



# Wenn der Rücken schmerzt

**G**leich vorweg: Natursubstanzen kann man wunderbar kombinieren. Sie schließen sich nicht gegenseitig aus und haben auch keine Nebenwirkungen. Da jede hier genannte Substanz von einer anderen Seite ansetzt, ist oft die Synergie am wirkungsvollsten. Andererseits kann man aber auch mit einem Mittel allein schon den gewünschten Erfolg erzielen. Dann muss es aber genau das Richtige sein und das erkennt man durch einen energetischen Test, wie ihn viele Therapeuten mittels kinesiologischem Muskeltest, Tensor, Quantenmedizingerät usw. durchführen. (Testsätze sind über unseren Verein erhältlich, siehe Impressum).

Man kann sogar vom ausgetesteten Mittel auf die Ursache der Rückenschmerzen rückschließen, so präzise ist die Aussagekraft richtig durchgeführter energetischer Tests. Hat man die Möglichkeit der Testung nicht, kann man ursachenbezogen unter den Substanzen auswählen und kombinieren.

## Bei Schmerzen, Stress und Verspannung

Bei Schmerzen aller Art spielt der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* eine zentrale Rolle, er ist die natürliche Alternative zum synthetischen B-Komplex. Ohne genügend B-Vitamine ist jeder Schmerz intensiver. Sie helfen auch mit Stress besser umgehen zu können, denn häufig sind Rückenschmerzen einfach auf stressbedingte Verspannungen zurückzuführen. Neben Massagen und stressabbauenden Naturmitteln wie etwa *Rhodiola rosea*, *Cordyceps Heilpilz*, *Jiaogulan* oder einer Mischung der drei, gibt es Natursubstan-

zen, die direkt entkrampfend auf die Muskulatur wirken. Dazu zählen *Sternanis* oder die natürliche Schwefelverbindung *MSM*. Beide gibt es als Kapseln zur angenehmeren Einnahme.

*Sternanis* unterstützt ebenso bei Nervenschmerzen, etwa des Ischias, oder wenn eine Nervenquetschung infolge Verengung des Wirbelkanals zum Bandscheibenvorfall führt. Ob das der Fall ist, erkennt man am Nachlassen der Schmerzen beim Nachvorneigen. Cortison sollte man dann eher meiden, wie eine Studie der Thomas-Jefferson Universität in Philadelphia ermittelte: nach 4 Jahren kam es zu einem Schmerzurückgang ohne Cortison um 20 %, mit Cortison um nur 7 %.

Bandscheiben erfüllen die Aufgabe eines Stoßdämpfers, werden permanent gestaucht und zusammengedrückt. Bei Überlastung können Entzündungen entstehen. Hier regeneriert das entzündungshemmende kolloidale Silizium das Knorpelgewebe der Bandscheiben.

Es kann kombiniert werden mit dem schon genannten *MSM*, das die umliegende Muskulatur entkrampft und ebenso entzündungshemmend wirkt (4 bis 6 g täglich). *MSM* ist ein unglaublich nützlicher Mineralstoff bei Verletzungen des Bewegungsapparates, es lässt Ödeme schneller abklingen, reduziert Schmerzen ohne jedoch betäubend zu wirken. Allerdings braucht es ein paar Tage bis es die richtige Wirksamkeit im Körper aufgebaut hat. Oft wird es daher kombiniert eingenommen mit *Krillöl* aus antarktischen Mini-Garnelen, einem schnell wirkenden Entzündungshemmer aus der Natur. Bei Entzündungen im Bewegungsapparat dosiert man *Krillöl* zwischen 3 und 6 Kapseln täglich.

### Akneerreger als Auslöser

Bei einem Bandscheibenvorfall mit einem Knochenmarksödem in der Nähe des Vorfalls – sie machen 35 bis 40 % aller chronischen Rückenschmerzen aus – können Aknebakterien die

Verursacher sein. Bei zwei Drittel der Studienteilnehmer, die mit Antibiotika behandelt wurden, gingen die Schmerzen zurück, während sie in der Placebo-Gruppe unverändert waren, berichtet das European

**Sie sind das Volksleiden schlechthin, machen arbeitsunfähig, von Medikamenten abhängig und bringen Spätschäden durch deren Nebenwirkungen mit sich. Daher wird bei Rückenschmerzen die Frage nach Hilfe aus der Natur sehr häufig gestellt. Wie immer hängt die Wahl der richtigen Mittel von der Ursache ab.**

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

Spine Journal im April 2013. Eine Operation würde bei einer solchen Infektion nicht den gewünschten Erfolg bringen, daher sollten von einem Knochenmarksödem Betroffene die Möglichkeit einer Infektion bedenken. *Kolloidales Silizium* und der *Reishi Heilpilz* könnten mit ihrer aktivierenden Wirkung auf das Immunsystem hilfreich sein, auch *Papayablatttee* durch seine massive antimikrobielle Wirkung.

Aufbauend auf alle Strukturen, egal ob Knochen, Sehnen, Bänder, Gelenke betroffen sind, wirkt auch das Ayurvedakraut *Cissus*. Es regt strukturbildende Zellen an und hemmt Entzündungen. Um die Rückenmuskulatur zu stärken, helfen Aminosäuren (*Aminosäuremischung I*) in Verbindung mit gezielter Bewegung. Rückenschwimmen und der berühmte „Drehsitz“ aus dem Yoga sind ideal.

Manche Ursachen kann man mit Naturmitteln nicht beeinflussen. Etwa wenn eine Fehlbelastung aus ungleichen Beinlängen, verschobenen oder blockierten Wirbeln oder Skoliose resultiert. Hier hilft oft korrigierende manuelle Therapie an „Triggerpunkten“, die über die Muskulatur durchgeführt wird und anschließend Übungen erfordert (siehe dazu *LEBE* Magazin 4/2013).

Rückenschmerzen können aber beispielsweise auch von einem „gekippten Becken“ stammen, wenn der Bauch gebläht ist und sich der Schwerpunkt unglücklich verlagert. Entblähende Substanzen wie der *Papayablatttee* können hier geradezu Wunder wirken. Oder auch das afrikanische *Baobab-Pulver*, das

den Darm massiv unterstützt. Beide haben zusätzlich entzündungshemmende Eigenschaften und das *Baobab-Pulver* sogar schmerzstillende.

Weiters kann die Niere Ursache für Rückenschmerzen sein, was natürlich Abklärung erfordert. Sie können etwa im Zuge einer Erkältung oder auch einer Schwermetallausleitung auftreten. Günstig sind hier Heilpilze: der *Reishi Heilpilz* und der *Cordyceps Heilpilz*.

### Schmerzen durch Traumen

Auch das gibt es: etwa 36 % aller Rückenbeschwerden haben ihre Ursache dort, wo man sie am wenigsten vermuten würde. In der Psyche. Nach Angaben der Universitätsklinik Heidelberg können posttraumatische Belastungsstörungen unmittelbare Auslöser von Rückenschmerzen sein. Infolge eines Schocks treten sie verzögert auf. Als hilfreiche Substanzen kommen hier begleitend die anfangs schon erwähnten stressabbauenden Substanzen *Rhodiola rosea*, *Cordyceps Heilpilz*, *Jiaogulan* oder eine Mischung dieser drei in Frage. Sie helfen nicht nur psychischen Stress besser zu ertragen, sondern helfen Ängste, Trauer, Ärger und andere belastende Emotionen überwinden, man wird nicht mehr davon überrollt, ist aber keineswegs betäubt. Auch bei Depressionen helfen diese Substanzen ohne zu schaden.

Tiefsitzende Traumen, die zu lang anhaltenden Beschwerden wie chronischen Rückenschmerzen führen, erfordern eine Trauma-Behandlung. Sie kann mit den stressabbauenden Substanzen wunderbar begleitet werden, ohne dass Abhängigkeit entsteht oder sonstige Nebenwirkungen in Kauf genommen werden müssen. Zu den Trauma-Behandlungen, die schnell durchführbar sind, gehört etwa die EMDR-Therapie. Dabei handelt es sich um Lösung eines traumatischen Erlebnisses durch schnelle Augen-Bewegungen, bei denen der Patient der Hand des Therapeuten mit dem Blick folgt und dabei über sein belastendes Erlebnis spricht. Einen Versuch ist sie wert, da sie nicht belastet. Sie wird von speziell ausgebildeten Therapeuten, darunter vielen Kinesiologen und anderen Energetikern, durchgeführt. ✨

