

# Kraft für das Kreuz

**unsere Wirbelsäule ist eine Art Alarmanlage der Psyche. Daher spüren wir Stress auch im Hals, im Nacken oder in den Lenden. Die beste Schmerzvorbeugung? Einige dieser Übungen machen am besten täglich für fünf Minuten**

*Stress ist der Hauptverursacher von Kreuzschmerzen. Was da hilft? Anspannung abbauen! tv Hören und Sehen empfiehlt das perfekte Anti-Stress-Programm - ein Mix aus Dehnübungen, Selbstmassage und den richtigen Nährstoffen für die Wirbelsäule*

Cortisol-, Adrenalin- und Noradrenalinwerte liegen im Bereich eines Kampfpiloten. Das Labor-Ergebnis zeigt: Frank Kulka steht unter Dauerstress, was zu starken muskulären Anspannungen geführt hat und heftige Schmerzen in der Schulter-Nacken-Region verursacht. Eine Bandscheibe im Bereich der Halswirbelsäule ist laut Computertomografie bereits geschädigt, zwei weitere sind leicht vorgewölbt. Wenn Kulka es nicht schafft, seine körperliche Anspannung und den Stress in den nächsten Wochen deutlich zu senken, ist eine Wirbelsäulenoperation unvermeidlich, mahnen die Ärzte.

Stress zählt zu den häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen. Forscher der Uni Jena gehen sogar davon aus, dass sich bis zu 70 Prozent aller Wirbelsäulenprobleme auf Sorgen, Ärger oder Angst zurückführen lassen. Denn Stress signalisiert dem Körper Gefahr.

Kaskaden an Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet, die Muskulatur verhärtet sich — evolutionär bedingt war der Mensch vor Millionen Jahren so weniger anfällig für Verletzungen.

„Sind wir dauerhaft gestresst, können Verspannungen auftreten, die schmerzen, deshalb ist in der Prävention nichts so wichtig wie Stressabbau und Bewegung“, sagt der Rückenexperte Dietrich Grönemeyer. Besser als jede Bandscheiben-OP sei ein Anti-Stress-Programm – eine Kombination aus gezielten Dehnübungen, Muskeltraining, Akupressur und einer vitamin- und mineralstoffreichen Ernährung.

## Schwachstelle Nacken

Besondere Aufmerksamkeit gehört unserem Nacken, er sendet die ersten Alarmsignale, wenn Stress unseren Körper bedroht. Jeder kennt das: Wenn es hektisch zugeht, ziehen wir die Schultern hoch und verharren in der Situation. Deshalb ist der Nacken unter Stress fast immer zuerst verspannt — vor allem der Trapezmuskel, der mit seinen oberen Zacken am ersten Halswirbel ansetzt. Je häufiger die Belastung, desto dauerhafter hält die Anspannung an. Dies wiederum hat zur Folge, dass die gerade im Nackenbereich besonders häufigen Druckrezeptoren (3000 bis 5000 pro Gramm Gewebe) diese Information aufnehmen und an das Gehirn weiterleiten.

Wie sich dieser zerstörerische Prozess stoppen lässt? Durch spezielle Dehn- und Entspannungsübungen. Zudem eignet sich diese Partie sehr gut für eine Selbstmassage. So geht's: Streichen Sie die beiden Muskelstränge im Nacken mit den Fingern kräftig vom Haaransatz bis zu den Schultern aus — erst eine Seite, dann die andere. Das lockert die Muskeln, die Adern weiten sich, mehr Blut und damit mehr Sauerstoff erreicht das Gehirn.

### **Massage mit der Fingerspitze**

Eine ebenfalls bewährte Anti-Stress-Methode kommt aus der chinesischen Medizin: Akupressur. Eine Druckmassage, die - ähnlich wie Akupunktur — an den Meridianen des Körpers ansetzt und die jeder bei sich selbst durchführen kann. Und so geht's für die untere Wirbelsäule: Den Punkt in der Mitte der Kniegelenkfalte suchen — hier ist der Puls tastbar. Etwa ein bis zwei Minuten leicht drücken — und das bis zu dreimal täglich. Lindert Rücken und Kassationsbeschwerden. Der gleichmäßige Wechsel zwischen Drücken und Loslassen unterstützt die Muskelstraffung, lockert Verspannungen und hilft beim Abbau von Stresshormonen.

### **Kraft für die Körpermitte**

Wer Sportmediziner nach dem besten AntiStress-Training für den Rücken befragt, erhält immer den eindringlichen Rat, die Core-Muskulatur zu trainieren. „Sie ist deshalb so wichtig, weil sie direkt an der Wirbelsäule sitzt und uns Stabilität und Halt gibt“, sagt Professor Michaela Axt-Gadermann. Das Problem mit dieser Tiefenmuskulatur: Wir erreichen sie mit vielen Sportarten nicht, beim Rückentraining an Geräten im Fitness-Studio etwa wird sie nur unzureichend beansprucht. „Um die Core-Muskeln in Bewegung zu bringen, braucht es Balance-Übungen“, sagt Professor Axt-Gadermann. Besonders gut ist es zum Beispiel, über unebene Waldwege zu joggen und kleine freie Hanteln in den Händen zu tragen. Auch Seilspringen oder Kraulschwimmen trainiert die Core-Muskeln. „Wer diese Tiefenmuskulatur zweimal die Woche mit einem halbstündigen Training stärkt, kann sogar Haltungsschäden beheben“, sagt Professor Axt-Gadermann.

### **Schmerzen wegessen**

Doch jedes Training ist nur halb so effektiv, wenn der Rücken nicht die Nährstoffe bekommt, die er braucht. Die Wirbelsäule besteht aus Knochen, knorpeligen Bandscheiben, Muskeln und Sehnen — und jede Gewebeart benötigt eigene Vitamine und Mineralien. „Ganz wichtig ist Eiweiß, um die beteiligten Muskeln zu kräftigen - vor allem Eiweiß, das in tierischen Produkten wie Fleisch und Milch, aber auch in Hülsenfrüchten enthalten ist“, sagt Professor Ingo Froböse. Die ideale Menge pro Tag liegt bei einem 80 Kilo schweren Mann bei circa 60 Milligramm. Das entspricht einer Menge von vier Scheiben Brot plus einer kleinen Portion Fleisch (150 Gramm, roh) plus einer Scheibe Wurst und Käse sowie einem Viertelliter Milch, Joghurt, Buttermilch oder Kefir.

Ganz wichtig für die Knochen ist Kalzium, das sich zu einem hohen Anteil in Milch,

Käse, Kohl, Brokkoli oder Hülsenfrüchten findet. Der Deutsche Dachverband Osteologie (DVO) empfiehlt Erwachsenen, zwischen 1000 und 1500 Milligramm Kalzium am Tag zu sich zu nehmen. Diese Dosis steckt zum Beispiel in 2 Scheiben Graubrot oder Vollkornbrot plus 2 Scheiben Gouda, Edamer oder Emmentaler plus 1 Portion Brokkoli plus 2 Gläsern Mineralwasser plus 1 Becher Joghurt (200 g). Damit der Körper das Kalzium auch verarbeiten kann, brauchen wir Vitamin D, das wir in Meeresfrüchten finden und das der Körper bereits bei einem 15 -minütigen Sonnenbad tankt.

Das Beste für Bänder und Sehnen? Zitrusfrüchte, denn sie sind reich an Antioxidantien. „Das ist wichtig, weil sie freie Radikale fressen, die den Sehnenstoffwechsel behindern, indem sie die Vermehrung neuer Zellen ausbremsen.

Das kann im schlimmsten Fall zum Abbau der Gerüsteiweiße beitragen", sagt Professor Froböse. Hilfreich auch: Heidelbeeren, denn sie enthalten das Flavonoid Quercetin, das den oxidativen Stress der Zelle vermindert und damit den Kollagenaufbau fördert.

## Diese Übungen helfen Ihnen sicher:

1.

### Lockert die Halsmuskulatur

Hände übereinanderlegen, das Kinn auf den Handrücken aufstellen. Dort bleibt es als Drehpunkt, Nun den Kopf abwechselnd nach rechts und links bewegen, als solle Wasser aus den Ohren fließen.

Durchführung: dreimal täglich eine Minute, bei akuten Schmerzen stündlich.



2.

### Gegen Schulter-Blockaden

Mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen. Oberkörper gerade halten. Jetzt die Arme nach oben in die Luft strecken und auf die Zehenspitzen stellen.

Dabei den ganzen Körper so weit wie möglich nach oben strecken. Nach 10 Sekunden zur Entlastung wieder auf die Fersen stellen.

Durchführung: morgens und abends jeweils eine Minute.



3.

### Baut Stresshormone ab

Flach auf den Rücken legen, beide Beine anwinkeln. Mit den Händen die Knie umfassen. Langsam ins Schaukeln kommen, dabei die Wirbel vorsichtig abrollen lassen und den Kopf Richtung Knie senken.

Durchführung: morgens und abends auf einer harten Unterlage.

Anfänger jeweils eine Minute. Fortgeschrittene zwei Minuten.

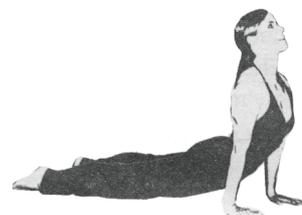


4.

### Immunisiert gegen Stress

Hände unter die Schultern positionieren. Stirn auf den Boden. Kopf nach vorn schieben. Schulterblätter nach hinten. Kopf heben. Gesäß anspannen und so weit gehen, wie es angenehm ist. Hände bleiben dabei flach auf dem Boden, die Schulterblätter sind nach hinten und unten gedrückt, der Kopf leicht nach hinten geneigt. Position 10 bis 30 Sekunden halten. dann langsam auf den Bauch legen.

Durchführung: morgens und abends je zweimal.



## 5.

### Blitzentspannung für die Lendenwirbel

Auf den Rücken legen. Beine aufstellen. Nun die Beine mit geschlossenen Knien nach rechts kippen lassen und den Kopf langsam nach links zur Seite drehen. In der Position dreimal tief ein- und ausatmen. Die Seite wechseln. Durchführung: abends und bei großem Stress pro Seite fünfmal.



## 6.

### Kräftigt die Halsmuskulatur

Im Stand beide Arme nach oben strecken – die Beine sind leicht gespreizt und nicht durchgedrückt. Abwechselnd je einen Arm nach oben strecken, als ob Sie einen Apfel pflücken. Dabei jeweils die entsprechende Seite des Oberkörpers strecken. Wichtig: den Kopf gerade halten und nicht auf die Zehenspitzen stellen. Durchführung: 30 Sekunden morgens und abends.



## 7.

### Lockert die Brustwirbel

Daumen in die Achselhöhlen stecken, Ellbogen und Schultern sind locker, Jetzt mit den Armen Kreise nach vorn machen. Das gesamte Schultergelenk rotiert dabei. Kurze Pause. Nun nach hinten rotieren lassen. Durchführung: stündlich in jede Richtung zehn bis 30-mal kreisen lassen.



## 8.

### Erhöht die Stress-Resistenz

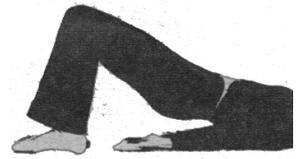
Gerade hinstellen, Füße stehen ein wenig auseinander. Aus dem Stand nach vorn beugen, bis die Hände (fast) den Boden berühren. Tief ein- und ausatmen. Langsam wieder hochkommen, dabei Wirbel für Wirbel abrollen lassen. Durchführung morgens und abends jeweils zweimal.



## 9.

### Baut Stress in der Lendenwirbelsäule ab

Flach auf den Rücken legen, die Arme locker neben dem Körper ausstrecken, Handflächen nach unten zeigen lassen, die Beine angewinkelt aufstellen. Jetzt den Po zusammenkneifen und so weit anheben, dass Oberkörper und Beine eine gerade Linie bilden. Die Spannung 10 bis 15 Sekunden halten, wieder ablegen. Dreimal wiederholen.



## 10.

### Entstresst die Halswirbel

Kopf langsam zur linken Seite neigen — als ob Sie über die Schulter blicken wollten. Einige Atemzüge in der Position bleiben, dann das Kinn Richtung Brust senken und den Kopf langsam zur anderen Seite rollen lassen. Einige Atemzüge in dieser Position verharren und darauf achten, dass der Oberkörper gerade bleibt. in die Ausgangsposition zurückrollen. Durchführung: pro Seite fünfmal. 20 Sekunden halten. Die Seite wechseln.

