

Stephan Gabriel

RÜCKEN- PROBLEME ERFOLGREICH LÖSEN!

Die Rückenheld® Methode

Rückenheld®

INHALT

Vorwort	5
1. PERSÖNLICHE GESCHICHTE	
1.1 Werdegang	13
1.2 Rücken OP = Ultima Ratio	17
1.3 Wer heilt, hat recht!	20
2. MEINE HEILARBEIT	
2.1 Weniger ich, mehr Sie!	29
2.2 Hilfe holen, wo die Ergebnisse stimmen	31
2.3 Die Ursache hinter vielen Rückenproblemen	35
2.4 Der »Schiefe Turm von Pisa«	39
3. MEINE BEHANDLUNGS-METHODE	
3.1 Das Wirkprinzip hinter der Rückenheld® Methode	49
3.2 Wie läuft die Behandlung ab?	54
3.3 Was bewirkt meine Behandlung	57
3.4 Wo kann ich nur eingeschränkt / nicht helfen?	60
3.5 Was können Sie langfristig erwarten?	62
3.6 Wissenschaftliche Hybris	64
4. GRUNDLEGENDES	
4.1 Seriöses heilen	71
4.2 Chirurgische Eingriffe - OP im Rücken	73
4.3 Unser krankes (Gesundheits-) System	79
5. RÜCKEN-KRANKHEITEN	
5.1 Allgemeine Rücken- und Kreuzschmerzen	91
5.2 Bandscheibenvorfall	95
5.3 Hexenschuss	99

5.4 Ischias Schmerzen	102
5.5 Wirbelsäulenverkrümmung (Skoliose)	106
5.6 Morbus Scheuermann	110
5.7 Kyphose	114
5.8 Wirbelsäulen-Entzündung (Morbus Bechterew)	117
5.9 Chronische Nackenverspannung	120
5.10 Temporäre Nackenverspannung	124
5.11 Chronische Schulterverspannung	128
5.12 Frozen Shoulder	131
5.13 Wirbelkanalverengung (Spinalkanalstenose)	134
5.14 Wirbelgelenk-Arthrose	137
5.15 Gleitwirbel	140
5.16 Schleudertrauma	142
5.17 Aufgelöste Bandscheiben (Reibung Knochen auf Knochen)	145
 6. UNSER KÖRPER – EINE MASCHINE	
6.1 Nerven = Kabel	149
6.2 Gehirn = Festplatte	151
6.3 Bandscheiben = Stoßdämpfer	154
6.4 Blut = Öl	157
6.5 Sauerstoff = Kraftstoff	160
 7. WIRBELSÄULE ERKLÄRT	
7.1 Nervliche Verbindungen und Symptome	167
7.2 Halswirbelsäule (HWS)	176
7.3 Brustwirbelsäule (BWS)	178
7.4 Lendenwirbelsäule (LWS)	181
 8. RÜCKENAUFBAU	
8.1 Rückenmuskulatur	185
8.2 Schulter erklärt	190
8.3 Becken erklärt	193
 9. SCHMERZEN	
9.1 Ursachenebene vs. Symptomebene	199
9.2 Symptom-Schmerzen vs. Heilungsschmerzen	203

10. NERVEN UND FASZIEN

10.1 Verletzungen, Reizungen und Regeneration von Nervenbahnen	209
10.2 Nervliche Fehlleitungen	213
10.3 Nervenreizungen	219
10.4 Nervenschmerzen lindern durch Entgiftung	221
10.5 Nerven optimal regenerieren	224

11. SCHLAFEN

11.1 Schlafphasen	229
11.2 Die Ursache vieler Schlafprobleme	235
11.3 Matratze und Kissen	239
11.4 Aufbiss-Schiene	242
11.5 Die Zirbe - Der „Entspannungsbaum“	246

12. (RÜCKEN-) GESUNDHEIT FÖRDERN

12.1 Geeigneter Sport	251
12.2 Trampolin	253
12.3 Ergonomie	259
12.4 Akupressurmatte	262
12.5 Orthopädische Schuheinlagen	264
12.5 Wasser	267

13. Medikamente	277
-----------------	-----

14. Schwedenkräuter	281
---------------------	-----

15. Rückenheld® - Das Elixier	287
-------------------------------	-----

16. Die Rückenheld® PEMF Infrarot Kristallmatte	297
---	-----

17. Schlusswort	303
-----------------	-----

18. Danke	307
-----------	-----

Notizen & Eigene Gedanken	309
---------------------------	-----

VORWORT

“ *„Um Rückenprobleme zu lösen, müssen die Ursachen erfolgreich behandelt werden!“*

Stephan Gabriel

Vielleicht kennen Sie dieses Gefühl: Seit Monaten oder Jahren mit Verspannungen, stechenden Schmerzen oder gereizten Nerven zu leben. Vieles ausprobiert zu haben, und dennoch Momente zu durchleben, in denen Sie sich fragen, wann endlich wieder Schmerzfreiheit und Leichtigkeit zur Normalität werden und ob dies überhaupt möglich ist.

Der Anlass, warum ich dieses Buch geschrieben habe, sind nämlich genau Sie, die es gerade vor sich haben und in den Händen halten. Sie und all jene Menschen da draußen, die sich mit einer der vielen Varianten der Volkskrankheit „Rücken“ herumschlagen. Menschen, die bereits unzählige Wege gegangen sind - von orthopädischen Behandlungen über chiropraktische und osteopathische Ansätze bis hin zur Physiotherapie - und trotz aller Ansätze langfristig weiterhin mit denselben Beschwerden konfrontiert sind. In unserem Gesundheitssystem wird bei „Rücken“ gerne auf bekannte Behandlungswege und Therapiearten gesetzt. Doch was bewirken diese? **Welche Ergebnisse werden erzielt? Können wir damit zufrieden sein?**

Oder ist es an der Zeit, die Zusammenhänge im Organismus zu fokussieren, logisch zu ordnen, richtig zu interpretieren und den **Erfolg der Behandlung als Maßstab in den Mittelpunkt zu stellen?**

Die wertvollen Informationen in diesem Buch haben das Potenzial, Ihre Rückenprobleme, Verspannungen oder Nervenschmerzen stark zu lindern oder sogar zu heilen. Wenn Sie dieses Buch lesen und die Inhalte umsetzen, begeben Sie sich auf Ihre persönliche „Heilungsreise“. Wenn Nerven über einen längeren Zeitraum chronisch gereizt waren, brauchen die Heilungsprozesse Zeit. Wir begünstigen konsequent den bestmöglichen und dauerhaften Erfolg. Das Resultat ist in den allermeisten Fällen großartig: Verspannungen, Schon- und Fehlhaltungen lösen sich, wodurch sich langfristig die Nervenschmerzen minimieren. Bewegungsabläufe funktionieren wieder freier und leichter. Insgesamt kann sich Ihre Lebensqualität enorm verbessern.

Um diese Resultate erzielen zu können, fokussieren wir uns ausschließlich auf echte Lösungswege!

Sie werden verstehen, warum viele Rückenprobleme ohne grundlegende Maßnahmen den Körper nicht dauerhaft verlassen können. Wenn man bei Behandlungen und Therapien aber immer wieder den gleichen, erfolglosen Weg beschreitet, wird sich logischerweise kein zufriedenstellendes Resultat einstellen.

Was muss also zuerst geschehen, um ein positives Ergebnis zu erzielen?

Man muss den Weg ändern, denn erst dadurch kann das Ziel erreicht werden.

Dreh- und Angelpunkt dieses Buches ist die hocheffektive Behandlungsmethode der Wirbelsäulenaufrichtung. Ich habe diese Behandlungsform als Grundlage genommen, sie weiter optimiert und in ein ganzheitliches Konzept integriert. So ist die von mir entwickelte **Rückenheld® Methode** entstanden, mit der ich heute hunderte Male im Jahr Patienten erfolgreich behandle.

Das Ergebnis dieser unvorstellbar kraftvoll wirkenden Behandlung fühlte sich für mich damals wie ein Wunder an. Und das nicht ohne Grund: Was ich heute täglich machen kann und darf, klassifiziert die Wissenschaft als „Wunderheilung“. Denn sie „funktioniert“ bei jeder einzelnen Behandlung, passt aber nicht in die bisherigen, wissenschaftlichen Erklär-Modelle.

Die Bezeichnung „Wunderheilung“ ist also weniger als Kompliment zu verstehen, sondern vielmehr als Schublade für das „Unerklärliche“. Die Wissenschaft vermag es bislang noch nicht besser zu erklären. Man darf und sollte aber selbstverständlich das nutzen, was gefahrlos funktioniert und außergewöhnliche Ergebnisse liefert. Nacharbeiten muss hier eindeutig die Wissenschaft und nicht ich oder seriös arbeitende Kollegen.

Heute weiß ich, was damals während der Behandlung meines schmerzhaften Bandscheibenvorfalls in meinem Körper geschehen ist. Ich kenne die Hintergründe und wende seit Jahren die von mir entwickelte **Rückenheld® Methode** in meiner eigenen Praxis erfolgreich an. Wie es dazu gekommen ist, wie Sie selbst davon profitieren können und wie ich auch Ihnen bei der Lösung Ihrer Rückenbeschwerden helfen kann, erfahren Sie in diesem Buch.

Es schenkt mir zudem die rechtliche Freiheit, alles exakt so zu kommunizieren, wie es ist. Das sollte selbstverständlich sein, doch unser Gesetzgeber und unser „Gesundheitssystem“ haben hier, wie auch an vielen anderen Stellen, erheblichen Verbesserungsbedarf.

Auf meiner Praxis-Website (**www.rueckenheld.com**) darf ich manche Aussagen nicht so klar kommunizieren, wie ich es in diesem Buch darf. Deshalb erfahren Sie hier die vollständige und präzise Wahrheit über eine Heilmethode, die auf Ursachenebene (dem Knochenstand) wirkt und die Lebensqualität unzähliger Patienten bereits enorm und vor allem langfristig verbessert hat.

Mein Ziel ist es jedoch nicht nur, Sie über diese Behandlungsmethode zu informieren. Dieses Buch versteht sich vielmehr als ganzheitlicher Ansatz zur sogenannten „Best Practice“. Alles, was mir und meinen Patienten damals und heute bei Rückenproblemen hochwertige Hilfe geleistet hat und leistet, stelle ich Ihnen in diesem Buch vor. Es handelt sich um geprüftes, erprobtes und bewährtes Erfahrungswissen aus der täglichen Praxis.

Begeben wir uns einmal in die Vogelperspektive. Vielleicht haben Sie lange versucht, einzelne Beschwerden zu bekämpfen oder lokale Schmerzen zu beruhigen. Doch manchmal braucht es einen Moment des Zurücktretens, um das „Große Ganze“ zu erkennen und zu verstehen.

Aus einer übergeordneten Betrachtung heraus können Zusammenhänge sichtbar werden:

Schonhaltungen führen häufig zu (muskulärem) Druck auf Nervenbahnen. Dieser Druck führt zu Schmerzen. Die Ursache dafür liegt häufig im Schiefstand des Beckens, was über das Iliosakralgelenk die Wirbelsäule lagert und unser Fundament im Körper ist.

Wenn wir die Zusammenhänge verstehen, wird vieles klarer — und neue Perspektiven öffnen sich.

Ich führe Sie verständlich und nachvollziehbar durch diese Zusammenhänge und stelle Ihnen die Methode und geeignete Hilfsmittel vor, die Ihren Rücken dauerhaft heilen können. Mit diesem Wissen können Sie beginnen, Ihren Körper neu zu sehen - und zu spüren, wie Veränderung möglich wird. Nicht von heute auf morgen, aber wirksam und kontinuierlich. Lassen Sie uns diesen Weg gemeinsam starten!

Ich wünsche Ihnen inspirierende, erkenntnisreiche Stunden und viel Freude mit diesem Buch. Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

Herzlichst

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sam Olan', with a stylized, cursive script.

1. PERSÖNLICHE GESCHICHTE

„Wieso kann das mein Arzt nicht?“

„Warum funktioniert Ihre Methode so gut?“

„Haben Sie diese Gabe oder kann man das lernen?“

Diese Fragen höre ich häufig - und sie sind verständlich. Wer lange Schmerzen hatte und auf neue Weise Entlastung erlebt, möchte wissen, warum etwas plötzlich so effektiv wirkt, wo vieles andere zuvor nicht den gewünschten Erfolg gebracht hat.

Dabei ist mir eines wichtig: Es gibt hervorragende Ärztinnen, Therapeuten und Behandler in den unterschiedlichsten Bereichen.

Und gleichzeitig gibt es Methoden, die noch nicht weit verbreitet sind oder in klassischen Ausbildungsgängen nicht integriert sind.

Mein Ziel ist es nicht, andere Behandlungsformen herabzusetzen. Viele Ansätze leisten wertvolle Unterstützung. Gleichzeitig zeigt die Erfahrung in meiner Praxis täglich, dass die meisten Rückenbeschwerden sich erst dann nachhaltig verbessern, wenn die tatsächlichen Ursachen erfolgreich behandelt werden.

Die **Rückenheld® Methode** transformiert den Stand des Beckens, der Schulterblätter und der Wirbelsäule selbst dorthin, wo andere Verfahren meist an ihre Grenze stoßen. Dadurch entstehen Ergebnisse, die eine dauerhafte und echte Veränderung bewirken.



Die Praxis Rückenheld® im Schloss Garath in Düsseldorf

1.3 WER HEILT, HAT RECHT!

Zwei Leitsätze haben mein Leben in vielerlei Hinsicht bereichert:

“ **„Probieren geht über Studieren.“**
und
„Wer heilt, hat Recht.“ (Hippokrates)

Mit der Einstellung, offen zu sein, Neues selbst auszuprobieren und sich darauf basierend eine Meinung zu bilden, kommt man im Leben immer wieder zu außergewöhnlichen Begegnungen, Erlebnissen und Ergebnissen.

Für mich steht eines im Vordergrund: Die bestmögliche Versorgung von Patienten gelingt dann, wenn unterschiedliche Fachrichtungen zusammenarbeiten. Rückenbeschwerden sind komplex, und ihre erfolgreiche Behandlung erfordert oft mehr als nur einen Blickwinkel.

In einer modernen Gesundheitskultur sollte es selbstverständlich sein, Wissen zu bündeln und unterschiedliche Kompetenzen miteinander zu verbinden. Nicht die Berufsbezeichnung oder ein Titel entscheidet letztlich über den Behandlungserfolg, sondern die

Qualität der Arbeit, die Erfahrung, die Fähigkeit, genau hinzusehen - und zufriedenstellende Ergebnisse zu bewirken.

Ich habe in meiner Laufbahn hervorragende Ärzte, Therapeuten und Heilpraktiker kennengelernt - mit und ohne akademische Titel. Entscheidend war ausnahmslos eines: Ihre Intention, ihr Können und die spürbare Wirkung der jeweiligen Behandlung.

Genau dafür setze ich mich ein: Für eine fortschrittliche Medizin, die sich an Resultaten orientiert, offen bleibt für wirksame Ansätze - und das gemeinsame Ziel nie aus den Augen verliert: Die nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität der Menschen, die uns ihr Vertrauen schenken.

Ich bin selbst ganz klar ein Mann der Praxis und des Handelns. Deshalb beeindruckt mich vor allem Ergebnisse!

Wenn Ergebnisse, egal in welchem Bereich, auf einem hohen Level erreicht werden, bin ich zufrieden. Dies ist auch mein eigener Maßstab bei jeder einzelnen Behandlung eines Patienten. Bestehende Probleme des Knochenstands lösen oder deutlich verbessern, Rückenprobleme langfristig lösen oder signifikant optimieren.

Wenn Ihnen Ergebnisse wichtig sind, sind Sie in diesem Buch und in meiner Behandlung goldrichtig.

genau diesen Ansatz, weil sie schon viele Wege gegangen sind, die im Ergebnis nicht überzeugen konnten.

Es geht nicht darum, bestehende Modelle zu widerlegen - sondern vielmehr darum, Erkenntnisse zu erweitern, wenn die Realität Ergebnisse abbildet, die Aufmerksamkeit verdienen.

Wir sollten alle im Leben kontinuierlich dazulernen. Glücklicherweise macht dies auch die Wissenschaft. Was sich manche Wissenschaftler allerdings anmaßen, bleibt für mich vollkommen unverständlich. Vielfach ist die Einstellung nämlich:

„Kann die Wissenschaft etwas (noch) nicht erklären, kann es auch nicht sein.“ Dieses Denkmuster zeugt meiner Ansicht nach weder von Klarheit, wacher Intelligenz noch logischen Gedankengängen.

Aber die Gedanken sind in der westlichen Welt glücklicher Weise - ob richtig oder falsch - frei!

Zurück zu meinem amerikanischen Freund: Im Falle der Behandlung dieses jungen Arztes aus Amerika war es genau einer dieser Momente, von dem irgendwann viele Lebewesen profitieren können. Denn wenn er - jung, erfolgreich, solide ausgebildet und ehrgeizig - in Zukunft Krankenhäuser managt und es um die Wirksamkeit von „energetischem Heilen“ geht, wird er vermutlich nicht wie leider so viele Ärzte vom „Placebo-Effekt“ oder „man muss

daran glauben“ schwafeln. Dieser Arzt wird aus seiner eigenen, wunderbaren Erfahrung heraus Heiler in die Patientenarbeit seiner Krankenhäuser integrieren.

Als Rücken-Spezialist kann ich Dinge im Rücken bewirken, die ein Arzt oder Chiropraktiker schlichtweg nicht bewirken kann. Genauso kann ich viele Dinge nicht, die ein Arzt oder Chiropraktiker gelernt hat.

Als Arzt, Chiropraktiker, Osteopath oder Physiotherapeut sind Sie in meiner Praxis übrigens herzlich willkommen. So können Sie selbst beurteilen, was meine Rückenheilbehandlung bewirkt.

Patienten-Erfahrung

Rückenheld® google Bewertung von
Mathies Schiffers



Ich hatte jahrelang massive Rückenprobleme und habe wirklich alles ausprobiert – ohne nachhaltigen Erfolg. Rückenheld war meine letzte Hoffnung, und ich kann nur sagen: es war eine der beeindruckendsten Erfahrungen meines Lebens.

Auch wenn die Methode auf den ersten Blick schwer greifbar erscheint, war die Wirkung einfach unglaublich. Es wurde nicht nur an den Symptomen gearbeitet, sondern an der wahren Ursache, und genau das hat den entscheidenden Unterschied gemacht.

Seitdem bin ich nachhaltig schmerzfrei – nachweisbar! Ich hab lange Zeit gehofft das sagen zu können: Mein Rücken ist wirklich geheilt.

Ein riesiges Dankeschön – Rückenheld hat mir sehr viel Lebensqualität zurückgebracht!

2.2 HILFE HOLEN, WO DIE ERGEBNISSE STIMMEN

In meinem Fall sind dies vor allem meine geschätzte Heilpraktikerin Frau Seelmann-Wirtz und mein Zahnarzt Dr. Daniels.

Wenn aber durch meine Nase jahrelang kaum noch Luft kommt, weil die Nasenmuscheln zu groß sind und die Nasenscheidewand schief steht, lasse ich mich natürlich auch operieren. Das mache ich allerdings ungern, da mein Körper Vollnarkosen miserabel verträgt - doch manchmal muss es sein, um eine langfristige Lösung zu bewirken.

Dafür suche ich mir dann aber nicht irgendwen im Umkreis von 20 Kilometern, sondern recherchiere nach einem Experten im Spezialbereich funktionelle Nasenkorrektur. Menschen wie Herr Möckel in Münster, mein Zahnarzt Dr. Daniels oder meine Heilpraktikerin Frau Seelmann-Wirtz leisten mit ihrer hohen Expertise und viel Menschlichkeit vorbildliche Arbeit bei ihren Patienten. Gerade im Fachbereich Orthopädie ist es herausfordernd, einen guten Arzt zu finden. Doch es gibt auch dort einige wirklich exzellente Orthopäden, die Patienten mit anhaltenden Schmerzen in Akutphasen auf Symptomebene gut und hilfreich unterstützen können, zum Beispiel mit gezielt eingesetzten, entzündungshemmenden Schmerzspritzen.

Das Schwierigste bei meiner Arbeit ist es, den Patienten zu erklären, wie ich diese Ergebnisse bewirke und wie das Ganze funktioniert. Deshalb freue ich mich sehr auf den Tag, an dem dieses Buch nach jahrelanger Arbeit erscheint, denn es enthält konkrete Antworten darauf und erleichtert meine tägliche Arbeit ungemein.

Denn so überzeugend die Ergebnisse für sich sprechen, so schwierig ist es für die Patienten selbst, diese Behandlung anderen Menschen mit Rückenleiden zu beschreiben. Verschenken Sie doch einfach dieses Buch oder erzählen Sie von den Ergebnissen.

Denn darum geht es: **Um eine optimale Körperhaltung und die Linderung oder Aufhebung Ihrer Symptome und Schmerzen. Kurz gesagt: Um Resultate!**

Ich sitze beim Schreiben dieser Zeilen in Heraklion und habe einen schönen Blick auf Palmen und das Meer. Von Griechenland können wir aber nicht nur Lebensqualität, Leichtigkeit und Genuss lernen. Es gab da auch so einen alten Griechen, der mit nur vier Worten das Wesentliche jeder Behandlung mit zeitlich unbegrenzter Gültigkeit zusammengefasst hat:

“ „Wer heilt, hat Recht!“
Hippokrates

Die Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper bildet unser körperliches Fundament. Das Fundament des menschlichen Körpers ist demnach das Becken.

Steht das Becken schief, ist auch die darauf stehende „Wirbelsäule“ schief gelagert.

Die Auswirkungen beim »Schiefen Turm« sind annähernd identisch zu denen der Wirbelsäule. Die italienischen Architekten reagierten beim Weiterbau nämlich ähnlich wie unser Körper bei einem Beckenschiefstand.

Doch was genau ist ein Beckenschiefstand?

Einfach ausgedrückt ist die Wirbelsäule fundamental falsch gelagert. Das Fundament unseres Körpers, das Becken, steht nämlich zu einer Seite geneigt. In diesem Fall versucht unser Organismus, die Symptome so gering wie möglich zu halten. Schonhaltungen und Fehlstellungen sind daher die üblichen körperlichen Reaktionen. Die Wirbelsäule nimmt also eine Fehllhaltung ein, um den Beckenschiefstand auszugleichen.

Hier wird die Ähnlichkeit zum »Schiefen Turm« deutlich. Fundament schief - Ausgleich über den Winkel der einzelnen Bögen darauf.

Wichtig festzustellen ist jedoch: Ob zuerst Teile der Wirbelsäule ungerade waren und durch die Belastung den Beckenschiefstand verursacht haben oder das Becken schief stand und die Wirbelsäule entsprechend reagiert hat, lässt sich rückblickend kaum sagen.

Beides ist systemisch miteinander verbunden und hängt somit voneinander ab.

Insgesamt betrachtet reagieren Beckenstand, Schulterstand und Wirbelsäulenverlauf aufeinander.

Ändert sich also der Verlauf der Wirbelsäule, hat dies direkte Auswirkungen auf den Stand der Schulterblätter und des Beckens.

Das ist der entscheidende Schlüssel, um die hohe und langanhaltende Wirksamkeit meiner Behandlung zu verstehen! Ich arbeite nämlich von der Wirbelsäule ausgehend über das Nervensystem im gesamten Organismus.

Das ist der Grund dafür, warum eine langanhaltende Verbesserung durch meine Behandlung die Regel und nicht die Ausnahme ist.

Wenn wir die Wirbelsäule in die drei bekannten Abschnitte einteilen, erhalten wir die Halswirbelsäule (HWS), die Brustwirbelsäule (BWS) und die Lendenwirbelsäule (LWS).

3.1 DAS WIRKPRINZIP HINTER DER RÜCKENHELD® METHODE

Für das Verständnis meiner Behandlung sind zwei Begriffe von zentraler Bedeutung: „**Knochenstand**“ und „**Hirnsteuerung**“.

Ich arbeite in jeder Behandlung auf Ursachenebene - also direkt am Knochenstand und an den muskulären Schon- und Fehlhaltungen.

Die Ergebnisse erziele ich direkt über die Knochenstellung im Zusammenspiel mit dem „Reset“ des Hirnareals, was die Schon- und Fehlhaltungen steuert. Ohne die Beseitigung oder erhebliche Verbesserung der Ursachen kehren die Probleme erfahrungsgemäß immer wieder zurück - häufig sogar verstärkt.

Beides sind keine wünschenswerten Optionen, aber leider das, was bei vielen „Rückenbehandlungen“ in unserer Region an der Tagesordnung ist. Dabei ist mir wichtig zu betonen: Ich schätze die klassische Medizin und nutze sie selbst dort, wo sie sinnvoll und hilfreich ist.

Die entscheidende Frage ist immer nur: Wofür?

Von Absolutismus und Ausschließlichkeit halte ich gar nichts. In einem zukunftsweisenden Gesundheitssystem sollten alle Bereiche, die langfristige Hilfestellung bei den Leiden der Patienten bieten, zum Wohle der Patienten Hand in Hand zusammenarbeiten. Unabhängig von Berufsbezeichnungen wie Heilpraktiker, Arzt oder Heiler - das entscheidende Kriterium darf einzig der erzielte Behandlungserfolg für den Patienten sein.

Hier könnte Deutschland vom asiatischen Raum lernen, wo dies eine in der Praxis bestens bewährte Selbstverständlichkeit ist. Für mich ist daher der Ansatz völlig klar: Bei Gesundheitsfragen wähle ich die Person, die mir bei meinen individuellen Problemen am besten helfen kann.

Ein guter Orthopäde kann beispielsweise mit einer Schmerzspritze bei Hexenschuss, einem Bandscheibenvorfall oder Ischias schnell und effektiv helfen.

Ein guter Chiropraktiker kann körperliche Blockaden durch gezielte Griffen für eine gewisse Zeit optimieren und ein guter Physiotherapeut kann bei bestimmten Problemen zumindest kurzzeitig das Wohlbefinden steigern.

Zum großen Thema „Rücken“ schreibe ich dies, weil es für das Grundverständnis meiner Behandlung und den Gesamtkontext ungemein wichtig ist.

3.4 WO KANN ICH NUR EINGESCHRÄNKT / NICHT HELFEN?

Selbstverständlich vermag meine Behandlungsmethode nicht alle Arten und Schweregrade von Rückenkrankheiten zu heilen. Dies ausdrücklich zu sagen, ist mir enorm wichtig!

Denn zum seriösen Umgang mit den Leiden der Patienten gehört es auch, klar zu benennen, welche Rückenprobleme ich als „Rückenheiler“ nicht ursachenbehebend behandeln kann bzw. wo dem (für die Patienten spürbaren) Erfolg meiner Heilbehandlung Grenzen gesetzt sind. Meine Behandlung wirkt bei den nachfolgend genannten Krankheitsbildern zwar auf Ursachenebene, was die Haltungsverbesserung auf Knochenstands-Ebene angeht.

Meist wirkt die Behandlung aber nur wenig, kaum oder nicht spürbar auf der Symptomebene (Schmerzen), wenn folgende Krankheiten vorliegen:

- **Arthrose**
- **Arthritis**
- **Rheuma**
- **Wirbelbrüche**
- **Aufgelöste Bandscheiben (Reibung Knochen auf Knochen)**

erklären können - es darf einzig und allein um das Ergebnis gehen.
Worum auch sonst?

Verlassen Sie bitte an dieser Stelle ein für alle Mal das absolut falsche Denkmuster:

“ **„Was die Wissenschaft nicht erklären kann, gibt es nicht!“ Das wird uns zwar vom System eingetrichtert, bleibt aber falsch.**

Die Wissenschaft leidet trotz all der Großartigkeit, die sie zweifelsfrei hervorbringt, an einer Hybris. Denn im Optimalfall sollten die Wissenschaft und die ausführenden Wissenschaftler genauso wie jedes Lebewesen kontinuierlich dazulernen. In der Wissenschaft nennt man das dann „neue Erkenntnisse“. Das klingt zwar schön, bedeutet im Umkehrschluss aber: Solange sich Professor X nicht einer Forschung im Bereich Y angenommen hat, gilt Bereich Y als „wissenschaftlich nicht belegbar“.

Viele Menschen verbinden das mit „gibt es also nicht“ oder „kann demnach gar nicht funktionieren“ und es wird vom „Placebo-Effekt“ geredet. Bezogen auf meine Behandlung ist das Zur-Sprache-Bringen des Placebo-Effekts immer wieder der scheinbare Joker wissenschaftlich geprägter Patienten, um sich die gerade erzielten, unfassbaren Ergebnisse doch noch irgendwie wissenschaftlich erklären zu können.

5.9 CHRONISCHE NACKENVERSPANNUNG

Chronische Nackenverspannungen beziehen sich auf wiederkehrende oder anhaltende Muskelverspannungen, Schmerzen oder Steifheit im Nackenbereich. Diese oft dauerhaften Verspannungen können erhebliche Unannehmlichkeiten verursachen und sich negativ auf die tägliche Aktivität sowie die Lebensqualität im Allgemeinen auswirken.

Ursachen

1. Verschobene bzw. vorstehende Halswirbel / Bandscheiben

Oftmals werden Nackenverspannungen durch verschobene Halswirbel oder Bandscheiben ausgelöst. Diese drücken dann auf die angrenzenden Nervenbahnen, vor allem auf die Spinalnervenaare. Der Körper versucht, diese Nerven durch Schonhaltungen bestmöglich zu schützen. Werden die ursächlichen Fehlstellungen in der Halswirbelsäule nicht behoben, kommt es fast immer zu chronischen Nackenverspannungen.

2. Haltung

Eine schlechte Körperhaltung, insbesondere bei sitzenden Tätigkeiten oder der ständigen Nutzung von Computern, Tablets und

Smartphones, kann den Nacken überfordern. Denn ein nach vorne geneigter Kopf erhöht den Druck auf die Nackenmuskulatur.

3. Arbeitsbedingungen

Ein falsch eingerichteter Arbeitsplatz - insbesondere ist hier die Sitzqualität des Stuhls wichtig -, ständiges Heben schwerer Gegenstände oder sich ständig wiederholende, identische Belastungen/Bewegungsabläufe können zu Verspannungen führen.

4. Stress

Emotionaler oder psychischer Stress kann dazu führen, dass sich die Muskulatur verhärtet und verspannt.

5. Verletzungen und Traumata

Unfälle, insbesondere Schleudertraumen, können langanhaltende Nackenprobleme verursachen.

6. Krankheiten und Erkrankungen

Arthritis, Bandscheibenvorfälle oder Entzündungen können Nackenschmerzen auslösen.

7. Bewegungsmangel

Ein inaktiver Lebensstil kann die Muskulatur schwächen und sie anfälliger für entsprechende Verspannungen machen.

Auswirkungen

1. Schmerzen und Steifheit

Dies sind die häufigsten Symptome. Bei manchen meiner Patienten ist die Nackenmuskulatur durch chronische Verspannungen vor der Behandlung betonhart. Die Verspannungen können bis in die Schultern, aber auch in die Arme ausstrahlen. In Extremfällen ist sogar eine Ausstrahlung bis in die Fingerspitzen möglich.

2. Schlafstörungen

Patienten mit einer verspannten Halswirbelsäule klagen häufig über Schlafprobleme. Durch den permanenten Druck und die Reizung der Nervenbahnen im Bereich der Halswirbelsäule kann der Körper nicht in die gewünschte Tiefenentspannung finden, die insbesondere nachts so wichtig für unseren Organismus ist, um Kraft zu tanken. Bei manchen Menschen sind die Schmerzen durch die Nackenverspannung so intensiv, dass sie den Schlaf sogar stören können.

3. Bewegungseinschränkung

Der Kopf kann nicht vollständig gedreht oder geneigt werden. Der Nacken ist nicht frei beweglich und fühlt sich blockiert an.

4. Kopfschmerzen

Verspannungen im Nacken können Kopfschmerzen auslösen. Diese stehen häufig im Zusammenhang mit vorstehenden oder seitlich verschobenen Wirbelkörpern der Halswirbelsäule.

5. Taubheit oder Kribbeln

In einigen Fällen können Nackenprobleme Nerven komprimieren und zu einem Taubheitsgefühl oder Kribbeln in den Armen und Händen führen.

6. Muskelkrämpfe/Muskelschwäche

Dies kann sich typischerweise als Schwäche in den Armen oder Händen zeigen.

Erfahrungswerte zum Verbesserungsgrad
durch die
Rückenheld® Methode

Angabe des Wirkungsgrades von 0-10.
0 entspricht „keine Verbesserung“.
10 entspricht „sehr gut“.

Haltungsverbesserung: 10

Linderung der Symptome
(z. B. Schmerzen, Verspannungen): 8-10

Abstellen der Symptome
(z. B. Schmerzen, Verspannungen): 6-10

Starke Ursachen-Verbesserung / Behebung: 5-10

5.11 CHRONISCHE SCHULTERVERSPANNUNG

Chronische Schulterverspannungen gehören zu den häufigsten Beschwerden des menschlichen Bewegungsapparats. Betroffene berichten über dumpfe Schmerzen, ein anhaltendes Druck- oder Ziehgefühl und Einschränkungen der Beweglichkeit im Alltag.

Im Gegensatz zu akuten Verspannungen klingen die Symptome nicht nach kurzer Zeit oder durch Ruhe von selbst wieder ab, sondern bleiben über Wochen und Monate bestehen. Dies kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Ursachen und Risikofaktoren

Die Entstehung chronischer Schulterverspannungen ist auf viele mögliche Faktoren zurückzuführen. Dauerstress und innere Anspannung führen zu einer erhöhten Grundspannung der Muskulatur. Schlafstörungen und Erschöpfung können diesen Teufelskreis verstärken. Häufig wirken mehrere Einflüsse über längere Zeit zusammen. Zu nennen sind hier:

- Fehlhaltungen der Knochen (ungleich)
- Einseitige Belastungen
- Langes Sitzen am Computer mit vorgeneigtem Kopf
- Arbeiten über Kopf oder mit angehobenen Armen
- Das häufige Tragen schwerer Lasten auf einer Seite

- Überlastung der Nacken- und Schulterheber (Trapezmuskel, Levator scapulae)
- Schwäche der stabilisierenden Muskulatur der Schulterblätter

Es gibt außerdem verschiedene körperliche Faktoren, die chronische Schulterverspannungen auslösen können. Häufig ist Arthrose in der Halswirbelsäule und im Schultergelenk ursächlich. Aber auch die Folgen von Verletzungen oder Operationen können das Problem auslösen. Betroffene spüren zumeist eine dauerhaft erhöhte Muskelspannung in Form einer verhärteten Nacken-Schulter-Muskulatur oder in Form von Knoten, sogenannten Triggerpunkten.

Es entsteht ein dumpfer, drückender Schmerz, der oft in den Nacken, die Arme oder den Hinterkopf ausstrahlt. Schwierigkeiten beim Anheben der Arme oder beim Drehen des Kopfes sind ebenfalls typisch.

Symptome

- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Kribbeln in den Händen
- Allgemeine Müdigkeit / Abgeschlagenheit

Behandlung & Verbesserung

- Gezielte Mobilisation durch Osteopathen, um die Beweglichkeit von Schulter und Halswirbelsäule zu verbessern.
- Progressive Muskelentspannung mit entsprechenden Übungen.
- Yoga und Pilates.
- Atemübungen.
- Massagen.
- Schmerztherapie.
- Entzündungshemmende Medikamente (bei Bedarf).

Erfahrungswerte zum Verbesserungsgrad
durch die
Rückenheld® Methode

Angabe des Wirkungsgrades von 0-10.
0 entspricht „keine Verbesserung“.
10 entspricht „sehr gut“.

Haltungsverbesserung: 10

Linderung der Symptome
(z. B. Schmerzen, Verspannungen): 8-10

Abstellen der Symptome
(z. B. Schmerzen, Verspannungen): 8-10

Starke Ursachen-Verbesserung / Behebung: 8-10

5.13 WIRBELKANALVERENGUNG (SPINALKANALSTENOSE)

Bei dieser Erkrankung ist der Wirbelkanal, durch den das Rückenmark verläuft, verengt.

Dies kann zu einem direkten Druck auf das Rückenmark oder auf die aus dem Wirbelkanal austretenden Nervenbahnen führen, was eine Vielzahl von Symptomen auslösen kann.

Ursachen

Alterung: *Mit zunehmendem Alter können sich die Bänder des Wirbelkanals verdicken und die Knochen können wachsen, was zu einer Verengung des Wirbelkanals führt.*

Arthrose: *Die Abnutzung der Wirbelgelenke kann zu Knochensporen führen, welche den vorhandenen Raum im Wirbelkanal verringern.*

Bandscheibenvorfälle: *Wenn eine Bandscheibe hervortritt oder reißt, kann sie im Wirbelkanal auf Nerven drücken.*

Verletzungen: *Verletzungen, die zu Schwellungen des Gewebes in der Nähe des Wirbelkanals führen, können eine vorübergehende Stenose verursachen.*

Andere Ursachen

Auch Tumore, eine angeborene Stenose und bestimmte Knochenkrankheiten können den Wirbelkanal verengen.

Symptome

Für die lumbale Spinalkanalstenose (im unteren Rückenbereich):

- Schmerzen, Taubheit oder Schwäche in einem oder beiden Beinen, die sich beim Stehen oder Gehen verschlimmern und beim Sitzen oder nach vorne Beugen des Oberkörpers bessern.
- Bei der zervikalen Spinalkanalstenose (im Nackenbereich) treten ähnliche Symptome auf.
- Nackenschmerzen sowie Schmerzen, Taubheit oder Schwäche in einem oder beiden Armen oder Beinen.

Prognose

Viele Menschen mit einer Spinalkanalstenose führen ein aktives Leben.

Die Prognose hängt von der Schwere der Erkrankung und der Wirksamkeit der gewählten Behandlung ab. In vielen Fällen können die Symptome durch konservative Behandlungen kontrolliert werden. Nur in besonders schweren Fällen kann eine Operation notwendig sein.

Erfahrungswerte zum Verbesserungsgrad
durch die
Rückenheld® Methode

Angabe des Wirkungsgrades von 0-10.
0 entspricht „keine Verbesserung“.
10 entspricht „sehr gut“.

Haltungsverbesserung: 10

Linderung der Symptome
(z. B. Schmerzen, Verspannungen): 6-10

Abstellen der Symptome
(z. B. Schmerzen, Verspannungen): 3-10

Starke Ursachen-Verbesserung / Behebung: 3-10

5.15 GLEITWIRBEL

Ein Gleitwirbel (medizinisch: Spondylolisthesis) ist eine Erkrankung der Wirbelsäule, bei der sich ein Wirbelkörper gegenüber dem darunter liegenden Wirbelkörper verschiebt, meist nach vorne, seltener nach hinten. Diese Verschiebung kann zu Schmerzen und neurologischen Symptomen führen.

Ursachen

Gleitwirbel können verschiedene Ursachen haben:

- **Dysplastisch (angeboren):** Hierbei handelt es sich um eine Entwicklungsstörung der Wirbelsäule.
- **Isthmisch (lytisch):** Dies ist die häufigste Form. Sie wird durch einen Defekt des zwischen dem oberen und unteren Gelenkfortsatz eines Wirbelbogens gelegenen Knochenabschnitts (Pars interarticularis) verursacht. Dieser schmale Teil des Wirbels ist häufig wiederholten Mikroverletzungen (z. B. durch bestimmte Sportarten) ausgesetzt.
- **Degenerativ:** Diese Alterserscheinung tritt aufgrund von Verschleiß und degenerativen Veränderungen der Wirbelsäulenstrukturen auf.
- **Traumatisch:** Ein Trauma oder eine Verletzung kann zu einer Fraktur führen, die eine Verschiebung eines Wirbels verursacht.

- **Pathologisch:** Hierbei handelt es sich um Gleitwirbel, die durch Krankheiten wie Tumoren oder Osteoporose verursacht werden.

Symptome

Während einige Menschen mit Gleitwirbel keinerlei Symptome zeigen, leiden andere unter starken Schmerzen im unteren Rückenbereich bzw. in den Beinen, Taubheitsgefühlen, Schwäche in den Beinen oder Schwierigkeiten beim Gehen. Dies ist häufig auf eine Kompression der Nervenwurzeln zurückzuführen.

Erfahrungswerte zum Verbesserungsgrad
durch die
Rückenheld® Methode

Angabe des Wirkungsgrades von 0-10.
0 entspricht „keine Verbesserung“.
10 entspricht „sehr gut“.

Haltungsverbesserung: 7-10

Linderung der Symptome
(z. B. Schmerzen, Verspannungen): 6-10

Abstellen der Symptome
(z. B. Schmerzen, Verspannungen): 3-10

Starke Ursachen-Verbesserung / Behebung: 3-10

5.17 AUFGELOSTE BANDSCHEIBEN (REIBUNG KNOCHEN AUF KNOCHEN)

Bandscheiben sind wesentliche Bestandteile der Wirbelsäule. Sie sind die elastischen Puffer zwischen den einzelnen Wirbelkörpern.

Ich bezeichne sie auch gerne als die „Stoßdämpfer“ des Körpers. Sie bestehen aus einem äußeren Faserring und einem inneren Gallertkern, der mechanische Belastungen absorbiert und somit eine wichtige Rolle bei der Beweglichkeit der Wirbelsäule spielt. Eine Degeneration oder das Auflösen dieser Bandscheiben kann gravierende Folgen für die Gesundheit des gesamten Bewegungsapparats nach sich ziehen.

Wenn einzelne Bandscheiben degenerieren, führt dies häufig zum Verlust ihrer dämpfenden Funktion. Dies führt zu einer direkten Reibung „Knochen auf Knochen“ der Wirbelkörper. Dieses Problem kann nicht nur extrem schmerzhaft Symptome hervorrufen, sondern auch die langfristige Stabilität der Wirbelsäule beeinträchtigen. Bei fortschreitender Degeneration können sich knöcherne Veränderungen einstellen, die zusätzlichen Druck auf umliegende Nervenstrukturen ausüben und neurologische Beschwerden verursachen.

Die Ursachen für das Auflösen der Bandscheiben sind vielfältig und umfassen genetische Faktoren, altersbedingte Abnutzung,

unzureichende körperliche Aktivität sowie Übergewicht. Frühzeitige Prävention ist daher der beste Ansatz.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Auflösen von Bandscheiben nicht nur unmittelbare Schmerzen verursacht, sondern auch ernsthafte langfristige Folgen für die Gelenkgesundheit und die Lebensqualität nach sich ziehen kann.

Künstliche Bandscheiben oder eine Versteifung im betroffenen Segment sind die gängigen Operationsmethoden bei aufgelösten Bandscheiben und häufig die sinnvollste Option.

Erfahrungswerte zum Verbesserungsgrad
durch die
Rückenheld® Methode

Angabe des Wirkungsgrades von 0-10.
0 entspricht „keine Verbesserung“.
10 entspricht „sehr gut“.

Haltungsverbesserung: 2-7

Linderung der Symptome
(z. B. Schmerzen, Verspannungen): 0-5

Abstellen der Symptome
(z. B. Schmerzen, Verspannungen): 0-5

Starke Ursachen-Verbesserung / Behebung: 0