Entlang des gesamten Rückens über den **Nacken**, den **Hinterkopf** endet die Kette an den **Augenbrauen**.

Schmerzen und Symptome können entlang der ganzen hinteren Faszienskette entstehen.

## Das Gummiband vorsichtig dehnen

Yoga kann Schmerzen auslösen, wenn wir nicht richtig vorgehen.

Besonders wichtig ist es den unteren Rücken zunächst beim Yoga zu schützen.

**Beuge zu Beginn immer deine Beine. Diese Beugung reduziert die Spannung im unteren Rücken.**

Das Problem im unteren Rücken ist das Folgende: die Spannung ist bereits sehr hoch. Durch die hohe Spannung im unteren Rücken werden Schmerzen wahrgenommen.

Deshalb ist wichtig, dass du weißt, dass es Übungen gibt, die, obwohl sie das Gummiband dehnen, die Spannung im unteren Rücken erhöhen. Mehr Spannung möchten wir unbedingt vermeiden.

**In allen Vorwärtsbeugen werden die hinteren Faszienkette gedehnt. Wir müssen dabei zu Beginn die Beine beugen, um erst die Spannung im unteren Rücken zu minimieren.**

Die Beinrückseiten werden trotzdem  
ausreichend gedehnt.

## Die vorderen Faszienketten

Die vorderen Faszienketten haben den folgenden Verlauf im Körper.

Sie beginnen an den **Füßen** und ziehen über die **Knöchel** zum Schienbeinmuskel.

Vom **Schienbein** geht es über die **Knie** zum M. Quadriceps (vorderer Beinmuskeln). Es folgt die Verbindung zum **Becken**, dem **Schambein** und über die Leisten zum **Hüftbeuger**.

Vom Becken schließt sich die große **vordere Bauchfaszie** an, diese reicht bis zum Rumpf und den Rippenbogen.

Entlang des gesamten Rumpfes über den **Schulter- Halsbereich**, zum Kiefergelenk und den Schläfen.

Schmerzen und Symptome können entlang der ganzen vorderen Faszienkette entstehen.

## Übungen für jeden Tag – Top 5 Pain-Killer

In diesen 5 Übungen stecken die besten Wirkungen, die du gegen deinen Rückenschmerz anwenden kannst.

Es geht nicht darum jeden Tag 3 Stunden zu üben. Am Ende sind es nur 3 Stunden im Monat, im besten Fall.

**Es geht darum, dass du wirklich JEDEN TAG wenige Minuten investierst.**

**Jeden Tag wirken diese Übungen viel besser, als 1 Stunde üben pro Woche.**

In diesen 5 Übungen werden die wichtigsten Schlüsselstellen erreicht. Die Bereiche, die bei Rückenschmerzen immer ein Problem haben, werden in diesen Top-5 angegangen.

Was Rückenschmerzen gemeinsam haben, sind diese folgenden Baustellen:

- Verkürzungen und Verklebungen der Beinrückseite
- Verklebungen und Verspannungen der unteren Rückenfaszien
- Verklebungen und Verspannungen der Gesäßmuskeln
- Verkürzter und schwacher Hüftbeuger
- Schwacher Rückenstrecker
- Schwache Bauchmuskeln
- Fehlende Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule

Mit den 5 Pain-Killer Übungen setzt du genau an diesen Bereichen an.

Wenn du jeden Tag Zeit in diese 5 Übungen investierst, dann werden sich deine Schmerzen verändern.

Dabei ist die Regelmäßigkeit super wichtig. Übe jeden Tag! Jeden Tag für weniger als 15 Minuten. Wenn du möchtest, kannst du natürlich auch mehr Zeit investieren.

## Wirkungen der 5 Pain-Killer

### Pain - Killer Nummer 1. Die Hock-Dreh-Lage

Diese Yoga Asana ist die Wunderübung schlechthin. Wirklich jeder meiner Patienten konnte diese Übung bisher ausführen. Und diese Übung wird von allen geliebt. Sie wirkt einfach, sanft und tief.

In der Hock-Dreh-Lage wird die gesamte Wirbelsäule sanft gedreht. Die Drehung der Wirbelsäule ist eine extrem wichtige Grundlage für entspannte Rückenmuskeln.

Auch die Bandscheiben werden durch diese Drehung der Wirbelsäule sanft massiert.

**Die besondere Wirkung liegt in der sanften Mobilisation und Öffnung der unteren Rückenfaszie, der Zug kann sich bis in den Gesäßbereich fortsetzen.**

Für mich gehört diese Übung zu meinen Miniritualen: jeden Morgen vor dem Aufstehen und am Abend bevor ich einschlafe drehe ich mich in dieser schönen Spirale. Zusätzlich wirkt

sich diese Übung beruhigend und harmonisierend auf das Nervensystem aus.

## **Pain - Killer Nummer 2.**

### **Nach unten schauende Hund**

Yoga ohne den herabschauenden Hund wäre kein Yoga. In dieser Asana stecken hunderte Vorteile und positive Wirkungen. Du wirst bald spüren, dass du diese Asana wirklich jeden Tag machen möchtest und nicht darauf verzichten kannst.

**Besonders wird die Beinrückseite gedehnt und geöffnet, eine Hauptursache für Rückenschmerzen. Diese Länge erzeugst du von den Fußsohlen bis zur Stirn, einfach wunderbar.**

Ein weiterer Nutzen ist die großartige Streckung der gesamten Wirbelsäule. Der Rücken wird langgezogen. Das ist besonders gut weil wir viel zu oft rund sind.

Was auch wichtig ist, ist die Öffnung des Brustkorbes und die Kräftigung der Arme.

## Pain - Killer Nummer 3. – Sprinter

Eine Hauptursache für Rückenschmerzen: der verkürzte Hüftbeuger!

Viele wissen es nicht und wundern sich darüber, dass trotz des Krafttrainings der Rückenmuskeln der Schmerz im Rücken bleibt.

Im Sprinter wird dieser Hüftbeuger wirklich intensiv und gezielt geöffnet.

**Durch die Aufrichtung wird der Brustbereich gedehnt. Das ist sehr wichtig für eine aufrechte Haltung und weniger Rückenschmerzen.**

Und auch der lange Rückenstrecker wird beansprucht.

Auch diese Übung ist ein Superfood für deinen gesunden Rücken.

## Pain - Killer Nummer 4. – Planke

Ein schmerzfreier und gesunder Rücken ist eines stabil. Es geht nicht darum einen Haufen aufgepumpter Muskeln zu haben. Es geht um eine ausgewogene Stabilität!

**Schwachstelle Nummer Eins bei Rückenschmerzen sind nicht die schwachen Rückenmuskeln! Es sind die schwachen Bauchmuskeln.**

In der Planke werden die Bauchmuskeln funktionell, das heißt im Zusammenspiel mit anderen Muskeln angesprochen. Das ist der Vorteil der Planke gegenüber einer klassischen Bauchmuskelübung.

Neben den Bauchmuskeln wird der tiefe Körperkern trainiert, das entlastet deinen Rücken und verringert langfristig den Schmerz.

## **Pain – Killer Nummer 5. Baum**

Was viele beim Thema Rückenschmerzen vergessen ist die Balance. In der Balance werden alle tiefen und kleinen Muskeln aktiviert, diese Muskeln geben dem Körper einen Halt in der Tiefe.

Nur wer auch an dieser tiefen Muskulatur arbeitet, wird langfristig den Rückenschmerz besiegen. Mit Gleichgewichtsübungen kannst du am Gleichgewicht und an deinem Körperkern arbeiten.

Ein weiterer Vorteil ist die Verbesserung der Beinaktivität und die Aktivierung der Fußmuskeln.

**Mit diesen 5 Übungen kannst du jeden Tag aktiv am Schmerz arbeiten.**

**Rückenschmerzen werden sich von Tag zu Tag, von Woche zu Woche, von Monat zu Monat und von Jahr zu Jahr reduzieren, und sie werden verschwinden.**

## Ausführung der 5 Pain-Killer

### Pain-Killer Nummer 1. Die Hock-Dreh-Lage

In der Rückenlage stellst du die Füße dorthin wo zuvor die Kniegelenke waren. Lasse etwas Abstand zwischen den Füßen. Die Arme liegen auf Schulterhöhe am Boden.



#### **Mit der Ausatmung:**

Lass beide Beine zu einer Seite sinken. Dabei dreht sich der Kopf in die Gegenrichtung.

#### **Mit der Einatmung:**

Beine und Kopf wieder zur Mitte führen.

Bewege dich auf diese Weise dynamisch im Atemrhythmus nach rechts und links. Du solltest diese Übung 5 Minuten und länger ausführen.

Danach bleibst du für 5 Minuten auf einer Seite liegen. Atme dabei in die geöffnete Flanke hinein. Danach wechselst du zur anderen Seite.

## Pain-Killer Nummer 2. Nach unten schauende Hund



Beginne in der Bauchlage: stelle die Handflächen neben den Brustkorb, die Ellenbogen eng am Körper. Stelle die Fußspitzen auf.

Schiebe dich in den nach unten schauenden Hund.

Beuge und strecke zu Beginn die Knie im Wechsel, im Atemrhythmus für 10 Atemzüge. Dann lasse beide Fersen in den Boden sinken, strecke den Rücken lang. Atme hier für 5

Atemzüge. Dann kommt eine Pause in der Stellung des Kindes.

Wiederhole diese Abfolge dann noch zwei Mal.

3 Mal auf der Stelle treten mit 10 Atemzügen.

3 Mal für 5 tiefe Atemzüge im Hund bleiben

**Weitere Variationen vom nach unten schauenden Hund findest du im Übungsbuch!**

.

## Pain - Killer Nummer 3. – Sprinter



**Weitere Sprinter Variationen findest du im Übungsbuch!**

## Pain-Killer Nummer 4. Planke

Das Ziel in der Planke ist es, wirklich gerade zu sein. Der Rücken und die Beine bilden eine Linie. Oft wird der Po nach oben geschoben oder das Becken hängt nach unten durch.

Der Blick geht nach unten auf die Matte, genau zwischen die Hände.



Zu Beginn kannst du die Knie am Boden lassen.

Atme 10 Mal tief ein und aus. Mache eine Pause in der Stellung des Kindes für 3 Atemzüge.

Wiederhole diese Übung 3 Mal. Also 3 x 10 Atemzüge halten.



Wenn du mehr Kraft und Stabilität entwickelt hast, dann hebe die Knie vom Boden ab. Atme wieder tief in den Bauch ein und aus.

Atme 10 Mal tief ein und aus. Mache eine Pause in der Stellung des Kindes für 3 Atemzüge. Wiederhole diese Übung 3 Mal. Also 3 x 10 Atemzüge halten.

**Weitere Variationen der Planke findest du im Übungsbuch!**

## Pain - Killer Nummer 5. – Der Baum



**Weitere Gleichgewichtsübungen  
findest du im Übungsbuch**



# **Alternativ Schmerzfrei – Therapie – und Trainingsmethoden**

## **Faszien Therapien – Methoden**

Faszien können auf unterschiedlichste Arten und Weisen beeinflusst werden. Jeden Tag geben wir dem Bindegewebe eine Bewegungsinformation. Wir selbst können den Zustand unserer Faszien verändern. Wenn Schmerzen und deutliche Bewegungseinschränkungen unser Leben belasten, können Faszien-Therapien zusätzlich in Anspruch genommen werden. Hier ein Überblick über die wichtigsten Faszien-Training und Faszien- Therapiemethoden.

## **Faszien Training**

Deine Ansprechpartner für Faszientraining sollten sein: Yogalehrer, Pilateslehrer, Faszientrainer. Frage deinen Trainer, welche Fortbildungen er im Bereich Faszien besucht hat. Bei Trainern ist es besonders wichtig zu erfragen, welche Erfahrungen sie mit Klienten gemacht haben, die Schmerzen haben. Suche

dir einen Trainer der nicht nur im Fitnessbereich, sondern auch im medizinischen Bereich Erfahrungen aufweisen kann.

## Faszientherapie

Deine Ansprechpartner für Faszientherapien sollten sein: Physiotherapeuten, Physiotherapeuten mit Ausbildung zum Schmerztherapeuten und in Osteopathie. Abhängig von den Weiterbildungen und Qualifikationen der (Physio-) Therapeuten gestaltet sich die Behandlung. Erfrage in deiner Physiotherapie-Praxis welche Fortbildungen der einzelne Therapeut hat und welchen Behandlungsschwerpunkt er abdeckt. Scheue dich nicht davor, dazu zu stehen, was du haben möchtest. Wenn du das Gefühl hast, dass dir jemand vorgesetzt wird, der nicht die Qualifikation besitzt, nach der du suchst, nimm es nicht aus Höflichkeit an. Es geht um deine Gesundheit, nicht um den Gefallen an eine Praxis und ihre Mitarbeiter.

**Osteopathie:** die Ausbildung zum Osteopathen umfasst 5 Jahre und wird von Heilpraktikern, Physiotherapeuten und Ärzten angeboten. Die Osteopathie ist ein ganzheitliches medizinisches Konzept. Die fasziale Osteopathie ist ein Baustein, es werden die Faszien des Bewegungssystems und der Organe betrachtet. Eine Behandlung dauert 60 bis 90 Minuten: eine umfassende Anamnese geht voraus. Die Behandlung wird alle 2-3 Wochen wiederholt.

Osteopathie Übernahme von Krankenkassen: ist für einige Erkrankungen gesichert, dazu gehören auch Rückenschmerzen. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen einen bestimmten Anteil von Behandlungen pro Jahr.

**Manuelle Therapie (MT):** die MT ist eine 2 jährige Zusatzausbildung der Physiotherapeuten. Die Strukturen des Bewegungsapparates (Muskeln, Gelenke , Faszien) werden mit manuellen Techniken behandelt. Besonders die Gelenke werden mobilisiert und mit Impulstechniken wieder in die richtige Position gebracht. Weil Faszien an den Gelenken und Knochen ansetzen, hat

auch die MT einen direkten Einfluss auf die Faszien.

MT Übernahme von Krankenkassen: MT steht im Heilmittelkatalog und wird von den gesetzlichen und den privaten Krankenkassen auf Rezept übernommen. Die Anzahl der Behandlungen ist abhängig von der Diagnose. In der Regel werden 6 x 20 Minuten verordnet.

**Chiropraktik:** In Deutschland können Ärzte und Heilpraktiker als Chiropraktiker arbeiten. Im Mittelpunkt steht die Reposition von Gelenken durch Manipulationen. Die Fehlstellung von Gelenken wird korrigiert.

Chiropraktik Übernahme von Krankenkassen: wird nicht übernommen, die Erstattung erfolgt zum Teil auf Nachfrage bei einigen Krankenkassen.

**Rolfing:** Die Rolfing-Methode stellt die aufrechte Haltung ins Zentrum der Faszialen Arbeit. Abweichungen von einer senkrechten Körperlinie führen zu Verspannungen und Fehlfunktionen der Faszien. Die Folge sind Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. In der Therapie erlernt der Klient die Fehlmuster wahrzunehmen und bewusst im

Alltag zu verändern. Der Therapeut analysiert die Körperhaltung im Stand und beim Gehen.

Die Behandlung setzt sich aus manuellen Handgriffen und der Arbeit an der Körperhaltung zusammen.

Um Spannungen im Gewebe zu lösen, wird über langsamen Druck die Faszie gelöst. Je nach Körperregion und der Tiefe der Verklebungen werden dazu Daumen, Fingerknöchel, Handballen und Ellenbogen genutzt. Eine Behandlung dauert zwischen 60 bis 90 Minuten. Es werden 10 aufeinander aufbauende Sitzungen empfohlen, die sich auf ungefähr 3 Monate verteilen.

Rolfing Übernahme von Krankenkassen: nicht gegeben. Einige wenige private Krankenkassen erstatten die Kosten.

**Triggerpunkt Behandlung:** wird von Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseur und Heilpraktikern angeboten und ist eine zusätzliche Fachqualifikation. Triggerpunkte sind punktuelle Verhärtungen im myofaszialen Gewebe. Diese können lokal und in anderen Bereichen Schmerzen auslösen. Mit der Triggerpunkt-Behandlung werden diese Schmerzen reduziert.

Triggerpunkt-Behandlung Übernahme von Krankenkassen: wird nicht übernommen. Je nach Absprache mit der Krankenkasse kann im Einzelfall die Kosten erstattet werden. Häufig wird diese Therapie in der Physiotherapie im Rahmen der Manuellen Therapie und der Krankengymnastik angewendet. Extra Kosten entstehen dabei in aller Regel nicht.

**FDM – Faszien Distorsions Modell:** Dieses Konzept stellt die Körpersprache und die Gesten des Klienten in den Mittelpunkt. Wie wir auf unseren Schmerz zeigen, ist hier der elementare Schlüssel. Es werden 6 Kategorien an Gesten eingeteilt, die den 6 Faszienstörungen zugeteilt werden. Für jede der Störungen werden spezifische Handgriffe angewandt. Ärzte, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und Heilpraktiker können diese Ausbildung zusätzlich erwerben.

FDM Übernahme von Krankenkassen: die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht. Über ein Privatrezept, können die Kosten in Absprache mit der Kasse eventuell übernommen werden.