# Übungen gegen Rundrücken

## 3 Übungen für zu Hause

Kostenloses Übungs-PDF

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

### Wichtig – bitte zuerst lesen

- **Für Beschwerden ohne Warnzeichen gedacht.** Üben Sie langsam und nur so weit, wie es angenehm bleibt. Wird der Schmerz stärker, aufhören.
- **Zeitnah ärztlich abklären lassen,** wenn die Beschwerden nach einem Sturz oder Unfall begonnen haben, Fieber dazukommt, eine Osteoporose oder eine Krebserkrankung bekannt ist, die Schmerzen vor allem nachts in Ruhe auftreten oder es in Arme oder Beine ausstrahlt, sich taub anfühlt oder schwächer wird. Bei bekannter Osteoporose kann ein plötzlicher Rückenschmerz ein Hinweis auf einen Wirbelbruch sein, dann bitte keine Übungen, sondern abklären lassen.
- **Bei Kindern und Jugendlichen** eine Krümmung, die rasch zunimmt, sich nicht mehr aufrichten lässt oder schmerzt, bitte ärztlich abklären lassen.
- Solche Warnzeichen sind selten, sollten dann aber nicht abgewartet werden.
- **In der Schwangerschaft** besprechen Sie die Übungen bitte vorher mit Ihrer Hebamme oder Ihrer Frauenärztin.
- **Allgemeine Hinweise.** Die Übungen sind allgemeine Empfehlungen. Sie beruhen auf bekannten funktionellen Übungen, die fachlich und wissenschaftlich begründet sind, und dienen der Veranschaulichung. Sie ersetzen kein individuelles Training, keine Behandlung und keinen Arztbesuch. Viele Übungen wirken auch auf benachbarte Bereiche wie Schultern, Nacken und Brustkorb.

## Was Sie in diesem Übungs-PDF finden

- 3 Übungen: Hände hinter dem Kopf · Aushängen · Durchhängen
- Zu jeder Übung ein QR-Code zum Video
- Tipps für den Alltag
- Trainingsplan und Abhakliste für drei Wochen



© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

## Was ist ein Rundrücken?

Ein Rundrücken ist eine verstärkte Krümmung des oberen Rückens nach hinten. Ein leichter Bogen ist dort ganz normal. Erst wenn er deutlich stärker wird, spricht man von einem Rundrücken. Begünstigt werden kann er zum Beispiel durch langes Sitzen, wenig Bewegung und eine ungünstige Haltung im Alltag.

### Was ein Rundrücken auslösen kann

- Verspannungen und Schmerzen im oberen Rücken, im Nacken und in den Schultern
- eine eingeschränkte Beweglichkeit beim Drehen und Bücken
- einen Kopf, der sich nach vorn schiebt, und mehr Spannung im Nacken
- einen flacheren Atem

### Tipps für den Alltag

- Beim Sitzen am Schreibtisch etwa alle 30–60 Minuten kurz aufstehen oder die erste Übung im Sitzen machen.
- Bildschirm und Handy eher auf Augenhöhe halten.
- Sport, der den oberen Rücken streckt und kräftigt, passt oft gut, zum Beispiel Rückenschwimmen, Rudern oder Klettern.

**Langsam und aufmerksam üben:** Je langsamer und bewusster Sie eine Übung ausführen, desto besser können Sie die Bewegung steuern. Regelmäßig, am besten täglich, ist in der Regel wichtiger als viel.



© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

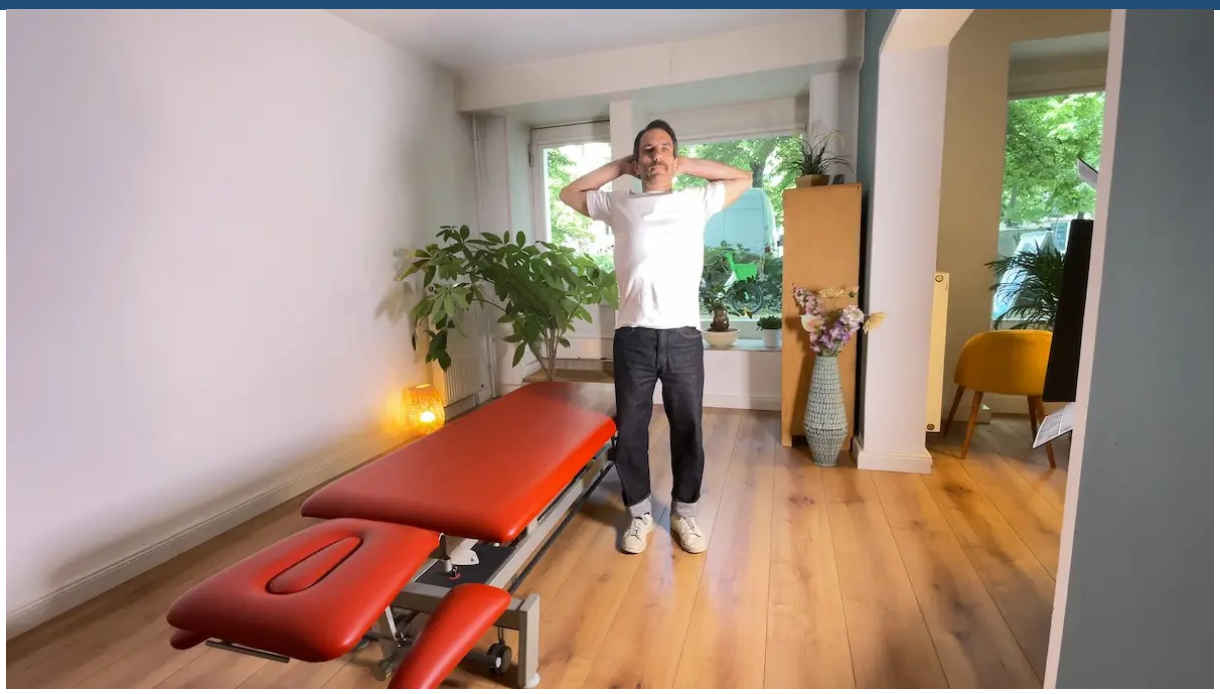
## Die 3 Übungen gegen Rundrücken

**Hinweis:** Üben Sie nur so weit, wie es angenehm bleibt. Wird der Schmerz stärker oder strahlt es in Arme oder Beine aus, aufhören.

**ÜBUNG 1**

### Hände hinter dem Kopf

Stehen oder Sitzen · Brustkorb öffnen · für zwischendurch



### So geht's

1. Aufrecht stehen oder sitzen. Beide Hände hinter dem Kopf verschränken, die Ellbogen zeigen zur Seite.
2. Die Ellbogen langsam nach hinten bringen, als wollten Sie die Schulterblätter zusammenführen.
3. Den Blick geradeaus oder leicht nach oben richten. Der Brustkorb öffnet sich, beim Einatmen noch etwas mehr.
4. 10–30 Sekunden halten und ruhig atmen. Langsam lösen, kurz entspannen, wiederholen.

**Häufigster Fehler:** Die Hände ziehen am Kopf. Sie liegen nur locker am Hinterkopf, die Bewegung kommt aus den Ellbogen.

**Wie oft: 10–30 Sekunden halten · 3–5 Wiederholungen · 3–5× täglich · gut nach langem Sitzen**

*Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.*

**Video ansehen**

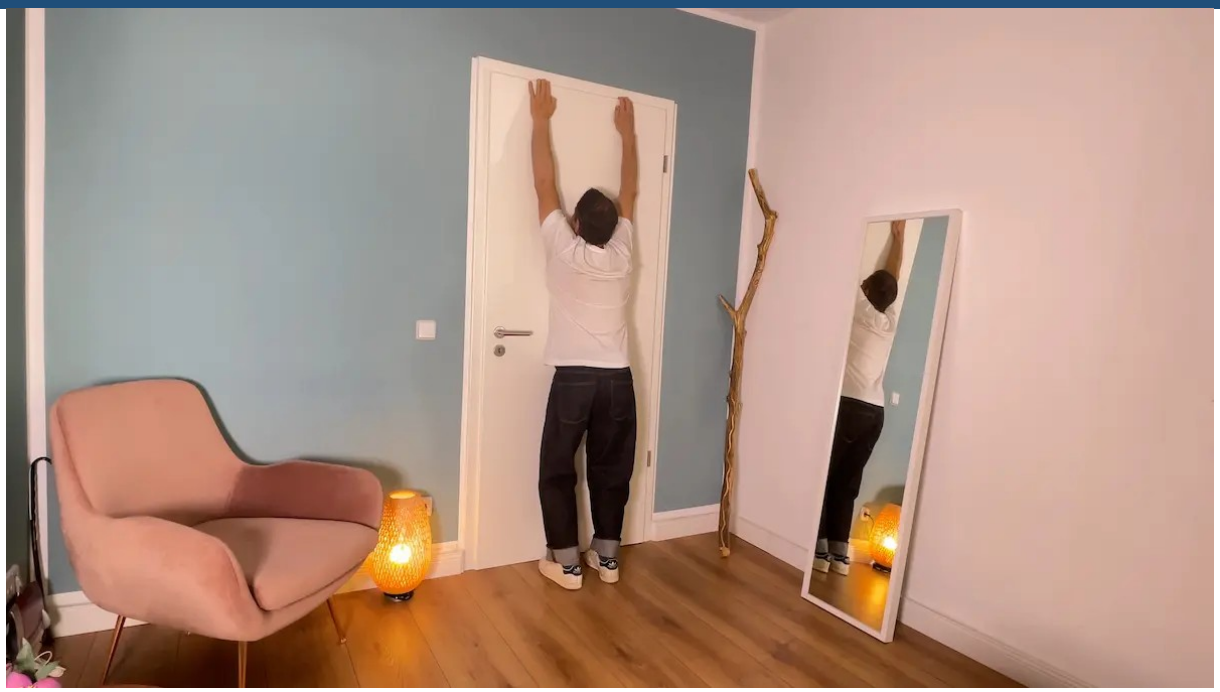


© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 2

## Aushängen

An der Türkante oder Stange · Rücken sanft strecken



### So geht’s

1. Mit beiden Händen eine feste Kante greifen, zum Beispiel oben an einer stabilen Tür oder an einer Stange. Die Hände etwa schulterbreit.
2. Die Füße bleiben am Boden. Nur so viel Gewicht in die Hände geben, wie angenehm ist.
3. Die Schultern entspannen und nach unten sinken lassen, ruhig atmen, beim Ausatmen etwas mehr loslassen.
4. Halten, dann langsam wieder aufrichten.

**Häufigster Fehler:** mit dem ganzen Gewicht hängen und die Schultern hochziehen. Die Schultern bleiben entspannt unten.

**Wichtig:** Bei Schulterbeschwerden die Übung vorher abklären lassen oder weglassen.

**Wie oft: 20–40 Sekunden halten · 2–3 Wiederholungen · 2× täglich**

*Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.*

Video ansehen



© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 3

## Durchhängen

Kniend · oberen Rücken sanft strecken



### So geht’s

1. Vor einem Sofa, Stuhl oder einer anderen festen Fläche knien. Die Unterarme auf die Kante legen, gern auf ein Polster oder eine Rolle.
2. Den Oberkörper langsam nach vorn und unten sinken lassen. Der obere Rücken streckt sich dabei.
3. Den Kopf entspannt zwischen den Armen hängen lassen und ruhig atmen.
4. Nicht aktiv drücken, nur sinken lassen. Dann langsam wieder aufrichten.

**Häufigster Fehler:** aktiv nach unten drücken. Lassen Sie den Oberkörper nur sinken. Passt die Höhe nicht, eine höhere oder niedrigere Fläche ausprobieren.

**Wichtig:** Bei bekannter Osteoporose die Übung vorher ärztlich abklären lassen.

**Wie oft: 20–40 Sekunden halten · 2–3 Wiederholungen · 2× täglich**

*Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.*

Video ansehen



© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

## Trainingsplan und Abhakliste

| Übung | Halten | Wie oft |
|---|---|---|
| 1 Hände hinter dem Kopf | 10–30 Sek. · 3–5× | 3–5× täglich |
| 2 Aushängen | 20–40 Sek. · 2–3× | 2× täglich |
| 3 Durchhängen | 20–40 Sek. · 2–3× | 2× täglich |

Alle drei Übungen zusammen dauern meist keine 10 Minuten. Der Plan ist ein Anhaltspunkt, kein festes Programm. Haken Sie jeden Tag ab, was Sie geübt haben.

| Woche 1 | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 Hände hinter dem Kopf | | | | | | | |
| 2 Aushängen | | | | | | | |
| 3 Durchhängen | | | | | | | |

| Woche 2 | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 Hände hinter dem Kopf | | | | | | | |
| 2 Aushängen | | | | | | | |
| 3 Durchhängen | | | | | | | |

| Woche 3 | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 Hände hinter dem Kopf | | | | | | | |
| 2 Aushängen | | | | | | | |
| 3 Durchhängen | | | | | | | |


© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

## Übungen helfen – aber nicht bei jeder Ursache

Bleibt der Rücken trotz regelmäßiger Übungen rund oder verspannt, kann ein Blick von außen helfen. In meiner Praxis in Berlin Prenzlauer Berg schaue ich mir den oberen Rücken, die Rippen und die Schulterblätter an und behandle bei Bedarf osteopathisch. Mehr dazu: osteopathie-berlin-erb.de/rundruecken

### Mehr Übungen als Video

Viele Übungen zur Haltung gibt es als kurze Videos in der Playlist „Haltungs-Videos“. Neue Übungen zeige ich regelmäßig. Folgen Sie mir gern, dann verpassen Sie keine:

| Haltungs-Videos | YouTube | Facebook | Alle Übungen online |
|---|---|---|---|
| Playlist „Rundrücken & Haltung“ | @OsteopathieBerlinHarald | osteopathie.harald.erb | harald-erb.de/uebungen-gegen-rundruecken |

**Praxis Harald Erb, Heilpraktiker & Osteopathie**
Metzer Straße 20, 10405 Berlin (Kollwitzkiez) · Mo–Do 9–19 Uhr, Fr 9–17 Uhr
Telefon 030 69 815 865 · info@harald-erb.de · harald-erb.de
**Seit Wochen Schmerzen? Rufen Sie mich gern an: 030 69 815 865.**
Erst unverbindlich sprechen: Vorgespräch 15 Minuten, kostenlos.

### Quellen und weiterführende Literatur

- Krämer J, Grifka J: Orthopädie. 7. Auflage, Springer.
- Checkliste Orthopädie. 3. Auflage, Thieme 2006.
- Erfahrungen aus meiner Praxis in Berlin, seit 2007.


© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung