

Esther Gokhale mit Susan Adams

NIE WIEDER RÜCKEN SCHMERZEN

Die weltweit
erfolgreichste Methode
gegen
Rückenschmerzen

Dauerhafte Besserung
in 8 Schritten

riva



»Esther Gokhales Konzept eines gesunden Rückens wird die meisten zunächst befremden, da es sich so vom Üblichen unterscheidet. Wer es ausprobiert, wird dieses Konzept jedoch sofort für sich übernehmen. Und selbst wenn man nicht alle Techniken umsetzt, so tauscht man doch lebenslange schlechte Gewohnheiten gegen gesundes Sitzen und Bewegen und damit gegen weniger Schmerz und mehr Freiheit ein. Die Gokhale-Methode zeigt eine neue Sichtweise und einen veränderten Umgang mit dem Rücken. Wer das Buch gelesen und die Methode selbst ausprobiert hat, wird sich dafür als den richtigen Weg entscheiden.«

Jessica Davidson, Internistin, Palo Alto Medical Foundation, Palo Alto, Kalifornien

»Ein erstaunliches Buch, das die einzigartigen Erkenntnisse und den visionären Ansatz der Autorin auf dem Gebiet myofaszialer Rückenschmerzen beschreibt. Rückenbeschwerden sind nicht nur tief greifend, sondern auch hartnäckig und teuer. Oft behindern sie den Patienten. Nicht selten wird übermedikamentiert und operiert, was den Schmerz nur verstärkt und den Rücken noch unbeweglicher macht. *Nie wieder Rückenschmerzen* ist ein umfassendes, aber dennoch präzises und leicht verständliches Werk. Die Illustrationen sind hervorragend und ergeben einen selbsterklärenden Behandlungsplan; die anthropologischen Randbemerkungen sind ebenso unterhaltsam wie vertiefend. Insgesamt ein großer Gewinn für alle, die in ihrer täglichen Praxis mit Rückenschmerzen zu tun haben: Neurologen, Physiotherapeuten, Allgemeinärzte und natürlich die Patienten selbst.«

Helen Barkan, Neurologin, Mayo-Klinik, Rochester, Minnesota

»Sechs Stunden Therapie machten einen neuen Menschen aus mir. Das Konzept ist verblüffend einfach und wirkt sofort. Ich empfehle es uneingeschränkt.«

Deirdre Stegman, Ärztin, Palo Alto Medical Foundation, Palo Alto, Kalifornien

»In meine Praxis kommen unzählige Kinder und Jugendliche mit vornüber gesackter Haltung und sehr häufig mit Rückenschmerzen. Viele von ihnen habe ich an Esther überwiesen, und auch dieses Buch werde ich standardmäßig empfehlen.«

Tina McAdoo, Kinderärztin, Palo Alto Medical Clinic, Palo Alto, Kalifornien

»Esther Gokhales frischer, durchdachter Ansatz zur Vermeidung und Behandlung von Rückenschmerzen verdient die Aufmerksamkeit der Ärzteschaft. Die in diesem Buch so hervorragend beschriebenen Techniken versprechen unseren Rückenpatienten, die oft nur schlecht behandelt werden können, deutliche Erleichterung.«

Harvey J. Cohen, Prof. Dr. der Pädiatrie, Stanford University School of Medicine, Kalifornien

»Rückenschmerzen sind eines der am weitesten verbreiteten chronischen Beschwerdebilder in der allgemeinen Ambulanz. Leider sind viele Patienten und Ärzte frustriert angesichts der beschränkten Möglichkeiten, langfristig Erleichterung durch adäquate medizinische oder operative Therapien zu verschaffen. Esther Gokhale präsentiert ein verständlich geschriebenes, ansprechend illustriertes Werk mit einem gründlich recherchierten und ausgearbeiteten Konzept zur Behandlung und Vorbeugung von Rückenschmerzen. Die Patienten erhalten einen ganzheitlichen Übungsplan und lernen Haltungstechniken, die langfristig Schmerzfreiheit vermitteln. Therapeuten können sich über die Übungen und das Haltungstraining informieren.«

David Thom, Prof. Dr. der Allgemeinmedizin, University of California, San Francisco, Kalifornien

»Angenehm und flüssig zu lesen und in der Praxis noch besser. Schon die Abhandlung darüber, warum Menschen in der modernen Industriegesellschaft unter chronischen Rückenschmerzen leiden, ist faszinierend. Die Fotos sitzender, stehender und Lasten tragender Personen aus nicht industriellen Gegenden der Welt sind äußerst lehrreich und attraktiv. Die vorgestellten Prinzipien guter Haltung sind bestechend einfach und werden von Esther Gokhale mit unzähligen sachlichen Details hinterlegt, mit denen sie den Leser durch die Übungen führt. Man fühlt sich befreit, wenn der Schmerz nachlässt, und man versteht auch, warum er das tut!«

David Riggs, Mark-Pigott-OBE-Professor an der Fakultät für Geistes- und Naturwissenschaften, Fachbereich Englisch, Stanford University, Kalifornien

»Die Macht der Medikamente ist begrenzt. Mit der Macht des Wissens kommt man viel weiter. Dieses klar geschriebene und reich illustrierte Buch präsentiert einzigartige Ideen, die einem dabei helfen, sich wieder unbeschwert zu bewegen.«

Andrei Linde, Professor für Physik, Stanford University, Kalifornien

»Als Wissenschaftler finde ich Esthers Ansatz sehr reflektiert. Er begründet sich auf ihrer weitreichenden Erfahrung, ist äußerst alltagstauglich und enorm effektiv.«

Gretchen Daily, Professorin der Biologie, Stanford University, Kalifornien

»Man ist nie zu alt, um von Esther Gokhales durchdachtem Ratgeber für bessere Haltung und Schmerzfreiheit zu profitieren.«

Victor R. Fuchs, Henry-J.-Kaiser-Jr.-Professor emeritus der Volkswirtschaft, Gesundheitsforschung und Gesundheitspolitik, Stanford University, Kalifornien

»*Nie wieder Rückenschmerzen* ist eines der seltenen Lehrbücher, die Informationen leicht verständlich vermitteln. Von den vielen Manuskripten, die ich in den vergangenen 20 Jahren gelesen habe, hebt sich dieses wohltuend durch seinen klaren Schreibstil und die Auswahl der Illustrationen ab.«

DeWitt Durham, Vizepräsident Produktentwicklung, Klutz-Press-Verlag, Palo Alto, Kalifornien

»2005 trat ich meine Gastprofessur an der Stanford University an, mit heftigen Rückenbeschwerden und extremen Verspannungen in Nacken und Schultern. Glücklicherweise empfahl man mir Esther Gokhale. In wenigen Wochen brachte sie mir bei, so zu sitzen, zu liegen, zu stehen und zu gehen, dass Verspannung und Schmerz verschwanden. Heute, fern von Stanford, kann ich mir dank ihrer Methode immer noch helfen – nicht nur, indem ich mir ihre weise, klare Stimme ins Gedächtnis rufe, sondern auch durch dieses großartige Buch und seine unwiderstehlich schönen Fotos.«

Dorothy Driver, Prof. Dr. für Englisch, Adelaide University, Adelaide

Esther Gokhale mit Susan Adams

NIE WIEDER
RÜCKEN
SCHMERZEN

Dauerhafte Besserung
in 8 Schritten

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorinnen und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorinnen haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:

esthergokhale@rivaverlag.de

3. Auflage 2020

© 2013 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2008 bei Pendo Press unter dem Titel *8 Steps to a Pain-Free Back. Natural Posture Solutions for Pain in the Back, Neck, Shoulder, Hip, Knee, and Foot.* © 2013 by Esther Gokhale. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Markus Hederer, Martina Walter

Satz und Redaktion: bookwise Medienproduktion GmbH

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildung: Fotolia/Beaubelle

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-334-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-414-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-415-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Gerne übersenden wir Ihnen unser aktuelles Verlagsprogramm.

INHALT

Geleitwort	11
Vorwort	13
Grundlagen	14
Rückenschmerzen	18
Schulduzuweisungen	18
Aufrechter Gang?	18
Sitzende Lebensweise?	19
Stress?	20
Gewicht und Körpergröße?	21
Alter?	22
Die wahren Ursachen	22
Verlust der kinästhetischen Tradition	25
Der Einfluss der Modeindustrie	27
Die Wirkung auf den Rücken	28
Wege aus der Not	29
So funktioniert es	29
Wie sieht gute Haltung aus?	30
Nach vorne gekipptes Becken	32
Eine sanft geschwungene, lang gezogene Wirbelsäule	33
Jeder Knochen an seinem Platz	34
Muskeln einsetzen, nicht die Gelenke	35
In Ruhe vollkommen entspannte Muskeln	35
Atmen als therapeutische Übung	35
Erfolgsgeschichten	36
Orientierung	38
Folgen Sie dem Ablauf der Lektionen	40
Bandscheibenvorfall	40
<i>High-impact-Sport</i>	40
Häufiges Bücken	40
Veränderung braucht Zeit	40
Womit Sie rechnen können	41
Wie schnell lassen sich Ergebnisse erzielen?	41
Wie lange brauche ich für eine Lektion?	41
Wie schwierig sind die Lektionen?	41
Verstehen, wie die Lektionen aufgebaut sind	41
Erkennen Sie Ihre Fortschritte	42
Mögliche Hindernisse	42
Lektion 1: Dehnsitzen	44
Nutzen der Lektion	48
Anleitungen	50
Anzeichen für Fortschritte	60

Mögliche Probleme	60
Gefühl des Überdehnens	60
Unvermögen, die Wirbelsäule zu dehnen	60
Beschwerden am Kontaktpunkt	61
Ungeeigneter Stuhl	61
Weitere Informationen	61
Neupositionierung der Schultern	61
Anmerkungen zu Lendenpolstern	62
Richtiges Sitzen im Auto	62
Eine Rückenlehne anfertigen	63
Die Sitzposition überprüfen	63
Wiederholung	65
Lektion 2: Dehnliegen in Rückenlage	66
Nutzen der Lektion	69
Anleitungen	70
Anzeichen für Fortschritte	76
Mögliche Probleme	76
Schmerzen oder Beschwerden im unteren Rücken	76
Schmerzen oder Beschwerden im Nackenbereich	76
Punktueller Kontaktschmerz auf der Matratze	77
Schnarchen	77
Das Gefühl, exponiert zu liegen	77
Weitere Informationen	77
Betten	77
Kissen	77
Nackenkissen/Nackenrollen	78
Wiederholung	79
Lektion 3: Stapelsitzen	80
Der Sitzkeil	83
Das nach vorne geneigte Becken	84
Nutzen der Lektion	85
Anleitungen	86
Anzeichen für Fortschritte	100
Mögliche Probleme	100
Schmerzen im unteren Rücken	100
Unwohlsein im unteren Rücken	100
Sitzkeil nicht verfügbar	100
Unelegante Bewegung	100
Veränderte Blickrichtung	101
Weitere Informationen	101
Widersprüchliche Lehrmeinungen	101
Der Unterschied zwischen nach vorne geneigtem Becken und überstrecktem Rücken	101
Stühle	102
Auf dem Boden sitzen	103
Wiederholung	105

Lektion 4: Dehnliegen in Seitenlage	106
Nutzen der Lektion	109
Anleitungen	110
Anzeichen für Fortschritte	118
Mögliche Probleme	118
Einschlafprobleme	118
Der Körper wechselt nachts die Schlafhaltung	118
Die Schlafhaltung ist unbequem	118
Weitere Informationen	119
Auf dem Bauch schlafen	119
Wohin mit den Beinen?	120
Wiederholung	121
Lektion 5: Das innere Muskelkorsett aktivieren	122
Nutzen der Lektion	126
Anleitungen	128
Anzeichen für Fortschritte	134
Mögliche Probleme	134
Den unteren Rücken überstrecken	134
Atemschwierigkeiten	134
Weitere Informationen	134
Streckung durch Kontraktion	134
Springen	135
Über-Kopf-Bewegungen	135
Die Halswirbelsäule schützen	136
Ein »äußeres« Korsett tragen	136
Wiederholung	139
Lektion 6: Aufrechtstehen	140
Nutzen der Lektion	143
Anleitungen	146
Anzeichen für Fortschritte	154
Mögliche Probleme	154
Schwierigkeiten beim Anspannen der Fußmuskeln	154
Schwierigkeiten, das Körpergewicht auf die Fersen zu verlagern	154
Die richtige Stellung der Schultern	155
Unvermögen, die Körperlängsachse zu fühlen	155
Weitere Informationen	156
Stellung der Arme	156
Gewicht auf den Fersen	157
Natürliche Fußgewölbe	157
Barfuß gehen	158
Schwangerschaft	158
Einlagen	158
Schuhe	158
Kontur der Wirbelsäule	158
Wiederholung	161

Lektion 7: Hüftbeugen	162
Anatomie eines Rückenschmerzes ...	165
... und wie man ihn vermeidet	165
Nutzen der Lektion	167
Vergleich unterschiedlicher Bücktechniken	167
Anleitungen	168
Anzeichen für Fortschritte	174
Mögliche Probleme	174
Bücken ist schmerzhaft	174
Mit dem Bücken verschwindet die Rückenrinne im unteren Rücken	174
Die Rückenrinne im unteren Rücken wird im Verlauf des Bückens tiefer	175
Weitere Informationen	175
Flexibilität der ischiocruralen Muskulatur	175
Längere Zeit bücken	176
Hüftbeugen im Sitzen	176
Übergewicht	176
Hüftbeugen als athletischer Vorteil	176
Kindern das Hüftbeugen beibringen	177
Wiederholung	179
Lektion 8: Gleitgehen	180
Nutzen der Lektion	184
Anleitungen	186
Anzeichen für Fortschritte	202
Mögliche Probleme	202
Das Gefühl, sich nach vorne zu lehnen	202
Das Becken aufrichten oder mit dem Becken führen	202
Unvermögen, die Gesäßmuskulatur mit dem	
Vorwärtsgehen zu koordinieren	202
Schwierigkeiten, die Ferse auf dem Boden zu lassen	202
Die richtige Haltung wieder verlieren	202
Unvermögen, alle Elemente des Gleitgehens zu koordinieren	203
Weitere Informationen	203
Gehen auf einer Linie	203
Mehr Kraft mit jedem Schritt	204
Laufen wie ein Kenianer	204
Wiederholung	205
Anhang 1: Weiterführende Übungen	207
Kräftigung der Rumpfmuskulatur	209
Kräftigung der Bauchmuskeln	209
Kräftigung der tiefen Rückenmuskeln	216
Kräftigung und Dehnung der Schultermuskulatur	217
Kräftigung der Nackenmuskeln	219
Dehnung der Nackenmuskeln	219

Dehnung der wichtigsten Muskeln, die Rumpf und Beine verbinden	220
Dehnung der ischiocruralen Muskulatur	220
Dehnung der Hüftaußenrotatoren	222
Dehnung des Lenden-Darmbein-Muskels	222
Kräftigung wichtiger Muskeln, die zum Gehen benutzt werden	223
Kräftigung der Fußmuskeln	223
Kräftigung des mittleren Gesäßmuskels	225
Kräftigung des vorderen Schienbeinmuskels	226
Mögliche Probleme	227
Muskelkater oder Schmerzen	227
Mangelnder Fortschritt	227
Keine Zeit zu üben	227
Weitere Informationen	227
Anhang 2: Anatomie	229
Glossar	232
Bibliografie	235
Register	236
Zusammenfassung	238
Danksagung	240

Für die Millionen Menschen, die unnötigerweise an Rückenschmerzen leiden.

GELEITWORT

An einem klaren Januarmorgen brach ich mit meinem Mann und meiner Tochter zu einer Wanderung auf den Windy Hill auf, einen der steilsten Wanderpfade der Gegend. Es war eine Herausforderung, da ich den Trail über ein Jahr nicht gegangen war. Als meine Familie auf halbem Wege aufgab, war ich diejenige, die trotz des schweren Rucksacks ohne Schwierigkeiten den Gipfel erreichte. Mir wurde klar, welches Geschenk Esther Gokhale mir gemacht hatte. Dank ihrer Techniken, die ich konsequent anwende, strengte mich die Tour weitaus weniger an als noch beim letzten Mal ein Jahr zuvor.

Während meiner 25-jährigen Tätigkeit als Internistin behandelte ich viele Patienten mit chronischen Rücken- und Nackenschmerzen. Immer war ich an neuen Behandlungskonzepten interessiert. Im Dezember 2005 stieß ich auf eines: Esther Gokhale referierte über ihr Konzept zur Vorbeugung und Behandlung von Wirbelsäulenproblemen. Sie präsentierte wunderschöne Abbildungen antiker Torsos und ausgetastete Fotos aus aller Welt als Beispiele für die Körperhaltung des Menschen von vorgeschichtlicher Zeit bis heute.

Ich war gebannt. Wie Esther zeigte, hatte sich unsere anatomische Grundhaltung über die Jahrtausende konserviert, jedoch im letzten Jahrhundert drastisch verändert. Die möglichen Ursachen dafür sind interessant, aber letztendlich irrelevant. Die Folgen jedoch sind signifikant und liefern eine Erklärung für einige unserer häufigsten Erkrankungen: Rücken- und Nackenschmerzen, unter denen wir weitaus heftiger leiden als unsere Vorfahren oder die Mitmenschen in weniger industrialisierten Lebensgemeinschaften.

Das war ein großes Aha-Erlebnis für mich, und ich wollte mehr erfahren. Ich belegte einen Haltungskurs bei Esther und eignete mir in sechs Stunden ihre einfachen Techniken an, um meine Wirbelsäule in ihre natürliche Ausrichtung zu bringen. Erstaunlich leicht integrierte ich das Konzept in

mein aktives Leben. Ich streckte meine Wirbelsäule im Schlaf, auf der Fahrt zur Arbeit, auf dem Fußweg ins Büro, beim Sitzen am Schreibtisch, vor dem Computer und auf dem Hocker, während ich Patienten untersuchte. Innerhalb weniger Wochen schlief ich besser, hatte mehr Energie und keine Nackenschmerzen mehr. Ich fühlte mich rundum besser.

Ich überwies meine 85-jährige Schwiegermutter an Esther. Ihre linke Seite ist aufgrund einer Polioerkrankung als Kind verkümmert, zudem leidet sie an schwerer Osteoporose und Arthritis. Ob Esthers Programm auch Menschen helfen würde, die sich nur über eine Gehhilfe gebeugt bewegen können, war nach einer Sitzung klar: Meine Schwiegermutter saß bereits aufrechter, und nach ein paar Therapiestunden hätte sie zum ersten Mal seit Jahren im Falle eines Sturzes selbstständig vom Boden aufstehen können. Ich erkannte, dass Esthers Konzept wirklich fundiert war und dass es nie zu spät war, die Auswirkungen jahrzehntelanger schlechter Haltung zu revidieren.

Wie viele Kollegen begann ich, Patienten zu Esther zu überweisen. Oft war das Ergebnis erstaunlich, insbesondere bei scheinbar therapieresistenten Personen. Und so drängten wir Esther, ihre Techniken mit diesem Buch einem breiteren Publikum zugänglich zu machen. Die Techniken sind einfach erlernbar und ideal für unsere Gesellschaft der »schnellen Lösungen«. Man braucht keine Spezialausrüstung, keinen Coach und muss nicht einmal besonders sportlich sein.

Wie funktioniert Esthers Methode? Die Wirbelsäule wird im Grunde auf ihre optimale Länge gebracht, der Rest der Körperstrukturen in ihre optimale Position. Bei Älteren wirkt dies den alterungs- und schwerkraftbedingten Folgen für die Wirbelsäule entgegen, wie Verringerung von Körpergröße und Lungenkapazität, Verkleinerung des Bauchhöhlenvolumens (sowie Folgeerscheinungen wie träger Darm und Verstopfung, vermehrter Harn- drang und Inkontinenz). Bei Men-

schon jeden Alters verbessern sie das Gleichgewicht, die Lungenfunktion, die Durchblutung der Extremitäten und die Wirbelsäulenstruktur. Das Körperbewusstsein wächst ebenso wie das Selbstbewusstsein, da sich der Erfolg des leicht verständlichen Trainings vom ersten Tag an einstellt.

Seit ich an Esthers Programm teilgenommen habe, sehe ich das menschliche Skelett mit anderen Augen. Sein eleganter Aufbau gibt die Funktion unseres Bewegungsapparats vor und beeinflusst die Effizienz jeder einzelnen Teilstruktur. Als Erwachsene hatte ich beispielsweise trotz vernünftiger Schuhe oft entzündete Fußballen, da ich den Großteil meines Gewichts beim Laufen auf den Vorderfuß verlagerte anstatt auf den weitaus festeren und kräftigeren Fersenknochen. Seitdem ich »gleitgehe«, nimmt der schwerere Teil meines Skeletts mehr Gewicht auf. Ähnlich empfinde ich das Sitzen mit vorgeneigtem Becken als weitaus bequemer, und ich strecke damit auch noch meinen Rücken und den Nacken. Dazu schätze ich es sehr, mein »inneres Muskelkorsett« allein durch meine täglichen Aktivitäten trainieren zu können, anstatt ins Fitnessstudio gehen zu müssen.

Ich bin zu einer »überzeugten Anhängerin« geworden, wie es einer meiner Kollegen formulierte. Wir können die drastischen Veränderungen der vergangenen hundert Jahre in unserer Körperhaltung rückgängig machen und mithilfe von Esthers Erkenntnissen und Techniken zu einer gesunden, natürlichen Körperhaltung zurückfinden. Was könnte man erreichen, wenn sich dieses Wissen weiter verbreitete – wenn sich bereits Teenager eine gesunde Körperhaltung aneigneten, die sie ihr Leben lang beibehalten würden! Man würde bald eine neue Generation Menschen bewundern, mit schöner Haltung und kräftigen, gelenkigen Körpern, die bis ins hohe Alter ohne Schmerzen funktionieren.

Deirdre Stegman, Internistin, Palo Alto Medical Foundation, Kalifornien

VORWORT

Für manche ist ein Leben ohne Schmerz lediglich Erinnerung. Das muss nicht sein. Durch meine persönlichen Erfahrungen mit Rückenschmerzen, durch weitreichende Ausbildungen und meine Forschungsarbeit konnte ich eine Technik entwickeln, mit der sich Rückenschmerzen lindern lassen – die Gokhale-Methode. Ich empfinde es als Privileg, vielen Menschen beibringen zu können, sich wieder auf ursprüngliche Weise elegant und mit Leichtigkeit zu bewegen. Seit 15 Jahren unterrichte ich meine Technik und habe sie seither immer weiter verfeinert. Ich freue mich, sie hiermit der Allgemeinheit vorzustellen.

Meine eigenen Beschwerden begannen mit Rückenkrämpfen im College, bei einer Yogapose. Sie verschwanden zunächst wieder durch Bettruhe und Einnahme von Muskelrelaxanzien. Einige Jahre später verletzte ich mir abermals den Rücken. Dieses Mal waren fünf Tage Bettruhe nötig. Ich begann mit unterstützendem Hanteltraining und war bald wieder körperlich aktiv.

Die Beschwerden kehrten als schleichende Ischiaschmerzen gegen Ende meiner ersten Schwangerschaft wieder. Es hieß, sie würden nach der Geburt vergehen, doch sie wurden schlimmer. Am Ende konnte ich nicht länger als zwei Stunden liegen und wanderte nachts durch die Straßen, um den Schmerz ertragen zu können. Als mein Kind ein Jahr alt war, operierte man mich wegen eines schweren Bandscheibenvorfalles (L5-S1 Laminektomie/Dissektomie). Danach war ich mehrere Monate beschwerdefrei, konnte meine Tochter jedoch weder heben noch tragen und sollte keine weiteren Kinder bekommen. Das hatte ich wegen der monatelangen starken Schmerzen bereits selbst beschlossen. 12 Monate nach der OP kehrte der Schmerz zurück, und meine Ärzte wollten nochmals operieren. Damals entschied ich mich, meinen eigenen Weg zu gehen und die Ursachen und möglichen Behandlungsmethoden für Rückenschmerzen zu erforschen.

Am Institut Supérieur d'Aplomb (I.S.A.) in Paris traf ich Noelle Perez, die eine haltungsverändernde Technik auf Grundlage anthropologischer Erkenntnisse unterrichtet. Ihre Theorie ist es, dass Menschen in den Industrienationen ihren Körper nicht richtig einsetzen, was zu Schmerzen und Schäden führen kann. Hier können wir von den Menschen in ursprünglicheren Kulturen lernen. Dies passte zu den Erinnerungen an meine Kindheit in Indien. Meine Mutter bewunderte oft die Anmut, mit der das Hausmädchen seiner Arbeit nachging, und die Leichtigkeit, mit der die

Straßenarbeiter schwere Lasten trugen. Die Kurse bei Noelle reduzierten meine Rückenschmerzen erheblich, und ich absolvierte die fünfjährige Ausbildung zum zertifizierten Aplomb-Trainer. Ergänzend studierte ich an der Medical School und an der Fakultät für Anthropologie der Stanford University. Ich bereiste Europa, Asien, Afrika und Südamerika, um Menschen ohne Rückenschmerzen zu beobachten und zu interviewen. Aus Elementen dieser Feldforschung und durch Integration von Techniken anderer Disziplinen entwickelte ich die einzigartige systematische Methode, mit der ich Menschen darin anleiten kann, ihre Haltung zu verändern, um wieder ein körperlich aktives Leben aufzunehmen. Zunächst bot ich sie meinen Akupunkturpatienten mit Problemen im Halte- und Stützapparat an – mit verblüffendem Ergebnis. Ich begann, einen breiteren Personenkreis damit zu behandeln.

Heute überweisen viele Ärzte ihre Rückenpatienten an mich, und fast alle verspüren von der ersten Stunde an Erleichterung. In vielen Fällen sind die Ergebnisse unglaublich (siehe Seite 36).

Doch es gibt auch Menschen, die unter großen Schmerzen leiden und Hilfe brauchen, die aber nicht zu mir kommen können, weil sie woanders leben. Seit Jahren wünsche ich mir, dass es für diesen Personenkreis ein Buch mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und einer visuellen Demonstration meiner Technik gäbe.

Hier ist es!

*Esther Gokhale,
Stanford, Kalifornien, 2007*

Die Patienten, die ich an Esther überwies, fanden ihre Arbeit ausnahmslos lebensverändernd. Heute profitieren zahllose Menschen, die ich in meiner Praxis mit ihrer Technik behandle, von ihrer Arbeit.

Salwan AbiEzzi, Internist,
Palo Alto Medical Foundation,
Palo Alto, Kalifornien

GRUNDLAGEN

Ihr Weg zu einem schmerzfreien Leben

Dieser Zimmermann in Burkina Faso wollte unbedingt, dass ich ein Foto von ihm mache. Ich zögerte, denn ich mag gestellte Aufnahmen nicht. Aber über dieses Bild bin ich wirklich froh. Ihnen fällt bestimmt auf, dass sich seine Schultern auf einer Linie mit dem Rücken befinden und Hals und Nacken nahezu gestreckt sind. Das Ergebnis: Das Kinn zeigt leicht nach unten, sein Gürtel hängt auf der Vorderseite tiefer und weist auf ein leicht gekipptes Becken bei etwas erhöhtem Steißbein hin. Der Brustkasten ist bei erhobenem Brustbein »offen«, der Brustkorb eins mit dem Rumpf. Obwohl der junge Mann die meiste Zeit des Tages an einem recht tiefen Tisch arbeitet, beugt er sich weder nach vorne noch krümmt er seine Schultern.



Wir Menschen sind wunderbare Geschöpfe. Wir verfügen, wie jedes andere Lebewesen, über angeborene Anmut und Kraft. Wir können ohne jeden Schmerz sitzen, gehen, laufen, springen, klettern, tanzen, Lasten tragen und vieles mehr. Wenn wir unseren natürlichen Körperbau respektieren, heilt unser Körper wie von selbst und bleibt uns lange erhalten. Tatsächlich gibt es rund um den Globus viele Völker, deren Angehörige schmerzfrei bis ins hohe Alter leben (Abb. 1).^[1-9]



Diese Großmutter hat keine Probleme damit, ihr Enkelkind zu tragen (Brasilien).

Abb. 1



Diese ältere Frau sammelt bis zu neun Stunden am Tag Wasserkastanien. Rückenschmerzen kennt sie nicht (Burkina Faso).

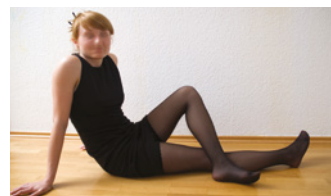
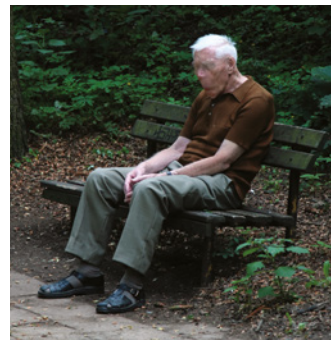
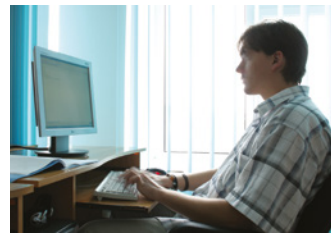


Dieser Mann hat zeit seines Lebens Tonziegel hergestellt, ohne davon körperlich Schaden zu nehmen (Burkina Faso).

Aber warum leiden dann so viele Menschen in unserem westlichen Kulturkreis unter Rückenschmerzen und anderen Krankheiten des Bewegungsapparats? Nun, wir kommen ohne Bedienungsanleitung auf die Welt. Stattdessen sind wir auf das angewiesen, was unsere Kultur als Lehr- und Unterstützungsmaterial bereithält. Leider bietet das typische Leben in einem Industrieland dazu wenig an (Abb. 2). Wenn wir unter Schmerzen leiden, müssen wir zunächst den Naturgesetzen Geltung verschaffen, die wir nicht respektieren – dem Bauplan unseres Skeletts, den wir missachten, unserem genetischen Code, den wir ignorieren. Dieses Buch gibt Ihnen Mittel für ein schmerzfreies Leben an die Hand, die in unserer Kultur längst verloren gegangen sind.



Abb. 2



Das Missachten der natürlichen Prinzipien des Körpers führt zu Schmerzen, Störung und Schädigung.

RÜCKENSCHMERZEN

In den industrialisierten Ländern haben Rückenschmerzen epidemische Ausmaße angenommen. Hier einige statistische Fakten aus den USA:

- Ungefähr 80 Prozent aller US-Amerikaner leiden mindestens einmal im Leben an Schmerzen im unteren Rücken.^[10,11]
- Jeder Siebte ist einmal im Jahr von Rückenschmerzen betroffen, die länger als zwei Wochen anhalten.^[11]
- Rückenschmerzen sind der am zweithäufigsten genannte Grund für das Aufsuchen eines Arztes.^[12]
- Im Alter von 15 Jahren haben bereits mehr als 60 Prozent der Jugendlichen unter Rücken- und/oder Nackenschmerzen gelitten.^[13]
- Rückenschmerzen sind der wichtigste Grund für Arbeitsunfähigkeit und machen 33 Prozent der Ausgleichszahlungen aus.^[11]
- Die Summe aller direkten und indirekten Kosten für die Behandlung von Schmerzen im unteren Rücken wird auf 100 Milliarden Dollar jährlich geschätzt.^[14]

Jedes Jahr werden Zehntausende sinnlos am Rücken operiert. Würden sie stattdessen Esther Gokhales Methode anwenden, könnten viele dieser Patienten derart nutzlosen und teuren medizinischen Prozeduren aus dem Weg gehen und rasch zu einem schmerzfreien Leben zurückkehren.

Dr. John Adler, Neurochirurg, Stanford University Medical Clinic, Stanford, Kalifornien

Nach einer Rückenoperation 1991 litt ich weiter unter starken Schmerzen, obwohl ich täglich Medikamente einnahm. Esther Gokhale hat mein Leben verändert. Ich habe keine Nacken- und Rückenbeschwerden mehr und benötige keine Schmerzmittel.

Stacia Hurley, Projektmanagerin, Concentric Network, Kalifornien

Die Gokhale-Methode trug dazu bei, dass ich meine Rückenprobleme loswurde. Endlich verstand ich die Ursachen meiner Schmerzen, und ich lernte die richtige Haltung beim Gehen, Sitzen und Schlafen. Heute habe ich keine Beschwerden mehr. Ich fühle mich rundum körperlich fit.

Elfi Altendorfer,
Redwood City, Kalifornien

SCHULDZUWEISUNGEN

Die häufigsten Begründungen für Rückenschmerzen lauten: Der Mensch sei für den aufrechten Gang nicht geschaffen, er sitze zu viel, leide zu sehr unter Stress, sei zu groß und zu schwer und verschleiße mit zunehmendem Alter. Aber sind diese Faktoren wirklich die Ursachen allen Übels? Betrachten wir sie im Folgenden einmal genauer.

AUFRECHTER GANG?

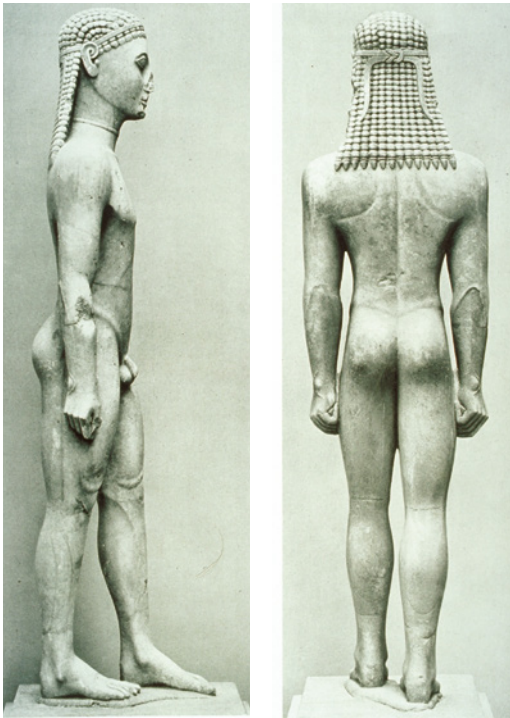
Manche sagen, die Wirbelsäule sei nicht stark genug, um das Gewicht des Oberkörpers, des Nackens und des Kopfes ohne Überlastung tragen zu können.^[15] Dann müsste aber jeder Mensch an Rückenproblemen leiden. In vielen traditionellen Kulturen jedoch sind Rückenschmerzen so gut wie unbekannt.^[1-9]

Fünfeinhalb Millionen Jahre aufrechter Gang sind eine lange Zeit, in der sich die Wirbelsäulen an die »neue« Belastung durch unsere Oberkörper anpassen konnten. Ich glaube, das Problem rührt nicht von einem evolutionären »Defekt«, sondern von einem kulturellen. Der Grund für unseren Schmerz liegt nicht darin, dass wir aufrecht stehen und gehen, sondern darin, wie wir dies tun (Abb. 3, 4).

Man hat mir mein ganzes Leben lang gepredigt, eine aufrechte Haltung einzunehmen. Das ergab nie einen Sinn – bis Esther mir zeigte, wie es zu verstehen ist.

Jessica Ruvinsky, Autorin,
New York

Abb. 3



© Gerard Mackworth-Young



Menschen unterschiedlicher Kulturen zeigen eine gesunde aufrechte Haltung (Griechenland, Burkina Faso).



Abb. 4



Unser Problem ist nicht, dass wir aufrecht stehen, sondern wie wir das tun.

SITZENDE LEBENSWEISE?

Ein weiterer Grund, der häufig für Rückenschmerzen angeführt wird, ist ein vorwiegend sitzender Lebensstil. Im Gegensatz zu Menschen in anderen Teilen der Welt verdienen in Industrieländern viele ihren Lebensunterhalt im Sitzen. Statistiken zeigen aber, dass bei körperlich aktiven Arbeitern Rückenschmerzen sogar häufiger vorkommen als bei den Bürokräften.^[16] Dies lässt darauf schließen, dass der Wechsel von einer sitzenden zu einer körperlich aktiveren Tätigkeit unsere Rückenprobleme nicht lösen würde.

Während meiner Reisen durch Burkina Faso, Ecuador und Indien traf ich zahlreiche Arbeiter wie Töpfer, Korbmacher und Weber, die viele Stunden im Sitzen verbrachten und nicht unter Rückenproblemen litten (Abb. 5). Sogar in westlichen Ländern gibt es Menschen, die den ganzen Tag vor einem Computerbildschirm verbringen, ohne dass dies einen negativen Einfluss auf ihren Rücken hätte. Ergebnisse neuester Untersuchungen stellen im Übrigen die Theorie infrage, dass statisches Sitzen am Arbeitsplatz ein Risikofaktor für Schmerzen im unteren Rücken sei. Auch hier gilt: Unser Problem ist meiner Meinung nach nicht, dass wir sitzen, sondern wie (Abb. 6).

Ich fand Esthers Methode des »Stapelsitzens« sehr angenehm, sogar über längere Zeit. Davor hatte sich »gute Haltung« immer so unnatürlich angefühlt – nach Arbeit. Mittlerweile mag ich es nicht mehr, wenn ich zusammengesackt dasitze; stattdessen versuche ich instinktiv, möglichst lange eine entspannte aufrechte Körperhaltung einzunehmen.

Barbara Kerckhoff,
Palo Alto, Kalifornien

Abb. 5



Weberin (Mexiko)



Baumwollspinnerinnen (Burkina Faso)

Diese Arbeiterinnen nehmen eine gesunde Haltung ein und klagen nicht über Rückenschmerzen.



Abb. 6



Gekrümmtes Sitzen (USA)



Gekrümmtes Sitzen (China)

Nicht dass wir sitzen, sondern wie wir sitzen ist die Ursache für unsere Rückenprobleme.

STRESS?

Obwohl Stress ein Risikofaktor für Rückenschmerzen ist^[15], können Schmerzen auch unabhängig davon auftreten. Stress korreliert mit Schmerz, muss ihn aber nicht verursachen. Stressbedingte Rückenschmerzen können Sie durch körperliche Entspannung verringern – auch ohne die Stressfaktoren aus dem Weg geräumt zu haben. Andererseits: Entspannungshaltungen sind sehr gut geeignet, um besser mit psychischem und emotionalem Stress umgehen zu können.

Mein Nacken und meine Schultern waren immer sehr verspannt. Seitdem ich mich mit Haltungsübungen beschäftige, gehören Verspannungen der Vergangenheit an.

Kathy Uros, VP, Charles Schwab & Co.,
San Francisco, Kalifornien

GEWICHT UND KÖRPERGRÖSSE?

Übergewicht beansprucht das Skelett, außerordentliches Übergewicht ist ungesund. Leichtes Übergewicht muss aber nicht gleich zu ernststen Problemen mit dem Bewegungsapparat führen (Abb. 7).^[18] Schwierigkeiten treten auf, wenn einzelne Körperpartien im Ungleichgewicht zueinander stehen, denn dann gerät die Wirbelsäule einseitig unter Zug und kann Schaden nehmen.

Ein exakt gebautes Haus ist stabil, doch schon kleine Abweichungen führen dazu, dass eventuell überstehende Ecken die Statik beeinträchtigen. Gleiches gilt für die Wirbelsäule: Korrekt ausgerichtet, macht ihr ein wenig Übergewicht nichts aus. Schlechte Haltung jedoch setzt sie durch ungleichen Zug und Druck unter Stress. Für Menschen mit Übergewicht, die an Rückenschmerzen leiden, kann das Erlernen einer angemessenen Körperhaltung rascher zu einer Linderung führen als Abnehmen.

Genauso wie Übergewicht wirkt sich auch eine außerordentliche Körpergröße auf den Bewegungsapparat aus. Der gleichen Logik wie zuvor folgend, steigert die Körpergröße bei schlechter Haltung die Belastung der Wirbelsäule. Gute Haltung dagegen schützt vor Überlastung.^[19] Die Massai beispielsweise sind im Schnitt über 1,80 Meter groß, leiden aber in der Regel nicht unter Rückenschmerzen.^[20]

Im Laufe der Jahre traten die Phasen schlimmer Schmerzen immer häufiger auf, obwohl ich den Ratschlägen von Ärzten und Physiotherapeuten folgte, die mir die üblichen Übungen verschrieben. Wenn die Schmerzen unerträglich wurden, verbrachte ich bis zu zehn Tage auf dem Rücken liegend im Bett, nahm Schmerzmittel sowie Medikamente zur Muskelentspannung und verfluchte meinen matten, übergewichtigen Körper. Vor zehn Jahren nahm ich erstmals an Esthers Haltungskurs teil. Seitdem habe ich keine starken Rückenschmerzen mehr. Das kleine Zwicken zwischendurch bekomme ich mit einer von Esthers einfachen Techniken in den Griff. Medikamente brauche ich nicht mehr.

Grant Barnes, Direktor emeritus,
Stanford University Press, Sebastopol,
Kalifornien

Ich bin über 1,90 Meter groß und hatte früher eine ziemlich krumme Haltung. Rückenschmerzen waren mein täglicher Begleiter, sie bestimmten mein Leben. Seitdem ich die Gokhale-Methode anwende, sitze ich nicht mehr krumm da, und meine Rückenprobleme sind verschwunden.

Charles Bacon, Geologe, USGS,
Menlo Park, Kalifornien

Abb. 7



(Papua-Neuguinea)



(Ecuador)

Übergewicht verurteilt nicht zwangsläufig zu Rückenschmerzen. In vielen Kulturen haben Menschen trotz Übergewicht keine körperlichen Beschwerden.

ALTER?

Viele glauben, das Alter sei der wichtigste Faktor für Rückenschmerzen. Natürlich werden unsere Knochen und Muskeln im Laufe der Jahre schwächer. Aber wenn wir mit unserem Körper richtig umgehen, machen uns die Belastungen des Alltags nichts aus. Der Ziegler aus Burkina Faso in Abbildung 8a zeigt uns, was sogar im fortgeschrittenen Alter noch möglich ist. Er ist mehrere Stunden am Tag damit beschäftigt, Ton zu schöpfen, ihn mit Stroh zu mischen und dann zu Ziegeln zu formen. In manchen ländlichen Gegenden arbeiten 80 bis 90 Prozent der Menschen körperlich und tragen bis ins hohe Alter schwere Lasten auf dem Rücken oder dem Kopf. Trotzdem treten unter ihnen Rückenschmerzen um 50 bis 75 Prozent seltener auf als bei Arbeitern in Industrieländern.^[1]

Ich bin jetzt 85 Jahre alt. In den vergangenen Jahren tat mir während der Hausarbeit der Rücken weh. Ich schob es auf mein Alter. Angenehm überrascht war ich, als ich durch die Gokhale-Methode erfuhr, dass diese Art von Rückenschmerzen vermeidbar ist. Mittlerweile erledige ich meine Hausarbeit wieder ohne jegliche Schmerzen. Sogar meine Knieprobleme sind verschwunden, und ich kann jetzt wieder flotter gehen.

Gertrude Bock,
Palo Alto, Kalifornien

Mit Esther Gokhales Methode gelingt es, selbst ein Leben lang eingeübte Haltungsgewohnheiten zu verändern. Mit 60 sei es zu spät, dachte ich. Doch die freudvolle und fundierte Herangehensweise von Esthers Methode bewies mir das Gegenteil: Jetzt sieht mein Körper wieder aus, wie er sich anfühlt: stark und schön.

Joan Ruvinsky, Yoga-Lehrerin,
Montreal, Kanada

Abb. 8



a. Dieser Ziegler stellt trotz seines Alters viele Stunden am Tag Ziegel her (Burkina Faso).



b. Der Beamte auf dem Foto um die Jahrhundertwende ist nicht mehr jung, aber arbeitet »sechs Tage in der Woche von früh bis spät« (USA).

DIE WAHREN URSACHEN

Die folgenden Risikofaktoren für Rückenschmerzen lassen sich wissenschaftlich ermitteln: genetische Veranlagung^[21, 22], psychosozialer Stress, Vibrationen (etwa durch Arbeiten mit Baugeräten), mangelnde körperliche Fitness, anstrengende Körperpositionen (Beugung, Drehung, statisches Stehen), Alter^[15], Körpergröße (nur für Ischiasbeschwerden), Rauchen^[23] und andere gesundheitliche Einflüsse wie Arthritis, Infektionen, Tumore und Osteoporose^[25]. Ich wiederum glaube, dass eine ungünstige Körperhaltung der häufigste Grund für Rückenschmerzen ist.

Viele der genannten Risikofaktoren können durch gute Haltung ausgeglichen werden. Ohne gute Haltung jedoch bekommen einige Faktoren erheblichen Einfluss, beispielsweise die genetische Veranlagung.

Rückenschmerzen sind in vielen Fällen ein Ergebnis der Körperhaltung und der Art und Weise, wie wir uns bewegen. Wir wissen nicht mehr, was gesunde Haltung ausmacht. Im Gegenteil: Manche populäre Empfehlung für »gute Haltung« richtet mehr Schaden an, als sie nützt. Um ein Modell für eine gesunde Haltung zu entwickeln, müssen wir zur Bewegung zurückkehren, wie sie früher normal war und heute noch in vielen Kulturen normal ist.

Bis zum 20. Jahrhundert waren starke Rückenschmerzen in unserer Gesellschaft weitgehend unbekannt. Heute dagegen kommen sie doppelt so oft vor wie 1950.^[25] Kurz nach dem Ersten Weltkrieg vereinigten sich einige Trends zu einer negativen Spirale, die bis heute anhält. Vergleichen Sie die Fotos, die Ende des 19. Jahrhunderts aufgenommen wurden (Abb. 9), mit dem Bild aus den 1920er-Jahren (Abb. 10). Die Veränderung ist augenscheinlich. In den 1920er-Jahren begannen die Menschen, Becken und Nacken nach vorne zu schieben und die Schultern nach vorne zu rollen. Eine krumme Haltung wurde modern.

Noch verblüffender ist der Vergleich zweier Illustrationen der Wirbelsäule, eine aus einem Medizinbuch des Jahres 1911 (Abb. 11 a), die andere von 1990 (Abb. 11 b). Während die Zeichnung

aus dem Jahr 1911 sanft geschwungene Konturen der Lenden- und der Brustwirbelsäule zeigt, sind die Kurven in der neueren Zeichnung deutlich stärker ausgeprägt. Die Form der Wirbelsäule aus dem Jahr 1911 ist aber nicht nur die unserer Vorfahren, sondern auch die Erwachsener traditioneller Kulturen (Abb. 3) und kleiner Kinder (Abb. 12). Ihre gleiche Beschaffenheit über Generationen, Kulturen, Geografie und Alterstufen hinweg belegt, dass es sich um die natürliche Form der menschlichen Wirbelsäule handelt. Für mich liegt darin der Schlüssel zu den Ursachen der aktuellen Rückenschmerzepidemie. Natürlich sind 80 Jahre nicht genug, um eine grundlegende genetische Veränderung der Form eines Körperteils wie der menschlichen Wirbelsäule anzunehmen. Was wir aber beobachten können, ist eine kulturelle Veränderung, die uns von unserem natürlichen Körperbau und unserer kinästhetischen Tradition entfernt – der Tradition guter Haltung und Bewegung, vermittelt über Generationen.

Worin liegt die Ursache für diese kulturelle Veränderung? Die Beantwortung dieser Frage ist eine Aufgabe für die Wissenschaft. Ich vermute zwei Einflussgrößen: einerseits die fehlende Verbindung zwischen den Generationen und andererseits der Einfluss der Modeindustrie.

Abb. 9



Eine aufrechte Haltung war an der Wende zum 20. Jahrhundert für westliche Gesellschaften typisch (USA).

Abb. 10



In den 1920er-Jahren kam die gekrümmte Haltung in Mode.