

DR. FELIX SÖLLER • ELLEN WARSTAT

# Rücken ohne Schmerz

Die besten Tipps zur schnellen Selbsthilfe

»5x5  
Übungen,  
die wirklich  
helfen«

**humboldt**

# Wenn es Ihnen „in den Rücken schießt“: 5 Tipps zur Soforthilfe

## 1. Stufenlagerung

Legen Sie sich für etwa zehn Minuten flach auf den Rücken und positionieren Sie Ihre Unterschenkel auf einem Stuhl oder Hocker, sodass zwischen Ober- und Unterschenkel ein rechter Winkel entsteht. Anschließend langsam wieder aufrichten und sich vorsichtig in Bewegung setzen.

## 2. Wärme

Bekannte Hausmittel wie Wärmflaschen, Heizdecken, Kirschkernkissen oder eine Rotlichtlampe fördern die Durchblutung der Rückenmuskulatur und helfen so dabei, diese zu entspannen. Dadurch lassen die Schmerzen langsam, aber sicher nach.

## 3. Bewegung

Heute weiß man, dass körperliche Schonung Rückenschmerzen eher verschlechtert. Besser bei akuten Schmerzen ist leichte Bewegung wie ausgedehnte Spaziergänge und leichte Dehnübungen.

## 4. Medikamente

Bei akuten Rückenschmerzen oder Bewegungseinschränkungen helfen schmerzstillende Medikamente. Sie sind teilweise verschreibungspflichtig und sollten nicht länger als ein paar Tage eingenommen werden.

## 5. Zum Arzt

Wenn der Schmerz bis in die Beine ausstrahlt, Taubheitsgefühle hinzukommen oder die Schmerzen nach zwei Tagen nicht leichter geworden sind, sollten Sie die Symptome von einem Facharzt abklären lassen.

**DR. MED. FELIX SÖLLER · ELLEN WARSTAT**

# Rücken ohne Schmerz

**Die besten Tipps zur schnellen Selbsthilfe  
5 x 5 Übungen, die wirklich helfen**

## 4 VORWORT

## 7 IHR RÜCKEN – EIN KOMPLEXES SYSTEM

### 19 SELBSTHILFE IST TRUMPF

#### 20 Von Tabletten bis Kinesiotapes – so helfen Sie sich selbst

20 Rezeptfreie Schmerzmittel

21 Pflanzliche Entspannungsmittel

24 Wärme

25 Kälte

25 Stufenlagerung

26 In den Schmerz dehnen

27 Orthopädische Rückenstützgürtel

28 TENS-Gerät

29 Kinesiotaping

#### 33 Selbstbehandlung – bei diesen Beschwerden hilft sie

33 Verspannungen

35 Spannungskopfschmerzen

37 Blockaden in der Wirbelsäule

38 Facettenschmerzen

40 Bandscheibenbeschwerden

43 ISG-Beschwerden

43 Spinalkanalstenose

#### 48 So finden Sie einen guten Arzt

## 51 FÜNF SÄULEN FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

### 52 1. Bewegung – das A und O für einen gesunden Rücken

52 Einfach nebenbei bewegen

54 Muskeln wollen gefordert werden

55 Sport, den der Rücken liebt

- 61 **2. Ernährung – so wird sie zum Genuss für den Rücken**
- 62 Wie viel ist zu viel?
- 65 Wie Sie abnehmen, ohne zu hungern
- 71 Warum schadet auch zu wenig Gewicht?
- 72 Top-Ten der Nährstoffe für einen starken Rücken
- 75 Das Trinken nicht vergessen
- 76 **3. Ergonomie – den Rücken optimal unterstützen**
- 77 Schmerzfrei am Computer
- 79 Entspannt Autofahren
- 81 Wenig belasten in Haus und Garten
- 83 Rückenfreundlich schlafen
- 84 **4. Entspannung – so lassen Sie und Ihre Muskeln los**
- 84 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- 85 Meditation
- 87 Yoga
- 88 Qigong und Tai-Chi
- 88 **5. Körperbewusstsein – bewegen wie es der Rücken mag**
- 89 Rückenschule
- 91 Alexander-Technik
- 93 Feldenkrais
  
- 95 **5 x 5 ÜBUNGEN FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN**
- 96 **Das fördert die Koordination**
- 106 **Das gibt Kraft**
- 116 **Das macht beweglich**
- 126 **Für geschmeidige Faszien**
- 132 **Topfit im Büro**
- 142 **Extra: Das Power-Kurzprogramm**
  
- 146 **WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN**
- 146 **Lesetipps**
- 147 **Internet**
- 148 **Übungsverzeichnis**

# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie sich dieses Buch gekauft haben, plagen Sie wahrscheinlich gelegentlich oder auch öfter Rückenschmerzen. Damit sind Sie nicht allein. Jedes Jahr gehen etwa 20 Millionen Patienten wegen Beschwerden an der Wirbelsäule zum Arzt. Ich bin seit fast 20 Jahren als Orthopäde tätig und habe in dieser Zeit viele Facetten vom „Kreuz mit dem Kreuz“ gesehen. Die Menschen, die zu mir kommen, möchten natürlich möglichst schnell vom Schmerz befreit werden. Dafür entwickle ich dann jeweils einen individuellen Therapieplan. Neben der Behandlung ist es aber genauso wichtig, dass die Betroffenen überlegen, wieso es zu den Schmerzen gekommen ist. Schließlich sollen die Beschwerden ja nicht ein paar Wochen oder Monate später wiederkommen. Es ist mir jedoch aufgefallen, dass viele Patienten gar keine Vorstellung davon haben, was ihrem Rücken schadet – oder umgekehrt: was ihn stark macht und gesund hält.

Aus diesen Erfahrungen wurde die Idee geboren, einen Ratgeber zur Selbsthilfe zu schreiben. Denn tatsächlich lassen sich Rückenbeschwerden in den meisten Fäl-

len gut selbst behandeln. Im ersten Teil des Buchs möchte ich Ihnen das nötige Basiswissen dafür mitgeben. Anders als in medizinischen Fachbüchern wird jedoch alles in einer verständlichen Sprache erklärt.

Fast immer sind Schmerzen die Folge unseres Lebensstils: zu viel Stress, zu wenig Bewegung und/oder eine ungesunde Ernährung. Es gibt vieles im Alltag, das den Rücken belastet. Deshalb widmen wir uns im zweiten Teil des Buchs diesen Faktoren. Denn tatsächlich genügt es manchmal, kleine Stellschrauben im Leben zu verändern, um Rückenschmerzen nachhaltig loszuwerden. Mir hat es zum Beispiel geholfen, jeden Tag mit dem Hund spazieren zu gehen.

Das A und O für einen schmerzfreien Rücken ist eine starke und zugleich elastische Rumpfmuskulatur. Die können Sie sich mit den Übungen im dritten Teil des Buches antrainieren. Alle wirken sehr effektiv – und kosten Sie nicht viel Zeit! Sie können die Übungen problemlos zu Hause durchführen. Zudem gibt es meist eine leichte Variante für Anfänger und eine et-

was herausfordernde für schon besser trainierte Menschen. Ganz bewusst habe ich auch ein Workout fürs Büro zusammengestellt. Denn das Dauersitzen vor dem Computer ist mittlerweile einer der größten Risikofaktoren für die Rückengesundheit.

Ich möchte Sie mit diesem Buch motivieren, regelmäßig etwas für Ihren Rücken zu tun – und zwar ganz egal, wie alt Sie sind. Studien haben gezeigt, dass auch 90-Jährige noch Muskeln aufbauen können. Es lohnt sich also wirklich für jeden Menschen, selbst etwas Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden. Wer es einmal ausprobiert hat, merkt schnell, wie viel Freude das macht. Und das hilft dann nicht nur dem Rücken, sondern auch der Seele.

Ihr



Facharzt für Orthopädie, Akupunktur,  
Chirotherapie und Sportmedizin







# IHR RÜCKEN – EIN KOMPLEXES SYSTEM

Wenn Sie Ihren Rücken und seine Strukturen besser verstehen, leuchtet Ihnen schnell ein, was ihm guttut und was nicht. Das ist die Basis für rückenfreundliches Verhalten und auch für Selbsthilfe bei Beschwerden.

## Der gesunde Rücken macht alles mit

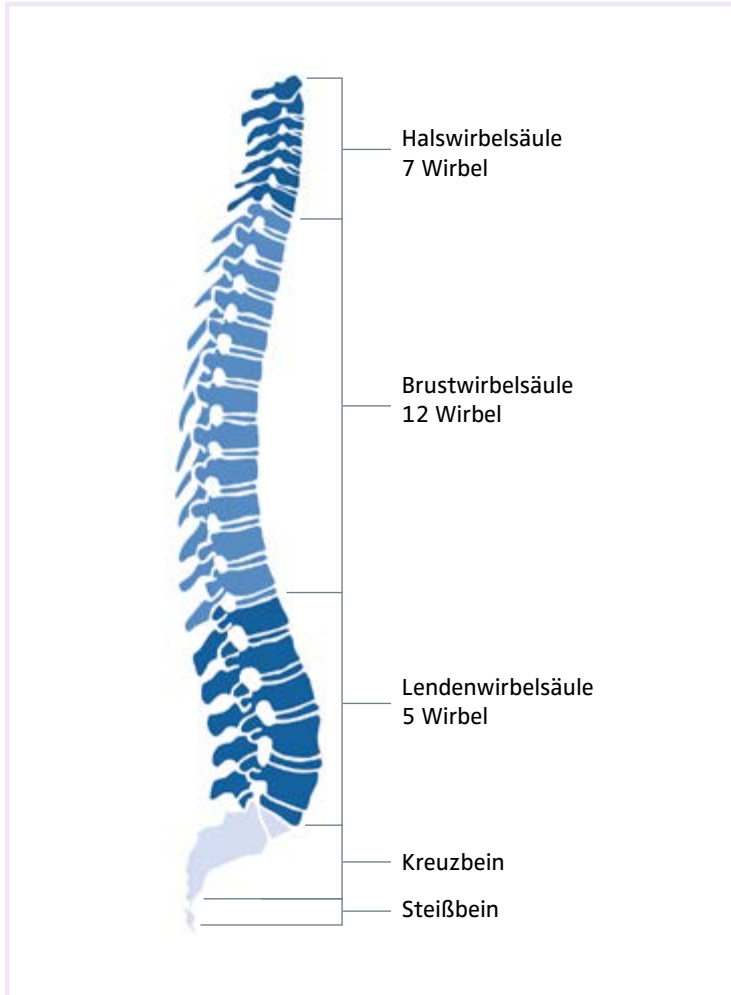
Lenken Sie jetzt bitte Ihre Aufmerksamkeit einmal kurz auf Ihr Kreuz. Wie fühlt es sich an? Geschmeidig wie bei einer Katze oder vielleicht doch schon ein bisschen eingerostet? Ein gesunder Rücken ist stabil, aber dabei sehr beweglich. Beides ist nicht unbedingt eine Frage des Alters. Es gibt 80-Jährige, die sehr fit sind und keine Rückenbeschwerden haben. Aber leider kommen schon Kinder zu mir in die Praxis, die über Schmerzen im Kreuz klagen. Tatsächlich sind davon bereits rund 40 Prozent der 11- bis 14-Jährigen zumindest manchmal betroffen, so die Zahlen einer bundesweiten Forsa-Umfrage unter 100 Kinder- und Jugendärzten im Auftrag der Krankenkasse DAK. Dabei ist die Wirbelsäule im Kindesalter von Natur aus noch weich und flexibel. Wieso kommt es dann zu Problemen? Das liegt oft an einer schwachen Muskulatur: Denn in einem gesunden Rücken müssen alle Strukturen in und an der Wirbelsäule möglichst optimal zusammenspielen. Welche das sind, erfahren Sie jetzt.

### Die Wirbelsäule

Unsere Wirbelsäule ist die zentrale Stütze des Körpers und hat sehr widersprüchliche Aufgaben. Zum einen soll sie stark und stabil sein. Schließlich ist sie es, die uns Halt gibt und damit aufrechtes Gehen ermöglicht. Zum anderen muss sie flexibel sein. Denn nur dann sind wir in der Lage, uns in alle Richtungen zu bewegen.

Schaut man von hinten auf den Rücken, scheint die Wirbelsäule eine gerade Linie zu bilden. Von der Seite betrachtet, sieht die Sache jedoch ganz anders aus: Wir erkennen zweimal ein S. Im Bereich der Halswirbel biegt sich das Rückgrat leicht nach vorn (konkav). Die Brustwirbelsäule wölbt sich dagegen nach hinten (konvex), während die Lendenwirbelsäule wieder nach vorn und die Einheit aus Kreuz- und Steißbein nach hinten zeigt.

Mit diesem Hin und Her ist der Natur keineswegs ein Fehler unterlaufen. Denn das Doppel-S federt Erschütterungen ab, die beim Gehen automatisch entstehen. Wäre die Wirbelsäule gerade, bekämen wir beim Laufen Kopfschmerzen, weil unsere Schritte dann nicht abgefedert würden.



Der Aufbau der menschlichen Wirbelsäule.

sen sich sehr wahrscheinlich auch Schmerzsensoren, Sehnenrezeptoren, Faszien und Nervenzellen durch den Zug der elastischen Bänder beeinflussen.

Kinesiotaping wird von vielen Physiotherapeuten angeboten. Die Kosten liegen je nach Tapeverband zwischen 5 und 20 Euro pro Sitzung. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten der Behandlung nicht, private manchmal.

Doch Sie können sich bei der ersten Sitzung vom Physiotherapeuten zeigen lassen, wie sich Ihr Rückenproblem in Eigenregie taping lässt. Gegebenenfalls machen Sie ein Foto von Ihrem Rücken mit dem Smartphone zur Erinnerung.

Tape-Bänder gibt es normalerweise in Fünf-Meter-Rollen mit einer Breite von fünf Zentimetern. Sie bekommen Sie freiverkäuflich in Apotheken oder im Onlineversand. Erkundigen Sie sich vor dem Kauf, ob das Band gut und lange klebt.

Das sollten Sie grundsätzlich beim Taping beachten:

- Je nach Beschwerdebild kleben Sie die Streifen einzeln oder zu mehreren auf den schmerzenden Bereich der Wirbelsäule. Beim Anlegen müssen Sie die Streifen etwas dehnen.
- Ihre Haut sollte sauber, trocken und frei von Cremeresten sein, sonst haftet der Kleber schlecht. Stark behaarte Stellen besser vorher rasieren.
- Durch das Abrunden der Ecken des Tape-Streifens vermeiden Sie, dass sich die Ecken und damit die Streifen schnell wieder ablösen.
- Nach dem Anlegen streichen Sie die Bänder richtig gut fest. Dabei Falten möglichst vermeiden.
- Sollte die Haut unter der beklebten Stelle jucken, entfernen Sie das Tape. Denn das ist ein Zeichen für eine allergische Reaktion der Haut.



Lassen Sie sich nicht von der Farbvielfalt der Kinesiotapes verwirren. Ob Sie ein blaues, rotes oder gelbes aufkleben, spielt keine Rolle.



Mit etwas Übung können Sie auch in Eigenregie tapen.

# FÜNF SÄULEN FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

Kreuzschmerzen können Sie sich ersparen, denn rund 80 Prozent aller Beschwerden sind vermeidbar. Bei der Vorbeugung stehen fünf Bereiche im Fokus: Bewegung, Ernährung, Ergonomie, Entspannung und Körperbewusstsein. Alle diese Aspekte sind wichtig, deshalb sollten Sie keinen vernachlässigen. Gut gepflegt sind die Wirbelsäule und alle Strukturen, die sie umgeben, bis ins hohe Alter belastbar und leistungsfähig. Rücken? Darüber klagen dann nur die anderen.

## 1. Bewegung – das A und O für einen gesunden Rücken

Unser Leben hat sich in den letzten hundert Jahren rasant verändert. Technische Entwicklungen wie die Waschmaschine, das Auto oder der Fahrstuhl machen uns den Alltag viel bequemer, aber auch viel bewegungsärmer. Immer mehr Berufstätige verbringen ihre Arbeitszeit im Sitzen und selbst in der Freizeit kommen Erwachsene, Jugendliche und Kinder dank Fernsehen, Computerspielen und Internet kaum noch vom Sofa hoch. Das mag auf den ersten Blick gemütlich erscheinen. Doch die Krux ist: Unsere Biologie steckt noch in der Steinzeit und ist auf viel Bewegung programmiert. Nur wer damals fit genug war, um zu jagen und zu sammeln, konnte überleben. Der Widerspruch zwischen modernem Lebensstil und der frühzeitlichen Physiologie unseres Körpers führt zu klassischen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Leiden, Typ-2-Diabetes – und eben auch Rückenschmerzen. Deshalb möchte ich Sie auf den folgenden Seiten dazu motivieren, wieder mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen.

### Einfach nebenbei bewegen

Nach stundenlanger Arbeit am Computer genüsslich strecken, zu beiden Seiten drehen, die Arme ausschütteln und die angespannten Muskeln lockern: Dabei spüren Sie direkt am eigenen Körper, wie wohltuend Bewegung für den Rücken ist und dass er langes Verharren in einer Position gar nicht verträgt. Ihre Muskeln verkrampfen, Faszien verfilzen und der Schmerz warnt: Jetzt reicht es!

Wissenschaftler sprechen mittlerweile tatsächlich schon von der „sitting disease“, der Sitzkrankheit. Das Gegenmittel? Sie ahnen es: Bewegung. Aber damit ist nicht gemeint, dass Sie sich einmal die Woche zwei, drei Stunden bei irgendeinem Sport auspowern sollen – obwohl das auch nicht schadet. Viel wichtiger ist es, dass Sie sich täglich viele kleine Bewegungsmomente gönnen.





# 5 x 5 ÜBUNGEN FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

Wenn Sie Rückenschmerzen vermeiden oder loswerden wollen, sind drei Komponenten und ihr ausgewogenes Verhältnis zueinander wichtig: Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Für alle drei habe ich Ihnen jeweils die besten fünf Übungen zusammengestellt. Außerdem finden Sie ein Trainingsprogramm für geschmeidige Faszien und fünf Übungen fürs Büro, damit langes Sitzen Ihrem Rücken nicht schadet. Wer es besonders eilig hat, kann sich mit dem Power-Kurzprogramm fit halten.

Wichtig: Wärmen Sie sich vor jedem Training kurz auf, lockern Sie Muskeln und Gelenke. Dafür zwei Minuten auf der Stelle gehen oder langsam joggen, dabei die Arme in großem Bogen schwingen.

# DAS FÖRDERT DIE KOORDINATION

Können Sie mühelos auf einem Bein stehen? Bestens, das spricht für ein gutes Koordinationsvermögen. Koordination, das bedeutet nichts anderes, als dass Ihre Sinnesorgane, Ihr Nervensystem und Ihre Skelettmuskulatur harmonisch zusammenarbeiten. Das ist sehr wichtig, denn nur dann können Bewegungen richtig, vollständig, sicher und mit möglichst wenig Energieverbrauch ablaufen. Damit beugen Sie auch Verspannungen im Rücken vor. Gute Koordination fördert zudem die Qualität Ihres Kraft- und Mobilisationstrainings. Dann bekommen die Muskeln eine gute Rückmeldung von den anderen Strukturen im Bewegungsapparat, etwa den Gelenken, den Sehnen oder dem Bindegewebe.

Da koordinative Fähigkeiten nicht angeboren sind, müssen wir sie ein Leben lang erlernen, üben und weiterentwickeln. Koordination lässt sich mit Übungen trainieren, die ziemlich simpel klingen, aber bei der Ausführung Konzentration und Körperspannung erfordern. Ich habe Ihnen fünf effektive Übungen zusammengestellt, die Sie vor Rückenschmerzen bewahren können. Wer seine Koordination regelmäßig trainiert, investiert zudem langfristig in seine Gesundheit: Eine Studie des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Freiburg wies nach, dass das sensomotorische Training erheblich zur Sturzprävention im Alter beiträgt.

Wie oft sollten Sie üben? Es spricht nichts dagegen, alle fünf – oder wenn die Zeit knapp ist, auch mal nur eine oder zwei Übungen – täglich durchzuführen. Allerdings nicht direkt nach einem anstrengendem Krafttraining oder wenn Sie sich sehr schlapp fühlen. Sonst fehlt die Sensomotorik und die Qualität der Bewegungsabläufe geht verloren. Sie fühlen sich gerade fit? Dann fangen Sie doch gleich mit dem Training an. Viel Spaß dabei!

## Ballverschieben

**Wirkung:** Spricht vor allem die Schulter- und Brustmuskulatur an. Fördert die Fähigkeit, die Arme in alle Richtungen zu bewegen, ohne dabei im Nacken zu verkrampfen.

**Einfache Übung:** Aufrecht und einen großen Schritt entfernt vor eine Wand stellen. Dann einen Gymnastikball in Schulterhöhe auf der Wand platzieren und die Unterarme mit den Ellbogen im 90-Grad-Winkel darauf ablegen. Der Körper bildet jetzt eine schräge Linie, der Blick zeigt nach vorn **1**. Mit den Unterarmen die Instabilität des Balls ausgleichen, dabei aber nicht die Körperspannung verlieren. Position anfangs 30 Sekunden halten, mit der Zeit auf 60 Sekunden steigern. Darauf achten, dass die Schultern unten bleiben, und nicht ins Hohlkreuz fallen.

**Fortgeschrittene Übung:** Erst in die Position wie oben beschrieben gehen. Dann mit den Unterarmen den Ball etwas nach oben rollen, wieder nach unten in den 90-Grad-Winkel der Ellbogen zurück **2**, wieder hoch und so fort – anfangs 45 Sekunden lang, mit der Zeit auf 60 Sekunden steigern.

**Wiederholungen:** 1 Mal.



## Nacken-Massage

**Wirkung:** Durchblutet die Muskulatur im Schulter-Nacken-Bereich besser, gibt den Faszien im Bereich der Halswirbelsäule Länge und fördert ihre Flexibilität.

**Die Übung:** Aufrecht mit dem Rücken an eine Wand stellen. Die Füße sind hüftbreit geöffnet und stehen einen kleinen Schritt vor der Wand. Die Faszien-Rolle waagrecht zwischen den Nacken und die Wand platzieren **1**. Dann den Kopf abwechselnd nach rechts **2** und links **3** drehen.

**Wiederholungen:** 8 bis 12 Mal pro Seite.

**Extra-Tipp:** Darauf achten, die Drehbewegung sehr langsam und vorsichtig durchzuführen, weil die Nackenregion sehr empfindlich ist.

**Gut zu wissen:** Faszien durchziehen den Körper in myofaszialen Ketten. Schmerz der Nacken, ist oft die Schulter-Ellbogen-Kette betroffen. Sie verläuft von der Außenseite des Unterarms über den Ellenbogen zur Außenseite des Oberarms und weiter zum Deltamuskel der Schulter und zum Trapezmuskel im Nacken und oberen Rücken.



## Ganzkörper-Stretch

**Wirkung:** Dehnt Muskeln und Faszien im gesamten Körper, verbessert die Koordination.

**Einfache Übung:** Stabil aufrecht stehen. Das rechte Bein Richtung Po führen, Fußrücken mit der rechten Hand umfassen und möglichst bis zum Po ziehen. Das Knie des Standbeins und des gehaltenen Beins sollten sich möglichst berühren. Wirbelsäule aufrichten und Brustbein nach vorn oben anheben. Kopf in gerader Fortsetzung zur Wirbelsäule halten. Mit der linken Hand an der Wand oder auf einer Stuhllehne abstützen **1**. Position anfangs 10 Sekunden halten, mit der Zeit auf 30 Sekunden steigern. Auf der anderen Seite wiederholen.

**Fortgeschrittene Übung:** Wie oben beschrieben, aber in der Endposition den linken Arm nach oben strecken **2**. Wer den Schwierigkeitsgrad weiter steigern möchte, übt auf einer Schaumstoffmatte oder einem Kissen. Position anfangs mindestens 20 Sekunden halten, mit der Zeit auf 30 Sekunden steigern. Auf der anderen Seite wiederholen.

**Wiederholungen:** 1 Mal pro Seite.

**Extra-Tipp:** Den Blick an einem festen Punkt fixieren, so kann das Gleichgewicht besser gehalten werden. Darauf achten, nicht ins Hohlkreuz zu fallen.



## Weiterführende Informationen

### Lesetipps

Thomas Frankenbach: Somatische Intelligenz. Hören, was der Körper braucht. Koha Verlag 2014

Thomas Frankenbach: Schlank sein – Idealgewicht durch Somatische Intelligenz. Koha Verlag 2015

Friedrich Hainbuch: Progressive Muskelentspannung. Mit Übungs-CD. GU Verlag 2015

Ellen Fischer: Verspannungen sanft lösen: Selbsthilfe mit osteopathischen Techniken. Effektiv bei Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen. Humboldt Verlag 2018

Heike Höfler: Entspannungs-Training für Kiefer, Nacken, Schultern: 10 Programme zum Loslassen und Wohlfühlen. Trias Verlag, 2. Auflage 2016

Renate Wehner: Alexander-Technik – Achtsame Übungen für mehr Körperharmonie. Mit Übungs-CD. Trias Verlag 2013

Heike Höfler: Feldenkrais – Die besten Übungen für Ihren Alltag. Mit Übungs-CD. Trias Verlag 2018

Anna Trökes: Yoga für den Rücken. Mit Übungs-DVD. GU Verlag, 4. Auflage 2015

John Langendoen, Karin Sertel: Das Taping-Selbsthilfe-Buch: 88 Tapes – Step by Step. Trias Verlag, 2. Auflage 2017

John Langendoen, Karin Sertel: Taping – 30 Supertapes gegen Muskel-, Nerven- und Faszien Schmerzen. Trias Verlag 2018

Andreas Michalsen: Heilen mit der Kraft der Natur: Meine Erfahrung aus Praxis und Forschung – Was wirklich hilft. Insel Verlag, 12. Auflage 2017

Maria Treben: Gesundheit aus der Apotheke Gottes: Ratschläge und Erfahrungen mit Heilkräutern. Ennsthaler Verlag 2018

## Internet

Rückenschullehrer in Ihrer Nähe finden Sie auf der Website des Bundesverbands deutscher Rückenschulen unter <https://bdr-ev.de>

Mehr zur Neuen Rückenschule finden Sie auf der Website der Konföderation der deutschen Rückenschulen unter [www.kddr.de](http://www.kddr.de)

Alexander-Technik-Lehrer finden Sie unter [www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org)

Feldenkrais-Kurse finden Sie unter [www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)

Mehr zur Somatischen Intelligenz finden Sie unter <https://thomas-frankenbach.de>

Mehr zu Qigong und Akupunktur finden Sie unter [www.agtcm.de](http://www.agtcm.de)

Anbieter für Mindfulness-Based Stress Reduction-Kurse finden Sie unter [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)

Mehr zur Behandlung von Rückenschmerzen mit Heilkräutern finden Sie unter [www.phytodoc.de](http://www.phytodoc.de)

Taping-Kurse, auch für Personen, die sich privat fortbilden möchten, finden Sie unter [www.akademie-sport-gesundheit.de](http://www.akademie-sport-gesundheit.de)

Bei der Aktion gesunder Rücken e.V. erhalten Sie Hilfe und Infos rund um den Rücken und ein rückenfreundliches Leben: [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

Bei Krankenkassen.Deutschland können Sie überprüfen, ob Ihre gesetzliche Krankenkasse die Kosten für Osteopathie und Akupunktur über dem gesetzlichen Standard sowie für Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, QiGong und Yoga teilweise oder ganz übernimmt: [www.krankenkassen.de](http://www.krankenkassen.de)

Dieser Service von Bundesärztekammer und Kassenärztlicher Bundesvereinigung enthält vertrauenswürdige Links zu Arzt- und Krankenhaussuchportalen: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Die Patientenuniversität der Medizinischen Hochschule Hannover hat sich zum Ziel gesetzt, Betroffenen Zugang zu qualitativ hochwertigen und verständlichen Informationen zu ermöglichen. Hier finden Sie den „Pfad-Finder Gesundheit“, wo Sie seriöse Tipps für die Suche nach Informationen zu Gesundheit und Krankheit im Internet erhalten: [www.patientenuniversitaet.de](http://www.patientenuniversitaet.de)



## Übungsverzeichnis

### Das fördert die Koordination

- Ballverschieben 97
- Einbeinstand 98
- Spiral-Linien-Stretch 100
- Vierfüßler mit Streckung 102
- Einarmiger (Knie-)Liegestütz 104

### Das gibt Kraft

- Rückenstrecker 107
- Planke 108
- Rumpfbeuger 110
- Beckenheber 112
- Seitstütz 114

### Das macht beweglich

- Katzenbuckel 117
- Dreieck 118
- Drehsitz 120
- Päckchen 122
- Scheibenwischer 124

### Für geschmeidige Faszien

- Nacken-Massage 127
- Massage des oberen Rückens 128
- Massage des unteren Rückens 129
- Gesäß-Massage 130
- Oberschenkel-Massage 131

### Topfit im Büro

- Nackendehnung 133
- Brustwirbelsäule mobilisieren 134
- Rumpfmobilisation 136
- Schulterdehnung 138
- Rumpfstabilisation 140

### Extra: Das Power-Kurzprogramm

- Plank mit Ball 142
- Brücke mit Ball 143
- Ganzkörper-Stretch 144

# Mach dich frei... von Rückenschmerzen!

Sofia Melnik

## Natürlich schmerzfreier Rücken

- Die ganzheitliche Therapie mit nachhaltiger Wirkung
- Sanfte Übungen für einen starken Rücken
- Der erste Ratgeber, der den aktuellen Stand der Bewegungstherapie (inkl. der Bedeutung der Faszien) mit bewährten Entspannungsverfahren und einer zielführenden Ernährung kombiniert



144 Seiten, ca. 60 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-89993-872-2  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Stand November 2018. Änderungen vorbehalten.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

**humboldt**

# Give me five! – das 5-Minuten- Rückentraining



208 Seiten, 200 Fotos  
15,5 x 21,0 cm, Broschur  
ISBN 978-3-89993-867-8  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Manuel Eckardt

## Das 5-Minuten- Rückentraining

- Das Selbsthilfe-programm für Rückengeplagte
- Eine starke Wirbelsäule mit nur fünf Minuten Training täglich
- Der erste Gesundheits-ratgeber mit kosten-losem Online-Video-Coaching
- Empfohlen von der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR)

# TIEFENENTSPANNT!

Dr. Med. Ellen Fischer

## Verspannungen sanft lösen

- Knapp 90 Prozent aller Rückenschmerzen sind verspannungsbedingt
- Das effektive Selbsthilfe-Programm: aus der Verspannung in die Entspannung
- Einzigartig: ganz neue Übungen – achtsam und tiefenwirksam



168 Seiten, 65 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-86910-326-6  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

**humboldt**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-86910-690-8 (Print)**

**ISBN 978-3-86910-695-3 (PDF)**

**ISBN 978-3-86910-696-0 (EPUB)**

**Fotos:**

*Titelmotiv:* Ed Richter Photography, Hamburg, ag visuell –  
[stock.adobe.com](http://stock.adobe.com)

*Alle Fotos von Dr. Felix Söller:* Ed Richter Photography, Hamburg  
[stock.adobe.com](http://stock.adobe.com): agpha: 9, Kalim: 31

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Medikamenten, Übungen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Ulrike Schöber, Dortmund

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Dr. med. Felix Söller ist Facharzt für Orthopädie, Akupunktur, Chirotherapie, Anti-Aging-Medizin und Sportmedizin in München. Für den ehemaligen Tennisprofi mit Weltranglistenposition ist Sport schon immer ein wichtiger Teil seines Lebens. Als Arzt in einer großen Gemeinschaftspraxis und Familienvater kennt er die Problematik, Zeit für sich und die eigene Rückengesundheit zu finden. Doch als Orthopäde weiß er, wie wichtig es ist, dem Körper möglichst jeden Tag etwas Gutes zu tun.



Die renommierte Münchener Medizinjournalistin Ellen Warstat war Redakteurin u.a. bei *Donna* und der *Freundin* und ist stellvertretende Redaktionsleitung des *Bunte Sonderhefts „Bunte Gesundheit“*. Außerdem schreibt sie als freie Autorin und Redakteurin für verschiedene Magazine Artikel zu allen Bereichen der Medizin. Das Thema Rücken liegt ihr nach zwei Bandscheibenvorfällen ganz besonders am Herzen. Aus eigener Erfahrung weiß sie, dass dann nicht unbedingt operiert werden muss. Dank regelmäßigem Training und einem bewussterem Umgang mit Stress ist sie heute schmerzfrei.



## Alle modernen Möglichkeiten der Selbsthilfe vom Experten auf den Punkt gebracht

Fast immer sind Schmerzen die Folge unseres Lebensstils: zu viel Stress, zu wenig Bewegung, eine ungesunde Ernährung. Außerdem gibt es vieles im Alltag, das den Rücken belastet. Oft genügt es, kleine Stellschrauben im Leben zu verändern, um Rückenschmerzen nachhaltig loszuwerden. Dr. Felix Söller hat für diesen Ratgeber sein Wissen aus über 20 Jahren Tätigkeit als Orthopäde und Tennisprofi auf den Punkt gebracht: Wissenschaftlich fundiert zeigt er, was Sie gegen Rückenschmerzen machen können, um wieder ein aktives und schmerzfreies Leben zu führen.

### Aus dem Inhalt:

- Von Tabletten bis Taping – so helfen Sie sich selbst
- Selbstbehandlung – bei diesen Beschwerden hilft sie
- Fünf Säulen für einen starken Rücken
  - Ernährung – so wird sie zum Genuss für den Rücken
  - Bewegung – das A und O für einen gesunden Rücken
  - Ergonomie – den Rücken optimal unterstützen
  - Entspannung – so lassen Sie und Ihre Muskeln los
  - Körperbewusstsein – bewegen, wie es der Rücken mag

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-690-8



9 783869 106908

19,99 EUR (D)

**Selbsthilfe-Strategien  
für einen starken Rücken.**