

MUSS ODER STUSS ?

Ist das die Rettung bei Rückenschmerzen?

Schultergurte sollen die Haltung verbessern – etwa, wenn man länger am Schreibtisch sitzt. Veronika Schaller, Mitglied der Chefredaktion, schnallte sich welche um

Hochgereckt wie eine Ballerina würde man gern durchs Leben tänzeln ...



Wenn einem die Videokonferenz-Erfahrung der vergangenen Monate zwei Dinge vor Augen geführt hat, dann diese: Erstens, dass man wesentlich selbstverliebter ist, als man dachte (mal ehrlich, man schielt doch ständig auf sich). Zweitens, dass man täglich die Evolution rückwärts vollzieht. Beginne ich morgens noch gestrafft, sacke ich spätestens zum Nachmittagstief auf meinem Stuhl in einen Buckel wie ein Schimpanse. Kopf vor, Schultern hoch, Rücken rund, bis der Nacken noch mehr schmerzt, als er es ohnehin schon tut. Dagegenzuhalten klappt höchstens für ein paar Sekunden. Send help!



TESTOBJEKT EINS

Veronika Schaller mit dem „Posture 2.0 Haltungstrainer“ von **Blackroll** (ca. 39 €). Es gibt ihn in zwei Größen (S/M/L und XL/XXL), über einen Klettverschluss lässt er sich individuell anpassen

Zwei Helfer, ein Unterschied

Unterstützung versprechen sogenannte Haltungsgurte, ich bestelle gleich zwei zum Vergleich (von Blackroll und Mr. Back). Der erste Eindruck nach dem Anziehen jeweils: Erleichterung. Es fühlt sich im wahrsten Sinne so an, als würde mir eine Last von den Schultern genommen. Doch nach wenigen Minuten fällt auf, dass Sitzen damit für die Schultern ganz schön anstrengend ist. In der Beschreibung steht

außerdem, man solle die Riemen nur eine Stunde pro Tag tragen. Ich schaue nicht genau auf die Uhr und habe am nächsten Morgen prompt krassen Muskelkater. Und noch etwas merke ich schnell: Während sich das Produkt von Blackroll vor allem auf die Schultern konzentriert und mich dazu „zwingt“, sie gerade zu halten, krümmt sich mein Rücken ein paar Wirbel darunter wie vorher. Mr. Back hingegen gibt mir – mithilfe eines Unterbrustklettbandes und einer Verstärkung an der gesamten oberen Wirbelsäule – mehr Halt.

Ein Gefühl, das mir von Matthias Galatis, Inhaber der Münchner Ocim Praxis, bestätigt wird. „Dieser Gurt ist durch breitere, elastische Riemen bequemer und stützt besser“, sagt der Osteopath und Chiropraktiker.

ILLUSTRATION: STOCK.ADOBE.COM; FOTOS: PRIVAT

Die „Aufrecht“-Doktrin hat längst ausgedient

Der Experte bewertet die Haltungstrainer grundsätzlich als „hilfreich“. Denn: „Sie verändern die Position der Schultern, dadurch dehnt sich die Brustmuskulatur, der Schulter-Nacken-Bereich wird entlastet.“ Folge: weniger Verspannung. Allerdings räumt Matthias Galatis auch mit einem Gesundheitsmythos auf. „Früher hieß es, Hauptsache gerade sitzen“, sagt er. „Inzwischen weiß man aber, dass Bewegung viel entscheidender ist. Verharrt man stundenlang in derselben Haltung, verkleben Faszien, die – das zeigen Forschungsergebnisse ebenfalls – öfter als Muskeln Ursache für Schmerzreize sein können.“ Um das Bindegewebe zu lockern, am besten ein Mal pro Stunde aufstehen und für circa 30 Sekunden die Schultern kreisen lassen.

Schmerz lass nach!

Zwei angeschnallte Wochen später merke ich, wie mein Körper langsam verinnerlicht hat, welche Haltung korrekt wäre. Zwischendurch strafft er sich wie von selbst. Meine Rückenschmerzen scheinen weniger geworden zu sein. Fast traurig bin ich jeden Tag, wenn ich meine Stütze nach einer Stunde weglegen muss. Doch der Osteopath warnt: „Gewöhnt sich der Körper zu sehr an ein solches Hilfsmittel im Dauergebrauch, könnte sich die Muskulatur des oberen Rückens abbauen. Die Folge wären noch mehr Schmerzen.“ Okay, ich halte mich zurück, gönne mir dafür ein anderes heimliches Vergnügen ...

In Video-Meetings betrachte ich mich ausgiebig, jetzt mit Herzchen in den Augen. Weil in dem kleinen Fenster kein Schimpanse mehr sitzt, sondern (fast schon) eine Ballerina.



TESTOBJEKT ZWEI

Damit der „Mr. Back Pro“ von **Mr. Back** (ca. 50 €) richtig sitzt, misst man vor Bestellung seine Taille aus. Übrigens: Auch Sport kann man mit Haltungsgurten treiben

Doppelter Schutz. Pflegt die Haut, spendet Feuchtigkeit.

Mit dem pH-Wert 5,5

CREME

- reichhaltige Pflege-Formel mit 2 % Vitamin E
- trägt zum Schutz vor freien Radikalen bei
- pflegt die Haut geschmeidiger

BODY-MILK

- Panthenol fördert die Regeneration und Feuchtigkeitsbalance
- Pflegekomplex mit Sheabutter und Süßmandelöl sorgt für intensive Pflege

ERHÄLT DAS HAUTMIKROBIOM



klinisch geprüft
pH wert 5,5
sebamed
Wissenschaft für gesunde Haut.

sebamed Produkte sind in über 120 Studien dermatologisch-klinisch getestet. In Apotheken und Drogeriefachabteilungen.

MADE IN GERMANY

www.sebamed.de

SEBAMED NIMMT IHRE HAUT IN SCHUTZ

pH wert 5,5