

09. JANUAR 2024 • GESUNDHEIT

»Wir sollten gut auf unseren Hüftbeuger aufpassen«

Er ist der wohl wichtigste Muskel des Körpers – dennoch vernachlässigen ihn die meisten. Spitzensport-Physiotherapeut Klaus Eder erklärt, mit welchen Angewohnheiten wir dem Hüftbeuger beständig schaden – und warum er der Schlüssel zu einem rundum besseren Körpergefühl ist.

Interview: **Simeon Koch**

SZ-Magazin: Herr Eder, 30 Jahre lang betreuten Sie die deutsche Fußball-Nationalmannschaft als Physiotherapeut, 2018 war Schluss. Wie oft kamen Klinsmann, Klose und Co. mit Problemen am Hüftbeuger zu Ihnen?

Klaus Eder: Bei großen Turnieren fast täglich. Der Hüftbeuger, fachsprachlich Iliopsoas genannt, wird bei Sportarten wie dem Fußball besonders strapaziert. Nämlich genau dann, wenn die Gelenke im Hüft- und Beckenbereich durch schnelle Richtungswechsel hoher Belastung ausgesetzt sind. Da übertragen sich Erschütterungen von den Beinen über das Becken an die Lendenwirbelsäule und das Zwerchfell. Der Hüftbeuger verbindet all diese neuralgischen Punkte unserer Beweglichkeit miteinander.

Der Muskel durchläuft also den halben Körper?

Genau. Der Iliopsoas verbindet das Zwerchfell, unseren wichtigsten Atemmuskel, mit dem zwölften Brustwirbel, der auf Höhe der untersten Rippe liegt, und mit der Lendenwirbelsäule. Von dort führt er zum Becken und ist auf diesem Weg mit fast allen Bandscheiben verwachsen. Durch das Becken und unter dem Leistenband hindurch setzt er an der Innenseite des Oberschenkels an.

Klingt, als würde er Ober- und Unterkörper zusammenhalten.

Tatsächlich sieht er, anatomisch gesprochen, ein wenig aus wie eine ausgestreckte Hand, die vom Beinansatz kommend mit ihren Fingerspitzen in die untersten fünf bis sechs Wirbel greift. Der Iliopsoas ist die wichtigste muskuläre Verbindung zwischen den Beinen, dem Becken und dem Rumpf.

Und was ist seine wichtigste Aufgabe?

Wie sein deutscher Name schon sagt, ist er dafür verantwortlich, die Hüfte zu beugen. Er arbeitet, wenn wir unser Bein beim Laufen heben und das Knie Richtung Brust bewegen, etwa beim Treppensteigen. Liegen wir auf dem Rücken, hilft er uns dabei, uns aufzurichten. Stehen wir gerade, ist er ausgestreckt und gedehnt. Ohne den Iliopsoas könnten wir weder radfahren noch tanzen oder überhaupt aufstehen. Deshalb sollten wir gut auf unseren Hüftbeuger aufpassen, etwa durch vernünftige Ernährung.

Was hat der Muskel mit unserer Ernährung zu tun?

Er ist von einer Faszie umgeben, in der sich Schlackstoffe aus dem Essen sammeln. Diese verklebt dadurch gern und schränkt die Bewegungsfreiheit des Iliopsoas ein. Deshalb wird der Hüftbeuger auch als »Mülldeponie des Körpers« bezeichnet. Wenn wir zu viel, zu spät oder zu ungesund essen, setzen sich Abfallstoffe in der Muskulatur und den Gefäßen ab.

Was passiert mit dem Muskel, wenn die Faszie verklebt?

Die Faszie umgibt den Iliopsoas und hilft ihm, sich anzuspannen

oder zu entspannen. Ist sie verklebt, verharrt der Muskel in der Verkürzung, was zu Haltungsproblemen führt. Außerdem kann eine verklebte Faszie die Sauerstoffzufuhr in die Hüftregion behindern und das Nervengeflecht irritieren, das sie umgibt – die Folge sind ausstrahlende Schmerzen, Kribbeln oder Taubheitsgefühle im Rücken und den Beinen. Oder, im Falle eines Sauerstoffmangels im Becken- und Hüftbereich, degenerative Prozesse, die sogar Arthrose bedingen können. Die Faszie ist aber nicht das einzige Problem. Als einer der wichtigsten posturalen Muskeln neigt der Iliopsoas von Natur aus zur Verkürzung.

Was sind posturale Muskeln?

Wir sind aufrecht gehende Säugetiere und müssen deshalb der Schwerkraft trotzen. Posturale oder auch tonische Muskeln helfen uns dabei und sind wichtig für unsere Haltung. Bei posturalen Muskeln handelt es sich häufig um Beuger – nicht nur der Hüftbeuger, sondern auch der Bizeps, die Brustmuskulatur und wichtige Finger- und Handmuskeln, die dafür zuständig sind, dass wir greifen können. Ihr Gegenstück sind die phasische Muskeln, etwa der Po. Phasische Muskeln sind primär für Bewegungsarbeit zuständig. Tonische Muskeln verkürzen gerne, phasische Muskeln neigen dazu, zu schwach zu werden.

Woran liegt das?

Die Antwort lautet: Evolution! Beugende Bewegungen sind Schutzmechanismen. Wenn wir uns erschrecken, zucken wir zusammen. Würden wir uns strecken, böten wir Angriffsfläche. In der Steinzeit musste man fliehen, wenn man sich verletzt hatte, vielleicht auf einen Baum klettern. Dafür brauchen wir Muskeln, die unsere Arme, Beine oder Finger beugen. Deshalb zieht sich die tonische Muskulatur tendenziell zusammen, während die streckenden phasischen Muskeln eher schwächer werden, wenn man sie nicht trainiert. Da der Pomuskel aber der Gegenspieler des Iliopsoas ist, führt ein schwacher Po oftmals zu Rückenproblemen. Po-Training verfolgt also nicht nur ästhetische Zwecke.

»Dr. Müller-Wohlfahrt und ich sind zum schmerzgeplagten Ballack geeilt und haben ihn richtiggehend zusammengefaltet«

Der Iliopsoas gilt als Schwachstelle von Menschen, die viel sitzen.

Ja, da ist er häufig verkürzt, weil die Beine dauernd angewinkelt sind. Wenn wir aufstehen, sollte er sich ausdehnen, was dann aber nicht mehr richtig funktioniert. Dafür verantwortlich ist die Muskelspindel, die Längenkontrolle unserer Muskeln. Sie zieht Muskeln zusammen, wenn sie ruckartig überdehnt werden, damit sie nicht reißen. Und wenn diese Spindel eine Verkürzung des Muskels als Normalzustand abspeichert, kann der Muskel sich nicht mehr richtig langmachen. Der verkrampfte Iliopsoas zieht die Wirbelsäule dann in eine Imbalance. Das verursacht Rückenschmerzen. Kommt aber nicht nur bei Sitzmenschen, sondern auch im Profifußball vor.

Sprechen Sie von Erfahrungen bei der Nationalmannschaft?

Genau. In einem Länderspiel schoss Michael Ballack bei einer Grätsche stechender Schmerz in den Rücken. Weil er so ein langes Bein machte, meldete die Muskelspindel blitzartig an sein Nervensystem, dass der Iliopsoas gerade überdehnt wird und ließ ihn verkrampfen. Um das wieder rückgängig zu machen, muss man die Spannung vom Muskel nehmen, also in diesem Fall das Bein so anwinkeln, dass er nicht mehr gedehnt wird – dann stellt die Spindel fest, dass gar keine Gefahr mehr besteht und pfeift den Schmerz zurück. Dr. Müller-Wohlfahrt und ich sind zum schmerzgeplagten Ballack geeilt und haben ihn richtiggehend zusammengefaltet, indem wir uns auf seine angewinkelten Beine legten. Das sah kurios aus, hat aber geholfen: Er konnte ganz normal weiterspielen.

Die wenigsten Menschen grätschen in ihrem Alltag. Sitzen aber tun alle, besonders im Büro.

Ja, und das sieht man schon an der Körperhaltung dieser Menschen. Durch langes Sitzen schnurrt der Iliopsoas regelrecht zusammen und kann unseren ganzen Oberkörper mitziehen. In den schlimmsten Fällen sitzt man wie zusammengekauert, kann sich nicht mehr richtig aufrichten und hat Schmerzen beim Gehen, häufig im Rücken und Becken...

... das der Iliopsoas auf seinem Weg in Richtung Oberschenkel passiert.

Bei jedem Schritt muss sich das Becken nach vorne oder nach hinten bewegen, dabei werden die Beckenschaufeln hin- und hergezogen wie eine Marionette. Und einer der wichtigsten Marionettenspieler ist dabei der Iliopsoas. Gerät dieser Vorgang aus dem Gleichgewicht, kann eine Beckenverwringung entstehen.

Klingt unangenehm.

Ist sehr schmerzhaft und bedeutet, dass Hüfte und Becken in sich verdreht sind. Die wichtigste Prämisse unseres Hirns ist die Fortbewegung unterhalb der Schmerzgrenze. Tut irgendetwas weh, entwickelt der Körper ein sogenanntes adaptives Haltungsschema – etwa, indem er einen verstauchten Knöchel beim Auftreten schont. Passiert das mit dem Becken, kippt eine Beckenschaufel permanent nach hinten, während die andere nach vorne hängt.

Und dann?

Verursacht das Schmerzen von Kopf bis Fuß. Außerdem kommt es zu falscher Belastung und damit zu schnellem Verschleiß der damit verbundenen Gelenke im Ober- und Unterkörper. Ähnlich einem Auto, das die Spur nicht richtig hält und deshalb die Reifen ungleichmäßig abnützt.

Wie erkennt man die Fehlstellung?

Durch die falsche Haltung des Beckens ist ein Bein häufig länger als

das andere. Das kann man selbst testen: Legen Sie sich auf den Rücken und setzen Sie sich auf, ohne die Arme zu benutzen. Schiebt das eine Bein weiter vor als das andere oder zieht sich weiter zurück, wenn man sich wieder hinlegt, sind das starke Indizien.

Sie haben eben von Schmerzen im ganzen Körper gesprochen.

Und das wortwörtlich. Durch den Iliopsoas verläuft ein sehr wichtiges Nervengeflecht, das Alarmsignale in die verschiedensten Körperregionen aussendet, wenn der Muskel verkrampft und auf die Nerven drückt. Das kann zu Schmerzen führen, die bis in die Leiste und das Knie ausstrahlen. Eingeschränkte Beweglichkeit der Wirbelsäule oder Luftnot durch Druck auf das Zwerchfell können weitere Symptome sein. Von Nacken bis Schienbein kann der Hüftbeuger fast überall Probleme machen.

»Wenn Ihr Chef Ihnen andauernd auf die Nerven geht, sollten Sie daran schon etwas ändern, nicht nur dem Hüftbeuger zuliebe«

Sie sagten vorhin auch, das Zwerchfell liege ebenfalls in seinem Einflussbereich.

Viele Patienten kommen zu uns und berichten von Kurzatmigkeit. Wenn wir einatmen, muss sich das Zwerchfell senken, um den Raum zwischen den Rippen freizugeben, damit sich die Lunge ausdehnen kann. Ist der Iliopsoas aber verkrampft und das Gewebe um ihn herum verklebt, funktioniert das nicht richtig. Und das führt zu Beschwerden beim Einatmen. Das kann sogar auf eine gehemmte Verdauung zurückzuführen sein.

Kurzatmigkeit wegen Verstopfung?

Die Faszie, die den Iliopsoas umgibt, hat eine direkte Verbindung zu Blind- und Dickdarm. Eine Reizung des Blind- oder des Dickdarms können zur Verhärtung des Iliopsoas führen. Daraus können alle Probleme entstehen, die wir besprochen haben. Umgekehrt kann ein verkürzter und verkrampfter Hüftbeuger die Funktion des Darms hemmen und zu Verdauungsproblemen führen.

Der Iliopsoas wird gerne als »Seelenmuskel« bezeichnet. Ist das reine Esoterik?

Überhaupt nicht. Der Hüftbeuger hat einen immensen Einfluss auf unser emotionales Erleben. Manchmal muss man ihn nur berühren und der Patient fängt an zu weinen oder lacht völlig unvermittelt und ohne nachvollziehbaren Grund. Man spricht dann von einem emotionalen Dammbbruch. Das liegt daran, dass der Hüftbeuger über das vegetative Nervensystem sogar mit den Emotionszentren in unserem Hirn verbunden ist. Deshalb setzt ihm Stress auch sehr zu – besonders, wenn er chronisch wird.

Also unsere Volkskrankheit.

Bei Dauerstress macht der Hüftbeuger große Probleme, obwohl er uns nur helfen will. Stresshormone erhöhen die Spannung in den Muskeln und Faszien – in der Steinzeit musste man so schnell wie möglich wegrennen, wenn plötzlich ein Säbelzähntiger aus dem Busch sprang. Da musste der Iliopsoas urplötzlich parat sein und auf Hochtouren arbeiten.

Und das macht er bis heute, wenn wir Stress haben?

Leider ja. Normalerweise beruhigt sich der Körper, wenn die Stresssituation vorüber ist. In der Steinzeit wären Sie vor dem Tiger weggelaufen, hätten ihre Höhle verrammelt und dann erstmal tief durchgeatmet. Dabei entspannt sich die Muskulatur. Wenn Sie heute Ärger mit Ihrem Chef haben, können Sie der Stresssituation nicht so leicht entfliehen, der Stress lässt nicht nach. Dadurch verkrampft der Iliopsoas dauerhaft.

Muss ich mir in so einem Fall einen anderen Chef suchen – oder gibt es auch andere Wege, den Iliopsoas im Büro zu entspannen?

Wenn Ihr Chef Ihnen andauernd auf die Nerven geht, sollten Sie daran schon etwas ändern, nicht nur dem Hüftbeuger zuliebe. Abgesehen davon kommt es dem Iliopsoas zugute, wenn man zum Beispiel im Stehen arbeitet. Hat man diese Möglichkeit nicht, sollte man während sitzender Arbeit in regelmäßigen Intervallen aufstehen, ein bisschen durch den Raum gehen und sich strecken – ungefähr alle vierzig bis sechzig Minuten. Darüber hinaus gibt es effektive Übungen für zuhause.

Wie tut man dem Hüftbeuger etwas Gutes?

Etwa, indem man sich auf den Boden legt, ein eingerolltes Handtuch quer unter der Lendenwirbelsäule platziert und abwechselnd die Hände aus der Schulter hinaus und knapp über dem Boden nach vorne zieht und mit den Füßen in die entgegengesetzte Richtung drückt. Den Zug des Muskels spürt man bis in den Bauch. Wenn man aus dieser Position die Beine gegengleich nach vorn und hinten schiebt, wird die Hüfte mobilisiert und die Muskulatur gelockert. Yoga-Übungen sind auch sehr gut.

Welche konkret?

Beim Yoga heißen die beiden Übungen herabschauender Hund und Kobra. Für den Hund steht man auf Händen und Fußspitzen, drückt zunächst das Gesäß bei ausgestreckten Armen und Beinen in die Luft. Für die Kobra senkt man die Hüfte bis kurz über dem Boden ab, während der Kopf sich nach oben bewegt und so den Oberkörper dehnt. Dasselbe lässt sich auch etwas anfängerfreundlicher durchführen, wenn man auf dem Bauch liegt und den Oberkörper langsam aufrichtet, während man sich mit den Armen vorn abstützt. Wichtig ist, das Gesäß anzuspannen und das Schambein fest in die Matte zu drücken.

Gibt es auch Übungen fürs Büro?

Ja, dafür stellt man sich aufrecht vor einen Stuhl, die Hände hinter dem Kopf gefaltet und die Ellbogen nach außen gestreckt. Dann stellt man ein Bein auf die Kante der Sitzfläche, sodass nur die vordere Hälfte des Fußes aufliegt. Aus dieser Position beugt man das Bein, das auf dem Stuhl steht und schiebt die Hüfte nach vorne, sodass das Standbein gestreckt ist, sich das angewinkelte Bein aber mit dem Knie voran in Richtung Brust bewegt. Der Oberkörper bleibt dabei gerade. Wenn man sportlich wenig geübt ist, sollte man vorher aber einen Arzt oder Physiotherapeuten zurate ziehen.

Kann ich Iliopsoas-Beschwerden im Alltag auch anderweitig vorbeugen?

Das Rezept ist einfach: genug Flüssigkeit, gesunde Ernährung und viel Bewegung. Da reicht schon ein Stündchen Spaziergehen an der frischen Luft. Verzichten Sie auf Suchtmittel: Alkohol und Nikotin greifen das Bindegewebe an und führen zu Übersäuerung des Iliopsoas. Isst man zu viel Zucker und zu wenig Obst oder Gemüse, wird die Verschlackung in den Faszien beschleunigt. Das fördert Reizungen in Muskeln und Gelenken.

Süddeutsche Zeitung Magazin



SZ Plus-Abonnement:

[AGB](#)[Datenschutz](#)[Datenschutz-Einstellungen](#)[Abo kündigen](#)

Vertrag mit Werbung:

[Vertragsbedingungen](#)[Datenschutz](#)[Cookie-Policy](#)[Vertrag mit Werbung kündigen](#)[Widerruf nach Fernabsatzgesetz](#)[Widerspruch](#)

