

„Aua – ich hab Rücken“

So kommen Sie ohne Rückenschmerzen durch das Jahr 2015 / Expertentipps von **Ulrich Kuhnt**



Sorgt für einen gesunden Rücken:
Experte Ulrich Kuhnt. FOTO: MOERS

VON MARIO MOERS

Der Jahreswechsel ist ein guter Anlass sich von altem Ballast zu trennen. Lassen Sie 2015 doch Ihre Rückenschmerzen hinter sich. Rückenexperte Ulrich Kuhnt ist davon überzeugt, dass jeder etwas für seinen Rücken tun kann. Der Leiter der Rückenschule Hannover beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren mit der Volkskrankheit. Den Tag beginnt er stets mit einigen Klimmzügen und Übungen im eigenen Garten in Kirchrode.

Herr Kuhnt, welche guten Vorsätze legen Sie Menschen mit Rückenproblemen für das neue Jahr nah?

Ich empfehle, auf solche Vorsätze zu verzichten. Beginnen Sie stattdessen sich zu bewegen. Integrieren Sie kleine Übungen in den Alltag. Machen Sie morgens im Bett die ersten Streckübungen und wenn Sie Treppen steigen,

dehnen Sie die Waden. Es hilft schon, aus dem Fernsehsessel aufzustehen oder den Schnee zu schippen. Sie brauchen nicht unbedingt ins Fitnessstudio oder in die Rückenschule zu gehen, um Ihren Rücken zu stärken.

Was nun, wenn die Schmerzen bereits da sind?

In 90 Prozent der Fälle verschwindet akuter Rückenschmerz wieder. Sie können einiges dafür tun, dass er nicht chronisch wird. Lassen Sie sich nicht unterkriegen. Denken Sie nicht gleich an das Schlimmste. Zum Arzt gehen sollten Sie allerdings, wenn Muskeln ausfallen oder Taubheit auftritt.

Die eine oder andere Reck- und Streckübung kennt jeder. Worauf sollte man beim Training in Eigenregie achten?

Sich zu dehnen und zu strecken ist generell immer gut. Dabei kann man kaum etwas ver-

kehrt machen. Man macht damit auch nichts kaputt. Der Körper weist Sie schon darauf hin, wenn Sie an ihre Grenzen stoßen. Auch ältere Menschen sollten sich nicht übertrieben schonen. Durch entsprechende Muskel- und Gelenkpflege lässt sich der Alterungsprozess erheblich aufhalten.

Früher hieß es „Halt den Rücken gerade!“ Gilt das immer noch?

Das ist aus heutiger Sicht völliger Unsinn. Beim Rückentraining darf und soll die Wirbelsäule in alle Richtungen gedreht und gedehnt werden. Bei den Krankenkassen bekommen Sie Heftchen mit Übungen und Tipps.

Wie beeinflussen die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse Ihre Arbeit?

Heute achtet man stärker darauf, auch die tief liegenden Muskeln zu trainieren. Die lassen

sich im Unterschied zu den äußeren Skelettmuskeln nicht bewusst ansteuern und wurden bislang eher stiefmütterlich behandelt. Das gilt auch für die Faszen, also das Bindegewebsnetz, das die Muskeln und Organe umgibt. Diese beiden Bereiche stehen derzeit im Fokus moderner Trainingsmethoden.

Das Motto des „Tags der Rückengesundheit“ am 15. März lautet „Sie haben es in der Hand - Rückenschmerzen bieten Chancen“. Wie soll man das verstehen?

Es ist wichtig, dass wir unseren Körper spüren. Das passiert, wenn wir Schmerzen haben und wenn wir den Körper trainieren. Rückentraining kann helfen, uns zu sensibilisieren und gleichzeitig den Körper zu stärken. Yoga ist derzeit zum Beispiel sehr beliebt, weil dabei Psyche und Körper gleichermaßen angesprochen werden. Neben der feh-

lenden Bewegung und monotonen Körperhaltungen ist Stress eine Hauptursache für Rückenschmerzen. Wenn also Rückenschmerzen uns zu mehr Bewegung und Entspannung führen, dann stärken diese unseren Rücken.

Wird 2015 ein gutes Jahr für die Rückengesundheit?

Die Krankenkassen fördern präventive Angebote stärker als bisher. Das betrifft etwa zertifizierte Kurse aus dem Bereich der Entspannung- und Stressbewältigung wie etwa Yoga. Insgesamt werden dadurch mehr Menschen Kurse belegen können.

Die Rückenschule Hannover bietet neben den „klassischen“ Rückenschulkursen auch Beckenbodentrainings, Yoga, Pilates, Nordic Walking und Zumba an.

» www.ulrich-kuhnt.de