

Der andere Weg aus dem Schmerz

Bei vielen chronischen Rückenleiden zeigt sich, dass es einen Königsweg zur Genesung nicht gibt – weil die körperlichen Ursachen der Beschwerden im Dunkeln liegen und der Schmerz trotz aller herkömmlichen Therapien nicht weichen will. Da die Kunst der klassisch ausgebildeten Ärzte in solchen Fällen an Grenzen stößt, bekommen häufig Verfahren der alternativen Medizin eine Chance: Manche richten den Fokus vor allem auf das Zusammenspiel der einzelnen Körpersysteme oder wollen die Selbstwahrnehmung stärken, andere greifen auf das traditionelle Heilwissen asiatischer Kulturen zurück. Zu einigen dieser Therapieformen gibt es inzwischen Studien, die ihre Wirksamkeit bestätigen. Und so wird die einst so strikte Trennung zwischen Alternativ- und Schulmedizin immer weniger relevant.

Mit Haltung zur Heilung

Sanfte Bewegungsübungen kräftigen die Muskeln und fördern die Körperwahrnehmung

Seit Jahrtausenden werden in Asien Übungen aus langsamen, bewussten Bewegungen zur Gesunderhaltung von Körper und Geist eingesetzt. Yoga etwa entstand vor über 4000 Jahren in Indien und verbindet das Verharren in bestimmten Positionen mit sehr bewusst ausgeführten Atemübungen. Tai-Chi, eine chinesische innere Kampfkunst, und Qigong (chinesische „Energie-Übungen“) erfordern fließende, ruhige Bewegungen und tiefes, bewusstes Atmen. All diese Techniken dehnen und kräftigen die Muskeln, fördern Balance und Haltung und stärken die Wahrnehmung des eigenen Körpers; die damit verbundenen Atem- und Konzentrationsübungen wirken entspannend. Und manche Bewegungsabläufe lassen sich selbst bei stärkeren Schmerzen ausführen.

Langsame, bewusste Bewegungen bestimmen auch die aus Australien stammende Alexander-Technik: Dabei hilft ein Lehrer, falsche Bewegungsmuster und Haltungfehler zu vermeiden. Zusammengesunkenes Kauern am Schreibtisch oder hochgezogene Schultern beim Laufen beispielsweise werden abtrainiert und kraftsparende Bewegungen eingeübt, was Kreuzschmerzen sowie Verspannungen im Nackenbereich verhindern oder bessern soll.

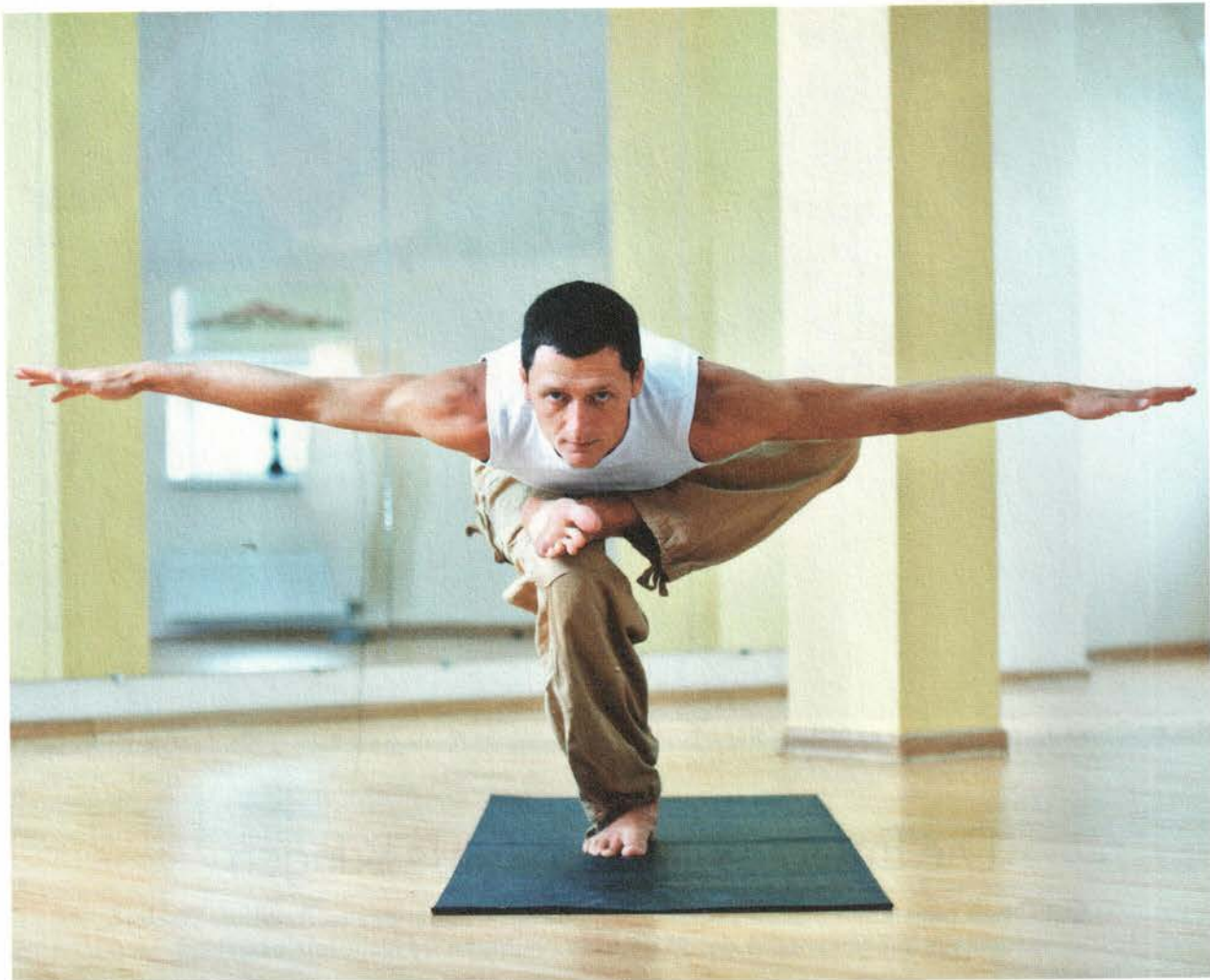
Gut untersucht ist die Wirkung von Yoga. So hat eine Studie ergeben, dass Patienten mit Kreuzschmerzen nach einem zwölfwöchigen Yoga-Programm im Schnitt beweglicher waren und mit ihren Schmerzen besser leben konnten als Patienten, die kein Yoga betrieben hatten.

Weitere Studien konnten eine positive Wirkung von Yoga bei unspezifischen chronischen Kreuzschmerzen belegen, und zwar sowohl für das in westlichen Ländern hauptsächlich gelehrt Hatha-Yoga als auch für das Iyengar-Yoga, bei dessen Übungen auch Hilfsmittel wie Gurte und Klötze genutzt werden.

Das schweißtreibende Power-Yoga, eine Form des sehr körperbetonten, dynamischen Ashtanga-Yoga, sollten Menschen mit Rückenleiden nur unter professioneller Anleitung durch einen verantwortungsvollen Yoga-Lehrer ausführen. Und besondere Vorsicht ist geboten bei Power-Yoga, das manche Fitness-Studios als rein leistungsorientiertes Work-out anbieten und bei dem die Übungen sehr schnell ausgeführt werden: Ungeübte können sich dabei leicht Muskeln zerrren oder Bänder überdehnen.

Dass Tai-Chi bei unspezifischen Rückenproblemen hilfreich sein kann, ist ebenfalls recht gut belegt: Die sanften Bewegungen können dauerhafte Kreuzschmerzen besser verringern als eine konservative Standardbehandlung. In einer Studie wurde ein weiterer Effekt dieser inneren Kampfkunst nachgewiesen: Die Teilnehmer berichteten über eine insgesamt als besser empfundene Lebensqualität; ihre Stimmung hellte sich deutlich auf.

Krankenkassen
übernehmen oft
die Kosten
von Yoga-Kursen



Die Wirkung von Yoga ist gut untersucht: Korrekt ausgeführt, machen die Übungen beweglich – und Schmerzen erträglicher

Qigong erwies sich in den wenigen Studien, die es bisher dazu gibt, als nicht ganz so effektiv. In einer aktuellen deutschen Untersuchung mit 127 Patienten verringerten die Energie-Übungen den chronischen Kreuzschmerz zwar ähnlich gut wie eine übliche Bewegungstherapie, waren ihr aber nicht überlegen.

Relativ gut untersucht ist der Einfluss der Alexander-Technik: In einer groß angelegten Studie wurden 579 Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Kreuzschmerzen in mehrere Gruppen unterteilt: Zwei Gruppen erhielten entweder sechs oder 24 Stunden Unterricht in der Alexander-Technik, andere Patienten bekamen konventionelle therapeutische Massagen. In jeder untersuchten Gruppe wurde zudem je die Hälfte der Probanden zu Sportübungen motiviert und erhielt eine ergänzende Verhaltensberatung.

Das Ergebnis: Die Patienten mit 24 Stunden Unterricht hatten deutlich weniger Schmerzen als die in den anderen Gruppen; die Sportübungen hatten keinen großen zusätzlichen Einfluss.

Die Studien zeigen: Yoga wie auch die Alexander-Technik sind unter den vier Übungsformen aus der Alternativmedizin die effek-

tivsten. Wer sie richtig erlernt, kann davon im Alltag profitieren. Allerdings ist übermäßiger Eifer beim Erlernen und Praktizieren fehl am Platze, denn wer etwa Yoga-Übungen falsch angeleitet und zu ehrgeizig trainiert, kann dadurch zusätzliche Schmerzen auslösen oder im schlimmsten Fall gar Verletzungen riskieren. Nur sorgfältig und vorsichtig ausgeführt, schonen und stärken die Übungen den Rücken gleichermaßen.

Dass insbesondere Yoga Körper und Seele guttut, davon gehen inzwischen auch viele Krankenkassen aus. Zum Teil gibt es von ihnen Zuschüsse zu den Kosten für die Yoga-Prävention gegen Rückenschmerzen, einige Kassen bieten selbst Kurse an. Auch für Tai-Chi- und Qigong-Unterricht tragen manche einen Teil der Kosten, während die Alexander-Technik allenfalls von privaten Kassen übernommen wird.

Was ist gut?

- kräftigt die Muskulatur
- verbessert die Körperhaltung

Was ist schlecht?

- falsche Ausführung kann Muskeln und Bänder strapazieren