



Man geht von über 500 relevanten Ursachen von Rückenbeschwerden aus. Es handelt sich oft um Verspannungen und Verklebungen der aktiven Rückenmuskulatur sowie Sehnen, Bänder und Faszien. Es kann zu Myogelosen kommen – muskuläre Verhärtungen in Muskeln, die stark beansprucht werden, v.a. Wirbelsäule oder Schultern. Auch Überdehnungen, Verkürzungen, Reizungen der weichen Partien am Rücken kommen vor und strahlen schmerzhaft aus. Die unspezifischen Rückenschmerzen machen immerhin 95 % aller Rückenbeschwerden aus. Rückenschmerzen können auch bei Herz-Kreislauferkrankungen auftreten oder ein begleitendes Symptom für Probleme mit der Bauchspeicheldrüse sein. Der Hexenschuss zeigt sich auch vermehrt bei sportlichen Aktivitäten, wenn die Muskulatur vorher nicht erwärmt wurde.

Übersicht Erkrankungen

Psychosomatische Faktoren

Einige Ärzte sind der Auffassung, dass Rückenschmerzen viel stärker von psychischen, emotionalen und sozialen Bedingungen. Denn oft passen diagnostische Bildgebung und die Stärke der Rückenschmerzen nicht zusammen. **Das Gehirn unterdrückt starke Emotionen wie Angst und Wut sowie andere starke Gefühle.** Das gleiche gilt auch für geistige Bereiche. **Ursachen sind oft auch Hartherzigkeit, Stolz, Bitterkeit oder Rebellion, übertriebenes Leistungsdenken, Perfektionismus, Sturheit, „Halsstarrigkeit“ oder Unversöhnlichkeit.** Besonders Bandscheibenvorfälle sind oft auf Stolz oder Sturheit zurückzuführen.

Verstärker der unspezifischen Rückenschmerzen

Kälte, Feuchte oder Zugluft verschlimmern oft die Verspannungen. Ein typischer Auslöser ist der kühle Luftzug nach starker körperlicher Arbeit oder nach Sport, wenn der Körper erwärmt ist. Auch feuchte Schlafstellen erzeugen chronische Rückenschmerzen, denn sie entziehen dem Rücken Wärme und rufen dann Unterkühlungen hervor.

Bandscheibenvorfall

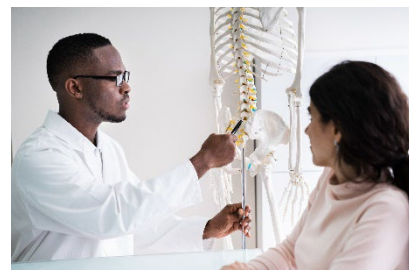
Schmerzen werden ausgelöst, wenn eine vorgefallene Bandscheibe auf die Wurzel eines Spinalnervs drückt. Die Rückenmuskulatur reagiert auf die Störung, verhärtet sich reflexartig und fühlt sich steif an. Gleichzeitig kann es zu neurologischen Symptomen kommen. Schmerzmittel, **Wärmeanwendungen, Physiotherapie** und **Sport begleiten die Rückbildung.** Schädlich sind starke Beanspruchungen in Kindheit und Jugend (etwa Leistungsturnen), schwere Arbeit in einer nicht rücken-gerechten Körperhaltung, Übergewicht und langes Sitzen.

Verengung im Spinalkanal

Verengungen (Stenosen) im Spinalkanal der Wirbelsäule oder im Bereich der Nervenaustrittsöffnungen treten bei jedem Fünften über 60 Jahre auf. Die geschrumpfte Bandscheibe trägt nur noch einen geringeren Teil des Gewichts, das auf dem betroffenen Segment lastet. Sie müssen eine zusätzliche Last tragen und **reagieren darauf mit vermehrtem Knochenwachstum und engen die Spinalnerven weiter ein.** Typische Anzeichen sind langjährige Rückenschmerzen, die sich verstärken. Beim Gehen strahlen sie in die Beine aus, die sich plötzlich müde und schwer anfühlen. Die akuten Beschwerden bessern sich erst beim Sitzen oder Liegen.

Skoliose

Von hinten betrachtet verläuft eine gesunde Wirbelsäule in einer geraden, senkrechten Linie. Kommt es zu einer **Wirbelsäulenverkrümmung**, wird diese als **Skoliose** bezeichnet, die oft schon in früher Kindheit auftritt, zumeist **während des Wachstumsschubs** in der Pubertät. Die Fehlstellung sollte früh erkannt werden. Ist die Wirbelsäule bereits stärker verkrümmt, ist ein **individuell angepasstes Korsett** zu empfehlen.



Osteoporose

Ab einem Alter von 40 Jahren überwiegen die Abbauprozesse, das Skelett wird allmählich zerbrechlicher. Das Risiko von Frakturen der Wirbelkörper nimmt zu. Die **Knochelemente** brechen meist nicht auseinander, sondern **sacken in sich zusammen.** Daraufhin kommt es oft zu starken Rückenschmerzen, die in vielen Fällen als Bandscheibenleiden, unspezifischer Schmerz oder Alterserscheinung eingestuft werden. Dabei wäre eine **besondere Behandlung nötig**, denn wenn nicht ausreichend therapiert wird, erleiden Betroffene häufig in der Folge weitere Wirbelbrüche. Dann kann eine typische **Verkrümmung der Brustwirbelsäule** entstehen („Witwenbuckel“). Der schmerzt oft stark, schränkt die Beweglichkeit ein und behindert die Atmung. **Frauen nach den Wechseljahren und Männer ab etwa 60 sollten mit dem Arzt über ihr Osteoporose-Risiko sprechen.** Der Mediziner kann einschätzen, ob es sinnvoll ist, die Knochendichte zu messen. **Kalzium** und **Vitamin-D-Präparate** können den **Knochenaufbau unterstützen.**

Tipp:

feeling Gesundheitsratgeber <https://lernen-mit-feeling.ch/osteoporose>
Fachkundiger Blog von feeling <https://www.feeling-schweiz.ch/web/blog>

Osteochondrose / Spondylarthrose

Wirbelverschleiss verursacht Rückenschmerzen, die dann meist im **Bereich der Lendenwirbelsäule** auftreten. Es entsteht erhöhter Druck und dadurch reibt sich der Knorpel ab. Um den Druck zu mildern, verdichtet der Körper an den belasteten Stellen den Knochen und baut neue Masse auf: **Zacken, Höcker und Wülste, welche die Beweglichkeit der Wirbelsäule einschränken**. Häufig verspüren die zumeist über 50-jährigen Betroffenen nur geringe oder gar keine Schmerzen. Werden allerdings jene Nervenfasern gereizt, die die Gelenkkapseln der Facettengelenke durchziehen, dann entstehen oftmals **dumpfe, nicht genau lokalisierbare Rückenschmerzen** und andere Symptome, die unter der Bezeichnung „Facettensyndrom“ bekannt sind.

Morbus Scheuermann

Die **Brustwirbelsäule krümmt sich ungewöhnlich stark**, der Lendenwirbelbereich bildet oft ein Hohlkreuz. **Mangel an Bewegung und schwache Rückenmuskulatur erhöhen das Risiko** dafür, dass einige Wirbelkörper während des Wachstumsschubs in der Pubertät plötzlich unregelmässig wachsen.

Morbus Bechterew

Eine **Fehlsteuerung des Immunsystems** ist die Ursache für dieses oft missdeutete Leiden. Im Endstadium kann die **Wirbelsäule regelrecht versteifen**. **Morbus Bechterew ist eine chronisch verlaufende, entzündlich rheumatische Erkrankung**. Weitere Hinweise auf die Krankheit: die Beschwerden treten vor dem 45. Lebensjahr auf, dauern mehr als drei Monate an, bessert sich durch Bewegung, nicht aber durch Ruhe und es kommt zu einer **mehr als 30-minütige morgendliche Gelenksteife**.

ISG-Syndrom (Iliosakralgelenk)

Eine ungewohnte Bewegung reicht: Die **Schädigung eines Kreuz-Darmbein-Gelenks** ist einer der **häufigsten Gründe von Rückenschmerzen**. Schmerzen, die vom unteren Rücken meist einseitig in das Gesäss, die Leistengegend und eventuell bis zum Knie ausstrahlen, können Anzeichen für das ISG-Syndrom sein. In vielen Fällen treten die Schmerzen nach einem Tritt ins Leere, einer falschen Belastung oder einem Sturz auf. Begünstigt wird das Syndrom durch eine **Instabilität der stützenden Muskeln und Bänder** oder eine **Schwäche der umgebenden Muskulatur**.

Behandlung durch Aroma- und Phytotherapie

In der Aromatherapie kann man erwärmende oder abkühlende Mischungen anfertigen, welche die Schmerzen lindern, Verspannungen lösen und die Durchblutung anregen. Dies hilft meist mehr als Schmerztabletten.

- **Gegen die Schmerzen** helfen **Cajeput, Pfefferminze, Wintergrün**, aber auch **Chili und Pfeffer**, weil das darin enthaltene Capsaicin die Wärme-Rezeptoren stimuliert. **Schmerzlindernd wirken auch CBD-Öle**.
- **Bei starken Verspannungen** (zur Lockerung der Muskulatur): **Arnika, Kampfer, Rosmarin, Thymian, Wacholder**. Äusserlich angewendet helfen Mischungen mit Ölen aus **Nachtkerze, Borretsch** und **Johanniskraut**.



- ⇒ **Professor Wabner empfiehlt** z.B. die folgenden Mischungen:
- In 30 ml Johanniskrautöl und 20 ml Arnikamazerat: 8 T Eukalyptus globulus, 2 T Fichte, 5 T Ingwer, 3 T Lemongras, 5 T Majoran, 2 T Nelke, 2 T Pfeffer schwarz, 5 T Rosmarin cineol, 2 T Wacholder und 2 T Zimtrinde
- **Mischung bei starken Verspannungen:** 50 ml Johanniskrautöl mit 15 T Lavendel fein, 15 T Majoran und 5 T Zimtrinde
 - **Josef Kreuzer bevorzugt folgende Mischung:** 40 ml Johanniskrautöl, 7 ml Calophyllum, 3 ml Rizinusöl mit 15 T Cajeput, 5 T Immortelle, 10 T Lavendel fein, 5 T Pfeffer schwarz (oder Pfefferminze, wenn gekühlt werden soll), 5 T Weihrauch, 10 T Wintergrün
 - **Zur Förderung der Durchblutung:** Brennnessel, Goldrute, Ingwer, Löwenzahn als Tee. Rene Gräber schwört auf einen Tee aus je 25 g Teufelskrallen-, Löwenzahnwurzel und -kraut, je 20 g Birkenblättern, Schachtelhalm, 10 g Dostenkraut. Davon 2 TL mit 0,25 l kaltem Wasser übergiesen, aufkochen, 5 Minuten ziehen lassen. Über den Tag verteilt trinken
 - Sehr verträglich und auch wirksam bei chronischen Rückenschmerzen ist die **Teufelskralle**.

Weitere Behandlungsmöglichkeiten

Wichtig bei der Therapie ist, dass dem Patienten möglichst schnell die Schmerzen genommen werden. Dauernde Schmerzen führen zu Schonhaltungen, und diese können Muskelverhärtungen, Nervenkompressionen und Gelenkschäden zur Folge haben.

Schulmedizin

Gerne werden von der Schulmedizin schmerzlindernde, entzündungshemmende und muskelentspannende Medikamente verordnet, die als Salben, Spritzen oder auch als Infusionen verabreicht werden (meist: ASS, Diclofenac, Ibuprofen oder Paracetamol). **Paracetamol wirkt nicht bei Rückenschmerzen.**

Studie über die Wirkung von Medikamenten bei Rückenproblemen

Eine **Auswertung von 35 Studien australischer Wissenschaftler** mit 6'000 Menschen mit Rückenproblemen ergab, dass **Medikamente nur einen Placebo-Effekt** haben. Daraufhin resümieren die Forscher, dass eine generelle **Medikation mit NSARs** (nichtsteroidalen Antirheumatika) **unsinnig** sei. Es gäbe **bei Rücken-Syndromen keinen Nutzen**, der die erheblichen Nebenwirkungen der NSARs aufwiegen könne. Gerade die **Dauereinnahme soll auf jeden Fall unterbleiben**, weil sonst Leberschäden drohen. Sofortige Nebenwirkungen der NSARs sind Schwierigkeiten im Magen-Darm-Trakt.

Studien zur Wirkung von Opioiden bei Rückenschmerzen hatten zu ähnlichen Resultaten geführt: (<http://ard.bmj.com/content/early/2017/01/20/annrheumdis-2016-210597.short>).

Bezüglich der Rückenoperationen ist **DEUTLICH** zu sagen, dass die **meisten Operationen völlig überflüssig** sind, **Statistiken sagen bis zu 60%**.

Lindernd können aber auch **leichte Schmerzmittel** oder **Muskelrelaxantien** wirken. Bei Letzteren handelt es sich um Mittel, welche eine **Entspannung der Muskulatur** bedingen. Begleitend können **Massagen** oder **Wärmeanwendungen** verordnet werden. Daneben sollte aber auch eine **Stärkung des Rückens** durch Krankengymnastik und körperlichem Training erfolgen, welches durch eine Verhaltens- und Psychotherapie abgerundet werden kann.

Bekleidung

Erwärmende und stützende Bekleidung kann oft sehr hilfreich sein, sowie Schafwolle, Angora und ähnliche Stoffe. Die **Warmhaltung des Rückens durch windfeste, warme Kleider** ist bereits oft hilfreich. Achten Sie auch darauf, dass Feuchtigkeit oder Schweiß gut abgeleitet werden.

Ein Grundprinzip: Die Bewegung

Bettruhe sorgt nur für eine weitere Instabilität und verschlechtert in der Regel den Gesamtzustand. Bleiben Sie in Bewegung, verbunden mit sehr vorsichtigen Dehnübungen, denn Aktivität ist neben Wärme die beste Möglichkeit, den Schmerzen entgegenzuwirken und Muskelverspannungen zu lösen. Das Motto sollte sein, sich im Alltag vorsichtig, aber so ausdauernd wie möglich zu bewegen. Lassen die Schmerzen nach, kann man mit Ausdauertraining beginnen, das sanft die Rücken- und die Bauchmuskulatur stärkt. Es eignen sich zum Beispiel **Nordic Walking, Wandern** oder **Schwimmen**, um die Muskelpartien am Rücken zu trainieren. **Leichte Gymnastikübungen** am Morgen oder am Abend verbessern die Genesung. Lassen Sie sich von einem Physiotherapeuten beraten! Viele Anleitungen finden Sie auch im Internet bei den Bewegung-Docs: <https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/die-bewegungsdocs/uebungen/index.html>



Ernährung – die 10 Grundprinzipien

Der Bereich der chronischen Rückenschmerzen hat auch immer mit der Ernährung zu tun. Eine Kost mit einer vielfältigen **Zusammenstellung pflanzlicher Lebensmittel** liefert **Vital- und Sekundär-Pflanzenstoffe**, die **entzündungs- und somit schmerzlindernd** sind.

1. Als erstes ist immer an eine **Übersäuerung** zu denken. Hier empfiehlt sich ein **Basenpulver** einzunehmen.
2. **Meiden Sie Alkohol, Zucker und Kaffee.**
3. Essen Sie mehr **Nüsse**, besonders **Cashewnüsse, Samen**, Bananen und dunkle Schokolade
4. Essen Sie **viel Samen und Keimlinge**, sowie Obst (z.B. Karotten, Aprikosen oder Pfirsiche) und **Gemüse** mit hohem Gehalt an Vitamin A und C
5. Supplementieren Sie **Vitamin D**
6. **Braunhirse** sollte unbedingt täglich eingenommen werden. Es erhöht die Elastizität der Bandscheiben.
7. Oft ist auch ein Zuviel an Eiweissen schuld
8. **Meiden Sie auf jeden Fall Schweinefleisch!**
9. Entscheidend ist eine **antientzündliche Kost** mit genug **Omega-3-Fettsäuren**, wie z.B. Lachs
10. Bei Schmerzen Wasser trinken



Massage

Eine Massage wird meist als sehr angenehm empfunden und löst Verspannungen.

Muskeltraining

Sport hilft generell in jeder Form. Zusätzlich sollte gezieltes Muskeltraining erfolgen, um die Muskeln und die Bandscheiben zu stärken. Wer viel sitzt, sollte auch abwechselnd stehen oder auf einem Ball sitzen.

Nahrungsergänzungen

- **Braunhirse** ist besonders wichtig für starke Bandscheiben
- **Vitamin B-Komplex**
- **Vitamin D3** (Empfehlung 5000 i.E. pro Tag)
- **Calcium** und **Magnesium** stärken die Bandscheiben und Rückenwirbel
- **Curcuma** ist ein starker Entzündungshemmer
- **Weihrauch**, besonders der arabische Weihrauch, ist empfehlenswert
- **Fischöl** ist nicht nur wegen Omega-3 wichtig. Es enthält auch Cetylmyristoleat (CMO).



Verzeichnis mit Schulungen und Verweisen

Schulungen

Josef Kreuzer ist nebst seiner Tätigkeit als Aromatherapeut und Fastenleiter auch als Referent engagiert. Eine Übersicht über die aktuellen Schulungen sind hier zu finden: www.lernen-mit-feeling.ch

Wir beraten Sie gerne am Telefon bei Fragen zu unserem Schulungsprogramm **081 740 01 50**.

Fasten

Josef Kreuzer führten Heilfasten-Kurse im Hotel oder in Gruppen Zuhause durch. Informationen zu den Fastenangeboten finden Sie ebenfalls auf unserer Schulungsseite, oder rufen Sie uns an.

Verweise zu im Handout vermerkten Produkten:

Feeling – Zauber der Düfte	einSein – Gesundheit & Genuss
<ul style="list-style-type: none"> • Naturbelassene Hydrolate • Nurreine ätherische Öle • Nurreine fette Pflanzenöle • Fachliteratur über Aromatherapie 	<ul style="list-style-type: none"> • Natürliche Nahrungsergänzungen •

Gesundheitsratgeber und Blog

Gerne verweisen wir Sie auf unsere **Gesundheitsratgeber** <https://lernen-mit-feeling.ch/gesundheitsratgeber> und die **fachkundigen Blogs** auf <https://www.feeling-schweiz.ch/web/blog>.

Beratungen

Gerne beraten wir Sie auch in Gesundheitsfragen. Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per email feeling@feeling-schweiz.ch.

Schulung &
Erfahrungsaustausch
www.lernen-mit-feeling.ch

Ätherische Öle &
Naturkosmetik
www.feeling-schweiz.ch

Fasten, Nahrungsergänzung
& Gesundheitsberatung
www.einSein.ch

Ihre Gesundheit