

3.4.3 Entgegengesetzte Körperhaltung und kleine Bewegungseinheiten in den Alltag integrieren

Eine weitere Maßnahme ist es, alle Tätigkeiten, die monoton sind und eine für die Gesundheit suboptimale Körperhaltung erfordern – wie z. B. das Sitzen am Computer – häufiger zu unterbrechen, um **eine entgegengesetzte Körperhaltung** einzunehmen – und sei es nur für eine viertel Minute. Zum Beispiel: Du kannst – während du aufrecht sitzt – deinen Kopf heben und deine Arme zur Decke strecken. Oder lege beide Hände flach auf deine Nieren, strecke deine Brust aus und lass deinen Kopf langsam in den Nacken fallen. Übungen für den Arbeitsplatz findest du im Kapitel 09 (diese sind mit einer Büroklammer markiert).

Es sollte für einen Menschen, der mehrere Stunden am Tag in einer Position bzw. Körperhaltung verharrt, zur Gewohnheit werden, etwa **alle 30 Minuten eine entgegengesetzte Körperhaltung** einzunehmen, um unerwünschte knöcherne Veränderungen und Muskelverkürzungen zu vermeiden. Hast du schon mal beobachtet, wie oft sich eine Katze im Laufe des Tages streckt? Katzen haben einen natürlichen Instinkt dafür, wie wichtig das Strecken für die Erhaltung ihrer Gesundheit ist. Und wenn du deinem Chef überzeugend erklären kannst, dass dadurch die Leistungsfähigkeit steigt und die Krankentage sinken, sollte dieser das tolerieren können.

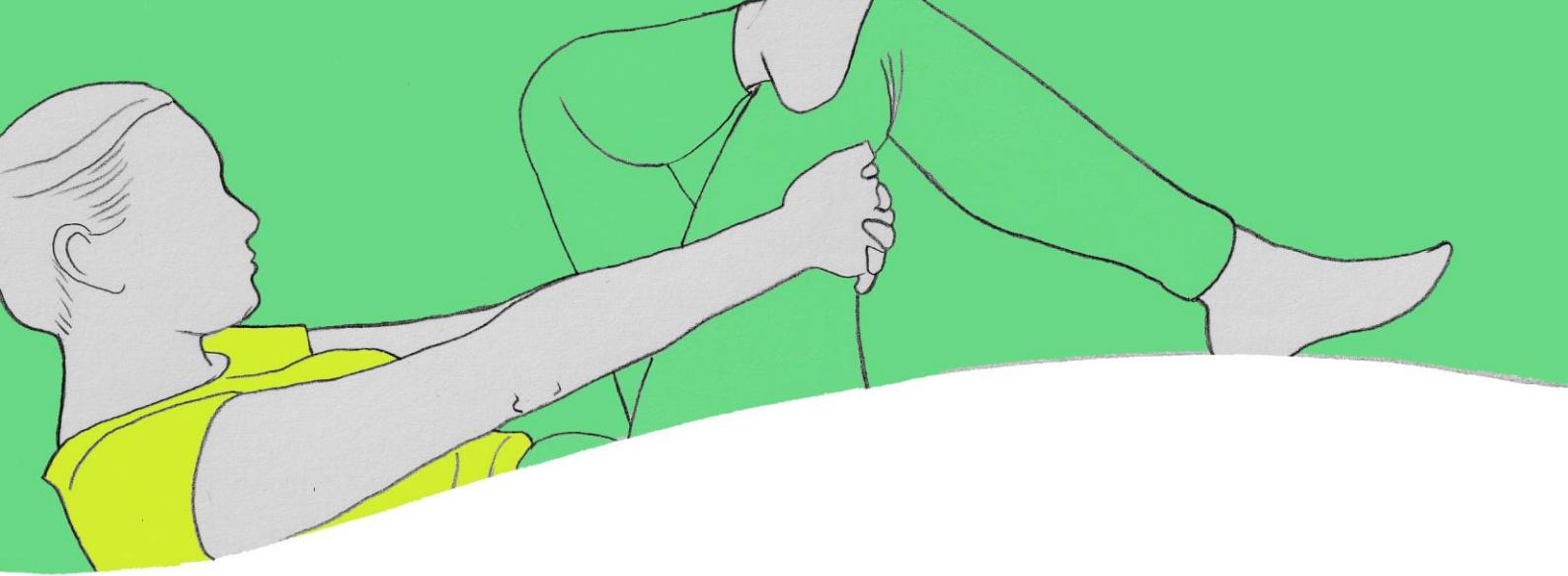
Hast du schon mal beobachtet, wie oft sich eine Katze im Laufe des Tages streckt? Katzen haben einen natürlichen Instinkt dafür, wie wichtig das Strecken **für die Erhaltung ihrer Gesundheit** ist.

Aber auch in deiner Freizeit kannst du neue Gewohnheiten etablieren, die deinem ganzen Körper guttun werden. Nachfolgend nur ein paar Beispiele, die dazu dienen sollen, dir Inspirationen zu geben, wie du solche

neuen Gewohnheiten in deiner Freizeit integrieren kannst: Anstatt ein Buch selbst zu lesen, kannstest du es als Hörbuch anhören und während des Hörens einige sanfte Übungen durchführen. Solltest du das Lesebuch doch dem Hörbuch vorziehen, so **wechsle beim Lesen öfter deine Position**. Falls du zu Hause keine ergonomische Liege zum Lesen hast und vorzugsweise auf dem Sofa liest, dann lege dich beim Lesen für wenige Minuten auf den Bauch (z.B. auf dem Boden oder auf deinem Bett), um kurz eine entgegengesetzte Körperhaltung einzunehmen. Bitte beachte dabei meinen Tipp zum rückenschonenden Aufstehen (Kapitel 9.1), wenn du wieder zurück aufs Sofa gehst. Wenn du beispielsweise ein YouTube-Video auf dem Smartphone schaust, so kannst du – statt auf dem Sofa zu liegen – das Smartphone auf einen Tisch legen und dabei die Übung 9.3.3 durchführen. Diese Übung kräftigt das Längsgewölbe des Fußes und trägt damit wesentlich zu einer **besseren aufrechten Körperhaltung** bei (neben dem Rücken profitieren auch die Knie von einem starken Fußgewölbe) [52].

Auch wenn du fernsiehst oder einen Film schaust, kannst du dabei eine kleine Trainingseinheit einbauen. Bei längeren Spielfilmen macht man gerne eine Pause, um einen Snack oder ein gekühltes Getränk zu holen. Warum also nicht auch kurz die Übung 9.3.7 oder Übung 9.4.6 durchführen? Auch beim Telefonieren kannst du unbemerkt kleine Übungen durchführen, statt auf dem Sofa zu liegen.

Es gibt immer eine Gelegenheit, etwas Bewegung in den Alltag zu integrieren, ohne gleich einen großen Gym-Tag zu machen – mit 3-Stunden-Trainingsprogramm und anschließendem Duschen, Haareföhnen, Anziehen und all diesem Riesenaufwand, den man sich als arbeitender Mensch – vielleicht noch mit Familie – zeitlich kaum leisten kann. Sei kreativ und **baue kleine Bewegungseinheiten in deinen gesamten Alltag ein**, und dein Körper wird es dir spürbar danken. Darauf kannst du dich verlassen.



04 WAS SIND "FASZIEN" UND WELCHE ROLLE SPIELEN SIE?

Jeder, der sich bisher ein wenig mit Schmerzursachen und Schmerzbehandlung beschäftigt hat, ist sicherlich schon auf den Begriff der "Faszien" gestoßen. Und jeder, der schon mal Fleisch zubereitet hat, kennt die weißen, zähen Hämpe, die das Fleisch umhüllen oder durchziehen und beim Verzehr oft unangenehm zwischen den Zähnen hängen bleiben.

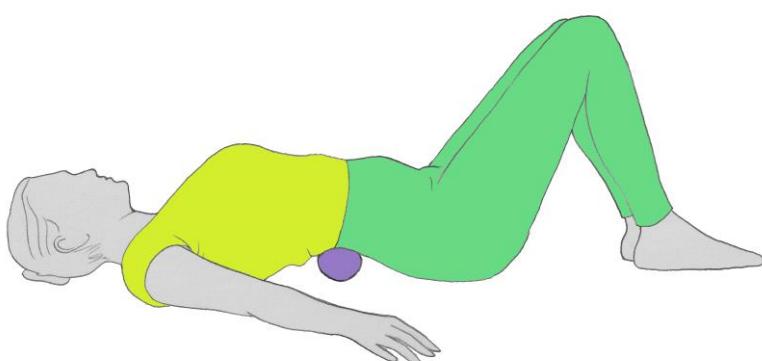
Das Internet ist voll mit detaillierten Informationen über Faszien. Daher werde ich hier nur oberflächlich darauf eingehen. Es handelt sich um hautähnliche Bindegewebsstrukturen aus Kollagen, die einzelne Muskelstränge und Muskelpartien voneinander trennen, aber auch Knochen, Sehnen und Bänder umhüllen. Nun können diese Bindegewebsstrukturen durch einen Mangel an Bewegung aneinander festkleben und verhärten. Wenn sich die betroffenen Teile des Bewegungsapparates nun bewegen, zieht es an den verklebten Faszien. Dies erzeugt einen stechenden oder brennenden Schmerz. Die Bewegung ist dann blockiert und nicht in ihrem vollen Umfang möglich. Die Flexibilität wird dadurch deutlich reduziert. Oft ist die Blockade einseitig, wodurch gleichmäßige, symmetrische Bewegungen in beide Richtungen nicht mehr möglich sind, was wiederum zu weiteren Verspannungen, einseitiger Belastung und zu partiell übermäßigem Verschleiß führen kann – und das natürlich auch an den Bandscheiben.

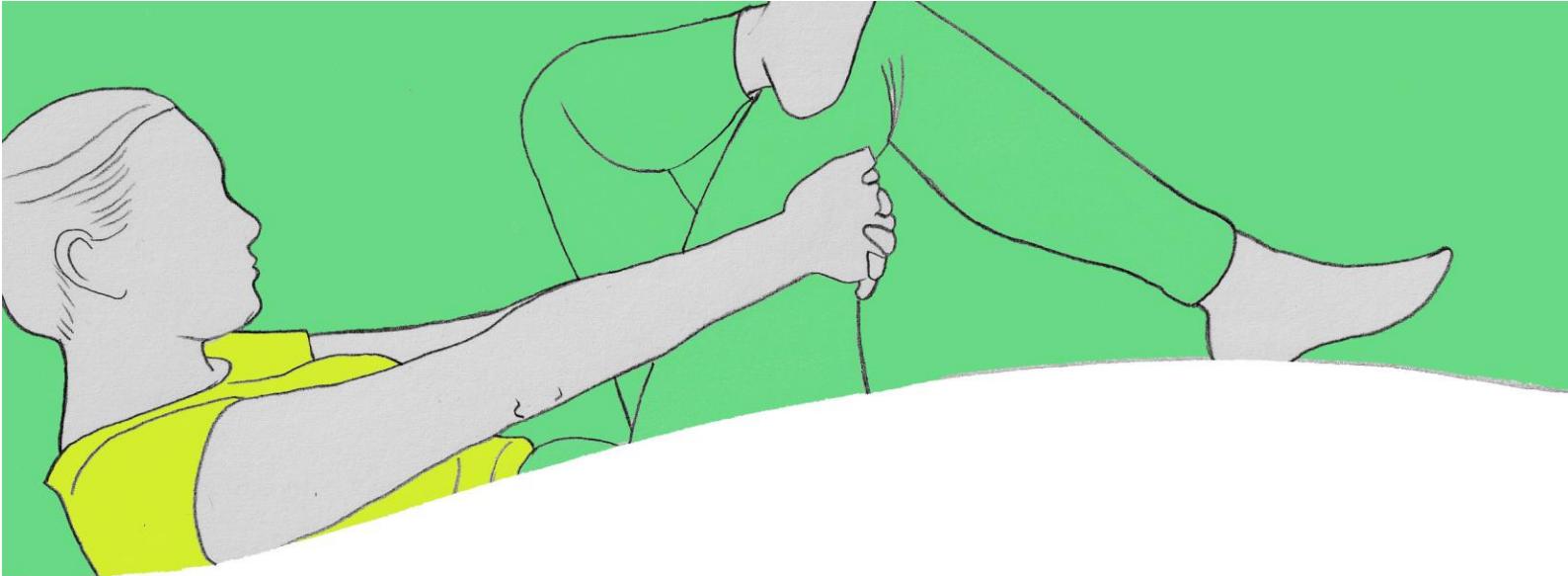
4.1 Faszientraining, Massagen und Faszienrollen

Regelmäßige Bewegung und Dehnübungen sind also essenziell, um der Verklebung der Faszien vorzubeugen und den Bewegungsapparat flexibel und geschmeidig zu halten [36]. Auch die Vermeidung von übermäßigem oder dauerhaftem Stress ist wichtig. Stress führt zu erhöhter Säureproduktion (z. B. Laktat) und zu entzündlichen Prozessen im Gewebe [37,38], die den Faszien erheblich schaden und somit Schmerzen verursachen können [39,40]. Aber auch die dauerhaft angespannte Haltung, die durch Stress verursacht wird [80], führt zu Verspannungen und Verhärtung der Faszien. Im Kapitel 08 gibt es weitere Informationen über die Wirkung von Stress und im Kapitel 07 findest du Tipps zu Ernährung und Nährstoffen, die wichtig sind für die Faszien und den gesamten Bewegungsapparat.

Sind die Faszien bereits verklebt, helfen **Wärmepackungen oder Wärmebestrahlungen mit einer Infrarotlampe, sowie intensive, aber langsame Massagen mit punktualem Druck auf die verhärteten Stellen oder mit einer Massagepistole** [41]. Etwas günstiger gibt es diverse Arten von **Faszienrollen** und -bällen. Eine hocheffektive Übung mit der Duo-Faszienrolle, die auch mit Bandscheibenvorfall durchgeführt werden kann, gibt es im Kapitel 9.5.

Regelmäßige Bewegung und Dehnübungen sind also essenziell, um der Verklebung der Faszien vorzubeugen und den Bewegungsapparat flexibel und geschmeidig zu halten.





05 WIEDER RICHTIG GEHEN LERNEN!

Der Titel könnte für so manchen verwirrend klingen. Ist "gehen" denn nicht eines der ersten Dinge, die wir gelernt haben? Ist nicht die Fähigkeit zum aufrechten Gang eines jeden Menschen Grundausrüstung, die uns überhaupt erst zum *Homo sapiens* gemacht hat? Definitiv. Aber der Gang ist – wie auch die eigene Stimme und wie die eigene Handschrift – eine sehr individuelle Sache, die viel über die Person, ihre Persönlichkeit und ihre Geschichte verrät. Und so wie wir uns diverse Stimmfehler aneignen können – die manchmal sogar der Hilfe eines Logopäden bedürfen, um sie wieder abzutrainieren – so geht es uns auch mit unserem Gang. Ich hätte die Übung zum "wieder richtig gehen Lernen" einfach kommentarlos in den Übungsplan integrieren können – aber es ist wichtig, den Sinn dieser Übung zu verstehen, um diese auch diszipliniert durchziehen zu können.

Ich selbst habe erst bemerkt, wie fehlerhaft ich gehe, als jede geringste Bewegung Schmerzen verursachte – das Gehen aber gleichzeitig die einzige Bewegung bzw. Körperhaltung darstellte, die einigermaßen erträglich war.

5.1 Was ist "falsches Gehen" und welche Auswirkungen hat es?

Um "falsches Gehen" zu definieren, sollte man vielleicht zuerst versuchen, "richtiges Gehen" zu definieren. Ich sage "versuchen", weil es das eine richtige Gehen nicht gibt. Menschen haben eben verschiedene Gangstile. Dennoch gibt es ein paar wichtige Punkte zu beachten, möchte