

# Der ewige Kampf gegen Rückenschmerzen



Die Spondylarthrose ist eine Arthrose der Wirbelbogengelenke. Diskopathie ist ein Sammelbegriff für krankhafte Veränderungen an den Bandscheiben. Osteopenie ist eine Vorstufe der Osteoporose. Es geht einfach um Minderung der Knochendichte.

Alle diese Krankheiten haben etwas gemeinsames - Rückenschmerzen.

Alle Wirbelkrankheiten sind auch mit der Funktion der Nieren verbunden - da die Bandscheiben bei neugeborenen enthalten 88% Wasser, bei Menschen über 70 ist es immer noch 70 %.

Die Qualität des Wassers hängt mit der Gesundheit der Nieren zusammen. Wenn die Nieren gesund sind, ist dann auch die Qualität des Wassers besser, und die Schadstoffe bleiben dann auch nicht in den Gelenken. Es ist auch deswegen empfehlenswert auf die Nieren aufzupassen, da alle Wirbelerkrankungen sehr oft mit Nieren zusammen hängen.

Am besten ist natürlich Prävention, das heißt genug Bewegung, wie zum Beispiel Schwimmen, und gesunde Ernährung. Um die Nieren gesund zu halten ist empfehlenswert wenigstens 2-3 Liter Wasser zu trinken. Das Schlimmste, was Sie Ihren Knochen tun können ist Cola trinken, da sie Phosphorsäure enthält, die die Knochen auflöst.

Wenn Sie schon Probleme mit dem Rücken haben ist eine Therapie für Sie geeignet. Für Erholung von Seele und Heilung von Rückenschmerzen ist ein Kuraufenthalt in Tschechien für Sie empfehlenswert.

In Tschechischen Bädern können Sie Rückenschmerzen loswerden, und ihre Seele entspannen.

Date: 2009-07-19

Article link: <https://www.spa-resorts.cz/ger/kaleidoskop/kampf-gegen-ruckenschmerzen-1178.html>