

**YOGA
THERAPIE**
für zuhause

Die Lendenwirbelsäule, die sich hinter diesem Bauch verbirgt, hat es gut: Sie ist gut durch Muskeln gestützt – ein guter Schutz gegen einen Bandscheibenvorfall.

Scheibchenweise

Die Wirbelsäule vereint Festigkeit und Dynamik. Dabei spielen die Bandscheiben eine entscheidende Rolle. Hier lernen Sie, Ihre Wirbelsäulengesundheit präventiv zu fördern und entwickeln Sie nach einem Bandscheibenvorfall wieder Vertrauen in Ihren Rücken.

Von Dr. Ronald Steiner

Die Natur hat uns Menschen für Bewegung vorgesehen und unseren Körper so geformt, dass er in seinem natürlichen Zustand über elegante Stärke verfügt. Gleichzeitig ist es jedoch so, dass bei jeder Bewegung, ja schon beim simplen Stehen, überraschend hohe Kräfte wirken. Würden diese Kräfte ausschließlich durch Druck übertragen, sähen wir vermutlich ganz anders aus: Wir wären klobige, pyramidenförmige Kolosse mit massiver Basis. So eine Konstruktion stünde aber jeder Dynamik im Wege.

EIN GENIALER TRICK DER NATUR

Die Natur bedient sich deshalb eines Tricks: Sie wandelt Druckkräfte in Zugkräfte um. So kann mit relativ wenig Eigengewicht ein leicht federndes und sehr stabiles Gebilde entstehen. Wir kennen das Prinzip von einer Fahrradnabe, die mittels Speichen in eine Felge eingespannt ist.

Bei der Umwandlung von Druck in Zug übernehmen die Bandscheiben eine Schlüsselrolle. So tragen sie wesentlich zur dynamischen Stärke der Wirbelsäule bei. Die Bandscheiben liegen wie Kissen zwischen den einzelnen Wirbelkörpern. Sie bestehen aus einem mehrschichtigem Faserring und einem weichen Gallertkern.

Kommt Druck auf die Längsachse der Wirbelsäule, wie beispielsweise beim Stehen, so entsteht eine vertikale Belastung auf die Bandscheiben. Der Gallertkern wird plattgedrückt. Doch der Faserring hält ihn zusammen. Der Druck wird also in Zugkraft umgewandelt. Im Ergebnis kann die Wirbelsäule flexibel und leicht sein, zugleich aber auch immense Kräfte aufnehmen.

BANDSCHEIBEN ATMEN MIT JEDER BEWEGUNG MIT

Die Bandscheiben selbst sind, zumindest beim Erwachsenen, nicht durchblutet. Alle Nährstoffe bekommen sie durch ein Druck-Zug-Walk-Prinzip:

DRUCK: Beim Runden des Rückens oder bei Längsdruck werden die Bandscheiben ausgewrungen. So können sie Stoffwechselprodukte abgeben.

ZUG: Bei Rückbeugen oder auch Längszug entfernen sich die Wirbelkörper voneinander und die Bandscheiben erhalten mehr Raum. So können sie sich mit nährstoffreicher Gewebeflüssigkeit vollsaugen.

WALKEN: Die Bandscheiben atmen buchstäblich mit jeder Bewegung mit und werden dadurch ständig geknetet und durchgewalkt.

Umgekehrt ist es leicht vorstellbar, dass zu wenig Bewegung die Bandscheiben zunehmend spröde werden lässt. Ein Moment des Drucks, meist ausgelöst durch eine Rundung der Wirbelsäule oder durch schweres Heben, führt dann zum Reißen des Faserrings. Ein Teil des Gallertkerns tritt aus. Drückt der Kern auf einen Nerv, so entstehen bohrende, oft im Nervenverlauf weit ausstrahlende Schmerzen.

DREI ÜBERRASCHENDE FAKTEN ZUM BANDSCHEIBENVORFALL

1. Druck ist der Auslöser, aber nicht die Ursache für einen Vorfall. Ganz im Gegenteil: Bandscheiben brauchen Bewegung. Diese soll auch ausdrücklich den runden Rücken mit einschließen. Nur so kann die Bandscheibe „atmen“ und sich mit Nährstoffen versorgen.

2. Der Bandscheibenvorfall verursacht im Normalfall keine Schmerzen. Da Bandscheiben nicht innerviert sind, schmerzt ein Vorfall an sich nicht. Ein Großteil der Betroffenen bemerkt einen Bandscheibenvorfall nicht einmal. Schmerzen treten nur dann auf, wenn der Vorfall auf einen Nerv drückt.

3. Ein Bandscheibenvorfall schmerzt nicht im Rücken, sondern meist im Bein. 90 Prozent aller Bandscheibenvorfälle betreffen die Lendenwirbelsäule. Die hier austretenden Nerven versorgen das Bein. Der Schmerz wird folglich im Bein empfunden. Im Extremfall zeigen sich sogar Lähmungen.

Regelmäßige Bewegung, die Vor- und Rückbeugen miteinschließen, sind deshalb die beste Prävention vor einem Bandscheibenvorfall.

YOGATHERAPIE BEI EINEM BANDSCHEIBENVORFALL

Besteht bereits ein Bandscheibenvorfall, dann ist in vielen Fällen keine Operation notwendig. Nur wenn der Vorfall so stark auf einen Nerv drückt, dass dieser ge-

schädigt wird, ist eine OP empfehlenswert. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn Lähmungen im Bein auftreten. Solange das nicht eintritt, kann sich der Vorfall oft durch gezielte Übungen zurückbilden. Dabei sind drei Prinzipien wesentlich:

1. Druck vermeiden
Da bei einem Vorfall der Faserring teilweise geplatzt ist, sollte der Betroffene nun Druck auf die Bandscheiben weitgehend meiden. Bei jeder Rundung des Rückens könnte weitere Anteile des Gallertkerns herausgedrückt werden.

2. Länge schaffen
Entfernen sich die Wirbelkörper dagegen voneinander, wie etwa bei Längszug oder angemessenen Rückbeugen, so entsteht in der Bandscheibe ein Unterdruck. Dieser saugt hervorgetretenes Material zurück. Was noch vom Bandscheibenvorfall übrig bleibt wird vom Körper resorbiert. Der Faserring schließt sich dank der Heilkraft der Natur.

3. Eine starke Mitte
Unsere Körpermitte ist von drei Muskel-Faszien-Schichten ringförmig umhüllt. Wir können diese Schichten in eine dynamische Spannung bringen, indem wir die darin befindlichen Muskeln kräftigen. Der entstehende ringförmige Zug schiebt von innen heraus die Wirbelsäule in die Länge. So erhalten die Bandscheiben auch in der Aktivität genügend Raum.

Konkret heißt das, dass ein Bandscheibenvorfall keineswegs das Ende der Yogapraxis bedeutet. Mit etwas Geduld bildet sich der Vorfall wieder völlig zurück. Auf lange Sicht können auch Positionen, die den Rücken stärker fordern, durchaus wieder möglich sein.//



Dr. RONALD STEINER ist Arzt, Wissenschaftler und Sportmediziner. Er zählt zu den wenigen traditionell von Pat-tabhi Jois und BNS Iyengar autorisierten Yogalehrern. Die von ihm begründete AYI®-Methode verfolgt eine für den Einzelnen maßgeschneiderte, sehr persönliche Yogapraxis – von therapeutisch-präventiv bis hin zu sportlich-akrobatisch. www.AshtangaYoga.info

5 ÜBUNGEN FÜR GESUNDE BANDSCHEIBEN

Die folgende Übungssequenz zielt auf die Lendenwirbelsäule ab, wo Bandscheibenschäden am häufigsten auftreten. Sie zeigt Ihnen, wie Sie gezielt Ihre Körpermitte kräftigen und dadurch Stabilität gewinnen können. Gleichzeitig lernen Sie, die gesamte Länge der Wirbelsäule auszunutzen und auf diese Weise den Druck auf die Bandscheiben zu reduzieren. Durch die Muskel-Faszien-Umhüllung gehalten beginnen die Wirbel übereinander zu „schweben“.

1//KAPALABHATI IM STEHEN (Foto rechts oben)

Beginnen Sie stehend oder aufrecht sitzend. Legen Sie Ihre Hände so auf den Bauch, dass die Daumen die Rippenbögen berühren und die Finger etwa auf Höhe des vorderen oberen Darmbeinstachels sind. Atmen Sie mit einem Ruck aus und ziehen Sie dabei bewusst den Bauch nach innen. Das funktioniert am besten, indem Sie allein durch die Kraft Ihrer Vorstellung die Aktivierung der schrägen Bauchmuskulatur (M. obliquus abdominis externus und internus) verstärken. Diese verläuft wie ein X jeweils vom Daumen der einen Hand zu den Fingern der anderen

Hand. Lassen Sie die Einatmung passiv kommen und den Bauch dabei nach vorne fallen. Setzen Sie diese Übung mit einigen schnellen und kraftvollen Ausatemstößen fort.

Effekt: Spüren Sie, wie die kraftvollen Stöße an der Wirbelsäule ankommen. Dort wird der Aufprall in eine Längsbewegung umgeleitet. So entsteht Raum für die Bandscheiben. Gleichzeitig kräftigt diese Übung die Körpermitte auf eine für die Bandscheiben schonende Weise.



HINWEIS

Wenn Sie keine Beschwerden haben, beugen Sie mit diesen Übungen Erkrankungen vor und verbessern Ihre Yogapraxis. Bei bestehenden Bandscheibenproblemen kann die Sequenz therapeutisch wirken. Sie sollten aber in diesem Fall mit Ihrem Arzt abklären, welche Übungen für Sie momentan geeignet sind.



2//KAPALABHATI IN ANDEREN KÖRPERLAGEN

Führen Sie die gleiche Übung anschließend in Rückenlage durch, um die schrägen Bauchmuskeln nun aus einem anderen Winkel zu aktivieren. Danach versuchen Sie die Bauchlage. Hier hebt sich der Bauch beim Ausatmen vom Boden ab und klatscht bei der Einatmung passiv wieder zurück. Abschließend können Sie die Übung noch im Vierfüßlerstand durchführen. Hier

ziehen die überkreuz verlaufenden Muskeln aktiv nach oben und werden besonders effektiv angesprochen.

Effekt: Durch die unterschiedlichen Positionen lernen Sie, die schräge Bauchmuskulatur ganz gezielt anzusteuern. Davon profitieren Sie nicht nur bei der Yogapraxis, sondern auch im Alltag.

Unser Model Alexandra Kleiner braucht einen starken Rücken: Als Mama, Yogalehrerin und Managerin der Studios von Patrick Broome hat sie ein ganz schön strammes Pensum zu bewältigen.



3//PRESS-CRUNCHES

Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie die Knie 90 Grad gebeugt über die Hüften. Die Schulterblätter und der Kopf bleiben dabei fest auf dem Boden. Drücken Sie nun mit der rechten Hand fest gegen das linke Knie und widerstehen Sie dem Druck aktiv. Spüren Sie, wie das die diagonal verlaufenden Bauchmuskeln aktiviert? Dabei kommt auf der rechten Seite der äußere schräge Bauchmuskel (M. obliquus abdominis externus), auf der linken Seite der innere schräge Bauchmuskel (M. obliquus abdominis internus) zum Einsatz. Halten Sie die Spannung einige ruhige Atemzüge lang, dann wechseln Sie auf die andere Seite.

Zum Abschluss drücken Sie mit beiden Händen auf das jeweilige Knie. Beobachten Sie, wie der Bauch auch hier aktiv wird und die Lendenwirbelsäule schon alleine durch die Hebelwirkung an Länge gewinnt.

Effekt: Insbesondere bei einem akuten Bandscheibenvorfall müssen Sie eine Rundung des Rückens vermeiden. Gleichzeitig ist eine starke Körpermitte aber entscheidend. Da viele der klassischen Bauchmuskulübungen den Rücken ungesund runden, kommen sie nicht in Frage. Mit dieser Übung bauen Sie Kraft auf, ohne die Bandscheiben zu belasten.

4//PRESS-KATZE (Foto rechts oben)

Heben Sie im Vierfüßlerstand Ihr linkes Knie leicht und pressen Sie mit Ihrer rechten Hand von vorne fest dagegen. Wieder spüren Sie die Aktivität der diagonal verlaufenden Bauchmuskulatur. Achten Sie bei der Übung darauf, Ihren Rücken möglichst neutral zu halten. Atmen Sie einige ruhige Atemzüge, während Sie die Spannung halten. Dann wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Effekt: Die seitlichen schrägen Bauchmuskeln (M. obliquus abdominis internus und externus) sind für einen gesunden Rücken weitaus wichtiger als die geraden Bauchmuskeln. Durch den diagonalen Druck werden sie wirksam aktiviert. Die äußere schräge Bauchmuskulatur spricht dabei auf der Seite des Armes, die innere auf der Seite des Beines an. Beim Wechsel der Seiten wechselt somit auch die Spannung der jeweiligen Schichten. Die Schichten rutschen übereinander. So verbessern Sie die Zusammenarbeit beider Muskeln bzw. Schichten mit jeder Bewegung.



5//PASSIVE RÜCKBEUGE MIT BOLSTER

Nach der Kräftigung geht es nun in die wohlverdiente Entspannung und Lockerung. Dabei lassen Sie die Schwerkraft für sich arbeiten. Legen Sie sich längs auf ein Yoga-Bolster oder eine länglich gefaltete Decke. Ihr Kreuzbein sollte am aufsteigenden Ende des Bolsters anliegen, das Gesäß knapp davor auf dem Boden. Wenn der Nacken in der Haltung unangenehm spannt, legen Sie ein zusätzliches Kissen unter den Kopf. Breiten Sie die Arme entspannt zu den Seiten aus und genießen Sie, wie die Schwerkraft Ihre Wirbelsäule langzieht.

Effekt: Robin McKenzie, der Pionier der modernen Bandscheibentherapie, hat als erster beobachtet, dass Menschen mit Bandscheibenvorfällen durch sanfte, passive Rückbeugen oft eine Linderung erfahren. Sein Erklärungsmodell ist es, dass sich durch die Rückbeuge die Wirbelkörper voneinander entfernen. Dadurch entsteht ein Unterdruck in den Bandscheiben und das beim Vorfall ausgetretene Material wird zurückgesaugt. Wie auch immer die anatomischen Prozesse im Detail aussehen: In jedem Fall funktioniert die Übung gut und unterstützt die Heilung nach einem Bandscheibenvorfall hervorragend.//