

MANUEL ECKARDT

Das 5-Minuten-Rückentraining

In 8 Wochen stark
und schmerzfrei

Empfohlen von:



AGR

Arbeitsgemeinschaft Rückentherapie



Give me five!
Inkl. kostenlosem
Video-Coaching mit
Gesundheitstrainer
Manuel Eckardt

humboldt

Bevor Sie starten: So funktionieren Buch und Video-Kurs

Alle Übungen und Tipps können von allen Rückengeplagten durchgeführt werden, und das in nur 5 Minuten am Tag, ohne Geräte. Dem Programm habe ich den Namen „Give me five!“ gegeben: Geben Sie mir 5 Minuten Ihrer Zeit, und ich zeige Ihnen, was Sie für sich und Ihre Rückengesundheit tun können. Alle Übungen sind einfach und effektiv, getreu der KUSS-Formel „Kurz und sehr simpel“.



Sie können alle Übungen anhand der Abbildungen in diesem Buch durchführen oder sich das kostenlose Video-Coaching im Internet anschauen und online mit mir mitmachen. Das Video-Coaching habe ich speziell für die Leser dieses Buches entwickelt, es enthält Videos für jeden Tag und jede Übung dieses Programms.

Loggen Sie sich auf meiner Seite www.give-me-five.tv ein und machen Sie am PC, Tablet oder Fernsehgerät mit mir die Übungen. Ich trainiere Sie über das Internet. Sie können mich und Ihr Training überallhin mitnehmen – ins Büro, auf Reisen, wo auch immer. Sie brauchen nur einen Internetanschluss.

Ergänzt wird das Ganze mit jeder Menge Wissen über Ihren Körper und eine ausgewogene, alltagstaugliche Ernährung.

8 Wochen begleite ich Sie als Ihr Personal Coach und stehe Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Bei Fragen zu Training, Übungen oder Ernährung schreiben Sie mir eine E-Mail (manuel@give-me-5.tv) oder chatten Sie auf www.give-me-five.tv mit mir. Ich bin für Sie da!

Manuel Erdmann



Scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrer Handy- oder Tablet-Kamera. Sie werden direkt auf www.give-me-five.tv geleitet.

MANUEL ECKARDT

Das 5-Minuten- Rückentraining

In 8 Wochen stark und schmerzfrei

4. Auflage

Give me five!

Inkl. kostenlosem
Video-Coaching mit
Gesundheitstrainer
Manuel Eckardt



Ein Programm,
das wirklich jeder
durchführen kann!

Der erste Gesundheits-
ratgeber mit kostenlosem
Online-Video-Coaching:
www.give-me-five.tv

Vor dem Start der Übungen
wird Ihre Ausgangs-
situation anhand von
Tests ermittelt.

Ich arbeite als persönlicher
Coach mit Ihnen an neuen,
gesunden Gewohnheiten.

Die einzige Person, die Sie
versuchen sollten zu
übertreffen, ist die, die Sie
gestern waren.

4 **VORWORT**

7 **WISSEN – DER ERSTE SCHRITT ZUR VERÄNDERUNG**

8 **Was ist und was leistet unsere Wirbelsäule?**

- 8 Symmetrie – das Fundament unserer Gesundheit
- 11 Die Wirbelsäule – unsere Mitte
- 12 Was die Wirbelsäule braucht
- 20 Darf ich vorstellen: Ihre Wirbelsäule
- 29 Starke Muskeln für ein langes, gutes Leben
- 42 Special: Warum zu viel Stress ungesund ist
- 44 **Die ideale Nahrung für eine starke Wirbelsäule**
- 44 Übergewicht ist schlecht für die Wirbelsäule
- 45 Die Sache mit den Kohlenhydraten und warum sie gern dick machen
- 48 Eiweiß – Baustein des Lebens und der Muskeln
- 52 Anregungen für eine Ernährung, die der Wirbelsäule guttut
- 54 Wichtige Nährstoffe für Ihre Wirbelsäule

63 **DAS TRAINING – DAS PROGRAMM – DAS COACHING**

64 **Wie funktioniert das Ganze?**

67 **Standortanalyse: Wo stehen Sie?**

80 **Die verschiedenen Trainingsphasen**

- 80 Mobilisieren – warum locker werden unerlässlich ist
- 82 Kräftigen – ein absolutes Muss
- 85 Dehnen – eine Wohltat für verkürzte Muskeln
- 88 Entspannen – denken Sie an sich und nur an sich

90 **DER PLAN – 8 WOCHEN, DIE SIE VERÄNDERN WERDEN**

204 **GESCHAFFT! WIE GEHT'S NUN WEITER?**

206 **ADRESSEN, DIE WEITERHELFFEN**

207 **REGISTER**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich weiß genau, was Sie denken: Schon wieder ein Rückenbuch. Und da ich genau weiß, dass Sie das denken, werde ich Ihnen verraten, dass es sich hierbei doch um ein anderes Buch handelt, als Sie vermuten.

Seit Jahren vertrete ich die Ansicht, dass man Dinge viel leichter ändert, wenn man weiß, wie sie funktionieren. Ziel dieses Buches ist es daher, Ihnen zu zeigen, wie Ihr Körper und insbesondere Ihre Wirbelsäule, dieses irrwitzige Zusammenspiel vieler verschiedener Komponenten, funktionieren, was dabei alles falsch laufen kann und wie Sie zu einer optimal funktionierenden Wirbelsäule kommen.

Sie hielten dieses Buch sicher nicht in der Hand, wenn Ihr Rücken Sie nicht plagte oder Sie nicht Angst hätten, an einem Rückenleiden zu erkranken. Da sind Sie nicht allein! Es gibt eine große, verschworene Gemeinschaft der Rücken-geplagten. Es sind mehr, als Sie denken, und es kommen täglich neue hinzu. Das ist aus meiner Sicht völlig logisch: An allen Ecken und Enden fehlt es an Bewegung.

Dabei kann es so einfach sein, ohne Beschwerden alt zu werden. Und genau das

habe ich mir für dieses Buch vorgenommen: Ihnen zu zeigen, was Sie tun können, damit Sie lange Freude an Ihrer Wirbelsäule und an Ihrem Körper haben und gerne alt werden möchten. Ich rede hier nicht von Sport und Höchstleistung – und nein, ich möchte auch kein Loblied auf das Turnen anstimmen. Mir geht es vielmehr um einfache Tricks für mehr Bewegung im Alltag, die jeder kann und tun sollte.

In meinen Vorträgen und Sendungen stelle ich sehr oft die Frage: „Wer möchte 100 Jahre alt werden?“ Ob Sie es glauben oder nicht, es meldet sich keiner! Nicht ein Einziger! Dann formuliere ich die Frage anders: „Wer möchte mit dem gesundheitlichen Zustand, in dem er sich heute befindet, 100 Jahre alt werden?“ Und schon gehen die meisten Hände nach oben. Bei „alt“ haben wir die Vorstellung von zittrig und klapprig und Altersheim. Aber vergessen Sie die ganz schnell! Unser Körper ist eine Wahnsinnsmaschine, die extrem leistungs- und ausbaufähig ist und eine sehr lange Haltbarkeitsdauer hat! Sie muss nur richtig bewegt werden. Das ist der Schlüssel zum Erfolg und das große Geheimnis. Stellen Sie sich doch bitte einfach vor, dass Sie Ihren körperlichen Status „einfrieren“ könnten. Würden Sie dann nicht auch gern sehr alt werden?

Ich werde hier keine Wunder versprechen, aber ich zeige Ihnen, was Sie selbst

für sich tun können, damit Sie lange beweglich und fit bleiben.

Durch meine langjährige Erfahrung als Sporttherapeut, Trainer und Motivations-trainer ist mir einiges klar geworden – insbesondere die KUSS-Formel. KUSS steht für „Kurz und sehr simpel“. Egal, was ich Ihnen hier zeigen werde, es wird alles sehr kurz und sehr simpel sein, denn etwas anderes macht keinen Sinn. Lange Vorträge über Dinge, die Sie nicht tun sollen, spare ich mir, denn das wissen Sie selbst am besten. Es macht auch keinen Sinn, Ihnen ein Programm an die Hand zu geben, das Sie stundenlang an den Boden oder an den Stuhl fesselt.

In der heutigen Zeit muss alles schnell und effektiv gehen. Und das kann es auch. Sie kommen aber nicht darum herum, mitzumachen – und genau darum geht es: um das Mitmachen! Sie müssen aktiv werden. Aber keine Angst, nur 5 Minuten am Tag! Ja, Sie haben richtig gelesen. Nur 5 Minuten am Tag. Natürlich können Sie auch gern mehr machen, aber mir würde es schon reichen, wenn Sie mit mir 5 Minuten am Tag verbringen.

Dafür habe ich ein Programm entwickelt, das wirklich jeder durchführen kann. Ich habe dem Programm den Namen „Give me five!“ gegeben. Geben Sie mir 5 Minuten Ihrer Zeit, und ich zeige Ihnen, was Sie für sich und Ihre Gesund-

heit tun können! Sie können das Programm egal wo Sie sind durchführen. Sie werden sehen, wenn Sie es einmal gemacht haben, geht es Ihnen sofort besser. Nach jeder Art von Bewegung beschleicht uns ein Gefühl der Befriedigung. Wir haben etwas für uns getan, das registriert unser Hirn und wir fühlen uns gut. Lassen Sie uns dieses Gefühl einfach täglich miteinander erzeugen und sehen, was in acht Wochen aus unserem Körper wird.

Wissen Sie eigentlich, was das Besondere an diesem Buch ist? Dieses Buch und das hierin enthaltene Programm sind mit mir verknüpft. Sie können alles, was Sie hier lesen und sehen, auch online mit mir mitmachen. Das ist neu und einzigartig.

Wie soll das gehen? Ganz einfach. Sie können sich kostenlos auf meine Seite www.give-me-five.tv einloggen und mit mir die gezeigten Übungen am PC, iPad oder Tablet-PC sowie am Fernseher mitmachen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Bewegen – und vor allem wünsche ich Ihnen eine starke und gesunde Wirbelsäule. Auf ein tolles Miteinander!

Ihr





WISSEN – DER ERSTE SCHRITT ZUR VERÄNDERUNG

Natürlich können und dürfen Sie gleich loslegen und ins Training einsteigen, um möglichst bald erste Erfolge zu sehen. Aber Sie erinnern sich – man ändert leichter etwas, wenn man weiß, wie es funktioniert. Deshalb möchte ich Ihnen in diesem Kapitel erklären, wie Ihre wunderbare Wirbelsäule samt ihrem Halteapparat aufgebaut ist, wie sie funktioniert und welche Nährstoffe sie braucht, um all ihre Aufgaben optimal zu erfüllen und Ihnen ein Leben lang eine starke, schmerzfreie Stütze zu sein.

Was ist und was leistet unsere Wirbelsäule?

In diesem ersten Kapitel möchte ich verdeutlichen, welche Rolle die Wirbelsäule im Gesamtgefüge Ihres Körpers spielt und warum starke Muskeln darum herum so wichtig sind.

Symmetrie – das Fundament unserer Gesundheit

Ich will nicht sagen, dass der Aufbau des Körpers einfach ist, aber man könnte, wenn man wollte. Sie kennen bestimmt die berühmte Zeichnung von Leonardo da Vinci, der vitruvianische Mensch, Ihnen vielleicht besser bekannt als die Symmetriestudie des Körpers. Anhand dieser verdeutlicht Leonardo, dass der gesamte Aufbau unseres Körpers symmetrisch und harmonisch ist und sich alles im Einklang befindet. Dieses Bild sagt viel über uns und unseren Körper aus. Sehen Sie den Körper als eine ausgewogene Einheit an, die bei der Geburt in völligem Einklang mit sich ist. Alle Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke befinden sich von Anfang an in absoluter Harmonie und Symmetrie. Doch das bleibt leider nicht lange so. Durch Fehlbelastungen, Überlastungen und Nichtbelastungen verändert sich unser Körper im Lauf der Zeit.

Der menschliche Körper ist darauf ausgelegt, dass wir ausgeglichen sind. In jeglicher Hinsicht. Sie merken schnell, wenn dem nicht so ist. Sie kennen das Gefühl, wenn in Ihrem Körper irgendwas nicht stimmt. Ganz gleich, ob es sich um eine Magenverstimmung oder ein verknackstes Knie handelt. Sie merken, dass es Sie belastet, körperlich und mental. So verhält es sich auch mit Ihrer Wirbelsäule: Sie merken, bewusst oder unbewusst, dass etwas nicht stimmt. Das hat Auswirkungen auf Ihr ganzes Tun und Handeln. Genau das ist dann der Anfang eines Teufelskreises. Dieses Buch ist nicht nur dafür gedacht, wenn es zu spät ist, sondern richtet sich auch an diejenigen, die erst gar nicht in diesen Teufelskreislauf geraten möchten.

Ich möchte nun versuchen, Ihnen die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele näherzubringen, ohne esoterisch und philosophisch zu werden. Erst wenn man die Zusammenhänge verstanden hat, kann man Dinge einfacher und schneller ändern. Sie werden beim Lesen des Buches feststellen, dass es keinen Sinn macht, nur die Symptome zu bekämpfen. Lernen Sie mit mir zusammen die Zusammenhänge Ihres Körpers, Ihres Rückens und Ihrer Wirbelsäule kennen. Sie werden sehen, Ihr Alltag wird sich verändern. Sie werden anders gehen, sitzen, laufen, schlafen und wahrscheinlich auch den-

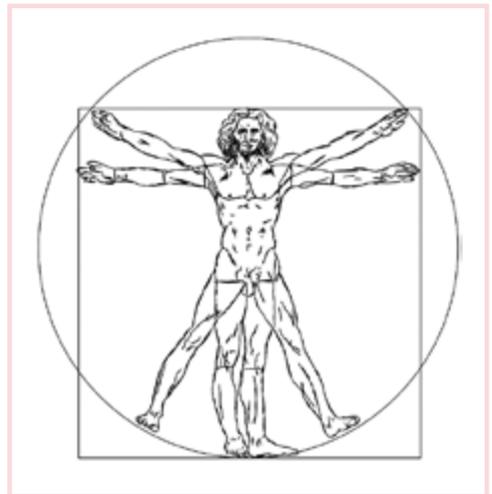
ken. Es ist ein tolles Gefühl zu wissen, wie etwas funktioniert, und sich selbst helfen zu können, wenn es mal zwackt oder klemmt.

Ich habe nicht umsonst Leonardo da Vinci angeführt, um Ihnen bewusst zu machen, dass Sie Ihren Körper als Ganzes sehen sollen. Wir können nicht einfach nur die Wirbelsäule rausgreifen und sagen: „So sieht sie aus, so funktioniert sie und hier ist sie kaputt!“ Es ist eher so, dass die Wirbelsäule unser Körperzentrum darstellt, das von allem darum herum abhängt. Stellen Sie sich vor, Sie sind in einem Unternehmen der wichtigste Mensch, alle zerren an Ihnen und Sie müssen sich nach allen Seiten biegen und beugen – und das auch noch mit Verantwortung und Gewicht um den Hals. Genau das erwarten wir von der Wirbelsäule. Sie soll sich biegen und beugen, und das unter größter Last, und wir erwarten, dass sie das alles ohne Murren mitmacht. Aber das ist nicht so einfach.

An unserem Rumpf hängen Arme und Beine, die jeweils immense Auswirkungen auf die Wirbelsäule haben. Die Beine stehen auf Füßen, die ebenfalls einen wesentlichen Teil zur Gesundheit der Wirbelsäule beitragen. Und an den Armen hängen die Hände, die uns täglich Dienste leisten. So könnte ich stundenlang fortfahren und Ihnen zeigen, was dabei die Wirbelsäule alles

belastet oder verformt. Aber dazu kommen wir später noch bei den Übungen.

Da Vinci stellte mit seiner Symmetriestudie über den Menschen fest, dass alles im Gleichgewicht und ausgeglichen ist. Das bedeutet für uns und für unseren Plan, dass dieser auch ausgeglichen sein muss. Wenn wir nicht symmetrisch trainieren und uns nicht ausgeglichen belasten, erzeugen wir wieder Ungleichheiten im Körper, die wiederum zu anderen Beschwerden, Verschiebungen führen könnten. Schmerzen, Verspannungen, Blockaden oder auch Dysbalancen entstehen nicht einfach so. In den meisten Fällen



„Der vitruvianische Mensch“ von Leonardo da Vinci entstand um 1490 und verdeutlicht den harmonischen und symmetrischen Aufbau unseres Körpers.

sind sie das Ergebnis eines langen Prozesses, den wir aber so gar nicht wahrnehmen.

Wie entsteht ein Ungleichgewicht?

In den Augen der Betroffenen ist es meist so, dass man morgens aufgewacht ist und auf einmal war er da. Der Schmerz. Oder man hat sich falsch gebückt oder bewegt und auf einmal gab es einen stechenden Schmerz. Wir gehen immer davon aus, dass Rückenschmerzen Akutschmerzen sind, die durch einen „Unfall“ oder ein Ereignis auftreten. Dem ist aber nicht so. Das Ereignis ist nur noch der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt und dann der Auslöser für die Schmerzen ist. Wir wollen dann nicht wahrhaben, dass wir uns schon die ganze Zeit zu wenig bewegt haben. Dass wir schon die ganze Zeit die Muskeln vernachlässigt haben. Dass wir schon lange keine Dehnübungen mehr gemacht haben – und eigentlich stellen wir fest, dass wir seit der Schule nicht mehr wirklich sportlich aktiv waren. Aber der Rückenschmerz kommt natürlich von der eben gemachten Bewegung ... Ich hoffe, Sie nehmen mir das jetzt nicht übel, aber so sieht es in den meisten Fällen leider aus. Die wenigsten Menschen erleiden einen Bandscheibenvorfall, weil sie aktiv waren, sie erleiden ihn, weil sie die Wirbelsäule und deren Einflussfaktoren als

gottgegeben hingenommen und schlicht und einfach vernachlässigt haben.

Ich habe eine erste Aufgabe für Sie! Ich garantiere Ihnen, es geht Ihnen ein Licht auf. Nein, Sie müssen jetzt nicht aufstehen, Sie müssen sich auch nicht bewegen. Fragen Sie sich bitte einfach kurz: „Wann habe ich das letzte Mal meine Bauchmuskeln trainiert?“ – Ganz ehrlich, bitte! Ich rede jetzt nicht von drei Sit-ups zwischendurch. Nein, ich rede von 15 bis 20 Minuten effektivem Bauchtraining ohne Hanteln, ohne Hilfsmittel, nur Sie und Ihr Bauch, im Liegen, Stehen oder Sitzen.

Wenn Ihre Antwort „Diese Woche!“ lautet und Sie das jede Woche machen, dann ist das perfekt und wirklich respektabel. Dann weiß ich aber auch, dass Sie zu denen gehören, die wenig oder gar keine Rückenprobleme haben. Wenn Sie nun anfangen müssen nachzudenken und das Denken länger als drei Sekunden dauert, dann kennen wir beide schon die Antwort. Es ist auf jeden Fall schon lange her und Ihr Rücken plagt Sie schon mal ab und zu.

Jetzt fragen Sie sich bestimmt: „Was hat das Bauchtraining mit meiner Wirbelsäule zu tun?“ Das kann ich verstehen und ich kann Ihnen sagen, das fragt sich jeder, den ich in meiner täglichen Praxis wegen Rückenschmerzen behandle. Daran erkenne ich sofort, ob dem Betroffenen die Zu-

sammenhänge seines Körpers bewusst sind. In der Regel ist dem nicht so. Dazu kommen wir später noch.

Was möchte ich Ihnen klarmachen? Ich möchte Ihnen damit nicht zeigen, dass Sie Ihre Bauchmuskeln trainieren sollen, das sollen Sie wohl auch, aber mir geht es hier um etwas anderes: Wir vergessen unseren Körper in unserem Tun und Handeln über den ganzen Tag. Tagein, tagaus. Wir nehmen ihn einfach als funktionierende Maschine hin. So lange, wie er uns nicht mit Schmerzen ärgert, sehen wir es nicht ein, etwas für ihn zu tun und ihn zu pflegen. Sei es körperlich oder mental. Noch viel schlimmer ist, dass wir die Warnsignale des Körpers abtun und denken, das geht auch wieder weg.

Wir sind Meister im Verdrängen, wir können prima Schmerzen ignorieren, solange sie noch auszuhalten sind. Und wissen Sie, warum? Weil das Aushalten des Schmerzes einfacher und angenehmer zu sein scheint, als uns zu bewegen und dazu aufzuraffen, etwas für uns zu tun. Wir nehmen Schmerzen so lange in Kauf, wie wir sie aushalten und solange wir nicht daran sterben. Drohen uns Tod oder extrem starke Schmerzen, dann erst ändern wir diese Haltung. Dann kommt der Punkt: „Ich muss mal was für meinen Rücken tun!“ Es ist traurig, aber wahr. Ich kann Ihnen sagen, dass 80 Prozent aller

Rückenschmerzen vermieden werden könnten, wenn die Betroffenen regelmäßig etwas für sich und ihren Körper tun würden. Ich schreibe hier extra Körper und nicht Rücken, da ich den Körper als Ganzes sehe und nicht nur die Wirbelsäule als Schmerzpunkt.

Vielleicht tue ich Ihnen auch gerade unrecht und Sie gehören zu den Geplagten, die etwas für sich tun und trotzdem unter Schmerzen leiden. Vielleicht hilft Ihnen ja mein Programm oder dieses Buch dabei, alles einmal aus einem anderen Blickwinkel zu sehen.

Vielleicht ist es mir ja in diesem kleinen Kapitel gelungen, Ihnen den einen oder anderen Denkanstoß zu liefern. Einfach mal nachzudenken: „Was mache ich eigentlich für mich? Wann habe ich das letzte Mal wirklich etwas für mich und meine Gesundheit getan?“ Sollten Sie zu denjenigen gehören, die immer schon fit und aktiv waren und trotzdem Schmerzen haben, dann bleibt schlussendlich die Frage nach der Symmetrie und Ausgeglichenheit Ihres Trainings, und diese möchte ich hier zusammen mit Ihnen beantworten.

Die Wirbelsäule – unsere Mitte

Die Wirbelsäule ist unser Stützpfiler, unsere körperliche Mitte, unser Ursprung und der Grund für unseren aufrechten

Gang. Ein „aufrechtes“ Leben als Mensch wäre ohne sie nicht möglich.

An dieser Stelle möchte ich Sie noch einmal daran erinnern, dass Sie sich als Ganzes sehen sollten und Ihre Wirbelsäule als Ihr Zentrum, von dem alle Kraft ab- und ausgeht. Die Wirbelsäule steht nicht für sich allein, ohne ein ganzes Geflecht aus Muskeln, Bändern und Sehnen würde sie in sich zusammenklappen und hätte keinerlei Stabilität. Und das sind nur die Teile, die direkt mit ihr in Zusammenhang gebracht werden.

Neben diesen körperlichen Zusammenhängen müssen auch Verhaltensweisen, Bewegungsmuster, Denkmuster, psychische Belastungen und last but not least die Ernährung erwähnt werden. Diese „äußeren“ Einflussfaktoren haben mehr Wirkung, als man im ersten Augenblick denken mag. Man möchte es auch nicht wirklich realisieren, dass man sich täglich zu wenig bewegt, falsch bewegt, das Falsche isst oder sich ständig über etwas ärgert.

Keine Sorge – ich werde hier nicht mit dem erhobenen Zeigefinger stehen und sagen: „Tun Sie dies und jenes nicht!“ Oder: „Essen Sie dies und das nicht!“ Nein, das werde ich nicht, denn die meisten Menschen wissen sehr genau, was sie falsch machen, essen oder denken. Ich zeige Ihnen aber, wie leicht es sein kann, Dinge zu

ändern, wenn man mal einen Anfang gefunden hat.

Aller Anfang ist schwer – aber wenn er mal gemacht ist, dann wird alles leicht. Der erste Schritt ist der schwerste, lassen Sie ihn uns gemeinsam gehen.

Was die Wirbelsäule braucht

Starke Muskeln durch Eiweiß. Lassen Sie uns mit dem einfachsten der Zusammenhänge des Körpers starten, der Ernährung. Sie denken jetzt mit Sicherheit: „Was hat denn Ernährung mit meinem Rücken zu tun?“ Wahrscheinlich mehr als Sie denken und auch wahrhaben wollen. Aber keine Angst, wie gesagt kommt jetzt nicht der erhobene Finger. Hier kommt nur ganz kurz eine der wichtigsten Informationen Ihres Lebens.

Egal was wir tun, wir brauchen Eiweiß. Eiweiß, auch Protein genannt, ist der Baustein des Lebens, der Baustein des Körpers, der Baustein der Muskeln. Die Muskeln sind der Stützapparat unseres Skeletts und insbesondere der Wirbelsäule. Was bedeutet das?

Wenn Sie kein Eiweiß zu sich nehmen, können Ihre Muskeln weder wachsen noch stark werden, noch stark bleiben. Ohne ausreichend Eiweiß verlieren wir

täglich an Muskeln und damit ist der körperliche Verfall vorprogrammiert. Was zur Folge hat, dass unser Skelett auf sich alleine gestellt ist, und dafür ist es nicht ausgelegt. Arthrose, Osteoporose oder Bandscheibenprobleme lassen dann nicht lange auf sich warten. Unsere Muskeln (unser ganzer Organismus!) brauchen Eiweiß. Ohne diesen Baustein nutzt das beste Training nichts. Nur mit Eiweiß werden Ihre Wirbelsäule und Ihre Muskeln stark. Wie das genau funktioniert, erfahren Sie weiter hinten im Kapitel „Die ideale Nahrung für eine starke Wirbelsäule“.

Geduld – eine starke Wirbelsäule kommt nicht von heute auf morgen. „Steter Tropfen höhlt den Stein“ bedeutet: Der Körper braucht Zeit, um sich zu verändern. Und Sie brauchen Geduld. Vergleichen Sie dieses Buch mit dem Navi in Ihrem Auto. Das Navi führt Sie auf dem schnellsten Weg zu Ihrem eingegebenen Ziel, aber vorher müssen Sie ihm sagen, wo Sie sind, und ihm beibringen, wie es den schnellsten Weg findet. Und genau das ist mein Plan mit Ihnen. Ich möchte Ihnen zeigen, wo Sie stehen und wo Sie hinmüssen, und ich begleite Sie auf diesem Weg. Das dauert nicht lange und ist gemäß der KUSS-Formel kurz und sehr simpel. Sie werden damit sehr schnell Linderung, Besserung und ein tolles Wohlbe-

finden erzielen. Das ist die Bitte, die ich an Sie habe: Haben Sie dabei Geduld mit sich. Denn Ihr Körper wächst und verändert sich langsam! Am schnellsten wachsen Muskeln, wenn man sie richtig anspricht und ihnen die richtigen Nährstoffe gibt. Bänder und Sehnen hingegen brauchen länger.

Eine kleine Faustformel

- In sechs Wochen wachsen Muskeln.
- In sechs Monaten wachsen Bänder und Sehnen.
- In zwölf Monaten werden die Knochen stärker sein.

Daran können Sie erkennen, wie lange es dauert, bis sich Veränderungen in und an Ihrem Körper einstellen.

Regelmäßige Wartung. Ich habe wieder eine Aufgabe für Sie. Nein, wieder keine Bewegung! Nur eine Frage: Wie alt ist Ihre „Maschine“, also Ihr Körper, und wie oft waren Sie bisher in der Inspektion bzw. Wartung? Haben Sie schon mal Ihre Gelenke nachgeölt? Komische Fragen, ich weiß. Aber es sind sinnvolle Fragen, denn sie sollen Ihnen verdeutlichen, dass es keine komplexere Maschine als unseren Körper gibt, die dann auch noch so wartungsarm und in den meisten Fällen problemlos funktioniert. Am beachtlichsten finde ich

die Tatsache, dass sie ohne Wartung so lange fehlerfrei funktioniert. Nur Sie selbst können beurteilen, wie gut und intensiv Sie Ihren Körper pflegen, und ich rede hier nicht von äußerlicher Pflege wie Cremes oder Ähnlichem. Sie selbst wissen, was Sie essen, trinken und wie Sie sich bewegen. Alles Einflussfaktoren, die dieses Wunder „Körper“ am Laufen halten. Vielleicht wird Ihnen jetzt schon bewusst, dass dieses Wunder besser funktioniert, wenn man es pflegt, und zwar nicht nur von außen, sondern auch von innen, und nicht nur durch Bewegung.

Bleiben wir noch einen Augenblick bei dem Vergleich Ihres Körpers mit Ihrem Auto. Gerade Männer pflegen und hegen ihr Auto mehr als ihren Körper. Allein die Tatsache, dass wir irgendwann dieses Gefährt erneuern oder gegen ein schickeres oder schnelleres eintauschen, lässt schon erkennen, dass der Vergleich ein bisschen hinkt. Das heißt übersetzt, wir kaufen uns ein neues, wenn das alte nicht mehr taugt. Können Sie erkennen, worauf ich hinauswill? Wir pflegen etwas, das wir irgendwann abstoßen, aber das, was uns das ganze Leben begleiten und bewegen soll und muss, dem widmen wir in der Regel sehr wenig Zeit. Schon verrückt, finden Sie nicht auch?

Essen, bewegen, entspannen – mehr ist es nicht! Bleiben wir weiterhin bei dem Vergleich mit dem Auto. Die Maschine Auto muss gepflegt werden. Sie muss betankt werden. Sie muss geölt werden. Ihr Körper auch! Sie müssen auch tanken. Sie müssen auch gepflegt werden und Sie müssen auch geölt werden. Am Beispiel des Autos können Sie das große Zusammenspiel vieler Komponenten einer Maschine erkennen und mit ein bisschen Fantasie können Sie sich vorstellen, dass auch Ihre Körpermaschine so funktioniert. Nur dass Ihre Tankfüllung nicht Benzin, sondern Ihre Ernährung ist. Dass Ihre Pflege durch die Bewegung und Entspannung und das Ölen durch das Mobilisieren und Dehnen vonstattengeht. Ja! So einfach ist das. Essen, bewegen, entspannen. Fertig.

Lassen Sie uns also loslegen. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, das Programm online zu starten und direkt schon anzufangen und mich als Ihren persönlichen Coach zu aktivieren. Ich begleite Sie durch das Programm und durch die nächsten Wochen und Sie werden sehen, es wird Ihnen guttun. Also, starten Sie direkt. Sie können ja das Buch nebenher und zur Vertiefung lesen und Ihr Wissen damit weiter ausbauen.

Der Weg zurück in die Mitte und ins Gleichgewicht

Habe ich Ihnen schon gesagt, dass ich sehr stolz auf Sie bin? Sie haben einen Schritt in die richtige Richtung gemacht. Sie wollen mehr über Ihren Körper und Ihre Wirbelsäule erfahren und das ist ein toller Anfang. Mein Ziel ist es, Sie wieder in Ihre Mitte, in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen.

Aktiv werden. Fragen Sie mal, wer von Ihren Bekannten, Freunden, Arbeitskollegen und Familienmitgliedern regelmäßig Rückenbeschwerden hat. Stellen Sie sich dabei folgende Frage: „Wie sieht die Person aus, die gerade über Rückenschmerzen klagt?“ Und fragen Sie sich dann noch: „Wann hat derjenige wohl das letzte Mal eine ‚Inspektion‘ gemacht? Wann hat die Person sich das letzte Mal aktiv und längere Zeit bewegt?“ Leider ist es in der Praxis tatsächlich so, dass aktive und schlanke Menschen weniger Probleme mit dem Muskel-Skelett-Apparat haben. Das soll nicht bedeuten, dass nur dicke und faule Menschen Probleme mit dem Rücken haben. Verstehen Sie mich bitte richtig, ich möchte hier niemandem zu nahe treten, aber der Zusammenhang zwischen Gewicht und Beschwerden liegt leider auf der Hand. Sie sind mit mir sicherlich einer Meinung, dass ein höheres Gewicht eine

höhere Belastung für alle Bänder, Gelenke und die Wirbelsäule darstellt, oder? Ich möchte nicht alles auf die Faulheit schieben. Ich finde, Faulheit ist ein gemeines, unfaires Wort. Ich würde es eher Bequemlichkeit nennen. Es gibt so viele Einflussfaktoren, die uns einfach aus der Mitte katapultieren, und ich weiß: Der Weg zurück ist nicht immer leicht.

Aus der Mitte katapultiert – das sagt so viel über uns, unser Leben und unseren Lebensstil aus. Wir müssen uns immer weniger bewegen. Wir haben Arbeitsplätze, an denen wir den ganzen Tag sitzen. Der Weg zur Arbeit muss meist mit dem Auto zurückgelegt werden und in unserer Freizeit sitzen wir auf dem Sofa und schauen TV oder wir sitzen vor dem Computer. Man kann schon sagen, dass unser Mittelpunkt des Lebens sitzend ist. Im Gegensatz zu unseren Vorfahren verbringen wir die meiste Zeit unseres Lebens auf dem Hintern.

Das wäre ja nicht schlimm, wenn wir nicht, evolutionär betrachtet, Bewegungswesen wären. Aus der Evolution heraus ist unser Körper für große Wanderungen, schnelle Sprints und große körperliche Belastungen ausgelegt. Wir wurden nicht zum Sitzen geboren. Die sitzenden Berufe, das Fernsehen und der Computer sind gerade mal 30 bis 50 Jahre alt. Dass unser Körper mit der Geschwin-

digkeit, die unser Zeitalter mitbringt, nicht mitkommt, müsste jedem klar werden. Was bedeutet das nun für uns? Wir müssen aktiv, wenn nicht sogar aktiver werden. Wir müssen das kompensieren, was uns die Technik und die Entwicklung ab- bzw. wegnimmt. Alle Erleichterungen und Bequemlichkeiten des Alltags, die uns das Leben so angenehm machen, lassen unseren Bewegungs- und Skelettopparat verkümmern.

Insbesondere unsere Wirbelsäule, die in unserer (körperlichen) Mitte sitzt und uns einen aufrechten Gang ermöglicht, fühlt sich an manchen Tagen völlig nutz- und wirkungslos an, da wir nur sitzen und liegen. Wissen Sie eigentlich, warum die Wirbelsäule doppelt gekrümmt ist? Weil wir als Läufer geboren wurden. Wir mussten in der Frühzeit Wildtieren hinterher- oder vor ihnen davonlaufen, und das sehr schnell. Wer schon mal einen Sprinter bei einem Wettkampf gesehen hat, der weiß, dass dieser sich weit nach vorne legt und mehr oder weniger fast gebückt sprintet. Das wäre mit einem Stock als Wirbelsäule überhaupt nicht möglich. Eine lustige Vorstellung, aber unrealistisch.

Die doppelt gekrümmte Wirbelsäule sorgt auch dafür, dass wir einen geschmeidigen Gang haben und nicht alle Erschütterungen in unserem Hirn landen. Sie ist wie ein Federmechanismus für unseren

Körper. Stöße, Schläge und Stürze können dank ihr in einer gewissen Intensität abgemildert werden.

Bewegung ist das Geheimnis, und zwar für alles. Gleichzeitig liegt da aber auch genau das Problem. Es ist keine Tablette oder kein Saft. Es heißt, aus eigenem Antrieb für sich Verantwortung zu übernehmen und für sich etwas zu tun. Aus der eigenen Komfortzone herauszukommen und aktiv zu werden, und das, bevor der Leidensdruck überhaupt erst kommt. Wenn es mir gelingt, Ihnen den Spaß an der Bewegung zu vermitteln, und ich Sie dazu bringen kann, jeden Tag mit Freude etwas mit mir zu machen, dann stellen wir die Weichen für ein langes Leben mit großem Wohlfühlfaktor.

Verspannungen und Dysbalancen vermeiden. Bevor ich Ihnen jetzt den weiteren Aufbau und die Funktionsweise der Wirbelsäule erkläre, möchte ich versuchen, Ihnen klarzumachen, dass es viele Faktoren gibt, die uns Rückenschmerzen verursachen. Nein, keine Panik, es wird weder esoterisch noch psychosomatisch. Sehen Sie Ihre Wirbelsäule als Dreh- und Angelpunkt Ihres Körpers. Ohne sie wäre ein aufrechter Gang nicht möglich. Sie allein macht uns aber noch nicht stehend und gehend. Dazu braucht es Muskeln, Bänder, Sehnen und kleine Gelenke.

Ich habe nicht umsonst das Bildnis von da Vinci angeführt und auf diese Symmetrie-Studie hingewiesen. Alles muss bzw. sollte im Einklang sein. Dies gilt nicht nur für das Training. Es gilt auch für die Ernährung, die Arbeitsbelastung und die Erholung. Übertreiben Sie einen der angesprochenen Punkte, wird sich wieder eine Dysbalance entwickeln und Sie treten auf der Stelle. Es kommt wirklich darauf an, wie Sie an das „Projekt Wirbelsäule“ herangehen und ob Sie es ganzheitlich betrachten und auch betrachten wollen. Sicherlich können Sie punktuell Linderung und Verbesserungen Ihrer Probleme oder Symptome erzielen, aber ist es nicht sinnvoller, einen ganzheitlichen Ansatz zu wählen, der Ihnen dauerhaft Ruhe beschert? Es macht aus meiner Sicht einfach keinen Sinn, dass man immer nur kurzfristig die Symptome behandelt. Die große Herausforderung wird sein, Sie dauerhaft am Ball zu halten und Sie davon zu überzeugen, dass Bewegung der Schlüssel zum Erfolg ist, dass es Ihnen mit Bewegung besser geht! Aus diesem Grund bin ich ab sofort 8 Wochen lang Ihr persönlicher Begleiter.

Ich möchte Ihnen kurz ein Beispiel geben, wie leicht wir aus dem Gleichgewicht kommen können. Sie gehen aus dem Haus und es herrscht ein eisiger Wind. Sie sind nicht warm genug angezogen, Sie ziehen die Schultern zu den Ohren und versu-

chen Ihren Nacken vor der Kälte zu schützen. Sie verkrampfen und verspannen im Nacken total. Die Folge: Nackenschmerzen, eine Verspannung der Nackenmuskulatur. Diese hat nicht selten zur Folge, dass sich ein Wirbel schief stellt und zu einer Blockade avanciert, die Sie dann dauerhaft ärgert. Was Sie gegen so was tun können, erfahren Sie weiter hinten in diesem Buch. Was ich Ihnen anhand dieses Beispiels verdeutlichen möchte, ist, dass Sie gegen natürliche Reaktionen Ihres Körpers nicht wirklich gefeit sind. Es gibt Momente und Funktionen, die wir nicht beeinflussen können. Es muss nämlich nicht immer ein eisiger Wind sein, der Sie verkrampfen lässt. Angefangen von der Fehlhaltung beim Telefonieren bis hin zum Leistungsdruck auf der Arbeit oder der Angst vor dem Versagen – alles kann dazu führen, dass Sie Ihre Schultern bis zu den Ohren hochziehen und Ihre Muskeln das Ganze nicht so toll finden und mit einer ordentlichen Verspannung reagieren.

Was passiert, wenn wir nicht im Gleichgewicht sind? Wir sind

- unausgeschlafen, weil wir nicht richtig liegen können, geschweige denn richtig schlafen;
- gestresst, weil uns Rückenschmerzen und Verspannungen plagen;
- gereizt, weil permanenter Schmerz uns zermürbt;

- nicht belastbar, weil jede Bewegung uns zusetzt;
- schlapp, weil jedes Aufbringen von Energie doppelt so anstrengend ist.

Diese Liste könnte man nun sehr lange weiterführen, aber ich glaube, Sie sehen schon, worauf ich hinauswill. Haben Sie sich schon mal in den Finger geschnitten oder irgendwo eine kleine Verletzung zugefügt? Bestimmt, oder? Wir reagieren recht gelassen darauf. Warum? Weil wir wissen, es geht wieder weg. Früher oder später ist es geheilt und vergessen. Anders ist es mit Rückenschmerzen. Leider, muss ich sagen. Denn wir verschieben hier den Schmerz, die Ursache und alles, was dazugehört, in eine andere Bewusstseins Ebene. Ein immer andauernder Schmerz wird vom Gehirn irgendwann nicht mehr bewusst wahrgenommen. Das heißt aber nicht, dass er nicht mehr da ist. Er ist da, nur nehmen wir ihn auf einer anderen Ebene wahr. Unbewusst spüren wir ihn noch. Wenn das geschieht, passiert Folgendes: Wir suchen nicht die Ursache, sondern wir suchen die Position, in der wir schmerzfrei sind. Wissen Sie, was das Schlimmste daran ist? Es hilft! Wir verlagern unsere Haltung so, dass wir den Schmerz nicht mehr spüren. Das ist der Beginn des Ungleichgewichts. Jetzt startet ein Prozess, der lange dauert, und ein Teu-

felskreis beginnt. Dieses Buch soll Ihnen dazu dienen, nicht in diesen Teufelskreis hineinzukommen – und Ihnen auch den Weg heraus zeigen.

Die Waage austarieren. Die Wirbelsäule stellt unser körperliches Zentrum dar. Am einen Ende, im Kopf, sitzt unser Zentrales Nervensystem. Von dort verlaufen sämtliche Nerven entlang der Wirbelsäule nach unten und gehen dann seitlich ab in unsere Extremitäten. Die Nerven verlaufen in einem Kanal, dem sogenannten Spinalkanal, „in“ der Wirbelsäule. Am anderen Ende befindet sich unsere körperliche Mitte bzw. unser Schwerpunkt, der Po.

Es wäre alles einfach, wenn unser Gleichgewicht wie eine einfache Waage mit zwei Waagschalen funktionieren würde. Da unsere Wirbelsäule aber viel komplexer ist und wir uns dreidimensional drehen, beugen, biegen und in jede Richtung neigen können, ist es sehr schwierig, diese 3-D-Waage in ein Gleichgewicht zu bringen. Bleiben wir gedanklich kurz bei der einfachen Waage. Wenn Sie auf die linke Waagschale tagaus, tagein ein Sandkorn legen, passiert da täglich nicht viel. Machen Sie das aber zehn Jahre lang, türmt sich ein Sandhaufen auf.

Jeden Tag eine falsche Bewegung, ein falsches Sitzen, ein falsches Aussteigen aus dem Auto – unser Körper adaptiert falsche

Bewegungen sehr schnell und stuft sie als ungefährlich ein und wir nehmen sie gar nicht mehr wahr. Fehlentwicklungen sind die Folge. Ein Teil unseres Körpers wird dadurch mehr trainiert und der andere Teil weniger. Es kommt zu den sogenannten Dysbalancen, also zu einem Ungleichgewicht. Muskuläre Dysbalancen sind der Hauptgrund Nummer eins für Probleme in der Wirbelsäule.

Balance fängt bei den Füßen an. Dysbalancen fangen schon in den Füßen an. Allein das Tragen von falschem Schuhwerk führt zu einem Ungleichgewicht der Füße und das hat Auswirkungen bis hoch in den Nacken. „Was haben meine Füße mit meinem Rücken zu tun?“ Ich kenne diese Fragen nur allzu gut und kann Ihnen sagen, Ihr Rücken kann viel mit Ihren Füßen zu tun haben! Ich vergleiche unseren Körper sehr gerne mit einer Maschine, wenn es um Verbrennungs- und Gelenkprozesse geht. Wenn es aber um Stabilität, Gleichgewicht und Ausgewogenheit geht, vergleiche ich unseren Körper lieber mit einem Haus. Ein Haus ist nur so stabil wie das Fundament, auf dem es steht – und für unseren Körper sind unsere Füße das Fundament. Stehen wir nicht richtig oder tun uns permanent die Füße weh, dann suchen wir uns Stellungen und Positionen, in denen das nicht mehr der Fall ist. Dabei

entlasten wir in den meisten Fällen ein Bein und nehmen so den Druck von den schmerzenden Füßen. Können Sie sich vorstellen, wie Sie dann stehen? Auf jeden Fall nicht gerade. Unser Körper möchte aber nicht akzeptieren, dass wir schief stehen, und sucht Mittel und Wege, um gerade zu stehen, was zur Folge hat, dass andere Körperpartien das ausgleichen müssen. Dauerhaft entsteht daraus eine Verspannung.

Lassen Sie es nicht so weit kommen. Eines möchte ich direkt vorwegnehmen: Es ist (fast) alles reversibel – heißt, es wird wieder gut! Es kommt immer darauf an, wie viel Sand schon auf der schwereren Seite Ihrer Waage liegt. Je länger Sie warten und täglich dort ein weiteres Sandkorn drauflegen, umso länger wird es dauern, diese Sandkörner wieder in Ausgleich zu bringen. Also, was ist unsere Aufgabe? Unsere Aufgabe ist sehr komplex, denn wir müssen eine 3-D-Waage in Einklang bringen. Zuerst auf feste und gesunde Füße stellen und anschließend für Ausgleich der Waagschalen sorgen. Mit anderen Worten: Wir müssen alle Waagschalen gleichmäßig beladen und austarieren.

Was heißt das jetzt übersetzt für unseren Körper? Ganz einfach, ein ausgeglichenes und ausgewogenes Training, bei dem nichts bevorzugt und nichts übertrainiert wird. Um das Ganze dann noch rund

zu machen, versuchen wir schlechte Gewohnheiten auszumerzen und uns neue Verhaltensmuster anzueignen. Sie haben bestimmt schon mal gehört, dass der Mensch ein Gewohnheitstier ist. Wir eignen uns Gewohnheiten an und tun uns sehr schwer damit, sie wieder abzulegen. Das ist die Herausforderung! Ihre Herausforderung!

Ich bin für Sie da und werde als Ihr persönlicher Coach mit Ihnen an tollen, gesunden und motivierenden Gewohnheiten arbeiten.

Darf ich vorstellen: Ihre Wirbelsäule

Damit Sie wissen, wofür Sie was machen und was es Ihnen bringt, wäre ein Grundverständnis von Ihrem Körper und insbesondere Ihrer Wirbelsäule von Vorteil. Ich möchte Ihnen zeigen, wie Ihre Wirbelsäule funktioniert und warum es gut ist, dass sie so ist, wie sie ist. Außerdem verrate ich Ihnen hier, was sie gar nicht mag.

Der Aufbau der Wirbelsäule – mehr als scheinbar leblose Knochen

Unsere Wirbelsäule ist geformt wie ein Doppel-S, also zweimal gekrümmt, und zwar einmal in die eine und dann einmal in die andere Richtung, wenn man sie von

der Seite betrachtet. Durch die Doppel-S-Biegung funktioniert unsere Wirbelsäule wie eine Feder. Harte Stöße, Sprünge und Schritte werden durch sie abgefedert. Von hinten oder von vorne sollte sie gerade aussehen. Verläuft sie von vorne betrachtet nicht gerade, sondern gekrümmt, spricht man von einer Skoliose, einer seitlichen Krümmung der Wirbelsäule.

Was die Wirbelsäule so beweglich in alle Richtungen macht, ist die Tatsache, dass sie aus vielen kleinen Bauteilen besteht, die sich einzeln, auch gegeneinander bewegen können. Diese Bausteine sind die Wirbelkörper, also Knochen. Bei dem Wort Knochen haben Sie vielleicht ein Skelett bzw. einen leblosen weißen Gegenstand vor Augen. Doch Knochen können wachsen und man kann sie durch aktives Training auch stärker und leistungsfähiger machen. Das gilt für alle unsere Knochen, auch für die Wirbelkörper. Am Beispiel eines Knochenbruchs kann man sich das sehr leicht verdeutlichen. Der Knochen wächst ja wieder zusammen, in der Regel dauert dies zwischen sechs und acht Wochen. Dafür haben wir Geduld und Verständnis. Dieses Verständnis sollten Sie auch für alles andere aufbringen. Veränderungen im Muskel-Skelett-Apparat brauchen ihre Zeit. Das Wichtigste für Sie ist aber die Tatsache, dass es eine Veränderung geben kann!