

# Den Rücken wirksam unterstützen

Mehr als die Hälfte aller Krankenschreibungen erfolgt aufgrund von **Rückenschmerzen**. Es gibt kaum einen Menschen, der das „Kreuz mit dem Kreuz“ nicht kennt. Schüssler-Salze helfen, die Schmerzen rasch einzudämmen.

**Z**u den Ursachen von Rückenschmerzen zählen unsachgemäße, plötzliche Bewegungen, rückenbelastende Tätigkeiten und einseitige Arbeiten, die die Wirbelsäule belasten. Oft sind es auch muskuläre Anspannungen und Verkrampfungen, die das Leid auslösen. Sowohl bei Myalgien und Myogelosen als auch bei nerval bedingten Schmerzen helfen Schüssler-Salze oft schnell.

**Die „Heiße Sieben“** Das wichtigste Salz ist die Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 – bekannter als die schmerz- und

krampfstillende „Heiße Sieben“. Das bedeutet, dass bei Schmerzen fünf bis zehn Tabletten in heißem Wasser aufgelöst und mehrmals täglich getrunken werden. Wichtig ist, jeden Schluck gut einzuspeicheln, damit das Salz über die Mundschleimhaut direkt in die Kapillargefäße und an den Wirkungs-ort gelangt. Lassen Sie zusätzlich die Salbe Nr. 7 mehrmals täglich auftragen. Am besten in Verbindung mit feuchter Wärme. Also über die aufgetragene Salbe ein feuchtheißes Küchentuch legen, darüber ein trockenes Tuch und darüber eine Wärmflasche. Je länger die Wärme anhält, desto

erfolgreicher der durchblutungsfördernde, entkrampfende und schmerzstillende Effekt.

**Die Biochemische Feuerwehr** Ebenso wichtig wie die Nr. 7 ist die Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 – bei allen akuten, entzündlichen und durch Verletzung oder Stoß auftretenden Erkrankungen – zum Beispiel bei akutem Hexenschuss (Lumbago, Lumboischialgie). Ich empfehle meinen Patienten außerdem die Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 – beide Salze ergänzen sich gut und die Nr. 9 puffert Säuren im angespannten und gereizten Muskel ab. Von beiden Salzen werden drei bis sechs Tabletten über den Tag verteilt eingenommen (im Mund zergehen lassen). Auch bei den Ergänzungsmitteln haben wir noch ein probates Salz und zwar die Nr. 13 Kalium arsenicosum D6. Sie kann alternativ, wenn die Nr. 3 und Nr. 9 nicht so richtig wirken, eingenommen werden.

**Erfolgreich kombinieren** Sehr gute Erfahrungen habe ich in der Praxis mit den Bach-Blüten-Hautzonen nach Dietmar Krämer gesammelt und zwar in Verbindung mit den Schüssler-Salben. Krämer hat entdeckt,

dass bestimmte Zonen am Körper mit den Bach-Blüten korrespondieren und ließ die Blütenextrakte nicht nur einnehmen, sondern auch äußerlich auf diesen Zonen auftragen. Empfehlen Sie Ihren Kundinnen und Kunden bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden die Salbe Nr. 7 Magnesium phosphoricum D4 und die Bach-Blüten (je 2 bis 4 Tropfen): Nr. 24 Pine und Nr. 36 Wild Oat. Tropfen und Salbe werden in der Hand gemischt und im Lendenbereich aufgetragen.

**Prävention ist wichtig** Zur Nachbehandlung von akuten Beschwerden ist es wichtig, die Salze Nr. 1 Calcium fluoratum D12, Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 und Nr. 11 Silicea D12 einzunehmen. Sie stärken Bänder, Sehnen und Knochen und tragen ergänzend dazu bei, dass Rückenschmerzen künftig seltener oder gar nicht mehr auftreten. Ein moderates Krafttraining, das die Rückenmuskeln stärkt, ist wichtig. Ebenso die Salben Nr. 1 und Nr. 11, eine morgens, eine abends in den unteren Rücken eingerieben, sind hilfreich. Fragen Sie Ihre Kundinnen und Kunden, ob sie ausreichend Wasser trinken (1,5 Liter pro Tag) – auch das ist für den Rücken und die Bandscheiben von Vorteil. ■

*Günther H. Heepen,  
Heilpraktiker und Autor*



© Maridav / stock.adobe.com