



PATIENTEN-GUIDE

DIE

3x3

BEWEGUNGS- FORMEL

Schmerz verstehen.
Sicher bewegen.
Wieder vertrauen.

BEWEGUNG IST LEBENSQUALITÄT.



Ein Wort vorweg

Wenn etwas weh tut, entsteht schnell der Gedanke: „Da ist etwas kaputt. Ich muss mich schonen.“

Kurzfristig kann Entlastung sinnvoll sein. Längerfristig braucht dein Körper jedoch meist wieder passende Bewegung: kontrolliert, dosiert und mit einem guten Gefühl von Sicherheit.

Dieser Guide gibt dir dafür ein einfaches System. Keine perfekte Routine. Kein Druck. Sondern einen verlässlichen Rahmen, den du an deinen Tag und deine Beschwerden anpassen kannst.

MEIN ZIEL FÜR DICH

Du sollst deinen Körper wieder besser verstehen, Bewegung einschätzen können und Schritt für Schritt Vertrauen zurückgewinnen.

So nutzt du diesen Guide

01

Verstehen

Lerne, warum Schmerz ein Schutzsignal ist und nicht automatisch Schaden bedeutet.

02

Einschätzen

Nutze Schmerzampel und 24-Stunden-Check, um Belastung besser zu dosieren.

03

Bewegen

Wähle Hauptregion plus zwei Nachbarregionen und bewege jede für etwa eine Minute.

04

Dranbleiben

Wiederhole kurz, regelmäßig und steigere immer nur eine Sache gleichzeitig.

Schmerz ist ein Schutzsignal

Schmerz ist immer real. Gleichzeitig zeigt seine Stärke nicht eins zu eins, wie viel Gewebe belastet oder verletzt ist.

DAS ALARMANLAGEN-BILD

Stell dir dein Nervensystem wie eine Alarmanlage vor. Sie bewertet nicht nur das Gewebe, sondern auch Erfahrung, Schlaf, Stress, Sorgen, Belastung und Sicherheit. Manchmal reagiert sie sehr empfindlich - obwohl keine neue Schädigung entstanden ist.

WAS DU DARAUS MITNEHMEN KANNST

**Schmerz ist real - und trotzdem veränderbar.
Passend dosierte Bewegung kann deinem
System wieder Sicherheit geben.**

Die Schmerzampel

Die Zahlen sind eine Orientierung. Entscheidend ist immer auch, wie kontrollierbar sich die Bewegung anfühlt und wie dein Körper danach reagiert.

GRÜN · 0-2/10

Gut steuerbar · Beibehalten. Wenn die Reaktion ruhig bleibt, langsam steigern.

GELB · 3-5/10

Beobachten · Meist möglich. Nicht weiter steigern und die Reaktion bis morgen prüfen.

ROT · AB 6/10

Anpassen · Bewegungsweg, Tempo oder Wiederholungen reduzieren. Bei Unsicherheit pausieren.

Der 24-Stunden-Check

Die wichtigste Information liefert oft nicht die Übung selbst, sondern die Reaktion danach.

1

DIREKT DANACH

Bin ich gleich, lockerer oder deutlich empfindlicher?

2

AM ABEND

Hat sich die Reaktion wieder beruhigt oder baut sie sich weiter auf?

3

AM NÄCHSTEN TAG

Bin ich ungefähr auf meinem Ausgangsniveau?

DIE EINFACHE REGEL

Bist du am nächsten Tag klar schlechter, reduziere beim nächsten Mal eine Stellschraube: Bewegungsweg, Dauer, Tempo oder Widerstand.

Die 3×3 Bewegungsformel

Ein einfacher Rahmen für Tage, an denen du nicht lange überlegen willst.

3

REGIONEN

Hauptregion +
zwei
Nachbarregionen

3×

TÄGLICH

kurz und über den
Tag verteilt

3

MINUTEN

etwa eine Minute
je Region

DAS PRINZIP

Nicht nur an der Schmerzstelle arbeiten. Bewege den Bereich, der sich meldet, und gib auch den angrenzenden Regionen wieder Optionen.

Drei Minuten sind ein Zielrahmen, kein Test. In einer empfindlichen Phase darf deine Einheit kürzer sein.

Wähle deine drei Regionen

Starte dort, wo du deine Beschwerden hauptsächlich spürst. Die beiden Nachbarregionen sind Beispiele - dein persönlicher Plan kann davon abweichen.



Nacken

1 Halswirbelsäule · 2 Brustwirbelsäule · 3 Schultergürtel

Warum? Brustkorb und Schulterblätter beeinflussen, wie frei sich Kopf und Nacken bewegen können.



Oberer Rücken

1 Brustwirbelsäule · 2 Nacken · 3 Lendenwirbelsäule

Warum? Fehlt Bewegung im Brustkorb, übernehmen Nacken oder unterer Rücken häufig mehr Arbeit.



Schulter

1 Schultergelenk · 2 Brustwirbelsäule · 3 Nacken

Warum? Die Schulter arbeitet eng mit Brustkorb, Schulterblatt und Nacken zusammen.

Weitere Beispiele

Du brauchst keine komplizierte Anatomie. Entscheidend ist, dass sich die Auswahl nachvollziehbar und gut steuerbar anfühlt.



Unterer Rücken

1 Lendenwirbelsäule · 2 Hüfte · 3 Brustwirbelsäule

Warum? Rücken, Becken und Hüfte teilen sich beim Bücken, Drehen und Aufrichten die Bewegung.



Hüfte

1 Hüftgelenk · 2 Becken / LWS · 3 Knie

Warum? Gehen, Sitzen und Aufstehen verteilen Belastung über Hüfte, Becken und Knie.



Knie

1 Knie · 2 Hüfte · 3 Sprunggelenk

Warum? Das Knie arbeitet in der Beinachse zwischen Hüfte und Fuß. Alle drei Bereiche dürfen mittrainieren.

Deine 3-Minuten-Einheit

Wähle pro Region eine einfache Bewegung, die du ruhig und kontrolliert ausführen kannst.

0:00-1:00

Hauptregion

Bewege in einem angenehmen Bereich. Ruhig atmen.

1:00-2:00

Nachbarregion 1

Wähle die Richtung, die sich am hilfreichsten anfühlt.

2:00-3:00

Nachbarregion 2

Zum Schluss ruhig bewegen und die Reaktion prüfen.

WENN 3 MINUTEN ZU VIEL SIND

Starte mit 30 Sekunden je Region oder nur einer Runde am Tag.

Steigern ohne Übertreiben

Wenn deine Reaktion über mehrere Einheiten stabil bleibt, kannst du eine Stellschraube verändern.

DIE GOLDENE REGEL

Ändere nie alles gleichzeitig. So erkennst du, was gut funktioniert.

01

Bewegungsweg

Etwas weiter bewegen.

02

Dauer

Einige Sekunden länger.

03

Wiederholungen

Eine kleine Runde ergänzen.

04

Widerstand

Erst später etwas Last hinzufügen.

Schmerz ist mehr als Mechanik

DER LAUTSTÄRKEREGLER

Manche Faktoren können dein System empfindlicher machen. Andere vermitteln Sicherheit. Das Verhältnis ist bei jedem Menschen anders und kann sich täglich verändern.

LAUTER

Schlafmangel
Dauerstress
Sorge & Unsicherheit
zu schnelle Steigerung

LEISER

guter Schlaf
verständliche Information
passende Bewegung
Ruhe & Zuversicht

Du musst nicht alle Regler gleichzeitig verändern. Ein kleiner realistischer Schritt reicht, um Bewegung in die richtige Richtung zu bringen.

Drei starke Alltagshebel

Die Basics wirken unspektakulär. Gerade deshalb sind sie so wertvoll: Sie lassen sich wiederholen.

01

Schlafrhythmus

Steh möglichst zu ähnlichen Zeiten auf. Reduziere helles Licht und Koffein am späten Abend. Ein ruhiger Rhythmus unterstützt Erholung und Belastbarkeit.

02

Stress unterbrechen

Plane kurze Inseln ohne Dauerinput: fünf ruhige Atemzüge, zehn Minuten spazieren oder das Handy bewusst weglegen. Kleine Pausen zählen.

03

Alltagsbewegung

Deine 3×3-Einheit ersetzt kein aktives Leben. Geh, nimm Treppen, wechsele Positionen und kehre schrittweise zu den Dingen zurück, die dir wichtig sind.

7 Tage. Ein realistischer Plan.

Wähle eine feste Alltagssituation als Auslöser, zum Beispiel nach dem Zähneputzen, vor dem Mittagessen oder nach Feierabend.

TAG 1☐

Einheit 1

☐

Einheit 2

☐

Einheit 3

TAG 2☐

Einheit 1

☐

Einheit 2

☐

Einheit 3

TAG 3☐

Einheit 1

☐

Einheit 2

☐

Einheit 3

TAG 4☐

Einheit 1

☐

Einheit 2

☐

Einheit 3

TAG 5☐

Einheit 1

☐

Einheit 2

☐

Einheit 3

TAG 6☐

Einheit 1

☐

Einheit 2

☐

Einheit 3

TAG 7☐

Einheit 1

☐

Einheit 2

☐

Einheit 3

Dein persönlicher Kurzplan

MEINE DREI REGIONEN

1

2

3

MEIN FESTER AUSLÖSER

MEINE DOSIS

☐

30 Sekunden je Region

☐

60 Sekunden je Region

WANN DU MEDIZINISCH ABKLÄREN SOLLTEST

Bei neuen Lähmungen, Taubheit im Schritt, Problemen mit Blase oder Darm, Atemnot oder Brustschmerz, starken Beschwerden nach einem Unfall, Fieber mit deutlichem Krankheitsgefühl oder schneller ungeklärter Verschlechterung bitte medizinische Hilfe suchen.

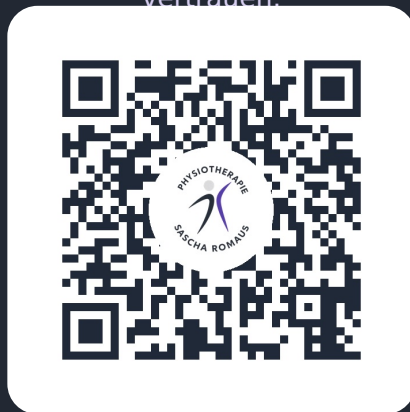
QUELLEN & EINORDNUNG

IASP: Revised Definition of Pain (2020) · WHO: Physical activity guidelines (2020) · WHO: Chronic primary low back pain guideline (2023) · NICE NG193: Chronic pain (2021). Allgemeine Information, kein Ersatz für eine individuelle Diagnose. Stand: Juli 2026.



BEWEGUNG IST LEBENSQUALITÄT.

Schmerz verstehen. Sicher bewegen. Wieder
vertrauen.



Mehr Impulse & Kontakt

Physiotherapie Sascha Romaus
Am Rathaus 9 · 30952 Ronnenberg
Instagram: @sascha.physio