

Prof. Dr. Ingo Froböse



RÜCKEN EXPRESS

für Vielsitzer

Soforthilfe für Nacken,
Schultern und unteren Rücken

Mit 60-Sekunden-Ritualen
und 5-Minuten-Programmen

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

IMPRESSUM

eBook: © 2025 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 12, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um
daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und
Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«)
zu gewinnen, ist untersagt.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-8338-9700-9

1. Auflage 2025

GuU 8-9700 04_2025_02

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva Dotterweich

Projektleitung: Stella Schossow

Lektorat: Ulrike Schöber

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Sabine
Skrobek

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäscher

BILDNACHWEIS

Coverabbildung: Miljan Zivkovic/iStock

Illustrationen: GU-Archiv/Axel Hummert; GU-Archiv/Ingrid Schobel; Medical Picture; Getty Images; iStock; The Noun Project; Unsplash

Fotos: Umschlag innen: Getty Images; Autorenfoto: Sebastian Bahr

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen.

Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community

 www.instagram.com/gu.verlag/

 www.facebook.com/gu.verlag

 hallo@gu.de

 de.pinterest.com/guverlag/

 de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh

 www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Einfache und äußerst wirksame Übungen für alle, die viel sitzen (müssen) – so wie ich auch. Mit Prof. Froböse haben wir einen erstklassigen Experten an unserer Seite.

Eva Dotterweich, Verlagsleitung

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist.

Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbstverantwortlich. Weder Autoren noch

Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn ...

... Sie im Alltag viel sitzen und dadurch Rückenschmerzen bekommen.

... Sie wissen wollen, warum wenig Bewegung Schmerzen auslöst.

... Sie Ihre Rückenbeschwerden mit einfachen Mitteln loswerden wollen.

... Sie wirkungsvolle Maßnahmen gegen Rückenschmerzen suchen.

... Sie Tricks und Tipps brauchen, die Sie auch bei Stress zwischendurch einbauen können.

... Sie Ihr Leben stressfreier und entspannter führen möchten.

Leider können wir das viele Sitzen heute oft nicht vermeiden. Was wir aber verhindern können, sind die schmerzhaften Folgen für Nacken, Schultern und Rücken.



PROF. DR. INGO FROBÖSE

ist emeritierter Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Dort leitete er das Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation. Er hat zahlreiche Bestseller zu den Themenbereichen Gesundheit, Ernährung und Sport verfasst. Als Sachverständiger berät er den Bundestag und ist ein gefragter Spezialist für Fernsehen, Hörfunk und Zeitschriften.



Ob vor dem PC im Büro oder zu Hause, Sie sitzen viel und dann tut Ihnen der Rücken weh? Damit sind Sie nicht allein. Das Sitzen ist längst ein eigener Risikofaktor für das Auftreten zahlreicher Erkrankungen, darunter auch für Rückenschmerzen. Während Sie sitzen, werden alle Bereiche Ihres Rückens nicht mehr optimal versorgt. So verlieren die direkt auf den Rücken einwirkenden 150 Muskeln Ihres Körpers an Kraft und Volumen und können die Stabilität und Sicherung der Wirbelsäule nicht mehr gewährleisten. Dann ist es kein Wunder, dass dieser dauerhafte Bewegungsmangel zur Schwächung des gesamten Rückens führt – und damit auch zu Schmerzen.

Das Gute ist aber, dass Sie den Rückenschmerz sehr leicht selbst behandeln können. Denn in mehr als 90 Prozent der Fälle ist die Ursache für den Schmerz nicht – wie oft fälschlicherweise angenommen – ein Problem mit der Bandscheibe, sondern eine Schwächung und Unterversorgung von Muskeln, Bändern, Faszien und kleinen Wirbelgelenken. Sie haben es also selbst in der Hand und können Ihre Rückenbeschwerden durch die richtigen Maßnahmen schnell beenden oder – noch besser – von vornherein verhindern.

Ich gebe Ihnen in diesem Buch einfache Strategien und Übungen an die Hand, die Sie in Ihrem Alltag ohne großen Zeitaufwand umsetzen können. Die Übungen sind wie eine Vollkaskoversicherung gegen den Rückenschmerz. Probieren Sie es selbst aus: Es lohnt sich!





Viel sitzen und trotzdem schmerzfrei

Wenn wir viel sitzen, bleibt das nicht folgenlos und es zwickt speziell in Nacken, Schultern und unterem Rücken. Doch das muss nicht sein.



Sitz gerade und zappel nicht so?

Sind Sie früher als kleines oder noch als bereits älteres Kind auch von Ihren Eltern ermahnt worden, still zu sitzen, am Tisch nicht so rumzuzappeln, vielleicht noch die Hände ordentlich auf den Tisch zu legen? Oder fordern Sie das alles gar von Ihren eigenen Kindern oder Enkeln?

Schon damit wird der Grundstein gelegt für das unbewegte Sitzen, das in der Schule weiter gefördert und später im Beruf für viele von uns zur Normalität wird. Wir sitzen wie zur Salzsäule erstarrt vor unseren Bildschirmen oder im Auto und in der Freizeit fällt manchen auch nichts Besseres ein, als sich vor den Fernseher oder den Gaming-Monitor zu hocken oder den ganzen Abend aufs Smartphone oder Tablet zu schauen. Tatsächlich sitzen die Deutschen laut DKV-Report von 2023 im Durchschnitt 9,2 Stunden pro Tag, die Gruppe der 18- bis 29-Jährigen sogar rund 10,5 Stunden.

Wenn wir dann irgendwann aufstehen, fühlt sich das gar nicht gut an: Schultern und Nacken sind verspannt, unser unterer Rücken schmerzt vielleicht sogar mehr, als nur ein wenig zu zwicken. Instinktiv recken und strecken sich die meisten dann – und das ist gut! Genau das braucht unser Rücken, der durch das viele Sitzen nämlich dauerhaft überlastet wird.

Langes Sitzen unterfordert und überlastet

Sitzen gehört wie gehen, stehen und liegen zu unserem normalen Bewegungsrepertoire als Mensch. Wie kommt es dann, dass langes Sitzen unsere Muskeln gleichzeitig überlastet und unterfordert?

Wenn Sie immer in derselben Position sitzen, werden jene Muskeln, die Sie in dieser Stellung halten müssen, ständig genutzt und dadurch überlastet, andere dagegen sind weitgehend inaktiv und dadurch unterfordert. Zum Beispiel verkürzt sich der große Brustmuskel, wenn Sie mit nach vorn hängenden Schultern am Rechner sitzen, während gleichzeitig der obere Rückenmuskel überdehnt wird, weil er gegenhalten muss. Langfristig entsteht durch diese Haltung ein Rundrücken, der die gesamte Statik der Wirbelsäule beeinflusst.

UNTERVERSORGTE RÜCKENMUSKELN FALLEN INS KOMA

Immer wenn Sie zu lange und starr in einer Haltung bleiben, fallen Ihre Rückenmuskeln ins Koma! Das klingt dramatisch und für Ihre Muskulatur ist es das auch. Denn ähnlich wie bei einem Koma im Gehirn wird sie dann nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Darauf reagiert sie mit Verspannungen, die umso schmerzhafter werden, je länger die Bewegungslosigkeit dauert.

Sauerstoff und Nährstoffe gelangen nur dann in ausreichender Menge zu den Muskeln, wenn sie bewegt werden. Mit jeder Bewegung – sei sie noch so klein – aktivieren Sie nämlich den Blut- und Lymphfluss. Blut und Lymphe transportieren Sauerstoff und Nährstoffe im Körper zu allen Zellen und entsorgen außerdem die verbrauchten Abfallstoffe aus den Zellen.

Das Stillsitzen ist also überhaupt kein Beitrag für ein rückenfreundliches Leben, sondern kontraproduktiv. Deswegen ist der »Zappelphilipp« am Tisch derjenige, dessen Rücken nach einem Menü vermutlich nicht wehtut.

Falsches Sitzen gibt es nicht!

Haben Sie schon einmal darauf geachtet, wie Sie meistens sitzen? Oder was Sie beim Sitzen unbequem finden? Jeder Mensch ist anders und empfindet Belastungen unterschiedlich. Deswegen gibt es auch nicht das richtige oder falsche Sitzen. Während die eine zwischendurch das ganze Bein mit auf die Sitzfläche legt, klemmt der andere seine Füße gern hinter den Stuhlbeinen fest. Nur eins schadet jedem von uns definitiv und ist dann doch falsch:

Sitzen Sie nie zu lange in derselben Position!

Wenn es irgendwo im Körper nur ganz leicht zieht oder zwickt, sollte das für Sie immer ein Zeichen sein: Jetzt müssen Sie Ihre Sitzhaltung ändern und sich leicht bewegen, damit keine Schmerzen im Rücken entstehen!

RUMLÜMMELN? SEHR GERN!

Wer beim Gespräch häufig seine Position verändert, mal einen Arm über die Rückenlehne legt oder die Hände hinterm Kopf verschränkt und sich beim Zuhören zurücklehnt, sollte nicht als uninteressiert oder gelangweilt gelten, im Gegenteil: Durch diese leichten Bewegungen ernährt er seine Körper- und Gehirnzellen und sorgt dafür, dass er länger frisch bleibt und dem Gespräch länger folgen kann. Früher ging man sogar davon aus, dass ein solches Rumlümmeln dem Rücken schaden würde und für Schmerzen verantwortlich wäre. Dieser Mythos aber wurde längst widerlegt.

Entscheidend beim Sitzen ist es, die Muskeln nicht zu stark zu belasten. Sie brauchen Gelegenheiten, sich zu entspannen und zu erholen. Wenn Sie über einen langen Zeitraum in derselben Position sitzen, werden die Muskeln überanstrengt und verspannen sich.

IDEAL: DYNAMISCHES SITZEN

Also wechseln Sie öfter Ihre Position: Mal anlehnen, mal aufrecht sitzen, mal hinlümmeln oder mal auf dem Tisch abstützen. Dafür gibt es auch eine Bezeichnung: dynamisches Sitzen. Nutzen Sie das gesamte Spektrum an Veränderungen im Sitzen, das Ihnen im Alltag zur Verfügung steht! Dann ermüdet Ihre Muskulatur nicht und Wirbel und Bandscheiben werden entlastet. Stehen Sie möglichst jede Stunde kurz auf. Das fördert die Rückenmuskulatur und versorgt die Bandscheiben mit Flüssigkeit und Nährstoffen.



Nachgefragt: Ergonomisches Sitzen am Arbeitsplatz und im Auto

Längeres Sitzen lässt sich am Arbeitsplatz oder im Auto auf langen Fahrten kaum vermeiden. Deswegen ist es wichtig, dass Sie möglichst gesundheitsfördernd und rückschonend sitzen.

Wie sieht der richtige Schreibtischstuhl aus?

Wählen Sie die Höhe Ihres Stuhles so, dass die Unterarme etwa im rechten Winkel bequem auf dem Tisch aufliegen können.

Stellen Sie die Sitzfläche so ein, dass die Beine im Knie etwa einen rechten Winkel bilden.

Die Füße sollten hüftbreit auf dem Boden stehen, aber von Zeit zu Zeit auch woanders aufgestellt werden (Fußstütze).

Moderne Bürostühle unterstützen das dynamische Sitzen. Durch die flexible Mechanik werden die Muskeln angeregt, aktiv zu sein.

Was ist beim Monitor zu beachten?

Ihr Bildschirm sollte etwa eine Armlänge entfernt stehen und die obere Kante sollte sich ungefähr auf Augenhöhe befinden.

Wie stelle ich den Autositz am besten ein?

Sitzen bei langen Autofahrten ist ein besonderes Problem, weil man sich kaum bewegen kann. Der Autositz sollte daher im Bereich der Lendenwirbelsäule eine Auspolsterung haben. Diese unterstützt die Muskulatur und schützt vor Überlastung. Alternativ hilft auch ein Kissen. Die Arme und Beine sollten leicht angewinkelt sein, sodass Sie Lenkrad und Pedale gut erreichen.

Wie bringe ich Bewegung ins Sitzen?

Am Schreibtisch:

Ändern Sie möglichst alle zehn Minuten Ihre Sitzposition. Recken Sie sich zwischendurch.

Im Auto:

Beim Autofahren gilt immer: Keine Bewegungsexperimente während der Fahrt, sondern eine Pause machen.

Im Stau und an der Ampel können Sie sich räkeln. Lassen Sie die Schultern kreisen und ziehen Sie sie bewusst nach hinten-unten.

Auch das Becken können Sie nach vorn und hinten kippen und kreisen, um die Lendenwirbelsäule zu entlasten.