

## Saftige Bandscheiben

# Gefördert wird, was gefordert wird

Der Kern von Bandscheiben ist flüssig wie ein gefülltes Kaubonbon, damit sie ihrer Pufferfunktion nachkommen können. Dafür sollten sie immer in Bewegung gehalten werden. Allein schon die Atembewegung des Körpers trägt dazu bei. Einfache Körperübungen mit inneren Bildern wirken belebend und vorbeugend gegen Bandscheibenprobleme. > Hanni Graf

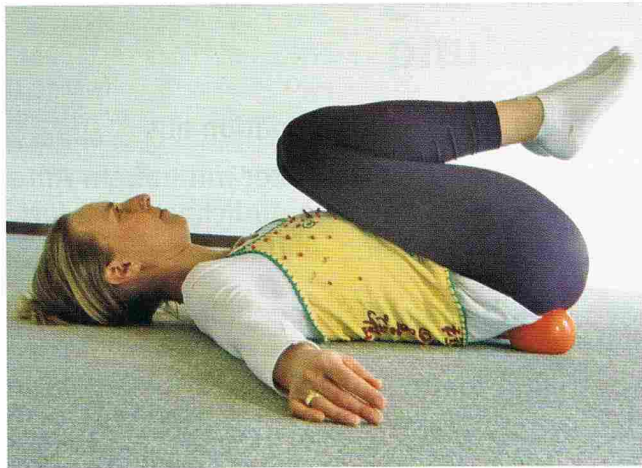


Abbildung 2: Das Becken wird etwas höher gelagert, auf eine Handtuchrolle oder auf zwei Franklinbälle, um in der Bewegung mitgleiten zu können.

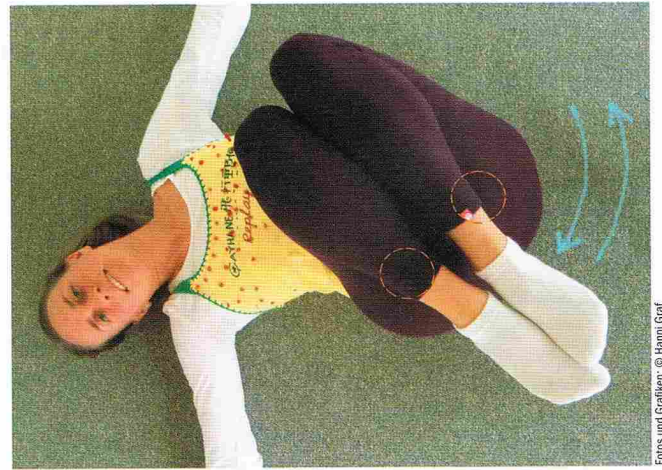


Abbildung 3: Die zu Anfang minimalen Bewegungen werden immer weiter, bis die Aktivität aus der ganzen Wirbelsäule kommt.

Wenn Sie das Wort „Bandscheiben“ im Internet suchen, so werden Sie es kaum ohne den Zusatz „-vorfall“ finden. Eher weiß man im Allgemeinen auch, was man wegen der Bandscheiben nicht tun sollte, als was sie langlebig macht und saftig hält.

Eine Bandscheibe, auch Zwischenwirbelscheibe genannt, besteht aus einem gallertartigen Kern (Nucleus pulposus) und einer vielschichtigen Umhüllung aus kollagenen Fasern (Anulus fibrosus). Das Wort „Kern“ ist also etwas irreführend, da er viel flüssiger ist als die Hülle: etwa wie ein gefülltes Kaubonbon, dessen Inhalt sich ergießt, wenn die Hülle durchbissen ist.

Damit hat es dann auch seine Elastizität eingebüßt. Ähnlich wie ein wassergefüllter Luftballon nimmt die Bandscheibe Druck von oben auf und verteilt ihn durch das flüssige Element. Da das Volumen der Flüssigkeit gleich bleibt, drückt sie von innen gegen die Wände: So wird die Hülle gleichmäßig gedehnt.

### Immer in Bewegung bleiben

Druck in Zug umzuwandeln, ist ein beliebter Trick unseres Körpers, um möglichst viele Ressourcen für die Abfederung einzusetzen. Nach dem gleichen Prinzip arbeiten die Bänder des Kreuzbeins (siehe Abbildung Seite 16) oder das Fußgewölbe mit seiner Plantaraponeurose, einer in der Fußsohle tastbaren, derbflächigen V-förmigen Faserplatte. Das Prinzip hat noch einen weiteren Vorteil: In der Dehnung eines Faserrings – beispielsweise eines Bandes oder einer Sehne – wird Energie gespeichert. Unser Körper ist ein Energiesparprofi. Stoßdämpfung ist eine seiner wichtigsten Aufgaben. Bei jedem Schritt federt der Körper ab, speichert die Energie an vielen Stellen und nutzt sie wieder aus für den nächsten Schritt. Der menschliche Gang ist dabei energieeffizienter als der eines Vierbeiners! Und die Bandscheiben tragen dazu bei, wenn wir sie nur lassen.

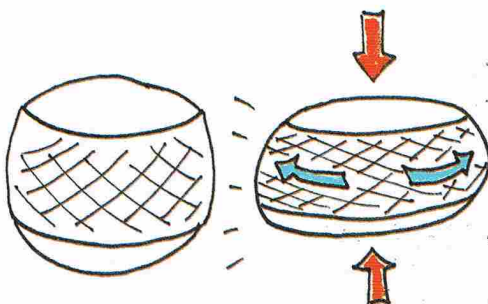


Abbildung 1: Die Bandscheibe nimmt den Druck von oben auf und verteilt ihn durch das nicht komprimierbare flüssige Element so, dass die Hülle gleichmäßig gedehnt wird.



Abbildung 4:  
Seitliche Bewegungen mit der Vorstellung der flüssigen Bandscheibenfüllung, die wie eine Welle hin und her schaukelt.

Eine weitere Eigenschaft dieser Stoßdämpfer ist, dass sie sich durch Diffusion ernähren können. So können sie auf eigene Blutgefäße (fast) verzichten und den ganzen Saft aus den beiden angrenzenden Wirbeln ziehen – die Wirbelkörper sind nämlich gut durchblutet. Dazu braucht es aber einen Sog, der die Nährflüssigkeit in die Bandscheibe zieht. Das funktioniert etwa so: Nehmen Sie zwischen zwei feuchte Küchenschwämme einen trockenen Schwamm. Nun soll der trockene in der Mitte auch feucht werden. Das funktioniert, indem man alles immer wieder drückt und loslässt. Dabei nimmt der mittlere die Feuchtigkeit der beiden äußeren auf.

Ohne diese Bewegung von Be- und Entlastung würde sich aber nichts verändern. Übertragen auf die Zwischenwirbelscheiben heißt das: Immer in Bewegung bleiben! Gut, dass schon bei jedem Einatmen die Bandscheiben jeweils ein wenig auseinander gezogen werden. Beobachten Sie ein schlafendes Baby: Bei jedem Atemzug wandert das Köpfchen etwas nach oben. Spüren Sie diesem Bild in Ihrem Körper nach, so als würden Sie die Bandscheiben mit jedem Einatmen aufblasen!

Mit diesen inneren Bildern sind wir nun gut gerüstet, um uns gesund zu bewegen. Legen Sie sich auf den Rücken und lagern das Becken etwas höher, etwa auf einer Handtuchrolle (siehe Abbildung 2).

Beginnen Sie mit minimalen Seitbewegungen der Wirbelsäule, so als wären Sie ein Fisch und hätten eine Schwanzflosse. Lassen Sie die Bewegungen langsam ausladender werden, bis sich die ganze Wirbelsäule daran beteiligt. Gut ist ein glatter Bo-

der Beugung; es möchte immer genug Raum um sich herum haben (siehe Abbildung 6).

Innere Bilder fördern die Tiefenwahrnehmung und sorgen für eine koordinierte Bewegung. Lassen Sie sich in Bewegungsmaß und Geschwindigkeit von Ihrem Wohlfühl leiten.

Für saftige Bandscheiben und gleichmäßige Aktivierung sorgt auch die Rotation: Beim Eindrehen bekommen die jägerzaunartig angelegten Hüllfasern Spannung und nehmen so Energie auf. Wie eine gespannte Feder wird die Energie am Umkehrpunkt wieder frei und hilft uns, in die Gegenrichtung zu drehen (siehe Abbildung 7). Dies ist eine mühelose Übung im Stehen für den (Tages-)Anfang: Durch ihre Faseranordnung wird die Bandscheibe beim Eindrehen etwas

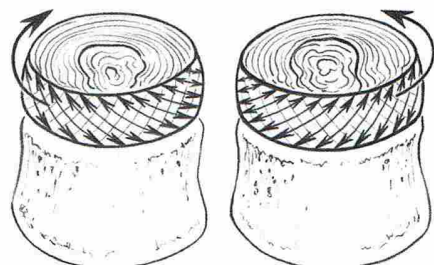


Abbildung 7:  
Beim Eindrehen werden die Hüllfasern in Spannung versetzt und nehmen so Energie auf.

Grafik aus Eric Franklin: „Dynamic Alignment Through Imagery“

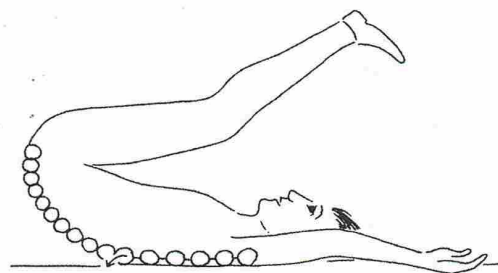


Abbildung 5:  
Mit der Vorstellung einer Perlenkette lässt sich der Rücken ganz bewusst Wirbel für Wirbel abrollen

Abbildung entnommen aus: Eric Franklin: „Befreite Körper“

den, der die Bewegung noch müheloser werden lässt. Die Beine ruhen sich dabei auf dem Bauch aus und sind an der Bewegungsauslösung nicht beteiligt.

### Wie Schaukeln auf einer Welle

Für eine gleichmäßige und lustvolle Art der Bewegung können wir unser anatomisches Wissen in ein Bewegungsbild einfließen lassen. So lässt sich die flüssige Bandscheibenfüllung in der Vorstellung wie eine Wasserwelle hin und her schaukeln.

Wiederholen Sie die Seitbeugung mit diesem inneren Bild zwölfmal zu jeder Seite und spüren Sie dabei die Wirkung auf Wirbelsäule und Atmung. Das funktioniert auch beim Beugen und Strecken und gibt zum Beispiel der bekannten Abroll-Übung mit der vorgestellten „Perlenkette“ eine neue Qualität (siehe Abbildung 5).

Die „Ernährung“ der Bandscheiben ist auch gesichert, wenn wir jeweils nur zur Seite, nach vorn oder nach hinten belasten und entlasten. Wichtig dabei: Das „Bandscheibenfischchen“ schwimmt jeweils auf die Außenseite

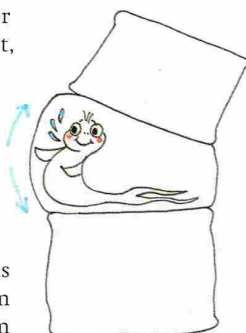


Abbildung 6: Bei allen seitlichen Bewegungen der Wirbelsäule hilft die Vorstellung vom „Bandscheibenfischchen“, das immer an die Außenseite der Beugung schwimmt.

flacher und verdickt sich in der Normalposition durch die sich zusammenziehenden Fasern: Ein Sog entsteht. Ein einfaches lockeres „die Arme um den Körper schwingen lassen“ hat belebende Wirkung auf die Bandscheiben. Bewegen Sie sich mit diesem inneren Bild und nehmen sie die verbesserte Aufrichtung anschließend wahr.

### Schlüssel für Gesundheit

Die Bandscheiben profitieren von der täglichen Bewegung. Gefördert wird, was gefordert wird. Auf zellulärer Ebene heißt das: Info an die Fibrozyten, neue Fasern zu bilden und den Ring um den Gallertkern überall gleichmäßig zu verstärken. Mit den aus der Biomechanik abgeleiteten einfachen Bewegungsbildern verbessert sich die Koordination. Sie verhindert Spitzenbelastungen und Ermüdungserscheinungen. Wenn Sie spüren, was den Bandscheiben Vergnügen bereitet, haben Sie den Schlüssel für deren Gesundheit in der Hand!

### Die Autorin

**Hanni Graf** ist als Hebamme freiberuflich in eigener Praxis tätig. 2008 hat sie die dreijährige Ausbildung zur Bewegungspädagogin nach der Franklin-Methode® abgeschlossen und ist seit 2011 lizenzierte Lehrtrainerin. In einem Arbeitskreis der Gesellschaft für Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie und Proktologie (GGUP) arbeitet sie seit langem interdisziplinär zum Thema Beckenboden. Seit 2011 bietet sie in Deutschland die Ausbildung zum/zur Bewegungspädagogin/en nach der Franklin-Methode® an.

Kontakt:  
hanni.graf@arcor.de  
www.hanni-graf.de