

„Kopf hoch“- Stress eine Frage der Haltung!?

von HP Michael Wagner

Unsere Körperhaltung und die individuelle Ausstrahlung geben viele Informationen über die momentane Reaktionslage eines Individuums. In archaischen Zeiten war es überlebenswichtig, diese Informationen wahrzunehmen und richtig zu deuten, denn innerhalb von Sekundenbruchteilen wurde die Entscheidung über Flucht, Kampf oder entspanntes Miteinander getroffen.

Der Inhalt dieser Informationen ist auch heute noch gültig, wenn auch mit einer anderen Wertigkeit. Als Therapeuten spüren wir in der Praxis dennoch deutlich, ob Naturellveranlagung und die momentan vorherrschende Energie des Patienten stimmig sind. Als Beispiel möchte ich auf zwei besonders gegensätzliche Körperhaltungen hinweisen.

Zunächst die betonte körperliche Aufrichtung mit angespannter bis verspannter Muskulatur, besonders im Bereich der Lenden- (LWS) und Halswirbelsäule (HWS). Hier wird dauernde Leistungsbereitschaft mitgeteilt, meistens bis zum Umfallen in Form eines Burn-out-Syndroms, Apoplex oder Herzinfarkt.

Im anderen Fall die totale körperliche Spannungslosigkeit mit hohl-rundem Rücken als körperlichen Ausdruck von Antriebslosigkeit, Erschöpfung oder auch Bore-out-Syndrom.

Ich möchte auf dieses Spannungsfeld zwischen Körperhaltung, Reaktionslage der inneren Organe und der Steuerung durch das Vegetati-

vum eingehen. Um dem Ganzen eine Struktur zu geben, werde ich mich auf vier Schaltstellen konzentrieren:

- *Synchondrosis-Spheno-Basilaris (SSB)* im Zentrum der Schädelbasis mit ihrer Auswirkung auf nahezu alle Schädelstrukturen
- Cervico-thorakaler Übergang mit der äußerst engen Verbindung zwischen den Wirbelkörpern C7/Th1, 1. Rippe, Clavicula, großen Gefäßen und Nervenästen
- Thorako-lumbaler Übergang mit dem Diaphragma als Motor der Atemdynamik und des veno-lymphatischen Rückflusses aus der unteren Körperhälfte
- Beckenboden/Iliosakralgelenk/Sakrum als Basis der Aufrichtung der Wirbelsäule

Als Leitgedanke dient ein Zitat von Constantin Hering (1800-1880)

„Die weise Benutzung des vegetativen Nervensystems wird einmal den Großteil der ärztlichen Kunst ausmachen!“

Das vegetative Nervensystem spielt eine entscheidende Rolle in dieser Wechselbeziehung zwischen seelischen Belastungen, körperlicher Fehlhaltung und funktionellen Störungen der inneren Organe. Das Vegetativum reguliert und koordiniert bekanntlich die Funktionen der inneren Organe, sodass ihre Aktivität den jeweiligen Bedürfnissen des Gesamtorganismus zweckmäßig angepasst wird.

Wenn wir also eine Verschiebung der vegetativen Regulation in Richtung Sympathikotonie haben, also der Organismus in Kampf- oder Fluchtbereitschaft versetzt wird und wir beides aufgrund gesellschaftlicher Zwänge nicht ausleben/ausregulieren können, haben wir Stress.

Die auslösenden Ursachen für die Stressreaktionen unseres Gesamtorganismus sind vielfältig: nicht ausgeheilte, unterschwellige Infektionen, Kälte- und Hitzebelastungen, starke Schallreize, Sauerstoffmangel, hypoglykämische Stoffwechsellagen und natürlich alle Reize mit emotionalen Belastungen.

Das Zusammenspiel von Retikulo-Endotheliales-System, dem Hypophysen-Vorderlappen/Nebennierenrinden-Mechanismus, der neuralen Giftabwehr sowie Leberentgiftung und Bindegewebsentgiftung regelt die stets gleichbleibenden Abläufe der körperlichen Reaktionen auf die auslösenden Stressreize. So wie es der Begründer der Homotoxinlehre, Dr. med. Hans-Heinrich Reckeweg, anschaulich beschrieben hat.

Die Zentren des Vegetativums liegen im Zwischenhirn, wo alle Informationen unserer Außen- und Innenwelt mit individuellen Erfahrungen und den dazugehörigen Informationen verknüpft werden. Sie bestimmen das Zusammenspiel von Bewegungsapparat, Nerven-/Sinnessystem und inneren Organen.

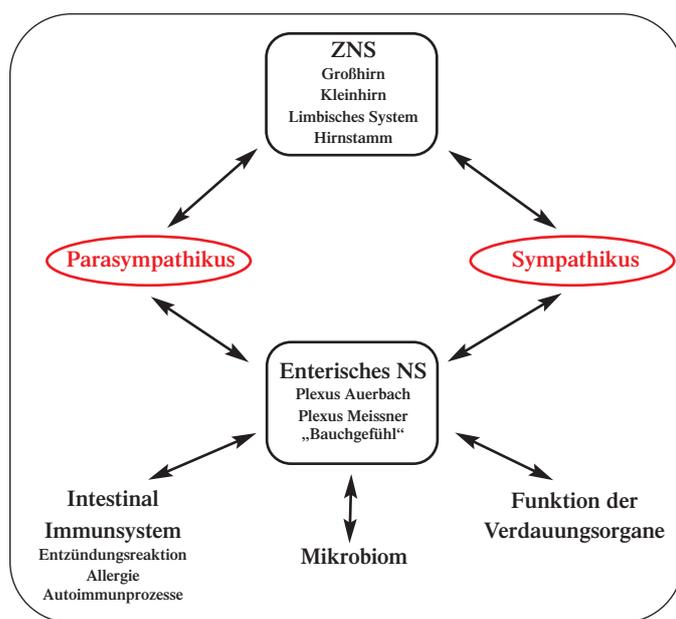


Abb. 1 Reaktionswege des Nervensystems

Die Steuerung des Vegetativums funktioniert ähnlich wie in einem großen Orchester:

Der Hypothalamus mit Verbindung zum *Chiasma opticum* und zum olfaktorischen System übernimmt quasi die Rolle des Komponisten, die Epiphyse fungiert als Metronom/Taktgeber, die Hypophyse mit ihrer exponierten Position in der *Sella turgica* (Türkensattel) des *Os sphenoidale* (Keilbein) ist der Dirigent und das Limbische System (Hippocampus – Motivation, *Gyrus cinguli* – Antrieb, *Gyrus parahippocampalis* – Gedächtnis, Amygdala – Affektverhalten/Affektmotorik, *Corpus maxillare* - Sexualfunktion) ist wie die Musiker für die emotionalen Aspekte zuständig.

Eine störungsfreie Funktion der SSB ist nicht nur Grundlage für den osteopathischen Puls, sondern auch für die veno-lymphatische Entstauung des gesamten Kopfes und somit auch von Nasennebenhöhlen/Nase (die Nase ist das psycho-physiognomisches Ausdrucksareal der Selbstverwirklichung), Ohren (Tor zur Seele) und Augen (Spiegel der Seele).

Wir haben in der Isopathie nach Prof. Günther Enderlein ein so wunderbares Medikament mit dem wir diesen Bereich des Limbischen Systems und des Zwischenhirns, überhaupt den ganzen Kopfbereich, vortrefflich therapieren können, weil es die Stauung in der Matrix beseitigt – MUCEDOKEHL®.

Neben der üblichen Anwendung der MUCEDOKEHL® D5-Tropfen (4 Tropfen auf die Zunge/ 4 Tropfen in die Ellenbeuge einreiben) haben sich in meiner Praxis folgende Alternativen bewährt:

- 4 Tropfen auf etwas Mull/Watte in den Gehörgang (nach ca. 20 Minuten entfernen)
- Nasenreflexzonenmassage
- paravertebrale i.c. Quaddelung entlang der HWS

In therapieresistenten Fällen empfiehlt sich die Gabe von MUCEDOKEHL® D5 im Wechsel mit dem passenden SANUKEHL-Präparat, z.B. SANUKEHL® Strep D6 Tropfen oder SANUKEHL® Staph D6 Tropfen und FORTAKEHL® zur Regulation der Mikroflora in Nebenhöhlen und Darm.

In der Literatur zur Darmsanierung nach Dr. med F.X. Mayr wird mit sehr einprägsamen Karikaturen auf den Zusammenhang zwischen gestörter Darmfunktion, Körperhaltung und Veränderungen der Wirbelsäule hingewiesen. Diese statische Veränderung setzt sich natürlich bis in die HWS fort und somit kommt es auch unweigerlich zu einer Belastung der Funktionseinheit Atlas-Axis-Kopfelenke-SSB-Limbisches System.

Unsere Wirbelsäule schwingt in einem labilen Gleichgewicht um eine ideale Achse, die von den in Doppel-S-Form angeordneten Wirbelkörpern vorgegeben wird. Entscheidend für die Stabilität ist jedoch nicht so sehr die Struktur der Wirbelkörper, sondern bestimmend sind die Druckverhältnisse im Bauchraum und der damit eng verbundene Spannungszustand der Bauchmuskulatur, die venöse Entsorgung der Knochenstruktur, das System der Bandscheiben, die Rückenmarksflüssigkeit und das arterielle System entlang der Wirbelsäule. Die sympathischen Fasern aus dem Grenzstrang ziehen mit den Arterien in die Peripherie und regieren die Matrix und somit auch das fasziale Bindegewebe, das eine pathologisch veränderte Spannung über viele Jahre aufrechterhalten kann.

Die Wirbelsäule erhält also ihre Stabilität durch ein ausgeklügeltes System von Flüssigkeiten und dem richtigen Verhältnis von Unter- und Überdruck. Die Regulation der Flüssigkeiten obliegt der Leber als größtem venösen Blutspeicher, den Nieren und der Milz.

Die Mittel der SANUM-Basisregulation MUCOKEHL®/SANUVIS® und NIGERSAN®/CITROKEHL® verbessern Blutviskosität, Lymphabfluss und Nierenleistung. PINIKEHL® D5



Ampullen, vorzugsweise 1-2x wöchentlich am linken Rippenbogen gequaddelt, unterstützt die Milz.

Wenn uns die Angst im Nacken sitzt blockieren gerne die Segmente C1-3, meist aus Unentschlossenheit, weil wir durch das ständige Abwägen irgendwelcher Scheinargumente völlig verunsichert sind und viel mehr schlucken als wir verdauen können. Dauert die Überforderung länger, drückt sie auf die Schultern, der Schultergürtel wird nach vorn gezogen, die Kyphose der BWS wird verstärkt, die Clavicula rotiert nach ventral und belastet die 1. und 2. Rippe. Je länger die Belastung dauert desto weniger reden wir darüber, wir verschließen unser Herz.

Durch diese Fehlhaltung wird der Sympathikus gereizt, denn er verlässt zwischen den Wirbelkörpern Th1 und L2 den Spinalkanal. Auf Höhe C7/Th1-2 befinden sich das *Ganglion stellatum/cervicale inferior*, der *Plexus cardialis* und der *Plexus brachialis* zur Versorgung von Herz, Lunge, Armen und Kopf. Das *Ganglion cervicale superior* reicht bis C3. Wichtige Gefäße im Bereich des zervikothorakalen Übergangs sind *Ductus thoracicus*, *V. cava superior*, *V. subclavia*, *Aa. carotis*, *subclavia* und *thoracia*.

Die stressbedingte Belastung des zervikothorakalen Übergangs führen häufig zu funktionellen Herzbeschwerden in Form von Rhythmusstörungen und systolischen Blutdruckspitzen, die für den Patienten sehr unangenehm sind. STROPHANTHUS® D4 ist jetzt das SANUM-Mittel der Wahl. Es unterstützt nicht nur das stressgeplagte Herz, sondern wirkt auch auf die übergeordneten Regulationssysteme Hypothalamus und Nebenniere. Im akuten Fall ist eine Einnahme bis 12x täglich 1 Tablette (alternativ 6x 10 Tropfen) möglich, aber selten in

diesen häufigen Einnahmeabständen notwendig.

Die angesprochenen Herzsensationen können aber auch durch eine Störung der Oberbauchorgane hervorgerufen werden. Das Herz liegt im Mediastinum und ruht bekanntlich mit seiner Spitze auf dem Diaphragma. Im Mediastinum verläuft gemeinsam mit dem Ösophagus und den großen Gefäßstämmen der *Nervus vagus*, der die parasympathische Regulation der Bauchorgane steuert, und durchtritt mit ihnen gemeinsam das Diaphragma. Unterhalb des Diaphragma liegen Magen, Pankreas und Teile vom Dünndarm.

Ein in Einatemstellung fixierter Brustkorb mit vorstehenden Rippenbögen und vergrößertem epigastrischem Winkel deutet auf Belastungen im thorako-lumbalen Übergang hin. Magen, Duodenum, Gallensystem und Pankreas verdauen nicht nur unsere Nahrung, sondern auch unsere Gedanken bzw. Gefühle und der Dünndarm entscheidet über Annahme und Ablehnung.

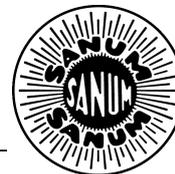
Das zunehmende Spektrum der Nahrungsmittelenverträglichkeit belastet zusätzlich den Oberbauch, allen voran Histamin, das am Herzen zu Erhöhung von Frequenz und Druck führt. Die eingeschränkte Diaphragmamobilität behindert die Rippen- und Sternumbewegung, führt zur Hypomobilität der Wirbelgelenke und einer schlechten veno-lymphatischen Entsorgung des Bauchraumes. Mit ALKALA® T bzw. ALKALA® N tragen wir dazu bei, die überschüssigen Säuren abzapfen und das für diesen Darmabschnitt wichtige basische Milieu zu schaffen.

Der thorako-lumbale Übergang umfasst den Bereich von Th7 bis L2, L3, also müssen wir auch die Nieren in unsere Überlegungen mit einbe-

ziehen. Die Wut im Bauch, besonders über eine scheinbar ausweglose Situation, führt zu Verspannungen der Lendenmuskulatur. Die Nieren gleiten auf den *M. iliopsoas* in Höhe von L1, L2 und eine gestörte Nierenenergie zeigt ebenfalls ein „Mit-dem-Rücken-zur-Wand-steinen“ an. Spätestens wenn sich unser diagnostisches Denken mit den Nieren beschäftigt, geht es wieder einmal um das Thema Säure-/Basen-Haushalt und vegetative Fehlsteuerung. Die Sympathikotonie führt uns in die Übersäuerung und umgekehrt. Jetzt ist ZINKOKEHL® das Mittel der Wahl. Zink ist neben Magnesium das wichtigste Antistressmineral. Auf das Nervensystem wirkt es vegetativ harmonisierend und ohne Zink kann die Niere die überschüssigen Säuren nicht ausscheiden.

Aber die Säuren, die die Niere ausscheiden soll, müssen erst mal aus der gestörten Zelle ausgeschleust werden – und das übernimmt ALKALA® S. Störungen im Calciumhaushalt zeigen sich - in Sichtweise der Anhänger der Biochemie nach Dr. med. Wilhelm Schüssler - in Form eines kalkweißen Munddreiecks, bzw. kalkweißer Ohrhäppchen. Das wichtigste intrazelluläre Salz Kalium macht sich mit eingefallen aschgrauen Schläfen bemerkbar. Die charakteristischen 2-Euro großen rötlichen Flecken auf den Wangen erinnern an Magnesium, den Motor der Natrium-Kalium-Pumpe und das wichtige Antistressmineral.

Beim Thema Stress dürfen auf keinen Fall die Nebennieren vergessen werden. Sie ruhen auf den Polen der Nieren und haben wie diese Kontakt zum Diaphragma und der Lumbalmuskulatur. Die Nebennieren schütten bei Stress Cortisol, Adrenalin und Glukose aus. Wenn die Erholungsphase fehlt, führt das zur Erschöpfung des Organs. In der



Folge können latente Entzündungen nicht mehr in Schach gehalten werden. Phyto C® (morgens) und Phytocortal® N (abends) der Firma Steierl-Pharma mit individuell einschleichender Dosierung helfen dem Organ bei der Regeneration.

Ein für das Thema wichtiges Organ muss noch erwähnt werden – der Dickdarm. Hier wird im wahrsten Sinn des Wortes die Entscheidung über Loslassen oder Festhalten getroffen. Das *Colon ascendens* steigt von der rechten Darmbeinschaukel auf zum rechten Rippenbogen, das *Colon transversum* schafft die Verbindung zum linken Rippenbogen und das *Colon descendes* steigt wieder ab zur linken Darmbeinschaukel. Ab dem sogenannten Kanon-Böhm-Punkt im Bereich der linken Curvatur wird der absteigende Dickdarm bis zum Rektum vom sakralen Parasympathikus gemeinsam mit den ableitenden Harnwegen und den Genitalien (außer den Ovarien) aus den Segmenten S1-S4 versorgt.

Ein gestörter Dickdarm hat also direkten Einfluss auf die Biomechanik des Beckens, die Atembewegung des Diaphragma und den Spannungszustand der Lumbalmuskulatur. Ich denke, an dieser Tatsache werden die komplexen Mechanismen zwischen Organfunktion, bindegewebigen Strukturen und

übergeordneten Steuerungssystemen klar ersichtlich, obwohl in diesem Artikel nicht explizit auf die ganzheitliche Bedeutung des Mikrobioms eingegangen wurde.

Iliosakralgelenke – *Ossa sacra* – Beckenboden bilden eine wichtige Funktionseinheit für die Statik und Dynamik der Aufrichtung der Wirbelsäule und sie sichern die Lage der Becken- und Bauchorgane. Alte verbohrt Wut, meist basierend auf der Erfahrung von Machtverlust, verbunden mit dem Problem des Nicht-Loslassen-Könnens wird an einem nach ventral gekippten Sakrum sichtbar. Innerer und äußerer Schließmuskel regulieren die Defäkation. Der *M. ani internus* reagiert auf den Anfall von ausscheidungspflichtigen Substanzen aus dem Darm und der *M. ani externus* reagiert auf die äußeren Bedingungen, ob eine ungestörte Darmentleerung möglich ist. Als zusätzliche sichern-Struktur gibt es noch den *M. pubococcygeus*, ein Teil des *M. levator ani*. Er entspannt sich nur, wenn das Becken in einer „Hockstellung“ ist. Im Stehen, bei Fehlstellung des Sakrum und bei verspannter Beckenboden- und Lendenmuskulatur hemmt er die Darmentleerung.

Vom Rückenmark kann man über die *Cauda equina*, das *Ganglion impar* und das *Filum terminale* eine Verbindung zum *Os coccygis* her-

stellen, von dort über die Faszie nach Delbet, den *Urachus*, das Mediastinum zum Kehlkopf. Über die infrahyoidale Muskulatur, das *Os hyoid* und die suprahyoidale Muskulatur geht es weiter zur *Sella turcica*, also zur *Synchondrosis-sphenobasilaris*, dem Ausgangspunkt meiner Überlegungen.

Zusammenfassung: Das Zusammenspiel des Organismus wird im Wesentlichen durch das Vegetativum gesteuert. Die Schaltstellen des Sympathikus liegen in der Nähe der Wirbelsäule und die des Parasympathikus in der Nähe der Erfolgsorgane, reguliert wird dieses System aber zentral durch das limbische System.

Ein „Nicht-aus-regulieren“ überschießender Reize bezeichnen wir als Stress. Die individuelle Reaktionslage spiegelt sich in Augenausdruck, Organausdruckszonen, stressbedingten Funktionsstörungen und Körperhaltung! □

Anschrift des Autors:

Michael Wagner
Heilpraktiker
Nordstr. 56
59439 Holzwickede
www.ruecken-seele-organ.de