

Lesen Sie in den Thementagen „Gesunder Rücken“

14.3. Rückenschmerzen – Vom Laien bis zum Profi

18.3. Körperarbeiten – Wie und wann sie sinnvoll sind

25.3. Zusammenspiel – Gesunde Füße, starker Rücken



Trainer der Profisportler im Gespräch
Physiotherapeut Gernot Schweizer
über Erfahrungen aus der Praxis und
wie es zu seinem Buch kam **SEITE 4**

GESUNDER RÜCKEN

KURIER THEMENTAG

EINE PRODUKTION DER MEDIAPRINT

SAMSTAG, 14. MÄRZ 2020



Beilage
zum
Entnehmen

Die Schmerzen angehen

Linderung. Welche Möglichkeiten es gibt, warum Bewegung das beste aller Mittel ist

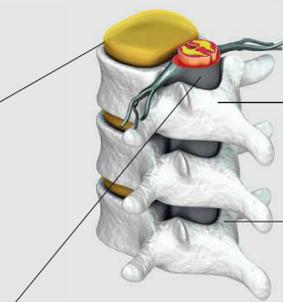
DIEGO CERVO/ISTOCKPHOTO.COM



ANATOMIE DER WIRBELSÄULE

23

Bandscheiben dienen als Polster zwischen den Wirbeln – sie bestehen aus einem Knorpelring und einem weichen Kern.



24

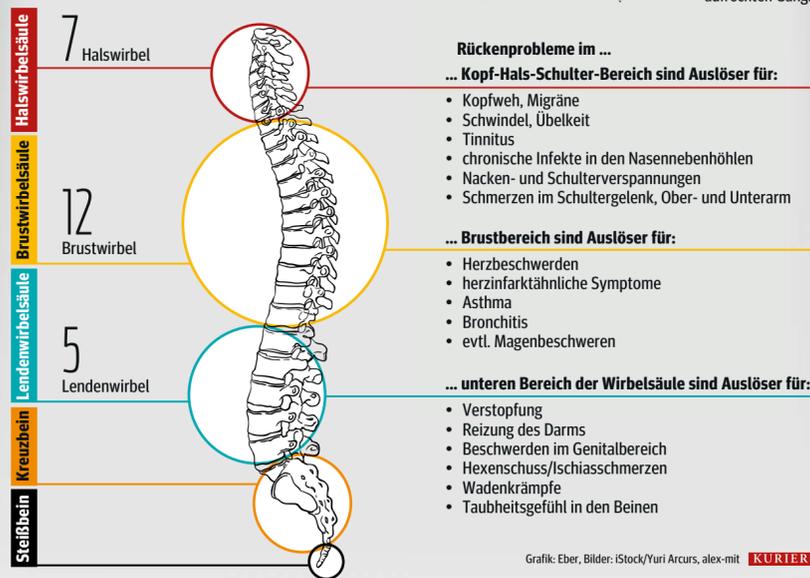
freie Wirbel sind über jeweils zwei seitliche Gelenke, sogenannte **Zwischenwirbelgelenke**, miteinander verbunden.



Rund **150 Muskeln** sorgen für die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Von vorne betrachtet ist die Wirbelsäule gerade, von der Seite ist sie doppel-s-förmig gebogen. Diese Form ermöglicht den aufrechten Gang.

Im Zentrum der Wirbelsäule liegt ein länglicher Hohlraum, der **Wirbelkanal**. Darin befindet sich das **Rückenmark**.



Grafik: Eber, Bilder: iStock/Yuri Arcurs, alex-mit **KURIER**

Ein starkes Rückgrat aneignen

Aufbau. Die Wirbelsäule ist eines der wichtigsten, aber auch anfälligsten Körperteile. Über die Folgen der Inaktivität – und Lösungsansätze

VON **MAGDALENA MEERGRAF**

Ohne Wirbelsäule könnte der Mensch weder sitzen, gehen noch stehen – sie ermöglicht unser aufrechtes Dasein.

Sie gilt außerdem als Zentrum der Flexibilität, das verdankt sie den Wirbelkörpern sowie den dazwischen angesiedelten Bandscheiben und Bändern. Jedes noch so kleine Element verfolgt eine bestimmte Funktion.

Funktionselemente

Die oberen Wirbel sind filigran und ermöglichen uns, in alle Richtungen zu blicken. Je weiter unten ein Wirbel liegt, umso mehr Gewicht muss er tragen. Jene im Lendenbereich sind größer und kräftiger, sie tragen einen großen Teil des Rumpfes.

Die Wirbelsäule mobilisiert, stabilisiert und schützt wichtige Nervenstränge, die durch sie hindurchlaufen. Verbunden ist dieses Zusammenspiel außerdem mit dem Brustkorb, der mithilfe elastischer Rippen die Atmung ermöglicht und gleichzeitig als Schutzschild für Herz und Lunge dient.

Wenn es schmerzt

So faszinierend und komplex das Rückgrat ist, so weitreichend sind die mit ihr verbundenen Beschwerden. Laut den Angaben der Statistik Austria und Eurostat zählen Rückenschmerzen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen in Österreich. Sie liegen sogar auf Platz zwei bei den Ursachen für Krankenstandstage.

Auch wenn die Zahlen mit dem Alter generell zunehmen, kommen chronische

Rückenbeschwerden mittlerweile auch vermehrt bei jungen Menschen vor. Denn der heutige Lebensstil zwischen stundenlangem Sitzen vor dem Computer, im Auto und auf der Couch, in Kombination mit einer allgemeinen Bewegungsarmut, hat folgenschwere Auswirkungen. Dazu zählen chronische Schmerzen durch Fehlbelastung an den Nerven als auch Haltungsschäden und Abnützungen an den Gelenken.

Auch Praktiker und Praktikerinnen können diese Entwicklung bestätigen. „Rückenbeschwerden sind keine Altersfrage mehr. Bandscheibenvorfälle bei 20- bis 25-Jährigen sind fast schon häufiger als solche bei 50-Jährigen“, sagt etwa Gernot



ORTHOPÄDISCHES SPITAL SPEISING/MEERGRAF

„In Bewegung zu bleiben, ist einer der wichtigsten Faktoren bei der Behandlung von Rückenschmerzen.“

Petra Krepler
Fachärztin für Orthopädie

Schweizer, Physiotherapeut und Fitnesstrainer in Salzburg (mehr dazu auf Seite 4).

Auch Petra Krepler, die das Wirbelsäulenzentrum im Orthopädischen Spital Speising leitet, bestätigt: „Inaktivität auf der einen und Extremsport auf der anderen Seite erhöhen die Verletzungschancen. Dazu kommt, dass Menschen immer älter werden und auch länger aktiv bleiben. Dadurch kommt es häufiger zu Überlastungsschmerzen bei jenen, die die Muskulatur nicht ausreichend fit halten.“

Auf Ursachensuche

Woran liegt es nun, wenn der Rücken Probleme macht? Das Spektrum unter dem, was umgangssprachlich als „Kreuzweh“ beschrieben wird, ist breit. Es reicht von Problemen aufgrund von

Fehlhaltungen oder Überlastungen, bis hin zu ernsthaften Krankheiten, die in den Nerven selbst liegen. Wobei die Beschwerden keineswegs immer von der Wirbelsäule ausgehen, es gibt viele andere potenzielle Ursachen (siehe Grafik links). Zum Beispiel spielt auch die Psyche eine große Rolle als Auslöser.

Oft sind die Probleme verbunden mit jahrelangen Leidensgeschichten und massi-



„Durch verschiedene Behandlungstechniken lassen sich die Selbstheilungskräfte aktivieren.“

Sigrid Wesiak
Medizinische Masseurin

ven Kosten für das Gesundheitssystem.

Um Rückenbeschwerden in den Griff zu bekommen, braucht es in der Regel orthopädische oder physiotherapeutische Maßnahmen. In jedem Fall ist Bewegung die beste Form der Therapie. Nur in ausgewählten Situationen müssen chirurgische Eingriffe vorgenommen werden.

Durch Methoden wie etwa die Osteopathie oder die Heilmassage können die Selbstheilungskräfte des Körpers zusätzlich stimuliert werden.

Hand anlegen

„Durch Erstarren von Gewebestrukturen, das Erspüren krankhafter Veränderungen und den entsprechenden manuellen Therapien können wir die Ursachen von gesundheitlichen Problemen beseitigen“, schildert Sigrid Wesiak, Sprecherin des Bundesverbands der Heilmassseure Österreichs. „Durch spezielle Massagegriffe werden im behandelten Gebiet die Haut und die darunter liegenden Körperpartien wie Bindegewebe und Muskeln gereizt. Dadurch lösen sich Verspannungen, die Durchblutung wird gefördert.“ Es kommt zudem zu einer Reaktion der Hautnerven, die das gesamte Nervensystem beeinflussen, indem sie Hormone und schmerzlindernde Botenstoffe freisetzen.

Eigenverantwortung

Schlussendlich liegt es immer auch in der Eigenverantwortung jedes einzelnen Menschen, sich nicht nur passiv behandeln zu lassen, sondern Bewegung in den Alltag zu integrieren und idealerweise gezielte Übungen auszuführen.

Welche Methoden besonders effektiv sind, um die Rückenmuskulatur zu stärken, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Was ist ein Hexenschuss?

Fehlbewegung
Eine falsche Bewegung, eine schnelle Drehung, eine zu schwere Kiste – dann ein scharfer Stich im Kreuz und schon ist er da, der Hexenschuss. „Der medizinische Terminus lautet: unspezifischer Kreuzschmerz“, weiß Orthopädin Petra Krepler. Durch eine Fehlbewegung verklemt sich ein Wirbelgelenk oder verspannt sich ein Muskel. Meist löst sich die Blockade von selbst innerhalb weniger Tage, mitunter ist nach einiger Zeit dann doch die helfende Hand eines Profis gefragt.

Wo sitzt der Ischias?

Nervenwurzel
„Der Ischias wird gebildet aus den unteren Nervenwurzeln der Lendenwirbelsäule“, erklärt Fachärztin Petra Krepler. Wird die Wurzel des Ischias beengt, kann ein neuropathischer Schmerz im Kreuz und entlang eines Beins, Missempfindungen, Sensibilitätsstörungen und Schwäche bestimmter Muskeln die Folge sein. Hier gilt es, bald Abhilfe zu schaffen, um die Entstehung eines Schmerzgedächtnisses möglichst zu verhindern und die Ausfälle zu begrenzen.

Blick aufs Handy verändert Haltung

Gebeugt. Die Halswirbelsäule wird schwer belastet

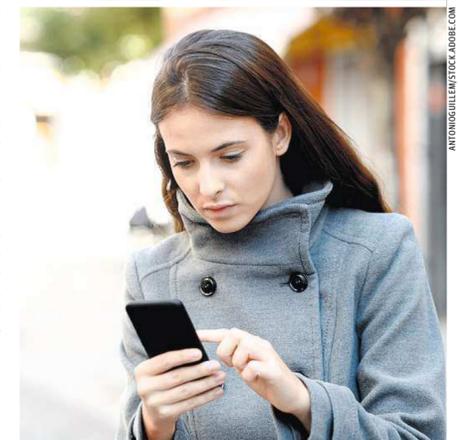
Schon lange gibt es Spekulationen darüber, wie sich die Nutzung von Smartphones auf den Menschen längerfristig auswirken wird.

US-Studien zeigten etwa, dass es bei der jüngeren Generation bei einer Smartphone-Nutzung von mehr als 700 Stunden pro Jahr mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Haltungsschäden kommt.

Ingrid Heiller, bis vor kurzem noch Leiterin des Instituts für Physikalische Medizin im Orthopädischen Spital Speising, rechnete im Rahmen einer Pressekonferenz vor: „Bei einer Vorbeugung des Kopfes um 45 Grad, wie dies bei der Handynutzung häufig der Fall ist, wirkt eine Kraft von rund 200 Newton auf die Bandscheiben, das ist so, als hätte man eine 20 Kilogramm schwere Bierkiste auf dem Nacken stehen“.

Professorin Petra Krepler, Leiterin des Wirbelsäulenzentrums, bestätigt: „Unser Kopf ist normalerweise über dem Becken ausgerichtet. Beim Blick aufs Handy gerät er weit weg von seinem Schwerpunkt. Durch die vorgebeugte Haltung, entsteht eine stärkere Belastung für die Halswirbelsäule.“ Vor allem ein lang andauerndes Verharren in dieser Position sei kritisch.

Die Fachärztin empfiehlt ausgleichende Übungen zur Entspannung des Nackens.



ANTONHEILWERT/STOCK.ANDRE.COM

Wer das Handy viel nutzt, sollte auf Ausgleich achten

Außerdem sollten intensive Handynutzerinnen auch Pausen einlegen. Alternativ kann man das Handy in Augenhöhe halten. Dies geht am besten beim Sitzen mit am Tisch abgestützter Ellbogen. Und einen Aus-Knopf gibt es ja auch.

Umstrittene Theorie

Zwei Studien der australischen University of the Sunshine Coast, die auf standardisierten Röntgenbildern basieren, wollen ebenfalls mögliche Folgen herauszufinden haben. Bei jungen Menschen

mit übermäßigem Handykonsum wurde eine Veränderung des Knochens direkt am Übergang des Schädels zur Wirbelsäule festgestellt. Solche hornartigen Wucherungen treten sonst nur bei älteren Personen auf, wobei sie hier auf langfristige Belastungen zurückzuführen sind.

Als Ursache vermuten die Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen eine fehlende Anpassung des Körpers an die gebeugte Kopfhaltung. Einen Beweis für die umstrittene Theorie konnten sie aber noch nicht erbringen.

MOORHEILBAD HARBACH

WERBUNG

Den Rücken stärken – Top-Betreuung im Moorheilbad Harbach

Schmerzen oder Verspannungen im Rücken – wer kennt das nicht?

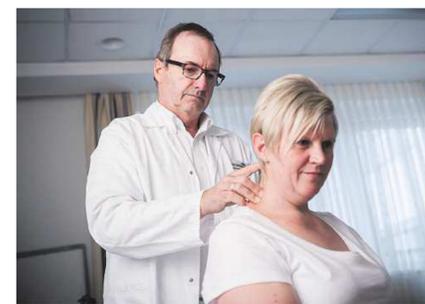
Rückenschmerzen sind zu einer Volkskrankheit geworden. Die Ursachen sind sehr vielfältig. Vor allem mangelnde Bewegung, untrainierte Muskeln und einseitige Belastungen erhöhen die Gefahr für chronische Schmerzen in der Wirbelsäule. Auch seelischer Druck und innerliche Anspannung können Rückenschmerzen und Verspannungen verursachen.



MOORHEILBAD HARBACH

Das Moorheilbad Harbach-Team hilft

Das Gesundheits- und Rehabilitationszentrum Moorheilbad Harbach (Waldviertel, NÖ) ist seit nunmehr 40 Jahren spezialisiert auf die Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden im



Stütz- und Bewegungsapparat. Medizinische Kompetenz und hochwertige Therapieangebote sowie die herzlichen Mitarbeiter, xunder Genuss und die unberührte Natur tragen zur Linderung der Beschwerden bei.

Von der Prävention bis zur Behandlung

Das Moorheilbad Harbach bietet ein umfangreiches Angebot für Personen mit beginnenden oder bereits chronischen Wirbelsäulenproblemen, bei akuten Schmerzzu-

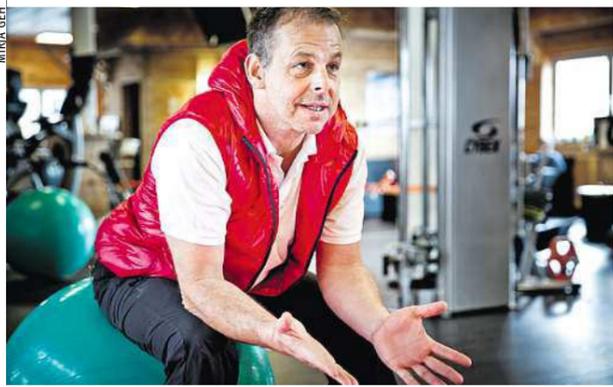
ständen sowie nach Operationen oder Unfällen. Neben Gesundheitsvorsorge Aktiv-, Kur- oder Rehabilitationsaufenthalten sind auch private Gesundheitsaufenthalte möglich.
Informationen & Angebote: www.moorheilbad-harbach.at



Unser Angebot: „Rücken fit“

Stärken Sie Ihren Rücken und setzen Sie präventive Maßnahmen gegen Haltungsschäden und Rückenschmerzen.

- 1 x Parafangopackung
 - 2 x Heilmassage Teil inklusive Infrarot
 - 2 x Hydro-Jet-Massage
 - Hallenbad mit großzügiger Saunalandschaft
 - Fitnessraum, Teilnahme am Aktivprogramm
- Preis pro Person ab € 1.049,-**
- Infos & Buchung:**
Moorheilbad Harbach
3970 Moorbad Harbach
Tel. +43 (0)2858/5255-1620
- info@moorheilbad-harbach.at**
www.moorheilbad-harbach.at



Gernot Schweizer ist Physiotherapeut und Fitnesstrainer



Er trainierte auch Spitzensportler Marcel Hirscher



Schützling Manuel Feller ist nach zwei Bandscheibenvorfällen wieder am aufsteigenden Ast



Vom Laien bis zum Profi

Bandscheibenvorfall. Warum sind Bewegungsmuffel als auch Spitzensportler davon betroffen? Ein Top-Trainer hat Antworten

VON **MAGDALENA MEERGRAF**

„Reden wir nicht darum herum: Unsere Gesellschaft befindet sich in einer körperlichen Rückentwicklung.“ Es sind harte Worte, die Gernot Schweizer wählt. Der Physiotherapeut ist beunruhigt, denn er sieht täglich Menschen, „die praktisch aufgehört haben, sich zu bewegen“.

Das wird jene Leser und Leserinnen verwundern, die Gernot Schweizer als Trainer von erfolgreichen Spitzensportlern wie dem Slalom- und Riesenslalom-Spezialisten Marcel Hirscher oder Manuel Feller kennen. In seiner Salzburger Praxis sieht Schweizer aber das gesamte Ausmaß der „Dramatik des Bewegungsmangels“. Bandscheibenprobleme bei jungen Personen seien zum Alltag geworden. „Viele glauben, dass die Vernachlässigung ihres Körpers keine Folgen haben wird – man könne ja dann eh zum Arzt gehen. Dass aber viele Abnützungen nicht re-

versibel sind, wird nicht gesehen.“ Mit seinem neuen Buch (*siehe Tipp*) will Gernot Schweizer, der auch Bundeskoordinator für Bewegung ist, aufzeigen, „was mit unserem Körper und unserer Psyche passiert, wenn wir uns nicht bewegen“. Und: „Ich sehe mehr Vermeidbares in meiner Praxis als Unausweichliches.“

Fehlbelastungen

So wie etwa Probleme mit den Bandscheiben. Diese kann man sich als flüssigkeitsgefüllte Kissen zwischen den Wirbelkörpern vorstellen, die Stöße abfedern. Im Laufe des Lebens werden sie schmaler, die Wirbel sitzen dichter aufeinander. Ein älterer Mensch wird daher nach und nach kleiner. Zu einem Bandscheibenvorfall kommt es, wenn starke Belastungen eine Ausbeulung des Gallertkerns im Inneren der Bandscheiben bewirken. Dieser drückt auf die Nervenwurzel und verursacht Schmerzen.

Warum sind nun schon junge Menschen betroffen?

„In erster Linie liegt dies am Bewegungsmangel. Viele haben ein viel zu schwaches Grundkorsett der Muskulatur. Die Gelenke sind deshalb nicht in der Lage, sich zu stabilisieren. Durch das einseitige Ziehen der Muskulatur kommt es zur Achsenveränderung und zur Fehlbelastung“, erklärt Schweizer. Wer viel sitzt und keinen Ausgleich hat, tendiert außerdem zu einer verkürzten Vordermuskulatur – so entsteht Druck auf die Wirbelsäule. Wenn zudem die Rumpfmuskulatur schwach ist, kommt zu viel Belastung in den Gelenken an. Gernot Schweizer nennt eine Metapher: „Um einen Fahnenmast aufzustellen, braucht es drei Seile. Wenn eines davon nicht mitspielt, steht er krumm.“

Die Fehlentwicklungen beginne bei den Kindern. „Viele werden beim kleinsten Firlefanz vom Sportunterricht befreit. Die Eltern glauben, sie tun ihnen damit etwas Gutes, wenn sie es als et-

was Positives vermitteln, nicht in den Sportunterricht gehen zu müssen. Oder wenn sie ihre Kinder mit dem Auto zur Schule bringen und abholen – dabei erreichen sie damit gar nichts Gutes.“ In seiner Praxis werden schon Vorschulkinder mit Haltungsschäden und muskulären Verkürzungen betreut. Er gebe aber den Eltern keine Schuld: „Es fehlt einfach an Wissen. Und vielen ist die Freude an Bewegung verloren gegangen – sie spüren ihren Körper nicht mehr.“

Bewegungsfreude

Spitzensportler können ein „Vorbild für Bewegungsfreude“ sein. Spitzensport an sich sei aufgrund der hohen und einseitigen Belastung aber kein Maßstab. „Wir Top-Trainer müssen daran arbeiten, dass diese Sportler überhaupt gesund bleiben können – und trotzdem werden sie immer mit einem erhöhten Verschleiß aus dem Spitzensport herauskommen.“

Buchtip



Plädoyer an die Gesellschaft
Gernot Schweizer vermittelt in „Bewegung! Plädoyer für eine gesunde Gesellschaft“ viele Beispiele über die positiven Effekte von Bewegung. Wer körperlich aktiv ist, kann besser mit Stress umgehen, fühlt sich glücklicher, besser sozial integriert und fitter. Außerdem verpasst er der Politik gleich mehrere Denkkzettel. (Ecowin Verlag, 218 Seiten, 24 Euro)

www.teamschweizer.at

Beim Rennen in Beaver Creek (USA) im Dezember 2019 erlitt Skirennläufer Manuel Feller einen Bandscheibenvorfall. Dank hartem Training und Willensstärke ist er mittlerweile wieder am aufsteigenden Ast. „Manuel ist eine Maschine“, sagt Schweizer über seinen Schützling. Bleibt noch die Fragen offen: Wie kann es sein, dass einerseits Menschen aufgrund von Bewegungsarmut betroffen sind, aber auch Profisportler, deren Leben aus Bewegung besteht? „Einige Profisportler wurden meist schon in der Jugend zu extrem, einseitig oder in der falschen Wachstumsphase trainiert. Deshalb plädiere ich für Fortbildungen für Trainer in Fachverbänden.“

Schweizer betont abschließend: „Mir geht es in erster Linie um Bewegung im Alltag – das Zufußgehen oder Radfahren. Wer das mehr und mehr macht, bei dem erwacht generell die Freude an Bewegung – kommt dann Hobbysport dazu, ist das umso besser.“

„90 Prozent können ohne OP behandelt werden“

Therapie. Ursachen der Beschwerden werden nicht immer richtig erkannt und deshalb falsch behandelt, so ein Wirbelsäulenchirurg

VON **ERNST MAURITZ**

Bandscheibenvorfälle zählen zu den häufigsten Ursachen für Rückenbeschwerden. „Die Thematik ist vielschichtig“, sagt Christian Bach, Leiter der Klinik für Orthopädie und Traumatologie im Krankenhaus Nord. Er will aufklären.

KURIER: Bei Bandscheibenvorfällen wird ja immer wieder diskutiert, ob zu häufig operiert wird?

Christian Bach: Es gibt sehr viele Patienten mit Wirbelsäulenerkrankungen, die nicht erkannt und dementsprechend nicht richtig behandelt werden. Oder Patienten, die bereits mehrfach an der Wirbelsäule operiert wurden und dann den Satz hören,



„Gerade bei Erkrankungen der Wirbelsäule gibt es viele Fehlinformationen in der Öffentlichkeit.“

Christian Bach
Facharzt für Orthopädie

da könne man nichts mehr machen – sei es bei einem Bandscheibenproblem oder einer Verengung des Wirbelkanals. Bandscheibenvorfälle können in 90 Prozent der Fälle konservativ, also ohne Operation, behandelt werden.

Die zehn übrigen Prozent sind jene, die eine Lähmung auslösen, wo die Funktion eines Fußes oder Armes stark beeinträchtigt ist, oder die auf Physiotherapie, Massagen und Infiltrationen nicht ansprechen. Ohne höhergradige Lähmung sollte man es mindestens sechs Wochen, maximal sechs Monate konservativ versuchen, danach können die Schmerzen chronisch werden.

Man sollte sich also nicht zu einer OP drängen lassen?

Wenn Sie plötzlich starke Kreuzschmerzen – ohne schwerwiegende Lähmung – bekommen, das MRT einen Bandscheibenvorfall zeigt und dann innerhalb weniger Tage zu einer Operation geraten wird, würde ich eine zweite Meinung einholen.

Meist kann man die ersten Wochen durchaus abwarten. Wenn aber ein Patient über mehrere Wochen hinweg Infiltrationen und Schmerztabletten bekommt, Massagen und Physiotherapie macht, weiterhin aber in der Nacht schmerzbedingt aufwacht, die Wirkung der Infiltration nur wenige Stunden andauert und sich kein Trend zur Besserung abzeichnet, spricht das für eine Operation.

Also die Entfernung der vorgequetschten Gallertmasse?

Zwei Schmerzursachen sind zu unterscheiden: Die Bandscheiben zwischen den Wirbeln bestehen aus einem Ring an Knorpelfasern und einem Gallertkern in der Mitte. Bei einem Bandscheibenvorfall rutscht der Gallertkern immer mehr nach vorne und drückt auf einen Nerv. Entfernt man diesen Vorfall, kann aber weitere Gallertmasse nachrutschen – auch die kann man entfernen.

Irgendwann sinkt die Bandscheibe mehr und mehr ein, bis Knochen auf Knochen reibt und keine Stoßdämpfung mehr vorhanden ist – was zu Rückenschmerzen führt. Das ist der Zeitpunkt, an dem man eine künstliche

Bandscheibe als Distanzhalter zwischen den Wirbeln einsetzen sollte, weil die alleinige Beseitigung des Vorfalls hier nicht ausreicht.

Und das wird nicht immer gemacht?

Es kommen viele Patienten zu mir, die sagen, „ich habe schon drei Operationen wegen Bandscheibenvorfällen hinter mir, die Schmerzen und Lähmungserscheinungen im Bein oder im Arm sind weg, aber dafür habe ich jetzt Rückenschmerzen.“ Diese Patienten benötigen eine neue künstliche Bandscheibe, weil der eigenen die Füllung fehlt. Ein Bandscheibenvorfall und eine Bandscheibenabnutzung sind völlig unterschiedliche Krankheitsbilder.

„Ich habe gelernt, auf mich zu achten“

Ballett. Der Rücken von Profitänzerin Veronika Klimesch hat unter ihrer Karriere gelitten – jetzt baut sie ihre Kraft richtig auf

VON **MAGDALENA MEERGRAF**

Kaum eine andere Bewegungsform bringt ganzkörperlich so viel wie Tanzen. Die Balance wird gefördert, Kraft aufgebaut, die Durchblutung gefördert. Doch wie so oft im Leben kommt es auf ein gesundes Maß und auf den notwendigen Ausgleich an.

Was Extreme mit dem Körper anrichten können, zeigt das Beispiel von Veronika Klimesch. Die Wienerin war 25 Jahre lang Balletttänzerin, zuletzt an der Staatsoper. Ein Berufsalltag als Profitänzerin bedeutet fünf bis sieben Stunden Training täglich. Der Druck ist enorm – „psychisch und physisch“.

Mit ihrer Skoliose hatte sie bereits als Kind eine schwierige Ausgangslage. Da-

mit ist die Verkrümmung der Wirbelsäule gemeint, die von Mensch zu Mensch unterschiedlich ausgeprägt sein kann. Die Skoliose selbst machte Klimesch aber nicht so sehr zu schaffen, vielmehr die andauernde einseitige Belastung. „Für die Haltung ist Ballett super. Der Körper wird beweglich – das bedeutet aber nicht, dass er auch stabil wird. Denn die tiefliegende Muskulatur wird kaum trainiert“, so Klimesch. Die Muskulatur brauche Anspannung und Entspannung gleichermaßen. „Das Wissen, wie man Belastungen richtig ausgleicht, ist wichtig, damit man sich nicht den Körper kaputt macht. Darauf sollten Lehrkräfte achten.“

Mit 32 Jahren hatte Klimesch bereits Rückenschmer-

zen, die so stark wurden, dass sie kaum noch aus dem Bett kam. „Ich wurde entlassen“, erzählt sie. Damit beendete sie ihre Ballettkarriere.

Was damals ein tiefer Einschnitt in ihrem Leben war, bedeutet rückblickend eine Krise, aus der sie Wichtiges gelernt hat. „Ich habe gelernt, auf mich selbst zu achten.“

Die gebürtige Russin entdeckt ihre Liebe zum Pilates und macht eine Ausbildung zur professionellen Trainerin. „Mit Pilates baut man sich ein festes Korsett auf, das den Rücken schützt. In Kombination mit Rückenschwimmen, Osteopathie und Shiatsu-Massagen habe ich meinen Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht. Darauf bin ich sehr stolz.“ Ihre Bandscheiben konnten sich wieder erholen.

„Ich habe meine Bewegungsroutine geändert und außerdem habe ich angefangen, viel mehr Wasser zu trinken. Dieser Zusammenhang war mir lange nicht bewusst. Wir brauchen viel Wasser, um elastisch zu bleiben.“

Die richtige Ausführung

Klimesch ist der Überzeugung: „Bewegung ist zwar die beste Prophylaxe, aber nur die richtige Bewegung!“ Pilates ist für Menschen aller Altersstufen geeignet. Nur bei akuten Verletzungen ist das Training nicht ratsam. Generell sei es wichtig, alles langsam und unter Anleitung zu machen, die Bewegungen von Anfang an richtig zu lernen. Immer auf den Körper hören, bei Schmerzen sofort stoppen – nicht über die eigenen Grenzen gehen.

„Zum Beispiel achte ich bei den Teilnehmerinnen auf die neutrale Stellung des Rückens. Damit niemand durchhängt und ein Hohlkreuz macht“, sagt Klimesch, die unter anderem Kurse im Studio Body Concept Vienna anbietet. Ab- und Aufrollbewegungen sollten den Wirbel für Wirbel und präzise gemacht werden, um keinen Druck auf die Bandscheiben auszuüben. „Und ich bringe immer Ausgleichsübungen unter – auch im Ballettunterricht.“ Dann



Veronika Klimesch war 25 Jahre lang Balletttänzerin

eignet es sich auch, um den Rücken zu stärken.

Ballett liegt derzeit besonders im Trend, das zeigen auch Work-outs an der Ballettstange (Barre), die zunehmend ange-

boten werden. Das Training steht und fällt mit dem Trainer oder der Trainerin. Klimesch: „Schlussendlich sind der Spaß und die Freude an der Bewegung am wichtigsten.“

Wohin, wenn es wehtut?

Orthopädie. Die richtige Anlaufstelle bei Schmerz und Blockade

KURIER: Was macht eine Fachärztin für Orthopädie?

Sylvia Uiberrak: Eine Orthopädin behandelt Menschen mit Schmerzen und Fehlbildungen in Knochen und Gelenken. Vom Kopf- und Halsgelenk über Arme, Wirbelsäule und Beine bis zur kleinen Zehe.

Sylvia Uiberrak ist Fachärztin für Orthopädie in Wien



orthopädischer Hilfe liegen bei hochbetagten Patienten mit mannigfaltigen Problemen des Bewegungsapparates. Hier wird sich nicht alles erneuern lassen. Eine Linderung der Schmerzen können wir dennoch oft anbieten.

Wie stellen Sie die Diagnose?

Zuerst höre ich genau zu. Der Patient erzählt mir, seit wann und wo er welchen Schmerz hat, was er bisher dagegen getan hat. Dann führe ich eine Untersuchung

durch. Eventuell braucht es auch ergänzende Befunde wie Röntgen, Ultraschall oder eine Blutuntersuchung.

Welche Therapiemethoden stehen zur Verfügung?

Abhängig von der Ursache habe ich ein breites Angebot an schmerzstillender Behandlung. Das sind klassische Methoden, aber auch alternativmedizinische Wege. Dazu gehören Sprizentechniken, Punktionen, Gipse, Verbände, die Lösung von Blockaden mit meinen Händen, Akupunktur, kaltes Rotlicht, gepulste Magnetfeldbehandlungen. Die Verordnung von Heilgymnastik, Massagen und anderen physikalischen Maßnahmen, aber auch von Schuheinlagen und Behelfen.

Wann kann die Orthopädie helfen und wann nicht?

Besonders erfolgreich ist das Lösen von Blockaden. Auch das gemeinsame Erarbeiten von Strategien mit dem Patienten, selbst bei schon vorhandenen Abnutzungen. Schließlich ist auch der Austausch eines kaputten Gelenks durch ein Kunstgelenk in einigen Fällen wesentlich, um Lebensqualität zurückzubringen. Die Grenzen

Wohin, wenn's klemmt?

Physiotherapie. Methoden gegen Schwächen und Überlastungen

KURIER: Wie würden Sie einem Laien Ihr Fachgebiet erklären?

Monika Peer-Kratzer: Eine Physiotherapeutin arbeitet einerseits in der Prophylaxe, um vom Kind bis zum Erwachsenen deren Rücken durch gezieltes Üben fit und schmerzfrei zu halten. Andererseits beschäftigt sie sich mit verschiedenen Beschwerdebildern wie Rundrücken, Hohlkreuz, Skoliose, Wirbelsäulenarthrose, Bandscheibenvorfall, Ischiasschmerzen, um diese positiv zu beeinflussen.

Monika Peer-Kratzer arbeitet als Physiotherapeutin in Tirol



schwach arbeiten. Dadurch entstehen im Rücken Asymmetrien und Überlastungen, die der Patient als Schmerzen wahrnimmt. Vor allem Instabilitäten, bedingt durch geschwächte kleinste Muskeln zwischen den einzelnen Wirbeln, besorgen den Betroffenen große Probleme, die oft nicht erkannt werden.

Wie finden Sie heraus, wo der Ursprung des Problems liegt?

Mithilfe einer physiotherapeutischen Befundung, bestehend aus klinischen Assessments (Anm.: Bewertungen) und Untersuchungen. Der Ursprung der Beschwerden liegt oft außerhalb des Rückens, wie zum Beispiel in reduziert beweglichen Hüft- oder Schultergelenken. Das hat zur Folge, dass die fehlende Beweglichkeit in der Lenden- oder Halswirbelsäule kompensiert werden muss

und diese dadurch schmerzhaft überfordert wird.

Über welche Möglichkeiten verfügen Sie, um den Menschen zu helfen?

Uns Physiotherapeutinnen stehen verschiedene Behandlungstechniken aus manuellen und funktionellen Konzepten zur Verfügung. Diese beinhalten Mobilisationstechniken sowie Koordinations-, Kräftigungs-, und Stabilisationsübungen, um den Patienten zu behandeln aber auch aktiv handeln zu lassen. Nur wenn der Patient lernt, wo und warum seine Rückenprobleme bestehen, wird er motiviert sein, aktiv und nachhaltig an der Besserung und am Auflösen seiner Beschwerden mitzuarbeiten.

Wie lange ist eine Physiotherapie sinnvoll?

Eine Therapie ersetzt laut Aussage meiner Patienten und Patientinnen häufig ein Medikament und ist sinnvoll, solange die Lebensqualität gegeben ist. Sonst muss an Alternativmöglichkeiten gedacht werden.



Bei Nervenschmerzen helfen Nervennährstoffe.

doralgomed®

Doralgomed stimuliert den Wiederaufbau geschädigter Nerven, fördert die Beweglichkeit und verbessert die allgemeine Lebensqualität.



Durch die gezielte Kombination der Nährstoffe UMP und CMP mit den Nervenvitaminen Folsäure und Vitamin B12 regt Doralgomed die körpereigenen Reparaturmechanismen und den Zellstoffwechsel der Nervenfasern an. Zudem unterstützt Doralgomed die Regeneration geschädigter Nervenstrukturen.

Doralgomed dient zum Diätmanagement bei

- Wirbelsäulensyndromen (z.B. Hexenschuss, HWS-Syndrom, u. a.)
- Nervenschmerzen (Neuralgien)
- Polyneuropathien (z.B. diabetische Polyneuropathie)
- Gürtelrose (Herpes Zoster)

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

Ein Produkt aus der med-Serie von ECA-MEDICAL.

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

Bewegung statt Schmerz

Prävention. Regelmäßiges Training beugt Rückenschmerzen vor. Welche Sportarten besonders geeignet sind

VON JULIA GSCHMEIDLER

Geht es darum, Rückenschmerzen vorzubeugen, werden so manche Unternehmer erfinderisch. Auf diversen Online-Plattformen finden sich etwa sogenannte „Geradehalter“. Das sind Gurte, die an Pistolenhalter erinnern und für eine aufrechte Haltung sorgen sollen, indem sie die Schultern zurückziehen. „Ich halte nichts davon, da die Zugrichtung dieser Vorrichtungen nicht der natürlichen Position des Körpers entspricht und die Muskulatur nur weiter vernachlässigt und geschwächt wird“, sagt Herbert Klügl, der als Rücken- und Haltungstrainer in Wien tätig ist. Für ihn ist Bewegung die effektivste Vorbeugung von Rückenbeschwerden. „Es ist wichtig, bereits im Kindesalter mit dem Schutz unseres Stütz- und Bewegungsapparates zu beginnen“, sagt der Experte und betont damit die Wichtigkeit der frühzeitigen Prävention.

Eine Bewegungsmöglichkeit ist Pilates – hier hat der Sporttherapeut eine spezielle Variante entwickelt. „Pilates Functional Agility“ beruht auf den Pilatesprinzipien, zusätzlich zum körperlichen Training kommt die passive Bearbeitung der Muskulatur, der Faszien und des Gewebes



Beim Rückentraining sollte das Herz-Kreislaufsystem in Schwung kommen, aber nicht überfordert werden

durch gezielte Massage. Klügl lehrt aber auch die sogenannte Rückenschule: Dabei geht es u. a. um das Erlernen von rückschonendem Verhalten im Alltag sowie gezieltes Training und Mobilisieren der Stütz- und Muskulatur und des Beckenbodens.

Abwechslungsreich

Auch diese Sportarten wirken sich laut Klügl besonders positiv auf den Rücken aus:

- **Schwimmen** Hier ist Rückenschwimmen und Kraulen gemeint, nicht Brustschwimmen. Es ist gelenkschonend

und durch den Wasserwiderstand ein gutes Training für die Muskulatur.

- **Tanzen** bietet viele Bewegungsmuster, schult den Körper ganzheitlich und ist ein gutes Haltungstraining. Auch die Psyche profitiert.

- **Klettern** ist ein ganzkörperliches, funktionales Kraft-Ausdauer-Training, welches zusätzlich Kompetenzen wie Atemtechnik, Konzentration und Koordination sowie Beweglichkeit schult.

- **Stand-up-Paddeln** fördert das Balancegefühl und spricht die Tiefenmuskulatur an.

Zu Vorsicht rät Rückenexperte Klügl beim Reiten: „Sicherlich stärkt es große Teile der Rücken-, Becken- und Beinmuskulatur. Allerdings nimmt man eine vorwiegend statische Haltung ein, wodurch der Bewegungsaspekt der Wirbelsäule und Rückenmuskulatur kaum eingebunden ist.“ Zudem komme es bei schnelleren Gangarten zu Stößen in der Wirbelsäule.

Egal, für welche Sportart man sich entscheidet, Regelmäßigkeit ist der Schlüsselfaktor zu einem gesunden Rücken. Herbert Klügl empfiehlt

mindestens zweimal wöchentlich eine Stunde zu trainieren, denn der Körper brauche Zeit, um neue Kompetenzen aufzubauen. „Auf den Rücken bezogen bedeutet das, dass einerseits die kleinen Wirbelgelenke und auch die Bandscheiben regelmäßige gezielte Druck- und Zugbelastungen brauchen, um durchsäftet zu werden“, sagt er. Und die Muskulatur regelmäßiges Training, um ihre Bewegungs- und Stützfunktion leisten zu können.

www.haltungssache.at

Übungen für zwischendurch

- Gehen Sie immer wieder zwischendurch herum oder legen Sie sich kurz nieder. Abwechslung ist das Zauberwort!
- Kneifen Sie die Pobacken zwischendurch immer wieder 30–50-mal zusammen. Das durchblutet den unteren Rücken.
- Stellen Sie sich auf ein Bein und schwingen Sie das andere locker vor und zurück und von Seite zu Seite.
- Stecken Sie Ihre Arme in alle Richtungen, wie wenn Sie einen Gegenstand von ganz weit oben, vorne, der Seite oder hinter Ihnen erreichen möchten. Das mobilisiert die gesamte Wirbelsäule.
- Laufen Sie eine Minute am Stand und nehmen Sie die Arme dazu. Das belebt, durchblutet und bringt den Kreislauf in Schwung.
- Setzen Sie sich aufgerichtet an den vorderen Rand eines Sessels, legen Sie die Hände auf die Oberschenkel und heben Sie Ihre Füße hoch, ohne dass Sie mit dem Oberkörper nach hinten ausweichen. Gut für die Bauchmuskulatur.

ThomaDUO®

Ibuprofen + Coffein

KENNEN SIE DAS AUCH?

KONASCHU

KOPF-, NACKEN-, SCHULTERSCHMERZEN



IM DUO SCHNELLER
IM DUO STÄRKER



ThomaDUO® 400 mg/100 mg Filmtabletten werden angewendet zur kurzzeitigen Behandlung von akuten, mäßig starken Schmerzen bei Erwachsenen.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

SAAT.THOM2.18.10.0636

vertebene®

RÜCKENFIT

3 x 1 Kapsel täglich
für 4 Wochen

jetzt
in Ihrer
Apotheke!



vertebene®
Bandscheibenkapseln

www.vertebene.at

Eine sinnvolle Ergänzung
zu Schmerzmitteln

Spüren und lernen

Körperarbeit. Wenn es immer wieder an derselben Stelle zwickt und zwackt, könnten dahinter falsche Bewegungsmuster stehen. Vier Methoden beschäftigen sich mit diesem Problem und bieten auch die Lösung: umlernen

VON DOROTHE RAINER

Rolfing, Feldenkrais, Grinberg, Alexander – vier Namen, die eng mit dem Begriff Körperarbeit verbunden sind. Es handelt sich dabei um verschiedene Techniken, die sich darauf konzentrieren, den Körper ins Lot zu bringen und das Wohlbefinden zu stärken. Falsche Bewegungsmuster, Schonhaltungen, etwa nach einer Verletzung, lange einseitige Positionen wie vor dem Computer können dazu führen, dass sich Muskeln, Gewebe und Bänder verhärtet und verkürzen. Diese Umstände führen früher oder später zu einer muskulären Disbalance und damit zu einer Verschlimmerung der Symptome und Schmerzen.

Die Folgen sind Gelenk- und Rückenprobleme sowie

eine höhere Verletzungsanfälligkeit. Die eingangs erwähnten Methoden, die unter dem Begriff Körperarbeit zusammengefasst werden, haben es sich zur Aufgabe gemacht, die körperliche Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen, etwa nach Verletzungen oder Operationen. Was bedeutet, dass man sie auch präventiv einsetzen kann.

Gesunderhaltung

Wir möchten hier die vier „Klassiker“ aus dem Bereich vorstellen, die von Persönlichkeiten erfunden und entwickelt worden sind – oft aus privaten Gründen, weil ihnen die Schulmedizin nicht ausreichend helfen konnte. Die Methoden sind mehrere Jahrzehnte alt, wurden aber in ihrer Grundstruktur nicht verändert, allerdings schon da

und dort adaptiert. Den vorgestellten Körperarbeit-Experten und -expertinnen ist es wichtig, dass man weiß, dass keine Methode eine notwendige medizinische Behandlung oder eine psychologische Betreuung ersetzen kann. Keine ist ein Allheilmittel, jede für sich kann aber auf dem Weg der Gesundung oder der Gesunderhaltung einen Beitrag leisten. Die Kosten hängen von unterschiedlichen Kriterien ab, wie Einzel- oder Gruppenstunde, Qualifikation des Behandlers und Länge der Einheit. Sie müssen in der Regel selbst getragen werden. Eine gute Methode und ein seriöser Behandler zeichnen sich durch eine zertifizierte Ausbildung aus und dass sie offen für den Dialog mit der Schulmedizin sind.



Alexander-Pädagoge Herbert Steger (re.) setzt Impulse, Bewegungsabläufe werden neu aufgesetzt

Mehr Leichtigkeit im Alltag

Mit der F.-M. Alexander-Technik Bewegungen harmonisieren

Lehrmethode. Das Verhältnis zwischen Hals, Kopf und Rumpf – das ist das Erste, was Alexander-Pädagoge Herbert Steger bei seinem Klienten Steve in Augenschein nimmt. Diese Region gibt einen Eindruck, wie es um die Stabilität und Beweglichkeit bestellt ist. Steve ist eigentlich wegen Knieproblemen gekommen, aber darum scheint es erst mal nicht zu gehen, vielmehr tastet sich Steger mit den Händen langsam an das Schmerzzentrum heran. Mit leichteren oder stärkeren Berührungen gibt er feinste Impulse an den Körper, damit der Klient merkt, wo es nicht rundläuft. „Die Technik ist keine Behandlung im eigentlichen Sinn, es ist eine Lehrmethode“, so

Steger. Der Lehrstoff ist der alltägliche Umgang mit der eigenen Spannung. So kann die Ursache für Kniebeschwerden durchaus in einer anderen Körperregion angesiedelt sein.

Ursachenforschung

Steger begibt sich in den Sitzungen auf Ursachenforschung. Oft ist es die falsche Haltung, die Probleme auslöst, und diese lernt der „Schüler“ dann in Eigenverantwortung zu korrigieren. Die Technik versteht sich als eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Dynamisierung von Bewegungs- und Verhaltensmustern.

„Sie ist eine hervorragende Möglichkeit, mit Beschwerden besser umzugehen, indem

man ihnen gegenüber eine gewisse Gelassenheit entwickelt“, so Steger. Dieser Umstand kommt unter anderem Migränepatientinnen zugute, denn sie können mit der erlernten Technik die Angst vor der Attacke und die damit verbundenen Spannungszustände besser in den Griff bekommen, was oft eine große Erleichterung ist. Die Erfolge stellen sich allerdings nicht über Nacht ein, den nachhaltigen Veränderung braucht immer ihre Zeit.

Info: Eine Sitzung dauert 60 bis 75 Minuten. Die Häufigkeit richtet sich nach Bedarf. Man braucht bequeme Kleidung.

www.alexander-technik.at



Das Ziel der Rolfing-Behandlung ist innere Stabilität, denn nur dann ist man wirklich aufrecht

Mehr Beweglichkeit

Mit Rolfing das Potenzial des Körpers ausschöpfen

Prävention. Schmerzen im Knöchel und Verspannungen im Rücken führen Marion in die Praxis von Eva-Maria Danko-Bodenstein. Diese ist seit 20 Jahren Physiotherapeutin und seit 17 Jahren auch Rolfierin. Die mehrjährige Zusatzausbildung hat sie gemacht, weil sie der ganzheitliche und präventive Aspekt interessiert hat: „Jda Rolf entwickelte das Konzept, um den Körper zu unterstützen, sein ganzes Potenzial auszuschöpfen.“

Faszienbehandlung

Genau das Richtige für die sportliche Marion, die seit dem Umknicken vor mehreren Wochen Probleme hat und immer noch ein wenig hinkt. Die Rolfierin macht sich ein Bild der aktuellen Situation und beginnt dann, an der liegenden Klientin mit einer speziellen Massage das Bindegewebe zu massieren.

Genau genommen handelt es sich bei Rolfing um eine Reihe von Techniken, die mittels Massage von tief sitzenden Bindegewebsstrukturen – den Faszien – sowie einer Schulung des Körperbewusstseins Fehlhaltungen korrigiert. Dank der Bindegewebsbehandlung Danko-Bodensteins werden verkürzte Muskelhüllen und verhärtetes Bindegewebe weicher und beweglicher. Dabei wird das Gewebe dreidimensional behandelt und dabei sozusagen stückweise ausgewrungen. „Lässt man dann los, kann sich das Gewebe wieder mit frischer Flüssigkeit füllen, es wird richtiggehend durchgespült“, erklärt sie und betont, dass die Behandlung zwar intensiv ist, aber nicht wehtut.

Wahrnehmung schulen

Rolfing wird idealerweise bei gesunden Menschen eingesetzt, die ihre eigene Körperwahrnehmung verfeinern und mehr Leichtigkeit spüren möchten. Ida Rolf hatte schon vor 70 Jahren die Bedeutung der Faszien erkannt, seit einigen Jahren hat sich dazu ein richtiger Boom entwickelt. Allerdings können diverse Hilfsmittel wie Faszienrollen keine manuelle Behandlung ersetzen: „Es ist das Handwerk des Rolfers, zu spüren, wie das Gewebe reagiert und sich darauf einzustellen, ohne unnötigen Schmerz zu verursachen.“ Das kann eine Rolle niemals erreichen.

Info: Eine Rolfing-Einheit dauert 60 oder 90 Min. Empfohlen werden 10 Sitzungen im Abstand von mehreren Wochen. Die Klienten müssen sich bis auf die Unterwäsche ausziehen.

www.rolfingphysio.at,
www.marionreiff.at,
www.rolfing.org

Lesen Sie in den Thementagen „Gesunder Rücken“

- 14.3. Rückenschmerzen – Vom Laien bis zum Profi
- 18.3. Körperarbeiten – Wie und wann sie sinnvoll sind
- 25.3. Zusammenspiel – Gesunde Füße, starker Rücken

Bewusstsein durch Bewegung

Mit Feldenkrais werden gewohnte Abläufe neu aufgesetzt

Istzustand. Ann spielt seit über 20 Jahren Bratsche. Die asymmetrische Belastung über Jahre hat zu Problemen in der rechten Schulter geführt, die immer wieder kommen. Joy Ackwou, Feldenkrais-Praktizierende, sieht sich Ann sehr genau an, erst im Stehen, dann im Sitzen und später im Liegen. Vorsichtig bewegt sie den Kopf, die Schulter, den Arm, um sich ein Bild des momentanen Istzustandes zu machen.

Mittels feiner Berührungen und Bewegungen wird der Halteonus untersucht. Ann lernt dabei wahrzunehmen, was schon bei kleinen Bewegungen nicht rundläuft. Etwa, dass sich, wenn sie den Geigenbogen zur Hand hebt, automatisch die Hüfte hebt. Dieser „eingefleischte“ Ablauf soll und muss durchbrochen werden, wenn man eine Verbesserung der Symptome möchte. „Wir appellieren dabei ans Gehirn, denn die Muskeln selber sind ja dumm“, sagt Joy mit einem Lächeln.

Regelmäßig trainieren

Indem dem Gehirn neue Bewegungsmöglichkeiten gezeigt werden, beginnt es, diese zu speichern und „je öfter man trainiert, desto selbstverständlicher wird die neue



Die Feldenkrais-Praktizierende leitet ihre Klientin durch funktionale Bewegungsabläufe, im Mittelpunkt steht die Balance

Bewegung.“ Die Spannung der unwillkürlichen Muskulatur verändert sich und längst „abgeschaltete“ Bereiche können so wieder in das Bewegungsmuster integriert werden. Das Credo von Moshe Feldenkrais lautet: „Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst.“

Die positiven Effekte reichen von einem effizienteren, einfacheren Umgang im Alltag bis hin zur Verbesserung von komplexen Bewegungsmustern, wie dem Gehen – einem wichtigen Bereich der Körperarbeit.

Unter dem Motto „Bewusstsein durch Bewegung“ (awareness through movement) werden die Gruppenstunden abgehalten. Hier

werden dem Nervensystem über die spielerische Erkundung von Bewegung neue Informationen über funktionale Abläufe gegeben und im Gehirn abgespeichert. Die Lehrerin gibt dabei ihre Anweisungen nur mündlich, denn die Schüler sollen ihren ganz individuellen Bewegungen folgen und nicht nur nachahmen – nur so lernt der Mensch Eigenständigkeit.

Info: Eine Feldenkrais-Stunde dauert zwischen 60 und 75 Minuten. Die erste Stunde im Feldenkraisinstitut ist kostenlos. Man braucht bequeme Alltagskleidung.

www.feldenkraisinstitut.at
www.feldenkrais.at

Teamwork ist der Grundstein

Die Grinberg-Methode schult die Körperwahrnehmung

Füße im Fokus. Wer sich einer Grinberg-Einheit unterzieht, sollte gepflegte Füße haben, denn die sind das Erste, was sich Alexander Gerner, Grinberg-Praktiker in Linz und Wien, genau ansieht und befühlt. Für ihn sind sie ein authentisches Abbildungssystem des gesamten Körpers. Er nimmt die Zehen von Patrick, einem Sänger und Schauspieler, genau unter die Lupe. So zeigt ihm der große Zeh, wie es um Nacken, Kiefer und Kehlkopf des 27-Jährigen bestellt ist.

Der Klient hat Probleme, dass er sich vor Auftritten verspannt und dann nicht die volle Leistung bringen kann. Damit ist er genau richtig bei Grinberg. „Die Methode lehrt Menschen, über ihren Körper einen Weg hin zu persönlicher Freiheit zu finden, sprich eine Unabhängigkeit von eigenen geschichtlichen Mustern, Verhaltensweisen oder Reaktionen“, erklärt Gerner die Philosophie hinter der Methode. Viele Klienten kommen aus der Kunst- und Künstlerszene und wissen die Erfahrung zu schätzen.

Mit verschiedenen Berührungsarten der 4-Elemente-Lehre, speziellen Übungen zur Kräftigung und Konzentration soll der Klient seinen Körper besser kennenlernen.

Um erfolgreich arbeiten zu können, braucht es Teamwork zwischen Praktizierendem und Klient, die Chemie muss stimmen. Patrick hat schon einige Einheiten hinter sich und hat gelernt, mit den Spannungszuständen vor Auftritten besser umzugehen. Durch die bessere Körperwahrnehmung und das ständige Training lernen Grinberg-Schüler zu spüren, wann der eigene Körper aus einem Automatismus heraus reagiert und können so bewusst gegensteuern oder loslassen.

Gesund und vital bleiben

Grinberg wird ausschließlich an gesunden Menschen praktiziert. Viele Klienten kom-

men einfach, um gesund und vital zu bleiben. Aber auch, um zu lernen, mit Stress besser umzugehen. Zudem werden spezielle Frauengruppen mit Schwerpunkt Freude, Kraft, Klarheit und Entschlossenheit angeboten.

Info: Eine Sitzung dauert 60 Minuten. Es werden Einzel- und Gruppenstunden angeboten. Meist sind mehrere Sitzungen in regelmäßigen Abständen nötig. Wie viele das sind, ist individuell verschieden und richtet sich nach Bedarf. Man sollte bequeme Kleidung tragen.

www.nachhaltigeswohlfinden.com



Mit Druck signalisiert Alexander Gerner, wo der Klient aktiv loslassen soll – genau das soll Erleichterung bringen



Den NERV ?
getroffen !

Bei Nervenschmerzen helfen Nervennährstoffe.

doralgomed®

Doralgomed stimuliert den Wiederaufbau geschädigter Nerven, fördert die Beweglichkeit und verbessert die allgemeine Lebensqualität.



1 x täglich

Durch die gezielte Kombination der Nährstoffe UMP und CMP mit den Nervenvitaminen Folsäure und Vitamin B12 regt Doralgomed die körpereigene Reparaturmechanismen und den Zellstoffwechsel der Nervenfasern an. Zudem unterstützt Doralgomed die Regeneration geschädigter Nervenstrukturen.

Doralgomed dient zum Diätmanagement bei

- Wirbelsäulensyndromen (z.B. Hexenschuss, HWS-Syndrom, u. a.)
- Nervenschmerzen (Neuralgien)
- Polyneuropathien (z.B. diabetische Polyneuropathie)
- Gürtelrose (Herpes Zoster)

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

Ein Produkt aus der med-Serie von ECA-MEDICAL.

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

ThomaDUO®

Ibuprofen + Coffein

KENNEN SIE DAS AUCH?



KONASCHU

KOPF-, NACKEN-, SCHULTERSCHMERZEN

IM DUO SCHNELLER
IM DUO STÄRKER



ThomaDUO® 400 mg/100 mg Filmtabletten werden angewendet zur kurzzeitigen Behandlung von akuten, mäßig starken Schmerzen bei Erwachsenen.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

SAAT/THOM2/1810/0636



Wann haben Sie zuletzt Ihre Füße betrachtet?

Basis. Sie tragen uns durch den ganzen Tag. Doch erst bei Problemen wird man wirklich auf sie aufmerksam – und die beginnen oft im Rücken

VON MAGDALENA MEERGRAF

Neuseeland ist ein bemerkenswert gelassenes Land. Wer schon einmal dort war, dem ist sicher aufgefallen: Es sind überdurchschnittlich viele Menschen barfuß unterwegs. Und zwar von jung bis alt und bei jeder Gelegenheit: im Kaffeehaus, beim Einkaufen im Supermarkt, auf dem Weg zur Schule. Das ist dort wohl ganz normal – und außerdem sehr gesund.

Das Barfußgehen ist hierzulande weitestgehend verloren gegangen. Was nicht wei-

ter schlimm ist, wäre da nicht das Schuhwerk, mit dem wir es getauscht haben. Denn handelsüblichen Schuhe sind (dem Schönheitsideal entsprechend) viel zu eng geschnitten. „Nur die wenigsten kaufen Schuhe, die wirklich passen. Sie drücken die Zehen zusammen, der Fuß verformt sich, die Muskeln verkürzen sich“, weiß der Wiener Podologe Peter Schleifer.

Das kann zu Problemen am ganzen Körper führen, besonders am Rücken. Denn die Füße beeinflussen nach oben hin auch die Haltung der

Knie, des Beckens und der Wirbelsäule. Dieses Wissen lässt sich nutzen.

Die Lehre der Podologie

Podologie beschreibt die Lehre vom Fuß. „Sensoren in den Muskeln, Gelenken und in der Fußsohle sind ständig damit beschäftigt, die Bodenbeschaffenheit, die Position des Fußes und die Anspannung der Muskeln an das Gehirn zu melden“, erläutert Peter Schleifer die Grundlagen seiner Arbeit. „Im Gehirn werden diese Informationen in gezielte Befehle an die Mus-

kulatur verarbeitet. Somit ergeben sich aus Fehlstellungen des Fußes unterschiedliche Fehlhaltungen des Körpers.“ Und gegen die wird durch eine gezielte Reizung der Muskulatur mittels podologischer Schuheinlagen vorgegangen. „Da wir zwar vom Fuß ausgehen, jedoch über aufsteigende Muskelketten

den ganzen Körper regulieren und in eine korrekte Position bringen, können wir Rückenschmerzen bis hin zu Nackenverspannungen verschwinden lassen“, sagt Schleifer, der seinen Beruf seit 33 Jahren ausübt. Er betrachtet den Körper ganzheitlich, was auch am Ablauf der umfangreichen Untersuchung sichtbar wird (siehe Fotos unten). Diese wird nicht von der Krankenkasse bezahlt, „wir gehen aber sehr sensibel mit dem Kostenthema um und suchen für jeden Menschen die passende Möglichkeit.“

Orthopädie

Auch andere Disziplinen berücksichtigen die Füße in ihrer täglichen Praxis. Allen voran die Orthopädie. „Besonders bei länger bestehenden einseitigen Fußschmerzen wird das andere Bein stärker belastet. Dies hat einen negativen Effekt auf die Wirbelsäule, da diese ungleichmäßig belastet wird“, sagt Peter Bock, Fußspezialist am Orthopädischen Spital Speising. Bei schmerzhaften Zuständen am Fuß werden meist orthopädische Einlagen angewandt. „Das sind stützende Einlagen, um die schmerzhafteste Region zu entlasten bzw. den Fuß in seiner Stellung zu verbessern. Bei Beinlängendifferenzen, welche insbesondere einen Einfluss auf die Wirbelsäule einwirken“, sagt Peter Bock.

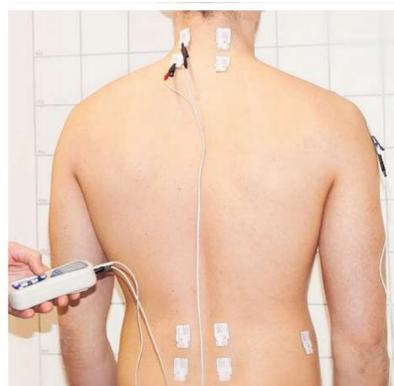
Worin unterscheiden oder ergänzen sich die Einlagen nun? Das Konzept der orthopädischen Einlage ist die passive Stützung bzw. Auf-

Lesen Sie in den Thementagen „Gesunder Rücken“

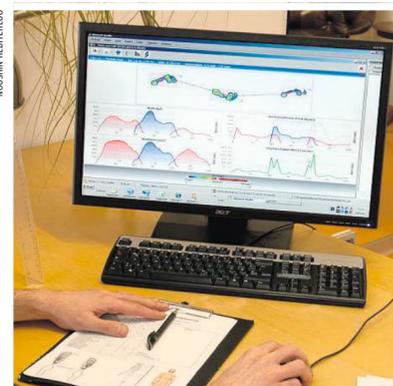
- 14.3. Rückenschmerzen – Vom Laien bis zum Profi
- 18.3. Körperarbeiten – Wie und wann sie sinnvoll sind
- 25.3. Zusammenspiel – Gesunde Füße, starker Rücken



Podologische Tests beginnen mit Gespräch und Ganganalyse



Wirbelsäule wird vermessen und mittels Elektroden und einem speziellen Messgerät die Muskelspannung analysiert



Die gesammelten Daten werden mit der Fußstellung in Verbindung gebracht, der Ist- und Sollwert wird berechnet



Füße werden vermessen, Sohlen und Schuhe maßgeschneidert

Rückenfreundliche Tipps

Was dem Rückgrat besonders guttut



„Nur die wenigsten Menschen kaufen Schuhe, die wirklich passen – mit Folgen für den ganzen Körper.“

Peter Schleifer
Podologe



„Bewegung ist in jedem Fall die beste Methode, um Rückenschmerzen vorzubeugen und ihnen entgegenzuwirken.“

Petra Krepler
Wirbelsäulenspezialistin



„Testen Sie mal, wie lange Sie auf den Zehen, Fersen, Innen- und Außenseiten gehen können. Sie werden sehen, es wird besser.“

Markus Geiregger
Physiotherapeut

logische Einlage hingegen sorgt für eine aktive Simulation der Sensoren am Fuß, sodass sich der Fuß durch Aktivierung der Muskeln am gesamten Bein wieder in seiner Stellung verbessern kann. „Voraussetzung ist allerdings, dass die Sensoren noch funktionieren. Bei Patienten mit diabetischem Fußsyndrom ist dies beispielsweise nicht mehr der Fall, da die Nervenendigungen beschädigt sind. Das heißt, der Arzt muss auswählen, welche Einlagen zu wem passen“, ergänzt Bock.

Schuhelagen alleine reichen nicht immer aus, oft braucht es auch physiotherapeutische Maßnahmen. Dabei werden bestimmte Bewegungsabläufe geschult. „Bei einer Person mit 70 Kilo kann bei einem Sprung aus einem halben Meter Höhe das fünf-fache an Körpergewicht – also 350 Kilo – von den Füßen ab-

gefangen werden. Dass hier die Last bis in die Halswirbelsäule und in das Kiefergelenk weitergeleitet wird, ist nachvollziehbar. Und das berücksichtigen wir“, sagt Markus Geiregger, Physiotherapeut in Innsbruck.

Bewegungsabläufe

Gemeinsam werden Übungen erarbeitet, die später auch im Alltag hilfreich sein sollen. Geiregger: „Testen Sie mal, wie lange Sie auf den Zehen und auf den Fersen gehen können. Dann die Außenseite und die Innenseite des Fußes. Wenn Sie bei einer Seite Probleme haben, dann üben Sie genau diese Seite. Sie werden sehen, es wird besser.“

Wer die neuseeländische Bevölkerung nachahmen und das Barfußgehen wieder ausprobieren möchte, sollte es jedenfalls langsam angehen. Denn es dauert ein bisschen,

bis sich die Füße auf die neu gewonnene Freiheit eingestellt haben. Einfach ohne Schuhe losjoggen sollte man auf keinen Fall ohne professionelle Anleitung. Für den Anfang lässt es sich ja zu Hause gut barfuß unterwegs sein. Beim nächsten Spaziergang für einen Moment die Schuhe ausziehen und auf Wiese oder Waldboden gehen. Ein Erlebnis, das nicht nur zur körperlichen, sondern auch zur inneren Stabilität beiträgt. Barfuß wird der Gang aufmerksamer.

Tipps der Autorin: Abends vor dem Schlafen das Handy weglegen und sich selbst die Füße massieren. Vielleicht mit einer gut duftenden Creme. Klingt komisch, ist aber eine einfache und wohltuende Art, sich bei den Füßen für ihre tägliche Schwerarbeit zu bedanken. Außerdem eine gute Methode, um abzuschalten.

Auswahl. Es braucht keine Geräte, nur eine Matte und einen starken Willen.

1 Für zu Hause

„Wir verbringen zu viel Zeit im Sitzen. Nutzen Sie jede Gelegenheit, um aufzustehen und herumzugehen“, rät Wirbelsäulenspezialistin Petra Krepler. Zum Beispiel eignen sich Telefonate gut, um den Platz zu verlassen. Ein Spaziergang statt Kaffeehaus. Strecken Sie die Arme in alle Richtungen, als ob Sie einen Gegenstand von weit oben, vorne, der Seite oder hinter Ihnen erreichen möchten. Das mobilisiert die Wirbelsäule. Gerade jetzt bieten viele Studios Kurse online an.



Oben: Wirbelsäule mobilisieren. Nicht in ein Hohlkreuz fallen! Unten: Eine ideale Eigengewichtsübung für die Körpermitte. Alles anspannen, einige Sekunden halten, langsam steigern

2 Yoga

Der Ansatz aus kräftigenden und dehrenden Übungen, gepaart mit Atemtechniken hilft auch beim Lernen von Gelassenheit. Alles langsam und unter Anleitung machen. Auf den Körper hören, bei Schmerzen stoppen.



3 Pilates

Damit lässt sich ein Muskelkorsett aufbauen, das den Rücken stabilisiert. Für Menschen aller Altersstufen geeignet. Nicht in ein Hohlkreuz fallen, Bauchmuskeln anspannen. Ab- und Aufroll-

bewegungen Wirbel für Wirbel, um keinen Druck auf die Bandscheiben auszuüben.

4 Tanzen

Das schult den Körper ganzheitlich und ist ein gutes Haltungstraining. Es muss nicht unbedingt professionell ablaufen. Musik an, Augen zu – und tanzen, als ob niemand zusehen würde. Auch die Psyche profitiert.

5 Lebensstil Viel Wasser, eine gesunde Mischkost – weniger Fleisch, mehr Gemüse. Ausreichend Vitamin D und Kalzium zur Osteoporose-Prevention. Und: Die körperlichen Funktionen laufen nicht getrennt von den psychischen ab – sie sind verschränkt. Deshalb darauf achten, was man zu sich selbst sagt. Und ausreichend schlafen.

IMMER BESTENS INFORMIERT



KURIER Digital-Abo: Jetzt 4 Wochen kostenfrei lesen

ABO

Nähere Infos unter: kurierabo.at/digital

KURIER GUTE FRAGEN. GUTE ANTWORTEN.



Den NERV getroffen?

Bei Nervenschmerzen helfen Nervennährstoffe. **doralgomed®**

Doralgomed stimuliert den Wiederaufbau geschädigter Nerven, fördert die Beweglichkeit und verbessert die allgemeine Lebensqualität.



Durch die gezielte Kombination der Nährstoffe UMP und CMP mit den Nervenvitaminen Folsäure und Vitamin B12 regt Doralgomed die körpereigenen Reparaturmechanismen und den Zellstoffwechsel der Nervenfasern an. Zudem unterstützt Doralgomed die Regeneration geschädigter Nervenstrukturen.

Doralgomed dient zum Diätmanagement bei

- Wirbelsäulensyndromen (z.B. Hexenschuss, HWS-Syndrom, u. a.)
- Nervenschmerzen (Neuralgien)
- Polyneuropathien (z.B. diabetische Polyneuropathie)
- Gürtelrose (Herpes Zoster)

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).