

Rückenschmerzen einfach abschütteln

An Kreuzweh sind meist durch Stress verklebte Faszien schuld.

Mit einer neuen Methode kann der Körper die Verspannungen durch Zittern selbst lösen – ohne Nebenwirkungen

Es ist eine Diagnose, die fast jeder Erwachsene in seinem Leben schon mal gehört hat: unspezifische Rückenschmerzen. Das heißt, der Arzt findet für die Beschwerden keine konkrete Ursache. Die Frage, die er dann meist stellt, lautet: Haben Sie Stress? „Das können die meisten mit Ja beantworten, denn Stress und Rückenschmerzen hängen eng zusammen“, sagt Ulrike Balke-Holzberger, Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie Trainerin für Gesundheit und Entspannungstechniken aus Hannover.

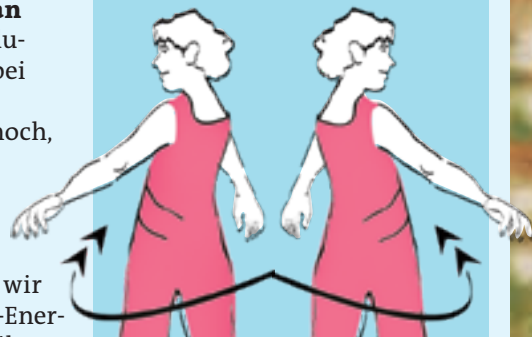
Schuld am Kreuzweh ist dabei meist ein Zuviel an Stress-Energie. Die produziert der Körper immer bei Stress – das Herz schlägt schneller, der Puls geht hoch, wir sind alarmiert. „Früher in der Steinzeit war das praktisch, um zu jagen oder zu fliehen, doch heute verbrauchen wir die bereitgestellte Stress-Energie nicht mehr“, sagt Ulrike Balke-Holzberger. Der Körper speichert sie deshalb vor allem in bestimmten Zellen des Fasziengewebes, das alle Muskeln, Knochen, Gelenke und Organe umhüllt.

„Die größte Faszie im Körper ist die Lendenfaszie am Rücken, sie ist an manchen Stellen mehr als einen Zentimeter dick und besitzt überproportional viele dieser Speicherzellen“, so Ulrike Balke-Holzberger. Das Problem: Durch die Energie-Zufuhr verdicken sich die Zellen, der Stoffwechsel im Fasziengewebe gerät dadurch aus der Bahn. Es wird fester, weniger geschmeidig, verklebt und verfilzt. „Das führt

SO GEHT'S:

ÜBUNG 1: Den Oberkörper mobilisieren

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße sind parallel zueinander hüftbreit aufgestellt, die Knie leicht gebeugt, der Blick geht nach vorn. Drehen Sie Oberkörper, Kopf und Rumpf hin und her. Die Arme folgen dabei der Drehung automatisch mit leichter Verzögerung und schwingen mit. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Starten Sie langsam und verstärken Sie nach und nach die Rotationsbewegung, wenn Ihnen die Übung behagt. 1 Minute lang.



zu Verspannungen und in der Folge zu Schmerzen – vor allem im unteren Rücken und im Schulter- und Nackenbereich“, so die Expertin.

Um dann gegenzusteuern, setzt Ulrike Balke-Holzberger auf das Fasziens-Stress-Release – ein neues Körpertherapie-



Ulrike Balke-Holzberger
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trainerin für Gesundheit und Entspannungstechniken aus Hannover

verfahren. Es hat drei Säulen: „Zuerst wird das gesamte Faszien-gewebe mit einfachen Übungen gelockert, mobilisiert und gedehnt. Darüber wird eine leichte Körper-spannung aufgebaut, die dann zweitens fast automatisch das sogenannte neurogene Zittern auslöst. Dieses Zittern initiiert selbstregulie-



rende Bewegungen, die sehr unterschiedlich aussehen oder sich anfühlen können und die gespeicherte fest-sitzende Energie ganz von allein aus den Zellen lösen.“ Verspannungen verschwinden, die Durchblutung und der Stoffwechsel werden gefördert, die Faszien mobilisiert und so stressbedingte Rückenschmerzen reduziert. Im Anschluss folgen Achtsamkeitsübungen.

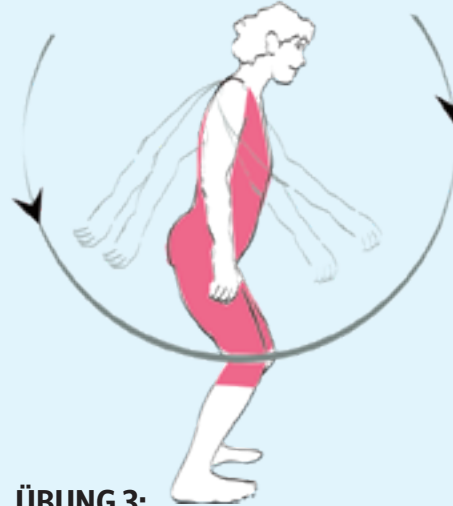
Wichtig: „Jeder Mensch kann zittern und kann es selbstbestimmt auslösen, dosieren und regulieren“, so die Expertin. Manchmal ist es von außen sichtbar, manchmal nicht: „Manche spüren auch nur einen Schauer, der einen von Kopf bis Fuß durchläuft. Andere ein Kribbeln oder fei-

nes Vibrieren in Händen, Armen, Beinen oder das Gefühl einer warmen Linie, die durch den Körper geht.“

Ulrike Balke-Holzberger empfiehlt allen, die schon länger Stress haben und neben Rücken- und Nackenschmerzen auch Gedanken wie „Mir tut alles weh“ kennen, zwei- bis dreimal die Woche zu zittern. „Zwar können auch andere Techniken wie Yoga, Qigong oder Tai-Chi viel bewirken, allerdings werden hier einige der tiefen Faszien-schichten nicht erreicht“, sagt Ulrike Balke-Holzberger. Das Beste: „Das Fasziens-Stress-Release ist einfach erlernbar, macht viel Spaß und hat keinerlei Nebenwirkungen. Alle Übungen sind angenehm und bieten wohl-tuende Körpererfahrungen.“

ÜBUNG 2: Die Schultern lockern

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie die Arme locker hängen. Kreisen Sie Ihre Schultern 20-mal nach vorn, bewegen Sie die rechte und linke Seite gleichzeitig. Lassen Sie die Schultern dann nach hinten kreisen. Anschließend kreisen Sie beide Schultern zeitversetzt 20-mal nach vorn und 20-mal nach hinten.



ÜBUNG 3: Die Arme schwingen

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße sind parallel zueinander hüftbreit aufgestellt, die Knie leicht gebeugt, die Hüften so locker wie möglich. Die Arme hängen zunächst entspannt neben dem Körper. Heben Sie die ausgestreckten Arme nach oben und lassen Sie sie locker bis hinter den Rücken und wieder nach vorn schwingen. Der Oberkörper beugt sich beim Vorwärtsschwingen leicht nach vorn und der Kopf folgt in Verlängerung der Wirbelsäule.

ÜBUNG 4: Oberschenkel-muskeln dehnen

Stellen Sie sich mit dem Gesicht aufrecht vor eine Wand. Öffnen Sie Ihre Beine so weit, bis Sie wie in einer Grätsche vor der Wand stehen und ein leichtes Ziehen an der Innenseite Ihrer Oberschenkel spüren. Laufen Sie mit Ihren Händen nun an der Wand von einer Seite zur anderen, bis Sie wieder in der Mitte ankommen. In jeder dieser Positionen bleiben Sie für drei lange und tiefe Atemzüge. Beenden Sie die Übung in der Mittelposition, schütteln Sie die Arme und Beine kräftig aus.



ÜBUNG 5: Zittern im Liegen

Nun ist genug Spannung aufgebaut. Legen Sie sich hin und stellen Sie Ihre Füße parallel auf den Boden, die Knie leicht geöffnet. Öffnen Sie die Knie etwa 2-5 Zentimeter, so als ob sie leicht auseinanderfallen. Halten Sie die Position, atmen Sie einmal kräftig ein und wieder aus und verweilen

so 2-3 Minuten. Öffnen Sie die Knie weitere 2-5 Zentimeter und wiederholen Sie den Ablauf. Machen Sie dies mehrfach, suchen Sie die lebendigsten Vibrationen. Strecken Sie zum Abschluss die Beine aus, sodass Sie flach auf dem Boden liegen, und ruhen Sie sich aus.



TEXT: CLAUDIA FÜSSLER

BUCH-TIPP



Ulrike Balke-Holzberger: „Gesunder Rücken durch Zittern“, Klett-Cotta, Stuttgart 2020, 221 Seiten, 20 Euro

Fotos: Bilder aus dem Buch „Gesunder Rücken durch Zittern“ von Ulrike Balke-Holzberger, Klett-Cotta 2020, JUMP Fotogentur, DK/Russell Sadur



Gerit Kling, Schauspielerin und Buchautorin

„Hitzige Dialoge und heiße Szenen? In meinen Wechseljahren habe ich Dr. Loges entdeckt.“

Entdeckungstour auf www.loges.de und in jeder Apotheke

Dr. Loges
Naturheilkunde neu entdecken