**Hexenschuss: Symptome, Therapie & Tipps**

**Der Hexenschuss (Lumbago) ist ein akuter Kreuzschmerz. Meist klingt er von selbst wieder ab. Einfache Mittel können helfen, die Schmerzen im Kreuz zu lindern**

[Unsere Inhalte sind pharmazeutisch und medizinisch geprüft](https://www.apotheken-umschau.de/ueber-uns/" \o "Unsere Inhalte sind pharmazeutisch und medizinisch geprüft" \t "_self)

**Von Dr. med. Claudia Osthoff, Aktualisiert am 18.06.2018**

* [**VIDEO: HEXENSCHUSS – KURZ ERKLÄRT**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/hexenschuss-symptome-therapie-und-tipps-735041.html#video-hexenschuss-kurz-erklrt)
* [**HEXENSCHUSS: SYMPTOME**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/hexenschuss-symptome-therapie-und-tipps-735041.html#hexenschuss-symptome)
* [**HEXENSCHUSS: WANN ZUM ARZT?**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/hexenschuss-symptome-therapie-und-tipps-735041.html#hexenschuss-wann-zum-arzt)
* [**DIAGNOSE BEI HEXENSCHUSS**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/hexenschuss-symptome-therapie-und-tipps-735041.html#diagnose-bei-hexenschuss)
* [**HEXENSCHUSS: THERAPIE & TIPPS**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/hexenschuss-symptome-therapie-und-tipps-735041.html#hexenschuss-therapie-amp-tipps)
* [**VIDEOTIPP: SO STÄRKEN SIE DEN RÜCKEN – ZEHN EINFACHE ÜBUNGEN**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/hexenschuss-symptome-therapie-und-tipps-735041.html#videotipp-so-strken-sie-den-rcken-zehn-einfache-bungen)
* [**CHRONISCHEN SCHMERZEN VORBEUGEN**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/hexenschuss-symptome-therapie-und-tipps-735041.html#chronischen-schmerzen-vorbeugen)
* [**FACHLITERATUR FÜR DIESEN RATGEBER**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/hexenschuss-symptome-therapie-und-tipps-735041.html#fachliteratur-fr-diesen-ratgeber)

**Hexenschuss: Was ist das eigentlich?**

* Der Hexenschuss ist ein **akuter Kreuzschmerz**. Weitere Fachbegriffe: Lumbago oder Lumbalgie, engl. low back pain. Die gute Nachricht: Jeder zweite hat sich nach sieben Tagen wieder erholt, 65 Prozent nach zwei Wochen und 90 Prozent innerhalb von vier bis sechs Wochen.
* Nach der deutschen Rückenschmerzstudie erwischt die "Hexe" **bis zu 85 Prozent der Bevölkerung** irgendwann zumindest einmal im Leben. Betroffen sind vorwiegend Menschen im Alter zwischen 30 bis 50 Jahren oder jünger.
* In der zweiten Lebenshälfte treten Hexenschüsse seltener auf, obwohl ältere Menschen zunehmend häufig an Rücken- oder Kreuzschmerzen leiden.
* Das ist nur scheinbar paradox. Weil die Wirbelsäule mit der Zeit steifer wird, kommt es beispielsweise seltener zu **Bandscheibenvorfällen**. Diese können sich wie ein Hexenschuss äußern. Dagegen nehmen andere Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule im Laufe des Lebens zu, ebenso viele Erkrankungen, die das Knochensystem schädigen können.
* Krankheitsbedingte, dann häufig **chronische** **Rücken- und Kreuzschmerzen** stehen also im höheren Alter im Vordergrund.

**Aus heiterem Himmel, der Schmerz im Kreuz?**

Heftige Schmerzen im Kreuz, urplötzlich und gnadenlos. Jede weitere Bewegung eine Tortur. War da vorher was?

Vielleicht kürzlich ein bisschen zu schwer gehoben, eine unglückliche Drehbewegung, ungewohntes Bücken? Ansonsten vermutlich der übliche Satz morgens aus dem Bett. In den letzten Tagen womöglich aber auch pausenlos am PC gesessen?

Etwas in der Art kann herauskommen, wenn der Arzt Patienten mit einem Hexenschuss danach befragt, was vorher alles so los war. Man sieht: Wenig kann genügen, damit es zu der unsäglichen Pein im Kreuz kommt.

**Hexenschuss – Ursachen: Wenig kann genügen**

Letztendlich können alle möglichen und "unmöglichen" Körperhaltungen oder Bewegungen einen Hexenschuss nach sich ziehen. Auch das Klima, etwa ungewohnte feuchte Kälte, machen Betroffene oftmals dafür verantwortlich. Häufig begünstigen auch psychische Faktoren [Schmerzen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/krank-vor-schmerz-708191.html) im Rücken oder Kreuz.

Nicht immer lässt sich also ein konkreter Auslöser finden. Häufig summieren sich einfach viele kleine Schieflagen und Belastungen des Rückgrats, bis man die "Quittung" in Form einer Lumbago bekommt.

**Der Hexenschuss hat oft eine Geschichte**

Bei vielen Betroffenen ist die Rückenmuskulatur schon eine Weile geschwächt. Der Grund: Bewegungsmangel. Die Strukturen, die für Beweglichkeit im Kreuz sorgen, harmonieren nicht so, wie sie sollten: Muskeln sind verkürzt oder verhärtet, Bänder strapaziert, an den Wirbelgelenken läuft es nicht rund, Nervenfasern werden gereizt.

In der Folge kann es bei bestimmten Bewegungen plötzlich zu einer höchst schmerzhaften "Blockade" an einer Stelle dieses Gefüges kommen. Das kommt vor allem in Höhe der Lendenwirbelsäule vor.

Auch unterhalb davon, an den Kreuzbein-Darmbeingelenken – genannt Iliosakralgelenke –, kann das Zusammenspiel von Muskeln, Bändern & Co. bei Überbelastung gestört sein.

**Hexenschuss: Symptome**

Zwischen einem Auslöser (falls vorhanden) und dem Schmerzereignis können Stunden oder Tage liegen. Der Schmerz beim Hexenschuss sitzt meist auf einer Körperseite, zwischen Gesäß und Lende. Er wird im Allgemeinen als unerträglich bohrend, ziehend oder stechend empfunden.

Die Betroffenen können sich wegen der Schmerzen nur mehr schlecht als recht bewegen und nehmen eine Schonhaltung ein, etwa leicht nach vorne gebeugt. Sich stärker vorbeugen oder aufrichten geht kaum noch. Gelingt es schließlich, sich rücklings oder auf die Seite zu legen und die Beine anzuwinkeln (in Rückenlage: Stufenlagerung), kann das etwas Linderung bringen.

Abgesehen davon, dass man vorübergehend so gut wie außer Gefecht gesetzt ist, gibt es bei einem unkomplizierten akuten Kreuzschmerz aber keine weiteren Beeinträchtigungen.

**Wie lange kreuzlahm?**

Bis die Pein wieder weg ist, kann es durchaus ein paar Tage dauern: Die Selbstheilungstendenz beim Hexenschuss, unterstützt durch einfache Therapiemaßnahmen, ist hoch (siehe unten, Abschnitt "Therapie & Tipps").

**Hexenschuss: Wann zum Arzt?**

Wegen einer akuten Lumbago bei sonst gutem Befinden muss man sich nicht gleich zum Arzt "quälen". Wegen der Schmerzen geht es aber oft nicht ohne ihn. Bitte beachten Sie:

* Wenn die Schmerzen zunehmen oder nach zwei, drei Tagen immer noch sehr ausgeprägt sind, ist der **Arzt unbedingt gefragt**. Auch wenn sich der Kreuzschmerz nach etwa vier Wochen mithilfe einfacher Therapiemaßnahmen nicht gebessert hat, wird der behandelnde Arzt die Situation eingehender überprüfen (siehe unten).
* Bei Verdacht auf eine ernsthafte Ursache wird der **Arzt sofort weiterführende Untersuchungen** einleiten.
* Wenn die Schmerzen ins Bein ausstrahlen und / oder dort Gefühlsstörungen wie Taubheits- oder [Kribbelgefühle](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/kribbeln-und-taubheitsgefuehle-736887.html) auftreten, **sich so bald wie möglich vom Arzt untersuchen** lassen. Schuld sein kann ein Bandscheibenvorfall, der zu einer Reizung oder Einklemmung des Ischiasnervs geführt hat. Es kommen aber auch andere krankhafte Ursachen infrage.
* Sofort den Arzt, außerhalb der Sprechzeiten die **Rettungsleitstelle (Notruf: 112) kontaktieren**, wenn zu dem akuten Kreuzschmerz hohes [Fieber](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/fieber-was-das-symptom-bedeutet-737543.html) und Schüttelfrost hinzukommen, wenn der Betroffene eine chronische Krankheit wie zum Beispiel Diabetes, [Osteoporose](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/gelenks-und-knochenerkrankungen/osteoporose-risikofaktoren-diagnose-therapie-734881.html) oder ein Tumorleiden hat. Auch bei einer Therapie mit bestimmten Medikamenten, etwa Kortison, müssen Kreuzschmerzen wie ein Hexenschuss dringend abgeklärt werden.
* Bei Alarmsymptomen wie Lähmungserscheinungen an einem oder beiden Beinen, Taubheitsgefühlen im Schritt, Blasen- und Mastdarmstörungen (wie Urinverhalt, vermehrtes Wasserlassen, [Inkontinenz](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/inkontinenz-wenn-blase-oder-darm-schwaecheln-702129.html)) ebenfalls **umgehend den Rettungsdienst (siehe oben) rufen**.
* *Achtung:*Nachlassende Schmerzen bei zunehmenden Lähmungszeichen sind ebenfalls **Warnzeichen!** Sofort den **Rettungsdienst alarmieren**.
* Die genannten Situationen sind Beispiele. Es gibt noch viele andere. So ist natürlich auch bei Verletzungen, etwa mit starken Schmerzen im Rücken oder Kreuz, die **Rettungsleitstelle** einzuschalten.

**Diagnose bei Hexenschuss**

Wer wegen eines Hexenschusses den Arzt konsultiert, dem wird dieser meistens schon anhand der auf bestimmte Fragen hin geschilderten Beschwerden und einer körperlichen Untersuchung die Diagnose sagen können. Mehrheitlich wird sie "unspezifischer (oder nicht-spezifischer) akuter Kreuzschmerz" lauten. Weitere Diagnosemaßnahmen erübrigen sich in diesen harmlosen Fällen zunächst einmal.

[Rücken](https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/ruecken-welche-beschwerden-es-gibt-708691.html)- und Kreuzschmerzen, denen eine Erkrankung zugrunde liegt, werden als spezifisch bezeichnet. Bei länger als vier Wochen anhaltenden Schmerzen oder akuten Komplikationen im Zuge eines Hexenschusses könnte dies zutreffen.

Dann sind weiterführende Diagnoseschritte notwendig, zum Beispiel [Röntgen](https://www.apotheken-umschau.de/diagnose/diagnoseverfahren/roentgenuntersuchung-blick-ins-innere-734801.html)-Aufnahmen, eventuell eine [Kernspintomografie](https://www.apotheken-umschau.de/diagnose/diagnoseverfahren/mrt-ablauf-der-kernspintomografie-738835.html) oder ein anderes bildgebendes Verfahren, eine neurologische Untersuchung, vielleicht Labortests.

Gegebenenfalls überweist der erstbehandelnde Arzt den Patienten zur genauen Diagnose und Therapie umgehend in eine Klinik oder zeitnah an einen speziellen Facharzt. Mehr Informationen im Beitrag "Rückenschmerzen".

**Hexenschuss: Therapie & Tipps**

Einen Versuch wert kann vorübergehende Stufenlagerung sein: Rücken und Kopf liegen gestreckt auf einer stabilen, nicht zu harten Unterlage, Hals und Kreuz werden durch eine flache, handbreite Erhöhung, zum Beispiel ein zusammengerolltes Handtuch, abgestützt. Knie und Unterschenkel ruhen auf einem Polster. Seine Höhe ist so, dass die Knie nahezu einen rechten Winkel einnehmen können.

Das heißt: Die Oberschenkel legen sich dem Polster in etwa senkrecht an und zeigen nach oben, Knie und Unterschenkel ruhen waagrecht auf dem Polster. Die Rumpfmuskeln können sich entspannen. Diese Stufenlagerung kann man nach Bedarf einnehmen, anfangs ruhig mehrmals am Tag.

**!*Achtung:*** Dies bedeutet jedoch nicht, sich jetzt konsequent ins Bett zu verfügen. Vielmehr sollte man sich zwischendurch häufiger bewegen und die gewohnten Tätigkeiten so gut es geht beibehalten. Schonende Bewegung führt nachweislich zur schnelleren Genesung.

Wichtig: Gehen ist besser als langes Sitzen oder Stehen. Wenn die Schmerzen vorbei sind, können Sie nach und nach ein paar sanfte Übungen machen, um den Rücken zu stärken.

**Leichtes Schmerzmittel möglich, Physiotherapie nicht nötig**

Kurzfristig kann ein einfaches Schmerzmittel wie ein nicht steroidales Antirheumatikum (NSAR) für Linderung sorgen. Anzuraten ist die niedrigst wirksame Dosierung. Wie gesagt: Normalerweise ist der Spuk bald wieder von selbst vorbei.

Wärmeanwendungen am Kreuz können die Durchblutung verbessern und möglicherweise zur Schmerzlinderung beitragen. Sinnvoll sein dürfte das aber nur in dem Maße, wie ein Betroffener gleichzeitig für leichte Bewegung sorgt.

Die Verordnung von [Physiotherapie](https://www.apotheken-umschau.de/therapie/therapiearten/wie-physiotherapie-wirkt-744461.html) (Krankengymnastik) ist beim akuten Kreuzschmerz *normalerweise nicht*notwendig. Das gilt auch für manualtherapeutische Maßnahmen (früher: Chirotherapie).

**Chronischen Schmerzen vorbeugen**

Gerade auch für Bewegungsmuffel heißt es, fortan rückenfreundlicher zu leben, um chronischen Rückenschmerzen vorzubeugen. Dazu gehören regelmäßige körperliche Aktivität, Vermeiden akuter Belastungen der Wirbelsäule und Nomalgewicht.

Es ist sicher nicht verkehrt, Rückgrat und Bauch durch etwas Gymnastik, eventuell auch eine Haltungsschulung (Rückenschule), zu stärken. Kurse mit Wirbelsäulengymnastik werden zum Beispiel von Volkshochschulen angeboten.

Eine rückenfreundliche Gestaltung des Arbeitsplatzes ist eigentlich selbstverständlich. Für die Sportbegeisterten gilt, es nicht zu übertreiben und die Muskeln – auch die am Rücken – vor jeder sportlichen Aktion aufzuwärmen und zu dehnen. Auch zu lernen, wie man auf Dauer besser mit Stress umgeht, ist empfehlenswert.