

# INTERVIEW DES MONATS



© Michael Steinkohl

## Was hilft Fahrlehrern schnell gegen Rückenschmerzen?

// Ganz kurze Impulse, die man dem Körper setzt, reichen schon.

Morgens nach dem Aufstehen etwa, indem man fünf Minuten lang nur drei Basisübungen macht //

### ZUR PERSON

#### Michael Steinkohl

Der Diplom Sportlehrer (Univ.) arbeitet als Personal Trainer und ist Inhaber des ersten deutschen Indoor-und-Outdoor-Fitnessclubs „37 Grad Celsius“ im bayerischen Rosenheim ([www.37grad-celsius.de](http://www.37grad-celsius.de)). Schwerpunkte seiner Arbeit sind individuelles Fitness- und Gesundheitstraining, die betriebliche Gesundheitsförderung und die Leistungsdiagnostik. Der ehemalige Leistungssportler hat darin über 30 Jahre Erfahrung. In allen seinen Tätigkeiten möchte Steinkohl Authentizität, Begeisterung und Know-how der Marke „37 Grad Celsius“ vermitteln, sowohl in seinen Bewegungsprogrammen als auch in Dienstleistungsbereichen. Radiomoderationen, das Sport- und Publizistikstudium an der renommierten Sporthochschule in Köln sowie die Tätigkeit als Autor bilden seinen persönlichen Erfahrungsschatz abseits des aktiven Sports. Steinkohl ist unter anderem auch Landesausbilder im Deutschen Skiverband, Langlauflehrer, Inlineskate-Coach, Tennislehrer und Ernährungscoach.

**Fahrschule:** Herr Steinkohl, Fahrlehrer sitzen viel – im Auto oder im Büro. Warum ist das Gift für den Rücken?

**Michael Steinkohl:** Entscheidend ist die lange und monotone Sitzposition des Körpers. Dadurch verliert der Körper die Fähigkeit, regelmäßig zwischen An- und Entspannung zu wechseln, wie es zum Beispiel beim Gehen der Fall ist. Die Muskulatur lebt aufgrund der Evolution von Anspannung und Entspannung den ganzen Tag über. Benützt man sie nicht, baut sie eben ab. Der Autositz übernimmt für den Fahrlehrer die aufrechte Haltung, ganz ohne muskulären Aufwand. Über 80 Prozent aller Rückenbeschwerden sind auf muskuläre Defizite zurückzuführen.

**Welche Beschwerden können auftreten, wenn man tagein, tagaus sitzt?**

Das Herz-Kreislauf-System kann betroffen sein, die Venen im Unterschenkel, auch die Stoffwechselaktivität. Wenn der Körper muskulär abbaut, dann sinkt auch die Stoffwechselaktivität. Folge: Das Körpergewicht steigt, da der Grundumsatz nicht mehr so hoch ist. Dann kommen gängige Krankheiten: Diabetes, Sarkopenie – also altersbedingter Muskelschwund –, Bluthochdruck aufgrund eines defizitären Herz-Kreislauf-Systems und vor allem eben Rückenbeschwerden wie Bandscheibenvorwölbungen und -vorfälle, eingeklemmte Nerven im Hals- und Lendenwirbelbereich. Das alles sind Folgeerscheinungen der Inaktivität.

**Hilft es dem Rücken, sich nach einem Arbeitstag auf dem Sofa langzumachen?**

Das ist nur eine kurzfristige Entspannung für die Muskulatur. Man verringert etwas die Spannung, die durch das monotone Sitzen entsteht. Aber das Sofa ist dennoch der völlig falsche Ansatz: Man forciert geradezu Inaktivität und den Muskelabbau. Das Gegenteil sollte aber der Fall sein – auch wenn es schwerfällt: Bewegung und Training. Das ist jederzeit besser als Sitzen oder Liegen und muss nicht anstrengend sein.

**// ÜBER 80 PROZENT DER RÜCKENBESCHWERDEN SIND AUF MUSKULÄRE DEFIZITE ZURÜCKZUFÜHREN //**

**Was kann man täglich gegen Rückenbeschwerden tun, wenn man nicht viel Zeit und Lust hat?**

Ganz kurze Impulse, die man dem Körper setzt, reichen schon. Morgens beim Aufstehen etwa, indem man fünf Minuten lang drei Basisübungen macht: eine abgespeckte Kniebeuge etwa, bei der man den Stuhl hinter sich stehen hat. Zwölf oder 15 Mal aufstehen und sich wieder setzen. Oder der Einbeinstand als Gleichgewichtsübung. Dieser eignet sich, um sehr viel Muskulatur zu aktivieren. Eine Liegestütze auf dem Stuhl oder dem Küchentisch – mit erhöhter Position also. Das reicht auch schon für den Rest des Tages.

**Und außer morgendlichen Übungen?**

Enorm wichtig ist es, über den Tag den Wasserhaushalt im Griff zu haben, da Muskeln zu 70 Prozent aus Wasser bestehen, genau wie die Faszien, also das Bindegewebe zwischen den Muskeln. Die Empfehlung lautet: 30 bis 40 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Ein Mensch mit 70 Kilogramm, der zwei bis 2,8 Liter Wasser pro Tag trinkt, hat eine gute Grundversorgung. Das spielt eine Riesenrolle im Organismus, um leistungsfähig zu sein und um gut zu regenerieren. Auch die tägliche Einnahme von Magnesium ist wichtig zur Regeneration, da das die Spannung aus den Muskeln herausnimmt und an rund 300 Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt ist.

**Was kann man zwischen zwei Fahrstunden machen?**

Wasser zu trinken und Magnesium zu sich zu nehmen – das geht auch zwischen zwei Fahrstunden. Ich würde sonst eher eine mentale Pause empfehlen. Auch Entspannung für den Kopf ist wichtig. Denn Stress und Spannung im Kopf wirken sich auf den Körper aus, das heißt, die Muskulatur baut zusätzlich Spannung auf. Es lohnt sich, pro Tag eine Minute gedanklich abzuschalten und versuchen, an gar nichts zu denken. Damit kann Spannung in der Muskulatur gelöst werden. Wenn der Kopf entspannt ist, lässt auch die Muskulatur aus.

**Kann man vielleicht sogar während der Fahrstunde im Auto „trainieren“?**

Im Sitzen ist Bewegung natürlich schwierig. Ich würde deswegen empfehlen, mir über meine Sitzposition im Auto klarzuwerden: Sitze ich nur auf einer Pobacke? Liegt der Arm auf der Tür auf? Wie kann ich diese fehlerhaften Haltungen korrigieren, um die schädliche Spannung aus dem Körper zu nehmen? Und im Auto geht immer: Wasser trinken.

**Welchen Einfluss haben Ernährung und Schlaf?**

Die Ernährung spielt eine unglaublich wichtige Rolle. Denn auch hier gibt es eine Wirkungskette: Schlechte Ess- und (Alkohol-) Trinkgewohnheiten verursachen Übergewicht – und Übergewicht ist oft eine Ursache für Rückenleiden, da der Körper die Last schlechter handhaben kann. Auch der

**// ENTSPANNUNG IM KOPF IST WICHTIG, UM SPANNUNGEN IN DER MUSKULATUR ZU LÖSEN //**

gute und ausreichende Schlaf hat eine riesige Tragweite. Denn im Schlaf regeneriert man zu 100 Prozent. Das ist die wichtigste Entspannungsmaßnahme für den Körper. Schläft man zu wenig oder zu schlecht, werden die vielen tausend Regenerationsprozesse nicht richtig abgearbeitet. Sechs bis acht Stunden sollten es schon sein. Feste Zubettgeh- und Aufstehzeiten sind auch wichtig. Davor lieber mal lesen als Ballerfilme zu gucken. Das Abendessen sollte man nicht zu nah an die Schlafphase legen, sonst ist der Körper noch mit Verdauen beschäftigt. Diese Sachen machen sich in der Schlafqualität bemerkbar.

**Wann ist es Zeit, einen Arzt aufzusuchen?**

Wenn die Schmerzen zu groß sind oder wenn es zu Ausfallerscheinungen in Beinen oder Händen kommt. Das kann der Fall sein, wenn die Bandscheiben auf die Nerven drücken. Aber auch medizinisch werden oft nur Symptome bekämpft, nicht die Ursachen. Da gibt es halt dann eine schmerzlösende Spritze – und dann war's das. Aber eigentlich gehört mehr dazu, zum Beispiel ein ausführliches Anamnesegespräch vor der Behandlung, um die wirkliche Ursache herauszufinden. Das macht fast niemand.

**Warum wird eigentlich der Rücken im Alltag so sehr vernachlässigt?**

Seit 2007 ist die Zahl der stationären Behandlungen um 80 Prozent gestiegen. Über 70 Prozent der Bevölkerung hat schon Rückenprobleme gehabt – da kann man schon von einer Volkskrankheit sprechen. Aufzüge, Rolltreppen, der ganze Fortschritt sorgen dafür, dass sich alle weniger bewegen müssen. Hinzu kommt dann noch ein komplexes Arbeitspensum, was dazu führt, dass man den Körper vernachlässigt. Es ist so wichtig, einen gesunden Lifestyle zu führen, der das Risiko von Rückenbeschwerden verringert. Je besser man diesbezüglich seinen Alltag im Griff, desto weniger passiert dem Rücken. tc