

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

MEINE FORMEL FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

Prof. Dr. Dietrich
Grönemeyer

MEINE FORMEL FÜR EINEN GESUNDEN

RÜCKEN

Das sanfte Programm für
eine starke Haltung

südwest

Inhalt

Vorwort von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer	8
Teil 1: Wahre Geschichten aus meiner ärztlichen Praxis	13
Fallbeispiel 1: Ist das wirklich Herzschmerz?	14
Fallbeispiel 2: Tatsächlich Bandscheibenvorfall?	16
Fallbeispiel 3: Was passiert, wenn's kracht?	19
Fallbeispiel 4: Schnell bei der Hand – eine Erstdiagnose ist nicht immer richtig	20
Fallbeispiel 5: Endstation OP?	21
Bildgebende Verfahren für die Wirbelsäule	24
Fallbeispiel 6: Oh, what a wonderful life	25
Fallbeispiel 7: Jugend schützt vor Schmerzen nicht	25
Steckbrief: Wo und welche Schmerzen habe ich?	29
Die Prof.-Grönemeyer-Mikrotherapie	30
Mein ganzheitliches Gesundheitsverständnis	33
Die Verinnerlichung eines gesunden Lebensstils	34
Stress, lass nach!	35
Aufmerksam durch den Tag	37
Gesundheitstagebuch: Wie war mein Tag?	40

Teil 2: Ursachen: Was löst Rückenschmerzen aus, warum treten sie so häufig auf? 43

Fast alle »haben Rücken« – die nackten Zahlen	44
Woher Rückenschmerzen kommen	47
Wie funktioniert der Rücken? Was schmerzt ihn?	48
Fakten zu den Bandscheiben	51
Wichtige Stützmuskeln verkümmern	51
Unscheinbar, aber wichtig – die Faszien	52
Echte Bandscheibenvorfälle sind selten	54
Nur eine Frage der Mechanik?	56
So bleiben die Füße gesund	57
Gefahren für den Rücken	60
Übergewicht	60
Langes Sitzen	61
Smartphone	62
Tipps gegen Handynacken	63
Psychosomatische Rückenschmerzen	63
Verletzungen und Unfälle	64
Der Zahn der Zeit	65



Schöne neue Arbeitswelt: Das Homeoffice	66
Die häufigsten Fehler im Homeoffice	68
Schlaf gut, mein Rücken!	71
In der Ruhe liegt die Kraft	71
Lattenrost und Matratze	71
Gut zugedeckt?	72
Die richtige Schlafposition?	72
Richtig aufwachen	73
Was neue Erkenntnisse zu Rückenproblemen zeigen	73
Der neurophysiologische Ansatz	74
Rechtzeitiges Erkennen von Warnzeichen	75
Der energetische und ganzheitliche Gesundheitsansatz	77
Der Atem als verbindendes Element	78
Was hinter Schmerzen steckt	80
Wann sollte man mit Rückenschmerzen zum Arzt?	80
Der Schmerzkreislauf	81
SOS-Selbsthilfe bei Rückenschmerzen	83
Warm und kalt zur Schmerzlinderung	86
Schmerzmittel und schmerzstillende Salben	88
Natürlich heilen und Schmerzen lindern mit Kräutern	89
Bäder und Massagen	91
Triggerpunktmassage	91





Teil 3: Training – die besten Übungen für Ihren Rücken	95
Risikofaktoren für den Rücken	96
Sich realistisch einschätzen	98
Täglich trainieren!	99
Basic-Übungen für den Alltag	99
Sitzend unterwegs	103
Gut für den Rücken: sanfte Sportarten	104
Tipps für eine rückergesunde Ernährung	109
Antientzündliche Pflanzenstoffe	112
Die Übungen	114
Akuthilfe bei Rückenschmerzen	116
Einfach entspannen	117
Für den Nacken	118
Schnelle Rückenübungen mit Stuhl	121
Rückenübungen auf der Matte	124
Kräftigung der Wirbelsäule	135
Faszientraining für den Rücken	144
Goldene Rückenregeln	150
Register	154
Literatur und Studien	157
Impressum	160

Vorwort von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

Immer wieder lese ich, dass ich angeblich der »Rückenpapst« in Deutschland bin. Das ist schmeichelhaft, aber doch viel zu hoch gegriffen. Das klingt nach unantastbarer Autorität, die ich nicht bin. Aber ja, der Rücken war schon immer eins meiner Lieblingsthemen im Gesundheitsbereich. Er nimmt eine wichtige Funktion für so vieles ein, was wir tun, wie wir uns fühlen. Und dennoch schenken wir ihm oft erst dann Beachtung, wenn er Probleme macht, wenn sich Rückenschmerzen einstellen. Ich verfolge nach wie vor alle neuen medizinischen Erkenntnisse zum Rücken und auch die aktuellen Zahlen beim Thema Rückenbeschwerden.

Was mich immer wieder erstaunt: Obwohl wir schon so viel und immer mehr über den Rücken wissen, so steigt doch die Anzahl derer, die von Rückenproblemen betroffen sind, kontinuierlich an. Als Arzt wäre es mir natürlich am liebsten, wir würden mehr Fürsorge für uns und unsere Gesundheit betreiben, damit wir uns nicht erst um uns selbst kümmern, wenn Probleme auftauchen. Ich skizziere Ihnen dazu später kurz das Prinzip der Salutogenese, der Gesunderhaltung – als Gegenpol zur Pathogenese. Die Pathogenese befasst sich mit dem Entstehen von Krankheiten und versteht sich als Reparaturbetrieb, der dann mit Medikamenten und Operationen versucht, einen guten Gesundheitszustand wiederherzustellen.

Ich möchte Sie alle motivieren, mehr und auch rechtzeitig Selbstfürsorge zu betreiben – und das mit Spaß zu tun. Ausreichende Bewegung ist hierbei wichtig, zumal diese in unserem durchgetakteten Alltag oft zu kurz kommt. Bewegen Sie sich einfach mehr, Ihr Rücken wird es Ihnen danken! Keine Angst, mehr Bewegung bedeutet nicht automatisch Anstrengung, sondern hat vielerlei positive und angenehme Effekte: ein gutes Gefühl, es werden Glückshormone ausgeschüttet, freieres Atmen, besseres Körperbewusstsein, bessere Haltung. Ihr Körper will sich bewegen und verlangt normalerweise selbst nach Bewegung, sodass allein schon die Aktivität für einen Motivationseffekt sorgt, sich aufzuraffen und in Bewegung zu bleiben. Bewegung ist der Schlüssel für einen gesunden Rücken ohne Schmerzen, sie kostet nichts, außer ein bisschen Zeit. Und die sollten Sie sich nehmen: Sie sparen sich Schmerzen, Zeit

und Geld, die sie ansonsten mit überflüssigen Beschwerden und deren Linderung aufbringen müssten, und Sie gewinnen wieder Lebensfreude und Fröhlichkeit, bekommen neue Energie.

Dieses Buch soll keinesfalls meine bisherigen Bücher zum Thema Rücken ersetzen. Wer richtig tief einsteigen will, ist gut beraten mit meinem großen Rückenbuch. Die Grönmeyer-Formel für einen gesunden Rücken hingegen soll unkompliziert, schnell, übersichtlich und anhand von konkreten Fallbeispielen informieren und helfen.

Mich persönlich begleitet das Thema Rücken seit Jahrzehnten, auch wenn ich selbst keine Rückenschmerzen habe. Nur kurzzeitig nach zwei Verkehrsunfällen und einem Bergunfall habe ich darunter gelitten und gelernt, wie der Rücken körperlich und mental schmerzen und lähmen kann. Was mich immer wieder staunen lässt, ist der Umstand, dass wir viel zur großen Bedeutung des Rückens bzw. eines rückengesunden Verhaltens wissen, dass viele von uns schon mal unter Rückenschmerzen gelitten haben, aber trotzdem keine echte Besserung hinsichtlich der Häufigkeiten von Rückenschmerzen verzeichnen können. Auch die Anzahl der durchgeführten Operationen steigt immer noch von Jahr zu Jahr.

Mich treibt also vor allem der Gedanke um, wie ich Sie motivieren kann, etwas für Ihren Rücken zu tun, idealerweise schon bevor die Schmerzen da sind. Mit Fallbeispielen aus meiner Praxis und vielen Informationshäppchen ohne Fachchinesisch will ich Ihnen Wissenswertes vermitteln und Sie dann mit vielen einfachen Übungen in Bewegung bringen, damit Sie rückengesund leben und das auch mit Freude tun.

Wie ich als Rückenexperte immer wieder betone: Der Rücken ist viel mehr als ein Körperteil, er ist ein psychosomatisches Organ. Das bedeutet: Was wir an negativen Erfahrungen oder Gefühlen (zum Beispiel durch Stress oder Ängste ausgelöst) in uns tragen, schlägt sich oft genug in unserer Haltung nieder. Die gedrückte Stimmung zeigt sich am gekrümmten Rücken. Genau deshalb ist es so wichtig, sich die eigenen Gefühle bewusst zu machen und negative Gefühle aktiv in positive zu verwandeln. Auch wenn Ihnen vielleicht gerade einmal nicht danach zumute ist: Fangen Sie an zu lächeln. Wenn Ihre Schultern nach vorn sinken, nehmen Sie Haltung an, strecken Sie die Brust »raus«. Eine derartige positive Haltung wirkt positiv auf die innere Befindlichkeit. Die interessante Wechselwirkung kann sich jeder selbst zunutze machen. Und denken Sie immer daran: Das Leben ist wunderbar, Sie selbst haben so viel Kraft, es zu gestalten. Versuchen Sie, Ihre Träume zu leben – mit einem Lächeln auf dem Gesicht und im Herzen.

Die Grönemeyer-Formel für einen starken Rücken: »Turne bis zur Urne« – das tut GUT

Ich möchte, dass Gesundheitswissen einfach und praktikabel vermittelt wird, dass man nicht alles im Internet recherchieren und dort nicht selten haufenweise widersprüchliche Informationen findet. Auf dieser Basis und aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen möchte ich Ihnen einen schnellen und einfachen Zugang zu Ihrem ganz persönlichen Rückenthema ermöglichen und dass Sie schnell selbst Maßnahmen ergreifen können, wenn Sie Beschwerden haben oder sich diese andeuten. Deswegen starte ich mit dem Konkreten, mit **Grönemeyer-Fallbeispielen** aus meiner langjährigen Praxiserfahrung mit einem Einblick in mein ganzheitliches und interdisziplinäres Gesundheitsverständnis, spreche dann über die **Ursachen** von Krankheitsbildern rund um den Rücken und liefere Ihnen Zahlen, Information und Hintergründe. Darauf folgt der Praxispart, das **Training**, mit dem Sie ins TUN kommen, damit Sie Ihre Rückengesundheit eigenverantwortlich sehr schnell verbessern können. Ich möchte, dass es Ihnen **GUT** geht und dass Sie selbst den größten Anteil daran haben.







Teil 1

Wahre Geschichten aus meiner ärztlichen Praxis

Nichts ist eindrücklicher als eine gute Geschichte. Man liest sie, vergleicht sich mit den Personen in diesen Geschichten, kennt jemanden, dem oder der es ganz ähnlich ergangen ist. Medizin ist eine lebendige Wissenschaft, ein Arzt lernt mit jedem neuen Fall dazu. Die ärztliche Anamnese ist der Grundpfeiler jeden medizinischen Handelns. Ich höre zu, betrachte meine Patientinnen oder Patienten, versuche zu verstehen, wie es ihnen geht und vor allem warum es ihnen so geht, dass sie ärztlichen Rat suchen. Ich weiß, dass viele Menschen das Gefühl haben, beim Arztbesuch müsse immer alles ganz schnell gehen, weil so viele andere draußen im Wartezimmer sitzen und ebenfalls auf ihren Termin warten. Und nicht selten entsteht der Eindruck, dass sehr schnell oder zu schnell Medikamente verschrieben werden. Das ist schade, aber genauso gibt es viele Beispiele von Ärztinnen und Ärzten, die mit viel Geduld und Empathie ihren Patientinnen und Patienten zuhören und mit ihnen gemeinsam einen guten Weg zur Verbesserung ihrer Situation finden wollen.

Ich bin allen, die bei mir in Behandlung waren oder mit mir zusammengearbeitet haben, zu großem Dank verpflichtet. Sie haben mein Wissen zur Gesundheit erweitert. Ich will Ihnen einige Fallbeispiele ausführlich vorstellen, die für mich typisch sind für Rückenprobleme, unter denen heute so viele leiden, und die Ihnen vor Augen führen, wie wichtig es ist, stets die ganze Lebenssituation in die Anamnese miteinzubeziehen. Oft liegen die Ursachen für Rückenschmerzen gar nicht im Rücken selbst, sondern diese sind »nur« Symptome für ganz andere Probleme.

Fallbeispiel 1: Ist das wirklich Herzschmerz?

Vor circa 20 Jahren kam ein Manager zu mir und klagte über heftige Brustschmerzen über dem Herzen. »Ich bin schon von Pontius zu Pilatus mit meinem Herz gelaufen, Professor. Aber nichts hat geholfen, selbst der Herzkatheter nicht.« Abgesehen davon, dass ein diagnostischer Katheter nicht helfen kann, waren alle herzdiagnostischen Maßnahmen unauffällig. Damals gab es noch keine interdisziplinäre Verzahnung in der medizinischen Versorgung wie heute – und auch heute ist sie immer noch nicht optimal. Doch die scharfe Trennung bei Diagnose und Therapie von Herz, Rücken,

Psyche etc. war eklatant. Ich hatte sehr früh schon aus eigener Erfahrung interdisziplinäre Brustzentren gefordert, und ich hatte schon Anfang der 1990er-Jahre die ambulante und ultraschnelle Herzdiagnostik im CT – ohne Katheter! – in meinem Grönemeyer Institut in Bochum neben den Rücken-therapieverfahren integriert. In exakt dieser Zeit kam der verzweifelte Patient zu mir und suchte Rat bzw. Linderung.

Ganzheitlicher Ansatz

Nach gründlicher körperlicher Diagnose und radiologischer Bildgebung von Herz und Rücken und 6-Augen-Auswertung von einer Radiologin, einem Kardiologen und einem Orthopäden war sehr schnell klar: Dieser Manager hatte gar kein Herzproblem, sondern eine Arthrose, ein Brustwirbelgelenk zeigte deutlichen Verschleiß. Die Arthrose würde bleiben, aber die Schmerzen konnten wir ihm nehmen. Ebenso die Angst vor einem Herzinfarkt.

Die erfolgreiche multimodale Behandlung bestand aus einer mikrotherapeutischen Behandlung des Gelenks unter Betrachtung im Computertomografen mit einer Verödung eines schmerzmeldenden Nervs mit einer klitzekleinen Sonde. Es folgten Physiotherapie und unterschiedlichste manuelle Verfahren. Auch ein psychologisches Coaching war Bestandteil der Therapie. Und es wirkte! Die Dankbarkeit des Patienten war gewaltig: »Jetzt kann ich beschwingt ohne Angst weiterleben. Glauben Sie mir, ich war schon sehr depressiv geworden.«

Alles ist vernetzt: Rücken vom Scheitel bis zur Sohle

Es ist immer wieder verblüffend. Man leidet an Rückenschmerzen, und plötzlich tut es an Stellen weh, die weit entfernt von der Wirbelsäule sind. Des Rätsels Lösung ist im Grunde ganz einfach: Man muss nur wissen, dass der Rücken als ein zentrales Organ über zahllose Nervenbahnen in die verschiedensten Regionen mit Organen und Gliedmaßen vernetzt ist, sozusagen vom Scheitel bis zur Sohle. So können uns etwa die Finger schmerzen, obwohl sie völlig gesund sind. Aus den Wirbeln treten Nervenbündel aus, die zu jeweils unterschiedlichen Bereichen des Körpers führen. Wenn diese Versorgungswege gestört sind, weil etwa eine Bandscheibenläsion vorliegt oder eine Arthrose in den kleinen Wirbelgelenken die Nerven quetscht,

können Symptome wie von einem Organ ausgehend empfunden werden. Leider wird dieser im Grunde einfache Zusammenhang bei vielen Diagnosen nicht hinreichend berücksichtigt. Die geplagten Patienten laufen dann vergeblich von Arzt zu Arzt. Dabei könnte man die Ursache mit einer sorgfältigen Untersuchung oder einem bildgebenden Verfahren leicht erkennen. Schnell würde sich herausstellen: Kopfschmerzen und Schwindelgefühle, aber auch Schlaflosigkeit und Nackenverspannungen können damit zusammenhängen, dass in der Halswirbelsäule Nerven gereizt sind, gerade am Atlaswirbel, wo Nerven liegen, die die Blutzufuhr zum Gehirn steuern.

Fremdgesteuerter Schmerz

Störungen in der Brustwirbelsäule können sich als Druck und Schmerz in der Herzgegend bemerkbar machen. Was scheinbar auf Herzprobleme hindeutet, hat dann mit dem Herzen selbst gar nichts zu tun. Oder ein anderes Beispiel für den gleichsam fremdgesteuerten Schmerz: Am obersten Lendenwirbel treten die Nerven aus, die den Dickdarm und die Leisten versorgen. Störungen können Druck im Bauchraum auslösen oder wie eine Reizung des Darms erscheinen. Trauen Sie also nicht immer dem ersten, vordergründigen Eindruck. Beobachten Sie sich selbst und sprechen Sie Ihren Haus- oder Facharzt oder Ihre Krankengymnastin oder einen Osteopathen auf einen möglichen Zusammenhang organischer Beeinträchtigungen mit dem Rücken an. Lassen Sie nicht locker, denn Sie fühlen manchmal den Zusammenhang von Symptomen, über den wir in der Medizin erst später stolpern. Moderne Diagnostikverfahren können schnell Sicherheit schaffen und helfen, Lebensqualität wiederherzustellen. Moderne Behandlungsmethoden, die das Geschehen in der Tiefe des Körpers berücksichtigen und genau dort ansetzen, ebenso!

Fallbeispiel 2: Tatsächlich ein Bandscheibenvorfall?

Letztens schleppte sich eine 78-jährige Patientin mit gebeugtem Rücken zu mir in mein Ambulanzzimmer. Sie konnte sich kaum noch aufrichten vor Schmerzen. »Professor, ich kann nicht mehr«, flüsterte sie mit zittriger