

Bandscheibenmanagement – Aufklärung

Die Bandscheibe funktioniert wie ein Schwamm, sie kann Wasser ansaugen und abgeben. Das ist abhängig davon, was Sie tun.

Wenn Sie sich bewegen, pumpen Sie Wasser weg, egal ob sie dabei liegen, sitzen oder stehen.

Sobald Sie die Wirbelsäule in eine horizontale Position bringen und sich NICHT bewegen, saugen Sie Wasser an.

Beides ist gleich wichtig. Wenn Sie Wasser ansaugen, nimmt die Bandscheibe wichtige Nährstoffe mit auf. Diese werden verbraucht und es entstehen „Schlackestoffe“. Über Bewegung sollten diese „Schlackestoffe“ wieder aus der Bandscheibe hinaus gepumpt werden. Stimmt der Wechsel aus beiden, erhalten Sie die Qualität Ihrer Bandscheibe und verringern das Risiko für Verletzungen bzw. fördern die Heilung.

Stimmt die Ernährung der Bandscheibe nicht, können kleine Haarrisse in der Bandscheibe entstehen. Diese sind zwar schmerzhaft, jedoch harmlos, da Sie in der Regel wieder ausheilen. Allerdings ist hierfür ein konsequenter Wechsel aus Wasser ansaugen und wegpumpen notwendig.

