BARBARA FUHGE

Körper-Universum

Deine Wirbelsäule!

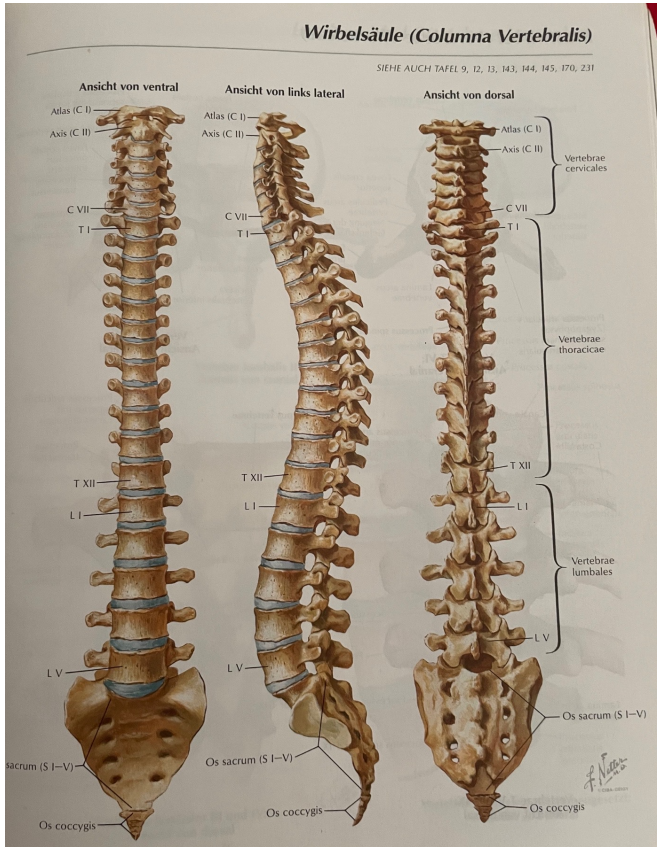
Deine Wirbelsäule - Inhaltsverzeichnis

1. Einführung

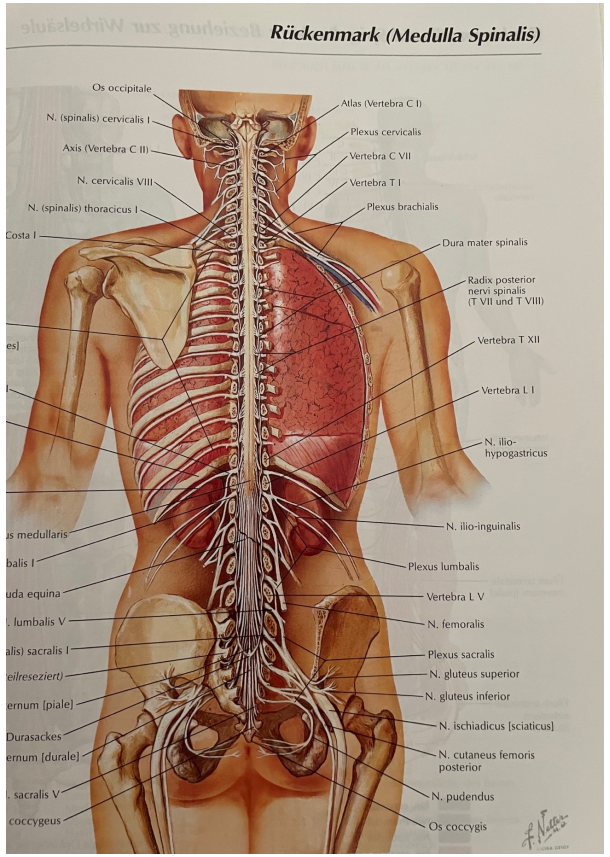
2. Aufbau und Funktion Deiner Wirbelsäule

3. Mögliche Symptome

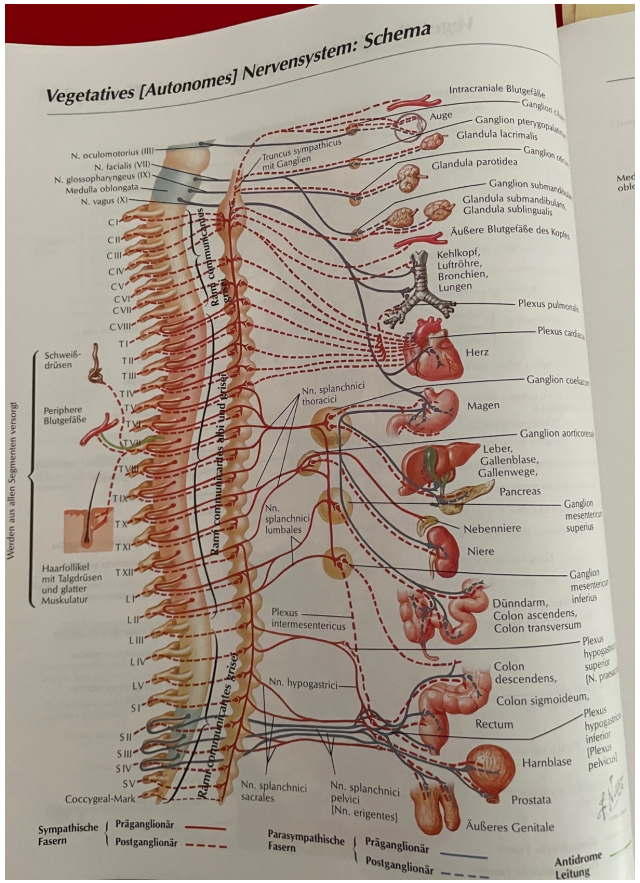
1. Einführung (1/6)



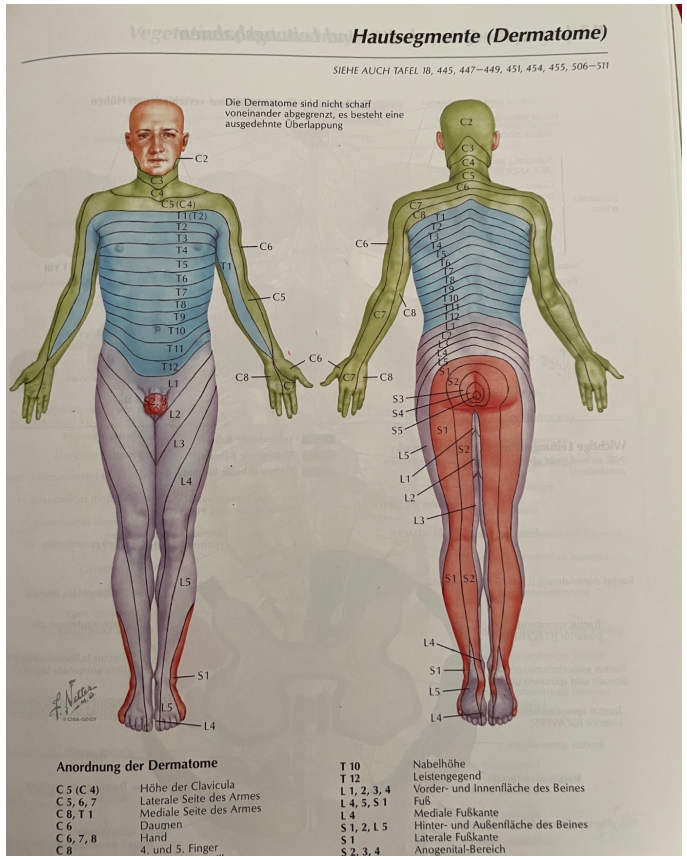
1. Einführung (2/6)



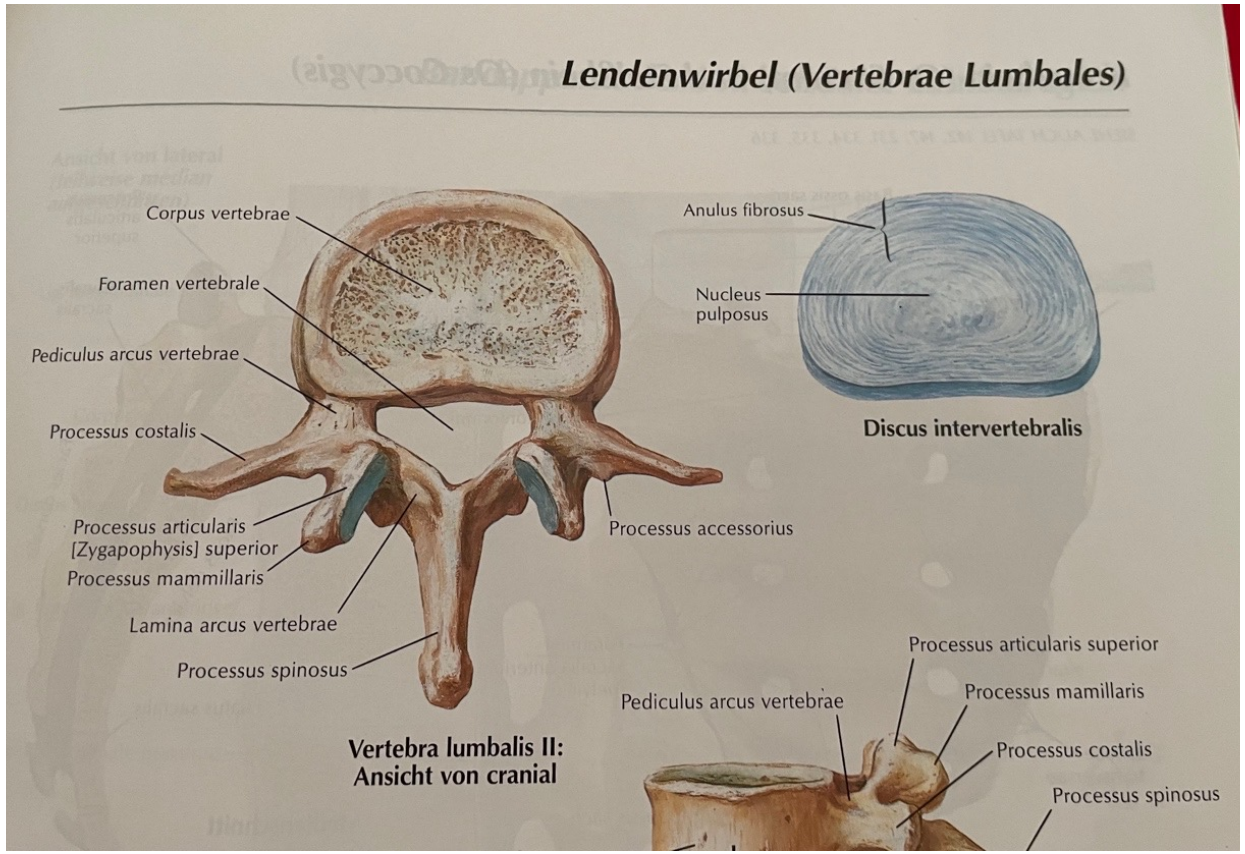
1. Einführung (3/6)



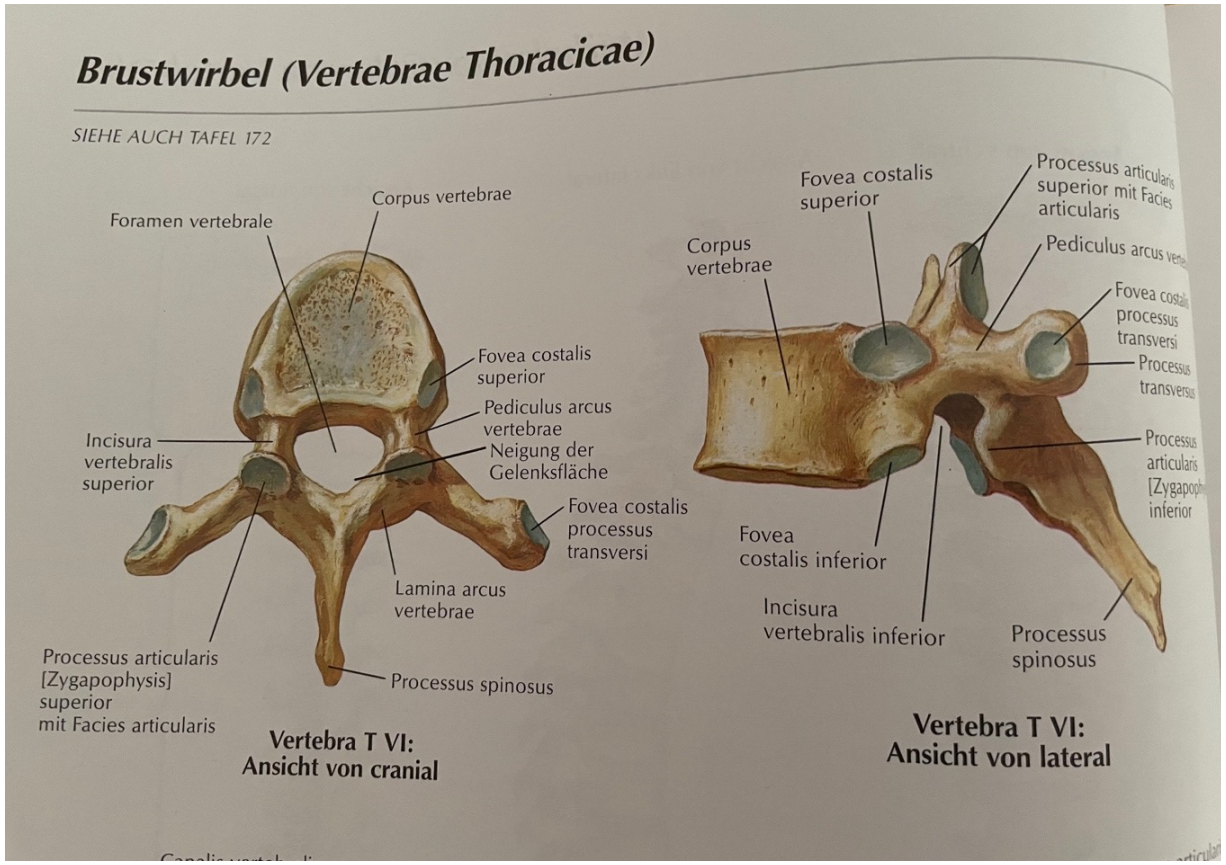
1. Einführung (4/6)



1. Einführung (5/6)



1. Einführung (6/6)



2. Aufbau & Funktion Deiner Wirbelsäule (1/7)

Die Wirbelsäule

- Die Wirbelsäule, gibt uns den aufrechten Gang. Sie ist das Stützgerüst des Körpers und die zentrale bewegliche Achse des Skeletts.
- Von vorne wirkt die Wirbelsäule gerade, aber von der Seite hat sie 4 Krümmungen: HWS (Lordose), BWS (Kyphose), LWS (Lordose), Kreuz- und Steißbein (Kyphose)
- Diese S-Förmige Krümmung macht die Wirbelsäule belastbarer, in dem u.a. Erschütterungen abgefedert werden.
- Die WS besteht aus 33 Wirbeln:
  - 7 Halswirbel
  - 12 Brustwirbel
  - 5 Lendenwirbel
  - 5 Kreuzbein (zusammengewachsen)
  - 3-5 Steißbein (zusammengewachsen)

2. Aufbau & Funktion Deiner Wirbelsäule (2/7)

Aufbau eines Wirbels

- Unterschiedliche Größe in HWS, BWS und LWS, je nachdem wieviel Gewicht der Wirbel an dieser Stelle tragen muss.
- Ein Wirbel besteht aus Wirbelkörper und Wirbelbogen. Der Wirbelbogen hat 5 Knöcherne Dornen, die Fortsätze. Diese dienen als Befestigung für Muskeln und Bänder.
- Zwischen dem Wirbelkörper und dem Bogen befindet sich das Wirbelloch. Zusammen mit allen anderen Wirbellöchern entsteht hier der Wirbelkanal, durch den das Rückenmark läuft.

Die Bandscheiben:

- Zwischen den Wirbelkörpern befinden sich insgesamt 23 elastische Bandscheiben - außer zwischen Schädel und erstem Halswirbel sowie zwischen erstem und zweitem Halswirbel. Kreuz- und Steißbein sind unbeweglich und bestehen nur aus Knochen.

2. Aufbau & Funktion Deiner Wirbelsäule (3/7)

Die Bandscheiben (Forts.)

- Die Bandscheiben bestehen aus einer festen mehrschichtigen Hülle aus Knorpelfaser und einem gelartigen Kern (Gallertkern). Sie sorgen dafür, dass die Wirbelsäule beweglich ist und man sich bücken oder den Oberkörper drehen kann. Außerdem federn sie Stöße ab, die zum Beispiel beim Laufen oder Springen auf die Wirbelsäule übertragen werden.
- Wenn die Bandscheiben belastet werden, verlieren sie Flüssigkeit und werden dünner. Bei Entlastung nehmen sie Flüssigkeit auf und werden wieder dicker.
- Da ein Mensch seine Wirbelsäule in der Regel tagsüber belastet und nachts entlastet, ist er **abends um etwa 1,5 bis 2 cm kleiner als morgens**.

2. Aufbau & Funktion Deiner Wirbelsäule (4/7)

Die Bandscheiben (Forts.)

- Im Laufe vieler Jahre setzen Verschleißerscheinungen ein. Die Bandscheiben werden mit zunehmendem Alter schmaler, die Wirbelkörper sitzen dichter aufeinander und die Wirbelsäule krümmt sich stärker. Deshalb ist ein alter Mensch meist um einige Zentimeter kleiner als in seinen jüngeren Jahren.
- Verschleißerscheinungen an den Wirbelkörpern und Bandscheiben werden auch als *Spondylose* bezeichnet. Mögliche Beschwerden lassen sich allerdings meist nicht eindeutig darauf zurückführen, da solche Veränderungen auch bei Menschen ohne Beschwerden sehr häufig sind.
- Bis auf die ersten beiden Halswirbel sowie Kreuz- und Steißbein bestehen alle Rückenwirbel aus dem nach vorn liegenden Wirbelkörper und dem nach hinten zeigenden „*Dornfortsatz*“.

2. Aufbau & Funktion Deiner Wirbelsäule (5/7)

Rückenmark und Nerven

- Die Wirbelbögen sind an jeder Seite oben und unten etwas eingebuchtet. Zwei benachbarte Wirbelbögen bilden so zusammen zwei Lücken, durch die rechts und links jeweils ein Rückenmarksnerv (Spinalnerv) das Rückenmark verlassen kann. Dadurch, dass von oben nach unten immer mehr Spinalnerven abzweigen, verjüngt sich das Rückenmark.
- Die Spinalnerven leiten Bewegungssignale des Gehirns über das Rückenmark an die Muskeln des Skeletts und der Eingeweide weiter. Zugleich melden sie Berührungen, Druck, Kälte, Wärme, Schmerz und andere Empfindungen von der Haut, den Muskeln, den Gelenken und den Eingeweiden über das Rückenmark an das Gehirn.
- Rückenmark und Gehirn bilden zusammen das *ZNS* (zentrales Nervensystem).

2. Aufbau & Funktion Deiner Wirbelsäule (6/7)

Welche Aufgaben hat die Wirbelsäule?

- Die Wirbelsäule ist das **Stützgerüst** des Körpers. Sie hält uns aufrecht, trägt den Kopf und ist die Verbindungsstelle für Rumpf, Brustkorb, Rippen, Schultern, Arme sowie Becken und Beine.
- Im Wirbelkanal bietet die Wirbelsäule **Schutz für das Rückenmark**. Das Rückenmark bildet zusammen mit dem Gehirn das zentrale Nervensystem. Dort erfolgen die Verschaltung und Verarbeitung sämtlicher Nervenbahnen und deren Informationen.
- Zwischen den Wirbelkörpern befinden sich die sogenannten Bandscheiben. Durch ihre prallelastische Konsistenz haben sie eine **Federungsfunktion**: Sie federn Stöße ab, die z.B. beim Laufen oder Springen entstehen, und schützen dadurch das Gehirn vor Erschütterungen.

2. Aufbau & Funktion Deiner Wirbelsäule (7/7)

Welche Aufgaben hat die Wirbelsäule? (Forts.)

- Sie ermöglicht **Bewegungen des Körpers** in alle Richtungen. Dafür sorgen die Bandscheiben, die Wirbelkörpergelenke, Bänder und Muskulatur. Abhängig vom Abschnitt der Wirbelsäule ist die Beweglichkeit unterschiedlich, der beweglichste Abschnitt ist die Halswirbelsäule.
- Nicht zuletzt werden im roten Knochenmark der platten Knochen der Wirbelsäule **Blutzellen gebildet**.

3. Mögliche Symptome (1/14)

Beckenschiefstand - Symptome

- Unterschieden wird funktioneller und struktureller Beckenschiefstand.
- Das Becken befindet sich an einer zentralen Stelle deines Körpers und ist sowohl Zwischenglied als auch Basis. Es verbindet die Beine mit dem Oberkörper, spielt für die Gesundheit Deiner Wirbelsäule eine entscheidende Rolle und hält Dich über das Hüftgelenk genauso stabil wie beweglich.
- Die große Mobilität verdankt Dein Becken neben dem Hüftgelenk und den Muskeln vor allem Deinen Faszien im Beckenboden. Wenn wir uns bewegen, machen die Faszien in einem gesunden Körper die Bewegung automatisch mit und passen sich an die häufig durchgeführten Bewegungen an. Unsere alltäglichen Bewegungsmuster prägen also maßgeblich die Struktur und Flexibilität unserer Faszien.

3. Mögliche Symptome (2/14)

Beckenschiefstand - Symptome (Forts.)

- An Symptomen können Schmerzen im ganzen Körper entstehen, da durch die zentralen Lage des Beckens alle Bewegungen des Körpers auch im Becken ankommen: Rückenschmerzen, Kopf- , Nacken-, Zahnschmerzen, Hüfte-, Knie- und Muskelschmerzen → kann auf eine Skoliose deuten.

Beckenschiefstand - Behandlung

- **Strukturell**: in der Tat ist ab tatsächlicher 2cm Beinlängenverkürzung eine Schuherhöhung hilfreich.
- **Funktionell**: meist wird in der Schulmedizin eine Schuherhöhung verordnet (was fatal ist, denn dadurch wird das Problem noch manifestiert, besonders bei Kindern im Wachstum).
- Sämtliche vorbeugenden Maßnahmen wie aktiv sein, nicht zu lange sitzen, Sport und Stressreduktion verhindern das Entstehen vom funktionellem Beckenschiefstand.

3. Mögliche Symptome (3/14)

Schmerzen - Symptome

- Als Kreuz- oder Rückenschmerzen werden Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule bezeichnet - also im unteren Rücken zwischen Hüfte und Rippenansatz. Die Schmerzen sind meist mit Muskelverspannungen, oft auch mit Bewegungseinschränkungen verbunden. Heftige Schmerzen, die scheinbar aus heiterem Himmel plötzlich ins Kreuz fahren, werden auch Hexenschuss, -Lumbago genannt.
- Manchmal ziehen die Schmerzen in ein oder beide Beine. Wenn sie bis über das Knie oder in den Fuß ausstrahlen, spricht man von Ischialgie oder umgangssprachlich Ischias. Eine der Ursachen dieser Form von Rückenschmerzen kann ein Bandscheibenvorfall sein. Jedoch prozentual eher die seltenere Variante.

3. Mögliche Symptome (4/14)

Schmerzen – Symptome (Forts.)

- Rückenschmerzen und Schmerzen in den Beinen können zwar gleichzeitig auftreten, haben aber nicht unbedingt die gleiche Ursache. Eine Ischialgie ist dann wahrscheinlich, wenn die Schmerzen im Bein stärker sind als im Rücken, entlang einer bestimmten Nervenbahn verlaufen oder mit anderen Beschwerden wie Kribbeln oder einem Taubheitsgefühl einhergehen.

Schmerzen – Ursachen

- Bewegungsmangel und eine schwache Rumpfmuskulatur
- Muskelverspannungen (auch infolge einer Fehlbelastung)
- Fehlbelastungen durch langes unbewegliches Sitzen, einseitige oder schwere körperliche Arbeit

3. Mögliche Symptome (5/14)

Schmerzen - Ursachen (Forts.)

- psychische Belastungen wie Stress am Arbeitsplatz, finanzielle oder familiäre Sorgen, oder Selbstzweifel, Erkrankungen wie Depression
- Veränderungen in der Schmerzwahrnehmung im zentralen Nervensystem, familiäre Veranlagung
- Verengung des Wirbelkanals (Wirbelkanalstenose)
- Wirbelgleiten
- Akuter Bandscheibenvorfall
- Bandscheibendegeneration
- Facettengelenksarthrose
- Skoliose
- Knochenbruch am Wirbelkörper (zum Beispiel aufgrund von Osteoporose)
- Bechterew-Krankheit

3. Mögliche Symptome (6/14)

Schmerzen - Behandlung

- Schweres Heben verzichten und beim Bücken vorsichtig sein
- Wenn der Rücken heftig schmerzt, kann die sogenannte Stufenlagerung wohltuend sein: Dabei liegt man auf dem Rücken und legt die Unterschenkel auf eine Ablage, die etwa so hoch ist, dass Unter- und Oberschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden. Wichtig ist aber, längeres Liegen zu vermeiden und so gut es geht aktiv zu bleiben. Damit ist gemeint, möglichst normal seinem Alltag nachzugehen und zum Beispiel bei der Arbeit nicht lange unbeweglich zu sitzen. Auch leichte Bewegung ist sinnvoll, zum Beispiel Spazierengehen.
- Akute Rückenschmerzen klingen fast immer von selbst wieder ab. Studien zeigen, dass dies eher schneller geht, wenn man in Bewegung bleibt, anstatt Bettruhe einzuhalten.

3. Mögliche Symptome (7/14)

Schmerzen - Behandlung (Forts.)

- Wärmeanwendungen - zum Beispiel Wärmflaschen, Wärmepackungen oder -kissen. Schmerzmittel können manchmal ebenfalls helfen. Sie werden aber nur für kurze Zeit empfohlen.
- Wer sehr lange oder immer wieder mit unspezifischen Kreuzschmerzen zu tun hat, ist vor allem selbst gefragt: körperlich aktiv zu bleiben - und sich von den Schmerzen nicht daran hindern zu lassen, Dinge zu tun, die Freude bereiten.
- Bewegung bei chronischen Kreuzschmerzen ist die wirksamste Behandlung. Je länger man inaktiv bleibt, desto eher halten die Schmerzen im unteren Rücken an.
- Achtsamkeitstraining und Entspannungsübungen
- Als Bewegungstherapie eignen sich vor allem Kräftigungsübungen für die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur, in Kombination mit Dehnübungen. Pilates, Tai-Chi und Yoga enthalten viele solcher Übungen.

3. Mögliche Symptome (8/14)

Schmerzen - Behandlung (Forts.)

- Darüber hinaus gibt es ein großes Angebot an sogenannten passiven Behandlungen. Dazu gehören Akupunktur, Massagen, Osteopathie, Ultraschall- und Laserbehandlungen sowie die transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS).

3. Mögliche Symptome (9/14)

Skoliose

- Was ist eine Skoliose? Bei einer Skoliose handelt es sich um eine dreidimensionale Verkrümmung der Wirbelsäule. Mit dieser Verkrümmung geht eine Seitverbiegung von mindestens 10 Grad einher. Gleichzeitig kommt es zu einer Verformung und -drehung (Torsion) der Wirbelkörper.
- Die **Ursachen** von Skoliose im Jugendalter konnten bisher noch nicht geklärt werden. In der Medizin spricht man daher von einer „adoleszenten, idiopathischen Skoliose“ (adoleszent = im Jugendalter auftretend, idiopathisch = unbekannter Ursache). Mit „Jugendalter“ ist die Zeit zwischen dem 10. Geburtstag und dem Abschluss des Wirbelsäulenwachstums gemeint.
- Eine Skoliose hat nichts mit „schlechter Haltung“ zu tun: Niemand kann etwas dafür, wenn ein Kind oder Jugendlicher Skoliose entwickelt. Es sind auch keine Möglichkeiten bekannt, dem vorzubeugen.

3. Mögliche Symptome (10/14)

Skoliose (Forts.)

- Der einzige bekannte Risikofaktor ist eine familiäre Veranlagung: Bei schätzungsweise 10% der Jugendlichen mit Skoliose hatten auch die Mutter oder der Vater damit zu tun.

Skoliose – Symptome

- Eine Skoliose löst nur selten Beschwerden aus. Manche Jugendliche berichten über Rückenschmerzen oder Verspannungen im Schulterbereich. Ob dies an der Skoliose liegt, ist aber oft unklar, da die meisten Menschen ohnehin ab und zu Rückenschmerzen haben.
- Die Skoliose zeigt sich vor allem durch sichtbare Veränderungen des Oberkörpers: Rücken, Schulter, Brust und Hüfte können unsymmetrisch sein oder schief stehen. Die Verkrümmung fällt vor allem auf, wenn man sich nach vorne beugt: Dann bilden die Rippen auf einer Seite einen sichtbaren Buckel.

3. Mögliche Symptome (11/14)

Skoliose - Symptome (Forts.)

- Die Wirbelsäule kann unterschiedlich stark verkrümmt sein. Der Grad der Verkrümmung - der sogenannte Cobb-Winkel - wird mit einem Röntgenbild bestimmt.
- Bei etwa 80% der Jugendlichen mit Skoliose verkrümmt sich die Brustwirbelsäule nach rechts (siehe Grafik). Krümmungen im Bereich der LWS sind seltener. Manchmal krümmt sich die Wirbelsäule sowohl im Brust- als auch im Lendenbereich. Dies ist ebenfalls eher selten.
- Wirbel und Bandscheiben können sich bei einer Skoliose stärker abnutzen. Dann kann es im Erwachsenenalter zu Rückenschmerzen kommen - vor allem, wenn die Skoliose im Bereich der LWS auftritt. Weil Rückenschmerzen aber ohnehin weit verbreitet sind, ist es oft schwer zu sagen, ob sie tatsächlich durch die Skoliose ausgelöst werden. Studien zum Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und Skoliose zeigen widersprüchliche Ergebnisse.

3. Mögliche Symptome (12/14)

Skoliose – Symptome (Forts.)

- Bei extremen Verkrümmungen kann es passieren, dass die Rippen auf Herz und Lunge drücken. Dies kann mit zunehmendem Alter zu Kurzatmigkeit führen und die Pumpleistung des Herzens beeinträchtigen. Solche Komplikationen sind sehr selten.
- Für Frauen mit Skoliose gibt es keine medizinischen Gründe, die gegen eine Schwangerschaft sprechen: In Studien verlief die Schwangerschaft bei den meisten Frauen mit Skoliose so wie bei Frauen ohne Skoliose. Es gibt auch keine Hinweise darauf, dass eine Schwangerschaft die Skoliose verstärkt.

Skoliose – Behandlung

- **Aktives Beobachten**: Damit ist gemeint, dass die Wirbelsäule alle 3 bis 6 Monate kontrolliert wird. Falls die Krümmung zunimmt, beginnt man mit einer Behandlung. Dabei ist es wichtig, die regelmäßigen Kontrolltermine einzuhalten.

3. Mögliche Symptome (13/14)

Skoliose - Behandlung (Forts.)

- **Physiotherapie**: Speziell für Skoliose entwickelte Physiotherapien wie die Schroth-Therapie beinhalten bestimmte Streck-, Haltungs-, Atem- und Kräftigungsübungen. Sie sollen helfen, die Wirbelsäule zu begradigen. Bislang gibt es allerdings nur wenige gute Studien zu ihrer Wirksamkeit. Um die Muskulatur zu stärken oder mögliche Beschwerden zu lindern, kommen auch andere physiotherapeutische Behandlungen infrage.
- **Korsett-Behandlung (Orthesen)**: Orthopädische Korsetts üben auf bestimmte Punkte an der Wirbelsäule Druck aus und verhindern dadurch, dass die Krümmung zunimmt. Sie werden getragen, bis das Wachstum der Wirbelsäule abgeschlossen ist.

3. Mögliche Symptome (14/14)

Skoliose – Behandlung (Forts.)

- **Operation**: Bei einer Operation werden die gekrümmten Wirbel mit kleinen Stangen, Drähten, Haken und/oder Schrauben begradigt. Dieser Eingriff kommt nur bei sehr ausgeprägter Skoliose infrage. Der Grund ist, dass sehr starke Skoliosen meist auch dann noch zunehmen, wenn das Skelettwachstum bereits abgeschlossen ist.
- Welche Behandlung sich eignet, hängt außer vom Grad der Krümmung und der Skelettreife auch von den eigenen Wünschen und Vorstellungen ab.
- Sport und Bewegung können eine Skoliose nicht aufhalten, sind aber als begleitende Behandlung sinnvoll. Sie können das allgemeine Wohlbefinden und die Fitness verbessern, die Rückenmuskulatur stärken und helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen. Gerade wenn man ein Korsett trägt, ist es wichtig, die Rückenmuskulatur zu trainieren.
- Osteopathie und Entspannungsübungen sind ebenfalls hilfreich.

BARBARA FUHGE

Kontakt:

mail@barbara-fuhge.de

www.barbara-fuhge.de

Vielen Dank für Deine Aufmerksamkeit

BARBARA FUHGE

Körper-Universum

Deine Wirbelsäule! Was kann ich selbst tun?

Deine Wirbelsäule - Was kann ich selbst tun?

1. Allgemeine Lebensempfehlungen
2. Die Wirbelsäule in der TCM
3. Die Wirbelsäule im Ayurveda
4. Die Wirbelsäule in der Balance
5. Die Wirbelsäule und ihre spirituelle Energie
6. Die Wirbelsäule und den Körper spüren

1. Allgemeine Lebensempfehlungen

Allgemeine Lebensempfehlungen

Um Deine Wirbelsäule und Deinen Bewegungsapparat gut aufgestellt zu haben, ist zu beachten:

- Tägliche Routinen, die Dich entspannen und Deinem System Struktur geben
- Entstressen und alles unternehmen, was dazu führt, wie z.B. Meditieren, Atemübung, Yoga, Sport
- Ernährungsroutinen und das Essen möglichst frisch und regional kaufen

2. Die Wirbelsäule in der TCM (1/5)

Die Wirbelsäule in der TCM

- Nieren-Energie gibt Deinem Rücken Kraft
- Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin gibt die Nieren-Energie dem Rücken seine Stärke.
- Die Niere ist dem Wasser-Element zugeordnet. Wasser ist der Sitz der ursprünglichsten Kraft und bildet die essentiellste Grundlage im Leben, denn ohne Wasser kann kein Lebewesen länger überleben. Wasser sinkt immer nach unten und auf den tiefsten Grund und so ist dieses Element - und somit der zugehörige Funktionskreis Niere - auch in unserem Körper für die tiefsten Strukturen und Gewebeschichten zuständig.

2. Die Wirbelsäule in der TCM (2/5)

Die Wirbelsäule in der TCM (Forts.)

- Die Niere ist verantwortlich für **Gehirn, Mark, Knochen, Zähne Kopfhaare, Augenbrauen, Nerven und Hormone.** Der Funktionskreis Niere produziert das Mark (Knochen- & Rückenmark) und füllt die Knochen - infolgedessen hängen **Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfälle** sehr häufig mit der Kraft Deines Nieren-Feuers zusammen. Ist Deine Nieren-Energie also schwach, dann kann sich das in Rückenschmerzen, vor allem in der Lendenwirbelsäule, zeigen.
- Laut **chinesischer Organuhr** hat die Niere zwischen 05:00 und 07:00 Uhr ihre schwächste Zeit, der Dickdarm hingegen seine energetische Hochzeit. Ein **Mangel in der Niere** geht daher immer einher mit einer **Fülle im Dickdarm** und kann sich wechselseitig beeinflussen. So macht sich eine andauernde Fülle im Dickdarm früher oder später durch chronische Rückenschmerzen im Lendenwirbelsäulen-Bereich und/oder morgendlichem Durchfall bemerkbar.

2. Die Wirbelsäule in der TCM (3/5)

Die Wirbelsäule in der TCM (Forts.)

- Rückenschmerzen lassen sich aber nicht nur auf den (energetischen) Zustand des Dickdarms zurückführen, sondern in erster Linie auch auf den Zustand der Nieren-Energie. Liegen Rückenschmerzen, und somit ein Mangel im Funktionskreis der Niere vor, so gilt es nun herauszufinden, ob die **Yin- oder Yang-Wurzel der Niere** angegriffen ist, um die richtigen Maßnahmen setzen zu können.

Anzeichen für Rückenschmerzen durch einen Nieren-Yang-Mangel:

- Morgens schlimmer
- Bewegung/Aktivität besser - Ruhe verschlimmert
- Bei Druck/Wärme besser
- Bei feuchtem und kaltem Wetter schlimmer

2. Die Wirbelsäule in der TCM (4/5)

Anzeichen für Rückenschmerzen durch einen Nieren-Yang-Mangel (Forts.)

- Aber die gute Nachricht ist, dass wir mittels Ernährung positiv auf unsere Nieren-Energie einwirken können. Im Vordergrund steht hier stets die bestmögliche Qualität der jeweiligen Lebensmittel, d.h. sie sollten nach Möglichkeit frisch bzw. regional geerntet werden sowie aus biologisch kontrolliertem Anbau stammen.

2. Die Wirbelsäule in der TCM (5/5)

Als Essenz stärkende Lebensmittel gelten

- lang gekochte Kraftsuppen
- Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen
- Ziegenmilch (bzw. Muttermilch im Allgemeinen)
- Sesam (vor allem schwarzer Sesam oder andere Samen)
- Amaranth
- Melanzani
- Maroni
- Hühnerei und Wachtelei
- Walnuss (oder auch andere Nüsse)
- Lauch (und andere Zwiebelgewächse)
- Rosinen
- Weintrauben
- Kokosnussfleisch
- Lammfleisch
- Rindfleisch
- Garnelen/Shrimps
- Sardinen
- Austern
- genügend Zeit für Entspannung und erholsamer Schlaf

3. Die Wirbelsäule im Ayurveda (1/3)

Die Wirbelsäule im Ayurveda

- Rückenschmerzen haben sich zu einer Zivilkrankheit entwickelt, da **unsere Körper eigentlich nicht für die heutigen Lebensgewohnheiten gemacht sind.**
- Wir sitzen zu viel, essen zu viel, wir essen falsch und bewegen uns zu wenig. Unsere Vorfahren mussten teilweise tagelang viele Kilometer zur Nahrungssuche zurücklegen. Eine Mahlzeit fiel schon mal aus und auch Früchte mussten gesammelt werden. Später, als sie sesshaft wurden, arbeiteten sie von morgens bis abends auf dem Feld, gegessen wurde nur um den Hunger zu stillen und die Lust auf etwas Süßes stillte man mit Obst.
- Heute sieht das anders aus; **wir sitzen von morgens bis abends auf dem Bürostuhl.**
- Eine Ayurveda Behandlung bei Rückenschmerzen setzt genau hier an, am besten schon präventiv. Denn eine Ayurveda Therapie zielt darauf ab, den **Körper und Organismus von vornherein gesund zu halten**. Zunächst wird festgestellt, welches Dosha Ungleichgewicht Ihren Rückenschmerz verursacht, denn je nach Dosha wird ein anderer Schmerz empfangen.

3. Die Wirbelsäule im Ayurveda (2/3)

- Vata-Schmerz: stechend, bohrend, schneidend, pulsierend
- Pitta-Schmerz: brennend, entzündlich
- Kapha-Schmerz: schwer, dumpf, kalt
- **Ayurveda bei Rückenschmerzen** befasst sich nicht ausschließlich mit der Erkrankung, sondern mit dem gesamten Menschen. **Sein Lebensstil, die Essgewohnheiten- sprich die gesamte Lebensweise.**
- Der Blick auf die Ernährung ist ein fester Bestandteil jeder Ayurveda
- Therapie. Insbesondere wenn Rückenschmerzen aufgrund von Gelenkproblemen wie Arthrose oder Rheuma entstehen, spielen die Essgewohnheiten eine große Rolle, da Rückenprobleme oft auf einen **übersäuerten Körper** und einen **entzündeten Organismus** hinweisen.

3. Die Wirbelsäule im Ayurveda (3/3)

- Auch können Über- und Untergewicht ein Grund für Schmerzen im Rückenbereich sein, sowie Verdauungsprobleme, ausgelöst durch zu fetthaltige Speisen. Hier hilft ein individuell erstellter Ernährungsplan.
- Wer Ayurveda bei Rückenschmerzen einsetzt, sollte **tägliches Yoga in sein Leben einbauen.** Yoga spielt im Ayurveda eine zentrale Rolle. **Yoga dehnt die Wirbelsäule**, macht den Körper elastisch und geschmeidig und ist hervorragend geeignet, akute Beschwerden schonend zu lindern, den Rücken zu stärken und ist somit eine der besten Methoden zur Prophylaxe.
- **Richtige Ernährung:** viel frisches Obst und Gemüse, wenig Fleisch und Milchprodukte, viel Getreide und gute Öle, Nüsse und frische Kräuter.
- Achtsam Essen und Trinken: viel Kauen und täglich genug trinken
- Bewegung an der frischen Luft: Schwimmen, Fahrrad fahren laufen, Yoga, Rudern….
- Meditation und Stressreduktion.

4. Die Wirbelsäule in der Balance

Die Wirbelsäule in der Balance

- Ob Deine Wirbelsäule in Balance ist, merkst Du sehr schnell an schmerzhaften Symptomen in Deinem Körper
- Beweglichkeit und Stabilität suchen und finden ihr Lot in der aufrechten Wirbelsäule
- Eine nicht stabile Wirbelsäule beeinträchtigt die meisten Organe Faszien und Muskeln im Körper

5. Die Wirbelsäule & ihre spirituelle Energie (1/5)

Deine Haltung im Leben / Aufrichtigkeit

- Gebeugt / aufrecht und würdevoll; starr (stur) / flexibel; stark / schwach; sicher und vertrauensvoll / ängstlich und unsicher; hart (verhärtet) / weich; dem Leben zugewandt / abgewandt; verspannt (hohe Anspannung) / entspannt, u. a.)

Sicherheit / Existenz / Unterstützung:

- Dabei geht es nicht primär um diese Themen im Außen, sondern darum, inwieweit Du Dir selbst (und Deinem Rücken) Liebe und damit Unterstützung schenkst.
- Das, was Du im Außen wahrnimmst bzw. forderst, ist aber natürlich der Spiegel dessen, was in Dir ist. Vielleicht glaubst Du, dass Du Unterstützung und Liebe nur von Anderen (aus dem Bereich außerhalb von Dir) bekommen kannst und es Dir dann besser ginge.

5. Die Wirbelsäule & ihre spirituelle Energie (2/5)

Tragen / Überlastung

- („Übervoller Rucksack“): zu große Last an seelischen, emotional ungelösten Themen, Erinnerungen und Traumata, meist unbewusst (vorgeburtlich, Geburt, Kindheit); fremde Lasten, die Du übernommen hast von nahestehenden Menschen; Schuldgefühle; Trägst Du das Kreuz eines Anderen?

Dein Rücken

- Dein Rücken ist der Träger und die Stütze Deines Selbst in Dir. Deine Lebensachse. Selbstsicherheit, Selbstwert und Selbstbewusstsein.
- Zum gesamten Rücken mit seiner Muskulatur gehört die Wirbelsäule. Sie sorgt für das freie Bewegen in alle Richtungen - sowohl geistig als auch körperlich. Außerdem steht sie für **Flexibilität und Biegsamkeit** (Beugsamkeit im positiven Sinne). Das sind Voraussetzungen, selbst gut gestützt zu sein und für Andere eine Hilfe und Stütze sein zu können.

5. Die Wirbelsäule & ihre spirituelle Energie (3/5)

Dein Rücken (Forts.)

- Der 1. Halswirbel, der Atlas, wird oft bezeichnet als der „Träger der Welt“ Gleichfalls symbolisiert die Wirbelsäule die „Weltachse“.
- Alles spielt sich hier ab - also quasi auf/hinter unserem Rücken
- Da der Rücken „hinten“ ist (im englischen wird er auch als „back“ bezeichnet), steht er für das, was versteckt ist. Unsere **Schattenthemen**. Unbewusste, ungelöste Konflikte.

6. Die Wirbelsäule und den Körper spüren (4/5)

Die Wirbelsäule und den Körper spüren

- Es gibt viele Möglichkeiten, sich Deiner Wirbelsäule zu nähern
- Ich empfehle Wahrnehmungsübungen und immer wieder spüren ob etwas nicht gut funktioniert und die Emotion, die dahinter liegt.
- Die Wirbelsäule zeigt Dir, wenn mit Deinem Körper etwas nicht gut funktioniert und die Ursachen liegen in der Regel tiefer und berühren alle Emotionalen und energetischen Ebenen.

6. Die Wirbelsäule und den Körper spüren (5/5)

Die Wirbelsäule und den Körper spüren (Forts.)

- Auf meiner Website findest Du eine stetig wachsende Audiothek, die „Innere Heiler Audiothek“: https://barbara-fuhge.de
- Solltest Du Hilfe benötigen bei bestimmten körperlichen Themen, die immer wieder auftauchen und sich nicht lösen lassen, dann melde Dich für eine 1:1 Behandlung und wir schauen gemeinsam, was Dir Dein Körper hinter den Symptomen sagen möchte.
- Diese Ursachen werden wir auf der Körperlichen und emotionalen Ebene lösen und Deinem Körper die Chance geben, weg vom Symptom zu gehen.
- Melde Dich gerne bei mir!

BARBARA FUHGE

Kontakt:

mail@barbara-fuhge.de

www.barbara-fuhge.de

Vielen Dank für Deine Aufmerksamkeit