

Rückenprobleme – naturheilkundliche Ansätze

Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule stellt die zentrale Achse in unserem Körper dar und ist Ausdruck unserer Beweglichkeit. Die Wirbelsäule verbindet den Beckengürtel mit dem Schultergürtel und ist somit eine bewegende Achse, die die obere und die untere Extremität verbindet. Über die Verbindung von Wirbelsäule und Beckengürtel werden weiterhin die dynamischen Bewegungen der Beine auf die Wirbelsäule übertragen. Diese Pufferfunktion erlangt die Wirbelsäule durch ihre s-förmige Krümmung und die zwischen den Wirbeln gelegenen Bandscheiben. Die Wirbelsäule besteht aus 33 bis 34 Wirbeln, die gegeneinander beweglich sind und in ihrer Summe der Einzelbewegungen einen enormen Bewegungsradius ermöglichen. Diese Beweglichkeit ist wichtig für unser alltägliches Leben und wird uns besonders bewusst, wenn wir Beschwerden oder Steifigkeit in der Wirbelsäule haben. Sind wir nicht mehr beweglich genug, dann können wir viele Dinge im Alltag nicht mehr tun.

Die Wirbelsäule im Yoga Die Wirbelsäule steht in engem Zusammenhang zum Geist. Diese Bedeutung kommt zum Beispiel im Yoga ans Tageslicht. Hier verlaufen die Chakren, die energetischen Zentren, durch die Wirbelsäule. Diese Zentren werden durch einen Energiekanal verbunden, den man sushumna nennt. Die sushumna ist ein Kanal, nadi genannt, der vom Wurzel-Chakra am Steißbein bis zum höchsten Zentrum, dem Sahasrara-Chakra zieht. Der Yogi versucht, durch Meditation die Energie durch die sushumna hindurch nach oben zum höchsten Zentrum zu lenken. Dieses höchste Zentrum ist das Scheitel-Chakra, es verbindet den Menschen mit dem Kosmos, dem universellen Geist.

Kommt es zu Blockaden der Wirbelsäule, so kann die Energie nicht richtig durch die Wirbelsäule fließen. Der Geist kann keine dauerhafte

Verbindung mit dem universellen Geist halten und identifiziert sich wieder mit der Erde und dem materiellen Körper. Tauchen Schmerzen auf, so ist es nicht möglich, zu meditieren, da der Geist im Schmerz verankert ist und sich davon nicht lösen kann.

Somit hängen geistiger Fortschritt und die Wirbelsäule eng zusammen. Ist der Körper nicht beweglich, so ist es der Geist oft auch nicht. Steife Gedankenmuster und eine zu starke Routine im Leben lassen keine große Beweglichkeit und Flexibilität.

Die Wirbelsäule hat eine Beziehung zum

- Denken
- Fühlen
- Willen

Die Willenskraft sitzt in der Lendenwirbelsäule im 3. Chakra, der Manipura-Chakra-Lebenskraft. Diese energetische Kraft brauchen wir für unser tägliches Leben und für den Fortschritt im Leben. Besitzt man keine Willenskraft, so wird das Leben träge und man vermeidet es, neue Dinge und Vorhaben anzugehen, da diese wiederum Kraft und Energie erfordern. Man kennt dieses Gefühl, wenn man seine Alltagslasten loslassen möchte. Möchte man beispielsweise das Rauchen aufhören oder einmal ohne Süßigkeiten auskommen, dann kommen die Ausreden schnell.

„Heute noch nicht!“

„Morgen wird alles anders!“

„Im Urlaub geht es besser, da habe ich weniger Stress!“

„Naja, ein kleiner Riegel macht ja nix!“

Und erstaunlicherweise haben viele Menschen gerade mit der Lendenwirbelsäule Probleme.

Im Gegensatz dazu die Kinder. Sie genießen das Leben und sind in allen Gelenken locker



© Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com

und beweglich. Auch der Geist lässt sich nicht festzurren und dirigieren. Kinder möchten die Freiheit in Denken und Bewegung.

Die Wirbelsäule in der Traditionellen Chinesischen Medizin Die Wirbelsäule steht auch in der TCM in Zusammenhang mit dem Geist. Über die Wirbelsäule verläuft das Lenkgefäß, der Du Mai. Dieser dringt im Akupunkturpunkt LG 16 Feng Fu in das Gehirn ein. Über den Du Mai lassen sich besonders das

- Ying und
- Yang tonisieren.

Hier insbesondere durch die Moxatherapie auf den Akupunkturpunkten:

- LG 4, chinesisches Ming Men
- LG 14, chinesisches Da Zhui

Die Tonisierung des Yang steht hier im Zusammenhang mit Kraft und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Mangelt es an Yang, so fehlen der Wirbelsäule

- Kraft
- Dynamik
- Beweglichkeit

Dies äußert sich in verschiedenen Erkrankungen der Wirbelsäule:

- Fehlhaltungen
- Rundrücken
- Steifigkeit in der Bewegungen
- Arthrose der Wirbelgelenke
- Bandscheibendegenerationen

Das Hauptorgan, welches mit der Wirbelsäule in Beziehung steht, ist die Niere.

Die Niere produziert das Mark und versorgt die Knochen, somit auch die Wirbelkörper. Kommt es zu einer Nierenschwäche, so können die Wirbel brüchig werden und dies kann zu Beschwerden der Lendenwirbelsäule führen.

Zwei Merksätze in der TCM lassen die Beziehung zwischen Nieren und Wirbelsäule deutlich werden:

Die Lendenwirbelsäule ist das Haus der Niere.

Jede chronische Erkrankung erschöpft die Niere.

Eine chronische Erkrankung belastet den Körper sehr und zehrt an ihm. Die Reserven werden angegriffen. Diese Reserve ist die Essenz, die in den Nieren wohnt.

Ein weiterer Merksatz zeigt die Bedeutung der Willenskraft im Yoga und in der Traditionellen Chinesischen Medizin:

Die Niere beherbergt die Willenskraft.

Sind die Nieren schwach, so mangelt es an Willenskraft und es zeigen sich:

- schlechte Motivation
- mangelnde geistige Spannkraft
- Depressionen
- „Null-Bock“-Syndrom

Die Wirbelsäule in der Naturheilkunde Die Wirbelsäule steht mit den inneren Organen in Zusammenhang. Durch die Wirbelsäule verläuft das Rückenmark und gibt einzelne Nervenwurzeln in entsprechende Segmente der Wirbelsäule ab. Die einzelnen Nerven versorgen die inneren Organe wie zum Beispiel die Lungen, den Magen und die Därme. Kommt es zu Störungen im Organ, so können sich diese Funktionsstörungen in Beschwerden der Wirbelsäule im entsprechenden Segment zeigen. Auch umgekehrt können sich Beschwerden der Wirbelsäule auf die entsprechenden Organe auswirken.

Weiterhin ist die Wirbelsäule wie ein Mast zu sehen, der aufgerichtet und gerade steht. So muss jeder Mensch im Leben „seinen Mann stehen“. Eine Redewendung dafür sagt: Sie/Er hat Rückgrat.

Dieses Rückgrat benötigt man, um im Leben nicht von äußeren Einflüssen umgeworfen zu werden. Besitzt man ein starkes Rückgrat, so steht der Mensch stabil im Leben und geht voran. Er steht hinter seinen Entscheidungen und übernimmt dafür die Verantwortung.

Ein stabiler, beweglicher und gesunder Rücken „stützt“ unser Leben, gibt uns einen Rückhalt und hält uns dennoch in Körper und Geist beweglich.



Markus Ritz
Heilpraktiker mit den Schwerpunkten TCM, Akupunktur, Schmerztherapie nach Ritz, Kinesiologie, Yoga

info@markusritz.de