



Fersensitz: Kräftigt Hüfte und Rumpfmuskulatur, streckt die Wirbelsäule

DOMINIQUE SCHÖTZ

Yoga gegen Rückenschmerzen

Einfache Körperübungen entlasten und stärken den Rücken

Einer der häufigsten Gründe für einen Hausarztbesuch sind Rückenschmerzen. Die Ursache liegt oft in überlasteten Muskeln. Hier lässt sich leicht Abhilfe schaffen.

Geschädigte Bandscheiben oder eine verkrümmte Wirbelsäule sind meistens nicht schuld an Rückenschmerzen. Diese entstehen oft, wenn die Muskeln in den Schultern und im Rücken verspannt, verkürzt oder überdehnt sind. Das kann zum Beispiel passieren, wenn man viel sitzt, sich im Alltag wenig bewegt oder grossem Stress ausgesetzt ist.

Der Yogalehrer Roland Haag aus Amriswil TG kennt das: «Rückenschmerzen sind ein häufiges Problem bei Leuten, die zum ersten Mal in ein Yogastudio kommen.» Immer öfter würden diese sogar von Ärzten und Therapeuten geschickt.

Yoga ist eine wirksame Methode gegen Rückenschmerzen, die auch der Sportarzt Christoph Reich aus Zürich interessierten Patienten empfiehlt. Er sagt: «Yoga kann eine wichtige Rolle bei der Behandlung von Rückenproblemen einnehmen.» Vor allem die

Muskeln zu dehnen und zu kräftigen sei wichtig.

Genauso wirksam wie eine Physiotherapie

Yoga ist deshalb so wirksam, weil es gleich gegen mehrere Ursachen von Rückenschmerzen hilft: Man dehnt und stärkt Muskulatur und Sehnen sanft, aber effektiv, verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und baut durch das bewusste Bewegen Stresshormone ab. Zahlreiche Untersuchungen belegen diese positiven Effekte inzwischen. So konnte gezeigt werden, dass Yoga genauso wirksam sein kann wie eine Physiotherapie. Und Yoga ist sogar besser als Sportmassagen.

Auch Roland Haag sagt: «Durch gezielte Übungen lassen sich Verspannungen innerhalb kürzester Zeit vollkommen auflösen.» Der Präsident des Schweizer Yogaverbands hat für den Gesundheitstipp zehn Haltungen zusammengestellt, die den Rücken entlasten und stärken. Das komplette Übungsprogramm finden Sie auf dem neuen Merkblatt «Yoga gegen Rückenschmerzen» (siehe rechts).

Eine der Übungen ist zum Beispiel die Katze-Kuh-Haltung (siehe Kasten). Sie ist eine der beliebtesten Übungen im Yoga, um die Wirbelsäule beweglicher zu machen und verspannte Muskeln im Rücken zu lösen.

Ebenso wirksam und wohltuend ist die sogenannte Kind-Stellung, bei der man auf der Matte kniet, den Oberkörper auf die Oberschenkel sinken lässt, einen runden Rücken macht und die Stirn auf die Matte legt. Das entspannt und dehnt den gesamten Rücken von den Halswirbeln bis zur Lendenwirbelsäule. Die meisten Yogis empfinden das als wohltuend.

Grundsätzlich ist jede der vielen unterschiedlichen Yoga-Arten geeignet, um den Rücken zu stärken, weil Yoga immer die Muskulatur im ganzen Körper beansprucht. Doch gerade bei Rückenschmerzen ist es sinnvoll, einen Yoga-Stil zu wählen, bei dem jede der Haltungen einzeln eingenommen und bewusst für eine Weile gehalten wird. So fällt es am Anfang leichter, die Übungen korrekt auszuführen und die Muskulatur intensiv zu dehnen. Besonders gilt das für Hatha-, Iyengar-, Sivananda-, Yin- und Anusara-Yoga.

Im Gegensatz dazu gehen die Haltungen bei sehr sportlichen Yoga-Stilen wie Power-, Ashtanga- oder Jivamukti-Yoga fließend und in rascher Abfolge ineinander über. Das Risiko, sich hierbei als Anfänger zu verletzen oder die Schmerzen gar zu verschlimmern, ist deutlich höher, daher sind sie eher ungeeignet bei Rückenschmerzen.

Beim Arzt abklären, ob man Yoga machen darf

Auch Patienten, die bereits ernsthafte Gesundheitsprobleme haben, können von Yoga profitieren, zum Beispiel bei einer verkrümmten Lendenwirbelsäule. Das zeigte etwa eine Studie der US-amerikanischen Universität Washington: 101 Patienten mit chronischen Rücken-

schmerzen übten dreimal in der Woche 15 bis 20 Minuten lang Yoga. Bereits nach drei Monaten hatten sich ihre Beschwerden deutlich verbessert – sogar mehr als in einer Kontrollgruppe, die klassische Physiotherapie erhielt. Ausserdem benötigten die Teilnehmer weniger Schmerzmittel als zuvor.

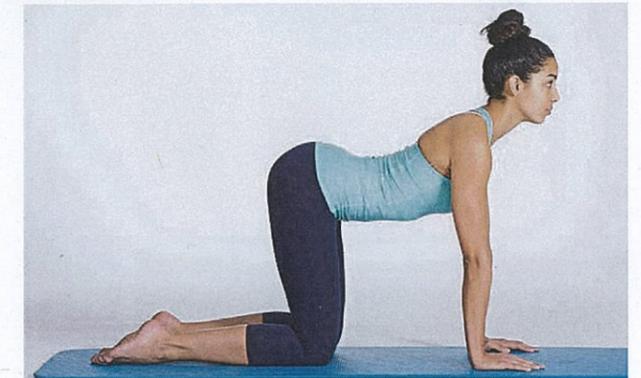
Allerdings gilt hier: Betroffene sollten vorher vom Arzt abklären lassen, ob sie Yoga machen dürfen. Zudem sollte man sich zu Beginn von einem gut ausgebildeten Yogatherapeuten beraten lassen. «Geschulte Yogalehrer können auf die unterschiedlichen Probleme eingehen und ein Programm entwickeln, das zum Patienten passt», sagt Roland Haag. Bei schweren Krankheiten müsse man allerdings etwas mehr Geduld haben, bis sich die Beschwerden verbessern, aber diszipliniertes Üben wirke sich früher oder später positiv aus.

So findet man einen guten Lehrer

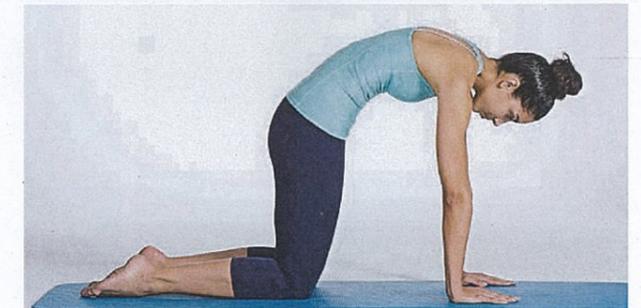
Qualifizierte Yogalehrer, die eine umfassende Ausbildung absolviert haben und sich regelmässig weiterbilden, findet man auf der Website des Schweizer Yogaverbands unter www.swissyoga.ch.

Wiebke Vortriede

Gratis-Merkblatt: «Yoga gegen Rückenschmerzen»
Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Yoga gegen Rückenschmerzen», Postfach, 8024 Zürich.



Im Vierfüßlerstand: Machen Sie einen hohlen Rücken



Gewölbter Rücken: Die Übung löst Verspannungen

Katze-Kuh (Marjariasana-Bidalasana)

Das bewirkt die Übung: Der Wechsel zwischen rundem und durchgedrücktem Rücken macht die Wirbelsäule beweglich. Die Haltung hilft beim Lösen von Verspannungen und Blockaden.

So funktioniert die Übung:
► Kommen Sie auf einer Yogamatte in den Vierfüßlerstand. Die Hände sind unter den Schultern und die Knie auf Höhe der Hüften. Die Fingerspitzen zeigen nach vorne.

► Senken Sie beim Einatmen den Bauch in Richtung Boden, ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten, und machen Sie einen Hohlrücken. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

► Wölben Sie beim Ausatmen den Rücken nach oben, und ziehen Sie das Kinn zur Brust.
► Mehrmals wiederholen.
Tipp: Wer empfindliche Knie hat, sollte eine gefaltete Decke oder ein dünnes Kissen unterlegen.