Zeitschrift für physikalische Therapie

Reflexe

vdms verband der medizinischen masseure der schweiz
Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

DEZEMBER 2012

THEMA

• **SCHLEUDERTRAUMA**
HWS-Distorsion
• **SKOLIOSE**
in Jugend und Alter

PRAXIS

• **SKI- UND SNOWBOARD**
Risikoreiche Schwünge für Wirbelsäule und Gelenke
• **DORN-THERAPIE**
Wirkungsweise sanfter Wirbelsäulen- und Gelenktherapie

VERBÄNDE

• **vdms-asmm Weiterbildung**
Autogenes Training
Antara® med. Masseure

• **SVfBS**
Rücken und psychische Belastungen

Wirbelsäule

Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

Rücken und psychische Belastungen

Rückenschmerzen: Verschleiss durch den Alterungsprozess, schlechte Ergonomie und auch muskuläre Verspannung und/oder Verhärtungen. Diese Erklärungen von Rückenbeschwerden werden seit einigen Jahrzehnten erweitert mit Bewegungsmangel und übertriebenem sportlichem Ausgleich. Hinzu kommt eine starke nervliche Anspannung durch tägliche Stresserfahrung im Arbeits- und Privatleben und eine geschwächte Immunabwehr v. a. durch chronische Fehlernährung und die daraus resultierende Übersäuerung. Alle diese Faktoren führen zu Überbelastungen, die den Organismus überfordern und ihn zu Fehlreaktionen zwingen. Diese Reaktionen des Körpers können aber auch als Warnsignale zur Umkehr begriffen werden.

Schiena e sforzi fisici
Dolori alla schiena: usura a causa del processo di invecchiamento, cattiva ergonomia, contrazione muscolare e/o indurimenti. Tali spiegazioni dei dolori alla schiena vengono integrate da alcuni decenni con la mancanza di movimento e con l'attività sportiva eccessiva. A questo si aggiunge una forte tensione nervosa dovuta all'esperienza quotidiana dello stress nella vita professionale e privata. Un'alimentazione sbagliata cronica e la conseguente iperacidità indeboliscono le difese immunitarie. Tutti questi fattori provocano dei sovraccarichi che sollecitano eccessivamente l'organismo costringendolo ad avere reazioni negative. Tali reazioni del corpo possono anche essere intese come campanelli d'allarme per fermarsi e tornare indietro.

Jo Marty

Der Rücken und die Wirbelsäule reagieren unter allen Organsystemen am sensibelsten auf die sich immer rascher wandelnden Anforderungen. Auf der Ebene der Muskeln und des sie umgebenden Bindegewebes verlagern sich die Probleme von den äusseren Schichten der grossen Streckmuskeln auf körperliche Überbelastung. Auch die tieferen und kürzeren Haltemuskeln, die durch Mangelbewegung an Spannkraft verlieren, werden weniger gut durchblutet und nicht mehr mit genügend Nährstoffen versorgt. Dadurch kann dem gesamten Organismus nicht mehr ausreichende Tragfähigkeit vermittelt werden. Die äusseren Muskelschichten übernehmen nun die Schwäche der tieferen Bereiche und beginnen, mit Verkrampfung und Schmerz zu reagieren.

Eine andere Ursache für Rückenschmerzen ist die Auswirkung von dauerhaftem psychischem Stress. Vor ca. zehn Jahren berichtete eine Langzeitstudie der Aviatikindustrie, dass bei den diagnostizierten Rückenschmerzen «psychischer Stress» aus verschiedenen Ursachen eine weit grössere Rolle spiele als irgendwelche körperliche Merkmale wie Kraft, Gelenkigkeit, Gewicht etc. Auch spielt Stress laut dieser und einer Reihe anderer Studien eine wesentlich grössere Rolle als die körperlichen Belastungen am Arbeitsplatz.

Merke: Psychische Belastung drückt sich über Verspannungen in Muskeln und Geweben aus!

Die Rückenmuskulatur reagiert besonders auf Dauerstress

Die Hauptnervenstränge des autonomen Nervensystems ziehen sich an den beiden Seiten der Wirbelsäule entlang, und genau diese Nervenstränge werden auch bei Stresssituationen besonders belastet.

MUSKELN

Diese Schüsslersalze bieten Entspannung für die Muskeln:

Nr. 2 Calcium phosphoricum
sorgt für Eutonus der Rückenmuskulatur, insbondere bei äusserer Anwendung als Crème.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum
entkrampft Muskelfaszien und überspannte Nerven.

FROHE FESTTAGE!

Der SVfBS wünscht Ihnen frohe Festtage und ein gutes Neues Jahr. Der Vorstand freut sich, Sie auch im neuen Jahr wiederum zahlreich zu den verschiedenen Anlässen willkommen zu heissen.

Jo Marty & Vorstand

PSYCHISCHE BELASTUNGEN

Als Kur bei psychischen Belastungen bietet sich folgende Mischung an:

Nr. 2 Calcium phosphoricum	je bis zu 10 Tabs tägl.
Nr. 5 Kalium phosphoricum	je bis zu 10 Tabs tägl.
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	je bis zu 10 Tabs tägl.
Nr. 8 Natrium chloratum	3 x tägl. 1 Tab
Nr. 9 Natrium phosphoricum	4–5 x 1 Tab
Nr. 11 Silicea D12	morgens/abends 1–2 Tabs

Schüsslersalze für mehr Beweglichkeit

Beschwerden an der Wirbelsäule, insbesondere an den Bandscheiben, gehören in allen Industrienationen zu den häufigsten Schmerzursachen. Das ist allerdings nicht erst in unserer Zeit so. Bereits in der ägyptischen Hochkultur waren Wirbelsäulenprobleme keine Seltenheit. Bei den Naturvölkern kamen und kommen Rückenprobleme wesentlich seltener vor. Dies kann ein deutlicher Hinweis auf den Zusammenhang zwischen Bandscheiben-Schäden und zivilisationsbedingten Fehlern der Lebensweise sein.

Erstaunlicherweise beginnen die ersten Symptome bereits im Schulalter: Bis zu 50 Prozent der Jugendlichen leiden an Haltungsfehlern, aus denen sich Schäden an der Wirbelsäule entwickeln können. Mit fortschreitendem Alter werden dann Krankheiten an der Wirbelsäule immer häufiger. Rund die Hälfte aller krankheitsbedingten Frühpensionierungen gehen auf das Konto Wirbelsäulenschäden.

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüssler bieten eine hilfreiche Unterstützung, um die Wirbelkörper- und Bandscheiben-Gewebe sowie deren Funktionen zu verbessern und/oder aufrechtzuerhalten.

Ernährung für die Wirbel

Natrium chloratum (Nr. 8) gilt als Funktionsmittel für die Gewebe, die ausschliesslich durch Diffusion ernährt werden. Dazu gehören v.a. Wirbelkörper, Bandscheiben, Sehnen, Bänder. Deshalb gilt Natrium chloratum in der Biochemie nach Dr. Schüssler als das Hauptmittel bei allen Beschwerden mit den Bandscheiben und z.T. auch Wirbeln.

Zusammen mit *Calcium fluoratum* (Nr. 1) werden die Bandscheiben und Wirbelkörper nicht nur wieder mit Aufbau- und Nährstoffen versorgt, sondern auch gestärkt und in ihrer Flexibilität verbessert. Denn Calcium fluor ist notwendig, um den Faserknorpelmantel der Bandscheiben in Aufbau und Elastizität zu erhalten und zu erneuern bzw. zu stärken.

Calcium fluoratum (Nr. 1) ist von daher – im Sinne der Schüssler'schen Biochemie – das entscheidende Mittel, wenn sich, durch jahrelange falsche Sitz- und Arbeitshaltung Haltungsschäden (Rundrücken, Hohlrücken etc.) ergeben haben.

Ebenso wird *Calcium fluoratum* eingesetzt, wenn sich Rückenprobleme aufgrund unzureichend trainierter Rücken- und Bauchmuskulatur ergeben haben.

Calcium fluoratum erhöht die Elastizität der Bandscheiben und Wirbelköper und zwar unabhängig von der Ursache. Natürlich kann *Calcium fluoratum* nicht die Gründe der Beschwerden «wegzaubern». Dazu braucht es den Arzt, Therapeuten und selbstredend Veränderungen im Alltag (üben, Umstellungen etc.).

Bei der Wirbelsäule handelt es sich streng genommen um keine Säule, denn sie weist Krümmungen nach vorne und hinten auf. Diese tragen dazu bei, dass Belastungen elastisch abgefangen werden können. Genau an diesen physiologischen Fähigkeiten setzt *Calcium fluoratum* aus biochemischer Sicht an.

WIRBELSÄULE UND BANDSCHEIBEN

Die zwei ernährenden und elastizitätsverbessernden Mineralstoffe für die Wirbelsäule und Bandscheiben in der Übersicht:

Nr. 1 Calcium fluoratum

- Elastizitätserhalt und Aufbau
- Erhöhung der elastischen Fasern
- Verbesserung des Stützgewebes
- Verbesserung der Flexibilität, der Belastbarkeit

Stärkung Festigkeit Elastizität Spannungszustand Funktions-gewährleistung

Nr. 8 Natrium chloratum

- Nutrition der Bandscheiben und Wirbelknochen
- Erneuerung des Knochen- und Knorpelgewebes
- Aufrechterhaltung und Regulation des Säure-Basen-Haushaltes in den Geweben

BANDSCHEIBENSCHWÄCHE

Bei einer Schwäche der Bandscheiben empfiehlt sich die äussere und innere Anwendung folgender Schüsslersalze:

Nr. 1 Calcium fluoratum
Nr. 8 Natrium chloratum
Nr. 11 Silicea D12
} Hauptmittel

Als zusätzliche Mineralstoffe haben sich bewährt:

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12
Nr. 9 Natrium phosphoricum

Eine Kur von 4 bis 8 Wochen mit täglich ca. 5 bis 7 Tabletten pro Salz. Für die äussere Anwendung werden die drei Hauptmittel als Salbenmischung täglich 3 bis 4 mal leicht aufgetragen.

Das «Muskelkorsett»

Eine massgebliche Rolle für die Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule spielen die Muskeln des Rückens und z.T. auch die Muskulatur des Bauches. Nur im engen Zusammenspiel mit diesem Muskelkorsett kann die Wirbelsäule ihre Aufgaben optimal erfüllen.

Fehlfunktionen oder Schwächen der Muskulatur ziehen deshalb oft auch die Wirbel und Bandscheiben in Mitleidenschaft. Die beiden entscheidenden Muskeln des Rückens verlaufen seitlich der Wirbelsäule vom Nacken hinab zum Becken. Diese sehr kräftigen Muskeln bestehen aus unterschiedlich langen Fasern und halten die Wirbel und Wirbelsäulenabschnitte fest zusammen. Sie sorgen so für eine gute Haltung und wirken bei allen Bewegungen des Oberkörpers mit. Verstärkt wird diese Statik durch kürzere flache Muskeln, die Richtung Schultergürtel ziehen. Zum Teil verlaufen sie quer über den Rücken und sorgen so für zusätzliche Stabilität.

Den Gegenzug zu diesen Muskeln am Rücken schafft die Bauchmuskulatur, die man im Zusammenhang mit der Wirbelsäule therapeutisch oft vernachlässigt. Sie ist aber für die Statik und Funktion genauso wichtig wie die Muskulatur am Rücken.

Zwischen Brustkorb, Rumpfseiten und Becken spannt sich die Bauchdecke, die aus eng miteinander verwobenen Muskeln besteht. Zusätzlich wirken sich die Hüft- und Beckenbodenmuskeln auf die Haltung und Bewegungen der Wirbelsäule aus.

Neben gezieltem Training, professioneller Beratung durch eine Ärztin oder einen Arzt, med. Masseur oder entsprechend geschulte Therapeuten, unterstützen folgenden Schüsslersalze die Muskulatur:

NR. 2

Nr. 2
Calcium phosphoricum

Muskelentspannung

Muskelverhärtungen

Sogenannte verspannte Muskeln (hyperton)

Muskelsubstanzaufbau

allgemeine Unterstützung der Muskelkontraktion

NR. 3

Nr. 3
Ferrum phosphoricum

Muskelermüdung durch zu viel anaerobe Verbrennung (z.B. nach grösserer Anstrengung, Schmerzen etc.)

NR. 5

Nr. 5
Kalium phosphoricum

Energie für die Muskelzellen

Erhöht und reguliert den Turgor der Muskelzellen

Dieses Salz wird immer eingesetzt bei längerdauernden, muskulär bedingten Rückenschmerzen und als allgemeine Kräftigung der Rückenmuskulatur.

NR. 11

Nr. 11
Silicea

Muskelschwäche im Halsbereich, unentbehrlich bei bestimmten Krankheiten der Wirbelsäule (z.B. Morbus Bechterew).

Rückenschmerzen – Plage des Kollektivs

Es gibt kaum Erwachsene, die nicht gelegentlich über Rückenschmerzen klagen. Funktionelle Störungen und organische Veränderungen des Stütz- und Bewegungsapparates gehören heute zu den verbreitetsten Leiden. Dabei fällt es oft schwer, objektiv nachzuweisen, dass subjektive Beschwerden tatsächlich auf einem Schaden an der Wirbelsäule beruhen. Die üblichen und notwendigen Untersuchungen können nahezu ohne Befund bleiben, selbst wenn Betroffene unter sehr starken Schmerzen leiden. Dabei handelt es sich nicht um eine «Hypochondrie», sondern die Symptome sind real und nicht eingebildet.

Mit folgender Mischung lassen sich diese Schmerzen angehen:

RÜCKENSCHMERZ

Nr. 1 Calcium fluoratum
Nr. 2! Calcium phosphoricum
Nr. 3 Ferrum phosphoricum
Nr. 7! Magnesium phosphoricum
Nr. 9 Natrium phosphoricum
Nr. 11 Silicea

Arthrose der Wirbelgelenke

Wie die grösseren Gelenke im übrigen Körper können die kleinen Wirbelgelenke vorzeitig abgenutzt werden. Diese Arthroseform an der Wirbelsäule wird als Spondylose bezeichnet. Aus nicht geklärten Gründen erkranken Frauen acht Mal häufiger daran als Männer.

Die immer chronisch verlaufende Krankheit führt anfangs, vor allem nachts und morgens, zu Rückenschmerzen. In diesem Falle ist es wichtig, Nr. 1 ***Calcium fluoratum***, Nr. 8! ***Natrium chloratum***, Nr. 9 ***Natrium phosphoricum*** und Nr. 11 ***Silicea*** über eine sehr lange Zeit (12 bis 18 Monate) regelmässig einzunehmen und die äussere Anwendung zu beachten.

KURZTIPPS

Rückenschmerzen nach grossen Anstrengungen: Sport, Lasten tragen etc.

Nr. 9 Natrium phosphoricum
Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12

Rückenschmerzen zu Beginn einer Bewegung:

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Achten auf:

- Gute Schuhe
- Richtige Sitzposition im Auto
- Ergonomisches Arbeiten am Computer
- Individuell angepasste Matratze, Bettinhalt
- Basenreiche Kost
- Darmgesundheit

ABENDVERANSTALTUNGEN / VORTRÄGE

Montag, 21. Januar 2013	**Schüssler-Salben Spezial: Tipps und Tricks für die äussere Anwendung** mit Christine Kellenberger-Hug, Fachfrau für Mineralstoffe nach Dr. Schüssler
Montag, 18. Februar 2013	**Schmerz und Schmerzphänomene** mit Georg Hofmeister, Heilpraktiker

Ort: Cevi Zentrum Glockenhof, Sihlstrasse 33, 8001 Zürich
Zeit: 19.45 bis ca. 21.30 Uhr
Kosten: Mitglieder CHF 8.00 / Nichtmitglieder CHF 18.00

Mehr Infos:
www.svfbs.ch

Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler:
SVfBS
Dachlissen 90
8932 Mettmenstetten
Tel: 044 767 03 28
Fax: 044 767 03 29
eMail: info@svfbs.ch

Hauptzweck: Information über die Biochemie nach Dr. Schüssler, Verankerung der Thematik im Gesundheitswesen der Schweiz. Unabhängige Vereinigung, die einzig der Verbreitung der entsprechenden Methode dient. *www.svfbs.ch*

Lebe in einer sauberen und sicheren Umgebung

FERMACIDAL D2
Desinfektionsmittel für Flächen und Gegenstände

MANOFERM
Wässerige Lösung zur desinfizierenden hygienischen Händewaschung ohne Alkohol

Eigenschaften:
Aldehydfrei, ohne Alkohol neutralisiert Geruchs-bakterien, wirksam gegen Salmonellen, Bakterien, Viren, verursacht keine Hautreizungen, gute Materialverträglichkeit

FERMACIDAL D2 Tüchlein
Desinfektionstücher zur Schnelldesinfektion von Flächen und Gegenständen

MANOFERM Gel
Desinfizierendes Gel für Haut- und Hände, kein Nachspülen nötig

ICEPUR
Desinfektionsmittel Konzentrat für die kombinierte Wischdesinfektion und Reinigung von Flächen und Inventar

MANOFERM Tüchlein
Desinfizierende Feuchttüchlein zur Schnelldesinfektion für Haut- und Hände

MANO-FOAM
Desinfizierende Seife für Haut- und Händewaschung auch verschäumbar

www.icproducts.ch
info@icproducts.ch
Postfach 1431 - Via dei Paoli 25 - CH-6648 MINUSIO
Tel. 091 743 67 61 - Fax 091 743 73 60
IC PRODUCTS SA