

Von Gyrokinesis bis Rotöl-Massage - die besten Tipps zur Selbsthilfe

# Haben Sie es au

**MULTI-TALENT**

Die Wirbelsäule hält uns aufrecht, muss das Gewicht tragen und ermöglicht uns dank ihrer vielen Wirbel geschmeidige Bewegungen

Mal wieder stundenlang schief am Schreibtisch gesessen? Getränkeketten geschleppt oder im Garten gebuddelt und dabei mehrfach gebückt, ohne in die Hocke zu gehen – wie es doch eigentlich empfohlen wird? Permanente Fehlhaltungen und einseitige Belastungen der Muskulatur rächen sich schnell: Jeder dritte Deutsche hat es laut der großen Bewegungs-Studie der TK (Techniker Krankenkasse) „im Kreuz“. Gehören Sie auch dazu? Dann haben wir eine gute Nachricht: In 90 Prozent der Fälle kann man Rückenschmerzen selbst wieder in den Griff bekommen. Hier sind die fünf besten Tipps:

**1 Dynamisch: Gyrokinesis**

Ob Sie im Schwimmbad regelmäßig eine Runde kraulen oder sich auf dem Trampolin austoben: Bewegung ist das A und O, um die Bandscheiben in Schuss zu halten und den Rücken zu entlasten. In Studios und Volkshochschulen boomt gerade Gyrokinesis, ein dynamisches Körpertraining mit sanft fließenden, rhythmischen Übungen. Dabei sitzt man (in der Gruppe) meist auf Hockern oder kniet auf dem Boden und mobilisiert die Wirbelsäule mit streckenden, kreisenden



**MINI-MASSAGE**  
Zwischendurch den unteren Rücken immer mal sanft kreisend massieren

und spiralförmigen Bewegungen. Der Orthopäde Dr. Reinhard Schneiderhan aus Taufkirchen bei München (Bayern) arbeitet mit der Progressiven Muskelrelaxation, bei der die Muskeln im Wechsel an- und entspannt werden. „Das Entspannen wirkt schmerzlindernd – die Methode ist ideal bei stressbedingten Beschwerden“, so unser Experte. Er rät aber dazu, die Übungen unbedingt unter fachlicher Anleitung zu erlernen.

**2 Rückenfreundlich: Hund an der langen Leine halten**

Auch gut: Gassi gehen. Lassen Sie Ihren Hund dabei aber möglichst an der langen Leine laufen: „Bei kurzer Leine reißen viele Hunde daran, die ruckartige Bewegung ist aber Gift für den Rücken“, so Dr. Schneiderhan, selbst Hundehalter. Ein weiterer, rückenfreundlicher Tipp des Mediziners: „Beugen Sie sich nicht einfach vor, sondern gehen Sie immer in die Knie, wenn Sie Ihrem Vierbeiner ein Leckerli geben.“

**3 Schmerzstopper: Elektrostimulation**

Häufige, starke Schmerzen können Spuren im Nervensystem hinterlassen und zu einem sogenannten Schmerzgedächtnis führen. Dann tut es weh, obwohl die einstige Ursache gar nicht mehr besteht. Mit der „Small Fiber Matrix Stimulation“ (SFMS), einer Form der Elektrostimulation, lässt sich dieses Gedächtnis verändern, sodass muskulär bedingte Beschwerden im oberen Rücken dauerhaft gelindert werden können. Dazu muss man sich ein Band umschneiden, auf dessen Innenseite kleine, punktförmige Elektroden angeordnet sind. Diese schicken über ein individuell einstellbares Steuergerät feine, gleichförmige Stromimpulse an die Nervenfasern, die direkt unter



**UNSER EXPERTE**

Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde, Taufkirchen bei München

Fotos: fotolia (2), iStock (2), Ina Zabel

# ch IM KREUZ?

der Haut sitzen. Dann beruhigen sie sich, die Schmerzimpulse werden unterbunden und das Schmerzgedächtnis verändert sich binnen weniger Wochen. Schon zwei kurze Anwendungen à 20 Minuten pro Tag wirken nachhaltig lindernd. Nähere Infos unter: [www.bomedus.com](http://www.bomedus.com)

## 4 Durchblutungsfördernd: Wärme und Rotöl

Immer gut ist auch Wärme. Sie kurbelt die Durchblutung an und löst muskuläre Verspannungen. Dr. Schneiderhan empfiehlt als SOS-Hilfe die heiße Rolle. Dafür zwei, drei kleine Handtücher trichterförmig aufrollen. Ca. 3/4 Liter kochendes Wasser hinein gießen. Die heiße Rolle wird von außen nach innen abgerollt. „Selbst wenn sie nur im Nackenbereich angewendet wird, so strahlt die Wärme bis in Schultern und Lendenwirbelsäule aus“, erklärt der Experte. Sie können alternativ auch gezielt einen heißen Wasserstrahl auf die schmerzende Stelle richten. Auch Rotöl, das aus Johanniskraut gewonnen wird, heizt dem Rücken ein (siehe Kasten rechts). Naturheilkundler schwören auf die Massage nach Breuß, bei der Rotöl mit speziellen Streichungen und Reibungen einmassiert wird. Das erwärmt und durchblutet das Gewebe und führt gleichzeitig zu einer tiefen Entspannung.

## 5 Unterstützend: Einnahme von lindernden Mitteln

Und zum Schluss: Klar, können Sie auch ab und an mal eine Schmerztablette einnehmen. Ibuprofen, ASS (Acetylsalicylsäure) und Diclofenac bringen aber nur etwas, wenn eine Entzündung vorliegt. Begleitend zur Behandlung eines Wirbelsäulensyndroms und von Schmerzen, die mit einem gereizten peripheren Nervensystem zusammenhängen, gibt es Kapseln, die den Zellbaustein Uridinmonophosphat, Folsäure und Vitamin B12 enthalten (z. B. „Keltican forte“, frei erhältlich, in der Apotheke).



**RÜCKGRAT**  
Die Wirbelsäule besteht aus 24 beweglichen Wirbeln, die ins Kreuzbein münden

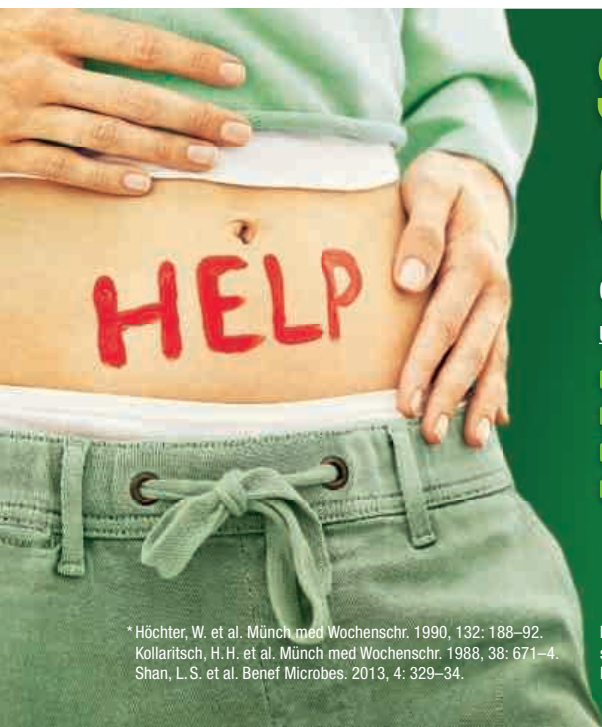
## Die besten Hausmittel



**JOHANNISKRAUT-ÖL:** Wattepad mit Rotöl tränken und auf die schmerzende Stelle legen. Vorsicht: Johanniskraut macht die Haut lichtempfindlicher!

**MOORKISSEN:** Es heizt dem Körper ein, ist durchblutungsfördernd – damit lassen sich Verspannungen lösen.

**HEUBLUMENBAD:** 500 Gramm Heublumen mit 4 Liter Wasser übergießen, aufkochen. Sud ins Badewasser geben.



## STARK GEGEN DURCHFALL – GUT FÜR DEN DARM

Gegen akuten Durchfall, Reisedurchfall und Antibiotika-Durchfall.

- + Bindet die Erreger und scheidet sie aus
- + Lindert Entzündungen und beruhigt den Darm
- + Stabilisiert die empfindliche Darmflora
- + Stärkt das Darm-Immunsystem



Wirksamkeit mehrfach klinisch belegt\*

Natürlicher Wirkstoff • Gut verträglich • Auch für Kinder geeignet

\* Höchter, W. et al. Münch med Wochenschr. 1990, 132: 188–92.  
Kollaritsch, H.H. et al. Münch med Wochenschr. 1988, 38: 671–4.  
Shan, L.S. et al. Benef Microbes. 2013, 4: 329–34.

Perenterol® forte 250 mg Kapseln. Beschwerden bei akuten Durchfallerkrankungen, Reisedurchfällen (Vorbeugung u. Behandlung) sowie Durchfällen unter Sondenernährung. Begleitende Behandlung bei Akne. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: März 2014. MEDICE Arzneimittel, Iserlohn. [www.perenterol.de](http://www.perenterol.de)

