



HILFST DU DIR, HILFST DU ANDEREN!



## Akute Rückenschmerzen

### (Hexenschuss, Blockierung, Überlastung)

#### **Kurzzusammenfassung:**

Wie behandelt man akute Rückenschmerzen erfolgreich.

Akute Hexenschussbeschwerden sind häufig extrem schmerzhaft. Sie können für einige Stunden bis Tage zur Bewegungsunfähigkeit führen. Fast immer begrenzt sich der Schmerz aber auf den unteren Rückenbereich der Lendenwirbelsäule, ohne in die Beine auszustrahlen.

Im Gegensatz zum gewaltigen Schmerz sind die Ursachen meist nicht so schwerwiegend. Überwiegend sind Blockierungen oder schmerzhafte Entzündungen der Wirbelsäulengelenke verantwortlich, die aber leider bei ungünstigen statischen oder Stressbelastungen auch mehrmals Schmerzen verursachen können.

Dafür gibt es seit einigen Jahren ein gut durchführbares Konzept, das ohne Operation und Cortisonspritze nach 1-2 Wochen ein sehr gutes und lang anhaltendes Ergebnis verspricht.

Wichtig: Heilung braucht leider auch Zeit. Nehmen Sie sich am besten mindestens eine Woche frei für die Genesung.

- 1 Naturheilkundliche Tipps
- 2 Naturheilkundliche Medikamente und Wirkstoffe
- 3 Nahrungsergänzungsmittel
- 4 Ursächliche Laborchecks
- 5 Schulmedizinische Leitlinien und Alternativdiagnosen
- 6 Diagnostik/ Symptomatik/ Ursachen
- 7 Neueste Studien / neueste Entwicklungen

#### 1 Naturheilkundliche Tipps

Bei einer akuten Rückengelenksproblematik versucht die Rückenmuskulatur verzweifelt, diese Gelenke mit starker Anspannung zu stabilisieren.

Daher ist neben dem kurzzeitigen Liegen in einer so weit wie möglich entspannten Haltung eine Kombination aus entzündungshemmenden Schmerzmitteln und einer die Muskeln lockernden Wärmebehandlung sinnvoll.

Dabei kann man z.B. Wärmflaschen oder Heizdecken verwenden. Zusätzlich sind manchmal Wärmesalben und Schmerzsalben zum Beispiel mit Menthol, Arnika, Rosmarin und Kampfer als Ergänzung sinnvoll.

### **-Die 7 besten morgendlichen Aufwachübungen im Bett bei Rückenschmerzen** (15 Minuten-Programm)

1. Strecken + Gähnen, aber richtig): Vordehnung, Sauerstoff kommt in den Körper (1 Minute)
2. Katzenbuckel-Übung (1,5 Minuten)
3. Dehnung der seitlichen Schulter-Brustmuskulatur (1 Minute)
4. Rückenkräftigungsübung (1 Minute)
5. Die Taube (Yoga-Dehnung der Gesäßmuskulatur) (1 Minute)
6. Bauchmuskelübung für die seitlichen Bauchmuskeln (1 Minute)
7. Dehnung der hinteren und vorderen Oberschenkelmuskulatur (1 Minute)

### **Wiederholung**

1. Strecken + Gähnen, aber richtig): Vordehnung, Sauerstoff kommt in den Körper (1 Minute)
2. Katzenbuckel-Übung (1,5 Minuten)
3. Dehnung der seitlichen Schulter-Brustmuskulatur (1 Minute)
4. Rückenkräftigungsübung (1 Minute)
5. Die Taube (Yoga-Dehnung der Gesäßmuskulatur) (1 Minute)
6. Bauchmuskelübung für die seitlichen Bauchmuskeln (1 Minute)
7. Dehnung der hinteren und vorderen Oberschenkelmuskulatur (1 Minute)

### **-Triggerpunkt-Rollen:**

Mit sogenannten Triggerpunkt-Rollen können Sie selbst regelmäßig die fast immer verhärtete Wadenmuskulatur massieren und Triggerpunkte herausarbeiten.

Hierfür legen Sie sich am besten bei gestrecktem Körper auf die Rolle und rollen ca. 2 Minuten erst die rechte und dann die linke Wade

**-Erholsamer Schlaf** ist auch bei entzündlichen Erkrankungen gesundheitsfördernd

### **- evtl. vorhandene Übersäuerung des Stoffwechsels behandeln:**

Das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen ist von zentraler Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Genau wie viele Pflanzen bei einem andauernd zu sauren „Milieu“ nicht gedeihen können, gibt es bei einem andauernden Überwiegen der sauren Wirkstoffe (der sogenannte pH-Wert geht dann unter einen Wert von 7) im menschlichen Körper Probleme bei Entzündungsheilung, Atmung, Kreislauf, Verdauung, Ausscheidung, Abwehrkraft und Hormonhaushalt.

Wie ein Fisch im Wasser sind unsere Organe in das sie umgebende Milieu eingebettet. So wie für das Überleben der Fische die Qualität des Wassers entscheidend ist, können Belastungen der Zellumgebung (mit Wirkung auf den pH-Wert) in unserem Körper nach einer gewissen Zeit zu organischen Erkrankungen führen.

Durch die heutigen Veränderungen von Ernährungsweise, Lebens- und Umweltbedingungen, Stress und Hektik wird das optimale Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes leider häufig auf Dauer gestört.

Daher ist zur Heilung jeder Erkrankung neben den hier aufgeführten Behandlungsmethoden auf eine ausgewogene basenüberschüssige Ernährung mit eventuell begleitender Darmsanierung sowie eine gesunde Lebensführung zu achten – mit ausreichender Bewegung oder zumindest regelmäßiger frischer Luft und mit Erholungspausen.

### **-Darmsanierung**

Mit einer bereits erprobten Ernährungsumstellung Link Säure-Basen-Ernährung ermöglicht man ein verbessertes Darm-Schleimhaut-Milieu (pH-Wert) sowie eine verbesserte Nährstoffaufnahme, die Voraussetzung für eine Heilung von chronischen Erkrankungen ist.

Der Erfolg einer solchen Ernährungsumstellung kann im Rahmen einer so genannten mikrobiologischen Diagnostik Link Labortests und mikrobiologischen Darm-Sanierungs-Therapie Link Nahrungsergänzungsmittel unterstützt und überprüft werden.

**-Äterische Ölmischung** zur Anregung des körpereigenen entzündungshemmenden Immunsystems:

### **- Stress reduzieren, Entspannungspausen, Yoga**

Seitenanfang

2 Naturheilkundliche Medikamente und Wirkstoffe

#### **Naturheilkundliche Medikamente:**

Brennessel-Blätter als Tee oder Teufelskrallenextrakte als medikamentöse Extrakte wirken nachweislich entzündungshemmend.

#### **entzündungshemmende Magerquark-Wickel:**

Der Mager-Quark-Wickel ist seit Jahrzehnten ein bewährtes Heilmittel bei akuten und chronischen Entzündungen. Er sollte sich immer gut anfühlen und nicht zu eng oder zu weit angelegt sein.

Magerquarkwickel wirken durch ihre entzündungshemmenden Inhaltsstoffe und ihre kühlende Feuchtigkeit.

Der handelsübliche Mager-Quark wird einmal täglich ca. 0,5 cm dick direkt auf die gesunde! Haut großzügig über dem entzündeten Bereich aufgetragen oder in ein Küchenhandtuch oder Stofftaschentuch gegeben.

Dann sollte der Quarkwickel-Bereich nochmals mit einem trockenem Küchentuch umwickelt werden.

Bei akuten, starken Entzündungen kann man den minimal 8 Grad kalten Quarkwickel nach 10-15 min einmal wiederholen.

Bei chronischen Entzündungen kann der raumtemperierte Quarkwickel länger auf der Haut bleiben, ca. 2-8 Stunden, und kann zusätzlich mit einem Wolltuch ummantelt werden.

Wärmesalben und Schmerzsalben mit zum Beispiel Menthol, Arnika, Rosmarin und Kampfer können teilweise als Ergänzung sinnvoll sein.

Seitenanfang

3 Nahrungsergänzungsmittel

Neben einem grundsätzlich stabilisierendem Multivitamin-Multimineralpräparat bei guter Ernährung sind folgende Stoffe günstig bei entzündlichen Erkrankungen des Körpers.

### **Magnesium**

Magnesium unterstützt die Muskeln und Sehnen bei der Entspannung.

Inzwischen gibt es Magnesiumpräparate, die auch bei schmerzbedingter Übersäuerung des Körpers gut aufgenommen werden.

Magnesium kann zur Entzündungshemmung sinnvoll mit Curcumin und Brennesselblätterttee kombiniert werden.

### **Omega-3-Fettsäuren**

(v.a. in Hering und Lachs) hemmen die körpereigene Bildung von entzündlich-rheumatischen Stoffen.

Wichtige pflanzliche Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind Olivenöl, Leinöl, Rapsöl, Walnussöl.

Ein hoher Obst- und Gemüse- sowie ein geringer Fleisch-, Zucker-, Fettkonsum führt zu einem guten Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper, der sich auf die Sehnen und Gelenke im Körper entzündungshemmend auswirkt und Beschwerden beim Fersensporn vermindern kann.

Die Enzyme Bromelain (Ananas), Papain (Papaya), Rutin (Fenchel, schwarze Johannisbeere, Petersilie) wirken entzündungshemmend und abschwellend.

Curcumin (E 100) aus der Kurkuma-Pflanze hergestellt, ist in entsprechend gelbgefärbten Nahrungsmitteln, z.B. Margarine, Teigwaren, Kartoffelflocken, Reis-Fertiggerichten, Konfitüre, Marmelade und Senf sowie im Currypulver enthalten. Curcumin ist nachweislich stark entzündungshemmend.

Seitenanfang

4 Ursächliche Laborchecks

### **Schulmedizinische Labordiagnostik:**

Durch die ärztliche Labordiagnostik werden entzündungsfördernde Erkrankungen wie Rheuma, Zuckerkrankheit, Harnsäure-Erhöhung, Vitamin- und Mineralmängel festgestellt und können entsprechend behandelt werden.

Grundlage und Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie von akut entzündlichen Erkrankungen ist die Testung einer eventuell vorhandenen Übersäuerung

Eine günstige Testung bei Verdacht auf Übersäuerung mit E-book zur erfolgreichen 7-tägigen Eigentherapie mit Tests und Therapievorlagen erhalten Sie ausführlicher in unserem exklusiven und kostenlosen Therapieplan

Test des Säure-Basenhaushaltes als Grundlage und Voraussetzung für eine erfolgreiche Immuntherapie

Eine alternative deutlich günstigere, aber vergleichbare Testung bei Verdacht auf Übersäuerung mit kleinem eBook zur erfolgreichen 7-tägigen Eigentherapie mit Tests und Therapievorlagen erhalten Sie hier.

Alternativ können Sie auch über ein externes Labor einen standardisierten Säure-Basen-Test nach Sander anfordern:

Das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen ist von zentraler Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Genau wie viele Pflanzen bei einem andauernd zu sauren „Milieu“ nicht gedeihen können, gibt es bei einem andauernden Überwiegen der sauren Wirkstoffe (der sogenannte pH-Wert geht dann unter einen

Wert von 7) im menschlichen Körper Probleme bei Entzündungsheilung, Atmung, Kreislauf, Verdauung, Ausscheidung, Abwehrkraft und Hormonhaushalt.

Wie ein Fisch im Wasser sind unsere Organe in das sie umgebende Milieu eingebettet. So wie für das Überleben der Fische die Qualität des Wassers entscheidend ist, können Belastungen der Zellumgebung (mit Wirkung auf den pH-Wert) in unserem Körper nach einer gewissen Zeit zu organischen Erkrankungen führen.

Durch die heutigen Veränderungen von Ernährungsweise, Lebens- und Umweltbedingungen, Stress und Hektik wird das optimale Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes leider häufig auf Dauer gestört.

### **Immunsystem-Check zur Prüfung der entzündungsheilenden Wirkstoffe:**

(Vitamin D, Selen, Zink, Lipidperoxide, Antioxidative Kapazität)

Nährstoffmangel bedingte Immunsystemstörung

Das entzündungshemmende Immunsystem benötigt viele Vitamine und Mineralien. Bei Immunschwachen/ Allergikern besteht häufig aufgrund einer geschädigten Darmflora ein verdauungsbedingter Mangel an diesen Nährstoffen.

Diese Darmflorastörung und die Nährstoffmängel sollten im Blut oder im Stuhl gemessen und entsprechend dauerhaft über eine geeignete Ernährung oder Ergänzung ausgeglichen werden.

Testung der Seitenanfang

7 Neueste Studien / neueste Entwicklungen

### **Hyaluronsäure-Therapie**

Zur Vermeidung von entzündlichen Schmerzschüben ist eine Injektionstherapie mit einer speziellen Hyaluronsäure inzwischen Standard. Je nach Fabrikat werden 1 bis 2 Injektionen einmal pro Woche in und um die Wirbelgelenke gespritzt.

**Eine gezielte regelmäßige Dehnung und Kräftigung der Bein- und Beckenmuskulatur** (täglich 3 mal) sowie ein physiotherapeutisches Therapieprogramm kann die entzündlichen Schmerzen in Kombination mit den vorgenannten Maßnahmen schnell zur Linderung bringen, vor allem bei morgendlichen Anlaufschmerzen.

**Eine unzureichende Zufuhr und ein unzureichender Zell-Gehalt an Mikronährstoffen** nimmt mit steigendem Alter zu. Der Gehalt an fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) und wasserlöslichen Vitaminen (C, B 1, B 2, B 6, B 12 und Folat) hängt u. a. von einer ausreichenden Zufuhr an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten ab.

J Nutr Health 2012; Aging 16:206-212 CrossRefPubMed, Eur J Clin Nutr 2013; 67:1325-1327 CrossRefPubMed

### **Stress in familiärer bzw. Partner-Beziehung bzw. in der Arbeit:**

Die sozialen Bindungen sind eine nachgewiesene starke Säule, um gesund zu bleiben. Bei häufigen und langanhaltenden chronischen Erkrankungen sollte man sich daher immer fragen, ob in den eigenen persönlichen Beziehungen zu großes Konflikt- oder Stresspotential steckt, welche wissenschaftlich gesehen das Immunsystem auf Dauer deutlich und grundsätzlich schwächen können. Solche Konfliktherde müssen gelöst werden, da diese auf Dauer auch schwerere Krankheiten zur Folge haben können.

Systemische Therapeuten helfen z.B., das „System Familie“ oder das „System Beziehung“ oder das „System Arbeitsbeziehungen“ zu verbessern.

**Literatur:**

Extracorporeal Shockwave Therapy (ESWT) in the Treatment of Plantar Fasciitis – A Biometrical Review; I. R. Böddeker; H. Schäfer; M. Haake, Clinical Rheumatology, 2014  
Lewit, K.: Manuelle Medizin bei Funktionsstörungen des Bewegungsapparates. Elsevier Urban & Fischer, München Jena 2006  
Knorpel- und knochenfreundliche Ernährung; Peter Krapf; Orthopädie & Rheuma 2015/4: 14-19  
Henrotin, Y., F. Priem, and A. Mobasheri: Curcumin: a new paradigm and therapeutic opportunity for the treatment of osteoarthritis: curcumin for osteoarthritis management. Springerplus, 2013. 2(1): S. 56

Seitenanfang

---

---

Dieser Text unterliegt dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Dieser Artikel darf ohne Genehmigung weder kopiert, veröffentlicht noch verteilt werden. Eine Verlinkung auf die jeweilige Text-Seite und ein Ausdruck zum eigenen privaten Gebrauch ist erlaubt.

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Der Inhalt ist ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und darf nicht als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte oder Heilpraktiker angesehen werden.

Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen.

© Copyright 2017 7best7 GmbH - All rights reserved – 7best7 ist eine Marke

Autor: Redaktion 7best7 - Letzte Aktualisierung: Sonntag, 26.05.2019