

Robert Kopf

Rückenschmerzen,
Wirbelsäulenbeschwerden
Behandlung mit Homöopathie,
Heilpflanzen, Schüsslersalzen

BookRix-Edition

Ein homöopathischer, pflanzlicher und
naturheilkundlicher Ratgeber

Robert Kopf

Rückenschmerzen,
Wirbelsäulenbeschwerden
Behandlung mit Homöopathie,
Heilpflanzen, Schüsslersalzen



BookRix-Edition

Ein homöopathischer, pflanzlicher und
naturheilkundlicher Ratgeber

Robert Kopf

**Rückenschmerzen,
Wirbelsäulenbeschwerden
Behandlung mit
Homöopathie,
Heilpflanzen,
Schüsslersalzen**

**Ein homöopathischer, pflanzlicher und
naturheilkundlicher Ratgeber**

BookRix GmbH & Co. KG
80331 München

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis "Rückenschmerzen,
Wirbelsäulenbeschwerden - Behandlung mit Homöopathie,
Heilpflanzen und Schüsslersalzen"

Vorwort

1. Allgemeines

Stoffwechselblockaden bei Rückenleiden und
Wirbelsäulenbeschwerden

Gehen ist die beste Medizin für Wirbelsäule und Gelenke

Äußerliche Anwendungen bei Kreuz- und
Rückenschmerzen

2. Wirbelsäulenbeschwerden

Bandscheibenbeschwerden behandeln mit Homöopathie

Bandscheibenleiden behandeln mit Schüsslersalzen

Morbus Bechterew behandeln mit Homöopathie

Teerezepte bei Morbus Bechterew

3. Kreuz- und Rückenschmerzen

Kreuzschmerzen behandeln mit Homöopathie

Kreuzschmerzen behandeln mit Schüsslersalzen

Muskelschmerzen und Verspannungen behandeln mit
Heilpflanzen

Kräuterweine bei Muskelbeschwerden und Rückenleiden

Tinkturen und Extrakte bei Rückenschmerzen

Wasseranwendungen bei Rücken- und Muskelschmerzen

Nachwort

Meine weiteren eBooks und Taschenbücher

Vorwort

Von Robert Kopf, Autor für Naturheilkunde und Heilpraktiker

Bei der naturheilkundlichen Behandlung von Rückenleiden und Wirbelsäulenbeschwerden dienen Entgiftungs- und Ausleitungstherapien der Stärkung von Muskeln, Wirbelsäule und Bandscheiben sowie des Stoffwechsels, Immun-, Nerven- und Hormonsystems.

Homöopathische, pflanzliche und biochemische Heilmittel (Schüsslersalze) regen die Leber-Galle-Funktionen und Nieren an. Sie reinigen den Körper und scheiden die gelösten Stoffwechselschlacken, Säuren und Toxine über den Darm, die Harnwege, Lunge und Haut aus. Zugleich sorgen sie für einen ausgeglichenen Säurebasenhaushalt - der Grundlage unserer Gesundheit sowie jeder Behandlung und Vorbeugung von Rückenleiden und Wirbelsäulenbeschwerden.

Erkrankungen der Rückenmuskeln und Wirbelsäule, ein fehlgeleitetes Immun- und Hormonsystem sowie ein mangelhafter Stoffwechsel sind oft die Folge einer Störung der Mineralstoffaufnahme und Mineralstoffverteilung im Körper. Obwohl wir über unsere Nahrung vielleicht genügend Mineralstoffe zu uns nehmen, kommen die wenigsten in den Zellen an.

Mangelzustände an Mineralsalzen schwächen das Immunsystem, können das hormonelle Gleichgewicht stören (eine häufige Ursache von Rücken- und Wirbelsäulenleiden), den Stoffwechsel verändern und zu immer wiederkehrenden Beschwerden führen.

Eine Übersäuerung des Körpers ist die Ursache von vielen Erkrankungen. Sie führt zu Stoffwechsel- und Hormonstörungen und schwächt das Immunsystem. Mit Übersäuerung ist eine Anhäufung von Säuren im Blut und Körpergewebe gemeint. Sie ist meist die Folge von falscher Ernährung und einer ungesunden Lebensweise.

Der Organismus muß die entstandenen Säuren neutralisieren. Dies geschieht mit Hilfe basischer Mineralien (vor allem Kalzium), die den Mineralstoffdepots des Körpers entnommen werden. Rückenleiden und Wirbelsäulenbeschwerden können die Folge sein.

Toxische Darmgase: Ein wichtiger Punkt ist die Überernährung. Die durch falsche Ernährung entstehende Schwäche der Verdauungsorgane vermindert die Aufnahme von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen aus der Nahrung. Wer nicht nur Falsches isst, sondern davon auch noch zuviel, bekommt Gärung und Fäulnis im Darm. Die dadurch entstehenden giftigen Gase belasten und übersäuern zusätzlich den gesamten Organismus. Ein intaktes Verdauungssystem dagegen beeinflusst den Stoffwechsel, das Immunsystem und die Gesundheit positiv.

Einleitend möchte ich Ihnen die in diesem Ratgeber vorgestellten Therapien zur Behandlung und Vorbeugung von Rückenleiden und Wirbelsäulenbeschwerden erläutern:

Die Homöopathie wurde vor 200 Jahren von Samuel Hahnemann entwickelt. Die drei grundlegenden Prinzipien der Homöopathie sind die Simile-Regel, die homöopathische Arzneimittelprüfung und die Erfassung des individuellen Krankheitsbildes.

Das wichtigste Prinzip ist die Ähnlichkeits-Regel bzw. die Simile-Regel, die 1796 von Hahnemann formuliert wurde.

Sie besagt, daß ein Patient mit dem Arzneimittel behandelt werden soll, welches in seinem Urzustand beim Gesunden ähnliche Beschwerden hervorzurufen vermag wie die bestehende Krankheit.

Nach Hahnemann sind die Symptome des Patienten das nach außen gekehrte Bild seiner Krankheit. Alle Symptome werden erfaßt, um der Ursache von Rückenleiden und Wirbelsäulenbeschwerden auf die "Spur" zu kommen und das passende Arzneimittel nach der Simile-Regel für die Behandlung zu finden.

Für die Einsteiger in die Homöopathie empfehle ich die Verwendung von niedrigen D-Potenzen. Höhere Potenzen (wie zum Beispiel D200, C- und LM-Potenzen) sollten nur vom Fachmann gegeben werden, da sie in ihrer Wirkung sehr tief gehen und oft nur einmal angewendet werden.

Homöopathische Arzneimittel können mit anderen Medikamenten oder sonstigen Behandlungen kombiniert werden. Ausgangsstoffe homöopathischer Heilmittel können pflanzlichen, tierischen oder mineralischen Ursprungs sein. Außerdem gibt es Medikamente aus unschädlich gemachten menschlichen oder tierischen Krankheitsprodukten, die sogenannten Nosoden.

Was passiert, wenn Sie das falsche Mittel wählen? Nichts - so wie sich ein Schlüssel nicht umdrehen lässt, wenn es das falsche Schloss ist, so löst ein nicht passendes homöopathisches Mittel keine Reaktion im Körper aus.

Die Schüsslersalze (Biochemie) zur Behandlung und Vorbeugung von Rückenleiden und Wirbelsäulenbeschwerden

Unordnung bedeutet Krankheit - Ordnung bedeutet Gesundheit. Bei einer Therapie mit den Schüsslersalzen werden Stoffwechsel- und Heilblockaden aufgelöst, der Körper entsäuert und der Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen. Zusätzlich werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert, das Hormon-, Nerven- und Immunsystem gestärkt sowie der Zellstoffwechsel angeregt. Schüsslersalze gleichen Nährstoffdefizite aus und sorgen dafür, dass Stoffwechsel- und Zellfunktionen reibungslos ablaufen.

Bereits im 19. Jahrhundert entwickelte der deutsche Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler seine Heilmethode mit homöopathisch zubereiteten Mineralsalzen. Bei seinen Studien entdeckte Schüssler zwölf Mineralstoffverbindungen aus je einer Base und einer Säure, die für das Hormon-, Nerven- und Immunsystem sowie für den Stoffwechsel des Körpers eine entscheidende Rolle spielen.

Von der Homöopathie war Schüssler prinzipiell überzeugt, allerdings erschien sie ihm sehr umfangreich. Deshalb entwickelte er ein eigenes System, das nicht so komplex war, mit dem aber trotzdem viele Krankheiten behandelt werden konnten. Schüssler konzentrierte sich dabei auf Mineralsalze, die in jeder Körperzelle vorkommen und nannte seine Heilmethode Biochemie. Die Übersetzung lautet in etwa "Chemie des Lebens".

Sie basiert auf der Annahme, daß viele Erkrankungen von einer gestörten Aufnahme und Verteilung bestimmter Mineralsalze in den Körperzellen verursacht werden. Dadurch kommt es zu Rückenleiden und Wirbelsäulenbeschwerden, einer Stoffwechsel- und Immunschwäche sowie zu Fehlregulationen in der Zelle. Die Moleküle können sich nicht mehr ungehindert bewegen. Der Einsatz von Schüsslersalzen ist eine gute Möglichkeit, um

diese Mineralstoffdefizite auf natürliche Weise auszugleichen und das Zell-Gleichgewicht wieder herzustellen.

Nach Schüsslers Vorstellung greifen die Salze auf molekularer Ebene in den Zellstoffwechsel ein. Durch die Einnahme des jeweils fehlenden Salzes in homöopathischen Dosen soll der Körper angeregt werden, das Missverhältnis auf Zellebene auszugleichen. Der Organismus kann dann die ihm zugeführten Mineralstoffe besser verwerten und einen Mangel beheben.

Ein Mineralsalz-mangel entsteht nach Schüssler dadurch, daß die Zellen die Mineralstoffe nicht optimal verwerten können. Um ihre Aufnahme zu verbessern, müssen die Mineralsalze deshalb stark verdünnt (potenziert) werden. Schüssler verwendete für seine Therapie die homöopathischen Potenzen D3, D6 und D12. In der Regel werden die D6 (Verdünnung 1:1 Million) oder die D12 (1:1 Billion) angewendet.

Die Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) zur Behandlung und Vorbeugung von Rückenleiden und Wirbelsäulenbeschwerden

"Keine chemische Fabrik dieser Welt arbeitet so exakt und vollkommen wie eine einzige jener kleinen Pflanzen, die Dein Fuß achtlos zertritt". Die Phytotherapie ist auf allen Kontinenten und in allen Kulturen beheimatet. Das Wissen vieler Generationen ist in der Pflanzenheilkunde enthalten.

Pflanzen sind die ältesten Heilmittel der Menschheit. Mit ihren vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten - zum Beispiel als Tee, Tabletten, Tropfen, Salben, Wickel, Bäder und ätherische Öle - ist die Pflanzenheilkunde eine der wichtigsten Therapien.

Warum sind Pflanzen bei der Behandlung und Vorbeugung von Rückenleiden und Wirbelsäulenbeschwerden heilkräftig? Weil sie Salze, Säuren, Vitamine, Öle und Nährstoffe enthalten. Diese wirken im Körper auflösend, ausscheidend, anregend, kräftigend und aufbauend. Sie verwandeln den kranken Zustand in einen gesunden. Solche Pflanzenmineralstoffe sind vor allem Fluor, Jod, Kalium, Kalzium, Kohlenstoff, Chlor, Eisen, Schwefel, Phosphor, Magnesium, Natrium und Kieselsäure (Silizium).

Heilpflanzen normalisieren den Stoffwechsel, stärken den Bewegungsapparat und das Immunsystem. Nur ein gut funktionierender Stoffwechsel sowie ein intaktes Hormon-, Nerven- und Immunsystem können Rückenleiden und Wirbelsäulenbeschwerden verhindern.

Was von den Kräutern brauchbar und heilkräftig ist, wird von unseren Körpersäften aufgenommen und den Zellen zugeführt. Was aber unbrauchbar ist, wird durch die Nieren, Haut, Lunge und den Darm nach dem Verbrennungsprozeß ausgeschieden.

Holen Sie Ihre Heilpflanzen in der Apotheke. Dort laufen diese unter dem Begriff "Medikament". Für Medikamente gelten strenge Vorschriften und Kontrollen bezüglich Zulassung, Inhaltsstoffen, Reinheit, Wirksamkeit und Verträglichkeit. Wer seine Heilkräuter lieber selbst sammelt, kann diese sofort frisch verwenden.

Die Aufbewahrung der Heilpflanzen: Hierfür müssen die Kräuter vorher getrocknet werden. Bekommen sie zuviel Licht, Wärme oder Feuchtigkeit, verflüchtigen sich die Wirkstoffe. Am Besten geeignet zur Lagerung ist ein Keramikbehälter mit einem Deckel, der locker aufliegt. Die

Haltbarkeit der Heilpflanzen beträgt maximal 1 Jahr. Danach haben sich die Wirkstoffe verflüchtigt.

Die Wasserheilkunde: Kneipptherapie - Mehr als Wassertreten

Lebenselixier Wasser - kalt belebt es, warm entspannt es. Wasser ist nach Kneipp eine der fünf Säulen der Gesundheit. Wie modern das alte Kneippsche Naturheilverfahren ist, erfährt man jetzt wieder in Kurkliniken und Wellnesshotels. Dort boomen die Therapien mit Wasser, Kräutern, Bewegung, gesunder Ernährung und Entspannungsübungen. Die Therapien des schwäbischen Pfarrers aus Bad Wörishofen sind aber auch zu Hause möglich.

Der Pionier der Wassertherapie startete mit einem Selbstversuch. Er kurierte seine damals als unheilbar geltende Tuberkulose durch kurze Bäder in der kalten Donau. Danach wusste er, "dass Gott uns die halbe Apotheke im Wasser und die andere Hälfte in den Kräutern bestimmt hat". Sein ganzheitliches Heilkonzept war eine Revolution.

Wasser bewirkt einen positiven Heilreiz bei der Behandlung und Vorbeugung von Rückenleiden und Wirbelsäulenbeschwerden. Die Hydrotherapie (Wasserheilkunde) beinhaltet Bäder, Waschungen, Wickel, Auflagen, Packungen, Dämpfe, Wasser- und Tautreten. Kneipp heilte vor allem mit kalten Güssen.

Kalte Güsse kräftigen die Muskeln und Gelenke, das Bindegewebe, fördern die Durchblutung, kurbeln den Stoffwechsel an und stärken das Immunsystem im Kampf gegen Pilze, Bakterien und Viren. Sie hellen sogar die Stimmung auf. Gegen körperlichen sowie psychischen Stress

härten die Anwendungen ebenso ab, denn sie wirken harmonisierend auf das Nerven- und Hormonsystem. Bei Kneipp wird übrigens gegossen und nicht geduscht.

Bewegung hält den Stoffwechsel fit:

Bewegung erhöht die Lebenslust, stärkt die Bandscheiben, fördert die Durchblutung der Muskulatur und hält gesund. Kneipp hatte aber eher Spaziergänge als Marathonläufe oder andere sportliche Höchstleistungen im Sinn. Um Schäden vorzubeugen, sollte man sich lieber "wenig und oft als viel und selten" bewegen.

Ausdauersportarten wie Walken, Radeln und Schwimmen überlasten weder die Gelenke, Herz und Kreislauf noch die Wirbelsäule. Vor allem Gehen und zügiges Laufen sind neben kalorienarmer Kost die wichtigsten Schlankmacher und lösen selbst bei intensiverem Training keine Heißhunger-Attacken aus.

Die Ernährung - vor allem einfach und naturbelassen:

Kneipp erkannte, dass viele Erkrankungen von falscher Ernährung herrühren und riet deshalb zu einer einfachen, weitgehend naturbelassenen und schonend zubereiteten Kost. Er empfahl Brot aus vollem Korn - vor allem aus Dinkel, viel Pflanzliches, möglichst wenig Fleisch, Salz und Süßes. Kneipp war seiner Zeit weit voraus, aber er war nicht radikal und gönnte sich auch mal eine Zigarre.

Leben im Gleichgewicht:

Überlastung und Stress führen auf Dauer zu Erschöpfungszuständen und depressiven Verstimmungen, die sich organisch niederschlagen können. Den Körper kann man nicht heilen, solange die Seele nicht in Ordnung ist. "Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft", forderte

Kneipp. Wer sich also regelmäßig Zeit nimmt um abzuschalten, tankt damit Energie für Körper und Seele.

In diesem Ratgeber erhalten Sie Empfehlungen, wie Sie Rückenschmerzen und Wirbelsäulenleiden mit Hilfe der Homöopathie, Urtinkturen, Pflanzenheilkunde, Wassertherapie und den Schüsslersalzen behandeln können. Beschrieben werden die Therapien von Bandscheibenbeschwerden, Morbus Bechterew, Kreuzschmerzen, Muskelproblemen und Verspannungen.

Vorgestellt werden alte Rezepte für äußerliche Anwendungen sowie die bewährtesten Schüsslersalze und homöopathischen Heilmittel mit der entsprechenden Potenz und Dosierung, Heilpflanzen, Teerezepte, Extrakte, Tinkturen und Kräuterweine.

Die Naturheilkunde wirkt ganzheitlich. Sie behandelt nicht nur einzelne Symptome, sondern hat den gesamten Mensch im Blick, also Körper, Seele und Geist. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg, Lebensfreude und vor allem Gesundheit.

Robert Kopf
www.heilpraktiker-robert-kopf.de

Stoffwechselblockaden bei Rückenleiden und Wirbelsäulenbeschwerden

Zur Behandlung und Vorbeugung von Rücken- und Wirbelsäulenbeschwerden ist ein intakter Stoffwechsel sehr wichtig. Es gibt aber mehrere Stoffwechselblockaden:

1) Der Säure-Basen-Haushalt

Unnatürliche Ernährungsgewohnheiten führen dazu, dass der Basenanteil in unserem Körper ständig zu gering ist. Ein Zuviel an Zucker, Weißmehlprodukten, Fleisch und Wurst übersäuert den Körper. Um die Säuren zu neutralisieren, werden kostbare Basen (vor allem Kalzium) verbraucht.

Eine Übersäuerung des Körpers ist die Grundlage von vielen Beschwerden und Krankheiten. Was nicht neutralisiert wird, landet als "Sondermüll" im Bindegewebe und führt zu dessen Übersäuerung. Dadurch verlangsamen sich die Stoffwechselprozesse. Wir haben Rücken- und Wirbelsäulenbeschwerden, erkranken häufig und nehmen zu, auch wenn wir kalorienbewusst essen und uns viel bewegen.

2) Das Bindegewebe

Das Bindegewebe ist mehr als nur ein Bindeglied und Lückenfüller zwischen den Organen. Es dient als Nährstoffspeicher und Zwischenlager für Stoffwechselprodukte. Im Bindegewebe entsorgen die Zellen ihre "Schlacken".

Damit die Giftstoffe und Säuren den Körper verlassen können, müssen genügend Mineralsalze vorhanden sein. Bei einem Mangel verbleiben Säuren und Stoffwechselrückstände im Bindegewebe und binden

Wasser. Es kommt zu Rücken- und
Wirbelsäulenbeschwerden, Verspannungen und
Wassereinlagerungen (Ödeme) im Gewebe.

3) Die Verdauung

Umweltbelastungen, zu üppige Ernährung, Genussgifte und Medikamente belasten die Leber, unser zentrales Stoffwechselorgan. Magen, Bauchspeicheldrüse und Darm leiden mit. Viele Stoffwechselfvorgänge geraten ins Stocken. Es kommt zu Rückenleiden und Wirbelsäulenbeschwerden, chronischen Erkrankungen, Verstopfung (Obstipation), Blähungen und Magenproblemen.

4) Unser Wasserhaushalt

Jeden Tag schwemmt der Organismus Säuren und Schlacken, welche durch die Nieren herausgefiltert wurden, als Harn aus dem Körper. Ein Teil davon landet aber auch im Bindegewebe, weil für den Abtransport Mineralsalze wegen einer Übersäuerung des Körpers fehlen. Rückenleiden, Wirbelsäulenbeschwerden und Verspannungen sind die Folge.

5) Die Eiweißverdauung

Eiweiß ist wichtig für die Bildung von Enzymen, Hormonen, Muskeln und Bindegewebe. Bei der Spaltung von Eiweiß entsteht jedoch Ammoniak, ein starkes Zellgift. Die Leber wandelt Ammoniak in ungiftigen Harnstoff um, der mit dem Urin ausgeschieden wird. Eine hohe Zufuhr von Eiweiß bedeutet deshalb eine starke Entgiftungsarbeit für die Leber und unsere beiden Nieren.

6) Die Fettverdauung

Wir brauchen Fette, denn sie liefern essenzielle Fettsäuren. Fett ist der beste Energiespeicher für Notzeiten. Der Körper bunkert es besonders gern an den Oberschenkeln und Hüften, an Bauch und Po. Im Fettgewebe

lagert er aber auch Giftstoffe ab, die später freigesetzt werden. Mögliche Anzeichen hierfür sind Rücken- und Wirbelsäulenbeschwerden, Verspannungen, depressive Verstimmungen, Krankheitsanfälligkeit und Kopfschmerzen.

7) Die Kohlenhydratverdauung

Kohlenhydrate sind Energie pur. Im Überfluss sind sie aber auch für unser Übergewicht verantwortlich. Was nicht verbrannt werden kann, wird in Fett umgewandelt und gespeichert. Besonders Süßigkeiten und Weißmehlprodukte haben es in sich. Sie lassen den Blutzuckerspiegel rasant in die Höhe steigen. Das führt zu einer starken Insulinausschüttung.

Insulin normalisiert den Blutzucker, unterbricht aber gleichzeitig die Fettverbrennung, schleust Fette aus der Mahlzeit in die Körperspeicher, hält Wasser im Körper zurück und verursacht schnell neuen Hunger.

Wie Sie die genannten Stoffwechselblockaden überwinden können, lesen Sie in den nachstehenden Kapiteln.

Gehen ist die beste Medizin für Wirbelsäule und Gelenke

Gehen ist die gesündeste Bewegung überhaupt. Es schont nicht nur die Wirbelsäule und Gelenke, sondern bietet auch Schutz vor Muskelschmerzen und Verspannungen, erhöhtem Harnsäure-, Cholesterin- und Blutfettspiegel, baut Übergewicht sanft ab und entspricht unserer Natur. Unsere Urahnen waren täglich viele Kilometer unterwegs, um Nahrung zu beschaffen. Einzige Bedingung: Der Spaziergang sollte zügig vorangehen. Lassen Sie dabei die Arme schwingen, so bleiben Sie locker.

Die Muskelaktivität baut außerdem Cortisol ab. Das Stresshormon "zerkratzt" mit seiner festen Struktur auf Dauer die Innenwände der Arterien. In diesen Mini-Verletzungen kann sich schädliches LDL-Cholesterin ablagern und zu Arteriosklerose führen. Gehen verringert diese Vorgänge, hält die Adern frei und senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Gehen stärkt den Rücken:

Für jeden Schritt ist eine leichte Drehung zwischen der Becken-Achse und der Schulter-Achse nötig. Das wirkt wie eine Massage auf die Muskulatur und Bandscheiben der Wirbelsäule. Diese Puffer zwischen den 24 Wirbeln bestehen aus einem faserigen Ring und einem gallertigen Kern. Die sanfte, leicht drehende Massagebewegung sorgt dafür, dass Nährstoffe in das Bandscheibengewebe eindringen. Zusätzlich wird beim Gehen die Tiefenmuskulatur rund um die Wirbelsäule gestärkt.

Gehen schützt vor einem Bandscheibenvorfall:

Die Bandscheiben von passionierten Spaziergängern behalten bis ins hohe Alter ihre natürliche Form und Festigkeit. Das verringert die Gefahr, dass Bandscheiben vorfallen wie bei Bewegungsmuffeln. Bei ihnen werden die Bandscheiben im Lauf der Jahre poröser. Sie können dann leicht einreißen - der gallertige Bandscheibenkern quillt hervor und kann auf umliegende Nerven drücken.

Gehen trainiert das Herz stressfrei:

Tägliche flotte Spaziergänge fördern die Durchblutung der Muskulatur und stärken das Herz, und zwar gesünder als Leistungssport. Durch zu intensives Ausdauertraining kommt es zu Verspannungen und es kann sich ein sogenanntes Sportlerherz bilden, das viel mehr wiegt als ein normales Herz.

Wenn das vergrößerte Organ später nicht mehr trainiert wird, kann es zu Herzinsuffizienz (Herzschwäche), Rhythmusstörungen und Fetteinlagerungen in den Herzmuskel kommen. In einem Sportlerherz ist auch die Gefahr von Durchblutungsstörungen und damit für einen Herzinfarkt erhöht.

Gehen ist gesünder als Joggen:

Jedes Mal, wenn man beim Joggen mit den Füßen aufkommt, müssen die Knie- und Hüftgelenke das Dreifache des Körpergewichts auffangen. Viele Jogger bekommen mit der Zeit Muskelbeschwerden und Gelenkschmerzen, weil sich der Knorpel abnutzt. Beim zügigen Gehen wird der Gelenkknorpel durch diese menschlich naturgemäße Bewegung nicht abgenutzt, da er optimal mit Nährstoffen versorgt wird. Gehen kann bestehende Gelenk- und Muskelschmerzen deshalb sogar lindern.

Gehen bringt das Gehirn auf Trab:

Grund ist die verbesserte Durchblutung im Gehirn. Dazu reichen schon zehn Kilometer Gehen pro Woche. Dieses Pensum genügt auch, um bei Menschen, die schon Alzheimer haben, das Fortschreiten der Krankheit hinauszuzögern.

Gehen hilft bei Depressionen:

Wenn wir uns längere Zeit bewegen, werden mehr Adrenalin und Testosteron ausgeschüttet. Beide Hormone machen wach, aktiv und hellen die Stimmung auf.

Äußerliche Anwendungen bei Kreuz- und Rückenschmerzen

Wichtig ist ein gezieltes Muskelaufbautraining zur Entlastung der Wirbelsäule.

Die Bauchlage wird oft als wohltuend empfunden.

Wer rastet, der rostet:

Wie jede Körperzelle benötigen auch die Bandscheiben Nährstoffe, um sich zu regenerieren. Mit diesen werden sie aber nur bei Bewegung versorgt. Bewegung hält zudem das Gewicht in Schach, denn jedes Kilo mehr belastet die Bandscheiben.

Bei bereits bestehendem Verschleiß der Bandscheiben ist sanftes Training sehr wichtig, um den Abbau aufzuhalten und die stützende Muskulatur zu stärken. Ideal sind Sportarten ohne heftige Stöße und Verdrehungen. Laufen Sie auf weichem Boden und meiden Sie steiles Bergauf oder Bergab gehen sowie sehr unebene Strecken. Sportschuhe mit Stützfunktion und dämpfender Sohle beugen Fehlbelastungen vor.

Beim Radfahren und Schwimmen werden die Bandscheiben, Knie- und Hüftgelenke entlastet.

Tipps, wie Sie Ihren Rücken entlasten können:

Richtig tragen und heben: Gehen Sie mit geradem Rücken in die Hocke, spannen Sie beim Heben die Po- und Oberschenkelmuskeln an und bleiben Sie aufrecht.

Auf gute Schuhe achten: Rückenfreundlich sind flache Schuhe mit weichen Sohlen, die ein gutes Abrollen des Fußes ermöglichen. Empfehlenswert sind dämpfende Gummiabsätze.

Aufrecht sitzen: Die Füße hüftbreit auseinander auf den Boden stellen und das Becken leicht nach vorne kippen. Die Wirbelsäule streckt sich dadurch und der Rücken wird entlastet.

Richtig ins Auto einsteigen: Sich zuerst hineinsetzen, dann die Beine nachziehen.

Richtig aus dem Auto aussteigen: Erst beide Beine raus, dann aussteigen.

Üben Sie mehrmals am Tag den Vierfüßlerstand: Auf den Boden knien und auf den Händen abstützen. Dann Wechsel zwischen Katzenbuckel und Hängebauch.

Fußreflexzonenmassage: Massieren Sie mit dem Daumen entlang der Fußinnenseite am Übergang zur Fußsohle. Beginnen Sie am Gelenk des großen Zehs in Richtung Ferse. Den Druck langsam steigern und wieder verringern. Die Dauer: Etwa eine Minute pro Druckpunkt. Mindestens einmal täglich anwenden.

Immer auf 2 Beinen gleichzeitig stehen. Vermeiden Sie eine Wohlfühlstellung mit dem meisten Gewicht auf einem Fuß.

Beim Anziehen der Schuhe sitzen oder knien.

Nicht die Beine beim Sitzen übereinander schlagen.

Lagerung im 90-Grad-Winkel: In Rückenlage die Beine im Knie- und Hüftgelenk jeweils im Winkel von 90 Grad gebeugt auf einem Hocker oder Stuhl ablegen. Wirkt entspannend auf die Muskeln im Lenden- und Kreuzbeinbereich.

Was Sie über Kälteanwendungen wissen sollten:

Bei akuten entzündlichen Beschwerden werden vorwiegend kühlende Auflagen angewandt. Eiswasserumschläge und Kältepackungen dämpfen akute Entzündungen. Das Eis jedoch nie direkt auf die Haut legen, um Erfrierungen zu vermeiden. Packen Sie die Eiswürfel vor dem Auflegen in eine Plastiktüte und wickeln Sie diese anschließend in ein Leinentuch.

Kälte-Packs stoppen den Entzündungsschmerz:

Die Kälte dämpft den Stoffwechsel der Muskeln sowie die Durchblutung und hindert auf diese Weise die Nervenbahnen daran, Schmerzsignale weiterzuleiten. Folglich tut es weniger weh.

Kälteanwendung: Kühl-Pack oder Eiswürfel aus der Gefriertruhe nehmen, in ein dünnes Tuch einwickeln. Auf die schmerzende Stelle legen. So lange liegen lassen, wie es angenehm ist.

Ein Quarkwickel kühlt den schmerzenden Muskel:

Eine Auflage aus Quark eignet sich zur Behandlung eines akuten Schmerzanfalls. Quark kühlt und zieht die Entzündung aus dem Muskel.

Quarkumschlag: Gekühlten Quark dick auf ein feuchtes Baumwolltuch streichen. Mit der Quarkseite zur Haut vorsichtig auf die schmerzende und entzündete Stelle legen. Dann ein trockenes, etwas dickeres Baumwolltuch darüber wickeln und das Ganze eine Stunde einwirken lassen. Die umwickelte Stelle mit kaltem Wasser vorsichtig abwaschen.

Was Sie über Wärme-Anwendungen wissen sollten:

Wärme entspannt die Muskeln und verbessert dadurch indirekt die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Andererseits fördert Wärme aber auch Entzündungen. Daher sollte Wärme auf keinen Fall bei einer akuten Entzündung (Kennzeichen: Rötung, Schwellung, Schmerz und Überwärmung) direkt auf der Wirbelsäule angewendet

wendet werden, sondern immer nur über den benachbarten Muskeln. Bei chronischen Erkrankungen werden im Allgemeinen warme bis heiße Auflagen verwendet.

Kirschkernkissen: Im Backofen 10 Minuten lang bei 150°C erwärmen, in ein Handtuch wickeln und auflegen. Gut bei Hexenschuß und Verspannungen im Hals-Nackengebiet.

Unbehandelte Schafwolle auflegen.

Umschläge bringen Erleichterung: Eine Hand voll Fichtennadeln und Fichtenzapfen mit einem halben Liter Wasser 15 Minuten zugedeckt köcheln, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen, ein Leinentuch eintauchen, auflegen, mit einer Folie umwickeln (so entsteht eine feuchte Kammer). Zusätzlich mit einem Handtuch abdecken.

2 Esslöffel geriebenen Meerrettich auf einem Leinentuch verteilen, das Tuch einschlagen und 5 Minuten auflegen. Bei robuster Haut können Sie den Meerrettich auch direkt auf die Haut auftragen. Beim ersten Brennen sofort abwaschen.

Oder: 4 Esslöffel frisch geriebenen Meerrettich mischen mit 1 Esslöffel Senfmehl (oder 5 Tropfen Senföl), auf einen Leinenlappen aufstreichen, je nach Hautempfindlichkeit bis zu 20 Minuten auflegen. Abnehmen, bevor es zu heiß wird. Die Stelle vorher mit einem Seifenlappen reinigen.

Warme Ölkompresen über Nacht mit Olivenöl, Johanniskrautöl oder Arnikaöl auflegen.

Ein Heublumensäckchen auflegen: Ein Leinensäckchen zur Hälfte mit Heublumen füllen, über Wasserdampf 25 Minuten zugedeckt erhitzen, auflegen, mit einer Folie

abdichten (so entsteht eine feuchte Kammer) und noch ein Handtuch darüber legen.

Heiße Kartoffelauflagen oder einen heißen Kartoffelbrei auf ein Leinenläppchen aufstreichen, auflegen und mit einem Handtuch abdecken. Anschließend Einreibungen mit Johanniskrautöl.

Bewährt haben sich Salzkompressen: Im Liegen das Kreuz mit einem Hautöl einreiben, anschließend Meersalz auftragen, mit einem Handtuch abdecken, eine Wärmflasche auflegen, nach 30 Minuten warm ab duschen.

Bei rheumatischen Muskelschmerzen helfen auch trockene Salzauflagen.

Das Rezept: Kaufen Sie ein Leinensäckchen mit Kristallsalz oder nähen Sie ein Kilo Kristallsalz in eine Kissenhülle ein. Das Kissen in eine Plastiktüte geben und einige Stunden in den Kühlschrank legen. Die Plastiktüte entfernen und das Säckchen auf die betroffene Stelle legen.

Warme Salzpackungen (falls Wärme vertragen wird): 200 g Meersalz in einer Keramikschale im Backofen bei 80° C erwärmen, 5 mm dick auf ein Tuch geben, 20 Minuten mit der schmerzhaften Stelle darauf liegen. Anschließend nicht ab duschen, sondern das Salz nur leicht abwischen und noch etwas ruhen.

1 Teelöffel Ingwerpulver mit etwas warmem Wasser zur Paste mischen und auf die schmerzende Stelle aufstreichen.

Ein Ingwerdrink entspannt die verkrampfte Muskulatur und lindert Schmerzen: 1 Teelöffel Ingwerpulver in 1 Liter kochendes Wasser einrühren und über den Tag verteilt trinken.

Essig und Veilchen für den Muskel:

Bei einem akuten Schmerzanfall in der Muskulatur tut Essigwasser mit Veilchenblättern gut. Das drängt die Schwellung und Entzündung zurück.

Essig-Veilchen-Sud: Veilchenblätter zerquetschen (z. B. mit einem Mörser) und in Essig kurz aufkochen. Dann noch anderhalb Stunden ziehen lassen. Mit dem abgekühlten Aufguss ein Tuch befeuchten und um den betroffenen Muskel wickeln. Etwa 20 Minuten liegen lassen.

Kamille lindert die Entzündung:

Die ätherischen Stoffe in der Kamille bremsen die Entzündung, wenn man sie auf die Haut aufträgt.

Kamille-Branntweid-Einreibung: Kamillenöl mit Branntwein zu gleichen Teilen mischen und damit die betroffenen Stellen einreiben. Ein angewärmtes Tuch darüber legen und warm halten.

Einreibungen und Auflagen:

Die Nieren einreiben mit einer Mischung aus je 20 ml Wacholderöl (Oleum Juniperi) und Arnikatinktur. Das regt die Nieren zur Ausscheidung von Säuren an.

Ein weiteres Rezept zur Einreibung der Nieren bei chronischen Muskelschmerzen: Oleum Calami (Kalmusöl) 2.0, Spirit. Angelicae (Angelikaspirtus) ad 30.0

Alkoholumschläge: 30 ml Alkohol mit 30 Tropfen von Arnikatinktur, Echinaceatinktur, Sympytumtinktur oder Bryoniatinktur mischen, auf ein Leinentuch auftragen und die schmerzende Region umwickeln.

Eine Hand voll Efeublätter quetschen, mit Kräuteressig übergießen, 24 Stunden ziehen lassen, die Blätter auf eine Folie geben, auf die schmerzende Stelle auflegen, mit einer elastischen Binde fixieren und über Nacht einwirken lassen.

Weißkohlblätter mit einem Teigroller quetschen, auflegen, mit einer Folie abdecken, mit einer Binde fixieren und über Nacht einwirken lassen.

Zur Vorbeugung eines Muskelkaters: Vor und nach dem Sport 1 Tasse Kaffee oder 1 Glas (0,3 Liter) Kirschsafft trinken.

Brennesselwickel bei Muskelschmerzen: Frische Brennesselblätter auflegen und mit einem Tuch umwickeln.

Ein warmer (falls Wärme vertragen wird) Essigwickel hilft bei Muskelschmerzen und Verspannungen: 2 Drittel Essig und 1 Drittel Wasser erhitzen, ein Baumwolltuch damit tränken, leicht ausdrücken, auflegen. Mit einem trockenen Handtuch abdecken. Erneuern, wenn das Tuch ausgekühlt ist.

Einreibungen bei Kreuz- und Rückenschmerzen:

Senfliniment: Oleum Sinapis (Senföl) 11.0, Camphora Urt. (Kampfer) 2,25, Oleum Ricini (Rhizinusöl) 5.0, Mezereum Urtinktur (Seidelbast) 0.75, Spiritus 31.0
Mehrere Male täglich den Rücken einreiben.

Oleum Serpyllii (Quendelöl), Oleum Rosmarini (Rosmarinöl), Oleum Thymi (Thymianöl), Oleum Gaultheria (Wintergrünöl), Oleum Tanacetii (Rainfarnöl), Oleum Petrae rect. aa 1.0, Oleum Menthae piperitae (Pfefferminzöl) 3.0, Oleum Arnicae (Arnikaöl), Oleum Hyperici (Johanniskrautöl), Oleum Chloroformii aa 10.0

Mehrere Male täglich einreiben, auch die Ohrmuscheln. Hier befinden sich viele Reflexzonen der Wirbelsäule.

Oleum Serpyllii (Quendelöl), Oleum Lavandulae (Lavendelöl), Oleum Rosmarini (Rosmarinöl), Oleum Thymi

(Thymianöl), Oleum Camphoratae (Kampferöl), Oleum Melissa (Melissenöl), Oleum Calami (Kalmusöl), Oleum Salviae (Salbeiöl), Oleum Rutae (Gartenrautenöl) aa 1.0, Oleum Hyperici (Johanniskrautöl) 41.0

Morgens und abends vom Hals bis zum Steißbein gut einreiben, auch die Ohrmuscheln.

Oleum Hyperici (Johanniskrautöl) 150.0, Oleum Arnicae (Arnikaöl) 25.0, Oleum Rosmarini (Rosmarinöl) 5.0, Oleum Eukalypti (Eukalyptusöl) 5.0, Oleum Pini pumilionis (Latschenkiefernöl) 5.0, Oleum Juniperi (Wacholderöl) 5.0, Oleum Lavandulae (Lavendelöl) 5.0, Tinctura Arnicae (Arnikatinktur) 5.0

Den Rücken und auch die Ohrmuscheln einreiben. Auf den Ohren sitzen viele Reflexpunkte bezüglich der Wirbelsäule.

Muskelöl: Oleum Tanacetii (Rainfarnöl) 1.0, Oleum Arnicae infusum (Arnikaöl) 11.0, Oleum Serpyllii (Quendelöl) 1.0, Oleum Rosmarini (Rosmarinöl) 5.0, Oleum Lavandulae (Lavendelöl) 2.0, Oleum Hyperici (Johanniskrautöl) 10.0, Oleum Chloroformii 20.0

Morgens und abends die schmerzende Muskulatur einreiben.

Murmeltierfett hilft bei Neuralgie, Rheuma, Gicht, Ischias, Verrenkung und Prellung.

Bei Rückenschmerzen nach Überanstrengung: Arnikablüten 20 g, Farnkraut 20 g, Wallwurz 20 g, Hirtentäschelkraut 20 g, Thymiankraut 20 g
50 g auf 1 Liter kaltes Wasser, aufkochen, 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen.

Die Kräuter in ein Tuch einwickeln und auf die schmerzenden Stellen auflegen, mit einer Folie umwickeln und zusätzlich eine Wärmflasche auflegen.

Ein altes Hausmittel zum Einreiben: Angelikawurzel 50 g klein geschnitten und Rainfarnkraut 50 g in eine 750 ml Flasche Wacholder- oder Kornschnaps füllen. 14 Tage verkorkt an einem warmen Ort belassen, nicht filtern. Den Rücken damit einreiben.

Machen Sie abends eine Einreibung mit Oleum Pini silvestris (Kiefernöl).

Hirtentäschelkraut 25 g, Frauenmantelkraut 25 g, Thymiankraut 25 g, Wallwurz 25 g
Die gesamte Mischung mit 1 Liter Ansatzbranntwein (64 %) in einem Einmachglas 14 Tage lang bei 20°C ansetzen, abseihen, dann auspressen. 250 ml destilliertes Wasser dazugeben. 4mal täglich den Rücken einreiben.

Feuchtheiße Kompressen auflegen

Einreibung mit einer Mischung aus je 10 ml von Pfefferminzöl, Melissenöl, Lavendelöl, Eukalyptusöl und Kiefernadelöl.

Farntinktur zum Selbermachen: 100 g junge und grüne Farnkrautblätter oder 200 g getrocknetes Farnkraut mit 400 ml Weingeist (68%) 14 Tage lang bei 20°C ansetzen, dann filtrieren.

Nur äußerlich anwenden. Die schmerzhaften Stellen vorher anwärmen, sonst nützt das Einreiben nicht viel.

Rezept für eine Lösung zum Einreiben der schmerzenden Muskulatur und bei Verspannungen:

Spiritus Camphoratus (Kampfer), Spiritus Formicarum (Ameisensäure), Spiritus Lavandulae (Lavendel), Spiritus Rosmarini (Rosmarin), Spiritus Angelicae (Engelwurz), Spiritus Urticae (Brennnessel) aa 15.0

Mehrmals täglich einreiben.

Kräutergeist selbstgemacht: 20 g Farnkraut, 20 g Löffelkraut, 25 g Wallwurzel, 10 g Katzenschwanzkraut, 25 g Schlüsselblumenblüten und 30 g Arnikakraut
Mit 500 ml Weingeist (68%) 14 Tage lang bei 20°C ansetzen, dann filtrieren.

Nur äußerlich anwenden. Die schmerzhaften Stellen vorher anwärmen, damit der „Geist“ eindringen kann.

Hirtentäschelkraut 25 g, Frauenmantelkraut 25 g, Thymiankraut 25 g, Wallwurz 25 g
Die gesamte Mischung mit 1 Liter Ansatzbranntwein (64 %) in einem Einmachglas 14 Tage lang bei 20°C ansetzen, abseihen, die Kräuter auspressen. 250 ml destilliertes Wasser dazugeben. 4mal täglich die schmerzenden Stellen einreiben.

Sind Entzündungen wie z. B. bei rheumatischen Erkrankungen der Grund für die Rückenschmerzen, können trockene Salzaufgaben helfen.

Das Rezept: Kaufen Sie ein Leinensäckchen mit Kristallsalz, oder nähen Sie ein Kilo Kristallsalz in eine Kissenhülle ein. Das Kissen in eine Plastiktüte geben und einige Stunden in den Kühlschrank legen. Plastiktüte entfernen und das Säckchen auf die betroffene Stelle legen.

Im Herbst Kastanien sammeln, 250 g davon vierteln, mit 250 ml Ethyl-Alkohol im Schraubglas übergießen, 6 Wochen stehen lassen. Das ergibt ein entstauendes und schmerzlinderndes Einreibemittel.

Altbewährt bei Rückenschmerzen:

1) Den Bürostuhl richtig einstellen:

Die Oberarme hängen gerade herab, bevor die Ellenbogen die Armlehnen berühren und sich darauf

abstützen können.

Die Unterarme bilden beim Tippen einen rechten Winkel (90°) zu den Oberarmen und eine waagerechte Linie zur Tastatur.

Die Füße stehen ganzflächig auf dem Boden. Dabei bilden Ober- und Unterschenkel einen Winkel von etwas über 90° (also ganz leicht ausgestreckt). Die Oberschenkel sind dabei mindestens 90° vom Oberkörper abgewinkelt.

Mit dem Po ganz nach hinten rutschen, mit geradem Rücken die Lehne nutzen, die nur bis zur Unterkante der Schulterblätter reichen und schwenkbar sein sollte. Idealerweise stützt ein Keilkissen das Kreuz.

Vor der Tastatur Platz lassen, damit man die Handballen auflegen kann.

2) Im Büro: Spätestens alle 30 Minuten aufstehen, sich strecken und gehen. Dann anders als vorher hinsetzen, z. B. ganz vorn auf den Stuhl, Rücken gerade, kein Hohlkreuz. Nach der nächsten Sitzpause wieder anders hinsetzen, z. B. ganz mit dem Rücken an die Lehne.

Beim Telefonieren stehen, das entlastet die Wirbelsäule.

3) Übungen bei Verspannungen:

a) Bei Nackenverspannungen setzen Sie sich aufrecht hin. Den Kopf zur rechten Schulter neigen, die linke Schulter sanft zum Boden drücken. Die Dehnung 15 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.

b) Zur Lockerung den Kopf nach vorne kreisen.

c) Zwischendurch im Sitzen Rücken und Schultern lockern: Tief einatmen, die Arme so weit wie möglich senkrecht nach oben strecken (kein Hohlkreuz machen!), zwei Atemzüge so bleiben. Dann die Arme seitlich hängen lassen.

Anschließend die Hände hinter dem Kopf verschränken