

Das Buch zum
zertifizierten
**ONLINE-
PROGRAMM**



Rücken Fit ***Challenge***

DEIN 6-WOCHEN-PROGRAMM
für einen nachhaltig gesunden Rücken

Ramin Waraghai

MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort von Dr. Robert Schleip	10
1 Einleitung.....	13
1.1 Mein Weg zum dauerhaft gesunden Rücken.....	15
1.2 Der ganzheitliche Ansatz.....	17
1.3 Warum ist der Rücken so wichtig?.....	20
1.4 Wie die Epigenetik uns die Eigenverantwortung zurückgibt.....	22
2 Das biopsychosoziale Modell der Rückenprobleme.....	25
2.1 Einleitung.....	25
2.1.1 Die Komplexität der Ursachen von Rückenproblemen.....	25
2.1.2 Das biopsychosoziale Modell	26
2.2 Physisch-biologische Faktoren.....	32
2.2.1 Diagnosen	33
2.2.2 Kompensationen bei Haltungs- und Bewegungsmustern.....	35
2.2.3 Schmerzauslösende Faszien.....	39
2.2.4 Bewegungsmangel	41
2.2.5 Dauerhafte und einseitige Haltungen im Alltag.....	42
2.2.6 Kompensatorische Atmung.....	45
2.2.7 Ungesundes Ernährungsverhalten	47
2.3 Psychisch-emotionale Faktoren.....	48
2.3.1 Ungünstige Einstellung gegenüber Schmerzen.....	49
2.3.2 Negativer Stress.....	53

.....●●●●●●● **Rücken Fit Challenge**

2.4	Soziale und umweltbedingte Faktoren.....	54
2.4.1	Stressvolle soziale Beziehungen.....	54
2.4.2	Ungesunde Umwelteinflüsse.....	55
3	Methoden zum Fassleeren auf allen drei Ebenen	59
3.1	Physisch-biologische Methoden.....	59
3.1.1	Aktive versus passive Methoden	59
3.1.2	Faszienbehandlung.....	61
3.1.3	Gezieltes Atemtraining.....	67
3.1.4	Der funktionelle Trainingsansatz.....	70
3.1.5	Mobilität.....	76
3.1.6	Stabilität.....	76
3.1.7	Integration in funktionelle Bewegungsmuster.....	78
3.1.8	Haltungsgewohnheiten ändern.....	80
3.1.9	Lieblingsaktivitäten	91
3.1.10	Ernährungsverhalten verbessern.....	92
3.2	Psychisch-emotionale Methoden.....	94
3.2.1	Kognitive Umstrukturierung.....	94
3.2.2	Einfluss von Stressoren minimieren	95
3.3	Soziale und umweltbedingte Methoden.....	96
3.3.1	Soziale Unterstützung einholen	96
3.3.2	Umstände verändern	96
4	Dein Weg zur dauerhaften Rückengesundheit ist <i>M.Ü.H.E.L.O.S.</i>.....	107
4.1	Einleitung.....	107
4.2	Der <i>M.Ü.H.E.L.O.S.-Score</i>	110

4.3	Mentale Einstellung.....	112
4.3.1	Zusammenfassung der relevanten Faktoren und Methoden.....	112
4.3.2	Aktivitäten.....	112
4.3.3	<i>M.Ü.H.E.L.O.S.-Score</i> berechnen.....	118
4.4	Übungen für einen nachhaltig gesunden Rücken	119
4.4.1	Zusammenfassung der relevanten Faktoren und Methoden.....	119
4.4.2	Aktivitäten.....	120
4.4.3	<i>M.Ü.H.E.L.O.S.-Score</i> berechnen.....	167
4.5	Haltungen im Alltag	168
4.5.1	Zusammenfassung der relevanten Faktoren und Methoden.....	168
4.5.2	Aktivitäten.....	168
4.5.3	<i>M.Ü.H.E.L.O.S.-Score</i> berechnen.....	169
4.6	Ernährung.....	170
4.6.1	Zusammenfassung der relevanten Faktoren und Methoden.....	170
4.6.2	Aktivitäten.....	171
4.6.3	<i>M.Ü.H.E.L.O.S.-Score</i> berechnen.....	175
4.7	Lieblingsaktivitäten.....	176
4.7.1	Zusammenfassung der relevanten Faktoren und Methoden.....	176
4.7.2	Aktivitäten	176
4.7.3	<i>M.Ü.H.E.L.O.S.-Score</i> berechnen	180
4.8	Optimieren der sozialen und umweltbedingten Umstände	181
4.8.1	Zusammenfassung der relevanten Faktoren und Methoden.....	181
4.8.2	Aktivitäten.....	182
4.8.3	<i>M.Ü.H.E.L.O.S.-Score</i> berechnen.....	183

.....●●●●●●●● **Rücken Fit Challenge**

4.9	Stressmanagement.....	184
4.9.1	Zusammenfassung der relevanten Faktoren und Methoden.....	184
4.9.2	Aktivitäten.....	185
4.9.3	<i>M.Ü.H.E.L.O.S.</i> -Score berechnen.....	190
5	Dein individueller Gesundheitsplan.....	193
5.1	Sich verpflichten, die <i>Challenge</i> durchzuziehen.....	196
5.2	Was geschieht nach der <i>Challenge</i> ?	198
5.3	Dein Fass, deine Lebensqualität.....	200
	Anhang.....	203
	Literaturverzeichnis	204
	Bildnachweis	205

VORWORT

VON DR. ROBERT SCHLEIP

In der klassisch-westlichen Medizin wurden zur Erklärung der Ursachen von Rückenschmerzen in der Vergangenheit hauptsächlich Muskeln, Bandscheiben und Knochen berücksichtigt, während das alles umhüllende und verbindende Faszienetz lediglich als bloßes Verpackungsorgan angesehen wurde. Durch die neuesten Erkenntnisse aus der Faszienforschung wird uns heute jedoch immer klarer, dass dieses Netzwerk eine weit-aus wichtigere Rolle in der Körperdynamik und bei vielen Arten von Rückenschmerzen eine wichtige Beitragsrolle spielt. Denn aufgrund seiner zahlreichen Nervenendigungen sendet dieses bindegewebige Netzwerk deutlich mehr Schmerzsignale an das Gehirn als die meisten anderen Körperstrukturen. Es ist sogar reichhaltiger innerviert (mehrere Millionen Nerven) als beispielsweise der Sehsinn, weswegen es als unser wichtigstes Sinnesorgan für die Wahrnehmung des eigenen Körpers in Haltung und Bewegung (Propriozeption) gesehen werden kann.

Dabei wird es nicht nur durch physische Beanspruchung beeinflusst, sondern es deutet immer mehr darauf hin, dass auch psychischer Stress und eine ungesunde Ernährung die Gesundheit der Faszien mitbestimmen. Diese Faktoren beeinflussen das biochemische Milieu, in dem sich die Faszien befinden. Ist Grundsubstanz des Bindegewebes beispielsweise mit pro-entzündlichen Botenstoffen durchtränkt oder in einem sauren pH-Zustand, kann dies negative Auswirkungen auf den Zustand der Faszien haben.

Der ganzheitlich orientierte Ansatz, den Ramin Waraghai hier zur Erhaltung der Rückengesundheit vorstellt, macht für mich daher aus Sicht der Faszienforschung grundsätzlich einen großen Sinn. Mithilfe des biopsychosozialen Modells verweist er einleuchtend auf den Zusammenhang zwischen den Ebenen der Biologie, Psychologie und Soziologie, und bringt diese drei Ebenen mit dem Einfluss des Fasziennetzwerks in Verbindung.

Ramin schafft es, Ihnen durch seine *M.Ü.H.E.L.O.S.*-Methode eine Vielzahl an Möglichkeiten bereitzustellen, mit denen Sie sich auf einfache Weise und mit simplen Hilfsmitteln selbst um Ihre nachhaltige Rückengesundheit kümmern können. Dabei besitzt die aktive Eigenbewegung berechtigterweise einen besonderen Stellenwert, denn sie ist unabdingbar für die Gesundheit der Faszien und damit auch das Wichtigste für die nachhaltige Rückengesundheit. Die vorgestellten Übungen zur Selbstbehandlung der Faszien mit dem Stab können helfen, den Zustand des Fasziennetzwerks gezielt zu verbessern.

Obwohl die neuen Erkenntnisse über die Faszien uns helfen, Rückenprobleme besser erklären zu können, soll dies nicht den Glauben erwecken, das Muskelsystem sei nun unwichtiger geworden. Ganz im Gegenteil, das Training der Faszien sollte dennoch lediglich als eine Ergänzung zum Muskeltraining gesehen werden und kann dieses daher nicht ersetzen.

Das funktionelle Trainingsprogramm, welches in diesem Buch präsentiert wird, verspricht, die körperliche Mobilität und Stabilität zu verbessern und dadurch positive Auswirkungen sowohl auf Ihr Muskel- als auch auf ihr Faszien-system auszuüben.

Ich hoffe, Sie lassen sich von dem faszinierenden Wissen und den zahlreichen Tipps und Übungen in diesem Buch dazu inspirieren, selbst aktiv zu werden und wünsche Ihnen von ganzem Herzen ein erfolgreiches 6-Wochen-Programm.

Dr. biol. hum. Robert Schleip

*Leiter der Fascia Research Group
Universität Ulm; Certified Rolfer*



METHODEN ZUM FASSLEEREN AUF ALLEN DREI EBENEN

Aufgrund der vielschichtigen Ursachen von Rückenproblemen existieren auch unzählige Methoden auf allen drei Ebenen des biopsychosozialen Modells. Im Folgenden werden wir uns daher eine Reihe dieser Methoden anschauen, durch die der Abflusshahn des Fasses geöffnet werden kann. Sie stellen die Basis für die Aktivitäten der einzelnen Bereiche der **M.Ü.H.E.L.O.S.-Methode** in Kap. 4 dar.

3.1 PHYSISCH-BIOLOGISCHE METHODEN

3.1.1 AKTIVE VERSUS PASSIVE METHODEN

Viele Menschen geben die Verantwortung für ihre Rückengesundheit gerne ab und vertrauen ausschließlich auf passive Heilmethoden.

Dagegen ist grundsätzlich nichts einzuwenden, denn es gibt eine unglaubliche Vielzahl an passiven Heilmethoden, die auf großartige Art und Weise Symptome beseitigen und Beschwerden lindern können. Dazu gehören Medikamente, manuelle Therapie, Massagen, Chiropraktik, Osteopathie, Akkupunktur, Schröpfen, Elektrotherapie, Magnetfeldtherapie, Wärme- oder Kälteanwendungen, Operationen oder Naturheilkunde.

.....● Rücken Fit Challenge

Ohne hier nun die Vor- und Nachteile all dieser Methoden abzuwägen oder sie infrage zu stellen, möchte ich eine Sache verdeutlichen. Sie sind alle nur dann wirklich sinnvoll für unsere langfristige Rückengesundheit, wenn wir sie zusätzlich zu einem aktiven Lebensstil nutzen. Haben wir eine Episode starker, akuter Rückenschmerzen hinter uns, können wir sie sehr gut als Unterstützung nutzen, damit wir wieder aktiv werden können. Setzen wir sie aber ohne diese Absicht ein, dann machen wir uns von ihnen abhängig und tun nichts dafür, dass unser Fass geleert wird.

Nehmen wir beispielsweise nach einem Hexenschuss Medikamente zur Schmerzlinderung und zum Abklingen der Entzündung zu uns, können diese helfen, dass wir unseren Alltagsaktivitäten ohne größere Einschränkungen wieder nachgehen und aktiv bleiben können. Setzen wir sie aber nach einigen Tagen oder Wochen nicht ab, fängt unser Körper an, die Produktion der eigenen schmerzhemmenden Stoffe (Opioiden) herunterzufahren. Diese sind jedoch wichtig, um die in Kap. 2.3.1 beschriebene absteigende Hemmung zu aktivieren und damit den Problembereich zu desensibilisieren, damit er nicht bei jeder kleinen Reizung schon Schmerzsignale aussendet.

Neben der generellen Gefahr der Nebenwirkungen von Medikamenten ist aufgrund dieser verringerten Schmerzschwelle vor allem eine langfristige Einnahme von Medikamenten bedenklich.

Das Absetzen der Medikamente fällt vielen Menschen aber deshalb so schwer, da für sie die Medikamente die einzige Möglichkeit darstellen, die Schmerzen loszuwerden. Um aus diesem Teufelskreis entkommen zu können, ist das Erlernen aktiver Methoden notwendig, die zur Desensibilisierung des Problembereichs und der Schmerzlinderung beitragen. Ziel dieses Buches ist es, uns so gut wie möglich unabhängig von passiven Methoden zu machen, indem wir lernen, wie wir unser Fass mithilfe aktiver Methoden leeren können, ohne Unmengen an Geld und Zeit dafür aufbringen und mit eventuellen Nebenwirkungen leben zu müssen.

3.1.2 FASZIENBEHANDLUNG

Anstatt regelmäßig zur Massage zu gehen, um temporär von unseren Verspannungen und Schmerzen befreit zu werden, könnten wir auch (täglich) selbst etwas für unser Bindegewebe tun, indem wir unsere Faszien selbst behandeln. Um die Verklebungen oder Verfilzungen der Faszien zu lösen, können wir mithilfe eines Stabes (Besenstiel oder am besten Teleskopstab) durch sanfte Rollbewegungen hierbei gezielt Druck auf die Faszien ausüben.

Ähnlich wie bei einem Schwamm saugen sie sich anschließend mit Flüssigkeit voll, wodurch sie wieder besser mit Nährstoffen versorgt werden und Entzündungen verschwinden können. Hierbei reicht die sanfte Behandlung aus, ohne dass wir, wie bei einer „Triggerpunktmassage“, tief in das Gewebe hineindrücken müssen. Wenn wir anschließend mit dem Stab in sanften Streichbewegungen über die Haut gehen, können hierdurch auch die Verklebungen der direkt unter der Haut liegenden Faszien-schichten gelöst werden, was besonders effektiv gegen Verspannungen und Schmerzen ist, da in diesen über 80 % der Nervenendigungen liegen.

Durch das Behandeln des unteren Rückens (siehe Abb. 3.1) kann die bei Rückenschmerzgeplagten oftmals gestörte Propriozeption wieder verbessert und Verspannungen können (zumindest kurzzeitig) gelöst werden. Auch bei Nackenverspannungen bietet sich die Faszienbehandlung zum Lösen der Verspannungen an (siehe Abb. 3.2).

Insbesondere bei den Streichbewegungen wird der Effekt erhöht, wenn direkt auf der Haut behandelt wird. Trage hierfür kurz vor dem Behandeln auf den jeweiligen Bereich etwas dickflüssige Körperlotion auf und behandle jeden Bereich mindestens 30 Sekunden lang. Wichtig dabei: Knochen, Gelenke und Muttermale aussparen und bei schwereren Hautreaktionen das Behandeln stoppen und ggf. einen Hautarzt aufsuchen. Da die Faszien nur sanft behandelt werden, sollten hierbei währenddessen keine Schmerzen entstehen, sondern höchstens ein leicht unangenehmes Gefühl auftreten.

.....● Rücken Fit Challenge

Faszienbehandlung des unteren Rückens

Im aufrechten Stand stehend, positionierst du einen Stab schräg so an deinem unteren Rücken, dass er die Muskeln neben der Wirbelsäule berührt, die Wirbelsäule selbst aber nicht.

Nun rollst du mit Auf- und Abbewegungen die Seite deines unteren Rückens vom Becken bis zur Mitte des Rückens ab und wechselst anschließend die Seite.

Danach wiederholst du den Vorgang, aber **streichst** diesmal mit dem Stab ruckartig über die Haut.

Gebe hierbei Stellen, die sich unangenehmer anfühlen, etwas mehr Beachtung, aber rolle und streiche eher sanft, sodass keine Schmerzen entstehen. Bei mangelnder Beweglichkeit könnte es insbesondere beim Abrollen notwendig sein, sich von einer zweiten Person helfen zu lassen oder ansonsten nur die Streichbewegungen auszuführen.



Abb. 3.1: Faszienbehandlung des unteren Rückens mit dem Stab

Faszienbehandlung des Nackens

Stelle dich etwa 0,5 m vor einen Stuhl, positioniere ein Bein darauf und stemme einen Stab schräg gegen das untere Ende der Stuhllehne (der Stab kann auch gegen etwas anderes gestemmt werden). Nun beugst du dich vor und positionierst den Stab auf deiner Nackenmuskulatur. Anschließend rollst du mithilfe des gegenüberliegenden Arms deinen Nacken und seitlichen Hals mit kleinen Hin- und Herbewegungen ab.

Danach wiederholst du den Vorgang, aber **streichst** diesmal mit dem Stab über die Haut.

Gebe hierbei Stellen, die sich unangenehmer anfühlen, etwas mehr Beachtung, aber rolle und streiche nicht zu stark, sodass keine Schmerzen entstehen.



Abb. 3.2: Faszienbehandlung des Nackens mit dem Stab

GANZKÖRPERBEHANDLUNG AUSPROBIEREN

Faszienbehandlung ist nicht nur für bereits verspannte Stellen gedacht. Die Faszi- en deines gesamten Körpers profitieren davon. Nimm dir deshalb auch mal die Zeit und behandle deinen gesamten Körper durch die Roll- und Streichbewegungen. Du wirst dich danach leicht und entspannt fühlen und wieder spüren, wie schön sich der Körper anfühlen kann. Probiere zudem auch mal ganz langsames Rollen bzw. Streichen aus, denn dies fördert die Flüssigkeitsaufnahme enorm. Wichtig auch hierbei wieder: Knochen, Gelenke und Muttermale aussparen und bei schwe- reren Hautreaktionen den Hautarzt aufsuchen. Bei manchen Bereichen musst du kreativ werden, um diese zu erreichen. Das Stemmen des Stabs gegen einen Stuhl oder die Wand kann bei vielen Positionen eine Hilfe sein.

Die Mehrdurchblutung durch die Faszienbehandlung hat noch einen weiteren Vorteil. Sie erhöht zudem die Beweglichkeit des jeweiligen Bereichs. Dadurch kann die Wahr- scheinlichkeit einer Kompensation in nebenliegenden Segmenten verringert werden, weswegen es sinnvoll ist, die Faszienbehandlung zu Beginn eines funktionellen Trainings durchzu- führen.

Ein gutes Beispiel für die schnelle Verbesserung der Beweglichkeit lässt sich durch das Behandeln der Füße aufzeigen. Die Behandlung der sogenannten *Plantarfaszie* (Fußsoh- le) hat Auswirkungen auf die komplette, rückseitig verlaufende Faszienkette, welche vom großen Zeh über die komplette Rückseite des Körpers bis hoch in die Stirn zieht.

Messe hierfür zunächst, wie in Abb. 3.3 gezeigt, deinen Finger-Boden-Abstand beim Vor- beugen. Anschließend behandelst du für jeweils eine Minute deine Füße (siehe Abb. 3.4) und testest den Finger-Boden-Abstand danach erneut.

Finger-Boden-Abstand testen

Beuge dich mit komplett durchgestreckten Beinen so weit vor, wie es geht, während deine Arme gestreckt in Richtung Boden zeigen. Merke dir in etwa den Abstand, den deine Finger zum Boden haben.



Abb. 3.3: Den Finger-Boden-Abstand testen

.....● Rücken Fit Challenge

Faszienbehandlung der Füße

Stelle dich mit einem Fuß auf einen Stab und rolle zunächst deinen Fußballen mit kleinen Vor- und Zurückbewegungen ab. Dann behandelst du das Fußgewölbe zwischen Ferse und Fußballen und rollst hierbei insbesondere auch über die Innen- und Außenseite des Fußes, indem du den Fuß dementsprechend leicht ein- oder ausdrehst.

Gebe Stellen, die sich unangenehmer anfühlen, mehr Beachtung, aber rolle nicht zu fest, sodass keine Schmerzen entstehen.

Anschließend rollst du noch sanft über die Ferse und dann noch einige Male über den kompletten Fuß. Zuletzt setzt du den Fuß quer auf den Stab und rollst seitlich in kleinen Bewegungen hin und her.

Wenn du einen Fuß komplett abgerollt hast, stellst du ihn neben den anderen und spürst die Mehrdurchblutung und das leichtere Gefühl des kompletten Beins.



Abb. 3.4: Faszienbehandlung der Füße

Konntest du deinen Finger-Boden-Abstand verringern? Dann können dir die Faszienübungen sehr gut helfen, deine Beweglichkeit zu verbessern. Kamst du auch schon vorher bis zum Boden? Dann wirst du wohl bereits eine ausreichende Beweglichkeit in dieser Faszienkette haben. Dennoch können deine Faszien davon profitieren, behandelt zu werden, um das bessere Abtransportieren von Schlackenstoffen und die Nährstoffversorgung zu gewährleisten. Darüber hinaus wird Faszienübungen auch nachgesagt, Orangenhaut (Zellulite) entgegenwirken zu können.

Obwohl die Faszien, wie wir in Kap. 2.2.3 gelernt haben, als Entstehungsort von Schmerzen und Verspannungen gesehen werden können, sind die Ursachen hierfür eher in Über- bzw. Fehlbelastungen zu finden. Auf dem Minimieren von Kompensationen liegt das Hauptaugenmerk des im Folgenden dargestellten funktionellen Trainingsansatzes, während mit der Faszienbehandlung hierfür eine gute Vorarbeit geleistet werden kann.

3.1.3 GEZIELTES ATEMTRAINING

Unsere *Atmung* wird vom autonomen Nervensystem gesteuert und funktioniert daher automatisch. Obwohl wir trotzdem selbst Einfluss auf sie haben könnten, ermöglicht uns dieser Automatismus, dass wir uns im Alltag auf andere Dinge konzentrieren können. Unsere Atmung sollte daher autonom, rhythmisch und situationsangepasst funktionieren.

Ein simpler Test, der uns eine grobe Auskunft über die grundsätzliche Funktionalität unserer Atmung gibt, ist der *Luft-Anhalte-Test* (siehe Abb. 3.5).

Luft-Anhalte-Test

Atme zunächst einmal komplett aus und halte dann deine Nase mit Daumen und Zeigefinger zu. Stoppe die Zeit, wie lange du die Luft anhalten kannst, bis das erste Bedürfnis, Luft schnappen zu wollen, aufkommt. Liegt der Punkt bei über 20 Sekunden, scheint deine Atmung gut zu funktionieren. Liegt er darunter, deutet das auf Kompensationen hin.



Abb. 3.5: Luft-Anhalte-Test

.....● Rücken Fit Challenge

Nur noch wenige schaffen es, hierbei die 20-Sekunden-Marke zu überschreiten. Dabei ist die Atmung eine der wichtigsten Funktionen unseres Körpers. Damit hierdurch also unser Fass nicht allzu sehr gefüllt wird, ist das gezielte Verbessern unserer Atemfunktionalität besonders wichtig. Dazu hilft es auch schon, diesen Test als Übung mehrmals täglich durchzuführen. Hierbei solltest du fünfmal hintereinander bis zu dem Punkt, an dem das Bedürfnis, Luft zu schnappen, wiederkommt, die Luft anhalten. Das kann nicht nur helfen, deine Atmung zu normalisieren, sondern auch eine verstopfte Nase wieder freimachen.

Ein bedeutender Grund für ein schlechtes Abschneiden bei diesem Test ist, dass wir uns eine Flachatmung angeeignet haben, wodurch der Körper seine Sauerstoffaufnahme und Energiebereitstellung an ein schnelles Wiedereinatmen angepasst hat. Seine Wahrnehmung davon, was normal ist, hat sich dadurch verändert. Somit bekommen wir schneller wieder das Gefühl, einatmen zu müssen, wodurch wiederum unsere Flachatmung weiterhin bestärkt und unser Sympathikus dauerhaft aktiviert wird.

Um diesem Drang unseres Körpers entgegenzuwirken, können wir üben, unsere Ausatemphase zu verlängern (siehe Kap. 4.4, Abb. 4.10, S. 182). Dadurch wird unser Parasympathikus aktiver und durch das Absenken des Brustkorbs wird unser Zwerchfell so positioniert, dass es beim anschließenden Einatmen besser aktiviert werden kann. Durch das forcierte Ausatmen kann darüber hinaus die zur Wirbelsäulenstabilisation dienende, tiefe Bauchmuskulatur aktiviert und das Zwerchfell gedehnt werden. In der Folge muss unser Körper auch nicht mehr die Nackenmuskeln zum „Lufthineinsaugen“ überbeanspruchen, wodurch auch Nackenverspannungen verschwinden können.

Damit unser Körper anschließend lernt, die Zwerchfellmuskulatur richtig zu aktivieren, helfen gezielte Atemübungen, bei denen bewusst in den Bauch und unteren Brustkorb geatmet wird, um der stressbedingten Brustatmung entgegenzuwirken. Die Krokodilatmung (Kap. 4.4, Abb. 4.11) ist dafür sehr gut geeignet, da hierbei der Großteil der Luft in diesen Bereich eingeatmet wird und die Balance zwischen Ein- und Ausatmen hergestellt wird.

Zu guter Letzt ist das Ausdehnen unseres Brustkorbs in alle Richtungen (siehe Kap. 4.4, Abb. 4.38, S. 156) von großer Bedeutung, um eine optimale, autonome Atmung ohne Überbeanspruchung bestimmter Muskeln zu gewährleisten. Lässt der Brustkorb sich weit genug in alle Richtungen ausdehnen, sodass sich die Lungen mit genügend Sauerstoff füllen können, erfolgt am Ende des Einatmungsvorgangs – wie bei einem aufgepusteten Luftballon, wenn er losgelassen wird – automatisch die Ausatmung, während das Zwerchfell dabei optimal aktiviert ist.

Bei Menschen mit einem verstärkten Hohlkreuz sind es besonders die Muskeln auf Höhe des mittleren Rückens (die unteren sechs Rippen), die verkürzt und verspannt sind und verhindern, dass der Brustkorb ausreichend ausgedehnt und das Zwerchfell richtig positioniert werden kann. Deshalb kann hier das Mobilisieren dieser Muskeln durch das gezielte Atmen in den mittleren Rücken helfen (siehe Abb. 3.6).

Rückenatmung

Stelle dich mit geschlossenen Knien und Füßen etwa eine Fußlänge vor eine Wand und positioniere deine Hände mit krallenden Fingern und leicht gebeugten Ellbogen etwas über Kopfhöhe an der Wand.

Nun schiebst du deine Knie so weit wie möglich nach vorne und ziehst deinen Brustkorb nach hinten, als würde jemand von vorne gegendrückt, wodurch sich dein mittlerer Rücken leicht wölbt. Nun atmest du tief in diesen Bereich ein, sodass du eine Ausdehnung der Rückseite deines Brustkorbs spürst. Anschließend atmest du durch den Mund wieder aus, während du versuchst, deinen Brustkorb in dieser ausgedehnten Position zu behalten und spannst dafür deine Bauchmuskulatur an.



Abb. 3.6: Die Rückenatmung