

Wer sich regelmäßig bewegt und gezielte Übungen macht (siehe Abbildungen rechts), beugt Rückenproblemen am wirksamsten vor.

DIE BESTEN TIPPS
UND ÜBUNGEN
FÜR EINE STARKE
WIRBELSÄULE

Fitter RÜCKEN

Haltung zeigen. Von Rückenleiden ist fast jeder irgendwann im Leben einmal betroffen. Die gute Nachricht: Mit einfachen Maßnahmen kann man dem vorbeugen. Wir verraten, wie's funktioniert!



Die besten Übungen

Löst Verspannungen

Sie stehen mit leicht geöffneten Beinen. Der Po ist fest angespannt. Oberkörper bewusst aufrichten. Nun den Oberkörper locker von einer Seite zur anderen drehen. Damit wird die Wirbelsäule beweglich und verspannte Muskeln lösen sich. 10 Mal.



Für Bauchmuskeln

Setzen Sie sich aufrecht auf das vordere Ende des Stuhls. Nun drücken Sie für 10 Sekunden mit den flachen Händen so fest wie möglich gegen Ihre Oberschenkel. 3–5 Mal wiederholen! Stärkt die Körpermitte – ideale Zwischendurch-Übung auch fürs Büro!



Stärkt Bauch & Rumpf. Seitlich auf Ellenbogen stützen. 20 Mal die Hüfte heben und senken. Danach die Seite wechseln. Insgesamt 3 Mal wiederholen. Kräftigt seitliche Rumpfmuskulatur – wichtig für eine aufrechte Haltung!

Gut gedehnt

Im Sitzen die Finger beider Hände ineinander verhaken. Beim Einatmen den linken Ellbogen heben, beim Ausatmen den rechten. 5 Mal wiederholen. Zuletzt ausatmen, dabei die Arme 10 Sek. kräftig auseinanderziehen (Finger sind fest miteinander verbunden).



Wer acht Stunden täglich oder länger am Schreibtisch sitzt, kennt das: Der Nacken ist verspannt und das Kreuz tut weh. Erst ignoriert man das Ziehen, aber spätestens wenn der Schmerz zum Dauerzustand wird, weiß man: Jetzt muss ich was tun!

Jeder Zweite betroffen. Immerhin befindet man sich in guter Gesellschaft: 60 bis 85 Prozent der ÖsterreicherInnen sind zumindest irgendwann in ihrem Leben von einem Rückenleiden betroffen. Besonders gefährdet ist, wer berufsbedingt lang sitzen, stehen oder schwer heben muss. Aber auch wer psychische Probleme hat, ist mehr gefährdet

als andere: Stress und seelische Belastungen schlagen sich aufs Kreuz.

Profi-Tipps. Aber was tun? MADONNA stattet Management-Coach und Rückenexperten Andy Fumolo einen Besuch ab – und erfährt, wie man mit einfachen Mitteln, aber höchst effektiv den Rücken stärken kann.

Bis zu 85 Prozent haben Probleme mit ihrem Kreuz...

ANDY FUMOLO: Seit Jahren ändern sich diese Statistiken nicht. Aber es gibt auch gute Nachrichten. Man weiß heute, dass 90 Prozent aller Rückenschmerzen „nur“ Verspannungen sind und keine Defekte an der Wirbelsäule. Das heißt weiters: 75 Prozent aller Rückenprobleme können durch

gezielte Übungen vermieden werden.

Bewegen wir uns zu wenig?

FUMOLO: So ist es.

Wir sitzen zu viel und sind zu wenig aktiv. Wer aber frei von Rückenschmerzen sein möchte, kommt um Bewegung und gezielte Gymnastik nicht herum.

Die wenigsten Menschen haben heute jedoch Zeit für intensives Rückentraining...

FUMOLO: Das ist auch gar nicht notwendig. Es gibt ein paar einfache, aber sehr wirkungsvolle Übungen, die man überall machen kann – auch im Büro (siehe Abbildungen oben; noch mehr Übungen finden Sie auf: trainyourback.com/de). Die ganze Serie nimmt nicht mehr Zeit in Anspruch, als fünf

Minuten. Das sollte fünf Mal die Woche zu schaffen sein. Also keine Ausreden mehr!

Was genau bewirken diese Übungen?

FUMOLO: Wer sie regelmäßig absolviert, wird in mehrfacher Weise belohnt: Der Körper richtet sich auf, also gehen und sitzen Sie aufrechter. Das ist nicht nur gesund, sondern macht Sie auch attraktiver. Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass eine aufrechte Haltung innerhalb von zwei Minuten eine positive hormonelle Änderung bewirkt. Sie empfinden weniger Stress, und das Hor-

Das Beste für den Rücken. Viel trinken, reichlich Bewegung und Stress vermeiden: So bleibt Ihre Wirbelsäule gesund!

mon Testosteron steigt um 25 Prozent. In Summe heißt das, Sie haben mehr Antrieb, strahlen nach außen, sind schlagfertiger und werden von anderen positiv wahrgenommen.

Wie kann ich Rückenschmerzen noch vorbeugen?

FUMOLO: Vermeiden Sie Übergewicht – und Stress. Gut gegen beides ist moderates Ausdauertraining drei bis vier Mal die Woche. Empfehlenswert insbesondere für Fitness-Einsteiger ist Nordic Walking: Durch den Einsatz der Stöcke richtet sich der Oberkörper auf und bringt die Wirbelsäule in ihre natürliche Haltung. Regelmäßiges Walken hält zudem die Bandscheiben jung und die Gelenke fit.

„Gut für den Rücken: Gehen Sie so oft wie möglich barfuß!“

ANDY FUMOLO, Management-Coach und Rückenexperte

Was ist noch wichtig?

FUMOLO: Viel trinken! Mit zunehmendem Alter nimmt der Wassergehalt im Bandscheibenkern ab. Wasser wird durch Bindegewebe ersetzt, was die Elastizität mindert. Daher am besten täglich 30 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht trinken – das sind bei einer 60 Kilo schweren Frau etwa 1,8 Liter Wasser.



FIT-TALK
Gesund-Chefin
Kristin Pelzl-Scheruga im
Gespräch mit
Rücken-Coach
Andy Fumolo.

Noch ein Spezial-Tipp für den Sommer?

FUMOLO: Möglichst oft barfuß laufen – idealerweise natürlich am Strand! Das bringt die Rückenmuskeln in Balance und fördert eine gute Körperhaltung. Aber auch zu Hause nach dem Büro: raus aus den Schuhen!

Kann man sich auch „rückenfit ernähren“?

FUMOLO: Kalzium ist die beste Anti-Aging-Kur für den Rücken, weil es für starke Knochen sorgt. Pro Tag benötigen wir 800 Milligramm davon. Neben Milchprodukten wie Käse oder Joghurt sind auch einige Mineralwässer reich an Kalzium. Bewegung wiederum sorgt dafür, dass das Mineral leichter in die Knochen eingelagert wird. Fazit: Das Beste, was man für einen gesunden Rücken tun kann, ist aktiv zu bleiben!

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■

Zehn sanfte Therapien für einen Rücken ohne Schmerzen



Ziel der meisten sanften Rückentherapien: Eventuelle Blockaden und Verspannungen der Muskeln lösen.

01 SCHRÖPFEN. Die uralte Reiztherapie aktiviert Reflexzonen am Rücken, kurbelt die Durchblutung kräftig an und löst dadurch Verhärtungen auf.

02 DORN-THERAPIE. Bei dieser sanften Wirbelsäulen-Therapie werden Muskeln durch Druck gelockert und die Wirbel und Bandscheiben wieder in ihre ursprüngliche Position gebracht. Oft genügt schon eine Behandlung, um schmerzfrei zu bleiben.

03 GUA SHA. Diese Behandlungsmethode stammt aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin): Mit flachen Büffelhornschabern wird die Haut am Rücken stark bearbeitet und so die Durchblutung angekurbelt. Verspannungen in den Muskeln und Nackenschmerzen werden so gelöst.

04 ALEXANDER-TECHNIK. Der Therapeut versucht, falsche und

tief sitzende Bewegungsmuster zu erkennen und aufzulösen. Für Menschen mit Haltungproblemen, bei Rückenschmerzen, Verspannungen, aber auch Atemproblemen oder zur Rehabilitation nach Operationen.

05 OSTEOPATHIE. Ganzheitliche, manuelle Therapie, um Verspannungen und Bewegungseinschränkungen zu lösen und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Hilft auch bei Burnout oder PMS.

06 CHIROPRAKTIK. Mit bestimmten Handgriffen renkt der Chiropraktiker verschobene Wirbel und Gelenke wieder ein. Darf nicht bei Bandscheibenvorfall oder Verletzungen der Wirbelsäule angewandt werden! Oft reicht eine Behandlung.

07 AKUPUNKTUR. Ebenfalls eine Methode der TCM: Durch Nadelung werden Blockaden in den

Meridianen (Energiebahnen) gelöst, bis die Lebensenergie (Qi) wieder frei fließen kann und Schmerzen verschwinden.

08 BREUSS-METHODE. Die sanfte Rückenmassage stimuliert unterversorgte Bandscheiben, sodass sie sich wieder regenerieren können. Löst seelische, energetische und körperliche Blockaden.

09 ROLFING. Indem der Therapeut das tiefe Bindegewebe dehnt, können alte Verspannungsmuster aufgelöst werden. Die gesamte Körperhaltung wird so deutlich verbessert. Achtung: Kann für tagelangen Muskelkater sorgen!

10 FELDENKRAIS. Man führt konzentrierte Bewegungen und Atemübungen durch und horcht in sich hinein. Falsche Bewegungsabläufe werden korrigiert und Beschwerden gelindert.