



FOTOS: BEAT BRECHBUHL/FABRIK-LUZERN; PRODUKTION: ANDREA TRESCHI; HAARE & MAKE-UP: HELEN RINDERKNECHT; HOSE: NUALA BY PUMA; TOP: H&M

WUNDERWERK WIRBELSÄULE

Ihre Wirbelsäule hat das Wort. Sie sagt Ihnen, wie sie behandelt werden muss, um Ihnen 100 Jahre Glück zu bringen.

Von Chorda Dorsalis und Benita Cantieni

Seit vier Millionen Jahren versucht sich der Mensch mit dem aufrechten Gang. An der Zeit kann es also nicht liegen, dass es mit der Anpassung immer noch nicht klappt. Der Darwin-Fink auf den Galapagosinseln braucht eine einzige Vogelgeneration, um sich veränderten Wetter- und Futterverhältnissen anzupassen, Körperevolution inbegriffen. Und der hat ein Spatzenhirn. Wir dagegen, Wirbeltiere wie Spatz und Fink, berufen uns nach 120 000 Generationen noch immer darauf, für den aufrechten Gang nicht geschaffen zu sein. Vor allem die Wirbelsäule wird als Fehlkonstruktion angesehen. Das ist eine Beleidigung für die Evolution.

80 Prozent aller Europäer leiden mindestens einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen. Bei über drei Viertel dieser 80 Prozent kann keine Ursache gefunden werden. „Psychisch bedingt“, heißt es dann. Noch so eine Beleidigung: Die Seele macht uns nicht krumm. Im Gegenteil. Sie ist des Körpers bester Freund.

Ich behaupte: Es ist just der viel gepriesene Geist, der uns vor dem aufrechten Glück steht. Dieser Ge-

niestreich der Evolution hat uns mit seiner Vorstellungskraft überlebenstüchtig (intelligent) gemacht. Doch diese Vorstellungskraft glaubt auch, der Schwerkraft gehorchen zu müssen, wir identifizieren uns mit Newtons fallendem Apfel statt dem Baum, an dem er hing. Der fällt nicht und wird im Alter nicht kleiner. Der Mensch schon. Freiwillig. Grundlos.

Ich lade Sie zu einer Körperreise ein – gestatten Sie, dass ich mich endlich vorstelle: Ich bin Ihre Wirbelsäule. Bin als Chorda dorsalis ab der dritten Schwangerschaftswoche mit von der Partie. Schon in der vierten Woche gebe ich meinem Menschlein die Form: den C-Bogen. Ab dem 43. Tag bin ich definierte Wirbelsäule, bestehend aus 33 Wirbeln, ich beschütze das Rückenmark und die Nervenkanäle im Mutterbauch. Neun Wirbel werden im Laufe der Schwangerschaft zu Kreuz- und Steißbein zusammenwachsen, das hilft mir später, im Gleichgewicht zu bleiben.

Nach der Geburt bin ich ein bisschen wackelig. Ich vermute, dass meine Reifezeit im Mutterbauch durch den aufrechten Gang verkürzt worden ist, eigentlich möchte mein

Mensch erst rauskommen, wenn er gehen kann, wie die meisten anderen Wirbeltiere auch, plupps, aufstehen, schütteln, davontraben. Aber so schwer kann die aufrechte Frau nicht tragen. Also ist mein Menschlein halt noch nicht ganz ausgereift, der Kopf ist zu schwer, die Muskeln müssen sich erst an die Last gewöhnen. Aber ich entwickle mich prächtig, bin elastisch und schön gedehnt. Wenn mein Mensch anfängt zu krabbeln, mache ich ihn zum Bewegungskünstler. Ich brauche meine Muskeln aktiv und entspannt zugleich, bin aufgespannt von der Nasenspitze bis zu den Zehen. Wie Fink und Spatz. Die beherrschen das auch, 24 Stunden am Tag. Ohne Stöhnen, ohne Klagen.

Eines Tages stellt sich der Mensch auf zwei Beine. Wenn Sie ein Kleinkind kennen, das sich gerade aufrichtet, schauen Sie genau hin, Sie können viel über mich lernen. So

Wie junger
Bambus im
Wind – so
bewegen wir
uns von
Natur aus.

wie weder der Spatz noch der Tiger noch die Maus eine Gebrauchsanweisung für die Körperhaltung brauchen, so bewegt mich mein kleiner Mensch – kreatürlich und natürlich richtig. Lässt die beiden Hälften des Beckens unabhängig bei jedem kleinen Schritt rotieren. Das setzt mich in Vibration. Kleinmensch schwebt über dem Boden, als würde er von Marionettenfäden dirigiert. Meine Brustwirbel drehen und wenden sich, tanzen und biegen sich und richten sich auf wie junger Bambus im Wind. Ich kann federn, mich nach hinten biegen und nach vorne – richtig, wie der C-Bogen. Ich muss keine Stöße dämpfen, einfach, weil es keine Stöße gibt.

Und was machen die Erwachsenen mit mir? Käfighaltung. In Kindersitzen. Angeschnallt. An die Leine genommen. Sitz gerade. Verdreh dich nicht so. Da schaltet sich das Gehirn ein. Es beobachtet und vergleicht. Mein Kleinmensch nimmt sich große Menschen zum Vorbild. Die Mutter. Den Vater. Manchmal die ältere Schwester, den großen Bruder. Die müssen doch wissen, wie es geht, sagt sich mein Kleinmensch – und macht den Rücken krumm. Zieht den Kopf ein. Schiebt das Becken vor. Steht immer auf dem gleichen Bein und verdreht dabei das Becken. Macht das Kreuz hohl. Zieht die Schultern hoch. „Sie kommt ganz nach der Mutter“, sagt irgendein Dummkopf noch stolz.

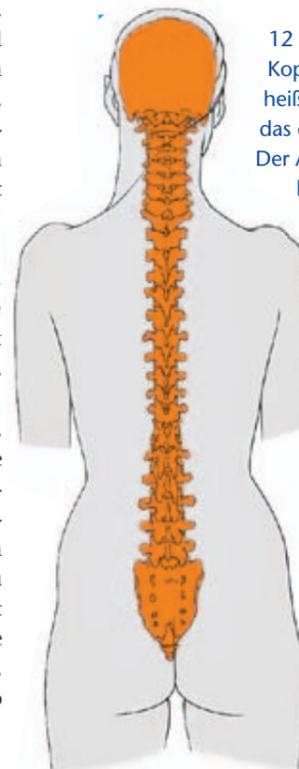
Ich verbiege mich, passe mich an, verdrehe mich, ächze und stöhne unter der plötzlichen Last, ich weiche aus und kompensiere. Manchmal muss ich mich richtig krumm machen, um meinen Menschen zu schützen. Hört der Mensch nicht auf mich, bleibe ich krumm. Meine besten Freunde, ich habe an die 200, die mir sehr, sehr nahe stehen, also

BEWEGUNGSTALENT

In aller Regel besitzt der Mensch 24 lose Wirbel. 5 Wirbel sind zum Kreuzbein zusammengewachsen, 4 bis 5 weitere Miniglieder bilden, ebenfalls verwachsen, das Steißbein. Die Verbindung zwischen Steiß- und Kreuzbein ist beweglich. Das Kreuzbein ist mit einem so genannten Wackelgelenk mit dem Becken verbunden: Die Beckenschaufel und das Kreuzbein liegen lose wie zwei Handflächen ineinander, gehalten von zähen Bändern. Bei Beckenschiefstand, der sehr häufig vorkommt, gibt's hier Chaos: Verschiebungen im sensiblen Gelenk verursachen Schmerzen.

Auf das Kreuzbein folgen 5 Lendenwirbel, die Medizin zählt von oben, vom Kopf, nach unten – Lendenwirbel Nr. 5 ist demnach der unterste. Lendenwirbel sind breit, haben zu ihrem Schutz Knochenpuffer nach hinten und zur Seite. In den seitlichen Fortsätzen liegen die Nerven in einem Kanal und treten durch Löcher aus, um Hüften, Gesäß, Beine, Füße, Zehen zu dienen. Das verursacht im Kreuz eine Menge Verkehr und Austausch. Wer sich kreuzfalsch bewegt, spürt's als Hexenschuss oder Ischiassyndrom.

In der Taille werden die Wirbel schmaler, es beginnt die Brustwirbelsäule. Die Stopper zur Seite und nach hinten werden kleiner. Auf Brusthöhe liegen die Wirbel wie Dachziegel übereinander und rufen: Bewege mich! Hier koordiniert sich die Gangart des Menschen im Kreuzgang (linkes Bein, rechter Arm). Ist der Rücken rund, hapert's mit dieser gegengleichen Koordination, sie wird blockiert.



12 Brustwirbel weiter folgt die Halswirbelsäule. Die Kopfträger werden noch mal richtig groß: Axis heißt der zweitoberste, er besitzt ein Turbogelenk, das den Kopf in alle Richtungen beweglich macht. Der Atlas trägt den Kopf. Die Haltung des Brustkorbs und des Kopfs entscheiden darüber, ob die Halswirbelsäule gesund bleibt. Frauen haben einen Startnachteil: Das Gewicht des Busens zieht nach unten.

Mitten durch die Wirbel fließt die menschliche Blut- und Lebensfabrik: das Rückenmark. Zwischen den Wirbeln liegen die Bandscheiben, gallertartige Puffer. Wer den Rücken im Alltag nicht aufspannt, verkrümmt ihn früher oder später. Die Bandscheibe hält dem chronischen Druck nicht stand und verschiebt sich – nach innen, nach hinten oder zu den Seiten. Drückt auf einen Nerv. Das tut weh. Am häufigsten sind Bandscheibenvorfälle im Lendenbereich, am gefährlichsten an der Halswirbelsäule.

meine besten Freunde, die Muskeln, eilen mir zu Hilfe, halten fest, was abgekippt oder verdreht ist. Und wenn der nicht mehr kleine Mensch an seinem Muster festhält, bleibt mir und meinen Muskelfreunden nichts anderes übrig, als unserem Menschen eine Botschaft zu schicken. Diese Botschaft nennt der Mensch Schmerz. Auch wenn es nur eine Warnung ist. Ein Alarm.

Diesen Schmerz trägt der Mensch zu seinem Arzt. Der hat ein ganzes Arsenal von Maschinen, mit denen er sich auf die Suche nach der Ursache für den Schmerz macht. Erst untersucht und befragt er den Menschen, dann macht er ihn in einer Maschine durchsichtig. Bringt das nichts, kommen Sie in eine Röhre, die Sie in kleine Scheiben aufteilt. Wenn Sie Pech haben, sieht der Arzt auf den Bildern etwas. Einen Gleitwirbel. Oder einen Bandscheibenvorfall. Oder einen eingeklemmten Nerv. Verkalkungen zwischen den Wirbeln. Verengte Wirbel. Angebröckelte Wirbel. Verschobene Wirbel.

Haben Sie Glück, zeigt sich noch nichts. In beiden Fällen kriegen Sie Salben und Schmerztabletten, später allerhand Therapien. Im schlimmsten Fall kommen Sie auf den Operationstisch, der Chirurg macht sich an mir zu schaffen. Viel-

leicht entfernt er eine Bandscheibe, ersetzt sie durch eine synthetische. Vielleicht versteift er zwei Wirbel. Vielleicht zieht er Ringe oder Schrauben ein, Klammern oder Stifte. Vielleicht fühlen Sie sich nach der Operation besser. Vielleicht lernen Sie in einer guten Therapie, anders mit mir umzugehen. Dann können wir Freunde werden. Wahrscheinlich ändern Sie nichts, gehen mit mir um wie vor der Katastrophe. Sobald es mir zu bunt wird, sobald ich nicht mehr ausweichen und nicht mehr kompensieren kann, muss ich Ihnen wieder Schmerzen bereiten. In der Hoffnung, dass Sie Ihr Bewegungsmuster verändern. Zu Ihrem Besten! Wenn Sie auf mich hören, sage ich Ihnen auch sofort, was gut für mich ist. Ich wundere mich, wie viel mein Mensch über Computer weiß, über sein Auto, über die Mikrowelle, das Faxgerät, das Mobiltelefon, und wie wenig über mich und den übrigen Körper. Lernen Sie mich kennen, beschäftigen Sie sich mit mir und Sie lernen Ihren ganzen Körper kennen. Und lieben.

RÜCKENGUTE REGELN

1. Benutzen Sie mich, Ihre Wirbelsäule, halten Sie mich in Bewegung. Dafür bin ich gemacht und nicht fürs Stubenhocken und Sesselkleben.

2. Spannen Sie mich auf – wie jeder Fisch und jeder Vogel, von Schnabel bis Schwanz, 24 Stunden am Tag. Sie, lieber Mensch, müssen sich halt vertikal aufspannen. Geht ganz leicht. Über 200 Muskeln packen mich rundum ein und warten nur darauf, ihre Aufgabe zu erfüllen.

3. Denken Sie vertikal. Auch wenn Sie Sport machen: Immer Steiß- und Kreuzbein nach unten ziehen, den Scheitel in die Gegenrichtung. Das reicht, um Raum zu schaffen für Bandscheiben und Nerven. Und die Organe kriegen auch mehr Luft!

4. Entwickeln Sie rückengesunde Gewohnheiten. Stehen Sie alle 20 Minuten auf, gehen Sie herum. Vertreten Sie sich die Beine.

5. Vernetzen Sie mich. Über meine Muskeln ist's ein Kinderspiel. Entwickeln Sie eine solide Basis für eine gesunde Wirbelsäule. Etwa mit dem Workout auf den nächsten Seiten.

6. Geben Sie die Idee auf, tagsüber angespannt sein zu müssen und dafür abends vor dem Fernseher zu entspannen. Was Sie da machen, ist nicht entspannen, das ist kollabieren, zusammensinken. Ließe sich die Giraffe nur einmal so gehen wie Sie, Mensch, wenn Sie sich fläzen, sie könnte nie mehr aufstehen, sie würde sich das Genick brechen.

7. Nehmen Sie meine Botschaften ernst. Ich schicke Ihnen die Schmerzen nicht, weil ich Sie plagen möchte. Im Gegenteil, ich will ja mit Ihnen alt werden. Ich liebe Sie nämlich. Lieben Sie mich auch.

GANZ GESPANNT

Für die Aufspannung ist die Wirbelsäule perfekt ausgerüstet: Die so genannte autochthone Muskulatur besteht aus über 200 kleinen Muskeln, die seitlich, diagonal, längs und quer Wirbel um Wirbel schützen, stützen und mit den umliegenden großen Muskelgruppen des Beckens und des Rückens, des Bauchs, der Rippen, des Halses und des Kopfs verbinden. Ist diese Muskulatur gut gedehnt und entwickelt, so ist das Rückgrat gesund.

