

# RÜCKEN & BANDSCHEIBEN

## SCHMERZEN SELBST BEHANDELN

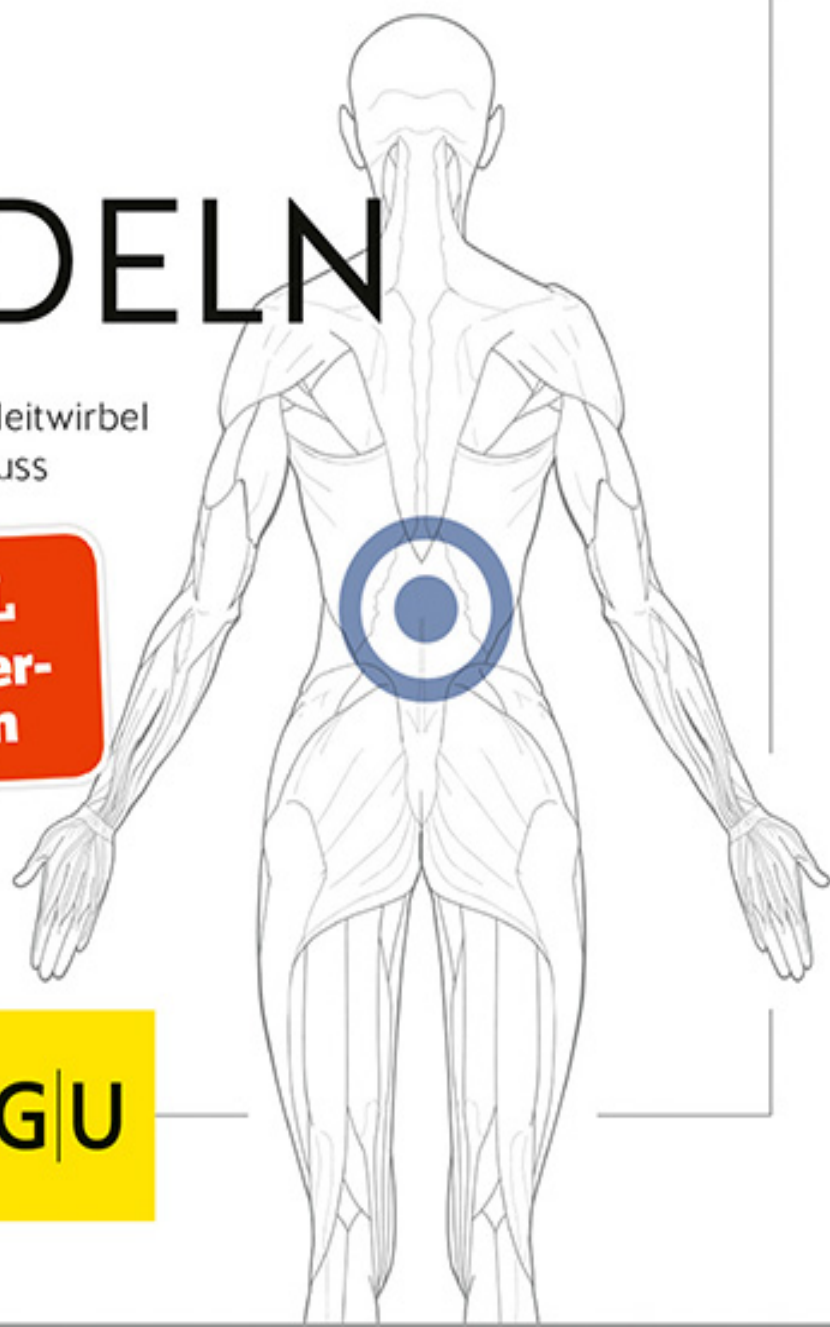
■ Rundrücken | Spinalkanalstenose | Gleitwirbel  
Facettengelenksarthrose | Hexenschuss



MIT DER LIEBSCHER & BRACHT-METHODE

**SPIEGEL  
Bestseller-  
Autoren**

**G|U**



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.


Projektleitung: Christof Klocker

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: independent Medien-Design GmbH, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7700-1  
2. Auflage 2022

Bildnachweis

Illustrationen: Florian Hauer

Fotos: Liebscher & Bracht, Getty Images, Istockphoto, shutterstock, Katharina Werner

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7700 12\_2020\_02

Das vorliegende E-Book basiert auf der 6. Auflage der Printausgabe.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)  
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## **KONTAKT ZUM LESERSERVICE**

**GRÄFE UND UNZER VERLAG**

Grillparzerstraße 12

81675 München

## Wichtiger Hinweis

Die Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung der Verfasser dar. Sie wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen medizinischen Rat. Jede(r) Leser(in) ist für das Tun selbst verantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

# RÜCKENSCHMERZEN SELBST BEHANDELN

## MIT DER LIEBSCHER & BRACHT-METHODE:

- Die wahren Ursachen der Rückenschmerzen erkennen
- Das Gefühl der Hilflosigkeit beenden
- Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper entwickeln
- Rückenschmerzen selbst lindern und dauerhaft loswerden
- Wieder in Schwung und Bewegung kommen
- Neue Lebensfreude und Lebensqualität gewinnen
- Kraft und Flexibilität im Rücken aufbauen
- Endlich den Spaß am Sport wiederfinden
- Bis ins hohe Alter frei von Rückenschmerzen bleiben

*Wir wollen allen Menschen ein schmerzfreies und langes Leben in bester Gesundheit und voller Beweglichkeit ermöglichen. Dafür leben und arbeiten wir. Unser besonderes Anliegen dabei: den Menschen das Wissen zu vermitteln, wie sie sich selbst helfen können.*



### **Roland Liebscher-Bracht**

studierte Maschinenbau, trainierte und unterrichtete aber sein Leben lang asiatische Kampf- und Bewegungskunst. Das versetzte ihn in die Lage, zusammen mit seiner Frau eine völlig neue, hochwirksame Schmerztherapie zu entwickeln. Seit 2007 bilden sie Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten in dieser Liebscher & Bracht-Schmerztherapie aus. Mittlerweile behandeln über 3500 Partner-Therapeuten in Deutschland, Österreich und der Schweiz nach ihrer Methode.



### **Dr. med. Petra Bracht**

ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Sie arbeitet seit über 30 Jahren als Ernährungs- und Orthomolekularmedizinerin und führt ihr privatärztliches Liebscher & Bracht Gesundheitszentrum in Bad Homburg. Oberstes Ziel ihrer Behandlung ist es, die gewaltigen Selbstheilungsmechanismen zu aktivieren, die jedem Menschen innewohnen. Die größte Wirkung erzielt sie mit der Optimierung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ihrer Patienten.

# GUTE AUSSICHTEN!

Sehr viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen und die bleiben oft auch, nachdem der Rücken operiert wurde. Ein Rücken, der den Dienst versagt, schränkt aber nicht nur die Lebensqualität massiv ein und lässt Sie leiden, sondern wird – vor allem bei Älteren – zu einem lebensbedrohlichen Problem, da der Stoffwechsel umso schwächer wird, je weniger man sich bewegen kann. Grund genug, die Schmerzen schnellstmöglich anzugehen.

Die gute Nachricht: Sie halten die Lösung des Problems in Händen. Denn Rückenschmerzen entstehen ganz anders, als gemeinhin vermutet. Das Wissen um die wirkliche Ursache – unbewusst »antrainierte« Verkürzungen und Verspannungen der Muskeln und Faszien – ist die Grundlage dafür, diese Schmerzen dauerhaft zu beseitigen, sie praktisch abzuschaffen – bei Ihnen persönlich und in der Gesellschaft. Entscheidend ist, ungünstige Alltagshaltungen und ungenutzte Bewegungswinkel, wie Sitzen oder Schlafen mit angewinkelten Knien, seltenes Überstrecken oder Drehen, aktiv auszugleichen. Das tun die wenigsten und deshalb haben so viele Rücken keine Chance, ein Leben lang schmerz- und verschleißfrei zu bleiben.

Nach der Lektüre dieses Buches, wissen Sie nicht nur wie Rückenbeschwerden entstehen, sondern auch, was Sie tun können, damit Ihr Rücken wieder schmerzfrei wird – egal ob die Bandscheiben geschädigt sind oder nicht. Sie lernen die Selbstbehandlung mittels Light-Osteopressur, speziellen therapeutischen Körperübungen und Faszien-Rollmassage kennen. Wir haben dafür extra Hilfsmittel entwickelt, die es Ihnen so leicht wie möglich machen.

*Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude an Ihrer Schmerzfreiheit und an der neuen Beweglichkeit!*

Dr. Petra Fracht

Roland Liebscher-Fracht



Endlich wieder schmerzfrei!

*Egal, ob Sie schon jahrelang an Rückenschmerzen leiden oder Sie diese Beschwerden erst seit gestern quälen, ob Ischias oder ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert wurde – wir wissen, dass Sie eine gute Chance haben.*



## VOLKSKRANKHEIT RÜCKEN

Mehr Menschen als je zuvor leiden heutzutage unter ihrem Rücken.<sup>1</sup> Damit sind Rückenschmerzen längst Volkskrankheit Nummer 1 geworden – weit vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes oder Krebs. 75 Prozent der Arbeitnehmerinnen und -nehmer geben an, unter Rückenschmerzen zu leiden, jeder siebte von ihnen sogar chronisch.<sup>2</sup> Das bleibt nicht ohne Folgen: Nahezu jeder zehnte Krankheitstag ist mittlerweile den Rückenschmerzen geschuldet<sup>3</sup> – und somit stellen diese nicht nur für den Einzelnen ein Problem dar, sondern auch für die Volkswirtschaft: 50 Milliarden, das entspricht zwei Prozent des Bruttoinlandprodukts, gehen auf das Kapital von Rückenschmerzen.<sup>4</sup> Und die Zahl steigt stetig weiter. 2003

klagten noch »nur« etwas über die Hälfte der Beschäftigten einmal jährlich über Schmerzen im Rücken, 2017 waren es schon drei Viertel. In nicht einmal zehn Jahren stieg die Zahl der stationären Behandlungen um 80 Prozent, die der Notfallaufnahmen im Verhältnis zu den stationären um 160 Prozent.<sup>5</sup> Und auch die Zahl der Rücken-OPs nimmt konstant zu.<sup>6</sup>

Die Zahlen zeigen: Rückenschmerzen sind bei Weitem kein Problem der Alten und der hart körperlich Arbeitenden. Die ganze Gesellschaft leidet mittlerweile an ihnen, in zunehmendem Maße sogar Kinder und Jugendliche. Und was tut die herkömmliche Medizin dagegen? Sie scheitert! Ursachenfindung? Fehlanzeige – ebenso wie die Behandlung mit herkömmlichen Mitteln durch Schulmedizin, Naturheilkunde, Physiotherapie und andere manuelle Therapien. Nur in einem sind sich Ärzte und Therapeuten einig: Fast immer lässt sich nicht sagen, woher die Schmerzen kommen und wie man sie behandeln kann, um dauerhafte Schmerzfreiheit zu erlangen. Und so ist der letzte Schritt nicht selten eine Operation an der Wirbelsäule – und das, obwohl dieser schwerwiegende Eingriff keinesfalls automatisch Besserung garantiert, dafür aber erhebliche Risiken birgt.

Was die Präventionsmaßnahmen betrifft, sieht es auch nicht rosiger aus: Weder Rückenschulen noch Wirbelsäulengymnastik verbessern die Zahlen, da können die Krankenkassen noch so vielfältige Programme anbieten. Im Gegenteil: Wie es aussieht, verschlechtern diese die Situation eher noch.<sup>7</sup>

Gehören Schmerzen also einfach zum Leben dazu, wie der ärztliche Leiter des Schmerzzentrums Berlin Jan-Peter Jansen Anfang 2018 in einem Zeit-Interview erklärte?<sup>8</sup> So viel schon vorweg: In den allermeisten Fällen lautet die Antwort darauf ganz klar: Nein!

## HERKÖMMLICHE BETRACHTUNGSWEISEN

Herkömmliche Ärzte nehmen bei der Diagnose die Unterscheidung in spezifische und unspezifische Rückenschmerzen vor:

- **Spezifische Rückenschmerzen** haben eine scheinbar klare Ursache. Das bedeutet, sie resultieren zum Beispiel aus Stürzen, Unfällen, organischen oder strukturellen Veränderungen wie Bandscheibenvorfällen, Facettengelenksarthrose, Spinalkanalstenose.
- **Unspezifische Rückenschmerzen** haben keine strukturelle Ursache. Auf einem Röntgenbild oder MRT erkennt der Arzt (meist ein Orthopäde) keine Anzeichen einer Schädigung. Oft verschwinden unspezifische Rückenschmerzen nach einiger Zeit von selbst wieder.

Selbstverständlich kann es durch einen Sturz oder Unfall unter anderem zu Knochenbrüchen kommen. Organische Veränderungen können durch Erkrankungen wie Krebs verursacht werden. Lassen Sie diese Ursachen bitte durch eine umfassende Untersuchung ausschließen, wenn Sie oft und/oder zunehmend unter Rückenschmerzen leiden. In 85 bis 90 Prozent aller Fälle liegt den Beschwerden jedoch kein Unfall und keine Krankheit zugrunde, sondern es handelt sich um die eben genannten unspezifischen Rückenschmerzen.<sup>9</sup> Als Gründe für diese Art von Rückenschmerzen gelten gemeinhin unter anderem Muskelverspannungen oder Fehlhaltungen beziehungsweise Reizung der Muskulatur. Sie sollen den Verlauf von Rückenbeschwerden beeinflussen, ohne dass deren Ursachen hinterfragt oder bei der Therapie Beachtung finden.

## Akut oder chronisch?

Die konventionelle Medizin teilt Rückenschmerzen nicht nur in spezifische und unspezifische ein, sondern unterscheidet sie darüber hinaus auch noch je nach ihrer jeweiligen Schmerzdauer in drei Kategorien:

- **Akute Rückenschmerzen** dauern weniger als sechs Wochen. Sie treten entweder erstmalig oder nach sechs schmerzfreien Monaten auf und können spezifisch oder unspezifisch sein.
- **Subakute Rückenschmerzen** erstrecken sich über einen Zeitraum von sechs bis zwölf Wochen.
- **Chronische Rückenschmerzen** bezeichnen Schmerzen, die länger als zwölf Wochen oder sogar mehrere Jahre andauern. Unterschieden wird hierbei außerdem in chronisch anhaltende und chronisch wiederkehrende Schmerzen. Mediziner sprechen von einer Chronifizierung mit Ausbildung eines »Schmerzgedächtnisses«. Die Stärke der Schmerzen variiert.

So viel vorweg: Weder bei spezifischen noch bei unspezifischen Rückenschmerzen hat die herkömmliche Medizin bisher wirkungsvolle Strategien entwickeln können. Dies gilt insbesondere auch für Bandscheibenvorfälle, Gleitwirbel und so weiter. Auch diese herkömmlich als »sichere« Ursachen eingeschätzten Schädigungen haben in den meisten Fällen mit den Rückenschmerzen nichts zu tun. Unsere Erfahrungen und das daraus entstandene Schmerzentstehungsmodell zeigen und begründen, dass man sie, egal ob spezifisch oder unspezifisch, in fast allen Fällen sehr wohl erfolgreich behandeln und eine vollkommene Schmerzfreiheit erlangen kann. Mehr dazu später.

## ANGEBLICHE URSACHEN FÜR RÜCKENSCHMERZEN



Was die Ursachen von Schmerzen betrifft, gibt es bei herkömmlichen Ärzten und Physiotherapeuten viele Ungereimtheiten und Widersprüche. Doch anstatt gängige Theorien einfach einmal infrage zu stellen, bleibt man bei den gewohnten herkömmlichen Erklärungen und Vorgehensweisen. Entsprechend hat man auch bei Rückenschmerzen schnell die üblichen Verdächtigen festgemacht.

### Schäden an der Wirbelsäule

Egal, ob Bandscheibenvorfälle, Vorwölbungen, Spinalkanalstenosen oder ähnliche Beschädigungen: Herkömmliche Ärzte gehen davon aus, dass mit solchen Beschädigungen der Wirbelsäule auf jeden Fall Schmerzen einhergehen. Selbst wenn der Rücken an einer ganz anderen Stelle wehtut, heißt es nur lapidar: »Das strahlt halt aus.« Auch dass die Schmerzen mal mehr, mal weniger stark sind oder nach einer Weile sogar wieder ganz verschwinden, scheint bei dieser Diagnose keine Rolle zu spielen – genauso wenig wie die Tatsache, dass die Schmerzen oft sogar nach einer Operation wieder auftauchen. Wie kann das sein, wenn die Ursache doch angeblich »wegoperiert« wurde?

### Erbanlagen

»Ihre Eltern hatten Rückenschmerzen? Na, dann ist es ja kein Wunder, dass Sie auch darunter leiden.« Hat das auch schon einmal ein Arzt zu Ihnen gesagt? Damit irrt er sich leider. Denn die Epigenetik weiß heute, dass die genetische Veranlagung weit weniger für Krankheiten verantwortlich ist als gedacht. Maximal fünf Prozent beträgt die Wahrscheinlichkeit, die gleiche Krankheit zu erleiden wie die Eltern.<sup>10</sup> Deutlich größer ist dagegen der Einfluss des Lebensstils. Denn unsere Lebensführung vermag offensichtlich bestimmte Gene an- und abzuschalten. Damit

lösen sie bestimmte Krankheiten aus, können genauso aber auch die Gesundheit fördern.

## Alter

»Das ist in unserem Alter doch ganz normal.« Den Satz kennen Sie auch? Aber nein: Das ist es eben nicht. Sprüche wie dieser mögen vielleicht tröstend gemeint sein, wenn keine Behandlung anschlügt. Richtig aber sind sie nicht. Zum einen gibt es nämlich Menschen, die bis ins hohe Alter schmerzfrei bleiben, zum andern klagen immer öfter immer jüngere Patienten über Rückenschmerzen.

## Übergewicht

Ja, überflüssige Pfunde abzubauen ist gut für die Gesundheit. Das unterschreiben wir voll und ganz. Aber dass Übergewicht verantwortlich ist für Rückenschmerzen, weil der Rücken der Last nicht gewachsen ist, zählt genauso zu den Medizinmärchen wie die Sache mit dem Alter. Es lässt sich kein zwingender Zusammenhang zwischen einem zu hohen Körpergewicht und Rückenschmerzen feststellen. Es gibt Übergewichtige ohne Rückenschmerzen und sehr dünne Menschen, denen das Kreuz wehtut.

## Psyche

Weil sich in vielen Fällen keine körperliche Ursachen für Schmerzen festmachen lassen, kam man irgendwann zu dem Schluss, dass dann eben ein Trauma, Schwierigkeiten in der Partnerschaft oder im Beruf oder irgendein anderes psychisches Problem die Schmerzen verursachen müsste und nur ein Psychologe oder Psychotherapeut helfen könnte.

In den 1990er-Jahren wurde sogar ein ganz neues Krankheitsbild erdacht: die Fibromyalgie. Der Patient oder die Patientin leidet an Schmerzen, die sich nicht erklären

lassen und die nach der herkömmlichen Medizin leider auch nicht heilbar sind, sondern nur gelindert werden können. Damit wurde Schmerz zu einem eigenständigen Krankheitsbild, für das man keine Ursachen mehr suchen muss. Die Diagnose des Arztes lautet dann nämlich einfach: schmerzkrank.

Infolge von Schmerzen, die sich mit den herkömmlichen Methoden nicht erklären lassen, entstand auch die Theorie, dass sich Schmerz verselbstständigen und im Gehirn festsetzen kann. Das sogenannte Schmerzgedächtnis mache betroffene Menschen empfänglicher für Schmerzempfindungen, heißt es. Evolutionstechnisch gesehen macht das jedoch überhaupt keinen Sinn. Schmerz hat immer einen Grund (siehe > . Warum also sollte er ohne diesen Grund dauerhaft anhalten? Und warum entwickelt nicht jeder Mensch, der schon einmal Schmerzen hatte, ein Schmerzgedächtnis?

## **DIE ÜBLICHEN BEHANDLUNGSWEGE**

So uneins sich die herkömmliche Medizin in Sachen Ursachenforschung ist, so unergiebig ist sie auch in der Behandlung von Rückenschmerzen. Trotz immer neuer Techniken und Operationsmethoden bekommt sie das Problem einfach nicht in den Griff. Im Gegenteil: Es wird immer schlimmer.

Obwohl zur Diagnostik neben einer allgemeinen klinischen Untersuchung oft bildgebende Verfahren wie Röntgen, bei konkreten Verdachtsfällen auch Computertomografie (CT) und Magnetresonanztomografie (MRT) zum Einsatz kommen, lässt sich nicht immer irgendetwas entdecken – und sei es auch nur eine Kleinigkeit. Was die Schmerzen letztendlich verursacht, bleibt fast immer im Dunkeln: 80 bis 90 Prozent der Rückenschmerzen sind unspezifisch. Eine australische Studie spricht sogar von 99 Prozent. Das heißt,

es lassen sich keine Schädigungen nachweisen, die die Schmerzen verursachen.<sup>11</sup>

Entsprechend unspezifisch ist auch die übliche Behandlung. Es gibt keine herkömmliche medizinische Strategie, die Schmerzen zielstrebig und nachhaltig beseitigt beziehungsweise zeigt, wie sie sich vorbeugend vermeiden lassen.

Um dem Schmerz trotzdem Herr zu werden, versucht die herkömmliche Medizin fehlende Qualität durch Quantität aufzuwiegen. Orthopäden, Neurologen, Internisten, Sport- und Umweltmediziner, Physiotherapeuten und andere Manualtherapeuten, Akupunkteure und viele andere mehr versuchen, durch Vielfalt die scheinbar multiplen Ursachen für die Rückenschmerzen anzugehen. In diesem multimodalen medizinisch-physiotherapeutischen Modell werden alle möglichen Methoden angewendet, in der Hoffnung, die Schmerzen würden irgendwann nachlassen. Das Spektrum der herkömmlichen Behandlungsmöglichkeiten ist somit je nach Krankheitsbild noch vielfältiger als die Diagnostik: Massage, Physiotherapie, Bandagen, Chiropraktik, Osteopathie, Bewegungstherapie oder Wirbelsäulengymnastik sind nur einige davon. Wir möchten an dieser Stelle die gängigsten konventionellen Behandlungen kurz vorstellen.

## Spritzen und Schmerzmittel

Schmerzmittel, ob gespritzt oder oral eingenommen, sind bei der Beseitigung von Rückenschmerzen und für die Muskelentspannung oft das Mittel der Wahl. Allerdings haben sie zahlreiche Nebenwirkungen und bekämpfen lediglich die Symptome, nicht aber die Ursache.

Wenn Ihre Schwester heiratet, Ihre Oma 90 wird oder Sie eine wichtige Konferenz haben, spricht nichts gegen die Einnahme von schmerzstillenden Medikamenten, um diesen Termin zu überstehen. Es sollte aber bei der einmaligen

Anwendung bleiben und nicht in eine dauerhafte Therapie münden – allein schon wegen der Nebenwirkungen. Genau das passiert jedoch, wenn Patienten rezeptfreie Präparate über einen viel zu langen Zeitraum einnehmen. Letztlich kann das Unterdrücken der Schmerzbotschaft Bandscheibenvorfälle begünstigen, da gefährdende Bewegungen nicht mehr durch den Schmerzalarm unterbunden werden.<sup>12</sup> Schmerzmittel beenden das Problem nicht, sondern verschlimmern es eher. Das ist umso bedenklicher, weil insgesamt knapp die Hälfte aller Schmerzmittel in der Apotheke ohne ein Rezept gekauft werden.

## Operation

Lange herrschte in der herkömmlichen Medizin die Theorie: Weh tut, was kaputt ist. Demzufolge müsse dort, wo es ginge, repariert werden, um den Schmerz zu beheben – und wo eine Reparatur nicht (mehr) möglich wäre, müsse das »kaputte« Teil eben entfernt werden, damit es nicht mehr wehtut.

Eins vorab: Es gibt selbstverständlich Operationen, die sinnvoll und notwendig sind. In sehr vielen Fällen ist das aber nicht der Fall. So bezeichnet beispielsweise die Techniker Krankenkasse acht von zehn Rückenoperationen als überflüssig.<sup>13</sup> Dazu kommt, dass das schmerzfreie Ergebnis einer Operation oft nicht von langer Dauer ist. Laut einer Studie liegt die Erfolgsquote bei gerade einmal etwa 35 Prozent.<sup>14</sup> Das bedeutet, dass rund zwei Drittel der Patienten nach der Operation zwar vielleicht einige Zeit schmerzfrei sind. Früher oder später kehren die Schmerzen jedoch zurück. Ganz offensichtlich bleibt also die eigentliche Ursache in den meisten Fällen weiterhin bestehen. Dennoch nehmen Krankenhausaufenthalte aufgrund von Rückenschmerzen deutlich zu – genauso wie sich auch die Zahl vollstationärer Aufenthalte in einer Klinik, ohne die

Durchführung einer Operation, erhöht.<sup>15</sup> Dabei lassen sich Operationen so gut wie immer vermeiden. Denn der Körper kann sich in sehr vielen Fällen selbst reparieren und seine volle Leistungsfähigkeit wiederherstellen.



*Wärme, zum Beispiel ein Wannenbad, entspannt kurzfristig, hilft aber nicht dauerhaft gegen Schmerzen.*

## Wärme

Patienten bekommen von ihrem Orthopäden oft empfohlen, ihre Rückenschmerzen mit Wärme zu therapieren. Und tatsächlich: Wärme ist bei Muskelverspannungen auf jeden Fall angenehm. Daher spricht erst einmal nichts gegen eine Wärmebehandlung als Entspannungsverfahren. Sie sollten aber bedenken, dass diese nur einen kurzzeitigen Effekt hat. Sie wirkt schmerzlindernd, weil sie die Spannung der Muskeln und Faszien senkt. Allerdings handelt es sich dabei

nicht um eine ursächliche Vorgehensweise mit Langzeitwirkung.

Unser Tipp lautet daher: Wenn Sie merken, dass Ihnen Wärme guttut, wenden Sie sie an. Nehmen Sie vielleicht ein heißes Bad, um sich zu entspannen, oder gönnen Sie sich ein Wärmepflaster. Für eine dauerhafte, echte Schmerzfreiheit verbinden Sie die Wärmeanwendung einfach mit unseren Übungen (siehe > , denn nur diese sorgen dafür. Das ist das biologische Grundgesetz.

### Akupunktur

Ähnlich wie mit Wärme verhält es sich mit Akupunktur. Unserer Erfahrung nach kann sie für eine gewisse Zeit eine Besserung der Beschwerden bewirken. Oft wirkt sie aber nicht oder die Schmerzen kommen zurück. Daher empfehlen wir auch hier, sie mit unseren Dehnübungen von > zu kombinieren.

### Rückenschule

»Klassische« Rückenschulen trainieren die Rumpfmuskulatur, also die Rücken-, Bauch- und Brustmuskeln. Dadurch verstärken sie allerdings nur die Zugkräfte nach vorn und nach hinten. Die Auswertung einer über zehnjährigen europäischen Studie zeigt, dass Rückenschulen oft nicht den gewünschten Erfolg bringen und nicht in der Lage sind, akute oder chronische Rückenschmerzen dauerhaft zu lindern, sondern sogar eine Tendenz zur Verschlimmerung besteht. Ein Nutzen von Rückenschulen, so das Fazit, sei somit nicht nachweisbar.<sup>16</sup> Um Ihre Rückenschmerzen effektiv zu bekämpfen, sollten Sie die nach vorn ziehenden Kräfte beseitigen und nicht überhöhte Kraft gegen überhöhte Kraft wirken lassen.

### Krafttraining