

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 3: PMS - die Tage vor den Tagen : die Ursache und die probaten Mittel

**Artikel:** Entzücken Sie Ihren Rücken! : Die acht besten Übungen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557681>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Entzücken Sie Ihren Rücken! Die acht besten Übungen

In der Gesellschaft der «Sitzenden», zu der wir mehr oder weniger alle gehören, leidet jeder Dritte an Rückenbeschwerden. Bewegungsmangel, einseitige Belastungen, falsche Bewegungsabläufe und psychische Faktoren wie Stress sind die Ursache. Wir stellen Ihnen acht Rückenübungen des niederländischen Sportphysiotherapeuten René Polman vor und empfehlen zur Vorbeugung und zur sanften Therapie: Täglich einmal während vier bis acht Wochen Rückengymnastik mit etwas Musik.



Diese Stellung sechs Sekunden beibehalten, ruhig durchatmen und langsam zurück in die Ausgangslage bewegen. Übung zehn Mal wiederholen.

## 2 Seitliche Bauchmuskeln stärken

Auf den Rücken legen, ein Knie anziehen und mit beiden Händen zuerst sechs Mal die Aussenseite des rechten, dann sechs Mal die des linken Knies berühren. Knie sechs Sekunden halten. Mit Pausen zehn Mal wiederholen.



## 3 Gesässmuskeln stärken

Erneut auf den Rücken legen, Arme auf den Boden, Beine leicht spreizen und Gesäss vom Boden abheben. Ruhig atmen, Gesäss sechs Sekunden lang in der Luft halten und wieder auf den Boden legen. Zehn Mal wiederholen.

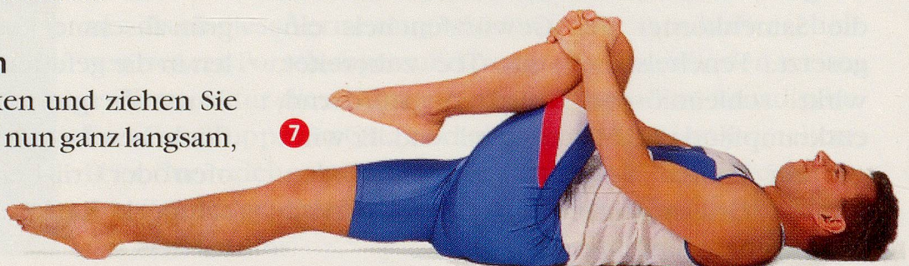
Um Rückenschmerzen zu lindern oder ganz zu heilen, ist es wichtig, Rücken-, Bauch- und Gesässmuskeln – also das gesamte Muskelkorsett – zu stärken und regelmässig zu trainieren, nur so kann die Wirbelsäule entlastet werden. Die ersten fünf der acht folgenden Rückenübungen dienen deshalb der Kräftigung der Muskeln. Für ältere Menschen ist es zudem wichtig, Wirbelsäule und Becken immer wieder zu lockern – dazu dienen die Übungen sechs bis acht. Alle Übungen können im Laufe der Zeit gesteigert werden.

## 4 Becken lockern

Stützen Sie sich auf die Knie und die Hände und machen Sie abwechselungsweise einen hohlen und einen runden Rücken (Katzenbuckel). Übung 30 Mal wiederholen.

## 1 Bauchmuskeln stärken

Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie beide Knie an. Versuchen Sie nun ganz langsam, mit Ihren Händen die Knie zu berühren, wobei die Füße am Boden bleiben.

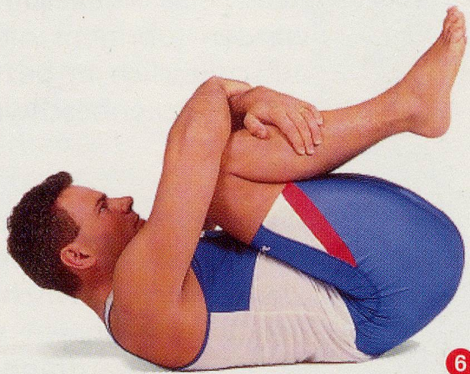


### 5 Tiefe Rückenmuskeln stärken

Legen Sie sich auf den Bauch und nehmen Sie ein Kissen unter das Becken (damit Sie keinen hohlen Rücken machen). Richten Sie den Oberkörper langsam mit gestrecktem Rücken auf. Danach wieder langsam zurück in die Grundstellung gehen. Zehn Mal wiederholen.

### 6 Wirbelsäule lockern (hoch)

Flach auf den Rücken legen. Mit den Armen beide Knie in Richtung Brust ziehen und sechs Sekunden anhalten. Danach wieder langsam in die Liegehaltung zurückgehen. Übung 20 Mal wiederholen, zwischen jeder Übung sechs Sekunden entspannen.



### 7 Wirbelsäule lockern (tief)

Flach auf den Rücken liegen, ein Knie, falls nötig mit Hilfe der Arme, an die Brust ziehen und während sechs Sekunden in dieser Haltung bleiben. Nachher wieder langsam zurück zur gestreckten Liegehaltung. Dasselbe mit dem anderen Bein. Achtung: Ein Bein bleibt während dieser Übung gestreckt am Boden. Zehn Mal wiederholen.

### 8 Untere Rückenmuskeln stärken

Aufrecht mit dem Gesäss auf den Fersen sitzen, die Hände im Nacken falten. Langsam mit der Nase Richtung Knie und wieder zurück gehen. Strecken Sie Ihren Rücken so lange wie möglich. Übung zehn Mal wiederholen.

*Nach den acht Übungen haben Sie ein «Cooling-Down» mit vier speziellen Lockerungs- und Streckübungen verdient.*



### 1 Für die Oberschenkelmuskeln

Aufrecht stehen und mit der linken Hand den linken Fuss zur linken Gesässhälfte ziehen, sechs Sekunden anhalten und Fuss wieder auf den Boden stellen. Diese Übung mit dem rechten Bein sechs Mal wiederholen.

### 2 Für die Gesässmuskeln

Aufrecht sitzen und Beine strecken, rechten Fuss neben das linke Knie stellen und mit beiden Händen den linken Unterschenkel oberhalb des Knöchels festhalten. Unteren Rückenteil während sechs Sekunden hohl halten. Übung auch mit dem rechten Bein fünf Mal wiederholen.

### 3 Für die Rumpf- und Rückenmuskeln

Aufrecht sitzen, linken Fuss an die Aussenseite neben das rechte Knie stellen und mit dem Oberkörper sechs Sekunden lang sanft nach links wippen. Übung mit dem rechten Fuss fünf Mal wiederholen.

### 4 Für die grossen Brustmuskeln

Auf den Boden knien und Hände über dem Boden nach vorne strecken, die Hüften lotrecht über den Knien. Schultern und Brust so weit wie möglich Richtung Boden schieben, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, und Bewegung während sechs Sekunden



anhalten. Übung mindestens fünf Mal langsam wiederholen und den Rücken dabei entspannen.

• CU

## Von der Kunst, aufrecht zu gehen

### *Der Rücken und seine tragende Funktion*

80 Prozent der Menschen leiden an der tragenden Säule ihres aufrechten Gangs. Schon mit 25 Jahren hat jeder Zweite einmal an Rückenbeschwerden gelitten. Rund drei Prozent der Menschen tragen chronische Nacken- oder Kreuzschmerzen mit sich herum. Die Ursachen dieser weitverbreiteten Zivilisationskrankheit sind vielfältig und hängen eng mit unserer Lebensweise zusammen: Der moderne Mensch lebt einseitig, bewegungsarm und vom Stress gehetzt! Seinen Rücken bemerkt er in den meisten Fällen erst dann, wenn er schmerzt – also zu spät. Warum, fragt sich dann manch einer?

#### **Das ganz normale Rücken-Risiko**

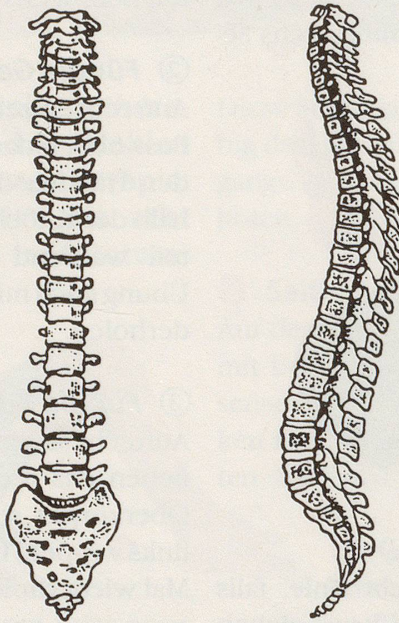
Die Wirbelsäule ist eines der Körperorgane, die sich im Laufe des Lebens sehr deutlich verändern. Orthopäden wissen, dass etwa die Hälfte aller Personen ab dem 40. Lebensjahr degenerative, d.h. durch Verschleiss entstandene Veränderungen der Wirbelsäule aufweisen. An sich ist das noch keine Krankheit: Wer aufrecht geht, beansprucht seinen Stütz- und Bewegungsapparat auf natürliche Weise. Tatsächlich gibt es viele alte Leute, die nie Rückenprobleme gehabt haben, weil ihr Bewegungsapparat von einem kräftigen Muskelkorsett mitgestützt wird. Aber genau hier liegt das Problem. In neuerer Zeit haben sich verschiedene Risikofaktoren aufgrund unserer Lebens-

und Arbeitsweise massiv erhöht: Bereits erwähnte, wie Bewegungsarmut, einseitige Körperbelastung und psychische Faktoren wie Stress oder Depressionen – und eine ganze Reihe anderer, wie Übergewicht, falsche Ernährung und ungesunder oder übermässig betriebener (Leistungs-)Sport. Bewegungsmangel darf ruhig als Risikofaktor Nummer eins bezeichnet werden (übrigens nicht ausschliesslich in bezug auf Rückenbeschwerden).

#### **Wenn Wirbel wirbeln**

Für die Bandscheiben, die als Puffer zwischen den Wirbelkörpern sowohl Schläge auffangen als auch für Beweglichkeit sorgen, ist Bewegungsmangel höchst gefährlich. Da sie nicht an den Blutkreislauf gekoppelt sind, leben diese

ohnein stark beanspruchten «Stossdämpfer» sozusagen von der natürlichen Bewegung, d.h. vom ständigen Wechsel von Be- und Entlastung. Entfällt dieser Wechsel, so erschlafft die Muskulatur und die aus Faser- und Knorpelgewebe bestehenden Bandscheiben altern rasch, womit auch der Verschleiss rasant zunimmt. Die meisten Wirbelsäulenerkrankungen gehen, wie dies Dres. med. Karl J. Pflugbeil und Irmgard Niestroj in ihrem Buch «Aufrecht durchs Leben» (BLV Verlagsgesellschaft mbH, München) schreiben, von den Bandscheiben aus. Dort geschieht, etwas vereinfacht gesagt, Fol-



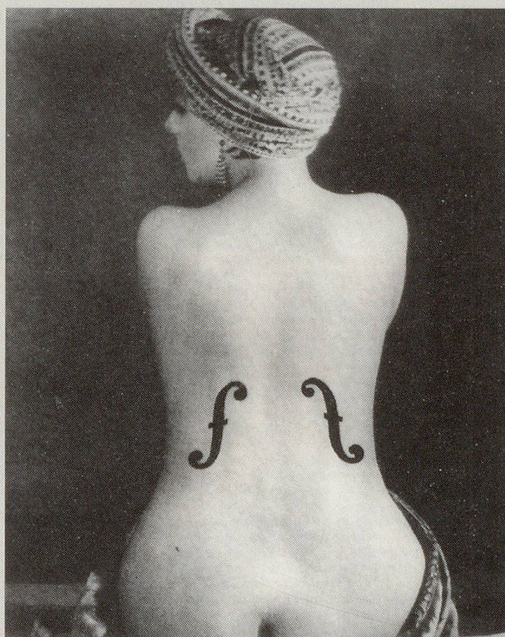
*Die Wirbelsäule von hinten und von links im Schnitt*

gendes: Der Gallertkern, der sog. Nucleus pulposus, nimmt weniger Wasser auf und trocknet langsam aber sicher aus. Die Folge: Weniger Elastizität und weniger Beweglichkeit. Dadurch, dass sich auch der Raum zwischen den einzelnen Wirbelkörpern ebenfalls verkleinert, steigt das Risiko eines sog. Bandscheibenvorfalles (Prolaps) oder einer -vorwölbung (Protrusion). Dazu bedarf es dann keiner massiven Überanstrengungen mehr: Falsches Bücken genügt schon. Wer nicht spätestens jetzt handelt, der humpelt bald – oder genießt Bettruhe. Das leicht gebogene S, das die Wirbelsäule von der Seite her aufweist, bildet nicht umsonst die Anfangsbuchstaben von medizinischen Ausdrücken wie Spondylose, Skoliose und Morbus Scheuermann – sie alle bezeichnen degenerative Erscheinungen des Rückens; sie alle können sich früher oder später sehr schmerzhaft zu erkennen geben.

### Prävention heisst S wie Sport

Besser als S wie Streckbett sind deshalb Prävention und S wie Sport – auch sie sind Wörter, die mit einem Wirbelsäulen-S beginnen. Wer frühzeitig darauf achtet, dass er – oder sie – seiner «Wirbelsäulenflöte» nicht nur schrille Töne entlockt, sondern ihr hin und wieder ein entspannendes Adagio gönnt – zum Beispiel mit René Polmans Rückenübungen, wie wir sie auf den beiden vorangegangenen Seiten empfehlen – handelt in weiser

Voraussicht. Unter den verschiedenen rückenfreundlichen Sportarten ist Schwimmen eine der freundlichsten und sanftesten für jung und alt, und zwar Kraul- und Rücken-, nicht etwa Brustschwimmen. Weiters empfiehlt sich Fitnessstraining à la Kieser (siehe unseren Artikel in den GN 8/93), Radfahren, Reiten, Golf spielen und – natürlich – der tägliche Spaziergang, der ruhig mal ein paar Meter länger werden darf. Und schliesslich:



*«Die Wirbelsäule ist ein langes Ding, das den Rücken runterläuft. Oben sitzt mein Kopf und unten ich.»\**

Zur Prävention gegen Rückenbeschwerden gehört auch ein vernünftiger Umgang mit Stress. Rebelliert der Rücken nicht gerade dann, wenn man besonders viel zu tun und besonders viel Sorgen zu «tragen» hat? Der Rücken, soviel ist sicher, geht nur dann mit uns aufrecht, wenn wir ihm die Chance dazu geben. Also geben wir sie ihm – je schneller wir das tun, desto besser.

Zum Thema Rücken gibt es sehr viele Bücher.

Erwähnt seien hier, neben dem Buch **«Die Rückenschule»** von Hans-Dieter Kempf (Rowohlt-Verlag, SFr./DM 16.90), aus dem der unter dem Bild angeführte Satz\* eines Kindes stammt, folgende Werke:

- **«Das Kreuz mit dem Rücken»**, Dr. Augustus A. White, BLV Verlagsgesellschaft mbH München, SFr./DM 40.–
- **«Rückenschmerzen. Ein Ratgeber aus ganzheitlicher Sicht»**, John Tanner, Ravensburger Buchverlag, SFr./DM 23.–
- **«Gummimännchen und Schlangenkönigin. Haltungsgymnastik für Kinder»**, Humboldt Ratgeber, SFr./DM. 15.–

• CU