

Jahresmotto 2024

# KNEIPP VEREINT



**Verein**  
**Kneipp**  
aktiv & gesund

Kneippverein Bad Schandau  
und Umgebung e. V.

[www.zukunft-kneipp.de](http://www.zukunft-kneipp.de)

Kneipp-Gesundheitsvisite September 2024

## Kneippen hilft bei... Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule

Die fünf Lendenwirbel mit den dazugehörigen Bandscheiben bilden den unteren Abschnitt unserer Wirbelsäule. Unter dem Begriff Lendenwirbelsyndrom werden die, meist sehr schmerzhaften, akuten und chronischen Krankheitsbilder in diesem Bereich der Wirbelsäule zusammengefasst: Ischiassyndrom, Bandscheibensyndrom, Bandscheibenvorfall, Lumbago und meist akut der „Hexenschuss“.

Beim Ischiassyndrom werden, meist durch Verschleißerscheinungen der Bandscheiben und Wirbelkörper, Nervenwurzeln des Ischiasnervs gereizt. Eine abrupte Bewegung oder das Heben einer schweren Last kann dann den akuten Schmerz anfall in der Lendengegend auslösen; die Schmerzen strahlen in das linke oder rechte Bein aus. Begleitend können Lähmungserscheinungen und Taubheitsgefühle auftreten.

Der Hexenschuss (akuter Lumbago) tritt ebenfalls oft nach plötzlichen Bewegungen oder nach dem Heben von schweren Lasten auf, kann aber auch durch Kälte, Nässe oder Zugluft ausgelöst werden. Die Schmerzen können über den Ischiasnerv in ein Bein, manchmal auch in beide Beine ausstrahlen. Vergehen Schmerz und Steifigkeit nicht nach zwei Wochen, kann der akute Hexenschuss in ein chronisches Stadium übergehen.

Auch der Bandscheibenvorfall ist eine plötzlich auftretende schmerzhafte Erkrankung, die zum Teil mit starken Rückenschmerzen sowie mit Lähmungen und Sensibilitätsstörungen verbunden sein kann. Ausgelöst wird der Bandscheibenvorfall durch das Heben oder Tragen von schweren Lasten. Auch ihm liegt meist ein Verschleiß der Bandscheiben zugrunde.

Dem Lendenwirbelsyndrom liegen meist Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule und der Bandscheiben zugrunde. Dadurch werden Nervenwurzeln gereizt. Die Schmerzen führen zu Verspannungen in den Muskelsträngen und zu Zwangs- und Schonhaltungen. Bewegungsabläufe werden gestört und Wirbelgelenke blockiert. Auch Rückenschmerzen können sich verstärken. Ungünstige, abrupte Bewegungen und hohe Druck-Belastungen (z. B. durch das Heben und Tragen schwerer Lasten) können dann akute Schmerzattacken auslösen. Zur Linderung der Schmerzen ist (Bett-)Ruhe und Wärme angebracht, nach dem Abklingen der akuten Beschwerden ist Krankengymnastik sinnvoll.

Jahresmotto 2024

# KNEIPP VEREINT



Verein  
**Kneipp**  
aktiv & gesund

Kneippverein Bad Schandau  
und Umgebung e. V.

[www.zukunft-kneipp.de](http://www.zukunft-kneipp.de)

*„Sollte aber dennoch jemand gar keine Gelegenheit zu körperlichen Arbeiten finden können, so möge er, so gut es geht, durch die in neuerer Zeit vielfach eingeführte Zimmergymnastik Ersatz dafür suchen. Die Zimmergymnastik bringt dem Körper mehrere Vorteile. Es werden viele lästige Gase ausgeleitet, das Blut kommt in größere Bewegung und wird den äußersten Körperteilen zugeführt. Die einzelnen Muskeln des Körpers werden geübt und gestärkt. Überdies wird die Wärme desselben erhöht und sowohl die Transpiration als auch die Verdauung gefördert.“ Sebastian Kneipp*

Auch Kneippsche Wasseranwendungen sind beim Lendenwirbelsyndrom hilfreich. Sie fördern die Durchblutung und können Schmerzen lindern:

- Lumbalguss (ansteigend)
- Rückenblitzguss im Rahmen von Rehamaßnahmen nach entsprechender Prüfung der Kreislaufsituation. Im akuten Stadium [des Hexenschusses] sollte auf den Blitzguss jedoch verzichtet werden.
- ansteigende Fußbäder führen reflektorisch zur Durchblutung der Rückenmuskulatur und damit zur Entspannung
- heiße Packungen (z.B. Heusack)
- Fangopackungen, Moorbäder (Vorsicht: Kreislaufbelastung!)

Auch eine Leibvergrößerung durch Blähungen und Stauungen im Darmbereich führt häufig zu Rückenschmerzen: Der vergrößerte Darm verursacht einen Zwerchfellhochstand und engt dadurch die Lunge ein. Der Betroffene atmet nur noch vermindert Sauerstoff ein. In der Folge wird die Statik im Lendenbereich gekippt, wodurch sich die Rippenstellung verändert und die Lunge dadurch maßgeblich vergrößert wird. Das Kneippsche Element der Heilpflanzen kann helfen mit entblähenden Tees wie Fenchel, Anis und Kümmel – um Blähungs- und Gärungszustände im Darm vermeiden. Und noch mehr:

- Melisse und Hopfen als Tee zur vegetativen Entspannung
- Johanniskraut zur Stimmungsaufhellung
- Heublumen als Badezusatz (Dreiviertelbad)
- Arnika (als Salbe zur äußerlichen Anwendung)
- Weidenrinde (als Fertigpräparat)
- Verabreichungen von hautreizenden pflanzlichen Arzneimitteln über der Wirbelsäule nach ärztlicher Verordnung

Wichtiger Hinweis: Kneipp-Anwendungen in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

Dieser Beitrag erscheint im Kneipp-Journal September/Oktober 2024.