

SOFIA MELNIK

# Natürlich schmerzfreier Rücken

Die ganzheitliche Therapie  
mit nachhaltiger Wirkung

Sanfte  
Übungen für  
einen starken  
Rücken



**humboldt**

# So führt Sie dieser Ratgeber zu einer ganzheitlichen Sicht von Rückenschmerzen

## Teil 1: Theorieteil

Ziel des Theorieteils ist es, Ihnen die tiefergehenden Ursachen für Ihre Rückenschmerzen zu vermitteln:

**Muskeln, Skelett, Faszien:** Wir betrachten das gesamte Skelett. Sie erfahren etwas über unsere Faszien, das ist das Bindegewebesystem, das die Verbindungen zwischen den Extremitäten und der Körpermitte bildet.

**Organsystem und Darm:** Dann gehen wir eine Schicht tiefer zu unseren Organen. Myome können Nervenbahnen quetschen, Nierenerkrankungen können zu Rückenschmerzen führen und koronare Herzkrankheiten können Schmerzen in der Brustwirbelsäule verursachen. Nervenreizungen, eine Veränderung der Darmflora und damit einhergehende Entzündungen im Darm können Verspannungen und vielfältige Schmerzen im Rücken zur Folge haben. Hinzukommt, dass eine falsche Nahrung Stressmechanismen auslösen kann.

**Das vegetative Nervensystem:** Im letzten Kapitel bekommen Sie einen Überblick über das vegetative Nervensystem. Es steuert, abhängig vom Stress und psychischen Belastungen, viele Prozesse in unserem Körper. Unter anderem ist es zuständig für die Organe und steht damit auch in direkter Beziehung zu unserem Darm. Stress, der nicht abgebaut wird, führt zu einem erhöhten Muskeltonus, wodurch es auch zu Verspannungen im Rücken kommen kann.

## Teil 2: Praxisteil

Ziel des Übungsteils ist es, Ihnen eine Sammlung an intensiven, gezielten Übungen an die Hand zu geben, aus der Sie je nach Situation und Beschwerden für sich das Beste herausuchen können.

**SOFIA MELNIK**

# Natürlich schmerzfreier Rücken

Die ganzheitliche Therapie mit nachhaltiger Wirkung  
Sanfte Übungen für einen starken Rücken

## 4 VORWORT

## 7 RÜCKENSCHMERZEN – DIE URSACHE GANZHEITLICH BEHANDELN

### 8 Mein ganzheitlicher Ansatz

### 11 Unsere Wirbelsäule: starkes Rückgrat und flexibles Körperzentrum

12 Der Gebrauch bestimmt die Form

16 Der Aufbau unserer Wirbelsäule

### 27 Die Atmung: unser Antrieb, unsere Lebensenergie

### 28 Die Füße, unser Fundament

32 Wie gut stehen Sie auf Ihren Füßen?

### 34 Wunderwerk Faszien

35 Den Körper im Ganzen denken

38 Störfaktor Narben

39 Tun Sie etwas für Ihre Faszien!

41 Faszi(e)nation Yoga

### 43 Was unsere Organe mit dem Rücken zu tun haben

45 Ist Ihr Darm „charmant“ genug?

48 Es darf auch mal weniger sein: Fasten

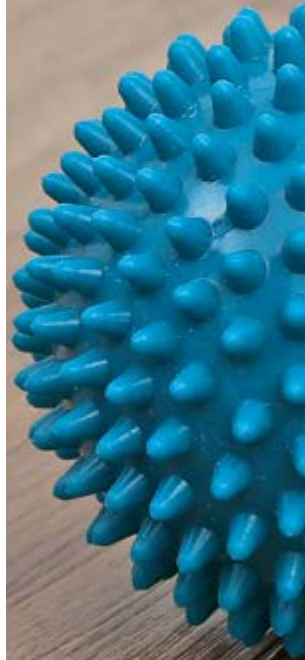
52 Darmintelligenz und Stress

55 So sieht eine darmgesunde Ernährung aus

### 62 Das vegetative Nervensystem

64 Unsere psychische Gesundheit

- 69 **DIE BESTEN ÜBUNGEN  
FÜR IHREN RÜCKEN**
- 71 **Atemschulung**
- 76 **Lockerung der Wirbelsäule**
- 82 **Kräftigung des Rumpfes**
- 86 **Die Wahrnehmung auf die Füße lenken**
- 96 **Das Faszien-system**
- 96 Sanfte Übungen für die Akutphase
- 108 Übungen für morgens und abends
- 117 Übungen für zwischendurch
- 120 **Übungen aus dem Yoga**
- 121 Aktivierung von Wahrnehmung, Balance und Tiefenmuskulatur
- 125 Zwischenübungen zur Lockerung
- 136 **Übungen für die Organe und das Herz-Kreislauf-System**
  
- 140 **ZU GUTER LETZT:  
ENTSCHLEUNIGEN SIE MAL WIEDER**





# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

mich ereilte ein Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule ziemlich früh und ziemlich unerwartet, und so erlebte ich am eigenen Körper, wie es ist, eingeschränkt zu sein. Zwei Tage nach meinem 25. Geburtstag fuhr mir auf der Autobahn jemand ins Auto. Zunächst wurde „nur“ ein Schleudertrauma mit Schädelhirntrauma diagnostiziert, und ich war beruhigt, dass nur mein Auto einen Totalschaden erlitten hatte. Doch etwa eine Stunde nach dem Unfall fingen die ersten Symptome an: Sensibilitätsstörungen, also Taubheit in der linken Hand, sowie ein Kribbeln und Schwäche im linken Arm. Als Linkshänderin und mit einem Beruf, in dem ich auf meine Hände angewiesen bin, kam langsam Panik in mir auf.

Nach fünf Tagen im Krankenhaus entließ ich mich selbst, da man dort weiter nichts für mich tun konnte. Nicht nur, dass ich dauerhaft Schmerzen hatte – pulsierend, ziehend, ausstrahlend, mal dumpf, mal spitz, dazu ein ständiges Ameisenkribbeln auf der Haut –, es blieben auch mein Ringfinger und kleiner Finger taub, ich hatte keine Kraft im Arm. Eine Tasse zum Mund zu führen fühlte sich an wie meine 10-kg-Hantel.

Mein Arzt sagte, ich solle mir Ruhe gönnen und versuchen runterzukommen. Meinem Körper, dem Nervensystem die Zeit geben, die er brauchte für die Heilung. Ich versuchte, mich durch Eigenmotivation und Tricks aus der Psychologie zu fangen, und ging in der Frühphase zu einem guten Osteopathen. Zusätzlich meditierte ich und akupunktierte mich selbst. Ich stellte mir einen Yoga-Therapieplan aus Atem-, Meditations- und Körperübungen zusammen, der meinen Möglichkeiten entsprach, und konnte nach vier Wochen langsam wieder mit meinem Beruf anfangen. Es dauerte, bis meine vollständige Kraft wieder da war,

aber ich arbeitete mich langsam immer weiter. Es hatte mir sehr geholfen, ein Ziel vor Augen zu haben und einen individuellen Plan dafür aufstellen zu können. Egal, ob es Ihnen darum geht, wieder schmerzfrei ein paar Golfschwünge auf der Range zu machen oder sich nur endlich wieder bücken oder schmerzfrei am Arbeitsplatz sitzen zu können, ein Ziel hilft. Wichtig ist auch: Das Tempo dabei ist nicht entscheidend, denn was für den einen langsam ist, ist dem anderen viel zu schnell. Die Methode, die dem einen Linderung oder Heilung beschert, kann für einen anderen ohne Veränderung und Resultat bleiben. Wir alle sind Individuen, wir alle sind unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt, wir alle haben individuelle Ansprüche und Bedürfnisse. Wichtig ist es, die individuelle Schwachstelle zu erkennen und achtsam darauf einzugehen.

Mein Buch soll Sie motivieren, sich körperlich bewusst zu bewegen und Ihren Körper mit Achtsamkeit wieder zu belasten, trotz Schmerzen und langjährigen Einschränkungen. Sie können sich selbstständig helfen, wieder Schmerzfreiheit und mehr Bewegungsfreiheit zu erreichen und nicht nur den nächsten Arzttermin abzuwarten. Ich möchte Ihnen aufzeigen, wie Sie Ihre Symptome lindern und an den mannigfaltigen Ursachen für Ihre Beschwerden ansetzen können, egal ob akut oder chronisch.

Damit wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Spaß beim Blättern und Erkunden und vor allem beim fleißigen und regelmäßigen Üben, das Ihnen direkte Erfolge und Fortschritte ermöglicht. Aber vor allem wünsche ich Ihnen, dass Sie sich durch dieses Buch wieder mehr Zeit für sich nehmen – Zeit, um wahrzunehmen, was Ihr Körper und Geist brauchen, um wieder optimal leistungsfähig zu sein.

*Ihre Sofia Melnik*





# RÜCKENSCHMERZEN – DIE URSACHE GANZ- HEITLICH BEHANDELN

Wie komplex die Gründe für einen schmerzhaften Rücken und wie ungeahnt weitreichend sie sein können, möchte ich Ihnen in diesem Kapitel aufzeigen. Dadurch können Sie gezielt die eigenen Schwachstellen erkennen und die einzelnen Bausteine nachhaltig selbst therapieren. Sie erhalten einen ganzheitlichen Überblick über den komplexen Organismus Mensch und die vielen möglichen Quellen für die Rückenschmerzen. Lernen Sie Ihre Stärken und Schwächen zu erkennen und mit den täglichen Anforderungen und Herausforderungen angemessen umzugehen.



## Mein ganzheitlicher Ansatz

Man kennt ihn nur zu gut, egal ob man selbst betroffen ist oder ob es Familienangehörige, Freunde oder Kollegen sind: den Satz „Ich habe Rücken.“ Am Zeitschriftenstand türmen sich Spezialausgaben zum Thema Rückenbeschwerden, Zeitungen widmen diesem Thema regelmäßig Schlagzeilen.

Rückenschmerzen sind das Volksleiden Nummer eins. Mehr als 80 Prozent der Deutschen klagen über Schmerzen in der zentralen Säule des Körpers. In immer mehr Firmen, nicht nur in großen Unternehmen, versucht man durch „Rückenpausen“ im Büroalltag die Krankheits- und Fehltage, die durch ihn verursacht werden, einzudämmen. Dabei werden jährlich über 45 Milliarden Euro für Therapien ausgegeben. Was ist die Ursache? Hat uns die Evolution mit dem aufrechten Gang einen Streich gespielt, hätten wir als Vierfüßler weniger Probleme?



Es sind bei Weitem noch nicht alle Ursachen von Rückenschmerzen erforscht.

Rückenschmerzen sind sehr komplex, und es sind bei Weitem noch nicht alle Ursachen erforscht. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein knöchernes Problem dahintersteckt, ist jedoch eher gering. Aus diesem Grund bleiben viele teure bildgebende Maßnahmen oft ohne Ergebnis: Das Fachmagazin *New England Journal of Medicine* etwa veröffentlichte vor einiger Zeit eine Studie an 100 Menschen, die noch nie mit Rückenschmerzen zu tun hatten. Das erstaunliche Ergebnis: 75 Prozent hatten gravierende Veränderungen an der Wirbelsäule, aber nach eigener Aussage keinerlei Beschwerden.

Natürlich erfordern Rückenschmerzen auch bildgebende Maßnahmen, um andere Erkrankungen wie etwa einen Tumor ausschließen zu können. Nach wie vor sind jedoch zahlreiche Ärzte leider der Überzeugung, dass jedem Rückenschmerz eine unfallbedingte oder degenerative Veränderung der Wirbelsäule zugrunde liegt. Dabei sind bei 60 bis 80 Prozent der Patienten mit chronischen Rückenschmerzen weder die Bandscheiben noch

der Rücken die wahre Ursache für die Beschwerden. Dennoch wird vielen Betroffenen übereilig zu Operationen geraten: In Deutschland werden pro Jahr rund 400.000 Eingriffe durchgeführt, von denen 80 Prozent überflüssig sind.

### **Wirbelsäulenbeschwerden in Zahlen und Fakten**

80 Prozent der Deutschen erleben mindestens einmal im Leben heftige Schmerzen zwischen Nacken und Steißbein. Jede fünfte Frau und jeder siebte Mann leiden an chronischen Schmerzen entlang der Wirbelsäule.

Rückenprobleme sind nach den Atemwegserkrankungen die zweithäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit. Sie kommen der Volkswirtschaft teuer zu stehen, denn durch Arbeitsausfälle und Frührenten entstehen Kosten in Höhe von 21 Milliarden Euro.

Zum Glück passiert ein Bandscheibenvorfall nicht von heute auf morgen, sondern meist kommt man mit einem Weckruf davon. Irgendetwas muss man ändern, aber wie geht man da am besten ran? Wie lässt sich der Schaden eingrenzen, reduzieren, und wie geht man auch auf längere Sicht damit um? Oft bleiben die Betroffenen allein mit ihrer Diagnose, den Schmerzen und Bewegungseinschränkungen und vor allem mit der Angst, es könnte noch schlimmer kommen. Dabei gibt es heute gute Möglichkeiten, Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen. Die, mit der ich die besten Erfahrungen gemacht habe, stelle ich Ihnen in diesem Buch vor.

Insgesamt umfasst mein Buch die drei Bereiche, die auch in der Osteopathie betrachtet werden, und ermöglicht Ihnen so Kapitel für Kapitel eine tiefergehende Einsicht und einen ganzheitlichen Lösungsansatz für Rückenschmerzen:

- das parietale System: Muskeln, Skelett, Faszien
- das viszerale System: Organe bzw. Einblick in den Darm
- das craniosacrale System: das vegetative Nervensystem



Auch alte Narben können ein Auslöser für Rückenschmerzen sein.

Wir betrachten also ausgehend von unserer Wirbelsäule mit ihren Bandscheiben und der umgebenden Muskulatur das gesamte Skelett. Sie erfahren etwas über die Verbindungen zwischen den Extremitäten und der Körpermitte, die die Faszien, unser Bindegewebesystem, bilden. So werden zum Beispiel Fußfehlstellungen und abweichende Beinachsen zum Rücken weitergeleitet und können der wahre Grund für die Rückenschmerzen sein. Auch alte, vergessene Narben und Verklebungen des Bindegewebes in unserem Faszien-System können ein Auslöser sein.

Dann gehen wir eine Schicht tiefer in den menschlichen Organismus – zu unseren Organen. Myome in der Gebärmutter oder Zysten an den Eierstöcken können manchmal Nervenbahnen quetschen, die Rücken, Becken und Beine versorgen und so zu Schmerzen im Rücken führen, die sich teilweise wie ein Bandscheibenvorfall anfühlen. Nierenerkrankungen könnten ebenfalls dahinterstecken, und auch koronare Herzkrankheiten, die eine Mangeldurchblutung mit sich führen, können zu Schmerzen in der Brustwirbelsäule führen.

Ein weiterer Schwerpunkt in diesem Buch liegt in der näheren Betrachtung des Darmes. Die Folge von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien sind nicht in jedem Fall Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Durchfall oder Übelkeit. Reizung der Nerven, eine Veränderung der Darmflora und damit einhergehende Entzündungen im Darm können zu Verspannungen und vielfältigen Schmerzen im Rücken führen. Hinzu kommt, dass Nahrung einen großen Einfluss auf unsere Stressresistenz bzw. Stresssensibilität hat, und falsche Nahrung kann Stressmechanismen auslösen.

Stress ist bekanntlich die Hauptursache für Rückenschmerzen. Im letzten Kapitel des ersten Teils bekommen Sie einen kleinen Überblick über das vegetative Nervensystem. Es steuert, abhängig vom Stress und unserer psychischen Belastung, viele Prozesse in unserem Körper. Unter anderem ist es zuständig für die Organe und steht damit auch in direkter Beziehung zu unserem

Darm. Stress, der nicht abgebaut wird, führt zu einem erhöhten Muskeltonus, wodurch es auch zu Verspannungen im Rücken kommen kann.

Dadurch, dass wir Schicht für Schicht vordringen und uns einen Einblick verschaffen, können wir auch unsere Individualität verstehen, unsere Schwachstellen und Stärken. Wir lernen, unseren Körper aus ganzheitlicher Sicht zu begreifen und zu akzeptieren, um richtig mit ihm umzugehen und ihn an unsere täglichen Bedürfnisse anzupassen. Es ist wie mit Meereswellen: Mal ist der Wellengang größer, intensiver, stärker, mal ist er flacher und ruhiger. Man kann die Wellen nicht abschaffen, aber man kann lernen, sie zu reiten.

Im zweiten Teil des Buches, im Praxisteil, erfahren Sie, welche Übungen wann für Sie geeignet und am wirkungsvollsten sind. Sie werden sehen, wie gut sich die einzelnen Übungen in Ihren Alltag integrieren lassen. Ziel des Übungsteils ist es, Ihnen eine Sammlung an intensiven, gezielten Übungen an die Hand zu geben, aus denen Sie je nach Situation und Beschwerden für sich das Beste herausuchen können.



Man kann die Wellen nicht abschaffen, aber man kann lernen, sie zu reiten.

## Unsere Wirbelsäule: starkes Rückgrat und flexibles Körperzentrum zugleich

Unsere Wirbelsäule ist ein komplexes Gebilde, an das wir täglich neue Anforderungen stellen. Sie ist in unserem Alltag Belastungen ausgesetzt – ob wir stehen, sitzen oder liegen, und auch, wenn wir nichts tun. Wir tragen physische Last, aber auch psychischen Ballast auf unseren Schultern. Unser Kreuz kann uns auffangen, wenn wir uns durch negative Emotionen oder depressive Verstimmungen wortwörtlich hängen lassen.

Wir brauchen ein starkes Rückgrat, das uns Halt gibt und auf das wir uns verlassen können. Die Wirbelsäule ermöglicht uns

einen aufrechten, selbstbewussten Gang – sie ist ein Meisterstück der Evolution. Auf der anderen Seite muss unsere Körpermitte flexibel sein, wendig und uns ermöglichen, die Welt um uns herum zu erfassen. Die Welt dreht sich um eine Achse – so dreht sich auch unser Leben um die „Achse“ unserer Wirbelsäule. Das Leben geht immer weiter, und so müssen auch wir weiter gehen in unserem Leben bzw. uns bewegen. Unser Alltag ist individuell und vielseitig, wir strecken, drehen, bücken uns und können gehen, laufen, sprinten, hüpfen, springen, tanzen, schwimmen oder klettern.



Durch Bewegung geben wir unserem Organismus bewusst zurück, was er täglich für uns leistet und auch weiterhin leisten soll.

Das ist auch gut so, denn Bewegung ist Leben, und Leben ist Bewegung. Und so sehr uns die verschiedenen Bewegungen auch anstrengen und unsere Wirbelsäule belasten, gibt es nichts Schlechteres für unseren Organismus, als vollkommen bewegungslos zu sein. Unser Körper wie auch der Geist wollen gefordert und gefördert werden, und das täglich. Wir brauchen gezielte Bewegungen, die auf unsere Bedürfnisse eingehen, so dass wir damit unserem Körper und unserem Geist etwas Gutes tun. Durch Bewegung geben wir unserem Organismus bewusst zurück, was er täglich für uns leistet und auch weiterhin leisten soll.

### Der Gebrauch bestimmt die Form

Vor etwa sieben Millionen Jahren kletterte der erste Affe vom Baum und begab sich auf die lange Reise hin zu einem aufrechten Gang auf zwei Beinen. Es dauerte einige Millionen Jahre, bis die Evolution unseren Gang optimal verfeinert und unsere Gelenke an die neue Belastung angepasst hatte. Warum haben wir uns überhaupt diese Mühe gemacht und uns aufgerichtet? Wenn wir an unseren Alltag denken, fallen uns viele Vorteile ein, dementsprechend gibt es auch zahlreiche Theorien: Von der „Hände-frei-Theorie“ über die „Man-verbraucht-weniger-Energie-Theorie“ bis hin zur „Hohe-Früchte-Theorie“.

Viel interessanter ist jedoch, dass diese Aufrichtung die Basis für unsere geistige Weiterentwicklung war. Unser aufrechter Gang, bei dem sich die Wirbelsäule und mit ihr der Brustkorb aufrichten, veränderte unseren Mund-Rachen-Raum, so dass wir differenziertere Klangbilder produzieren konnten. Das war die Basis für unsere sprachliche Entwicklung. Hinzu kam, dass die Vorderpfoten bzw. unsere Hände beim Fortbewegungsprozess häufiger frei waren und somit Zeit hatten, sich auf feinmotorische Greif- und Tastaufgaben zu spezialisieren. Wir lernten, Werkzeuge zu bauen, die unseren Alltag und die Nahrungssuche erleichterten, die Nahrungsauswahl erweiterten und damit unser Überleben sicherten. Wissenschaftler fanden heraus, dass genau diese Feinmotorik einer Hand unser Gehirn wachsen lässt, neue Verbindungen zwischen unseren Gehirnzellen schafft und neue bildet. Denn die vielen Eindrücke, die eine erspürende und feintastende, greifende Hand wahrnimmt, lassen uns in dem komplexen Zusammenspiel mit unseren anderen Sinnesfähigkeiten unsere Welt erst begreifen und machen den Alltag greifbar.

Im Laufe der Evolution passte sich mit dem aufrechten Gang auch unser Gehirn den neuen Anforderungen an, und die Koordination der Sinne und der Motorik wurden verfeinert. Heute können wir mit unseren Händen allerlei Wunder vollbringen, die wir als selbstverständlich ansehen – sei es, dass wir eine Kaffeetasche zum Mund führen, uns die Zähne putzen oder komplexe Stücke auf Musikinstrumenten fehlerfrei spielen.

Doch unser Alltag zwingt uns in eine Monotonie, ganz gleich, in welchem Beruf wir uns bewegen: Ob am Schreibtisch, am Fließband, an der Kasse oder am Klavier. Wir verharren über längere Zeit in der gleichen Haltung, unser Körper verfällt in eine monotone Ansteuerung der Muskulatur. Es kommt zu Fehlbelastungen und Überbelastungen von Muskelgruppen, und andere wiederum werden unterfordert, dies führt zu muskulären Dysbalancen, einem Muskelungleichgewicht.