



koerperklug® bewegen
Britta Lindenbauer

(M)ein kleines Wirbelsäule - Outing

Liebe koerperklug Interessierte!

im Zuge einer bildgebenden Untersuchung wurde (auch) **bei mir eine** geringe, doch **degenerative Wirbelsäulen - Erkrankung diagnostiziert:**
Geringe degenerative Skelett-Veränderungen wie bei Morbus Scheuermann.

Morbus Scheuermann gehört zur den degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule, also fortschreitend. Sie tritt in der Regel bereits im Jugendalter auf. In meinem Fall bin ich überzeugt, dass sie sich bereits mit 17 Jahren in meiner Wirbelsäule manifestiert hat(te). Zudem hatte ich in jungen Jahren eine wirklich miese Körperhaltung.

♥ Ich erzähle das, **um Mut zu machen.**

Denn was auch in meinem Befund geschrieben steht - im Wesentlichen bin ich schmerzfrei, habe eine gute aufrechte Haltung. Ich bin fitter und beweglicher als in jungen Jahren. Ohne von diesem Befund zu wissen, habe ich meine Wirbelsäule sicherlich auf beste Weise gefordert und "gepflegt" - dank meiner **koerperklugen Beruf-ung!**

Tatsächlich **korreliert der diagnostische Befund oft wenig** mit dem tatsächlichen Empfinden. So haben nahezu 50% aller Personen mit diagnostiziertem Bandscheibenvorfall keinerlei Beschwerden. Sie spüren nichts davon.

Allerdings können wir Traumata und ihre Folgen, Skoliose-Verformungen, arthritische Veränderungen, Wirbelkanal-Verengungen, Osteochondrosen usw. leider **nicht wegzaubern.**

Doch unsere **Wirbelsäule besteht aus höchst lebendigen Strukturen.** Muskeln, Faszien, Gelenke, Knorpel, Knochen sind nicht in Stein gemeißelt. Alle diese Strukturen werden kontinuierlich abgebaut, aufgebaut, umgebaut. Ganz besonders trifft das auf die, jedes Gewebe durchdringenden Faszien zu. Sie sind das Substrat, in dem die Ernährung, der Abtransport von Schadstoffen im Gewebe, die Zellkommunikation u.v.m. stattfindet,

Gesunde Bewegung und körperliche Forderung haben einen **starken Einfluss auf die gesamte Wirbelsäule** und ihre Strukturen. Wir haben oft gute Chancen, einer Verschlechterung von Diagnosen entgegen zu wirken. Im besten Fall können wir selbst viel Ausgleich schaffen.



Foto Copyright: Britta Lindenbauer

◆ Doch gute Bewegung wirkt noch weit tiefer: **Unser Bewegungs-System ist** durch die Faszien-schichten hindurch **bis in die Organe, in die Lunge, Niere, in unser Herz hinein verbunden.** Mit faszialer Druckerarbeit, (guter) Bewegung und Dehnung **unterstützen wir die Organe und ihre Funktionalität.**

Nehmen wir das Herz als Beispiel, so heißt es in der Faszio-pathie: *Durch Arbeit zB. an den faszialen Traktionsketten sowie über epimysiale Spannungen (zB. am gr. Brustmuskel) können wir die viszero-somatischen Ketten positiv beeinflussen. Damit können wir gewissermaßen das Herz entlasten;* verkürzt und sinngemäß zitiert nach **Andreas Haas**, Lehrdozent und Gründungsmitglied der Fascia Research Society. **Unser Bewegungs-System und unsere Organe sind engstens korreliert.** Ein andermal dazu mehr.

Mit herzlichen Juli-Grüßen 🌸
wünsche ich Gesundheit, Bewegungsfreude und Leichtigkeit.

Britta Lindenbauer
Mag.a Britta Lindenbauer



Britta Lindenbauer - koerperklug bewegen

Auhofstraße 125/2/7, 1130, Wien

This email was sent to {{contact.EMAIL}}
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

