



DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

MASTER EDITION / BAND 02

Brustkorb & Rücken bewegen

Beweglichkeit, Atembewegung und Belastung sinnvoll verbinden.

WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

Leitlinien & Studien · Training & Therapie
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

Denis M. Brennenstuhl

D.O. Int. · D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

Franco Sanna

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

MASTER EDITION 3.0 / SEPTEMBER 2026

INHALT & NAVIGATION

Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Sicherheit kommt zuerst	3
Der mittlere Rücken im Alltag	4
Haltung ohne Dauerkorrektur	5
Ihre Bewegungsroutine planen	6
Im Sitzen ruhig drehen	7
Aufrichten über die Stuhllehne	8
Den Brustkorb in Seitenlage öffnen	9
Im Vierfüßler rund und lang werden	10
An der Wand nach oben reichen	11
Eine Arbeitsumgebung mit Spielraum	12
Einarmig rudern	13
Ihr Mini-Programm für den Alltag	14
Besser arbeiten, tragen und atmen	15
Verlauf und Rückmeldung	16
Häufige Fragen zum mittleren Rücken	17
Brustkorb: Bewegung und Warnzeichen	18
Eine bewegte Arbeitspause	19
Quellen & Evidenz	20
Quellen zur Vertiefung	21
Wissen in den Alltag übersetzen	22
Urheberrecht & Nutzung	23

START & SICHERHEIT

Sicherheit kommt zuerst

Wann Sie üben können und wann Abklärung wichtiger ist.

Dieser Ratgeber richtet sich an Erwachsene und vermittelt allgemeine Gesundheitsinformation. Er ersetzt keine Untersuchung, Diagnose oder persönliche Behandlung. Übungen, Belastungen und Zeitangaben sind anpassbare Beispiele, keine individuell verordnete Therapie. Nach Operationen, bei frischen Verletzungen, Schwangerschaft oder relevanten Vorerkrankungen gelten die mit dem Behandlungsteam vereinbarten Vorgaben. Nicht alle Übungen passen zu jeder Person.

Sofort medizinische Hilfe

Bei neuen Blasen- oder Darmstörungen, Taubheit im Schritt oder rasch zunehmender Beinschwäche sofort in die Notaufnahme. Bei plötzlich anhaltendem Brustschmerz mit Atemnot, Schweiß, Übelkeit oder Kreislaufproblemen den Notruf 112 wählen. Nicht weiterüben oder selbst fahren. [L3, B3]

Vor dem Training ärztlich klären

Neue starke Schmerzen nach Unfall, Schmerzen mit Fieber oder deutlichem Krankheitsgefühl sowie Beschwerden bei bekannter Tumorerkrankung brauchen medizinische Einordnung. Auch neue Gefühlsstörungen oder fortschreitende Schwäche sollten nicht als bloße Verspannung behandelt werden. Ein bekanntes Krankheitsbild mit neuen Symptomen muss erneut beurteilt werden. [L3]

Bei neuem, ungewöhnlichem Schmerz im mittleren Rücken oder Brustkorb bitte nicht selbst auf eine „Blockade“ schließen. Besonders nach Sturz, bei Osteoporose oder wenn Schmerzen mit der Atmung auffallen, ist die Ursache zuerst zu klären. Dieser Plan ist für zuvor eingeordnete, bewegungsbezogene Beschwerden gedacht.

Keine Selbstdiagnose per Checkliste

Diese Hinweise sind nicht vollständig. Ihr persönliches Gefühl „Das ist anders als sonst“ verdient Beachtung. Im Zweifel medizinischen Rat einholen, statt Warnzeichen mit Dehnen oder kräftigem Drücken zu testen.

WISSEN & PRAXIS

Der mittlere Rücken im Alltag

Beweglichkeit ist ein Zusammenspiel, keine Haltungsprüfung.

Die Brustwirbelsäule liegt zwischen Hals- und Lendenwirbelsäule und ist mit dem Brustkorb verbunden. Drehen, den Arm nach oben führen und sich aufrichten verteilen sich auf mehrere Gelenke. Eine Aufgabe muss daher nicht dadurch gelöst werden, dass Sie ein einzelnes Wirbelsegment „freibekommen“.

Schmerz zwischen den Schulterblättern ist zunächst eine Beschreibung

Der Ort allein stellt keine Diagnose. Beschwerden können bewegungsbezogen sein, müssen aber im Zusammenhang mit Beginn, Begleitsymptomen, Vorerkrankungen und Untersuchung betrachtet werden. Gerade im Brustkorb ist die Abgrenzung zu anderen Ursachen wichtig. Eine Besserung durch Bewegung beweist nicht allein, dass die Ursache harmlos ist. [B2, B3]

Für wen die Praxisübungen gedacht sind

Die Anleitungen richten sich an Menschen, deren Beschwerden fachlich eingeordnet wurden und bei denen sanfte Bewegung beziehungsweise Kräftigung sinnvoll erscheint. Übungen zu Rotation und Aufrichtung finden sich auch in klinischen Patienteninformationen. Daraus folgt jedoch nicht, dass genau diese Zusammenstellung bei jedem BWS-Schmerz wirksam oder angemessen ist. [B1, B2]

Ihre Orientierung

Suchen Sie zuerst nach einer Bewegung, die Sie gut steuern können. Das Ziel ist ein angenehmerer und vielfältigerer Bewegungsalltag, nicht das Erreichen einer bestimmten optischen Haltung.

Ein erster Beobachtungsauftrag

Notieren Sie eine konkrete Situation: konzentriertes Sitzen, Autofahren, ein Regal einräumen oder beim Sport drehen. Wann beginnt die Schwierigkeit? Was verändert sie? Diese Beobachtung hilft bei der Planung, ersetzt aber keinen Selbsttest auf eine bestimmte Erkrankung.

Brustkorb & Rücken bewegen

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 23 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:
optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.