

myspinalcoach präsentiert:

Dein Bandscheibenvorfall ist kein Zufall

Tipps die Dich
mit, nach und trotz Bandscheibenvorfall
schmerzfrei und glücklich machen



Wichtiger Hinweis:

Dieses E-Book dient nur zu Informationszwecken und stellt weder eine Empfehlung noch eine medizinische Beratung dar.

Der Autor übernimmt keine Haftung oder Verantwortung für entstandene Schäden durch angewandte Methoden und haftet folglich auch nicht.

Es wird dringend allen Lesern, die diese Methoden anwenden möchten, empfohlen, diese nur unter ärztlicher Aufsicht anzuwenden.

Copyright © myspinalcoach.com

Die Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte sind weltweit vorbehalten.

Jedes Kopieren der Inhalte oder jeder gewerbliche Nutzen ist in keinster Weise erlaubt.

Jede Zuwiderhandlung wird straf- und zivilrechtlich verfolgt.

Dieses E-Book ist ein Geschenk.

Wenn es Dir hilft dann schenke es gerne weiter ♥

Liebe Leserin und lieber Leser,

♥-lichen Dank das Du Dich durchgerungen hast, meine Tipps herunterzuladen.

Mit dem Blog myspinalcoach.com verfolge ich ein Herzensprojekt. Es geht mir seit meiner eigenen Erkrankung darum, weitere Wege zu finden den Heilungsprozess eines Bandscheibenvorfalls aktiv und eigenverantwortlich mit zu unterstützen.

Ich habe festgestellt, dass der Medizin Grenzen gesetzt sind.

Der gezielte Einsatz von Schmerzmittel und Operationen hilft sicher vielen Betroffenen.

Ich behaupte: das erste halbe Jahr nach der Diagnose.

Doch je länger man mit den Auswirkungen eines Bandscheibenvorfalls zu tun hat, umso größer wird der Wunsch ein „normales“ schmerzfreies Leben zu führen.

2 ½ Jahre nach meiner OP gelang es mir schmerzfrei, beweglich und körperlich wieder belastbar zu sein.

Damit Du nicht so viel Zeit investieren musst gebe Dir einige wirksame Methoden mit an die Hand.

Vieles hier wird Dir bekannt vorkommen, aber das schwierigste ist es diese Tipps auch für sich umzusetzen.

Für Deine Rückengesundheit wäre es das Beste, wenn Du das gelesene auch in Deinen Alltag integrierst.

Dabei wünsche ich Dir von Herzen viel Erfolg und jetzt erst einmal viel Spaß beim lesen.

Alles Liebe

Michaela Wiktor

Was Dich auf den nächsten Seiten erwartet:

- Bewegung
- Sport nach und mit einem Bandscheibenvorfall
- Dehnung: Dein Joker gegen den Schmerz!
- Ernährung
- Diese Nahrungsmittel helfen Dir gesund zu werden und zu bleiben
- Trink Dich geschmeidig
- Iss Dich schmerzfrei
- Komm ins tun! Handle eigenverantwortlich!
- Das kannst Du wirklich gegen die Schmerzen tun
- Zusammenfassung
- Schlusswort

Bewegung

Unser Geist wohnt in einem außergewöhnlichen Gebäude.

Dieses Gebäude ist uns allen bekannt als Körper.

Dein einzigartiger Körper ist von einer außerordentlichen, natürlichen Intelligenz geschaffen worden.

Doch niemand hat Dir ein Handbuch geschenkt wie dieser Körper funktioniert und wie Du ihn so nutzt und pflegst dass Du gesund, schmerzfrei und fit mindestens 86 Jahre alt wirst.

Erinnerst Du Dich noch an den Bio -Unterricht in der Schule?

Selbst dort hat man es verpasst Dich in die wirklich wichtigen Geheimnisse der Biochemie einzuweihen. Erst jetzt, wo Dein Körper auf sehr schmerzhaft Weise klagt, hast Du das Bedürfnis mehr über ihn zu erfahren.

Oder besser gesagt: Du möchtest so schnell wie möglich wieder einen gesunden Körper ohne Schmerzen!

Lebenswichtig für einen gesunden Körper ist die tägliche Bewegung.

Sobald wir das Licht der Erde erblicken fangen wir an uns zu bewegen. Über die Jahrtausende haben Menschen den aufrechten Gang erlernt.

Stehen, gehen und laufen haben wir schon als Kind unaufhaltsam geübt. Mehr als eintausend Mal sind wir hingefallen, bevor wir ohne Hilfe aufrecht stehen konnten. Bis wir richtig gut gehen und laufen konnten sind tausende weiterer Versuche gescheitert.

Weil wir Menschen dafür gemacht sind hat es jeder, nach einer gewissen Zeit erlernt.

Die Bewegung hält uns am Leben!

In der Steinzeit mussten wir uns täglich bewegen, sonst wären wir verhungert und verdurstet, oder beim Faulenzen sogar von einem hungrigerem Lebewesen getötet worden.

Jede Deiner Bewegungen sorgt für den Erhalt Deiner Muskulatur, keine Bewegung = Verfall.

Hast Du Dir schon einmal Deinen Arm gebrochen?

Dein Arm wurde für einige Wochen in einem formschönen Gips still gelegt, damit der Bruch verheilen konnte. Gleichzeitig ist Dein Arm sichtbar dünner geworden. Die Muskulatur hat sich, aufgrund der fehlenden Bewegung, zurückgebildet und damit Stabilität eingebüßt.

Das machen wir heute beinahe täglich.

Wir bewegen uns immer weniger.

Bewegung wird uns kontinuierlich durch das Auto, den Bus, die Bahn und das Flugzeug abgenommen. Alle diese Transportmittel sind eine tolle Erfindung.

Aber durch die tägliche Benutzung dieser Fortbewegungsmittel bewegen wir uns viel weniger als noch vor 20 Jahren.

Genau diese regelmäßige Bewegung fehlt unserem Körper um gesund zu bleiben.

In meiner Schulzeit, bin ich morgens zu Fuß zur Schule gegangen und weitere Strecken legte ich mit dem Fahrrad zurück.

Wichtige natürliche Bewegung.

Heute benutzen wir für die kürzeste Strecke das Auto, weil es schneller und bequemer ist.

Genau das solltest Du ab heute besser nicht mehr tun!

Denn viele Wege kannst Du sehr gut zu Fuß erledigen und Deinen Körper so auf natürliche Weise gesund erhalten.

Jede einzelne Deiner Bewegungen trainiert und stärkt Deine Muskulatur.

Dazu zählen:

- leichte Einkäufe zu Fuß erledigen
- ignoriere den Fahrstuhl/Rolltreppe und benutze immer die Treppe
- verabrede Dich zu einem Sonntagsspaziergang oder leih Dir den Hund vom Nachbarn
- parke Dein Auto eine Straße weiter
- benutze für kurze Strecken Dein Fahrrad
- sitze so wenig wie möglich, am besten nur 45 Minuten am Stück und bewege Dich dann für mindestens 5 Minuten

So trainierst Du mühelos täglich Deine Muskulatur ohne ins Fitnessstudio zu gehen.

Sport mit und nach einem Bandscheibenvorfall?

Klären wir mal ein großes Missverständnis:

Nicht wenige Menschen, die den Bandscheibenvorfall als Diagnose erhalten, verfügen bereits über eine starke Rückenmuskulatur.

Diese Tatsache kannst Du vielleicht auch bei Dir feststellen.

Daher ist es absolute Zeitverschwendung, mit einer bereits vorhandenen starken Rückenmuskulatur, diese noch stärker zu trainieren.

Versteh mich bitte nicht falsch.

Sport ist gesund, soll Spaß machen und unbedingt ein Bestandteil Deines Lebens sein, oder sollte es ab heute werden.

Wenn Du an dieser Stelle noch nicht sicher bist, welche Sportarten Du mit einem Bandscheibenvorfall ausüben kannst, dann zähle ich Dir hier einmal auf womit Du bedenkenlos beginnen kannst:

- Schwimmen, insbesondere Rückenschwimmen
- Wassergymnastik
- Nordic-Walking
- Yoga, insbesondere Faszien Yoga©
- Pilates

Gut zu Wissen: Kurse aus diesen Bereichen werden von einigen Krankenkassen angeboten und auch finanziell gefördert.

Solltest Du vor Deinem Bandscheibenvorfall Tennis gespielt haben, hast eine Kampfsportart ausgeübt oder reitest beinahe täglich seit Deiner Jugend, dann gibt es keinen Grund diese Leidenschaft aufzugeben.

Erlaubt ist jede sportliche Aktivität die Dir gut tut und Dich motiviert. Je mehr Spaß Du an einer bestimmten Sportart hast, desto häufiger wirst Du diese auch ausüben.

Damit stärkst Du automatisch Deine gesamte Muskulatur und als kleinen Nebeneffekt lenkst Du Dich gleichzeitig sehr effektiv vom Schmerz ab.

Dehnung: Dein Joker gegen den Schmerz!

Die Bewegung, die Dir bei täglichen Schmerzen am besten hilft sind Dehnungsübungen.

Tägliche Bewegung und Sport ziehen Deine Muskulatur zusammen - Dehnung zieht Deine Muskulatur wieder auseinander.

Generell kann man sagen: Wir dehnen uns zu wenig!

Ein Grund weshalb selbst viele Sportler ein schmerzhaftes Problem mit ihren Bandscheiben haben. Sie beanspruchen ihre Muskulatur zu viel und zu einseitig und nehmen sich weniger Zeit für die Dehnung.

Hast Du schon einmal vor dem Sport, oder am Morgen direkt nach dem aufstehen Deine Muskulatur gedehnt?

Nein?

So wie ich viele Jahre lang.

Ich habe meinen Joker ignoriert, quasi eingespart und bin erst nach meinem schmerzhaften und langwierigen Bandscheibenvorfall darauf gekommen, wie wichtig und nützlich Dehnung für meine Muskulatur ist.

Zufällig sah ich wie sich jemand auf einer komischen Rolle die großen Muskelgruppen „ausrollte“. Noch bevor er das Training überhaupt begann.

Diese Schaumrolle, ist wie sich herausstellte, bekannt unter dem Namen: Faszienrolle oder Blackroll©.

Es gibt Sie in Form der Rolle oder Kugel, in unterschiedlichen Größen und Härtegraden.

Was macht diese Rollen so besonders?

Sie helfen Dir dabei, durch das rollen, die Faszien wieder in Form zu bringen.

Faszien ist die Bezeichnung für das Spinnennetzartige Gewebe, welches Deine Knochen mit Deiner Muskulatur verbindet und so für Stabilität sorgt.

Ohne Faszien würden wir komplett in uns zusammenfallen. Sie sind hauchdünn, beweglich und gehen mit jeder Bewegung ständig neue Verbindungen ein.

Manchmal auch sehr schlechte Verbindungen, wenn wir uns mal wieder 8 stundenlang schief auf dem Bürostuhl fläzen und in der Nacht höchstwahrscheinlich auch in dieser gekrümmten Position schlafen.

So entstehen im Faszien Gewebe neue Verbindungen die unsere natürliche Körperstruktur verändern. Was bis zu einem gewissen Grad auch toleriert wird.

Kommt es durch diese Veränderung zu einer Überspannung reagiert unser Gehirn mit dem Signal Schmerz.

Mit der Anwendung einer Faszienrolle und speziellen Dehnübungen können wir diese Veränderungen korrigieren/verhindern. Dadurch verringert sich der Schmerzreiz sehr schnell.

Tipps dazu:

- Bearbeite Deine Faszien nach Möglichkeit täglich mit der Rolle oder dem Ball und dehne Dich immer vor und nach dem Sport.
- Jede Dehnung sollte mindestens 2 bis 5 Minuten dauern, denn erst dann veränderst Du die Struktur der Faszien. Kommt der Schmerz wieder, hast Du noch nicht lange und intensiv genug gedehnt.
- Beim ausrollen solltest Du dir unbedingt Zeit lassen,. Das bearbeiten der Faszien mit der Rolle ist am Anfang schmerzhaft. Versuche immer nur so viel Schmerz (8) zu erzeugen wie Du vertragen kannst, aber nutze die Rolle nicht für Streicheinheiten, dann veränderst Du nichts.
- Für die Dehnung der Rückenmuskulatur gibt es sehr gut erklärte mit mach Videos auf dem YouTube Kanal von Liebscher & Bracht und dem Kanal der Blackroll©. Damit kannst Du jederzeit und überall Deine Schmerzen verringern.

Hast Du also wieder einmal sehr starke Schmerzen im LWS ist Deine beste Waffe die Dehnung um das Signal zu senken!

Ernährung

Ein ausgelutschtes Thema, aber warum?

Weil es keine klare Aussage gibt und wohl auch nie geben wird, welche der x-
verschiedenen Ernährungsformen wirklich gut und richtig für jeden einzelnen ist.

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung hat die Ernährungspyramide bereits
korrigiert. An der Stelle, wo vor 10 Jahren noch geschrieben stand, wir sollen große
Mengen Getreide & Brot essen empfiehlt sie jetzt Gemüse und Obst.

Ein guter Trend aus meiner Sicht – der Sicht einer Patientin mit
Bandscheibenvorfall.

Wenn wir ehrlich sind wissen wir ganz genau welche Nahrungsmittel gesund für
uns sind.

„Es sind die Nahrungsmittel aus der Natur in ihrer reinen Form.“

Weil unser Organismus auf diese natürlichen Stoffe angewiesen ist und diese am
besten verwerten kann.

Doch wie sieht die Realität aus?

Wir essen das was uns schmeckt und was uns schmeckt ist sehr süß, sehr fettig oder
sogar beides.

Es schmeckt uns, weil unser Gehirn mit Glücksgefühlen auf diese Nahrung
reagiert, doch gleichzeitig schadet sie uns, da nur unser Markronährstoffbedarf an
Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß abgedeckt werden.

Damit unser Organismus einwandfrei funktioniert braucht er allerdings dringend
wichtige Mikronährstoffe.

Diese Nährstoffe befinden sich, in optimalen Verhältnissen, in Lebensmitteln die in
der Natur vorkommen.

Auf die Verschiebung des natürlichen Gleichgewichtes reagiert der Organismus
nicht selten mit diversen Unverträglichkeiten, (welche in meiner Jugend noch nicht
existierten.)

Das macht nachdenklich.

Fastfood, künstliche Lebensmittel, generierter Weizen und zu viel Zucker sind auf Dauer und in großen Mengen konsumiert schlechte Bausteine für unseren Körper.

Der daraus resultierende Nährstoffmangel führt zu Defiziten in unserer „Bausubstanz“ und diese kann nicht anders und wird instabil.

Eine gesunde und für den Organismus nützliche Ernährung besteht somit aus Nahrungsmitteln, die in der Natur schon seit Jahrhunderten vorkommen.

Diese Nahrungsmittel helfen Dir gesund zu werden und zu bleiben:

Gemüse	Alle Blattsalate, alle Kohlsorten, Radieschen, Rettich, Artischocke, grüne Bohnen, Gurke, Zucchini, Aubergine, Paprika, Rote Beete, Sellerie, Tomate, Karotte, Spargel, Zwiebeln, Süßkartoffeln, Kürbis
Fleisch	Geflügel, Rindfleisch, Fleisch von Wildtieren, Leber
Fisch & Meeresfrüchte	alle Fischarten aus Wildfang, Scampi, Muscheln, Algen
Natürliche Fette	Öle wie Kokosfett + Olivenöl, Butter, Leinöl, Nüsse, Nussöl + Nuss Mehl
Nüsse	Mandeln, Paranuss, Kokosnuss, Macadamia (ungeröstet + ungesalzen)
Obst	alle Beeren, Steinobst, Kernobst, Zitrusfrüchte, Melonen, Südfrüchte
Kräuter & Gewürze	alles was das Herz begehrt am Besten frisch

Anmerkung: Obwohl die Auswahl an Gemüse- und Obstsorten riesig ist, versuche vermehrt die Sorten zu wählen die gerade Saison haben. Welche das sind erfährst Du im Saisonkalender. Der Körper hat einen natürlichen Biorhythmus und braucht zu jeder Jahreszeit andere Nährstoffe.

Ich empfehle Dir außerdem täglich viele Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an Wasser zu essen.

Die Bandscheiben sind nicht selten unterversorgt, das bedeutet:

sie bekommen nicht genug Flüssigkeit, das macht sie spröde und außerdem verhindert anhaltender Flüssigkeitsmangel den Nährstoffaustausch.

Trink Dich geschmeidig

Die Bandscheiben kannst Du Dir vorstellen wie kleine Schwämmchen zwischen Deinen Wirbeln. Ist dieser Schwamm voll gesogen mit Flüssigkeit kann er hervorragend als Puffer arbeiten und jede Deiner Bewegungen ausgleichen. Außerdem versorgen die Schwämmchen, durch all Deine Bewegungen, das umliegende Gewebe mit Nährstoffen und Flüssigkeit.

Mehr Flüssigkeit bedeutet für Dich: bessere Beweglichkeit - weniger Schmerz!

Dazu solltest Du unbedingt ausreichend trinken.

Während des Tages gibt die Bandscheibe sehr viel Flüssigkeit an das umliegende Gewebe ab und füllt erst in der Nacht, wenn wir uns weniger bewegen, die Schwämmchen wieder mit Flüssigkeit.

Das passiert alles ohne dass Du auch nur darüber nachdenkst.

Das einzige was Du tun musst, damit dass alles funktioniert ist: genug trinken!

Das Beste für den Körper wäre wir trinken täglich frisches Quellwasser. Leider das ist das unmöglich, da nicht jeder eine Quelle vor der Tür hat.

Die gute Nachricht: unser Leitungswasser in Deutschland hat eine hervorragende Qualität! So gut, dass Du es bedenkenlos täglich trinken kannst.

Es gibt erschwingliche Filterkannen mit denen Du es noch weiter optimieren kannst. Damit wird Dir außerdem, dass Geschleppe von schweren Wasserflaschen abgenommen.

Wellnesswasser erfreuen sich gerade absoluter Beliebtheit. Dahinter verbirgt sich oft Leitungswasser „gepimpt“ mit frischen Zitronen, Orangen, Ingwer und Minze. Eine geschmackvolle alternative zum auf Dauer langweiligen Leitungswasser.

Sicher trinkst Du auch gerne das ein oder andere Softgetränk. Doch damit nimmst Du nicht nur Flüssigkeit, sondern viele zusätzliche und unnötige Kalorien zu Dir.

Ratsam mal auf dem Etikett nach den Inhaltsstoffen zu schauen.

Empfehlenswerte Alternativen zu Wasser:

- Obstsäfte haben von Natur aus schon einen hohen Zuckergehalt aber häufig sind diese auch noch zusätzlich gezuckert. Also wenn schon Abwechslung, dann besser den Saft nehmen, der ausschließlich den eigenen Fruchtzucker enthält.
- Eine selbst gemixte Fruchtschorle ist kalorienärmer als der pure Saft.
- Gemüsesäfte enthalten kaum Zucker und viele Sekundärstoffe.
- Tee ist immer eine kluge Alternative - ungezuckert.

Kaffee entzieht dem Körper Wasser und ist nur in geringen Mengen zu genießen.

Wie viel Flüssigkeit Du benötigst ist sehr individuell. Jedoch kann man folgende Aussage treffen:

Ist die Farbe Deines Urins dunkelgelb – trinkst Du zu wenig.

Ist die Farbe Deines Urins hellgelb – trinkst Du zu viel.

Die Optimierung Deiner Ernährung und Deiner Trinkgewohnheiten bringt Dir sehr viele positive Vorteile.

Dein Körper wird sich schon kurz nach der Umstellung schneller regenerieren und Du wirst leistungsfähiger.

Iss Dich schmerzfrei

Kann man mit Hilfe der Ernährung die Schmerzen verringern?

Ich bin kein Arzt und habe somit kein abgeschlossenes Studium an einer Universität in den Bereichen Ernährungswissenschaften oder der Biochemie.

Leider, denn vielleicht könnte ich dann folgende Phänomene meiner persönlichen Erfahrungen – Eigenstudium - noch besser erklären:

Nach meiner OP an der LWS 5/S1 traten immer nachts, ziemlich qualvoll schmerzende Wadenkrämpfe auf, in dem Bein das vorher vom Knie bis zu den Zehen taub war.

Dadurch hatte ich jahrelange starke Schmerzen in meinem linken Bein und konnte es weniger belasten.

Ich habe Mediziner, Physiotherapeuten und andere Betroffene gefragt woher die Beschwerden kommen und was man effektiv dagegen tun kann, doch keiner hatte eine klare und hilfreiche Antwort.

Ich nahm für eine kurze Zeit Medikamente ein, die mich tagsüber in einen Rausch versetzten, doch in der Nacht nicht halfen.

Ich machte 2 Jahre lang einmal pro Woche den empfohlen Reha -Sport, ging zweimal pro Woche schwimmen, machte meine wenigen Dehnübungen und nahm zusätzlich jeden Abend eine Magnesium Tablette ein – alles vergeblich.

Bis ich per Zufall auf eine Seite (edubily.de) im Internet gestoßen bin, die sich intensiv mit der Biochemie beschäftigt.

In dem Buch von Chris Michalik „Das Handbuch für Ihren Körper“ las ich, dass wir alle unterversorgt sind mit Magnesium, allerdings nicht die Form die wir in den Drogeriemärkten kaufen können und dass ein notwendiger Gegenspieler Zink ist, damit der Mineralstoffaustausch innerhalb der Zellen funktioniert.

Daraufhin begann ich morgens Zink zu nehmen und am Abend das im Buch empfohlene Magnesium.

Nach einigen Wochen regelmäßiger Einnahme gehörten die nächtlichen Wadenkrämpfe der Vergangenheit an und ich schlafe seit dem wieder jede Nacht ohne Unterbrechung. Die Schmerzen in meinem linken Bein sind langsam zurückgegangen und seit dem ganz verschwunden.

Diese simple Kombination hat mir meine Lebensqualität zurückgegeben.

Im Jahr 2016 war ich endlich wieder so Leistungsfähig das ich mein Sportabzeichen in Gold erreicht und ein neues Hobby begonnen habe.

Mit dem Longboard fahren gehörte lange Zeit auf meine Wunschliste, da aber mein linkes Bein nicht belastbar war konnte ich es lange nicht ausüben.

Es gibt Lebensmittel die einen hohen Gehalt an Magnesium oder auch Zink haben, jedoch müssten wir täglich eine enorme Menge davon zu uns nehmen, um das Defizit aufzufüllen.

Daher kommt man in diesem Fall um eine Supplementierung nicht herum.

Wenn Du genau wissen möchtest, ob bei Dir ein Mangel vorliegt, sprich mit Deinem Hausarzt und lass bei ihm einen Bluttest machen.

Auf den Seiten von edubily.de kannst Du mehr über dieses Thema lesen und auch einen Bluttest von Vimedica, den Du ganz einfach zu Hause machst, bekommen.

Ein weiterer hilfreicher Tipp gegen die nächtlichen Wadenkrämpfe:

Trink am Abend ein Glas Tonic Water oder Bitter Lemon.
(Mehr Informationen darüber kannst du auf meinem Blog nachlesen)

Komm ins tun! Handle Eigenverantwortlich!

Ich bin viele Jahre durch mein Leben gestolpert ohne zu wissen was mir wichtig ist.

Heute weiß ich, es ist meine Gesundheit, denn ohne sie kann ich nicht das Leben führen, welches ich mir für mich wünsche.

Mit meinem Bandscheibenvorfall hatte ich täglich die Hoffnung, unser gutes Gesundheitssystem wird mir schon helfen wieder gesund zu werden.

Genau das hat es auch getan, nur in begrenzter Form.

Wir sind da nämlich in Bezug auf meine Gesundheit auf einen Interessenkonflikt gestoßen.

Die Medizin hat als erstes Mal die Idee, dass mir damit geholfen ist wenn die Schmerzen aufhören und dazu gibt man mir Medikamente die laut diversen anerkannten Studien die Übertragung der Schmerzreize verhindern und dadurch meine Lebensqualität verbessert.

Der Grundgedanke gefällt mir immer noch.

Nur die Realität sieht vollkommen anders aus.

Alle mir gegebenen Medikamente haben nicht den von mir gewünschten Erfolg erzielt: den unerträglichen Schmerz abzustellen.

Nach der Einnahme kamen eher noch weitere negative körperliche Reaktionen, durch diverse Nebenwirkungen, dazu.

Das war ein weiteres überraschendes und tägliches Problem nach meiner OP.

Ein Mediziner hat heute bedauerlicherweise nicht mehr die Zeit, mit Dir über die Wirkweise, Nebenwirkungen, den tatsächlichen Nutzen und alternativen zu sprechen, da die Krankenkassen das heute entscheiden.

Sie entscheiden welche Medikamente bezahlt werden, wie hoch das Budget der Praxis ist und wie viel Zeit sich der behandelnde Mediziner für Deine Untersuchung und das Gespräch mit Dir nehmen kann.

Das ist bei der Physiotherapie nicht anders. Selbst wenn die Therapeuten besondere Therapieformen für sinnvoll halten, für die Kassen sind das nur Zahlen auf Papier. Zahlen auf Papier bedeuten Kosten und diese Kosten wollen sie nicht zahlen!

Und ich „Patient“ bleibe auf der Strecke.

Doch es ist jedem von uns erlaubt mehr zu tun als uns verordnet wurde und Methoden auszuprobieren die vorher noch keiner versucht hat.

Viel zu selten stellen wir altmodische Behandlungsweisen in Frage und sind offen für alternativen, selbst wenn sie Erfolg versprechen.

Das liegt sicher mit an unserem viel zu gut gemeinten Gesundheitssystem.

Denn weil jeder von uns Pflichtversichert ist und somit monatliche Krankenkassenbeiträge zahlen, ob gewollt oder nicht, gehen wir davon aus, dass uns die Beste und sinnvollste Behandlung zusteht.

Ist aber nicht so – Ätisch!

Erlaubt ist es dennoch in seine Gesundheit mehr Zeit und sogar mehr Geld zu investieren.

Allerdings nicht um mehr Tabletten zu kaufen oder Anwendungen in Anspruch zu nehmen welche, die Gesundheit nicht verbessern.

Deine Gesundheit bekommst Du nur zurück, sobald Du alles tust, was ein gesunder Mensch auch tut und zwar kontinuierlich.

Dazu gehört Bewegung, gesunde Ernährung und eigenverantwortliches handeln.

Das kannst Du wirklich gegen die Schmerzen tun

Vielleicht kennst Du diese Aussage: „Mit Schmerzen bin ich ein komplett anderer Mensch“

Weil Schmerzen Stress für unseren Organismus bedeuten.

Schmerz an sich ist erst einmal nichts Schlimmes.

Er warnt uns vor einer Situation die für den Körper, die Gesundheit gefährlich ist.

Und das soll auch so sein, denn nur mit dieser Warnung können wir Korrekturen vornehmen, um das Signal zu beenden.

Das Problem ist häufig, das wir keine Veränderungen vornehmen da wir ja immer sofort mit Schmerzmitteln versorgt werden. Diese Mittel sollen das Signal verringern oder sogar abstellen, damit wir unsere natürliche Bewegung fortführen.

Doch Medikamente sind nur eine kurzfristige Lösung für Dein Rückenproblem.

Wenn Dein behandelnder Arzt Dir Medikamente verschrieben hat dann nimm diese immer so ein wie er dies empfiehlt. Besprich mit ihm die Problematiken die mit der Einnahme einhergehen.

Genügt Dir diese Betreuung nicht kannst Du nach einer Schmerztherapie in Deiner Nähe fragen. Dort wird Dein individueller Schmerz noch gezielter behandelt.

Hast Du kein Interesse an einer medikamentösen Behandlung, kannst Du dich an Liebscher & Bracht wenden. Die bieten eine manuelle Therapieform welche den Schmerz schon nach kurzer Zeit senkt.

2012, als ich meinen Bandscheibenvorfall hatte, habe ich meine Schmerzen mit Medikamenten gesenkt und versucht Sie mit mehr Ruhe loszuwerden.

Völlig falsch, wie ich heute weiß.

Ich hätte mehr Zeit in Dehnung und mit Aktivitäten die vom Schmerz ablenken investieren sollen.

Diese Aktivitäten helfen Dir wirklich Deinen Schmerz zu senken:

- Dehnung
- Bewegung
- Meditation
- Hobbys nachgehen

Du hast es in Deiner Hand und kannst jeden Tag in ein schmerzfreies Leben starten.

Zusammenfassung

Das wichtigste noch einmal auf den Punkt gebracht:

- **Bewege Dich jeden Tag**
- **Mache den Sport den Du liebst**
- **Ernähre Dich natürlich und gesund**
- **Nimm ausreichend Flüssigkeit zu Dir**
- **Achte auf Deinen Mineralstoffhaushalt**
- **Tu mehr als Dir verordnet wird**
- **Schalte den Schmerz aus**

„Gesund werden ist ein Marathon und kein Sprint!“

Schlusswort

Ich danke Dir von Herzen für Deine Aufmerksamkeit!

Ich hoffe das Du einiges von dem Du hier gelesen hast für Dich umsetzen wirst.

Viele der Tipps sind keine neuen Erfindungen. Doch manchmal müssen wir uns bekanntes wieder in Erinnerung rufen und es neu erlernen.

Häufig haben wir Menschen das Problem die Dinge in die Tat umzusetzen. Wir lesen und reden viel doch werden nicht aktiv. Setzen unser wissen also nicht gezielt ein und um.

Verliere nicht den Mut weiter zu machen.

Der Körper ist Dein zu Hause und da sollst Du Dich jeden Tag wohlfühlen.

Klappt es mal nicht so nimm einen neuen Anlauf.

Probiere es ein tausendstes Mal, aber gib Dich nicht Deiner Situation hin.

Kleine kontinuierliche Schritte führen Dich zu Deinem Ziel gesund und schmerzfrei zu werden.

Auf Deiner Reise in ein neues schmerzloses und bewegtes Leben wünsche ich Dir alles Gute.

Bis bald auf

www.myspinalcoach.com