



## Bandscheibenvorfall – Ganzheitliche Massnahmen

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 18 November 2020

Ein Bandscheibenvorfall kann ebenso wie jede andere Erkrankung unterschiedliche Ursachen haben. Die meisten davon sind den Betroffenen hinlänglich bekannt. Doch es gibt auch bedeutende Auslöser, die leider nur äusserst selten in Betracht gezogen werden, und das, obwohl sie an der Entstehung der meisten Arten chronischer Rückenbeschwerden unmittelbar beteiligt sind. Um welche Ursachen es sich hierbei konkret handelt und was Sie selbst dazu beitragen können, damit sich Ihre Bandscheiben wieder regenerieren, lesen Sie in diesem Artikel.

### Bandscheibenvorfall durch chronische Rückenprobleme

Immer mehr Menschen leiden unter chronischen Rückenproblemen, die häufig in einem äusserst schmerzhaften Bandscheibenvorfall enden. In den meisten Fällen ist der untere Bereich der

Lendenwirbelsäule betroffen, gefolgt von den Bandscheiben der Halswirbelsäule. Bandscheibenvorfälle in Bereich der Brustwirbel treten hingegen äusserst selten auf.

Für die Entstehung eines Bandscheibenvorfalles werden verschiedene Faktoren verantwortlich gemacht. So stehen z.B. schweres Heben, Übergewicht, ständiges Sitzen oder mangelnde Bewegung im Fokus der Ursachenfindung. Drei ganz wesentliche Faktoren finden in diesem Zusammenhang allerdings so gut wie gar keine Beachtung. Bevor wir Ihnen diese vorstellen, wollen wir zunächst jedoch noch einige wichtige Details zu den Bandscheiben darstellen.

## Die Wirbelsäule ermöglicht den aufrechten Gang und die Beweglichkeit

Die Wirbelsäule besteht aus 24 beweglichen und 8 bis 10 unbeweglichen Wirbeln, die wiederum jeweils aus einem Wirbelkörper sowie verschiedenen knöchernen Wirbelfortsätzen bestehen.

Den beweglichen Teil der Wirbelsäule bilden die Hals-, Brust und Lendenwirbelsäule. Das Kreuzbein und das Steissbein schliessen sich der Lendenwirbelsäule an. Beide Bereiche sind zwar beweglich miteinander verbunden, doch ihre Wirbelkörper sind fest verwachsen und somit unbeweglich.

Zwischen den 24 beweglichen Wirbeln sitzt jeweils eine Bandscheibe, die im äusseren Bereich aus einem straffen Faserknorpelring mit hohem Kollagenanteil besteht. Im Inneren befindet sich ein gallertartiger, elastischer Kern.

Stabilisiert wird die Wirbelsäule durch zwei Längsbänder, von denen das vordere fest mit den Wirbelkörpern verbunden ist, während das hintere an die Bandscheiben gekoppelt ist.

## Die Bandscheiben wirken als Stossdämpfer

Der schleimige Gallertkern stellt den beweglichen Teil der Bandscheiben dar. Er verfügt über einen Wasseranteil von 80 Prozent, sodass er als Wasserkissen wie ein Stossdämpfer agiert. Der Gallertkern passt sich den Bewegungen der Wirbelsäule an, indem er den Druck, der ständig auf den Bandscheiben lastet, gleichmässig auf die gesamte Wirbelfläche verteilt. Auf diese Weise verhindert der Gallertkern, dass die knöchernen Wirbel aneinander reiben.

Die gesamte Wirbelsäule wird durch Druck, Zug oder Drehung unterschiedlich stark belastet. Beim aufrechten Gang findet beispielsweise ein gleichmässiger Druck auf die Bandscheiben statt. Beim Bücken werden die Bandscheiben im vorderen Teil zusammengepresst während hinten eine Zugbelastung entsteht.

Hierbei handelt es sich um eine vollkommen gesunde Beanspruchungen der Wirbelsäule, zu der auch die Drehbewegung zählt - vorausgesetzt, die Drehung findet nicht übertrieben stark oder ruckartig statt, denn das kann zur Schädigung des Faserrings führen.

## Überlastung führt zur Degeneration der Bandscheiben

Jeder Druck auf die Bandscheiben bewirkt, dass diese zusammengepresst werden und dabei Flüssigkeit abgeben. Sobald die Belastung abnimmt, können sie diese jedoch aus der Zwischenzellflüssigkeit wieder aufnehmen. Solange die Flüssigkeitsaufnahme der Abgabemenge entspricht, bleibt die Pufferwirkung des Gallertkerns erhalten.

Findet jedoch ein anhaltend starker Druck durch Überlastung der Bandscheiben oder durch einseitige Belastung, wie z.B. durch einen Beckenschiefstand, statt, kann die verloren gegangene Flüssigkeitsmenge nur noch unzureichend aufgefüllt werden.

In Folge dessen wird der Gallertkern dünner, wodurch seine Pufferkapazität generell eingeschränkt wird. Gleichzeitig verringert sich im Bereich der überlasteten Bandscheibe auch der Abstand der übereinanderliegenden, knöchernen Wirbelkörper.

In dieser Situation kann auch der Faserring dem anhaltenden Druck auf den Gallertkern bald nicht mehr standhalten. Er weitet sich aus und es kommt zu einer Vorwölbung der Bandscheibe, die auch als Protrusion bezeichnet wird.

Lässt dieser Druck noch rechtzeitig nach, kann der Faserring wieder in seine ursprüngliche Position zurückkehren. Erst wenn die Degeneration der Bandscheibe so weit fortgeschritten ist, dass der Faserring durch den Druck des Gallertkerns schliesslich durchbrochen wird, entsteht der Bandscheibenvorfall (Prolaps).

Eine Protrusion geht oftmals schmerzfrei einher. Es können jedoch auch kurzzeitig starke Schmerzen entstehen, die allerdings meist schnell wieder nachlassen. Daher wird dieser "Vorfall" nicht immer ausreichend ernst genommen, obwohl er sicher als ein deutliches Warnsignal wahrgenommen werden sollte.

## Bandscheibenvorfall: Schmerzen durch eingeeengte Spinalnerven

Die übereinander angeordneten Wirbelkörper weisen jeweils an der gleichen Stelle eine Öffnung auf, so dass sich entlang der gesamten Wirbelsäule ein Kanal, ähnlich einem Kabelkanal, bildet. Er wird als Wirbelkanal oder auch Spinalkanal bezeichnet. In ihm befinden sich, gut geschützt, das sensible Rückenmark sowie die Spinalnerven.

Aus den Wirbelkörpern tritt rechts und links je ein Spinalnerv aus. Gemeinsam verbinden alle Spinalnerven das zentrale Nervensystem, das sich aus dem Gehirn und dem Rückenmark zusammensetzt, mit dem übrigen Nervensystem.

So wird gewährleistet, dass sämtliche Informationen, wie z.B. Emotionen oder Schmerzimpulse, in unvorstellbarer Geschwindigkeit vom Gehirn ins Rückenmark und schliesslich in den Körper gelangen und ebenso auf umgekehrtem Weg auch vom Körper das Gehirn erreichen.

Kommt es nun zu einer Bandscheibenvorwölbung oder einem Bandscheibenvorfall, wird das Rückenmark ebenso wie die Spinalnerven im Wirbelkanal eingeengt. In diesem Fall spricht man von einer Spinalkanalstenose.

Je nach Stärke der Rückenmarks- oder Nervenquetschung richtet sich auch die Intensität des damit einhergehenden Schmerzes. Wenn die Bandscheibenvorwölbung jedoch weder zu einer Beeinträchtigung des Rückenmarks noch der Nerven geführt hat, kann diese durchaus schmerzfrei verlaufen.

Bei einem Bandscheibenvorfall hingegen wird es im Wirbelkanal derart eng, dass starke Schmerzen, die bis zur Bewegungsunfähigkeit führen können, unausweichlich sind.

## Die Anzeichen eines Bandscheibenvorfalls

Im Bereich der Halswirbelsäule löst ein Bandscheibenvorfall einen stechenden Nackenschmerz aus, der meist bis in die Arme ausstrahlt. Darüber hinaus kann er zusätzlich mit Kopfschmerzen, Sehstörungen, Schwindel oder Ohrensausen einhergehen. In schweren Fällen können Taubheits- oder Lähmungserscheinungen in den Armen auftreten.

Der Schmerz, der bei einem Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich entsteht, ist ebenfalls scharf und stechend. Er kann auf den unteren Rücken begrenzt sein, strahlt jedoch häufig bis in den Oberschenkel aus und auch der Fuss kann von dem Schmerz betroffen sein.

Im fortgeschrittenen Stadium eines Bandscheibenvorfalls im Lendenwirbelbereich kommt es zudem häufig vor, dass die Blasen- und/oder Darmfunktion nicht mehr kontrolliert werden kann. Und auch im Genitalbereich sowie an der Oberschenkel-Innenseite können Taubheitsgefühle, bis hin zu Lähmungserscheinungen entstehen.

Bandscheibenvorfälle der Brustwirbelsäule erzeugen Schmerzen, die in den Zwischenrippenraum ausstrahlen und mit einer erheblichen Bewegungseinschränkung einhergehen. Zudem können sie starke Schmerzen bei der Atmung auslösen.

Im Folgenden stellen wir Ihnen nun die möglichen Ursachen für die Entstehung eines Bandscheibenvorfalls vor. Wir konzentrieren uns vor allem auf jene, die in der Regel keinerlei Beachtung finden. Hierzu zählen die chronische Übersäuerung des Körpers, chronische Darmerkrankungen sowie psychische Überlastungen, bzw. geistige Fehlhaltungen.

## Flüssigkeitsmangel degeneriert die Bandscheiben

Wie Sie bereits wissen, geben die Bandscheiben bei Belastung Flüssigkeit ab, die sie dann in Ruhephasen wieder aufnehmen können. Die Flüssigkeitsaufnahme kann allerdings nur stattfinden, wenn der Körper kein chronisches Flüssigkeitsdefizit aufweist.

Ist dies jedoch der Fall, so dehydrieren die Bandscheiben und der Gallertkern verliert erheblich an Volumen, wodurch der Faserring einem immer stärkeren Druck ausgesetzt ist.

Hält dieses Flüssigkeitsdefizit über einen längeren Zeitraum an, degenerieren die Bandscheiben. Sie verlieren ihre Elastizität und ihre Stabilität, so dass ein Bandscheibenvorfall unausweichlich ist.

Dieser Entwicklung können Sie entgegenwirken, indem Sie täglich ausreichende Mengen, etwa 2 bis 2,5 Liter stilles Wasser zu sich nehmen. Trinken Sie über den Tag verteilt jeweils kleinere Mengen, so dass das Wasser auch in die Zellen der Bandscheiben gelangen kann und nicht nur die Nieren spült, wie das beim Trinken grosser Mengen auf einmal der Fall ist.

## Bandscheibenvorfall durch Nährstoff- und Bewegungsmangel

Normalerweise werden sämtliche Körperorgane über das Blut sowohl mit Sauerstoff als auch mit Nähr- und Vitalstoffen versorgt. Doch durch die Bandscheiben fließt kein Blut. Daher müssen diese lebenswichtigen Stoffe von der Zwischenzellflüssigkeit aufgenommen werden, so dass sie in den Ruhephasen, wenn die Bandscheiben Flüssigkeit aufsaugen, in die Zellen gelangen.

Dieser Vorgang setzt natürlich eine ausreichende Nähr- und Vitalstoffaufnahme über entsprechend ausgestattete Lebensmittel voraus.

Durch die Verwertung der Nähr- und Vitalstoffe innerhalb der Zellen fallen stets Stoffwechsellrückstände an, die schliesslich in Belastungsphasen wieder an die Zwischenzellflüssigkeit abgegeben werden, so dass sie zu den Ausleitungsorganen transportiert und ausgeschieden werden können.

Auf diese Weise deckt die Zwischenzellflüssigkeit nicht nur den Flüssigkeitsbedarf der Bandscheiben sondern sie versorgt sie auch mit allen Nähr- und Vitalstoffen und gleichzeitig ermöglicht sie den

Abtransport der Zellabfälle.

Doch damit die Bandscheiben optimal versorgt werden können und auch die Entsorgung der Stoffwechsellrückstände gewährleistet ist, sind sie auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Bewegung und Erholung angewiesen.

Mangelt es den Bandscheiben an angemessenen Ruhephasen, können Nähr- und Vitalstoffe nicht in ausreichendem Masse aufgenommen werden und bleibt dieser Mangel über einen längeren Zeitraum bestehen, beginnen sie zu degenerieren.

Übrigens: Die beste Erholung für die Bandscheiben stellt sicher nicht das Sitzen dar. Stattdessen bevorzugen die Bandscheiben die Liegeposition, in der sie besonders viel Flüssigkeit aufsaugen können.

Ein anhaltender Bewegungsmangel ist für die Bandscheiben ebenso problematisch wie der Mangel an Erholungsphasen, denn aufgrund der fehlenden Bewegung können sie ihre Stoffwechsellrückstände nicht mehr ausreichend entsorgen. In Folge dessen ersticken die Zellen quasi im Müll. Sie vergiften und auch die Aufnahme von Nähr- und Vitalstoffen ist nicht mehr möglich.

Zwangsläufig degenerieren die Bandscheiben und es ist wieder nur eine Frage der Zeit, wann der Bandscheibenvorfall eintritt.

## Bandscheibenvorfall durch chronische Übersäuerung

Auch eine chronische Übersäuerung des Körpers kann zu einem Bandscheibenvorfall beitragen. Diese entsteht u.a. durch eine ungesunde, säureüberschüssige Ernährungsweise (viele Fertigprodukte, zu viel Zucker, Fleisch, Milchprodukte und glutenhaltiges Getreide), ein Übermass an Kaffee, Nikotin und Alkohol, anhaltender Stress, Bewegungsmangel oder andere stark säurebildende Faktoren.

Die Neutralisation aller im Übermass anfallenden Säuren ist für unseren Körper lebenswichtig. Daher benötigt er im übersäuerten Zustand grosse Mengen an basenbildenden Mineralien, wie Calcium, Magnesium, Natrium, Kalium und Eisen, denn sie sind in der Lage, die ätzenden Säuren zu neutralisieren.

Wenn die benötigten Mineralien nicht in ausreichendem Mass über die Nahrung zugeführt werden, muss der Körper zur Wiederherstellung seines Säure-Basen-Gleichgewichts seine Mineralstoffreserven freisetzen, was notgedrungen zu einem Mineralstoffmangel führt.

## Die Calciumspeicher werden als erstes geleert

Calcium ist ein Mineral, das im Vergleich zu anderen Mineralien im Körper in grösseren Mengen vorhanden ist. Es befindet sich überwiegend in den Knochen und Zähnen, aber auch in den Bandscheiben. Folglich beginnt der Körper hier als erstes mit der Plünderung seiner Vorräte. Kann die Übersäuerung nicht rechtzeitig gestoppt werden, so verlieren auch die Bandscheiben zunehmend Calcium. Dies hat zur Folge, dass sie schrumpfen und ihre Elastizität verlieren.

Ähnlich wie beim [Wassermangel](#) setzt auch bei einer [chronischen Übersäuerung](#) eine Degeneration der Bandscheiben ein. Eine basenreiche Ernährung und eine insgesamt gesunde Lebensweise reduzieren das Säureaufkommen erheblich, so dass diese beiden Faktoren sowohl in der Prävention als auch bei bestehenden Bandscheibenproblemen eine ganz wesentliche Rolle spielen.

Auf welche Weise Sie Ihren Körper bei der Entsäuerung unterstützen können erfahren Sie weiter unten im Text.

## Bandscheibenvorfall durch Stress

Lang anhaltende Stresssituationen tragen ganz erheblich zur Übersäuerung des Körpers bei. Doch das ist nicht das einzige Problem, denn in stressigen Zeiten steht zudem die gesamte Skelett- und Rückenmuskulatur dauerhaft unter extremer Anspannung.

Das ist darauf zurückzuführen, dass in Urzeiten Stresssituationen ausschliesslich der optimalen Vorbereitung auf Kampf oder Flucht dienten. Heute aber kämpft niemand in Stresssituationen, zumindest nicht körperlich. Und davonrennen tut auch keiner mehr. Also wartet die Muskulatur vergeblich auf die entsprechende Aktion und verkrampft schliesslich, vor allem dann, wenn es sich um langanhaltenden, also chronischen Stress handelt. Das Ergebnis sind chronische Rückenschmerzen.

Es ist somit äusserst wichtig, die anhaltend unnatürliche Körperspannung schnellstmöglich aufzuheben. Dieses Vorhaben gelingt durch das regelmässige Ausführen adäquater Bewegungsarten sowie gezielter Entspannungsmethoden, denn die Kombination beider Massnahmen reduziert die gesundheitsschädlichen Auswirkungen von Stress immens.

Zur allgemeinen Schonung Ihrer Wirbelsäule - inklusive der Bandscheiben - empfehlen wir, so oft wie möglich auf den Fussballen, anstatt auf den Fersen, zu laufen. Dieser sogenannte [Ballengang](#) entlastet die Wirbelsäule enorm, erzeugt ein leichtes Körpergefühl, macht [gute Laune](#) und lässt Stress im Nu verschwinden. Wie das Ganze funktioniert, können Sie hier nachlesen.

## Bandscheibenvorfall durch Darmerkrankung

Der Darm kann an der Entstehung eines Bandscheibenvorfalles ebenfalls beteiligt sein – insbesondere dann, wenn bereits chronische Darmentzündungen, wie z.B. Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa, vorliegen.

Anatomisch gesehen liegt der Darm in unmittelbarer Nähe der tiefliegenden Rumpf- und Rückenmuskeln sowie der Lendenwirbelsäule und dem Hüftbeugemuskel. Daher sind diese Bereiche bei anhaltenden Darmentzündungen besonders gefährdet.

Eine chronische Darmentzündung hat immer auch eine Schädigung der empfindlichen Darmschleimhaut zur Folge. Es entstehen kleine Risse in der Darmwand, über die sich die Entzündungsprozesse schliesslich auch auf die nahegelegenen Muskelgruppen ausdehnen können.

In den betroffenen Bereichen kommt es zu Muskelverspannungen sowie zur Verkürzung der stabilisierenden Längsbänder, wodurch sich die Wirbelkörper und die Bandscheiben zusammenziehen. Werden durch die Verkürzung der Bänder schliesslich die dort verlaufenden Spinalnerven eingeklemmt, können schmerzhafte Bewegungseinschränkungen die Folge sein.

Hält dieser Zustand über einen längeren Zeitraum an, kann der Faserring durch den permanenten Druck des Gallertkerns letztendlich durchbrochen werden und es kommt zum Bandscheibenvorfall.

Selbst scheinbar unspektakuläre Darmprobleme, wie z.B. ein chronischer Blähbauch oder ein chronisch überfüllter Darm können die Ursache für chronische Rückenschmerzen sein, denn der überdehnte Darm kann die natürliche Position der Lendenwirbel verändern. So kann es zu Wirbelverschiebungen kommen, die zwar noch keinen Bandscheibenvorfall auslösen, aber zu starken Schmerzen im Lendenwirbelbereich tragen sie allemal bei.

## Bandscheibenvorfall durch Fehlhaltung

Die Wirbelsäule ist für unseren Halt und damit für unsere Haltung verantwortlich, während die Bandscheiben eine Pufferfunktion erfüllen, indem sie Belastungen abfangen. Daher leuchtet es ein, dass eine dauerhafte Fehlhaltung und eine dadurch bedingte einseitige unentwegte Überlastung der Wirbelsäule im Laufe der Zeit zu Rückenproblemen führen müssen.

Dazu zählen das permanente Sitzen vor dem Computer oder Fernseher, das falsche Gehen und eventuell auch das falsche Liegen durch eine ungünstige Matratze.



Dem Betroffenen wird sein "Fehlverhalten" durch nicht zu ignorierende, schmerzhaftes Körpersignale im Bereich der Hals-, Brust- oder Lendenwirbel deutlich gemacht.

Um die Schmerzen einzudämmen, greifen die meisten Menschen zunächst auf schmerzlindernde Medikamente zurück, damit sie sich wenigstens halbwegs bewegen können. Doch das ist natürlich keine Lösung, denn die Schmerzen kommen immer wieder, so dass früher oder später ein Arzt konsultiert werden muss.

Dieser ist natürlich ebenfalls bestrebt, die schmerzfähige Bewegungsfähigkeit seines Patienten so schnell wie möglich wieder herzustellen. Daher therapiert er die Symptome und gibt dem Patienten wertvolle Tipps mit auf den Weg, wie z.B. auf die Körperhaltung zu achten, nicht schwer zu heben, den betroffenen Bereich warm zu halten, eine Rückenschule zu besuchen etc.

In manchen Fällen kann so bereits eine deutliche Linderung der Beschwerden erreicht werden, doch letztlich kann eine rein symptomatische Behandlung zu keinem dauerhaften Erfolg führen, denn mögliche Ursachen, wie die Übersäuerung des Körpers oder chronische Darmerkrankungen finden bei dieser Behandlungsweise keinerlei Berücksichtigung.

Hinzu kommt noch ein weiterer, ganz wesentlicher Faktor, der vollkommen ausser Acht gelassen wird: Die Psyche.

## Bandscheibenvorfall durch psychische Überlastung

Da der Körper und die Psyche untrennbar miteinander verbunden sind, reflektiert die Wirbelsäule, ebenso wie jeder andere Bereich des Körpers, zwangsläufig immer auch eine psychische Thematik.

Die Wirbelsäule ist für unsere äussere Körperhaltung, unsere körperliche Belastbarkeit und unsere körperliche Flexibilität zuständig. Auf psychischer Ebene nun spiegelt der augenblickliche Zustand der Wirbelsäule unsere *innere* Haltung, unsere *psychische* Belastbarkeit sowie unsere *geistige* Flexibilität wider.

Daher sollte stets hinterfragt werden, welche *psychische Thematik* hinter der *körperlichen Symptomatik* steht.

Die konkrete Frage im Falle eines Bandscheibenvorfalles lautet: Was will mir diese Krankheit, diese Haltung oder dieser Schmerz sagen?

Damit Sie möglichst schnell die richtige Antwort finden, können die folgenden weiteren Fragen sehr hilfreich sein:

- Wer oder was (welche Situation) setzt mich derart unter Druck?
- In welchem Bereich sollte ich meine innere Haltung überdenken?
- Wie steht es um meine Aufrichtigkeit?
- Zeige ich Rückgrat und stehe für meine Meinung gerade?
- Wo fehlt es mir an Flexibilität?

Ein Bandscheibenvorfall wird demzufolge nicht ausschliesslich durch äussere Einflüsse (Überlastung, Fehlbelastung, Unfall etc.) ausgelöst. Psychische Thematiken, wie seelische Überlastung, falsche Geisteshaltung etc., spielen in diesem Zusammenhang eine mindestens ebenso grosse Rolle.

Daher sollten immer auch mögliche psychische Aspekte bei Bandscheibenproblemen hinterfragt werden - insbesondere dann, wenn herkömmliche Behandlungsmethoden keinen Erfolg erzielen.

Wenn Sie sich intensiver mit dem Thema Rückenschmerz und Psyche auseinandersetzen wollen, empfehlen wir den folgenden Artikel: Chronische [Rückenschmerzen](#).

## Ganzheitliche Massnahmen beim Bandscheibenvorfall

Da ganzheitliche Massnahmen eher auf die Prävention und langfristige Besserung oder Heilung ausgelegt sind, werden sie bei einem Bandscheibenvorfall natürlich nicht die erwünschte Sofortlinderung bringen.

Sie können jedoch viel dazu beitragen, dass es bei diesem einem Bandscheibenvorfall bleibt und ihm ab sofort keine weiteren folgen.

Ausreichende Bewegung, das Einhalten regelmässiger Entspannungsmomente sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind die Grundvoraussetzung dafür, dass die Bandscheiben gesund bleiben oder wieder gesund werden können.

Wenn jedoch bereits eine Bandscheibenvorwölbung oder gar ein Bandscheibenvorfall stattgefunden hat, reichen diese Massnahmen alleine nicht aus. Daher geben wir Ihnen nachfolgend Empfehlungen, die Sie zusätzlich zur Gesundung Ihrer Bandscheiben umsetzen sollten.

Ganz unabhängig davon, ob Sie bereits von einem Bandscheibenvorfall betroffen sind, unter chronischen Rückenbeschwerden leiden oder aber Ihren Rücken einfach nur gesund erhalten wollen -Ihre Wirbelsäule wird von unseren Empfehlungen in jedem Fall profitieren.

Und da es sich hierbei um ganzheitliche Massnahmen handelt, wird natürlich nicht nur Ihr Rücken, sondern Ihr ganzer Körper in den Genuss der positiven Auswirkungen kommen. Hier führen wir Ihnen einige Massnahmen zur Prävention auf:

## Eine Entsäuerung beugt Bandscheibenvorfällen vor

Der erste und wichtigste Schritt zur Entsäuerung des Körpers ist die Umstellung Ihrer Ernährung. Meiden Sie daher von nun an stark säurebildende Lebensmittel und Getränke und versorgen Sie Ihren Körper stattdessen mit vitalstoffreicher, basenüberschüssiger Kost.

Alle wichtigen Details zur basenüberschüssigen Ernährung können Sie unter folgendem Link nachlesen: [Basische-Ernährung - so geht's](#)

Sobald sich die ersten positiven Auswirkungen Ihrer Ernährungsumstellung zeigen, empfehlen wir zusätzlich eine weitere Massnahme, die den bereits eingeleiteten Entsäuerungsprozess noch intensiviert.

Hierbei handelt es sich um das Trinken einer hochbasischen Flüssigkeit, die Säuren auch aus dem Zellinneren freizusetzen vermag, so dass diese ebenfalls über den Urin ausgeschieden werden können.

Auf diese Weise findet parallel zur Entsäuerung der Körperflüssigkeiten auch gleichzeitig eine Entsäuerung des Zellinneren statt. Wie einfach das Ganze funktioniert und welche positiven Auswirkungen diese intensive Entsäuerung sonst noch so alles in Ihrem Körper bewirken kann, erfahren Sie hier: [Das Geheimnis der richtigen Entsäuerung](#)

## Reinigen Sie Ihren Darm bei Bandscheibenproblemen

Eine regelmässige [Darmreinigung](#) ist für jeden Menschen wichtig und daher natürlich auch generell jedem zu empfehlen. Wenn allerdings bereits eine chronische Darmerkrankung oder anhaltende Darmprobleme vorliegen und der Rücken noch zusätzliche Probleme bereitet, dann ist die Durchführung einer Darmreinigungs-Kur tatsächlich unverzichtbar.

Bei einer Darmreinigung handelt es sich weder um ein aufwendiges noch um ein kompliziertes Unterfangen. Ganz im Gegenteil! Sie können die Darmreinigung problemlos alleine zu Hause durchführen. Sie ist sehr einfach in der Handhabung und wird Ihren gewohnten Alltag in keinsten Weise beeinträchtigen.

Sie werden die positiven Auswirkungen eines gereinigten Darms schnell zu spüren bekommen.

Wie eine Darmreinigung genau funktioniert und welche Darmkur für Sie die richtige ist erfahren Sie im folgenden Artikel: [Wie funktioniert eine Darmreinigung](#)

## Entzündungshemmende Massnahmen gegen Bandscheibenvorfall

Falls Sie unter einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung leiden, sollten Sie zu den bereits erwähnten Empfehlungen auch darauf achten, dass Sie ausreichende Mengen entzündungshemmender Lebensmittel und/oder Nahrungsergänzungen zu sich nehmen.

Lebensmittel mit entzündungshemmender Wirkung sind u.a. Sauerkraut, Spinat, Brokkoli, fermentierte Lebensmittel-, Zwiebeln, Knoblauch, [Curcuma](#), Ingwer, [Kirschen](#), Blaubeeren, Äpfel etc.

Verwenden Sie in der kalten Küche zusätzlich ein entzündungshemmendes Omega3-Öl, wie z.B. Hanföl oder Leinöl. Diese Öle dürfen zwar nicht erhitzt werden, können jedoch durchaus über bereits gegarte Speisen gegeben werden.

Da Magnesium ebenfalls eine nachgewiesene entzündungshemmende Wirkung hat, sollten magnesiumreiche Lebensmittel, wie z.B. [Amaranth](#), Quinoa, Hirse, Vollkornreis, Kürbiskerne, Mohn, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Mangold, Brennnessel, Portulak, [Basilikum](#), Majoran und [Salbei](#) keinesfalls auf Ihrem Speiseplan fehlen.

Die optimale Nahrungsergänzung bei Entzündungen jeder Art stellt eine Kombination von [Krillöl](#) und Astaxanthin dar. Bei beiden Produkten handelt es sich um starke Antioxidantien. Diese sind in der Lage, entzündungsfördernde freie Radikale unschädlich zu machen, wodurch bestehende Entzündungsprozesse eingedämmt werden.

## Kollagenaufbauende Substanzen zur Vorbeugung eines Bandscheibenvorfalles

Die Bandscheiben verfügen im gesunden Zustand über einen hohen Kollagenanteil, der erheblich zu ihrer Stabilität und Flexibilität beiträgt. Im Verlauf des Degenerationsprozesses nimmt dieser Anteil jedoch deutlich ab. Daher sollten Sie Ihren überlasteten Bandscheiben kollagenaufbauende Substanzen zur Verfügung stellen, die ihre Regeneration effektiv unterstützen und einen weiteren Bandscheibenvorfall verhindern helfen.

Zu den wirkungsvollsten dieser Art zählt eine Kombination von hochdosiertem organischem Silicium mit Glucosamin und [Chondroitin](#). Diese Nahrungsergänzung wird in flüssiger Form

angeboten und ist nahezu geschmacksneutral. Sie kann sehr zur Stärkung Ihrer Bandscheiben beitragen.

Und bitte vergessen Sie nicht, dass einem Bandscheibenvorfall immer auch ein psychischer Aspekt zugrunde liegt. Nehmen Sie sich daher ein wenig Zeit und denken Sie darüber nach, welches konkrete Thema hinter Ihrer Erkrankung stehen könnte und welche Lösungsmöglichkeiten es gibt.

Falls Sie spüren, dass Sie an dieser Stelle alleine nicht weiter kommen, wenden Sie sich zur Auflösung der Thematik im seelischen Bereich möglichst an einen versierten Therapeuten, damit Ihre Bandscheiben Sie nie wieder darauf hinweisen müssen.

Wir wünschen Ihnen nun viel Erfolg bei der Umsetzung unserer Empfehlungen und eine allzeit gute Bandscheiben-Gesundheit.

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker