



www.dr-balan.de



Dr.-medic (RO)
Rustic Aurelian Balan

Facharzt für innere Medizin
mit eigener Praxis „Zentrum für
innere Medizin“ in Bad Aibling.

Anleitung zum Gebrauch des menschlichen Körpers – der Rücken

Oder: Wie man eine Wirbelsäule nicht beleidigt

Der Sommer ist vorbei. Die Sonne zieht sich zurück wie ein überarbeiteter Mitarbeiter, der endlich Urlaub nimmt. Die Luft wird kühler, die Schultern ziehen sich zusammen, die Tage schrumpfen – und irgendwo zwischen Heizungsstart und Jahresabschluss wächst wieder der Druck. Es ist die Zeit, in der der Mensch seine Rückseite vergisst.

Der Rücken, dieses großartige Stück Ingenieurskunst aus Muskeln, Bändern und Geduld, ist eigentlich unser stabilster Freund. Er hält uns aufrecht, selbst wenn der Rest längst die Haltung verloren hat. Und doch behandeln wir ihn wie ein stilles Möbelstück – belastbar, selbstverständlich, ersetzbar. Erst wenn er protestiert, merken wir, dass es sich bei diesem „Hintergrundgeräusch“ um uns selbst handelt.

Die Wahrheit ist: Der menschliche Körper funktioniert nach denselben Prinzipien wie jedes gute Bauwerk – mit Statik, Gleichgewicht und Fundament. Nur, dass beim Menschen die Bauaufsicht schläft.

Wer ständig schief steht, falsch sitzt oder seinen Rumpf wie ein eingerissenes Mauerwerk behandelt, darf sich nicht wundern, wenn die Konstruktion irgendwann nachgibt.

Manche Menschen sind in ihrer Haltung so dauerhaft nach vorn geneigt, dass sie anatomisch schon zur Sehenswürdigkeit taugen würden. Der Schiefe Turm von Pisa hat wenigstens den Vorteil, dass sich alle über ihn freuen – beim Menschen nennt man das dann Rundrücken.

Die Haltung der Stoiker – Philosophie mit Rückgrat.

Schon die alten Stoiker wussten: Wer gerade steht, fällt nicht so schnell um – weder körperlich noch geistig. Ein gerader Rücken war für sie kein Fitnessziel, sondern eine Lebenseinstellung.

Sie glaubten, dass Haltung außen und Haltung innen einander spiegeln. Man könnte also sagen: Wer wie ein Fragezeichen durchs Leben geht, bekommt irgendwann auch die passenden Gedanken dazu.

Und wer sich aufrichtet, denkt klarer – vielleicht, weil das Zwerchfell dann endlich wieder Platz zum Atmen hat. Epiktet hätte es vermutlich so formuliert: „Du kannst nicht alle Stürme verhindern. Aber du kannst wenigstens stehen bleiben, ohne einzuknicken.“

Vielleicht ist das die eigentliche Rückenschule des Lebens: Aufrecht bleiben, wenn's ungemütlich wird – und dabei so gelassen wirken, als hättest du's geplant.

Der moderne Mensch verbringt sein Leben im rechten Winkel: am Schreibtisch, im Auto, vor dem Bildschirm. Dabei war das Sitzen nie als Lebensform gedacht – eher als kurzer Halt zwischen zwei Schritten. Doch statt zu gehen, verharren wir. Und der Rücken, der eigentlich Bewegung liebt, verwandelt sich langsam in ein Archiv aus Spannungen.

Wenn er dann spricht, tut er das nicht höflich. Kein „Entschuldige, du sitzt zu viel“, kein sanftes Murmeln. Nein – der Rücken brüllt mit stechendem

Ton, schickt Warnsignale bis in die Schläfen, lässt uns nachts wachliegen und morgens fluchen. Dabei will er gar nicht bestrafen. Er will erinnert werden: Ich bin Teil von dir. Beweg mich, bevor ich dich bewege.

Ein einfacher Gedanke könnte vieles retten: Der Rücken will nur das tun, wofür er gemacht ist – tragen, stützen, aufrichten. Nicht mehr, nicht weniger. Dafür braucht er Bewegung, Aufmerksamkeit und manchmal sogar Zärtlichkeit.

Ein aufrechter Stand, ein tiefer Atemzug, ein bewusster Schritt – mehr verlangt er nicht.

Man könnte sagen, der Rücken ist der poetischste Teil des Körpers. Er trägt die Vergangenheit, erahnt die Zukunft und leidet in der Gegenwart. Wenn wir ihn überfordern, rächt er sich nicht – er erinnert uns an die Schwerkraft. Und an Demut.

Vielleicht wäre das ein guter Vorsatz für den Herbst: den Rücken nicht nur zu benutzen, sondern zu verstehen.

Denn wer aufrecht durchs Leben gehen will, sollte wissen, wem er das verdankt.

Also:

- » Lass die Schultern locker.
- » Richte dich auf.
- » Atme durch.
- » Und schau vertrauensvoll in die Ferne.

Der Rücken – im Fluss der Gesundheit. ■