

Uli Eicke im Gespräch

„Verkürzte Muskeln machen dumm“



Früher Spitzensportler, heute auf chronische Schmerzen spezialisiert: Uli Eicke

14. August 2009 Schmerzen haben sie alle mal, egal ob Spitzensportler oder nur Hobbyathleten. Allerdings entstehen häufig erst durch bestimmte Bewegungen Muskelverkürzungen, die starke Schmerzen auslösen können. Uli Eicke, Ex-Olympiasieger im Einer-Canadier und praktizierender Heilpraktiker, kennt die Druckpunkte bei Hobbysportlern und Profis. Der Therapeut empfiehlt Joggen, Rennen und Sprinten.

Herr Eicke, sind Sie Schmerztherapeut geworden, weil Sie durch Ihren Sport Schmerzen hatten?

Während meiner aktiven Zeit hatte ich natürlich Schmerzen. Aber massiv wurden sie, als ich aufhörte, von Kopf bis Fuß: in der Schulter natürlich durch die einseitige Belastung, im Rücken, im Knie.

Sie knien im Canadier und belasten sich asymmetrisch, indem sie immer auf derselben Seite paddeln . . .

Klar, dass man dabei ein bisschen schief wird. Aber ich glaube nicht, dass das Schmerzen verursacht hat. Das Problem sind die Muskelverkürzungen.

Die Muskeln von Spitzensportlern sehen alles andere als verkürzt aus.

Viele Leistungssportler haben eine knubbelige Muskulatur, kurz und einseitig. Das kann ganz schön weh tun, wenn von einer großen Muskulatur nur ein Muskel trainiert und der Rest verkümmert ist.

Einen Sportler quält wie einen Nichtsportler die fehlende Muskulatur?

Zum Thema

- [Volksgesundheit: Leben wir länger, um krank zu werden?](#)
- [Schmerztherapie: Kopfweh in hundertneunzig Varianten](#)
- [Danny Ecker: Höhenflug nach Dauertief](#)
- [Die Liebe zum Eis ist stärker als jeder Schmerz](#)
- ['Warm up' mindert das Risiko](#)

Oder die falsch trainierte. Beim Training an Maschinen werden die Bewegungen geführt und die Muskeln einseitig belastet. All diese Übungen sind so konzipiert, dass die Muskeln kurz werden.

Das erleben Sie in Ihrer Praxis?

Ich behandle einige Spitzen- und Freizeitsportler, die sich Schmerzen regelrecht antrainiert haben. Selbst Studios, die einen gesundheitlichen Ansatz vertreten, sind nicht immer unproblematisch. Ein starker Rücken ist nicht schmerzfrei, wenn die Muskeln verkürzt sind. Da läuft einiges falsch.

Was denn?

Das Problem bei Rückenschmerzen sind nicht zu schwache Muskeln im Rücken. Das

Problem sind die Muskeln vorn, Bauch, Hüftbeuger, tiefe Beckenmuskulatur. Wenn dort Verkürzungen auftreten, schmerzt es hinten. Und das passiert bei all dem täglichen Wahnsinn: viel sitzen, viel Auto fahren, viel in den Bildschirm gucken.

Wie können Sie helfen?

Bei schmerzdem Rücken und Bandscheibenvorfall muss ich oft nur auf den richtigen Muskel drücken, dann sind die Schmerzen weg. Wenn man die problematischen Muskeln mit den richtigen Übungen länger macht und stärkt, kommt der Schmerz auch nicht wieder.

Massieren Sie?

Nein. Ich drücke auf bestimmte Bereiche der Muskulatur. Ist der Muskel intakt, lachen die Leute. Wenn man die Stelle bei einem verkürzten Muskel richtig trifft, tut das tierisch weh – meine Patienten schreien manchmal. Nach einer Minute ist die Spannung raus aus dem Muskel, und der Schmerz ist weg. Das ist die eine Therapie. Man kann auch in diese Muskeln spritzen, etwa ein leichtes Schmerzmittel. Die manuelle Technik ist aber ungefährlicher.

Und dann sind die Leute kuriert?

Wenn sie sich drehen und bewegen können, können sie so üben, dass ihre Muskulatur länger wird. Das ist der Kern der Therapie. Sie lernen von mir Übungen, mit denen sie unabhängig vom Therapeuten werden.

Beugen, strecken, Liegestütz?

Bloß kein Stretching! Da zieht man am Muskel herum und schädigt ihn unter Umständen. Man muss die Muskeln statt dessen lang machen und stärken. Um den Sprintermuskel Iliopsoas, den Hüftbeuger, zu trainieren, geht man zum Beispiel auf die Knie, geht ins Hohlkreuz und muss von den Zehen über Unter- und Oberschenkel bis zum Hüftbeuger die gesamte Muskelkette anstrengen, indem man sich zurückneigt.

Werden Sie am häufigsten mit Rückenschmerzen konfrontiert, einer unserer Gesellschaftskrankheiten?

Arthrosen sind genauso häufig, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen bis zum Tinnitus.

Das alles hat muskuläre Ursachen?

Es gibt natürlich auch neurogene Schmerzen oder Infektionskrankheiten. Aber das sind Ausnahmen. Auch Ischiasbeschwerden stammen meist nicht vom Ischiasnerv, der da klemmt, sondern das sind Verkürzungen des Hüftbeugers.

Sie therapieren Tinnitus- und Arthrosepatienten, indem Sie verkürzte Muskeln entspannen?

Mit großem Erfolg. Das ist meine tägliche Praxis. Beispiel Arthrose: Oft steckt der Schmerz nicht in den Gelenken, sondern die Ursache sind die Muskeln, die diese Gelenke bewegen sollen. So ein Gelenk braucht Spiel. Und ein verkürzter Muskel blockiert das Gelenk. Das schmerzt.

Und Tinnitus?

Damit habe ich persönlich Erfahrung. Ich hatte einen so starken Tinnitus, dass ich vor vier Jahren den Schuldienst aufgeben musste. Die Beschwerden habe ich mit anderthalb Jahren Halsmuskeltraining therapiert.

Im Leistungssport gibt es eine gewisse Lust am Schmerz: Wenn ich das aushalte, bringt mir das womöglich einen Vorteil gegenüber dem Gegner, der das hoffentlich nicht aushält.

Das sind andere Schmerzen. Die bekommt man, wenn man über den Punkt hinweg geht und sich selbst quält. Das hat nichts mit den Schmerzen zu tun, die man zum Beispiel in Gelenken hat. Solche Schmerzen machen einen fertig. Wer daran leidet, kann keine Leistung mehr bringen. Ich bemerke das an mir selbst. Wenn sich durch die manuelle Therapie meine Armmuskulatur verkürzt, habe ich Schmerzen in den Gelenken und keine Kraft mehr.

Kraftlosigkeit ist nicht immer mangelnde Energie?

Wenn eine Muskelfaser sich verkürzt hat, leistet sie nichts mehr. Sie hat sich verabschiedet. Das geht manchmal Muskelfaserbündel für Muskelfaserbündel.

Man nimmt das als Alterserscheinung.

Das ist Quatsch. Wenn Leute sich im Alter kaum noch bewegen können, weil ihre Halsmuskulatur verkürzt ist, sind auch die Konzentrationsfähigkeit und sogar die Denkfähigkeit eingeschränkt. Muskelverkürzung macht dumm. Manche verstehen in so einem Zustand die Übungen gar nicht mehr. Das ist doch eine verbreitete Erfahrung: Alten Menschen, die nicht mehr über die Schulter gucken können, traut man nichts zu. Auf der anderen Seite: Achten Sie mal drauf, wie geniale Alte, die jeden Jungen in die Tasche stecken, Hals und Kopf bewegen! Ich würde wirklich gern mal die Halsmuskulatur von Helmut Schmidt inspizieren.

Kinder entwickeln ihren Intellekt, indem sie mobil werden und den Raum erobern . . .

Im Alter kann man den umgekehrten Weg gehen. Wer sich nicht mehr bewegen kann, spürt das auch im Kopf. Schon das Lebensgefühl ist ein ganz anderes. Und es ist nicht nur das Bewusstsein, das leidet, sondern wirklich auch der Intellekt.

Was tun gegen solche Versteifung?

Durch unsere Schuhe, durch Asphalt und Parkett wird unsere Fußmuskulatur eingeschränkt. Dabei sind die Füße fürs Barfußgehen in der Pampa gebaut. Bei uns modernen Menschen mit engen, harten Schuhen verschwindet über die Jahrzehnte die Fußmuskulatur.

Gewinnt man Bewegungsfreiheit, indem man seine Fußmuskulatur reaktiviert?

Das ist mein tägliches Brot. Barfuß gehen hilft. Mit manchen Übungen holt man die Fußmuskulatur zurück.

Muss der Mensch Muskeln haben?

Er muss nicht athletisch aussehen. Aber der Zustand der Muskulatur hat Auswirkungen auch auf die inneren Organe. Wenn der Brustmuskel, gerade der linke, verkürzt ist, ergibt das ein Engegefühl. Mancher, der einen Herzinfarkt fürchtet, braucht als Prävention nur das richtige Training der Brustmuskulatur.

Welche Sportart empfehlen Sie?

Joggen. Rennen und Sprinten.

In der Leichtathletik sehen die Läufer aus, als hätten sie eine Funktionsmuskulatur. Ist das gesund?

Ein Sprinter wie Usain Bolt bewegt sich so, wie ich mir das vorstelle: Die Armbewegungen sind Ausgleichsbewegungen, er ist kaum nach vorn gebeugt. So versuche ich zu laufen – nicht so schnell, aber so elegant. Viele Trainer proklamieren, dass Sprinten eine verhinderte Fallbewegung sei. Das ist aber Quatsch. Gute Läufer sind stabil auf den Beinen. Die dürften auch weniger Schmerzen haben.

Die Fragen stellte Michael Reinsch.

Text: F.A.Z.

© Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH 2009.
Alle Rechte vorbehalten.
Vervielfältigungs- und Nutzungsrechte erwerben



[Verlagsinformation](#)

[Mehr medizinische Transparenz - die Facharzt- und Kliniksuche liefert Ihnen umfassende und wertneutrale Informationen zu Kliniken, Fachabteilungen und leitenden Ärzten. Jetzt informieren unter \[arztsuche.faz.net!\]\(#\)](#)

F.A.Z. Electronic Media GmbH 2001 - 2009

Dies ist ein Ausdruck aus [www.faz.net](#).

