



Naturarzt

Naturarzt-NEWSLETTER 10/2009

***Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,
liebe Naturarzt-Leser,***

in diesem Newsletter geht es zweimal um die Körperstatik:

Die **Rückenstatik** spielt eine große Rolle bei der Entstehung chronischer Rückenschmerzen. Eine individuell angemessene Physiotherapie wäre daher in vielen Fällen ursächlicher, verträglicher – und viel preiswerter – als die übliche orthopädische (Über-)Diagnostik und Therapie.

Und noch etwas zur großen Bedeutung der Körperstatik: Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie unterschiedlich – je nach Absatzhöhe Ihrer **Schuhe** – die Körperlast auf den Fuß verteilt wird? Und welche, teilweise verkrafpften Ausgleichversuche der Körper über Haltung und Bewegung unternimmt? Gesund ist oft etwas anderes!

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

*Christoph Wagner
Redaktion Naturarzt*

➤ **Bei Rückenschmerzen auch an die Statik denken**

Die Kreuz-Darmbein-Gelenke haben große Bedeutung für die Körperstatik. Sie übertragen die gesamte Last der oberen Körperhälfte auf die Beine. Diese medizinisch „Iliosakralgelenk“ genannte Verbindung von Becken und Wirbelsäule kann eine Reihe von Beschwerden verursachen, die manchmal als Bandscheiben- oder Hüftprobleme fehlgedeutet werden.

Erstaunlich, dass die moderne Medizin so vergleichsweise einfache Dinge wie Kreuz-Darmbein-Blockaden kaum zur Kenntnis nimmt. Dabei wissen wir doch vom Auto: Wenn die „Spur“ verstellt ist, zieht das Lenkrad einseitig, die Reifenprofile nutzen sich ungleich ab und langfristig nimmt das Radlager Schaden. Dementsprechend kann auch ein schiefes „Fahrgestell“ beim Menschen chronische Fehlbelastungen mit Arthrose und schmerzhaften muskulären Verspannungen auslösen.

Die Iliosakralgelenke (ISG) bilden die Nahtstelle zwischen oberem (Rumpf) und unterem Körperabschnitt (Becken und Beine) und verbinden unsere Beckenschaukeln (das Ilium) mit dem Kreuzbein (dem Sakrum). Sie sind keine Gelenke im üblichen Sinn, besitzen also keine Gelenkkapsel, sondern bestehen aus zwei knorpelbesetzten Knochenkanten, verbunden durch äußerst kurze, breite und daher sehr kräftige Bänder. Ihre Beweglichkeit beträgt nur wenige Millimeter, sie sind normalerweise gut muskulär gesichert.

Die Kreuz-Darmbein-Gelenke übertragen die Gangbewegung von den Beinen über das Becken in die Wirbelsäule und ermöglichen uns einen sicheren, aufrechten und harmonischen Bewegungsablauf. Außerdem formen sie zusammen mit den beiden Beckenschaukeln, die sich im Schambein verbinden, unser gesamtes Becken. Sie bilden die hintere, das Schambein die vordere Begrenzung des menschlichen Beckens. Somit wird sicher verständlich, welche enorme Last auf den Iliosakralgelenken liegt.

Denken wir auch an die neurologische Komponente dieses komplexen Zusammenspiels der Kräfte, das Rückenmark. Es läuft im Bereich des Beckens in die „Cauda equina“ aus. Das sind frei verlaufende Fasern von Nerven, die aus dem Rückenmark entspringen, sehr oberflächlich weiter ziehen und schließlich unsere Beine bis in die Fußspitzen versorgen. Ein blockiertes Kreuz-Darmbein-Gelenk kann eine Reizung dieser Nervenfasern auslösen und ischiasähnliche Schmerzen verursachen, die bis zur Kniekehle ausstrahlen.

Diagnostisch und therapeutisch bedeutet dies, dass die manuellen Therapien (wie Osteopathie, Chiropraktik, Dorn-Therapie u. a.) eine große Rolle spielen sollten. In der medizinischen Praxis wird dagegen häufig die moderne Apparatemedizin überschätzt. Bei der Osteopathie z. B. kann mit speziellen Testgriffen sozusagen in den Körper „hineingehört“ werden. Sanfte Mobilisation hilft dann, auf den richtigen Weg zurück zu kommen. Wirklich effektiv sind derartige Maßnahmen, wenn die Patienten in ausreichendem Maße über Selbstverantwortung verfügen und durch regelmäßige Übungen die eigene Beweglichkeit sichern.

Ausführliche Informationen und Ratschläge rund um das Iliosakralgelenk liefert Ihnen der *Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber*, Ausgabe 10/2009.

➔ **Gibt es den idealen Gesundheitsschuh?**

Der Schuh-Absatz! Die Medizin beschäftigt sich seltsamerweise kaum damit, nicht einmal die Orthopädie. Umso mehr aber die Hersteller von Gesundheitsschuhen. Diese Schuhe sollen nämlich gegen Probleme helfen, die wir ohne Schuhe gar nicht hätten!

Von der Seite betrachtet, bietet der Anblick eines aufrecht stehenden Barfüßlers eine Linie mit leichten Biegungen im Hüft- und Brustbereich (Lordose und Kyphose), die der Federung dienen. Einen Absatz an der Ferse darunter geklemmt, und schon verlagert sich das Gewicht nach vorne, die Kurven werden größer, der Mensch kann gar nicht mehr aufrecht stehen, bestenfalls mit krampfhaft guter Miene zum bösen Spiel.

Immerhin, Po und Brust werden auf diese Weise schön betont. Und wer schön sein will, muss ... Genau: Eine Fülle von Krankheitstendenzen lassen sich aus dieser Haltung ableiten. Nur durch falsches Stehen!

Versuchen wir nun erst, endlich ein paar Schritte zu gehen. Stellen wir uns dabei vor, der Fuß wäre mit einer beweglichen Schraube im Bereich der Ferse am Bein befestigt, so zeigt sich uns in der Abrollbewegung, dass sich der Winkel zwischen Bein und Fuß mehrfach drastisch ändert, während der Mensch sein Gewicht von hinten über die Ferse nach vorne verschiebt.

Mit einem Absatz unter der Ferse – ganz extrem bei „High Heels“ (hochhackigen Schuhen) – ist diese Beweglichkeit unterbunden, aus dem Abrollen wird ein Umklappen und Umknicken. Der geniale Stoßdämpfungsmechanismus der Natur, eine Abrollbewegung über zwei verschränkte Fußgewölbe, ist unterbunden: Klack, klack, klack, klack – so hart, wie's klingt, ist es auch für die Gelenke. Ein Arbeitsbeschaffungsprogramm für die Gelenkersatzchirurgie.

Schuhe sind gesund, wenn sie im Alltag dem Barfußgehen so nahe wie möglich kommen: Ohne Absatz bzw. mit Null-Linie. Aber nicht nur das. Schuhe müssen der Fußform entsprechen und, schon wieder etwas gegen den üblichen Damenschick, einen breiten Zehenbereich haben. Der Fuß sollte im Schuh beweglich sein und doch Halt haben, vor allem an der Ferse und am Rist.

Ausführliche Informationen zu gesunden Schuhen inklusive Tipps zum Schuhkauf liefert die *Naturarzt*-Ausgabe 10/2009.

Der „Naturarzt“

... erscheint monatlich als unabhängiger Gesundheits-Ratgeber für Laien und Therapeuten. Die Zeitschrift tritt ein für einen weitgehenden Verzicht auf pharmazeutische Produkte mit ihren oft gefährlichen Nebenwirkungen. Sie zeigt, wie man auf natürliche Weise gesund bleiben oder wieder werden kann. Erfahrene Ärzte, Therapeuten und Ernährungswissenschaftler erklären im *Naturarzt* medizinische Zusammenhänge laienverständlich und schildern bewährte Therapien sowie Vorbeugemaßnahmen. Der Gesundheits-Ratgeber *Naturarzt* liegt im Zeitschriftenhandel aus. Weitere Informationen auf der Internetseite www.naturarzt-online.de