

# fit • Ganzheitlich

80 Prozent der Deutschen erleben mindestens einmal im Leben heftige Schmerzen zwischen Nacken und Steißbein. Gesundheitscoach, Sportphysiotherapeutin und Personal Trainerin **SOFIA MELNIK** hat sich darauf spezialisiert, Rückenschmerzen ganzheitlich und individuell zu therapieren. Ihre Tipps machen selbst unsere Handballnationalmannschaft wieder fit.

..... TEXT: JOHANNA LANGER .....

**S**eitdem Sofia Melnik vor einigen Jahren ihren eigenen Körper nach einem schweren Bandscheibenvorfall, den sie bei einem Autounfall erlitten hatte, wieder auf Vordermann bringen musste, hat sie eine Erfahrung zutiefst geprägt: „Wirklich geholfen hat meinem Körper nur das, was ich selbst getan habe.“ Mittlerweile setzen gleich mehrere Sportnationalmannschaften auf ihr Know-how, nicht zuletzt die frischgebackenen Handball-Europameister. Sofia Melnik legt viel Wert darauf, nicht nur die Rückenpartie im Schmerzfall zu betrachten, sondern den gesamten Körper: „Oft liegt der Ursprung der Schmerzen ganz woanders“, erklärt Sofia Melnik. Ihr Ziel: die Beschwerden des Patienten wirklich nachhaltig behandeln, statt nur den Schmerz abzustellen. „Ich selbst habe damals ein halbes Jahr gebraucht, um wirklich wieder fit zu werden – und das, obwohl ich ja bereits damals als Personal Trainerin gearbeitet hatte.“ So hält sie neben der Muskulatur auch das Hormon- und Stoff-

Bei Verspannungen und Beschwerden am Rücken können Entspannungsübungen Wunder wirken.





Gesund ernähren: Sofia Melnik empfiehlt pro Stunde ein großes Glas Wasser mit viel Zitrone und Ingwer, um den Stoffwechsel anzukurbeln.

wechselsystem sowie die Ernährung für elementare Erfolgsfaktoren eines ganzheitlich gesunden Körpers: „An der Qualität des Gewebes kann man beispielsweise erkennen, was einem Menschen fehlt“, so Melnik.

Wie können wir also Rückenschmerzen vorbeugen?

„Ernähren Sie sich so gesund und ausgewogen wie möglich, die Faszien- und Muskelqualität wird durch Ihre Ernährung bestimmt!“

Ein besonderer Tipp der Expertin: Viel Avocado essen. „Sie ist ein wahres Wundermittel und wird unterschätzt. Sie enthält gute Fette, die den Fettstoffwechsel ankurbeln, ist gut für den allgemeinen Stoffwechsel und das enthaltene Vitamin E ist ein starker Entzündungshemmer. Und was kaum jemand weiß, Avocados sind kulinarisch sehr vielseitig einsetzbar. Es gibt rund 400 verschiedenen Sorten, die teilweise sogar als Mousse au Chocolat schmecken.“ Neben der gesunden Ernährung – ein Glas Wasser pro Stunde mit Zitrone und

Ingwer kurbelt den Stoffwechsel an – empfiehlt die ausgebildete Sportphysiotherapeutin, Gesundheitscoach und Personal Trainerin auch vorsorgende Entspannungsübungen.

„Der ‚Keller des Körpers‘ ist überaus wichtig, denn jeder Schritt bedeutet Belastung für unsere Gelenke“, erklärt Sofia Melnik, „leider laufen wir nicht mehr auf vier Füßen, das wäre für unseren Rücken viel besser!“ Die Füße sind Stoßdämpfer für Knie, Hüfte, Wirbelsäule und Kopf zugleich. Nicht selten stecken hinter auftretenden Knie- und Hüftproblemen „überforderte“ Füße. Schon im Kindesalter sollte man Sorge zu festem Schuhwerk dafür, dass die Füße stark belastet würden. „Übrigens: Auch Kopfschmerz- und Migränepatienten haben häufig Probleme mit den Füßen“, weiß die Expertin.

Faszien bezeichnen das gesamte Bindegewebe unseres Körpers, sie umgeben und durchdringen jeden Muskel, jeden Nerv, jeden Knochen und jedes Organ. Die Muskulatur funktioniert, da sie im Wesentlichen durch ein umhüllendes und

Individuelles ganzheitliches Rückentraining lindert nachweislich den Schmerz im Rücken.



## Natürlich schmerzfreier Rücken

**Die ganzheitliche Therapie mit nachhaltiger Wirkung. Sanfte Übungen für einen starken Rücken.**

Sofia Melnik hat ihren ersten Ratgeber veröffentlicht, Sie ist spezialisiert auf das ganzheitliche Betrachten von Rückenschmerzen und findet individuelle Therapien, die auch die Ernährung mit einschließen.

Sie ist nicht nur Physiotherapeutin, Gesundheitscoach und Personal Trainerin, sondern auch Betreuerin der Eishockey-, Inlinehockey-, Golf- und Handballnationalmannschaft. 2013 war sie mit der Eishockeynationalmannschaft in Finnland.



- > verbindendes Spannungsnetzwerk aus Faszien zusammengehalten wird. „Vergleichbar mit einer Orange: schält man diese, sieht man unter der Haut eine weiße Hautschicht. Diese zieht sich nicht nur innen an der Schale entlang, sondern umgibt auch die einzelnen Stücke der Orange, verbindet und versorgt diese miteinander“, fasst Sofia Melnik die Bedeutung der Faszien in einem Bild zusammen.

Auch die Qualität unserer Faszien lässt sich durch Ernährung steuern. Eine Möglichkeit, um Faszien auf lange Sicht gesund zu halten: „Yoga. Es stimuliert die gesamte Faszienstruktur.“ Eine ganz einfache Yoga-Übung empfiehlt Sofia Melnik jedem für zwischendurch: Den „herabschauenden Hund“: Die Füße parallel zueinander stellen, die geöffneten Hände schulterbreit in den Boden pressen, die Fersen Richtung Boden drücken und das Gesäß nach hinten oben stre-



FOTO: OLIVER VOSSHAGE

„Der herabschauende Hund“: Die Durchblutung im Kopf wird gefördert, die Faszien auf der Rückseite des Körpers werden geöffnet.



FOTO: OLIVER VOSSHAGE

Melniks Tipp für Vielsitzer im Büro: Schuhe ausziehen und mit den Füßen über den Igelball rollen. Die gesamte Durchblutung des Körpers wird stimuliert.

.....

„Gehen Sie den  
Ursachen für Ihre  
Rückenbeschwerden  
auf den Grund!“

.....

..... SOFIA MELNIK .....



FOTO: OLIVER VOSSHAGE

Mit dieser Übung arbeiten Sie an Ihren Rückenfaszien: Hier werden das Nervensystem entlastet und die Faszien neu und gleichmäßig „programmiert“.

cken. Der Kopf ist entspannt, die Kniescheiben zeigen nach vorn und der Blick geht zu den Füßen. Während der Oberkörper weiter nach hinten verlagert wird, ziehen die Schulterblätter Richtung Gesäß und der Bauchnabel Richtung Wirbelsäule. Diese Übung bringt den Körper raus aus dem Alltagsverhalten und steigert zusätzlich die Durchblutung im Kopf. Die Faszien der Rückseite werden geöffnet, besonders Wade, hinterer Oberschenkel, Gesäß und Schulterpartie sind einbezogen.

Ein neuer Trend, der zur Faszienöffnung beitragen soll, ist die „Black-roll“, auch „Faszienrolle“ genannt. Sie stimuliert die Trägerpunkte und steigert so die Flexibilität, Mobilität und Leistung der Muskulatur. Entzündungen oder Operationen lassen die Faszien vernarben und verhärten, sodass die Bewegung dort eingeschränkt ist. „Studien zeigen, dass das

Risiko, einen Bandscheibenvorfall in der unteren Lendenwirbelsäule zu erleiden um das 25-fache steigt, wenn man eine Blinddarmnarbe hat. Frauen, die eine Kaiserschnittnarbe haben, die nicht ‚entstört‘ wurde, können später an einer Abnutzung der unteren Lendenwirbelsäule leiden“, erklärt Melnik. Narben betreffen nicht nur die Faszienstruktur, sondern auch die Verletzung innerer Organe. Zwischen Vorder- und Rückseite des Körpers herrscht ein Faszienungleichgewicht. Eine Entzündung am Darm beispielsweise führt zu Spannungen und Ungleichgewicht. Entzündungen am Darm haben zudem Einfluss auf die Durchblutung der Bandscheiben. Bedeutet: Auch Probleme im Darm können die Ursache für Rückenbeschwerden sein. Die Expertin hat viele praktische Tipps parat, doch von einem Punkt hängt immer auch die Wirkung ab: „Sie müssen dran bleiben“.