



# (K)eine runde Sache

## Senmotic blue – eine Methode zur Behandlung gegen Rundrücken

*Schon die Biochemikerin Ida Rolf (1896 - 1979) sagte, dass Bindegewebe für die Körperhaltung wichtiger sei als die Muskeln und die Wirbelsäule. Diesen Ansatz verfolgt auch Dirk Beckmann, der im nachfolgenden Artikel über die Problematik des Rundrückens aufklärt und in der Faszientherapie die Lösung sieht.*

Das wohl weltweit bekannteste Synonym für schlechte Körperhaltung ist der Rundrücken. Seit jeher gilt er als Zeichen des Alters und als Zeichen ge-

sundheitlicher Schwäche. Obwohl er ausschließlich mit negativen Attributen besetzt ist, begegnet er uns immer häufiger und zudem bei immer jüngeren Menschen. Wo liegen die Ursachen für das Phänomen Rundrücken? Wie wird man ihn los und wie mit Sicherheit nicht?

Der Rundrücken ist für uns ein eindeutiges Zeichen. Entweder für eine schwache Gesundheit und/oder hohes Alter. So eindeutig, dass wir einen alten Menschen sogar auf große Entfernung an seinem Rundrücken erkennen können. Zahlreiche Autoren der Weltliteratur nutzen die Attribute des Rundrückens, um bei uns ein ganz spezielles Bild zu erzeugen. Der Greis und das alte Mütterchen sind in unserem Kopf mit einem ausgeprägten Rundrücken „gesegnet“. Auch bei jungen Menschen steht er für gesundheitliche Schwäche

und – wie Samy Molcho, der bekannte Experte für Körpersprache es deutet – als Zeichen für Inaktivität. Also exakt das Gegenteil dessen, was einen jungen aktiven und lebendigen Menschen auszeichnet.

### **Auswirkungen des Rundrückens**

Der Rundrücken ist weit mehr als ein rein optischer Makel. Auch die körperlichen Auswirkungen haben es in sich. Rücken- und Nackenschmerzen sind wohl die häufigsten Symptome. Die Hals- und Brustwirbelsäule passt sich der Körperform an und wird in Mitleidenschaft gezogen. Bandscheibenvorfälle sind die Folgen dieser Fehlentwicklung.

Ein Rundrücken macht sich jedoch noch tiefer im Körper bemerkbar. Durch die Veränderung der äußeren Körperhülle verschiebt sich das im In-



neren befestigte Zwerchfell – der Motor unserer Atmung. Dieser große kräftige Atemmuskel funktioniert nur noch eingeschränkt. Im Zuge dessen ringt der Rundrückensträger nach Sauerstoff, anstatt die Luft frei einströmen zu lassen. Der Sauerstoffhaushalt des Blutes verringert sich und alle Muskeln, Organe und selbst das Gehirn werden nur mangelhaft versorgt.

Schon bei einfachen Anforderungen an das Muskel-Skelett System oder den Denkapparat sinkt die Leistungsfähigkeit. Die flache Atmung des Rundrückensträgers bewirkt zusätzlich, dass die vom Zwerchfell eingeleitete Bewegung der Bauchorgane nach unten bei der Atmung ausbleibt. Das Ausbleiben dieser lebensnotwendigen „Massage“ der Organe führt zu vielfältigen Organerkrankungen im Bauchraum. Ein Rundrücken hat also wesentlich umfangreichere Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit und Gesundheit des Menschen als man allgemein annimmt.

### Der vererbte Rundrücken?

Seit Gottvater Zeus den Olymp verlassen hat, spätestens aber seit Nietzsches Ausruf „Gott ist tot“, gibt es wohl einen Hauptschuldigen für das Übel der Welt – die Gene. Viele Menschen sind daher der Überzeugung ihr Rund-

rücken sei vererbt, weil Vater oder Mutter ebenfalls mit einem Rundrücken gesegnet sind. Der eine erbt eben ein Haus, der andere einen Rundrücken. Da kann man wohl nichts machen, oder?

Nun, wäre der Rundrücken, den wir so häufig sehen, vererbbar, dann würden wir damit zur Welt kommen. Tatsächlich aber haben wir alle unsere ersten Schritte noch mit einer tadellos aufrechten Haltung gemacht. Der Rundrücken ist auch keine heimtückische Krankheit, die in uns lauert und irgendwann hervorbricht. Doch wie kann es sein, dass wir trotzdem die Körperform unserer Eltern übernehmen?

Als Kinder lernen wir hauptsächlich durch Nachahmen und Übernehmen. Mimik, Gestik und Körperhaltung schauen wir uns in dieser Zeit von unseren engsten Bezugspersonen ab. Kinder übernehmen unbewusst selbst verletzungsbedingte Bewegungseinschränkungen – wie ein leichtes Humpeln – von ihren Eltern. Ohne dass sie selbst auf irgendeine Weise körperlich beeinträchtigt wären. Ihr Vater hat ihnen ihren Rundrücken also nicht vererbt. Sie haben ihn sich abgeschaut.

Die ebenfalls häufige Vorstellung, die Knochen seien eben so gewachsen wie bei den Eltern – und damit vererbt – kann man ebenso getrost zu den Akten legen. Sie ist längst überholt. Denn Knochenstrukturen passen sich ständig unterschiedlichsten Belastungen an und werden permanent um-, an- und abgebaut. Bei sportlichen Aktivitäten und Belastungen verstärken sich Knochenstrukturen. Eine mehrwöchige Bettlägerigkeit vermindert dagegen den Knochenumfang.

Allgemein bekannt sind ja auch die Auswirkungen mangelnder Belastung der Knochenstrukturen durch die fehlende Schwerkraft bei Astronauten. Dennoch lassen sich diese Strukturen auf der Erde mühelos wieder aufbauen, um beim nächsten orbitalen Aufenthalt wieder abgebaut zu werden. Wenn der Rundrücken nicht vererbt ist, was ist also dann die Ursache?

### Starke Muskeln – schwache Muskeln?

„Die Muskeln!“ höre ich die versammelte Fitness- und Wellnessbranche ru-

fen. „Zu schwache Muskeln!“ Durch mangelnde Bewegung und schlechte Haltung am Arbeitsplatz ist die Muskulatur zu schwach und genau das verursacht einen Rundrücken und Rückenschmerzen. Wenn dem so wäre, hätten Profi-Sportler nie in ihrem Leben Rücken- und Knieprobleme und sie bewegten sich immer optimal aufgerichtet. Doch wie sie selbst wissen, ist dem nicht so. Die Aufzählung der Athleten, die ihre Karriere wegen Rücken- und Knieproblemen beenden mussten, würde den Rahmen dieser Zeitschrift bei weitem sprengen.

Verkündet wird mit missionarischem Eifer trotzdem immer wieder das angebliche Patentrezept: Training der Bauchmuskulatur, um den Körper von vorn mehr aufzurichten und zu stützen. Doch diese Denkweise ist schlicht falsch und schafft erst die Probleme die sie eigentlich lösen soll. Trainiert der Besitzer eines Rundrückens seine Bauchmuskulatur, dann tut sie das was sie bereits hervorragend kann noch ein wenig besser: Sie beugt und zieht den Körper nach vorn unten.

Die gerade Bauchmuskulatur – der als „Six-Pack“ verehrte Musculus rectus abdominis – ist ein Beugemuskel und kann nicht zu einem Strecker oder Stützmuskel umfunktioniert werden! Ein paar hundert Millionen Jahre Evolution



lassen sich nicht durch ein paar Trainingseinheiten einfach weg wischen oder umkehren. Ist die Muskulatur der Körpervorderseite durch Überbeanspruchung oder durch zu wenig Nutzung (Atrophie) verkürzt, verschärfen Übungen, die die Beuger trainieren, dieses Problem dramatisch. Eine zusätzliche Kräftigung der Bauchmuskulatur ist also unsinnig.

Auch die Überlegung von der Rückenseite „gegen zu ziehen“ ist falsch. Denn auch wenn man durch intensives Training die Rückenmuskulatur sehr kräftigt, bleibt die Muskulatur der Körpervorderseite weiterhin verkürzt und hält gegen. Als Resultat erhöht sich die Druck und Zugbelastung auf die Wirbelsäule. Die Folgen, die häufig mit einiger Verzögerung auftreten, sind seitliche Verbiegungen der Wirbelsäule, die gefürchteten Skoliosen. Daraus resultieren zahlreiche chronische Rückenschmerzen bis hin zu Bandscheibenvorfällen.

### Faszien und das Nervensystem

Der richtige Weg ist, dafür zu sorgen, dass die vordere Rumpfmuskulatur wieder ihre Ursprungslänge erreicht. Die Lösung liegt im Loslassen der dauerhaft verkürzten und verspannten Muskulatur auf der Körpervorderseite. Dann richtet sich der Körper wie von allein auf. Simple Dehnübungen und Stretching sind allerdings nutzlos. Wie wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, erfolgen Verkürzungen und Verspannungen nicht im Muskel selbst, sondern im ihn umhüllenden myofascialen Bindegewebe – den so genannten Faszien. Das sind dünne und gleichzeitig sehr stabile Häute, die alle Muskeln, Knochen, Organe und sogar die Nerven umhüllen. Es sind diese faszialen Bindegewebe, die den Menschen aufrecht halten und seine Körperform vorgeben. Daher kann man den eigentlichen Muskel auf herkömmliche Weise auch nicht dauerhaft dehnen oder verlängern.

Sicher hat jeder schon diese Erfahrung gemacht: Wenn man nur wenige Wochen nicht stretcht, wird man sofort

wieder unbeweglicher. Verständlich, denn man muss die Faszien „stretchen“ um langfristig beweglich zu sein. Leider lassen sich die zähen Faszien aber nicht dehnen. Man kann sie nur manipulieren, worauf ihre Spannung sinkt und sie sogar ihre Lage im Körper deutlich sichtbar verändern.

Mit Hilfe bestimmter Techniken, die immer ein auf Faszienbehandlung spezialisierter Therapeut anwenden sollte, kann man Faszien sehr gut verändern. Durch Druck und Zug auf bestimmte

## Es sind die faszialen Bindegewebe, die den Menschen aufrecht halten und seine Körperform vorgeben.

neurologische Nahtstellen in den Faszien verändern sie sich schon während der Behandlung. Die Körperform verändert sich und man fühlt sich beweglicher. Der Körper richtet sich wieder auf und die Möglichkeiten seinen Körper zu gebrauchen werden wieder vielfältiger.

Mit einem aufrechten und von überschüssigen Spannungen befreiten Körper steigert sich die Leistungsfähigkeit deutlich, langfristig und vor allem auch sofort. Im Hinblick auf körperliche oder sportliche Aktivitäten verbessern sich Koordination und die Effizienz der Bewegungen. Auch die Ästhetik kommt nicht zu kurz. Ohne einen Rundrücken und weit vor dem Körper getragenen Kopf sieht man einfach besser aus und fühlt sich auch dementsprechend besser.

### Fazit

Der so genannte zweite Gesundheitsmarkt gewinnt für die Fitnessbranche zunehmend an Bedeutung. Betrachtet man die mittlerweile schon bei unseren Teens und Twens auftretenden Fäl-

le von Rundrücken, Beckenschiefständen, Knick-Spreiz-Senkfüßen und ähnlichen Erscheinungen in den westlichen Industrienationen, dann wird sich dieser Trend in Zukunft noch deutlich verstärken. Der Bereich der Prävention und Rehabilitation ist der Wachstumsmarkt der Zukunft. Modernste Geräte und trendige Kurse arbeiten dagegen nach den immer gleichen Methoden, die auch immer weniger von den Mitgliedern angenommen werden. Alter Wein in neuen Schläuchen ist auch kein Rezept, um

sich vom Marktbegleiter abzuheben und zur Nummer eins in den Köpfen der Kunden zu werden.

Wer langfristig auf dem zweiten Gesundheitsmarkt bestehen will, muss umdenken. Experten müssen in beratender Funktion oder dauerhaft in den Studiobetrieb eingebunden werden. Nur wer seinen Kunden das entsprechende Know-how anbietet, kann sich auf diesem Markt durchsetzen. Dafür ist es nötig, eingefahrene

Gleise zu verlassen, neue Wege zu gehen und gegen den Strom zu schwimmen. Denn wie lautet eine schon zweitausend Jahre alte und auch heute noch aktuelle Marketingstrategie: Nur gegen den Wind steigt man auf.



### Zum Autor

*Dirk Beckmann ist Spezialist für Körperstruktur und Faszientherapie. Der 29-jährige Diplom Informationswirt praktiziert als Certified Practitioner*

*of SenmotiC blue in Düsseldorf. Zusätzlich zur Faszienbehandlung und der Aufrichtung der Körperstruktur erstellt er individuelle Trainingskonzepte zur Verbesserung der Bewegungsmuster seiner Klienten und arbeitet erfolgreich im Bereich der Prävention und Rehabilitation.*

*Kontakt: [www.senmoticblue.de](http://www.senmoticblue.de)*