

» 12 Geheimtipps gegen Schmerzen und zur Vorbeugung

Wie die Experten ihren Rücken stark machen

Diese 12 Profis wissen alles über Wirbelsäule, Muskeln und Verspannungen. Trotzdem haben auch Deutschlands Top-Ärzte und Therapeuten mal „Rücken“. Was sie dann tun

René Gräber,
Heilpraktiker, Preetz:
Rücken-Tee



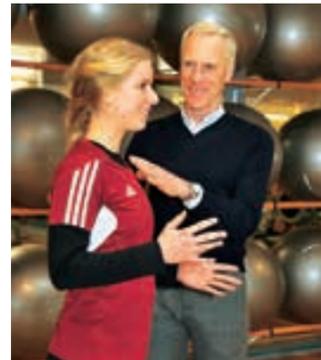
„Ich schwöre auf einen Tee aus je 25 g Teufelskrallen-, Löwenzahnwurzel und -kraut, je 20 g Birkenblättern,

Schachtelhalm-, 10 g Dostenkraut. Davon 2 TL mit 0,25 l kaltem Wasser übergießen, aufkochen, 5 Minuten ziehen lassen. Über den Tag verteilt trinken.“

Prof. Ingo Froböse,

Deutsche Sporthochschule Köln:
Der Hacker-Move

„Aufrecht sitzen, Beine hüftbreit auseinander, Nabel nach innen ziehen. Oberarme eng am Oberkörper, Unterarme parallel zum Boden. 3-mal 30 bis 60 Sekunden schnelle, „hackende“ Rauf-Runter-Bewegungen mit den Unterarmen. Mindestens 3-mal pro Woche. Entspannt tiefe Rückenmuskeln.“



Bettina Sawall,
Atemtherapeutin, Lüneburg:
Atem-Entspannung

„Bei Verspannungen stelle ich mir vor, meine Rückenmuskeln fließen beim Ausatmen am Körper hinab wie ein sanfter Strom. Ich atme locker wieder ein. Beim nächsten Ausatmen hauche ich ein stimmloses „Huh“. Mehrmals am Tag.“

Jens Bielenberg,
Apotheker, Westerhorn:
Homöopathie



„Gegen überstrapazierte Muskeln und Sehnen hilft Rhus toxicodendron D6, Giftsumach. Auch wenn der Rücken morgens steif ist. 3-mal 5 Globuli täglich.“



Prof. Dietrich Grönemeyer,
Leiter des Grönemeyer Instituts für MikroTherapie, Bochum:
Kissen-Übung

„80 Prozent der Rückenschmerzen haben mit Verspannungen und Stress zu tun! Anti-Stress-Übung: Kissen auf den Boden vor sich legen. Ohne Schuhe draufstellen. Erst langsam, dann immer schneller auf der Stelle treten, bis Sie ins Schwitzen kommen. 3 Minuten.“

Ralf Blume,
Heilpraktiker, Hannover:
Nadelreiz-Matte



„Seit 20 Jahren lege ich mich jeden Abend je nach Zeit 10 bis 30, manchmal sogar 60 Minuten auf meine Nadelreiz-Matte. Ihre mehr als 6000 Kunststoff-Spitzen stimulieren schmerzhemmende Rezeptoren in der Haut, regen die Durchblutung an. Es stellt sich ein wohlig-warmes Gefühl ein.“

Dr. Martin Marianowicz,
Orthopäde, München:
Crosstraining

„Für mich ist der Crosstrainer das beste Gerät, um den Rücken zu stärken. Ich trainiere regelmäßig, trimme meine Muskeln – und beuge so Rückenschmerzen vor.“



Alexander Mallok,
Heilpraktiker, Hamburg:
Magnesium-Massage



„Ich entspanne meine Muskulatur regelmäßig mit einer Magnesiumöl-Massage. Dafür mische ich 250 ml Sesamöl mit ca. 75 g Magnesiumchlorid aus der Apotheke. Damit massiere vor allem meinen Lendenwirbel-Bereich oder Nacken und Schultern.“



Prof. Philip Kasten,
Orthopädisch Chirurgisches Centrum, Tübingen:
Tennisball-Rollern



„Ich lege mich auf einen Tennisball, der rechts neben der Wirbelsäule in Höhe Schulterblattspitze liegt. Hände hinterm Kopf. Ich hebe das Becken, rolle auf dem Ball langsam hinab bis zu den Lendenwirbeln – und wieder zurück. Jetzt kommt die linke Rückenseite dran. Täglich 10 Minuten. Das löst Blockaden und Faszien.“

Prof. Hartmut Göbel,
Schmerzambulanz Kiel:
Progressive Muskel-entspannung

„Mein Lieblings-Tipp ist die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Bei ihr spanne ich bewusst einzelne Muskelgruppen an, lockere sie wieder. So kann ich Verspannungen im Alltag sofort wahrnehmen und mit Entspannung entgegenwirken. Das lässt sich leicht über eine App oder ein CD-Programm erlernen. Mehr Infos: www.neuro-media.de“

Dr. Robert M. Bachmann,
Allgemeinmediziner, Balneologe, Bad Wörishofen:
Wasser-Guss



„Ich setze mich mit dem Rücken zur Wand auf den Badewannen-Rand. Nun richte ich den 34 Grad warmen Duschstrahl auf das Dreieck über Lendenwirbel- und Kreuzbein-Bereich. Und steigere seine Temperatur langsam auf ca. 43 Grad, bis die Haut gut gerötet ist. Danach ruhe ich 30 Minuten. Das fördert die Durchblutung und entspannt die Muskeln.“

