

Was hilft bei Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind eine Zivilisationskrankheit

Rückenschmerzen sind eine "Volkskrankheit" und viele Naturheilkundler halten Sie - neben vielen anderen auch physiologisch begründeten Ursachen - für eine Zivilisationskrankheit.

Rückenschmerzen treten häufig auf, da die menschliche Wirbelsäule nicht für den aufrechten Gang geschaffen wurde. Aufrechtes Gehen führt zu einem zusätzlichen Druck auf den unteren Teil der Wirbelsäule, wo sich der Rücken einbuchtet und oft Schmerzen auftreten. Rückenschmerzen treten normalerweise ab einem Alter von 30 Jahren auf, wenn die Bandscheiben (die faserigen Kissen, welche die Wirbelsäule polstern) die Elastizität, die Biegsamkeit und die Fähigkeit, Schläge zu absorbieren, verlieren. Dazu kommt, dass viele Personen im Alter weniger aktiv sind und die Rückenmuskulatur schwächer wird.

Die Muskeln halten die Wirbelsäule aufrecht und unterstützen den Rücken - Schwäche trägt zu Rückeninstabilität und Schmerzen bei. Falls der Rücken überanstrengt wird - verursacht durch eine schlechte Haltung, Aufheben von schweren Gegenständen, verdrehende Bewegungen - können Muskelkrämpfe auftreten. Rückenentzündungen können auch durch Stress und strukturelle Probleme (wie Osteoporose und Arthritis) ausgelöst werden.

Ernährungsempfehlungen bei Rückenschmerzen

Für einen gesunden Rücken ist eine optimale Ernährung für Knochen, Gelenke und Muskeln notwendig. Wichtig ist, dass die Kost reich an Calcium, Magnesium und anderen Mineralstoffen ist, zusammen mit reichlich Vitamin A und D, den Vitaminen des B-Komplexes und Vitamin C. Lebensmittelunverträglichkeiten können zu Arthritis in der Wirbelsäule führen und Rückenschmerzen verursachen.

Nährstoffempfehlungen bei Rückenschmerzen

Vitamin C ist notwendig für die Bildung der Proteine in den Knochen; bereits ein geringfügiger Mangel kann den Knochenverlust fördern.

Vitamin A (Beta-Carotin) und *Vitamin D3 (Cholecalciferol)* erhalten die Gesundheit der Knochen und des Knorpels aufrecht.

MSM (Organisch gebundener Schwefel) oder *MSM plus mit Glukosamin und Chondroitin*: Auch MSM kann hilfreich sein, um die Knorpel gesund zu erhalten. MSM ist besonders hilfreich bei Schmerzen und unterstützt zudem die Entgiftung des Körpers.

Calcium und Magnesium und *Spurenelemente*: Mineralien erhalten die Knochendichte und Stärke der Wirbelsäule aufrecht. Unterstützen die Heilung der Knorpel und helfen auch bei der normalen Muskelfunktion.

Sehr häufig ist es wichtig, zunächst den Magnesiumhaushalt allein in Ordnung zu bringen, da Rückenschmerzen oft ein deutliches Symptom für den Mangel an Magnesium ist.

Verwenden Sie Magnesium in der Form von organischem Magnesiumzitrat.

Palmitoylethanolamid (N-(2-Hydroxyethyl)-Hexadecanamid oder Palmidrol, abgekürzt PEA) ist ein Fettsäureamid, das natürlicherweise im Körper von Menschen, vielen Wirbeltieren und Wirbellosen, aber auch in Pflanzen vorkommt. Schon vor mehr als einem halben Jahrhundert hat man festgestellt, dass ein Extrakt aus Eigelb eine entzündungshemmende Wirkung hat. Einige Jahre später stellte man fest, dass diese Eigenschaft auf die Substanz PEA zurückzuführen ist. Im Jahr 1957 wurde die Struktur dieser Verbindung herausgefunden und es wurde entdeckt, dass die Substanz auch in weiteren Nahrungsmitteln vorkommt: PEA findet man in zumeist kleinen Mengen vor allem in Eiern, Erdnüssen, Soja, Fleisch, Fisch und Innereien wie Leber, Herz und Nieren. Unsere Körperzellen bilden PEA als Antwort auf einen schädlichen Reiz. Dieser schädliche Reiz kann viele Ursachen haben: Gewebe- oder Zellschädigungen durch Sauerstoffmangel (Ischämie), durch von außen kommende schädliche Stoffe oder durch Traumata (Gewebsverletzungen z. B. bei einem Unfall).

Besondere Hinweise

Bewegungsmangel und schwache Rückenmuskulatur sind in vielen Fällen für Rückenschmerzen verantwortlich. Speziell für den Rücken geeignete Übungen sind Schwimmen, Fahrradfahren, Rudern und Gehen. Eine Stärkung der Bauchmuskulatur unterstützt den Rücken ebenfalls. Es sollte auf einer festen Matratze geschlafen werden, welche den Rücken unterstützt. Schlafen in der Bauchlage sollte vermieden werden, da die Gelenke im unteren Rückenteil dadurch belastet werden können.

Ein weiterer Grund für Rückenschmerzen ist Übersäuerung. Eine konsequent durchgeführte [Kur zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts](https://www.naturepower.de/index.php?id=1646) kann die Rückenschmerzen sehr häufig deutlich lindern.

Nach Meinung vieler Naturheilkundler führen auch Ablagerungen von Giften in der Rückenmuskulatur zu Schmerzen im Rücken. Diese Theorie wird insbesondere im Ayurveda aufgestellt und zur Entlastung wird das Trinken von heißem Wasser empfohlen, welches man mit Ingwerscheiben zu einem Tee zubereiten sollte, um die Entgiftung und das Ausschwemmen der Gifte aus der Muskulatur zu fördern.

Eine [Nierenreinigung nach Dr. Hulda Clark](https://www.naturepower.de/index.php?id=1487) kann ebenfalls Rückenschmerzen verschwinden lassen, insbesondere im unteren Rückenbereich.

Denken Sie daran, stets genügend zu trinken (Wasser - mindestens 1,5 bis 2 l täglich), damit der Körper Giftstoffe antransportieren und ausscheiden kann. Abgelagerte Gifte verursachen bevorzugt Schmerzen im oberen Rücken und im Nacken.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)