

Wunderwerk Mensch Teil 4: Die Bandscheibe lässt grüßen

„Die Bandscheibe“ sind eigentlich 23 an der Zahl, zwischen jedem der beweglichen Wirbel eine. Meist grüßt eine der unteren, da ist am meisten Belastung drauf.

Von Eva Mößler

Die Bandscheibe oder Zwischenwirbelscheibe besteht aus nachgebendem Material, nämlich aus einem Faserknorpel-Ring mit einem Flüssigkeitspolster in der Mitte. Sie funktioniert wie ein Wasserkissen.

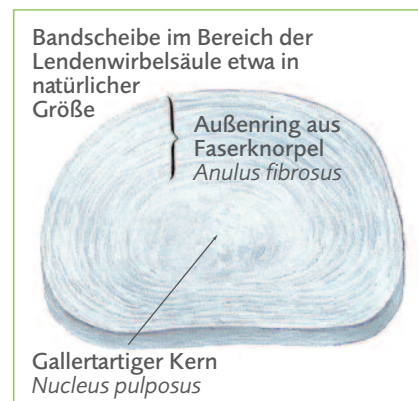
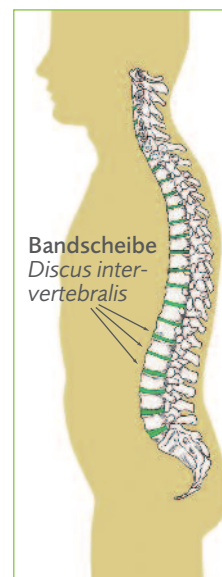
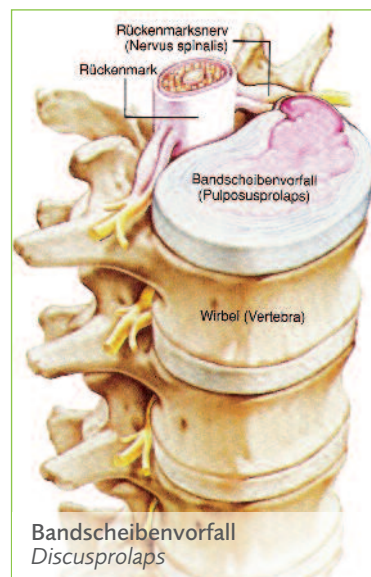
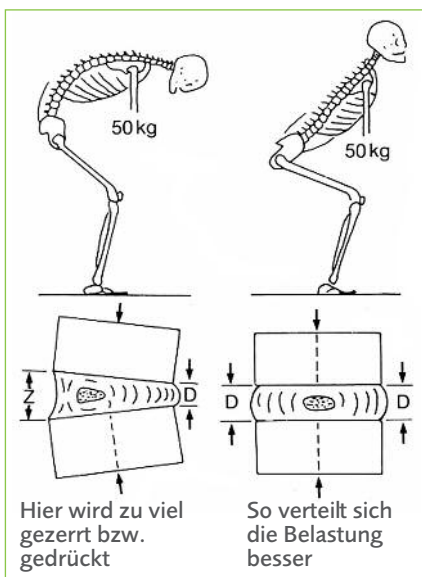
noch mehr aus an Quetschen und Ziehen.

Also: Bewege deine Wirbelsäule fleißig, und zwar in alle Richtungen!

Doch – meine ewige Rede – auf das rechte Maß kommt es

müssen die Mineralwasserkiste jetzt von hier nach dort bewegen,

- sowie gutes Körpergefühl und blitzartiges Reagieren, damit die Sicherungshaltung zur rechten Zeit greift.



Bei starker Belastung darfst du deine Bandscheibe(n) nicht einseitig quetschen!

- Sie stellt die Verbindung her zwischen zwei Wirbelkörpern.
- Sie sorgt für die Pufferung von Stößen.
- Sie sorgt für die Beweglichkeit des Systems Wirbelsäule.

Die Bandscheibe lebt davon, diese ihre Bestimmung zu erfüllen. Nur durch dieses Gequetscht- und Gezogen-Werden erhält sie Nahrung und gibt Verbrauchtes wieder ab. (Knorpelgewebe ist nicht durchblutet, die Ernährung erfolgt ausschließlich durch Diffusion aus der Umgebung.) Wird viel gequetscht und gezogen, einmal hier und einmal da, verbessert sich die Qualität des Materials und die Belastbarkeit. Die Bandscheibe hält

an! Auch für die best-trainierte Bandscheibe gibt es eine Grenze der Belastbarkeit, überhaupt wenn man älter wird. 50 kg sind auch für Junge „verboten“.

In Situationen starker Belastung (eine Kiste Mineralwasser aus dem Kofferraum heben... den kranken Vater neu betten...) darfst du deine Bandscheibe(n) nicht einseitig quetschen! Wenn vorn und hinten je das halbe Gewicht auf ihr lastet, hält sie es eher aus.

Also: den Rücken gerade ziehen und so festhalten! Nicht runden, nicht drehen!

- Gute Bauch-, und Rückenmuskeln braucht es für diese Fixierung,
- ebenso ein kräftiges Gesäß und starke Beine, denn die

- Zuletzt will die Bandscheibe nach dieser Anstrengung wieder gut gefüttert und gepflegt werden: bewege dich sanft und ruhe dich aus... sie wird es dir danken.

Bei einem Bandscheibenvorfall reißt der Faserring ein und der Gallertkern wird herausgepresst. Er drückt auf eine der bei jedem Wirbel austretenden Nervenwurzeln.

Die ist es nun, die besagte schmerzhafte Grüße bis in die kleine Zehe oder sonst wohin sendet...

Mehr Wissenswertes über das Rückenmark, die Nerven und die Wirbelsäule folgt im nächsten Beitrag.

Bandscheibenpflege ist einer der Schwerpunkte in der Gesundheits-Gymnastik. Es ist eine feine individuelle Arbeit. Auch Menschen mit Beschwerden sind hier richtig – nach Rücksprache mit ihrem Arzt bzw. ihrer Ärztin.

Eine CD mit Eva Mößlers Morgenübungen ist in der Bildungswerkstatt erhältlich:
Tel. 02239/2312