

Wiederkehrende Rückenschmerzen

INHALT:

- (1) Unser Rücken
- (2) Beschwerden im Überblick
- (3) Was können Sie selbst tun?
- (4) So helfen Osteopathie und Naturheilkunde
- (5) Urlaub und Terminvorschau
- (6) Impressum

(1) Unser Rücken

Das kennen Sie wahrscheinlich auch: Rückenschmerzen, die mal kommen und wieder gehen, hartnäckig an einer Stelle sitzen oder vielleicht den Ort verändern.

Manchmal können Rückenschmerzen auf körperliche Belastung zurückgeführt werden, wie jetzt Gartenarbeit oder langes Autofahren. Dann verschwinden Sie zügig wieder.

Doch oft bleiben Schmerzen hartnäckig oder wechseln den Ort oder ihre Art. Diese anhaltenden Rückenprobleme mindern die Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und die Freude im Leben. Es kann regelrecht zermürend werden.

(2) Beschwerden im Überblick

Sehr häufig und bekannt ist die **Ischialgie**, also ein **Nervenschmerz** des Ischiasnerven. Auch viele andere Nerven verursachen v.a. ausstrahlende, stechende Schmerzen.

Da sich an den Wirbeln entlang zahlreiche Nervenaustritte und -eingangspunkte befinden führen **nicht selten unentdeckte Reizungen von Organen** zu chronischen Rückenschmerzen mit Fehlstellungen und Blockaden in den entsprechenden Wirbeln. Dann hilft auf Dauer keine lokale Therapie an den Wirbeln. Die Verbindung zu den Organen im Bauch- und Brustraum besteht übrigens nicht nur über Nerven, sondern auch über Bänder und Bindegewebestrukturen.

Natürlich sind **muskuläre Verspannungen** eine häufige Ursache für chronische Rückenschmerzen. Oft sind diese auffällig konzentriert auf einen Bereich,

wie z.B. neben oder unter dem rechten Schulterblatt oder rechts/ links der Lendenwirbelsäule. Tägliche, einseitige Bewegungen spielen hierbei eine Rolle, doch lohnt auch der **Blick in die Reflexzonendiagnose des Rückens**. Schmerzen am rechten Schulterblatt hängen oft mit Belastungen von Leber und/ oder Gallenblase zusammen.

Nicht zuletzt sind noch die **entzündlichen und degenerativen Erkrankungen** zu erwähnen, wie Arthritis, Arthrose, Osteoporose usw.

(3) Was können Sie selbst tun?

Als Grundempfehlung gelten die "Säulen der Naturheilkunde":

- **Ausgleichende und leicht fordernde Bewegung an frischer Luft (!) und Sonne**
Ideal sind flotte Spaziergänge, walken, schwimmen, Trampolin springen und natürlich Qi Gong Training o.ä. (HINWEIS: Unser Montags-Kurs Qi Gong ist gezielt ausgerichtet auf Rücken- und Nackenprobleme)
- **Gezielter Muskelaufbau** (die Bauchmuskeln sind für den unteren Rücken besonders wichtig!) **und sanftes Dehnen**, was oft zu kurz kommt.
- **Basische Ernährung**

Dieser Punkt wird oft unterschätzt in Bezug auf Rückenschmerzen. Doch ein übersäuerter und verschlackerter Stoffwechsel lagert Schlacken in Gelenken ab, auch in den Wirbelgelenken. Die Gelenk- und Muskelversorgung mit Nähr- und Sauerstoff nimmt ab und führt zu erhöhtem Muskeltonus und schnellem Gelenkverschleiß.

Beobachten Sie, ob Ihnen Wärme oder Kälte gut tut.

Lindern sich die Beschwerden eher bei **Wärme**, dann sprechen Sie vielleicht gut auf Schüssler Salz Nr. 4, Kalium chloratum D6, an. Davon 3x tgl. 3 Tabletten lutschen als Standarddosis.

Durchwärmende Öle wie Johanniskraut-Öl wirken entspannend. Johanniskraut wirkt gut bei Nervenschmerzen.

Hilft Kälte, dann spricht es eher für einen entzündlichen Prozess (v.a. zusammen mit Rötung und Schwellung) und Nr. 3, Ferrum phosphoricum D12 ist mit 3-4x tgl. 3 Tbl. angezeigt.

Retterspitz- oder Quarkumschläge wirken kühlend und sind einen Versuch wert.

Bei Wassermangel im Körper (gibt es auch bei ausreichender Trinkmenge!) sind die Bandscheiben oft zu unelastisch und sacken zusammen. Die Wirbel stehen dann zu nahe und reizen Nerven oder die umliegende Muskulatur verpannt sich. Probieren Sie Schüssler Salz Nr. 8, Natrium chloratum D6, 3x tgl. 3 Tabletten in Verbindung mit Nr. 11, Silicea D12 (1x abends 5 Tbl.).

Die Muskulatur entspannend, schmerzlindernd und allgemein entkrampfend wirkt Nr. 7, Magnesium phosphoricum D12. Am besten als "heiße Sieben" abends 10 Tbl. in lauwarmen Wasser auflösen und schluckweise trinken.

Alle Schüssler Salze können auch lokal als Salbe (oder die Tabletten mit Wasser angeführt) angewendet werden.

(4) So helfen Osteopathie und Naturheilkunde

Wie oben bereits erwähnt, macht es oft wenig Sinn, rein lokal über Massagen oder Einränkungen einzelne Muskeln oder Wirbel zu bearbeiten.

Liegen organische Ursachen vor, wie z.B. eine gestaute Gallenblase, eine zu kühle Leber oder durch chronische Entzündungen gereizter Magen, dann sollten diese **Organe zuerst oder parallel mit den Rückenzonen behandelt werden.**

Auf diese Zusammenhänge achten wir in unseren osteopathischen Behandlungen. Oft bietet es sich an, die **manuelle Therapie durch ein naturheilkundliches Rezept zu ergänzen.** Je nach Notwendigkeit werden Organe unterstützt bei Schwäche, ausgeleitet oder angeregt (z.B. bei Sekretstau der Gallenblase).

Von Vorteil ist dabei, dass die manuelle Behandlung schneller wirkt und nicht so häufig durchgeführt werden braucht.

Viele nachhaltige Erfolge bei Rückenschmerzen haben wir in unserer Praxis übrigens auch mit Schröpfen und Schröpfmassagen. Dabei werden Schröpfgläser unter Vakuum am Rücken aufgesetzt oder damit Massagen durchgeführt. Dies hat **tiefgehende Wirkungen auf das Bindegewebe** und wirkt auch reflektorisch auf die inneren Organe.

(5) Urlaub und Terminvorschau

Bitte beachten Sie, dass wir **vom 9. - 20. August im Urlaub** sind. In Notfällen erreichen Sie uns per Email.

Folgende Termine möchten wir jetzt schon einmal ankündigen:

Eltern-Kurs "Helfende Hände" mit folgenden Blöcken (je dienstags)

~~~~~

- 05.10. Schüssler Salze (1x)
- 12.10. Kinderheilkunde (1x)
- 19./26.10. Osteopathie (2x)
- 02.-23.11. CranioSacral-Therapie (4x)

Jeder Teil ist einzeln buchbar. **Ein Abend kostet 16,- Euro, von 19.30 bis 21 Uhr.**  
Bei Gesamtbuchung statt 128,- für nur 115,- Euro (alles Teile inkl. Skript).

## **Selbsterstellung von Naturarzneien**

~~~~~

Dieser **Wochenend-Workshop ist absolut praktisch ausgerichtet** und vermittelt alles Wissen zur Herstellung von alkoholischen Präparaten, Salben, Medizinweinen oder auch homöopathischen Mitteln!

Eine genaue Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage unter <http://www.heilpraktiker-cloos.de/aktuelles.html>.

Kurszeit: Sa/ So, **23./ 24. Oktober 2010**, jeweils von **9.30 bis 17.30 Uhr**
Kosten: **190,- Euro**, inkl. ausführlichem Skript, Material und einer Salbe
Kursleiter: **Heilpraktiker und Gartenprofi Bernhard Kern** aus Grafing
Kursort: Naturheilpraxis Cloos

Laufender Qi Gong Kurs für Frauen

~~~~~

**Jederzeit einsteigen** in unseren Qi Gong Kurs Montag Abend von **19.30 bis 20.45 Uhr**.

Kosten pro 75 min: 10,- Euro (für 4 Abende: 45,- Euro)

Kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich!

Wir freuen uns, wenn ein interessantes Kursangebot auch für Sie dabei ist.

Ihnen und Ihrer Familie eine erholsame und gesunde Ferienzeit,

Herzliche Grüße,  
Gudrun & Norman Cloos

## **(6) Impressum**

Dieser kostenlose Gesundheits-Rundbrief wird herausgegeben von

Heilpraktiker Gudrun & Norman Cloos  
Grünseiboldsdorfer Weg 6  
85416 Niederhummel/ Langenbach

**08761/ 722977**  
[info@heilpraktiker-cloos.de](mailto:info@heilpraktiker-cloos.de)  
<http://www.heilpraktiker-cloos.de>

### **Besuchen Sie unsere Webseiten:**

Heilpraktiker: <http://www.heilpraktiker-cloos.de>  
Qi Gong: <http://www.gesundheitstraining-cloos.de>  
Osteopathie: <http://www.osteopathie-freising.de>

Sie dürfen jederzeit Inhalte aus dem Rundbrief weiterverwenden unter Angabe der Quelle oder den Rundbrief weiterleiten und danken für Ihre Empfehlung.