

WALA Hintergrund-Information

Aktiv werden bei Rückenschmerzen

Bad Boll/Eckwälden, 03.05.2016/MB/EM/Jus – Schmerzen im Rücken kennt fast jeder. Bis zu 85 Prozent der Deutschen leiden mindestens einmal in ihrem Leben daran.¹ 21 Prozent haben bereits chronische Beschwerden.² Die Muskulatur verspannt als Folge körperlicher Überlastung. Auch Fehlhaltungen und psychischer Stress können eine Rolle spielen. Wenn Betroffene rasch handeln, lässt sich der Entstehung eines Schmerzkreislaufes oft vorbeugen.³ Hilfreich können zum Beispiel anthroposophische Arzneimittel oder die Bewegungstherapie „Heileurythmie“ sein. Im Interview erläutert die Heileurythmistin Pirkko Ollilainen, welche Maßnahmen Rückenschmerzen vorbeugen.

Arzneimittel von WALA: Hilfe aus der Natur

Mit einer Komposition aus drei bewährten Heilpflanzen und Quarz löst WALA Aconit Schmerzöl schmerzhaftes Verspannen. Als Basis dient ein pflanzliches Öl. Das hat einen besonderen Grund: Öle können Wärme besonders gut vermitteln und zeigen durch die flüssige Konsistenz ihre natürliche Beweglichkeit. Im Zusammenspiel mit massierenden Bewegungen und Berührungen beim Auftragen erhält der Körper den Impuls, selbst Wärme zu bilden, zu verteilen und Erstarrungen zu lösen. Das Arzneimittel enthält potenzierten Blauen Eisenhut (*Aconitum napellus*), der schmerzlindernd wirkt. Duftendes Lavendelöl (*Lavandulae aetheroleum*) beruhigt und entspannt; Echter Kampfer (*Campher*) regt die periphere Durchblutung an und sorgt dafür, dass sich die Wärme gut verteilt. Potenziertes Bergkristall (Quarz) unterstützt die körpereigene Wärmebildung und wirkt dem Auskühlen der Nerven entgegen. WALA Aconit Schmerzöl zieht gut ein und ist sparsam im Gebrauch.

Das hilft bei akuten Rückenschmerzen

- Schmerzhafte Körperstellen mit Aconit Schmerzöl behandeln.
 - Wärme wirkt oft lindernd und lässt sich zum Beispiel in Form von Wärmflasche, Rotlicht oder Kirschkernkissen anwenden.
 - Den Körper trotzdem weiter bewegen, soweit es Schmerz und Bewegungseinschränkung erlauben. Schonhaltungen möglichst vermeiden.
 - Physiotherapeutische Maßnahmen wie manuelle Therapie oder Osteopathie in Anspruch nehmen. Auch Heileurythmie kann helfen (siehe Interview).
 - Rhythmische Massagen nach Dr. Ita Wegman regen über das Unterhautzellgewebe die Flüssigkeitsströme im Körper an, um so krankhaft verfestigte und verdichtete Strukturen zu lösen und wieder ins Fließen zu bringen.
- Infos unter www.rhythmischmassage.com

¹Robert-Koch-Institut, Berlin (Hrsg.): Rückenschmerzen, Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 53, Dez. 2012

²http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Zahl_des_Monats/Archiv/2014_03_Zahl_des_Monats.html

³ Versorgungsforschungsstudie, Prof. Dr. Dr. Reinhard Rychlik vom Institut für Empirische Gesundheitsökonomie Burscheid, präsentiert auf dem Deutschen Schmerz- und Palliativtag, Frankfurt 2010

Den Rücken langfristig gesund halten

- Progressive Muskelentspannung hilft beim Stressabbau.
- Wer sich regelmäßig bewegt, tut viel für einen beschwerdefreien Rücken. Dabei ruhig ganz nach den persönlichen Vorlieben gehen: Schwimmen, Wandern, Radfahren und leichtes Krafttraining sind optimal. Das Training darf und soll Spaß machen.
- Dehnen lockert und entspannt die Muskulatur.
- Gegen eine einseitige Haltungen im Büro hilft, öfter mal die Position zu wechseln, aufzustehen und sich zu strecken.
- Übergewicht ist Schwerstarbeit für die Wirbelsäule. Daher spielt eine gesunde, ausgewogene Ernährung auch bei Rückenschmerzen eine Rolle.

Schon gewusst?

Ein Großteil der Rückenbeschwerden entsteht durch zu schwache Muskeln. Nicht nur die Rücken-, sondern auch die Bauchmuskeln sind wichtig, um die Wirbelsäule zu stärken.

Heileurythmie

Die Heileurythmie ist eine Bewegungstherapie, die bereits seit 80 Jahren erfolgreich angewandt wird. Neben ihrer vielfältigen Indikation bei akuten, chronischen und degenerativen Erkrankungen wird sie zur Prävention sowie zur Prophylaxe und Nachsorge eingesetzt. Grundelemente der Heileurythmie sind die in Bewegung umgewandelten Laute unserer Sprache, die je nach Indikation und therapeutischer Zielsetzung spezifisch angewandt werden. Die Gestaltungsdynamik, die in der Lautbildung – das heißt im Aussprechen von Vokalen und Konsonanten – enthalten ist, wird in der Heileurythmie in Bewegung umgesetzt und erlebbar gemacht. Beim gesunden Menschen wirken die Kräfte der physischen, seelischen und geistig-individuellen Ebene harmonisch ineinander. Eine Erkrankung ist eine Störung dieser Kräftekonstellation. Gezielte heileurythmische Bewegungsübungen bringen diese Ebenen wieder in ein gesundes Gleichgewicht. Der Patient kann in therapeutischer Begleitung den Heilungsprozess selbst aktiv mitgestalten.

Quelle: www.berufsverband-heileurythmie.de

Interview: Pirkko Ollilainen, Heileurythmistin an der Filderklinik bei Stuttgart

„Wer Rückenschmerzen hat, trägt zu viel“

Wie entstehen Rückenschmerzen?

Pirkko Ollilainen: Die Auslöser sind verschieden – Stress, psychische Probleme oder Verspannungskopfschmerzen. Einseitige Belastungen wie lange Autofahrten tun dem Rücken ebenfalls nicht gut. Auch degenerative Erkrankungen wie Bandscheibenvorfälle verursachen Schmerzen.

Was erwarten Ihre Patienten?

Pirkko Ollilainen: Das hängt von der Situation ab. Die meisten hoffen, dass wir ihr Problem nicht nur lindern, sondern auch beseitigen können. Wichtig ist, dass der Patient selbst aktiv wird: In der Therapie leite ich ihn an. Danach muss er aber weiter an sich arbeiten. Körperliche Probleme entstehen ja nicht von heute auf morgen – und verschwinden nur, wenn man kontinuierlich dranbleibt.

Sind die Menschen denn bereit, an sich zu arbeiten?

Pirkko Ollilainen: Früher dachten viele: „Ich gehe zum Doktor, der soll's richten!“ Heute wissen wir, dass es oft unser Lebensstil ist, der krank macht – wenig Bewegung, schlechte Ernährung, Stress und Suchtmittel. Das ist nicht nur Medizinern, sondern auch Patienten klar. Deshalb wächst die Bereitschaft, selbst etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Welche Maßnahmen eignen sich dafür?

Pirkko Ollilainen: Wer viel sitzt, hat eine kürzere Lebenserwartung. Deshalb rate ich zur Bewegung: Laufen, laufen, laufen – aber auch Eurhythmie, Gymnastik oder Schwimmen. Tanzen finde ich wunderbar. Wir bewegen uns im Rhythmus, haben Freude und finden in einen gesunden Wechsel aus Anspannung und Entspannung hinein.

Haben Sie noch mehr Tipps?

Pirkko Ollilainen: Nein sagen lernen! Das hört sich vielleicht verrückt an. Aber aus meiner Erfahrung ist es so: Wenn der Rücken schmerzt, trägt der Betroffene zu viel im Leben. Er muss lernen, sein Inneres zu stärken und sich abzugrenzen.

WALA Arzneimittel – Aus der Natur für den Menschen

Aus der Natur für den Menschen – dieser Leitgedanke begleitet die WALA Heilmittel GmbH seit ihrer Gründung im Jahre 1935. Durch die rhythmische Anwendung polarer Qualitäten wie Wärme/Kälte, Dunkelheit/Licht und Ruhe/Bewegung erzeugt sie Präparate, die der Gesundheit dienen. Grundlage dafür bilden Substanzen aus der Natur, die möglichst aus kontrolliert-biologischem oder Demeter-Anbau stammen und unter fairen Bedingungen gewonnen werden. Heute exportiert das Stiftungsunternehmen WALA Arzneimittel, Dr. Hauschka Kosmetik und Dr. Hauschka Med Präparate in 40 Länder. Die WALA beschäftigt rund 1000 Mitarbeiter und erzielte 2015 einen Umsatz von rund 130 Millionen Euro.

www.walaarzneimittel.de

Pressestelle WALA Arzneimittel

WALA Heilmittel GmbH
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
D-73085 Bad Boll / Eckwälden
Elisabeth Menzel
Telefon: +49 (0)7164 930-2165
elisabeth.menzel@wala.de

Anzeigenkontakt

Wirkstoffmedia AG
Kristina Jung
Telefon: +49 (0)711 284 958-23
kristina.jung@wirkstoffmedia.de

Pflichtangaben

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Aconit Schmerzöl

50 ml, 100 ml Ölige Einreibung

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Anregung des Wärmeorganismus und Integration von Stoffwechselprozessen bei schmerzhaften entzündlichen Erkrankungen, die vom Nerven-Sinnes-System ausgehen, z.B. Nervenschmerzen (Neuralgien), Nervenentzündungen (Neuritiden), Gürtelrose (Herpes zoster), rheumatische Gelenkerkrankungen. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Erdnussöl.