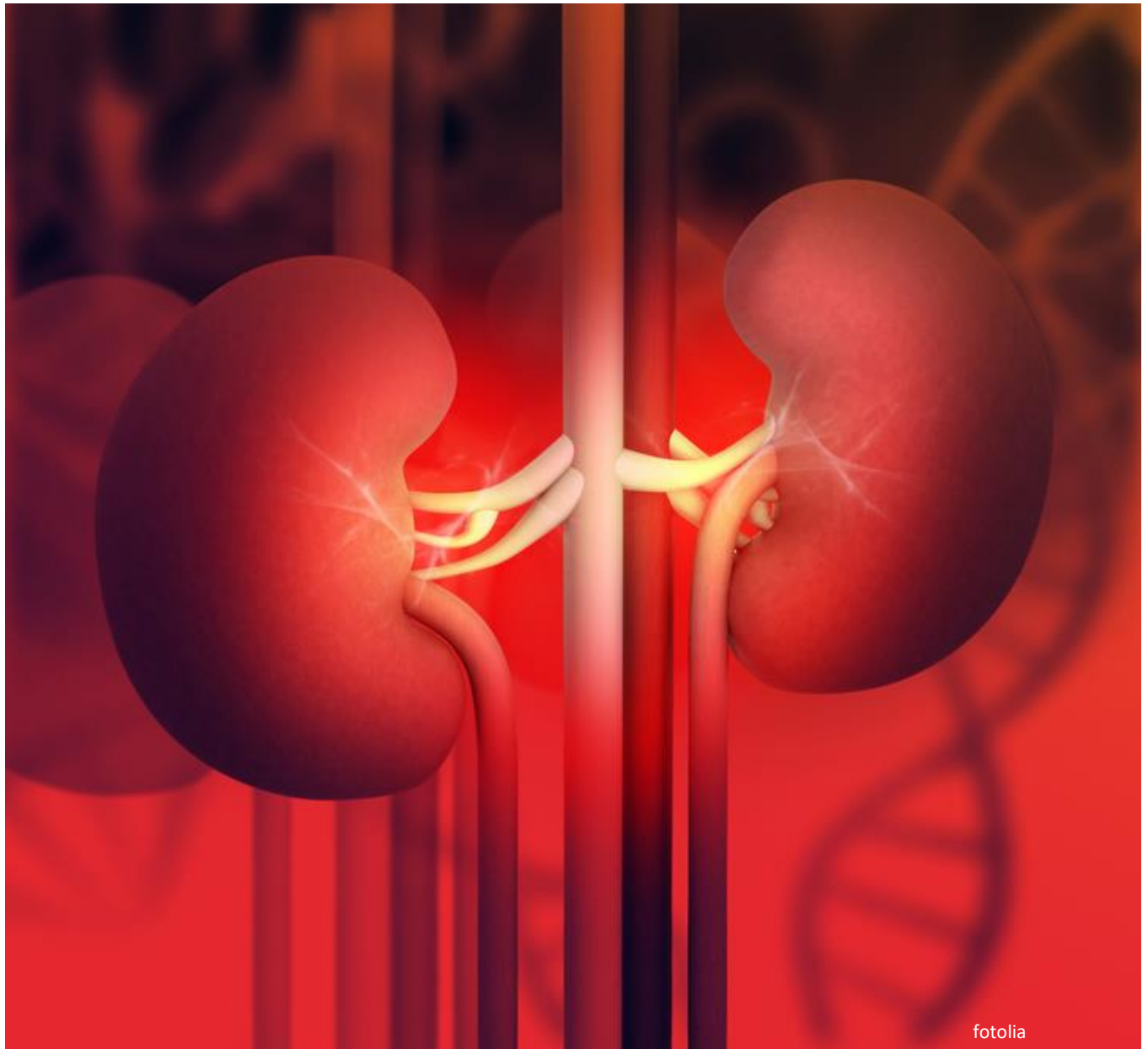


Das Kreuz mit der Niere

Chronische Kreuzschmerzen, Reizblase, Harnwegsinfekte und Rheuma als Ausdrucksformen einer erkrankten Niere



fotolia

Die Aufgaben der Niere:

Kontrolle

- des Blutes
- des Energiehaushaltes
- der Hormonproduktion (Nebenniere)
- der Nahrungsaufnahme
- der Energiesparprogramme
- der allgemeinen Entgiftung

Die Nieren sind ein, im Regelfall, paarig angeordnetes Organ. Auf jeder Niere sitzt zudem eine Hormondrüse, die sogenannte Nebenniere. Sieht man von der Produktion der Hormone in der Nebenniere einmal ab, so sind die Nieren ein hochentwickeltes Regelungsorgan, das stoffliche Gleichgewichte herstellt, indem es Überschüsse ausleitet und bei Mangelzuständen die Stoffe entsprechend zurückhält

oder deren Neubildung anregt. Vielleicht stehen die Nieren im System der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) neben ihrer paarigen Anordnung auch deshalb stellvertretend für die einander gegenüberliegenden Prinzipien von „YIN“ und „YANG“, die im Sinne einer Gesundheitsförderung aus Sicht der TCM immer wieder zu einem Ausgleich zu bringen sind.

Diese Funktion nimmt die Niere in erster Linie durch Filterung des Blutes wahr. Gemeinsam filtern die beiden Nieren pro Tag bis zu 1800 Liter Blut. Sie funktionieren dabei allerdings nicht wie ein einfaches Sieb, wie es uns schulmedizinisch oftmals vermittelt wird. Vielmehr ist sie ein chemo-physikalischer Hightechfilter, in dem das Blut gefiltert wird und überschüssige Vitamine, Spurenelemente, Eiweiße, Blutkörperchen, wasserlösliche Gifte sowie überschüssiges Wasser über den Harn ausgeschieden werden. Ebenso werden die nicht zur Bevorratung benötigten Harnsäuremoleküle (vor allem bei Männern zur Entlastung der Gelenkräume) aktiv in den Nierenkanälchen zur Blase befördert und in den Harn ausgeschieden. Dabei erkennen die Sensoren der Niere auch Mangelzustände, halten bestimmte Stoffe zurück und regen über die Darmwände, Lungenkapillaren und die Außenhaut die vermehrte Aufnahme der fehlenden Stoffe an. Durch Erhöhung des Blutdruckes wird die Filtrationsmenge entsprechend der Blutverunreinigung durch Erhöhung oder Verringerung angepasst.

Die Nieren filtern überschüssige Blutkörperchen und scheiden gemeinsam mit der Milz nicht mehr funktionsfähige Blutkörperchen aus. Zudem sind sie maßgeblich an der Produktion roter Blutkörperchen beteiligt.

Diese in den Nieren geleistete Arbeit der Entgiftung durch Filterung in den Nierentubuli und anschließende Ausscheidung über die Harnwege schädigt aber deren komplexe Struktur und verringert damit die Lebensdauer der Nieren, wie eben alles auf dieser Welt, das einer häufigeren Nutzung unterliegt, auch schneller abgenutzt wird.

Bei der Komplexität und dem Umfang der Funktionen, die die Nieren leisten, bekommt man eine annähernde Vorstellung davon, wie

geradezu primitiv verglichen dazu eine Dialyse funktioniert und wie dementsprechend gering daher der daraus resultierende Nutzen sein wird.

Was belastet unsere Niere?

Ganz allgemein gesprochen gilt für die Nieren dasselbe, das auch für unseren Organismus in seiner Gesamtheit betrachtet gilt. Es gibt Phasen der Aktivität, und es gibt Phasen der Ruhe. Fehlt Letzteres, so brennen wir uns mit der Zeit aus. Längere, bedeutende Regenerationsphasen für die Nieren liegen im Sommer, v. a. aber im Winter. Ausschließlich in diesen Zeiten können defekte Nieren regenerieren. In der Natur findet dies über einen Zeitraum von zwei bis fünf Monaten in einem sogenannten „Standby-Stoffwechsel“ mit völliger Ruhe und weitgehender Einschränkung der Nahrungszufuhr statt. Mit Hilfe spezifischer Maßnahmen kann unter Umständen die benötigte Zeitdauer auf mehrere Wochen verkürzt werden.

Seit Beginn der Wohlstandszeit vor etwa 60 Jahren kommt es durch die Konzentration der Ernährung und vermehrte Giftstoffzufuhr zu einer immensen Belastung der Nieren. Wir essen nicht nur allgemein größere Portionen als unsere Vorfahren, sondern was wir essen, ist viel konzentrierter (v. a. an Eiweiß) und damit nahrhafter und entsprechend weniger würden wir davon benötigen. Zu diesen Konzentraten zählen vor allem Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte, also tierische Produkte. Aber auch pflanzliche Eiweiße, wie etwa in Form von Sojaprodukten, sind in diesem Zusammenhang zu nennen.

Dazu kommen weitere Belastungen unserer Nieren durch zivilisatorische Faktoren wie Übersäuerung durch permanenten Stress, Umwelt- und Nährstoffgifte, häufige Medikamentengaben, alle Formen von Suchtstoffen wie Kaffee, Alkohol, Rauchen, Drogen etc.

Indem gleichzeitig zu diesen Belastungen die Winterfastenzeiten von 1. November bis Anfang Februar kaum mehr eingehalten werden, fallen auch die grundlegenden Basisentgiftungen und die notwendigen Regenerationszeiten der Organe im Allgemeinen und der Nieren im Speziellen weg.

Welche Symptome treten bei gestörter Nierenfunktion auf?

Ganz allgemein können seitlich ausstrahlende Kreuzschmerzen oder eine Klopfempfindlichkeit der Nierenlager auf Nierenstörungen oder Überlastungen hinweisen.

Symptome einer geschädigten Niere zeigen sich im Verlauf des Nierenmeridians in Form von Hüftbeschwerden, Kniebeschwerden, Senk-Knick-Plattfüßen, Wadenkrämpfen, Kontinenzproblemen, Scheideninfektionen, Prostatabeschwerden, sexuellen Fehlfunktionen, Brustverspannungen, Sprunggelenkfehlfunktionen, Hautausschlägen.

Speziellere Symptome zeigen sich in Störungsbildern entlang des Verlaufs des Blasen- und Gallenblasenmeridians (Lidschwellungen und Augenjuckreiz, Scheitelkopfschmerzen, Wirbelsäulen-Verspannungen, Ischialgie, Hüft- und Kniegelenksbeschwerden, Wadenkrämpfe, Hühneraugen und Pilzerkrankungen des kleinen Zehs.)

Es können auch Hormonstörungen als Folge einer Senknieren auftreten¹.

Geschlechtsspezifische Unterschiede einer Nierenfunktionsstörung

Bei Frauen können schon vor dem Klimakterium zusätzlich noch **rheumatische Erkrankungen** auftreten, selbst bei noch guten Nierenwerten. Später dann kommt es zu verstärkten Schädigungen der Herzkreislauforgane (Arteriosklerose).

Bei Männern tritt schon frühzeitig eine Alterung der Nierenstrukturen mit nachlassender Entgiftungsfähigkeit und damit Erhöhungen der Kreatininwerte ein. Dementsprechend frühzeitig kommt es zu einer allgemeinen Alterung des Blutgefäßsystems. Das wirkt sich in Herzerkrankungen, Krampfneigungen, Durchblutungsstörungen und Schlaganfallneigung aus.

Allgemeine Nieren-Therapien:

1. Mehrmals jährlich Entgiftungskuren (vorher immer Kontrolle der Nieren- und Leberfunktion, ob die Belastungsfähigkeit zur Ausleitung überhaupt gegeben ist!). Wer Zeit und Disziplin vorweisen kann, sollte besser noch über einen Zeitraum von 3 Monaten völlige Ruhe und Fasten einhalten, entsprechend dem sinnbildlichen Aufenthalt in einem eingeschneiten Kloster in Tibet mit einer Schale Reis täglich! In diesen Fällen einer natürlichen Winterruhe sind Begleittherapien selten vonnöten. Auf jeden Fall vorher Abklärung durch einen diesbezüglich gut geschulten Kurspezialisten.

Exkurs:

Logische Reaktionen bei therapeutischen Heilkuren oder Ausleitungskuren:

Es kommt infolge der beabsichtigten Kureffekte zu einem massiven Einströmen von im Körper gelagerten Giften und Säuren ins Blut, welche durch die Nieren ausgeschieden werden müssen. Diese belasten die Niere und nachfolgend auch die Schleimhäute der Harnwege. Das führt zu einer Reizblase oder wiederkehrenden Blasenentzündungen. Daher sollten bei steigendem Harnsäurespiegel diese Nebeneffekte mit Baseninfusionen abgefangen werden.

2. Baseninfusionen oder Baseneinläufe,
3. Colon-Hydrotherapie mit Basenzusatz.
4. Spezielles Training der Wirbelsäulenringmuskulatur (WiSRI-Gymnastik)
5. Weitere Therapien je nach zusätzlichen Organstörungen.

¹ siehe dazu den Artikel über die Senknieren Seite 98ff

Angestrebte Sollwerte der Nierenentgiftungsmaßnahme (Kreatininwerte im Blut – auch als „Biologisches Alter“² bezeichnet)

Frauen:

Mädchen 10-20 Jahre:

Kreatinin bis 0,25 mg/dl,
Harnsäure unter 2,00 mg/dl

Frauen bis zum 60. LJ:

Kreatinin bis 0,5 mg/dl,
Harnsäure unter 4,50 mg/dl Danach bis max.
0,60 mg/dl Kreatinin,
Harnsäure unter 4,50 mg/dl

Männer:

Jungen 10-20 Jahre:

Kreatinin bis 0,3 mg/dl,
Harnsäure unter 3,00 mg/dl

Männer bis 60. LJ:

Kreatinin bis 0,60 mg/dl,
Harnsäure unter 6,50 mg/dl
Nach dem Klimakterium sollte der Kreatininwert dem Lebensalter durch 100 entsprechen. Die Harnsäure sollte unter 6,0 mg/dl bleiben und im Senium auf Werte um die 3,50-5,50 mg/dl sinken.

Therapie und Kontrolle bei echten Heilkuren:

- Wöchentlich mehrmals Baseninfusionen, Basensalze zu Einläufen und Colon-Hydrotherapien. Basenstrümpfe.
Achtung: Die orale Einnahme ist zu wenig intensiv und verursacht langfristig eine „Rebound-Gastritis“.
- Organsuggestivtherapien in der Gruppe: Durch das wiederholte Besprechen der Organfunktionen und das ständige Wiederholen ihrer besonderen Aufgaben für die Entgiftung und Regeneration kommt es zur Beschleunigung der Kurabläufe und können eben so die Zeiträume verkürzt werden.
- Alle 2 – 3 Tage der Kur Kontrolle der Laborparameter Harnsäure, Kreatinin, Leberwerte³ und gegebenenfalls Ausgleich durch Baseninfusionen. Abpufferung im Darmtrakt durch Diät mit ungesalzenem nativem Reis oder Reis-Congee. Zusatztherapien der betroffenen Körpermeridiane mit Reflexzonentherapien oder spezifischen Massagen.

Teil 2

Reizblase, Blaseninfektionen & Co

Die ableitenden Harnwege führen den Harn zum Vorratsbehälter Blase, von wo der Inhalt dann bei passender Gelegenheit über die Harnröhre aus dem Körper geleitet wird.

Der Harn ist ein Filtrat des Blutes. Alle Gifte und überflüssigen Stoffe, allen voran Harnsäureüberschüsse, aber auch andere Säuren, werden über diesen Weg ausgeschieden. Mit diesen harnpflichtigen Substanzen wird der Schleimhaut von Harnleitern, Blase und Harnröhre eine ununterbrochene und enorme Belastung zugemutet. Manche dieser ausgeschiedenen Substanzen mögen relativ harmlos sein, wenn es sich dabei lediglich um eine Ausscheidung vorübergehender Überschüsse handelt. Aber manche der ausgeleiteten Substanzen sind schlichtweg Umweltgifte (Medikamente, Konservierungsmittel, Hormone, Herbizide oder Drogen). Aufgrund seiner Konzentration an derartigen Stoffen kann der Harn daher zumindest zeitweilig als giftig eingestuft werden.

Wie reagiert nun die Schleimhaut, welche dieses „Kanalsystem“ auskleidet, auf die zumindest zeitweiligen Belastungen? Die Schleimhaut der Harnwege ist derart geeignet beschaffen, dass sie diesen Stoffen grundsätzlich standhalten kann. Ihre Schleimhautzellen weisen eine erhöhte Widerstandskraft und darüber hinaus einen erhöhten „Zell-Turnover“ auf, d. h. diese Zellen werden rascher erneuert als andere.

Ein weiterer Schutzfaktor ist gegeben, indem vor allem im unteren Bereich des Harntraktes Chemosensoren eingelagert sind, welche erhöhte Konzentrationen besonders giftiger Substanzen oder Säuren melden und so einen relativ gesehen verstärkten Harndrang auslösen. Dieser führt im besten Falle zu einer sofortigen Harnentleerung.

Die Harnspeichermenge der Blase hängt von deren Kontraktionszustand ab. Daher melden weitere Sensoren schon das Anströmen von problematischen Stoffkonzentrationen im oberen Bereich der Harnleiter, sobald diese die Niere verlassen, an die Blasensensoren.

² das „biologische Alter“ = Kreatininwert x 100

³ Cholesterin

Diese zieht sich zusammen, um die gespeicherte Harnmenge möglichst gering zu halten und ein schnelles Ausscheiden auch schon geringer Mengen zu erzwingen. Der Mensch kann aber willentlich das Harnlassen bis zu einem bestimmten Grad blockieren.

Die „Gute Reizblase“

Wenn also vermehrt Säuren und Gifte über die Niere ausgeschieden werden, ist es günstig, wenn diese möglichst schnell den Körper verlassen, damit keine Schäden in den ableitenden Harnwegen angerichtet werden. Wirken solche Stoffe länger auf die Schleimhäute ein, können sich sehr wohl die Verhältnisse der dort wohnenden Symbionten, also der mitbewohnenden Bakterien, ändern und eine sogenannte Infektion auslösen. Eine sogenannte „aufsteigende Infektion“ durch Keime außerhalb des Körpers ist bei allen Säugetieren sehr selten und nur durch Verletzungen bzw. unangebrachte Manipulationen (Eingriffe oder Medikamente) auslösbar.

Durch Einwirken von höheren Schadstoffkonzentrationen auf die Schleimhäute kann nach Jahren auch ein beschleunigtes Wachstum der Schleimhautzellen auftreten. Es können sich in der Folge Polypen oder Tumore bilden. Ebenso wird das Wachstum der Prostata und Entzündungen derselben durch diese chronischen Säureeinwirkungen als begünstigender Faktor diskutiert. Stimulierungen durch die Hormone im Wechsel und die wachstumsfördernden Hormone in den Milchprodukten, zum Teil im Fleisch sowie in Eiern, unterstützen diese Entwicklung noch deutlich.

Ein Reizzustand der Blasenmuskulatur als Schutzreaktion gegen toxische Schäden ist also im Sinne der Gesunderhaltung.

Die „Nervige Reizblase“

Treten Reizzustände auch schon ohne den Durchfluss von schleimhautgefährlichen Substanzen auf, dann wird der Sinn einer Schutzreaktion nicht erfüllt.

Nachfolgend einige Beispiele für derartige Alternativursachen:

1. Senkniere: Durch ein- oder beidseitige Senkung der Nieren Richtung Psoasloge drücken die gefüllten Harnleiter die Blase asymmetrisch nach unten und führen zu einer Verzerrung und Reizung der empfindlichen Sensoren am Blasenschließmuskel. Reizblase und auch Kontinenzprobleme (unkontrolliertes Harnträufeln) können das Resultat sein. Hier können also anatomische Fehlstellungen ohne die üblichen auslösenden Gifte im Harn diese Schutzsymptome auslösen. Weiteres zur Senkniere lesen Sie im gleichnamigen im Artikel Seite 98ff nach.
2. Verspannungen, Entzündungen oder Verletzungen der Wirbelsäule: Diese Irritationen durch Fehlfunktionen der Steuerungsnerven stellen ebenfalls eine sehr häufige Ursache von Blasenreizung oder Infektneigung dar, ohne dass eine Einwirkung von Reizstoffen im Harn vorhanden ist.
3. Entlastungs- oder Heilkuren: Diese stellen in der Regel Reizzustände der Blase her, vor allem wenn diese Ausleitungen akut erfolgen und keine neutralisierenden Baseninfusionen verabreicht werden. Bei Steigerungen der Harnsäurekonzentrationen auf Werte von 8-19 mg/dl für mehrere Tage während der Kuren ist die Belastung enorm. Dazu kommen noch dutzende andere Säuren und im Körper abgelagerte Giftstoffe, welche ebenfalls innerhalb kurzer Zeit abgegeben werden. Reizblase, Kreuzschmerzen und schmerzende Nierenlager sind typische Zeichen, welche gelegentlich bereits am 3. Tag auftreten können. Diese Reizungen verschwinden jedoch nach der Ausscheidungsphase. Entlastungstherapien sollten aber durchgeführt werden.

Auch Störungen der Nervenbahnen bei Erkrankungen des Nervensystems wie Hirntumore, Schlaganfall, Multiple Sklerose oder Encephalitis können Ursache einer Reizblase sein.

Therapie der Reizblase:

- Vermeiden von Harnsäurekonzentraten (Fleischextrakte, Fisch, Milchprodukte, Eier, Tofu & Co)
- Giftstofffreie Ernährung
- Neutralisierende Infusionstherapien, Darmspülungen v. a. bei Ausleitungskuren
- Akupunktur: Körperakupunktur, bewährter Punkt M36 und Ohrakupunktur
- Pflanzliches: Gundelrebe; echter Jasmin (mehr bei Ursprung in Nervosität, nervlicher Anspannung); Sternanis; Wacholder und Wintergrün (letztere beide v. a. im Zusammenhang mit Rheuma und erhöhter Harnsäure); Ackerschachtelhalm.

Achtung: Wie bereits angeführt, wirken die genannten Kräuter bei unterschiedlichen Zuständen und entsprechend sollte zuvor die genaue Abklärung durch einen Spezialisten erfolgen.

- Korrektur der Senkniere (Viszeralosteopathie, Handstand mit Klopfmassage, Akupunktur, Reflexzonenmassage)



foto brigitte ablinger

Teil 3

Hexenschuss - Das Kreuz mit dem Kreuz

Als Kind können wir uns biegen, nach allen Richtungen, und dabei werden unsere Nerven nie geschädigt. Als 20-Jährige können wir schwerste Lasten heben, und das Nervensystem wird kaum in Mitleidenschaft gezogen. Wenn wir aber mit 55 Jahren, so um den Wechsel herum, nur einmal falsch „schauen“, liegen oder ein Wetterwechsel stattfindet, schon schießt es uns stechend ins Kreuz oder sogar bis ins Bein hinunter, der „Hexenschuss“. Neben diesen akuten Zuständen plagen uns permanente Verspannungen der Hals-, ebenso wie der Brustwirbelsäule. Hier mitunter zwar ohne lokale Schmerzen, dafür aber mit Herzbeschwerden, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Atemproblemen, Verdauungsstörungen, Symptomen einer Reizblase, Regelstörungen usw. Dies weil eben der Großteil unserer Meldesysteme mit Organfunktionen und deren Regelung beschäftigt sind und nur ein kleiner Teil der Nerven für Warnsignale und Schutzreflexe zuständig ist, welche wir dann als Schmerzen wahrnehmen. Im Wirtschaftsleben würden wir diesen Großteil von über 90 % der Kommunikation als „Geschäftsverkehr“ bezeichnen.

Anatomie und Physiologie:

So wie wir das persönliche Gespräch, die Gestik, die Körpersprache, Briefe, Signalfeuer, Telefon, SMS, Skypen, Telefax, Radio, Fernsehen, Funk und vieles mehr an Möglichkeiten der Kommunikation kennen, hat auch unser Körper verschiedene Möglichkeiten, um bei (besonderen) Vorkommnissen mit all seinen Zellverbänden, Organen und unserem Bewusstsein die zum Überleben nötigen Kontakte aufrechterhalten zu können. Möglich ist dies durch direkten Zellkontakt, über Organhäute, verschiedene Hormonsysteme und Botenstoffe, Verbände der weißen Blutkörperchen, Lymphkanäle, elektrische Leitsysteme und anderes mehr.

Das dominanteste dieser Systeme ist unser Nervensystem. Bei hochentwickelten Säugetieren wie den Primaten ist dies wegen der Einbindung komplizierter Denkprozesse besonders komplex entwickelt. Das höchst entwickelte Lebewesen diesbezüglich ist der

Mensch. Aufgrund seiner Komplexität muss dieses System besonders abgesichert sein, um gut zu funktionieren und so ein langes Überleben in der Natur zu sichern. Ein Ausfall oder auch nur eine geringfügige Einschränkung seiner Funktion könnte in Situationen von Jagd oder Flucht fatale, wenn nicht sogar letale Folgen nach sich ziehen. Das Ergebnis wären schwere Verletzungen bis hin zum Tod. Entsprechend diesen hohen Anforderungen hat die Entwicklung dermaßen komplexer Systeme in der Evolution Millionen von Jahren benötigt. Auch nach der Geburt dauert die Reifung dieses Systems Jahre, bis es zu seiner vollen Funktionsfähigkeit gereift ist. Dementsprechend kann ein Säugetier wie ein Kalb oder Rehkitz innerhalb von Stunden stehen oder auch gehen, während ein Kleinkind erst nach Jahren gut laufen und sprechen kann. Bei Verletzungen des Nervensystems dauert es bei höheren Säugetieren dementsprechend viel länger zur Heilung der Defekte. Sind es bei Katzen, Hunden oder Rehen einige Woche bis zur Wiederherstellung einer Wehrfähigkeit, so benötigen Affen bei gleichartigen Schädigungen des Nervensystems bereits Monate zur Regeneration, bei Menschen vergehen dafür oft Jahre.

Tiere in freier Wildbahn regenerieren ihre Zellverbände in der Winterzeit, sozusagen im Modus des Standby, auf den der Organismus schaltet, wenn über mehrere Wochen die Nahrungszufuhr erheblich eingeschränkt oder unterbrochen ist und gleichzeitig das nerval-hormonelle System komplett zur Ruhe kommt. Diese Verjüngung des gesamten Organismus findet in Ruhezeiten bei allen Lebewesen, auch bei Pflanzen und Bakterien statt. Der Mensch hat ebenso in den langen Wintermonaten bis zum „Einbruch“ der Umweltkatastrophe „Industriezeitalter“ regelmäßig sein System regeneriert, um bei Beginn des Frühlings zur Zeit der Nahrungsaufnahme und Fortpflanzung entsprechend fit zu sein.

Was ist für die volle Funktion des Nervensystems besonders wichtig:

- A. Die Nervenbündel müssen in den Knochenkanülen immer frei beweglich bleiben, damit die feinen Energieströme ungehindert und zeitgerecht

fließen können. Störungen dieses Energiestromes können Fette, verschwartetes Bindegewebe und eingelagerte Gifte hervorrufen.

Beispiele für mögliche Störungsbilder:

- ↪ Carpaltunnelsyndrom mit Durchblutungsstörungen der Hände,
- ↪ Störungen an den Austrittsstellen aus den Wirbelkanälen. Damit gehen verschiedene Organstörungen v. a. im Oberkörper einher, wie z. B. Herzrhythmusstörungen, Seitenstechen oder verringerte Atemkapazität.
- ↪ Verengungen im Kreuzbein können Regulationsstörungen von Blase, Prostata Gebärmutter und Fortpflanzungsorganen hervorrufen. Die Probleme können aber bis hin zu Bewegungseinschränkungen in Hüfte, Knie- und Sprunggelenken sowie den Zehen führen.
- ↪ Störungen an den Austrittsstellen im Bereich der Kopfnerven mit Störungsbildern wie der Trigeminusneuralgie;

- B. Im Körper muss in gewissen Bereichen ein neutrales Säure-Basenmilieu vorherrschen, da ansonsten die Nervenleitfähigkeit in diesen Bereichen gestört oder lahmgelegt wird. Säuren werden in Zeiten der Nahrungsaufnahme in Form von Harnsäure als Brennstoff für Winterruhezeiten überall, besonders aber in den Gelenkzwischenräumen eingelagert, normalerweise dann aber in der Winterruhe regelmäßig wieder aufgebraucht. Findet dieser jahreszeitliche Ausgleich über Jahre nicht mehr statt und wird darüber hinaus zu viel Harnsäure in diesen Depots gelagert, so kommt es zu permanenter Übersäuerung und zu entsprechender Schädigung der Nerven. Diese wird umso chronischer und stärker, je länger die Übersäuerung andauert und je länger keine Regeneration durch Fasten stattfindet.

- C. Im Bereich der Wirbelsäule muss auch der Abstand zwischen den Wirbeln erhalten bleiben, die knorpeligen Elemente Bandscheiben als Puffer können dies ein wenig bewerkstelligen und reichen sicher bei Kleinkindern und Jugendlichen mit geringen Oberkörpergewichten noch aus. Aber mit zunehmendem Gewicht und Alter tun sich diese Bandscheiben schwer, die ganze obere Körperhälfte bei den ununterbrochen stattfindenden Schwung- und Drückbewegungen abzufangen. Die durchgehende Einlagerung von Harnsäure führt überdies zur permanenten Übersäuerung. Dies macht die Bandscheiben porös und so brechen diese sehr leicht bei geringen Anlässen aus, oft bloß durch das reine Körpergewicht und drücken in die Nervenkanäle (Diskusprolaps).

Sonderstatus Wirbelsäule

Aus all diesen Gründen braucht die Wirbelsäule der Lebewesen mit aufrechter Körperhaltung (Menschen, Affen, Kängurus) dicke Ringe aus massigen Muskeln, die wie Gerüste zwischen den einzelnen Wirbeln gespannt sind und diesen nicht nur die flexible Beweglichkeit ermöglichen, sondern vor allem durch ihre Dicke und Massigkeit an der Außenseite der Wirbel verhindern, dass die Bandscheiben und damit auch die austretenden Nerven mit zunehmendem Alter verengt werden!

Leicht ist eine Therapie zu finden, wenn man die jahrelang entstandenen Ursachen erkennt, über die Anatomie und Abläufe des Körpers bestens Bescheid weiß und das Therapieziel bestimmt hat: Die Befreiung der betroffenen Nerven vom Druck in akuten Fällen und Entlastung der knöchernen Nerventunnel von Bindegewebe und Ablagerungsfetten sowie Reduzierung der Harnsäurebelastung als jahrelange chronische Therapie. Es handelt sich um eine Wohlstands-Erkrankung, bei der Verletzungen und Fehlbelastungen eine Zusatzrolle spielen.



fotolia

Therapien zur Gesunderhaltung:

- ↪ **Regelmäßiges Fasten und rezidivierende Gewichtsabnahme** in Nervenbereichen
- ↪ **Entsäuerung** (Verzicht auf Lebensmittel mit Gehalt an konzentrierter Harnsäure ...) längeres Fasten oder Baseninfusion, Basenbäder, Baseneinläufe
- ↪ **Spezifisches Training der Wirbelsäulenringmuskulatur!**