

Naturarzt

**Ihr
Gesundheits-
Ratgeber**

Naturarzt-NEWSLETTER 4/2008

Königstein, 19. März 2008

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

viele Schulmediziner räumen heute ein, dass man bei Rückenschmerzen die „objektiven Befunde“, so notwendig sie manchmal auch sind, jahrelang völlig überbewertet hat. Man fordert zunehmend wieder eine eher „anschauliche“ und „handgreifliche“ Diagnostik – und in der Therapie „multimodale Konzepte“. In der Naturheilkunde wird dies seit langem praktiziert. Darüber berichten wir in diesem Newsletter und ausführlich in der kommenden Naturarzt-Ausgabe April 2008. Eine spannende Lektüre und eine schöne Osterzeit wünscht Ihnen

Christoph Wagner, Redaktion Naturarzt

Tel. 06174 / 92 63 21, christoph.wagner@naturarzt-access.de

➔ **Rückenschmerzen: Warum Naturheilkunde so modern ist**

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden. Schmerzexperten sind sich einig, dass sich die konventionelle Medizin mit der jahrzehntelang geübten Praxis in eine Sackgasse begeben hat. Die Naturheilkunde erfüllt dagegen viele Anforderungen an eine moderne Therapie von Rückenschmerzen.

Bei 80 bis 85 Prozent der Patienten mit Rückenschmerzen lässt sich eine objektive Ursache nicht eindeutig feststellen. Das liegt daran, dass bei Röntgen- und CT-Untersuchungen häufig ein „objektiver Befund“ entdeckt wird, z. B. Verschleißerscheinungen oder Bandscheibenvorfälle – allerdings auch bei Menschen ohne Rückenschmerzen. Häufig geht der Schmerz von der Muskulatur aus, was man im Röntgen- oder CT-Bild gar nicht erkennen kann.

Die klassisch-diagnostische Kunst des Therapeuten ist heute wieder mehr gefragt: Was hört er in der Anamnese (Patientengespräch), was sieht er, wenn er den Patienten stehen, liegen und sich bewegen sieht, was fühlt er, wenn er ihn untersucht?

Nach Erfahrungen vieler Therapeuten besteht häufig bei Patienten mit Rückenschmerzen eine Fehlstellung im Becken. Durch den ungleichen Stand des Beckens wird auch die Statik nach oben hin verschoben: Die Wirbelsäule muss nun die Disharmonie ausgleichen. Arthrosen und andere Defekte oder Verschleißerscheinungen an den Wirbeln und natürlich auch Bandscheibenprobleme treten gehäuft auf!

Die Korrektur der Beckenfehlstellung ist daher wesentlicher Bestandteil manueller Therapien (Dorn-Therapie, Chiropraxis). Hinzukommen müssen aber auch Übungen für den Patienten und entsprechende Achtsamkeit im Alltagsverhalten, um einen Rückfall in die Fehlstellung zu vermeiden.

Der Patient kann noch viel mehr tun, z. B. bewusst, tief und richtig atmen. Denn flaches, schnelles Atmen übersäuert den Körper, vermindert den Zellstoffwechsel, Müllstau und Nährstoffmangel sind die Folgen. Dem Schmerz – also auch dem Rückenschmerz – werden dadurch Tür und Tor geöffnet!

Weitere Selbsthilfe-Tipps sowie ausführliche Informationen zur professionellen Therapie durch Arzt oder Heilpraktiker finden Sie im Naturarzt 4/2008.

➔ **Mini-Trampolin: Fürs Kinderzimmer viel zu schade**

Übungen auf dem Mini-Trampolin bieten ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Sie eignen sich besonders zur Therapie und Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose und Wirbelsäulenproblemen. Zusätzlich kurbeln sie die Fettverbrennung an und wirken positiv auf den Stoffwechsel.

Es ist effektiver als Joggen und weit weniger anstrengend: „Rebounding“, was soviel bedeutet wie „Zurückfedern“. Genau in diesem Zurückfedern liegen die Wirkungen des Trampolins. Da beim Bewegen auf dem Trampolin die Sprungfläche nachgibt, werden die Gelenke wesentlich weniger belastet, als wenn man sich auf festem Boden bewegt. Gleichzeitig erfährt der Körper aber eine Beschleunigung, wenn die Sprungmatte zurückschwingt, was die Muskulatur wiederum zu einer erhöhten Arbeit zwingt.

Nicht nur die Muskulatur wird stärker belastet, auch Stoffwechsel und Durchblutung werden wesentlich erhöht. Für viele der uns bekannten sogenannten Zivilisationskrankheiten (Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen etc.) mindern sich aufgrund der verbesserten Durchblutung die Symptome.

Für viele Patienten, denen ein Haustraining mit dem Minitrampolin empfohlen wird, scheinen zwei Argumente gegen das Training zu sprechen:

- ▶ Ich kann doch nicht auf einem Mini-Trampolin herumspringen. Da werden meine Schmerzen nur schlimmer.
- ▶ Ich bin zu alt, zu unsicher und habe Angst, dass ich stürze.

Die Vorbehalte gegen das Rebounding resultieren meist aus Berichten, in denen das Trampolin immer als ein dynamisches Trainingsgerät dargestellt wird, auf dem man herumspringt. Doch in erster Linie dient das Minitrampolin dazu, auf

ihm weich zu schwingen! Dadurch verhindert man in der Regel, dass Schmerzen auftreten, ohne jedoch den Trainingseffekt zu verspielen.

Das Trampolin-Training eignet sich auch für Patienten, die durch Operationen (Hüfte, Knie) oder altersbedingte Störungen Sicherheit verloren haben. Selbstverständlich sollten sich Menschen, die akute Probleme haben, zunächst von einem Therapeuten beraten lassen.

Zunächst reicht es, auf dem Trampolin zu gehen, mit Hanteln lässt sich der Trainingseffekt verstärken. Später beginnt man leicht zu joggen, wobei die Beine die Matte jedoch nur soweit verlassen, wie es für die Bewegung nötig ist. Wichtige grundlegende Übungen werden im Naturarzt 4/2008 vorgestellt.

.....

Über folgende weitere Themen berichten wir im Naturarzt 4/2008:

Frozen Shoulder: So wird die Schulter wieder beweglich

Die Schultersteife geht mit starken Schmerzen und Bewegungseinschränkung einher. Im *Naturarzt* zeigen vier Experten, wie die Schulter auch ohne Operation wieder beweglich wird.

Osteoporose: Wirksame Medikamente haben Nebenwirkungen

Bisphosphonate haben ihre Wirksamkeit gegen Osteoporose in Studien bewiesen, allerdings sind sie nicht nebenwirkungsfrei. Vor allzu großzügiger Verschreibung muss gewarnt werden!

Stevia: Kalorienfreie Alternative zum Zucker?

Für viele ein Traum: Süßes, das nicht dick macht und auch noch gut für die Zähne ist. Diesen Traum könnte der natürliche, kalorienfreie Zuckerersatz aus der südamerikanischen Pflanze Stevia erfüllen.

Der April-Naturarzt ist ab 20. März im gut sortierten Zeitschriftenhandel (Bahnhofsbuchhandel, Kiosk, Lebensmitteleinzelhandel etc.) erhältlich. ■

Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber. Natürlich heilen – gesund leben.