

Hilfe bei Rückenschmerzen

Grässliche, sogar chronische Rückenschmerzen. Auf allen Vieren vom Bett zu Bad kriechen. Stechende Schmerzen bis ins Bein; das Gefühl, in der Mitte zu zerbrechen. Im ganzen Alltag völlig lahm gelegt sein: Wissen Sie, was das ist? Ich auch, aus eigener, leidvoller Erfahrung. Schon als junge Frau erlitt ich einen Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule. Spätestens seitdem ist das meine körperliche Schwachstelle, die sich sofort bei langem Sitzen, zu großer Belastung, starkem Stress usw. bemerkbar macht.



Mit medizinischem Krafttraining hielt ich mich vier Jahre lang beschwerdefrei. Dann wurde alles noch viel schlimmer, die plötzlich wieder auftretenden Schmerzen blieben gut zwei Jahre lang hartnäckig. Nichts half. Heute verstehe ich aufgrund der modernen Erkenntnisse der Faszienforschung, dass damals zum Krafttraining der Ausgleich mit Beweglichkeitstraining und Dehnen gefehlt hat. Ich war zunehmend regelrecht verpanzert. Heute weiß die Faszienforschung, dass „die tiefe Rückenfaszie ... dicht mit Schmerzrezeptoren besiedelt und Ort der Schmerzentstehung ...“¹⁾ ist. Unsere Beschwerden scheinen also häufiger als wir denken ihre Ursache in einem gestörten Verspannungssystem von Muskeln und Faszien zu haben. Eine wichtige Erkenntnis!

Was sind „Faszien“ überhaupt? Heute bezeichnet man damit das körperweit vernetzte Bindegewebssystem, bestehend aus verschiedenen Faser- und damit Gewebetypen, die verschiedene Funktionen erfüllen: Sehnen und Bänder, Gelenkkapseln, Knorpel, Schichten rund um Muskelbündel und Organe und große Faszienblätter. Zu diesem System gehören auch unsere Bandscheiben! Das Faszien-system fügt den Bewegungsapparat zu einem funktionellen Ganzen zusammen. Es bildet ein körperweites Signalnetzwerk und stellt geradezu ein eigenes Sinnesorgan dar, das auf Reize reagiert und selbst Signale abgibt.

Man kann sich leicht vorstellen, dass ein lockeres, elastisches Faszien-gewebe die Voraussetzung für einen schmerzfreien,

geschmeidigen Gebrauch des Bewegungsapparates ist. Durch mangelnde Bewegung oder falsche Belastung leidet das Faszien-system ganz erheblich, es verklebt und verhärtet. Schmerz, Bewegungseinschränkung oder -unfähigkeit sind die Folge. Faszien reagieren auf Stresshormone, indem sie sich zusammenziehen. Dies ist mit moderner Gerätetechnik messbar und so ist nun der Zusammenhang zwischen Stress und Schmerz nachweisbar.

Und so erklärt sich auch der Zusammenhang zwischen gesunder Bewegung, die das Muskel- und Faszien-system gleichermaßen trainiert, und einem schmerzfreien Bewegungsapparat! Dieses Training sollte den Faszien zuliebe viele Dehn- und Bewegungsreize in alle Richtungen, Wippen, Hüpfen und dgl. beinhalten. Auch das mechanische Massieren und Auspressen des Gewebes, wie es mit den beliebten Faszienrollen praktiziert werden kann, ist sehr zuträglich.

Im Binde- bzw. Faszien-gewebe findet u. a. auch der Zellstoffwechsel statt. Hier ist die Schnittstelle zur nähr- und vitalstoffreichen Ernährung! Ist nämlich das Bindegewebe verklebt und verschlackt, findet nur ein unzureichender Zellstoffwechsel statt. Der Körper kann seine Strukturen auch nur aufbauen, wenn er über die Ernährung die dazu benötigten Baustoffe erhält und der Zellstoffwechsel im unbelasteten Bindegewebe reibungslos ablaufen kann.

Wir sehen also, mit den Klassikern „gesunde Ernährung“ und „gesunde Bewegung“ können wir selbst eine Menge tun für einen schmerzfreien, funktionstüchtigen Körper. Doch viele von uns tun sich schwer, sich zu mehr Bewegung aufzuraffen oder etwas an der Ernährung zu verändern.

Die gute Nachricht: Als Ernährungsberaterin und smoveyINSTRUCTOR kann ich Ihnen sehr einfach umzusetzende Vorschläge machen. Etwas für die Gesundheit zu tun, kann so leicht sein und sogar Spaß machen! Sie könnten z. B. Grüne Smoothies, möglichst angereichert mit hochwertiger Nahrungsergänzung, ohne großen Aufwand in Ihre bestehende Ernährungsweise einbauen. Sie schmecken sehr gut, sind fix und einfach zuzubereiten, und sind eine



gute Möglichkeit, den Körper mit wichtigen Vitalstoffen zu versorgen. Siehe hierzu auch mein geson-



derter Artikel „Grüne Smoothies“.

Dazu bringen Sie Ihren Körper und seinen Stoffwechsel mit *smovey* Vibrations-Schwingringen auf Touren. Man nimmt in jede Hand einen Ring und beginnt damit zu schwingen. Schon hört man ein sanftes Schnurren und spürt leichte Vibrationen in der Hand, hervorgerufen durch vier Stahlkugeln, die beim Bewegen innerhalb jedes Ringes hin- und herlaufen. Dabei wirkt auch eine leichte Schwungmasse, die Ihre Arme fast wie von selbst bewegt: Diese Bewegung beschwingt und macht Lust auf mehr! Schon sind Sie dabei, die Arme in alle Richtungen zu schwingen und mehr und mehr auch den übrigen Körper in allen Variationen zu bewegen. Dabei wird die Tiefenmuskulatur inkl. Beckenboden angesprochen und bei regelmäßigem Training aufgebaut. Unsere Bänder und Faszien erhalten durch weite Bewegungamplituden die für ihre Verstärkung und Elastizität nötigen, angemessenen Zugreize und Dehnimpulse. Vermutlich wirken auch die Vibrationen (stress-)lösend auf die Faszien. Auch der Spaß am Schwingen baut Stress ab, die Gelenke werden in alle Richtungen mobilisiert, Muskulatur wird gekräftigt, Stoffwechsel und Lymphsystem werden angeregt. Mit leichten Diagonal- und Drehbewegungen mobilisieren wir die ganze Wirbelsäule einschließlich Brustkorb gleich mit und entlasten die Bandscheiben. Wie nebenbei baut sich wichtige Rücken- und Bauchmuskulatur auf. Auch unsere Koordination wird gefördert. Durch überkreuzende Bewegungen von Armen und Beinen wird das Zusammenwirken beider Gehirnhälften angeregt, es werden Konzentrations- und Merkfähigkeit verbessert.



Die *smoveys* kommen aus dem Therapiebereich und wurden von einem Spitzensportler aus Österreich entwickelt, der an Parkinson erkrankte. Daher sind sie auch und gerade für Menschen mit Beschwerden aller Art geeignet, weil jeder

damit angepasst und schonend trainieren kann. In jedem Alter – auch Kinder haben viel Spaß daran.

Man kann ganz unkompliziert jederzeit zu Hause üben, draußen trainieren und/oder mit den *smoveys* walken gehen. Jeder, der will, kann regelmäßig einige Minuten Zeit finden, um ohne großen Aufwand etwas für sich zu tun!

Heute ist mein Bewegungsapparat völlig schmerzfrei, auch die Hüftschmerzen sind

verschwunden. Meine frühere Elastizität und Dehnfähigkeit sind wieder hergestellt, so dass der Spaß an Bewegung vollends zurückgekehrt ist. Wie habe ich das erreicht? Mit dem, was ich erfolgreich an meine Kunden weiterempfehle: vitalstoffreiche Ernährung, regelmäßiges *smovey*-Training.



Vom Training mit den *smoveys* profitiere ich auch als Reiterin und Reitlehrerin: Beweglichkeit, Rhythmusgefühl und Balance verbessern sich, die so wichtige Stabilität in der Mittelposition wird aufgebaut. Bei Rückenschmerzen raten manche Ärzte vom Reiten ab. Meine Erfahrung ist jedoch, dass richtiges, nicht sportorientiertes Reiten Hand in Hand mit sinnvollem *smovey*-Training geht, den Rücken in seiner Beweglichkeit fördert und dazu beiträgt, eine stabile Rumpfmuskulatur zu entwickeln.

Es fördert eine aufgerichtete, elastische, ausbalancierte Haltung, die wir im ganzen Lebensalltag anstreben sollten. Wenn Sie mal erlebt haben, wie sich das anfühlt, sind Sie überaus motiviert, dafür zu üben und zu trainieren!

1) Robert Schleip: „Faszienfitness“, S. 42

Weitere Literatur:

Dr. med. Christian Guth: „Grüne Smoothies“
Barbara Simonsohn: „Moringa – der essbare Wunderbaum“

Autorin: Dorothee Franke
basefood-Ernährungsberaterin
*smovey*INSTRUCTOR
WegbeReiten

www.gruene-gesundheit.iimdo.com

