Hilfsmaßnahmen für die Wirbelsäule (s. Bewegungsapparat / Gelenke / Knorpel / Bandscheiben)

Vitamin D : Rückenschmerzen verschwanden vollständig:
Patientin, die seit ihrer Kindheit wöchentlich mehrmals Kopfschmerz-Attacken erlitten hatte. Dies auch auf der Basis einer starken Skoliose ihrer Wirbelsäule, welche lebenslange Kreuzschmerzen verursacht haben. ***Durch Vitamin D Gabe verschwanden die Rückenschmerzen vollständig sowie auch die Kopfschmerzattacken in hohem Maße.***[1]

Propolis:
Nach aller Erfahrung sind heute folgende Heilanzeigen zu nennen:
Muskel- und Skeletterkrankungen: ***Halswirbelsäulen- und Brustwirbelsäulen-Syndrom***, Muskelschmerzen, Lumbago, Arthritis.[2]

Manuelle Schmerztherapie:
z.B. Karl Burger: Heilpraktiker und Körpertherapeut, Reitmorstrasse 6, 3. OG, 80538 München (U4/U6 – Lehel), Karl Burger macht auch
-Rebalancing . strukturelle Körpertherapie

- / Gelenklockerung (Trager-Methode)
- Dorn – Wirbelsäulentherapie
- Craniosakrale Osteopathie
- Breuß – Wirbelsäulenmassage
- Bewegungskoordniation[3]

Angie Holzschuh: Totale Regeneration der Wirbelsäule (s. „Alpenparlament“)
z.B. bei Therapeutin Regine Lückerath-Günther, Riemerstr. 342 a, 089/21758500

Lendenwirbelsäulenprobleme können vom Darm kommen (z.B. Lebensmittelunverträglichkeiten).[4]

Feige, Papaya[5]

Bei Schmerzerkrankungen: wichtig: Nieren und Leber anregen, Bildung von Schmerzen über Schmerzrezeptoren so tatsächlich reduzierbar
bei Weideneinnahme erhöhte Blutverdünnung, aber keine Erhöhung der Gerinnungsneigung des Blutes[6]

Bei Kanalspinalstenose:
manchmal Verbesserung, aber nicht i.S., dass mehr Raum entsteht, aber durchaus weniger Schmerzen Ischiasschmerzen i.V. einer Kanalspinose da gibt‘s einige Präparate[7]

Bandscheibenvorfall:
Verbesserung der Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich bei Stuhlgang (bei manchen 80% Schmerzerleichterung)[8]

Neuraltherapie

---

[1] http://www.homeopathy.at/kopfschmerz
[2] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542
[3] Flyer von Karl Burger: „Praxis für manuelle Schmerztherapie“
[4] Radi Horeb: Rückenschmerzen-integative Lösungen statt Operation:
https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=25223&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=80806e7b1b5d9d49fedcc8845c0fc45d
[5] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 324
[6]https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=23704&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=3a9c570c8352494f08fca8a988d51b33
[7]https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=23704&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=3a9c570c8352494f08fca8a988d51b33
[8]https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=23704&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=3a9c570c8352494f08fca8a988d51b33

Über best. Injektionen Narbenentstörung -> bessere Ver- und Entsorgung des Bereich[9]

Warnung: Gärung / Fäulnis->aggressive Darmgifte -> Fuselalkohole stärkere Entzündungen->Schmerzen entstehen auf dieser Ebene[10]

Bewegung Massage: -> Abbau von entzündungsfördernde Mediatoren, Nährstoffe für Regeneration der Bandscheiben gewährleisten[11]

Warmer Heublumensack -> fertig bestellbar
in heißen Wasserdampf 20 Min durchziehen lassen (es gibt spezielle Apparaturen dafür - Töpfe, wo man Gemüse über Wasserdampf dünsten kann ist) der warme Heublumensack ist sehr geeignet- , mind. 30 Min - so heiß wie möglich - auflegen, nachruhen lassen - sehr pos. Wirkung bei Schmerzerkrankungen (feuchte, warme Wirkung mit Kräutern, die im Unterhautgewebe aufgenommen werden)-> starke Erleichterung für längere Zeit, sehr entkrampfend für verspannte Muskulatur, Durchblutung gesteigert, gereizte Nerven werden beruhigt…[12]

Ischiasnerv (Nerv zieht von Lendenwirbelsäulenbereich bis Zehen hinein -> elektische. Impulse im Nervenverlauf: Bestimmte elektr. Ströme fließen nicht in völliger Stärke durch, Muskel etc. werden nicht vollständig versorgt, Versorgungsstörung der Bereiche

1) Muskelprobleme
2) Stoffwechsel
3) Was führt dafür, dass Nervensystem nicht optimal funktioniert (Störfeldanalyse: gibt's irgendwo im Körper ein chronisch entzündliches Areal, das das Nervenfunktion in diesem Bereich irritieren könnte?[13]

sind heute folgende Heilanzeigen zu nennen:
Nervenentzündungen (Ischias, Armnervenneuralgien u.a.).[14]

Homöopathie:
Homöopathie ist als effektive Behandlungsmethode bei chronischen Rückenschmerzen gut geeignet. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Berliner Charité unter der Leitung von Prof. Claudia M. Witt (veröffentlicht im Clinical Journal of Pain, 2009). Über einen Zeitraum von zwei Jahren wurden insgesamt 129 Patienten mit überwiegend chronischen Rückenschmerzen von verschiedenen Ärzten behandelt. Die wissenschaftliche Auswertung zeigt, dass sich die gesundheitsbezogene Lebensqualität der schmerzgeplagten Patienten deutlich verbesserte.[15]

MBT-Schuhe:

eine Art des Quigong, nämlich das Chan Quigong:
Das Chan Mi Quigong ist besonders gut für Rückenprobleme geeignet. Doch letztendlich muss jeder für sich herausfinden, welches Quigong für ihn am besten ist. Entscheidend für den Erfolg ist, neben regelmäßigem Üben, die Qualität des Lehrers. Grundsätzlich gilt, dass man nach 6 bis 8 Wochen fortlaufender Kurse eine entsprechende Wirkung im Sinne einer verbesserten Durchblutung und einer Steigerung des Wohlbefindens

---

[9] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=23704&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=3a9c570c8352494f08fca8a988d51b33
[10] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=23704&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=3a9c570c8352494f08fca8a988d51b33
[11] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=23704&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=3a9c570c8352494f08fca8a988d51b33
[12] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=23704&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=3a9c570c8352494f08fca8a988d51b33
[13] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=23704&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=3a9c570c8352494f08fca8a988d51b33
[14] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542
[15] securvita 2/10, S. 29

spüren sollte. Richtig und regelmäßig ausgeführt, geben die Übungen dem Körper die Möglichkeit, von selbst wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Und das funktioniert – ohne Medikamente.[16]

Kiefergelenk und Gesundheit:

Wenn der komplizierte Kauapparat aus Zähnen und Kiefergelenken nicht richtig funktioniert und der Biss nicht stimmt, kann es zu den unterschiedlichsten Schmerzen und Beschwerden kommen. Weil die Kiefergelenke eng mit den Muskeln, Sehnen und Knochen von Kopf, Wirbelsäule und Gelenken verbunden sind, haben sie Einfluss auf den ganzen Körper.

„Wenn die Zähne nicht auf hundertstel Millimeter genau zusammenpassen, können Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindel, Migräne, Schulterverspannungen, Hüft- und Knieprobleme auftreten", sagt Zahnarzt Dr. Morche. „Wir erleben das immer wieder. Auch bei jedem dritten Tinnitus- Patient liegt die Ursache dafür oft im Mund."

Die meisten Betroffenen leiden jahrelang, weil viele Ärzte den Zusammenhang mit den Kiefergelenken übersehen. Wer denkt bei Rückenschmerzen oder der ständigen Müdigkeit schon daran, dass die Zähne schuld sein könnten? Das ist aber oft der Grund für falsche Diagnosen und wirkungslose Therapien. Manche Patienten leiden sogar in der Psychiatrie.

Wenn als Beschwerden trotz verschiedenster Therapien nicht besser werden, können Kieferorthopäden oder Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen möglicherweise helfen.[17]

Leberreinigungen und Einhalten einer ausgewogenen Diät und Lebensweise:

Menschen mit chronischen Krankheiten haben oft mehrere tausend Gallensteine, die die Gallengänge oder Leber blockieren. Manche Steine können die Gallenblase verstopfen. Das Entfernen dieser Steine durch eine Reihe von Leberreinigungen und das Einhalten einer ausgewogenen Diät und Lebensweise werden der Leber und der Gallenblase wieder zu ihrer natürlichen Effizienz verhelfen und die meisten Symptome von Unwohlsein und Krankheit werden abklingen. Allergien werden schwächer oder verschwinden, Rückenschmerzen vergehen, Energie und Vitalität verbessern sich dramatisch. Die Lebergallengänge von Gallensteinen zu befreien, ist eines des wichtigsten und wirksamsten Verfahren, ihre Gesundheit wieder herzustellen oder zu verbessern.[18]

Faszien:

Bei Rückenschmerzen soll es gar so sein, dass nur in 20 Prozent der Fälle die Bandscheiben verantwortlich sind, so Faszienforscher Dr. Robert Schleip, Humanbiologe und Leiter des Fascia Research Project der Universität Ulm.

Die übrigen 80 Prozent haben andere Ursachen, darunter nicht selten verklebte Faszien.[19]

Warnung: Studien: Medikamente gegen Rückenschmerzen schaden mehr als sie helfen können:

Die meisten Medikamente gegen Rückenschmerzen sind wirkungslos

Viele Menschen auf der ganzen Welt leiden an Rückenschmerzen. Betroffene nutzen häufig verschiedenste Medikamente zu Behandlung der Schmerzen. Australische Forscher fanden jetzt heraus, dass Medikamente zur Therapie von Rückenschmerzen bei vielen Menschen Schäden verursachen und nicht zur Verbesserung der Schmerzen beitragen.

Die Wissenschaftler vom The George Institute for Global Health in Australien stellten bei ihrer Untersuchung fest, dass viele Medikamente gegen Rückenschmerzen eher schädlich sind als zu helfen. Die Mediziner veröffentlichten die Ergebnisse ihrer Studie in der Fachzeitschrift „Annals of the Rheumatic Diseases".

Fast jeder Mensch leidet im Laufe seines Lebens mal unter Rückenschmerzen. Mediziner fanden nun heraus, dass die meisten bei Rückenschmerzen verwendeten Schmerzmittel **kaum helfen, dafür aber starke Nebenwirkungen haben**. ***Nicht-steroidale entzündungshemmende Medikamente haben nur einen geringen Nutzen.*** Eine australische Überprüfung von 35 Studien mit mehr als 6.000 Patienten hat festgestellt, dass

---

[16] Jiang, Monika: „Der Mensch ist selbst das beste Heilmittel", in: „Schrot & Korn, S. 42

[17] Tz, 4.12.2009

[18] Moritz, Andreas, Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 6

[19] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/faszien-ia.html

sogenannte nicht-steroidale entzündungshemmende Medikamente (NSAR) zur Behandlung von Rückenschmerzen nur einen geringen Nutzen bringen. Dafür verursachen sie aber ***etliche Nebenwirkungen. NSAID führt oft zu Magengeschwüren und Blutungen.***
Von allen mit NSAID behandelten Patienten berichtete nur ein Sechstel über eine deutliche Verringerung der Schmerzen, sagen die Forscher. ***Allerdings litten solche Patienten etwa 2,5 Mal häufiger an Magen-Darm-Problemen. Zu diesen gehören beispielsweise Magengeschwüre und Blutungen.***
Wirksamkeit von Schmerzmitteln bei Rückenschmerzen
Die meisten beliebten Schmerzmittel wie Aspirin und Ibuprofen waren meist nutzlos für die Behandlung von Rückenschmerzen. Zusätzlich erzeugten die Medikamente meist unerwünschte Nebenwirkungen. Nur einer von sechs mit nicht-steroidalen entzündungshemmenden Medikamenten behandelten Patienten erlangte eine signifikante Reduktion der Schmerzen. Eine vorherige Untersuchung ergab bereits, dass Paracetamol bei Rückenschmerzen ineffektiv ist und Opioide meist nur geringfügig wirksamer sind als Placebos, fügen die Autoren hinzu.
Es besteht die dringende Notwendigkeit neue Therapien zur Behandlung von Rückenschmerzen zu entwickeln, denn die Erkrankung betrifft etwa 80 Prozent aller Menschen irgendwann im Laufe ihres Lebens, betonen die Forscher.
Entzündungshemmende Medikamente reduzieren Schmerzen nur geringfügig:
Autorin Manuela Ferreira erklärt zu der aktuellen Studie: Rückenschmerzen sind die führende Ursache für Behinderungen und Einschränkungen weltweit. Häufig werde das Problem durch eine Verschreibung von entzündungshemmenden Medikamente behandelt. ***Aber unsere Ergebnisse zeigen, dass entzündungshemmende Medikamente tatsächlich nur sehr begrenzte kurzfristige Schmerzlinderung erreichen,*** fügt die Expertin hinzu. Sie reduzieren zwar das Niveau der Schmerzen, aber nur sehr geringfügig und ohne klinische Bedeutung. ***Derzeitige Medikamente eignen sich nicht zur Schmerzlinderung bei Rückenschmerzen. Wenn der Faktor der häufigen Nebenwirkungen betrachtet wird, wird schnell offensichtlich, dass diese Medikamente nicht die Antwort zur Schmerzlinderung bei Rückenschmerzen sind,*** erläutern die Autoren. Rückenschmerzen verbessern sich in der Regel innerhalb von ein paar Wochen oder Monaten. Die meisten Menschen benötigen nicht mal einen Arzt oder andere medizinische Therapeuten, um dort ihre Schmerzen behandeln zu lassen, sagen die Forscher..[20]

Rückenschmerzen:
Rückenschmerzen sind europaweit der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit. Die Ursachen dafür ganzheitlich abklären macht Sinn, denn: Rückenschmerzen müssen nicht nur von der Wirbelsäule oder der Rückenmuskulatur kommen!
Die häufigen Gründe für Rückenschmerzen:
falsches Sitzen, zu viel Sitzen („Sitzkrümmling!“) zu wenig Bewegung und Training für die Rückenmuskulatur, schiefe Wirbelsäule, Wirbelfehlstellung, Gleitwirbel, Bandscheibenveränderungen[21]

Ganzheitlicher Ansatz:
Ursache für obere Rückenschmerzen: häufige Ursache neben den Standarddingen, wie Halswirbelsäule, eher das Kiefergelenk, Zahnfehlbiß, Störungen der Lymphe, alte Verletzungen mit Narben und Muskelverhärtungen, auch Schilddrüsenveränderungen, Störungen des Rachens, chronische Nasennebenhöhlen Entzündungen (Reflexzone der Nacken. Ernesto Adler hat dies schon vor 100 Jahren beschrieben).
Ursache für mittlere Rückenschmerzen:
Häufige Ursache Zwerchfell-Störungen, Leber-, Galle-, Bauchspeicheldrüsenstörungen, Bauchschlagaderaufweitungen, Nieren-, Darmstörungen! Die Reflexzonen hierzu sind beschrieben, werden aber häufig nicht medizinisch erkannt!
Ursache für untere Rückenschmerzen:
Durch einen gereizten Darm (sehr häufig!) entsteht eine Verkrampfung und Verkürzung des größten Streckmuskels M. Iliopsoas: die Folge ein Beckenschiefstand. Das begründet einen Wirbelsäulenschiefstand mit Stress und Rückenschmerzen. Andere Gründe: Beckenstörungen wie chronische Eierstockentzündungen,

---

[2020] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/aktuelle-studien-medikamente-gegen-rueckenschmerzen-schaden-mehr-als-sie-helfen-koennen-20170202218548
[21] http://strauven.de/behandeln/schmerzen/rueckenschmerzen-ganzheitlich-klaeren/

Gebärmutterwucherungen, Becken-Muskelverspannungen, Narben und Bauchverwachsungen(diese können die Beckenmuskeln reizen und zu Rückenschmerzen führen, Oberschenkel-, Knie-, Waden-, Fußmuskelverspannungen und Knochenveränderungen).[22]

Beispiel einer ganzheitlichen Therapie bei Rückenschmerzen:
Man untersucht und behandelt (auch osteopathisch) zum Beispiel bei unteren Rückenschmerzen das Darmsystem (Vernarbungen, Verwachsungen, Darmreizung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Fruktose-, Laktose-, Glutenintoleranz, u.a.). Bei vielen Patienten, die keine schweren Bandscheibenveränderungen hatten, war dies häufig von Erfolg gekrönt; die Schmerzen wurden weniger. Unterstützend: Akupunktur, chinesische Medizin, Neuraltherapie, Naturprodukte (z.B. Teufelskralle, Bromelaine Curcuma longa).[23]

Die Anzeichen eines Bandscheibenvorfalls:
Im Bereich der Halswirbelsäule löst ein Bandscheibenvorfall einen stechenden Nackenschmerz aus, der meist bis in die Arme ausstrahlt. Darüber hinaus kann er zusätzlich mit Kopfschmerzen, Sehstörungen, Schwindel oder Ohrensausen einhergehen. In schweren Fällen können Taubheits- oder Lähmungserscheinungen in den Armen auftreten.
Der Schmerz, der bei einem Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich entsteht, ist ebenfalls scharf und stechend. Er kann auf den unteren Rücken begrenzt sein, strahlt jedoch häufig bis in den Oberschenkel aus und auch der Fuß kann von dem Schmerz betroffen sein.
Im fortgeschrittenen Stadium eines Bandscheibenvorfalls im Lendenwirbelbereich kommt es zudem häufig vor, dass die Blasen- und/oder Darmfunktion nicht mehr kontrolliert werden kann. Und auch im Genitalbereich sowie an der Oberschenkel-Innenseite können Taubheitsgefühle, bis hin zu Lähmungserscheinungen entstehen.
Bandscheibenvorfälle der Brustwirbelsäule erzeugen Schmerzen, die in den Zwischenrippenraum ausstrahlen und mit einer erheblichen Bewegungseinschränkung einhergehen. Zudem können sie starke Schmerzen bei der Atmung auslösen.[24]

Einige möglichen Ursachen für die Entstehung eines Bandscheibenvorfalls:
Chronische Übersäuerung des Körpers, chronische Darmerkrankungen sowie psychische Überlastungen, bzw. geistige Fehlhaltungen

Flüssigkeitsmangel degeneriert die Bandscheiben:
Die Bandscheiben geben bei Belastung Flüssigkeit ab, die sie dann in Ruhephasen wieder aufnehmen können. Die Flüssigkeitsaufnahme kann allerdings nur stattfinden, wenn der Körper kein chronisches Flüssigkeitsdefizit aufweist.
Ist dies jedoch der Fall, so dehydrieren die Bandscheiben und der Gallertkern verliert erheblich an Volumen, wodurch der Faserring einem immer stärkeren Druck ausgesetzt ist.
Hält dieses Flüssigkeitsdefizit über einen längeren Zeitraum an, degenerieren die Bandscheiben. Sie verlieren ihre Elastizität und ihre Stabilität, so dass ein Bandscheibenvorfall unausweichlich ist.
Dieser Entwicklung können Sie entgegenwirken, indem Sie täglich ausreichende Mengen, etwa 2 bis 2,5 Liter stilles Wasser zu sich nehmen. Trinken Sie über den Tag verteilt jeweils kleinere Mengen, so dass das Wasser auch in die Zellen der Bandscheiben gelangen kann und nicht nur die Nieren spült, wie das beim Trinken großer Mengen auf einmal der Fall ist.[25]

Bandscheibenvorfall durch Nährstoff- und Bewegungsmangel:
Normalerweise werden sämtliche Körperorgane über das Blut sowohl mit Sauerstoff als auch mit Nähr- und Vitalstoffen versorgt. Doch durch die Bandscheiben fließt kein Blut. Daher müssen diese lebenswichtigen Stoffe von der Zwischenzellflüssigkeit aufgenommen werden, so dass sie in den Ruhephasen, wenn die Bandscheiben Flüssigkeit aufsaugen, in die Zellen gelangen.

---

[22] http://strauven.de/behandeln/schmerzen/rueckenschmerzen-ganzheitlich-klaeren/
[23] http://strauven.de/behandeln/schmerzen/rueckenschmerzen-ganzheitlich-klaeren/
[24] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bandscheibenvorfall.html
[25] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bandscheibenvorfall.html

Dieser Vorgang setzt natürlich eine ausreichende Nähr- und Vitalstoffaufnahme über entsprechend ausgestattete Lebensmittel voraus.[26]
Durch die Verwertung der Nähr- und Vitalstoffe innerhalb der Zellen fallen stets Stoffwechselrückstände an, die schließlich in Belastungsphasen wieder an die Zwischenzellflüssigkeit abgegeben werden, so dass sie zu den Ausleitungsorganen transportiert und ausgeschieden werden können.
Auf diese Weise deckt die Zwischenzellflüssigkeit nicht nur den Flüssigkeitsbedarf der Bandscheiben sondern sie versorgt sie auch mit allen Nähr- und Vitalstoffen und gleichzeitig ermöglicht sie den Abtransport der Zellabfälle. Doch damit die Bandscheiben optimal versorgt werden können und auch die Entsorgung der Stoffwechselrückstände gewährleistet ist, sind sie auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Bewegung und Erholung angewiesen.
Mangelt es den Bandscheiben an angemessenen Ruhephasen, können Nähr- und Vitalstoffe nicht in ausreichendem Masse aufgenommen werden und bleibt dieser Mangel über einen längeren Zeitraum bestehen, beginnen sie zu degenerieren.
Übrigens: Die beste Erholung für die Bandscheiben stellt sicher nicht das Sitzen dar. Stattdessen bevorzugen die Bandscheiben die *Liegeposition,* in der sie besonders viel Flüssigkeit aufsaugen können.

Ein anhaltender Bewegungsmangel ist für die Bandscheiben ebenso problematisch
wie der Mangel an Erholungsphasen, denn aufgrund der fehlenden Bewegung können sie ihre Stoffwechselrückstände nicht mehr ausreichend entsorgen. In Folge dessen ersticken die Zellen quasi im Müll. Sie vergiften und auch die Aufnahme von Nähr- und Vitalstoffen ist nicht mehr möglich.
Zwangsläufig degenerieren die Bandscheiben und es ist wieder nur eine Frage der Zeit, wann der Bandscheibenvorfall eintritt.[27]

Bandscheibenvorfall durch chronische Übersäuerung:
Auch eine chronische Übersäuerung des Körpers kann zu einem Bandscheibenvorfall beitragen. Diese entsteht u.a. durch eine ungesunde, säureüberschüssige Ernährungsweise (viele Fertigprodukte, zu viel Zucker, Fleisch, Milchprodukte und glutenhaltiges Getreide), ein Übermaß an Kaffee, Nikotin und Alkohol, anhaltender Stress, Bewegungsmangel oder andere stark säurebildende Faktoren.
Die Neutralisation aller im Übermaß anfallenden Säuren ist für unseren Körper lebenswichtig. Daher benötigt er im übersäuerten Zustand große Mengen an basenbildenden Mineralien, wie Calcium, Magnesium, Natrium, Kalium und Eisen, denn sie sind in der Lage, die ätzenden Säuren zu neutralisieren.
Wenn die benötigten Mineralien nicht in ausreichendem Maß über die Nahrung zugeführt werden, muss der Körper zur Wiederherstellung seines Säure-Basen-Gleichgewichts seine Mineralstoffreserven freisetzen, was notgedrungen zu einem Mineralstoffmangel führt.
Die Calciumspeicher werden als erstes geleert Calcium ist ein Mineral, das im Vergleich zu anderen Mineralien im Körper in größeren Mengen vorhanden ist. Es befindet sich überwiegend in den Knochen und Zähnen, aber auch in den Bandscheiben. Folglich beginnt der Körper hier als erstes mit der Plünderung seiner Vorräte. Kann die Übersäuerung nicht rechtzeitig gestoppt werden, so verlieren auch die Bandscheiben zunehmend Calcium. Dies hat zur Folge, dass sie schrumpfen und ihre Elastizität verlieren.
Ähnlich wie beim Wassermangel setzt auch bei einer chronischen Übersäuerung eine Degeneration der Bandscheiben ein. Eine basenreiche Ernährung und eine insgesamt gesunde Lebensweise reduzieren das Säureaufkommen erheblich, so dass diese beiden Faktoren sowohl in der Prävention als auch bei bestehenden Bandscheibenproblemen eine ganz wesentliche Rolle spielen.[28]

Bandscheibenvorfall durch Stress:
Lang anhaltende Stresssituationen tragen ganz erheblich zur Übersäuerung des Körpers bei. Doch das ist nicht das einzige Problem, denn in stressigen Zeiten steht zudem die gesamte Skelett- und Rückenmuskulatur dauerhaft unter extremer Anspannung.
Das ist darauf zurückzuführen, dass in Urzeiten Stresssituationen ausschließlich der optimalen Vorbereitung auf Kampf oder Flucht dienten. Heute aber kämpft niemand in Stresssituationen, zumindest nicht körperlich. Und davonrennen tut auch keiner mehr. Also wartet die Muskulatur vergeblich auf die entsprechende Aktion

[26] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bandscheibenvorfall.html
[27] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bandscheibenvorfall.html
[28] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bandscheibenvorfall.html

und verkrampft schließlich, vor allem dann, wenn es sich um langanhaltenden, also chronischen Stress handelt. Das Ergebnis sind chronische Rückenschmerzen.
Es ist somit äußert wichtig, die anhaltend unnatürliche Körperspannung schnellstmöglich aufzuheben. Dieses Vorhaben gelingt durch das regelmäßige Ausführen adäquater Bewegungsarten sowie gezielter Entspannungsmethoden, denn die Kombination beider Maßnahmen reduziert die gesundheitsschädlichen Auswirkungen von Stress immens.[29]

Bandscheibenvorfall durch Darmerkrankung:
Der Darm kann an der Entstehung eines Bandscheibenvorfalls ebenfalls beteiligt sein – insbesondere dann, wenn bereits chronische Darmentzündungen, wie z.B. Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa, vorliegen.
Anatomisch gesehen liegt der Darm in unmittelbarer Nähe der tiefliegenden Rumpf- und Rückenmuskeln sowie der Lendenwirbelsäule und dem Hüftbeugemuskel. Daher sind diese Bereiche bei anhaltenden Darmentzündungen besonders gefährdet.
Eine chronische Darmentzündung hat immer auch eine Schädigung der empfindlichen Darmschleimhaut zur Folge. Es entstehen kleine Risse in der Darmwand, über die sich die Entzündungsprozesse schließlich auch auf die nahegelegenen Muskelgruppen ausdehnen können.
In den betroffenen Bereichen kommt es zu Muskelverspannungen sowie zur Verkürzung der stabilisierenden Längsbänder, wodurch sich die Wirbelkörper und die Bandscheiben zusammenziehen. Werden durch die Verkürzung der Bänder schließlich die dort verlaufenden Spinalnerven eingeklemmt, können schmerzhafte Bewegungseinschränkungen die Folge sein.
Hält dieser Zustand über einen längeren Zeitraum anhält, kann der Faserring durch den permanenten Druck des Gallertkerns letztendlich durchbrochen werden und es kommt zum Bandscheibenvorfall.
Selbst scheinbar unspektakuläre Darmprobleme, wie z.B. ein chronischer Blähbauch oder ein chronisch überfüllter Darm können die Ursache für chronische Rückenschmerzen sein, denn der überdehnte Darm kann die natürliche Position der Lendenwirbel verändern. So kann es zu Wirbelverschiebungen kommen, die zwar noch keinen Bandscheibenvorfall auslösen, aber zu starken Schmerzen im Lendenwirbelbereich tragen sie allemal bei.

Bandscheibenvorfall durch Fehlhaltung:
Die Wirbelsäule ist für unseren Halt und damit für unsere Haltung verantwortlich, während die Bandscheiben eine Pufferfunktion erfüllen, indem sie Belastungen abfangen. Daher leuchtet es ein, dass eine dauerhafte Fehlhaltung und eine dadurch bedingte einseitige unentwegte Überlastung der Wirbelsäule im Laufe der Zeit zu Rückenproblemen führen müssen.
Dazu zählen das permanente Sitzen vor dem Computer oder Fernseher, das falsche Gehen und eventuell auch das falsche Liegen durch eine ungünstige Matratze.
Dem Betroffenen wird sein "Fehlverhalten" durch nicht zu ignorierende, schmerzhafte Körpersignale im Bereich der Hals-, Brust- oder Lendenwirbel deutlich gemacht.
Dieser ist natürlich ebenfalls bestrebt, die schmerzfreie Bewegungsfähigkeit seines Patienten so schnell wie möglich wieder herzustellen. Daher therapiert er die Symptome und gibt dem Patienten wertvolle Tipps mit auf den Weg, wie z.B. auf die Körperhaltung zu achten, nicht schwer zu heben, den betroffenen Bereich warm zu halten, eine Rückenschule zu besuchen etc.[30]

Bandscheibenvorfall durch psychische Überlastung:
Damit Sie möglichst schnell die richtige Antwort finden, können die folgenden weiteren Fragen sehr hilfreich sein:
Wer oder was (welche Situation) setzt mich derart unter Druck?
In welchem Bereich sollte ich meine innere Haltung überdenken?
Wie steht es um meine Aufrichtigkeit?
Zeige ich Rückgrat und stehe für meine Meinung gerade?
Wo fehlt es mir an Flexibilität?

---

[29] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bandscheibenvorfall.html
[30] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bandscheibenvorfall.html

Ein Bandscheibenvorfall wird demzufolge nicht ausschließlich durch äußere Einflüsse (Überlastung, Fehlbelastung, Unfall etc.) ausgelöst. Psychische Thematiken, wie seelische Überlastung, falsche Geisteshaltung etc., spielen in diesem Zusammenhang eine mindestens ebenso große Rolle.[31]

Ganzheitliche Maßnahmen beim Bandscheibenvorfall:

Da ganzheitliche Maßnahmen eher auf die Prävention und langfristige Besserung oder Heilung ausgelegt sind, werden sie bei einem Bandscheibenvorfall natürlich nicht die erwünschte Sofortlinderung bringen.
Sie können jedoch viel dazu beitragen, dass es bei diesem einem Bandscheibenvorfall bleibt und ihm ab sofort keine weiteren Folgen.
Ausreichende Bewegung, das Einhalten regelmäßiger Entspannungsmomente sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind die Grundvoraussetzung dafür, dass die Bandscheiben gesund bleiben oder wieder gesund werden können.

Maßnahmen zur Prävention des Bandscheibenvorfalls: Eine Entsäuerung beugt Bandscheibenvorfällen vor:

Der erste und wichtigste Schritt zur Entsäuerung des Körpers ist die Umstellung Ihrer Ernährung. Meiden Sie daher von nun an stark säurebildende Lebensmittel und Getränke und versorgen Sie Ihren Körper stattdessen mit vitalstoffreicher, basenüberschüssiger Kost.
Alle wichtigen Details zur basenüberschüssigen Ernährung können Sie unter folgendem Link nachlesen: Basische-Ernährung – so geht`s
Sobald sich die ersten positiven Auswirkungen Ihrer Ernährungsumstellung zeigen, empfehlen wir zusätzlich eine weitere Maßnahme, die den bereits eingeleiteten Entsäuerungsprozess noch intensiviert.
Hierbei handelt es sich um das Trinken einer hochbasischen Flüssigkeit, die Säuren auch aus dem Zellinneren freizusetzen vermag, so dass diese ebenfalls über den Urin ausgeschieden werden können.
Auf diese Weise findet parallel zur Entsäuerung der Körperflüssigkeiten auch gleichzeitig eine Entsäuerung des Zellinneren statt. [32]

Reinigen Sie Ihren Darm bei Bandscheibenproblemen:

Eine regelmäßige Darmreinigung ist für jeden Menschen wichtig und daher natürlich auch generell jedem zu empfehlen. Wenn allerdings bereits eine chronische Darmerkrankung oder anhaltende Darmprobleme vorliegen und der Rücken noch zusätzliche Probleme bereitet, dann ist die Durchführung einer Darmreinigungs-Kur tatsächlich unverzichtbar.
Bei einer Darmreinigung handelt es sich weder um ein aufwendiges noch um ein kompliziertes Unterfangen. Ganz im Gegenteil! Sie können die Darmreinigung problemlos alleine zu Hause durchführen. Sie ist sehr einfach in der Handhabung und wird Ihren gewohnten Alltag in keinster Weise beeinträchtigen.
Sie werden die positiven Auswirkungen eines gereinigten Darms schnell zu spüren bekommen.[33]

Entzündungshemmende Maßnahmen gegen Bandscheibenvorfall:

Falls Sie unter einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung leiden, sollten Sie zu den bereits erwähnten Empfehlungen auch darauf achten, dass Sie ausreichende Mengen entzündungshemmender Lebensmittel und/oder Nahrungsergänzungen zu sich nehmen.
Lebensmittel mit entzündungshemmender Wirkung sind u.a. Sauerkraut, Spinat, Brokkoli, fermentierte Lebensmittel-, Zwiebeln, Knoblauch, Curcuma, Ingwer, Kirschen, Blaubeeren, Äpfel etc.
Verwenden Sie in der kalten Küche zusätzlich ein entzündungshemmendes Omega3-Öl, wie z.B. Hanföl oder Leinöl. Diese Öle dürfen zwar nicht erhitzt werden, können jedoch durchaus über bereits gegarte Speisen gegeben werden. Da Magnesium ebenfalls eine nachgewiesene entzündungshemmende Wirkung hat, sollten magnesiumreiche Lebensmittel, wie z.B. Amaranth, Quinoa, Hirse, Vollkornreis, Kürbiskerne, Mohn, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Mangold, Brennnessel, Portulak, Basilikum, Majoran und Salbei keinesfalls auf Ihrem Speiseplan fehlen. Astaxanthin dar.[34]

---

[31] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bandscheibenvorfall.html
[32] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bandscheibenvorfall.html
[33] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bandscheibenvorfall.html
[34] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bandscheibenvorfall.html

Kollagenaufbauende Substanzen zur Vorbeugung eines Bandscheibenvorfalls:
Die Bandscheiben verfügen im gesunden Zustand über einen hohen Kollagenanteil, der erheblich zu ihrer Stabilität und Flexibilität beiträgt. Im Verlauf des Degenerationsprozesses nimmt dieser Anteil jedoch deutlich ab. Daher sollten Sie Ihren überlasteten Bandscheiben kollagenaufbauende Substanzen zur Verfügung stellen, die ihre Regeneration effektiv unterstützen und einen weiteren Bandscheibenvorfall verhindern helfen.
Zu den wirkungsvollsten dieser Art zählt eine Kombination von hochdosiertem organischem Silicium mit Glucosamin und Chondroitin. Diese Nahrungsergänzung wird in flüssiger Form angeboten und ist nahezu geschmacksneutral. Sie kann sehr zur Stärkung Ihrer Bandscheiben beitragen.[35]

Ischiasbeschwerden einfach und erfolgreich selbst behandeln:
Sie leiden unter Rückenschmerzen, die bis hinunter in die Beine ausstrahlen? Dann sind Sie nicht allein: Fast jeder Dritte in Deutschland ist davon betroffen. Ärzte gehen meist automatisch von einem Bandscheibenvorfall aus. Aber nicht immer sind die Bandscheiben der Auslöser. In vielen Fällen handelt es sich um eine Entzündung des Piriformis-Muskels, der auf den Ischiasnerv drückt und dadurch die Beschwerden auslöst. Der Vorteil: Wenn das Piriformis-Syndrom erkannt wurde, lässt es sich sehr viel gezielter und erfolgreicher behandeln als ein Bandscheibenvorfall. Schon einfache Dehnungsübungen zeigen erstaunliche Wirkung.
Der Sportredakteur Nicolai Napolski hat zusammen mit der Sporttherapeutin Katharina Brinkmann den ersten Ratgeber geschrieben, der sich mit dieser Erkrankung dezidiert auseinandersetzt. Die Autoren haben nicht nur die wichtigsten Informationen zu Hintergrund und Entstehung zusammengetragen, sondern auch ein eigens auf das Piriformis-Syndrom zugeschnittenes Übungskonzept entwickelt, das einfache und effektive Techniken vorstellt, mit deren Hilfe Sie den verkürzten Muskel dehnen, den Beckengürtel stärken und Haltungsschäden korrigieren können.
Im Experteninterview mit dem Therapeuten für Osteopathie und Rückenspezialisten Dr. Torsten Pfitzer erfahren Sie außerdem, wie Sie der Erkrankung vorbeugen können, damit die Schmerzen erst gar nicht entstehen.[36] Buch: Ischiasbeschwerden einfach und erfolgreich selbst behandeln (von Katharina Brinkmann, Nicolai Napolski)

Variostretch-Schlafsystem:
die Variostretch –Traktionsmatraze wird nach den jeweiligen Körpermaßen und Schlafgewohnheiten gefertigt, dehnt den Rücken sanft und hilft den Bandscheiben, sich über Nacht zu regenerieren.[37]

"Hexenschuss":
Der im Volksmund bekannte Hexenschuss (Lumbago) ist oft nichts anderes als eine durch Nierenstauung entstandene Kapselspannung der Niere, die sich reaktiv als akute Verspannung der Lendenmuskulatur mit massiver Schmerzreaktion äußert.[38]

Rückenschmerzen bei muskulärer Verspannung / Durchblutungsstörung:
Kampfer
Eukalyptus
Johanneskrautöl
Wacholderöl
Tees:
3-4 Tassen pro Tag / 1 Teelöffel pro Tasse, 15 min ziehen lassen
Weidenrinde (ist auch blutverdünnend, aber keine erhöhte Blutungsneigung dazu)
Eschenblätter / Eschenrinde (gg Entzündung / Schmerz)
Nierenstauung abbauen, Nieren und Leber anregen Brennnessel, Löwenzahn)

---

[35] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bandscheibenvorfall.html
[36] https://www.kopp-verlag.de/Ischiasbeschwerden-und-das-Piriformis-Syndrom.htm?websale8=kopp-verlag&pi=124588&ws_tp1=kw&ref=prod_ad415&subref=/&ws_tp1=kw&ref=google&subref=shopping&gclid=EAIaIQobChMInKvSlZbF2AIVZSrTCh1z8wZ0EAQYASABEgK9XfD_BwE
[37] Mediaplanet, Titelseite: Werbebeitrag (www.mein-ruecken.de)
[38] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/aluminium-im-deo-ia.html#toc-hautkrebs

Viele Schmerzen bauen auf Entzündungen / Stoffwechselstörungen[39]

Nova Athrosan, Muskel- & Gelenk-Balsam, 200 ml:

Nova Athrosan (Nova!), Muskel- & Gelenk-Balsam, extrem stark, lindert Schmerzen etc., bei chronischen Beschwerden.
Indischer Weihrauch, Arnika, Teufelskralle, Johanniskraut, Muskatnuss, Ingwer, MSM
Nova -Athrosan ist mit seinen wertvollen, rein natürlichen Bestandteilen ein tiefenwirksamer Funktions- und Massagebalsam bei Beschwerden des Bewegungsapparates im degenerativen Bereich.
Zur unterstützenden Therapie bei Bewegungsschmerzen an Muskeln, Sehnen und Gelenken, rheumatischer Formenkreis, Arthrose und Arthritis.
Durch regelmäßiges leichtes Einmassieren haben die Wirkstoffe aus indischem Weihrauch, Arnika, Teufelskralle, Johanniskraut, Muskatnuss, Ingwer und MSM eine entspannende und wohltuende Wirkung für Muskeln und Gelenke.[40]

Johanniskrautöl bei Schmerzen:

Schmerzhafte Zustände am Bewegungsapparat und der Muskulatur, wie Rheuma, Gicht, Ischias, Hexenschuss, Muskelkater, Verspannungen und Zerrungen sprechen sehr gut auf die schmerzstillende und abschwellende Wirkung von Rotöl an. Am besten wirken Massagen und Einreibungen der betroffenen Stellen, auch warme Ölumschläge haben sich bewährt. Die schmerzstillende Wirkung setzt rasch ein und verschafft effiziente Erleichterung.[41]

Hagebutte:

Mit standartisiertes Hagebuttenpulver steht eine Alternative zur Verfügung, die für beweglichere Gelenke sorgt, die Einnahme von Schmerzmitteln deutlich reduzieren kann und von der keine Nebenwirkungen bekannt sind. Eine Forschergruppe rund um Prof. Dr. Kharazmi an der Universität Kopenhagen studierte bereits 2004 die Wirksamkeit des Hagebuttenpulvers gegen Schmerzen bei Gelenkarthrosen.
Die placebokontrollierte cross-over-Studie wurde mit 112 Arthrose-Patienten durchgeführt, dabei wurde die täglich Gabe von 5 g Hagebuttenpulver untersucht. Die Studie zeigte eine signifikante Reduktion der Schmerzen und eine signifikante Linderung der Morgensteifigkeit bei 66 Prozent der Studienteilnehmer nach dreimonatiger Einnahme des Hagebuttenpulvers. Außerdem konnte der Konsum an Schmerzmitteln wie Tramadol, Opioiden, Paracetamol oder NSAR um rund die Hälfte vermindert werden. Patienten berichteten von einem besseren Schlaf, einer Verbesserung des Allgemeinbefindens und mehr Lebensqualität.
Das Hagebuttenpulver bewirkt laut Studie, dass die Einwanderung von großen Mengen an Leukozyten in das Entzündungsgebiet gehemmt wird (Chemotaxis). Die Entzündungsreaktion in den Gelenken wird dadurch deutlich abgeschwächt, die Schmerzen werden gelindert und die Beweglichkeit wird verbessert. Zusätzlich wirkt das Hagebuttenpulver der [42]Bildung von toxischen freien Radikalen in polymorphkernigen Zellen dem arthrotischen Prozess entgegen.

Aloe Vera:

Das reine Gel der Aloe Vera bei der innerlichen Anwendung erstaunliche Effekte bei den verschiedensten Krankheitsbildern. Die mehr als 200 Wirkstoffe aus dem Maya Gebiet sind in der Lage, den ganzen Organismus zu vitalisieren . Bei Arthrose wirkt Aloe Vera unterstützend. Den zwischen den Gelenken befindet sich eine Flüssigkeit, die durch die Glykonährstoffe der reinen Aloe Vera versorgt wird. Arthrose ist ein degenerativer Prozess, bei dem die Gelenkschmiere abnimmt. Durch das tägliche Eincremen mit dem Revitalgel und Körperlotion wird die Beweglichkeit deutlich verbessert und die Haut wird glatt und

---

[39] Andreas Groß bei Radio Horeb, 16.02.2019
https://www.horeb.org/mediathek/podcasts/gesundheit/?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=30852&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=861d50e6432c4866e6be0296cd4da420
[40] https://shop.provitaspharma.com/de/gelenke/nova-athrosan-200-ml.html
[41] https://www.tiroler-kraeuterhof.com/magazin/johanniskrautoel/
[42]http://www.apotheker.or.at/Internet/OEAK/NewsPresse_1_0_0a.nsf/agentEmergency!OpenAgent&p=93547A04C7DDAEF8C12571FD006625F6&fsn=fsStartHomeFachinfo&iif=0

geschmeidig. Denn die reine Aloe Vera zieht im Gegensatz zu wasser- oder ölhaltigen Cremes in die Haut ein und liefert viele Nährstoffe an Stellen, wo sie gebraucht werden.[43]

Bei Schmerzerkrankungen: Nieren und Leber anregen, Bildung von Schmerzen über Schmerzrezeptoren so tatsächlich reduzierbar
bei Weideneinnahme erhöhte Blutverdünnung, aber keine Erhöhung der Gerinnungsneigung des Blutes[44]

Bandscheibenvorfall:
Verbesserung der Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich bei Stuhlgang (bei manchen 80% Schmerzerleichterung)[45]

Unreife Papaya:
Halima Neumann propagiert im Einklang mit Dr. John W. Ray und Dr. Kurt Koesel, Hawaii, die noch unreife Papaya zur Bekämpfung von Bandscheibenbeschwerden, da Papain Knorpel regenerieren und wiederaufbauen soll. Das mit Hilfe von Papain aus einfachen Eiweißstoffen aufgespaltete Arginin aktiviert das in der Hirnanhangdrüse produzierte Wachstumshormon HGH und führt zu einer Regeneration von Knochenknorpeln.[46]

Chiropraktik, Osteopathie (-> tiefe Heilwirkung),
Warnung: Antibiotikaeinnahme -> Basis für chron. Rückenschmerz gelegt
Manuell: Massagetechniken; vorgewölbte Bandscheiben aufgrund von Ernährungsstörungen der Bandscheiben (wölbt sich vor, drückt auf Rückenmark oder Spinalnerven, Bandscheibenprolaps (Aufplatzen der Bandscheibe, innerer Gallertkern wird nach außen gepresst), Folge: Nervenkompressionen
Indirekter Rückenschmerz: Darmerkrankungen können Auslöser für Rückenschmerzen sein (indirekte Rückenschmerzen bei Menschen mit chronischen Darmerkrankungen zu finden, der Lendenwirbelsäulenschmerz folge der chron. Darmerkrankungen, Fäulnis und Gärung im Darm belastet Stoffwechsel, Übersäuerung -> erhöhte Entzündungsbereitschaft, Schmerzbereitschaft, Darm muss saniert werden, Entzündungen müssen runtergefahren werden, Autoindikation durch durchlässige Darmwand -> erhöhte Entzündungs- und Schmerzbereitschaft.[47]

Gute naturkeilkundliche Maßnahmen:
Pflanzen-Einreibungen (entzündungsreduzierende Wirkungen: Einreibungen gegen muskuläre Verspannungen, mit Kampfer, Johanniskrautöl, Wacholder, Eukalyptusöle an Stelle des Schmerzes[48]

Pflanzen-Tees:
Weidenrinde, Eschenblätter – sehr wicht. Pflanzen bei Behandlungen von Rückenschmerzen
Esche= entzündungshemmend, schmerzreduzierende Wirkung (Blätter als Tees (2-4 Tassen pro Tag, 1 Teelöffel pro Tasse, 15 Min ziehen lassen) oder Eschenrinde als Bäder)
Es gibt best. Fertigpräparate (Blätter-Presslinge), keine Nebenwirkungen bei Esche
Weidenrinde-Präparate: Klassiker, Kardinalpflanze, über viele Stunden schmerzreduzierend, da sie Entzündungen abbaut, 3x tägl. Eine Tasse, Schmerzkapseln aus Weidenrinde
Erdrauch, Brennnessel, Löwenzahn pos. Veränderung des Stoffwechsels-> tatsächliche Reduzierung der Schmerzen[49]

---

[43] Esser, Margot: „Heilkraft aus dem Dschungel“, in: Raum und Zeit Januar/Februar 2009, S: 37
[44] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=23704&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=3a9c570c8352494f08fca8a988d51b33
[45] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=23704&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=3a9c570c8352494f08fca8a988d51b33
[46] Simonsohn, Papaya. Heilen mit der Wunderfrucht, 121
[47] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=23704&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=3a9c570c8352494f08fca8a988d51b33
[48] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=23704&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=3a9c570c8352494f08fca8a988d51b33
[49] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=23704&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=3a9c570c8352494f08fca8a988d51b33

Ginko biloba:
Die Wirkstoffe dieser Heilpflanze stehen für eine gute Durchblutung. Gerade im Hinblick auf die Mikrozirkulation in den Geweben können bestimmte Wirkstoffe des Ginko Hilfe bringen. Es ist ein bestens untersuchter und nachgewiesener Effekt.

Chan Mi Qigong:
Die Übungen des "Chan Mi Qigong" sind für "Sitzarbeiter" besonders gut geeignet. Gelenke und Wirbelsäule werden schlangenartig bewegt, gelockert und gestärkt. Die Kopfhaltung begünstigt eine optimale Durchblutung für das Gehirn.[50]

Ashwagandha:
Ashwagandha ist ein vielversprechendes Phytotherapeutikum zur Behandlung von (neurodegenerativen) Erkrankungen wie Morbus Alzheimer, Morbus Parkinson, Chorea Huntington, HIV-assoziierter Demenz, ***Rückenmarksverletzung***, Tardiver Dyskinesie und ischämischem Schlaganfall. Ein zusätzlicher Vorteil von Ashwagandha bei (beginnender) Demenz ist, dass es eine beruhigende Wirkung hat und sich damit von vielen anderen Adaptogenen unterscheidet.[51]

---

[50] Schrot & Korn, Juni 2009, S. 41
[51] https://www.orthoknowledge.eu/forschung/ashwagandha-konigliches-kraut-aus-indien/