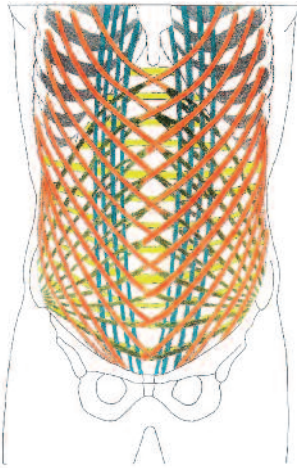
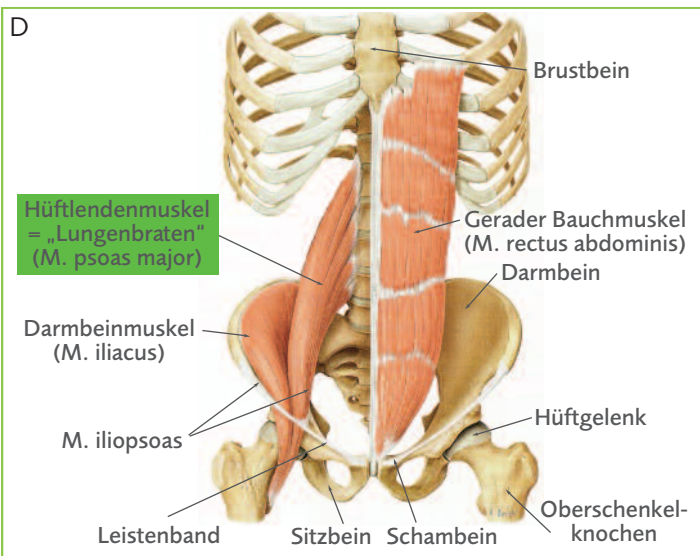
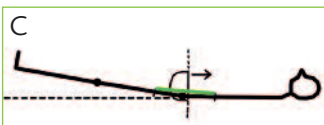
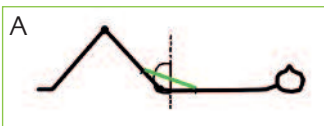


Wunderwerk Mensch Teil 7: Der „Lungenbraten“



- gerader Bauchmuskel
- querer Bauchmuskel
- äußerer schräger Bauchmuskel
- innerer schräger Bauchmuskel

Die Bauchmuskeln bilden eine kunstvoll gewebte Hülle für die Eingeweide.



Um Anatomie für den Hausverstand und für die Praxis zu vermitteln, verwende ich manchmal der Anschaulichkeit halber makabre Bilder. Was beim Schwein die feinen Lendchen sind, entspricht beim Menschen dem verflochten Musculus iliopsoas. Er hat seine Tücken.

Von Eva Mößler

Muskeln pflegt man gern durch Massage. Doch dieser Wohltat entzieht sich der Iliopsoas (der „Lungenbraten“). Denn er liegt unter vielen Darmschlingen versteckt tief drinnen im Bauchraum. Er verbindet bauchseitig die Wirbelsäule mit dem Bein und ist der wichtigste Hüftbeugemuskel (Abb. D). Wenn er arbeitet (d.h. sich kraftvoll verkürzt), zieht er das Bein nach vorn bzw. (je nach Ausgangslage) die Wirbelsäule zum Bein. Ersteres geschieht bei jedem Schritt, das zweite zum Beispiel beim Aufsetzen aus der Rückenlage. Wo liegt das Problem?

Lasst uns zunächst die Bauchmuskulatur betrachten. Die hat sich mit dem Iliopsoas verbündet. Auf der Abbildung D ist nur der gerade Bauchmuskel gezeigt. Es gibt aber auch noch schräge und quere Muskelzüge, die zum Teil rundherum bis zur Wirbelsäule reichen. Sie sind kunstvoll miteinander verflochten und bilden zusammen

eine Hülle rund um die Eingeweide. Kraftvoll und elastisch soll diese Hülle sein. Denn der Bauchinhalt ist ziemlich schwer und wechselt ständig in punkto Platzbedarf. Ob der Magen (oder der Darm) jetzt gerade voll ist oder leer, ob ich einatme oder ausatme, ob am Ende gar ein Baby heranwächst – die Bauchmuskulatur spannt an, die Bauchmuskulatur gibt nach. Sie kann bei Bedarf den Druck im Bauchraum erhöhen und so von innen her die Wirbelsäule stützen. Gemeinsam mit der Rückenmuskulatur ist sie für die Bewegungen des Rumpfes zuständig. Wunderbar.

Zurück zum Iliopsoas, genauer zu seinem langen Anteil, dem Psoas. Am einen Ende zieht er an der Wirbelsäule, am anderen Ende am Bein. Es geht darum, dass die Wirbelsäule durch diese Verbindung nicht leidet. Als sich die Vorfahren des Menschen noch auf allen Vieren bewegten, stellte sich das Problem nicht. Denn das Hüftgelenk war gebeugt.

So wie (Abb. A) beim Liegen mit aufgestellten Beinen. Wer eine empfindliche Wirbelsäule

hat, liegt spontan so. Zum Schlafen am besten mit einem Polster unter den Knien.

Streckst du die Beine aus (Abb. B), wird der Psoas-Muskel in die Länge gedehnt. Er wird aber nicht lang genug und zieht seinerseits die Wirbelsäule vom Boden weg (ins „Hohlkreuz“). Dieser Zug reizt eine empfindliche Wirbelsäule. Viele Menschen liegen nicht gern längere Zeit flach am Rücken.

Hebst du beide Beine, wird der Zug extrem (Abb. C). Wie schwer sind doch die langen Beine, wie ungünstig ist der Hebel des Muskels, der sie vom Boden abheben soll! In der GesundheitsGymnastik vermeiden wir diese weit verbreitete „Bauchmuskelübung“.

Preisfrage: Wieso „Bauchmuskelübung“? Die Bauchmuskeln reichen nicht bis zu den Beinen (siehe Abb. D)! Des Rätsels Lösung: Sie ziehen das Becken Richtung Brustbein und pressen so die Wirbelsäule als Widerlager auf den Boden.

Wer seine Bauchmuskeln körpergerecht trainieren will, kommt am besten in die GesundheitsGymnastik.

