

**DR. RADNAEV VITALY**

**W A R U M**

**DER**

**R Ü C K E N**

**AUS SICHT**

**DER CHINESISCHEN**

**MEDIZIN**

**SCHMERZT**



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Einleitung</b> .....	<b>6</b>
Anatomie des Rückens .....	7
Der Rücken und der Baum: Eine Analogie .....	8
<b>Rückenprobleme und Krankheiten</b> .....	<b>10</b>
Einführung in Rückenprobleme .....	10
Die häufigste Ursache von Rückenschmerzen .....	10
Häufige Rückenprobleme .....	11
<b>Ursachen von Rückenschmerzen</b> .....	<b>13</b>
Bandscheibenvorfall .....	15
<b>Ursachen von Rückenkrämpfen</b> .....	<b>18</b>
Psychosomatik: Die Verbindung zwischen Geist und Körper .....	18
Wie man seinen Gesundheitszustand verstehen kann. ....	19
Wie man Muskelverspannungen vermeidet? .....	19
Statische Belastung der Wirbelsäule .....	20
<b>Die Rolle der Konstitutionen</b> <b>und die Lokalisierung von Rückenproblemen</b> .....	<b>21</b>

Die Rolle der Konstitutionen in der östlichen Medizin bei Rückenproblemen. . . . .	21
Konstitution „Wind“ und Probleme im Nackenbereich. . . . .	22
Die Konstitution „Galle“ und Probleme im Lendenbereich. . . . .	23
Konstitution „Schleim“ . . . . .	24
<b>Prävention und Erhaltung der Rückengesundheit. . . . .</b>	<b>25</b>
Meditation als Mittel zur Stressbewältigung. . . . .	25
Massage und Akupunktur als Teil der Vorbeugung . . . . .	26
Dynamischer Sport und Übungen . . . . .	27
Besonderheiten des statischen Sports . . . . .	27
<b>Woher kommen Krankheiten? . . . . .</b>	<b>29</b>
Genetische Veranlagung und der Einfluss von Stress auf die Entwicklung von Krankheiten. . . . .	29
Methoden zur Steigerung der Stressresistenz. . . . .	29
<b>Behandlung von Rückenproblemen. . . . .</b>	<b>31</b>
<b>Schlussfolgerung. . . . .</b>	<b>34</b>



## **EINLEITUNG**

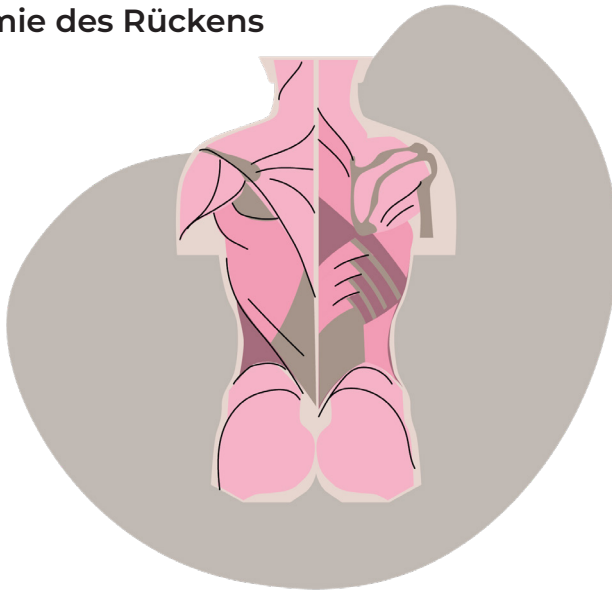
Sehr geehrte Leserinnen und Leser, Der Rücken ist nicht nur eine stützende Struktur unseres Körpers, sondern auch ein komplexes System, das alle Organe des Menschen miteinander verbindet. Allerdings haben ein bewegungsarmer Lebensstil, anhaltender Stress und eine statische Belastung dazu geführt, dass Rückenschmerzen heutzutage zu den häufigsten Erkrankungen in unserer modernen Gesellschaft zählen.

Das Ziel dieses Buches ist es, Ihnen zu helfen, die Ursachen von Rückenschmerzen aus der Perspektive der östlichen Medizin zu verstehen, was Ihnen wiederum ermöglicht, nicht nur Ihren Zustand zu verbessern, sondern auch die Entwicklung anderer Erkrankungen zu verhindern. Die östliche Medizin verfügt über einen reichen Erfahrungsschatz und einen einzigartigen Ansatz zur Behandlung von Rückenproblemen. Gemeinsam werden wir die Prinzipien, Methoden und Techniken untersuchen, die Ihnen helfen werden, einen gesunden und starken Rücken zu erlangen.



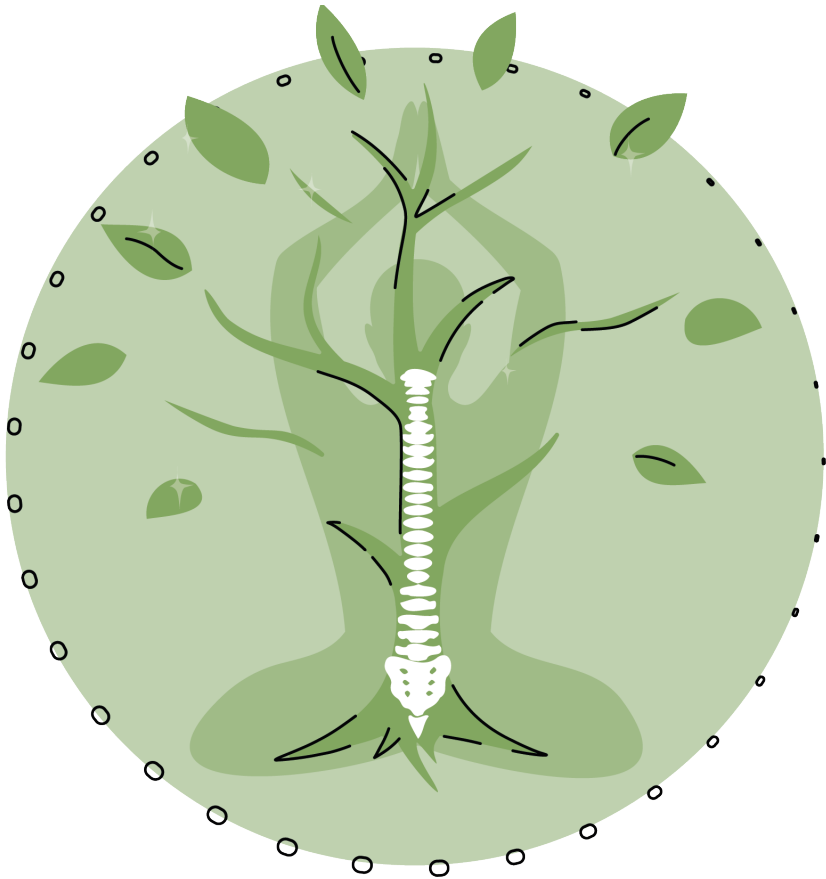
6

## Anatomie des Rückens



Bevor wir zu den Behandlungsmethoden übergehen, ist es wichtig, die Struktur des Rückens zu verstehen. Er besteht aus mehreren Abschnitten, von denen jeder bestimmte Funktionen erfüllt. Die Wirbelsäule besteht aus fünf Abschnitten: dem Hals-, Brust-, Lenden-, Kreuz- und Steißbeinabschnitt. Der Halsabschnitt besteht aus sieben Wirbeln und trägt den Kopf. Der Brustabschnitt der Wirbelsäule besteht aus zwölf Wirbeln und dient zusammen mit den Rippen und dem Brustbein als Schutz der inneren Organe. Der Lendenabschnitt besteht aus fünf Wirbeln und kann zusammen mit dem Kreuzbein und Steißbein als der Bereich betrachtet werden, in dem das Gewicht des gesamten Körpers konzentriert ist. Daher befinden sich in der Lendenwirbelsäule die größten Muskeln. Im Verlauf der Evolution führte die Fähigkeit des Menschen zum aufrechten Gang zu häufig auftretenden Erkrankungen wie Bandscheibenvorfällen, Hüftarthrose und Knieschmerzen.

## Der Rücken und der Baum: Eine Analogie



Stellen Sie sich vor, dass Ihr Rücken wie ein Baum ist, bei dem der Nackenbereich, der Kragenbereich und die Arme mit den Ästen verglichen werden können, die die Baumkrone bilden. Der Brustbereich ähnelt dem Baumstamm, er trägt den oberen Teil des Körpers und schützt die inneren Organe, während der Lendenbereich und das Kreuzbein mit ihren kräftigen Muskeln mit den Wurzeln des Baumes verglichen werden können, die dem gesamten Körper



Stabilität verleihen. Diese Analogie hilft uns, die Bedeutung eines gesunden Rückens zu visualisieren und besser zu verstehen. Genau wie bei einem Baum, dessen Wurzeln ihm Lebenskraft und Stabilität verleihen, geben nur vollständig entspannte Muskeln im Lendenbereich eine drastische Verbesserung der Lebensqualität.



9

# RÜCKENPROBLEME UND KRANKHEITEN

## Einführung in Rückenprobleme

Der Rücken ist ein anfälliger Teil unseres Körpers. In diesem Kapitel werden wir die häufigsten Ursachen von Rückenproblemen betrachten.

## Die häufigste Ursache von Rückenschmerzen



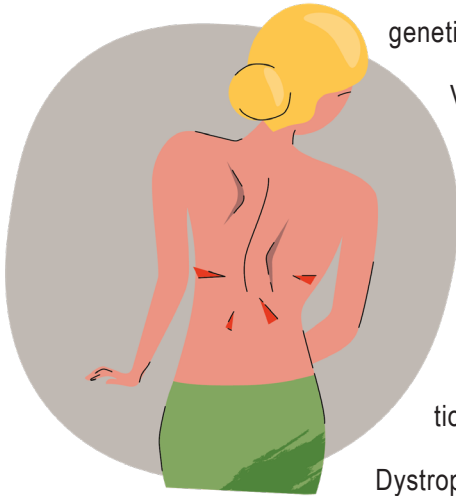
Die häufigste unmittelbare Ursache von Schmerzen sind Muskelkrämpfe im Rücken. Es gibt ein ostasiatisches Sprichwort, das besagt: „Alter ist ein Stein, Jugend ist eine Blume und Weisheit bedeutet, die Form des Wassers anzunehmen.“

Die Bedeutung dieses Sprichworts liegt darin, dass Flexibilität des Charakters und des Geistes als wünschenswerte Eigenschaften angesehen werden, während Starrheit im Denken und Verhalten zu Muskelkrämpfen und folglich zu Krankheiten führen können. Es ruft dazu auf, wie Wasser zu sein, das in der Lage ist, durch jede Barriere zu dringen und sich jeder Situation anzupassen, was zweifellos für die Erhaltung von Gesundheit und Langlebigkeit erforderlich ist. Dies ist ein Schlüsselfaktor für die Steigerung der Stressresistenz.

## **Häufige Rückenprobleme**

- **Osteochondrose:** Dies ist eine degenerative Erkrankung der Wirbelsäule, die durch den Verschleiß der Bandscheiben und Veränderungen in der Wirbelstruktur gekennzeichnet ist. Es kann zu Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und anderen unangenehmen Symptomen führen.
- **Bandscheibenvorfall:** Dieser Zustand tritt auf, wenn der Kern der Bandscheibe durch eine beschädigte oder geschwächte äußere Hülle hervortritt. Dies kann starke Schmerzen und Reizungen der Nervenenden verursachen.
- **Spondylose:** Dies ist ein Zustand, bei dem Wirbelstrukturen wie die Facettengelenke und Bänder einem Verschleiß und einer Degeneration unterliegen. Es kann Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Unbehagen verursachen.

• Wirbelsäulenverkrümmung: Es gibt verschiedene Arten von Wirbelsäulenverkrümmungen wie Skoliose, Kyphose und Lordose. Sie können auf



genetische Faktoren, falsche Körperhaltung,

Verletzungen oder Entwicklungsstörungen zurückzuführen sein.

Wirbelsäulenverkrümmungen

können zu Muskelungleichgewichten,

Schmerzen und äußerlicher Deforma-

tion führen. Es wurde festgestellt, dass

Dystrophie und Degeneration

(dh Osteochondrose) bei Menschen mit Wirbelsäulenverkrümmung schneller fortschreiten.

• Interkostalneuralgie: Dieser Zustand tritt auf, wenn die Nerven zwischen den Rippen entzündet oder gereizt sind.

Es kann akute oder anfallsartige Schmerzen in der Brustregion verursachen, die sich auf den Rücken ausbreiten können.



# URSACHEN VON RÜCKENSCHMERZEN

## Rückenmuskelkrämpfe

### Die Verbindung zwischen Rückenmuskelkrämpfen und Emotionen kennenlernen

Eine interessante Metapher existiert: Wir können den Rücken als symbolischen Ort betrachten, an dem sich unsere über die Lebenszeit angesammelten Emotionen befinden. Stress, Angst, Depression und andere emotionale Zustände können eine negative Auswirkung auf unseren Körper haben, einschließlich des Rückens. Wenn wir emotionale Spannungen erleben, verkrampfen sich unsere Muskeln, was zu Schmerzen und Unbehagen führt.

### Emotionale Befreiung durch den Rücken

Der Rücken kann auch als Ort der emotionalen Befreiung und Heilung dienen. Im Verlauf der Behandlung lösen sich die Muskelkrämpfe auf und es erfolgt eine Befreiung von emotionalem Stress, der sich im Körper angesammelt hat.

### Arten von Muskelkrämpfen

Rückenschmerzen können akute oder chronische Muskelkrämpfe umfassen.

Hier sind einige Merkmale, die bei diesen Zuständen beobachtet werden können:

Akute Rückenmuskelkrämpfe:

- Akuter Schmerz: Eine Person kann starke Schmerzen mit deutlicher Lokalisation verspüren.

- **Einschränkung der Bewegung und Aktivitätsverminderung:** Der Schmerz kann so intensiv sein, dass es für die Person schwierig wird, alltägliche Aufgaben zu erledigen und der Schlaf gestört wird. Ein Beispiel hierfür ist das Schultersteifheitssyndrom. Leider können die Behandlungs- und Genesungszeiten bei dieser Erkrankung ein Jahr oder länger dauern.

- **Begleitende Symptome:** Zusätzliche Symptome wie Muskelschwäche, Taubheitsgefühl oder sensorische Störungen in den Extremitäten sind möglich, da die Muskelkrämpfe Druck auf die Nervenenden ausüben können.

Chronische Rückenmuskelspasmen:

- **Dauerhafte Anspannung:** Die Rückenmuskulatur kann sich dauerhaft in einem angespannten Zustand befinden, was ein Gefühl von ziehenden oder drückenden Schmerzen verursacht.

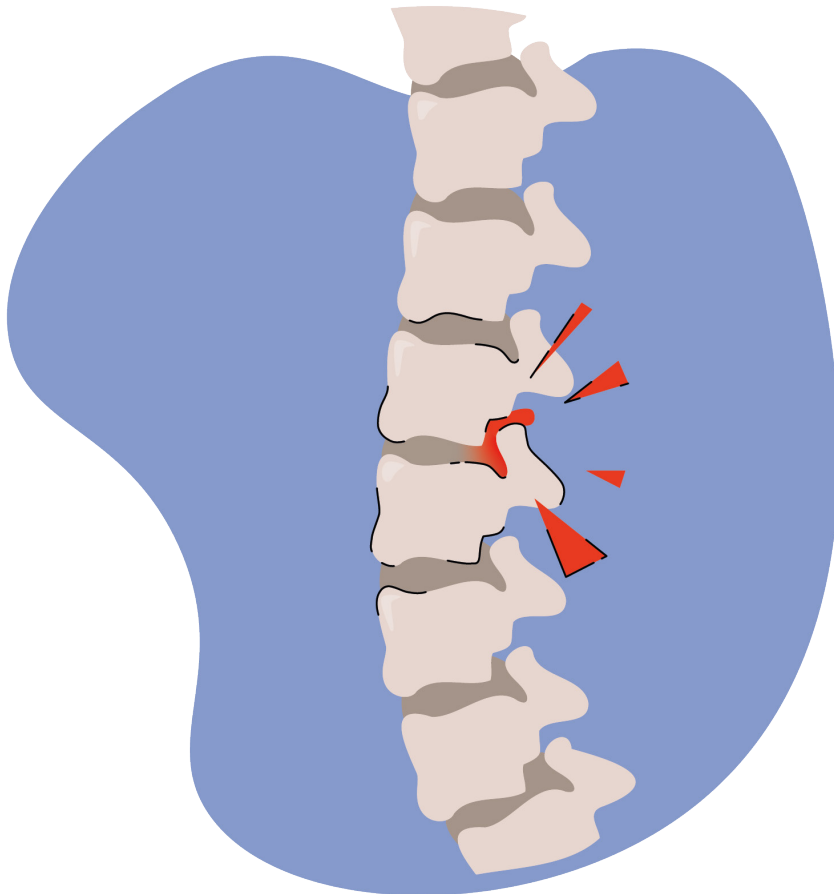
- **Periodische Verschlimmerungen:** Chronische Spasmen können periodisch auftreten, insbesondere unter Einwirkung körperlicher Belastung, Stress oder falscher Haltung.

- **Unbehagen und Ermüdung:** Der Patient kann ständig Unbehagen im Rücken verspüren, ein Gefühl von Müdigkeit oder den Wunsch nach Dehnung, um die Spannung zu lösen.

- **Mögliche Komplikationen:** Bei chronischen Rückenmuskelspasmen können schmerzhafte Triggerpunkte auftreten und degenerative Veränderungen an der Wirbelsäule verstärkt werden.

## Bandscheibenvorfall

Eine weitere wesentliche Ursache für Rückenschmerzen ist ein Bandscheibenvorfall. Zwischen den Wirbeln befinden sich die Bandscheiben, federnde



Strukturen, die als Stoßdämpfer dienen und der Wirbelsäule

Flexibilität verleihen. Ein Bandscheibenvorfall tritt auf, wenn der weiche Kern der Bandscheibe durch eine geschädigte äußere Hülle austritt. Der Band-

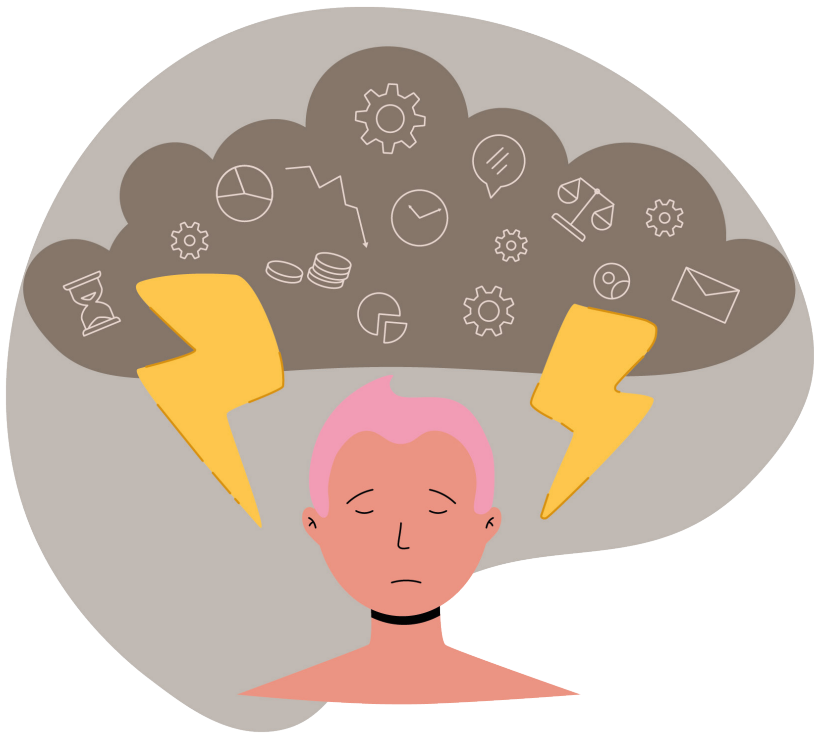
scheibenvorfall kann Druck auf umliegende Nerven ausüben, was akute Schmerzen, Taubheit und Schwäche in entsprechenden Körperregionen verursacht. Er kann in verschiedenen Bereichen der Wirbelsäule auftreten, aber am häufigsten betroffen sind die Lenden- und Halswirbelsäule.

Die Behandlung eines Bandscheibenvorfalles ähnelt der Behandlung von Muskelverspannungen, da jeder Bandscheibenvorfall mit chronischer Anspannung der Rückenmuskulatur einhergeht und von ihr verursacht wird. Die Behandlung kann jedoch länger dauern. Bandscheibenvorfälle können akut oder chronisch sein. Akute Bandscheibenvorfälle sind gefährlich, da sie weiter vorstehen und an Größe zunehmen können. Bei akuten Muskelverspannungen sollte man besonders vorsichtig sein und in den ersten 6 Monaten das Heben von Gewichten vermeiden. Nach einem halben Jahr oder einem Jahr kommt es zur Verkalkung des Bandscheibenvorfalles, was ein natürlicher Schutzmechanismus ist und die Wahrscheinlichkeit einer weiteren Zunahme des Bandscheibenvorfalles verringert. Dennoch wird Menschen mit Bandscheibenvorfällen auch nach diesem Prozess nicht empfohlen, schwere Lasten zu heben oder intensive Kraftübungen auszuführen. Bei großen oder multiplen Bandscheibenvorfällen in der Hals- oder Lendenwirbelsäule wird empfohlen, eine Vielzahl von vorbeugenden Maßnahmen praktisch ein Leben lang zu ergreifen. Andernfalls kann es zu einer kompensatorischen Erhöhung der Belastung in der entgegengesetzten



Wirbelsäulenregion kommen, was nach 3-5 Jahren zu einem Bandscheibenvorfall in einem anderen Abschnitt der Wirbelsäule führen kann. Zum Beispiel kann, wenn der ursprüngliche Bandscheibenvorfall im Halsbereich auftrat, nach 3-5 Jahren ein Bandscheibenvorfall im Lendenbereich auftreten.

# URSACHEN VON RÜCKENKRÄMPFEN



## **Psychosomatik:**

### **Die Verbindung zwischen Geist und Körper**

Studien zeigen, dass negative Emotionen und Stress zu einer nervösen Anspannung des gesamten Körpers führen. Stellen Sie sich den Rücken als eine Straße vor. Bei einer gesunden Person gleicht der Rücken einer zweispurigen Straße. Bei Menschen mit Angstzuständen wird diese Straße jedoch zu einer vollwertigen mehrspurigen Autobahn.

Das körperliche Befinden wiederum beeinflusst unsere Psyche. Dies wird durch

das Sprichwort bestätigt: „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“. Wenn wir die Muskelkrämpfe im Rücken lösen, normalisiert sich die Durchblutung und Innervation, was wiederum zu einer Verbesserung des allgemeinen Zustands und einem Energieschub führt.

Stress kann sowohl stark und kurzzeitig als auch schwach, aber dauerhaft sein. Eine Person, die viel über die Vergangenheit nachdenkt oder sich stark um die Zukunft sorgt, hat die gleiche Wahrscheinlichkeit, Ischias, Ischialgie oder ähnliche Zustände zu entwickeln.

## **Wie man seinen Gesundheitszustand verstehen kann.**

In der Tat können der Energiestatus und das Gefühl von Vitalität als Orientierung dienen, um den Zustand Ihres Körpers zu verstehen. Wenn Sie einen hohen Energiestatus haben und sich vital fühlen, ähnlich wie in Ihren 20ern, kann dies auf eine gute Durchblutung und eine relative Entspannung der Rückenmuskulatur hinweisen und umgekehrt.

## **Wie man Muskelverspannungen vermeidet?**

Tatsächlich erfordert die Veränderung von sich selbst und Ihrer Haltung gegenüber Stress und Lebensereignissen eine Änderung des Wertesystems, die starke Willenskraft und Motivation erfordert. In diesem Zusammenhang gibt es ein

Spruchwort: „Sich selbst zu verändern ist schwieriger als tausend Krieger in einer Schlacht zu besiegen.“ Menschen, die religiöse Praktiken ausüben und Toleranz praktizieren, können eine größere Ausdauer und Gelassenheit zeigen, was ihnen hilft, Stress effektiver zu bewältigen. Studien bestätigen auch, dass positives Denken, Optimismus und ein Gefühl der Ruhe einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben können, indem sie den Stresspegel senken und die Produktion von Glückshormonen wie Endorphinen und Enkephalinen fördern. Diese Hormone zirkulieren kontinuierlich im Blut und hemmen die Freisetzung von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol.

## Statische Belastung der Wirbelsäule

Die zweite Ursache für Rückenkrämpfe ist die statische Belastung, die im Alltag unvermeidbar ist. Einige Menschen verbringen einen Großteil ihrer Zeit

in sitzender Position, zum Beispiel bei

der Büroarbeit. Wenn wir über einen längeren

Zeitraum sitzen, werden die Rücken-

muskeln überlastet, während andere

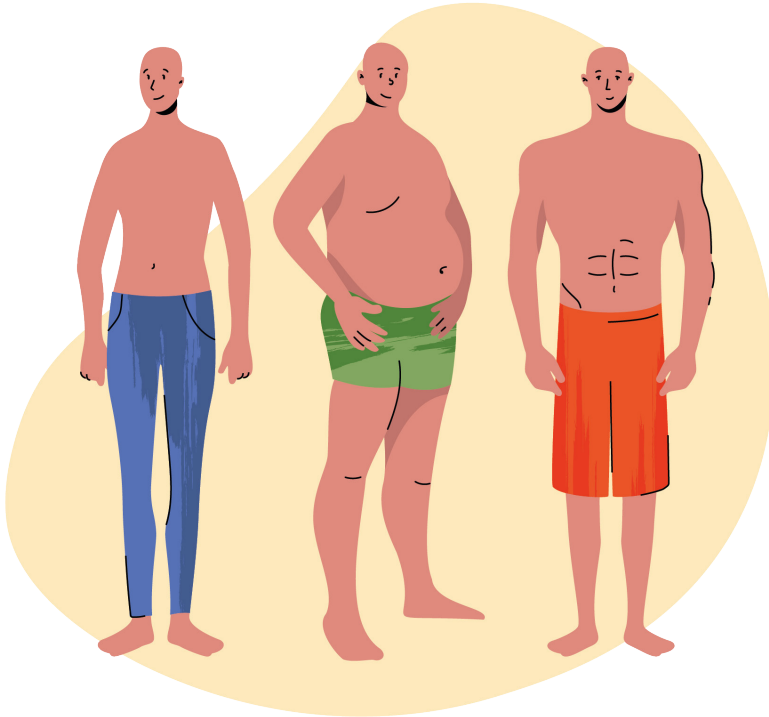
Muskelgruppen aufgrund von Inaktivi-

tät geschwächt werden, was zu einem

Ungleichgewicht führt.



# DIE ROLLE DER KONSTITUTIONEN UND DIE LOKALISIERUNG VON RÜCKENPROBLEMEN



## Die Rolle der Konstitutionen in der östlichen Medizin bei Rückenproblemen.

In der östlichen Medizin, wie der tibetischen Medizin und Ayurveda, gibt es drei Haupttypen von Konstitutionen: Wind, Schleim und Galle (in der tibetischen Medizin) oder entsprechend Vata, Pitta und Kapha (im Ayurveda). Jede Konstitution hat ihre eigenen Merkmale und kann sich auf die Gesundheit im Allgemeinen und insbesondere auf den Zustand der Wirbelsäule auswirken.

## **Konstitution „Wind“ und Probleme im Nackenbereich**

Menschen mit vorherrschender „Wind“-Konstitution haben eine schlanke Körperform. Sie leiden häufig unter Problemen im Nackenbereich, was zu einer Beeinträchtigung der Durchblutung im Gehirn führt und infolgedessen zu Stimmungsschwankungen, Konzentrationsproblemen, Schwindel, Energiemangel, Müdigkeit, Neigung zur Apathie und Schlafstörungen führen kann. Im Laufe der Zeit können solche Menschen mit Gedächtnisproblemen, Kopfschmerzen, Migräne, chronischem Müdigkeitssyndrom konfrontiert werden, und im fortgeschrittenen Alter kann eine Anfälligkeit für Demenz auftreten. Die Hauptanfälligkeit bei Menschen mit „Wind“-Konstitution liegt im Nervensystem und in der geringen Stressresistenz. Menschen mit vorherrschender „Wind“-Konstitution neigen aufgrund ihrer hohen Beweglichkeit und ausgeprägten Ängstlichkeit dazu, schnell Muskelverspannungen zu entwickeln. Bei der Behandlung jedoch können sie Muskelverspannungen schneller lösen als Vertreter anderer Konstitutionen. Sie zeigen auch eine gute Regenerationsfähigkeit.

Um Gesundheit und Harmonie im Körper von Menschen mit „Wind“-Konstitution zu erhalten, wird empfohlen, besonderes Augenmerk auf die Stärkung des Nervensystems und die Steigerung der Stressresistenz zu legen. Regelmäßige Praktiken wie Entspannung, Meditation, Qigong oder Yoga und tiefe

Atmung sind besonders hilfreich, um den allgemeinen Zustand zu verbessern. Eine regelmäßige Ruhepause, ausreichender Schlaf und ausgewogene Ernährung sind ebenfalls wichtige Faktoren.

## **Die Konstitution „Galle“ und Probleme im Lendenbereich**

Menschen mit überwiegender Konstitution „Galle“ haben häufiger Probleme im Lendenbereich, wie Ischias, Radikulitis, Bandscheibenvorfälle und andere.

Menschen mit muskulösem Körperbau und übermäßigem Muskeltonus haben eine erhöhte Neigung zu Leberproblemen. Die Leber ist bei Menschen mit dieser Konstitution die Hauptanfälligkeitsstelle, da sie eine genetische Veranlagung für Hepatose haben, eine degenerative Lebererkrankung, bei der der Fettstoffwechsel gestört ist. Der Überschuss an Galle, der sich in den Muskeln ansammelt, führt zu lokaler Entzündung, Schmerzen und Unbehagen. Dieser Zustand wird in der östlichen Medizin als „Baum-Syndrom“ bezeichnet und ist durch anhaltenden erhöhten Muskeltonus und ein Gefühl der Steifheit im Körper gekennzeichnet.

Ein übermäßiger Alkoholkonsum wirkt sich negativ auf die Funktion und Gesundheit der Leber aus und verschlimmert die Hepatose.

Es ist wichtig zu beachten, dass Hepatose eine genetische Erkrankung ist und der Verzicht auf Alkohol nicht vor ihrem Auftreten oder Fortschreiten schützt.

Menschen mit der Konstitution „Galle“ neigen dazu, Muskelverspannungen lange

anzusammeln, daher kann die Behandlung bei solchen Menschen länger dauern und einen ganzheitlichen Ansatz erfordern.

## **Konstitution „Schleim“**

Menschen mit der Konstitution „Schleim“ neigen dazu, Schleim im Körper anzusammeln, einen langsamen Stoffwechsel zu haben und infolgedessen Übergewichtig zu sein. Ein Überschuss an Schleim im Körper führt zu einer Störung des Energie- und Flüssigkeitskreislaufs im Rückenbereich. Solche Menschen können Rückenschmerzen, ein Gefühl der Schwere, eingeschränkte Beweglichkeit, Muskelspasmen und Unbehagen verspüren.

Menschen mit der Konstitution „Schleim“ benötigen in der Regel eine längere Behandlung im Vergleich zu Menschen mit anderen Konstitutionen. Dies ist auf die Besonderheiten ihrer Physiologie und die Neigung zu einem verlangsamten Stoffwechsel zurückzuführen.

Es wird empfohlen, dass sie einen aktiveren Lebensstil pflegen, einschließlich sportlicher Aktivitäten, insbesondere dynamischer Art. Körperliche Aktivität in Kombination mit Phytotherapie hilft, den Stoffwechsel anzuregen und die Flüssigkeitszirkulation zu verbessern.



24



# PRÄVENTION UND ERHALTUNG DER RÜCKENGESUNDHEIT

Meditation als Mittel zur Stressbewältigung.



Die regelmäßige Praxis der Meditation hilft, Spannungen und Stress abzubauen, verbessert den mentalen Zustand und trägt zur allgemeinen körperlichen Gesundheit bei. Sie ist besonders nützlich für Patienten mit der „Wind-Konstitution“. Einer der Hauptvorteile der Meditation besteht darin, dass sie uns dabei hilft, unsere Emotionen zu erkennen und zu kontrollieren. Zu jedem Zeitpunkt können wir nur eine Emotion haben. Wenn wir Freude, Dankbarkeit und Gelassenheit empfinden, können wir in diesem Moment nicht ängstlich oder wütend

sein. Dabei werden Glückshormone in unserem Körper freigesetzt, die zu einer verbesserten Gesamtverfassung und Stressreduzierung beitragen. Daher hilft die Integration von Meditation in die regelmäßige Praxis der Gesundheitspflege, neben körperlicher Aktivität, richtiger Ernährung, Massage und Akupunktur, die Rückengesundheit zu stärken.

## **Yoga und Qigong zur Vorbeugung von Rückenproblemen**

Yoga wird besonders Menschen mit den Konstitutionen „Galle“ und „Schleim“ empfohlen, da es die Flexibilität verbessert, die Durchblutung fördert und die Energie im gesamten Körper zirkulieren lässt. Qigong ist eine alte chinesische Gymnastikform. Sie eignet sich für Menschen mit vorherrschender „Wind“-Konstitution und basiert auf einer Kombination von Meditation, kontrollierter Atmung und langsamen, fließenden Bewegungen.

## **Massage und Akupunktur als Teil der Vorbeugung**

Regelmäßige Massagesitzungen und Akupunkturbehandlungen sind ein wichtiger Bestandteil der Vorbeugung von Rückenproblemen. Beide Methoden haben ihre eigenen einzigartigen Vorteile und ergänzen sich gut gegenseitig.

## **Dynamischer Sport und Übungen**

Gemäß der Theorie des berühmten Physiologen Hans Selye reagiert unser Körper auf Stress durch die Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Es ist nachgewiesen, dass in Momenten, in denen wir Stress erleben, eine dynamische Aktivität erforderlich ist, um die freigesetzten Hormone im Blut zu neutralisieren, da sie sonst zwangsläufig zu Muskelverspannungen führen. Dynamische Sportarten wie Laufen, Gehen, Schwimmen, Fußball, Volleyball usw. tragen zur Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness bei und halten den Rücken bei regelmäßiger Betätigung gesund, wodurch Krankheiten vermieden werden können.

## **Besonderheiten des statischen Sports**

In unserem Buch gibt es einen interessanten Fakt, der erwähnenswert ist. Eine Person, die 40 Stunden pro Woche vor dem Computer verbringt, realisiert oft nicht, dass dies tatsächlich eine erhebliche statische Belastung für die Rückenmuskulatur darstellt, was zu Hypertrophie und erhöhtem Muskeltonus führt. In etwa 80% der Fälle glauben die Patienten fälschlicherweise, dass ihre Muskeln unzureichend entwickelt und schwach sind, und versuchen, ihren Zustand durch Kraftübungen zu verbessern. Tatsächlich beobachten wir jedoch eine entgegengesetzte Situation. Welche potenziell negativen Auswirkungen haben Krafttraining auf die Gesundheit des Rückens und wie gefährlich können sie sein?

**Ungleichmäßige Muskelentwicklung:** Wenn der Fokus des Krafttrainings ausschließlich auf der Entwicklung bestimmter Muskelgruppen liegt, wie zum Beispiel der Brustmuskulatur oder den Bizepsmuskeln, kann dies zu einem Ungleichgewicht und einer ungleichmäßigen Entwicklung der Rückenmuskulatur führen.

**Erhöhte Belastung der Wirbelsäule:** Wenn Übungen falsch ausgeführt oder ein zu schweres Gewicht verwendet wird, kann dies zu Überlastung und Schäden an den Strukturen der Wirbelsäule führen, einschließlich der Bandscheiben und Bänder.

**Beeinträchtigung der Sensibilität:** Beim Krafttraining kann es manchmal zu Sensibilitätsstörungen kommen, die sich als eine Art Taubheitsgefühl äußern. Dies kann durch Einklemmen von Nervenenden oder eine falsche Körperhaltung während

der Übungen verursacht werden. Wenn dieses Problem ignoriert wird, kann es zu weiteren Komplikationen führen.



# **WOHER KOMMEN KRANKHEITEN?**

## **Genetische Veranlagung und der Einfluss von Stress auf die Entwicklung von Krankheiten.**

Die östliche und westliche Medizin sind sich einig über die führende Rolle von Genetik und Stress bei der Entwicklung von Krankheiten. Unsere Gene bestimmen die Konstitution und damit die Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten. Es ist wichtig zu beachten, dass diese Krankheiten „schlummern“, bis der Stresslevel einen kritischen Punkt erreicht. Allerdings variiert die Stressresistenz bei jedem Menschen. Zum Beispiel ist sie bei Menschen mit der Konstitution des „Windes“ reduziert. Eine mögliche Entwicklungssituation einer Krankheit könnte ein starker Krampf der paravertebralen Muskulatur sein, der zu einer Kompression der Blutgefäße und Nerven führt, die zu den inneren Organen führen. Der Mangel an Blutversorgung und Innervation über einen längeren Zeitraum führt zwangsläufig zur Aktivierung genetisch bedingter Krankheiten.

## **Methoden zur Steigerung der Stressresistenz.**

Regelmäßige Massage und Akupunktur.

Einnahme von Adaptogenen - einzigartigen Heilpflanzen, die eine allgemeine Stärkung des Organismus bewirken. Eine der bekanntesten Vertreter von Adaptogenen ist der Ginseng. Darüber hinaus gehören auch *Rhodiola rosea*

(Rosenwurz) und Pantokrin (Extrakt aus dem Geweih des Maral-Hirsches) zu dieser Gruppe von Präparaten. Es ist wichtig zu verstehen, dass je mehr Stress wir erleben, desto früher können sich unsere genetischen Veranlagungen für bestimmte Krankheiten manifestieren. Daher spielen die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, und die Steigerung der Stressresistenz eine wichtige Rolle für die Aufrechterhaltung der Gesundheit.

Meditation, Yoga, Qigong, Pilates.

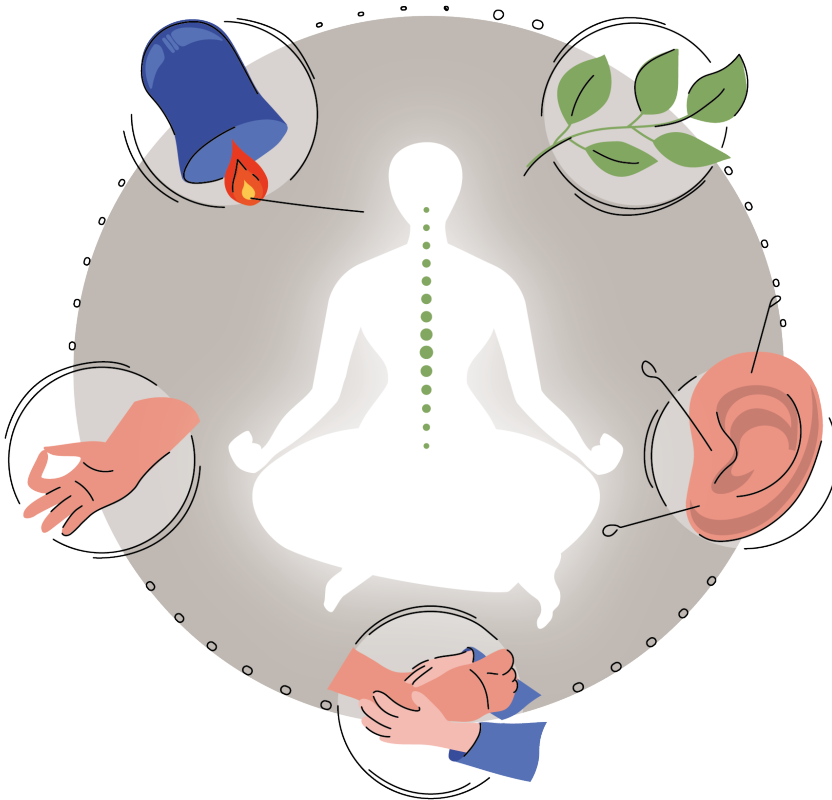
Wie können Sie feststellen, welche Krankheiten bei Ihnen auftreten können?

Eine Möglichkeit besteht darin, die Krankheitsgeschichte in Ihrer Familie zu beachten. Wenn Sie eine physische Ähnlichkeit mit einem Ihrer Verwandten aufweisen, kann dies darauf hinweisen, dass ihre dominanten Gene in Ihrem Genom vorherrschen. Aus diesem Grund besteht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie die Krankheiten entwickeln, die bereits bei Ihren Vorfahren aufgetreten sind.



30

## BEHANDLUNG VON RÜCKENPROBLEMEN.



Unabhängig davon, ob der Schmerz durch Muskelkrämpfe im Rücken oder einen Bandscheibenvorfall verursacht wird, besteht das Hauptziel der Behandlung darin, die Muskeln zu entspannen. Dies wird durch Methoden wie tiefe Triggerpunkt-Massage, Schröpfmassage, Akupunktur und Phytotherapie erreicht.

- Die gezielte Massage unter Berücksichtigung der Triggerpunkte, die mit Verständnis für die Anatomie und Physiologie der Muskeln durchgeführt wird,

ermöglicht eine tiefe Entspannung. Wenn es Ihnen schwerfällt, mit Stress auf psychischer Ebene umzugehen, zum Beispiel wenn Sie keine Zeit oder Lust haben, zu meditieren, können regelmäßige Massage-Sitzungen eine großartige Möglichkeit sein, alle aufgestauten Spannungen abzubauen.



- Die Schröpfmassage, die Vakuummassage und das Aufsetzen von Schröpfgläsern „entziehen“ dem Gewebe gestautes Blut und fördern dadurch die Durchblutung, was zu einer Verjüngung des gesamten Organismus führt.

- Die Akupunktur hat nicht nur eine lokale entspannende Wirkung, sondern ist auch in ihrer Wirkung auf den gesamten Organismus mit tiefgehender

Meditation vergleichbar. Während der Akupunktur-

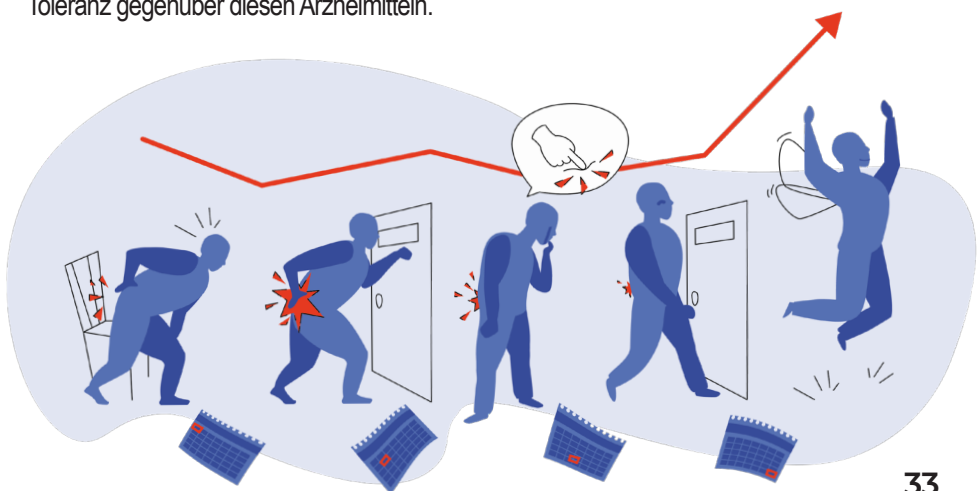
behandlung werden, ähnlich wie bei der Massage, Glückshormone

freigesetzt, der Immunstatus erhöht, die Stressresistenz verbessert und der Schlaf normalisiert. Bei chronischen Muskelkrämpfen im Lendenbereich ist die Akupunktur unverzichtbar, da sie schnell in die tiefsten Schichten vordringen kann.



- Phytopräparate besitzen entzündungshemmende, antioxidative und immunmodulatorische Eigenschaften. Als organische Produkte sind sie unserem Körper freundlich gesinnt und verursachen keine Nebenwirkungen. Darüber hinaus tragen Phytopräparate zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, zur Steigerung der Energie und zur Verringerung des Stresslevels bei, was sich positiv auf die Gesundheit des Rückens und des gesamten Organismus auswirkt. Bei der Durchführung einer Behandlung sollte beachtet werden, dass chronische Erkrankungen oft während eines akuten Zustands behandelt werden, wodurch gelegentlich kurzzeitige Schmerzen in anderen Bereichen des Rückens auftreten können (Spasmusmigration).

Oft suchen Patienten, die unter starken Schmerzen leiden und diese schnell loswerden möchten, Hilfe bei einem Fachmann, der eine Infiltration durchführt. Dies ist jedoch nur eine vorübergehende Linderung der Schmerzen als Symptom, ohne dass die Ursache der Krankheit beeinflusst wird. Darüber hinaus entwickelt sich im Laufe der Zeit eine Toleranz gegenüber diesen Arzneimitteln.



## **SCHLUSSFOLGERUNG.**

Die östliche Medizin legt großen Wert auf die Verbindung zwischen dem physischen und energetischen Zustand des Körpers sowie auf die Bedeutung von Ausgeglichenheit und Harmonie.

Es ist anzumerken, dass richtige Methoden zur Bewältigung von Stress und Erhaltung der Gesundheit Praktiken wie Meditation, Yoga, Qigong umfassen, deren Wirkung bei systematischer und langfristiger Anwendung über einen Zeitraum von sechs Monaten oder sogar einem Jahr erzielt wird. Um ähnliche Ergebnisse in kürzerer Zeit zu erzielen, genügt es, einen Kurs von zehn Sitzungen für Massage und Akupunktur durchzuführen, was eine Art „passive Meditation“ darstellt.

Es ist wesentlich einfacher, also ohne erhebliche Willens- und Zeitaufwand, mit „unrichtigen“ Methoden gegen Stress anzugehen, wie zum Beispiel dem Konsum von Alkohol, Nikotin und Zucker. Der beruhigende Effekt von ihnen tritt schnell ein, ist jedoch kurzfristig, wodurch Häufigkeit und Menge ihres Konsums ständig zunehmen und eine starke Abhängigkeit sowie irreparablen Schaden verursachen.

Der anspruchsvollste Weg, Krisensituationen zu bewältigen, besteht darin, das gesamte System der Lebenswerte vollständig zu überdenken, indem wir Ereignisse und Situationen anders betrachten, ohne sie als Stressquelle wahrzunehmen.

Dies geschieht oft vor dem Hintergrund großer emotionaler Erschütterungen wie

einer lebensbedrohlichen Krankheit, dem Verlust eines nahestehenden Menschen und anderen. In solchen Situationen können Menschen ihre Prioritäten neu bewerten und ihr Verhalten und ihre Einstellung zum Leben ändern, indem sie bewusster und harmonischer werden.

Es ist jedoch nicht erforderlich, auf eine große Erschütterung zu warten, um das eigene Leben zu verändern. Einzelne religiöse Praktiken und Lehren können Menschen ebenfalls Werkzeuge zur Stressbewältigung und zur inneren Harmonie bieten. Sie umfassen Gebete, Rituale, Praktiken der Toleranz und des Mitgefühls, die dazu beitragen, Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen und ein Gefühl inneren Glücks zu entwickeln, das nicht von äußeren Umständen abhängt. Denn jedes, selbst scheinbar glückliche Leben, birgt den routinemäßigen Stress des Alltags in sich, den wir nicht bemerken.

Darüber hinaus ist der Rücken ein Speicher für kindliche Erfahrungen, an die wir uns vielleicht nicht erinnern können, sowie für alles Unbewusste, das dennoch angesammelt wurde.

Basierend auf allem, was zuvor gesagt wurde, können wir den Schluss ziehen, dass eine gesunde, flexible und entspannte Wirbelsäule sowie eine hohe Lebensenergie die Lebensqualität erhöhen und die Fähigkeit des Körpers verbessern, mit verschiedenen Herausforderungen und Krankheiten umzugehen.

