

NATURAL BACK PAIN REMEDIES

**DISCOVER THE TOP 10, ALL-NATURAL, 100% SAFE
AND EASY REMEDIES FOR INSTANT BACK PAIN RELIEF!**



Copyright © Alle Rechte weltweit vorbehalten.

IHRE RECHTE: Dieses Buch ist nur für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt. Es beinhaltet keine weiteren Rechte.

RECHTLICHER HAFTUNGSAUSSCHLUSS: Dieses Buch ist durch internationales Urheberrecht geschützt und darf ohne ausdrückliche Genehmigung des Herausgebers nicht kopiert, vervielfältigt, weitergegeben oder zur Erstellung abgeleiteter Werke verwendet werden. Der Herausgeber behält die vollen Urheberrechte an diesem Buch.

Der Autor hat sich bei der Erstellung dieses Buches nach Kräften bemüht, so genau und vollständig wie möglich zu sein und sicherzustellen, dass die bereitgestellten Informationen fehlerfrei sind; der Autor/Verlag/Wiederverkäufer übernimmt jedoch keine Verantwortung für Fehler, Auslassungen oder gegenteilige Interpretationen der hierin enthaltenen Inhalte und gibt aufgrund der sich schnell ändernden Natur des Internets zu keinem Zeitpunkt eine Garantie oder Zusicherung für die Richtigkeit der Inhalte ab.

Jede vermeintliche Beleidigung bestimmter Personen, Völker oder Organisationen ist nicht beabsichtigt.

Der Zweck dieses Buches ist es, zu unterrichten, und es werden keine Garantien für Einkommen, Verkäufe oder Ergebnisse gegeben. Der Herausgeber/Autor/Wiederverkäufer kann daher nicht für schlechte Ergebnisse verantwortlich gemacht werden, die Sie bei der Anwendung der Techniken oder bei der Befolgung der in diesem Buch dargelegten Richtlinien erzielen.

Alle in diesem Bericht erwähnten Produkt-, Website- und Firmennamen sind Warenzeichen oder urheberrechtlich geschütztes Eigentum der jeweiligen Inhaber. Der Autor/Herausgeber/Verkäufer ist in keiner Weise mit ihnen verbunden oder assoziiert. Die genannten Produkte, Websites und Firmennamen sponsern, unterstützen oder genehmigen dieses Produkt nicht.

OFFENLEGUNG DER VERGÜTUNG: Sofern nicht ausdrücklich anders angegeben, sollten Sie davon ausgehen, dass es sich bei den in diesem Buch enthaltenen Links um Affiliate-Links handeln kann und dass entweder der Autor/Verleger/Wiederverkäufer eine Provision erhält, wenn Sie auf diese Links klicken und das in diesem Buch erwähnte Produkt/die Dienstleistung kaufen. Der Autor/Herausgeber/Wiederverkäufer lehnt jedoch jegliche Haftung ab, die sich aus Ihrer Beteiligung an solchen

Websites/Produkten ergeben könnte. Bevor Sie die genannten Produkte oder Dienstleistungen kaufen, sollten Sie eine sorgfältige Prüfung durchführen.

Dies stellt die gesamte Lizenzvereinbarung dar. Alle Streitigkeiten oder Bedingungen, die nicht in dieser Vereinbarung erörtert werden, liegen im alleinigen Ermessen des Herausgebers.

Inhaltsverzeichnis von Inhalt

Inhaltsübersicht	3
Einführung	5
Tipp Nr. 1: Entzündungshemmende Getränke	8
Tipp #2: Schlaf und wie man ihn bekommt	12
Tipp Nr. 3: Statische Haltung	16
Tipp #4: Yoga	19
Tipp Nr. 5: Meditation	21
Tipp #6: Wasserunterstützung	23
Tipp Nr. 7: Wärme	25
Tipp Nr. 8: Vitamin D3	27
Tipp #9: Entzündungshemmende Diäten	30
Tipp Nr. 10: Kalzium	33
Ressourcen	37

Einführung

Rückenschmerzen können sowohl psychisch als auch physisch lähmend sein. Sie können alles beeinträchtigen, was Sie tun, von der Arbeit über Sport bis hin zu einfachen alltäglichen Aufgaben.

Rückenschmerzen können von kurzer Dauer sein oder aufgrund von Verletzungen oder Krankheiten schnell zu einem lebenslangen Problem werden.

Zum Glück gibt es natürliche Wege, um Rückenschmerzen zu lindern, ohne auf Medikamente zurückgreifen zu müssen,

Zunächst einmal können Rückenschmerzen viele Formen annehmen. Manche haben anhaltende Schmerzen im unteren Rückenbereich und regelmäßig auftretende Krämpfe, während andere unter Ischiasnervenschmerzen leiden, die in die Beine und Arme ausstrahlen.

Diese chronischen Erkrankungen können Ihr Leben stark beeinträchtigen.

Und das ist keine Seltenheit.

Acht von zehn Menschen leiden im Laufe ihres Lebens in irgendeiner Form an Rückenschmerzen.

Tatsächlich werden jedes Jahr mehr als zwei Millionen Notaufnahmen wegen Schmerzen im unteren Rückenbereich aufgesucht, die auch die Hauptursache für Behinderungen in der Welt sind. Leider ist die Behandlung von Rückenschmerzen immer noch nicht so effizient, wie sie sein sollte.

Viele Menschen, die unter Rückenschmerzen leiden, werden einer Vielzahl von Untersuchungen unterzogen, erhalten die Anweisung, sich nicht zu bewegen, obwohl Untersuchungen zeigen, dass die Fortsetzung alltäglicher Aktivitäten wirksam ist, und bekommen oft starke Schmerzmittel verschrieben.

Schmerzmittel können zwar kurzfristig den Schmerz lindern, aber sie können auch zahlreiche Gesundheitsprobleme und sogar Suchtprobleme verursachen. Eine sitzende Lebensweise führt zu einer Versteifung der Muskeln und macht den Körper anfällig für

zukünftige Verletzungen.

Glücklicherweise gibt es eine Vielzahl von alternativen Behandlungsmethoden für Rückenschmerzen, und die meisten davon sind leicht zugänglich und kostengünstig oder sogar kostenlos.

Für diese Behandlungen ist keine ärztliche Verschreibung erforderlich, allerdings sollten Sie alle neuen Nahrungsergänzungsmittel und Bewegungsabläufe mit Ihrem Arzt besprechen, bevor Sie damit beginnen.

Im folgenden Bericht stellen wir Ihnen zehn Tipps und Strategien vor, mit denen Sie Rückenschmerzen auf natürliche und ganzheitliche Weise lindern können.

Tipp Nr. 1:

Entzündungshemmende

Getränke

Entzündungen sind eine natürliche Reaktion des Körpers. Wenn Ihr Körper einen Schaden, eine Infektion, eine Verletzung oder einen Giftstoff wahrnimmt, versucht er, sich selbst zu heilen. In diesen Fällen löst die Zerstörung von Zellen das Immunsystem aus.

Das Immunsystem setzt Antikörper und Proteine frei und erhöht gleichzeitig die Durchblutung des betroffenen Bereichs.

Bei einer akuten Entzündung dauert dieser Prozess nur wenige Stunden oder Tage. Bei einer chronischen Entzündung jedoch gewöhnt sich der Körper so sehr an die Reaktion, dass er in einem ständigen Alarmzustand bleibt. Die Forschung hat gezeigt, dass dieser Zustand bei vielen verschiedenen Erkrankungen, von Asthma

bis Krebs, eine Rolle spielen kann.

Um die Entzündung im Rücken zu verringern, kann eine entzündungshemmende Ernährung helfen, die Reaktion und die Schmerzen zu reduzieren.

Auf entzündungshemmende Lebensmittel werden wir später in diesem Bericht eingehen, aber auch ähnliche Getränke spielen eine wichtige Rolle und können problemlos täglich konsumiert werden.

Im Folgenden finden Sie einige entzündungshemmende Getränke, die Sie trinken können, um Schmerzen und Entzündungen zu lindern.

Kurkuma-Milch

Die positiven Wirkungen von Kurkuma werden auf der ganzen Welt genutzt, und das hat seinen Grund. Das asiatische Gewürz enthält eine Fülle von Antioxidantien, die helfen, Entzündungen zu reduzieren und ar- thritische Schmerzen zu lindern.

Kurkuma ist in so gut wie jedem Lebensmittelgeschäft in der Gewürzabteilung erhältlich. Für die Milch geben Sie einfach ½

Teelöffel Kurkuma in ein Glas warme Milch. Nach Geschmack süßen oder pur trinken. Wenn Milchprodukte

Milch für Sie entzündungsfördernd ist, versuchen Sie stattdessen, das Gewürz in warme Mandelmilch zu geben.

Am besten trinken Sie ihn abends vor dem Schlafengehen, damit die Antioxidantien im Körper wirken können, während er ruht.

Kirschsaft

Ein sehr zugängliches und antioxidantienreiches Getränk ist Kirschsaft. Wenn Sie den Saft im Supermarkt kaufen, achten Sie darauf, dass er wenig oder keinen Zuckerzusatz und Sauerkirsch-Extrakt enthält. Der Extrakt enthält eine Fülle von entzündungshemmenden Inhaltsstoffen.

Grüner Ingwertee

Sowohl grüner Tee als auch Ingwer sind dafür bekannt, dass sie nach längerem Verzehr Entzündungen im Körper verringern.

Sie können sowohl grünen Tee als auch Ingwertee einzeln kaufen, aber auch kombiniert. Versuchen Sie, jeden Tag eine Tasse Tee zu trinken, um Ihre Beschwerden zu lindern.

Entzündungshemmende Getränke sollten frei von Chemikalien und Zuckerzusatz sein.

Versuchen Sie immer, saubere Zutaten zu essen und zu trinken, um schädliche Chemikalien vom Körper fernzuhalten. Diese Chemikalien können sich nachteilig auf Entzündungen und die psychische Gesundheit auswirken.

Tipp Nr. 2: Schlaf und wie man ihn bekommt

Schlaf und Ruhe sind in unserem hektischen Alltag oft schwer zu finden, und akute oder chronische Schmerzen erschweren die Situation noch zusätzlich. Mit einem schmerzenden Rücken oder Nacken zu liegen, kann sich oft unerträglich anfühlen.

Wie oft haben Sie sich schon bettfertig gemacht, sich hingelegt, und der Schmerz hat Sie geweckt und Sie daran gehindert, sich zu entspannen und den Körper während dieser wichtigen Schlafstunden zu heilen?

Das richtige Maß an Tiefschlaf und Ruhe ist nicht nur für Ihren Rücken, sondern für Ihren gesamten Körper von größter Bedeutung.

Während sich Ihr Geist ausruht, macht sich Ihr Körper an die Arbeit, heilt und repariert die Schäden, die während des Tages

entstanden sind. Wenn Sie Ihrem Körper nicht die nötige Ruhe gönnen, nehmen Entzündungen und Schmerzen zu.

Es kann schwierig sein, den Körper schnell zu entspannen und in einen tiefen und erholsamen Schlaf zu versinken, wenn man nicht auf Schlafmittel zurückgreift, aber die Nebenwirkungen können schädlich sein.

Hier finden Sie mehrere natürliche Nahrungsergänzungsmittel, die Sie nacheinander ausprobieren können, um den entscheidenden Tiefschlaf zu erreichen.

Melatonin - Melatonin ist eine Chemikalie, die auf natürliche Weise in der Ohrspeicheldrüse in der Mitte des Gehirns produziert wird.

Melatonin ist dafür verantwortlich, dass der Körper den Zeitpunkt des Einschlafens und Aufwachens reguliert.

Melatonin wird eingenommen, wenn der natürliche Schlafrhythmus gestört ist, auch im Zusammenhang mit der Schmerzbehandlung. Melatonin arbeitet mit dem natürlichen Rhythmus Ihres Körpers zusammen, hat aber gelegentlich

negative Nebenwirkungen wie Tagesmüdigkeit, Kopfschmerzen und kurzfristige Depressionen.

Baldrian - Baldrian ist ein Kraut, das in Asien und Nordamerika wächst. Die Öle des Krauts werden eingekapselt und oral eingenommen.

Baldrian beruhigt nachweislich den Geist und sediert das Gehirn. Die Beruhigung ermöglicht es dem Körper, sich zu entspannen und Entzündungen zurückgehen zu lassen. Baldrian kann auch eine positive Wirkung auf Angst und Depression haben.

L-Theanin - L-Theanin ist eine Aminosäure, die vor allem in grünen und schwarzen Teeblättern vorkommt.

Die Wirkungen von L-Theanin sind zahlreich und umfassen die Unterstützung der Entspannung des Geistes und des Körpers, wenn sie in Dosen von 200-400 mg eingenommen werden, was zu einem tieferen und erholsameren Schlaf führt.

Diese Aminosäure ist in kleinen Dosen in Tee und in größeren Dosen in Kapseln und Tabletten enthalten.

Wie immer sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie ein Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Einige Nahrungsergänzungsmittel, auch wenn sie ganz natürlich sind, können auf bestimmte Arten von Medikamenten reagieren.

Tipp Nr. 3: Statische Körperhaltung

Eine statische Haltung bedeutet, eine bestimmte Bewegung, einen bestimmten Stand oder eine bestimmte Körperhaltung über einen längeren Zeitraum beizubehalten. Die Rücken- und Nackenmuskulatur wird oft überlastet, wenn die Gelenke in Beinen und Hüften übermüdet oder gestresst sind.

Die Beibehaltung einer bestimmten Stellung, Drehung oder Haltung belastet diese Gelenke.

Bewegung ist der Schlüssel. Egal, ob es sich um eine kleine oder eine anstrengende Bewegung handelt, diese Verschiebung der Druckpunkte kann dazu beitragen, dass der Rücken und der Nacken nicht durch die Belastung anderer Gelenke überlastet werden.

Es ist wichtig, dass Sie auf Ihre Hüften und Gelenke achten und

diese Belastungen wahrnehmen, damit Sie wissen, wann Sie sich bewegen müssen. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Ihre Position regelmäßig zu wechseln und zu verändern.

Körperhaltung - Wenn Sie schon einmal längere Zeit an einer Stelle gestanden haben und dann die Schultern nach hinten gerollt haben, dann haben Sie gespürt, wie sich die Spannung in Ihrem Rücken löst.

Die Körperhaltung wirkt sich auf so viele Aspekte Ihres Körpers aus, insbesondere auf Ihren Nacken und Ihre Wirbelsäule. Achten Sie auf Ihre Schultern und richten Sie sie nach hinten aus, um eine aufrechte, gerade Haltung zu bewahren.

Rotation der Tätigkeit - Viele Menschen haben einen Job, bei dem sie entweder stundenlang eine einzige Bewegung ausführen oder sitzen und dasselbe tun. Wenn Sie die Möglichkeit haben, versuchen Sie, Ihre Tätigkeit oder Position mehrmals am Tag zu wechseln, wenn nicht sogar öfter.

Der Wechsel vom Stehen zum Sitzen, vom Drehen zum Beugen und sogar die Höhe, in der Sie Ihr Kinn halten, können dazu beitragen, die Belastung der Gelenke und die Verspannungen und den Druck auf Rücken und Nacken zu verringern.

Zu langes Sitzen: Durch langes Sitzen werden die Bandscheiben im Rücken zusammengedrückt. Die Kompression belastet die

Belastung der Muskeln vom unteren Rücken bis zum Nacken. Das kann sich auch auf Ihre Körperhaltung auswirken.

Versuchen Sie, jede Stunde eine zweiminütige Pause einzulegen und einfach eine Runde um das Haus oder das Büro zu gehen.

Tipp Nr. 4: Yoga

Yoga ist eine der besten Methoden, um den Körper zu dehnen und zu stärken. Die Auswirkungen einer richtig ausgeführten Yoga-Routine können bei allem helfen - von der Verdauung und Gewichtsabnahme bis hin zu geistiger Gesundheit und Schmerzen.

Aber wussten Sie, dass Yoga nicht nur ein hervorragendes Mittel ist, um den Rücken zu dehnen, sondern auch die Muskeln im Rücken stärkt?

Genauer gesagt können die richtigen Yogastellungen die paraspinalen Muskeln stärken, die zur Beugung der Wirbelsäule beitragen, die Multifidusmuskeln, die die Wirbel stabilisieren, und den transversalen Bauchmuskel in Ihrem Bauch.

Diese Muskeln helfen, die schwächeren Bereiche des Rückens zu stützen und die Wirbelsäule zu entlasten.

Der Schlüssel zur Stärkung und Dehnung dieser Muskeln liegt in der richtigen Form während der Übungen. Eine korrekte Form ist besonders wichtig

wenn es um rückenfreundliche Haltungen geht. Das "*Orthopedic Journal of Sports Medicine*" berichtet, dass Verletzungen wie Verstauchungen und Zerrungen bei Menschen über 65 Jahren aufgrund einer schlechten Form während der Yoga-Sitzungen drastisch zugenommen haben.

Wenn Sie also neu im Yoga oder in den Stellungen sind, sollten Sie unbedingt von einem professionell ausgebildeten Yogalehrer lernen. Er kann Ihnen nicht nur dabei helfen, die Bewegungen zu perfektionieren, um das beste Ergebnis zu erzielen, sondern ist auch zur Stelle, wenn eine Verletzung auftritt.

Tipp Nr. 5: Meditation

Meditation ist nicht nur etwas für Yogis. Die Praxis der Meditation kann überall und jederzeit angewendet werden, um den Körper zu entspannen.

Meditieren kann Ängste und Stress abbauen, den Körper entspannen und Endorphine freisetzen, jene bemerkenswerten chemischen Stoffe, die uns glücklich und froh machen.

Achtsamkeit ist eine der wichtigsten Komponenten der Meditation und lässt sich am einfachsten mehrmals am Tag praktizieren.

Achtsamkeit bedeutet, sich auf sich selbst, seinen Körper und den aktuellen Moment zu konzentrieren.

Wenn Sie im Einklang mit dem sind, was Ihr Körper fühlt, können Sie trainieren, wie Ihr Geist Schmerzen wahrnimmt. Diese veränderte Wahrnehmung kann Ihre Toleranz erhöhen und den Stress, den Schmerzen auf Ihren Körper ausüben, verringern.

Achtsamkeitsmeditation ist nichts, was man stundenlang praktizieren muss. Sie können Achtsamkeitstechniken für fünf bis zehn Minuten praktizieren, einfach überall.

Verbringen Sie jeden Morgen zehn Minuten in der Stille Ihres Zimmers, hören Sie Musik im Bus, sogar in einer kurzen Pause bei der Arbeit.

Wenn Ihnen der Akt der Meditation keinen Spaß macht, verbringen Sie einfach einige Minuten am Tag damit, sich auf tiefe, sättigende Atemzüge zu konzentrieren.

Machen Sie während dieser Zeit Ihren Geist frei und lassen Sie Ihre Lungen sich ausdehnen und die Luft aus Ihnen herausströmen. Mit dieser einfachen Handlung werden Sie sehr gut mit Ihrem Körper in Einklang kommen.

Tipp Nr. 6: Wasser Unterstützung

Die Wassertherapie ist eine der besten Formen der Bewegung und therapeutischen Unterstützung für Menschen mit Rückenproblemen.

Der Auftrieb des Wassers ermöglicht ausgedehnte Bewegungen mit besserer Unterstützung von Muskeln und Gelenken und geringerer Belastung des restlichen Körpers.

Diese Form der Übung eignet sich hervorragend für Menschen, die aufgrund von Einschränkungen keine Therapie an Land durchführen können, ist aber für jede Art von Rückenschmerzen geeignet.

Über den sanften Widerstand hinaus neigt der Schmerz dazu, den Körper aufgrund der mentalen Erwartung von Schmerzen zu versteifen. Diese Erwartung hält Sie davon ab, die Dehnungen

und die Therapie vollständig zu absolvieren.

Die Wassertherapie lässt diese Schmerzen ruhen, und die größere Bewegungsfreiheit trägt dazu bei, den größten Nutzen aus der Behandlung zu ziehen. Diese Entspannung verringert auch den Druck auf die Gelenke und kann zu einer anhaltenden Verringerung der Schmerzen führen.

Aber Wasser muss nicht nur für Bewegung und Therapie verwendet werden.

Es kann auch als primäre Entspannungsquelle für den Rücken genutzt werden. Die Verwendung von warmen Tauchbecken hat eine therapeutische Wirkung auf Muskeln und Gelenke.

Tipp Nr. 7: Wärme

Die Wärmetherapie wird bei einer Vielzahl von Verletzungen eingesetzt und ist nach wie vor eines der zentralen wirksamen Schmerzmittel für Rücken und Nacken.

Die Anwendung von Wärme auf verletzte Bereiche zur Schmerzlinderung setzt mehrere Prozesse in Gang. Die Wärme erweitert die Blutgefäße in den Muskeln, die Ihre Lendenwirbelsäule umgeben.

Die Dilatation ermöglicht einen stärkeren Fluss von Nährstoffen und Sauerstoff, die wiederum das beschädigte Gewebe heilen können.

Wärme stimuliert auch die Rezeptoren in der Haut. Die Wirkung auf die Sinnesrezeptoren verringert die Übertragung von Schmerzsignalen an das Gehirn und ermöglicht eine Linderung.

Die Schmerzlinderung ist nicht dauerhaft, aber sie ist sehr hilfreich,

wenn die Intensität der Beschwerden hoch ist. Der Komfort kann manchmal sofort eintreten.

Die andere Hauptwirkung der Wärmetherapie ist die Erleichterung der Dehnung des weichen Gewebes, das die Wirbelsäule umgibt. Dazu gehören auch Muskeln und Verklebungen.

Durch das Dehnen werden Steifheit und Verletzungsgefahr verringert. Letztendlich wird die Flexibilität erhöht, was eine wichtige Rolle bei der Verringerung von Rückenschmerzen spielt.

Wärmetherapien sind oft sehr kostengünstig in der Durchführung und können fast überall angewandt werden.

Zu Hause kann man ein heißes Bad oder eine heiße Dusche nehmen, und wenn man unterwegs ist, kann man tragbare Heizkissen aktivieren. Oft hilft es schon, die Sitzheizung im Auto einzuschalten, um die Schmerzen zu lindern.

Achten Sie immer darauf, die Wärmetherapie sicher durchzuführen und die Temperatur zu überwachen, um Verbrennungen der Haut zu vermeiden.

Tipp Nr. 8: Vitamin D3

Genau wie Kalzium ist auch Vitamin D für den Körper lebenswichtig. Aber was genau tut Vitamin D?

Vitamin D3 ist ein fettlösliches Vitamin, das den Körper bei der Aufnahme von Kalzium und Phosphor unterstützt. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D trägt zum Aufbau und Erhalt starker Knochen bei.

Vitamin D wird vom Körper selbst gebildet, wenn die Haut dem Sonnenlicht ausgesetzt ist. Ein Mangel kann durch viele verschiedene Faktoren verursacht werden, z. B. durch begrenzte Sonneneinstrahlung, Sonnenschutzmittel, schützende Kleidung und das Alter.

In einem kürzlich veröffentlichten Bericht von *Pain Treatment Topics* wurde festgestellt, dass die Verabreichung von Vitamin D bei bis zu 95 % der Patienten, die an Rückenschmerzen leiden,

Linderung verschaffen kann.

Stewart B. Leavitt, MA, Ph.D., und Autor des Berichts, erklärte:

"Unsere Untersuchung der Forschung, die 22 klinische Untersuchungen von Schmerzpatienten umfasste, ergab, dass Menschen mit chronischen Rückenschmerzen fast immer unzureichende Vitamin-D-Spiegel aufwiesen.

Bei ausreichender Vitamin-D-Zufuhr verschwanden ihre Schmerzen oder wurden zumindest deutlich gelindert."

In der Studie wurde festgestellt, dass eine unzureichende Vitamin-D-Zufuhr zu einer Erweichung der Knochenoberfläche, der Osteomalazie, führen kann, die Schmerzen verursacht.

Der untere Rücken ist ein Brennpunkt für diese Schmerzen. In einer Studie mit 360 Rückenschmerzpatienten wurde bei 95 % ein Mangel an Vitaminen festgestellt.

Was die Dosis an Vitamin D angeht, die zur Linderung der Schmerzen eingenommen werden sollte, so wird empfohlen, bis zu 2000 IE oder mehr einzunehmen. Die derzeit empfohlene Dosis

beträgt nur 600 IE. Vergewissern Sie sich

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt nach der für Sie persönlich empfohlenen Behandlung und der Sicherheit der Einnahme des Nahrungsergänzungsmittels.

Tipp Nr. 9:

Entzündungshemmende Diäten

Was wir unserem Körper zuführen, ist genauso wichtig, oft sogar noch wichtiger, als das, was wir äußerlich behandeln. Eine gesunde Ernährung trägt nicht nur dazu bei, ein gesundes Gewicht zu halten, sondern wirkt sich auch auf die Psyche und die Schmerztoleranz aus.

Fettleibigkeit kann Rückenprobleme verursachen oder verschlimmern, da sie Druck und Belastung auf Gelenke und Muskeln ausübt.

Die Lebensmittel, die man isst, und die Menge, die man davon zu sich nimmt, können einer Vielzahl von Gesundheitszuständen vorbeugen und sie sogar umkehren. Dazu gehören auch verschiedene Arten von Rückenschmerzen.

Wir haben bereits über Entzündungen und ihre Auswirkungen auf Rückenschmerzen gesprochen. Eine wichtige Möglichkeit, die Entzündung zu beseitigen, ist eine entzündungshemmende Ernährung.

Mehrere Studien haben gezeigt, dass die Kraft dieser Diät bei der Behandlung von Rückenschmerzen genauso wirksam sein kann wie nichtsteroidale entzündungshemmende Medikamente wie Aspirin und Ibuprofen.

Die entzündungshemmende Diät ist nicht schwer umzusetzen, und Sie werden überrascht sein, wie viele Lebensmittel, die Sie wahrscheinlich bereits essen, den Richtlinien der Diät entsprechen.

Im Folgenden finden Sie eine Liste der wichtigsten entzündungshemmenden Lebensmittel, die für die Ernährung empfohlen werden:

- Bunt Obst und Gemüse wie Karotten, Rüben, Blaubeeren und Orangen
- Fette Fische wie Lachs, Sardinen und Makrelen
- Samen wie Chia-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne
- Grünes Blattgemüse wie Spinat, Kohlrabi, Brokkoli und Grünkohl
- Nüsse wie Mandeln und Walnüsse

- Einfach gesättigte gesunde Fette wie Avocado, Rapsöl und Olivenöl

Aber es geht nicht nur darum, was Sie Ihrem Körper zuführen, sondern auch darum, was Sie vermeiden. Halten Sie sich von entzündungsfördernden Lebensmitteln wie Fast Food, verarbeiteten Lebensmitteln, stark gesättigten Fetten und raffinierten Kohlenhydraten fern.

Wenn Sie sich auf eine saubere und vollwertige Ernährung konzentrieren, wird Ihr Körper es Ihnen danken.

Tipp Nr. 10: Kalzium

Jeder weiß, dass unser Körper Kalzium braucht, um starke Knochen aufzubauen, aber was bewirkt Kalzium bei Rückenschmerzen?

Die richtige Dosis Kalzium in Verbindung mit Vitamin D ist nicht nur der Schlüssel zu starken Zähnen und Knochen, sondern kann auch die Schmerzen lindern, die durch Erkrankungen verursacht werden, die die Knochenmasse und -festigkeit beeinträchtigen.

Die empfohlene Menge an Kalzium variiert je nach Alter, aber die durchschnittliche mg-Zufuhr für einen Erwachsenen sollte zwischen 1.000 und 2.000 liegen.

Die meisten Menschen sollten nicht mehr als 2.000 mg pro Tag zu sich nehmen, da zu viel Kalzium Herzprobleme verursachen und das Risiko von Knochenbrüchen erhöhen kann.

Kalzium kann oral über Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, aber auch über die tägliche Nahrung. Einige der besten Calcium-reichen Lebensmittel sind:

- Lachs und Sardinenkonserven
- Molkereiprodukte, wie unverbauteter Käse, Milch und Naturjoghurt
- Grünes Blattgemüse wie Brokkoli und Grünkohl
- Sojabohnen und Tofu

Ihr Arzt kann Ihnen auch ein Kalziumpräparat verschreiben oder Sie zu einem Ernährungsberater überweisen.

Der Diätassistent kann auf der Grundlage Ihrer Ernährung, Ihres Alters, Ihres Gewichts und Ihres Gesundheitszustands ausführlichere Ernährungsempfehlungen aussprechen.

Schlussfolgerung

Rückenschmerzen sind zwar sehr häufig, können aber auch lähmend sein. Ihr Leben kann vorübergehend oder langfristig unterbrochen werden und Ihnen die Freude an den alltäglichen Aktivitäten nehmen.

Die Schmerzen können auch wichtige tägliche Aktivitäten wie Arbeit und Sport beeinträchtigen.

Aber zum Glück ist das nicht nötig.

Wenn Sie sich dafür entscheiden, die Schmerzen von Rückenverletzungen durch ganzheitliche und ganz natürliche Ansätze zu beseitigen, wird dies nicht nur kurzfristig helfen, sondern auch langfristig einen gesünderen und stärkeren Körper schaffen.

Wenn Sie sich gesund ernähren, Sport treiben, lernen, achtsam mit Ihrem Körper umzugehen, und die Wissenschaft hinter den

Heilmitteln verstehen, können Sie Ihre Schmerzen besser in den Griff bekommen und wieder das Leben leben, das Sie verdienen.

Fühlen Sie sich nicht in Schmerzmitteln und einem sitzenden Lebensstil gefangen.

Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt, bevor Sie irgendeine Art von Schmerzbehandlung durchführen, und vertrauen Sie immer auf Ihren Körper.

Ressourcen

Hier finden Sie Links zu einigen Ressourcen, die Ihnen meiner Meinung nach helfen werden:

7 Wege, Rückenschmerzen natürlich zu lindern:

[7 Wege, Rückenschmerzen natürlich zu lindern:](https://www.spine-health.com/blog/7-ways-relieve-back-pain-natürlich)
[natürlich](https://www.spine-health.com/blog/7-ways-relieve-back-pain-natürlich)

Vitamin D verbessert die Schmerzen bei 95 % der Patienten:

[Vitamin D verbessert die Schmerzen bei 95 % der Patienten:](https://www.rejuvenation-science.com/research-news/vitamin-d-1/n-vitamin-d-schmerz-3)
[min-d-1/n-vitamin-d-schmerz-3](https://www.rejuvenation-science.com/research-news/vitamin-d-1/n-vitamin-d-schmerz-3)

Vorteile der Wärmetherapie bei Schmerzen im unteren Rücken

[Vorteile der Wärmetherapie bei Schmerzen im unteren Rücken](https://www.spine-health.com/treatment/heat-therapy-cold-therapie/vorteile-waerme-therapie-zurueck-schmerz)
[therapie/vorteile-waerme-therapie-zurueck-schmerz](https://www.spine-health.com/treatment/heat-therapy-cold-therapie/vorteile-waerme-therapie-zurueck-schmerz)

Yoga für Menschen mit Rückenschmerzen

[Yoga für Menschen mit Rückenschmerzen](https://www.health.harvard.edu/blog/yoga-and-back-pain-2018041413652)
[2018041413652](https://www.health.harvard.edu/blog/yoga-and-back-pain-2018041413652)

10 alternative Behandlungsmethoden für Rückenschmerzen, die Sie ausprobieren sollten, bevor Sie sich für einen chirurgischen Eingriff entscheiden:

[>> https://utswmed.org/medblog/alternative-back-pain-treatment/](https://utswmed.org/medblog/alternative-back-pain-treatment/)