**PRESSETEXT – 4 Seiten**

# Der rückengesunde Weg zur Strandfigur

**München, April: Bis zu zehn Kilo haben Erwachsene während der Pandemie zugelegt. Wer diese bis zum Sommerurlaub wieder verlieren möchte, sollte jetzt mit dem Training starten. Rückenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan erklärt worauf es ankommt.**

Wer zu viele Pfunde mit sich herumträgt weiß, dass es nicht nur aus ästhetischen Gründen sinnvoll ist, diese zu reduzieren. Auch die Gesundheit leidet. Da ist zum einen das ungesunde Bauchfett. Es ist stoffwechselaktiv und setzt Hormone frei, die Entzündungen hervorrufen können. Doch die gute Nachricht: es lässt sich gut wegtrainieren. Zum anderen verändert Übergewicht die Körperstatik und erhöht das Risiko für Rückenschmerzen. Auch hier kann regelmäßiges Training eine große Hilfe sein.

„Neben einer vernünftigen und ausgewogenen Ernährung, ist vor allem regelmäßiges Krafttraining bestens geeignet Gewicht zu verlieren, das Bauchfett zu reduzieren und auch Rückenschmerzen vorzubeugen“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Wirbelsäulenzentrum in München-Taufkirchen. „Untersuchungen zeigen allerdings, dass sich bis zu 80 Prozent aller Menschen beim Krafttraining falsch bewegen. Das lässt sich aber mit ein paar leicht umsetzbaren Tipps vermeiden.“

Wer längere Zeit keinen Sport gemacht hat, sollte sich vor Trainingsbeginn das okay vom Arzt holen. Als idealer Fatburner gilt Kraftausdauertraining. „Dabei absolviert man 20 bis 30 Wiederholungen je Übung“, sagt der Experte. „Für Anfänger reicht zunächst ein Satz, Fortgeschrittene sollten je nach Fitnesslevel zwei, drei, vier oder gar fünf Sätze machen.“ Das Bewegungstempo ist moderat bis langsam und der beste Indikator für die richtige Intensität: die letzten zwei bis drei Wiederholungen sollten anstrengend sein. Die Muskeln dürfen ruhig ein wenig brennen.

Ideal sind Ganzkörperübungen bei denen viele Muskeln zum Einsatz kommen. Da reicht dann auch das eigene Körpergewicht. Dazu gehören Kniebeugen, Liegestütze (Anfänger starten mit der Variante auf den Knien), Planks in unterschiedlichen Variationen und Ausfallschritte. Wer mit Gewichten trainieren möchte, kann Hanteln oder als Ersatz volle Wasserflachen benutzen, um die

Intensität zu erhöhen. Extratipp: Ein sehr günstiges Fitnessgerät sind Fitnessbänder, die es in unterschiedlichen Stärken gibt und mit denen unendlich viele Übungen möglich sind.

Aber egal, ob ohne oder mit Trainingsgeräten, eine korrekte Bewegungsausführung ist enorm wichtig. „Ohne professionelle Aufsicht ist es ratsam vor einem Spiegel zu trainieren und außer bei Seitbewegungen sollte man auf einen geraden Rücken achten“, sagt Dr. Schneiderhan. „Das funktioniert nur bei guter Körperspannung im Bauch-, Rücken- und Pobereich.“ Wer sich bezüglich der Körperhaltung unsicher ist, kann folgende Technik ausprobieren: Hüftbreit hinstellen und die Knie leicht beugen, sodass die vordere Oberschenkelmuskulatur unter Spannung steht. Dann sich ganz groß machen und die Brust so rausstrecken. Anschließend die Schulter so nach hinten führen, als wollte man die Schulterblätter in die hinteren Hosentaschen gleiten lassen. Zu guter Letzt das Becken kippen um in eine leichte Hohlkreuzhaltung zu kommen. „Die soeben beschriebene Körperhaltung ist die Grundlage für die meisten Fitnessübungen“, sagt Dr. Schneiderhan. „Wichtig ist es vor allem, einen Rundrücken zu vermeiden.“

Als ideal gelten drei Trainingseinheiten pro Woche an nicht aufeinanderfolgenden Tagen. Muskeln benötigen nach einem ausreichend intensiven Training rund 48 Stunden Pause um optimal wachsen zu können. Anfänger trainieren rund 30 Minuten und machen 5 bis 6 unterschiedliche Übungen, Fortgeschrittene können auch bis zu 60 Minuten trainieren. Vor dem Training ist es unbedingt ratsam sich aufzuwärmen, um die Muskeln optimal auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Auf Youtube finden sich dazu zahlreiche Videos für alle Fitnesslevel. Besonders empfehlenswert sind die Programme von Gabi Fastner.

Neben einem regelmäßigen Krafttraining ist es zudem ratsam auch die Ausdauer zu trainieren. Das kurbelt die Fettverbrennung zusätzlich an. Ideal ist Joggen, Radeln oder zügiges Walken. Und natürlich muss die Ernährung stimmen. Dazu gehört der weitestgehende Verzicht auf Zucker. Auch Fertiglebensmittel sollten, wenn überhaupt, nur selten auf dem Speiseplan stehen. „Wer regelmäßig Krafttraining macht, sollte stattdessen die Eiweißzufuhr erhöhen und täglich Gemüse und Obst essen“, sagt Dr. Schneiderhan.
Viele weitere Informationen zu modernen Behandlungsmethoden finden sich unter
www.orthopaede.com

**Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:**

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den vier medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 13 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich." Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählt mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

**Klinikkontakt**

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Ramona Müller, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen
mueller@orthopaede.com, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12
www.orthopaede.com

Quelle: istock