



Albert  
Jakob

# SCHMERZ, wir müssen reden



Was dein Rücken  
dir sagen will

WESTEND

W E S T E N D



ALBERT JAKOB

# Schmerz, wir müssen reden!

Was dein Rücken  
dir sagen will

WESTEND

Mehr über unsere Autoren und Bücher:  
[www.westendverlag.de](http://www.westendverlag.de)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt  
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen  
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



ISBN: 978-3-98791-351-8

1. Auflage 2026

© Westend Verlag GmbH, Waldstr. 12 a, 63263 Neu-Isenburg

Umschlaggestaltung: Buchgut, Berlin

Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt

Illustrationen: Anke Sebening

Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG,

Gutenbergstraße 8, 93051 Regensburg

Printed in Germany

# Inhalt

<b>Der Traum vom schmerzfreien Leben</b>	9
Wie alles begann – ein Koffer, der mein Leben prägte	9
Eine Vision, die nicht stillsteht	10
Warum dieses Buch?	11
Ihr persönlicher Jakobsweg – gemeinsam ans Ziel	12
Was Sie erwartet	13

## Teil 1

<b>Der einsame Patient</b>	19
Die Lage der Nation: Volkskrankheit »Rücken«	19
Erster Halt: Orthopäde – und weitere Zwischenstopps	22
Patienten-Pingpong statt Heilung	25
Kein Netzwerk: Der Fehler im System	28

## Teil 2

<b>Schmerz verstehen, Schmerz behandeln</b>	35
Ein kleiner Ausflug in die Neurophysiologie	35
Gestatten, mein Name ist Schmerz	38
Ein sympathisches Duo:	
Sympathikus und Parasympathikus	40
Das Schmerz-Gehirn:	
Wie unser limbisches System mitmischt	42
Gastbeitrag: Schmerz lass nach –	
aus psychologischer Sicht von Kerstin Klopstech	46
Raus aus dem Schmerz-Karussell	61
Von Gelenken, Muskeln und Biomechanik	64

Fitnessstudios – Fluch oder Segen?	70
Wenn der Bandscheiben-Burger aus der Form gerät	78
Was uns im Innersten zusammenhält:	
Faszinierende Faszien	84
Wachstumsschmerzen: Das Wunder der Neurodynamik	95
Arthrose: Was ist das eigentlich?	99

### **Teil 3**

<b>Schmerz, wir müssen reden!</b>	107
Mehr als ein Symptom	107
Die Grenzen der Schmerztherapie	116
Was Ayurveda, TCM und Kneipp gemeinsam haben	123
Rückendeckung: Prävention statt Praxisbesuch	132
Das Zwerchfell: Der vergessene Muskel	138
Gastbeitrag: Nutri-Epigenetik – wie die Ernährung	
Heilungsprozesse steuert von Lisa Schustermann	152

### **Teil 4**

<b>Leitfaden zur Selbsthilfe</b>	183
Die sieben goldenen Regeln zur Steigerung	
der Beweglichkeit	183
Von Arnika bis Zimt: Kräuter fürs Kreuz	191

### **Teil 5**

<b>Plädoyer für ein neues Berufsbild: Der Medical Coach</b>	205
Warum wir einen Schulterchluss der Fachärzte	
in der Medizin brauchen	205
Der Medical Coach als Begleiter des Patienten	211

<b>Dank</b>	217
-------------	-----

<b>Anmerkungen</b>	219
--------------------	-----







# Der Traum vom schmerzfreien Leben

## Wie alles begann – ein Koffer, der mein Leben prägte

Mit 16 Jahren saß ich vor dem Fernseher, die Augen gebannt auf den Bildschirm gerichtet. Es lief ein Fußball-Länderspiel, aber ehrlich gesagt, die Jungs mit den Ballkünsten waren mir ziemlich egal. Mein Fokus lag woanders – auf einem Mann mit einem roten Adidas-Koffer. Jedes Mal, wenn ein Spieler schmerzverzerrt zu Boden ging oder sich das Knie hielt, sprintete er aufs Feld wie ein Superheld ohne Cape. Blitzschnell beugte er sich über den Verletzten, seine Hände zupackend, wissend, fast magisch. Es war wie ein gut choreografierter Tanz: Seine Griffe, die so selbstverständlich wirkten, lösten nicht nur Schmerzen, sondern brachten auch das Spiel wieder in Fluss. Ich saß da, staunte – und wusste: Das will ich auch!

Also landete ich in der Physiotherapie – neugierig wie ein Spürhund und mit dem Glück, von echten Koryphäen lernen zu dürfen. Am 3. Mai 1991 war es dann so weit: Ich schnitt das Eröffnungsband meiner ersten Praxis im Bundesleistungszentrum Füssen durch. Zack – mitten rein in die Sportmedizin, Seite an Seite mit Eishockey-Cracks und Curling-Strategen. Was für ein Volltreffer!

Ein paar Jahre später wurde es dann richtig groß: Füssen reha – über 600 Quadratmeter Spielwiese für Muskeln, Gelenke und Bandscheiben. Sogar ein eigenes Wirbelsäulenanalysezentrum stand bereit, quasi die Hightech-Lupe für den Rücken. Dort durfte

ich mich 25 Jahre lang austoben, bevor das nächste Abenteuer rief: Ich zog mit meiner Familie nach München und eröffnete dort meine aktuelle Praxis – und weiter ging's!

Nach fünfzehn Weltmeisterschaften, drei Olympiaden, unzähligen Cups und einem Wechsel vom Fußball zum Eishockey kann ich sagen: Mein Traum, der coole Typ mit dem Koffer zu werden, hat sich erfüllt. Meiner ist zwar nicht knallrot, aber er erfüllt denselben Zweck. Ob auf dem Spielfeld, in der Schwimmhalle oder in meiner eigenen Praxis – ich darf Menschen helfen, sich von Schmerzen zu befreien, und ich liebe jede Sekunde davon. Dafür bin ich unendlich dankbar.

## **Eine Vision, die nicht stillsteht**

Aber ich wollte immer mehr. Schon vor fast 20 Jahren mit der Eröffnung meiner eigenen Praxis kam mir eine Idee: Warum nicht Therapeuten, Allgemeinmediziner, Fachärzte und andere Heilberufe zusammenbringen? In Workshops begann ich, diese Experten an einen Tisch zu holen – nicht, um Kaffee zu trinken, sondern um besser miteinander zu kommunizieren. Denn wenn sie zu wenig oder falsch miteinander reden, leidet am Ende der Patient. Mein Traum war ein Netzwerk, das Hand in Hand arbeitet. Die Resonanz war riesig, aber ich spürte auch, wie schwer sich manche Veränderungen umsetzen lassen. Jetzt, wo ich mehr Zeit habe, will ich mich dieser Herausforderung erneut stellen.

Denn meine Vision bleibt klar: Ganzheitlichkeit. Meine umfassende Herangehensweise, die den Menschen in seiner Gesamtheit in den Mittelpunkt stellt, vermittele ich Tag für Tag in meiner Praxis als Physiotherapeut und Osteopath. Immer wieder werde ich bei meinen Ausbildungen und Workshops danach gefragt. Ich

sehe den Bedarf – er hat nicht abgenommen, sondern er wächst. Und ich halte den ganzheitlichen Ansatz nach wie vor für den einzig richtigen und wirkungsvollen.

Ich bin kein Arzt, sondern Physiotherapeut, und im Zweifelsfall kann dieses Buch nicht den Besuch beim Mediziner ersetzen. Es kann Ihnen aber helfen, aufmerksam Ihren eigenen Körper zu beobachten. Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von Schmerzen, sondern ein Zusammenspiel vieler Faktoren, die wir beeinflussen können, wenn wir sie verstehen. Diese Vision fließt in meine Arbeit ein, und ich merke, wie sehr sich Menschen danach sehnen, ihren Körper zu verstehen – und selbst aktiv zu werden.

## **Warum dieses Buch?**

Ich habe in über 40 Jahren gelernt, dass der Körper faszinierend komplex ist. Aufgrund meiner Ausbildung und Erfahrung konzentriere ich mich auf den orthopädischen Bereich. Insbesondere im Spitzensport habe ich gelernt, welche eindrucksvollen Auswirkungen bereits kleine Veränderungen im Bewegungsapparat haben können. Ein winziger Dreh, eine minimale Entlastung – und plötzlich ändert sich die gesamte Körperstatik. Dieses Wissen möchte ich mit Ihnen teilen, denn es gehört nicht nur in den Leistungssport, sondern auch in den Alltag.

Dieses Buch richtet sich an alle, die neugierig auf ihren eigenen Körper sind – sei es, weil sie selbst Schmerzen haben oder weil sie einfach mehr wissen wollen. Es soll Ihnen helfen, die richtigen Fragen zu stellen, wenn Sie beim Arzt oder Physiotherapeuten sitzen. Statt die Nebenrolle in Ihrem eigenen Heilungsprozess zu spielen, können Sie die Hauptrolle übernehmen. Weil viele Men-

schen dabei Unterstützung gut gebrauchen können, plädiere ich für die Einführung eines neuen Berufsbildes: den Medical Coach, der sich auskennt, den Patienten begleitet, wirklich zuhört, die richtigen Fragen stellt, erklärt und vermittelt. Dieser Medical Coach könnte vielen Menschen ihren Weg zur Schmerzfreiheit enorm erleichtern und eine wesentliche Brückenfunktion in unserem Gesundheitssystem einnehmen.

Und ja, ich habe dabei besonders die Millionen Menschen im Blick, die unter Rückenschmerzen leiden. Diejenigen, die von einem Experten zum nächsten geschickt werden und irgendwann aufgeben. Für sie schreibe ich dieses Buch. Ich verspreche keine Wunder, aber ich biete Ihnen Werkzeuge, um Ihren Weg zu gehen – Schritt für Schritt, wie ein Pilger auf dem Jakobsweg.

## **Ihr persönlicher Jakobsweg – gemeinsam ans Ziel**

Traditionell wird der Jakobsweg nach Santiago de Compostela alleine gegangen – eine persönliche Reise, die viele Menschen für sich selbst antreten. Aber warum nicht auch hier ein bisschen anders denken? In Bezug auf unser Thema lade ich Sie ein, Ihren persönlichen Jakobsweg zu einem schmerzbe freiten Leben gemeinsam mit mir zu gehen. Denn zu zweit oder in einer Gemeinschaft ist der Weg oft leichter, und zudem ist der Austausch bereichernd.

Mit diesem Buch möchte ich nicht nur die großen Stolpersteine unseres Gesundheitssystems aufdecken, die den Weg erschweren können. Vielmehr möchte ich dazu anregen, dass Patienten, Ärzte und Therapeuten ihren gesunden Menschenverstand aktiv einsetzen. Schauen wir doch mal über den Tellerrand hinaus und wer-

fen einen Blick auf das große Ganze! Ich möchte Ihnen praktische Wege zeigen, wie Sie sich im verwirrenden Therapie-Dschungel zurechtfinden können. Denn jeder Mensch sollte zumindest ein grobes Verständnis davon haben, wie sein eigener Körper funktioniert – und vor allem auch davon, wie wichtig Bewegung für unsere Gesundheit ist.

Mein Ziel ist es, aus dem einsamen Patienten einen selbstbewussten Mitgestalter zu machen – jemanden, der nicht nur zuhört, sondern mitdenkt, mitentscheidet und aktiv an seiner eigenen Gesundheit arbeitet. Und vor allem jemanden, der sich in einem Gesundheitssystem aufgehoben fühlt, in dem all das möglich ist.

## **Was Sie erwartet**

Hier geht es nicht um medizinisches Fachchinesisch. Ich möchte die komplexen Zusammenhänge im menschlichen Bewegungsapparat einfach erklären – so, dass Sie verstehen, was in Ihrem Körper passiert. Es gibt keine Zauberformeln und auch kein Geheimrezept für spontane Heilung. Aber ich glaube fest daran, dass Sie mit dem richtigen Wissen und kleinen Veränderungen in Bewegung kommen können – hin zu einem schmerzfreieren Leben.

Noch eine kurze Anmerkung zur sprachlichen Gestaltung: Aus Gründen der Lesbarkeit und Einfachheit habe ich in diesem Buch bei Begriffen wie »Arzt«, »Patient« und so weiter die männliche Form gewählt. Natürlich sind immer alle Geschlechter gemeint.



Besuchen Sie auch <https://albertjakob.de/> und hören Sie gern in den Podcast *Auf dem neuen JAKOBSweg – Vom einsamen zum selbstbestimmten Patienten* rein.

## **Wissen to go: Warum der Jakobsweg? Ein paar Parallelen**

Wussten Sie, dass der Jakobsweg kein einzelner Weg ist, sondern ein ganzes Netz von Routen, die alle zum gleichen Ziel führen? Vom Norden Europas aus gibt es viele Wege, die an die französisch-spanische Grenze führen, wo der wohl bekannteste Jakobsweg beginnt: der Camino Francés. Dieser rund 800 Kilometer lange Weg startet im französischen St.-Jean-Pied-de-Port, am Fuße der Pyrenäen, und führt nach Santiago de Compostela in Galicien – dem Ort, an dem das Grab des Apostels Jakobus (oder »Santiago«, wie er auf Spanisch genannt wird) vermutet wird.

So wie es viele Wege zum Jakobsweg gibt, gibt es auch viele Wege zu einem schmerzfreien Leben. Es gibt nicht die eine »Wunderlösung«, sondern der Schlüssel zum Erfolg liegt in einer individuell angepassten Kombination aus verschiedenen Behandlungsansätzen. Jeder Körper ist einzigartig, und genauso einzigartig muss auch der Weg zur Heilung sein.

Der Camino Francés war im Mittelalter eine wichtige Verkehrsroute in Nordspanien, die Königsstädte wie Jaca, Pamplona und León miteinander verband. Diese Route gibt es in ihrer heutigen Form bereits seit dem 11. Jahrhundert. Je nachdem, wie schnell ein Pilger unterwegs ist, dauert der Weg zwischen vier und sechs Wochen.

So wie ein Pilger auf dem Jakobsweg seine eigene Geschwindigkeit findet, heilt auch Ihr Körper in seinem ganz eigenen Tempo. Jeder Schmerz, jede Person und jeder Heilungsprozess sind unterschiedlich. Finden Sie Ihr individuelles Tempo und hören Sie auf sich!