

Vom führenden Wirbelsäulenspezialisten
Dr. med. Martin Marianowicz

Den Rücken selbst heilen

Das 3-Stufen-Soforthilfe-Programm
gegen Schmerzen und Verspannungen

GU

Inhalt

- 4 **Rückenschmerz ist besiegbar**
- 7 **Den Rücken verstehen**
- 8 Fragen, die mir Patienten häufig stellen
- 10 **Ihr Rücken hilft sich selbst, wenn Sie ihn unterstützen**
 - 11 Ein Wunderwerk der Evolution
 - 13 Heilung heißt Anpassung
 - 14 Zur Bewegung geboren
 - 16 Leitlinien der Behandlung
 - 17 Die erschütternde Realität der Rückenpatienten
 - 22 Spezifische oder unspezifische Beschwerden
 - 28 Beschwerdebilder
- 30 **Krankheitsbild chronische Rückenschmerzen**
 - 31 Die Tücken der Schmerzwahrnehmung
 - 36 Die Sache mit dem Schmerzgedächtnis
 - 40 Anatomie und Psyche – die zwei Stellschrauben
 - 41 Selbsttest: Welcher Schmerztyp sind Sie?
 - 44 Die Psyche einbeziehen
 - 49 Schmerzen haben immer einen Sinn
 - 51 Schmerzbewältigung
- 56 **Rückengesundheit ist immer ganzheitlich**
 - 57 Ganzheitlich und methodisch vorgehen
 - 60 Der Genesungsprozess im Überblick
 - 61 Was hilft, ist richtig
- 64 **Heilung bedeutet auch Selbsthilfe**
 - 65 Machen Sie sich zum Chef Ihres Rückens
 - 69 Vertrauen Sie auf den Heilungserfolg
 - 70 Selbsttest: Wie sehen Ihre Heilungschancen aus?
 - 72 Formulieren Sie umsetzbare Erwartungen
 - 74 Selbsttest: Wie schränken Ihre Schmerzen Ihre Lebensqualität ein?
 - 75 Ihre Selbstwirksamkeit
 - 77 Ihr Rückenvertrag
 - 78 Fragen, die mir Patienten häufig stellen
- 81 **Das 3-Stufen-Soforthilfe-Rückenprogramm**
- 82 **Die Reizung macht den Schmerz**
 - 83 Der Schmerzcheck
 - 84 Klarheit über Schmerz und Schmerzmittelkonsum
 - 85 Schmerzmittel und Entzündungshemmer
 - 86 Die einzelnen Medikamente
 - 92 Sanfte Schmerzstiller aus der Natur
 - 93 Den Heilungsprozess der Natur unterstützen
- 96 **Mit Entspannung Schmerzen lindern**
 - 97 Für das Gehirn ist alles real
 - 99 Progressive Relaxation
 - 100 Autogenes Training
 - 100 Meditation

- 107 Selbsthypnose
- 109 Biofeedback

- 110 Die blockierte Rückenmuskulatur mobilisieren**
- 111 In Bewegung kommen
- 114 Das Mobilisationsprogramm
- 117 Mein Mobilisationsprogramm
- 130 Gehen Sie dem Schmerz davon

- 132 Die Rückenschmerzen hinterfragen**
- 133 Im Dialog mit Ihrem Rücken
- 134 Freundschaft mit dem Rücken
- 135 Rück(en)fragen Teil 1

- 136 Das Schmerzgedächtnis vergessen**
- 137 Begegnen Sie Schmerz mit Genuss
- 141 Meine persönlichen Genussmomente zelebrieren
- 142 Wagen Sie positive Aktivitäten
- 145 Bauen Sie Stress ab
- 149 Selbsttest: Welche Erholung braucht Ihr Rücken?
- 150 Denken und sprechen Sie gut über Ihren Rücken

- 154 Mit Bewegung neuen Schmerzen vorbeugen**
- 155 Bewegungslernen

- 157 Das Wohlfühltraining
- 159 Mein Rücken-Wohlfühltraining
- 170 Die Top 7 der Motivationsstrategien
- 172 Pause vom Sitzen

- 176 Den Schmerzursachen auf den Zahn fühlen**
- 177 Decken Sie ungünstiges Schmerzmanagement auf
- 179 Rück(en)fragen Teil 2

- 180 Den Rücken nähren**
- 181 Vorsicht Knochenkiller
- 182 Die Top 10 der Vitalstoffe für den Rücken
- 185 Die Muskulatur stärken
- 186 Wo ist am meisten Eiweiß enthalten?
- 187 Kochen für Knochen leicht gemacht
- 212 Den Knorpel nähren
- 213 Sich von zu viel Gewicht entlasten
- 215 Der Rücken raucht mit
- 216 Fragen, die mir Patienten häufig stellen

Service

- 218 Kämpfen Sie für Ihre Gesundheit
- 219 Das Team
- 220 Bücher und Adressen
- 221 Sachregister
- 222 Übungs- und Rezeptregister
- 224 Impressum





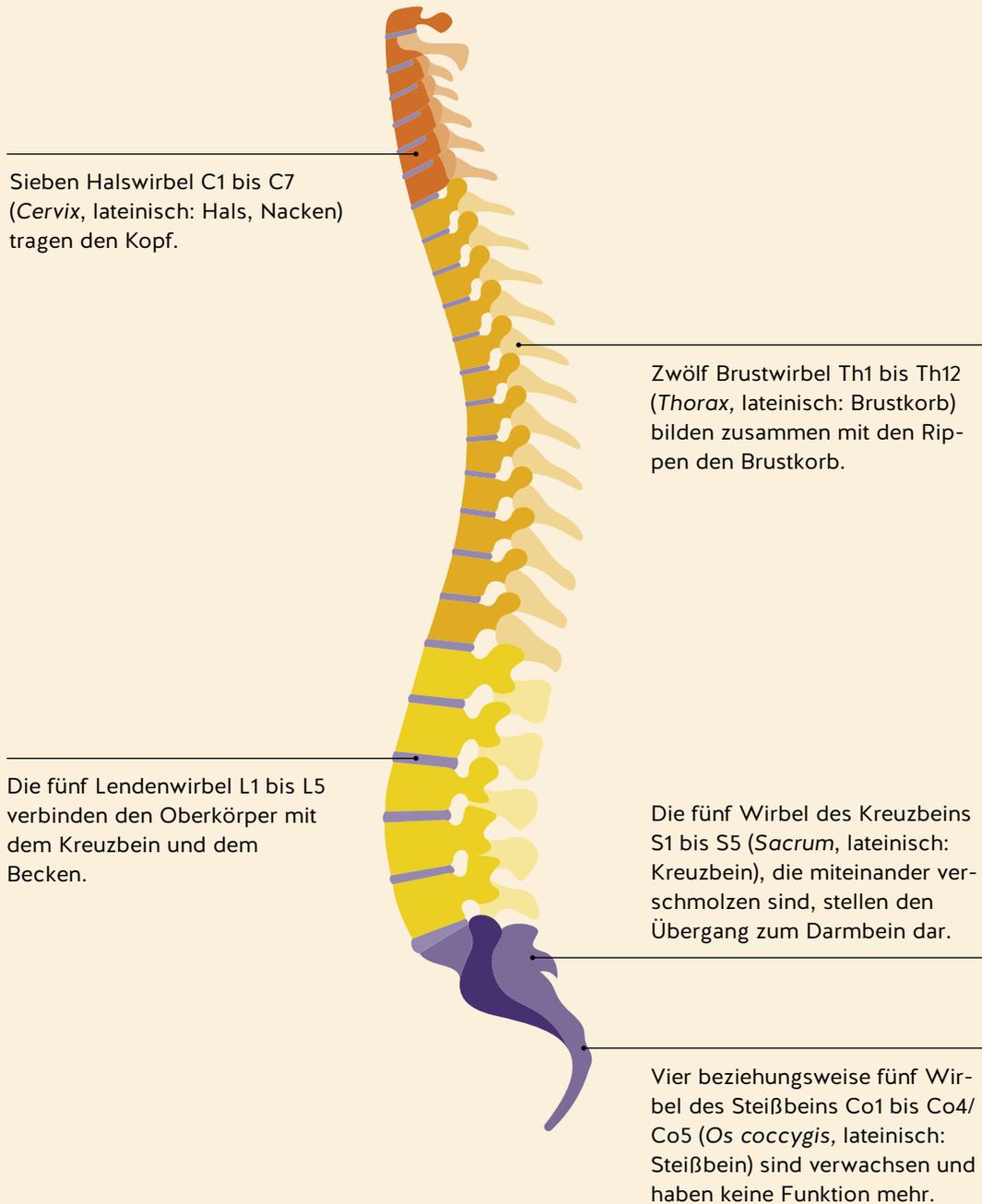


DEN RÜCKEN VERSTEHEN

Sie leiden akut, schubweise
oder ständig unter Rücken-
schmerzen? Sie glauben,
keiner könne Ihnen helfen?

Dann ist es höchste Zeit,
die vielfältigen Ursachen
Ihrer Beschwerden zu erkennen
und zu beseitigen.

Die Wirbelsäule



Wirbelkörper auseinander, denn seine Fasern sind in der Lage, das bis zu Tausendfache ihrer Masse an Feuchtigkeit zu speichern – wie ein prall gefüllter Schwamm. Wenn wir uns vor-, zurück- oder zur Seite beugen, bewegt sich der Gallertkern in die andere Richtung.

Da sich in den Bandscheiben keine Blutgefäße befinden, brauchen sie Bewegung. Durch Belastung leeren sie sich im Lauf des Tages teilweise und der Kern schrumpft etwas zusammen. Das ist der Grund, warum wir abends bis zu zwei Zentimeter kleiner sein können als morgens. Während wir schlafen, saugen sich die Bandscheiben wieder mit Nährflüssigkeit aus dem Wirbelkörper voll, um ihrer Stoßdämpferfunktion erneut nachkommen zu können. Diese natürliche Regenerationsfähigkeit sowie der Wassergehalt in den Bandscheiben nehmen mit fortschreitendem Alter, aber auch durch Bewegungsmangel ab.

Die Bändersysteme

Eine wichtige Funktion im System Wirbelsäule fällt den Bändern zu. Es gibt sechs Bändersysteme, die sich über die gesamte Länge der Wirbelsäule erstrecken und Stabilität sowie Beweglichkeit gewährleisten. Die Bänder wiederum werden in ihrer Arbeit von den Rücken- und Bauchmuskeln unterstützt. Besonderes Augenmerk verdient die tief sitzende, kleine autochthone Rückenmuskulatur. Sie verläuft auf beiden Seiten der Wirbelsäule vom Becken über den Brustkorb bis zum Kopf und macht den aufrechten Gang und starke Belastungen möglich. Die Bauchmuskeln sind wichtig, weil sie ein Gegengewicht zum Rücken schaffen. Im untrainierten Zustand können sie ihrer Funktion nicht nachkommen. Dann neigt das Becken dazu, nach vorn zu kippen, die tiefe Rückenmuskulatur verkürzt sich und die Lendenwirbelsäule krümmt sich zu einem Hohlkreuz.

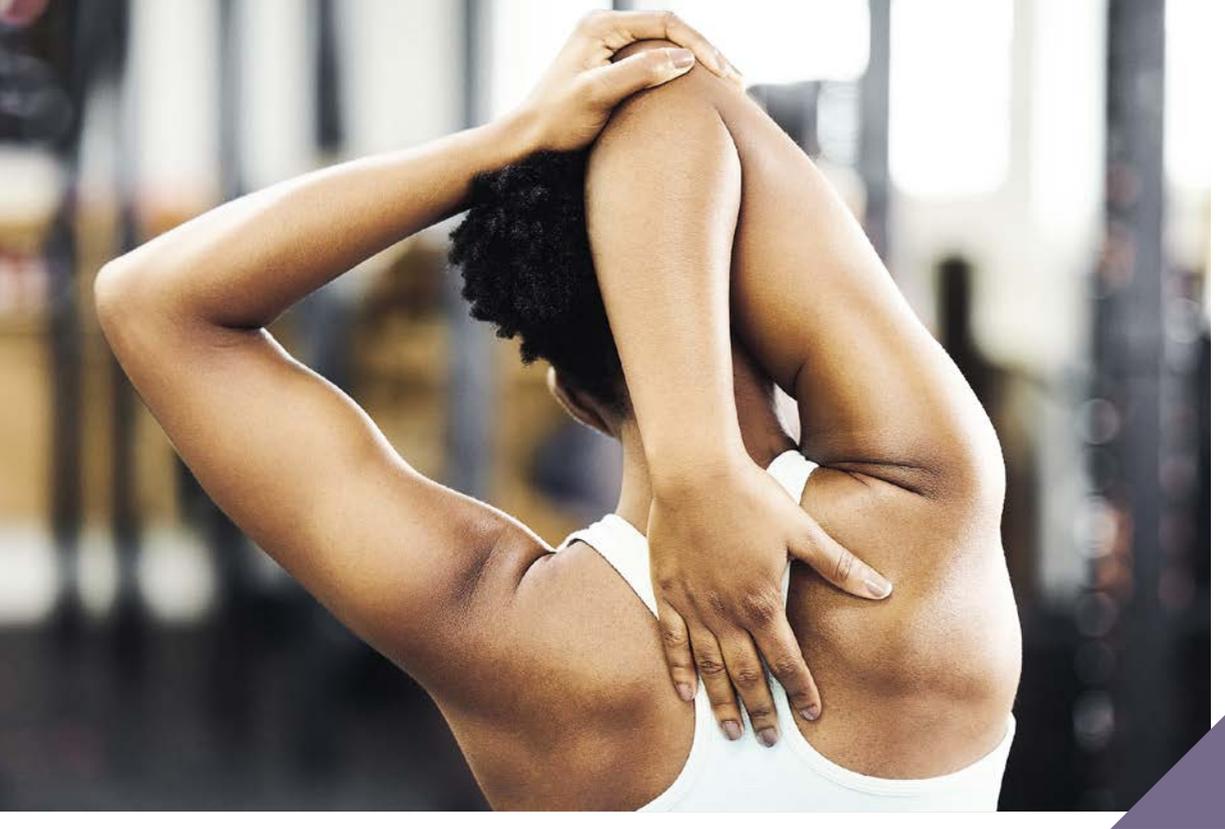
Heilung heißt Anpassung

Das geniale System der Wirbelsäule ist sehr anpassungsfähig und kann degenerative Veränderungen bis ins hohe Alter erstaunlich gut kompensieren, wie eine Studie der Universitäten Freiburg und Tübingen mit 1244 Bandscheibenvorfall-Patienten belegt: Bei 75 Prozent der mit einer konservativen Therapie behandelten Patienten war der Bandscheibenvorfall nicht mehr auf dem Kernspinbild nachweisbar. In 25 Prozent zeigte sich noch ein Befund, die Patienten waren aber schmerzfrei. Was heißt das? Der Rücken hat, wenn man ihm genug Zeit gibt und das richtige, auf die persönlichen Beschwerden abgestimmte Therapiekonzept findet, eine hohe Selbstheilungskompetenz.

Abbau oder Umweg

Heilung bedeutet in der Orthopädie also Arrangement und Anpassung an eine veränderte Anatomie, der jeder Mensch im Laufe der Zeit durch Verschleiß oder Überbelastung unterworfen ist. Der Rücken kennt zwei Wege der Heilung: Abbau oder Umweg. Entweder wird das, was nicht mehr funktioniert, absorbiert oder die Nervenbahnen suchen sich einen neuen Weg an dem »Hindernis« vorbei. Das können Sie sich wie in einem Flussbett vorstellen. Stürzt ein Felsbrocken ins Wasser, gibt es kurzzeitig einen Wasserstau, vielleicht tritt der Fluss sogar übers Ufer. Doch nach ein paar Wochen hat sich der Strom einen neuen Weg gebahnt – er will nichts als weiterfließen.

Manchmal zeigt sich auf einer Kernspinaufnahme ein eingeklemmter Nerv auf der rechten Seite des Rückens, der eigentlich starke Schmerzen verursachen müsste. Befragt man den Patienten, klagt er jedoch über Schmerzen auf der linken Seite. Was lässt sich daraus schließen? Der Körper hat sich mit dem eingeklemmten



Die blockierte Rückenmuskulatur mobilisieren

Ein Rücken, der schmerzt, braucht moderate Bewegung statt Schonung und Bettruhe. Daher geht es bereits in Schritt 1 auch um ein angemessenes Bewegungsprogramm.

Was ging Ihnen durch den Kopf, während Sie diesen Einführungstext gelesen haben? Vielleicht: »Bewegung ist das Letzte, was ich gerade brauche. Ich kann ja kaum liegen!« Mag sein, dennoch möchte ich Ihnen Bewegung bereits in der akuten Schmerzphase ans Herz legen. Jede Form von Schonung wirkt wie Gift für Ihren kranken Rücken, da dabei nicht nur die Anspannung zunimmt, sondern auch die Mus-

kulatur immer weiter verkümmert. Mit gezielten Mobilisationsübungen machen Sie Ihren Rücken nicht nur wieder fit und belastbar. Sie überlisten zudem Ihre sensibilisierte Schmerzwahrnehmung, weil Sie Ihrem Rücken im besten Sinne wieder mehr zumuten. Schmerz ist ein Signal für eine Verspannung. Die Muskulatur ist an der schmerzenden Stelle zu schwach und neigt dazu, einen zu hohen

Tonus aufzubauen, um die Belastungen, die auf den Rücken einwirken, abzufangen. Diese Belastungen sind heute sehr oft einseitig. Viele sitzen zum Beispiel mit hängenden Schultern am Tisch, weil die Nackenmuskulatur kaum mehr benutzt wird. Die betroffenen Muskeln versuchen, die einseitige Belastung mit einem höheren Spannungsgrad auszugleichen. Nimmt jedoch die äußere Spannung zu, schaffen sie das irgendwann nicht mehr. Erschwerend kommt hinzu, dass es Muskelgruppen gibt, die dazu neigen, viel Spannung aufzubauen. Dazu zählen besonders Problemzonen wie Schulter- und Nackenmuskulatur, der Rückenstrecker im Lendenbereich und die Muskeln unterhalb des Schulterblatts. Weil die natürliche Selbsthilfemaßnahme »Kompensation« bei einem untrainierten Muskel leider nicht gelingt, baut sich immer mehr Spannung auf. Die Folge sind dann natürlich Schmerzen.

In Bewegung kommen

Diese Negativspirale durchbrechen Sie nur, indem Sie die entsprechenden Muskelgruppen mit einem geeigneten Programm mobilisieren. Es geht dabei nicht darum, dass Sie sich zu einem Muskelpaket entwickeln und sportliche Höchstleistungen vollbringen. Keine Sorge! In Schritt 1 des Marianowicz-Rückenprogramms steht im Vordergrund, die untrainierten Bereiche Ihres Rückens so zu kräftigen, dass Ihr Muskelkorsett wieder seine Halte- und Stützfunktion übernimmt und die Wirbelsäule, die Gelenke und Bandscheiben entlastet.

BEWEGUNG BELOHNT

Ein Mobilisationsprogramm hat viele gesundheitliche Vorteile:

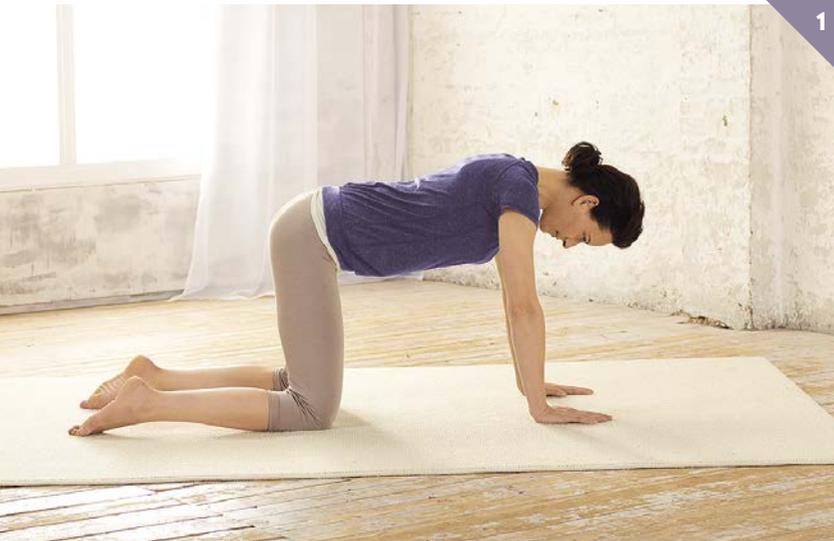
- Sie schärfen und verbessern Ihre Körperwahrnehmung und arbeiten einer Schonhaltung entgegen.
- Sie fördern die Durchblutung des Körpers, sodass der Selbstheilungsprozess starten kann.
- Sie lockern und dehnen die verspannte und verkürzte Muskulatur und lösen Blockierungen auf.
- Sie lindern durch die regelmäßige Bewegung die Schmerzen.
- Sie bauen ein Muskelkorsett auf, das Ihren Rücken stabilisiert und die Wirbelsäule, die Gelenke und Bandscheiben entlastet.
- Sie rehabilitieren Ihre Muskulatur, damit sie wieder fit für das tägliche Bewegungspensum ist.
- Sie steigern Ihre Beweglichkeit und harmonisieren Ihre gesamten Bewegungsabläufe.
- Sie entwickeln neues Vertrauen in Ihren Rücken, sobald Sie erste Fortschritte im Hinblick auf Dehnbarkeit, Koordinationsvermögen und Kraft feststellen. Damit programmieren Sie bereits das Schmerzgedächtnis um.

*Unsere Vorfahren hielten sich durch Jagen
und Sammeln aktiv. Wir heute gebrauchen
Teile unserer Muskulatur einseitig oder gar nicht.*

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 Faust ballen, 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.

1_ Dann strecken Sie beide in einer diagonalen Linie wieder aus. Dabei ausatmen.

2_ Nach fünf Malen wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm und dem rechten Bein.





Den Rücken nähren und stärken

Neben der Bewegung und einer bewussten und entspannten Lebensführung ist eine ausgewogene, maßvolle und regelmäßige Ernährung ein weiteres Standbein eines rückengesunden Alltags.

Viele Menschen haben verlernt, regelmäßig und bewusst zu essen. Morgens ein Brötchen im Stehen, mehrere Tassen Kaffee am Tag, mittags ein Nusshörnchen am Schreibtisch oder eine Currywurst am Imbissstand, am nachmittäglichen Tiefpunkt im Büro eine Flasche Cola, um einen Energiekick zu bekommen, und abends dann schließlich Tortellini mit Sahneseauce in der Pizzeria um die Ecke ... Wer Rückenprobleme hat, sollte auch seine Ernäh-

rungsgewohnheiten hinterfragen. Wie essen Sie? Regelmäßig, mal viel, mal wenig oder auch mal gar nichts? Essen Sie im Stehen oder am Tisch sitzend? Konzentrieren Sie sich aufs Essen oder tun Sie etwas nebenher? Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für die Mahlzeit oder schlucken Sie jeden Bissen hinunter? All das ist aufschlussreich für Ihre Rückengesundheit. Zum einen können Sie mit der gezielten Aufnahme von Vitalstoffen positiv auf Ihren

Organismus und insbesondere die Stabilität Ihrer Knochen einwirken. Zum anderen verhindert der Verzicht auf ungesunde Nahrungsmittel, dass Sie Ihre Knochenstruktur schädigen.

Vorsicht Knochenkiller!

Die meisten frischen Lebensmittel tun unseren Knochen gut. Doch leider nehmen wir bei schlechten Ernährungsgewohnheiten mit dem Essen auch Substanzen auf, die dem Körper Nährstoffe entziehen und dem Knochenaufbau entgegenwirken.

Ultra verarbeitete Lebensmittel damit sind industriell hergestellte, mehrfach verarbeitete und lang haltbar gemachte Produkte gemeint, die oft eine lange Liste an künstlichen Zusatzstoffen aufweisen und in der Regel nicht nur reichlich Kalorien, sondern auch ungesunde gesättigte Fette, Zucker und Speisesalz enthalten. Darüber hinaus mangelt es ihnen an Ballaststoffen sowie gesunden Mikro- und Makronährstoffen, die wichtig für den gesamten Körper sind. Diese ungute Kombination begünstigt chronische Krankheiten, und reduziert auch, wie neueste Studien belegen, die Knochenqualität.

Oxalsäure bindet das für den Knochenaufbau wichtige Kalzium. Das für den Körper wertlose Oxal verbindet sich mit dem Kalzium und beides wird über den Harn ausgeschieden. Nehmen Sie kein zusätzliches Kalzium auf, speist sich das Oxal aus dem Kalzium in den Knochen. Oxalhaltige Lebensmittel sind: Rhabarber, Sauerampfer, Rote Bete, Spinat, Bambussprossen, Mangold, Süßwaren und Kakao-Produkte wie Schokolade. Sie müssen nicht ganz darauf verzichten, denn diese Nahrungsmittel liefern auch wertvolle Inhaltsstoffe.

Genießen Sie sie allerdings in Maßen.

Phosphat hemmt die Kalziumaufnahme aus dem Darm. Deshalb sollten Sie phosphatreiche Nahrungsmittel wie Fertiggerichte, Schmelzkäse, Wurstwaren oder Coca-Cola (enthält etwa 140 Milligramm Phosphat pro Liter!) vermeiden. Eine Studie der Harvard Medical School ergab einen Zusammenhang zwischen Cola-Konsum und einem erhöhtem Knochenbruchrisiko bei Teenagern. Mädchen, die Cola oder andere phosphathaltige Limonaden tranken, hatten eine fünfmal höhere Frakturrate als solche, die diese Getränke mieden.

Koffein beeinflusst den Knochenstoffwechsel und den Aufbau von Knochenzellen negativ. Wer zu viel Kaffee konsumiert, mehr als drei bis vier Tassen am Tag, läuft Gefahr, an Knochenmasse zu verlieren.

Salz tut Ihren Knochen ebenfalls nicht gut. Wenn Sie zu viel davon verzehren, versucht der Körper, den Überschuss über den Urin auszuscheiden. Leider tun sich Salz und Kalzium bei diesem Prozess zusammen, sodass es gleichzeitig zu einer erhöhten Kalziumausscheidung über den Urin kommt. Gerade Fertigprodukte und Konserven sind versteckte Salzlieferanten und begünstigen die Knochenbrüchigkeit.

Alkohol bremst die Osteoklasten, die Zellen, die für die Knochenbildung zuständig sind. Er stört damit das Gleichgewicht zwischen dem Aufbau neuer und dem Abbau alter Knochenmasse. Die Folge: Die Knochen werden mit der Zeit brüchig und verheilen weniger schnell. Ein Glas Rotwein ab und zu ist natürlich nicht weiter tragisch. Wer jedoch regelmäßig und zu viel trinkt, schädigt auf Dauer sein Knochengestüt.

Blitz-Birchermüsli mit Möhren

Für 2 Personen – 20 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 400 kcal, 16 g E, 12 g F, 53 g KH

200 ml Milch (1,5 % Fett) – 100 g Nuss-Müsli-Mischung ohne Zuckerzusatz – 1 säuerlicher Apfel (z. B. Elstar) – 1 Möhre – 2 TL Zitronensaft – $\frac{1}{4}$ TL Ingwerpulver – 200 g Joghurt (1,5 % Fett) – 2 TL flüssiger Honig – 1 EL Kürbiskerne

1_ Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen, bis sie beinahe kocht. Inzwischen die Müsli-Mischung in eine Schale füllen. Die heiße Milch darübergießen und anschließend ca. 10 Min. quellen lassen.

2_ Inzwischen den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und auf einer Haushaltsreibe grob raspeln. Die Möhre putzen, schälen und fein raspeln. Beides mit dem Zitronensaft und Ingwerpulver gut vermischen.

3_ Joghurt, Honig und etwa zwei Drittel der Apfel-Möhren-Rohkost unter die eingeweichte Müsli-Mischung rühren. In Schalen füllen und den übrigen Möhren-Apfel-Salat darauf verteilen. Mit den Kürbiskernen bestreut servieren.



Heidelbeer-Kokos-Kaltschale mit Granola

Für 2 Personen – 20 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 400 kcal, 16 g E, 12 g F, 53 g KH

200 g TK-Wildheidelbeeren – ½ Bio-Limette –
400 ml ungesüßter Kokosdrink – 100 g Hafer-
schmelzflocken – 1 kleine Banane – 30 g Hafer-
flocken-Schoko-Granola (zuckerarm) –
2 EL Kokos-Chips

1_ Von den Heidelbeeren 50 g abnehmen und auftauen lassen. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und ½ TL Schale fein abreiben, 2 EL Limettensaft auspressen.

2_ Restliche Heidelbeeren (150 g), Limettensaft und -schale, den Kokosdrink und die Schmelzflocken in einen hohen Rührbecher oder in den Standmixer geben. Die Zutaten mit dem Pürierstab oder im Mixer zu einem feinen Smoothie pürieren.

3_ Falls der Smoothie zu dickflüssig ist, noch 50 ml Wasser untermixen. Smoothie in zwei Schalen anrichten. Banane schälen und schräg in Scheiben schneiden. Bananenscheiben, aufgetaute Heidelbeeren, Granola und Kokos-Chips in Streifen nebeneinander auf der Bowl anrichten und zum Löffeln servieren.



Rückenfit ohne OP

Ganzheitliche Rückentherapie in 3 Stufen vom führenden Spezialisten

Gehören Sie zu den vielen Menschen, die häufig unter unklaren Rückenschmerzen leiden? Werden Sie aktiv und nehmen Sie Ihre Rückengesundheit ab jetzt selbst in die Hand! Mit Dr. Martin Marianowicz' bewährtem 3-Stufen-Soforthilfe-Programm können Sie Beschwerden effektiv lindern und vorbeugen – egal, ob akut oder chronisch. Das Programm umfasst:

- **Neueste Erkenntnisse aus Neurologie, Physiotherapie und Schmerzforschung**
- **Tests und Checklisten zur Selbsteinschätzung**
- **Bewährte Übungen zur Schmerzlinderung und Prävention**
- **Effektive Bewegungsprogramme zur Mobilisierung und Kräftigung für zu Hause**
- **Tipps für rückengesunde Ernährung und ein umfangreiches Rezeptkapitel**

Sie werden schnell merken, wie die Beschwerden nachlassen, Ihre Lebensqualität sich verbessert und die Lebensfreude zurückkehrt. Starten Sie jetzt in ein schmerzfreies Leben!

