

Heilkräuter & Vitamine gegen Rückenschmerzen



ARNIKA: Seit dem 17. Jh. werden die Wirkstoffe aus den gelben Blüten äußerlich bei stumpfen Verletzungen und gegen Schmerzen eingesetzt. Ätherische Öle, Flavonoide, Cumarin und Helenalin lindern Entzündungen und Schwellungen

Rückenschmerzen können einem das Leben zur Hölle machen. Die unerbittliche Volkskrankheit trifft fast jeden irgendwann einmal im Leben, oft mit heftigen Schmerzen. Sie nimmt keine Rücksicht auf Geschlecht, Lebensumstände, Arbeit oder Alter ihrer Opfer. Rückenschmerzen kann jeder bekommen. Ob sie sich aber rasch wieder verflüchtigen, zu einem ernsthaften Leiden werden oder gar in eine chronische Erkrankung übergehen, darauf hat der Einzelne großen Einfluss. In den allerwenigsten Fällen sind Rückenschmerzen auf ernsthafte Erkrankungen der Wirbelsäule zurückzuführen, die in ärztliche Behandlung gehören. Selbst der schmerzhafte Hexenschuss oder gar ein Bandscheibenvorfall sind in den meisten Fällen lediglich eine akute Reaktion auf außergewöhnliche

Belastungssituationen oder dauerhaften Stress. Sie lassen sich mit einfachen Hausmitteln wie Massagen und Wärme meist schnell und wirksam lindern. Spätestens wenn der Schmerz fürs Erste gebannt ist, sollte man aber darüber nachdenken, wie man in Zukunft Rückenschmerzen vorbeugt: Denn ein gesunder, beweglicher und schmerzfreier Rücken ist eine der tragenden Säulen unserer Gesundheit.

BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG

Das A und O der Rückengesundheit ist regelmäßige Bewegung, die für eine kräftige Stütz Muskulatur und eine ausgeglichene Psyche sorgt. Damit Wirbelsäule und Muskeln ihre Aufgaben optimal erfüllen können, müssen sie zudem gut versorgt werden. Eine gesunde Ernährung mit viel Flüssigkeit (hält die

Wohlbefinden und eine ausgewogene Ernährung hängen eng zusammen, das ist bekannt. Wie sehr aber gerade die Wirbelsäule auf eine gute Versorgung angewiesen ist, wird gern unterschätzt.

Bandscheiben geschmeidig), Omega-3-Fettsäuren zum Beispiel aus fettem Fisch, Magnesium, Kalzium, Zink und Vitaminen (ganz wichtig: das Sonnenvitamin D!) unterstützt die Funktionsfähigkeit des Rückens. Und wenn trotzdem mal etwas aus dem Gleichgewicht gerät, können Heilkräuter helfen.

SCHNELLE HILFE AUS DER NATUR

Die äußerliche Anwendung von Arnika, Teufelskralle & Co. in Form von Salben oder Tinkturen lindert Rückenschmerzen durch ihre wärmende, entspannende oder entzündungshemmende Wirkung. Mit Wildgemüse kann man den Rücken von innen her vorbeugend stärken: Eine Wildkräutersuppe mit Brennnesseln und Borretsch etwa liefert wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die Wirbelgelenke vor Arthritis bewahren können, außerdem viele Mineral-salze und Kieselsäure. Brennnesseln gegen Rückenschmerzen zu kochen ist übrigens eine vergleichsweise junge Anwendungsform für das Wildgemüse. Früher nutzte man stattdessen das Nesselgift: Zur besseren Durchblutung des Rückens peitschte man sich kurzerhand mit frischen Stängeln. ●



VITAMINE E, C, B UND D, KALZIUM, MAGNESIUM, ZINK:

Diese Vitamine und Mineralstoffe sind Spezialisten für das Wohlbefinden des Rückens. Sie erhalten die Stabilität der Knochen, schützen Wirbelkörper und Gelenke und sorgen dafür, dass die Bandscheiben elastisch bleiben. Damit die Muskulatur das Skelett tatkräftig stützen kann, braucht sie eine ausreichende Menge Magnesium

BEINWELLWURZEL-

TINKTUR: Wurzeln gut reinigen, klein schneiden und eine Flasche bis zu einem Drittel mit den geschnittenen Wurzeln füllen. Mit Korn übergießen. Die Tinktur an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren und täglich gut schütteln. Nach etwa vier Wochen ist die Tinktur gebrauchsfertig zum Einreiben



KALTE BRENNNESSELSUPPE MIT BORRETSCH UND SAUERAMPFER

Vier Frühlingszwiebeln putzen und in lange Stücke schneiden. Zwei Handvoll junge Brennesselblätter waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Je 80 Gramm Borretsch und Sauerampfer waschen, von den Stielen streifen und grob hacken. Eine Zwiebel und 200 Gramm mehligkochende Kartoffeln schälen, würfeln und in heißem Öl kurz anschwitzen. Einen knappen Liter Gemüsebrühe angießen und 20 Minuten weich köcheln. Die Wildkräuter zur Suppe geben, kurz aufkochen, dann die Suppe fein pürieren. Frühlingszwiebeln und 100 Milliliter Sahne zugeben. Mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Vollständig auskühlen lassen (im Kühlschrank). Mit geröstetem Weißbrot, Schinkenscheibchen und Käsestücken servieren.

WIRKUNG: Brennnesseln und Borretsch versorgen den Rücken mit wertvollen Mineralien und Fettsäuren



DIESE HEILKRÄUTER HELFEN GEGEN RÜCKENSCHMERZEN

Arnika	Beinwell	Bockshornklee	Borretsch	Brennnessel	Herbstzeitlose	Johanniskraut	Teufelskralle
Der Klassiker bei stumpfen Verletzungen, Schwellung und Schmerz	Fördert die Durchblutung und hat eine abschwellende Wirkung	Umschläge mit warmen Bockshornkleesamen helfen gegen Entzündungen	Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren des Öls tun der Wirbelsäule gut	Mineralien und Kieselsäure entfalten heilende Wirkung für den Rücken	Diese giftige Pflanze kann gegen Gichtschmerzen Wunder wirken	Hellt nicht nur die Stimmung auf, sondern entspannt auch die Muskulatur	Blockiert die Übertragung von Schmerzen; ist immer einen Versuch wert
							