

Roman Pallešits

SCHMERZ BEISEITE

Wie du mit den besten Methoden
und der richtigen Bewegung
endlich beschwerdefrei wirst

riva

© des Titels »Schmerz beiseite« von Roman Pallešits (ISBN Print: 978-3-7423-1540-3)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Roman, der Grobian – oder wie ich lernte, Physiotherapie interessant zu finden

Vorwort von Christian Kugler

Wenn Roman Pallesits mit mir essen gehen will, dann schreibt er mir folgende Nachricht: »Wüstheit was habern, Oida?« Er schreibt tatsächlich alle seine Nachrichten im Wiener Dialekt, weil er ein wenig Angst vor Rechtschreibfehlern und grammatikalischen Irrtümern hat. Er ist bildungsfern aufgewachsen, aber das soll er weiter unten aus seiner Sicht erzählen. Jedenfalls will oder kann er nicht schriftlich hochdeutsch kommunizieren, und deshalb gibt es mich hier als nicht mehr geheimen Ghostwriter, der auch real ein wenig herumgeistert in diesem Buch. Ich bin übrigens genauso wie Roman im Gemeindebau, also in einer Sozialwohnung, in Wien aufgewachsen und damit ursprünglich ebenfalls einigermaßen bildungsfern, allerdings hat mir das Schicksal irgendwann eine Abzweigung in Richtung Akademiker (Sport, Geschichte) und Wortgewalt angeboten und ich bin abgebogen und schließlich glücklich beim Journalismus gelandet. Die Themen Gesundheit, Konsumentenschutz und Wissenschaft habe ich zu meinen Schwerpunkten gemacht, und so gehört auch die Physiotherapie gewissermaßen zu »meinem« Gebiet.

Anders als Roman mag ich exakte Sprache und viele Worte sehr, sie sind interessant und sexy für mich. Aber ganz ehrlich: »Physiotherapie« klingt nicht wahnsinnig sexy. Das liegt vielleicht schon an der klanglichen Ähnlichkeit zu »Psychotherapie«. Gerade die Psychotherapie hat die Kraft zu polarisieren: Diejenigen, die sie schätzen, sind vielleicht sogar lebenslange Adepten (klingt ein wenig wie »Depp«, bedeutet aber »Eingeweihter«) wie Woody Allen. Ein solcher Adept wird unbedingt versuchen, sie nicht einer Verwechslung – eben jener mit Physiotherapie – auszusetzen. Und ein Adept wird wohl auch von der Höhe Freud'scher Erkenntnis ein wenig herabsehen auf die Niederungen des rein Körperlichen. Im anderen Lager befinden sich diejenigen, denen die Psychotherapie unheimlich ist. Wer diesem Lager angehört, belächelt sie und hält Menschen wie Woody Allen sowieso für verrückte Spinner. Dann wird der Physiotherapie ebenjene klangliche Ähnlichkeit zum Verhängnis.

Hinzu kommt – zumindest in Österreich: Physiotherapeuten sind langweilige Gesellen. Ich weiß, wovon ich rede. Als Gesundheitsjournalist – ich habe mich nicht gänzlich erfolglos in dieser Disziplin im Printsektor, beim Radio und jetzt seit nunmehr fast drei Jahrzehnten als Gestalter fürs Farbfernsehen versucht – muss man seinen Gesprächspartnern möglichst Spannendes entlocken.

Ich suche »Sager«, wie man hierzulande sagt, also griffige, kurze, leicht verständliche, aber nicht den komplizierten Inhalt verstümmelnde Statements, die man gern liest, hört oder sieht. Und einem Gesundheitsexperten solche »Sager« zu entlocken, ist bei vielen Berufsgruppen keine ganz leichte Aufgabe. Man denke nur an Politiker oder Wissenschaftler. Aber die Physiotherapeuten gehörten meiner Erfahrung nach all die Jahre zu den Schwierigsten. Vielleicht liegt es daran, dass sie halt nach innen arbeiten müssen – in den Körper ihrer Patienten hinein – und deshalb nicht so extrovertiert sind. Vielleicht liegt es auch daran, dass es da drinnen eben so kompliziert ist, dass es schwer zu erklären ist, was sich tut und was man tut. Jedenfalls war es immer viel leichter, einen Physiotherapeuten bei der Arbeit zu beobachten oder zu filmen, als ihm einen gut verwertbaren Satz zu entlocken.

Und dann traf ich diesen Roman. In Wien sagt man (ich bitte um Verzeihung!): »Er schießt sich nichts.« Korrekt ausgedrückt: Er nimmt (»sich«, wie der Wiener bei dieser Phrase inkorrekterweise sagt) kein Blatt vor den Mund. Kein Blatt, hinter dem er zum Beispiel eine kleine Ahnungslosigkeit verstecken müsste. Ahnungslosigkeit? Na ja, bei allen Fortschritten der medizinischen Wissenschaft kennt man immer noch sehr vieles nicht oder nicht genau, was sich im menschlichen Körper abspielt. Roman weiß es jedoch sehr oft sehr genau und sagt das auch. Und wenn er es nicht oder nicht genau weiß, dann sagt er auch das.

Mit der Zeit habe ich begriffen, warum das so ist. Er ist erstens hochkompetent – mit Abstand kompetenter als jeder andere Physiotherapeut, den ich kennengelernt habe, und das waren nicht wenige. Er braucht also kein Nichtwissen zu verstecken. Gleichzeitig hat er einen Drang zu ständigen Fortbildungen, er ist geradezu lernsüchtig, was einen nicht mehr wundert, wenn man seine Geschichte kennt, die er gleich zu Beginn in seinem Vorwort erzählt. Dauernd ist er irgendwo auf dem Erdball unterwegs, um etwas Neues zu lernen. Das hat eine ganz praktische Nebenwirkung für den Gesundheitsjournalisten: Er bringt ständig interessante Methoden und Erkenntnisse mit, die meistens – Stichworte ferne Länder, andere Kontinente – auch noch einen exotischen Touch haben.

Der zweite Grund, warum er (sich) kein Blatt vor den Mund nimmt: Er kann es gar nicht. Sein Natürlich ist trotz des enormen Wissens, das er sich im Laufe der Jahre angeeignet hat, im Grunde simpel und erdverbunden geblieben und er neigt zur sprachlichen Vereinfachung, sehr zum Vorteil seiner Patienten und des assoziierten Journalismus – also mir zum Beispiel. Er ist, um hier die Überschrift zu erklären, oftmals geradezu ein bisschen grob – und das nicht nur dann, wenn er mit seinen geschulten Händen gezielt therapeutische Schmerzreize setzt, wie du im Laufe des Lesens bemerken wirst.

Aber »grob« ist überhaupt prima! Nicht nur für TV-Journalisten, schließlich ist Fernsehen ein einfaches Medium für einfache Leute, gemacht von einfachen Menschen. Auch für die Patienten ist »grob« gut. Man darf die Genesungsbefohlenen nicht unnötig verwirren mit Fachausdrücken und komplizierten Erklärungen. Da sind sie dem Wahlvolk durchaus nicht unähnlich, Stichwort Populismus. Als Patient – ich bin sportlich und deshalb immer wieder verletzt – sage ich: Grobe Vereinfachungen erhöhen die Handlungsmöglichkeiten und verbessern die Compliance, also den Willen zur Zusammenarbeit der Patienten mit dem Therapeuten. Deshalb ist Roman eine Art physiotherapeutischer Populist, und das ist gut so!

Der Populismus ist ja überhaupt stark im Kommen. Und im Unterschied zu den meisten politischen Populisten weiß unser Physiopopulist genau, was er tut. Ich werde deshalb nicht beginnen, den Populismus insgesamt sympathisch zu finden, dafür sorgen schon Typen wie Donald Trump, Boris Johnson, Jair Bolsonaro, Viktor Orbán oder auch diverse österreichische Politiker. Aber in der Physiotherapie ist mir Populismus höchst willkommen und ausgesprochen zielführend. Die Gefahr allzu großer Vereinfachung verleitet wohl oft dazu, über das Ziel hinauszuschießen, so nach dem Motto »Es gibt für jedes Problem eine ganz einfache Lösung – sie ist nur leider praktisch immer falsch«. Das macht Roman bei aller vereinfachenden Grobheit nicht. Es wird einfacher durch ihn, aber es wird niemals zu einfach. Das wäre erstens unseriös und zweitens auch schlecht für ein seriöses Geschäft: Die Patienten sollen länger bleiben und nicht (scheinbar) wundergeheilt für immer verschwinden. Und beim nächsten Problem sollen sie wiederkommen, weil sie wissen, dass ihnen wirklich geholfen wird. Und die Journalisten – so wie ich – sollen auch wiederkommen und an seinen Lippen hängen. Und das tue ich tatsächlich immer wieder. Roman ist nämlich auch noch ein bisschen verrückt, was man schon an seinen Hemden sieht, und vor allem sehr lustig, ein richtig witziger Mensch und Physiotherapeut – wahrscheinlich kommen seine Patienten auch deshalb immer wieder zu ihm zurück.

Die Kombination aus einzigartiger fachlicher Kompetenz, moderater Verrücktheit und wienerischem Witz ist jedenfalls eine Qualität, die ihn in seiner (und meiner) Branche völlig einzigartig werden lässt. Diese Verknüpfung ist einfach hochattraktiv, denn schließlich will ich bei der Arbeit selbst so oft wie möglich Spaß haben. Und dieses Buch mit Roman zu schreiben, hat – bei aller Mühe mit diesem verrückten Typen – definitiv auch sehr viel Spaß gemacht. Ich hoffe, du hast mindestens ebenso viel Spaß beim Lesen.

Christian Kugler

Ghost, aber höchst lebendig



KAPITEL 1

**PHYSIOTHERAPIE
ALS PUZZLESPIEL –
WARUM JEDES TEIL
WICHTIG IST**

Vom modernen Leben mit unmodernen Körpern

Seien wir einmal realistisch: Allen Alltagsproblemen und ungelösten kommenden Katastrophenszenarien zum Trotz leben wir in der besten aller Zeiten und Welten. Zumindest wir Menschen hier in den westlichen Industrieländern. Seit einem halben fast immer friedlichen Jahrhundert geht es im Wesentlichen nur bergauf mit unserer Existenz, wir sind reicher als die Nachkriegsgeneration, haben mehr Freizeit und mehr Freiheiten als jede Kohorte vor uns – das gilt mit vorübergehenden Einschränkungen sogar in schwierigen Zeiten wie der Coronakrise. Und zumindest Deutschland und Österreich werden aus dieser Krise vermutlich langfristig im internationalen Vergleich sogar gestärkt herauskommen, Sozialstaat und Gesundheitssystem sei Dank!

Dazu kommen eine nie da gewesene Mobilität – nein, nicht in unseren Gelenken, sondern in Verkehrsmitteln aller Art! – und ein enormes Maß an technischer Unterstützung, die in den letzten paar Jahren geradezu explodiert ist. Man denke nur an Smartphones und -homes, Computer und Internet, Homeoffice und so weiter und so fort.

Nur: Jede Medaille hat zwei Seiten, und die Rückseite unseres glänzenden Lebens ist oft gar nicht leicht zu verkräften. Ich rede jetzt noch gar nicht von Bewegungsmangel – von wegen Mobilität! – bei extremem Nahrungsüberfluss. Ganz abgesehen von diesem rein körperlichen Problembereich, der allerdings psychische Konsequenzen und Ursachen hat, ist unsere Welt gleichzeitig einfacher und unendlich kompliziert geworden. Wir modernen Menschen des dritten Jahrtausends haben an einem einzigen Tag mehr Input zu verarbeiten als ein Durchschnittsmensch vor 200 Jahren in seinem gesamten Leben.

Allein die Veränderungen zwischen der Generation davor und den Millenials, die ab Beginn der 1990er-Jahre geboren wurden, sind atemberaubend. Eine Musikkassette sehen diese Menschen mit ähnlichem Erstaunen wie ein Vierteltelefon – ein in Österreich bis in die 1980er-Jahre hinein von vier Teilnehmern genutzter Telefonanschluss – und Straßenkarten sind ihnen so fremd wie das Kinoprogramm in einer gedruckten Zeitung. Dafür müssen sie, so wie wir alle, virtuos mit den sozialen Medien und überhaupt mit einem Tsunami an Reizen umgehen.

Ja eh, (»eh« = »ohnehin« oder »schon«) wie man in Wien sagt, aber was hat das mit Schmerz, Bewegung und Physiotherapie zu tun? Eine ganze Menge, denn so modern unser Leben heute auch

ist, wir müssen es mit Körpern und Seelen bewältigen, deren Grundlagen vor einigen Millionen Jahren gelegt wurden und die also denkbar unmodern sind. Wer das nicht im Hinterkopf hat, der wird früher oder später Probleme bekommen und auch Mühe haben, diese Probleme zu lösen, wenn er Körper und Seele nicht Entlastung und geschützte Räume anbietet.

Ein kleines Beispiel, mit dem ich in meiner Praxis schon seit Längerem extrem gute Erfahrungen gemacht habe, ist der entschleunigte und gleichzeitig fokussierte Ablauf einer Therapieeinheit: Die Patienten kommen 15 Minuten vor dem eigentlichen Therapiebeginn, um sich in Ruhe umzuziehen, sich zu überlegen, welche Fragen und Anliegen sie haben, und um sich aufzuwärmen. Die Physiotherapie bei mir soll nicht einfach ein weiterer Programmpunkt des dichten Tagesablaufs sein – der ist meistens hektisch genug. Den Alltag beiseitezulassen hilft auch dabei, den Schmerz zu lindern. Die 45 Minuten lange Eins-zu-eins-Therapie – ein Therapeut arbeitet mit einem Patienten – wird dadurch wesentlich effektiver, die Kunden sind früher wieder beschwerdefrei und leistungsfähig. Schlecht fürs Geschäft, aber trotzdem super.

Auch alle Übungen für Selbsthilfe und Prävention wirken umso besser, je mehr es gelingt, sie als Pause im hektischen Alltag zu etablieren und damit als einen geschützten Raum, in dem der Stress für den Körper – klar, wir reden von physischen Beschwerden –, aber auch für die Seele kleiner ist als sonst. Das allein macht die Übungen schon effektiver. Vieles kannst du zwischendurch machen, aber das »Zwischen« ist hier das Entscheidende, nicht das »Durch«-Machen. Wenn Physiotherapie beim Profi oder auch einfach als Selbsthilfe und zur Prävention auf diese Art durchgeführt wird, dann wird sie ihr Ziel erreichen und den Schmerz »beiseite kriegen«. Dieses Buch versteht sich in diesem Sinne als geschützter Raum, der sich öffnen soll, wenn es aufgeschlagen wird.

Und hier schließt sich der Kreis zur besten aller Zeiten und Welten: Wir haben so viel Bewegungsmöglichkeiten wie niemals zuvor, aber nur dann, wenn wir es schaffen, unseren Bewegungsspielraum von den Schattenseiten des modernen Lebens nicht allzu sehr einschränken zu lassen. Wir können uns vom Tempo der Entwicklung einfach mitschleifen lassen, bis wir am unmodernen Körper und auch an der Seele ganz wund sind, oder wir nehmen die Zügel selbst in die Hand – zumindest in unserem ganz persönlichen Bereich, wo Gesundheit und Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen sollten.

Apropos Zügel: Wie sagen die Fiaker in Wien? »Imma langsam mit de jungan Pferd!« Und mit den Älteren sowieso.

Die Puzzleteile der Therapie – von den Voraussetzungen zur täglichen Routine

Ich bin Physiotherapeut aus Leidenschaft, mit Leib und Seele. Besessen, sagen manche, und vielleicht haben sie da recht. Und wie alle Besessenen will ich immer mehr wissen über das Objekt meiner Leidenschaft. Deshalb bin ich fast jedes Jahr unterwegs (okay, ich reise auch gern) und gar nicht selten ziemlich weit weg, um mehr und vor allem Neues zu erfahren. So reise ich zu Spezialausbildungen, Weiterbildungen, Workshops, Vorträgen und Kongressen. Es gibt auch in der Physiotherapie immer wieder etwas zu entdecken. Und daraus habe ich mit der Zeit meinen persönlichen Werkzeugkasten zusammengestellt. Die Therapieinstrumente darin kann man manchmal anfassen – einige sind ziemlich scharf und können ganz schön wehtun! –, manchmal sind sie aber auch nur in meinem Kopf, gespeichert als Erfahrung, Feedback von Patienten oder »G'spür«, wie man in Wien sagt, also mit dem Gefühl dafür, was jetzt richtig ist und für mein Patientengegenüber passt. In meinem Werkzeugkasten hat sich mit den Jahren alles versammelt, was man in der Physiotherapie braucht, auch wenn noch immer etwas dazukommt, aber das ist meistens nichts ganz Neues, sondern nur etwas Verbessertes – die feinere Pinzette vielleicht oder auch der schwerere (keine Angst: Metapher!) Vorschlaghammer –, man braucht beides gelegentlich.

Viele meiner Werkzeuge »verborge« ich regelmäßig an meine Patienten, du kannst dich also in meinem Kisterl nach Lust und Laune bedienen. Außerdem tauchen etliche Tools bei den Übungen immer wieder auf – und auch deshalb sind sie hier zusammengefasst. Wenn du bei einer Übung ein Tool siehst und mit dem an dieser Stelle erwähnten Werkzeug noch nicht vertraut bist, dann schlage hier im Kisterl nach und schon bekommst du die Gebrauchsanleitung für dieses Werkzeug. Du kannst sicher sein, dass jedes dieser Tools Hunderte Male im Gebrauch getestet und verbessert wurde – und ich probiere es immer auch an mir selbst aus, bevor so ein Teil im Werkzeugkasten landet und ich meine Patienten damit bearbeite.

Auf den folgenden Seiten sind sie also, die Werkzeuge, zu denen ich regelmäßig greife, und viele davon kann jeder Patient in seinen eigenen höchst persönlichen Werkzeugkasten integrieren. Jeder Mensch, vor allem jeder Bewegungsmensch, sollte einen haben!



Texte, Übungsfotos und Videos – so nutzt du das Buch am besten

Apropos arbeiten und ausprobieren: In der Arbeit mit meinen Patienten habe ich immer wieder bemerkt, dass rein verbale Anleitungen in den meisten Fällen nicht wirklich gut umgesetzt werden. Das ist auch logisch. Kommunikation besteht aus zwei grundlegenden Hälften: dem, was der »Sender«, also der Physiotherapeut, sagt, und dem, was der »Empfänger«, also der Patient, daraus beim Empfangen der Botschaft macht. Und das wird beeinflusst durch sprachliche Eigenheiten, durch Vorverständnis, das ganz anders aussehen kann als jenes des Therapeuten, durch Vorlieben und Abneigungen, aber auch durch körperliche Einschränkungen, wodurch zum Beispiel bestimmte Körperstellungen oder Haltungen bequemer sind als andere. Resultat: Ich muss in der Mehrzahl der Fälle ausbessern oder vorzeigen, also zusätzlich zum verbalen Input noch einen optischen liefern. Diese Erfahrung liegt auch dem Konzept dieses Buches zugrunde, und deshalb habe ich weitgehend auf verbale Übungsbeschreibungen verzichtet und setze stattdessen auf Fotos und Videos. Sich ein Übungsvideo anzusehen ist etwa das Gleiche, wie wenn der Physiotherapeut in seiner Praxis die Übung vorzeigt. Videos sind da besser als Fotos, die schließlich keine durchgehende Bewegung liefern können. Was sie aber sehr wohl liefern, ist quasi das Einfrieren einer Bewegung an einem bestimmten Punkt und zusammen mit verbalen Erläuterungen im Text zu den Fotos entspricht das ziemlich genau dem »Ausbessern« in der Praxis. Ich bin davon überzeugt, dass dir diese Darstellungsmethode entscheidend dabei hilft, Fehler zu vermeiden und die Übungen optimal durchzuführen.

Das beste Resultat wirst du erzielen, wenn du zunächst das Kapitel von Anfang an liest oder zumindest den Textabschnitt über das Krankheitsbild, an dem du arbeiten möchtest. Wenn du eine Übung ausführen willst, dann lies bitte zuerst den dazugehörigen Text mit Warnungen, Hinweisen, Dosisempfehlungen und schau dir die Fotos samt Anweisungen und schließlich das Video an. Dann ist es fast so, als wärst du bei mir im Turnsoi. Leider nur fast – ich würde dich wirklich gern persönlich betreuen. Aber Bücher erfordern eben kleine Kompromisse.

Manche Werkzeuge, die immer wieder zur Anwendung kommen oder sich durch viele Übungen durchziehen, sind schon in der Werkzeugkiste beschrieben. Sie jedes Mal einzuarbeiten, hätte viel Platz gebraucht und dich wahrscheinlich irgendwann gelangweilt. Das will ich auf keinen Fall. So groß darf der Kompromiss auch für ein Buch nicht sein.

Was es braucht – die nötigen Voraussetzungen für den Therapieerfolg

Ein Formel-1-Auto wird auf einer Motocrossstrecke keine gute Leistung bringen, ebenso wenig wie ein Fußballer auf der Streif. Die Umgebung muss passen. Versuche deshalb, dir die bestmögliche Trainingssituation zu schaffen. Außerdem: Wenn dir dein Ziel klar ist, wird der Weg auch leichter zu gehen. Das sind die ersten Schritte Richtung Erfolg.

Die passende Trainingsumgebung

Optimalerweise bist du in einem gut gelüfteten Raum mit ausreichend Licht und einem Spiegel, damit du kontrollieren kannst, wie du deine Übungen ausführst. Es empfiehlt sich, eine Gymnastikmatte mit einer Größe von 2 Metern Länge auf 1 Meter Breite und in etwa 2 Zentimetern Dicke zu verwenden. Was die Oberfläche der Matte betrifft, achte darauf, dass sie nicht zu glatt ist, da du sonst beim Schwitzen zu »schwimmen« beginnst. Wenn du nur einen kleinen oder gar keinen Spiegel zur Verfügung hast, dann filme dich immer wieder beim Training, um deine Ausführung zu kontrollieren – am besten mit deinem Handy. Stelle es dabei auf Flugmodus, um nicht von der Schwiegermutter (oder wem auch immer) abgelenkt zu werden.

Der tiefer gelegte Arbeitsplatz

Was du wo wie machst, ist wichtig. Ich arbeite mit vielen Patienten – vor allem mit denen, die sehr verspannt sind – gern am Boden, obwohl ich genug Therapieliegen und anderes Gerät herumstehen habe. Gerade Patienten, die unter Ängsten leiden, fühlen sich am Boden sicherer als auf einer Behandlungsliege. Was schon unten liegt, kann nicht runterfallen, und nach meiner Erfahrung können sich deshalb Patienten auf dem Boden besser »ent-spannen«. Bei vielen Behandlungen in meiner Praxis macht das den entscheidenden Unterschied zum raschen Erfolg, auch wenn sich nicht jedes Beschwerdebild dafür eignet, auf dem Boden behandelt zu werden. Die Erfahrung zeigt aber, dass Situation und Umgebung viel bewirken können.

Die Ausgangsstellung – der Rahmen des Therapiepuzzles

Die Effektivität der Übungen hängt zu einem guten Teil von deiner Ausgangsstellung ab, und das hat nicht nur mit dem Körper zu tun! Stehst, sitzt oder kniest du wie ein halb leerer Kartoffelsack, kannst du eigentlich dein Training schon vergessen, denn du wirst den Fokus nicht finden und mit den Gedanken immer wieder abschweifen. Die Ausgangsstellung ist der Rahmen des Therapiepuzzles, das wir gemeinsam zusammenfügen. Und mit welchen Teilen fängt man bei einem Puzzle an? Genau: mit dem Rand, also dem Rahmen.

Neutraler Stand versus Powerhouse

»Österreich ist frei«, nuschelte (tatsächlich!) Außenminister Leopold Figl am 15. Mai 1955 vom Balkon des Belvederes, um zu verkünden, dass wir Österreicher ab diesem Zeitpunkt als souveräner Staat wiedergeboren wurden – allerdings auch mit der Auflage immerwährender Neutralität. Wir müssen uns deshalb aus Kriegshandlungen heraushalten und neutral sein. Und Letzteres im Übrigen auch bei vielen physiotherapeutischen Übungen – das nuschle ich jetzt. Wenn du bei einer Übung den Ausdruck »neutral« siehst, ist gemeint, dass sich ein Gelenk in einer mittigen, zentrierten Stellung befindet und sich demnach »frei« in alle Richtungen bewegen kann. Es wird nicht rotiert oder verschoben oder gekippt oder was auch immer. Das bedeutet, dass die dazugehörige Muskulatur minimalen Aufwand betreibt und nur so viel Spannung liefert, wie zur Aufrechterhaltung dieser Neutralposition notwendig ist.

Der neutrale Stand meint demnach das aufrechte Stehen mit Blick nach vorn, seitlich am Körper herabhängende Arme, nach vorn zeigende Daumen, und die Füße sind 3 bis 7 Grad nach außen rotiert. Die Knie sind gestreckt, aber nicht überstreckt. Man sagt auch »entriegelt« dazu. Im neutralen Stand ist nicht viel Kraftaufwand nötig – ganz anders ist das in der angespannten Kraftposition, die Powerhouse genannt wird.



Im neutralen Stand (links) befinden sich alle Gelenke in einer mittigen und zentrierten Stellung. Das Powerhouse (rechts) dagegen ist eine Kraftposition, bei der du die Muskelgrundspannung etwas hochfährst.



Das Powerhouse brauchst du in der Ausgangsstellung für alle Kraftübungen, es ist eine Art muskulärer Sicherheitsgurt. Ich möchte, dass du dabei deinen Grundtonus hochfährst, um geschützter trainieren zu können. Die Stellung ähnelt der Abschlagposition beim Golf. Sieht doch gut aus, oder? Du neigst jedenfalls deinen Oberkörper 30 Grad nach vorn und beugst deine Knie etwa um 30 Grad. Eine Minikniebeuge quasi. Nicht mehr und nicht weniger. Kein Hohlkreuz und kein Rundrücken wie bei einem Skifahrer im Vollschuss. Wie das in der Praxis funktioniert, siehst du bei den jeweiligen Videos.

Fersensitz versus Seiza

Fersensitz und Seiza (japanisch für »richtig sitzen«) sind beliebte Meditationsstellungen, aber auch hervorragend geeignet für diverse Übungen in Bodennähe.

Der Fersensitz ist eine sehr ursprüngliche Stellung, ähnlich wie das Hocken (zum Beispiel der »Stubenhocker« und die Hockübungen ab Seite 190), und wird heute noch in vielen Kulturen, etwa beim Essen am Boden, eingenommen. Der Fersensitz zeichnet sich durch die folgenden drei Punkte aus:

- Beim Fersensitz liegen die Unterschenkel am Boden auf.
- Der Oberkörper ist aufgerichtet und du sitzt mit dem Gesäß auf den Fersen.
- Der Spann, in Österreich Rist genannt, ist am Boden aufgelegt.



Der Fersensitz (links) ist für viele Übungen am Boden geeignet. Seiza (rechts), quasi der japanische Fersensitz, ist eine bequeme Sitzhaltung in anderen Kulturen.

Selbsthilfe

Shirshasana oder so ähnlich

Yoga ist ein wirklich hipper Trend. Viele darunter verzeichnete Übungen kommen aus der Gymnastik oder aus der Physiotherapie. Allerdings: Sobald jemand von einer Atemübung erzählt oder eine macht, sobald jemand irgendetwas dehnt, sobald jemand auch nur an eine Entspannungsübung denkt, schreit schon jemand lauthals »Jajaja, das kommt aus dem Yoga« und hat einen Yoganamen parat. Blöd nur, dass Yoga ursprünglich eine Art der meditativen Askese war und weniger ein Übungssystem zur körperlichen Gesundheit. Erst europäische Bodybuilder und Turner brachten Yoga Anfang des 20. Jahrhunderts auf die gymnastische Schiene. Und weil die exotischen Namen einfach bei uns heute viel besser ankommen als deutsches Ertüchtigungsvokabular, heißen manche Dinge halt anders, die es auch hierzulande schon sehr lange gibt. *Shirshasana* (oft auch anders, aber ähnlich geschrieben) zum Beispiel.

Kopfstand gegen Kopfschmerzen

Er ist der König der Asanas: der Kopfstand. Er wurde in Europa sicher schon lange vor dem 20. Jahrhundert praktiziert, war aber weniger sexy als der König der Asanas namens *Shirshasana*. Trotzdem: Der Kopfstand ist eine tolle Übung mit enormem Potenzial. Dass dazu auch die Bekämpfung von Kopfschmerzen gehört, haben mir zwei Breakdance-Künstler vermittelt, Kiddy und Ice. Sie machen sogar kreisend-dynamische Kopfstände ohne Gebrauch der Hände auf dem nackten Asphalt. Und wenn sie Kopfschmerzen haben, dann machen sie ruhige Kopfstände auf einer Matte, wie ich sehen konnte.

Wozu? Es kommt zunächst mehr Blut ins Gehirn, was man zwar nicht übertreiben sollte, aber sehr vielen Menschen (nicht nur Kopfschmerzpatienten) guttut. Erstens kommen mit dem Blut Hormone, Enzyme und gute Nährstoffe in den Kopf, die meisten sogar durch die Blut-Hirn-Schranke, die auch im Kopfstand aktiv ist. Zweitens wird durch den Druck auf die Facettengelenke der Halswirbelsäule Gelenkflüssigkeit (Synovia) produziert. Der Körper reagiert sowohl auf Druck als auch auf Zug und Rotation bei endlagiger Bewegung mit der Produktion der körpereigenen Schmiere. Der dritte Punkt ist, dass beim Kopfstand die Nackenmuskulatur isometrisch – ohne eine von außen sicherbare Gelenkbewegung – trainiert wird. Deshalb zahlt sich ein Selbstbehandlungsversuch durchaus aus, man braucht dazu Schwerkraft (reichlich vorhanden) und eine Matte – außer man ist Breakdancer.



»» Eine sichere Kopfstandvariante

Als sichere Variante eignet sich eine Vorübung zum Kopfstand, bei der Kopf und Unterarme auf dem Boden aufgesetzt werden und das Gesäß weit nach oben gestreckt wird, die Füße am Boden bleiben und die Knie durchgestreckt werden.

Empfohlene Dosis: 55 Wiederholungen nach dem Konzept der Palle-Leiter (Seite 41).



1
Lege das »Tor zum Himmel«, also den obersten Scheitelpunkt des Kopfes (nicht die Stirn!), mittig vor deinen Händen am Boden ab. Kopf und Hände bilden ein gleichschenkliges Dreieck.



2
Strecke die Knie durch, ohne die Position der Füße zu verändern.



3
Wenn du dir bei dieser ersten Vorübung sicher genug bist und keine Schmerzen – außer die Kopfschmerzen, die schon da waren – verspürst, lege ein Knie auf deinen Oberarmen ab, dann das zweite. Bei korrekter Ausführung ist diese Position sehr entspannend.



5
Bevor du in den freistehenden Kopfstand mit gestreckten Beinen gehst, übe vorher noch mithilfe eines Partners, einer Wand oder eines Gorillas.



6
Ab jetzt darfst du das gern auch Shirshasana nennen.

Vorbeugung

Mehr O₂ ins Hirn

Sauerstoffmangel ist zumindest laut traditioneller asiatischer Medizin der Hauptgrund, warum wir Kopfweh oder Migräne bekommen. Die evidenzbasierte, wissenschaftliche Medizin ist da längst nicht so sicher und kennt oder vermutet einige Dutzend verschiedener Auslöser für das »Hohlraumsausen« (wienerisch für »Kopfschmerzen«). Und dementsprechend vielfältig sind auch die Vorbeugestrategien. Spannungskopfschmerzen zuverlässig zu verhindern ist gar nicht so einfach, denn dann müsste man vor allem den allgegenwärtigen Stress zuverlässig verhindern. Diesbezügliche Vorschläge leite ich gern an das Nobelpreiskomitee weiter.



Gute Luft

Nicht nur dann, aber gerade wenn du unter Kopfschmerzen leidest, solltest du darauf achten, dass die Luft in deinem Trainingsraum gut genug ist. Besonders wichtig ist dabei die CO₂-Konzentration, die in einem ungelüfteten Raum kontinuierlich ansteigt, wenn jemand darin atmet. 4 Prozent der Luft, die unsere Lunge wieder verlässt, besteht aus dem berühmten Treibhausgas. Das sind etwa 40 Milliliter. Das summiert sich, vor allem dann, wenn der Atmende sich auch noch bewegt und die Menge dadurch auf mehr als das Zehnfache ansteigt!

Im Freien beträgt die Konzentration von CO₂ etwas mehr als 400 ppm (*parts per million*, also 400 Teilchen pro Million Teilchen), was für die Erde schlimm genug ist und seit dem Beginn des Industriezeitalters eine Steigerung von 50 Prozent in einem nie da gewesenen Tempo bedeutet – mit katastrophalen Auswirkungen auf das Klima. Für Menschen sind diese gut 400 ppm beim Atmen kein Problem, aber die Zunahme in geschlossenen Räumen ist noch viel rasanter und kann binnen weniger Stunden Werte erreichen, die zehnfach so hoch liegen. Die Folgen: Konzentrationsschwäche, verminderte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Kopfschmerzen, gestörte Sauerstoffversorgung von Gehirn und Muskulatur, und das schon weit unter der wirklich gefährlichen Konzentration von mehr als 100 000 ppm, die wegen Atemdepression zum Tod führen kann.

Eine erste einfache Maßnahme, wieder mehr Sauerstoff in dein Gehirn zu bringen, wäre das klassische Stoßlüften: Mindestens einmal pro Stunde für etwa 5 Minuten Stoßlüften, also mindestens ein Fenster so weit wie möglich aufmachen. Das lässt sich auch im Winter leicht aushalten, stärkt die Abwehrkräfte und steigert die Heizkosten, im Gegensatz zu gekippten Fenstern (die viel weniger Luftwechsel bringen), nur marginal.

Auch wenn der Sauerstoffmangel nicht so wichtig ist, wie die asiatische Medizin annimmt, empfehle ich zur Vorbeugung als einfache Möglichkeit Atemübungen. Denn neben vermehrter Sauerstoffzufuhr haben diese stets auch eine entspannende Komponente, und wer zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen kann, der sollte das durchaus tun. Hyperventilieren ist übrigens ein Stresssymptom und führt nicht zu einer Steigerung des Sauerstoffgehalts im Blut. Mehr atmen ist also nicht besser, sondern es soll anders oder richtiger ventiliert werden.

>> Die wechselseitige Nasenatmung



Durch diese Art der Atmung schafft man es automatisch, in die Bauchatmung zu kommen. Das erhöht das Luftvolumen, macht die Atmung tiefer und langsamer und sorgt dafür, dass das ganze System mit Sauerstoff angereichert wird.

Die wechselseitige Nasenatmung ist eine wichtige Übung im Yoga, sie wird dort als *Surya Bhedana Pranayama* bezeichnet. Der berühmte kalifornische Herzforscher Dean Ornish hat diese Atemübung in sein präventives Herzprogramm aufgenommen. So falsch kann das zur Vorbeugung verschiedener Beschwerden, seien es Kopfschmerzen oder gar Herzprobleme, also nicht sein.

Hinweise

- Beachte, dass du die Atmung nicht forciert oder gar hineinpresst, sondern die Luft locker strömen lässt, und dass du nie nachatmen musst, weil du zu wenig Sauerstoff abbekommst.
- Wiederhole diesen Ablauf wechselseitig – daher auch der Name der Übung.

Empfohlene Dosis: Bei dieser Atemübung gilt: je öfter und länger, desto besser. 10 Minuten sollten es schon sein.



1 Verschließe ein Nasenloch und atme durch das andere so tief und lang wie möglich ein.



2 Verschließe das Nasenloch, durch das du gerade eingatmet hast, wieder und öffne unmittelbar danach das andere, um wieder auszuatmen.



3 Atme ein.



4 Atme aus.