

## Anti-Aging für die Bandscheiben

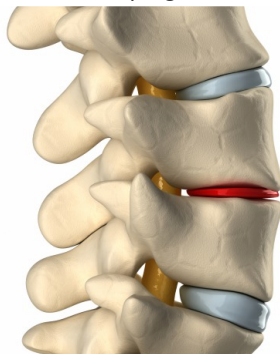
### Die alternde Bandscheibe und ihre naturheilkundliche Therapie

Jeder Berufsstand hat angeblich sein Kreuz und sie soll das Kreuz der Orthopäden sein: die Bandscheibe (Discus intervertebralis). Dreiundzwanzig dieser Scheiben verbinden die einzelnen Wirbelkörper miteinander und sorgen für eine geradezu bewundernswerte Beweglichkeit und Elastizität der menschlichen Wirbelsäule. Nur zwischen dem knöchernen Schädel und dem Atlas, dem ersten Halswirbel, sowie zwischen Atlas und Axis, dem zweiten Halswirbel, gibt es keine Bandscheiben, die ansonsten immerhin etwa ein Viertel der Gesamtlänge der Wirbelsäule ausmachen. Auch wenn die einzelnen Bandscheiben nicht miteinander verbunden sind, liegt man nicht falsch, sie als eigenständiges „Organ“ anzusehen, das wie andere Organe nur unter bestimmten physiologischen Bedingungen seine volle Funktionsfähigkeit behalten kann.

Bandscheiben müssen vieles ertragen; ihr Aufbau ist so genial einfach wie mechanisch komplex. Das macht sie störanfällig; unphysiologische Bewegungen und Belastungen setzen ihnen ebenso zu wie der Alterungsprozess. Letzterer vor allem bei Patienten, die chronisch übersäuert und fehlernährt sind. Dauerhafte Säurebelastungen wirken auf Bandscheiben geradezu „zersetzend“. Die Pflege der alternden Bandscheibe beginnt daher auch und gerade mit der Pflege der Biochemie im Zwischenzellraum.

#### Aufbau und Ernährung der Bandscheibe

Wirbelkörper sind zwar auch durch kleine Gelenke und Bänder miteinander verbunden, hauptsächlich aber durch Bandscheiben. Ein Discus intervertebralis befestigt sich großflächig an der Bodenplatte des über ihm bzw. an der Deckenplatte des unter ihm liegenden Wirbelkörpers. Damit spiegeln Bandscheiben die Form der Wirbelkörperplatten wider. Nach unten Richtung Lendenwirbelsäule nehmen Bandscheiben an Höhe zu; entsprechend der Wirbelsäulenkrümmungen sind sie zudem keilförmig gestaltet. Ihr äußerer Ring, der Anulus fibrosus, ist aus konzentrischen Schichten kollagener Bindegewebsfasern aufgebaut. Diese gehen nach innen in Faserknorpel über. Der Bandscheibenkern, Nucleus pulposus, ist ein zellarmes, wasserreiches Gallertgewebe, das wie ein Wasserkissen stossdämpfend wirkt. Dieser Gallertkern ist der mechanisch wichtigste Bestandteil der Bandscheibe. Weil er kugelförmig ist, kann er den Druck gleichmäßig radiär verteilen und



damit die Fasern des äußeren Rings in jeder Stellung der Wirbelsäule unter Spannung halten. Vor allem diesem Kern verdankt die Wirbelsäule ihre erstaunliche Elastizität; er ermöglicht Biegungen nach allen Richtungen.

#### Wie gestalten sich Ernährung und Drainage dieses nach außen scheinbar abgeschlossenen Systems?

Sobald der Mensch morgens aufsteht und für den Rest des Tages seiner Wirbelsäule das Gewicht des Oberkörpers ebenso zumutet wie unzählige Stöße durch Schrittbewegungen beim Laufen, drückt sich die Flüssigkeit im Bandscheibenkern nach außen. Diese Diffusion ist ein physiologischer Vorgang und hat nichts zu tun mit einem Bandscheibenvorfall. Sie ist auch der Grund, warum Menschen am Abend ein, zwei oder sogar drei Zentimeter kleiner sind als am Morgen. Legt man sich hin, sei es für ein Nickerchen am Mittag oder abends zur Nachtruhe, werden die Bandscheiben entlastet und saugen die nach außen abgedrückte Flüssigkeit wieder auf wie ein Schwamm. Auspressen am Tag und Aufsaugen in der Nacht ist für die Bandscheibe eine Art Atmung bzw. ihre Art der Ernährung und Verdauung: Stoffwechselabfallprodukte werden tagsüber herausgepresst, Nährstoffe für Pflege und Erhalt von Gallertkern und Faserring in der Nacht wieder aufgenommen. So funktioniert, kurz zusammengefasst, der Stoffwechsel der Bandscheiben, die nach dem 20. Lebensjahr, wenn das Wachstum abgeschlossen ist, keine Blutgefäße mehr besitzen und sich deshalb nur über Diffusionsprozesse ernähren und entschlacken können.

#### Pathogenese der Wirbelsäulenarthrose

Nicht nur Stoffwechselübersäuerung, auch Fehlhaltungen stellen für Bandscheiben einen großen Stress dar. Wer ständig mit krummem Rücken am Schreibtisch sitzt, mutet seinen Faserringen eine chronisch einseitige Druckbelastung zu. Einmalige starke Druckbelastungen, z. B. durch einen Fall auf das Gesäß, machen den Bandscheiben weniger aus als einseitige, aber dauerhafte Druckbelastungen durch krummes Sitzen. Eine Stoffwechselübersäuerung blockiert den natürlichen Ernährungs- und Entschlackungsprozess der Bandscheiben und belastet sie zusätzlich. Erschwerend kommt hinzu, dass der Wassergehalt in den Bandscheiben durch den Alterungsprozess im Laufe des Lebens ohnehin kontinuierlich abnimmt und damit auch der Turgor. Der Intervertebralraum wird schmaler; statische und dynamische Belastungen können immer schlechter abgefangen werden. Diese Vorgänge beginnen schon im dritten Lebensjahrzehnt. Wer seine Bandscheibe nicht durch das Einüben einer guten Haltung und mit einer mineralstoffreichen Ernährung pflegt, kann deshalb in mittleren und späteren Lebensjahren eine

Bandscheibenvorwölbung, einen -vorfall, eine Osteochondrose (Unregelmäßigkeiten in den Konturen der Deckplatten, reaktive Knochenverdichtung und schmaler Intervertebralspalt) entwickeln. Verliert die Bandscheibe an Höhe, lässt auch die auf eine bestimmte Distanz ausgelegte Spannung des Bandapparates nach. Die Folge sind segmentale Gefügestörungen, Lockerungen, ständige unbewusste Haltungskorrekturen und Blockierungen der Wirbelkörper durch Lageabweichung. Eine Spondylarthrosis deformans entsteht (Wirbelsäulenarthrose). Die Folge sind Rückenschmerzen und Irritationen von Nervenwurzeln mit zum Teil fortgeleiteten Beschwerden.



## Pflege und Therapie der Bandscheiben

### Homöopathie

Degenerative Prozesse in den Bandscheiben und eine beginnende ebenso wie eine fortgeschrittene Arthrose der Wirbelsäule lassen sich gut mit den homöopathischen Komplexmitteln **Steirocartil®** (Tabletten) bzw. **Steirocartil® arthro** (Tropfenpräparat) behandeln. Beide enthalten *Ledum palustre* (Sumpfpfurst), *Pseudognaphalium obtusifolium* D1 (Ruhrkraut) und *Ruta graveolens* (Gartenraute), bewährte homöopathische „Knorpelpflanzen“; *Ledum* und *Ruta* sind im Tablettenpräparat jeweils in der D2, im Tropfenpräparat in der D4 enthalten.

Die auch „Wilder Rosmarin“ genannte Pflanze **Ledum** wurde noch von Hahnemann geprüft, der sie als „sehr kräftige Arznei größtenteils für langwierige Übel, bei welchen vorzüglich Kälte und Mangel an tierischer Wärme vorwaltet,“ empfahl. Schon er beobachtete, dass sich die *Ledum*-Wirkung erst nach einigen Wochen einstellt, dann aber um so nachhaltiger ist. Zu den Indikationen von *Ledum* gehören „Schmerzhaftigkeit von Rücken und Lenden, wie Steifigkeit“, vor allem nach dem Sitzen, sowie „Reißen vom Kreuz bis in den Hinterkopf, vorzüglich abends“, wenn nämlich die Pufferkapazitäten der Bandscheiben nach stundenlangem Beanspruchung erschöpft sind, die Wirbelsäule mehr als nur ein bis zwei Zentimeter zusammengesackt ist und die blockierten kleinen Wirbelgelenke zu schmerzen beginnen. Zu den weiteren Symptomen gehören allgemeine, für den Prakti-



ker aber durchaus als arthrosebedingt erkennbare Symptome wie Gelenkschmerzen nach längerer Ruhe und „rheumatische“ Beschwerden. „Kälte und Mangel an Lebenswärme“ fasst die *Ledum*-Wirkung treffend zusammen. Hier liegt letztlich auch die Ursache für arthrotische Prozesse, dem Kalt-, Steif- und Trockenwerden von Bandscheiben und Gelenkknorpeln. *Ledum* fördert die Durchwärmung, Durchsaftung und Geweberegeneration überall da, wo der Stoffwechsel herabgesetzt ist.

**Pseudognaphalium obtusifolium** (Ruhrkraut) zählt Ischialgie und Lumbago zu seinen Leitsymptomen. Es ist ein gutes Mittel, wenn es infolge von Blockierungen der Wirbelkörper zu Kompressionen der Nervenwurzeln kommt und diese Projektionsschmerzen ins Bein hinein verursachen. *Pseudognaphalium* kann über regenerative Prozesse in der Funktionseinheit Bandscheibe-Wirbelgelenke-Nervenwurzel sowohl Rückenschmerzen wie auch Projektionsschmerzen zum Abklingen bringen.

**Ruta graveolens** (Gartenraute) ist ein großes Arthrosemittel. Rückenschmerzen, die sich durch Liegen auf dem Rücken bessern (Bandscheibenerholung!), Zerschlagenheitsschmerzen in der Wirbelsäule, Kreuzschmerzen und in die Lenden hinein ziehende Schmerzen - allesamt sichere Hinweise auf degenerative Bandscheibenprozesse - bessern sich durch die Gabe von *Ruta*. Stiche im Kreuz, die auch beim Gehen und Bücken auftreten, bessern sich sofort durch Hinlegen in Rückenlage.

Mit dem Komplexmittel **Steirocartil®** bzw. **Steirocartil® arthro** kann der Bandscheibenstoffwechsel und die gesamte „Problemzone“ aus Bandscheibe, Wirbelkörper, Wirbelgelenken und Bandapparat sanft regeneriert werden. Rückenschmerzen und Projektionsschmerzen bilden sich dann häufig zurück. Im Akutfall nimmt der Patient bis zu 12 x täglich 1 Tablette bzw. 5 - 10 Tropfen; für chronische Verlaufsformen werden je nach Schwere des Krankheitsbildes 1 - 3 x täglich 1 Tablette bzw. 20 - 50 Tropfen verordnet.

### Ernährungstherapie

Vitamin- und mineralstoffreiche biologische Vollwertkost kombiniert mit reichlichem Trinken von Neutralflüssigkeit verbessert das Milieu im Zwischenzellraum und damit die Versorgung der Bandscheiben mit notwendigen Substanzen zur Aufrechterhaltung ihrer Gewebestruktur und ihrer Funktion. Eine basenbildende Ernährung wird damit zur Basistherapie schlechthin bei degenerativen Prozessen im Bereich von Bandscheiben und Wirbelgelenken. Muskelblockierungen und Schmerzen sind oft Anzeichen eines Mineralstoffmangels. Über eine Haarmineralanalyse oder kinesiologische Tests kann der Behandler herausfinden „wo es fehlt“ und diese Mineralstoffe substituieren.

Außerdem sollte man darauf achten, dass Patienten mit Rückenbeschwerden ausreichend Mangan bekommen. Mangan unterstützt die Bildung von Knorpel- und Bandscheibengewebe. Viele Patienten mit Bandscheibenbeschwerden haben seit Jahren einen chronischen Manganmangel. Er stellt sich meist als Folge eines hohen Anteils von weißmehl- und zuckerhaltigen Lebens-

mitteln in der täglichen Nahrung ein, denn mehr als 50 % des Mangans gehen durch Raffinierung verloren. Fleisch, Milch und Eier sind schlechte Manganlieferanten, chronischer Alkoholkonsum ist ebenfalls ein Manganräuber, während man mit Haferflocken, Weizenvollkornprodukten, Nüssen und ungeschältem Reis seine Manganspeicher wieder auffüllen kann. Auch Nahrungsergänzungen mit B-Vitaminen bessern die Beschwerden.

## Weitere Maßnahmen

Bei Lumbo-Ischialgien, vor allem bei heißen Lumbalgelosen, haben sich einseitige blutige (alle 2 bis 4 Wochen) oder flächige trockene Schröpfungen (1 x wöchentlich über längere Zeit) bewährt, ebenso Cantharidenpflaster über den Dornfortsätzen bei teigig-sulziger Hautkonsistenz. Bei asthenischen Patienten kann man adjuvant zur orthopädischen Behandlung mit dem Bauscheidtverfahren arbeiten. Alle genannten Maßnahmen wirken tief ins Gewebe hinein und üben einen stoffwechselanregenden und drainierenden Reiz auf die Bandscheibenregion aus. Dort lässt sich auch gut eine Umstimmung mit Eigenblut erzielen, z.B. mit 0,5 ml Eigenblut, gemischt mit einem bandscheibenwirksamen Injektionspräparat, oder 2,0 ml Eigenblut ohne jegliche Zusätze i. m.

Regelmäßige Einreibungen der Wirbelsäule, insbesondere der schmerzenden Partien, mit Lymphdial-Salbe drainiert den Zwischenzellraum in diesem Gebiet und verbessert darüber hinaus den Bandscheibenstoffwechsel. Aus der Hydro- und Balneotherapie haben sich der „Heißblitz-Rücken“ sowie Jod-, Moor-, Schlamm- und Schlickbäder, ebenfalls Heißpackungen und die „Heiße Rolle“ bewährt, um den Stoffwechsel im Bereich der Bandscheiben anzuregen.

## Rückenschule

Haltungsschulung ist Übungssache und Erinnerungssache. Bei einer guten Sitzhaltung ist der Kopf aufrecht, das Kinn zurückgenommen, die Schulter geht locker nach hinten, das Brustbein ist gehoben, das Becken nach vorn gekippt, die Oberschenkel sind leicht gespreizt und die Füße leicht nach außen gestellt. Bei der Auswahl von Esstisch- und Schreibtischstühlen sollte man nicht nur auf die Ästhetik achten, sondern vor allem darauf, ob sie ergonomisch geformt sind und die oben beschriebene Haltung ermöglichen und dauerhaft unterstützen können. Insbesondere Anbieter wie „Muckenthaler“ haben sich in den letzten Jahren auf rückenfreundliche Stühle spezialisiert und bieten zahlreiche Modelle für gesundes Sitzen an. Ein Keilkissen kann auch bei normalen Stühlen die aufrechte Sitzhaltung unterstützen und erinnert immer wieder an die Beckenkipfung nach vorne. Beim Autofahren werden Bandscheiben durch ein Lendenkissen entlastet. Im Büro müssen Höhe des Stuhles, der Armlehnen und der Schreibtischplatte auf die Körpergröße des Arbeitenden abgestimmt sein.

Mit den genannten Maßnahmen lässt sich die Bandscheibengesundheit lange erhalten und die Entstehung einer Wirbelsäulenarthrose verhindern bzw. ihrem weiteren Fortschreiten vorbeugen.

**Autor:** Margret Rupprecht

## Steirocartil®

**Zusammensetzung:** 1 Tablette enthält - Wirkstoffe: Ledum palustre Trit. D 2 33,33 mg, Pseudognaphalium obtusifolium ex herba rec. Trit. D 1 (HAB, Vorschrift 3a) 33,34 mg, Ruta graveolens Trit. D 2 33,33 mg. Sonstige Bestandteile: Lactose, Magnesiumstearat, Kartoffelstärke. Hergestellt nach homöopathischem Arzneibuch. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: **Rheumatische und degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden.** Hinweis: Bei akuten Gelenkbeschwerden, die z.B. mit Rötung, Schwellung oder Übererwärmung einhergehen sowie bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Dosierung:** Erwachsene nehmen bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 12 x täglich, je 1 Tablette, bei chronischen Verlaufsformen 1-3 x täglich 1 Tablette ein. **Gegenanzeigen:** Keine bekannt. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. **Darreichungsform, Packungsgröße und Pharmazentralnummer:** Tabletten zum Einnehmen, 60 Stück, PZN 09282431.

## Steirocartil® arthro

**Zusammensetzung:** 10,0 g enthalten - Wirkstoffe: Ledum palustre Dil. D 4 3,33 g, Pseudognaphalium obtusifolium ex herba rec. flor Dil. D 1 (HAB, Vorschrift 3a) 3,34 g, Ruta graveolens Dil. D 4 3,33 g. Hergestellt nach homöopathischem Arzneibuch. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: **Rheumatische und degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden.** Hinweis: Bei akuten Gelenkbeschwerden, die z.B. mit Rötung, Schwellung oder Übererwärmung einhergehen sowie bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Dosierung:** Erwachsene nehmen bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 12 x täglich, je 5-10 Tropfen, bei chronischen Verlaufsformen 1-3 x täglich 5-10 Tropfen ein. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Alkoholkranken, bei Überempfindlichkeit gegen Korbblütler sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit. **Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung:** Wegen des Alkoholgehaltes soll Steirocartil® arthro bei Leberkranken, Epileptikern und bei Personen mit organischen Erkrankungen des Gehirns nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Zur Anwendung dieses Arzneimittels bei Kindern liegen keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen vor. Es soll deshalb bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden. Die Anwendung bei Jugendlichen ab 12 Jahren bis unter 18 Jahren sollte nicht ohne ärztlichen Rat erfolgen und ersetzt nicht andere vom Arzt verordnete Arzneimittel. **Warnhinweis:** Dieses Arzneimittel enthält 58 Vol.-% Alkohol. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. **Darreichungsform, Packungsgröße und Pharmazentralnummer:** Mischung flüssiger Verdünnungen zum Einnehmen, 50 ml, PZN 07712991; 100 ml, PZN 07235232.



Steierl-  
Pharma GmbH

Mühlfelder Str. 48  
82211 Herrsching

Telefon: 0 81 52 / 93 22 - 0  
Telefax: 0 81 52 / 93 22 44

eMail: [info@steierl.de](mailto:info@steierl.de)  
Internet: [www.steierl.de](http://www.steierl.de)

**Bildnachweis:**  
©cliparea.com - fotolia.com  
©mangostock - fotolia.com  
Steierl-Pharma GmbH