

Fit und gesund? Das wollen wir doch ALLE, gerade jetzt im neuen Jahr!

Schon wieder eilt das neue Jahr dahin und wir fragen uns, was mit all den guten Vorsätzen für 2006 geworden ist.

Wollten wir nicht abspecken, fleißig trainieren, unser Leben ändern und mehr auf uns achten? Oder nimmt der Alltag schon wieder seinen Lauf?

Der Stress und die Verpflichtungen schlagen direkt in Symptomen zu Buche. Neigen wir schon wieder dazu, uns chronisch zu überlasten? Unsere guten Vorsätze schmelzen dahin. Bleibt noch ein Ziepen im Rücken, ein ausstrahlender Schmerz, der langsam entlang des Oberschenkels bis in den großen oder auch kleinen Zeh kriecht. Manchmal einer klagt auch über einen bohrenden Muskelschmerz, oder über ein Kribbeln im Fuß oder in der Hand.

Was will uns dieser Rückenschmerz sagen???

Haben wir vielleicht einen Bandscheibenvorfall oder soll das die erste Warnung für eine bevorstehende schwerwiegende Rückenmarkserkrankung sein?

Angst überfällt uns und „bricht“ uns das Rückgrad: Wir tragen schon wieder viel Last auf unseren Schultern.

Doch was tun, wenn wir eigentlich fleißig Sport treiben wollen und uns durch akute oder chronische Schmerzen in unseren Fitnessbemühungen eingeschränkt fühlen?

Fast jeder zweite Bundesbürger klagt über akute oder chronische Rückenschmerzen. Oftmals liegen die Ursachen hierfür in einfachen Muskelverspannungen oder in statischen Problemen des Bewegungsapparates.

Strahlt jedoch dieser Schmerz in einen Arm oder ein Bein aus, so bedarf es einer gründlichen neurologischen Abklärung.

Unser Rückenmark wird von der Wirbelsäule ummantelt. Paare von Nervenwurzeln versorgen segmental die Muskulatur und die Hautareale der Arme und Beine.

Strahlt ein Rückenschmerz in einen Arm oder ein Bein aus, dann handelt es sich meistens um ein Nervenwurzelproblem, d. h. die Nervenwurzeln, die aus dem Rückenmarkskanal paarig austreten, können von Bandscheibengewebe, Knorpel, Knochen, manchmal jedoch auch von pathologischen Gefäßen oder Tumoren gedrückt werden.

Hier bedarf es einer soliden neurologischen Abklärung. Die Therapie richtet sich nach der klinisch diagnostizierten Ursache des Problems. In jedem Falle sollten jedoch seelische, körperliche, aber auch energetische Faktoren beachtet werden.

Hat der Neurologe erst einmal seine Diagnose gestellt und insbesondere schwerwiegendere Ursachen für den

Rückenschmerz wie spinale Aneurysmen (das sind Gefäßausbuchtungen, welche das Rückenmark versorgen), Rückenmarksentzündungen oder Tumorerkrankungen ausgeschlossen, dann bedarf es einer grundlegenden ganzheitlichen Therapie und oftmals auch eines systematischen Rückentrainings.

Die ganzheitliche Therapie sollte sich wiederum auf die Einheit von Körper, Geist und Seele stützen. Fragen wie Belastungen, die uns das Kreuz brechen und uns im Nacken sitzen, bedürfen ebenfalls einer Abklärung wie energetische Faktoren, die sich insbesondere traditionell chinesisch recht gut diagnostizieren und behandeln lassen.

Chronische Rückenschmerzen werden in der traditionell chinesischen Medizin der so genannten Wandlungsphase Niere zugeordnet und sind oftmals mit anderen Problemen, die dieser Wandlungsphase entsprechen, assoziiert.

Nur wenn ein Patient ganzheitlich dia-

gnostiziert und behandelt wird, gibt es eine Chance für eine langfristige Besserung des Rückenschmerzproblems. Körper, Geist und Seele sind eine Einheit.

Schulmedizinische Überlegungen, psychosomatische Faktoren und energetische Blockaden müssen diagnostiziert und behandelt werden.

Ist dieses alles geschehen, steht unserem Bewegungsdrang und Elan nichts mehr im Wege.

Unter www.stahl-nerven.de - Aktuelles - finden Sie Rückenübungen, die Sie zur Stabilität Ihrer Rückenmuskulatur täglich durchführen sollten.

Steter Tropfen höhlt den Stein, und ein regelmäßiges Training wird Sie bald mit einer entspannten und schmerzfreien Rückenmuskulatur belohnen.

Viel Glück und Gesundheit im neuen Jahr wünscht Ihnen Ihr Team der Praxis Dr. Stahl

Dr. med. Angela Stahl

Fachärztin f. Neurologie u. Psychiatrie
Psychotherapeutin
Naturheilverfahren
TCM - Akupunktur
Ernährungsmedizin



im Therapiezentrum für chinesische Medizin
Rathausallee 7-9 · 22846 Norderstedt
Tel. 0 40/5 25 30 01 · Telefax 0 40/5 25 33 35
www.stahl-nerven.de · e-Mail: kontakt@stahl-nerven.de