

# 11 Übungen bei Hexenschuss

Harald Erb  
Heilpraktiker & Osteopathie  
Berlin Prenzlauer Berg  
Metzer Str. 20 | 10405 Berlin  
harald-erb.de

**Wichtig:** Alle Übungen langsam und nur im schmerzfreien Bereich durchführen. Strahlt der Schmerz ins Bein aus oder kommen Taubheit oder Kraftverlust dazu – bitte ärztlich abklären lassen. Übungen ersetzen keine Behandlung.

## Die 11 Übungen im Überblick

- Phase 1 – Akute Phase: Stufenlagerung mit Atemkontrolle · Scheibenwischer · Open Book · Vor und zurück im Vierfüßlerstand
- Phase 2 – Subakute Phase: Wassertreten · Beckenuhr
- Phase 3 – Stabilisation: Pallof Press · Vorbeugen mit geradem Rücken · Gewicht tragen · Wandlehnen mit Kniebeuge · Flexibar

Die Reihenfolge folgt dem Heilungsverlauf: erst die Schutzspannung lösen, dann beweglich werden, dann stabilisieren. Wer nach dem Hexenschuss nur mobilisiert, aber nicht stabilisiert, riskiert häufiger einen Rückfall.

ÜBUNG 1

Stufenlagerung mit Atemkontrolle | Rückenlage · Atmung



Stufenlagerung mit Atemkontrolle – die Schutzspannung lösen

### Ausgangsposition

Rückenlage, Unterschenkel auf einem Stuhl oder Kissen – Hüfte und Knie auf je 90 Grad. Die Arme liegen locker neben dem Körper.

### Ausführung

- Bewusst in den Bauch atmen: Der Bauch hebt sich beim Einatmen.
- Beim Ausatmen die Rippen aktiv absenken, den Bauch langsam einziehen.
- 10–15 langsame Atemzüge. Danach kurz ausschütteln.

### Warum diese Übung helfen kann

Zwerchfell und tiefe Rückenmuskulatur arbeiten eng zusammen. Ruhige Bauchatmung kann die Schutzspannung im unteren Rücken reflektorisch lösen und das Nervensystem beruhigen – ganz ohne Muskelzug.

**Dosierung: Sofort möglich · 10–15 Atemzüge · alle 1–2 Stunden wiederholen · auch im Bett**



*Scheibenwischer – die Lendenwirbelsäule sanft drehen*

### Ausgangsposition

Rückenlage, beide Knie angewinkelt, Füße hüftbreit flach auf dem Boden. Die Arme seitlich ausgestreckt, Handflächen nach unten.

### Ausführung

- Beide Knie gleichzeitig langsam zur rechten Seite kippen – nur so weit, wie es schmerzfrei geht.
- Kurz innehalten, zurück zur Mitte, dann zur linken Seite.
- Fließend und gleichmäßig, ohne Schwung. Die Schultern bleiben am Boden.

### Warum diese Übung helfen kann

Die sanfte Drehung kann die kleinen Wirbelgelenke der Lendenwirbelsäule bewegen, ohne Druck auf sie zu geben. Sitzt der Hexenschuss einseitig, kann die Gegenbewegung die Schutzspannung auf dieser Seite lösen.

**Dosierung: 8–10 Wdh. pro Seite · 2–3× täglich · nur bis zur schmerzfreien Grenze**



*Open Book – den oberen Arm öffnen wie ein Buch*

### Ausgangsposition

Seitlage, die Knie übereinander auf 90 Grad, beide Arme vor der Brust ausgestreckt – die Handflächen liegen übereinander.

### Ausführung

- Den oberen Arm langsam nach hinten öffnen – wie ein Buch, das aufgeschlagen wird.
- Der Blick folgt der Hand, die Schulter sinkt Richtung Boden.
- Beim Ausatmen tiefer in die Drehung sinken. Das Becken bleibt liegen.
- 20–30 Sekunden halten, dann langsam zurück. Seite wechseln.

### Warum diese Übung helfen kann

Nach einem Hexenschuss wird die Brustwirbelsäule oft steif gehalten. Die Drehung kann sie sanft beweglich machen und so den unteren Rücken entlasten – häufig mit spürbarer Erleichterung.

**Dosierung: 20–30 Sek. halten · 2–3× pro Seite · langsam, nicht drücken**



*Vierfüßlerstand – das Gesäß zu den Fersen schieben*

### Ausgangsposition

Vierfüßlerstand auf der Matte. Die Hände unter den Schultern, die Knie unter den Hüften, der Rücken in neutraler Position.

### Ausführung

- Das Gesäß langsam zu den Fersen schieben – die Arme bleiben gestreckt, der Rücken darf rund werden.
- Kurz in der tiefen Position bleiben und ruhig atmen.
- Langsam zurück in den Vierfüßlerstand. Rhythmisch wiederholen, 10–15 Mal.

### Warum diese Übung helfen kann

Das Zurückschieben zu den Fersen kann die Lendenwirbelsäule sanft entlasten. Die rhythmische Bewegung kann die Gelenke versorgen und helfen, die Blockade zu lösen.

**Dosierung: 10–15 Wdh. rhythmisch · 2–3× täglich · meist ab Tag 1–2 möglich**

ÜBUNG 5

Wassertreten (Beckenschaukel) | Rückenlage · seitlicher Lendenmuskel



*Wassertreten – ein Bein lang schieben, die andere Beckenseite hochziehen*

**Ausgangsposition**

Rückenlage, beide Beine ausgestreckt.

**Ausführung**

- Ein Bein langsam lang herauschieben – die Ferse vom Körper weg.
- Gleichzeitig die andere Beckenseite Richtung Rippen hochziehen.
- Eine leichte diagonale Dehnung entlang der Lendenwirbelsäule ist das Ziel. 20–30 Sekunden halten.
- Seite wechseln.

**Warum diese Übung helfen kann**

Der seitliche Lendenmuskel (Quadratus lumborum) ist beim Hexenschuss häufig auf einer Seite stärker verkrampft. Diese Bewegung kann ihn gezielt einseitig erreichen.

**Dosierung: 20–30 Sek. halten · 2–3× pro Seite · etwa ab Tag 3–5**



*Beckenuhr – das Becken wandert über ein gedachtes Zifferblatt*

### Ausgangsposition

Rückenlage, Knie angewinkelt, Füße flach auf dem Boden.

### Ausführung

- Das Becken langsam in alle Richtungen bewegen – wie ein Uhrzeiger, der alle Stunden abfährt.
- Erst im Uhrzeigersinn: klein beginnen, dann größer werden.
- Dann gegen den Uhrzeigersinn. Alles fließend, ohne zu halten.
- 5–8 Runden pro Richtung.

### Warum diese Übung helfen kann

Die Beckenuhr kann die Kontrolle über das Becken zurückbringen, die nach einem Hexenschuss oft fehlt. Die kleinen Kreise können alle Abschnitte der Lendenwirbelsäule gleichmäßig bewegen – und zeigen, wo es noch hakt.

**Dosierung: 5–8 Runden pro Richtung · 1–2× täglich · etwa ab Tag 3–5**

## PHASE 3 – Stabilisation (in der Regel ab Tag 7–10): einem neuen Hexenschuss vorbeugen

### ÜBUNG 7

### Pallof Press | Stand · Rumpfstabilität mit Band



*Pallof Press – der Zug kommt von der Seite, der Rumpf hält dagegen*

#### Ausgangsposition

Seitlich zu einem Theraband stehen, das auf Hüfthöhe am Türrahmen befestigt ist. Das Band mit beiden Händen vor der Brust halten. Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt.

#### Ausführung

- Die Hände langsam nach vorne strecken, bis die Arme fast gestreckt sind.
- Die Lendenwirbelsäule bleibt stabil – nicht mitdrehen, nicht ausweichen.
- 3 Sekunden halten, dann langsam zurück zur Brust.
- 8–10 Wiederholungen, dann Seite wechseln.

#### Warum diese Übung helfen kann

Der Pallof Press trainiert, einer Drehung standzuhalten: Die Wirbelsäule bleibt ruhig, während die Arme arbeiten. Genau das wird im Alltag gebraucht und kann einem neuen Hexenschuss vorbeugen.

**Dosierung: 3 Sätze à 8–10 Wdh. pro Seite · 3× pro Woche · Theraband**



*Vorbeugen mit Stab – die Bewegung kommt aus der Hüfte*

### Ausgangsposition

Aufrecht stehen. Einen Besenstiel senkrecht am Rücken halten: Er berührt Hinterkopf, Brustwirbelsäule und Kreuzbein.

### Ausführung

- Langsam nach vorne beugen – das Gesäß geht nach hinten, die Knie beugen leicht.
- Der Stab bleibt an allen drei Punkten – der Rücken bleibt gerade.
- Die Bewegung kommt aus der Hüfte, nicht aus dem Rücken.
- Langsam wieder aufrichten. 10 Wiederholungen.

### Warum diese Übung helfen kann

Bücken mit rundem Rücken gilt als häufiger Auslöser eines Hexenschusses. Der Stab zeigt sofort, ob die Bewegung aus der Hüfte kommt. Wird das Muster zur Gewohnheit, kann es den Rücken bei jedem Bücken schützen.

**Dosierung: 3 Sätze à 10 Wdh. · 3× pro Woche · Besenstiel**

**Ausgangsposition**

Aufrecht stehen, in jeder Hand ein Gewicht oder eine schwere Einkaufstasche. Schultern zurück und nach unten, der Blick geradeaus.

**Ausführung**

- Langsam und kontrolliert gehen – 20–30 Meter.
- Die Lendenwirbelsäule bleibt neutral: nicht ins Hohlkreuz, nicht zur Seite kippen.
- Die Schultern aktiv unten halten. Gleichmäßig atmen.
- Pause, dann zurück. 3 Durchgänge.

**Warum diese Übung helfen kann**

Tragen gehört zu den häufigsten Belastungen im Alltag. Das Gehen mit Gewicht kann die Rumpfmuskulatur unter echter Last und in natürlicher Bewegung trainieren.

**Dosierung: 3 Durchgänge à 20–30 Meter · 3× pro Woche · Gewicht anpassen · beidseitig gleich**



*Wandlehnen mit Kniebeuge – die Wand führt den Rücken*

### Ausgangsposition

Mit dem Rücken flach an eine Wand lehnen, die Füße etwa eine Fußlänge vor der Wand. Auch die Lendenwirbelsäule bewusst an die Wand bringen.

### Ausführung

- Langsam in die Knie gehen, der Rücken bleibt an der Wand – bis zu einem angenehmen Winkel.
- 3–5 Sekunden halten, dann wieder hochschieben.
- 5–8 Wiederholungen.

### Warum diese Übung helfen kann

Die Wand hält den Rücken in einer guten Position und zeigt Ausweichbewegungen sofort. Gleichzeitig werden Beine und Gesäß kräftiger – und kräftige Beine können den Rücken entlasten.

**Dosierung: 3 Sätze à 5–8 Wdh. · 3× pro Woche · Tiefe nach und nach steigern**

**Ausgangsposition**

Aufrecht stehen, den Flexibar mit beiden Händen vor dem Körper halten. Leicht in die Knie gehen.

**Ausführung**

- Den Flexibar rhythmisch auf und ab bewegen, bis er schwingt.
- Die Schwingung läuft in Hände, Arme und Rumpf.
- Der untere Rücken antwortet mit kleinen, unbewussten Stabilisierungsreflexen.
- 30–60 Sekunden, Pause, wiederholen.

**Warum diese Übung helfen kann**

Die feinen Schwingungen können die tiefe Rumpfmuskulatur – etwa den Multifidus – über Reflexe aktivieren. Diese Form der Aktivierung ist mit bewussten Übungen nur schwer zu erreichen.

**Dosierung: 3 Sätze à 30–60 Sek. · 3× pro Woche · verschiedene Positionen möglich**

## Trainingsprotokoll

| Übung                   | Mo                       | Di                       | Mi                       | Do                       | Fr                       | Sa                       | So                       |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 Stufenlagerung        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Scheibenwischer       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Open Book             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Vierfüßler vor/zurück | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Wassertreten          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Beckenuhr             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Pallof Press          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Vorbeugen mit Stab    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 Gewicht tragen        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 Wandlehnen           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 Flexibar             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### Keine Besserung nach 3–5 Tagen?

Oder strahlt der Schmerz ins Bein aus? Dann kann mehr dahinterstecken als ein einfacher Hexenschuss. Mit Osteopathie finde ich heraus, wo das Problem sitzen kann.

**Termin:** online über Doctolib oder telefonisch 030 698 15 865 | Metzer Str. 20, 10405 Berlin Prenzlauer Berg | [harald-erb.de/hexenschuss-behandeln/](http://harald-erb.de/hexenschuss-behandeln/)

Dieser Übungsplan ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. | © Harald Erb | [harald-erb.de](http://harald-erb.de)