

Yoga für einen gesunden Rücken

Teil 2

Manchmal tut der Rücken nur ein paar Tage weh, dann lässt der Schmerz wieder nach. Solche Signale melden jedoch frühzeitig, dass etwas nicht stimmt. Wer darauf reagiert, erspart sich einiges.

Ein Szenario: Ein aktiver, sportlicher Abenddienstmitarbeiter wechselt in den Innendienst. Für sein Büro spendiert die Geschäftsleitung schicke Designermöbel – optisch zwar beeindruckend, aber völlig unergonomisch. Hier sitzt der Mitarbeiter jetzt den ganzen Tag. Einige Monate später steigt er auf der Karriereleiter eine Sprosse höher und bekommt noch mehr Verantwortung. Spätestens jetzt spürt er seinen Rücken. Aber wen wundert's? Die fehlende Bewegung hat seine Muskulatur geschwächt. Die unnatürliche Stellung am Schreibtisch und der Zeitdruck führen zu Verspannungen. Und die große Verantwortung lastet zusätzlich schwer auf den Schultern.

In diesem Beispiel häufen sich die ungünstigen Einflüsse. Doch fast jeder erkennt Parallelen zum eigenen Leben. Um sich deren Auswirkungen auf die Gesundheit zu verdeutlichen, soll die Rolle der Wirbelsäule nochmal zur Sprache kommen (siehe auch Beitrag vom 25. November „Yoga für einen gesunden Rücken, Teil 1“, Seite 7, Tübingen im Fokus). Sie hält den Körper aufrecht, gibt ihm Halt und den Organen genügend Raum, damit sie richtig arbeiten. So braucht etwa die Lunge ausreichend Platz, um sich beim Einatmen auszudehnen.

Das Rückgrat hält den Körper aber auch flexibel, so dass er sich nach vorne und hinten beugen und nach rechts und links neigen kann. Gleichzeitig schützt die Wirbelsäule das Rückenmark, das innerhalb des Wirbelkanals verläuft. Dieses leitet wichtige Nervenimpulse zwischen dem Gehirn und großen Teilen des peripheren Nervensystems weiter. Verspannte Rückenmuskeln machen sich oft durch Schmerzen bemerkbar. Sie behindern die Nerven, die aus dem Rückenmark austreten, und stören so den gesamten Organismus.

Viele Trainingsansätze, die den Rücken stärken und flexibel halten, wirken sich



Yogalehrer Werner Bruckner

positiv aus. Doch Yoga unterstützt ganzheitlich Körper und Geist. Dabei stärken die Übungen speziell die Muskulatur, welche die Wirbelsäule aufrichtet, aber ebenso die für den Rücken wichtige Bauchmuskulatur. Zu stärken, bedeutet die Muskeln nicht nur anzuspannen, sondern vor allem auch zu entspannen. Denn nicht die Bandscheiben verursachen am häufigsten Rückenschmerzen, sondern verkrampfte Aufrichtermuskeln. Neben einer ausgewogenen Muskulatur hat darum die muskuläre und geistige Entspannung einen wesentlichen Anteil an einem gesunden Rücken. In einem gelockerten Körper fließt die Lebensenergie harmonischer. Ein entspannter Geist ohne permanente Gedankenfluten verstärkt diese Wirkung. Bei allen Übungen spielt der Atem eine wichtige Rolle. Denn bestimmte Atemübungen wirken sich sehr beruhigend aus.

Für einen schmerzfreien Rücken hält Yoga außerdem Methoden bereit, um das Schmerzgedächtnis zu neutralisieren. Das bedeutet auch, negative Gedanken, die den Rücken betreffen, zu erkennen und zu vermeiden. Denn dieses Gedächtnis löst oft allein durch gedankliche Verknüpfungen die Beschwerden aus. Zusätzlich tragen positive Affirmationen zur Gesundheit und Stärkung des Rückens und des gesamten Körpers bei.

Werner Bruckner, Yogalehrer und Journalist

Yoga für einen gesunden Rücken
Kursort: Tübinger Freie Waldorfschule;
Beginn: Dienstag, 17. Januar 2012,
18.00 Uhr; 10 Abende; Anmeldung erforderlich. Info: Telefon 0 70 71/5 65 12-10
oder www.yoga-am-werk.de

Psychische Belastung von Krebspatienten frühzeitig erkennen und behandeln
Elektronische Patientenbefragung erfolgreich erprobt, jetzt Einsatz in weiteren Fachkliniken am Uniklinikum

Die Förderung der Tübinger Ludwig Hiermaier Stiftung für angewandte Krebsforschung in Höhe von 28.100 Euro machte es möglich: Leitender Oberarzt Dr. Martin Teufel und Dipl.-Psych. Norbert Schäffeler aus der Abteilung Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Medizinischen Universitätsklinik starteten 2010 mit Pilotprojekten in der Tübinger Haut- und Frauenklinik und erfassten mit Hilfe tragbarer Computer Belastungen und Bedürfnisse von Krebspatienten direkt am Krankenbett. Jetzt ist die Pilotphase erfolgreich abgeschlossen.

Der Bedarf einer psychoonkologischen Behandlung wird dadurch frühzeitig erkannt und betroffene Patienten erhalten schnell Unterstützung bei der Krankheitsverarbeitung. Das System wird auf weitere Fachkliniken am Uniklinikum ausgeweitet.



Ludwig Hiermaier Stiftung

Die 2003 ins Leben gerufene Ludwig Hiermaier Stiftung für angewandte Krebsforschung ist am Südwestdeutschen Tumorzentrum - Comprehensive Cancer Center Tübingen angesiedelt.

Sie geht auf den 2002 verstorbenen Ludwig Hiermaier zurück, der sein Vermögen der Krebsforschung in Tübingen vermachte.

Die Stiftung unterstützt seit 2005 interdisziplinäre Forschungsvorhaben, die dazu beitragen, die stationäre und ambulante Versorgung von Krebspatienten zu verbessern.