Ab einem gewissen Alter, oft bereits recht früh, haben Erwachsene einen oder mehrere Bandscheibenvorfälle. Sie erfahren das erst, wenn Schmerzen auftauchen. Doch diese Schmerzen werden sehr selten tatsächlich durch Bandscheibenvorfälle verursacht, sondern durch verkümmerte Muskeln.

Die Hauptgründe für abgenutzte, degenerierte, zerstörte Bandscheiben, Bandscheibenvorfälle, Osteochondrosen usw:

Eine Bandscheibe besteht aus einem äusseren Faserring (Bandscheibenmantel). Darin enthalten ist ein Gallertkern. Dieser Faserring besteht aus mehreren Lamellen (Schichten), einem kollagenen Bindegewebe, und ist fest mit den Wirbelknochen verbunden.

Der Gallertkern hat eine hohe Wasserbindungsfähigkeit. Vollgesaugt drückt die Bandscheibe die Wirbelkörper (Knochen) auseinander. Die Bandscheibe wirkt so wie ein perfekter Puffer zwischen den Wirbelsäulenknochen.

Mit zunehmendem Alter sinkt die Fähigkeit des Gallertkerns, Wasser zu binden, resp. Wasser aufzunehmen. Er verliert seine Elastizität und die Zwischenräume, der Puffer, zwischen den Wirbelsäulenknochen nimmt ab. Der hintere Teil des Faserrings, in Richtung Spinalkanal/Rückenmark, bildet langsam feine Risse. Der Gallertkern verrutscht und drückt auf den Faserring. So entsteht eine Bandscheibenvorwölbung (Protrusion) oder durchbricht den Faserring (Bandscheibenvorfall). Die Bandscheibe verkalkt langsam (Osteochondrose).

Dieser natürliche Abbauprozess unseres Körpers beginnt heute schon sehr früh. In der Jugend oder im frühen Erwachsenenalter, je nach Lebensweise. Die Bandscheibe lebt vom ständigen Wechsel zwischen Be- und Entlastung, der für die Ernährung des Knorpelgewebes sorgt. Fehlt dieser dynamische Wechsel, wird die Bandscheibe nicht ausreichend versorgt. Sie verkümmert. *Anders gesagt:* Die Bandscheiben verfügen über keinerlei «Pumpen», um sich mit Flüssigkeit, die auch den Mineralstoffnachschub besorgt. **Die Bandscheiben werden**

ausschliesslich durch unsere Bewegung, durch das Gepresst- und Gestreckt-Werden mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt. Nährstoffe werden angesaugt. Schlackstoffe werden herausgepresst.

Mit täglicher Bewegung, mit Sport, mit Krafttraining und mit einer nährstoffreichen Ernährung sorgen wir dafür, dass die Bandscheiben gesund und einsatzfähig bleiben.

Wenn die Zwischenräume zwischen den Wirbelsäulenknochen kleiner werden verursacht das keine Schmerzen. Osteochondrose verursacht auch keine Schmerzen.

Mehr dazu lesen Sie hier:

<https://www.schmerzexperten.ch/osteochondrose-osteoporose>