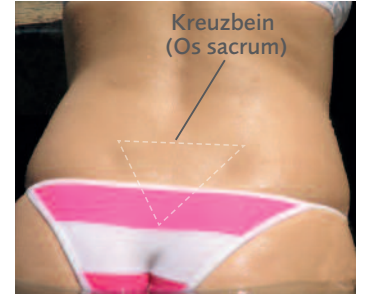


Wunderwerk Mensch Teil 8:

Das Becken nimmt eine Schlüsselposition im Körper ein. Hier teilt sich das Gewicht auf, von eins auf zwei: wir können auf einem Bein stehen und mit dem zweiten einen Schritt machen. Und hier befindet sich die Reproduktionszentrale: aus eins mach zwei. Wir werden mehrere Folgen dafür benötigen. **Von Eva Mößler**

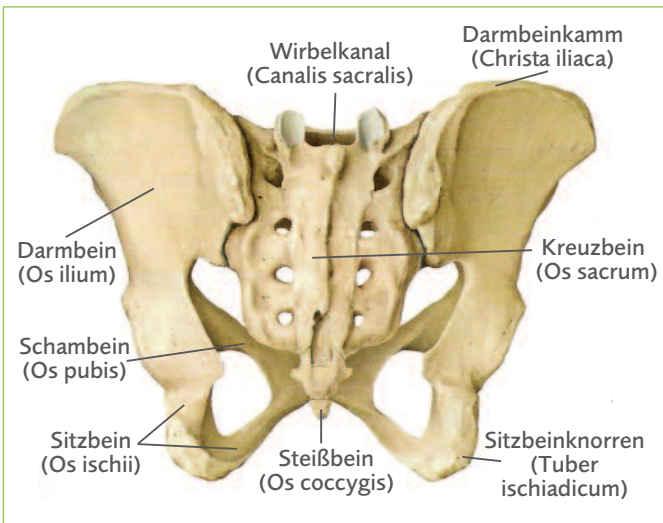
In Teil 7 unserer Folge haben wir die Bauchmuskulatur betrachtet, die den Bauchinhalt umschließt. Von unten her werden Gedärme und innere Organe durch das Becken getragen.

so massiv. Man kann durchschauen. Sogar die ausladenden Darmbeinschaufeln sind durchscheinend dünn und haben nur am Rand einen kräftigen Wulst (wie beim Strudelteig). Dazu die Bögen von Sitzbein und Schambein – wieder ein Wunderwerk an sinnvoller Konstruktion, wenig Gewicht bei hoher Stabilität. Mir fallen dazu die Strebe Pfeiler einer gotischen Kathedrale ein. Was wir als „massiv“ erleben, sind die Muskelschichten drumherum. Und tatsächlich, der geometrische und der gewichtsmäßige Schwerpunkt des Körpers liegt im Becken.



Die hübschen Grübchen am unteren Rücken zeigen die Kreuzbein-Darmbein-Gelenke an.

heißt in Verbindung sein mit den vitalen Kräften. Das ist die Grundlage für eine ausgeglichene Lebenshaltung und die Voraussetzung für schöpferische Tätigkeit bzw. für konzentrierte Kraft (Kung Fu, Karate, Judo, Bogenschießen,...)

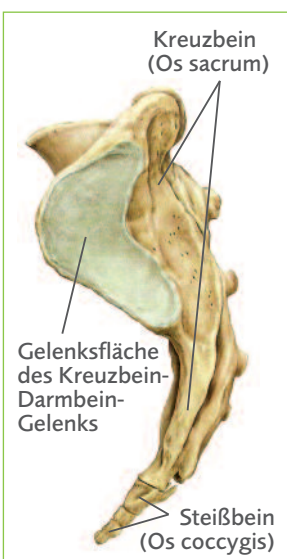


Becken von hinten
Darmbein + Schambein
+ Sitzbein = Hüftbein

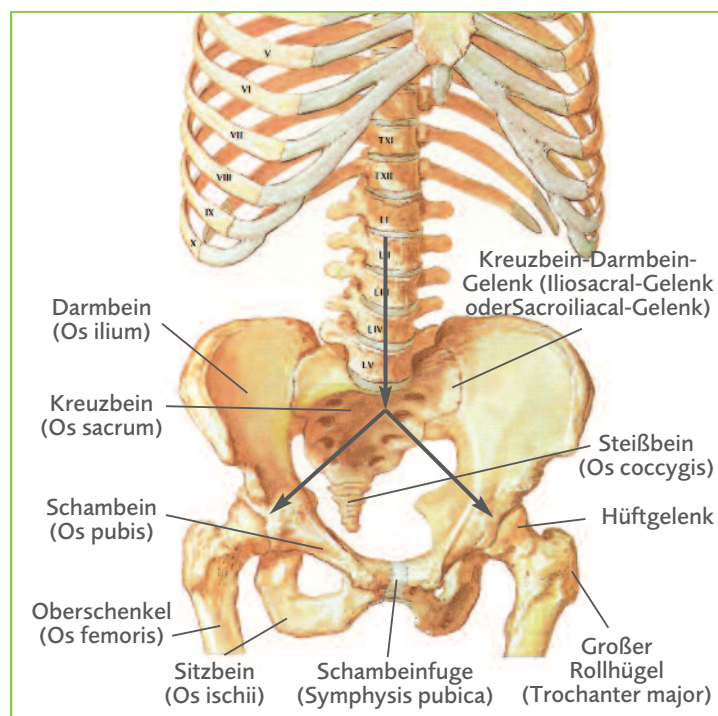
Ein stabiles Fundament
Das Knochengerüst in unserem massiven Untergestell – der Beckengürtel – ist gar nicht

Das Zentrum der Energie
Östliche Kulturen geben diesem Zentrum im Becken ganzheitliche Bedeutung. Mit dem Bewusstsein im „Hara“ gesammelt sein, oder im „Dantiën“, wie es auch genannt wird,

Das Kreuzbein, der „heilige Knochen“
Das Kreuzbein (lateinisch „os sacrum“ = heiliger Knochen) gehört noch zur Wirbelsäule. Vielleicht ist dieser heilige Knochen das Kruzifix / das Kreuz in der Becken-Kathedrale. Ich habe nirgends eine Erklärung für diesen Namen gefunden. Jedenfalls verbindet das keilförmige Kreuzbein die zwei Hüftbeine des Beckens zu einem geschlossenen Gürtel, rechts und links eingepflanzt durch ein straffes Gelenk. Hier erfolgt die Kraftübertragung zu den Hüftgelenken hin, eine Weggabelung, eine "Kreuzung".

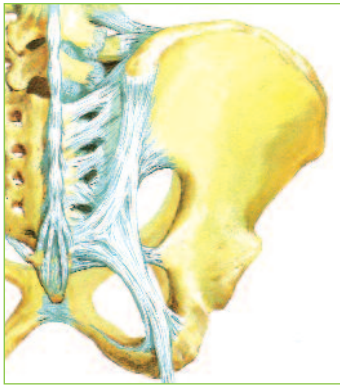


Kreuzbein von der Seite gesehen



Fest und doch beweglich
Die Kreuzbein-Darmbein-Gelenke (lat. Iliosacral-Gelenke oder Sacroiliacal-Gelenke – beide Ausdrücke finden sich in einschlägigen ärztlichen Be-

Das Becken und „der heilige Knochen“



Starke Bänder zurren das Kreuzbein im Becken fest.

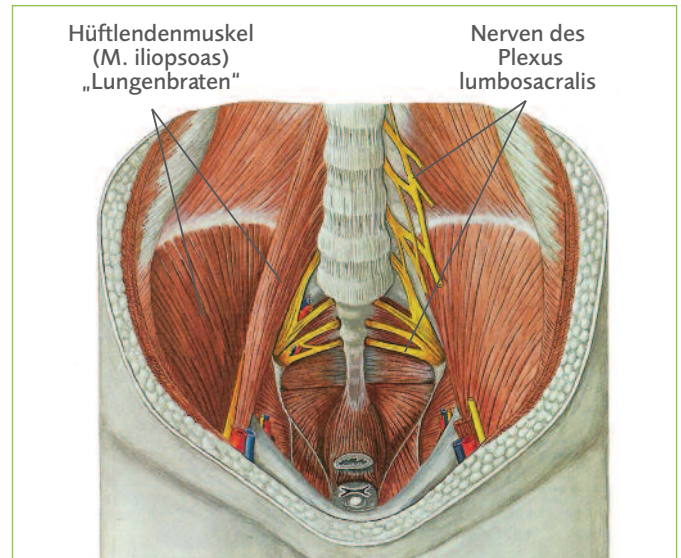
funden) sind zwar recht großflächig, lassen aber nur kleine Verschiebungen und Verdrehungen zu. Starke Bänder verzurren die Verbindung. Schließlich muss hier das ganze Gewicht abgefedert werden. Es kommt ziemlich oft vor, dass so ein Gelenk verspannt oder blockiert ist. Das kann

nicht nur unmittelbar Schmerzen verursachen, sondern auch das ganze Becken schiefstellen, sodass ein Bein kürzer erscheint und die Wirbelsäule in einer Schlangenlinie aufsteigt. O weh. Was für ein Kreuz mit dem Kreuz!

Die Mini-Beweglichkeit der Kreuzbein-Darmbein-Gelenke ist also extrem wichtig. Legen Sie einmal beim Gehen die Hände auf den unteren Rücken und spüren Sie die Verschiebung bei jedem Schritt.

Der Ischiasnerv kommt aus dem „heiligen“ Knochen

Das Kreuzbein gehört also zur Wirbelsäule. Ehemals 5 Wirbel sind zu diesem in sich unbeweglichen Knochen verschmolzen. Das Bauprinzip der

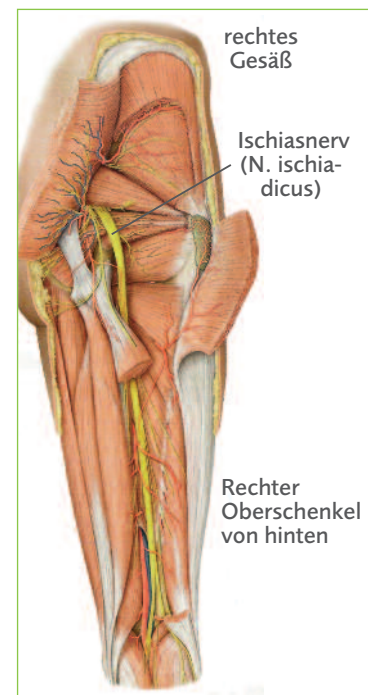


Wirbelsäule ist noch erkennbar: Der Wirbelkanal setzt sich im Kreuzbein fort (es ist hohl), die vom Rückenmark stammenden Nerven (Plexus sacralis) treten durch die Löcher des Kreuzbeins aus, insbesondere nach vorne zu, in das Innere des Beckens hinein. Einige von ihnen schließen sich zu einem kleinfingerdicken Nervenbündel zusammen, dem berühmt-berüchtigten Ischias-Nerv. Dieser zieht nach hinten, zwängt sich durch die vielschichtige Gesäßmuskulatur und wandert das Bein hinunter bis zum Fuß. In seinem Verlauf verzweigt er sich wieder, die einzelnen Nervenfasern bekommen dann den Namen des Gebietes, das sie jeweils versorgen. (Siehe auch die Abbildung des Nervensystems in Wunderwerk Mensch Teil 5, BRENNNESSEL Heft 40)

Wenn der Ischiasnerv beleidigt ist, kann das daher kommen, dass ihn eine Verspannung in der Gesäßmuskulatur zu sehr drückt. Oder die Irritation liegt im Beckeninneren. Es könnte der Dickdarm oder die Gebärmutter beteiligt sein, oder, ... Seht nur auf dem Bild, wie blank die Nerven da liegen!

Fortsetzung folgt!

Blick in den Beckenraum von vorne auf die Nerven, die aus der Lendenwirbelsäule und aus dem Kreuzbein austreten. Gedärme und innere Organe sind entfernt.



Der Ischiasnerv zwängt sich durch die tiefen Schichten der Gesäßmuskulatur. In der Abbildung sind die oberen Schichten aufgeschnitten und weggeklappt.

