

Wunderwerk Mensch Teil 5: Das kommt von der Wirbelsäule ...

So mancher Schmerz im Arm oder im Bein „kommt von der Wirbelsäule“. Die Wirbelsäule umschließt das Rückenmark. Von dort führen – bei jedem Wirbel ein Paar – Nerven in den ganzen Körper. Von Eva Mößler

Die Wirbelsäule, unsere zentrale Achse, ist ein komplexes Gebilde mit mehreren Funktionen. Sie stützt, sie federt ab, sie bewegt... Das Rückenmark zu schützen, ist ihre wichtigste Aufgabe.

Dass etwas weh tut, registrieren wir über eine Nachricht aus dem Gehirn. Dieses hat zuvor durch eine Nervenleitung die Meldung einer Störung empfangen. Ohne Nerven keine

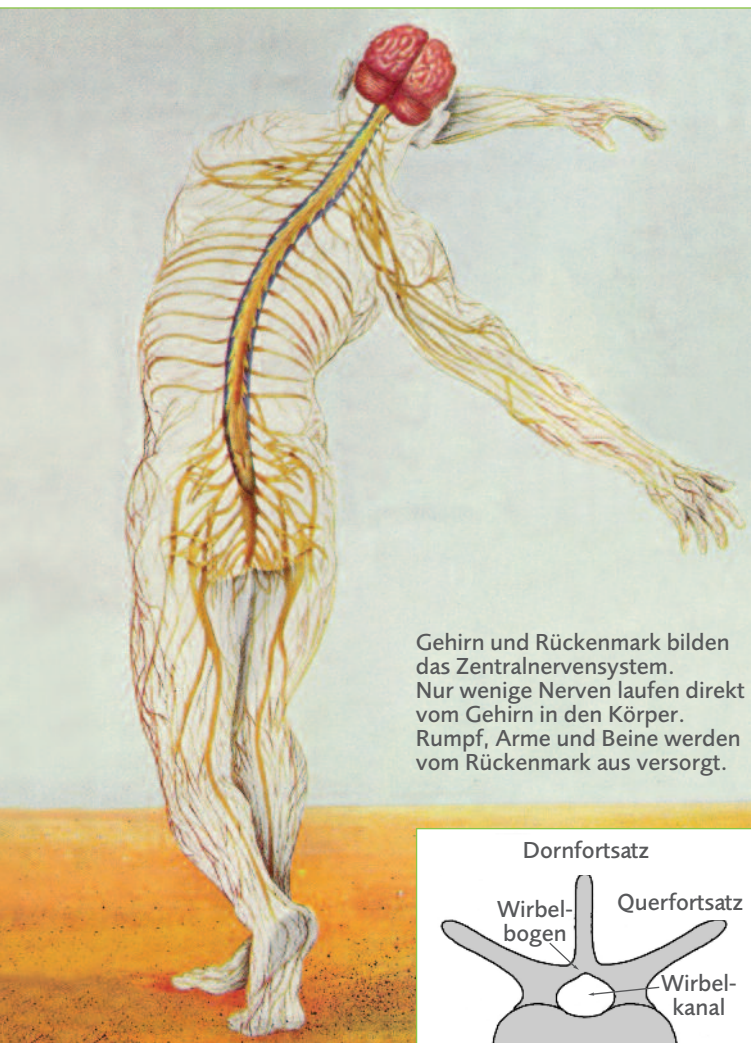
Schmerzen – aber sonst auch nix. Es muss dafür gesorgt sein, dass Nerven nicht "beleidigt" werden, dass sie nicht "blank" liegen.

Das Gehirn ist ja rundum durch die Schädelknochen gut verpackt. Das Rückenmark, die Verlängerung des Gehirns, verläuft in einem Kanal mitten durch die Wirbelsäule. Diese aber bewegt sich – etwa so wie der Schlauch von einer Dusche. Die einzelnen knöchernen Wirbel entsprechen dem äußeren Mantel des Schlauches. Darunter liegt eine feste Haut (*Dura mater*), die schon den Schädel auskleidet und bis hinunter zum

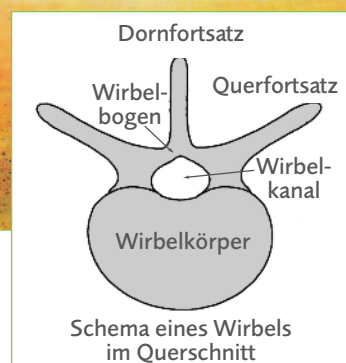
7 Halswirbel, 12 Brustwirbel und 5 Lendenwirbel sind übereinander aufgetürmt. Im Bereich der Wirbelkörper jeweils mit einer Bandscheibe dazwischen (siehe Folge 4, BRENNNESSEL Heft 39 / Juni 2009). Im Wirbelkanal ist Platz für das Rückenmark.

Das Rückenmark streckt seine Fühler aus

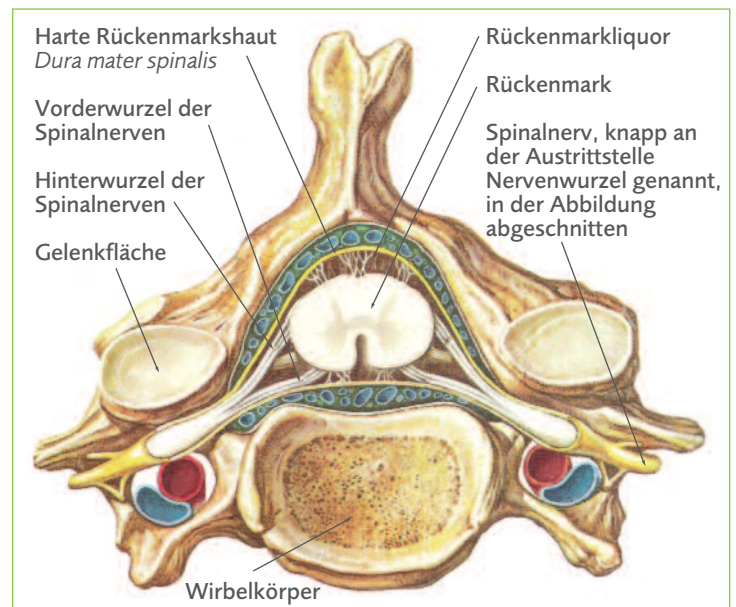
Beim Aufeinanderschichten der einzelnen Wirbel ergibt sich seitlich jeweils ein Fenster, durch das das Rückenmark mit dem Körper kommuniziert. Hier treten die Spinalnerven aus.



Gehirn und Rückenmark bilden das Zentralnervensystem. Nur wenige Nerven laufen direkt vom Gehirn in den Körper. Rumpf, Arme und Beine werden vom Rückenmark aus versorgt.



Schema eines Wirbels im Querschnitt



Harte Rückenmarkshaut *Dura mater spinalis*

Vorderwurzel der Spinalnerven

Hinterwurzel der Spinalnerven

Gelenkfläche

Rückenmarkliquor

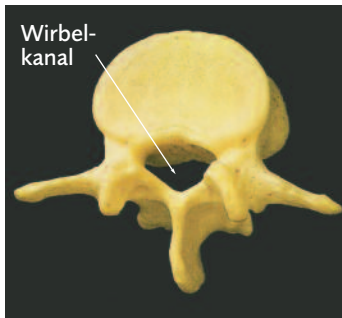
Rückenmark

Spinalnerv, knapp an der Austrittsstelle Nervenwurzel genannt, in der Abbildung abgeschnitten

Wirbelkörper

Kreuzbein zieht. Dieser Sack enthält eine Flüssigkeit – den „Liquor“ –, in dem Gehirn und Rückenmark sozusagen schwimmen. Die Konstruktion ist genial und hält in ihrer Flexibilität auch sehr viel aus. Doch je mehr Einzelteile mitspielen, um so eher kann sich ein Fehler einschleichen.

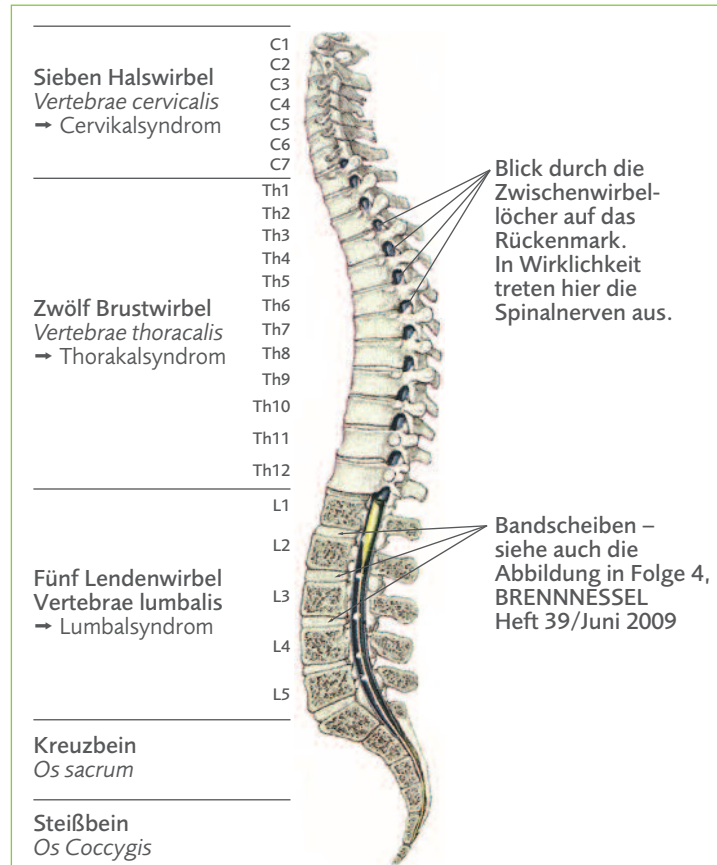
Jeder Spinalnerv enthält ein ganzes Bündel von Nervenfasern, wie die einzelnen Drähte in einem Kabel. Im weiteren Verlauf spalten sie sich wieder auf, jeder „Draht“ findet zu seinem Ziel: zu einem Muskel, zu einem Organ, zu einem Stück Haut... Ebenso werden Nachrichten aus diesen Gebieten



rapeutInnen können auf Grund einer verspannten Stelle im Rücken Störungen in einem Organ (z.B. der Niere, der Lunge ...) diagnostizieren. Oder zumindest den Rat geben, das näher zu untersuchen. Kraftvolle Flexibilität ohne Verspannungen und Blockaden lässt sich in feiner Körperarbeit trainieren, z. B. in Yoga, in Qi Gong oder eben in meiner GesundheitsGymnastik.

In der nächsten Folge schauen wir uns die Wirbelgelenke und die Muskulatur der Wirbelsäule näher an. Dabei werde ich auf Abbildungen aus dieser Folge zurückzugreifen. Wenn Sie „Wunderwerk Mensch“ sammeln, können Sie immer wieder nachschauen. Fehlt Ihnen eine Folge? Rufen Sie an oder schicken Sie ein Mail. Wir senden sie Ihnen zu.

über die Spinalnerven ins Rückenmark hineingeleitet und von dort weiter ins Gehirn. Jedem Abschnitt des Rückenmarks entspricht ein bestimmter Versorgungsbereich. Verschiebungen in den Wirbeln oder Verspannungen der Muskulatur können die Nervenwurzeln reizen und somit den ganzen versorgten Bereich beeinträchtigen. Schmerzen, Kribbeln, Taubheitsgefühle bis hin zu Lähmungserscheinungen kommen so „von der Wirbelsäule“. Es gibt aber auch den umgekehrten Effekt: Erfahrene The-



Nachbestellungen früherer Folgen „Wunderwerk Mensch“ bitte über Telefon 02239/2984 oder E-Mail an breitenfurter.gruene@gmx.at

**Bisherige Folgen:
Teil 1: Knochen
Teil 2: Gelenke
Teil 3: Knie
Teil 4: Bandscheiben**

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



Bildungswerkstatt
Institut für kreatives Lernen
Haus Königsbühel
2384 Breitenfurt, Römerweg 13

www.bildungswerkstatt-breitenfurt.at www.gesundheitsgymnastik.at

Fordern Sie das ausführliche Programmheft an:
Tel.: 02239/2312 oder E-Mail: office@bildungswerkstatt-breitenfurt.at
Alle Veranstaltungen finden sich auch im Internet:
www.bildungswerkstatt-breitenfurt.at

Kurse zum regelmäßigen Mitmachen:

- Spanisch Stufe III: Montag, 14:00 – 15:30 / Stufe II: Dienstag, 18:00 – 19:30
Stufe I: Mittwoch, 17:00 – 18:30
- GesundheitsGymnastik Montag, 18:15 – 19:30 / Dienstag, 8:15 – 9:30
Dienstag, 10:15 – 11:30
- Yoga am Abend Montag, 20:00 – 21:30
- Yoga am Vormittag Donnerstag, 9:30 – 11:00
- Zhan Zhuang Qi Gong Mittwoch, 8:30 – 11:00 / Donnerstag, 19:00 – 20:30
- Orientalischer Tanz Mittwoch, 18:40 – 20:00

Seminare und Workshops:

- Nordic Walking Sonntag, 18. Okt. 2009, 10:00 – 12:30
- GesundheitsGymnastik, kostenloser Schnuppertag
Sonntag, 18. Oktober 2009, 16:00 – 18:00
- Nach Herzenslust singen Freitag, 16.10., 30.10., 13.11., 14:30 – 17:30
- Salsa-Workshop Freitag, 20. und 27. Oktober, 16:00 – 18:00
- Bodybliss kunterbunt Freitag, 4. Dezember, 14:30 – 17:30
- Achtsamkeitsmeditation 27. Dez. 2009 – 1. Jänner 2010
- GesundheitsGymnastik, KursleiterInnen-Ausbildung
Basis-Seminar 2. – 7. Jänner 2010

Beachten Sie die neuen Internet- und E-Mail-Adressen: www.bildungswerkstatt-breitenfurt.at E-Mail: office@bildungswerkstatt-breitenfurt.at