



Rückenschmerzen, vorbeugen ist besser als reparieren

Von *Mediman*

Erstellt am 7 Feb 2014 - 09:47

Wir leben in einer Zeit der Bewegungsarmut und einseitigen Bewegungen. Jeder von uns macht einseitige Bewegung durch immer wiederkehrende Arbeitsabläufe und gewöhnt sich im Laufe seines Lebens seine typische Haltung an. Stress und Verspannungen, einseitige Ernährung und Übergewicht kommen noch dazu. Es ist dann nur eine Frage der Zeit, wann es zu den ersten Problemen der Wirbelsäule kommt. Je früher Sie sich um den Ausgleich kümmern, umso weniger Folgeschäden mit Bandscheibenprobleme und Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule, Gelenke und Bänder werden auftreten.

Die richtige Nahrung dem Knorpel anbieten

Die unterstützenden Stoffe, die den Knorpel aufbauen sind Glucosamin- und Chondroitinsulfat. Diese beiden Stoffe sind inzwischen gut auf ihre Wirksamkeit untersucht. Leider verliert der Körper mit zunehmendem Alter die Fähigkeit Glucosaminsulfat aus der Nahrung aufzunehmen und Chondroitinsulfat herzustellen. Auch fehlen diese Wirkstoffe heute in unserer Ernährung. Knorpel- und Bindegewebebestandteile sind in unserer Ernährungsweise nicht mehr ausreichend vorhanden. Die Gelenkschmiere wird dünner und wässriger, der Knorpel schrumpft und wird spröder, die Knorpelschichten werden nicht mehr so versorgt, es entstehen Entzündungen, Schwellungen, Steifigkeit und Schmerzen.

Glucosaminsulfat ist ein Aminosucker der aus der Nahrung aufgenommen wird. Er ist wichtig für Knorpel, Sehnen, Bänder und Knochenstruktur. Es ist wichtig für die Herstellung und Reparatur aller geschädigten Knorpel- und Sehngewebe Bindegewebe, Arterienwände und Haut. Es wird zur Regeneration von angegriffenem Knorpel und zur Knorpelbildung verwendet, erhöht die Festigkeit und Elastizität der Gelenkknorpel. Dort dient Glucosamin nicht nur als Baustoff für den Gelenkknorpel, sondern regt gleichzeitig die Knorpelzellen zur Bildung von Kollagen und weiteren Knorpelstoffen an.

Chondroitinsulfat ist 250-mal größer, Hauptbestandteil aller Knorpel und wird aus Glucosaminsulfat im Körper hergestellt. Es sorgt dafür, dass genügend Wasser in den Knorpel eingelagert wird und dieser damit seine schwammartigen Stoßdämpfereigenschaften nicht verliert. Durch das Einschwemmen von Flüssigkeit wird der Knorpel ernährt. Chondroitinsulfat bekämpft außerdem Enzyme, welche die Zufuhr von Nährstoffen blockieren.

Beide Substanzen – Glucosamin- und Chondroitinsulfat - wirken dem Gelenkverschleiß entgegen und regenerieren schon geschädigten Knorpel. Die Entzündungsbereitschaft der Gelenke wird gesenkt.

Kupfer, Zink und Mangan unterstützen den reparierenden Prozess.

Patienten mit chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates haben oft auch Probleme mit dem Verdauungstrakt. Eine Ernährungsumstellung auf eine vorübergehend tierisch eiweißfreie Kost kann die Beschwerden erheblich lindern.

Eine Entgiftung von eingelagerten Toxinen (Umweltgifte und Schwermetalle) durch Anregung von Leber, Niere und Bindegewebe sollte durchgeführt werden.

Bei entzündlichen Prozessen werden pflanzlichen Enzymen wie Bromelain, Bitterstoffe und Omega-3-Fettsäuren eingesetzt.

Omega-3-Fettsäuren haben einen positiven Einfluss auf Entzündungen. Sie sind reichhaltig in Fisch enthalten. Um die nötige Menge zu bekommen, muss man täglich Fisch essen oder auf Nahrungsergänzung zurückgreifen. Diese Omega-3-Fettsäuren sind in Fischöl- oder Emuölkapseln reichlich enthalten.



Schwefelhaltige Bäder und schwefelhaltige Substanzen in der Ernährung unterbinden die Schmerzweiterleitung. Außerdem wirken diese schwefelhaltigen Substanzen abschwellend auf Gelenkergüsse, entzündungshemmend und muskelentspannend.

Liegt ein chronischer Mineralstoffmangel im Körper vor, bedient sich der Körper der Mineralstoffe aus den [Knochen](#) [1], Knorpel, Nägel und Haaren. So bleiben lebenswichtige Funktionen erhalten. Über die Jahre entsteht dann aber leider ein brüchiger Knochen. Eine richtige Ernährung und der Ausgleich des Säure-Basenhaushaltes sind von großer Bedeutung. Auch ein übersäuertes Gewebe führt dazu, dass der Faserring der Bandscheibe spröde und brüchig wird. Eine Einregulierung der Ernährung auf eine basenbildende, vollwertige Ernährung mit allen Mineralien und Vitaminen ist von Vorteil. Ist der Körper schon übersäuert, müssen Basen zugeführt werden.

Bewegung und Entspannung

Bei Übergewicht ist die Reduzierung auf Normalgewicht zur Gelenkentlastung unbedingt nötig. Durch leichte und regelmäßige Bewegung werden die Gelenke besser ernährt. Ein gezielter Muskelaufbau in einem gut geführtem Fitness Center entlastet die Gelenke.

Durch entspanntes nächtliches Liegen (Wasserbett oder moderne Matratzen mit ähnlicher Wirkung) werden die Bandscheiben entlastet. Sie können sich dann wieder mit Wasser füllen. Die Pufferwirkung für die Wirbelsäule ist dann für den nächsten Tag wieder gegeben.

Es werden diverse Kurse zur Entspannung oder auch gezielt zur Muskelentspannung angeboten.

Das können Sie selber tun:

- Basen-Bäder
- Basenzufuhr in Tablettenform
- Moorpackungen (wenn keine Entzündung vorliegt)
- Massagen zur Entspannung der Muskeln
- Osteopathie
- Myoreflextherapie
- Übergewicht reduzieren
- Schwimmen
- Wasserbett zur Entspannung der Muskeln
- Entspannungsübungen
- Basenernährung
- Vollwerternährung
- immer in Bewegung bleiben (schwimmen, Nordic Walking, Fahrrad fahren)
- Mineralstoffreiche Ernährung
- gezielter Muskelaufbau
- Zufuhr von Glucosamin- und Chondroitinsulfat in Tablettenform

Ein kontinuierliches Gesundheitsprogramm sorgt vor, dass ihre Gelenke und die Wirbelsäule bis ins hohe Alter beweglich und schmerzfrei bleiben.



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:19): <http://www.medkom24.eu/node/18750>

Links:

[1] <http://www.ulrike-maldoff.de/gesundheit/gesundeknochen.html>