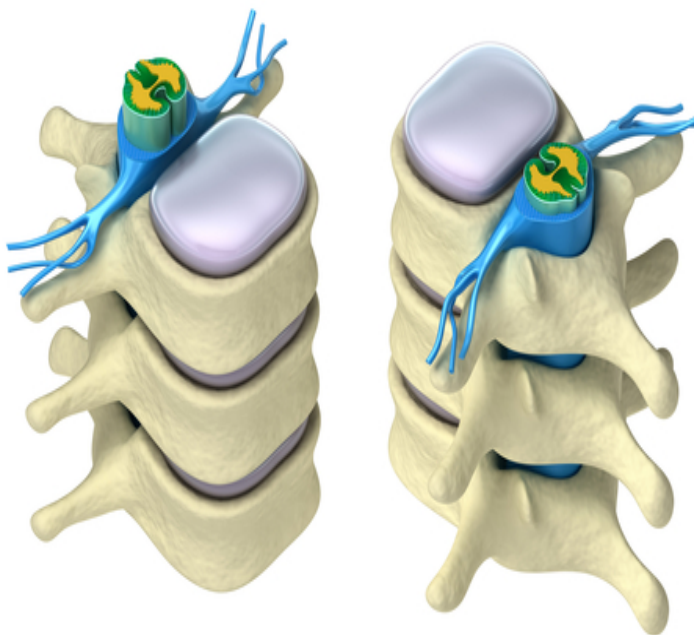


## Bandscheibenschaden effektiv vorbeugen oder behandeln

Dr. med. Andres Bircher · Mittwoch den 31. Oktober 2012



Bandscheibenvorfälle (Diskushernie) werden wie viele andere Krankheiten immer häufiger (Zivilisationskrankheit). Ein Drittel der deutschen Bevölkerung leidet ständig an Rückenschmerzen, Sie sind der häufigste Grund für einen Arztbesuch und verursachen einen Fünftel aller Krankschreibungen (etwa 14 Millionen Krankheitstage/Jahr = ¼ aller Lohnfortzahlungen bei Krankheit). Auch sind Rückenschmerzen der häufigste Grund für einen Spitalaufenthalt und über 50'000 Menschen werden jährlich in Deutschland wegen Bandscheibenschäden operiert. Fast 50% der vorzeitigen Rentenanträge erfolgen wegen degenerativen Rückenleiden.



### Wie Bandscheibenschäden entstehen

Der Bau der Bandscheibe verrät das technische Genie der Schöpfung: Ein hydraulisch federnder Gallertkern (Nucleus pulposus) eingebettet in einen straffen Bindegewebsring (Anulus fibrosus) federt beim Gehen,

Tragen und Springen die Stösse und Erschütterungen ab. Bandscheibenschäden entstehen nicht durch Zufall, nicht rein mechanisch, nicht durch Unfälle, sondern auf Grund einer vorgängigen Degeneration des Bindegewebsring eines bestimmten Wirbelsegmentes, bis dieser der Belastung des Körpergewicht nicht mehr standhält. Dann drängt er nach hinten (Protrusion).

Reisst schliesslich das Bindegewebe des Rings ein, so wird der Gallertkern in den Rückenmarkskanal ausgepresst (Diskushernie), meist seitlich dorthin, wo die Nervenwurzeln des Rückenmarkssegmentes durch eine enge Stelle zwischen den Wirbelkörpern aus dem Rückenmarkskanal austreten. Dort ist die Nervenwurzel in zartes Bindegewebe eingebettet. Durch den Druck des Vorfalls wird dieses gereizt und zum Schutz der Nervenfasern narbig verhärtet. Im akuten Stadium reagiert die Muskulatur zudem mit einem schmerzhaften Dauerkrampf.

Der Schmerz ist bewegungsabhängig und strahlt entlang der betroffenen Nervenwurzel aus, begleitet von Taubheitsempfindungen. Manchmal löst eine unvorsichtige Bewegung den akuten Schmerz aus (Hexenschuss). Er zwingt zum Liegen, zur Schonung, meist während mehreren Wochen, bis der Gallertkern austrocknet und Platz frei gibt. Glücklicherweise kommt es nur selten zur Lähmung durch den Druck auf die Nervenwurzel. Ist dies der Fall, so würden die Nervenfasern innert Minuten zerstört, wenn nicht sie durch einen neurochirurgischen Noteingriff sofort entlastet werden.

### Wie erklärt sich die zunehmende Häufigkeit?

---

Freilich gibt es angeborene Schwächen des Bindegewebes, doch erklärt sich die zunehmende Häufigkeit der degenerativen Rückenleiden durch eine Degeneration des Bindegewebes als Folge der allgemeinen Fehlernährung mit zu viel tierischer Nahrung, Zucker, und schnell verfügbaren Kohlenhydraten (Weissmehlspeisen) sowie industriell verkünstelter Speisen. Solche Nahrung verursacht das so genannte metabolische Syndrom, das an der Basis fast aller degenerativen Leiden steht, mit Übersäuerung, Fettstoffwechselstörung (Cholesterin) Fettleibigkeit, besonders am Körperstamm und als Folgen Bluthochdruck, Arteriosklerose mit ihren fatalen Folgen, Arthritis, Arthrose und Diabetes mellitus.

### Es beginnt im Bindegewebe

---

Die Degeneration beginnt im zarten Bindegewebe. Dieses durchdringt alle Strukturen unseres Körpers. Sein feinmolekulares Netzwerk aus Proteoglykanen und Glucosaminen übermittelt alle biologischen Informationen von Zelle zu Zelle, von den Nervenendigungen zu den Zellen. Gleichzeitig dient es als Molekularsieb. Jede Substanz die vom Blut zu den Organzellen und von der Zelle zurück ins Blut gelangen soll, muss durch die Grundsubstanz des zarten Bindegewebes hindurch.

Die Fehlernährung überfordert den Stoffwechsel und die Pufferkapazität für Säuren im Blute. Um eine lebensgefährliche Übersäuerung zu verhindern wird nach jeder Mahlzeit die massive Säureflut ins zarte Bindegewebe eingelagert. Durch diese Verschlackung verliert die Grundsubstanz nach und nach ihre Qualität als Molekularsieb und ihre Leitfähigkeit für biologische Information. Wir werden empfindlich aufs Wetter, auf Zugluft, auf Kälte, auf den Föhn, auf unsere Mitmenschen. Hier stehen wir am Anfang von Krankheit. Damit stehen wir auch am Anfang der degenerativen Veränderungen unserer Bandscheiben.

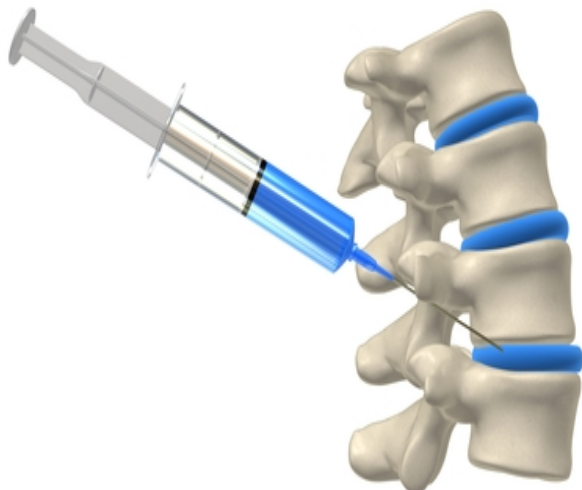
### Das überbelastete Organ beeinflusst Rückenwirbel

---

Jeder Wirbel unseres Rückens versorgt über das sympathische Nervensystem ein bestimmtes Organ. Degenerative Veränderungen der Bandscheiben treten zuerst da auf, wo das zugeordnete Wirbelsegment einem geschwächten, überbelasteten Organ zugeordnet ist. Die Nieren sind dem dritten Lendenwirbel

zugeordnet, der Dickdarm dem fünften Lendenwirbel. Dieser ist am häufigsten betroffen. Geschwächt durch ein gestörtes Milieu im Darminnern, gestörte Bakterienflora und Verstopfung oder anderen Verdauungsstörungen, belastet der Dickdarm die neurovegetative Regulation in diesem Segment, so dass dieses vorzeitig degeneriert. Fehlernährung und Bewegungsmangel sind die wichtigsten Ursachen der Diskushernie.

## **Bandscheibenschäden vermeiden bzw. aufhalten**



Degenerative Veränderungen der Wirbelsäule können durch eine lebendige, vegetabile Frischkost unter Verzicht auf Reizmittel und Zucker und einem täglichen einstündigen Spaziergang vermieden bzw. deren Fortschreiten aufgehalten werden.

Ist der Schmerz bereits vorhanden, so ist die Akupunktur viel wirksamer als Schmerzmittel. Kortisonspritzen in den Schmerzort fördern die Degeneration. Die Neuraltherapie dagegen ist die Therapie der Wahl (gezielte Infiltration mit Procain in die bedrohte Nervenwurzel), da das Lokalanästhetikum Procain durch Anheben des elektrischen Zellmembranpotentials die Gewebe regeneriert und sofort zum Abschwellen bringt. Bei sachtem Vorgehen ist diese Injektion kaum schmerzhaft und in ihrer Wirksamkeit der Akupunktur überlegen.

Bei akutem Hexenschuss bessert sie die Schmerzen sofort um 60%. Bei chronischen Ischiasbeschwerden um etwa 30%, da das Gewebe um die Nervenwurzel bereits hart und vernarbt ist. Dieses wird aber durch Wiederholung der Therapie wieder zart und locker, so dass zuverlässig Schmerzfreiheit erreicht wird. Danach muss die durch lange Schonhaltungen geschwächte Muskulatur kräftig aufgebaut werden. Neben regelmässigem Wandern ist dies durch die Teilnahme an einer Rückenschulung in Gruppen statistisch wirksamer als in Einzelphysiotherapiestunden.

Die Bandscheibenoperation (Discotomie) kann durch die rechtzeitig einsetzende Neuraltherapie in aller Regel vermieden werden. Die Mikrochirurgie hat grosse Fortschritte gebracht, indem Bandscheibenmaterial abgetragen werden kann, ohne zu grossen Schaden an den gesunden Geweben zu setzen. Rezidive nach der Operation kommen vor. Chronische brennende Schmerzen wegen den Vernarbungen durch die Operation sind häufig (Postdiskotomiesyndrom). Nur durch die wiederholte Behandlung der Narbe mittels der Neuraltherapie können auch diese nach und nach geheilt werden.

Eine vegetabile Ernährung mit 70% Rohkost und regelmässiges Wandern verhütet zuverlässig das

---

Fortschreiten der Degeneration und ein Rezidiv. Eine Prophylaxe, die sich lohnt.



Dieser Artikel wurde verfasst von **Dr. med. Andres Bircher**

Mediziner und Facharzt, Dozent, Autor  
Wissenschaftliche Naturheilkunde

- Gründer und Präsident der Stiftung Maximilian Bircher
- Stiftungsrat der Stiftung BIRCHER-BENNER
- Leiter des Medizinischen Zentrums BIRCHER-BENNER Braunwald
- Enkel von Dr. med. Maximilian Bircher-Benner, Pionier der wissenschaftlichen Naturheilkunde (1867-1939)

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)[Share](#)

» [Homepage](#) | [Dr. med. Andres Bircher](#)