

# Schmerzfrei **BEWEGEN**

Die funktionelle Selbsttherapie für mehr Mobilität



Vermeiden &  
Bekämpfen  
degenerativer  
Schmerzen

**Nici Mende & Veronika Pfeffer**  
mit Vorwort von Prof. Dr. Werner Klingler

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>8</b>
<b>Einleitung: Zielsetzung und Umsetzung</b> .....	<b>10</b>
<b>1 Lernen Sie sich besser kennen</b> .....	<b>14</b>
1.1 Die Unbeweglichkeit des Alltags .....	14
1.2 Kurzfilm Körper .....	17
1.2.1 Aufbau der Faszien .....	19
1.2.2 Muskuläres Gewebe – Myofaszien .....	24
1.2.3 Rezeptoren .....	26
1.2.4 Lymphsystem .....	29
1.2.5 Blutgefäße .....	33
1.2.6 Passiver Bewegungsapparat .....	38
1.3 Bewegungslücke .....	42
1.3.1 Das Bindegewebe/Die Faszien .....	42
1.3.2 Die Gelenke .....	44
1.3.3 Die Muskeln .....	44
1.4 Wasser, marsch! .....	46
1.4.1 Das Gehirn .....	47
1.4.2 Gewebewasser .....	49
1.4.3 Füllstand .....	52
1.5 Sitzfleisch .....	56
1.5.1 Sitzproblematik .....	56
1.5.2 STEH AUF! Heißt unser Motto, denn die Argumente hierzu sind unschlagbar .....	58
1.6 Das natürliche Korsett .....	62
1.6.1 Freier Raum .....	63
1.6.2 Lastentheorie .....	65
<b>2 Das Alter</b> .....	<b>72</b>
2.1 Zellalterung geht uns alle an .....	72
2.1.1 Zellerneuerung .....	72
2.2 Degeneratives Netzwerk .....	77
2.2.1 Fiese-Fragen-Katalog .....	78
2.3 Durst .....	84
2.3.1 Was hat das bitte mit Schmerzen und Altern zu tun? .....	84
2.4 Die Dosis macht das Gift .....	87
2.4.1 Ausdauertraining .....	87
2.4.2 Fluch und Segen unserer Nahrungsaufnahme .....	89

2.4.3	Zucker .....	89
2.4.4	Das richtige Maß .....	91
2.4.5	Entzündungshemmende Lebensmittel .....	92
2.5	Kontakt .....	94
2.5.1	Treffpunkt Jungbrunnen oder Lebensfreude als Medizin .....	94
<b>3</b>	<b>Schmerz – der ungebetene Gast .....</b>	<b>100</b>
3.1	Autsch .....	100
3.2	Schmerzgedächtnis .....	102
3.2.1	Gespür .....	103
3.3.2	Schmerzpunkte .....	104
3.3	Verspannt .....	106
3.3.1	Wenn uns der Schmerz im Nacken sitzt .....	106
3.4	Verklemmt .....	110
3.4.1	Schulterdiagnose – Impingement, aber welches? .....	110
3.5	Verrückt .....	115
3.5.1	„Ich habe Rücken“ – das Kernthema des Jahrhunderts .....	115
3.5.2	Bandscheibenproblematik .....	116
3.5.3	Spinalkanalstenose .....	118
3.6	Verzogen .....	120
3.6.1	Wenn das Becken ausgehängt scheint .....	120
3.7	Versessen .....	122
3.7.1	Wenn Sitzen zur Qual wird .....	122
3.7.2	Ischias .....	122
3.7.3	Beinfaszie .....	124
3.7.4	Hüftgelenksproblematik .....	125
3.7.5	Hüftbeuger .....	126
<b>4</b>	<b>Lösungsmittel Bewegung .....</b>	<b>130</b>
4.1	Liegt in der Ruhe wirklich die Kraft? .....	130
4.1.1	Erstverschlimmerung .....	132
4.2	Haltung, bitte! .....	134
4.3	Lichte Momente .....	137
4.3.1	Langes Sitzen .....	138
4.3.2	Unsichtbare Pausen .....	138
4.3.3	Sichtbare Pausen .....	139
4.3.4	Langes Stehen .....	144
4.3.5	Langes Gehen .....	146
4.3.6	Langes Liegen .....	148
4.4	Peanuts .....	149

4.5	Kleine Helfer .....	152
4.5.1	Actiball® relax TOGU®/Tennisball .....	153
4.5.2	Fascial Coach Ball .....	153
4.5.3	PET-Flaschen/Glasflasche .....	154
4.5.4	Handtuch/Jutebeutel ohne Wasserflaschen/elastischer Verband .....	155
4.5.5	Analoges Blutdruckmessgerät .....	155
4.5.6	Blackroll®/Nudelholz .....	156
4.5.7	Bücher/Yogablock .....	157
4.5.8	BellaBambi® .....	157
4.5.9	Fascial Coach deepRING .....	158
4.5.10	Ausdauer tools .....	159
<b>5</b>	<b>Übungen zur Gesunderhaltung des Rumpfs, der Hüfte, Schulter und des Nackens .....</b>	<b>162</b>
5.1	Übungen zur besseren Körperausrichtung .....	162
5.2	Übungen für den Nacken und den Schultergürtel .....	166
5.3	Übungen für den oberen Rücken .....	176
5.4	Übungen für den unteren Rücken .....	182
5.5	Übungen für Hüfte und Gesäß .....	190
<b>6</b>	<b>Kombinationsübungen zur spezifischen Schmerzreduktion .....</b>	<b>212</b>
6.1	„Verspanntes“ Kompaktpaket .....	215
6.2	„Verklemmtes“ Kompaktpaket .....	219
6.3	„Verrücktes“ Kompaktpaket .....	223
6.4	„Verzogenes“ Kompaktpaket .....	231
6.5	„Versessenes“ Kompaktpaket .....	236
	<b>Anhang .....</b>	<b>242</b>
1	Dankeschön .....	242
2	Die Autorinnen .....	244
3	Literaturliste .....	248
	Bildnachweis .....	253

# VORWORT

Liebe Leser,

lieber Markus Lanz,

erinnern Sie sich noch an die Talkshows der 1970er-Jahre? Zur damaligen Zeit war es üblich, dass die Teilnehmer einer Diskussionsrunde fast ausnahmslos und andauernd geraucht haben. Heute ist das absolut unvorstellbar und inakzeptabel. Glücklicherweise raucht heutzutage nicht mehr jeder Zweite, sondern „nur“ noch ca. 20 % der Bevölkerung. Der Aufwand, den Trend umzukehren, war und ist immer noch enorm und langwierig. Vor 100 Jahren war Rauchen ein Statussymbol der besser gestellten Gesellschaft, erreichte aber innerhalb weniger Jahre die Mitte der Gesellschaft; der Zigarettenabsatz verzwanzigfachte sich im Lauf des letzten Jahrhunderts.

Aktuell sind wir Zeitzeugen der digitalen Revolution. Ein tragbares Telefon ist längst kein Privileg der Gutverdiener mehr. Im Gegenteil, mittlerweile besitzen 98 % der Jugendlichen und jungen Erwachsenen bereits ein leistungsfähiges Smartphone und verbringen mehrere Stunden pro Tag im Internet oder mit anderen Medien. Allerdings entwickelt sich die bewegte Zeit im Alltag völlig gegenläufig zum Höhenflug der Mediatisierung und das gilt nicht nur für Kinder. Nur um ein Beispiel zu nennen, verloren Sportvereine in den letzten 15-20 Jahren ungefähr ein Drittel an Mitgliedern im jungen Erwachsenenalter.

Dabei liegt es auf der Hand, dass Bewegungsmangel schädlich ist. Der Mensch ist ein motorisches Lebewesen mit einer Muskelmasse von 30 kg bis 60 kg und auf körperliche Belastungen ausgerichtet. Bewegung schützt vor Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebserkrankungen, Demenz, Diabetes mellitus und auch vor der Entwicklung von Schmerzsyndromen. In Deutschland leiden ca. 10-15 Millionen Menschen an chronischen Schmerzen mit Auswirkungen nicht nur auf die berufliche Laufbahn, sondern auch auf das Privatleben. Nicht nur in der Schmerzambulanz an unserem Klinikum, sondern auch in vielen anderen spezialisierten Kliniken ist Bewegung eine wesentliche Säule für die Schmerztherapie. Bewegung regt nicht nur den Stoffwechsel an, sondern reguliert die Aktivierungsschwellen von Gewebsrezeptoren und das Ansprechen der Reflexbahnen sowie die Reizverarbeitung

im Gehirn. Um positive Wirkungen zu erreichen, muss man keine sportlichen Höchstleistungen erzielen, denn schon allein eine Verbesserung der Feinmotorik wirkt nachweislich Schmerz entgegen. Regelmäßige Wiederholungen sorgen für einen nachhaltigen Effekt.

*Schmerzfrei bewegen* vermittelt in erster Linie Freude an Bewegung und liefert kurzweilige Einblicke in wichtige theoretische Grundlagen. Beim Ausprobieren und Wiederholen der absolut alltagstauglichen Übungen sind **Erfolgslebnisse und Wohlfühlmomente** garantiert. In diesem Sinne fordere ich alle Leser auf, sich selbst auszuprobieren, spielerisch mit den beschriebenen Übungen zu experimentieren und Bewegung proaktiv in ihren Alltag einzubauen. Dies ist nicht schwer, denn die Übungen sind meist in jeglicher Bekleidung möglich.

Für die kommende Generation wird es unvorstellbar sein, dass der Gastgeber einer Talkshow sich während der ganzen Sendezeit kaum bewegt. Herr Lanz, seien Sie sich Ihrer Vorbildfunktion bewusst, gestalten Sie Ihre Sendung innovativ, bauen Sie bewegte Pausen ein, fordern Sie hin und wieder die Zuschauer und Gäste auf, sich zu räkeln, den Platz mit dem Nachbarn zu tauschen oder Ähnliches. Ich bin mir sicher, dass Sie in 50 Jahren als Pionier eines gesellschaftlichen Wandels und Vordenker der Medien gefeiert werden.



**Prof. Dr. Werner Klingler**

Facharzt für Physiologie und Anästhesiologie

Leiter neuromuskuläres Labor, Experimentelle Anästhesie, Universität Ulm

Chefarzt Anästhesie, Intensivmedizin, Notfallmedizin, Schmerztherapie,  
SRH Krankenhaus Sigmaringen, Hohenzollernstr. 40, Sigmaringen

# EINLEITUNG

## Zielsetzung und Umsetzung

„Schreibt das doch mal auf!“, bitten uns seit mehreren Jahren unsere Kunden und die Trainer in unseren Ausbildungsgängen. Ein langer Berufsweg liegt bereits hinter uns: Die Betreuung vieler unterschiedlicher Bewegungsproblematiken der verschiedensten Berufs- und Menschengruppen. Viel Erfahrung und Berge unterschiedlicher Recherchen möchten wir in diesem Buch mit Ihnen teilen. Unser Ansatz gilt degenerativen, also verschleiß- und rückbildungsbedingten Schmerzproblematiken und so natürlich auch dem Alterungsprozess in unserem Bewegungsapparat.

Dieses Thema geht uns wirklich alle an, und wir werden es entsprechend würdig aufarbeiten. Da sich die strukturellen, oftmals schmerzhaften Veränderungen nicht erst im Rentenalter unaufgefordert einnisten, laden wir grundsätzlich all diejenigen zu unserer Lektüre ein, denen der folgende kleine Exkurs bekannt vorkommt.

## Exkurs

Seien Sie ehrlich, kennen Sie das? Langes Sitzen im Büro, Auto oder auch auf dem Sofa – das Gesäß, wie auch der untere Rücken scheinen immer weiter zusammensackern. Das Gewebe, welches sich mal so locker und beweglich angefühlt hat, gleicht nach langen, unbewegten Positionen einem festen Brett. Keine schöne Vorstellung, aber wir „verkleben“ durch einen eintönigen, bewegungsarmen Tagesablauf unsere körpereigenen Strukturen.

Jede Bewegung trägt zur Erneuerung des Zellwassers bei und damit zum Abfluss von Abfallprodukten und zum Zufluss von Nährstoffen. So wundert es nicht, wenn sich z. B. unsere große Rückenfaszie bei Bewegungsmangel schmerzverzerrt meldet. Sie ist mit vielen Nervenfasern durchzogen, die bei Verklebungen und dem daraus resultierenden Druck reagieren müssen. Sie melden dementsprechend: **HIER STIMMT ETWAS NICHT!**

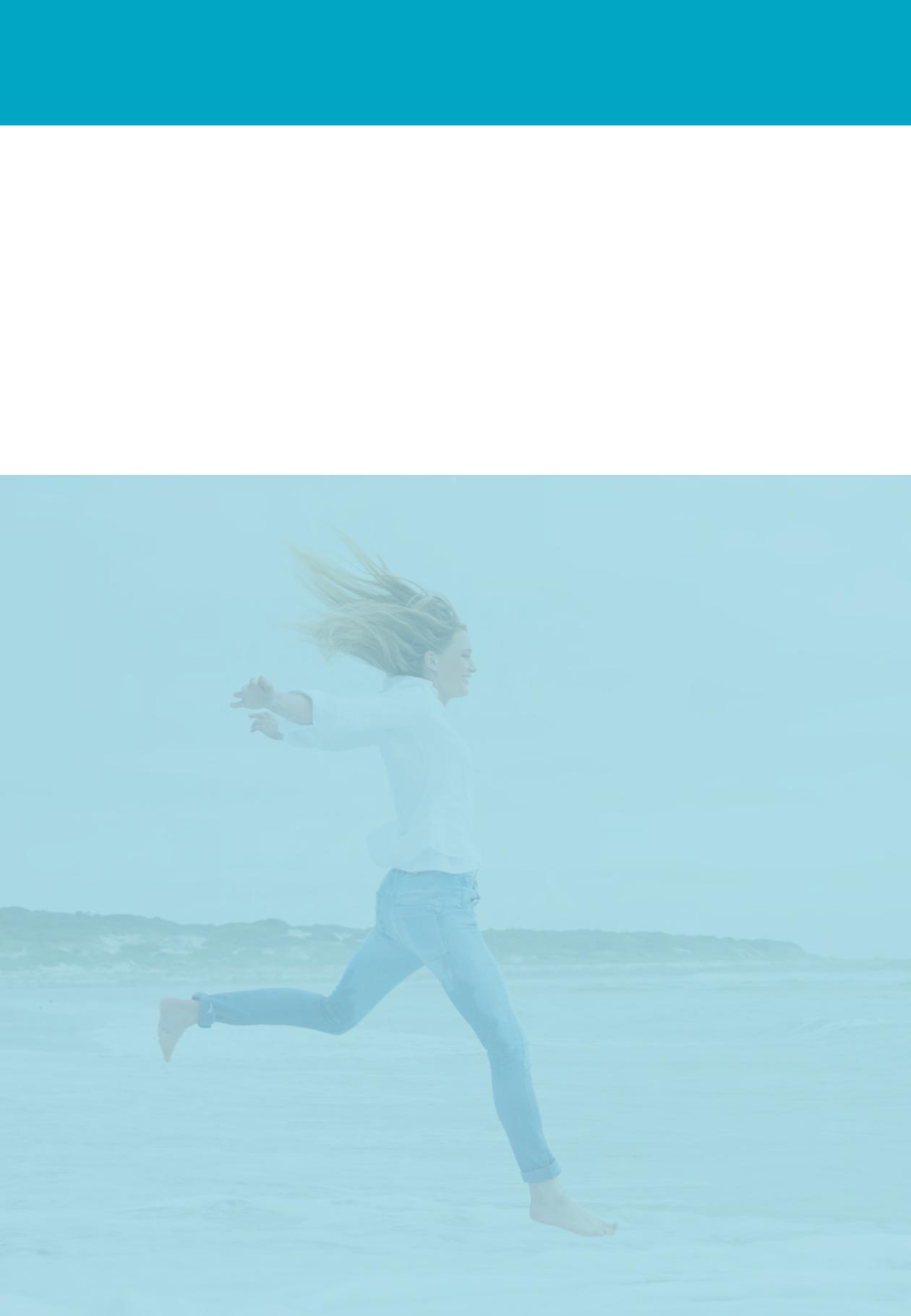
Schmunzeln Sie ruhig, wenn Sie jetzt gerade die Sitzposition verändern, das genau ist unser Plan: die Problematik eines verlangsamten, bewegungsarmen Lebensrhythmus mit Schonhaltungen und Bewegungsschmerzen genau zu erläutern und Bewegungsmangel moderat, aber kontinuierlich zu unterbinden.

Denn wussten Sie, dass Zellstrukturen sich mit zunehmendem Alter langsamer und teils kaum noch erneuern und sich auch der gewebefördernde Wasseraustausch und Stoffwechsel verlangsamt, die Muskelkraft in der Folge schwindet? Ein Prozess, der, wie wir immer häufiger beobachten müssen, nicht nur ältere Menschen betrifft, sondern mittlerweile auch bei Jüngeren zu schmerzenden Bewegungseinschränkungen führt.

Wir möchten Ihnen helfen, Ihre persönlichen, alltäglichen Beschwerdebilder besser zu verstehen und diesen ungebetenen Gästen den Kampf anzusagen. Dazu benötigen Sie nicht einmal einen Sportdress. Unsere Idee bezieht sich auf Bewegungen in fast jeder Alltagssituation, gepaart mit einem grundlegenden Verständnis der Körperfunktion und der eventuell vorliegenden Problematik. „Kenne deinen Feind“, heißt unsere Devise.

Wie können diese gemeinen Schulter-, Rücken- oder Hüftschmerzen entstehen, die der Arzt *idiopathisch* oder *unspezifisch* nennt? Was ist mit der Schulter los, wenn sie plötzlich ihre Beweglichkeit verliert? Warum wird das Sitzen zum Problem in Hüfte, Rücken oder in der Beinrückseite? Wir möchten Sie in Ihrem persönlichen Bewegungskonzept unterstützen und Ihnen, hoffentlich sehr kurzweilig, die nützlichen Informationen und Bewegungsvorschläge aufzeigen, die Ihren Alltag aufwerten. Denn viele Arten von Bewegungsschmerzen müssen nicht sein.

*Um einen fließenden Lesegenuss zu erhalten, nehmen wir von einer geschlechterorientierten Rechtschreibung Abstand und hoffen, trotzdem allen lehrreiche und kurzweilige Lesestunden mit motivierenden Bewegungseinheiten zu bieten.*



# KAPITEL 1

- 1 Lernen Sie sich besser kennen

---
- 2 Das Alter

---
- 3 Schmerz – der ungebetene Gast

---
- 4 Lösungsmittel Bewegung

---
- 5 Übungen zur Gesunderhaltung des Rumpfs,  
der Hüfte, Schulter und des Nackens

---
- 6 Kombinationsübungen zur spezifischen Schmerzreduktion

---

# Kapitel 1

## 1 Lernen Sie sich besser kennen

### Die Problematik der Entwicklung von Bewegungsschmerzen

#### HINWEIS

*Auch wenn Ihnen mit der Lektüre der folgenden Seiten das eine oder andere Beschwerdebild klarer erscheint, möchten wir darauf hinweisen, dass diese Erkenntnisse keinesfalls eine adäquate Diagnostik ersetzen. Bitte begeben Sie sich bei unklaren Schmerzproblematiken immer in medizinische Abklärung.*

### 1.1 Die Unbeweglichkeit des Alltags

#### Bewegen wir uns raus aus der persönlichen Komfortzone

Was schätzen Sie, wie viele Meter pro Tag wir uns durchschnittlich zu Fuß vorwärtsbewegen? Es sind tatsächlich nur 600-800 m! Das ist eineinhalbmal bis zweimal um den Sportplatz herum. Eine harte Wahrheit für den Großteil der Deutschen.

Wenn wir im Vergleich dazu unsere Vorfahren um die vorletzte Jahrhundertwende herum anschauen, dann kamen diese auf ca. 20 km am Tag. 10 km zur Arbeit oder in die Schule und wieder zurück, zusätzlich bestand ihre Arbeit überwiegend aus körperlichen Tätigkeiten. Die Mittagsruhe war hochgeschätzt, denn man hatte sie sich redlich verdient. Sicher stimmen Sie uns zu, wenn wir behaupten, dass diese Menschen trotz ihrer höheren körperlichen Belastung weniger Beschwerden im aktiven Bewegungsapparat hatten als wir heutzutage. Das durchschnittliche Lebensalter lag hier zwar deutlich niedriger, Traumata und andere Krankheiten konnten schlechter behandelt werden. All das haben wir natürlich berücksichtigt, dennoch gestaltete sich der Alltag sehr beweglich. Sitzende Tätigkeiten waren rar gesät, der Stuhl als „Arbeitsgerät“ wurde erst im letzten Jahrhundert erfunden, eine fatale Erfindung für unsere Gesundheit.

Der Aufschrei „Sitzen ist das neue Rauchen“ schwirrt aktuell durch Presse und Medien. Zahlreiche Untersuchungen weltweit beschäftigen sich mit der Theorie, dass vieles Sitzen ähnliche gesundheitliche Auswirkungen hat – wie Rauchen. Wir sitzen zwischen ca. 7-8 Stunden am Tag, das ist eindeutig zu viel und die Ursache für zahlreiche Beschwerdebilder oder deren Verschlimmerung.

Vor 100 Jahren sind die Menschen eher an Infektionen erkrankt und gestorben, heute gelten Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Todesursache Nummer eins. Sie werden vielfach durch das sogenannte *metabolische Syndrom*, auch *tödliches Quartett* genannt, begünstigt: eine vernichtende Mischung aus: Bluthochdruck (Hypertonie), Zuckerstoffwechselstörung (u. a. Diabetes Typ II), Fettstoffwechselstörung und zu viel Bauchfett (bauchbetonte Adipositas).

Alle diese vier Komponenten sind zu großen Teilen bedingt durch unseren Lebensstil. Wir haben durch die Art und Weise, wie wir leben, großen Einfluss darauf. Wir verlernen mehr und mehr, den Körper natürlich zu nutzen. Roboter „erleichtern“ uns augenscheinlich Haus- und Gartenarbeit. Nur, damit wir mehr Zeit mit anderen Dingen verbringen können. Aber, ist das wirklich gewonnene Zeit für mehr Bewegung? Zeit, die wir mit anderer Bewegung ersetzen, wäre zumindest nicht ganz so schlecht für den Körper. Häufig sieht es hierbei aber anders aus.

Nun werden Sie vielleicht aufstehen und sagen: „Betrifft mich nicht! Ich bin den ganzen Tag unterwegs und trotzdem habe ich Schmerzen im Bewegungsapparat.“ Auch dies ist ein gängiges Konstrukt und sollte selbstverständlich Beachtung finden. Hinterfragen Sie sich und Ihren Alltag einmal genau. Wie abwechslungsreich sind Ihre Bewegungsmuster? Legen Sie unser Buch nicht zur Seite, denn vielleicht finden Sie, auch wenn wir zuweilen die „Vielsitzer“ in den Vordergrund stellen, durchaus Ihr Beschwerdebild erklärt.

Förderlich für die Gesundheit wäre eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung gerade im Alltag, mal einfach schnell zwischendurch. Es muss nicht gleich Leistungssport sein, schon ein aktiver Alltag mit wenig „Sitzphasen“ und abwechslungsreichen Bewegungszyklen hilft. Auch der gute Umgang mit Stress und ausreichend Schlaf verwöhnt und entlastet den Körper.

Unsere Gene sind entspannte 40.000 Jahre alt, unser Körper ist eindeutig für Bewegung geschaffen, liebt Abwechslung und neue Herausforderungen, um sich an diese wieder und wieder anzupassen. Leider funktioniert diese Anpassungsfähigkeit in beide Richtungen, wird er unterfordert, dann baut er Strukturen ab, wird er adäquat gefordert, baut er neue, frische Gewebestrukturen auf, bildet Muskeln aus. Wird er dauerhaft überfordert, kann es zu Verschleißerkrankungen oder Verletzungen kommen.

Vergleichen Sie das mit einem Sonnenbad, die Haut passt sich an, indem sie braun wird, je dunkler die Haut ist, desto länger könnten wir uns der Sonne aussetzen. Halten wir uns allerdings zu lange in der Sonne auf, dann bekommen wir einen Sonnenbrand, die Haut war überfordert. Lassen wir niemals oder nur sehr selten Sonne an unsere Haut, werden wir immer empfindlicher gegenüber Sonnenstrahlen und bekommen deutlich schneller einen Sonnenbrand. Dieses Beispiel zeigt sehr eindrucksvoll, wie schnell und effektiv die körpereigene Anpassungsfähigkeit funktioniert.

Unser Körper ist sehr ökonomisch gestrickt, oberstes Ziel ist es, keine unnötige Energie zu verschwenden. Nur scheint zwischen den aktiven Strukturen und der empfundenen Notwendigkeit häufig ein Kommunikationsproblem zu bestehen. Sie kennen sicher den Ausdruck „innerer Schweinehund“ und haben selbst einen? Sehen Sie sich erwischt? Keine Sorge, es gibt kaum Menschen, die diesen Bremsklotz der Aktivitäten nicht kennen. Bei Schmerzproblematiken durch Bewegungsmangel sollten wir ihn jedoch überlisten.

## TIPP

„USE IT OR LOSE IT“ ist das Lieblingsmotto unseres Körpers, was er nicht benötigt, baut er ab, was er benötigt, baut er auf. Manchmal müssen wir ihm nur auf die Sprünge helfen, damit er weiß, welche Strukturen er wie aufbauen soll.

**Motivieren wir ihn, neue, gesunde Bewegungsstrukturen aufzubauen!**

So wäre es eine kleine Aufgabe für Sie und Ihr körperinternes Teamwork, sich 1-2 Situationen bewusst aufzuschreiben. Situationen, die Ihnen schwerfallen, aber dringend notwendig wären. Z. B.: am Morgen 10 Minuten früher aufzustehen, um zwei Minuten alle Gelenke durchzubewegen und dann in Ruhe den Tag zu starten. Ohne Hektik.

Wir möchten Sie motivieren, Ihren persönlichen Bewegungsalltag zu hinterfragen und Ihre Bewegungskomfortzone kennenzulernen, um sich aus ihr herauszubewegen. Natürlich ist die Komfortzone bequem, das sind unsere routinierten Abläufe im Alltag, die uns wenig Energie und Überlegungen kosten und uns leicht von der Hand gehen.

Stellen Sie sich Ihre Komfortzone wie ein Gummiband vor, das Sie um Ihre Hände wickeln. Sind Ihre Hände nah beieinander, dann ist es angenehm, Sie spüren keine Spannung. Je weiter Sie Ihre Hände öffnen, werden Sie spüren, wie die Anstrengung steigt, das Gummi sich in die Hände eingräbt und vielleicht sogar wehtut.

Das ist der Stress, den wir empfinden, wenn wir unsere Gewohnheiten aufgeben müssen und neue Gewohnheiten schaffen. Unter Üben passt sich irgendwann Ihr Muskelsystem an und das Gummi lässt sich leichter bewegen. Sie haben eine neue, größere Zone geschaffen und Ihre alte Komfortzone verlassen.

Auch diese neue Zone wird dann irgendwann zur Komfortzone und Sie machen sich auf die Suche nach der nächsten, größeren (Komfort-)Zone oder tun gut daran, die gute, bestehende mit ausreichend Be- und Entlastung zu erhalten. Ein ständiger Kreislauf entsteht und Sie werden sehen, dass es leichter wird, die Komfortzone zu erweitern und Ihren, von Bewegungsbeschwerden begleiteten Alltag, freier und leichter zu gestalten.

Ihr persönlicher „Schweinehund“ schläft friedlich in seinem Körbchen und bittelt nicht um Aufmerksamkeit. Und wenn er doch mal nach Streicheleinheiten verlangt, können Sie sich diesen genüsslich hingeben.

In diesem Buch widmen wir uns vor allem dem Thema *Bewegung*, zur *Ernährung* werden Sie in Kap. 2.4 zusätzlich einige hilfreiche Tipps bekommen und auch das Stressmanagement wird immer wieder durchblinzeln.

## TIPP

Wir haben den Bremsklotz *innerer Schweinehund* erwähnt. Es macht viel Spaß, einen ganz persönlichen Schweinehund auf einem Zettel zu skizzieren, mit Namensgebung. Ein Name, der gut zu seinem Bremsmechanismus passt. Ihr Schweinehund darf sich entwickeln, umbenannt und erneuert werden. Es ist ganz und gar unwichtig, wie gut er gezeichnet ist. Hauptsache, er ist persönlich und erinnert Sie an Ihr Vorhaben.

Er könnte am PC kleben und Sie dazu anhalten, stündliches Aufstehen einzustreuen und sich kurz einmal durchzubewegen. Es könnte ein Räkeln und Strecken sein, der Gang zur Kaffeemaschine, bei dem Sie die Schultern locker nach hinten kreisen und einen flotten Schritt nehmen oder einfach mal die Treppe ein Stockwerk hoch- und wieder runtergehen. Reicht er als Erinnerung nicht, probieren Sie, Ihr Handy als Erinnerung klingeln zu lassen.

## 1.2 Kurzfilm Körper

### Das „Wer?, Wie?, Was?“ der körperlichen Strukturen in Ihrem Körper

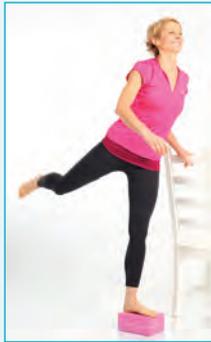
Das **Fasziengewebe** steht derzeit sehr im Fokus der Fitnesswelt. Nicht zuletzt, weil es heute gute wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Thema gibt. Therapeuten kennen und arbeiten schon lange mit Faszien, doch erst seit einigen Jahren erhärtet sich die Theorie, dass wir Faszien nicht nur therapieren, sondern auch gezielt trainieren können, ohne dafür einen Therapeuten aufsuchen zu müssen.

Das kollagene, faserige Bindegewebe erstreckt und verbindet sich im gesamten menschlichen Körper. Sein Name ist Programm, denn es besteht zum größten Teil aus kollagenen Fasern. Ein unendliches Netzwerk, das sich durch sein spezifisches Erscheinungsbild und eine vorwiegende Spannungsbelastung (Zuglast) von anderen Strukturen, wie Knorpel oder Knochen und der hier vorherrschenden Kompressionsbelastung (Drucklast), deutlich unterscheidet. Diese Eigenschaften sind für den gesunden Erhalt und die Aufgabenfunktion der Strukturen notwendig.

## 6.5 „Versessenes“ Kompaktpaket

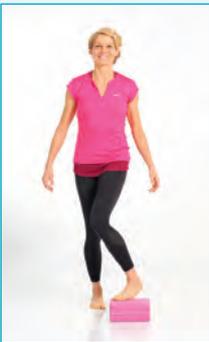
### Bewegungstest

Da diese Region ähnliche Funktionen benötigt wie die Hüfte allein, dürfen Sie hier den Beweglichkeitstest des vorangegangenen Kapitels nutzen. Was hier zusätzlich sinnvoll wäre, ist der Test des aktuellen Finger-Boden-Abstands. Denn wir wissen, dass sich strukturell das Gesäß sehr stark an der Rückenbeweglichkeit beteiligt.



### Beinpendel

- Eine Minute lockeres Beinpendeln auf einer Erhöhung. Am Ende gern mit Schwung.



### Beckenlockerung am Block

- Sanftes Ausschaukeln des erhöhten Beins für je eine Minute.



### Majestät (klein oder groß)

- Verneigen Sie sich mit wippender Warposition in der Tiefe 10-mal je Seite.

## Übungszirkel

Sie können alle „verzogenen“ Übungen trainieren, es gibt aber durchaus gute Ansätze, die belasteten Strukturen mit großen Bewegungen zu kräftigen und zu mobilisieren.

### Ausfallschritt (stehend oder abgesetzt)

- Je 10 Rückwärtsschritte mit Fokus auf die parallel ausgerichtete Hüfte. Bei sicherem Stand das hintere Bein schwebend halten.



### Dehnung der Körperrückseite (herabschauender Hund)

- Körperstütz (Fersen an der Wand) mit langsamem Heransetzen der Hände. Korsettspannung.
- Bei Bluthochdruck oder Schwindelgefühl wählen Sie bitte den „Seestern“ oder das „Beckenschieben aus Seitlage“ als Ausweichübung!



### Vier-Punkte-Fußmarsch

- Zwei Minuten gezieltes Marschieren auf Fußballen, Innenkante, Ferse und Außenkante.



## TIPP

Oft wissen ischiasgeplagte Menschen nicht, wie sie schmerzfrei oder ohne Taubheitsgefühle sitzen sollen. Wir haben sehr gute Erfahrungen mit dem hier abgebildeten Ausfallsitz gemacht. Diese Position kann viel bewirken, wenn die Hüfte schmerzt oder besagte Ischiasschmerzen auftreten. Ob durch eine Überstreckung mit zusätzlicher Gesäßspannung die vordere Hüfte Entlastung erfährt, oder durch lockeres Pendeln des hängenden Knies die seitliche Gesäßregion aus der Verspannung geschaukelt wird.

Es gibt viele Varianten, um diese Position zu nutzen. Jedoch geben wir hier ein letztes Mal zu bedenken, wann immer Sie im Sitzen Probleme im Gesäßbereich spüren, bitte stehen Sie auf und helfen Ihrem System mit ausreichenden Sitzpausen.

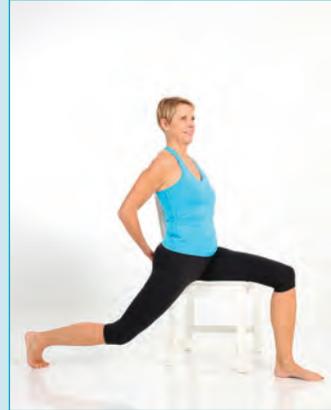


Abb. 6.17: Ausfallsitz



Abb. 6.18: Ausfallsitz – Varianten

Auch das angenehme Ausrollen der Leistenregion bringt nicht nur Entspannung in der Hüfte, es entlastet auch die Hüftbeugemuskulatur sehr gut.



Abb. 6.19: Ausrollen der Leiste

## TIPP

Als nachhaltiger Stoffwechsel für den Gesäßbereich wäre ein strammer *Marsch* nach getaner Arbeit oder zwischendurch absolut empfehlenswert. Gehen mit Spannungswechsel, Korsett und Gesäß im Wechsel oder gleichzeitig, sind eine absolute Wohltat für die Hüftbeugemuskeln. Gleichzeitig hilft diese Kombination bei Schmerzen im tiefen unteren Rücken und in der Hüftregion.

Auch das *Ausrollen* der Gesäßregion löst schmerzhafte Strukturen gut auf. Denken Sie einfach daran, sich einen Tennisball oder Ähnliches mit in die Tasche zu stecken. Bei Bedarf setzen Sie sich einfach darauf und bewegen sanft, fast unbemerkt das Bein. Kein Ball? Kein Problem. Der Faustsitz hilft auch!



Abb. 6.20: Faustsitz

## ALLTAGSTIPP

Gerade die Gesäßregion freut sich über vielseitige Wechsel der Bewegungsrichtung. Diese ist in sehr engen Hosen häufig nicht möglich. Was wir als angenehm und stützend empfinden, kann durch eine sehr feste Naht der mittleren Gesäßregion absolut schmerzfördernd den Steiß- und Rückenbereich irritieren. Ebenso fühlt sich der vordere Hüftbereich beim Sitzen zusätzlich eingeengt, sollte die Hose steif und eng anliegen. Auch die Beinfaszien sind bei diesem Hosentyp dauerhaft fixiert und nicht in der Lage, funktionelle Zugrichtungen einzunehmen.



Abb. 6.21: Feedback – Wochenskala