

# Rundrücken ade!

Ursachen, Konsequenzen und Behandlung des Rundrückens

Frank W. Demann



# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Vorwort   | 3  |
| Wie Faszien Sie in einer bestimmten Körperform fixieren ... | 5  |
| Weshalb die Erde Ihren Rundrücken formt ...                 | 7  |
| Warum man keinen Rundrücken vererben kann ...               | 10 |
| Warum der Rundrücken im Gehirn wohnt ...                    | 13 |
| Welche Auswirkungen ein Rundrücken hat ...                  | 15 |
| Impressum   | 17 |

# Vorwort

Dieses Büchlein richtet sich an ganz normale Menschen, wie ich und du und du und ich. Deswegen verzichte ich auf komplizierte Fremdwörter. Stattdessen gebe ich mir Mühe, komplizierte Sachverhalte für den Leser aufzubereiten und an einfachen bildhaften Beispielen zu erklären.

In diesem Buch finden Sie ausschließlich einige sehr interessante Beiträge zum wohl bekanntesten Synonym für eine schlechte Körperhaltung, dem Rundrücken. Obwohl es noch einiges mehr zum Körper zu sagen gäbe, ist doch ein Rundrücken nur die Folge von verdrehten Füßen, verdrehten Beinen, Beckenschiefständen, Skoliosen und weiteren Dingen. Doch das würde den Rahmen dieser Ausführungen bei weitem sprengen. Obwohl es nicht meine Art ist so einfach zu denken, schließlich ist ein Mensch von Kopf bis Fuß Mensch, schreibe ich hier ausnahmsweise speziell über den Rundrücken.

Dieses Buch soll Sie nicht nur informieren, sondern Sie auch aufklären. Gerade im Medium Internet findet man zum runden Rücken zahlreiche Websites, die schlicht Unsinn verbreiten. Man muss sich das so vorstellen: Im World Wide Web,

einem modernen Medium des dritten Jahrtausends, werden Ansichten aus dem ersten Jahrtausend als „neueste und gesicherte Information“ verbreitet. Es ist ein bisschen so, als wenn man auf einem Hightech-OP-Tisch liegt und der Chirurg öffnet den Schädel mit einem Faustkeil.

Die wohl am weitesten verbreitete und kognitiv unbegabteste Ansicht ist die, dass man für eine tolle Körperhaltung vor allem die Bauchmuskeln stärken muss. Worauf sich der Körper von vorn durch starke Muskeln mehr aufrichten soll. Die Sache hat nur einen kleinen Haken: Bauchmuskeln sind Beuger. Je stärker sie sind, umso besser können sie beugen. Der Rectus abdominis zieht und zerrt dann noch heftiger an der Körpervorderseite und beugt und beugt und beugt. Bauchmuskeltraining ist also kontraproduktiv und löst keine Probleme, sondern schafft und verstärkt sie sogar.

Nehmen wir als vergleichbares Beispiel den Bizeps an Ihrem Arm. Da käme auch keiner auf den Gedanken, den Bizeps als Beuger zu trainieren, um anschließend den Arm besser ausstrecken zu können. Fast jeder weiß doch, dass man für das

Strecken den Trizeps trainieren muss. Den Sprung vom Arm zum Bauch schafft die Masse der Menschen leider nicht. Da kann ich nur hoffen, dass zumindest meine Beiträge etwas auf die Sprünge helfen.:-)

Der runde Rücken hat mittlerweile eine schöne Entwicklung hinter sich gebracht. Früher und auch jetzt noch ein Zeichen für das fortgeschrittene Alter, finden wir heute alle möglichen Ausprägungsgrade des Rundrückens schon bei unseren Kleinsten. Schulanfänger leiden, so komisch es auch klingen mag, unter ersten Rückenschmerzen und Atemeinschränkungen. Wenn man diese Entwicklung überhaupt zur Kenntnis nimmt und therapiert, dann immer nach dem gleichen Strickmuster: Muskeln stärken, Massagen, Physiotherapie.

Nun haben diese Methoden sicher ihre Berechtigung bei allerlei Gebrechen und ihre Wirksamkeit bei diversen Krankheiten schon unter Beweis gestellt. Aber um aus einem gebeugten einen aufrechten Menschen zu machen und ihn in nur einer Stunde komplett zu verändern, bedarf es eines anderen Modells des Menschen. Ein umfassenderes, tiefgehendes und ganzheitliches Modell, welches den Menschen beispielsweise bei einem vorhandenen Rundrücken vor allem von vorn

betrachtet. Warum man das klugerweise tun sollte, lesen Sie anschließend in den einzelnen Beiträgen.

Wie Sie sicher schon merken, ist dieses Buch auch ein bisschen ketzerisch. Man muss sich lösen von herkömmlichen Ansichten und Meinungen. Ansonsten bekommen wir auch immer wieder nur das Herkömmliche. Und wer will das schon...?

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihnen nun

Frank W. Demann

# Wie Faszien Sie in einer bestimmten Körperform fixieren ...

Faszien sind zähe Bindegewebshäute. Sie verbinden und unterteilen gleichzeitig Teile des Körpers. Faszien umhüllen alle Muskeln, Knochen, Nerven und Organe. Durch dieses speziellen Bindegewebe erhalten die Muskeln sogar erst ihre spezifische Form.

An dieser Stelle nun ein Kochrezept für einen Muskel mit Faszie. Nehmen Sie 150 Gramm Gehacktes und legen Sie dieses auf eine ausgebreitete Frischhaltefolie. Wickeln Sie das Fleisch damit ein und zwirbeln Sie die Enden so, dass eine längliche, dicke Wurst entsteht. Schon haben Sie einen Muskel mit einer Faszie drumherum. Je mehr Sie die Enden der Folie verzwirbeln, umso mehr Spannung entsteht und umso mehr formt es das Fleisch und fixiert es in seiner Position. Die Muskelspannung und die Form eines Muskels werden also auch über seine Hülle, eine Faszie, geregelt. Die beiden gezwirbelten Enden dagegen können Sie sich als Sehnen vorstellen, die an verschiedenen Knochen entspringen und ansetzen.

Nun stellen Sie sich vor, Sie hätten mehrere solche Pakete dicht an dicht liegen. Bei den vorderen Oberschenkelmuskeln, der Quadrizepsgruppe, sind es .... na, das wissen Sie doch selbst ;-). Diese vier Pakete müssen nun bei Bewegung leicht und geschmeidig aneinander vorbei gleiten. Deswegen ist zwischen den Paketen eine Flüssigkeit. Stellen Sie sich einfach einen feinen Ölfilm vor.

Angenommen, das Öl trocknet an einigen Stellen aus, weil die Pakete schon Jahre nicht mehr über die gesamte Bewegungsamplitude bewegt wurden. Oder jemand schneidet mit einem Messer in die Pakete und zerschneidet unsere Frischhaltefolienfaszie (wir nennen das OP). Dann fehlt dort das Öl und es verkleben und verdicken die Faszien an diesen Stellen. Formveränderungen, Unbeweglichkeiten und starke Spannungen sind die Folgen. Mit der Muskulatur primär hat das wenig zu tun. Muskeln selbst verkürzen sich nicht oder sind angespannt. Aus diesem Grund können wir sie auch nicht

dehnen oder verlängern. Schon gar nicht um unsere Körperform schnell und nachhaltig zu verändern. In diesem Zusammenhang darf ich darauf verweisen, dass zur Zeit keine einzige wissenschaftlich-empirische Studie existiert, die die Wirksamkeit von Dehnungsübungen belegt! Es gibt dafür immer mehr Stimmen renommierter Experten und einige wissenschaftliche Studien, die die Wirkungslosigkeit von Muskeldehnung und Stretching nahelegen.

Es sind also die Hüllen drumherum, die man wieder gleitfähig machen muss, um Beweglichkeit und damit eine Aufrichtung des Körper zu erzielen. An welchen Stellen des Körpers Faszienhüllen miteinander verklebt sind, sieht das geschulte Auge eines Faszien spezialisten sofort an der individuellen Körperform.

Er muss sogar einen ausgesprochen guten Blick und dazu sehr sensible Hände haben. Denn Faszien haben im Körper keinen Anfang und kein Ende und sind als ein Geflecht von sich überlagernden, nahtlos ineinander übergehenden derben Häuten zu verstehen. Faszien können im Körper hauchdünn oder mehrere Millimeter stark sein. Sie sind zahlreich mit sympathischen Nervenendigungen durchsetzt. Über diese Nervenendigungen wirken die Faszien auf unser vegeta-

tives Nervensystem und können bei einem erhöhten Tonus Stress produzieren.

Wie Sie sehen, muss man auf der Ebene der Faszien immer den ganzen Mensch betrachten und darf sich nicht zu sehr auf ein Körperteil fixieren. Wenn Ihnen ein Mensch mit einer schlechten Körperform, z. B. mit einem Rundrücken begegnet, dann hat das am wenigsten mit dem Rücken zu tun. Dieser Mensch ist auf seiner Vorderseite verkürzt. Deswegen zieht es ihn auf der Rückseite rund. Wie Sie schon gelesen haben, geben die Faszien die Form der Muskeln vor. So ist es nicht der Rectus abdominis, der gerade Bauchmuskel, der sich auf der Vorderseite des Körpers verkürzt hat. Sondern die ihn umgebende Faszienhülle gleitet nicht mehr geschmeidig über angrenzende Faszienhüllen. Man muss mit seinen Händen einen intensiven schmelzenden Druck und Zug auf bestimmte Teile der Faszie ausüben. Dann erst richtet sich der Körper auf und der Rundrücken bessert sich schon deutlich sichtbar in nur in einer Sitzung.

Hierfür braucht man also einen gut ausgebildeten Behandler. Dieser löst verklebte Faszien im ganzen Körper, worauf sich der Mensch wieder aufrichtet und seine ursprüngliche Beweglichkeit wiedergewinnt.

# Weshalb die Erde Ihren Rundrücken formt ...

Im physikalischen Sinne ist unsere Erde eine Masse und verfügt über eine Gravitation. Die Schwerkraft der Erde ist so gewaltig, dass sie den Billionen Tonnen schweren Mond in seiner Position hält. Das Schwerefeld der Erde wirkt rund um die Uhr dauerhaft auf alle physischen Körper auf dieser Welt. Ob wir sie Menschen, Tiere, Pflanzen, Häuser oder Autos nennen. Alle unterliegen den gleichen Naturgesetzen.

Dass manche Menschen der Meinung sind, wir bestünden auf unserer tiefsten Ebene hauptsächlich aus Energie oder andere meinen, es gäbe einen Gott, ändert nichts an der rauhen Wirklichkeit. Die für alle gleich gültige menschliche Realität heißt schlicht und ergreifend Schwerkraft. Der Gravitation ist es völlig egal, ob es für Sie einen Gott gibt, Sie Anhänger der Quantenmechanik sind oder Kontakte mit dem Jenseits pflegen. Wer aus dem Berliner Fernsehturm fällt, den holt die Realität schneller ein als ihm lieb ist. Mit aller Kraft wird ihn die

Schwerkraft der Erde unweigerlich in höchster Geschwindigkeit dem tragischen Ende entgegen befördern.

Wenn man sich oder sogar ein zusätzliches Gewicht entgegen dem Schwerefeld der Erde bewegen will, muss man immer Energie aufwenden. Die Frage ist, wie viel Energie man aufbringen muss. Man kann sich mit schweren Beinen, steifen Füßen, schleifenden Schritten und unelastischem Rücken durch die Welt schleppen und dabei viel mehr Energie für das gleiche Tempo aufwenden wie ein Mensch, der mit elastischen, federnden Schritten läuft und sich mühelos im Schwerefeld der Erde bewegt. Die Gravitation kann unser Feind oder unser Freund sein. Bewegen wir uns leichtfüßig und sind wir noch relativ aufgerichtet, ist der Energieverbrauch gering. Bewegen wir uns schwerfällig und sind unsere Körperteile wie bei einem Rundrücken nicht mehr im Lot, zieht uns die Schwerkraft mit Gewalt nach unten. Um nicht umzufallen, müssen wir unsere Beine in den Boden stemmen, spannen unnötige

Muskeln an und schaffen uns dadurch noch mehr Nöte. Der Energieverbrauch ist damit sehr viel höher. Über die Kalorien kann man heute sehr einfach ausrechnen, wieviel Energie man tagtäglich zu sich nehmen muss. Es macht schon einen gewaltigen Unterschied, ob man für alltägliche Bewegung 15 Prozent oder 30 Prozent der über die Nahrung aufgenommenen Energiemenge verbraucht. Klar, dass uns diese Energie dann anderswo fehlt. Zum Beispiel um darüber nachzudenken, wie man sich energiesparender im Schwerfeld der Erde bewegen könnte ;-).

So fanden Biomechaniker des Olympiastützpunktes Köln heraus, wie weniger Kraft beim Joggen verbraucht wird. Mit einer viel Energie aufnehmenden Sehne muss ein Läufer bei gleicher Geschwindigkeit fast ein Fünftel weniger Leistung aufbieten als ein herkömmlicher Läufer mit unelastischen Sehnen. Sehr viel Energie kann die Sehne aufnehmen und explosiv freigeben, wenn sie dehnfähig ist. Dadurch entsteht ein federndes und elastisches Joggen. So läuft man viel schneller und energiesparender. Zusätzlich schont dieser Laufstil unsere Knochen und Gelenke. Nun mag diese Erkenntnis für Biomechaniker völlig neu sein. Für mich sind das alte Hüte. Wird doch nur von anderer Seite bestätigt, was klar auf der Hand liegt. Auch wenn sich die Biomechaniker ausschließlich auf

eine Sehne konzentrierten, das Prinzip der optimalen Dehnfähigkeit von Sehnen, Bändern und Faszien gilt für den ganzen Körper. Denn wir Menschen funktionieren in allen Körperteilen nach den gleichen Prinzipien.

Viele Menschen kämpfen gegen die Schwerkraft an anstatt in und mit ihr zu leben. Ein aussichtsloser Kampf, denn Jahr für Jahr gehen die meisten Menschen noch ein Stück gebeugter und der Rundrücken ist noch runder. Der Kopf wird noch weiter vor dem Körper getragen und die Gravitation hat zahlreiche Ansatzpunkte und beschleunigt diesen degenerativen Vorgang immer mehr.

Stellen Sie sich einfach vor, sie bauen ein Haus mit einem Balkon. Je weiter der Balkon rausschaut, umso mehr zieht die Schwerkraft an ihm. Umso fester und stärker muss man den Balkon im Haus verankern. Irgendwann wäre die Verankerung so stark und kompliziert, dass es klüger ist, den Balkon ganz weit vorn abzustützen. So ähnlich ist es auch beim Menschen. Je mehr Körperteile nach vorn verschoben sind, umso gebeugter ist er, umso mehr zieht die Schwerkraft an ihm. Am Ende dieser verhängnisvollen Entwicklung muss auch der Mensch sich stützen. Er geht sprichwörtlich am Stock.



Der Körper reagiert schon am Anfang dieses Prozesses (der oft in der Kindheit beginnt), indem er Faszien verdickt und Muskeln übermäßig beansprucht. Anmut, Leichtigkeit und Spontanität gehen verloren. Schwerfälligkeit, Bewegungsgewohnheiten und frühzeitige Erschöpfung ziehen dann ein. Das Alter, die Gene oder der Stress vor dem Fernseher ;- ) werden für diese Prozesse gern als die Schuldigen ausgemacht. Die Schwerkraft kümmert es allerdings überhaupt nicht, wenn wir alles als Schuldigen herbeiwünschen. Sie wird weiter ihre Arbeit tun, wie schon seit rund 13 Milliarden Jahren, dem Beginn der Naturgesetze. Im Übrigen wird man nicht alt und läuft dann gebeugt, sondern man läuft gebeugt und altert dadurch.

Dass diese Abläufe hauptsächlich die Menschen in den Industrienationen betreffen, hat viele Gründe. Ein wichtiger Grund ist darin zu sehen, dass wir einen Widerstand brauchen, um uns überhaupt in der Gravitation bewegen zu können. Wir müssen uns an einem Widerstand mit unseren Füßen abdrücken und dadurch aufrichten können.

Laufen Sie einmal zum Vergleich auf fester Erde, über einen Sumpf und über das Wasser. An der unterschiedlichen Dichte des Untergrunds und dem damit verbundenen Widerstand

wird Ihnen deutlich, wie sehr Sie etwas Hartes benötigen, um sich entgegen der Schwerkraft zu behaupten.

Schon aus diesem Grund ist es zum Beispiel Unsinn, beim Laufen dick gepolsterte Schuhe zu tragen oder sich auf einen Sitzball oder einen weich gepolsterten Stuhl zu setzen. Je weniger Widerstand unter Ihren Füßen oder Ihrem Po ist, umso weniger können Sie sich aufrichten und Ihre Muskeln richtig gebrauchen. Aus der Raumfahrt wissen wir: Eines der größten Probleme ist die fehlende Schwerkraft in unseren Raumschiffen. Der Mangel an Gravitation führt zum sofortigen Abbau des Muskel- und Skelettsystems. Widerstand ist also wichtig für uns.

Eine ganze Industrie will dem heutigen Menschen das Leben erleichtern und hat noch nicht realisiert, dass sie es damit dem Menschen unnötig schwer macht. Ob Fahrstühle, Lümmel-Sofas, Sitzkissen, Autos, Laufbänder, Sitzbälle - überall begegnen uns die Bequemmacher, die dafür sorgen, dass die meisten von uns die Zeche für ihr bequemes Leben zahlen müssen. Der eine früher, der andere später. Denn die wahre Realität des Menschen lautet: Schwerkraft!

# Warum man keinen Rundrücken vererben kann ...

Die Antwort ist einfach: Wenn man einen Rundrücken vererben könnte, würde man damit auf die Welt kommen. Der Rundrücken ist auch keine Krankheit, die in uns schlummert und dann irgendwann ausbricht.

Da er sich erst im Laufe der Jahre entwickelt, ist er eher frühzeitig abgeschaut. Denn vor allem Kinder lernen durch Nachahmen. Sie übernehmen von ihren engsten Bezugspersonen (in der Regel die Eltern) selbst winzigste Details in Haltung, Mimik und Gestik. Das kann soweit führen, dass Kinder Bewegungseinschränkungen ihrer Eltern nachahmen, obwohl sie selbst kerngesund sind und sich frei und ungezwungen bewegen könnten. Stellen Sie sich vor,



der Vater eines Kindes hatte als junger Erwachsener einen schweren Verkehrsunfall. Er trug rechts schwere Beinbrüche davon und läuft jetzt mit dem zwar wieder gut verheilten, aber immer noch leicht gehandikapteten Bein minimal anders als mit dem linken Bein. In der Regel wird der Sohn diese Bewegungsgewohnheit übernehmen, obwohl er sich nie ein Bein gebrochen hatte. Ähnliches finden wir bei Operationen. Der Vater hatte im Alter von 25 Jahren eine Blinddarm-OP. Durch die Vernarbung schrumpft, verhärtet und verkürzt sich an dieser Stelle das Gewebe. Dadurch zieht es das Becken ganz leicht aus seiner Position und verändert das Gangbild des Vaters. Der Sohn zeigt das gleiche Gangbild, hatte aber nie eine Blinddarm-OP. An diesen Bei-

spielen sehen Sie, wie weit Elternschaft wirklich gehen kann und wie man seine (eingeschränkten) Bewegungsmuster an seinen Nachwuchs weitergibt.

Oft glauben zahlreiche Menschen auch, ihre Knochen seien so gewachsen wie bei ihren Eltern und quasi vererbt. Ja, sie glauben sogar, eine Veränderung sei unmöglich. Knochen werden jedoch jeden Tag an-, ab- und umgebaut. Jede Belastungsveränderung, wie zum Beispiel durch den Beginn einer sportlichen Tätigkeit, führt zu starken Umbaureaktionen im Knochengerüst. Das Skelett passt sich sehr schnell der neuen Belastung an. Viele von Ihnen kennen sicher auch den umgedrehten Fall: Sie hat eine schwere Grippe erwischt und Sie hüten ein paar Tage das Bett. Nach einer Woche Bettlägerigkeit stehen Sie auf und brechen erstmals zu einem längeren Spaziergang auf. Sie fühlen sich noch schwach und irgendwie auch dünn und leicht. Der Körper beginnt eben bei Bettlägerigkeit sofort, sich der fehlenden Belastung anzupassen und das Knochengerüst abzubauen.

Die Form unserer Knochen ist auch nicht fest vorgegeben, wie so mancher Leser vermutet. Beispielsweise ist ein O- oder X-Bein keine Sache der Knochen oder der Stellung der Gelenke. Sondern eine Frage der Spannung in den Faszien. Die

wird wiederum vom Gehirn gesteuert. Das Gehirn selbst ist formbar, plastisch und kann sich in Bruchteilen von Sekunden verändern.

Tja, und die lieben Gene? Früher, als die Welt noch in Ordnung und alles besser war, konnte man alles auf die Götter schieben. Dann nur noch auf einen Gott. Später lösten ihn die Bakterien und Viren ab. Weil das die Menschen nicht gesünder werden ließ, obwohl man meinte, die Hauptschuldigen für Krankheit und Gebrechen gefunden zu haben, suchte man einen neuen Schuldigen. Jetzt sind es die Gene, die den Menschen von der Verantwortung befreien sollen, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Leider entgleiten uns diese Schuldigen immer mehr aus den Händen. Ist doch mittlerweile bewiesen, dass Gene sich zeitlebens verändern und wir sie sogar jeden Tag durch unseren Gemütszustand beeinflussen.

Doch im Grunde ist bei einem Rundrücken alles ganz einfach. Sofern man krankhafte Ursachen wie beispielsweise starke Osteoporose oder das Cushing-Syndrom ausschließen kann. Muskeln mit ihren Faszien entspringen an Knochen und setzen wieder an anderen Knochen an. Bei einem Rundrücken ist vor allem der gerade Bauchmuskel, der Rectus abdominis, die Ursache. Er entspringt am Brustkorb an den Rippen-

knorpeln und am Schwertfortsatz des Brustbeins. Er zieht in zwei dicken Bahnen hinunter zum Becken und ist dort am Schambein befestigt. Wenn sich die Faszien dieses Muskels chronisch verkürzen und Spannung erzeugen, ziehen sie mit viel Kraft am Brustkorb und am Becken. Der Körper passt sich dieser Belastung an. Hierfür stehen dem Körper drei Möglichkeiten zur Verfügung:

1. Das Becken verändert seine Lage und wird am vorderen Rand angehoben. Dadurch geraten die Pomuskeln unter Spannung. Weiterhin wird das Becken unbeweglich in einer Position fixiert.
2. Der Brustkorb verändert seine Lage und wird nach unten gezogen, die flache Brust und der klassische Rundrücken entstehen. Der Brustkorb wird in seiner Atmung behindert und die Schultern werden unbeweglicher.
3. Oder bei sehr starker Spannung wird das Becken angehoben und der Brustkorb nach unten gezogen.

Ändert sich nun mit Hilfe der Faszienarbeit das Spannungsgefüge der Bauchmuskeln, ändert sich die Position des Brustkorbs und des Beckens. An- und Umbauprozesse der Knochen finden statt, weil ja durch die veränderte Lage dieser Strukturen eine völlig neue Statik im Körper entsteht und damit andere Belastungen auf Brustkorb und Becken wirken. Der Mensch ist eben nicht der festgefügte, unveränderliche Körper. Sondern er ist ein dynamischer, sich selbst regulierender elektro-chemischer Regelkreis, der immer bestrebt ist, sich in einer goldenen Mitte einzupendeln.

# Warum der Rundrücken im Gehirn wohnt ...

Das Gehirn ist die Steuerung unserer Muskulatur. Ohne dieses Steuerungselement wären unsere Muskeln, Faszien und Organe (nur der Darm macht hier eine Ausnahme) einfach totes Fleisch. Muskeln und Faszien tun nur das, was ihnen das Gehirn befiehlt. Deshalb sind ein gewohnheitsmäßig verspannter Bauch und ein Rundrücken vor allem ein Zeichen für einen eingeschränkten Gebrauch des Gehirns! Nun meine Frage: Wem gehört Ihr Gehirn und wer gebraucht es?

Erschwerend kommt hinzu, dass der Rundrücken gern als isoliertes Körperteil betrachtet wird. Gleichsam so, als wäre der Rücken ein völlig selbstständiges Gebiet und stünde mit anderen Körperteilen in überhaupt keiner Beziehung. Aus dieser Sicht resultiert auch die irriige Meinung, ein gebeugter Rücken ist etwas, was man hat oder es ist etwas, was man unausweichlich bekommt (wie Grippe) oder, und das ist wohl die eingeschränkste Sichtweise, es ist etwas, was uns ohne eigenes Zutun zustößt (Die Gene sind schuld).

Wenn wir gewohnheitsmäßige Bewegungsmuster durchbrechen wollen um uns wieder aufzurichten, müssen wir also am Gehirn arbeiten und dort gewohnheitsmäßig ablaufende neuronale Muster verändern. In der Fasziendarbeit erreicht man über zahlreiche Sensoren in den Faszien direkt das Nervensystem. Dies führt häufig zu einer spontanen Neuorganisation der neuronalen Netzwerke. Im Zuge dessen erhöht sich plötzlich für den Mensch die Wahrnehmung für den eigenen Körper. Der Mensch spürt also schon während der Arbeit an den Faszien den Unterschied zwischen alt/neu sehr deutlich. Diese prägnant sichtbaren und auch intensiv gefühlten Vorher/Nachher- oder Alt/Neu-Unterschiede sind besonders wichtig um im sensomotorischen Cortex sofort Veränderung zu erzielen.

Die neue differenzierte Wahrnehmung des eigenen Körpers führt zu einem neuen Selbstbild. Der Mensch erlebt sich nun nicht mehr als starr und festgefügt, sondern als flexibel und

anpassungsfähig. Plötzlich hat er viel mehr Bewegungs-Optionen zur Verfügung, die auch alle ergründet und genutzt werden wollen. Das führt im Ergebnis zu weiteren Optionen in der Wahrnehmung und Ausführung von Körperbewegungen. So verändert sich die Netzwerkarchitektur des Gehirns immer mehr und gewohnheitsmäßig ausgeführte Bewegungen werden durch spontane Bewegungen ersetzt. Eben weil die Körperform, die Körperhaltung, der Muskeltonus, die Bewegungsfähigkeit und die Bewegungsspontanität vom Gehirn gesteuert werden, sollte man sich weniger um seine Muskeln kümmern, sondern wieder sein Oberstübchen richtig gebrauchen. Dann ist auch für die Muskeln gesorgt.

# Welche Auswirkungen ein Rundrücken hat ...

Von ästhetischen Gesichtspunkten abgesehen, gilt ein Rundrücken häufig als Zeichen für das Altern. Denn woran erkennen wir die ältere Generation schon von weitem? Natürlich an ihrer gebeugten Haltung. Je gebeugter man schon in jüngeren Jahren ist, umso eher setzt das Altern ein. Das ist auch verständlich, wenn man bedenkt, dass ein Rundrücken einen sehr großen Einfluss auf unsere inneren Organe hat und sogar Einfluss auf die Leistungsfähigkeit unseres Denkens nimmt.

Ändert sich die äußere Körperform, passen sich alle Organe im Inneren der äußeren Form an. Schon wenn sich die Lage des Zwerchfells dauerhaft nur wenige Millimeter verschiebt, hat das weit reichende Konsequenzen, derer sich die meisten Menschen gar nicht bewusst sind. Normalerweise liegt das Zwerchfell relativ waagrecht im Körper. Es trennt die Bauchhöhle von der Brusthöhle und ist der Motor für unsere Atmung. Es ist mit seiner Vorderseite am Schwertfortsatz des

Brustbeins aufgehängt. Mit seiner Rückseite ist es beiderseits der Lendenwirbel befestigt. An den Seiten entspringt es den Knorpeln der siebten bis zwölften Rippen.

Kontrahiert sich das Zwerchfell, flacht es ab und vergrößert dadurch den Brustraum. Es entsteht ein Unterdruck und durch den größeren Luftdruck außerhalb des Körpers strömt nun wie von allein Luft in die Lungen. Schon an diesen Mechanismen wird deutlich, dass man keine Luft „holt“ oder tief einatmet. Luft strömt ohne ein bewusstes Tun je nach Belastung wie von allein in unseren Körper. Entspannt sich das Zwerchfell wieder, atmen wir aus. Bei einem sehr guten Körpergefühl und bei einem optimal ausgerichteten Körper kann man das Zwerchfell und seine Funktionsweise sehr gut an sich selbst spüren.

Haben sich nun Faszien auf der Vorderseite unseres Körpers verkürzt und ein Rundrücken ist entstanden, hat diese patho-

logische Veränderung tief gehende Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Das Zwerchfell verändert nun auch seine Lage im Körper und passt sich unserem Äußeren an. Das beeinträchtigt nachhaltig unsere Atmung. Wir atmen kürzer, unter Belastung stoßweise und beginnen Luft zu „holen“. Womöglich werden wir uns dieser Einschränkung bewusst und wollen etwas dagegen tun. Man treibt Sport oder geht zu einem Atemtherapeuten. Manche bevorzugen auch Entspannungsübungen. Diese ganzen Aktivitäten haben nur einen Haken. Sie beseitigen keinen Rundrücken, indem sie die Faszien der Vorderseite lösen. Deswegen beseitigen sie das Problem nicht ursächlich, sondern bleiben nur ein oberflächlicher Farbanstrich.

Arbeitet das Zwerchfell auf Grund seiner schlechten Lage nur unzureichend, wird unser Körper mangelhaft mit Sauerstoff versorgt. Das hat Auswirkungen auf alle Bereiche unseres Daseins. Ob Bewegung, Verdauung oder Denken - wer weniger Sauerstoff im Blut hat, leidet unter Leistungsmangel in allen Bereichen. Am Zwerchfell ist auch das Herz befestigt und wird von diesem bei jedem Ein- und Ausatmen mit bewegt. Wenn sich nun das Zwerchfell nur wenige Millimeter verschiebt und über eine viel geringere Amplitude arbeitet, muss das Herz einfach mit. Es verändert auch seine Lage und wird weniger

bewegt. Viel zu oft werden für Herzleiden organische Ursachen verantwortlich gemacht. Dabei sind viele Herzprobleme häufig auch Strukturprobleme des Körpers.

Über drei Faszien (pharyngobasilaris, interpterygoidea, palatina) ist das Zwerchfell sogar mit der Schädelbasis verbunden. Während an seiner Unterseite zwei wichtige Nierenfaszien abgehen, an denen die Nieren mit gehalten werden. Auch der Magen und die Leber sind von unten mit dem Zwerchfell verbunden.

Ebenso ist das Zwerchfell beiderseits der Lendenwirbel befestigt und kann einen einseitigen Zug auf die Lendenwirbelsäule ausüben. Die Folge ist eine Skoliose, eine seitliche Verbiegung der Wirbelsäule. Oder der Zug wirkt umgedreht, eine seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule beeinflusst die Lage des Zwerchfells und damit auch unsere Atmung negativ. Wie Sie sehen, hat eine Veränderung unserer scheinbar nur äußeren Körperhülle weit reichende Konsequenzen auf unsere gesamte Leistungsfähigkeit und unsere Gesundheit. Ein Rundrücken ist eben viel, viel mehr als nur ein runder Rücken.



# Impressum

Copyright: © 2009 by Frank W. Demann

Alle Rechte vorbehalten. Ein Nachdruck oder eine andere Verwertung ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Autors gestattet

Senmotic International  
Frank W. Demann

Web: [www.senmotic.eu](http://www.senmotic.eu)  
E-Mail: [info@senmotic.eu](mailto:info@senmotic.eu)

Senmotic ist ein eingetragenes Markenzeichen.

**SENMOTIC**®  
INTERNATIONAL