

Ulrike Balke-Holzberger

# Gesunder Rücken durch Zittern

## Rückenschmerzen mit Faszien-Stress-Release (FSR) lindern und auflösen

221 Seiten, broschiert, viele Abbildungen

1. Aufl. 2020

Verlag: Klett-Cotta

ISBN: 978-3-608-98229-9

Preis: 20,00 €

Nach ihrem Buch „Zittern Sie sich frei“, mit Faszien-Stress-Release (FSR) Verspannungen, Ängste und Schmerzen auflösen, erschienen 2018, nun ihr neues Buch mit spezieller Beleuchtung des Themas Rückenschmerzen.

Ulrike Balke-Holzberger ist Sozialpädagogin, Psychotherapeutin und Organisationsberaterin mit langjähriger Erfahrung im betrieblichen Gesundheitsmanagement mit den Schwerpunkten Gesundheit, Führung und Salutogenese.

„Zittern kann jeder!“ Der sinnvolle und zielführende Einsatz aber will erlernt werden. Der neue Weg, mittels Zittern Verspannungen in der Schulter-Nackengegend und dem unteren Rücken zu ermöglichen, wird in Form einer Selbstanleitung detailgenau geschildert.

Über das Aufwärmen, zum Mobilisieren, der Dehnung und dem Spannungsaufbau zum Zittern und Entspannen wird der Weg genau beschrieben. Für Anfänger sicher ungewohnt ist die Übung zur Körperwahrnehmung (Body-Scan). Eine Checkliste, ein Schmerztest zu Rückenschmerzen und zu Schmerz allgemein sind hilfreich und werden auch als Download vom Verlag zur Verfügung gestellt. Anhand dieser persönlichen Aufzeichnungen kann es gelingen, stetig wiederkehrende und neue Erfahrungen zu integrieren. Somit kann eine Unterbrechung oder gar der Ausstieg aus der Schmerzspirale gelingen.

Bezogen auf Rückenschmerzen werden Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten geschildert. Das beschriebene biopsychosoziale Modell des chronischen Rückenschmerzes greift die Komplexität der Ursachen auf. Der Zusammenhang zwischen Stress und Rückenschmerzen wird eingehend beleuchtet. Dabei kommen das universelle Stressreaktionsmuster, die Auswirkungen von Technostress und der Ileo-Psoas-Muskel als Stressmuskel zur Sprache.

Dass bei Stress parallel autonom verlaufende neurophysiologische Prozesse ausgelöst werden, die sich in ihrer Wirkung verstärken, mit physikalischen Kräften konkurrieren und darüber Rückenschmerzen auslösen, wird anschaulich als „der verfilzte Dreier-Cocktail“ geschildert.

Das Behandlungskonzept gegen unspezifischen Schmerz schildert noch einmal, wie es hierdurch gelingen kann, alles wieder „in Fluss“ zu bringen. Im Anklang an das biopsychosoziale Geschehen bei der Entstehung von Rückenschmerzen wird eine multimodale Schmerztherapie beschrieben.

Alles in allem, habe ich dieses Buch als angenehm zu lesen erlebt. Der Inhalt ist nicht nur für den Laien informativ, sondern durchaus auch für medizinisch geschulte Leser interessant. Viele Beispiele und Schilderungen zu Stress und daraus resultierenden Überforderungen, die im



Beruf, der Familie und im Alltag entstehen, vermitteln Lebendigkeit. Anschauliche Bilder erleichtern das Verstehen der komplexen Zusammenhänge. Durch die Zusammenschau der aufgeführten Sachverhalte, die umfangreich recherchiert sind, werden Prozesse, die nicht nur, aber vor allem um das Thema „Volkskrankheit Rückenschmerzen“ kreisen, in ihrer Komplexität deutlich. Es unterstreicht, dass es ein therapeutisches wie auch soziales Netzwerk braucht, um Schmerzen nachhaltig lindern oder gar heilen zu können. Gesundheit ist kein Zustand, sondern das fortwährende Herstellen eines Gleichgewichtes. Dieses Buch von Ulrike Balke-Holzberger und die darin aufgezeigten Möglichkeiten bieten für jeden die Chance, eigenverantwortlich, achtsam und möglichst mit Leichtigkeit und Freude selbst für die eigene Gesundheit aktiv zu werden.

Zittern kann jeder.

Elke Glenz-Scotland