

Warnsignale des Körpers

und deren mögliche Ursachen

Durch Rückenschmerzen zeigt der Körper verschiedenartige Mangelsymptome auf und Krankheiten entstehen (vgl. Seite 8).

Mehr als 30 Prozent der Erwachsenen in Deutschland leiden unter akuten Rückenschmerzen. Mehr als die Hälfte hatte zumindest im Vorjahr Beschwerden und über 80 Prozent der Bevölkerung kennen Probleme mit dem Rücken aus eigener Erfahrung. Wer bereits einmal Rückenschmerzen hatte, wird wieder welche bekommen. „Da Rückenschmerzen ein weit verbreitetes und vor allem wiederkehrendes Phänomen sind, müssen sich Betroffene damit auseinandersetzen und nicht davor weglaufen“, sagt Dr. Dietmar Krause vom Deutschen Grünen Kreuz.

Die Ursachen sind vielfältig. Oft lösen ungewohnte oder einseitige, muskuläre Belastungen die Rückenbeschwerden aus. Aber auch Stress, Zukunftsängste, Sorgen um die Familie und andere psychische Herausforderungen können für Rückenschmerzen verantwortlich sein. Meist sind es mehrere Gründe, die den Rücken belasten. Eine erfolgreiche Vorbeugung oder Therapie muss deshalb entsprechend umfassend sein und die physischen als auch psychischen Ursachen miteinbeziehen.

Mehr Aktivität und Bewegung

Wichtige Möglichkeiten um die Ursachen der Schmerzen anzugehen, sind das Hinführen zu regelmäßiger körperlicher Aktivität im Alltag, sowie das Erlernen von Stressbewältigungsstrategien. „Wenn der Rücken schmerzt, sollte dies kein Angstgefühl, sondern ein Signal sein, sich mehr um seine körperliche und seelische Gesundheit zu kümmern“, fordert Dr. Jan-Peter Jansen vom Schmerzzentrum Berlin.

Gegen akute Schmerzen helfen meist Entlastungslagerungen, kurzzeitige Ruhe und Wärme. Starke, druckempfindliche Muskelverhärtungen bzw. Verklebungen sowie Blockierungen können sich durch die biodynamische Energie Stimulation (BDES) mittels des Schumann 3D Systems lösen. Die Durchblutung wird gefördert und die Muskeln lockern sich. Diesen Vorgang können wir uns folgendermaßen vorstellen: Ein starker Rücken braucht Muskeln, die fein abgestimmt bei allen Bewegungen die Wirbelsäule führen und sichern. Der menschliche Körper besitzt 640 Muskeln, davon wirken 150 direkt auf die Wirbelsäule ein.

Die wichtigsten Muskeln für eine gesunde Wirbelsäule und einen fitten Rücken sind dabei aber nicht die großen, von außen sichtbaren Muskeln, sondern insbesondere die winzigen ganz tief innen liegenden, die sich direkt an der Wirbelsäule befinden. Diese sogenannten tiefen Rückenmuskeln verlaufen von Wirbelkörper zu Wirbelkörper parallel oder schräg zu den einzelnen Segmenten. Sie bewegen, führen und sichern die Stabilität der Wirbelsäule bei allen Bewegungen. Sie benötigen keine großen Kräfte, sondern ihre Qualität zeichnet sich durch eine besonders filigrane und koordinierte Arbeit aus. Trainiert werden sie durch kleine Rotationsbewegungen, die eine Anspannung und Entspannung der Muskeln auslösen. Durch Massagen und andere äußere Anwendungen können wir diese Tiefenmuskulatur schwerlich erreichen.

Bei Verspannungen dieser Tiefenmuskulatur beginnt die Degeneration. Die Bandscheibenzwischenräume werden durch die Verspannung und die ständige Druckbelastung schmaler, die Wirbelgelenke werden unregelmäßig, Bandscheiben werden wegen der falschen Belastung unregelmäßig abgenutzt, frühe Kalkbeläge bilden sich (Wirbelgelenkarthrose, Facettensyndrom).

Es entstehen raue, unregelmäßige Wirbeldeckplatten, unregelmäßige, verengte Wirbelkanäle, Rückenmark und Spinalnervenzwurzeln werden geschädigt. Zudem werden u.a. die Rückenmarksnerven bzw. die Nervenwurzeln dort, wo sie das Rückenmark verlassen, also beim Austritt aus den Zwischenwirbellöchern (Foramina intervertebralia) eingengt und irritiert.

Aus einer Studie des Physikers Dr. Suh an der Universität Colorado im Jahre 1978 geht hervor, dass bedrängte Nerven, Informationen mangelhaft oder verfälscht weiterleiten, sogar schädliche und toxische Substanzen produzieren, welche sich im Organismus festsetzen.

Dies kann zu Fehlfunktionen und Krankheiten führen.

Hier kann nun die biodynamische Bewegung bzw. Stimulation des Schumann 3D Systems mittels der Serie von Aktivitätsimpulsen diese tief liegenden Muskelfasern entspannen und die „Abschnürung“ und damit die Blockade der Rückenmarksnerven lösen.

Das zentrale Nervensystem (Großhirn, Kleinhirn, Hirnstamm und Rückenmark) kann nun die Befehle ungehindert über die Rückenmarksnerven zu allen Zellen im Körper leiten, die Beschwerden verschwinden. Jetzt kann sogar die Möglichkeit bestehen, dass sich ein eventuell diagnostiziertes Organleiden u. Ä. durch den nun wieder möglichen Informationsaustausch über das ZNS mit dem Gehirn „auflöst“.



Aus diesem Zusammenhang wird auch ersichtlich, wie wichtig es sein kann, die Grundübungen mit der stehenden Übung („Aufrechter, lockerer Stand“) abzuschließen.

Jetzt können sich durch die Druckentlastung und Anregung der Blut- und Nährstoffversorgung die Bandscheiben als auch die Muskeln optimal aufbauen und regenerieren. Wir werden ganzheitlich entstresst und sind fit für den kommenden Tag. Im Gegensatz hierzu ist es am Abend sinnvoll, mit der liegenden Übung abzuschließen, um den Körper optimal auf einen regenerativen und erholsamen Schlaf vorzubereiten.