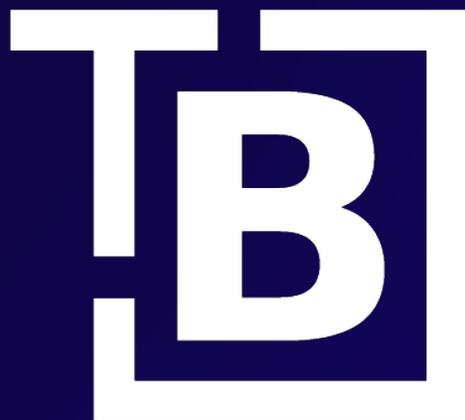


Die 7 häufigsten Fehler, warum du deine Rücken- und Gelenkschmerzen nicht loswirst ...

... und wie du sie vermeiden kannst.



Tim Burwitz - Personal Trainer

www.tb-personaltrainer-koeln.de

Hi, ich bin Tim...



Personal Trainer & Ernährungsberater

Seit 2012 coache ich als Gesundheitsberater Menschen mit gesundheitlichen Problemen, spezialisiert auf die Rehabilitation von Rückenschmerzen und Gelenkschmerzen. Ich habe über ein Jahrzehnt schon mehr als 500+ Menschen mit Schmerzen erfolgreich schmerzfrei trainiert.

Und nun möchte ich dir verraten, wie du das auch schaffen kannst.
Viel Erfolg!



Warum Rückenschmerzen und Gelenkschmerzen so individuell sind:

Kennst du das?

Nach einer langen Suche nach einer Lösung für Rücken- oder Gelenkschmerzen hat man schon vieles probiert – ob Physiotherapie, YouTube-Übungen oder den Kauf eines teuren ergonomischen Stuhls. Leider kehren die Schmerzen oft zurück, und die ersehnte Linderung bleibt aus. Doch das liegt oft daran, dass die meisten Ansätze nur an der Oberfläche kratzen, statt die wahren Ursachen zu identifizieren. Dieser Guide zeigt dir **die 7 häufigsten Fehler auf dem Weg zur Schmerzfreiheit** und erklärt, wie du es besser machen kannst, um endlich langfristige Ergebnisse zu erzielen.



Fehler #1: Die Suche nach der „perfekten“ Haltung

Kennst du das Gefühl, dass du ständig an deiner Haltung herumdokterst?

Vielleicht wurdest du schon einmal auf deine „schlechte Haltung“ hingewiesen, und seitdem bist du auf der **Suche nach der „perfekten“ Position** – sei es beim Sitzen, Stehen oder sogar Liegen. Oft denkt man, dass Schmerzen automatisch verschwinden, wenn man nur endlich die richtige Haltung findet.

Aber die Realität sieht anders aus. **„Haltung“ wird oft überbewertet**, und eine vermeintlich schlechte oder extreme Haltung ist selten die Ursache für Schmerzen. Tatsächlich zeigt sich: **Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit führen oft dazu, dass sich der Körper in eine bestimmte Position bringt. Das ist kein Fehler, sondern eine Schutzreaktion.** Ein „steifer“ Hüftbeuger, eine eingeschränkte Brustwirbelsäule – all das kann die Haltung beeinflussen. Doch die Haltung ist hier das Symptom, nicht die Ursache.

Um wirklich schmerzfrei zu werden, musst du nicht an der „perfekten Haltung“ arbeiten, sondern an der Funktionalität deiner Gelenke und Bewegungsmuster. Das Ziel sollte sein, Schwachstellen zu erkennen und zu stärken – und zwar gezielt, Schritt für Schritt. So verbessert sich deine Haltung gleich mit, weil deine Bewegungen funktionaler und geschmeidiger werden.



Wie kannst du Fehler #1 vermeiden?

Tipps zur einfachen Umsetzung:

- **Verändere deine Position regelmäßig:** Stelle dir einen Timer auf 30 Minuten, um dich daran zu erinnern, deine Haltung zu wechseln – sei es beim Sitzen, Stehen oder Liegen.
- **Baue kleine Bewegungen in deinen Alltag ein,** wie Schulterkreisen, Drehen oder sanftes Vor- und Zurücklehnen des Oberkörpers.
- **Akzeptiere, dass es keine „perfekte“ Haltung gibt.** Die richtige Haltung ist die, die regelmäßig gewechselt wird, um Verspannungen vorzubeugen.

Trainingstipps:

- Führe Mobilitätsübungen für die Brustwirbelsäule und die Hüften durch, um Deine Beweglichkeit zu verbessern.
- Integriere dynamische Übungen wie den „Kuh-Katze“ und das „Open Book“, um Deine Wirbelsäule beweglich zu halten.
- Führe dynamische Übungen, wie die “90-90 Hip Rotations” durch, um deine Hüfte zu mobilisieren.



Fehler #2: Sich auf allgemeine Übungspläne und Ratschläge verlassen

Vielleicht hast du es auch schon erlebt:

Nach einem Arztbesuch oder einer kurzen Physiotherapie-Einheit bekommst du ein paar **allgemeine Übungen oder einen Standardplan** mit nach Hause. „Das hilft gegen Rückenschmerzen!“, heißt es dann. Doch **nach ein paar Wochen merkst du, dass sich kaum etwas geändert hat** – und die Schmerzen sind noch da.

Das Problem ist, dass allgemeine Übungen oft nicht auf die individuellen Ursachen abgestimmt sind. Zwei Menschen mit gleichem Beschwerdebild, oder gleicher ärztlichen Diagnose, können vollkommen unterschiedliche Problemursachen und körperliche Schwachstellen aufweisen.

Was dir wirklich hilft, sind keine Standardlösungen, sondern ein Plan, der genau auf deine persönlichen Schwachstellen und Bedürfnisse zugeschnitten ist. Jeder Mensch hat andere alltägliche Bewegungsmuster und Belastungen, die zu unterschiedlichen Schwachstellen führen. **Nur ein individuell erstellter Trainingsplan, der auf die individuellen Ursachen und nicht nur auf die Symptome eingeht**, kann nachhaltig helfen.



Wie kannst du Fehler #2 vermeiden?

Tipps zur einfachen Umsetzung:

- **Beobachte deinen Körper:** Notiere dir eine Woche lang, welche Bewegungen oder Positionen Schmerzen auslösen, oder du unbeweglich/instabil bist und dir schwer fallen, um deine individuellen Schwachstellen zu identifizieren.
- **Priorisiere individuelle Lösungen:** Suche nach einer funktionalen Bewegungsanalyse bei einem Experten, um gezielte Anpassungen vornehmen zu können.

Trainingstipps:

- Mache einfache Tests, z. B. den "Standbeintest" oder den "Y-Balance Test" (*man braucht nicht unbedingt ein Test-Kit. Ich führe den Test auch gerne mit verschiebbaren Alltagsgegenständen aus, um eine Idee davon zu bekommen, wie es um die Bewegungskontrolle bestellt ist*), um deine Hüftstabilität zu überprüfen. #Es gibt viele weitere Tests zur Feststellung deiner Baustellen.
- Führe Übungen wie den „Glute Bridge“ oder seitliche Planks aus, die spezifische Schwachstellen ansprechen.



Fehler #3: Hoffnung auf schnelle Lösungen setzen

Schnelle Symptomlinderung, ohne Kontinuität

Immer wieder erlebe ich in meinen kostenlosen Erstgesprächen, dass die Mehrheit mit Rücken- und Gelenkschmerzen auf der Suche nach einer schnellen Lösung sind. **Ein paar Übungen, ein teurer Ergonomie-Stuhl, vielleicht eine schmerzstillende Spritze, oder Massage** – und die Schmerzen sollen verschwinden. Vielleicht kennst du das: du bist nach einem langen Arbeitstag völlig erschöpft, dein Rücken tut weh. Du bist vollkommen ausgelaugt und suchst dir für den Rest des freien Abends eine möglichst schmerzfreie Position. Vielleicht schmeißt du dir noch schnell eine Ibu (o.ä.) ein und versuchst zu entspannen. **Dabei hoffst du einfach nur auf möglichst schnelle Erleichterung** und der Gedanke formt sich immer klarer, dass du dir wohl nochmal beim Arzt eine dieser Kortisonspritzen abholen musst.

Doch der Körper funktioniert nicht so. Rückenschmerzen und Gelenkprobleme entwickeln sich oft über Jahre hinweg und sind das Ergebnis von andauerndem Bewegungs-/Belastungsmangel und Schwachstellen, die sich angesammelt haben. **Ein nachhaltiger Weg zur Schmerzfreiheit braucht Zeit und Geduld.** Wenn du deinem Körper die Chance gibst, **sich Stück für Stück wieder an progressive Belastung und Bewegung zu gewöhnen**, wirst du mit nachhaltigen Ergebnissen belohnt, die länger anhalten als jede „schnelle Lösung“.



Wie kannst du Fehler #3 vermeiden?

Tipps zur einfachen Umsetzung:

- **Setze realistische Erwartungen:** Mache dir bewusst, dass nachhaltige Veränderungen Zeit brauchen und Fortschritte Stück für Stück sichtbar werden.
- **Feiere kleine Erfolge:** Setze dir Zwischenziele und freue dich über jeden kleinen Fortschritt, um motiviert zu bleiben.
- **Bewahre Kontinuität:** Plane feste Zeiten für dein Training ein, um eine Routine zu etablieren.
- Fange nicht direkt mit unzähligen Übungen und stundenlangem Training an. Fang mit kleinen Veränderungen und kleinen Bewegungssnacks an, die du leicht in den Alltag einbauen kannst.
>>> Gestalte dir die Einstiegshürde so einfach wie möglich.

Trainingstipps:

- **Langfristig solltest du 2–3 Mal pro Woche gezielt deine Rumpfmuskulatur, besonders deine Schwachstellen, trainieren.**
- **Achte auf ausreichende Regenerationsphasen**, um deinem Körper genügend Zeit zur positiven Anpassung zu geben.
Ausreichend Schlaf und “Me-Time”



Fehler #4: Eigenverantwortung und die Rolle der eigenen Mitarbeit abgeben

Stell dir vor, du bekommst ein Programm an die Hand, das perfekt auf deine Bedürfnisse abgestimmt ist. Oder du hast schon mit einem Trainer oder Physiotherapeuten zusammengearbeitet, der dir Hausaufgaben für den Rest der Woche aufgeben. Doch nach den ersten paar Tagen, oder Wochen kommen die ersten Termine und andere Dinge zwischen dich und dein kontinuierliches Training. Die Motivation lässt nach, und es wird immer schwieriger, die Übungen in deinen Alltag zu integrieren. **Am Ende bleibt das Programm in der Schublade liegen, und du fragst dich, warum es wieder nicht geklappt hat.**

Langfristige Erfolge erfordern aktive Mitarbeit (Selbstwirksamkeit) und Eigenverantwortung. Ordne deine Prioritätenliste neu und ordne andere Dinge nach Möglichkeit absolut unter der Schmerzbekämpfung ein. Die besten Pläne und das individuellste Programm bringen wenig, wenn sie nicht regelmäßig umgesetzt werden. **Schmerzfreiheit ist ein aktiver Prozess, der Mitarbeit und Engagement erfordert.** Du musst bereit sein, auch an den Tagen dranzubleiben, an denen du keine sofortigen Ergebnisse siehst, weil die Fortschritte Stück für Stück kommen.



Wie kannst du Fehler #4 vermeiden?

Tipps zur einfachen Umsetzung:

- **Übernimm Verantwortung:** Setze dir Erinnerungen für dein Training, auch wenn es nur ein kleiner Bewegungssnack zwischendurch ist, und führe ein Trainingstagebuch, um deine Fortschritte festzuhalten.
- **Integriere Übungen in den Alltag:** Mache z. B. Hüftmobilisationen beim Zähneputzen, um "Üben" zur Gewohnheit zu machen. **Aber Vorsicht:** Mache nicht jede Situation deines Lebens zum Training.
- **Motiviere dich selbst:** Sieh dir regelmäßig deine erreichten Meilensteine an.
- **Hole dir Unterstützung:** Suche dir eine kompetente Vertrauensperson, die du stets in schweren Momenten kontaktieren kannst

Trainingstipps:

- Baue Übungen wie z.B. den „Bird Dog“, die „Hip Bridge“, oder die „Side Plank“ zur Rumpfstabilisierung in dein Programm ein.
- Integriere isometrische Übungen, um die Muskelkontrolle und -kraft zu verbessern.
- **Lieber kurze Bewegungssnacks, anstatt das umfangreiche Training permanent zu verschieben**



Fehler #5: Zu schnell auf medizinische Maßnahmen setzen

Vielleicht hast du schon einmal über eine Spritze nachgedacht oder sogar vom Arzt eine Operation vorgeschlagen bekommen, um deine Schmerzen endlich loszuwerden. **Medizinische Maßnahmen können kurzfristig helfen, Symptome zu lindern, aber oft behandeln sie nicht die Ursachen.** Nach ein paar Wochen kehren die Schmerzen zurück und man steht wieder am Anfang. Oftmals höre ich auch, dass Operationen nicht das gewünschte, problemfreie Ergebnis liefern. **Versteh mich nicht falsch! In medizinischen Notfällen ist es die einzige Möglichkeit. Aber bis es so weit ist, gibt es viele andere Chancen. Konservative, aktive Anwendungen, mit einem detaillierten Konzept.**

Anstatt gleich auf medizinische Lösungen zu setzen, ist es oft effektiver, mit gezieltem Training und Bewegungsanpassungen an den Ursachen zu arbeiten. **Ein individueller Ansatz, der an deinen Schwachstellen arbeitet, bietet dir langfristige Ergebnisse – ganz ohne die Nebenwirkungen oder Risiken eines medizinischen Eingriffs.**



Wie kannst du Fehler #5 vermeiden?

Tipps zur einfachen Umsetzung:

- **Setze auf aktive Trainingslösungen:** Überlege dir vor invasiven Eingriffen, ob es noch andere Möglichkeiten gibt, die du ausprobieren kannst.
- **Sei geduldig:** Gib deinem Körper Zeit, sich durch gezielte Übungen anzupassen, bevor du medizinische Eingriffe in Betracht ziehst. Wenn sich der Körper mittelfristig nicht positiv anpasst, dann ist die Übungsauswahl zu hinterfragen, jedoch nicht der Ansatz selbst.
- **Dokumentiere deine Erfolge:** Notiere, welche Übungen und Anpassungen Dir helfen, und baue sie weiter aus.
- **Stichwort: Bewegungsanalyse** - Halte dich strikt an die Ergebnisse und arbeite stets gezielt an deinen Schwachstellen.

Trainingstipps:

- **Schlaf ist ein wichtiger Faktor bei der Linderung von Schmerzen.** Der Körper wird nicht im Training besser, dort setzt du den wichtigen Anpassungsreiz. Die positive Anpassung erfolgt in den Regenerationsphasen.
- **Gesunde Ernährung ist genauso wichtig.** Übermäßiges Körperfett verstärkt Entzündungen und Schmerzen im Körper.
- Nutze Atemtechniken zur Entspannung und Stressreduktion.



Fehler #6: Fehlende fachkompetente Unterstützung und Anleitung

Vielleicht hast du schon versucht, dein Programm mit einem YouTube-Tutorial oder einem allgemeinen Trainingsplan umzusetzen. Doch irgendwann tauchen Fragen auf: **Ist das wirklich die richtige Übung für dich? Machst du die Übung korrekt? Wann und wie intensiv solltest du trainieren?**

Ohne die Unterstützung eines erfahrenen Trainers, der deine Fortschritte überwacht und individuell anpasst, bleibt vieles dem Zufall überlassen. **Es geht nicht nur darum, Übungen zu machen, sondern sie richtig und zur richtigen Zeit im passenden Umfang zu machen.** Diese Feinabstimmung ist entscheidend, um Fortschritte zu machen und Schmerzen langfristig zu lindern. **Ein erfahrener Trainer kann dir die Unterstützung und Anleitung bieten, die du brauchst, um sicher und effektiv an deinen Zielen zu arbeiten.**



Wie kannst du Fehler #6 vermeiden?

Tipps zur einfachen Umsetzung:

- **Setze auf fachliche Begleitung:** Mit mir, deinem Personal Trainer, hast du einen Unterstützer für Sicherheit und effektives Training an deiner Seite, der deine Fortschritte regelmäßig überprüft und deinen Plan individuell anpasst.
- **Stelle Fragen:** Scheue dich nicht, bei Unsicherheiten nachzufragen, um dein Training zu verbessern und sicherzustellen, dass du auf dem richtigen Weg bist. **Wissen ist der Schlüssel zu Selbstwirksamkeit und Erfolg!**
- **Nutze Feedback:** Hole dir Rückmeldungen ein und passe deine Übungen entsprechend an. So wird's was, mit dem langfristigen Erfolg.

Trainingstipps:

- **Verabrede dich mit einem Trainingspartner** und unterstützt euch gegenseitig. So gebt ihr euch gegenseitig Sicherheit für bessere Leistung und sichere Erfolge.
- **Trainiere/trainiert mit einem persönlichen Trainer**, um direkt fachkompetentes Feedback und problemorientierte Lösungen zu erhalten.



Fehler #7: Passive Methoden, die nur Symptome bekämpfen

Vielleicht hast du schon Massagen, Chiropraktik oder das beliebte Faszirollen ausprobiert und kurzfristig Erleichterung gespürt. Doch schon bald waren die Schmerzen wieder da. Diese **passiven Methoden wie Massagen, Faszirollen oder Chiropraktik sind zwar angenehm, aber sie bekämpfen oft nur die Symptome – nicht die Ursachen.**

Viele dieser Methoden beruhen auf kurzfristigen Effekten oder sogar auf Placebo-Wirkungen (Wie meine Freunde, die “brain washed” Chiropraktiker). Nach dem Motto: „Wenn ich etwas unternehme, wird es mir schon besser gehen.“ **Doch um wirklich schmerzfrei zu werden, musst du aktiv an der Ursache arbeiten.** Nur ein gezieltes, funktionelles Programm, das an deinen Schwachstellen ansetzt, kann dich nachhaltig weiterbringen.



Wie kannst du Fehler #7 vermeiden?

Tipps zur einfachen Umsetzung:

- **Verlasse dich nicht auf passive Methoden:** Nutze Massagen oder Chiropraktik (durchgeführt von einer Fachkraft!), WENN ÜBERHAUPT, nur ergänzend, nicht als Hauptstrategie.
- **Fördere aktive Erholung:** Integriere schmerzfreie Bewegungen in deinen Alltag, um die Ursachen der Schmerzen aktiv anzugehen.
- **Achte auf den Langzeiteffekt:** Beobachte, wie lange die Wirkung passiver Methoden anhält, und fokussiere dich auf aktive Lösungen, die langfristig auch wirklich die Problemursache beseitigen, anstatt nur kurzfristig Symptome zu lindern.

Trainingstipps:

- Integriere den „World’s Greatest Stretch“, oder das “Open Book” in dein Programm, um die Flexibilität zu verbessern.
- Nutze eine Kombination aus dynamischen Übungen, um die Muskelaktivität und Beweglichkeit zu steigern und statische/isometrische Übungen, um deine Bewegungskontrolle und Stabilität zu steigern.



Jetzt bist du dran! Starte in die langfristige Schmerzfreiheit!

Wenn dir diese Fehler bekannt vorkommen und du spürst, dass es Zeit für einen anderen Weg ist – raus aus diesem immer wiederkehrenden Negativkreislauf – dann lade ich dich herzlich zu einem kostenlosen Erstgespräch ein. Hier gehen wir genau auf diese Themen ein und erarbeiten systematisch, wie du nachhaltig zu mehr Kraft, Beweglichkeit und Schmerzfreiheit kommen kannst.

Scanne den QR-Code oder rufe die URL auf und du kommst direkt zu mir auf die Homepage, um dein persönliches und unverbindliches Analysegespräch mit mir zu vereinbaren.

www.tb-personaltrainer-koeln.de/kontakt

