

Die Krux mit dem Kreuz

Haben Sie „Rücken“? Willkommen im Club! Vielleicht finden Sie im Alltag keine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung? Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer möchte jedermann und jedefrau Hilfe zur Selbsthilfe geben. Der Mediziner im Interview.



PROF. DR. DIETRICH GRÖNEMEYER

ist als Wissenschaftler, Arzt, Buchautor und Stifter tätig. Er begründete die Mikrophtherapie als ein Zusammenspiel von Radiologie, minimalinvasiver Chirurgie und Schmerztherapie. Der große Bruder des Musikers Herbert Grönemeyer wünscht sich eine neue Wahrnehmung der Medizin und eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Hightech und Naturheilkunde. Mit der Initiative „Die bewegte Schulpause“ (bewegteschulpause.de) setzt sich Dietrich Grönemeyer für eine gesunde Lebensweise bei Grundschulern ein.

220 kg
lasten beim Bücken
auf der Wirbelsäule*

sich im Gleichgewicht befindet. Dabei mitzuhelfen, den Rücken fit zu halten, am liebsten 100 Jahre lang, motiviert und prägt meinen ärztlichen Alltag bis heute.

Was sind die Hauptursachen für Rückenprobleme?

Unser Rücken ist ein Sensibelchen. Er reagiert auf körperliche Fehlbelastung genauso empfindlich wie auf psychische Irritationen. Er ist ein psychosomatisches Organ, und wenn er reden könnte, hätte er sooo viel zu erzählen. Dass wir alle zu viel sitzen, dass wir im Beruf kontinuierlich Fehlhaltungen annehmen, im Büro genauso wie als Zahnarzthelferin, Zahnarzt oder als Verkäuferin, die nie zum Sitzen kommt. Denn Be- und Entlastung des Rückens gehören zusammen. Nicht die Bandscheiben lösen die meisten Schmerzen aus – nur gerade einmal drei Prozent –, sondern zu über 80 Prozent eine verspannte Muskulatur. Das will uns unser Rücken erzählen, wenn er schmerzt. Und dass wir zu wenig Sport machen, uns zu wenig bewegen, zu wenig dehnen und viel zu wenig entspannen. >

alverde: Wir dürften nach zahlreichen Kampagnen für Rückengesundheit inzwischen doch eigentlich über Ursachen und Lösungen von Rückenproblemen ganz gut informiert sein. Was hat sich in den zehn, zwanzig Jahren vielleicht schon positiv verändert?

PROF. DR. DIETRICH GRÖNEMEYER: Es stimmt. Rückengesundheit ist mehr in den Blick der Bevölkerung gerückt. Die Menschen werden achtsamer. Doch ist dies im medizinischen Alltag zu wenig angekommen. Bei Rückenschmerzen wird nach wie vor zu viel operiert, werden zu viele Medikamente verordnet und konsumiert. Und zu oft sind wir hilflos, wenn der Rücken schmerzt. Es fehlen vor allem Hilfen zur Selbsthilfe für jedermann und jedefrau, um konkret handeln zu können.

Warum hat Sie persönlich das Thema Rücken nie losgelassen?

Der Rücken ist unsere Kraftzentrale. Ein starker Rücken ist gleichzeitig auch Ausdruck einer starken inneren Haltung. Dieses direkte Zusammenspiel hat mich schon immer fasziniert. Als fühlender Mensch, als Sportler und als Arzt. Seit Menschheitsbeginn funktioniert der Rücken bei allen Menschen gleich. Er trägt uns, lässt uns aufrecht durchs Leben gehen, gibt uns Kraft und ist mit allen Körperteilen verbunden. Auch mit dem Gehirn und unseren Gefühlen. Ein gesunder Rücken ist ein gutes Zeichen für einen Menschen, der



FÜR EINE RUNDE DEHNEN UND STRECKEN BRAUCHEN SIE KEIN FITNESS-STUDIO. DAS GEHT AUCH IM HEIMISCHEN SCHLAFZIMMER.

Was sollte jeder über seinen Rücken wissen?

Wir leben in einer Zeit, in der Leistung, Fitness und Produktivität im Vordergrund stehen, wo alles immer schneller gehen soll, immer besser und immer mehr werden muss. Nur funktioniert das Leben eben nicht nach dem Prinzip des Leistungssports: weiter, höher, schneller. Es lässt sich nicht immer alles noch mehr steigern! Stress treibt uns einerseits an, etwas zu tun. Aktiv zu sein, das eigene Leben zu gestalten, körperlich und geistig in Bewegung zu sein ist ja notwendig. Aber chronischer negativer Stress führt zu Anspannungen, dann zu Verspannungen und kann möglicherweise zu chronischen Schmerzproblemen und auch psychischer Erkrankung führen. Alles ist mit dem Rücken verbunden, die inneren Organe, die Zähne, die Arme, Beine, die Füße, und zwar durch die Nerven, Muskeln, Faszien und Bindegewebe. Aber auch alles, was uns seelisch bedrückt, kann sich im Rücken ausdrücken.

Sie sagen: „Jeder ist sich selbst der beste Arzt.“ Was soll der Patient selber tun?

Paracelsus hat mal gesagt: „Du, Mensch, du bist der wahre Arzt, die Ärzte sind deine Gehilfen.“ Wie wahr! Wir wissen, was uns das Kreuz bricht, was uns auf den Schultern lastet oder uns die Beine schwach werden lässt. Dies lässt sich meist gar nicht in einem Zwei-Minuten-

Gespräch dem behandelnden Arzt erklären. So lange dauert im Durchschnitt ein Gespräch in einer Arztpraxis heutzutage. Hilfe zur Selbsthilfe mit Hausmitteln wie von der Oma gelernt, bevor der Arzt Hand anlegt, das ist es. Dazu muss jeder mehr über den Körper und die Zusammenhänge, beispielsweise von Schmerzen, wissen. Deshalb fordere ich ja auch seit vielen Jahren den wöchentlichen Gesundheitsunterricht in den Schulen, gekoppelt mit dem Sportunterricht, bewegten Schulpausen und Kochkursen für eine gesund erhaltende beziehungsweise gesund machende Ernährung.

Wie spiegelt sich die Psyche im Rücken?

Körperliche Symptome können häufiger, als man denkt, starke seelische Vorgänge ausdrücken. Fünf verschiedene muskuläre Reaktionsmuster auf seelische Belastungen habe ich festgestellt. Es gibt den Menschen, der „die Zähne zusammenbeißt“ und bei dem sich alle Spannungen im Bereich der oberen Halswirbelsäule und der Kiefergelenke manifestieren. Es gibt diejenigen, die „viel ertragen“ oder „auf dem Buckel haben“ und deshalb ständig die Schultern hochziehen und den Brustraum verengen. Andere „lassen sich hängen“, was die Muskeln im rückwärtigen Brustbereich überdehnt. Manchen Menschen „wird das Kreuz gebrochen“, mit den entsprechenden Beschwerden. Die fünfte Gruppe „zieht den Schwanz ein“ und versteift in der Hüft- und Iliosakralregion.

Wie wichtig ist Selbstfürsorge und auf sich und seinen Körper zu hören?

Entspannung, Bewegung und positives Denken, sich Zeit nehmen für Dinge, die wir lieben. Wärme, ein entspannendes Bad, Massagen, schöne Musik, ein gutes Buch lesen oder sich einen schönen Film anschauen. Ob mit dem Hund spazieren zu gehen, im Wasser zu schwimmen, zu joggen, zu wandern oder zu tanzen. Alles zahlt ein auf ein positives Körper- und Lebensgefühl und wirkt heilsam.

27 kg
lasten auf dem Nacken, wenn wir aufs Handy schauen.*

Was einem wirklich guttut, kann jede und jeder nur für sich selbst rausfinden. So ist jeder Mensch ein kleiner Medicus.

Was unterscheidet Sie vom „normalen“ Schulmediziner?

Ich bin von ganzem Herzen Wissenschaftler, Radiologe und Mikrotherapeut. Im schulmedizinischen Alltag wird meist nur der Körper und immer weniger der ganze Mensch behandelt. Jeder von uns ist einzigartig, und trotzdem sind wir körperlich alle gleich. Aber mental, emotional und in unserem Verhalten unterscheiden wir uns. Das macht die wunderbare Vielfalt der Menschen und Kulturen aus. Von jedem Menschen kann ich viel lernen, auch von den Heilweisen der alten Kulturen der Chinesen, Inder, Tibeter, Araber, Griechen oder Ägypter und der großen Vielzahl von unterschiedlich behandelnden Naturheilkundlern. Diese versuche ich mehr und mehr zu verstehen und im Einzelfall die unterschiedlichsten Therapeuten in das individuelle Therapiekonzept eines Patienten miteinzubeziehen.



BUCH-TIPP

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer: Rücken-Wellness. Gröenen Organic, 72 Seiten, 6,95 Euro

*Quelle: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer: Mein großes Rückenbuch, S. 37