

Heilung bei Bandscheiben, Vorfällen & un-möglichen Konsorten

Ein kleines Kompendium an hilfreichen
Maßnahmen, wenn ES passiert ist und gleichzeitig
Gedanken und Inspirationen, damit es gar nicht erst
so weit zu kommen braucht.

Frohmunter zusammengestellt von Tobias Junglas

Bandscheibe vorgefallen. Quatsch. Bandscheibe verrutscht. Auch Quatsch.

*Lieber Leser, nimm' die **Bandscheibe** als Metapher, dann findest Du in diesem Text so manchen Hinweis bei jeglicher Lebens-Schieflage!*

Da fällt nix vor und da rutschen auch keine Scheiben, denn was so genannt wird verführt dazu ein völlig falsches und wenig förderliches Verständnis von seinem Körper zu bestätigen oder zu gewinnen. Ohnehin hätte ich mich, sofern ich nicht in einer Yoga-Ausbildung mit einem Minimum an anatomischen Wissen konfrontiert geworden wäre, so lange nicht mit den Vorgängen im Körper beschäftigt, bis einmal wieder etwas weh tut und NICHT so funktioniert wie es funktionieren sollte.

Wenn schon modellhafte Bilder erhalten müssen, um zu beschreiben was da vorgeht, dann greife ich selbst direkt mal zu einem Bild, das viel mehr erfasst als die rein mechanischen Vorgänge in meinem gestörten und aus der Balance geratenen Haltungs- und Bewegungssystem des Körpers! Was hier aus dem Gleichgewicht gefallen ist, das ist mehr als die Wirbel und Bandscheiben. Hinter dieser grobstofflichen Äußerung verbirgt sich ein viel umfassenderes Ungleichgewicht.

Meiner Bandscheibe ist einfach der Kragen geplatzt!

Denn das passiert! Und wenn mir selbst schon nicht der Kragen platzt, ich Frust und Wut immer schön gehorsam herunterschlucke, dann erledigt die Bandscheibe das stellvertretend für mich. Was war passiert? Der Faserring dieses Stoßdämpfers zwischen zwei Wirbelkörpern der Wirbelsäule war eingerissen und schließlich sind Teile des inneren Gallertkerns hervorgequollen und haben schmerzhaft auf den Nerv gedrückt. Bandscheibenvorfälle haben viele von uns. Unbemerkt! Nur wenn es den Nerv erwischt, wird das

dauerhaft und langwierig zu Schmerzen führen. Das beginnt oft mit einer Vorwölbung, die über Jahre zu wiederkehrenden Beschwerden führen kann und endet schließlich fulminant mit einem Vorfall.

WICHTIG! Nicht alle Schmerzen im Rücken, tatsächlich sogar die wenigsten von ihnen, rühren von einem Bandscheibenvorfall her. In den allermeisten Fällen handelt es sich um pseudoradikuläre Beschwerden, deren Ursache vielmehr im Faszialen Gewebe zu suchen ist. In der von Ranga Yogeshwar moderierten Sendung des WDR „Quarks und Co. – Geheimnisvolle Faszien – Neues vom Rücken“ (siehe: Mediathek WDR, Quarks und Co., Faszien) wird dieser Aspekt ausführlich vorgestellt und besprochen:

<http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/quarks-und-co/video-quarks--co---geheimnisvolle-faszien-100.html>

Als ich dann nach Monaten und Jahren mit wiederkehrenden Schmerzen und schließlich akuten Taubheitsgefühlen erst in den Fingern und später im Fuß schließlich die so simple Diagnosen Bandscheiben-Vorfall bekam, musste ich mich schon wundern. Und viele Menschen aus meinem Bekanntenkreis fragten mich erstaunt. Warum hast Du denn einen Bandscheiben-Vorfall? Du sitzt doch in keinem Büro! Du machst doch Yoga! Du bewegst Dich doch viel! Du hast doch auch ansonsten keine körperlich belastende Arbeit!

Stimmt. Nichts davon trifft auf mich zu. Habe ich genau deswegen einen Bandscheiben-Vorfall bekommen, weil ich mir aus Mangel an diesen Beschäftigungen selbst so viel Druck in meinem Leben erschaffen hatte und dafür meine vom Leistungsdruck geprägten Verhaltensmuster auf jede Yoga-Praxis übertragen habe und auch alles andere was ich in meinem Leben in den vergangenen Jahren ausprobiert hatte? Da ist auf jeden Fall noch viel mehr dran, als ich das so läppisch dahin geschrieben tatsächlich vermutet hätte.

Mit unterdrückten Emotionen, vor allem jenen von Ärger, Wut und Unmut und einer Tendenz zu übertriebener Höflichkeit, fehlenden klaren Grenzen und einem Ungleichgewicht zwischen JA-Sagen und

NEIN-Meinen, lässt sich in dem organischen System Mensch sehreffektiv jede Menge Druck aufbauen und die innere Anspannung kontinuierlich und unbemerkt stetig erhöhen. Und das passiert ja nicht in einer virtuellen Seele oder einem abstrakten Verstand, sondern ganz konkret auch im Körper, denn Körper = Seele = Geist. Da gibt es gar nicht diesen Unterschied, den die schulmedizinische Wissenschaft lange Jahre gemacht hatte. Mittlerweile gibt es standardisierte Versöhnungs-Versuche, die Geist und Seele selbstverständlich reintegrieren. Das ist jedoch ein halbherziger Versuch.

**Ich sage: Es gibt GAR KEINEN Unterschied!
Noch einmal: Körper = Seele = Geist**

Das sind einfach drei Aspekte und Abbildungs-System ein und desselben. Das werde ich auch nicht weiter auseinanderpflücken und erläutern, weil es Resultat meiner individuellen Erfahrung ist und nicht das Ergebnis evidenzbasierter wissenschaftlicher Studien. Und jeder, der widersprechen will, kann das gerne tun. Alles Folgende bedarf keineswegs einer Anerkennung meiner bescheidenen Meinung in diesem Aspekt. Es ist halt eine Meinung, die ich selbst nicht wichtiger nehme als mich selbst mit meinem Körper, einer kurzfristigen Inkarnation von Energie auf diesem Planeten. Heute eine neue Meinung und morgen eine Neuere...

Angespannte, verkrampfte Muskulatur, die unter seelischem Stress und unter Anspannung aus der Balance geraten ist, kann über den Bandapparat viel mehr Druck auf eine Bandscheibe ausüben, als jedes schwere Gewicht und jedes dauerhaft rückenungerechte Sitzen das vermögen. Natürlich bereiten diese Verhaltensweisen erst recht den Boden für einen Sprung im Faserring und unter psychischer Last und verspannter Muskulatur herausquellendes Gallertgewebe.

Meinen Bandscheiben ist der Kragen geplatzt! Erst einer in der Halswirbelsäule zwischen Wirbelkörper HWK 6 und HWK 7 und nicht lange später dann auch einer anderen in der Lendenwirbelsäule

zwischen Wirbelkörper LWK 5 und dem Kreuzbein. Damit trifft die Wahl meines Lebens einmal wieder auf die Klassiker unter den Bandscheibenschäden.

Alles halb so wild, hätte nicht bei beiden dieser Vorfälle die aus dem eingerissenen Faserring hervorquellende Masse des Gallertkerns aus dem Inneren schmerzhaft auf einen Rückenmarks-Nerv gedrückt! AUTSCH. SCHMERZEN. Das erinnert einen gar zu schnell daran, dass bei aller Esoterik und Philosophie, der fleischliche Körper mehr als real ist oder zumindest die extreme Identifikation mit diesem Verhältnis des Geistes ihn mehr als real erscheinen lässt.

Bei mir hat sich das ganze über mehrere Jahre langsam aufgebaut. Niemand vermutete einen Bandscheiben-Vorfall bei mir, da ich auf viele Menschen äußerlich trainiert, athletisch und uneingeschränkt beweglich wirkte. Die jahrelangen unspezifischen Schmerzen in verschiedenen Stellen meines Körpers nahm mir keiner wirklich ab. Sogar Ärzte und Therapeuten stammelten manches Mal hilflos etwas daher wie: „ Wenn es irgendwo im Körper zieht und drückt, dann merken Sie wenigstens, dass sie noch am Leben sind.“ – Als Yoga-Lehrer mit einem Bewusstsein für die Einheit von Körper, Seele und Geist schulte ich mich über Jahre in einem neuen Denken. Trotzdem: Viele Muster sitzen mindestens seit der Kindheit, wenn nicht schon seit zahlreichen Leben so tief, dass ein vergleichbar geringes neues Wissen ohne ausreichende erlebenspraktische Erkenntnisse gar nichts bringt.

Wer nicht hören will muss fühlen? Quatsch!

Hören ist ja schön und gut. Reicht aber nicht! Auch eine Menge zu hören ist gut, weil es mir Einsichten bringt auf dem Weg in Richtung Veränderungen, doch fühlen MUSS ich auf jeden Fall, damit sich etwas verändert. Je renitenter der Mensch, desto deutlicheres Fühlen ist nötig, um wirklich etwas zu bewirken. Die zahlreichen Unfälle, auch dramatische darunter, Krankheiten und Beschwerden waren Hinweise, die ich zwar hörte, doch... HIER rein - DA raus... einfach weiter mit dem Üblichen - Business as usual. Und irgendwann ist der Schmerz auch wieder weg und vergessen... und irgendwann ist der SCHMERZ dann plötzlich so gewaltig, geht nicht mehr so schnell weg und vergessen geht auch nicht mehr.

Das letzte und deutlichste Mittel des Körpers auf sich aufmerksam zu machen sind die SCHMERZEN, richtig FETTE SCHMERZEN. Wenn der Schmerz so stark ist, dass kaum eine Bewegung mehr möglich ist, dann erst bleibe ich stehen, höre auf davon zu rennen und es gibt keinen Weg mehr den bisher verkannten Botschaften der Seele auszuweichen. Nach Monaten mit lästigen Schmerzen, zahlreichen Fehldiagnosen wie u. a. Morbus Bechterew oder Blockaden im ISG oder einem Thoracic outlet Syndrom, wochenlangen Wartezeiten auf einen weiteren Termin für das nächste Röntgenbild, das nächste MRT, stand die Ursache meiner Pein dann ganz banal fest: Bandscheiben-Vorfall. Einer von den beiden wurde nicht einmal bei meinem 4-tägigen Aufenthalt in der Kölner Uni-Klinik enttarnt. Das lag schlicht und einfach daran, dass erste Arzt, der in die Notaufnahme kam ein Neurologe und kein Orthopäde war und daher, auch aufgrund meiner Krankenvorgeschichte mit einem Schädelhirntrauma die Wahl auf die neurologische Abteilung des Krankenhauses gefallen war anstatt auf die Orthopädie.

Ist es wirklich so beliebig? Oder war dort das nächste Bett frei?

Bevor ich nun allerdings meine ganz persönlichen Tipps zum Besten gebe, für den so unwahrscheinlichen Fall, dass auch Du in Deinem

Heilung bei Bandscheiben, Vorfällen und un-möglichen Konsorten

Leben mit einem - sei es auch *nur* ein metaphorischer - Bandscheibenvorfall konfrontiert sein solltest, möchte ich Dich noch auf einen Zusammenhang hinweisen, der mir in den vergangenen Jahren aufgefallen ist.

Die umgekehrte Proportionalität der Heilwerdung:

Je weniger ich bereit bin mich auf die Idee einzulassen, dass der Bandscheiben-Vorfall vielmehr ein Signal meiner Seele ist als eine ursächlich körperliche Beeinträchtigung, desto eher und mehr werde ich für meine Behandlung zu den schärferen Geschützen bis hin zu einer eventuell notwendigen Operation greifen müssen.

Je mehr Geduld ich mit mir selbst habe, je mehr Zeit ich mir und meiner Heilwerdung gebe, desto eher kann ich auf die risikoreicheren invasiven konservativen Methoden und schließlich auch eine Operation verzichten.

Das ist natürlich keine Gesetzmäßigkeit, auf die ich mich nun werde festnageln lassen, denn die Vorgänge, Zusammenhänge und Einflussfaktoren sind weitaus komplexer, als sich das hier darstellen lassen könnte. Dennoch, eine Berücksichtigung ist dieser Gedanke sicherlich wert.

*Bevor ich mit den Tips ganz konventionell und in der Materie verhaftet einsteige, möchte ich als bodenständiger Esoteriker sofort auch auf Punkt **Fünfzehn** ganz unten in der Liste hinweisen. Die Heilkraft des Geistes, Energetische Heilweisen und immer dann wenn mein eigenes Vertrauen und mein eigener bergeversetzender Glaube versagen oder eben nicht auf der klaren Linie sind die Arbeit von Geistheilern sind keineswegs zu unterschätzen. Am Ende der Liste sind sie bloß gelandet, um keinen Leser zu verschrecken und zumindest jedem die Möglichkeit zu geben auch die anderen wertvollen Tipps mitzunehmen.*

INHALTSÜBERBLICK

Zero:	Zeit lassen - Geduld ist eine wahre Tugend
Erstens:	Erste Regel: Ruhe bewahren!
Zweitens:	Auf den Schrei der Seele hören!
Drittens:	Medikamente und chemische Keulen
Viertens:	Operation
Fünftens:	Konservative invasive Verfahren
Sechstens:	Konservative nicht-invasive Verfahren
Siebtens:	Alternative nicht-invasive Verfahren
Achtens:	Akupunktur
Neuntens:	Homöopathisch orientierte Bioresonanz
Zehntens:	Physiotherapie
Elftens:	Schmerzverständnis und Meditation
Zwölftens:	Körperliche Selbstbehandlungsmethoden
Dreizehtens:	Muskulatur und Bewegung
Vierzehntens:	Bücher-Tipps zum Thema
Fünfzehntens:	Nervensystem, Trauma, Zentherapie
Sechzehntens:	Energetisches Selbstmanagement

LOS GEHT'S

Zero: Zeit lassen - Grenzenlose Zeit - Geduld ist eine wahre Tugend

Ich habe meine Physiotherapeuten gefragt mit was für einer Heilungsphase, was für einer Zeitspanne im Durchschnitt zu rechnen sein könnte und auch was das Längste gewesen ist, was er jemals erlebt habe. Daraufhin bekam ich Angabe zu Zeiträumen zwischen ca. einem Dreiviertel Jahr und 3 Jahren. (Das war ein besonders hartnäckiger Fall mit Sequester, ein Stück Bandscheiben-Gallertmasse, die sich von der Bandscheibe gelöst hatte und sich dann frei im Wirbelkanal bewegte, um unerwartet immer wieder erneut zu Beschwerden zu führen.)

Also stellte ich mich gleich einmal auf die Möglichkeit von drei Jahren ein, habe mir natürlich das Dreiviertel gewünscht und war dennoch bereit mir und meinem Körper die Zeit zu geben, die er braucht und vor allem auch meiner Seele die Zeit zu geben, die sie braucht, um zu erkennen, was so einfach schief gelaufen ist. Wie lange sollte ich denn immer die gleichen schädlichen inneren wie äußeren Lebens-, Verhaltens-, Bewegungs- und Haltungs-Muster wiederholen und mich selbst in einen fortwährenden Zustand von Stress und Druck versetzen?

Erstens: First rule: keep cool! - Erste Regel: Ruhe bewahren!

Auch wenn es sich so anfühlt und andenkt, als würde das niemals wieder gut werden, auch wenn es so bedrohlich wirkt, dass ich meine mich nie wieder schmerzfrei bewegen zu können... ES wird wieder werden. - Im Grunde ist es gut, dass genau das jetzt gerade passiert, denn was zu solchen Schmerzen führt ist eine wirkliche Bedrohung eines der wichtigsten organischen Elemente des Körpers: Das

Nervengewebe. Ohne ein funktionstüchtiges, unbeeinträchtigtes Nervensystem geht bald nichts mehr, als MUSS die Alarmglocke angehen und wirklich schrill schreien, damit SOFORT jeglicher weiterer möglicher Schädigung Einhalt geboten wird. Dass dabei unnötig viel Gewebe im Körper in eine maximale Verkrampfung gerät und das ganze System buchstäblich lahm gelegt werden kann, ist vielleicht etwas zu viel des Guten. Doch wie sollte sonst diese Maschinerie Mensch, die auf Autopilot läuft und von einem EGO-gesteuerten Willen unaufhaltsam in eine Richtung läuft, womöglich noch die „falsche“, zumindest eine mögliche „falsche“, zum Stillstand gebracht werden. Allerhöchste Alarmbereitschaft!!! -

Auf diese Weise klappt das. - GARANTIE!

Und genau das ist es, was der Körper, der Organismus und auch - oder vor allem - die Seele jetzt brauchen: Ruhe. Und die bekommen sie nun, früher oder später, wenn ich aufgabe gegen den Schmerz anzurennen und ihn mit Arznei bloß ausschalte, um weiter zu machen wie bisher. Und so gilt für den Moment des akuten Vorfalls, also dann, wenn der Nerv traktiert wird, sich vermutlich an der Stelle des bestehenden Engpasses in der Wirbelsäule auch noch richtig entzündet: Anhalten, Hinlegen. Entspannen. Ruhe. Ein paar Tage, um den Körper zu entlasten und seine eigene Heilungs-Arbeit tun zu lassen.

Es geht nicht um längere Bettruhe!!! Doch wenn der Körper so dermaßen mit Schmerzen und Symptomen schreit, dann tue ich gut daran ihn erst einmal zu beruhigen wie ein kleines Kind, dass aus dem Schmerz der Ur-Trennung nicht aufhören kann zu schreien. Dazu noch mehr unter dem nächsten Punkt: Auf den Schrei der Seele hören!

Zweitens: Auf den Schrei der Seele hören!

Nichts verweist so deutlich auf einen Missstand oder eine Belastung der Seele wie ein Bandscheibenvorfall. Da zieht der Organismus echt einmal alle Register und greift zu deutlichen Mitteln, um zur Sprache zu bringen, worum es ihm jetzt geht. SCHMERZEN! NERVEN-SCHMERZEN! Da kann ich kaum weghören und die meisten Medikamente kommen auch nicht dauerhaft dagegen an, selbst wenn es mir über Jahre gelingen sollte mich irgendwie durchzuwurschteln und die Reaktionen des Körpers zu verwalten, zu ignorieren, wegzudrücken... Irgendwann ist kein Kraut mehr dagegen gewachsen und keine Chemische Keule mehr erfunden und vermutlich ist auch ein dauerhafter Drogen- oder Alkohol-Konsum nicht DIE erwünschte Lösung für meine Lage.

Jetzt ist Zeit dafür mir Fragen zu stellen nach dem Was, Warum und Wie meines Lebens. Bin ich zufrieden mit meinem Leben? Mag ich mich selbst? Was mache ich gerne? Warum mache ich es gerne? Was habe ich als Kind gerne gemacht? Mache ich davon noch etwas? Was ist also meine Gabe? Was ist mein wichtigstes Bedürfnis? Wie erfülle ich mein Bedürfnis? Wer ist die wichtigste Person in meinem Leben und was tue ich für diese Person, mich selbst? Wie sieht es mit meinen Beziehungen zu anderen Menschen aus? Ist das noch eine Partnerschaft? Wie lebe ich ohne ständigen Druck, Sorgen, Unzufriedenheit, Anspannung und Erwartungen? Was würde ich auch tun, ohne Geld dafür zu bekommen?

Ich denke, es ist schon klar worauf ich hinaus will. Und umso mehr Zeit ich durch eine Krankheit oder eine körperliche Belastung und Einschränkung in meinem Leben geschenkt bekomme, desto wichtiger ist es wohl diese Zeit für eine Selbsterforschung mit genau solchen, ähnlichen oder anderen Fragen wirklich zu nutzen.

Drittens: Medikamente und chemische Keulen!

Wenn es soweit gekommen ist, dann ist der schnelle, beherzte Griff zu einer wirkungsvollen Schmerz-Medikation angesagt: 3 X täglich Ibuprofen 800mg – ein nichtsteroidales Antirheumatikum – bekam ich von meinem Hausarzt verordnet, nachdem dann endlich das MRT-Ergebnis vorlag. Dazu noch Tramal 50mg morgens und abends.

Als ich nach einigen Wochen Wartezeit schließlich zum Schmerztherapeut wechselte, tauschte dieser Ibuprofen gegen Naproxen AL 500mg mit einer längeren Wirkdauer aus – damit war dann der Schmerzkreislauf wirklich konstant unterbrochen – und ersetzte das Opioid Tramal durch Tramagit 50mg. Seine Erfahrungen mit diesen Produkten seien einfach bessere. Gut. Ich akzeptiere.

Das Tramadolhydrochlorid als Opioid kann bei längerer Einnahme zu einer Abhängigkeit führen. Achtung! Doch das dauert schon einige Zeit! Jetzt bloß keine Angst! Immer mit der Ruhe. Die ersten 14 Tage litt ich unter extremer Übelkeit und Schwindel, den bekannten häufigen Nebenwirkungen. Auch das geht vorbei und die schmerzstillende Wirkung im Gehirn – dort setzt die Wirkung der Opioide an – überwiegt diesen Effekt. Es können MCP-Tropfen, die mittlerweile wieder auf dem Markt sind (Metoclopramid) oder das pflanzliche Iberogast diese Anfangsphase sehr gut überbrücken. Dafür machen Tramadol, Tramagitt, Tramal oder wie sie alle heißen mitunter wirklich gute Laune, geradezu in euphorische Zustände habe ich erlebt. Eine Freundin bat mich daher darum das so schnell nicht wieder abzusetzen... Das ist tatsächlich kein schlechter Effekt, denn die Einschränkungen und Schmerzen können besonders einem bewegungsaktiven Menschen wie mir ganz schön auf das Gemüt schlagen.

Wenn es dann ans Absetzen der Medikation geht, sollten die nichtsteroidalen Antirheumatika, die die Magenschleimhaut angreifen können, als erstes wieder reduziert werden.

Dauerhaft Schmerzmittel einzunehmen wird keinem Körper, Verdauungssystem und besonders Magen gut bekommen. Allerdings verträgt der Körper eines ansonsten gesunden Menschen weit mehr als ich vermutet hätte. Die Meinungen zur zusätzlichen Einnahme von Protonenpumpen-Hemmern (Magensäurehemmer) als Magenschutz gehen sehr weit auseinander. Die einen halten das für einen reinen Verkaufsschlager der Pharma-Industrie ohne jeglichen medizinischen Nutzen in einer Vielzahl der Fälle. Andere wiederum halten die Einnahme für unabdingbar. Ich weiß nicht inwieweit die jeweiligen Meinungen von wem beeinflusst sind, inwieweit die Pharma-Industrie wem welche Vergünstigungen und Boni gewährt oder auch nicht. Das sind Spekulationen.

Ich habe Wochen ohne Protonenpumpen-Hemmer experimentiert und dann Wochen mit ihnen. Einen Unterschied habe ich nicht gemerkt und auch keine der möglichen Risiken bei Verzicht auf diesen Magenschutz erfahren. Habe ich Glück gehabt? Gewiss ist das eine Einzelfall-Entscheidung und es hängt auch von der Gesamtkonstitution, anderen Medikamenten-Einnahmen und vielen weiteren Faktoren ab. Manche Dinge überlasse ich entweder dem Arzt meines Vertrauens oder entscheide es eben intuitiv. Das kann nur jeder handhaben wie er es selbst für richtig hält.

Weiterhin hatte ich selbst noch „experimentiert“ mit den chemischen Keulen Ambene, Ibuflam, Acroxia, Tramadol und zur Unterstützung des Körpers über eine 2-Monats-Kur bei entzündlichen Prozessen mit der Einnahme von Wobenzym Plus. Ich kann nicht sagen, welchen Effekt letzteres auf mich gehabt hätte außer vor allem wieder der Förderung des Bruttoinlandsproduktes und der Investition in mich selbst. Mir selbst wirklich jeden erdenklichen finanziellen Einsatz im Ernstfall wert zu sein, hat einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf einen Heilungsverlauf.

Vom Muskelrelaxanz Tizanidin habe ich die Finger gelassen, nachdem ich die Liste möglicher Nebenwirkungen gelesen hatte.

Das habe ich bei den anderen Medikamenten solange gelassen, bis wirklich eine Nebenwirkung aufgetreten war. So dauerte es tatsächlich einige Tage bis ich Schwindel und Übelkeit mit der Einnahme von Tramadol in Verbindung gebracht hatte. Und schon war die Hälfte der Eingewöhnungszeit vorbei und die weiteren Tage mit MCP und Iberogast gut überbrückt. Ein Mittel zur Muskelentspannung kann vor allem bei Schmerzen über die Nacht und im Liegen allerdings durchaus hilfreich sein oder auch weImn eine längere Reise im Zug oder im Flugzeug unabdingbar notwendig sein sollte.

Aufgrund meiner eigenen Abneigung gegen Medikamente, hatte ich - nach jahrelanger Dauermedikation mit diversen Psychopharmaka - eine in diesem Fall schädliche Verweigerungshaltung gegenüber jeglicher pharmakologischen Therapie entwickelt. Ein Fehler! Die genannten Medikamente lindern Schmerzen, wirken zusätzlich auch entzündungshemmend und abschwellend auf das Gewebe, wo die Bandscheibe auf Konfrontationskurs geht.

Vor allem beugt die rechtzeitige Medikation einem Schmerzgedächtnis vor. Das ist wirklich wichtig. Sehr schnell werden die erlebten Qualen im Gehirn sonst „fest verdrahtet“ und selbst wenn keine Ursache mehr besteht bestehen die Schmerzen dann weiterhin. Dann kann ich die nächste Zeit dann auch noch mit einem chronifizierten Schmerzsyndrom verbringen. Danke gleichfalls!

Sobald die Schmerzen nachließen führte mich mein nächster Weg vom Schmerzmediziner wieder zurück zum Hausarzt. Der ist ein erfahrener Homöopath. Im Reflektions-Gespräch über die Art der Schmerzen und alle sonstigen Auffälligkeiten hatte er noch in den Abendstunden, kurz vor seinem mehrwöchigen Urlaub, ein Konstitutionsmittel für mich herausgefunden. Das zeigte schnelle und deutliche Wirkung. Das ist immer ein gutes Signal und Zeichen für die Wirksamkeit der richtigen Information zum richtigen Zeitpunkt. Darum geht es in der Homöopathie!

Der Körper bekommt genau den Impuls, den er braucht, um selbst wieder zurück in die natürliche Balance zu finden. Treffer!

Alle Salben sind eher Pille-Palle, doch manch einer schwört drauf sich einzureiben. Wenn es gut tut sich auch von außen dem Körper zu widmen, dann salbe ich mich mit Diclofenac-Salbe, ABC-Salbe, Beinwellwurzel-Fluidextrakt, Traumal, diversen Tiger-Balms und Co. ein und erfahre auch damit momentane Erleichterung. Finalgon mit der stärksten Hitzewirkung kann zumindest von dem ursprünglichen Schmerzen ablenken. Auch die neueren Wärmepflaster sind eine Möglichkeit mich zu beruhigen und nicht völlig ohnmächtig und tatenlos duldsam meine Beschwerden ertragen zu müssen.

Am allermeisten wirken sich die Salben jedoch vermutlich auf die Umsatzraten der Pharmakonzerne aus. Und das steigert wie schon erwähnt mindestens wieder das Bruttoinlandsprodukt. Geld bleibt im Umlauf. Für Menschen wie mich, die eher auf ihrem Geld sitzen bleiben, bis der Körper schreit und dann beherzt tief in die Tasche greifen und ohne zu zögern größere Beträge hinlegen, ist das wiederum auch eine heilsame Sache. Ich gönne mir ja sonst nichts.

Viertens: Operation

Es gibt relative individuelle und absolute allgemeine Indikationen für eine Bandscheiben-Operation. Da für mich invasive Eingriffe in meinen physischen Körper nicht in Frage kommen, gehe ich auf Erstere Indikationen nicht weiter ein. Allerdings weise ich darauf hin, dass beim Anraten eines Arztes zu einer Operation wirklich nachgefragt werden sollte, ob es sich nun dabei um eine relative oder absolute Indikation handelt. Sehr häufig wird einem Patienten in einem profitorientierten Gesundheitssystem aus zweifelhaften Gründen zu einer Operation geraten. Mindestens eine Zweitmeinung ist unbedingt erforderlich, bevor sich jemand unter das Messer legt, sofern nicht die absoluten Indikationen zur Operation zutreffen.

Einzig Lähmung und Harninkontinenz sind die absoluten Indikationen für eine sofortige Operation. Kraftverlust und Taubheitsgefühle im Bein, Fuß, im Arm oder der Hand sind äußerst unangenehm, können allerdings wieder zurückgehen. Selbst in dem unwahrscheinlichen Fall, dass sich diese Symptome dauerhaft im Körper manifestieren sollten, stehen sie in keinem Verhältnis zu den Risiken einer jeden Operation. Auch wenn die Beschwerden über längere Zeit kein Ende nehmen und ich für eine Operation nicht bereit sein sollte, bedeutet das nicht, dass ich mich gefährde, wenn ich einer Operation nicht zustimme. Die Gefahren einer Operation selbst sollte ich immer dagegen halten.

Vielleicht brauche ich als geistiges Wesen tatsächlich einfach länger, um zu realisieren, was in meinem Leben in einer Schiefelage ist. Warum sollte ich mir die Zeit nicht nehmen dazu? Wie kann ein Job, ein abzubezahlender Kredit, gesellschaftlicher Druck wichtiger sein als die vollkommene Gesundheit auf allen Ebenen. Eine lange Heilungsdauer kann mich dazu einladen den Weg zu einer solchen Gesundheit hin zu beschreiten, meine Werte neu zu setzen, Entscheidungen zu treffen, die schon lange anstehen, wirklich gnadenlos ehrlich auf mich und mein Leben zu schauen. Wie weit jeder hier gehen will, wie sehr die Chancen in der Krankheit oder den belastenden Lebensereignissen erkannt werden wollen, ist jedem selbst überlassen. Ich selbst habe meinen ganz eigenen Weg aus Ignoranz, Verblendung und Vermeidung hinter mir und immer noch auch vor mir, denn der Weg zu 108% (Verweis auf vormaliges Label 108Prozent) Ehrlichkeit mit mir selbst, ist noch lange nicht zu einem Ende gekommen.

Auch mir wurde bei einer Konsultation eines Neurochirurgen ziemlich direkt dazu geraten mich nicht unbedingt sofort, aber bald operieren zu lassen, nachdem dieser sich meinen bisherigen Krankheitsverlauf angehört hatte und die Anamnese abgeschlossen war. Was sollte ich auch anderes erwarten? Ärzte wollen helfen und die Hilfe des Chirurgen ist die Operation.

Später stellte sich noch heraus, dass ich in der Praxis eines Viel- und Schnell-Operators geraten war, der aufgrund seiner niederländischen Herkunft viele niederländische Patienten aus dem Nachbarland behandelt. Grund: In den Niederlanden sind die Richtlinien für OPs extrem rigide und manch' einer wartet dort vergebens, weil er die Indikation für eine OP nicht erfüllt. Aus schmerzhafter Verzweiflung reisen diese Patienten nach Köln zu diesem besagten Mediziner, der schnell das Messer zückt. Dieser Service, für die einen ein Segen, weil endlich die schnelle Bereitschaft besteht sie von den Qualen zu erlösen, kann für die anderen zum Fluch werden, weil sie eher einmal zu eilig unter dem Messer landen. Das weiß natürlich niemand von den Patienten, die nicht wie ich investigative Recherchen betreiben.

Ein Letztes! Mit der Operation sind tatsächlich sehr häufig die Schmerzen sofort von einem Moment zum anderen Weg und der Klinik-Aufenthalt beschränkt sich nur noch auf 3 bis 4 Tage. Das sind verlockende Aussichten. So schnell die Schmerzen dann weg sind, so schnell sind sie auch vergessen und so schnell wird das Leben auch weitergeführt wie bisher. Und genau dieses „Wie-Bisher“ war ja sehr wahrscheinlich eine Ursache für das Auftreten des Bandscheiben-Vorfalles. Nix draus gelernt? Könnte sein. Gibt ja noch mehr Bandscheiben und der Körper kann auch die gleiche zur Erinnerung ein paar Monate, spätestens Jahre noch mal rausschieben, um mit dieser Formulierung wieder im alten verkehrten Bild angekommen zu sein.

Mein Weg und meine Vorgehensweise unterscheiden sich davon. Ich erkläre die Bandscheibe zu meinem Meister, meinem Lehrer oder - wenn ich so will - meinem besten Coach. Von ihr lerne ich, denn sie reagiert auch nach Abklingen der akuten Phase hochsensibel auf jeglichen überbordenden Druck, auf jegliches Zuviel an Anspannung. Einen leibhaftigen Coach, der 24/7 an meiner Seite ist und mich in Achtsamkeit und Bewusstheit schult, könnte ich mir nicht leisten, so hat das Leben ihn mir Gratis zur Verfügung gestellt.

Klar! Eine Garantie habe ich nicht. Die Wahrscheinlichkeit wieder einen Bandscheibenvorfall zu haben bzw. die Wahrscheinlichkeit eine andere Krankheit zu bekommen, einen Unfall zu haben ist rein mathematisch gesehen immer noch dieselbe. Das sagte meine Psychiaterin. Ich halte es mit dem Vertrauen! Das Leben ist ja auch keine Versicherungsanstalt. Und die Rückmeldungen von einer Vielzahl an Personen, dass sie nach einem bewusst durchgestandenen Bandscheibenvorfall später wesentlich weniger Rückenbeschwerden hatten als jemals zuvor, finde ich vielversprechend.

Wenn es denn doch eine OP sein muss. Das ist ja dann auch kein Beinbruch, sondern nur eine Bandscheibe ;-) --- Manch' ein Körper, manch' eine Seele braucht vielleicht einfach auch genau diese Erfahrung um zu wachsen und zu reifen. Da schreibe ich bloß aus eigener Erfahrung, denn mich selbst haben nach einem schweren Schädelhirntrauma die intensivmedizinische Versorgung, das Künstliche Koma und die fabelhafte Betreuung des Pflegepersonals wieder in diesen Körper und in dieses Leben zurückgeholt. Damit bekenne ich mich dazu KEIN Verächter, sondern ein Befürworter der Schulmedizin zu sein, wenn es sein muss. - Stichwort: Integrales Leben! Im wilberschen Sinne: Alles integrieren, was der Menschheit gegeben ist!

Visuelle Verarbeitung einer Bandscheiben-OP von Schahab Kermani.
<https://vimeo.com/64506311>

Fünftens: Konservative invasive Verfahren

Spritzentherapie (Periradikuläre Infiltration – PRT-Spritzen):

Entweder ohne oder mit radiologischer CT-Überwachung wird 1 bis 3 Mal im Abstand von einer Woche ein Mix aus Lokalanästhetikum, schmerz- und entzündungshemmenden Medikamenten wie Kortison, so nahe wie möglich an die entzündete Nervenwurzel gespritzt, um

den Teufelskreis aus Schmerz, Entzündung und Schwellung zu durchbrechen.

Als ich mich nach 2 Monaten ununterbrochener Einnahme der Schmerzmedikation bei kaum einer Veränderung schließlich zu diesem Verfahren entschlossen hatte, hat das innerhalb kürzester Zeit eine erstaunliche Verbesserung bewirkt. Wichtig! Um sich diese Tür offen zu halten und nicht in Selbstleistung gehen zu müssen, empfehle ich: Lass' Dir sobald wie möglich eine Überweisung zu einem Schmerztherapeuten ausstellen und vereinbare einen Termin (Wartezeiten können bis zu 3 Monaten andauern). Nur dieser kann zur Zeit eine PRT auf Kassenleistung veranlassen. Ansonsten kostet die einzelne Spritzenbehandlung zwischen 50 und 100 €.

Schmerzkatheder:

Über eine natürliche Knochenöffnung im Steißbein wird ein Schmerzkatheder in den Wirbelkanal eingeführt. Auch das geht nur unter Röntgenkontrolle, weil in nächster Nähe verletzliche Nervenstränge und Blutgefäße verlaufen. Ich persönlich habe keine Erfahrungen mit dieser Behandlungsmethode! Ein Freund hat mir davon erzählt. Unangenehm war es allemal und gebracht hatte es ihm dauerhaft nichts. Es ist eine der Maßnahmen, die ich dennoch auf dem Weg der eigenen Heilung und vor allem Bewusstwerdung ohne größere Gefahr ausprobieren kann. Jede bewusste Handlung und Erfahrung bringt eine Einsicht und auf einmal löst sich ganz woanders im System ein Knoten und die Selbstheilung ist nicht mehr blockiert. Letzteres ist meiner Ansicht nach die Hauptursache, wenn es nicht klappt mit den diversen Behandlungsansätzen. Diese stellen mehr oder weniger intensive Impulse dar, damit der Körper in die Lage versetzt wird sich selbst zu heilen. So lange es jedoch z. B. Glaubenssätze und Überzeugungen gibt, die eine solche Heilung gerade gar nicht erlauben, kann ich mir literweise Kortison durch meinen Wirbelkanal laufen lassen. Es wird ohne weitere Wirkung auf die Genesung bleiben und mich allenfalls vergiften.

Mikrotherapie:

Eine feine Hohlnadel wird in die Bandscheibe gesenkt. Damit verdampft oder zerkleinert und entnimmt der Arzt Teile des Gallertkerns, um die bedrängte Nervenwurzel zu entlasten. So weit ist es nicht gekommen. Ich bin vorher lieber doch in ein Zwiegespräch mit meiner Seele gegangen und habe erforscht warum ich auf diese Weise vom Leben ausgebremst werden musste. Ich habe keine Ahnung von dieser Methode. Google hilft weiter. In Bochum gibt es das Grönemeyer-Institut, dass auf dem Gebiet der mikroinvasiven Verfahren wohl relativ guten Dienst erweist.

Sechstens: Konservative nicht-invasive Verfahren

Angeboten werden diese Verfahren teilweise von Physiotherapie-Praxen und/oder Arztpraxen.

Streckbank:

Mit einer Streckbank kann der Rücken bzw. die durch den Bandscheibenvorfall verengte Stelle entlastet werden. Die mechanische Extension der Wirbelsäule ist ein lange bekanntes Behandlungsverfahren. Es ist jedenfalls einen Versuch wert. Dem entspricht auch die manuelle Traktionsbehandlung durch einen Physiotherapeuten. Es gibt mittlerweile zahlreiche unterschiedliche Liegen mit zusätzlichen Funktionen zur Entlastung und Steigerung der Wirkung des grundsätzlichen Behandlungs-Ablaufs. Die Luxus-Variante ist sicherlich das SpinemMed-Verfahren siehe unten.

Schlingentisch:

Der Schlingentisch dient in der Physiotherapie als Hilfsmittel, um betroffene schmerzhafte oder auch unbewegliche Gliedmaßen zu behandeln. Extension und Flexion sind möglich. Vor allem sehr

unbewegliche oder übergewichtige Patienten können darin unterstützt werden eine größtmögliche Entlastung oder Entspannungsfähigkeit zu erreichen.

SpineMED - der "Cadillac" unter den Streckbänken mit Intelligenz:

Tatsächlich ist das alles andere als eine Streckbank! Diese Behandlung ist ein geniales Traktions-Verfahren zur spinalen Dekompression und Entlastung der Bandscheiben aus Amerika, für dessen Anwendung ich tatsächlich tiefer in die Tasche greifen musste, um für ca. 10-20 benötigte Sitzungen an die 500 bis 1000 € hinzulegen. Diese Investition zeigte eine Wirkung. Und das tut es nicht nur, weil ich es mir wert bin, sondern erwiesenermaßen auch bei Privatpatienten, deren Rechnung direkt übernommen wird. (Oder haben sich diese mit höheren Beitragssätzen die Wirksamkeit ihrer individuellen Gesundheitsleistungen von vornherein mit abgesichert?) - Es ist der absolute Luxus unter den Extensionsbehandlungen. Jede Behandlung auf dieser Liege dauert eine halbe Stunde. So lange kann mit keiner anderen Maßnahme ein sensibler schonender Traktions-Zug ausgeübt werden, wie dieses Gerät aus Amerika das tun kann. Das kann kein Physiotherapeut leisten und dieser würde auch nicht 20 Sitzungen lang dafür von der Kasse bezahlt werden. Die Behandlung ist so sanft und angenehm, dass ich dabei manches Mal sanft weggeschlummert bin. Die Sensorik der Behandlungsliege reagiert augenblicklich auf jede muskuläre Kontraktion und stimmt die Intensität der Extension darauf ab. Damit wird ein optimaler Behandlungserfolg erzielt. In Köln wird dieses Verfahren nur von einer einzigen Praxis angeboten. Die Liegenplätze sind meistens ausgebucht. Die finanzielle Investition erspart manche Operation, dass die Patienten sogar weit aus dem Umkreis anreisen. Zusätzlich kann ich entspannende Musik hören und bekomme noch eine Akupunktur-Nadel zur Entspannung in die Kopfhaut der Schädelmitte gesetzt.

Siebtens Teil B: Alternative nicht-invasive Verfahren

Ceragem - Koreanische Massageliege**

Ursprünglich stand das schon auf meiner Liste an Hilfsmitteln, doch da meine eigenen Erfahrungen damit schon einige Jahre zurückliegen - 2007 - war ich mir nicht mehr sicher, ob es wirklich eine Empfehlung wert ist. Nun habe ich durch die Öffentlichkeit dieses Artikels einiges an Resonanz erhalten und tatsächlich mit einigem Zögern schließlich auch den Hinweis auf dieses Therapiegerät. Ich war überaus glücklich über diese Rückmeldung und habe sofort damit begonnen die fehlenden Inhalte zu recherchieren und zu ergänzen.

Die Möglichkeit dieses koreanischen Produkt kostenlos über einen langen Zeitraum zu testen zu Hause oder auch in sogenannten Ceragem-Zentren und weitere Elemente der sehr ehrlichen Verkaufstrategie, haben diesem Unternehmen schon zahlreiche Preise für Marketing und Verkaufsmodell verschafft. Das Produkt ist tatsächlich von sehr guter Qualität, extrem teuer und in Bezug auf seine Wirksamkeit schließlich im Grunde gar nicht bezahlbar. Daher sollte sich jeder Interessent und das sind vermutlich schmerzgeplagte Personen, die Möglichkeit nicht entgehen lassen sich ausführlich über die Möglichkeiten zu informieren und die Liege über einen langen Zeitraum regelmäßig zu testen.

Obwohl dieses Unternehmen sehr präsent ist, erscheint es mir weiterhin wie ein Geheimtip.

Bei diesem Gerät wird mit Massage (erwärmte Jadesteine rollen entlang der Wirbelsäule), Akupressur, Moxibustion, Infrarot-Tiefenwärme und Dekromprimierung/Dehnung quasi eine ganzheitliche Therapie angewendet (nicht nur bei Rückenproblemen).

Auch Johannes*, der seit Jahren an diversen Schmerzen gelitten hatte, Wirbelsäulen-OPs und Versteifungen über sich ergehen lassen hat, war durchaus skeptisch. Schulmedizinisch war er quasi austherapiert.

Doch dann hat er das Gerät ein Jahr lang mehrfach wöchentlich getestet und war schließlich so überzeugt, dass er sich für den Erwerb der Massageliege entschlossen hat. Seitdem hat die tägliche oder mehrfach tägliche Halbstündige Behandlung seine Lebensqualität enorm verbessert.

Aus dem ganzheitlichen Ansatz des Gerätes in Kombination mit einer bewussten Lebensführung (Ernährung, Bewegung, Entspannung, erklärt sich für ihn der enorme Erfolg. Er beschrieb mir sehr klar wie das Gerät nicht nur bei Rückenbeschwerden eine Unterstützung ist, sondern ebenso bei psychischen Belastungen oder beispielweise Tinnitus gut wirkt. Er war äußerst skeptisch diesem Produkt gegenüber, doch die eigenen positiven Erfahrungen sollten ihn eines Besseren belehren. Es sei natürlich kein Allheilmittel! Schmerzfreiheit, Schmerzreduktion und der vollständige Verzicht auf eine Schmerzmedikation sind allerdings wirklich auch in meinen Augen ein bemerkenswerter Erfolg.

Es gibt zahlreiche Anbieter dieser Koreanischen Jade- oder Turmalin-Thermal-Massage-Liegen, die alle einen ganz entscheidenden riesigen **Nachteil** haben. Es fehlt durchweg eine elektromagnetische Abschirmung. Auf der Liege lassen sich Körperspannungen von weit über 20.000 mV messen, was zu viel des "Guten" ist. Im Klartext: Zu wenig Gutes. Zwar wirken diese Liegen großartig auf die Körperstrukturen, doch das Nervensystem wird zusätzlich in eine Fehlsteuerung gebracht, weil sie eine parasympathikotone Wirkung nicht unterstützen, sondern subtil der Stresslevel befeuert wird. Nur unter sehr viel Vorbehalten kann ich noch zu einem Erwerb dieser Liegen raten, die sich auch in meinem Besitz befand und phasenweise große Erleichterung brachte, als auch eine Korrektur meines Haltungs-Apparates und muskulärer Disbalancen unterstützt hat. Sie tut vielen Menschen viel Gutes. - Die negativen Auswirkungen lassen sich teilweise durch Einsatz einer Erdungsauflage auffangen.

<http://www.ceragem-therapie.de>

ilifeSOMM - MEIN PERSÖNLICHER FAVORIT**

Bei dieser modernen präventiven und therapeutischen Intervention bin ich keineswegs noch frei und neutral in der Bewertung. Ich bin ein großer Fan, war vom ersten Kontakt mit dieser multimodal weiterentwickelten vibroakustischen Therapieform berührt.

Nach den Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin basiert jede Erkrankung auf einer unausgeglichene Verteilung der Lebens-Energie (Prana, KI, Qi) im Körper. In der Kürze dieser Ausführungen lassen sich zwei hauptsächliche Zustände unterscheiden. Energie-Mangel und Energiestau.

Bestimmt 90 % aller sich in den unterschiedlichsten Symptomen ausdrückenden Krankheiten gehen ursächlich auf einen ihnen zugrunde liegenden Energiemangel zurück, unabhängig von weiteren energetischen Löchern oder Stauungen auf den darüber liegenden Ebenen.

Keine Therapie kann jemals nachhaltige Erfolge liefern, wenn das Fundament nicht stimmt. Häufiger als vermutet reichen selbst die längerfristig angelegten Interventionen der verschiedenen Therapien (Akupunktur, Osteopathie, Craniosakral-Therapie, Orthobionomie, Neuraltherapie, Mesotherapie, etc.) nicht aus, wenn nicht der Patient vom Therapeuten erfolgreich zur Mitarbeit und Verhaltensänderung angeregt wird, wie das z. B. im Fall der Integralen Orthopädie nach Dr. Khalil Kermani der Fall ist, um die Basis zu stabilisieren.

Eine zunehmend lebensfeindliche Umwelt mit zahlreichen Stressoren von Umweltgiften, mangelnden Nährstoffen, verschmutztem Trinkwasser, mentalem und emotionalem Stress, mit den natürlichen Körperfrequenzen unvereinbaren elektromagnetischen Feldern erzeugt ein hohes Maß an oxidativen zellulären Stress, der bis zum Ausbruch von Allergien, Erkrankungen, unspezifischen Symptomen und/oder Erschöpfungszuständen unentdeckt bleiben kann.

Hier ist eine alternative Antwort gefragt. Die Entwicklung der ilifeSOMM (sensorisch oszillierende Multimodulation) stellt eine

solche Möglichkeit dar. Sie vereint viele aktuelle Erkenntnisse aus der Informations- und Regulations-Medizin sowie der russischen Raumfahrtforschung.

Auf einzigartige Art und Weise sind

- Musik-, Klang-, Tontherapie
- Mikrovibration
- pulsierendes Magnetfeld
- Ferninfrarot

so fein aufeinander abgestimmt, dass die positiven Wirkungen der einzelnen Elemente in ihrer Akkumulation mich auch noch nach zwei Jahren ihrer Anwendung weiterhin in größtes Erstaunen versetzen.

Als elektronisches Gerät ist diese sensorisch oszillierende multimodulierende Liege dennoch fast vollständig elektromagnetisch abgeschirmt. Das ist bei kaum einem vergleichbaren Produkt dieser Kategorie der Fall.

Wer das einfach einmal unverbindlich in der Deluxe-Variante kennenlernen will, demjenigen empfehle ich in Köln einen Besuch bei McChill. Dort dann an den Kompressor-Massage-Liegen bitte hoch erhobenen Hauptes vorbeischreiten und einzig nach der CIRCULO fragen.

An manchen Tagen ist Juliane anwesend, Fachberaterin für diese **ilifeSOMM**. Bitte grüßt sie herzlich von mir persönlich und erzählt von meinem Buch, aus dem ihr von diesem Kleinod unter den Therapieliegen erfahren habt, dann weiß sie gleich Bescheid.

Hydrojet

Ich gestehe, dass ich sie sehr gerne vor der Akkupunktur aufsuche, weil der Körper entspannt und vorbereitet ist und die Energien im Fluss sind, allerdings ist die gute voluminöse Dame doch etwas

geräuschvoll, um nicht zu schreiben: laut. Dafür spürt man wunderbare Wasserstrahl-Massage wie im Schwimmbad, ohne sich selbst vor der Düse bewegen zu müssen. Das übernimmt diese, während ich entspannt auf der Kautschuk-Plane ruhe. Das alles ohne mich auch nur mit einem winzigsten Tröpfchen nass zu machen. Ausprobieren!

<http://friesenplatzpraxis.de/therapien/#hydrojetmassage>

Achtens: Akupunktur:

Akupunktur läuft auf Kasse und viele Ärzte sind bereit, selbst dann wenn der Bandscheibenvorfall nicht den unteren Rücken betrifft, der neben den Kniebeschwerden die einzige Indikation für Akupunktur auf Verordnung ist, Akupunktur auszuführen und das anders abzurechnen. Ein System, dass mit rigiden Vorgaben wirksame Leistungen aufgrund von fragwürdigen Studien-Ergebnissen einschränkt zu unterwandern, halte ich keinesfalls für ein Vergehen, sondern für mehr als vernünftig.

Akupunktur wirkt auf das Faszien-System bzw. anders ausgedrückt auf das Meridian-System, also das Energie-System des Körpers.

Wie eingangs erwähnt sehe ich keinen Unterschied zwischen eine Wirkungsweise auf ein greifbares Faszien-System oder ein ungreifbares Energie-System. Das sind bloß zwei Modellvorstellungen der gleichen Sache, einmal über körperliche Strukturen ausgedrückt, ein anderes Mal über ein differenziertes Meridian-System wie es die Traditionelle Chinesische Medizin beschreibt. Sie wirkt jedenfalls. Vielleicht nicht bei jedem, vielleicht auch gerade dann nicht, wenn die Vorstellung der Nadeln in der Haut alleine schon die Anspannung im Körper erhöht. Einen Versuch ist auch sie wert.

Sie ist mittlerweile landläufig bekannt, Informationen finden sich ohne größere Umwege im Netz und einschlägiger Literatur. Daher mache ich um diese edle traditionelle Kunst kein großes Bohai.

Bei einer gut ausgebildeten TCM-Medizinerin oder -Heilpraktikerin lassen sich mit ihr oft schnell gute Ergebnisse erzielen, vorausgesetzt das Gesamtsystem ist nicht derart heruntergewirtschaftet, dass es einer Anhebung des Energielevels Bedarf wie ich es im vorausgehenden Kapitel unter ilifeSOMM beschrieben habe, wobei es neben dieser speziellen mir bekannten Anwendung mit Sicherheit weitere wirkungsvolle Methoden gibt.

Neuntens: Homöopathisch orientierte Bioresonanz

Eine Unterstützung, um das gesamte System in den Kern und zu seiner Essenz zu begleiten bietet die Bioresonanz-Therapie. Ich habe sie erst Jahre später kennen gelernt und sie hat mir innerhalb kürzester Zeit aus einem depressiven Tal herausgeholfen. Ich bin überzeugt, dass diese Form der sanften Informations-Behandlung jeden Heilungsprozess äußerst günstig zu beeinflussen vermag.

Meine Therapeutin hat damals anhand einer Haarprobe "mein" Mittel erstellt, das sie dann als Information in Globuli programmierte. Typisch bei diesem Ansatz ist, dass häufig eine sofortige Wirkung bemerkt wird, wenn das Mittel stimmig ist.

Mein Hinweis an dieser Stelle geht auf Monique Tepperwein im Bergischen Land.

https://www.jameda.de/odenthal/heilpraktiker/monique-tepperwein/uebersicht/81405783_1/

Zehntens: Physiotherapie

Sie ist ein absolutes sofortiges MUSS bei einem akuten Bandscheiben-Vorfall behaupten viele Ärzte. Mein Physiotherapeut allerdings sagte: im AKUT-Fall erst einmal hinlegen, entspannen, Ruhe ins Leben bringen und die wenigen Sitzungen auf Kassen-Leistung, die einem zustehen nicht vorschnell verschleudern. Nach einer oder zwei Wochen kann ich dann immer noch mit dieser Behandlung beginnen. Gleichzeitig tut auch die regelmäßige Zuwendung gut, wenn der Körper vom Schmerz gestresst ist und das ganze System mit einer bewussten oder auch subtilen Angst reagiert. Berührung wirkt

beruhigend. Also tun dem Nervensystem auch sanfte Massagen gut oder Craniosakrale Osteopathie.

Einige Krankenkassen bezuschussen zumindest die Osteopathie mit prozentualer Beteiligung, wenn der Osteopath anerkannt ist (Welche Bedingungen hier vorliegen müssen, solltest Du im Einzelfall mit dem Kostenträger klären.) und die Therapie VOR Behandlungsbeginn von einem Arzt als Indikation verordnet wurde.

Massagen sind in der Regel Selbstzahler-Leistungen. Dazu kann ich dann allerdings statt zum Physiotherapeuten auch alternativ zu einem Ayurveda-Therapeuten gehen, der mit sanften Massagen und Öleinreibungen das Nervensystem zusätzlich unterstützt.

Es gibt eine ganze Menge verschiedener Ansätze in der Physiotherapie, von denen ich nur einige wenige nenne, mit denen ich im Zusammenhang mit meinen Bandscheiben-Vorfällen Erfahrungen sammeln konnte:

Zu Beginn geht es vor allem um eine sanfte passive Mobilisation des verkrampften Gewebes mit manueller Therapie. Die Engstelle an der bedrängten Nervenwurzel wird wieder geweitet und der Körper wieder beweglich gemacht.

Mit dem Ansätzen aus dem FDM, dem vom amerikanischen Osteopathen Stephen Typaldos 1981 vorgestellten Faszien-distorsionsmodell, können die faszialen Verklebungen gelöst werden, die sich vor allem im Po und Bein entlang des Verlaufs des beeinträchtigten/vorübergehend geschädigten Nervs ergeben haben. Diese Methode ist in Deutschland noch relativ unbekannt und wenig verbreitet. Sie ist allerdings sehr wirkungsvoll. Der am häufigsten betroffene Ischias-Nerv verläuft vom Ursprung im Lendenwirbelsäulen-Bereich entlang des gesamten Beines bis in den Fuß. Durch die Beeinträchtigung der Nervenwurzel am Austrittsort aus dem Wirbelkanal, können sich die Schmerzen vom unteren Ende der Wirbelsäule bis in den Bereich von Wade, Achillessehne und Fersenbereich dezentralisieren. Durch diese Form der Behandlung mit

FDM konnten die sich in meinem Fall bereits über Wochen und Monate aufgebauten Verhärtungen effektiv gelöst und das betroffene Gewebe wieder mobilisiert werden.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Fasziendistorsionsmodell>

Mit angeleiteten sogenannten "Slider"- oder "Flossing"-Übungen wird **vollkommen ohne** jegliche Belastung, Druck oder Dehnungsreiz der betroffene Nerv in seinem gesamten Verlauf vom Kopf bis zu den Zehen wieder mobilisiert. Noch immer halte ich diese viel zu selten vermittelten Übungen für einen echten Geheimtipp. Therapeuten, die Aus- oder Fortbildungen nach dem McKenzie-Modell durchlaufen haben, sollten Dir damit weiterhelfen können.

Hier zwei kurze englischsprachige Videos zur Andeutung dieser Vorgehensweise, nicht ohne die deutliche Bitte Dich bei unzureichender Vorbildung, von einem qualifizierten Therapeuten oder Anwender solcher Methoden hierbei unterstützen zu lassen. Schon ein Minimum an Anstrengung macht den positiven Effekt dieser Übung zunichte und der Erfolg geht nach hinten los.

<https://youtu.be/zcncRdkHno>

https://youtu.be/zwiyy_hfSe8

Solche Übungen gibt es auch in Variationen, um sie im Stand und unauffällig an jedem beliebigen Ort ausführen zu können. Genau darauf kommt es in diesem Fall an. In vielen kleinen Portionen über den Tag verteilt positive Reize setzen, mobilisieren und Entspannungs-Reaktionen aktivieren wie ich es im folgenden Kapitel weiter ausführen werde.

Für die spätere Haltungs- und Bewegungsschulung ist auch die Spiraldynamik zu empfehlen, um das Bewegungsverhalten und die Kräfteverhältnisse im Körper auszugleichen.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Spiraldynamik>

Bei einigen Praxen für physikalische Therapie kann ich auch nach Reizstrom fragen. Vor Jahren schon hatte ich damit gute Erfahrungen gemacht. Er ist etwas aus der Mode gekommen, obwohl er sehr gut helfen kann. Teilweise ist es auch möglich Leihweise ein Reizstromgerät zu erhalten um mit dessen Pulsen die Weiterleitung der Schmerzreize ins Gehirn zu dämpfen.

Manche Praxen haben auch noch den Schlingentisch, wenn auch viele das nur noch als Privatleistung anbieten. Das frei bewegliche Hängen in den Schlingen, kann viel zur Entlastung beitragen. (siehe "Schlingentisch" weiter oben)

Auf Kassen-Verordnung gibt es schließlich erst einmal für diese Diagnose nur 3 X 6 Einheiten à 20 Minuten Physiotherapie (Stand 2017). Diese 18 Behandlungen können je nach Schweregrad des Vorfalls und einem verschleppen der Diagnostik schnell verbraucht sein, ohne dass eine große Besserung eingetreten ist. Daher landen aus Verzweiflung eine Menge Patienten auf Anraten des Arztes dann unter dem neurochirurgischen minimalinvasiven Messer. Klinge bleibt Klinge und Invasion bleibt Invasion schreibe dazu einmal lax hinterher. Nach diesen Einheiten Physiotherapie sind 3 Monate Pause angesagt oder ein anderer freundlicher Arzt, der einem ein Rezept mit einer alternativen Diagnose ausstellt. Alternativ kann ich mir die Physiotherapie auch als Selbstzahler erhalten mit einer vorausgehenden Privatverordnung vom Arzt, insofern und solange beispielsweise bei osteopathischen Behandlungen in Deutschland noch das Delegationsverfahren greift.

Elftens: Schmerzverständnis & Meditation **Achtsamkeit und Schmerzen**

Im Umgang mit chronischen Schmerzen ist es so wichtig ein größeres Verständnis dafür zu entwickeln was Schmerz überhaupt bedeutet,

warum Schmerzen wichtig für das Überleben jedes Individuums sind und wann Schmerzen ihre Alarmfunktion verlieren bzw. verloren haben und zu einem eigenständigen Symptom werden bzw. geworden sind. Daher empfehle ich jedem, der ein wenig länger mit Schmerzen zu tun hat die Lektüre eines Standardwerkes zum Schmerzverständnis:

Butler, David S. & Mosley, G. Lorimer. Schmerzen verstehen. Springer Medizin Verlag Heidelberg, 2009

<http://www.springer.com/de/book/9783662486573>

Das Buch ist anschaulich gestaltet mit einprägsamen Zeichnungen und Cartoons und Karikaturen und die Texte sind für den medizinischen Laien ebenso hilfreich wie auch für Personen mit medizinischen Vorkenntnissen. Selbst medizinisch geschultes Personal wird davon profitieren, weil diesem Aspekt in Ausbildung und Studium eindeutig zu wenig Gewicht beigemessen wird.

Meditation und Achtsamkeit in der Therapie von Schmerzpatienten hat der amerikanische Psychologe Jon-Kabat Zinn seit den 80er-Jahren erforscht. Folgendes Booklet inklusive einer CD mit angeleiteten Übungen kann im Umgang mit Schmerzen eine große Hilfe sein:

Zinn, Jon-Kabat & Hölzel, Britta. Schmerz - Meditationen zum Umgang mit chronischen Schmerzen. Arbor Verlag, 2013

<http://www.arbor-verlag.de/buch/schmerz>

Im Internet gibt es kostenlose Angebote zu Meditationen im Umgang mit Schmerzen aus der ABST - Achtsamkeitsbasierten Schmerztherapie entwickelt und herausgegeben von Dr. Peter Tamme. Auf dieser Seite werden darüber hinaus die Bücher von Iris und Peter Tamme zu diesem Thema angeboten:

<http://www.die-schmerzpraxis.de/index.php/buch-audio-video>

Der Bandscheibenvorfall, die Schmerzen und die erhöhte

Empfindlichkeit beim Sitzen, Liegen, längeren Stehen, Gehen oder auch jeder Bewegung, zwingt mich zu einer erhöhten Achtsamkeit. Meinem Körper jetzt zu versprechen, dass ich auch dann, wenn die Schmerzen abgeklungen sind, genau so achtsam mit ihm umgehen werde wie ich das jetzt tun muss, hat wesentlich zu meinem Heilungsverlauf beigetragen.

Schmerzen gegenüber entsteht sehr leicht auch ein Gefühl der Ohnmacht und Machtlosigkeit. Auf dieses Thema gehe ich im Zusammenhang mit den energetischen intuitiven Ansätzen meines Buches näher ein. Hier zitiere ich einen Ausschnitt zum selbständigen Auflösen solcher Ohnmachts-Gefühle.

Auf der energetischen Ebene drückt sich eine erlebte Handlungsunfähigkeit bei zugleich hoher Ladungs-Intensität häufig als Ohnmacht im Energiefeld aus. Das System kollabiert, friert ein. Sofort nehme ich mich wie in einer hermetisch abgeschlossenen dichten Blase gefangen wahr und fühle deutlich einen energetischen Mangel.

Ohnmacht auflösen

Am Stärksten wirkt das Auflösen einer Ohnmacht, wenn ich sie nicht nur mental, sondern ganz physisch ausführe. Das ist direkt im Moment nach dem aktuellen Entstehen einer Energetischen Ohnmacht genau so möglich wie auch im Nachhinein, wenn mir die Situation einer Ohnmacht einfällt. Ich denke an die Situation, in der ich in einer Ohnmacht war. Eine andere Person hat oder ich selbst habe meine Bedürfnisse nicht ernst genommen. Ich lasse in meiner Vorstellung die Fingernägel beider Hände zu scharfen stabilen Krallen wachsen. Von innen durchstoße ich die Blase nach oben und schneide sie vorne bis nach unten auf. Mit den Händen trenne ich die Öffnung auf, klappe sie nach hinten weg und trete mit einem großen Schritt aus der Blase heraus. Das kann sehr befreiend wirken, so dass ich den Impuls haben kann kräftig auszuatmen und mich etwas zu schütteln.

Zwölftens: Körperliche Selbstbehandlungs-Methoden:

Integrale Orthopädie - Nabelreflex:

Der integrale Orthopäde Dr. med Khalil Kermani hat eine hochwirksame Selbstbehandlungsmethode über das fasziale System und seinen zentralen Punkt am Nabel entdeckt, die auf das gesamte Nervensystem wirkt und den Körper dabei unterstützt die durch inneren und äußeren Stress entstandenen Verspannungen im Gewebe sanft aufzulösen.

Nabelintegration im Internet - Literatur siehe weiter unten:

<http://www.dr-kermani.de/175>

Das Buch zur Faszien-Integrations-Therapie über den Nabel

<https://www.kamphausen.media/produkt/neue-chance-gegen-schmerzen/>

Entlastungshaltungen suchen und einnehmen:

Mit Redondo-Silikon-Softbällen aus dem Orthopädie-Fachgeschäft oder preisgünstig von einem Internet-Händler (Auf die ausreichende Größe und Weichheit achten. Mein Schnäppchen ist leider sowohl zu klein als auch zu hart gewesen für Lagerungs-Positionen.) kann ich meinen Körper auch im Zusammenhang mit den bereits genannten Integrationsmethoden der Integralen Orthopädie sanft und entlastend lagern, indem ich in Bauch- oder Rückenlage mit diesen Bällen die Hüft- oder Schulterpartie nach Bedarf unterstütze bis mein Körper optimal entspannen kann. Das ist eine wesentliche Voraussetzung für die Feinheit der hochwirksamen nabelreflektorischen Haltungen. Sie können dann schnell und gezielt ihre parasymphotone Wirkung entfalten und über unterschiedliche Griff- und Haltepositionen wird das gestresste Gewebe unter den eigenen aufliegenden Händen entspannt. Das trägt nicht nur bei pseudoradikulären sondern auch bei radikulären Beschwerden zum Genesungsverlauf bei. Ich habe über Wochen und Monate jede Ruheposition im Sitzen oder Liegen willkommen geheißen und dazu genutzt mich so ohne zusätzlichen

Mehraufwand selbst zu behandeln.

Stufenlagerung ist für manche Menschen eine große Entlastung. Dazu nehme ich einen Stuhl, Hocker oder im Bett einen leeren Wasserkasten, den ich mit einer Decke und Kissen weich polstere und lege meine Unterschenkel in Rückenlage auf diese, so dass ein Rechter Winkel zwischen Rumpf und Oberschenkel sowie Oberschenkel und Unterschenkel besteht. Auch die Indikation dieser Position ist einmal wieder umstritten unter den Physiotherapeuten und Ärzten. Ich empfehle ausprobieren und reinfühlen. Was Erleichterung verschafft und auch im Nachklang keine Beschwerden verursacht wende ich getrost an. Wieder einmal appelliere ich hier an meinen und deinen gesunden Menschenverstand.

In Bauchlage auf dem Bett kann ich das betroffene Bein zur Seite herunter hängen lassen und entweder (je nach Höhe des Bettes) das Knie auf einem Stuhl abstützen oder auf dem Boden. Die Hüfte kann ich auch in diese Position mit Kissen oder Softbällen unterpolstern. Auch im Sitzen kann ich seitlich auf der Sitzfläche Platz nehmen und das betroffene Bein mit Knie und Unterschenkel auf dem Boden abstützen. Ein anderes Mal hilft vielleicht eine Art Sprinter-Position, Schrittstellung mit Rechtem Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel. Das Knie des hinteren Beines ist aufgestellt.

Wann immer ich die Möglichkeit habe, setze ich mich auf einen Stuhl mit Armlehnen, um mich auf diesen abstützend zu entlasten. So kann ich mein Gesäß für ein paar Momente frei hängen lassen und der Zug der Schwerkraft schafft Raum und Weite in dem betroffenen Bereich der unteren Wirbelsäule. Auch jede Balustrade, jedes Geländer, jede Parkbank bzw. alles auf dem ich mich im Stand abstützen kann, habe ich wochenlang genutzt, um im Alltag immer wieder Raum und Weite zwischen Wirbel, Bandscheiben-Gewebe und Nervenwurzel zu schaffen. Jeder Moment, der dem Gewebe kurzfristig eine Entlastung bringen kann, trägt positiv zum Heilungsverlauf bei und verschafft mir Selbständigkeit im Schmerzmanagement. So individuell wir alle sind, kann es auch bedeuten, dass genau der eine oder andere meiner

Vorschläge, die mir Entlastung verschafft hatten, sich bei Dir gegenteilig auswirkt.

Vertraue NUR Dir selbst und Deinem Körper, keinesfalls meinen Aussagen. Sie dienen allenfalls als eine mögliche Orientierung. Deinen Heilungsweg gehst Du mit Deinem Körper ganz alleine mit Deinen eigenen Erkenntnissen.

Gleiches gilt für die Auswahl der Therapien, Anwendungen und Übungen, die Du u. a. aus dieser angebotenen Fülle und triffst. Folge Deiner Intuition, Deinem Bauchgefühl, dem was Dich anspricht und erweitere Dein Spektrum stückweise vielleicht auch auf Bereiche, die Dir bisher noch weit außerhalb Deines Horizonts gelegen erscheinen.

Die Übungen von McKenzie, die in dem unten genannten Buch dargestellt werden, können längerfristig nach dem Abklingen der akuten Phase und vor allem bei Protrusionen (Vorwölbungen) eine gute dauerhafte Unterstützung sein.

Die von David Berceci entwickelten TRE-Übungen zur Lockerung der Psoas-Muskulatur (siehe Literatur) wirken sich auch äußerst positiv auf eine verspannte Lendenwirbelsäulen-Muskulatur und den gesamten Bereich des unteren Rückens bis hinein in die Schulterpartie aus. Diese Übungen kommen ursprünglich aus einem anderen Kontext und erweisen mir auch in der Selbstbehandlung und Prävention von Rückenbeschwerden gute Dienste.

Tension, Stress & Trauma Releasing Exercises® (TRE):

Bei diesen Übungen handelt es sich um eine sehr einfach zu erlernende Übungsreihe mit profunder Wirkung auf den gesamten Organismus und die ihn ihm und im Nervensystem gehaltenen Spannungen. Die Übungen erlauben es Körper und Psyche in ihr natürliches Gleichgewicht zurückzukehren. Auf die Durchführung von speziellen aktivierenden Übungen, die insbesondere die Psoas-Muskulatur ansprechen, reagiert der Körper mit einem natürlichen Zittern, das als Lösungsmechanismus für Stress und Trauma verstanden wird.

Es gibt mittlerweile deutschlandweit zahlreiche TRE®-Provider, bei denen in Kursen und Einzelsitzungen diese Methode erlernt werden kann. Ich selbst habe mir diese Übungen mit Hilfe der verfügbaren Publikation und DVD auf der Basis meines grundsätzlichen Trauma-Verständnisses eigenständig angeeignet.

Weitere Informationen zu TRE®: www.tre-deutschland.de

Zur Stabilisierung habe ich mir in einem Geschäft für Motorradbedarf einen Nierenschutzgurt besorgt. Das ist wesentlich günstiger als ähnliche Angebote in den Orthopädie-Fachgeschäften und erfüllt den gleichen Zweck. Mein Orthopäde empfiehlt das schon seit Jahrzehnten seinen Patienten und hat immer wieder gute Rückmeldungen erhalten. So ein Gurt ist eine zeitweise Unterstützung und im Winter zusätzlich ein Schutz vor der Kälte. Allerdings sollte er nicht dauerhaft getragen werden.

Triggerpunkt-Eigenbehandlung mit Tennisbällen (siehe Literatur) und diversen weiteren Tools um den Druck zu verstärken sind wesentlich sinnvoller als einzig eine Behandlung durch einen Therapeuten oder Masseur, weil es wichtig ist die Triggerpunkte sehr regelmäßig, am besten sogar mehrfach täglich zu stimulieren.

Der Arzt Walter Packi hat die Biokinematik begründet. Im Zentrum dieses Modells stehen 5 einfache Übungen und vor allem die zentrale Idee der Überstreckung/Rückbeuge. Ich sehe hier eine Ähnlichkeit zum Ansatz von McKenzie. Weitere Infos hierzu in einem Artikel und einem kurzen Video-Clip:

http://www.natuerlich-online.ch/fileadmin/Natuerlich/Archiv/2006/03-06/3_42-45biokinematik.pdf

Ich danke dem Youtube-Channel [ALLES FÜR DEN RÜCKEN](https://www.youtube.com/channel/UCRoS8FhxDLldmoyiRwt22Wg) für die Demonstration dieser zentralen Übung von Walter Packi. Weitere Übungen findest Du auf dem Channel selbst!

<https://www.youtube.com/channel/UCRoS8FhxDLldmoyiRwt22Wg>

Zu guter Letzt die immer beliebter werdenden Faszien-Rollen. Das Original ist die Blackroll und sollte zum Standard-Equipment eines jeden Rückenschmerzpatienten gehören und zur Vorbeugung überhaupt in jeden Haushalt. Es gibt kein einfachere Art und Weise den gesamten Körper effektiv und preisgünstig (nach dem Kauf dieses häufig doch etwas überteuerten Produktes) selbst zu behandeln.

Und wer es lieber noch etwas mobiler, beweglicher und schweisstreibend dynamisch mag, der sollte sich ein kleines Trampolin beschaffen. Damit lässt sich wohl das beste mögliche Ganzkörper-Workout-Programm gestalten. Die Teile der Firma Bellicon machen auf mich einen guten Eindruck.

Und dann noch ein paar Selbst-Handlungs-Methoden

Ich setze ein klares Zeichen, dass ich meinen Körper und seine Bedürfnisse ernst nehme, wenn ich meinen inneren Schweinehund überwinde und alle Eitelkeiten, indem ich mir einen Hackenporsche kaufe oder einen **Trolley**. In den nächsten Wochen trage ich keinen Rucksack mehr, trage nie einseitig etwas nur in einer Hand. Ich kaufe ein mit meinem Gefährt und treuen Gefährten, ich gehe zum Sport mit ihm, in die Sauna und in den Park. Ich gönne meinem malträtierten Rücken aus vollem Herzen und konsequent die maximale Entlastung.

"Watering" - „Wässern“ ??? Wasser hat eine große Anziehungskraft, vor allem auf Kinder, genauso allerdings auch auf Erwachsene. Die geben es höchstens nicht zu. Rückenschwimmen im See oder einer ruhigen leeren Badeanstalt.

Oder auch einfach im warmen Wasser auf Pool-Nudeln liegen und dem Körper beim Loslassen und Entspannen beobachten. Ohne

weitere Absichten. Den Rest macht das Wasser. Es wirkt reinigend, klärend und energetisierend. Im See um ein vielfaches mehr, doch der Pool oder das Becken tun auch ihre Wirkung!

Und wer mutig ist, kann mal sein Haltungs- und Bewegungsverhalten überprüfen. Das klassische Verständnis gesunden, organischen und natürlichen **Gehens** unterscheidet sich sehr von dem Gehen, das ein barfüßiges Kind mir vormacht. Warum tun wir so, als wären wir mit Schuhen geboren. Das sind Prothesen. Solche Tatsachen bleiben normalerweise unhinterfragt. In vielen Städten gibt es Barfuß-Schuh-Läden, einige bieten sogar Geh-Kurse an. Welche Art von Schuh der passende ist, bleibt auch bei den dünnsohligen Varianten eine individuelle Angelegenheit. Ich selbst habe mir ein paar von Vivobarefoot und ein zweites von Leguano gekauft und damit begonnen meinen Sport im Studio nur noch mit Barfuß-Schuhen zu machen. Das ist ein schrittweiser Einstieg. Ansonsten ist es schnell passiert, dass ich mir die Sehnen zerre oder sogar eine Achilles-Sehnen-Reizung bis -Entzündung zuziehe, wenn ich gleich ALL-IN mit dem Barfuß-Schuh durch das Leben schreite.

Dreizehtens: Muskulatur und Bewegung

Es ist meistens nicht ein Mangel an Muskulatur, sondern eine Muskulatur in Dysbalance, die durch die Einseitigkeit der Körperhaltungen in der modernen Schul-, Studiums- und Arbeitswelt schon sehr früh bedingt ist. Eine dysfunktionale, falsch ausbalancierte Muskulatur, die ich stärke, kann sich sogar gegenteilig auswirken und einen Bandscheibenvorfall zusätzlich fördern. Krafttraining ist daher nur dann sinnvoll und gut, wenn es unter fachkundiger Anleitung ausgeführt wird und ich mir immer wieder ein Feedback hole.

Bewegung ist das Mittel Nr. 1, um wirklich maßgeblich einen Einfluss auf meinen Gesundheitszustand auf ALLEN Ebenen zu nehmen.

Für Bewegung gilt etwas, dass ich beim Körper- und Fitness-Coach Florian Berlinger, der Organisator des Online Rücken-Kongresses, gehört habe: Manchmal ist es einfach notwendig das Gewebe wirklich durchzuwalken und zu aktivieren. Es braucht richtig viel Input, damit es angeregt und gut durchblutet wird. Dass sich Blockaden nicht auflösen liegt viel häufiger als ich denke daran, dass ich eine einfache Bewegungsübung viel zu wenige Male ausführe. Anstatt das 10 X, 20 X oder 40 X zu machen, sollten es einfach 100 Wiederholungen sein oder eben drei Sets von einer Minute Dauer bei einer zügigen einfachen Bewegung ohne Gewichte.

Ein Beispiel ist der Wasserflaschen-Klassiker. Armschwingen mit jeweils einer Halbliter-Wasserflasche in der Hand, befreit die Schulter-Nackenverspannungen. Kopfdrehung bei aufrechtem Kopf nach links und rechts und links und rechts und so weiter lockert die Nackenmuskulatur. Meistens liegt es nicht daran, dass die Übungen nicht wirksam sind, sondern, dass ich sie schlicht und einfach zu selten und vor allem mit zu wenigen Wiederholungen ausführe.

Besser zusammengefasst als in diesem 10-minütigen englischsprachigen Beitrag habe ich es bisher nirgends gefunden:

<http://www.evanshealthlab.com/23-and-12-hours/>

Und irgendwann ist Yoga auch wieder eine gute Sache! Es kann sogar sein, dass ich nach einem Bandscheibenvorfall mit einem neuen Ansatz und ohne den ganzen überflüssigen Leistungsdruck dem Yoga begegnen kann und damit dem Kern von Yoga sogar viel näher komme als jemals zuvor. Auch dazu folgen weiter unten noch zwei Buchtips.

Es ist sehr zu empfehlen in einem 1:1 Format, einem Personal Yoga oder Yoga-Coaching zu beginnen oder an einer Medical Yoga Class in einem Iyengar-Yoga-Zentrum teilzunehmen.

Tipp für Köln:

<http://www.iyengar-yoga-koeln-mitte.de>

Das Tibetische Heilyoga Kum Nye ist eine weitere hier noch relativ unbekannt Form des Yoga, die grundsätzlich sehr sanft und achtsam ausgeführt wird. Der Fokus liegt ähnlich wie auch bei dem intensiveren dynamischen Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan auf der Stimulation des Energiekörpers. Da es deutschlandweit nur in einigen Städten Kurse gibt, bietet sich das Lernen per Email-Kurs bei dieser sanften körperschonenden Yoga-Form an.

http://www.kumnyeyoga.eu/de/email_kurs_tibetisches_yoga.php

Wieder habe ich heute eine Ergänzung erhalten, nachdem mein Artikel erst wenige Tage veröffentlicht ist. Jürgen, Ashtanga-Yoga-Lehrer informierte mich darüber, dass es mittlerweile nicht selten vorkommt, dass Bandscheiben-Kandidaten als letzte Rettung, kurz vor einer anstehenden OP von Orthopäden an seine Yoga-Schule weitergeleitet werden. Mittlerweile ist der Bandscheibenvorfall sogar ein Schwerpunkt-Thema der hauseigenen Ausbildung zum Yoga-Lehrer. Sie hätten mit den Jahren sehr ausgefeilte Methoden entwickelt einen Bandscheibenvorfall durch Yoga erst gar nicht entstehen zu lassen. (Anmerkung des Verfassers: Es ist wie beschrieben nicht unbedingt Yoga die Ursache, sondern der Seelische Krampf!) Und sie hätten Methoden entwickelt auch nach Bandscheibenvorfall Yoga schmerzfrei weiterzutrainieren, um den Muskelaufbau voranzutreiben. Ich finde das ist einen Test wert. Entweder ich werde das tun und wer mir zuvorkommt, über dessen Rückmeldung freue ich mich.

Tipp für Köln:

<http://www.ashtangayoga-koeln.de>

Daneben gibt es auch einige Yoga-Studios, die ein sogenanntes sanftes Yoga in Klassen anbieten oder auch ein Yoga für Menschen mit einer Behinderung bzw. körperlichen Einschränkung. Ich selbst habe solche Klassen unterrichtet - das entbehrt nicht einer gewissen Komik - und daher weiß ich, dass es keinen körperlichen Grund gibt die gesundheitlichen Vorzüge von Yoga nicht in das eigene Leben zu integrieren.

Vierzehntens: Bücher-Tipps zum Thema

Kermani, Dr. med Khalil. *Integrale Orthopädie – Heilung aus der Körpermitte*. ZIMT – Kermani

<http://www.dr-kermani.de/168>

Nabelintegration:

<http://www.dr-kermani.de/175>

Ein unterhaltsames und amüsanter Buch über den Bandscheibenvorfall, das ein riesiges Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten und Ansätzen zur Stabilisierung, Entspannung und Stärkung des Gesamtsystems Mensch jenseits der Operation abdeckt hat der Journalist Ralph Geisenhanslüke aus eigener Erfahrung geschrieben. Auch ihn hatte es erwischt und ein Bandscheibenklassiker in der Lendenwirbelsäule zog ihn ebenso wie mich für ein knappes Jahr aus dem Verkehr. Es steht wirklich fast alles drin, was ich wissen wollte und was mir auf dem Weg der Heilung gute Dienste geleistet hat.

Geisenhanslüke, Ralph. *Schiefelage – Mit einer verrückten Bandscheibe durch unser Gesundheitssystem*. Kösel, 2013

<http://www.randomhouse.de/ebook/Schiefelage-Mit-einer-verrueckten-Bandscheibe-durch-unser-Gesundheitssystem/Ralph-Geisenhanslueke/Koesel/e426835.rhd>

Kermani, Dr. med Khalil. *Neue Chance gegen Schmerzen – Faszien Integrationstherapie – ganzheitliche Selbsthilfe*. Kösel, 2018

<https://www.kamphausen.media/produkt/neue-chance-gegen-schmerzen/>

McKenzie, Robin. *Behandle Deinen Rücken selbst*. Spinal Publications, 2013

<http://mckenzie-shop.de/die-original-mckenzie-produkte/mckenzie-selbstbehandlungsbücher/behandle-deinen-rücken-selbst/>

Berceli, David. *Körperübungen für die Traumaheilung*. NIBA 2010

http://niba-ev.de/literaturliste/forum_spezial.php

Übungen können angewandt werden für eine Entspannung der Lendenwirbelsäulen-Muskulatur. Das sanfte Zittern und Schütteln erlaubt die Befreiung von Verkrampfungen

Ingraham, Paul. www.painscience.com. Ingraham, 2008

<https://www.painscience.com/tutorials/back-pain-and-trigger-points.php>

Hesse, Herrmann. *Siddharta*. Suhrkamp-Verlag, diverse Auflagen

Vermutlich die besten umfangreichsten und fundiertesten Informationen über Triggerpunkt-Selbstbehandlungen in englischer Sprache, die im ganzen Internet zu finden sind. Diese Seiten werden kontinuierlich aktualisiert und überarbeitet, ergänzt und erweitert. Triggerpunkte selbst behandeln zu können auf einfache Weise mit der Tennisball-Technik und ähnlichen Methoden sind eine Grundlage für eine dauerhafte Schmerzfreiheit.

YOGA

Larsen, Dr. med. Christian u. a. Medical Yoga - Anatomisch richtig üben. Trias, 2013

<https://www.thieme.de/de/presse/medical-yoga-anatomisch-richtig-ueben-14215.htm>

Broad, William J. The Science of Yoga - Was es verspricht - und was es kann. Herder 2013

<https://www.amazon.de/Science-Yoga-Was-verspricht-kann/dp/3451306859>

Fünftehntens: Nervensystem, Trauma, Triggerpunkte, Zentherapie

Ein geladenes Nervensystem, gefangene Emotionen können zu einer muskulären Verspannung und diversen anderen unspezifischen Symptomen führen. Nicht immer werden sich die Beschwerden ausschließlich auf der körperlichen Ebene lösen lassen können.

Kinesiologische Austestung kann neben anderen Ansätzen wie Systemischer Arbeit oder auch Methoden der Traumaheilung aus Neural Somatic Integration, Focusing oder Somatic Experiencing tiefer liegende Ursachen hinter bestehenden Schmerzen ans Licht bringen.

Die umfassende Zentherapie ist ein Ansatz, der mir über ein mehrwöchiges Behandlungs-Setting geholfen hat meinen Körper zurück ins Lot zu bringen, überflüssige Spannungen zu entladen und Schmerzpunkte zu befreien.

Ziel der Zentherapie, einer Synthese und Weiterentwicklung aus Alexander-Technik, Feldenkrais und Rolfing ist es, dass sowohl der Practitioner als auch der Klient wie ein Kind werden: frei von Angst, Hass, Gier und Schmerz.

<http://zentherapie.de/>

Sechzehntens: Energetisches Selbstmanagement & Geistheilung

Nie hätte ich es für möglich gehalten, dass ich tatsächlich einmal über meinen eigenen Schatten springen würde um die Hilfe eines Geistheilers anzunehmen. Tatsächlich habe ich es schließlich inklusive Fernheilung sogar mehrfach getan. Ich wollte einfach niemandem zugestehen mir in irgendeiner Weise Gutes zu tun, das ich nicht bis ins Detail würde nachvollziehen können. Erst einmal wollte ich selbst wissen! So fand ich mich auch nur kurze Zeit nach meiner ersten Sitzung in einer Geistheilung-Ausbildung wieder.

2013, im September war es schließlich soweit, dass ich das Heilerehepaar Toskar in Köln konsultierte und bei ihnen die Geistige Aufrichtung erleben durfte. Seitdem hat sich jede Menge in meinem Leben getan. Ich bin ein Maschinen-Gewehr-Feuer der Abwehr, Verteidigung und des Widerstandes. Daher durfte ich nach dieser bahnbrechenden Erfahrung auch noch einige weitere Tiefschläge durchlaufen. Manchmal komme ich mir vor wie ein zähes Schnitzel, das vom Leben so lange durchgeklopft wird, bis es irgendwann einmal geschmeidig und verzehrfertig auf dem Teller landet.

Die erneute Begegnung mit ihnen im Frühjahr 2016, für eine Nachbehandlung, unterstützte mich dabei meinen Geist und meine Sinne wieder klarer auszurichten. Spätestens dann wenn gar nichts anderes konventionelles, bekanntes und wissenschaftlich Gesichertes hilft, könnte Dich der Weg auch zu einem Geistheilung führen. Es gibt einige von ihnen. Da ich nur persönliche Erfahrungen mit Carolin und Alexander Toskar und den HeilerInnen des Instituts für Intuitionstraining in Köln habe, nenne ich Euch auch keine weiteren HeilerInnen an dieser Stelle. Zur Energetischen Methodik, die auch am Institut für Intuitionstraining gelehrt wird, habe ich den separaten Text "HALLO Transformation" veröffentlicht.

<http://www.toskarhealing.de>

<https://www.intuitionstraining.org/institut>

MEIN PERSÖNLICHER FAVORIT

Intuitiver Andreas Goldemann - Zurück zum Ursprung**

Ich mag an dieser Stelle meine besten Empfehlungen aussprechen. Mehr erfahren kannst Du kostenlos durch Teilnahme an einer ersten Session (als Aufzeichnung von Zeit und Raum unabhängig wirksam).

Direkt-Link zur kostenlosen ersten anderthalb-stündigen Sitzung zur Halswirbelsäule

<https://bit.ly/2SFQ9PT>

Das hier steht auf seiner Website über ihn:

Medical-Intuitive Andreas Goldemann besitzt die Gabe, intuitiv über Ton, Bewegung und Reflektion, ungelöste, negative Emotionen aus Deinem System zu lösen. Das eröffnet Dir wieder den Weg zur natürlichen Ordnung. Und das in einer ganz einfachen und leichten Art!

Ein amerikanischer Gesundheits-Journalist schrieb über Andreas Goldemanns Arbeit:

Sie erfahren ein komplettes chiropraktisches Einrichten und das ohne physische Berührung es grenzt an Magie.

Andreas Goldemann hat diese Arbeit über 20 Jahre entwickelt und in den letzten 8 Jahren weltweit mit ca. 40000 Menschen live gearbeitet.

Weitere HeilerInnen

Mir ist bekannt, dass auch jene HeilerInnen, die auf der Schule der Geistheilung von Horst Krohne und/oder seinem Team ausgebildet worden sind sehr häufig eine gute Arbeit leisten. Persönlich kennenlernen konnte ich Mechthild Knepper, die mit diesen Methoden in Köln und der Schweiz Patienten behandelt.

<http://www.schule-der-geistheilung.de>

<https://www.reikipraxiskoeln.de/>

Eine Freundin schwört auf Armin Mattich und die Erweckung der Kundalini. Das ist wiederum ein ganz anderer Ansatz. Hier zur Inspiration ein Hinweis auf seinen Ansatz. Es handelt sich um ein Tranceauslösendes Medium wie auch Jesus Lopez. Letzterer bietet auch Kristallbett-Behandlungen an wie sie aus Abadiania (Brasilien) bekannt sind.

<http://www.armin-mattich.de>

<https://www.geistheilungstag.de/>

Die beiden chinesischen Schwestern Tian Ying und Tian Ping heilen vor allem im Gruppenfeld und in Workshops. Voraussetzung für eine sinnvolle Teilnahme an ihren Heilveranstaltungen ist die regelmäßige Praxis eines energetischen Qi Gongs. Hier ist besonders die Form der Bronzeglocken-Übung hervorzuheben. Wobei auch eine ihrer Energieübertragungen ein Einstieg in eine solche eigenständige tägliche Qi Gong Praxis bilden kann.

<http://www.tiangong.de>

Die Kraft der Gedanken und des Geistes, die Auswirkungen der eigenen Vorstellung und Imagination auf die Möglichkeiten der Wirklichkeit sind riesengroß.

Einfach ausgedrückt mit den Worten eines spirituellen Oberhauptes der Kogi, einem indigenen Volk aus der Sierra Nevada de Santa Marta in Kolumbien, dem ich im Jahr 2015 auf seiner Deutschlandreise persönlich begegnet war:

Habe gute schöne Gedanken
Máma José Gabriel

Hier gilt der Grundsatz ganz oder gar nicht. Nur wenn ich mich zu guten 108% (Verweis auf vormaliges Label 108Prozent) dieser Kraft anvertraue, wird sie mir treu dienen. Es bloß einmal zu versuchen wird wirkungslos bleiben. An dieser Stelle kann mir dann tatsächlich ein Heiler, oder wer auch immer das sein mag, als Katalysator dienen und durch sein Vertrauen, durch seinen Glauben mich in meiner Ausrichtung unterstützen.

Ich habe eine Zeit lang auch mit ihren Methoden experimentiert, bevor ich in den letzten Monaten mehr und mehr in eine spirituelle Entwicklung in Freiheit und Selbstbestimmung zurückgefunden habe. Genau so wie jeder von uns in meinem Verständnis frei und selbstbestimmt in dieser Erdenexistenz angekommen ist, braucht es weder Kirche, Guru, Kult oder Religion. Das können allenfalls Stationen und Hinweis-Schilder auf dem Weg zurück in die Heimat sein, allerdings niemals der Weg. Ich brauche in der Regel keinen Mittelsmann zum Göttlichen! Allerdings sitzt der Glaube häufig tief verankert, dass ich eben doch so einen Vermittler benötige. Wie vieles andere, ist auch das ein Glaubenssatz, den ich - sofern ich dazu bereit sein sollte - auflösen kann.

Solange dieser Zeitpunkt noch nicht gekommen ist, kann ich mich auch noch an diese geistigen Krücken ebenso hängen wie an materielle Krücken, ohne mich dafür schämen zu müssen. Alles zu seiner Zeit. Hauptsache ich gehe weiter. Zwischendurch mache ich mal eine Pause, harre aus, kehre um, verirre mich, finde wieder aus dem esoterischen Unterholz zurück auf eine sonnendurchflutete Lichtung oder auch einen schattigen Waldweg.

Licht und Schatten - alles gehört zu diesem Deinen Weg dazu!

Schmerz-Management mit Energetischen Methoden

Es gibt aus der Energetischen Psychologie verschiedene Klopftechniken. z. B. EFT = Energy Freedom Technique, MET = Meridian Energie Technik. Mit Hilfe dieser Methoden können emotionale und mentale Verspannungen, die aus Schmerzen resultieren, durch das sanfte Klopfen mit den Fingern auf Meridian-Verläufe und Akupressurpunkte am Kopf, dem Oberkörper und den Händen aufgelockert, gelöst und befreit werden.

Es gibt im Internet zahlreiche Anleitungen zu diesen einfachen und zugleich sehr wirksamen Klopftechniken, um selbstständig erste Erfahrungen sammeln zu können.

In den online Klopf-Kongressen seit 2015 stellen verschiedene Referenten in Interviews und angeleiteten Klopfunden (Übungen) unter der Leitung von Michaela Thiede verschiedene Ansätze und Möglichkeiten dieser Selbsthilfe-Methode vor.

<http://www.klopf-kongress.de>

Als Einstieg ins Klopfen empfehle ich die Literatur von Dr. Michael Bohne. Mit Humor und Scharfsinn beleuchtet er diese wirkungsvollen Methoden. Vor allem entmystifiziert er sie auch weitestgehend und befreit sie von überflüssigem Ballast. Auf amüsante Weise bricht er eine Lanze für die so heilsame auch öffentliche Selbstberührung.

https://www.dr-michael-bohne.de/fileadmin/user_upload/pdf/Bohne_Bitte_klopfen_01_K_S.pdf

Energetische Meditationen

Mit dem Einsatz der Vorstellungskraft kann ich die Energie durch meinen Körper fließen lassen, meinen energetischen Haushalt beeinflussen und die feststeckende Energie der Schmerzen auf sanfte

Weise aus meinem Körper heraus fließen lassen.

Der von mir bevorzugte Ansatz dieser Form des Energetischen Selbstmanagements stammt aus einer Kalifornischen Energie- und Intuitionsschule, die von Louis Bostwick in den 70er-Jahren des vorherigen Jahrhunderts begründet worden ist.

In dem Buch „HALLO! Transformation“ werden diese Methode im Detail erläutert. (Auf Nachfrage erhältlich über Tobias Junglas)

Energetische Selbstermächtigung - Energiefeldreinigung - Geistige Helfer

Das ist nicht für jeden etwas... Denkst Du vielleicht. Tatsächlich ist es für jeden etwas, weil wir alle als Kind genau das ganz unbewusst ständig gemacht haben. Mit Hilfe unserer eigenen Imaginationskraft hast Du Dich vermutlich genauso reguliert wie ich das auch getan habe. Und dann wurden uns diese "Phantastereien" ausgetrieben. Da wir also alle bereits Erfahrungen in dieser "Methode" haben, können wir sie auch wieder reaktivieren.

In dem auf Nachfrage privat als PDF erhältlichen Buch
"HALLO! Transformation" von Saibo T. Salgnuy
kannst Du mehr darüber erfahren.

Bei vielen stoße ich ja schon bei dem Wort Meditation auf eine vehemente Ablehnung. Das hat vor allem etwas mit völlig verkehrten Vorstellungen davon zu tun, was Meditation überhaupt ist, die leider auch von vielen Artikeln, Büchern und Lehrern so weitergetragen werden.

Daher halte ich mich mit diesem unterschiedlich belegten Wort mittlerweile zurück und schreibe viel eher von einem Mentalen Spielen, dem Selbstgewahrsein, "Gucken was in mir so los ist" oder Präsenz bzw. Gegenwärtigkeit.

Ich wünsche Dir die notwendige Gelassenheit auf Deinem Weg der Heilwerdung! Die Zeit der Genesung ist ein besonderes Geschenk, um sehr schnell viel und tiefgehend über Dich selbst zu erfahren und zu lernen. Über Rückmeldungen und weitere Tipps und Erfahrungen mit diesen und anderen Methoden und Gedanken freue ich mich sehr.

Dein
Tobias Junglas

Allgemeine Hinweise und Tipps

Erdkraft - MEIN PERSÖNLICHER FAVORIT**

Meine Körper-Erdung unterstütze ich mit einer kapazitiven großflächigen Erdungs-Auflage. Hier gibt es diverse Methoden, die teilweise umstritten sind. Meine Empfehlung ist es genau auf den eigenen Körper zu achten und zu hören. Es gibt Auflagen, die haben einen so hohen Anspruch an Verarbeitung, Komfort und ökologische Verträglichkeit, dass sie teilweise das vier- bis fünffache dieser Variante kosten, also mehrere Tausend Euro. Bei Ronald Lengyel habe ich meine Produkte erworben und ein gutes Gefühl, was Fairness, Preis- und Leistungsverhältnis angehen. Bei einfachen Laken nach dem ursprünglichen Earthing-Prinzip bitte ich um Vorsicht.

<http://www.erdkraft.eu/>

Zu folgenden Hinweisen gebe ich derzeit persönlich auf Nachfrage Informationen heraus, bis sie in einer zukünftigen Auflage vorgestellt werden.

Salzräume/Salzgrotten

Negativ geladene Teilchen/Ionen, die über die Atemluft aufgenommen werden, sind die für den Körper besten zur Verfügung zu stellenden Antioxidantien. Eine vergleichbare Menge kann ich über die beste Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel meinem Körper niemals verabreichen. Dazu kommt die entspannende Wirkung eines regelmäßigen Aufenthalts in einer mit Himalaya-Salz-Steinen oder auch Persischem Blausalz eingerichteten Salzgrotte.

Waldbaden

Wer an einem Laub-Wald wohnt, also in unmittelbarer Nähe zur Natur, dem sei aus den gleichen Gründen wie dem Besuch einer Salzgrotte oder eines Salzraumes der regelmäßige Spaziergang durch und in diesem besonders empfohlen.

Entgiften mit Zeolith, Klinoptilolith, Bentonit

Darmsanierung mit Flohsamenschalen und Haferkleie

Apfelessig

Vielseitig verwendbar. Innerliche wie äußerliche Anwendungen.

Mikroalgen, Leinöl, Omega 3

Mineral- und Vitalstoffversorgung

LaVita und LifePlus sind etwas teurere Qualitätsprodukte

Vitamin D3, K2, Asthaxantin

Ätherische Öle

Dottera, LivingLibations

Intermittierendes Fasten / Intervall-Fasten

Heute ist zu einem neuen Trend geworden, was in früheren Zeiten und spirituellen Traditionen zur Selbstverständlichkeit gehörte. Mäßigung. 6 Stunden essen. 6 Stunden verdauen. 12 Stunden fasten. Tut gut und steigert das Allgemeinbefinden enorm, auch ohne seine Ernährungsgewohnheiten ansonsten zu verändern.

Hochenergetisch strukturiertes Trinkwasser

Kinesiologisch ausgetestet wirkungsvoll: Filtere Leitungswasser mit einem guten handelsüblichen Filter und versetze es zusätzlich mit einigen Mililitern eines hochwertigen strukturierten Wassers. (Empfehlung: St. Leonhard Quelle) Nach zwei Stunden hat dieses Wasser seine energetische Struktur auf das gesamte Wasser übertragen und macht es bekömmlicher und für den Körper und die Zellen verfügbarer. - Eine sehr günstige Methode zu einem guten Wasser zu kommen.

Liebe & Dankbarkeit

Programmierung der Hauswasserleitungen mit der Aufschrift Liebe und Dankbarkeit im Keller schon versorgt das gesamte Haus mit

einem positiv informierten Wasser.

Kolloidales Silber

25 ppm sollte in keiner Hausapotheke fehlen. Wirksam innerlich wie auch äußerlich als ein natürliches Antibiotikum, gegen Viren, Pilze und Bakterien.

Schüssler Salze

Eigenurin

Geschmacksache. Innerlich wie äußerlich. Der morgendliche Mittelstrahl sei am gehaltvollsten und appetitlichsten. Bei Halsschmerzen gurgle ich mit ihm. ACHTUNG: Nicht bei Einnahme von Medikamenten, pharmazeutischen Präparaten.

Gesundheitsstuhl Mishu

<https://www.mishu.de/>

Faszien-Roller zum Mitnehmen

<https://brazynlife.com/products/the-morph-collapsible-foam-roller?variant=12416142311468>

Akupressurmatte** zur schnellen wirkungsvollen Entspannung
Kostengünstige Variante zu den bereits vorgestellten technischen Produkten.

<https://www.lotus-design.com/yogazubehoer/sonstiges-zubehoer/akupressurmatte-lotus.html>

Resonator

Spielerisch den Körper aus dem Trauma winden mit diesem derzeit im Orginal vergriffenen Produkts.

<https://vimeo.com/157000867>

BioPhysio - Medical Wellness mit codierten Lichtquanten

Klaus Eikenberg entwickelte ein Gerät, um mit Licht als Träger von Information nachhaltige Heilungserfolge bei funktionalen

Haltungsschäden und Einschränkungen im Bewegungs-Apparat zu ermöglichen.

Ein Vortrag: https://youtu.be/Hj30_1l-Y5w

ilifeCam-Produkte

ilifeCam-Recovery für Beinmobilität und Vitalität

ilifeCam-Extension für Rückenmobilität und Aufrichtung

<http://ilifecam.com/>

Schwingungsfrequenz-Liege Kosmoton

www.kosmoton.com

SpektoChrom Farblicht-Therapie nach Dinshah

<http://gesundeslicht.info/>

Folgende Methoden habe ich recherchiert, indem ich mir Vorträge angehört, Webseiten und Foren nach Erfahrungsberichten durchsucht habe. Es liegen mir jedoch keinerlei persönliche Erfahrungen damit vor.

Neue Germanische Medizin - Fünf Biologische Naturgesetze

<http://www.5bn.de>

Bios Logos Methode - Thailand

<http://www.bios-logos-thailand.com>

Quantenheilung zur Beckenbegradigung

Diagnostische Verfahren

Bioscan

Blutuntersuchung ohne Nadel

<http://www.bioscan.com>

Prognos

Meridian-Diagnostik

<https://www.medprevent-systems.net/produkte/prognos/>

Herzratenvariabilität

<http://www.ilifesomm.com/produkte/ilifehemo/>

In dieser Reihe werde ich zukünftig weitere Artikel und Ebooks veröffentlichen zu den Themen: Depressionen, Ängste, Trauma, Süchte und möglicherweise auch zu solchen proktologischen Tabu-Themen wie Hämorrhiden, Enddarm-Erkrankungen, Fußpilz, Läuse und Flöhe ;-)

Ich bin weder ein Arzt, Heilpraktiker noch ein Therapeut. Jeder ist für sich selbst alleine verantwortlich. Alles Geschriebene sind meine Erfahrungen und ist als Anregung und Information gedacht, um den ganz eigenen Weg der Heilwerdung vielleicht etwas zu erleichtern. Bitte unbedingt bei allen medizinischen Fragen IMMER einen Mediziner oder Heilpraktiker des Vertrauens konsultieren UND niemals Medikamente auf die eigene Faust absetzen – vor allem dann, wenn es sich um psychopharmakologisch wirksame Substanzen handelt.

Psychiatrische Medikamente absetzen? Depressionen und Trauma managen? Achtsamkeit schulen? Beziehungen und Kommunikation verbessern? Dazu mehr in weiteren zukünftigen Artikeln und Ebooks.

PS: Es freut mich sehr, dass mehrere Kölner Physiotherapeuten und Ärzte insbesondere meine Texte zum Thema Bandscheiben und Rückenbeschwerden gelesen und für qualitativ gut und hilfreich befunden haben!

108Prozent/TobyTigerTraining/Natural Yoga sind die ehemaligen Label unter denen dieses Ebook erstmals veröffentlicht wurde.

Veröffentlicht von:

Tobias Junglas
50823 Köln

© Tobias Junglas, Juli 2016, März 2019

Alle Rechte vorbehalten

Neuaufgabe, ergänzt und erweitert, März 2019

Dieses Dokument darf gerne
unverändert weitergegeben und geteilt werden.

** Namen geändert*

*** Diese Anbieter unterstützen mein Projekt des Freien Teilens meiner Informationen und Texte. Bei erfolgreicher Vermittlung werde ich geringfügig prozentual beteiligt. Wenn Du mich unterstützen magst, nenne Ihnen bitte meinen Namen. Herzlichen Dank.*

Hast Du Interesse an weiteren Texten oder Büchern, melde Dich gerne per Email mit kurzer Nachricht bei [tobyjungle\(at\)gmail.com](mailto:tobyjungle@gmail.com)!

website: [zur Zeit nicht bekannt.](#)

facebook: [Tobias Junglas](#)

Über den Autor:

Tobias Junglas ist ein munterer vielseitiger Dilettant mit mehr Interessen als Gelegenheiten allen auf den Grund zu gehen. Wenn er allerdings in diese Vielfalt hineingreift und etwas anpackt, dann tut er es richtig und mit ganzem Herzen und voller Energie. Seine Stationen begannen im letzten Viertel des 20. Jahrhunderts in Wiesbaden und beendeten dieses mit schulischen Höchstleistungen. Statt seinen ABISchnitt zu nutzen, um Arzt, Anwalt, Psychologe oder Ähnliches zu werden, führte sein Weg ihn vom Straßentheater, Straßenartistik über die Zauberei an die Schauspielschule und schließlich bis ans Stadttheater.

Ein Weckruf des Lebens dirigierte ihn von einer „falschen“ Bahn zurück auf einen stimmigeren Weg. Dem gingen Jahre der Suche voraus. Eine gemeinsame Restaurant-Eröffnung, Lehre im Buchhandel, Ausbildung zum Bürokaufmann, Zertifizierung als Genesungsbegleiter nach EX IN, zahlreiche "esoterische" (geheimes Wissen) heilerische und spirituelle Seminare, Selbsterfahrung, Therapien und unermüdliches Forschen zu Trauma und Selbstregulation in feinstofflichen bis physikalischen Bereichen führten ihn zurück zum Schreiben. Diese Leidenschaft hatte er lange Zeit vernachlässigt.

Bei den folgenden Anbietern und Instituten hat er mehrjährige Ausbildungen erfolgreich abgeschlossen.

- Institut für Yoga und Gesundheit Köln
<http://www.yogalehrer-ausbildung-koeln.de/>
- Neural Somatic Integration
Synthese aus Körperarbeit und Traumaheilung
<https://www.neuralsomaticintegration.com/>

- Institut für Intuitionstraining
Healing, Hands-on-Healing
<https://www.intuitionstraining.org/>

Grundlagen-Ausbildungen hat er u. a. absolviert in diesen Bereichen.

- Energy-Medicine - Donna Eden & David Feinstein
<https://www.mindvalley.com/energy-medicine/masterclass/invite>
- Geitheiler-Ausbildung GH 1
<https://www.toskarhealing.de/3heilung>
- Nada-Brahma-System - Indivocal
<http://www.indivocal.com/Nada-Brahma-System.html>

Nun gibt er sein reichlich gebündeltes Wissen – vor allem ein Erfahrungswissen zu den Themen Heilung, Selbstheilung und Genesung – in Form von Gespräch, Text, Anleitung, Reflektion, Kunst-Schaffen, Zusammenkunft und allerlei Begegnungen weiter.