

# LANDphysio Rücken-Report

Rückenschmerzen verstehen & lindern



**In diesem Report:**

Die S.I.O. Methode  
bei Rückenschmerzen.

## SO LINDERST DU DEINE RÜCKENSCHMERZEN NACHHALTIG

Rückenschmerzen besser verstehen

Die 5 schlimmsten Fehler bei  
Rückenschmerzen und wie du sie umgehst

11 Mythen über Rückenschmerzen



**NEU & EXKLUSIV IM REPORT:**

Selbst-Test, um das Risiko für  
chronische Schmerzen zu ermitteln



## WAS DICH ERWARTET

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort: Wenn sich dein Rücken immer wieder meldet...</b>	<b>2</b>
<b>Über LANDphysio: Physiotherapie &amp; med. Training</b>	<b>3</b>
<b>Schmerzen besser verstehen</b>	<b>5</b>
Warum tut es weh?	5
Woraus entsteht Schmerz?	6
<b>5 Fehler in der Behandlung von Schmerzen</b>	<b>7</b>
Fehler 1	7
Fehler 2	8
Fehler 3	8
Fehler 4	9
Fehler 5	9
Fazit	10
<b>11 Mythen über Rückenschmerzen</b>	<b>12</b>
Mythos 1 + 2	12
Mythos 3 + 4 + 5	13
Mythos 6 + 7 + 8	14
Mythos 9 + 10 + 11	15
Bonus: Mythos 12	16
<b>Schmerzen lindern</b>	<b>17</b>
Dein Weg zur Lebensqualität	17
Die S.I.O. Methode	18
Zusammenfassung	20
<b>Deine nächsten Schritte</b>	<b>21</b>
Dein Weg zur Lebensqualität	17
<b>BONUS: Zusatz-Hilfen gegen deine Schmerzen</b>	<b>24</b>
Impressum	25

## VORWORT

# Wenn sich dein Rücken immer wieder meldet...

Rückenschmerzen sind selten nur "Pech". Oft ist es ein Muster aus Schonung, Stress, falschen Erwartungen und dem fehlenden Plan. Deshalb kämpfen viele Betroffene länger mit ihren Schmerzen als nötig wäre.

Warum das so ist? Ganz einfach: Es wird nicht genau genug hingeschaut, worin die Ursache liegt. Die meisten Betroffenen rennen zum Arzt. Dieser hat durch das Gesundheitssystem nur wenig Zeit, eine fundierte Entscheidung für den Patienten zu treffen.

Das Ergebnis: In den meisten Fällen wird man mit Medikamenten versorgt und man sollte sich schonen. Vielleicht wird auch mal Physiotherapie verordnet, bei der man dann ein bisschen geknetet wird. Das mag kurzfristig helfen, doch viele Menschen stehen nach der akuten Phase immer noch mit Schmerzen dar.

### Wenn du das kennst, ist der Report richtig für dich:

- ✓ Es wird kurz besser, kommt dann aber wieder.
- ✓ Du überlegst ständig: "Darf ich das machen?"
- ✓ Du willst endlich wissen, was wirklich hilft.

Was du mit diesem Report verstehen wirst: Du wirst lernen, warum Schmerzen nicht automatisch bedeuten, dass "etwas kaputt" ist. Wir zeigen auf, warum zu viel Schonung oft ein Verstärker von Schmerzen ist. Und du kennst die fünf typischen Fehler, die viele bei Rückenschmerzen machen.

Du bekommst hier keine Diagnose, aber einen klaren Fahrplan, wie du wieder belastbarer wirst. Du findest für dich heraus, was der nächste Schritt ist, um deinen Rückenschmerzen den Kampf anzusagen.

Wichtig: Wenn neben deinen Rückenschmerzen auch Taubheits- oder Lähmungsgefühle bestehen, Probleme mit Blase / Darm, Fieber, es einen Unfall gab oder du sehr starke Schmerzen in Ruhe hast, dann lasse dies bitte ärztlich abklären.



### UNSERE PATIENTEN HABEN HÄUFIG:

- Hexenschuss oder Ischias-Schmerzen
- Bandscheibendegeneration / -vorfall
- Arthrose oder Muskelverspannungen



**AUTOREN: Judith & Andreas Bucher**  
**GRÜNDER & GESCHÄFTSFÜHRER**  
**der LANDphysio**

- Physiotherapeut seit 2002
- Spezialisiert auf Rückenschmerzen & Gelenkschmerzen
- Team aus über 25 Mitarbeiter:innen

Über LANDphysio

# Physiotherapie & med. Training

Gemeinsam mit unserem Team aus über 25 Mitarbeitenden helfen wir Menschen mit Rückenschmerzen und Gelenkschmerzen dabei, mit Physiotherapie und medizinischem Training ihre Schmerzen zu lindern und ihre Lebensqualität zu steigern.



LANDphysio ist mehr als nur eine reine Physiotherapie. Wir haben einen Raum geschaffen, in dem Menschen ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden eigenverantwortlich fördern können. Ein Ort für Gleichgesinnte. Ein Ort, der inspiriert. Ein Ort, der verbindet. Ein Ort, der verändert.

Wir zeigen unseren Patient\*innen genau auf, wo die Ursachen ihrer Beschwerden liegen und entwickeln einen gezielten Fahrplan zur langfristigen Verbesserung der Lebensqualität.



Ein sehr wichtiger Punkt, der uns von großer Bedeutung ist:

Therapie soll wirken anstatt nur stattzufinden.

20+ Jahre Erfahrung

4000+ geholfene Patient\*innen

Mit unserer speziellen S.I.O. Methode helfen wir dabei, ein schmerzfreies und aktives Leben zu führen. Unser Ansatz beruht darauf, die Gesundheit eigenständig zu gestalten.



Bestbewertet bei

Google

4,9 ★ ★ ★ ★ ★

# SCHMERZEN BESSER VERSTEHEN

## Warum tut es weh?

Wie so oft, wenn es weh tut, gehen die meisten Menschen davon aus, dass der Rücken einen sichtbaren Schaden genommen hat. Wir denken an Muskeln, Nerven, Sehnen, Bandscheiben, Bänder und Knochen. Das ist völlig normal und plausibel. Denn wir gehen zunächst immer vom Schlimmsten aus, besonders wenn der Schmerz ganz plötzlich kommt.

Durch die Forschung konnten mittlerweile etliche Erkenntnisse darüber gewonnen werden, dass Schmerz gar keinen sichtbaren Schaden benötigt, um zu entstehen.

Das bekannteste Beispiel, wovon der ein oder andere schon mal gehört hat, ist der sogenannte Phantomschmerz. Dabei handelt es sich um eine Schmerzwahrnehmung im amputierten Bereich des Körpers. Bedeutet das nun, ich bilde mir meinen Schmerz ein? Nein, ganz im Gegenteil sogar. Jeder Schmerz, den wir spüren, ist vollkommen real.

Dahingegen besteht auch der genau umgekehrte Fall: Ein sichtbarer Schaden OHNE Schmerz. Ja, auch das gibt es. Dieses Phänomen ist sogar noch weiter verbreitet. Das sehen wir in den folgenden Ergebnissen aus 2015 von den Forschern Brinjikji und Weitere. Gezeigt werden Befunde in verschiedenen Altersklassen von Wirbelsäulenpatienten bei asymptomatischen Patienten, also **Patienten ohne Rückenschmerzen im MRT**:

Befund / Alter	20	30	40	50	60	70	80
<b>Bandscheibendegeneration</b>	37%	52%	68%	80%	88%	93%	96%
<b>Bandscheibenvorwölbung</b>	30%	40%	50%	60%	69%	77%	84%
<b>Bandscheibenvorfall</b>	29%	31%	33%	36%	38%	40%	43%
<b>Degeneration Wirbelgelenke</b>	4%	9%	18%	32%	50%	69%	83%

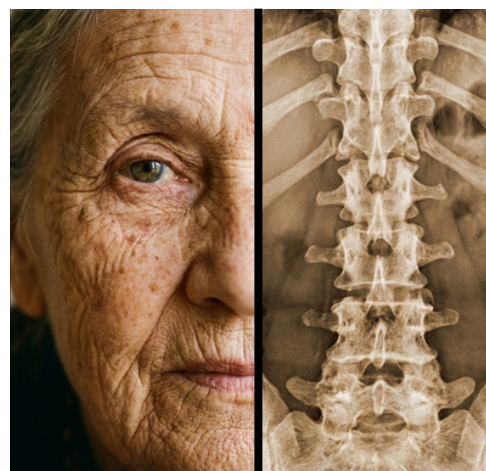
### Veränderungen im Körper sind häufig wie die Falten im Gesicht, wenn wir alt werden

Gerade weil Veränderungen in MRT Bildern so häufig zu sehen sind, sollten wir bei der Interpretation im Bezug auf vorhandene Schmerzen vorsichtig sein.

Denn es ist völlig normal, dass sich unser Körper verändert, wenn wir alt werden. Wie die Falten im Gesicht, entwickeln auch deine Wirbelsäule und alles andere in deinem Körper ebenfalls "Falten" (natürlich bildlich gesprochen).

**Merke: Du bist nicht dein MRT!**

Quelle: brinjikji et al. 2015



## SCHMERZEN BESSER VERSTEHEN

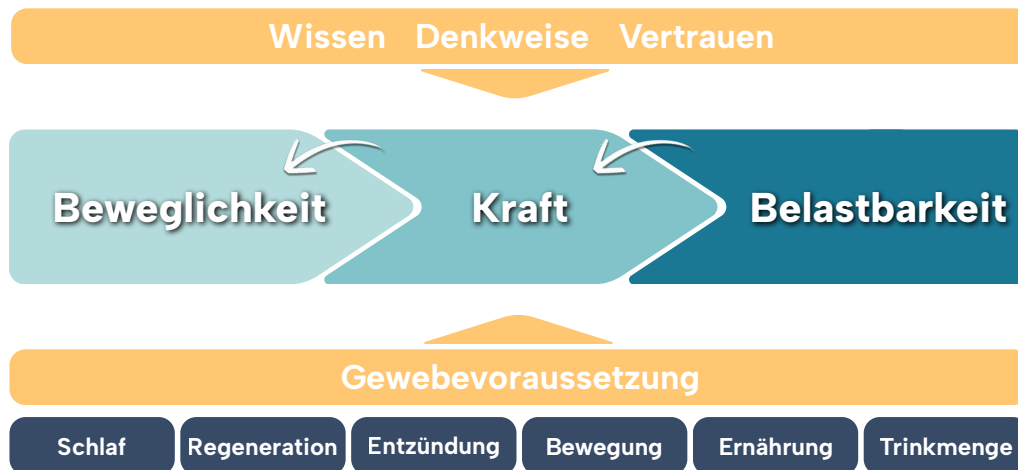
# Woraus entsteht Schmerz?

Hierzu lohnt sich ein Blick in die offizielle Definition von Schmerz. Laut dem internationalen Schmerz-Verband ist **“Schmerz eine sensorische und emotionale Erfahrung”**. Das bringt folgende Erkenntnis mit sich: emotionale Erfahrungen können nicht einfach über das MRT, Blutabnahmen oder Leistungstests gemessen werden. Es gilt daher weitere Faktoren mit in Betracht zu ziehen, die einen Einfluss darauf haben, warum etwas weh tut.

Die Einflussfaktoren von Schmerzen sind grob in drei Kategorien zusammengefasst:

- Gewebe
- psychologische Faktoren
- und soziale Faktoren.

Das ist allerdings noch nicht alles! Bei LANDphysio sind wir sehr präzise und gründlich. Mittels unserer S.I.O. Methode und der langjährigen Erfahrung mit Rückenschmerz-Patient\*innen haben wir dieses Modell weiterentwickelt:



Dein Körper hat eine bestimmte Belastbarkeit im Alltag. Wird die Belastbarkeit im Alltag überschritten (körperlich, mental oder im sozialen Umfeld), zeigt dein Körper dir Symptome. Die Symptome sind ein erster Schutzmechanismus. Es zwickt, es zieht, Muskeln spannen sich an oder es tut einfach weh - und das bevor etwas kaputt gegangen ist.

Diese Belastbarkeit wird von allen anderen Punkten maßgeblich beeinflusst. Direkt abhängig ist die Belastbarkeit von der Kraft sowie auch von der Beweglichkeit. Also wie "stark" ist deine Wirbelsäule? Was hält die aus?

Hinzu kommen dein Wissen, deine Denkweisen und dein Vertrauen in dich selbst in Bezug auf deine Gesundheit oder genauer gesagt: Wie verhältst du dich bei Schmerzen? Was denkst du über Schmerzen? Was weißt du über deinen Körper?

Weiterhin gibt es Lebensstil-Faktoren, die deine Belastbarkeit beeinflussen. Diese Faktoren können ebenfalls dein Schmerzempfinden verstärken oder lindern. Um nur das erste Thema Schlaf zu nennen: Wer schlecht schläft, neigt dazu schneller Schmerzen zu bekommen. Und der Teufelskreis: Wer Schmerzen hat, schläft grundsätzlich schlechter.

Es gibt also viele verschiedene Ansatzpunkte, um Schmerzen zu lindern. Deshalb ist es so wichtig, dass eine ausführliche Analyse der Schmerzen durchgeführt wird, wie wir es bei LANDphysio tun.

# 5 FEHLER IN DER BEHANDLUNG VON SCHMERZEN

## Und wie du sie umgehen kannst

Der eigentliche Fehler ist die fehlende Aufklärung seitens der Experten. Denn sie sollten transparent zeigen können, welche Möglichkeiten in den verschiedenen Situationen der Patient\*innen angebracht sind. Allerdings gibt es ein großes Problem: Das Gesundheitssystem ist so aufgebaut, dass es in vielen Fällen nur ausreichende Ergebnisse ermöglichen kann (und das ist sogar gesetzlich so festgelegt). Eine Art Grundversorgung.

Doch es gibt auch Fehler, die Betroffene von Rückenschmerzen selbst machen. Weil es gesellschaftlich angeblich der Konsens ist. Weil das Umfeld einen "Spezialtipp" parat hatte oder aus sonstigen Gründen.

Fehler, die dich davon abhalten, schnell wieder beschwerdefrei zu werden. Du verschwendest viel Zeit, weil du von einer schnellen Lösung zur nächsten springst, ohne zu erkennen, ob sie denn für dich geeignet ist und du aufs Neue mit deinen Schmerzen kämpfen musst.

Aber aus Fehlern lernen heißt es so schön. Da ist auch etwas dran. Musst du deswegen erst selbst alle Fehler durchlaufen, um über Umwege zu deiner Lösung zu kommen? Nein. Deshalb zeigen wir dir die häufigsten Fehler in der Behandlung von Rückenschmerzen.

### Fehler 1

#### Du denkst, dein Rücken ist kaputt und darf nicht belastet werden

In unserer Arbeit mit Patient\*innen begegnet uns dieser Fehler täglich: Aufgrund der Schmerzen gehen viele Betroffene davon aus, dass sie nicht mehr belastbar sind und von einer anderen Person "geheilt" werden müssen. Sie schonen sich nur noch und gehen keiner Aktivität mehr im Alltag nach wie bei einer Vase aus Glas, die lieber verpackt im Karton bleibt, anstatt sie auf den Tisch zu stellen.



#### Lösung: Fokus auf angepasste Aktivität.

- Wie bereits erwähnt: ein Gewebeschaden ist nur selten die Ursache von Rückenschmerzen
- Konzentriere dich auf leichte Aktivitäten, zu denen du dich in der Lage fühlst. Steigern kannst du dich immer noch.
- Es ist ganz gleich, womit du beginnst. Hauptsache du bist aktiv.

## Fehler 2

### Du hast eine negative Einstellung zum Thema Schmerzen

---

Natürlich ist das Erleben von Schmerzen keine schöne Sache. Du neigst vielleicht dazu, dem Schmerz eine zu große Bedeutung zu geben. Das Ergebnis: Du hast Angst, du wertest Schmerz als Schwäche und verstärkst dadurch die Schmerzwahrnehmung ganz unbewusst. Negative Gedanken über Schmerzen verstärken Schmerzen!



#### **Lösung: Nutze das Signal des Schmerzes zur Veränderung.**

- Dein Körper will nur eins: Möglichst lange überleben. Dafür hat er diesen Mechanismus Schmerz geschaffen. Er dient dir als Warnsignal, bevor noch schlimmere Dinge passieren. Dein Körper sagt dir: "Ändere endlich was!" – Nutze dieses Signal für dich.
- Der Glaube an dich selbst aus dieser Situation herauszukommen stärkt deine Selbstwirksamkeit und dein Selbstvertrauen in deinen Körper.
- Jeder Mensch erfährt Schmerzen in seinem Leben. Durch diese Erkenntnis fühlst du dich nicht allein auf der Welt.
- Schmerz bedeutet nicht gleich Verletzung. Allein deshalb kannst du dir weniger Sorgen machen.

## Fehler 3

### Die Suche nach der goldenen Pille

---

Du möchtest deine Schmerzen so schnell wie möglich loswerden und suchst deshalb Methoden, die dir ein großes Wunder versprechen, ohne dein Leben als Ganzes zu betrachten. Dein Fokus liegt ganz allein auf der Linderung deiner Schmerzen.



#### **Lösung: Kümmere dich um deinen Lebensstil.**

- Bewegung, Schlaf, Stressmanagement, Ernährung und Beziehungen sind Einflussfaktoren, wenn es um Schmerzlinderung geht.
- Nutze "Wunder-Methoden" nur als Ergänzung zu einer aktiven Strategie mit viel Bewegung in der Behandlung.
- Wende dich an jemanden, der sich Zeit für dich nimmt, um deine Probleme genauestens zu verstehen. Und daraufhin gemeinsam mit dir einen Fahrplan entwickelt, der auch zu dir als Person passt.

## Fehler 4

### Die eine Ursache finden wollen.

Du willst diese eine Ursache herausfinden, um es zukünftig zu vermeiden, wieder Schmerzen zu haben. Genau auf diese Weise gelangst du in jeder neuen Schmerzsituation in eine Abwärtsspirale, die dich dazu bringt, dein Leben dermaßen einzuschränken, wodurch du dich selbst immer weiter zurückziehst.



### Lösung: Bewahre Ruhe. Nur selten ist Schmerz gefährlich.

- Aufgrund der Komplexität von Schmerzen lohnt es sich, bescheiden zu reflektieren. Schmerz wird immer mehrere Ursachen haben.
- Daher bleibe entspannt und schaue Richtung Zukunft, um deine Belastbarkeit schnell wieder zu steigern.

## Fehler 5

### Mit allen guten Maßnahmen aufhören, wenn es nicht mehr weh tut.

Du denkst dir sicher, dass du mit Übungen und Training wieder aufhören kannst, sobald deine Schmerzen weg sind, oder? Wenn du nun alles machst wie vor der Schmerzerfahrung, wirst du dich höchstwahrscheinlich wieder genau in die gleiche Situation bringen.



### Lösung: Beständigkeit ist die Lösung.

- Bleibe aktiv in einer Form, die dir Spaß macht und dein Leben bereichert (zum Beispiel über das medizinische Training)
- Entwickle Gewohnheiten (am besten mit Partner), die sich leicht umsetzen lassen
- Du kannst vorbeugend in regelmäßigen Abständen einen Check-Up bei einem Experten deines Vertrauens durchführen.

## FAZIT ZU DEN 5 FEHLERN

# Und wie du sie vermeidest

### Fokus auf angepasste Aktivität

Aktivität bedeutet einen trainingswirksamen Reiz zu schaffen – also einen Reiz, der deinen Körper zu einer Veränderung bringt (Stabilität, Muskelaufbau oder Sonstiges). Dazu gehören eine Mischung aus gezieltem Krafttraining, Beweglichkeitstraining, Ausdauertraining, aber auch entspannende Maßnahmen (Spaziergänge, Atemübungen). Merke: Aktivität ist der Schlüssel zu einem schmerzfreien Leben!

### Nutze das Schmerzsignal zur Veränderung

Schmerzen sind dein Startpunkt, das Problem jetzt anzupacken. Sie sind hilfreich und schützen dich vor weiteren Problemen. Dein Körper will dir bei Schmerzen mitteilen: "Hey, hier stimmt etwas nicht. So wie du dich gerade verhältst und pflegst, kann es nicht weitergehen!"

### Kümmere dich um deinen Lebensstil

Indem du nach und nach eine Stellschraube nach der anderen identifizierst und angehst, baust du dir ein starkes Fundament für ein schmerzfreies Leben. Schlaf, Stress, Erholung, Ernährung, soziales Umfeld. Wenn du diese Bereiche neben der aktiven Bewegung in den Griff bekommst, kann deinem Körper fast nichts mehr passieren. Du wirst zum Gestalter deiner Gesundheit – unabhängig und frei.

#### In den nächsten Kapiteln erfährst du, wie du:

- Mythen über Rückenschmerzen überwindest
- Rückenschmerzen noch besser verstehst
- Experten gezielt als Begleiter nutzt
- Mit Krafttraining langfristig schmerzfrei bleibst

### Ruhe bewahren

Neutral betrachtet ist Schmerz ein wichtiges Signal für das Überleben. Wir haben erläutert, dass deine Einstellung zum Schmerz deine Schmerzlinderung maßgeblich beeinflusst. Klar ist es immer leicht gesagt, bei Schmerzen positiv und hoffnungsvoll zu bleiben. ABER: In über 90% der Fälle ist die Ursache von Schmerz nichts gravierendes. Meist ist es eine Kombination aus Bewegungsmangel und einem Lebensstil, dem zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt worden ist. Versuche dich auf den Prozess der Schmerzlinderung zu konzentrieren anstatt dich nur auf den Schmerz selbst zu fokussieren.

### Beständigkeit ist die Lösung

Sobald du schmerzfrei bist, ist es von großer Bedeutung, dass du dir weiterhin aktiv Zeit für deine Gesundheit nimmst. Vorbeugen ist das Stichwort. Wenn du gesunde Gewohnheiten in deinen Alltag implementierst, ist der Schutz vor weiteren Beschwerden größer als wenn du wieder alles wie vorher machst. Regelmäßig bewegen, auf guten Schlaf achten, gesundes Essen kochen. Es klingt immer so selbstverständlich. Doch wenn du dich wirklich aktiv darum kümmerst, hast du eine riesige Chance verschont zu bleiben vor weiteren Einschränkungen.

Mit der Vermeidung dieser Fehler nimmst du eine echte Abkürzung in Richtung Schmerzlinderung.

Achte stets darauf, sie zu vermeiden und behalte die fünf Lösungen im Kopf. Dann wird dein Rücken wieder belastbarer werden und weniger sensibel sein.

Außerdem findest du noch in diesem Report drei Beispiele von unseren Patienten, die aufgrund von Rückenschmerzen zu uns gekommen sind und diese mit unseren Methoden gezielt lindern konnten. Aus diesen Beispielen gewinnst du nicht nur praktische Erkenntnisse, sondern auch die Gewissheit: Unsere Behandlung funktioniert – und auch du kannst damit Schmerzlinderung erfahren!

## ERFOLGSGESCHICHTE

# Nach 3 Jahren Leidenszeit endlich weniger Rückenschmerzen!

## Mehr Spaß im Leben und bessere Lebensqualität

### Erfahrungsbericht von Robert

#### Warum hast du mit dem Training bei uns begonnen?

*“Ich hatte seit 3 Jahren immer wieder Rückenprobleme und wollte diese Beschwerden loswerden sowie meine Beweglichkeit verbessern.”*

#### Wie hast du deiner Meinung nach den Erfolg erreicht?

*“Ganz klar durch das regelmäßige Training. Aber auch im Alltag habe ich viel verändert. Ich habe zum Beispiel meine Ernährung umgestellt. Dadurch habe ich mehr Power im Alltag.”*

#### Wie sah dein gezieltes Trainingsprogramm gegen deine Rückenschmerzen aus?

- Trainingshäufigkeit: 2 Mal pro Woche
- Trainingsplan: Ganzkörpertraining mit Fokus auf dem Rücken
- Robert's Lösungen: EGYM-Kraftgeräte, FLEXX Beweglichkeitsgeräte, Sensopro Koordinationstraining

#### Wie überwindest du deinen inneren Schweinehund?

*“Ich plane mein Training bereits in der Vorwoche ein, sodass ich meine 2 Trainingstage festgelegt habe. So habe ich Zeit für mich und mein Training.”*



#### **Robert's Tipp an Andere:**

***“Die Regelmäßigkeit im Training ist entscheidend. Baue das Training in deinen Alltag ein.”***

## VORSICHT! SO ERKENNST DU FALSCHER FAKTEN

# 11 Mythen über Rückenschmerzen



Die folgenden 11 Mythen zum Thema Rückenschmerzen sind weit verbreitet. Mit der Kenntnis über diese Mythen tappst du in keine Falle mehr, wenn es um deine Rückenschmerzen geht. Darüber hinaus erhältst du damit eine eigene Fachkompetenz zu diesem Thema. Dadurch gewinnst du zudem mehr Selbstbewusstsein gegenüber deiner Beschwerden.

### Der eingeklemmte Nerv

#### Die Situation

Plötzlich, einschließende Schmerzen  
Das Gefühl "Da klemmt was."  
Angst, Sorge, Zurückschrecken

Ähnlich als hätte man sich einen Finger im Türrahmen eingeklemmt.

#### Was wirklich dahinter steckt

Nerven können nicht wirklich einklemmen  
Nerven sind biegsam und flexibel  
Beuge den Ellbogen und Nerven biegen sich um fast 180°

Einen Nerv einklemmen zu wollen ist in etwa so, als würde man einen Aal mit Stäbchen aufheben wollen.

Empfindliche Nerven senden alles, was sie nur können, in Richtung Gehirn – manchmal komische und wunderbare Dinge. In den meisten Fällen ist der Nerv nicht verletzt. Die meisten Schmerzen sind empfindlich, aber "sicher".

### Der herausgesprungene Wirbel

#### Die Situation

Etwas hochgehoben und plötzlich tuts weh  
Kopf gedreht und nun geht nichts mehr  
Da wird nur ein Manöver helfen

Ärzte und Therapeuten ertasten das Problem und mit einem Handgriff ist alles wieder in Position.

#### Was wirklich dahinter steckt

Wirbel sind fest verankert im Körper  
Bänder, Muskeln, Bandscheiben sorgen dafür  
Faktisch kein Platz vorhanden, sodass etwas verrutschen könnte

Bei den Handgriffen entspannt sich der Körper kurz. Das sorgt für das lösende Gefühl. Das wird Manipulation genannt. Bewegen tut sich nichts.

Trotzdem kann sich unser Körper verspannt, eingeklemmt oder sonst wie anfühlen. Es ist jedoch das Gefühl, was zur Interpretation führt. In der Realität bleibt im Normalfall alles an seinem Platz. Linderung kann durch Bewegung und Entspannung erreicht werden anstatt durch "magische Handgriffe".

## ISG Gelenk instabil, verschoben, schief oder blockiert

### Die Situation

Ähnlich zum herausgesprungenen Wirbel, nur etwas weiter unten in Richtung Gesäß

Das Gefühl "Da klemmt was."

Der Arzt bestätigt es mit den Worten instabil, verschoben, schief oder blockiert

Und schon kreisen die Sorgen durch den Kopf.

### Was wirklich dahinter steckt

Das ISG ist das stabilste Gelenk im Körper

Nur ca. 1 Grad Bewegung möglich

Es überträgt Kräfte durch den ganzen Körper und muss daher unbedingt sehr stabil sein

In diesem Gelenk soll sich absichtlich nicht viel tun und hier kann auch mit Handgriffen nichts manipuliert werden.

Vielmehr ist das Becken bei vorhandenen Beschwerden sensibel und kein Schaden am ISG. Diese Sensibilität wird generell von verschiedenen Lebensstilfaktoren wie Muskelaktivität, Schlafmangel, Inaktivität, Stress oder Sorgen beeinflusst.

## Schmerzen wegen der schlechten Haltung

### Die Situation

Sitz nicht so krumm

Deine Haltung sieht aus wie ein Schluck Wasser in der Kurve

Deine Wirbelsäule wird als schief bezeichnet

Angst, sich falsch zu bewegen und der Rücken müsse geschützt oder korrigiert werden.

### Was wirklich dahinter steckt

Es gibt keinen Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Rückenschmerzen

Einseitige Haltung führt zu

Bewegungsmangel, verändere sie immer wieder

Den Rücken rund zu machen ist vollkommen sicher

Die Wirbelsäule ist ein Bewegungskünstler.

Es gibt nicht die eine richtige Haltung. Was häufig propagiert wird, alles gerade zu machen und bloß symmetrisch zu sein, entspricht nicht unserer Natur – eher sehen wir das bei den kleinen Lego-Männchen. Verändere deine Haltung immer wieder und du hilfst deinem Körper sogar, Schmerzen zu lindern.

## Verrutsche Bandscheibe

### Die Situation

Ausstrahlende Schmerzen und das MRT macht auch keinen guten Eindruck

"Ihre Bandscheiben sind verrutscht und degeneriert" sagt der Arzt

Ein Gefühl der Hilflosigkeit macht sich breit. Wie soll das nur wieder besser werden? OP?

### Was wirklich dahinter steckt

Es gibt viele Veränderungen an der Wirbelsäule, auch ohne Rückenschmerzen

Bandscheiben sind fest mit der Wirbelsäule verwachsen

Bandscheibenprobleme machen nur 2–5% der Rückenschmerzen aus

Veränderungen sind meist genetisch bedingt.

Belastung und Bewegung sind bei den Bandscheiben essenziell für deren Gesundheit. Ob Bandscheiben verrutschen? Definitiv nein! Das können sie nicht. Wir haben an dieser Stelle noch eine gute Nachricht: Bandscheibenvorfälle werden in  $\frac{2}{3}$  aller Fälle vom Körper allein zurückgebildet und verlaufen nachhaltig ohne Probleme.

## Heben mit rundem Rücken ist gefährlich

### Die Situation

Zu viele Gedanken über den Rücken im Alltag  
Steigende Ängste & Sorgen, etwas "kaputt" zu machen beim Bücken

Erzählungen aus dem Umfeld verstärken dies

Mit Krampf wird der Rücken bei Bewegung im Alltag gerade gehalten.

### Was wirklich dahinter steckt

Unsere Wirbelsäule kann sich anpassen an verschiedene Belastungen im Alltag

Bis zu 12 kg und mehr können sicher mit rundem Rücken gehoben werden

Vollkommen unnatürlich immer gerade sein zu wollen

Der Alltag und Abläufe sind variabel.

Versuch mal eine Kiste aus dem Auto mit komplett geradem Rücken hochzuheben. Gehst du auch bei einem Stift in die Hocke und kommst mit geradem Rücken wieder hoch? Nein, du hebst den Stift mit Schwung, vielleicht sogar auf einem Bein wieder hoch. Die Wirbelsäule kann sich sehr gut unter Last beugen und bewegen. Und das können wir uns sogar antrainieren.

## Massage ist wichtig bei Rückenschmerzen

### Die Situation

Sich einfach hinlegen und entspannen

Der Physio beseitigt den Schmerz mit seinen magischen Händen

Wenn es wieder weh tut, komme ich wieder

Ein weit verbreitetes Bild im Bezug auf die Erwartung an Physiotherapie.

### Was wirklich dahinter steckt

Massage hilft nur kurzfristig bei Schmerzen

Massage steigert NICHT die Muskelkraft oder Stressresistenz (die eigentlichen Hauptursachen von Verspannungen)

Kann als Option bei sehr starken Schmerzen hinzugezogen werden.

Schmerzen besiegt man mit Selbstbestimmung.

Die Massagetherapie eignet sich lediglich als Zusatzbehandlung. Gerade wenn Schmerzen keinerlei Bewegung zulassen, kann die Massage dazu genutzt werden, um Bewegung zu ermöglichen. Wichtiger ist es, die eigene Belastbarkeit zu verbessern, um einen Schutz vor weiteren Schmerzen aufzubauen.

## Verspannungen – ein völliger Irrtum

### Die Situation

Glaube, dass Muskeln verkürzt sind

Muskeln ziehen sich angeblich krampfhaft zusammen und verursachen Schmerzen

Dehnung soll helfen, um Verkürzung gegenzuwirken

Es wird pauschal vereinfacht und gehandelt.

### Was wirklich dahinter steckt

Verspannungen sind tiefgründig

Es gibt verschiedene Einflussfaktoren z.B. psychischer Stress, Kraftdefizit oder geringe Ausdauer

Verspannungen zeigen, wenn etwas aus dem Ruder läuft

Ziel sollte es sein, ein Gleichgewicht herzustellen

Wer sich verspannt fühlt, muss Stresskompetenzen aufbauen oder betroffene Muskeln kräftigen. Massagen zeigen hier häufig keine nachhaltige Wirkung, weil sie diese Kapazitäten nicht aufbauen können. Sie fühlen sich lediglich gut an.

## Die schnelle Fix-it-Lösung bei anhaltenden Schmerzen

### Die Situation

Anhaltende Schmerzen sind eine Belastung  
Werden als Schädigung angesehen  
Folge: Gefühl, man müsse repariert werden  
oder sich schonen

Betroffene Personen ziehen sich zurück aus  
Aktivität, Alltag und sozialem Umfeld.

### Was wirklich dahinter steckt

Chronische Schmerzen = Ergebnis eines  
ÜBER-sensiblen Nervensystems

Schädigungen / Verletzungen werden als  
Ursache unwahrscheinlicher je länger Schmerz  
anhält

Verständnis und Umgang zu Schmerzen muss  
gefördert werden. Lebensstilfaktoren +  
körperliche Belastbarkeit müssen aufgebaut und  
wiederhergestellt werden.

Gegen anhaltende Schmerzen helfen keine schnellen Lösungen, so attraktiv die auch klingen mögen. Anhaltende Schmerzen sind eine Erkrankung wie Asthma oder Diabetes. Man kann lernen, mit ihnen zu leben und mit ihnen umzugehen. Eine komplette „Heilung“ ist in vielen Fällen nicht möglich. Die Lösung solcher Schmerzen kann nur von dir kommen. Du musst das Ruder übernehmen.

## Belastung, Verschleiß und Schmerz

### Die Situation

Körper wird wie eine Maschine angesehen  
Als wenn man Ersatzteile einsetzt oder  
kaputte Teile entfernt und alles ist in Ordnung  
Man will sich abhängig von Experten machen

Nur andere können einen reparieren und heilen.  
Das ist der große Trugschluss.

### Was wirklich dahinter steckt

Der Körper passt sich an Belastung positiv an  
Schonung bewirkt Rückgang. Gewebe wird  
dünner, weniger belastbar und anfälliger.

Wer sich regelmäßig belastet, wird stärker

Belastung kann weh tun, hier ist die richtige  
Dosis entscheidend sowie ein guter und  
professionell begleiteter Plan.

Viele Patient\*innen glauben immer noch, ihr Körper sei wie eine Maschine und müsse bei Problemen geschont und geschützt werden. In manchen Fällen fürchten sie sich vor Belastung, da diese gelegentlich die Schmerzen verstärken kann. Unser Körper ist jedoch ein Meister der Anpassung und wird sich nach Belastung entsprechend verändern. Die Lösung liegt in der Dosis wie bei einem Medikament.

## Gelenkgeräusche und Einrenken

### Die Situation

Geräusche in den Gelenken führen zu Sorgen  
Der Gedanke „Es ist was kaputt“ kommt vor  
Vielen ist unklar, was im Körper passiert

Die Unklarheit verbunden mit Sorgen und  
Ängsten führt zur Vermeidung von Belastung  
sowie von Übungen.

### Was wirklich dahinter steckt

Ruckartige Bewegungen vergrößern den  
Gelenkspalt

Es entsteht ein Vakuum im Gelenk

Gasbläschen bilden sich und platzen

Das ist der eigentliche Mechanismus wie das  
„Knacken“ im Körper entsteht und in über 98%  
der Fälle ist das völlig normal.

Mache dir daher keine Sorgen und versuche es nicht, dein Verhalten so zu verändern, dass es weniger knackt oder knirscht. Knackende Gelenke, z.B. an den Fingern bedeuten nicht, dass Gelenke wieder in ihre normale Position gebracht werden müssen oder dass etwas nicht rund läuft im Körper.

## BONUS: Physiotherapie findet auf der Liege statt

### Die Situation

Bilder von Patienten auf Behandlungsbänken  
Therapeut\*innen wenden ihre Griffe an  
Erwartung von Patienten, dass etwas an ihnen  
gemacht werden müsste

Selbst bei Google finden sich genau diese Bilder  
und viele Physios zeigen sich auch genau so...



### Was wirklich dahinter steckt

Physiotherapie bedeutet, Menschen  
Strategien zu geben, um wieder die Kontrolle  
über ihr Leben zu erlangen und sie wieder dahin  
zurückzubringen, wo sie hinwollen

Physiotherapeut\*innen sind keine Handwerker  
oder Mechaniker. Sie sind Begleiter zu einem  
gesünderen Leben.

### Moderne Physiotherapie...

- stellt Patient\*innen in den Mittelpunkt.
- kümmert sich um Menschen, nicht um Körperteile oder Krankheiten.
- analysiert Lebensstil-Faktoren wie Schlaf, Stress, Ernährung oder Alltagssituationen.
- fokussiert sich auf Aufklärung & aktive Behandlung.
- nutzt passive Behandlungsgriffe als Zusatz, um aktive Bewegung zu ermöglichen.
- schafft Selbstvertrauen und Sicherheit.
- ist dein Begleiter, nicht dein Mechaniker.

## Schmerz-Notfall?

### Nutze die physiotherapeutische Einschätzung als schnelle Hilfe

Manchmal kommt es ganz plötzlich.. der Schmerz ist da, obwohl du auf dem besten Weg warst. Erst zum Arzt? Dann darauf hoffen, ein Rezept zu bekommen. Und dann noch auf einen Termin warten. Komm direkt zu uns in die Praxis!



**Ohne Rezept möglich**



**60 Minuten Termin**



**Schnelle Terminvergabe**



**physiotherapeutische Untersuchung**



**Handlungsplan zur Schmerzlinderung**

**[Hier klicken & per Whatsapp melden!](#)**



# SCHMERZEN LINDERN

## Dein Weg zur Lebensqualität

Wie wir bereits ausführlich dargestellt haben, ist die eigene Aktivität ein zentraler und sehr wichtiger Bestandteil für die nachhaltige und langfristige Schmerzlinderung. Allerdings kann ein "Training von der Stange" sogar kontraproduktiv sein. Aus diesem Grund solltest du dir einen "maßgeschneiderten Plan" von einem Experten erstellen lassen. Dafür geben wir dir nun die wichtigsten Punkte mit an die Hand, die ein maßgeschneiderter Plan für dich enthalten sollte:

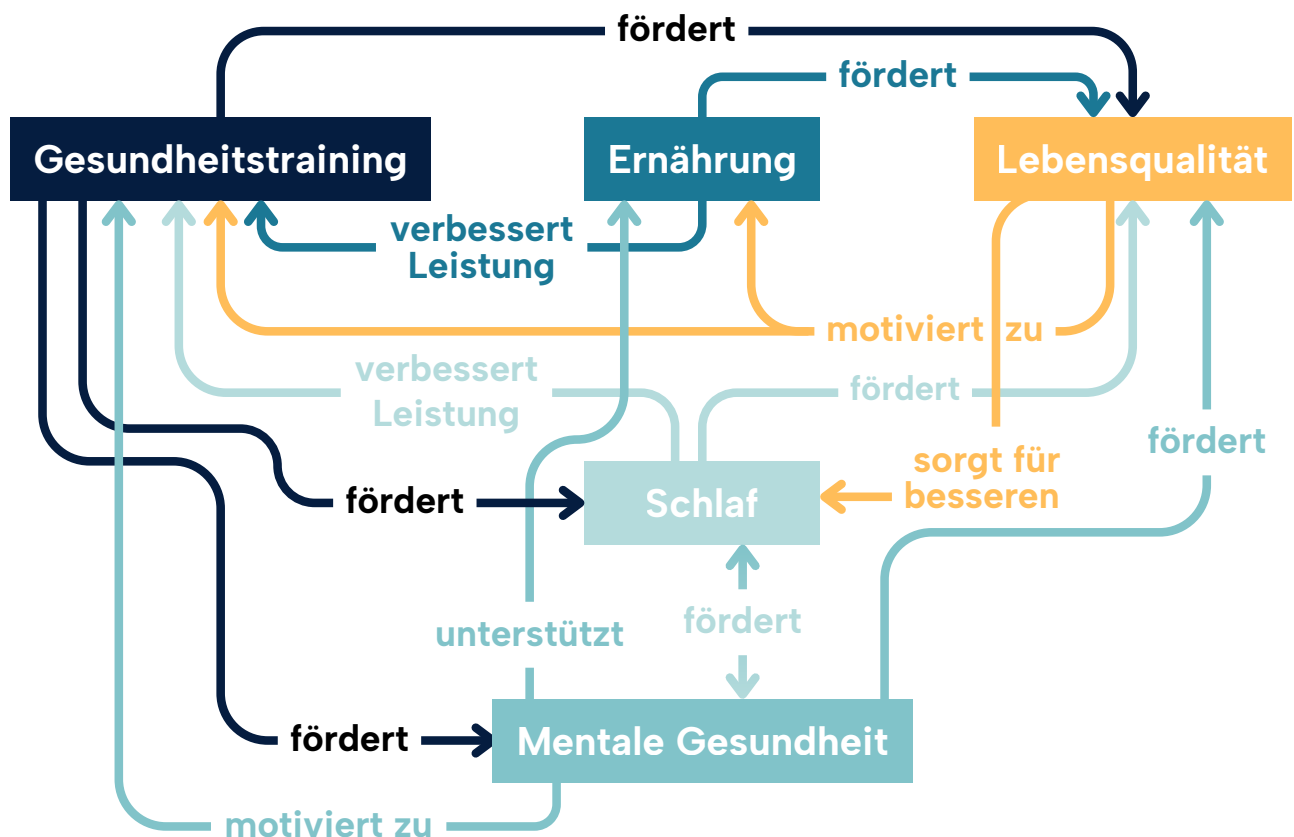
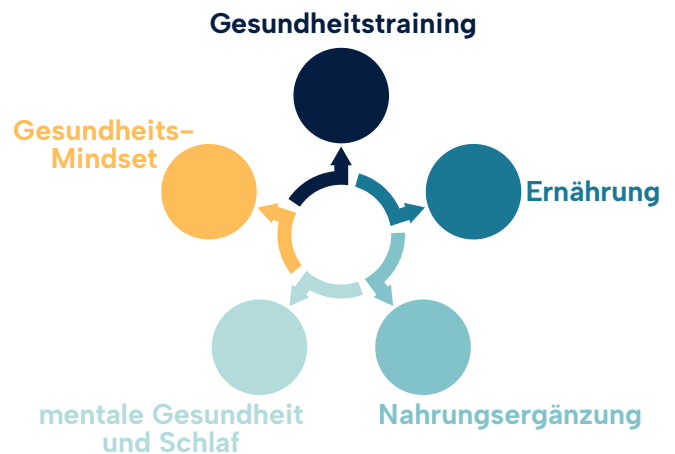
### Die LANDphysio S.I.O. Methode

Wir haben bei tausenden Schmerzpatient\*innen fünf Hauptbereiche identifiziert. Diese fünf Bereiche sollten für eine nachhaltige Schmerzlinderung durchlaufen werden.

Wir erinnern uns an dieser Stelle kurz an die Definition von Schmerz: "Eine sensorische und emotionale Erfahrung mit einer Schädigung des Körpers oder einer drohenden Schädigung."

Deshalb durchlaufen unsere Patient\*innen diese verschiedenen Stufen für ihre Genesung.

Bevor wir die einzelnen Bereiche genauer betrachten, wollen wir dir zum Verständnis aufzeigen, inwiefern sich diese Bereiche gegenseitig beeinflussen. Wer diese Zusammenhänge für sich verinnerlicht, hat eine deutlich größere Chance, seine Schmerzen schneller zu lindern und langfristig schmerzfrei zu bleiben.



# SCHMERZEN LINDERN

## Die S.I.O. Methode

Zu Beginn erfolgt eine ausführliche Analyse deiner Situation über ein Gespräch sowie eine Bewegungsanalyse (bsp. rechts im Bild).

Hier ermitteln wir gemeinsam, mögliche Ursachen deiner Beschwerden und entscheiden daraufhin, welche der fünf Bereiche wir angehen müssen, um deine Beschwerden nachhaltig zu lindern.

In der Regel steht die aktive Bewegung als erstes auf dem Plan, um erste Erfolge in der Schmerzlinderung zu erreichen.

### Gesundheits- training

#### Dein Gesundheitstraining

- Schmerzen lindern durch körpereigene Botenstoffe (Myokine)
- Schutz für die Wirbelsäule aufbauen durch verbesserte Belastbarkeit
- Vertrauen in den Körper verbessern und sich wieder Bewegung zutrauen

### Ernährung

#### Ernährungsgewohnheiten

- Reduktion von Entzündungen an Gelenke und Bandscheiben
- Ernährung als "Baustoff" für den Körper verstehen
- Regeneration unterstützen mit der richtigen Ernährung

### Nahrungs- ergänzung

#### Mängel & Defizite ausgleichen

- gezielte Nährstoff-Anwendung, welche die Schmerzlinderung und Entzündungsreduktion unterstützen
- Aufbau für Immunsystem & Gelenke
- Stärkung von Muskeln & Knochen

### mentale Gesundheit & Schlaf

#### Deinen Lebensstil anpassen

- Erkenne, wie sich die mentale Gesundheit auf Schmerz auswirkt
- Stress & Umgang damit verbessern
- Schlaf als heilende Quelle nutzen
- Erholung fördern & jung bleiben in Körper & Kopf

### Gesundheits- Mindset

#### Mehr Sicherheit durch Wissen

- Falsche Glaubenssätze ablegen, richtiges Wissen erfahren und dadurch das Verhalten anpassen
- Weniger Sorgen & Ängste führen zu verbesserter Schmerzlinderung
- Übergang zur Prävention: Gesundheitsvorsorge anstelle von ständiger Nachsorge



### Physiotherapeutische Behandlungstechniken

Diese werden gezielt bei Schmerzen unterstützend angewendet, um deinen Körper zu beruhigen und in der Genesung zu unterstützen.

Bei vorliegendem Rezept kombinieren wir die Bausteine Therapie und Training miteinander.



## ERFOLGSGESCHICHTE

# Meine Schmerzen sind weg!

## Ich bin fitter und stärker.

### Erfahrungsbericht von Rudolf

#### Was war deine Ausgangssituation vor dem Training?

*“Meine Muskeln fühlten sich ständig verspannt an – wie blockiert. So stark, dass ich Schlafstörungen bekommen habe.”*

#### Was hast du dir vom Training erhofft?

*“Ich wollte natürlich meine Schmerzen lindern. Weiterhin wollte ich mich wieder stabiler in meinem Körper fühlen.”*

#### Wie empfindest du das Training bei uns?

*“Es ist sehr angenehm in total entspannter Atmosphäre. Die Technik der Geräte hat mich beeindruckt, wie alles gesteuert wird.”*

- Trainingshäufigkeit: 2 Mal pro Woche
- Trainingsplan: Ganzkörpertraining
- Rudolf's Lösungen: EGYM-Kraftgeräte, FLEXX Beweglichkeitsgeräte, Sensopro Koordinationstraining
- Ernährung umgestellt & Gewohnheiten im Alltag angepasst

#### Warum hast du dich für das Training in der LANDphysio entschieden?

*“Das Team ist kompetent und professionell. Es gibt eine gute Betreuung, wo mir bei meinen Problemen geholfen wird – auch mit ausgelegten Büchern und der Aufklärung.”*



#### **Rudolf's Tipp an Andere:**

*“Ich kann es jedem empfehlen. Hier trifft man jung und alt. Überwinde deinen Schweinehund.  
Es ist nie zu spät.”*

## SCHMERZEN LINDERN

# ZUSAMMENFASSUNG

- Du kennst nun die wichtigsten Aspekte, um innerhalb von kurzer Zeit deine Rückenschmerzen wieder unter Kontrolle zu bringen und zu lindern. Viele unserer Kunden sind genau diesen Weg gegangen. Das beweist, dass die hier vorgestellten Methoden und Strategien funktionieren.
- Sorge dafür, dass du die genannten Fehler aus diesem Report unbedingt vermeidest und du wirst weiter sein, als die meisten Menschen, die ebenfalls Rückenschmerzen haben. Konzentriere dich am Anfang nur auf das Wesentliche und lasse dich nicht von der nächsten "schnellen Wunderlösung" ablenken. Du benötigst weder wundersame Heilmethoden noch bestimmte Gadgets, um deine Rückenschmerzen zu lindern.
- Innerhalb der hier aufgeführten Möglichkeiten ist es definitiv möglich, entweder deine Rückenschmerzen selbstständig zu bekämpfen oder dich mit uns in Kontakt zu setzen für einen gezielten Fahrplan gegen deine Schmerzen.
- Definiere dein Ziel. Finde den für dich optimalen Plan, der in dein Leben hineinpasst, und lindere deine Schmerzen wirkungsvoll. Bewegung ist das beste Medikament der Welt.

## Dieser Report ist erst der Anfang für dich. Wir helfen dir, deine Schmerzen nachhaltig zu lindern.

Manchmal sind Rückenschmerzen etwas komplexer, dass es nicht reicht, sich einige Report-Seiten durchzulesen und fleißig mit der Umsetzung der erlernten Methoden und Strategien zu beginnen. Wir unterstützen dich dabei, Unsicherheiten zu lösen und als Coach für Gesundheit an deiner Seite zu stehen.



Wir haben schon über 4.000 Patienten diese Schritte aufgezeigt und sie auf ihrem Weg begleitet. Denn wir kennen den Weg in- und auswendig, mit all seinen Tücken und Fallen, Abkürzungen und Chancen. Wir arbeiten nur mit jenen Personen zusammen, von denen wir überzeugt sind, dass wir ihnen auch wirklich weiterhelfen können.

Du möchtest herausfinden, ob du in diese Kategorie gehörst? Dann trag dich für eine kostenlose Gesundheitsberatung ein oder buche direkt einen 60-Minuten-Termin mit einem unserer Physiotherapeuten. Zusammen werdet ihr den Status Quo deiner Rückenschmerzen ermitteln und konkrete Herangehensweisen identifizieren, mit denen deine Wunschziele realisiert werden können.

## DEINE OPTIONEN

# Schnellen Termin beim Physio oder Gesundheitsberatung wahrnehmen



Besuche unsere Webseite und informiere dich zu deinen Möglichkeiten, wie wir dir helfen können.

[www.landphysio.de](http://www.landphysio.de)

Oder melde dich direkt bei uns per Whatsapp für eine Beratung oder einen 60-Minuten-Termin

QR-Code scannen & Nachricht schicken



## Wie sieht der gemeinsame Weg aus?

Rückenschmerzen entstehen selten zufällig. Meist steckt ein Zusammenspiel aus Belastung, Gewohnheiten, Bewegungsmangel oder Überlastung dahinter.

### Der erste Schritt ist deshalb immer Klarheit.

Bevor wir behandeln oder trainieren, klären wir zuerst:

#### Was ist in deiner aktuellen Situation wirklich sinnvoll?

Viele Menschen sind unsicher, ob sie Physiotherapie benötigen oder ob ein gezielter Trainingsaufbau bereits möglich ist. Genau diese Entscheidung treffen wir auf Basis einer strukturierten Einschätzung.

Ist deine Situation komplex oder schmerzhaft, starten wir mit einer **physiotherapeutischen Einschätzung**. Ist dein Körper ausreichend belastbar, kann der Einstieg direkt mit der **Gesundheitsberatung** erfolgen. Dafür gibt es bei uns zwei strukturierte Einstiege. Beide dauern 60 Minuten und haben ein klares Ziel: dir eine fundierte Einschätzung und den passenden nächsten Schritt zu geben. Welche Option für dich richtig ist, erfährst du auf der nächsten Seite.

## Option 1: Therapeutische Einschätzung

Wenn du aktuell unter Rücken- oder Gelenkschmerzen leidest, ist der erste Schritt Klarheit.

In der therapeutischen Einschätzung analysieren wir deine Situation strukturiert und ganzheitlich. Durch ein ausführliches Gespräch, gezielte Funktions- und Bewegungstests sowie die Betrachtung deiner Alltagsbelastung erkennen wir, wo die Ursache deiner Beschwerden liegen kann.



**Ohne Rezept möglich**



**60 Minuten Termin**



**Schnelle Terminvergabe**



**physiotherapeutische Untersuchung**



**Handlungsplan zur Schmerzlinderung**

Eine anschließende Testbehandlung überprüft unsere Einschätzung unmittelbar. So sehen wir direkt, ob wir auf dem richtigen Weg sind.

Am Ende des Termins erhältst du eine klare Bewertung deiner Situation und einen konkreten Handlungsplan. Du weißt danach, welche nächsten Schritte sinnvoll sind – sei es eine weiterführende physiotherapeutische Behandlung, ein gezielter Belastungsaufbau oder eine andere passende Maßnahme. Unser Ziel ist nicht kurzfristige Symptombehandlung, sondern die strukturierte Rückkehr zu Stabilität und Belastbarkeit.

### 3 Wege der Therapie

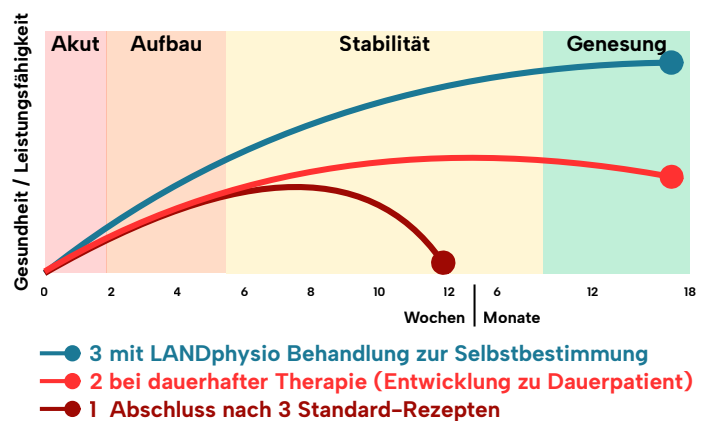
Viele Menschen mit Rückenschmerzen bewegen sich unbewusst auf einem von drei Wegen.

#### ① **Standard Physiotherapie** (meist 1–3 Rezepte)

Die Beschwerden werden behandelt, die akute Situation verbessert sich. Ein systematischer Aufbau von Stabilität und Belastbarkeit findet jedoch häufig nicht statt. Die Symptome kehren meist später zurück.

#### ② **Dauerbehandlung ohne systematischen Aufbau.**

Regelmäßige Therapietermine lindern die Beschwerden immer wieder. Ohne aktiven Belastungsaufbau bleibt jedoch oft eine dauerhafte Abhängigkeit von Behandlungen bestehen.



#### ③ **LANDphysio Behandlung**

Nach der Schmerzreduktion folgt ein gezielter, dosierter Aufbau von Kraft, Stabilität und Bewegungsqualität. Die Belastbarkeit wird schrittweise erhöht – angepasst an deinen Alltag und deine Ziele.

Du lernst, deinen Körper wieder selbst zu steuern und zu belasten.

Ziel ist nicht Beschwerde-Kontrolle, sondern echte Funktionsfähigkeit – damit du langfristig nicht abhängig von Behandlungen wirst.

**Genau diesen dritten Weg verfolgen wir.**

## Option 2: Gesundheitsberatung

Die Gesundheitsberatung ist der Einstieg für alle, die ihre Situation strukturiert klären und einen klaren Plan entwickeln möchten.

### ① Bedarfsanalyse

Zu Beginn nehmen wir uns ausreichend Zeit für einen ausführlichen Check-up. Dabei betrachten wir deine aktuelle körperliche Situation, deine bisherigen Erfahrungen sowie deine persönlichen Ziele.

### ② Deine individueller Fahrplan

Auf dieser Grundlage finden wir gemeinsam heraus, welche unserer Lösungen am besten zu dir passen. Entscheidend ist dabei die Individualität: Du nutzt nur die Leistungen, die du wirklich benötigst, um dein persönliches Ziel zu erreichen

### ③ Dein Start im Training

Zu Beginn deines Gesundheits-trainings entwickeln wir Schritt für Schritt deine Stabilität und Belastbarkeit. In regelmäßigen 1-zu-1-Terminen überprüfen wir deinen Fortschritt und passen dein Training gezielt an.

### ④ Deine Betreuung

Unsere Betreuung ist strukturiert, persönlich und findet konsequent in 1-zu-1-Terminen statt. Wir lassen dich nicht alleine. Dadurch entsteht ein klarer, nachvollziehbarer Aufbau mit regelmäßiger Anpassung und nachhaltiger Begleitung. Für Sicherheit im Training und Motivation.

Ziel ist es, deine Stabilität systematisch aufzubauen und deine Belastbarkeit langfristig zu sichern.

*Willst du erfahren, wie es sich anfühlt,  
diese Reise zu machen?*

**Dann melde dich jetzt  
für eine kostenlose  
Gesundheitsberatung!**

[Hier klicken](#)

## BONUS

# Zusatz-Hilfen für deine Schmerzen

Zum Abschluss möchten wir dir noch drei sehr effektive und hilfreiche Tools an die Hand geben, mit denen du Sicherheit und Erkenntnisse zu deinen Rückenschmerzen bekommst.

## Rückenschmerz-Rechner: dein Risiko für chronische Schmerzen ermitteln

Du hast akute Rückenschmerzen und machst dir Sorgen, wie sich deine Schmerzen entwickeln könnten? Gehen sie schnell wieder weg? Bleiben sie länger bestehen?

Mit unserem Rechner bekommst du die Antwort darauf, ob sich deine Schmerzen zu chronischen Schmerzen entwickeln können.

Wichtig: der Rechner ist eine Hilfe und kein Ersatz für eine ärztliche / physiotherapeutische Untersuchung. Aber trotzdem bekommst du eine erste Orientierung, was du als nächstes tun solltest.



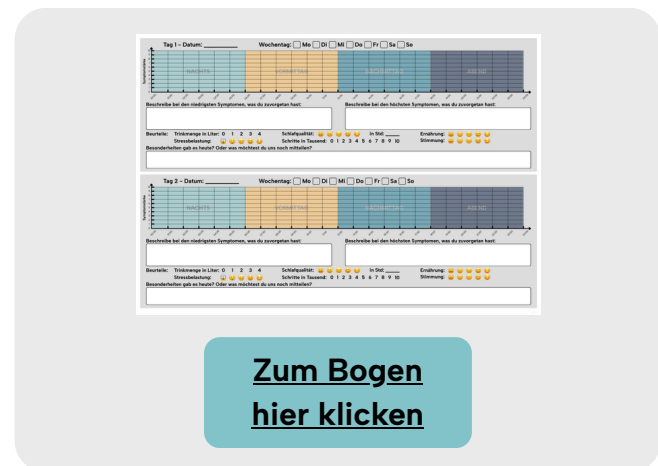
## Zur Selbstreflektion: 7-Tage-Symptomanalyse deiner Schmerzen

Diese Selbst-Analyse hilft dir dabei, den Verlauf deiner Schmerzen einzuordnen und mögliche Einflussfaktoren zu identifizieren.

Neben dem Tagesverlauf der Schmerzen werden Faktoren wie Stress, Schlaf, Ernährung & Stimmung beurteilt.

Wenn du zum Physiotherapeuten in die Behandlung kommst, solltest du diesen Bogen vorab für 7 Tage ausfüllen und zur Behandlung mitbringen.

So kann die Behandlung effektiver ablaufen, weil die wichtigen Informationen zur Verfügung stehen.



## Schmerzverhalten-Karte: Deine Schmerzreaktion selbst einschätzen

Mit dieser Karte bekommst du einen Leitfaden, falls während oder nach dem Training / der Behandlung einmal Schmerzen auftreten sollten.

Schmerz bringt Unsicherheit. Du hinterfragst deine Behandlung oder deine Übungen im Training – willst daraufhin anpassen oder vermeiden...

Die Karte unterstützt dich dabei, richtig mit dieser Situation umzugehen. Wann ist Schmerz eine Warnung, wann ist er akzeptabel und kann ignoriert werden. Zusätzlich können unsere Therapeuten beratend zur Stelle sein und dein Problem individuell lösen.



## **Impressum**

Herausgeber & Autoren  
Judith und Andreas Bucher

Design & Illustration  
Mike Kirsch

2. Auflage 2026, 1.000 Exemplare  
© Judith & Andreas Bucher – alle Rechte vorbehalten.

## **Haftungsausschluss / Rechtliche Hinweise**

Dieser Report stellt die persönliche Sichtweise, Erfahrung und Interpretation der Autoren zum Thema Rückenschmerzen und Schmerztherapie dar. Er ersetzt keine medizinische Beratung, keine Diagnose und keine Behandlung durch Ärztinnen, Ärzte oder andere medizinische Fachpersonen.

Alle Inhalte dienen der allgemeinen Information und sollen zum Nachdenken über die eigene Lebensweise anregen. Sie sind nicht als Anleitung zur Selbstbehandlung von Krankheiten gedacht.

Bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden, chronischen Erkrankungen, Unsicherheiten oder der Einnahme von Medikamenten sollte immer eine ärztliche Abklärung und Beratung erfolgen. Die Verantwortung für gesundheitliche Entscheidungen liegt beim Leser.

Die Autoren übernehmen keine Haftung für Schäden, die aus einer unsachgemäßen Anwendung der im Report beschriebenen Inhalte entstehen könnten.

## **Urheberrecht**

Alle Texte, Grafiken und Inhalte dieses Reports sind urheberrechtlich geschützt. Ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Herausgeber dürfen keine Teile vervielfältigt, verbreitet oder in digitaler Form verarbeitet werden.

## **Kontakt**

Judith & Andreas Bucher  
LANDphysio  
Am Oberfeld 3 - 87650 Lauchdorf  
info@landphysio.de

[www.landphysio.de](http://www.landphysio.de)



**Wir gestalten eine Welt, in der  
Gesundheit kein Zufall ist.**

[www.landphysio.de](http://www.landphysio.de)