

## **Leseprobe aus Vorwort, Punkt 2 und 5**

### **Vorwort:**

*Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.*

Verlag und Autor können jedoch keinerlei Haftung für Ideen, sowie für Sachverhalte übernehmen. Dieses hochwertige und aktuelle Ratgeber-eBook zeigt Ihnen, wie man leistungsfähige Konzepte und Lösungen realisiert, je nachdem wie gravierend und schwerwiegend Ihre Probleme mit den Bandscheiben sind. Auch Mittel und Wege zu einem erträglicheren Umgang mit Rückenproblemen, werden in diesem Ratgeber aufgezeichnet. Rückenschmerzen, die sich häufig auch als Hexenschuss, Ischias oder gar durch einen Bandscheibenvorfall zeigen, haben sich zu einer regelrechten Volkskrankheit entwickelt. Chronische Rückenschmerzen stellen mittlerweile den zweithäufigsten Grund für einen Arztbesuch dar.

Wir weisen den Lesern dieses Ratgeber-eBooks .....

## **2. Chronik eines Lebens mit Bandscheiben Beschwerden**

### **2.1 Säuglingsalter**

Nach der Geburt wird der neue Erdenbürger mit einem „Klapps auf den Po“ vitalisiert. Die Abnabelung geschieht und der kleine Körper passt sich dem neuen Lebensraum durch Atmung (Vitalkapazitäten) und „schreien“ in natürlicher Weise an.

Der Säugling entwickelt Vitalitäten die seinen Bedürfnissen unterliegen (z.B. Nahrungsaufnahme).

Weiterhin sind Laufen-, Sprechen, Spielen, das Begreifen lernen (im wahrsten Sinne des Wortes) angesagt. Ein großes Maß an vitaler Energie ist erforderlich.

Es wird aus diesem kurzen Abriss ersichtlich, dass ein Baby/Kleinkind viele körperliche Kräfte (Vitalitäten) aufzubringen hat um die Basis des weiteren Lebens bestehen und schaffen zu können.

Harmonie und Geordnetheit ist für ein vitales Leben in diesem Zyklus sehr wichtig. Ein Baby im Säuglingsalter hat natürlich noch keine Probleme mit den Bandscheiben, aber spätestens, wenn es zum Kleinkind geworden ist und in den Kindergarten geht, (ab 3 Jahren) können Probleme mit den Rücken auftreten. Altersveränderungen an den Bandscheiben sind schon bei 4 jährigen Kindern erkennbar.

Auch möchten wir noch erwähnen .....

## **2.2 Kindheit**

Die Kindheit wird bestimmt von Vorschule, Kindergarten und Hauptschule. Da die Übergänge der aufgezeigten Lebensabschnitte fließend sind, wird das Kind im Normalfall bei ausreichender Vitalität, der dazu gehörigen Aktivität und Energie die Situation meistern.

Eine sorgenfreie und zuneigungsbetonte liebe Erziehung, nicht nur der Eltern.... sind Grundlage der Vitalität in diesem Altersabschnitt.

Viele Kinder haben bereits in jungen Jahren Probleme mit den Rücken. Sehr schwere Schultaschen- und Ranzen drücken auf die Bandscheiben und sorgen dafür, dass eine schiefe Körperhaltung entsteht. Studien haben belegt, dass dieses falsche Tragen im Laufe der Schuljahre, sogar zu chronischen Rückenbeschwerden führen kann. Auch die typischen "Schalensitze" der Stühle in der Schule (die kennt jeder, diese Stühle aus den 70er Jahren, wo man immer abrutscht und nie gerade sitzen kann)

haben Rückenschmerzen ausgelöst. Also wer mindestens 8 Jahre lang auf diesen Stühlen sitzen musste, hat sich bestimmt des Öfteren über Rückenschmerzen beklagt. In einigen Schulen .....

## **5. Kleiner Ratgeber – Fehlbelastungen für die Bandscheiben umgehen durch?...**

### **Massage**

Die Massage im weitesten Sinne ist eines der ältesten Heilmittel der Menschheit. Auch am Rücken kann's entzücken. Vor allem, wenn man keine Rückenschmerzen hat, tut eine Massage einfach gut. Die sanften Berührungen helfen uns, in nur kurzer Zeit zu entspannen und neue Kräfte zu sammeln. Manche Anwendungen werden mit Wärme, Klängen und Düften kombiniert. Wieder andere finden ausschließlich im Wasser statt. Aber was hat es damit auf sich, das Streichen, Kneten, Pressen, Quetschen, Drücken, Klopfen...? Einfach mal eine Auszeit nehmen und entspannen! Massagen sind eine tolle Möglichkeit, um dem Alltagsstress zu entfliehen und zur Ruhe zu kommen. Klar, am meisten Spaß macht es, massiert zu werden. Es gibt aber auch ein paar Hilfsmittel wie Bürsten und Massagebälle, mit denen man im Alltag ganz einfach selbst kleinere Verspannungen lockern kann.

### **Welche Formen der Massage gibt es?**

.....

Ende der Leseprobe aus dem eBook "Das Kreuz mit dem Kreuz"

von

Nannerle La Soeur

