

Merkblatt: Rückenpflege - Bandscheiben – Ischiasnerv

von Michael Palomino NIE IMPFEN – 2025 – www.med-etc.com

Holzmassage - Joga - Rad fahren / Velo fahren - Natronbad - Schlafpositionen - Inversionsbank - Schwimmen - warme Dusche etc.

Pflege von Rücken, Bandscheiben und Ischiasnerv: Küchenrolle zw. Rücken+Matratze -- Besenstiel -- Joga-Grundübungen: Vorderseite und Rückseite dehnen -- Fahrrad fahren / Velo fahren -- Holzmassage+Schlafpositionen für den Ischiasnerv -- Natronbad -- Rückenübungen bei grossen Brüsten -- Inversionsbank -- Reckstange -- Schwimmen -- warme Dusche -- die tägliche Kombination -- Kombination von Joga mit Palmieren Augenübung



Kleine Küchenrolle - zwischen Rücken und Matratze stecken und alle 20sek. einen Wirbel hochfahren [1]

Dehnung der Rückseite im Sitzen [21] -- Rückseite dehnen in Kauerstellung 01 [22]

Fahrrad fahren / Velo fahren -- Fahrradtour / Velotour ist auch für den Rücken hervorragend [25]



Yoga für Läufer | Dehnen nach dem Laufen im Freien | die besten Yogaübungen für draussen (15 Min) (10/9)



Yoga Morgenroutine für Anfänger | Den ganzen Körper dehnen & mobilisieren | 10 Minuten (10/9)



Joga (Übung 2 Minuten halten und immer etwas lockern): Dehnung der Vorderseite+Waden+Fersen [5] -- Dehnung der Rückseite von den Knien bis zum Kopf [11] - Dehnung der Rückseite von der Ferse bis zum Kopf mit einem Stuhl [13] -- Dehnung der Vorderseite: Auf dem Bauch 1 Buch lesen [6]



Mit der Inversionsbank **einfach und mühelos Rückenschmerzen in den Griff** kriegen.

Die Inversionsbank kehrt einfach die Schwerkraft um – das entlastet die Wirbelsäule und regeneriert die Bandscheiben.



Der Ischiasnerv von der Ferse bis zum Rückgrat [26]

Inversionsbank an den Füßen eingehängt und Körperdehnung von Kopf bis Fuss mit Rückenpflege [17]

Körperdehnung an einer Reckstange von den Knien bis zum Kopf mit Rückenpflege [18]

1a. Bandscheiben dehnen 2016: mit einer kleinen Küchenrolle, die verschoben wird - alle 20 Sekunden

Man liegt mit dem Rücken auf einer Matratze und schiebt sich eine kleine Küchenrolle (darf nicht zu gross sein!) beim Kreuz unter den Rücken (mit Pullover, man muss sich dafür nicht ausziehen, denn wenn die Wirbel direkt aufs Holz drücken, dann schmerzt das sehr). Dann fährt man Wirbel für Wirbel hoch, jeweils 20 Sekunden wirken lassen - einmal die Wirbelsäule hoch, und dann wieder runter. 2mal täglich am Morgen und am Abend machen. Auf diese Weise werden die Bandscheiben ausgeglichen und niemand hat mehr Probleme mit Bandscheiben, denn Bandscheiben sind Knorpel und flexibel und nehmen so ihre ursprüngliche Form wieder an, die Flüssigkeit wird wieder maximal aufgenommen. Innerhalb weniger Tage gehen auf diese Weise 90% der Rückenschmerzen weg.



Kleine Küchenrolle - das Instrument, um den Rücken und die Bandscheiben zu pflegen [1]

1b. Bandscheiben dehnen auf hartem Boden: mit einem Besenstiel / einem Stück Stange

Auf einem harten Boden oder auf einer Jogamatte geht die Dehnung der Bandscheiben

- mit einem Stück Besenstiel
- mit einem Stück Duschstange
- mit einem Stück Teleskopstange.

Allfällige Knubbel an den Stangenenden müssen abgenommen werden, sonst werden die Stangen auf hartem Boden zu hoch.



Besenstiele [2] - Vorhangstange [3] - Teleskopstangen [4]

2. Rückenpflege mit einfachsten Jogaübungen

Seit mehreren Jahren pflege ich meinen Rücken mit einfachsten Jogaübungen, und es haben sich die beiden folgenden Übungen als die einfachsten herausgestellt, wo man sich auch kaum verspannen kann - immer jeweils 2 Minuten halten.

2a. Dehnung der Vorderseite des Körpers und Entlastung der Wirbelsäule + Dehnung der Waden und Fersen mit einem Fuss nach vorn - 2 Minuten halten - dann der andere Fuss nach vorn - 2 Minuten halten (das kann man in jeder Warteschlange oder auf der Rolltreppe machen)



Yoga für Läufer | Dehnen nach dem Laufen im Freien | die besten Yogaübungen für draußen (15 Min) (10/6)

Joga in der Warteschlange: Fuss nach vorn, Vorderseite dehnen + Wade+Ferse dehnen, 2 Minuten halten - dann den anderen Fuss nach vorn, 2 Min. halten [5]

Auf dem Bauch liegen und sich auf die Ellenbogen aufstützen dehnt die Vorderseite vom Becken bis zum Hals und entlastet die Wirbelsäule, dehnt aber Waden und Fersen NICHT.

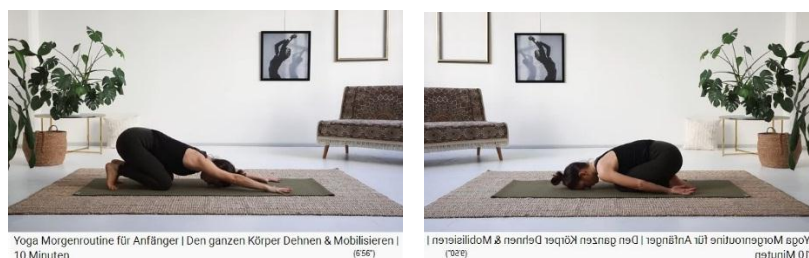


Dehnung der Vorderseite: Auf dem Bauch 1 Buch lesen [6] oder TV schauen [7]

Immer 2min. halten (auf 120 zählen) - immer die Schultern lockern - nach 30 Sekunden soll es "ziehen" - so bilden sich neue Zellen.

2b. Dehnung der Rückseite des Körpers von den Knien bis zum Hals - Dehnung der Wirbelsäule

sich auf dem Bett oder auf dem Boden zusammenklappen - 2 Minuten halten - das Becken dabei immer etwas schwenken zum Lockern. Diese Übung des Zusammenklappens kann man in verschiedenen Variationen machen:



Yoga Morgenroutine für Anfänger | Den ganzen Körper Dehnen & Mobilisieren | 10 Minuten (8/6)

Dehnübung zusammengefasst: Dehnung der Rückseite vom Knie bis zum Hals - sowie Dehnung der Oberschenkel Variation 1,2 [8,9]



Yoga Morgenroutine für Anfänger | Den ganzen Körper Dehnen & Mobilisieren | 10 Minuten (95%)



Yoga Morgenroutine für Anfänger | Den ganzen Körper Dehnen & Mobilisieren | 10 Minuten (100%)

Dehnübung zusammengefasst: Dehnung der Rückseite vom Knie bis zum Hals - sowie Dehnung der Oberschenkel Variation 3,4 [10,11]

Ab 40 Jahren sollte man diese beiden Jogaübungen für die Dehnung der Vorderseite und der Rückseite unbedingt regelmässig machen, also mindestens 1x pro Woche - besser jeden Morgen gleich nach dem Aufwachen auf einer Matratze die Übung Nummer 2 machen, und die Übung Nummer 1 macht man während des Tages in der Warteschlange, auf der Rolltreppe oder in einem Park.

Diese Dehnübungen bewirken

1. bei der Vorderseite eine Stimulation aller Organe, und
2. bei der Rückseite die Dehnung der Wirbelsäule und der Beckenmuskulatur für den Ischiasnerv (gegen Kreuzschmerzen) UND:
3. die Wirbelsäule wird gedehnt, damit man im Alter nicht kleiner wird, sonst schrumpfen ab 40 die Bandscheiben zusammen und man / frau wird zum kleinen Gartenzwerg / zur kleinen Zwergin
4. gegen Buckel.

Also: Wenn man alte ZwergInnen mit Buckel sieht, dann weiss man/frau, was der Person eigentlich fehlt: etwas Joga pro Tag.

UND: Die Muslime, die 4x pro Tag in dieser Haltung beten, dehnen täglich immer den Rücken und haben dadurch einen gesundheitlichen Vorteil.

Immer 2min. halten (auf 120 zählen) - immer die Schultern lockern - nach 30 Sekunden soll es "ziehen" - so bilden sich neue Zellen.

3. Dehnung der Rückseite des Körpers von der Ferse bis zum Hals

Die Rückseite dehnen von der Ferse - Hinterteil - Rücken - Schultern - bis zum Hals

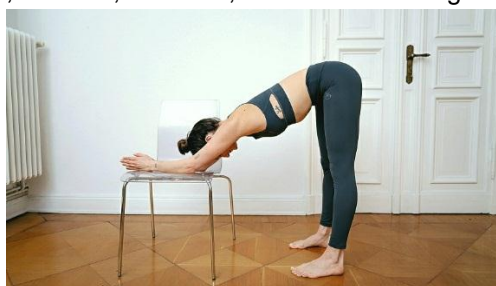
-- das geht zuerst im rechten Winkel - so fängt man / frau an - an einem Baum in der Natur, an einem Tisch zu Hause, z.B. immer wenn das Essen kocht, oder an einer Wand

-- dann wird die Dehnung gesteigert an der Sitzfläche von einem Stuhl

-- immer 2min. halten, immer die Schultern lockern, das Becken immer etwas schwenken und lockern - ab 30 Sekunden soll es "ziehen, so bilden sich neue Zellen in den Muskeln, Sehnen, Bändern, Geweben und Organen



Yoga für Läufer | Dehnen nach dem Laufen im Freien | die besten Yogaübungen für draußen (15 Min) (33%)



Dehnung der Rückseite von der Ferse bis zum Kopf an einem Baum, am Tisch oder an einer Wand im rechten Winkel [12]

Dehnung der Rückseite von der Ferse bis zum Kopf mit einem Stuhl an der Sitzfläche im Winkel von ca. 60 Grad [13]

-- am Ende schafft man es mit den Fingerspitzen bis zum Boden, zuerst mit etwas gespreizten Beinen, dann mit den Füßen in geschlossener Stellung

-- das kann man noch steigern mit den Handknöcheln am Boden, und ganz am Ende mit den Handflächen am Boden

-- immer 2min. halten, immer die Schultern lockern, das Becken immer etwas schwenken und lockern - ab 30 Sekunden soll es "ziehen, so bilden sich neue Zellen in den Muskeln, Sehnen, Bändern, Geweben und Organen - und so bleibt man "jung".



10+ Basic Yoga Posen, die deinen Körper in 29 Tagen verändern (58)

Dehnung der Rückseite mit den Händen am Boden im Winkel von 10 bis 20 Grad, immer die Schultern etwas lockern [14]

Immer 2min. halten (auf 120 zählen) - immer die Schultern lockern - nach 30 Sekunden soll es "ziehen" - so bilden sich neue Zellen.

3a. Dehnung der Rückseite im Sitzen - von den Knien bis zum Hals

Diese Übung "Rückseite dehnen" kann man auch im Sitzen machen:



Dehnung der Rückseite im Sitzen [21]

Auf dem Foto sind die Beine zusammen und die Hände aussen. Noch besser ist die Übung mit gespreizten Beinen und mit den Händen in der Mitte. Denn so kommt man noch mehr runter und kann noch mehr dehnen, als wenn die Beine zusammenbleiben. So wird die Rückseite zwischen Knien und Hals gedehnt, ohne Angst, das Gleichgewicht zu verlieren. PLUS: Bei gespreizten Beinen werden auch noch die Hüftgelenke gedehnt, die dann mehr Platz bekommen, so dass sich immer genug Knorpel an den Schalen der Hüftgelenken bilden kann und garantiert NIE eine Hüftgelenks-OP ansteht (total wichtig für sitzende und stehende Berufe).

Sich auf dem Klo nach vorne beugen: geht auch, und wenn man sich das angewöhnt, vergisst man die Übung nie

Damit geht der Stuhlgang schneller, und das WC bekommt eine sehr positive Nebenbedeutung: **Rückenpflege** - immer 2min. halten (auf 120 zählen) - immer die Schultern lockern - nach 30 Sekunden soll es "ziehen" - so bilden sich neue Zellen - **und so ist man / frau immer fit.**

Denn in der freien Natur und auf Loch-WCs ohne Schüssel wird für den Stuhlgang dieselbe Stellung eingenommen: So wird immer die Rückseite gedehnt PLUS die Hüftgelenke werden gedehnt. Die Kinder springen in dieser Stellung zum Spass herum ("Froschhüpfen"):



Rückseite dehnen in Kauerstellung 01 [22] -- Rückseite dehnen in Kauerstellung 02 [23]



Rückseite dehnen in Kauerstellung 03 [24]

4. Fahrrad fahren für den Rücken - kein Witz



Fahrrad fahren / Velo fahren -- Fahrradtour / Velotour ist auch für den Rücken hervorragend [25]

Auch Fahrrad fahren gleicht Beine UND den Rücken aus, was man am Anfang gar nicht so wahrnimmt. Ich dachte immer, Velo fahren sei nur für die Lunge und für die Beine - nein, es wirkt noch viel gesünder - 'habe das aber erst gemerkt, als ein Knoten am rechten Schulterblatt nach dem Velo fahren einfach "verschwunden" war. Also, Velo fahren ist wirklich auch ein Ausgleich für den Rücken, die Muskeln werden vom Kreuz bis zur Schulter ausgeglichen. Lohnt sich, pro Tag wenigstens einmal Velo zu fahren, oder zumindest bei gutem Wetter - und Velotouren sind auch ein grosses Rückentraining.

5a. Gegen Ischias-Probleme und Kreuzschmerzen: Holzmassage für das Kreuz und den Ischiasnerv



Holzinstrumente für die Massage

Der Ischiasnerv von der Ferse bis zum Rückgrat [26] – und die Holzmassage-Geräte [27,28]

Die Massage für einen schmerzhaften Ischiasnerv macht man/frau

-- im Kreuzbereich

-- am oberen Hinterteil

mit der Küchenrolle (Teigrolle) oder auch mit speziellen grossen Holz-Massagerollern, um die Muskeln um den Ischiasnerv zu lockern und den Ischiasnerv so schmerzfrei zu halten. Hier kommt die Holzmassage zum Zug.

Wenn der Rücken sehr beansprucht ist, kann sich der Ischiasnerv am Hinterteil verklemmen bzw. der Muskel um den Ischiasnerv verkrampft sich und klemmt den Ischiasnerv ein. Die Holzmassage lockert die grossen Muskeln am Kreuz und am Gesäss.

Ich hatte mehrfach im Leben ab 2016 diese Ischiasbeschwerden, und dann zeigte mir die Massagelehrerin in Lima (Massagekurs gemacht) bestimmte Dehnübungen. Das half in 1 Woche. Aber es geht viel schneller, wie ich 2024 herausfand: Die Verkrampfung im Kreuz und im oberen Gesäss löst man mit der Teigrolle oder noch besser mit der grossen, gerillten Massagerolle:

-- Kreuzbereich massieren links - mitte - rechts (jeweils 10 bis 12x auf und ab)

-- oberes Hinterteil massieren links - mitte - rechts (jeweils 10 bis 12x auf und ab)

-- 3x täglich machen

-- langsam oder mässig schnell wie man / frau will

und so werden die verkrampften Muskeln im Kreuz und am Hinterteil gelöst und der Ischiasnerv ist wieder frei. Man kann das auch präventiv machen.

Holzmassage ist sehr positiv, da verdreht man sich keine Finger oder Handgelenke.

Massagekurs machen ist eine sich lohnende Weiterbildung - weil jeder Wirbel eine Nervenverbindung zu einem Organ hat. Ist der Rücken schmerzfrei, geht es dem ganzen Körper besser.

5b. Faktor Schlafposition für den Ischiasnerv: auf dem Bauch liegen+in Embryo-Haltung liegen

Die Verkrampfung um den Ischiasnerv passiert auch, wenn man immer wie eine Leiche in einer ausgestreckten, starren Haltung schläft (!). Das heisst: Es ist wirklich positiv, wenn man in verschiedenen Positionen schläft, mal auf der Seite, mal auf der anderen Seite, mal auf dem Rücken, mal auf dem Bauch mit angezogenen Beinen, mal seitlich in der Embryostellung usw. Das dehnt die Muskeln der Rückseite vom Hals bis zu den Knien und lockert die Muskeln - und beugt Ischiasbeschwerden vor.

Beispiel: Man schläft in der letzten Phase des Schlafs auf dem Bauch 20 Min. und in der Embryo-Haltung 20 Min. mit angezogenen Beinen - und das gibt dem Ischiasnerv neuen Platz. Mit der Zeit reduzieren sich die Kreuzschmerzen am Morgen auf NULL oder dieses Problem kommt dann einfach NIE (!).

Am Ende nach ein paar Jahren Übung ist man so lebendig wie ein **Gummiball**, nur mit diesen paar Tricks. Ich erlebe es an mir selbst (Joga-Dehnübungen seit 2018 und die Holzmassage für den Ischiasnerv seit 2024). Ich bin nominell 61 und fahre Velo wie mit 30.

6. Faktor Natronbad für den Rücken: Warmes Natronbad für die Rückenpflege

Man kann zur Rückenpflege und Ganzkörperpflege auch

- sich den Rücken mit Natronwasser einreiben (lassen)
- sich den ganzen Körper mit Natron einreiben (lassen)
- ein Natronbad nehmen (1kg Natron ins Badewasser schütten)
- man füllt die Badewanne mit warmem Wasser und mischt 1kg Natron hinein
- das Natronwasser ist basisch und wirkt heilend auf den gesamten Körper, denn das Blut enthält dann mehr Sauerstoff, und der heilt alles durch, auch den Rücken.



Natron 500g (halbes Kilo) [29] -- Natron im Kessel 5kg [30]

Man kauft Natron z.B. im Aldi im 1/2kg-Pack oder im Internet auch im 5kg-Kessel.

Migros und Coop in der Schweiz haben sich darauf geeinigt, Natron zum 5fachen Preis in kleinen Tütchen zu verkaufen, das sind Räuber.

Natronwasser ist basisch, dann badet der Körper in einem basischen Bad, der ganze Körper wird basisch, das Blut hat mehr Sauerstoff - und dieser Sauerstoff heilt alles durch - alle kleinen Verletzungen heilen in allen Muskeln.

Manche Spitzensportler gönnen sich jeden Tag ein Natronbad. So ist der ganze Körper immer total geheilt. Einige Athleten kombinieren das Natronbad mit Eis drin - man sollte sie mal fragen, wieso die das so machen - brrrrrrr!

7. Frauen mit grossen Brüsten brauchen unbedingt die Rückenübungen



Meldung vom 1.6.2013: Frauen mit grossen Brüsten und Buckel haben starke Rückenschmerzen - Schwimmen, Physiotherapie, Haltungskorrektur

aus: diariofemenino.com: Las consecuencias de tener un pecho grande para la espalda; 1 de junio 2013;

<http://www.diariofemenino.com/articulos/salud/espalda/las-consecuencias-de-tener-un-pecho-grande-para-la-espalda/>

Übersetzung:

<Eine übergrosse Brust bei Frauen kann Rückenprobleme verursachen, dies ist erwiesen. Was nicht so offensichtlich scheint, ist, dass die Mehrheit dieser Probleme durch **Haltungsfehler** verursacht werden, und dass in Extremfällen das Gewicht der Brust Auswirkungen haben kann, miteingeschlossen die Verformung der Wirbelsäule. Andererseits ist diese Krankheit eng mit Übergewicht verknüpft, so dass eine Hypertrophie entsteht. Es steht klar fest, dass die Ursache der Schmerzen nicht der Umfang ist, sondern die Tendenz, den Rücken und die Halszone zu krümmen.

Rückenschmerzen durch zu grosse Brüste

Die Frauen, die eine grosse Brust haben, tendieren zu Problemen im Zusammenhang mit der Wirbelsäule im Halsbereich. Das Problem kommt normalerweise von der Kindheit her, als die Mädchen beobachtet haben, dass ihre Brüste wachsen. Die Scham oder der soziale Druck verpflichtete sie dazu, bei vielen Gelegenheiten ihre natürliche Körperhaltung so zu verändern, um sie zu verstecken. Wenn sie nun den Rücken extrem krümmen, dann beginnen grosse Muskelverspannungen, die sich mit der Zeit zur schlimmen, chronischen Krankheit entwickeln können.

Dabei sind es die erwachsenen Frauen, die diese Art Leiden erfahren, da die Wirbelsäule da Verfallserscheinungen zeigt, und die Deformationen sind dann nur noch schwer zu korrigieren. Die Probleme können sich auch noch verschlimmern, wenn die Brüste gross werden, speziell ab einem Brustumfang von 120. Wenn für die erwähnten Schmerzen keine Lösung gefunden wird, dann kombinieren sich die schlechte Körperhaltung und das hohe Brustgewicht. Die Bandscheiben werden abgenutzt und es ergibt sich ein unheilverkündender Bandscheibenvorfall.

Mittel gegen die Rückenschmerzen durch grosse Brüste

Um im Alter nicht mit den Leidenssteigerung beim Rücken durch grosse Brüste konfrontiert zu werden, ist Sport das beste, wobei hier der **Schwimmsport** an erster Stelle steht. Das Schwimmen sollte gut beherrscht werden. Man kann das Schwimmen dann mit **Physiotherapie** kombinieren, um eine Verstärkung einzuleiten, vor allem der oberen Rückenzone, denn dort wird das Gewicht der Brüste gehalten.

Experten halten auch eine **Korrektur der Körperhaltung** für notwendig, mit dem Ziel, Fehlhaltungen bei der Hausarbeit wie auch am Arbeitsplatz zu verbessern. Diese Arbeit kann auch vom **Physiotherapeut** ausgehen. Bei den Übungen kann man eine Tabelle mit Übungen herstellen, um die Buckelkurve im Rücken zu reduzieren.

Bei sehr seltenen Fällen, wenn keine Massnahme anspricht, ist es möglich, das **Gewicht der Brüste mit einem chirurgischen Eingriff zu reduzieren**.

Marta Valle - Samstag, 1. Juni 2013

8a. Bandscheibenprobleme mit der Inversionsbank beseitigen: Der Körper hängt an den Füßen angeschnallt nach unten und alles dehnt sich

Informant Ti erzählte mir Anfang August 2024, wie er mit einer Inversionsbank seine Rückenschmerzen losgeworden ist bzw. wie sich die Bandscheiben dabei normalisieren.

Das Gerät heisst Inversionsbank, oder auch Inversionstisch, Hängestreckgerät, Schwerkrafttrainer, Überkopftrainer etc. kann man z.B. kaufen bei Hertie in Deutschland:

1. Inversionsbank MAXXUS Gravity Pro2



- unser **Qualitäts-Sieger**
- Top in Qualität, Verarbeitung, Komfort und Sicherheit
- sehr stabil und wackelfrei
- großzügig, gepolstert und komfortabel
- Belastbarkeit: max. 160 kg
- Körpergröße: 1,45 – 2,06 m
- stufenlos verstellbar
- Bremssystem, Sicherheitsgurt

2. EXERPEUTIC 225SL Inversionstisch „Airsoft No Pinch“



- **bestes Preis-Leistungs-Verhältnis**
- sehr gute Qualität und Verarbeitung
- stabil und wackelfrei
- hohe Sicherheit
- Airsoft-Knöchelhalterung
- abnehmbares Lendenkissen
- 3 Inversionsstufen über Querstrebe einstellbar
- Inversionswinkel max. 165 Grad
- Belastbarkeit: max. 113 kg
- Körpergröße: 1,50 – 2,00 m

Inversionsbank MAXXUS [15] - Inversionsbank EXERPEUTIC [16]



Mit der Inversionsbank **einfach und mühelos Rückenschmerzen in den Griff** kriegen.

Die Inversionsbank kehrt einfach die Schwerkraft um – das entlastet die Wirbelsäule und regeneriert die Bandscheiben.

Inversionsbank an den Füßen eingehängt und Körperdehnung von Fuss bis Kopf mit Rückenpflege [17]

-- er kaufte sich eine Inversionsbank, das Gelenk der Inversionsbank ist dabei im Schwerpunkt und die Drehung braucht nur einen minimalen Impuls

-- auf der Inversionsbank an den Füßen eingehakt kann man sich je nach belieben in eine "Kopfstand" drehen, 10 Minuten so bleiben

-- auf diese Weise wird die gesamte Muskulatur am Körper gedehnt samt Bandscheiben, sie erfahren eine maximale Dehnung und normalisieren sich:

Die Leute hängen an den Füßen fixiert in der Luft und so dehnt sich der gesamte Körper von Fuss bis Kopf. Die Bandscheiben können so "wieder aufquellen und regenerieren" in die ursprüngliche Grösse. So können viele Rückenprobleme zum Verschwinden gebracht werden [web01]

-- und auf diese Weise man kann man auch das Kleinerwerden im Alter verhindern

-- die einzige Bedingung ist der Kauf einer Inversionsbank und der Platz dafür mit 2x2m.

Inversionsbank Beispiele ([Link](#))

8b. Bandscheibenprobleme an der Reckstange beseitigen

Eine solche Übung zur Dehnung des Körpers von den Knien bis zum Kopf samt Rücken ist auch das Einhängen an der Reckstange. Voraussetzung ist der Einbau einer Reckstange irgendwo bei sich zu Hause, oder in einem Park, oder auf einem Spielplatz hat [web01]:



Körperdehnung an einer Reckstange [18]

8c. Schwimmen für Bandscheiben, Wirbelsäule und Gelenke

Schwimmen fördert die allgemeine Gesundheit, denn der Auftrieb im Wasser lässt den Körper leichter erscheinen und auch alle Gelenke sind dann weniger belastet.

Wer also einen Pool im Garten oder einen Teich oder See in der Nähe hat oder am Meer wohnt, kann mit Schwimmen regelmässig die Bandscheiben, die Wirbelsäule und die Gelenke entlasten.

Das Schwimmen im Meer in warmen Klimazonen ist leider nicht so angenehm, weil immer die Gefahr von Haifischen besteht, die Hunger haben (Ägypten, Australien etc.).

Manche Leute schwimmen auch gerne ein paar Minuten pro Tag im Winter und fördern gleichzeitig im kalten Wasser noch das Immunsystem und die Durchblutung. Bei gesunder Blutgruppenernährung ([Link](#)) kombiniert mit Winter-Ernährung (mit Antibiotikapflanzen ([Link](#)) wie täglich Knoblauch, Ingwer oder ausgepresste Zitrone im Essen, oder Zitronenwasser etc.) ist das kein Problem. Mehr als 5 Minuten sollte man aber nicht in der Kälte schwimmen. Manche haben Spass, einen kalten See zu überqueren oder in kalten Flüssen Wettkämpfe durchzuführen. Have a nice day!

9. Rückenpflege: Warme Duschmassage 5 Minuten

-- zum Entspannen der Rückenmuskulatur dient auch eine warme Dusche täglich

-- mit einem Massage-Duschkopf wird die Muskulatur noch mehr gelockert

10a. Die Kombination: Das tägliche Minimum für den Rücken

Merkblatt: Rückenpflege und Pflege der Bandscheiben und Ischiasnerv

Pflege von Rücken, Bandscheiben und Ischiasnerv: Küchenrolle zw. Rücken+Matratze -- Besenstiel -- Joga-Grundübungen: Vorderseite und Rückseite dehnen -- Fahrrad fahren / Velo fahren -- Holzmassage -- Natronbad -- Rückenübungen -- Inversionsbank -- Reckstange -- Schwimmen -- warme Dusche -- Kombination



Kleine Küchenrolle - zwischen Rücken und Matratze stecken und alle 20sek. einen Wirbel hochfahren [1]
Dehnung der Rückseite im Sitzen [21] -- Rückseite dehnen in Kauerstellung 01 [22]
Fahrrad fahren / Velo fahren -- Fahrradtour / Velotour ist auch für den Rücken hervorragend [25]



Yoga für Läufer (dehnen nach dem Laufen im freien) & bei beiden Yogaübungen für draußen (15 Min) (202)



Yoga-Morgenroutine für Anfänger (Drei gesenkte Körper dehnen & Müdigkeit loslassen) 10 Minuten (203)



Joga (Übung 2 Minuten halten und immer etwas lockern): Dehnung der Vorderseite+Waden+Fersen [5] -- Dehnung der Rückseite von den Knien bis zum Kopf [11] -
Dehnung der Rückseite von der Ferse bis zum Kopf mit einem Stuhl [13] -- Dehnung der Vorderseite: Auf dem Bauch 1 Buch lesen [6]



Mit der Inversionsbank **einfach** und **müheles** Rückenschmerzen in den Griff kriegen.
Die Inversionsbank kehrt einfach die Schwerkraft um - das entlastet die Wirbelsäule und regeneriert die Bandscheiben.



Der Ischiasnerv von der Ferse bis zum Rückgrat [26]
Inversionsbank an den Füßen eingehängt und Körperdehnung von Kopf bis Fuß mit Rückenpflege [17]
Körperdehnung an einer Reckstange von den Knien bis zum Kopf mit Rückenpflege [18]

Das Minimum für den Rücken jeden Tag:

- am Morgen vor dem Aufstehen 20 Minuten in der Embryostellung liegen
- am Morgen vor dem Aufstehen: 2 Minuten die Rückseite dehnen mit "Zusammenklappen" - 2 Min. halten, immer das Becken lockern
- in der Warteschlange im Geschäft, in der Post oder an der ÖV-Station die Vorderseite dehnen mit einem Fuss nach vorn - dann der andere Fuss
- beim Rolltreppe aufwärts benutzen kann man ebenfalls die Vorderseite dehnen: einen Fuss eine Stufe höher stellen
- Fahrrad fahren 1km hin und 1km zurück, das gleicht den Rücken aus - oder zu Hause an einem HomeTrainer
- 3x aufs Klo gehen (oder mehr): sich immer nach vorne beugen und so die Rückseite von den Knien bis zum Hals dehnen mit den Fingerspitzen, Knöcheln oder Handflächen am Boden
- wenn etwas am Kochen ist und man warten muss, macht man die Übung "Rückseite dehnen" von der Ferse bis zum Hals
- >> und so bleiben Sie fit!

10b. Die Kombination: Joga-Dehnübungen mit der Augenübung "Palmieren"

Ich mache die Erfahrung mit den Joga-Grundübungen, dass man sie mit der Augenübung "Palmieren" kombinieren kann:



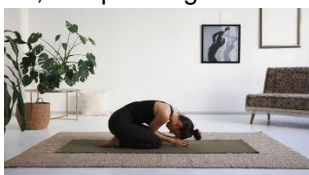
Yoga Morgenroutine für Anfänger | Den ganzen Körper Dehnen & Mobilisieren | 10 Minuten (18/2)



Die Jogaübung "Zusammenklappen" 2 Min. halten [11] - dann 2 Minuten auf dem Bauch liegen [7] und das Becken "schütteln" (Kreuzzone lockern) - dann nochmals "Zusammenklappen"

UND:

-- man kann die Jogaübung "Zusammenklappen" mit dem Augentraining "Palmieren" kombinieren, dann hat man auch noch die Augen gewärmt, entspannt+gestärkt.



Yoga Morgenroutine für Anfänger | Den ganzen Körper Dehnen & Mobilisieren | 10 Minuten (18/2)



Jogaübung "Zusammenklappen" [11] kann man kombinieren mit Augentraining Palmieren 01: mit den Händen parallel [19] - Palmieren 02: mit den Fingern übereinander wie ein Pfeil [20]

Im Detail:

-- vor der Jogaübung werden die Hände aneinander gerieben, so dass die Handflächen heiss werden
-- dann kommt die Jogaübung "Rückseite dehnen" - also "zusammenklappen", und man legt die heissen Hände um die Augen, so werden die Augen entspannt und wird die Durchblutung sowie die Sauerstoffversorgung der Augen gefördert
-- bis 120 Zählen, immer das Becken dabei etwas lockern - und so läuft die Prävention gegen Ischiasschmerzen UND das Augentraining für die Stärkung der Augen.

Details zum Palmieren für das Wärmen der Augen:

aus dem Video, von wo das Foto ist [web02]

1. die Hände aneinander reiben, damit sie warm werden
2. die Hände in Form eines "A" auf die Augen legen, so dass eine "Höhle" entsteht
3. so lange warten, bis man nur noch "schwarz sieht", so dass keine Lichtblitze oder farbige Punkte mehr sichtbar sind

Was passiert beim Palmieren?

Gestresste Augen haben noch Lichtblitze oder graue Flecken, oder auch farbige Flecken. "Das sind alles Lichtfragmente, die noch auf der Netzhaut herumschwirren, wo die Zapfen und Stäbchen, das sind die Sehzellen, die einfach noch feuern (2'15)". Die werden jetzt wieder aufgeladen, da wir ja momentan keine Neurotransmitter verbrauchen, die diese Zapfen und Stäbchen zur Signalübertragung benötigen", und wenn man nur noch "schwarz sieht", dann kann man die Augen wieder öffnen, das Bild ist klarer, schärfer, kontrastreicher (2'42"). Man kann dann die Brille wieder aufsetzen und das Bild ist "spitzenmässig" (2'52")

Man soll während des Palmierens auch gut durchatmen und die Schultern entspannen [web03].

Die Kombination geht auch mit der Übung "Vorderseite dehnen, auf dem Bauch liegen" PLUS Palmieren der Augen:



Die Vorderseite dehnen: 2 Minuten auf dem Bauch liegen [7] - kann man mit der Augenübung "Palmieren" kombinieren [19,20]

Und so könnte es sein, dass die Menschen dann auch weniger Brillen brauchen im Leben (!).

Ich weiss seit 1990ca. über Augentraining Bescheid. Seitdem hat meine Brille dieselbe Stärke. Immerhin.