



## 10 Sofort-Tipps beim Bandscheibenvorfall

*Wie Sorge ich für weniger Schmerzen?*



## Hallo Liebe Leser & Leserin!



Gleich mal vorab eine wichtige Durchsage: Ich bin ebenso ein "Leidensgenossen": mit 23 Jahren der erste Bandscheibenvorfall (LWS), jahrelange chronische Schmerzen zum "Wahnsinnig-Werden", mit 30 die erlösende OP, 2 Jahre später an der operierten Stelle wieder einen Vorfall. Prost, Mahlzeit. Worauf ich hinaus will: Wie du siehst, hatte ich in den Lebensjahren vor der bösen 30 sehr viel mit meinem Rücken zu tun. Wenn du vor Schmerzen am liebsten aus dem Fenster springen willst (Tipp: Tu es nicht), weiß ich, wovon du redest. (Ok, ich gebe zu, ich wollte auch schon springen).

Da draussen gibt es zig Ratgeber, Bücher, Broschüren zum Thema Bandscheibenvorfall. Und auch du wirst vermutlich schon bei vielen schlaun Doktoren, gut ausgebildeten Physiotherapeuten etc. gewesen. Die machen ja auch (meistens zumindest) alle einen guten Job, gar keine Frage.

Aber ich denke, es ist immer noch etwas anderes, wenn man ein paar Tipps / Erfahrungen von jemanden liest, der genau die gleiche Scheiße (*sorry!*) durch hat wie Du. Ein Physiotherapeut kann eine Menge leisten und für Linderungen sorgen, verstehen wird er es nicht, wie es sich anfühlt, wenn man tagein und tagaus mit einem ekelhaft ins Bein ziehenden Schmerz lebt, weil die Bandscheibe gemütlich auf den Rücken-Nerv drückt. Hier kommt dieser kleine Ratgeber ins Spiel. Ich gebe dir aus meiner Patienten-Erfahrung die besten Tipps, die mir geholfen haben, mit dem Bandscheibenvorfall besser zu leben. Und nein, dieser Ratgeber ersetzt natürlich keinen Arzt, keine Operation und keine Physiotherapeuten. Aber er kann dir noch ein paar andere Ideen vermitteln, die dir mitunter helfen. Und manchmal hilft es einem ja auch schon, wenn man eine Geschichte liest, der der eigenen ähnelt.

Ich habe mir in der Folge der beiden Vorfälle meine Gedanken gemacht und mich mit dem Thema Bandscheibenvorfall und allem, was damit zu tun hat, detailliert auseinandergesetzt. Rückgängig lassen sich die Vorfälle nicht mehr machen, aber relativ beschwerdefrei leben, das war und ist mein großes Ziel. Und trotz Operation muss ich jeden Tag dafür sorgen, dass die Beschwerden schön fern von mir bleiben.

Kurzum: Ich hab viele recherchiert, viel gelesen - und 10 Tipps für die Linderung deiner Bandscheibenbeschwerden möchte ich dir in diesem kurzen Ratgeber mit auf den Weg geben.

Vermutlich wirst du einige von diesen "Tipps" schon gehört haben. Aber das macht



nichts: Es ist gut sich diese immer wieder mal ins Gedächtnis zu rufen...

Ob es Übungen sind, welche die Muskeln stärken, welche wiederum die betroffene Bandscheibe unterstützen oder die richtigen Maßnahmen bei akuten Schmerzen – mit ein wenig Weitsicht und ein paar neuen Routinen kann man den Bandscheibenvorfall und seine Folgen wieder gut in den Griff bekommen. Aber dafür musst du wirklich selber aktiv werden!

Viel Erfolg mit den 10 Tipps & natürlich Gute Besserung!

Viele Grüße,

Fabian Simon

P. S.

*Meinen Blog mit weiteren Infos & meinen Erfahrungen zur Bandscheiben-OP findest du übrigens hier: [Bandscheibenvorfall-Infos.de](https://bandscheibenvorfall-infos.de)*

Haftungsausschluss: Alle hier genannten Produkte und Tipps beruhen auf meinen Erfahrungen. Nur weil mir etwas gut getan hat, muss das nicht bei dir der selbe Fall sein. Du bist selbst dafür verantwortlich, wie du mit deinem Bandscheibenvorfall umgehst. Trotz höchster Sorgfalt kann ich keine Verantwortung und Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Genauigkeit und Aktualität der Inhalte übernehmen. Dieser Ratgeber ist nicht als medizinische Beratung zu verstehen und ersetzt keinen Arzt-Besuch. Die Nutzung der "Tipps" erfolgt auf eigene

---



Gefahr.

## Tipp 1 - Üben, üben, üben

Ich bin ma' ehrlich (*übrigens: ick komm' aus Berlin*) - wir haben es alle schon vor dem ersten Bandscheibenvorfall gewusst: wir machen viel zu wenig mit unserem Rücken! Du und ich - wir sitzen den halben Tag wie ein Schluck Wasser in der Kurve schlaff am Schreibtisch herum, hängen mehr über der Tischplatte, als dass wir wirklich „am Tisch sitzen“ und nehmen unseren Rücken kaum wahr. Sport machen die meisten von uns eh zu wenig.

Wir haben unserem Rücken nicht die Aufmerksamkeit zugebracht, die er verdient, denn schließlich ist er es, der uns aufrecht hält und der am meisten darunter leidet, dass wir uns „aufgerichtet“ haben – also vom Affen, der die meiste Zeit auf allen Vieren geht, zum „nackten Affen“ geworden sind, der aufrecht steht und geht.

Nun haben wir aber den Salat. Jetzt hatten wir den dämlichen Bandscheibenvorfall nun einmal und jetzt müssen wir uns mehr nach ihm richten. Jetzt MÜSSEN wir unserem Rücken mehr Aufmerksamkeit schenken. ABER: Besser spät als nie, wie man so schön sagt. Oder mit anderen Worten: Jetzt müssen wir anfangen, Übungen zu machen. Und das auch nicht erst ein Jahr nachdem es passiert ist, sondern ruhig schon kurz danach – je nachdem, was der behandelnde Arzt einem empfiehlt.

Damit Du auch genau die Übungen machen kannst, die Dir bei einem akuten Bandscheibenvorfall helfen, brauchst Du auch die richtigen Anleitungen. Ich habe Dir hier mal eine kleine Liste mit guten Videos und zwei schlaun Übungsbüchern zusammengestellt, die Dir dabei helfen.

### Übungen für die Bandscheibe - Buch Tipp 1



Kurz und knapp nennt sich dieses Buch von Prof. Dr. med. Michael Weller und Doris Brötz „Bandscheiben-Aktivprogramm“.

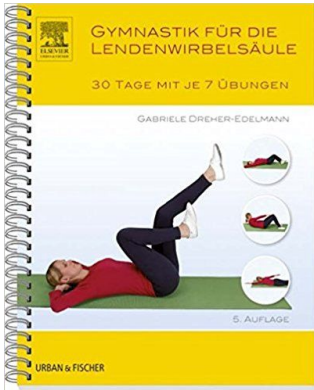
Schon der Titel fordert Dich auf, aktiv zu werden und Dich nicht wegen eines Bandscheibenvorfall in körperliche Passivität und Lethargie zurück zu ziehen. Jetzt wird gemacht!

Der Link zum Buch: [“Bandscheiben Aktivprogramm” \(Hier](#)



[klicken\)](#)

## Übungen für die Bandscheibe - Buch Tipp 2



Das zweite Buch ist nicht weniger spannend und ist ebenfalls ein deutlicher Aufruf, gerade jetzt – nach dem Bandscheibenvorfall – aktiv zu werden.

Aber blinder Aktionismus bringt meistens auch nichts und deshalb ist es immer besser, wenn man die richtigen Übungs-Tipps von den richtigen Leuten bekommt – wie zum Beispiel von Gabriele Dreher-Edelmann in ihrem Buch „Gymnastik für die Lendenwirbelsäule: 30 Tage mit je 7 Übungen“. Denn meistens ist es ja die Lendenwirbelsäule, die von einem „Vorfall“ betroffen ist.

Der Link zum Buch: [“Gymnastik für die Lendenwirbelsäule: 30 Tage mit je 7 Übungen” \(Hier klicken\)](#)

Falls Du noch mehr tun willst und falls Du Dir die Übungen auch gerne einmal vormachen lassen willst, gibt es hier noch zwei kostenlose Youtube-Videos. Denn zu viel Übungen kannst Du jetzt gar nicht machen.

**Die beiden Links:**

<https://www.youtube.com/watch?v=oblUFdvLIaw>

<https://www.youtube.com/watch?v=q6JfIR6l1Lc>

Übungen sind wirklich sehr sehr sehr wichtig. Das kann man nicht oft genug sagen. Es lohnt sich auch mal den Physiotherapeuten zu wechseln, da jeder Physiotherapeut doch immer wieder mit eigenen Ansichten und anderen Übungen kommt. Und da kann dann auch mal eine neue Übung dabei sein, die Dir überraschenderweise wahnsinnig gut tut.



## Tipp 2 - Der Bandscheibenwürfel

---

Bandscheibenwürfel – was ist das? Habe ich mich auch gefragt, als ich zum ersten Mal davon gehört und vor allem, nachdem ich ihn das erste Mal gesehen habe. Denn es ist wirklich nichts weiter als ein Würfel, der aus festem Schaumstoff besteht. Ich habe mich dann gefragt, was ich damit tun soll? Soll ich mich darauf setzen? Auf dem Rücken liegend darauf balancieren? Oder was jetzt? Und vor allem: wie soll das meiner geplagten, kaputten Bandscheibe helfen?

Die Antwort ist aber so einfach wie logisch: Man legt sich mit dem Rücken flach auf den Boden und legt dann seine Unterschenkel auf dem Würfel ab. Dadurch entsteht ein rechter Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel. Das wiederum entlastet den Rücken und vor allem die Lendenwirbelsäule, in welcher ja die deutliche Mehrzahl aller Bandscheibenvorfälle passieren. (Stufenlagerung heißt diese Position übrigens)

Sinnvoll ist diese entspannende Position vor allem, wenn Du gerade akute Schmerzen hast. Du wirst erstaunt sein, wie gut das funktioniert.

Lege Dich einfach 5 bis 20 Minuten mit dem Bandscheibenwürfel auf einen harten Untergrund und Schmerzen werden im Idealfall weniger.

Hier der Link: [Bandscheibenwürfel in verschiedenen Farben \(Hier klicken\)](#)





## Tipp 3 - Schmerzmittel

---

Ja ja, ich weiß – Schmerzmittel sind pfui und dieser Tipp ist jetzt auch nicht wirklich ein Tipp. Keiner will sie wirklich gerne nehmen. Sie kosten Geld und die meisten von ihnen sind auch nicht unbedingt gut für die Gesundheit, weil die Leber und die Niere die Stoffe verarbeiten müssen. Manche schlagen einem aber auch auf den Magen. Oder mit anderen Worten: Schmerzmittel haben nicht gerade ein gutes Image.

**Aber:** Wenn man einen Bandscheibenvorfall hatte bzw. hat, dann gehört man nicht selten zu den sogenannten Schmerzpatienten. Ob die Schmerzen nun chronisch sind oder nur hin und wieder mal auftauchen – wir als Betroffene müssen etwas gegen sie unternehmen. Denn wenn man die Schmerzen andauernd aushalten will, dann nimmt man automatisch **Schutzhaltungen** ein, damit man die schmerzhaften Bewegungen und Haltungen vermeidet. Das ist aber bei einem Bandscheibenvorfall kontra-produktiv. **Wir sollten uns richtig und normal bewegen, damit der Bandscheibenvorfall möglichst gut kuriert wird.**

**Deshalb hier mal ein paar Tipps bezüglich des richtigen Schmerzmittels:**

### Aspirin und Co.:

Aspirin ist KEIN Schmerzmittel. Man nimmt es zwar gegen Kopfschmerzen, aber es wirkt sich nicht auf die Nerven aus, sondern verflüssigt „nur“ das Blut ein bisschen. Dadurch wird der Blutfluss besser, wodurch wiederum leichte Kopfschmerzen meistens verschwinden. Im Falle eines Bandscheibenvorfalles hilft Aspirin also nicht als klassisches Schmerzmittel, aber manchmal schadet es auch nicht, da ja dadurch auch der Blutfluss in der Gegend des Bandscheibenvorfalles verbessert wird – was sich wiederum positiv auswirken kann. Gegen richtige, akute Schmerzen hilft es aber nicht.

### Ibuprofen

Ibuprofen eignet nicht schon wesentlich besser zum Einsatz gegen akute Schmerzen bei einem Bandscheibenvorfall. Es wirkt analgetisch, sprich: schmerzstillend und ist meistens die erste Wahl. Vor allem Menschen, die gut auf Schmerzmittel ansprechen und deren Toleranz ihnen gegenüber noch nicht hoch ist, sind gut mit Ibuprofen beraten. Allerdings gibt es einige



Nebenwirkungen, die man vor allem beachten muss, wenn man das Mittel zu oft einnimmt. Das sind meistens Beschwerden im Magenbereich wie Übelkeit, Sodbrennen etc.

## Diclofenac

Diclofenac ist schon ein recht potentes Schmerzmittel und mehr oder weniger das stärkste, das man noch frei verkäuflich in der Apotheke bekommt, das heißt, dass man kein Rezept vom Arzt dafür benötigt. Auch dieses Mittel sollte man nicht zu oft und schon gar nicht über längere Zeit regelmäßig einnehmen. Es wirkt sich auf den Magen und Darm aus und kann sogar zu Magengeschwüren und Magenblutungen führen. Aber für den Notfall ist Diclofenac auf jeden Fall zu empfehlen.

## Tramadol

Für Tramadol braucht man auf jeden Fall ein Rezept vom Arzt. Der stellt das auch aus, wenn man wirklich von starken Schmerzen geplagt wird. Allerdings wird ein aufmerksamer Arzt dieses Rezept auch nur denjenigen Patienten ausstellen, denen er einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Medikament zutraut. Es gehört nämlich zur Wirkstoffgruppe der Opiate und deshalb besteht bei einer regelmäßigen Einnahme über einen längeren Zeitraum eine hohe Sucht-Gefahr. Auch Autofahren oder sonstige schwere Maschinen bedienen ist absolut tabu, wenn man das Mittel eingenommen hat.

Es gibt natürlich noch eine ganze Phalanx weiterer potenter Schmerzmittel, die der Arzt verschreiben kann. Das wird er dann aber im Einzelfall entscheiden, welches das beste für Dich wäre. Und Dich dann auch genau darüber aufklären, wie Du damit umgehen sollst.





## Tipp 4 - Balance-Übungen

---

Schon wenn wir nur normal aufrecht stehen, ist das für unseren Körper der reinste Balanceakt – im wahrsten Sinne des Wortes. Das merkt man zwar nicht oder kaum, aber alleine dieser einfache Prozess, uns aufrecht zu halten, erfordert ein ausgefeiltes Muskelspiel. Dieses betrifft nicht nur die Beine, wie viele fälschlich annehmen. Vor allem auch der Rücken und seine Muskeln sind gefragt – von den großen, außen liegenden bis in die kleinen, unteren.



Nochmal: der aufrechte Gang beziehungsweise das aufrechte Stehen ist NICHT unsere natürliche Haltung. Gerade deshalb müssen wir die entsprechenden Muskeln trainieren. Und mit Balance-Übungen trainieren wir sie nicht nur rein körperlich, sondern vor allem auch ihre Koordination.

Im Falle eines Bandscheibenvorfalles ist es umso wichtiger, dass der Rücken sich nicht nur mehr bewegt, sondern vor allem auch ganzheitlich. Wir wollen ihm helfen, dass er alle Muskeln bewegt, dass er sie richtig bewegt und dass er es vermeidet, Schutzhaltungen zu entwickeln. Deshalb solltest Du unbedingt mit Balance-Übungen anfangen – und zwar unmittelbar nach nach Bandscheibenvorfall.

Stell Dich zum Beispiel ein paar Minuten auf ein Bein – und dann auf das andere. Balanciere ein bisschen auf den Zehenspitzen oder auf den Fußballen. Schau Dir ein paar stehende (!) Übungen aus dem Yoga und dem Pilates an und mach diese nach. Und wenn Du etwas Hilfe und Motivation dafür brauchst, dann besorge Dir ein entsprechendes Gerät, welches extra dafür entwickelt wurde, um Balance-Übungen effektiv und auch noch mit Spaß dabei ausführen zu können. Wie zum Beispiel das folgende – das Balance-Board (wenn Du bis hierher aufmerksam gelesen hast, ist seine Funktionsweise selbsterklärend):

Der Link: [Balanced Board von MFT in Top-Qualität \(Hier klicken\)](#)



## Tipp 5 - Die innere Rückenmuskulatur stärken

---

Ich weiß, ich wiederhole mich. Aber das tue ich auch aus einem guten Grund. Es gibt nämlich nach einem Bandscheibenvorfall nichts wichtigeres, als sofort damit anzufangen, diejenigen Muskeln zu stärken, welche direkt an der betroffenen Bandscheibe liegen. Sie sollten jetzt in Deinem Fokus liegen und möchten, dass Du ihnen Deine ganze Aufmerksamkeit schenkst. Nicht morgen und auch nicht übermorgen, sondern **JETZT SOFORT!**

Stell Dir Deine Wirbelsäule der Einfachheit halber einfach mal als einen Stab vor, der aus mehreren Segmenten besteht, die miteinander verbunden sind. Und eins diese Segmente – Deine Bandscheibe – ist jetzt angebrochen. Du brauchst diesen Stab aber – und Du musst ihn belasten können. Was machst Du jetzt? Genau! Du verstärkst natürlich die Stelle, wo der Stab angebrochen ist, von außen. Du könntest dafür zum Beispiel mehrere Lagen Duc-Tape (Panzerband) ganz fest darum wickeln.

Genau das machst Du, wenn Du jetzt Deine innere Rückenmuskulatur ganz gezielt trainierst. Du stützt die „angebrochene“ Bandscheibe ab, indem Du die Muskeln daneben stärkst. Und ist es nicht nur logisch, dass Dir das hilft, wieder einen normalen Alltag bewältigen zu können, mit einer Wirbelsäule, welche halbwegs normal belastbar ist? Natürlich ist es das! Und dann tue das jetzt auch. Es gibt keine Ausreden.

Um diese innere Rückenmuskulatur zu stärken, musst Du jetzt nicht zum Gewichtheber werden. Hier kommt es weniger darauf an, Masse zu trainieren, sondern die Effektivität der richtigen Muskeln. Dafür ist es notwendig, dass Du auch die richtigen Übungen mit dem richtigen Gerät machst. Du wirst sehen: das wirkt wahre Wunder und motiviert Dich auch sofort dazu, nicht wegen des Bandscheibenvorfalles in selbst auferlegter Passivität zu versinken, sondern aktiv zu werden und dem Bandscheibenvorfall die Stirn zu bieten!

Hier der Link zu einem Gerät, das sich „Flexi-Bar“ nennt. Es ist ein flexibler, dünner Stab mit kleinen Gewichten an den Seiten. Wie Du damit effektiv die innere Rückenmuskulatur trainieren kannst, verrät Dir das das dazu gehörige Übungs-Video (wird mitgeliefert):

Der Link: [Flexibar in verschiedenen Intensitäten \(Hier klicken\)](#)

*Aber bitte höre unbedingt auf deinen Körper, welche Übungen / welches*

---



*Übungsgerät dir am besten bekommt. Übungen mit dem Flexibar können auch kontraproduktiv sein, wenn falsch ausgeführt.*

## Tipp 6 - Wärmebehandlung (mit dem Moor-Kissen)

---

Dass sich konstante Wärme an einer schmerzenden Stelle positiv auswirkt, wissen wir wohl alle. Wärmelampen, ein heißes Bad etc. verschaffen uns sofort Linderung der Schmerzen – vor allem im Bereich des Rückens.

Warum ist das so? Weil durch die Wärme die Durchblutung an der betroffenen Stelle angeregt wird. Und wo mehr Blut fließt, kommen auch mehr Nährstoffe an – die Stelle „atmet auf“ wenn Du so willst.

Aber nicht nur das. Eine angenehme Wärme entspannt auch die Muskeln. Und da man im Falle eines Bandscheibenvorfall oft Schutzhaltungen einnimmt, kann es schnell passieren, dass sich die Muskeln im Bereich der betroffenen Bandscheibe verspannen. Das sorgt dann noch für zusätzliche Schmerzen, die meistens genauso unangenehm sind wie die Schmerzen der Nerven, welche durch den Vorfall in Mitleidenschaft gezogen wurden, selber.

Nun stellt sich nur die Frage nach der richtigen Wärmequelle. Viele haben ja noch irgendwo im Keller eine olle Wärmelampe herum stehen. Damit kann man ganz gezielt auf die schmerzende Stelle zielen und diese mit Wärme behandeln. Das Problem: man muss dafür sitzen, weil man sich schließlich nicht AUF die Wärmelampe legen kann. Außerdem verbrauchen die Dinger viel zu viel Strom, was wiederum unnötig Geld kostet.

Hast Du schon einmal von einem sogenannten Moor-Kissen gehört? Keine Sorge, das hatte ich vor meinen „Vorfällen“ auch noch nicht. Aber ein Moor-Kissen ist gerade für Menschen mit einem Bandscheibenvorfall ideal, denn...

- es ist sehr flach. Du kannst dich also gemütlich mit geradem Rücken darauf legen. Ganz geil wird es, wenn Du dann noch die Beine auf den weiter oben beschriebenen „Bandscheibenwürfel“ ablegst.
- es speichert Wärme besonders lange – ganz ohne Strom natürlich. Denn das Innere des Kissens besteht aus fast 2 kg Natur-Moor-Füllung. Und diese spezielle Füllung speichert die Wärme enorm lange und gibt sie kontinuierlich an den Rücken ab.
- das Moor-Kissen ist im Nu vorbereitet. Du legst es einfach nur kurz in die Mikrowelle oder in ein Bad mit warmen/heißen Wasser (nicht kochen)



natürlich). Die zugeführte Wärme wird vom Kissen gespeichert und schon kannst Du mit der schmerzlindernden Entspannung anfangen – so oft wie nötig.

- dafür, dass es so effektiv ist und Dir immer zur Seite steht, ist es ziemlich günstig.

Der Link: [qualitativ hochwertiges Moor-Kissen \(Hier klicken\)](#)

## Tipp 7 - PRT-Spritzen

---

Die meisten haben bekanntlich Angst vor Spritzen. Und vor allem, wenn man sich vorstellt, dass da jemand lange Nadeln in die Zwischenräume der Wirbelsäule jagt, kann auch dem größten Macho schon mal Angst und Bange werden. Das ging mir auch so. Aber die Behandlung mit PRT-Spritzen kann gerade denjenigen, denen kaum noch etwas hilft, wirklich Linderung verschaffen.

Ich mache es an dieser Stelle mal kurz: Bei der Behandlung mit PRT-Spritzen setzt der Arzt eine oder mehrere Spritzen ganz gezielt an die betroffene Stelle der Wirbelsäule. Durch den lokal gespritzten Wirkstoff-Mix wird der betroffenen Bandscheibe Wasser entzogen. Dadurch geht (im Idealfall) die Schwellung/Entzündung weg und die Bandscheibe drückt nicht mehr so sehr auf den Nerv, den die Schwellung ja eingeklemmt hat.

Diese Behandlung hilft nicht jedem, mir hat sie immer kurzzeitig geholfen, bei anderen Patienten trat auch langzeitiger Erfolg ein. Aber lest doch einfach mal alles diesbezüglich in meinem ausführlichen Blog-Beitrag nach. Kosten, Risiken, Procedere...alles hier:

<http://www.bandscheibenvorfall-infos.de/behandlung/prt-spritzen-meine-erfahrungen/>

Natürlich muss vor den Spritzen ein Arzt umfangreiche Aufklärungsarbeit vornehmen, hinsichtlich Nutzen und Risiko.



## Tipp 8 - Die richtige Matratze

---

Als junger Mensch kann man ja überall schlafen. Da schläft man auf irgendwelchen Sofas in WGs herum oder lümmelt sich auf alten, durch gelegenen Matratzen herum, die andere schon lange auf den Sperrmüll geschmissen hätten. Der Spaß hört aber wenn man älter wird und vor allem ist er ganz vorbei, wenn man einen Bandscheibenvorfall hatte. Denn jetzt wird es Zeit für eine orthopädische Matratze!

Selbst wenn man noch keinen Bandscheibenvorfall hatte, ist eine gute Matratze einfach Gold wert, denn: es schläft sich einfach viel besser! Schläft man auf alten, schlechten Matratzen, findet der Körper kaum Ruhe und kann sich nicht entspannen. Wenn man wach wird, hat man das Gefühl, im Schlaf von einer U-Bahn überfahren worden zu sein. Auf einer guten Matratze dagegen schläft man wie auf Wolken.

Nach einem Bandscheibenvorfall ist es besonders wichtig, dass die Wirbelsäule während den langen Stunden des Schlafes Ruhe findet und sich entspannen kann. Denn nur dann kann die betroffene Bandscheibe auch vernünftig heilen. Die Wirbelsäule streckt sich nämlich im Schlaf, nimmt den Druck von den Bandscheiben, und die Bandscheiben haben jetzt die Möglichkeit, sich wieder voll zu saugen. Schließlich bestehen sie zum größten Teil aus Flüssigkeit, in welcher auch die Nährstoffe enthalten sind. Tagsüber beim Stehen und Gehen wird die Bandscheibe aber zusammen gedrückt, während sie in der liegenden Position Platz hat, wieder „aufzuatmen“.

Mit anderen Worten: die Investition in eine orthopädische Matratze lohnt sich nicht nur, sondern ist unbedingt notwendig, wenn Du das Problem mit den Bandscheiben in den Griff bekommen willst. Du brauchst noch ein paar Infos mehr und willst einen guten Tipp für eine entsprechende Matratze? Dann schau mal hier:

<http://www.bandscheibenvorfall-infos.de/shopping/bandscheibenmatratze/>



## Tipp 9 - Das richtige Schuhwerk

---

Da man auch als Bandscheibenvorfall-Betroffener nicht den ganzen Tag mit dem Moor-Kissen und dem Bandscheibenwürfel auf dem Wohnzimmerboden herum liegen kann, sondern auch mal raus muss, sollte man sich mal Gedanken zu seinen Schuhen machen. Außerdem sollte man auch bereits kurz nach dem Vorfall aktiv werden und häufig ein Ründchen durch den Park laufen.

ABER: Man sollte auch schonend laufend. Und das fängt mit den Sohlen der Schuhe an, denn jedes Mal, wenn wir auftreten, wird die Wirbelsäule ein kleines Bisschen zusammengestaucht. Dadurch drücken die Wirbel die Bandscheiben zusammen. Die Bandscheiben wiederum fangen diesen Druck ab – sie sind quasi unsere Stoßdämpfer.

Wenn man einen Bandscheibenvorfall hatte, dann ist also einer dieser Stoßdämpfer angeknackst und wir sollten uns bemühen, zusätzliche Stoßdämpfer an unserem Körper einzusetzen – vor allem eben Schuhe, welche eine weiche Sohle haben, die dann schon beim Auftreten Druck auffängt, welcher dann nicht mehr auf die Wirbelsäule und vor allem nicht auf die betroffene Stelle drückt.

Ich habe hier einfach einmal unterschiedliche Schuhe herausgesucht, die man bei einem Bandscheibenvorfall empfehlen kann, weil sie eine weiche Sohle haben, die außerdem auch noch ein Luftkissen aufweisen kann.

Außerdem ist es bei bereits vorhandenen Schuhen, die einige weniger gute Dämpfung haben, eine spezielle **Einlegesohle** zu kaufen. Ich benutze [diese Einlegesohle hier](#).

Die Links:

- [Air Max Schuhe für die Freizeit](#)
- [Clarks Air für Damen und Herren](#)



## Tipp 10 - Keltican Forte zur Stärkung der Nerven

---

Ich selbst war ziemlich skeptisch, als mir ein Bekannter das Präparat Keltican Forte empfohlen hat. Ich dachte mir einfach, dass es ja wohl absurd wäre, wenn mir ein Medikament, das ich rezeptfrei für eine Hand voll Euro in jeder Apotheke bekomme, helfen kann, wenn mich doch schon die „teuren“ Behandlungsmethoden und Medikamente nicht wie durch ein Wunder heilen können.

Aber, dachte ich mir, was soll's? Kostet ja nix – beziehungsweise vergleichsweise wenig. Und die Methode schien mir auch rein logisch vernünftig. Denn Keltican Forte ist ein Mittel, welches Wirkstoffe enthält, die die Nerven stärken. Und da bei einem Bandscheibenvorfall ja bekanntlich ein oder mehrere Nerven von einer "angeknacksten" Bandscheibe beschädigt werden, ist es nur vernünftig, wenn man dafür sorgt, dass diese Nerven auch gut verheilen können.

**Ich mache es mal kurz:** Keltican Forte hilft tatsächlich, ist aber auch kein Wundermittel, welches einen nach der ersten Pille wieder völlig schmerzfrei auf der Tanzfläche herum springen lässt. Aber nach ca. vier Wochen hat es bei mir tatsächlich seine Wirkung gezeigt und ich habe eine deutliche Linderung verspürt.

**Hier habe ich meine Erfahrungen mit dem Mittel beschrieben und Du findest auch zahlreiche Gast-Kommentare von anderen Leidensgenossen, die Erfahrungen mit dem Mittel gemacht haben.**

Zahlreiche Erfahrungsberichte zu Keltican Forte:

<http://www.bandscheibenvorfall-infos.de/shopping/kelitcan-forte/>

[Keltican Forte bei Amazon bestellen \(hier klicken\)](#)





## + Bonus Tipp 1 + Lass Dich nicht verrückt machen!

---

Machen wir uns nichts vor, Jungs und Mädels! Ein Bandscheibenvorfall ist eine ernste Angelegenheit. Und vor allem am Anfang ist es nicht leicht hinzunehmen, wenn man die Diagnose bekommt. Aber ich sagte es schon mehrfach: man sollte sich von einem Bandscheibenvorfall auf keinen Fall dazu verleiten lassen, jetzt das Handtuch zu schmeißen. Mit ein bisschen gutem Willen und den richtigen Behandlungen und Übungen ist das alles wieder ganz gut in den Griff zu kriegen. Eine OP, wie bei mir, ist nur in den seltensten Fällen nötig.

Natürlich ist das so eine Sache, wenn man dauernd Schmerzen hat. Das zieht einen echt runter, ich weiß. Wie gesagt: mir ging das auch nicht anders. Ich habe aber auch gemerkt, dass, wenn man es zulässt, dass der Schmerz einen beherrscht, dieser nicht besser, sondern noch schlimmer wird. Oder mit anderen Worten: die Linderung des Schmerzes fängt im Kopf an.

Versuche Dir selbst zu sagen, dass der Schmerz Dich mal kreuzweise kann! Nimm es nicht hin, dass er Dich kontrolliert, sondern biete ihm die Stirn! Nimm ihm von Anfang an die Möglichkeit, dass er sich in Deinem Kopf gemütlich häuslich einrichtet! Mache ihm durch positives Denken seinen Aufenthalt in Deinem Kopf so unbequem wie möglich! Ich weiß ich weiß.. das klingt alles *“einfacher gesagt als getan”*, aber probier es einfach... investiere Zeit in einen positiven Geist: Entspannungstechniken, Meditation etc. Das alles kann helfen.

## + Bonus Tipp 2 + Informiere Dich vielseitig!

---

Heilung geht immer besser und schneller, wenn man auch versteht, was man hat. Du musst verstehen, was eigentlich genau bei dem Bandscheibenvorfall passiert ist, denn dann hast Du auch die Möglichkeit, Deine Heilung zu visualisieren. Und das hat nichts mit Esoterik zu tun, sondern funktioniert auch ohne, dass Du daran glaubst. Du brauchst noch nicht einmal die ganze Zeit daran zu denken. Wenn Du Dich vernünftig informiert hast, dann hat sich Dein Gedächtnis die Fakten gemerkt und dann hat auch Dein Unterbewusstsein die Chance, Dich bei Deiner Genesung zu unterstützen.

Und ziehe auch nicht nur ein Buch zu Rate, sondern ließ Dir ein paar unterschiedliche Quellen und Meinungen durch. Das gilt auch für den Arzt. Du darfst

---



Dir gerne eine zweite oder dritte Meinung einholen, denn schließlich bist Du es, dem die Bandscheibe kaputt gegangen ist. Man muss nicht dem erstbesten „Halbgott in Weiß“ alles glauben. Vielleicht hat ein anderer Doc die für Dich viel besseren Ansätze entwickelt.

**Also: Nutze die Möglichkeit, Dich umfassend und breit zu informieren. Es ist dein Rücken. Niemand hat mehr Interesse daran, dass es dir gut geht, als DU SELBST.**

Hier noch ein Link zu einem Buch zum Informieren:

[“Bandscheiben-Leiden: Was tun?: Schmerzen lindern durch die richtige Behandlung - Operation ja oder nein”](#)



**Impressum:**

<http://www.bandscheibenvorfall-infos.de/impressum/>

**Fotonachweis:**

Titelbild © JenkoAtaman - Fotolia.com