

Dr. Martin Marianowicz

# DEN RÜCKEN SELBST HEILEN

Schmerzfrei werden und bleiben –  
das ganzheitliche Programm

vom führenden  
Wirbelsäulen-  
spezialisten

**G|U**



# DEN RÜCKEN VERSTEHEN

<b>08</b>	<b>Der Rücken und seine Selbstheilungs-kompetenz</b>	42	Die Psyche einbeziehen
09	Ein Wunderwerk der Evolution	47	Schmerzen haben immer einen Sinn
11	Heilung heißt Anpassung	49	Schmerzbewältigung
12	Zur Bewegung geboren	53	Was bewirkt ein Psychotherapeut bei der multimodalen Schmerztherapie?
14	Leitlinien der Behandlung		
15	Die erschütternde Realität der Rückenpatienten	<b>54</b>	<b>Ein ganzheitlicher Heilungsansatz</b>
20	Spezifische oder unspezifische Beschwerden?	55	Multimodal vorgehen
		58	Der Genesungsprozess im Überblick
		60	Was hilft, ist richtig
<b>28</b>	<b>Krankheitsbild chronische Rückenschmerzen</b>	<b>62</b>	<b>Heilung bedeutet auch Selbsthilfe</b>
29	Die Tücken der Schmerzwahrnehmung	63	Machen Sie sich zum Chef Ihres Rückens
34	Die Sache mit dem Schmerzgedächtnis	67	Vertrauen Sie auf den Heilungserfolg
37	Was kann man gegen ein Schmerzgedächtnis tun?	70	Formulieren Sie umsetzbare Erwartungen
38	Anatomie und Psyche	73	Ihre Selbstwirksamkeit





# DAS MULTIMODALE RÜCKENPROGRAMM

- 78 Den Entzündungsherd löschen**
- 79 Der Schmerzcheck
- 81 Schmerzmittel
- 82 Die einzelnen Medikamente
- 88 Sanfte Schmerzstiller aus der Natur
- 89 Der Heilungsprozess der Natur
- 91 Was ist eine interventionelle Schmerztherapie?
  
- 92 Mit Entspannung Schmerzen lindern**
- 93 Für das Gehirn ist alles real
- 95 Progressive Relaxation
- 96 Autogenes Training
- 97 Meditation
- 102 Warum hilft Meditation?
- 103 Selbsthypnose
- 104 Biofeedback
  
- 106 Die blockierte Rückenmuskulatur mobilisieren**
- 107 In Bewegung kommen
- 109 Kann Mobilisation gefährlich sein?
- 110 Das Mobilisationsprogramm
- 113 Mein Mobilisationsprogramm
- 126 Gehen Sie dem Schmerz davon
  
- 128 Die Rückenschmerzen hinterfragen**
- 129 Im Dialog mit Ihrem Rücken
- 130 Freundschaft mit dem Rücken
- 131 Rück(en)fragen Teil 1
  
- 132 Das Schmerzgedächtnis vergessen**
- 133 Begegnen Sie Schmerz mit Genuss
- 134 Hilft Genuss gegen Rückenschmerzen?
- 138 Wagen Sie positive Aktivitäten
  
- 141 Bauen Sie bewusst Stress ab
- 146 Denken Sie gut über Ihren Rücken
  
- 150 Mit Bewegung neuen Schmerzen vorbeugen**
- 151 Bewegungslernen
- 153 Das Wohlfühltraining
- 154 Warum braucht ein Rückengeplagter regelmäßig Bewegung?
- 155 Mein Rücken-Wohlfühltraining
- 166 Die Top 7 der Motivationsstrategien
- 168 Pause vom Sitzen
  
- 172 Den Schmerzursachen auf den Zahn fühlen**
- 173 Decken Sie ungünstiges Schmerzmanagement auf
- 173 Bis auf den Grund
- 175 Rück(en)fragen Teil 2
  
- 176 Den Rücken nähren**
- 177 Vorsicht Knochenkiller!
- 178 Die Top 10 der Vitalstoffe
- 180 Warum muss der Rücken gut genährt werden?
- 182 Kochen Sie für Ihre Knochen!
- 183 Entlasten Sie sich von zu vielen Kilos
- 184 Genießen Sie schon?
- 185 Der Rücken raucht mit
  
- Service**
- 187 Das multimodale Team
- 188 Bücher und Adressen
- 189 Register/Übungsregister
- 192 Impressum

# ZWEI ARTEN DER SCHMERZERFAHRUNG



### **Ihr Rücken will Ihnen etwas sagen**

Wenn Sie die Signale Ihres Rückens verstehen, haben Sie eine sehr hohe Chance, aus der teuflischen Schmerzspirale herauszukommen. Nehmen Sie Ihre Beschwerden als Aufforderung, um genau hinzuschauen und die spezifischen Ursachen aufzudecken, die Ihren Rücken so stark belasten. Leider werden bei der herkömmlichen Behandlung oft Therapiebausteine wie Umlernen und Stressabbau außer Acht gelassen, sodass der Schmerz immer wieder neu entstehen kann. Dementsprechend reagiert der Betroffene mit einer äußeren und inneren Vermeidungshaltung. An dem Punkt aber beißt sich die Katze in den Schwanz: Denn die Schonhaltung bedingt häufig eine zusätzliche Verspannung, die wiederum dazu beiträgt, dass der Schmerz sich verschlimmert. Wer dem Schmerz aus dem Weg geht oder sich in das Leid hineinsteigert, befeuert ihn erst recht.

## **SCHMERZBEWÄLTIGUNG**

Im Rahmen der Studie »RAN – Rückenschmerzen ANpacken« arbeitet eine Forschungsgruppe um die Psychotherapeutin Dr. Julia Glombiewski an der Universität Marburg mit Rückenleidenden auf verhaltenstherapeutischer Ebene. Das Ziel: Die Betroffenen sollen lernen, ihre Angst vor den Schmerzen zu überwinden, die einschränkenden Vermeidungsstrategien zu erkennen und in einen aktiven Alltag zurückzufinden. In einem Interview mit der Oberhessischen Zeitung für Marburg erklärte Dr. Glombiewski: »Die meisten Patienten, die zum Psychotherapeuten kommen, haben eine durchschnittliche Schmerzdauer von 10 Jahren. (...) In den ersten Gesprächen reden wir viel über die Angst der Patienten. Oft haben sie viele falsche Informationen bekommen und glauben, dass sie vieles mit

ihrem Rücken nicht mehr dürfen. Das ist aber oft schlichtweg Quatsch.« Die Therapeuten der Studie unterstützen die Teilnehmer dabei, ihr Schonverhalten auf allen Ebenen zu erkennen und nach und nach abzustellen. Das Ergebnis bisher: In einer 10- bis 15-stündigen Therapie gelang es 18 von 20 Teilnehmern, ihre Schmerzen zu verringern und eine positivere Einstellung zu entwickeln.

### **Raus aus der Passivität**

Wie überwindet man ein Angst- und Schonverhalten? Wie überschreibt man ein Schmerzgedächtnis? Wie weist man den Schmerz in die Schranken und gewinnt die Kontrolle über das eigene Leben zurück? Wie entwickelt man eine rückenfreundliche Einstellung? Die Kernbotschaft lautet: Raus aus der Passivität, rein in die Aktivität. Positive Aktivitäten haben die Kraft, das Schmerzgedächtnis zu überschreiben, weil Sie Ihr Schonverhalten aufgeben und damit die

---

### **Auf allen Ebenen**

Wollen Sie Ihre Rückenschmerzen bekämpfen, kommen Sie nicht umhin, auf den einzelnen Ebenen des Nervensystems einzugreifen, um die Schmerzreaktionskette aufzubrechen: Die Bandbreite reicht dabei vom Verständnis der Schmerzreizabläufe über die Erhöhung der Selbstwirksamkeit bis hin zu Bewegung und einer spezifischen medikamentösen Behandlung. All das werden Sie in diesem Buch kennenlernen und können es dann mit einem geeigneten Team von Profis umsetzen.

---



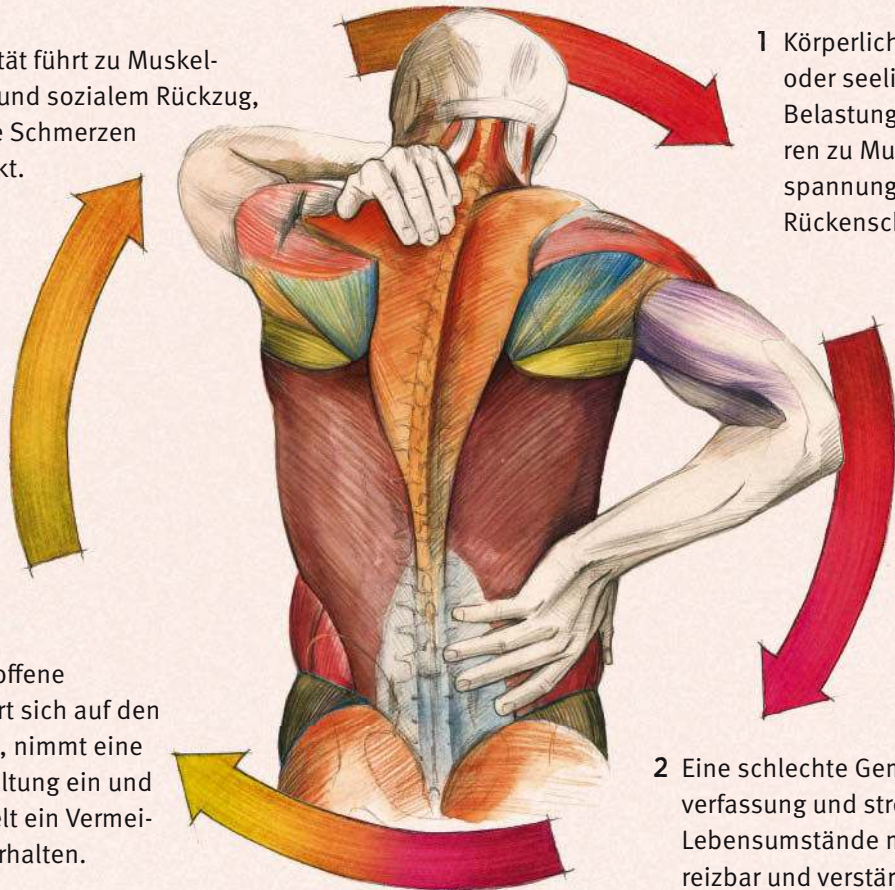
## SCHMERZKREISLAUF

4 Passivität führt zu Muskelabbau und sozialem Rückzug, was die Schmerzen verstärkt.

1 Körperliche und/oder seelische Belastungen führen zu Muskelverspannungen und Rückenschmerz.

3 Der Betroffene fokussiert sich auf den Schmerz, nimmt eine Schonhaltung ein und entwickelt ein Vermeidungsverhalten.

2 Eine schlechte Gemütsverfassung und stressige Lebensumstände machen reizbar und verstärken den Schmerz.



ewig gleichen negativen Erfahrungen in Ihrem Gehirn nicht mehr bestätigt werden. Indem Sie neue, gute Erfahrungen mit Ihrem Rücken machen, bilden sich neue positive Gedächtnisschleifen. Und die Spuren, die der Schmerz in Ihrem Gehirn hinterlassen hat, verwischen mit der Zeit. Mithilfe der praktischen Übungen und Aktivitäten im Praxisteil des Buches ab Seite 76 macht Ihr Gehirn die Erfahrung, dass Sie es schaffen können, Ihren Rücken so zu bewegen, dass es Ihnen guttut. Ihr Körper, Ihre Seele und Ihr Nervensystem sind keine voneinander getrennten Bereiche, sondern bilden eine

Einheit. Unterstützen Sie also Ihren gesamten Organismus darin, dass alle Teile wieder zusammenspielen.

Wie die biopsychosozialen Belastungen insgesamt gewichtet sind, ist individuell verschieden. Sie haben bis hierhin sicherlich verinnerlicht, dass eine ganzheitliche und interdisziplinäre Vorgehensweise wichtig ist. Rückenschmerzgeplagte machen auf vielen Ebenen zugleich neue positive Erfahrungen, die das Schmerzgedächtnis überschreiben. Schmerzbewältigung bedeutet deshalb in erster Linie, ein Gegengewicht zum Leidenszustand herzustellen.

## Strategien zur Bewältigung Ihrer Rückenbeschwerden

Sie etablieren neue Denk- und Verhaltensweisen, um mit den Schmerzen besser zurechtzukommen und sie zu überwinden. Dies trägt dazu bei, dass Ihr Gehirn »umlernt« und das Schmerzgedächtnis überschrieben werden kann:

- **Den Schmerz verstehen.** Das Wissen um die vielfältigen Einflussfaktoren Ihrer Beschwerden hat eine heilsame Wirkung. Sie bekommen neue Perspektiven und Lösungsansätze zur Schmerzbewältigung. Und Sie gewinnen die Kontrolle wieder zurück, indem Sie sich klarmachen, was in Ihrem Körper und Ihrem Gehirn passiert.
- **Die Schmerzen annehmen.** Das ist entscheidend, um einen positiven und lösungsorientierten Umgang damit zu finden. Nur wer seine Schmerzen annimmt, kann an dem Zustand etwas ändern. Das bedeutet nicht, dass Sie Ihre Rückenprobleme bis ans Lebensende hinnehmen müssen. Nein! Sie nehmen die Chance an, mit geeigneten Methoden die von den Schmerzen beeinträchtigte Lebensqualität Schritt für Schritt wieder zu steigern. Sie sind zugleich bereit, rückenfeindliche Lebens- und Verhaltensweisen aufzugeben, um schmerzfrei zu werden.
- **Sich von den Schmerzen ablenken.** Die Schmerzwahrnehmung wird durch Ihre Aufmerksamkeit getriggert. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Schmerzen, werden sie stärker. Lenken Sie Ihren Fokus daher weg von der Schmerzbelastung

hin zur Schmerzbewältigung. Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Meditation oder Biofeedback schenken Ihnen die Erfahrung, dass Sie den Schmerz mit gezielten Maßnahmen kontrollieren und überwinden können (ab Seite 92).

- **Aktiv werden und positive Erfahrungen machen.** Aktivität ist das Wundermittel gegen Rückenschmerzen. Damit ist aber nicht nur körperliche Bewegung gemeint, sondern auch geistige. Sie können chronische Rückenschmerzen, die sich ins Gehirn eingebrannt haben, mit den verhaltenstherapeutischen Übungen ab Seite 133 wieder daraus verbannen. Positive Rückenerlebnisse verdrängen die negativen.
- **Schmerzursachen erkennen und Veränderungen vornehmen.** Damit die Rückenschmerzen endgültig verschwinden, ist Ursachenforschung angezeigt. Auf dem Weg der Schmerzbewältigung geht es auch darum, individuelle Belastungsfaktoren – einschränkende Lebensumstände, Stress, Unzufriedenheit – auszumachen, die im Zusammenhang mit Ihren Beschwerden stehen. Damit fördern Sie Ihre Eigenverantwortung und verändern Ihr Verhalten in Richtung Rückenfreundlichkeit.

### Das Ziel

Sie verringern den Schmerz, auch wenn es anfangs nur minimal ist, und finden zur Lebensqualität zurück.



## HEILUNG BEDEUTET AUCH SELBSTHILFE

»In einem Meer von Schmerz ertrinken die einen, die anderen lernen zu schwimmen.« Dieser Satz von Kyrilla Spiecker zeigt Ihnen den Weg: schwimmen lernen.

**D**ie Ärztin und Benediktinerin Kyrilla Spiecker, die in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts lebte, drückt mit dem Eingangssatz dieses Kapitels auf poetische Weise den Kern des multimodalen Rückenprogramms aus: lernen und schwimmen. Eigenverantwortung und Aktivität. Sie sind der wichtigste Beteiligte in diesem Programm. Nur Sie können durch Ihre Bewegungen den Kopf über Wasser halten. Nur

Sie als Drehbuchautor, Regisseur und zudem Darsteller können den Schmerzfilm »Spiel mir das Lied vom Rücken« in Ihrem Kopf vollständig verändern. Die Art und Weise, wie positiv und engagiert Sie Ihre Rolle anlegen und interpretieren, entscheidet darüber, ob es zu einem Happy End kommt. Wenn Sie ab jetzt positive Erfahrungen machen, trägt dies dazu bei, dass sich erst gar kein Schmerzgedächtnis ausbildet



oder bereits vorhandene Schmerzgedächtnis-schleifen nach und nach überschrieben werden. Für die Wirksamkeit des Programms ist es entscheidend, dass Sie ein ebenso realistisches wie umfassendes Verständnis für das komplexe Zusammenspiel von Körper und Psyche bei der Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung entwickeln. Nur so können Sie die Ursachen Ihrer Beschwerden aufdecken und eine Chronifizierung vermeiden oder aufheben.

## MACHEN SIE SICH ZUM CHEF IHRES RÜCKENS

Sie stehen im Mittelpunkt. Ohne Ihre aktive Mitwirkung geht es nicht. Das multimodale Rückenprogramm versteht sich deshalb als Anleitung zur Selbsthilfe. Auf Basis des Expertenwissens aus unterschiedlichen Disziplinen können Sie herausfinden, welche Einflüsse für Ihre Schmerzen verantwortlich sind, und gezielt dagegen vorgehen. Entscheidend ist Ihre Einstellung: Sie sind der Chef, der den Willen, wieder gesund zu werden, nicht im Wartezimmer abgibt. Sie entscheiden, was gut für Sie ist und wie weit Sie gehen wollen. Und Sie können, ja Sie müssen ganz viel selbst tun, um schmerzfrei zu werden und zu bleiben.

### Die Rückenallianz mit Ihrem Arzt

Der multimodale Ansatz bekämpft im ersten Schritt mithilfe von Experten vor allem den Entzündungsherd. Danach aber erfolgt eine fachübergreifende Betrachtung der Faktoren, die den Schmerzzustand be-



## SELBSTREFLEXION

Nehmen Sie sich Zeit, um über die folgende Frage nachzudenken. Beantworten Sie sie offen und ehrlich mit Ja oder Nein:

Sind Sie bereit, im Rahmen des multimodalen Rückenprogramms selbst etwas gegen Ihre Rückenschmerzen zu tun?

Ja

Nein

Sie haben Ja angekreuzt? Wunderbar, dann lesen Sie am besten gleich weiter und beginnen Sie, Ihre Verantwortung zu übernehmen.

Sie haben Nein angekreuzt? Gehen Sie vielleicht noch einmal in sich, indem Sie sich fragen: Plagt Sie Ihr Rücken? Plagt er Sie so sehr, dass Sie bereit sind, alles Notwendige zu unternehmen, um den Beschwerden ein für alle Mal ein Ende zu setzen? Sie gelangen nicht mit Halbherzigkeit, sondern nur mit einem hundertprozentigen Ja ans Ziel.

einflussen. Dabei behalten Sie die Fäden in der Hand. Sie können sich bei jedem Schritt des multimodalen Rückenprogramms Hilfe von außen holen. Idealerweise steht Ihnen dazu ein medizinischer Koordinator zur Verfügung, mit dem Sie sich austauschen und absprechen. Wir machen in unserer Praxis Therapiebesprechungen, wo das Expertenteam

**Wissen führt zu Erkenntnis.**

**Erkenntnis führt zu Aktivität.**

**Aktivität führt zu Heilung.**

## DIE WIRBELSÄULE AUFWÄRMEN

Mit dieser Übung mobilisieren Sie zu Beginn des Programms die Wirbelsäule und die Rückenstreckmuskulatur. Machen Sie zehn Wiederholungen.



**1.** Gehen Sie langsam und vorsichtig in den Vierfüßlerstand. Stützen Sie sich dabei mit den Händen, die etwa schulterbreit auseinanderstehen, ab. Den meisten Menschen ist das mit der flachen Hand angenehmer. Sie können die Hände aber auch zur Faustballen, wenn Ihnen das lieber ist. Ihre Knie und Fußspitzen berühren den Boden. Der Rücken ist gerade und Ihr Blick geht nach unten.



**2.** Denken Sie sich Ihren Rücken erst ganz lang und machen Sie ihn anschließend rund, indem Sie Ihr Becken langsam nach vorn schieben und das Kinn zum Brustkorb bringen. Atmen Sie beim Strecken ein und beim Rundmachen aus.

# DEN RÜCKEN LANG MACHEN

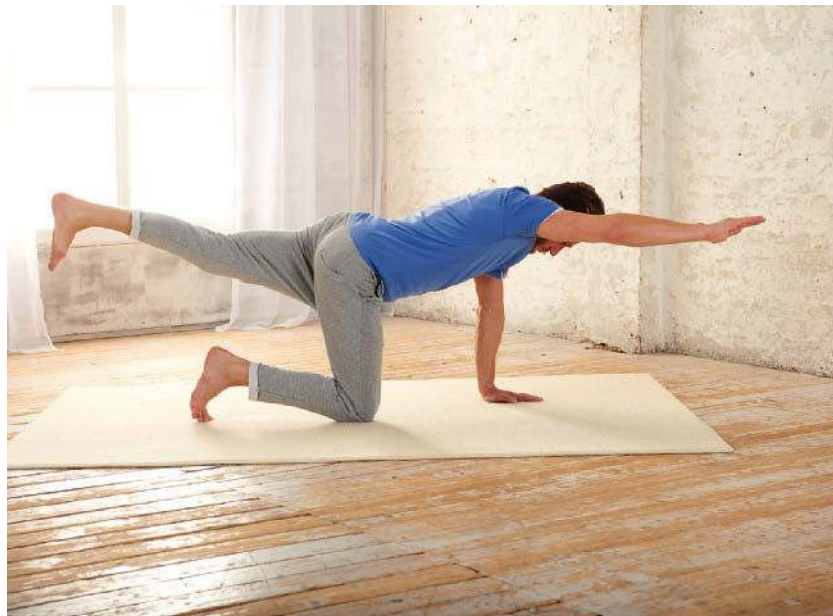
Mit dieser Übung machen Sie die Rückenmuskulatur vom Schulterblatt bis zum Becken beweglich und verbessern durch die diagonale Ausführung zugleich Koordinationsfähigkeit und Gleichgewichtssinn. Machen Sie zehn Wiederholungen, fünf zur einen Seite, fünf zur anderen.



**1.** Nehmen Sie die Vierfüßlerposition ein. Sobald Sie einen guten Stand haben, ziehen Sie den rechten Arm und das linke Knie langsam unter Ihrem Körper zusammen, sodass sie sich diagonal berühren. Dabei einatmen.

**2.** Dann strecken Sie beide in einer diagonalen Linie wieder aus. Dabei ausatmen.

**3.** Nach fünf Malen wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm und dem rechten Bein.





## Das Alltags-Workout

Alexander Scheurer hat vier Grundübungen für Sie zusammengestellt, die Sie ganz einfach zwischendurch machen können. Entscheidend ist, regelmäßig Abwechslung zu schaffen: aufstehen, ein paar Schritte gehen, die vier Übungen machen. Das lockert die Muskulatur

für alles Weitere. Dieses Workout hier ist eine aktive Sitzpause, die gerade mal zwei Minuten dauert, aber einen sehr positiven Effekt auf Ihren Rücken hat: Sie geben jede Art von Schonhaltung aktiv auf, bewegungsarme Muskelgruppen werden wieder aktiv und zuvor verspannte Muskulatur wird weicher.



## AUFRICHTEN

Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf langsam und entspannt fünf- bis zehnmal.

- 01 Setzen Sie sich nach vorn auf die Stuhlkante und richten Sie Ihre Wirbelsäule auf. Der Bauchnabel zieht leicht nach innen, sodass das Becken nach vorn geht.
- 02 Gehen Sie dann wieder in eine entspannte Sitzhaltung zurück.
- 03 Beim Aufrichten einatmen, beim Entspannen ausatmen.



## DREHEN

Diese Bewegung wiederholen Sie möglichst fünfmal zu jeder Seite.

- 01 Sie sitzen wieder aufrecht auf der Stuhlkante und drehen den Oberkörper langsam und so weit wie möglich abwechselnd nach links und nach rechts. Die Arme sind angewinkelt und werden ebenso wie der Kopf mitgeführt.
- 02 In der Mittelposition einatmen, beim Drehen ausatmen.

# Lieber einmal am Tag aus ganzem Herzen üben als unregelmäßig und mit schlechtem Gewissen, weil es nicht öfter klappt.



## ! SEITLICH BEUGEN

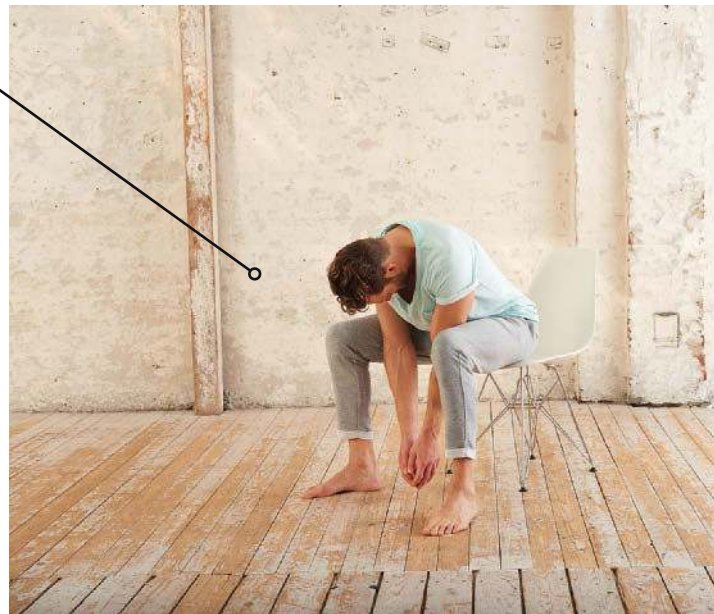
Diese Bewegung wiederholen Sie am besten fünfmal zu jeder Seite.

- 01 Sie sitzen wieder aufrecht auf der Stuhlkante, die Arme hängen seitlich locker am Körper.
- 02 Beugen Sie sich nun so weit wie möglich erst zur einen und dann zur anderen Seite. Dabei zieht der Arm auf der jeweiligen Seite in Richtung Boden.
- 03 In der aufgerichteten Position einatmen, beim Beugen ausatmen.

## ! SICH FALLEN LASSEN

Auch diese Bewegung wiederholen Sie am besten fünfmal.

- 01 Sie sitzen wieder aufrecht auf der Stuhlkante, die Beine sind mehr als schulterbreit auseinander. Die Hände hängen zwischen den Beinen.
- 02 Nun rollen Sie sich von oben nach unten ein und gehen mit dem Oberkörper ganz langsam nach unten. Danach rollen Sie sich langsam in die aufrechte Position zurück.
- 03 In der aufgerichteten Position und beim Aufrollen einatmen, beim Abrollen ausatmen.





# DIE NEUE GANZHEITLICHE RÜCKENTHERAPIE MACHT 80% ALLER OPS ÜBERFLÜSSIG:

Schmerzen effektiv vorbeugen, lindern und heilen!

Nutzen Sie die neuesten Erkenntnisse aus der Rückenmedizin und Schmerzforschung, um Ihre Rückenprobleme endlich loszuwerden. Mit dem erfolgreichen, vielfach erprobten Ansatz von Dr. Martin Marianowicz können Sie Rückenschmerzen effektiv vorbeugen. Ganz unabhängig davon, ob Ihre Beschwerden akut auftreten oder bereits chronisch geworden sind.

- **Multimodale Behandlung:** Ein erprobtes Drei-Schritte-Programm führt die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse aus Bereichen wie der Neurologie, Physiotherapie und Schmerzforschung zusammen und zeigt, dass Operationen meist nicht der richtige Weg zur Rückengesundheit sind.
- **Anerkannter Experte:** Dr. Martin Marianowicz ist der führende Wirbelsäulenspezialist Europas. Seine multimodale Herangehensweise hat schon Tausende von Menschen aus teilweise jahrelangen »Schmerzkarrieren« befreit.
- **Alltagstauglichkeit:** Zwei Bewegungsprogramme, gezielte Entspannungsmethoden, Ernährungstipps und Informationen zu Schmerzmitteln – all das verhilft Ihnen zu Genesung und einem rundum rückengesunden Alltag.

WG 465 Erkrankungen  
ISBN 978-3-8338-4130-9



9 783833 841309

€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**