

## *Meine eigenen Erfahrungen mit der Breuß – Massage*

- Bereits in vielen Fällen erfolgreich eingesetzt
- Die Massage brachte für die Kunden sehr gute Erfolge
- Es gibt praktisch keine Nebenwirkungen
- Der Erfolg: Schmerzlinderung, Muskelentspannung etc.

Bei ordnungsgemäß ausgeführter Anwendung sind Nebenwirkungen bei der Durchführung einer Breuß – Massage praktisch nicht zu erwarten, können letztendlich jedoch auch nicht sicher ausgeschlossen werden. Sie handeln stets eigenverantwortlich!

## *Äußere Einwirkungen können zu Problemen führen*

Eine Reihe von äußeren Umständen können dazu führen, dass es bei den Betroffenen zu gesundheitlichen Problemen kommt.

Beispielsweise sei hier genannt:

- Beckenschiefstand (z.B. durch ungleiche Beinlänge)
- großes Körpergewicht
- schlechte Körperhaltung
- einseitigen Tragen schwerer Lasten
- und vieles mehr

Körperliche Tätigkeiten, die zu gesundheitlichen Problemen führen können, sind sehr häufig. Denken Sie einfach einmal an

- schwere körperliche Arbeit
- die Pflegeberufe (Umbetten von Patienten und ähnliches)
- langes Sitzen (Computertätigkeit u.a.)
- langes Stehen (Verkaufspersonal u.a.)

Neben Arbeiten vor dem Computer können auch lange Reisen im Auto oder im Zug etc. mit oft einseitiger, lang andauernder schlechter Haltung und einseitiger Körperbelastung ebenfalls einen negativen Einfluss auf den Körper bzw. die Gesundheit haben.

Evtl. entscheidet die Dauer der gekrümmten bzw. der schlechten Körperhaltung für die Schwächung der Wirbelsäulen-Bandscheiben! Arthrosen können ebenfalls eine große Rolle spielen!

Eine längerfristige Schädigung der Bandscheiben kann zu einem Bandscheibenvorfall führen!

## Aufbau der Bandscheibe

### Anulus fibrosus (äußerer Faserring)

- besteht aus konzentrischen Schichten kollagenen Bindegewebsfasern (Außenzone),
- nach innen allmählich in Faserknorpel übergehend.
- Die Bindegewebsfasern heften sich an den Wirbelkörpern an.

### Nucleus pulposus (Gallertkern):

- ein zellarmes, gallertiges Gewebe
- hat hohen Wassergehalt
- es wirkt wie Wasserkissen stoßbrechend
- Der Gallertkern wird als Überrest der Chorda dorsalis<sup>5</sup> angesehen.

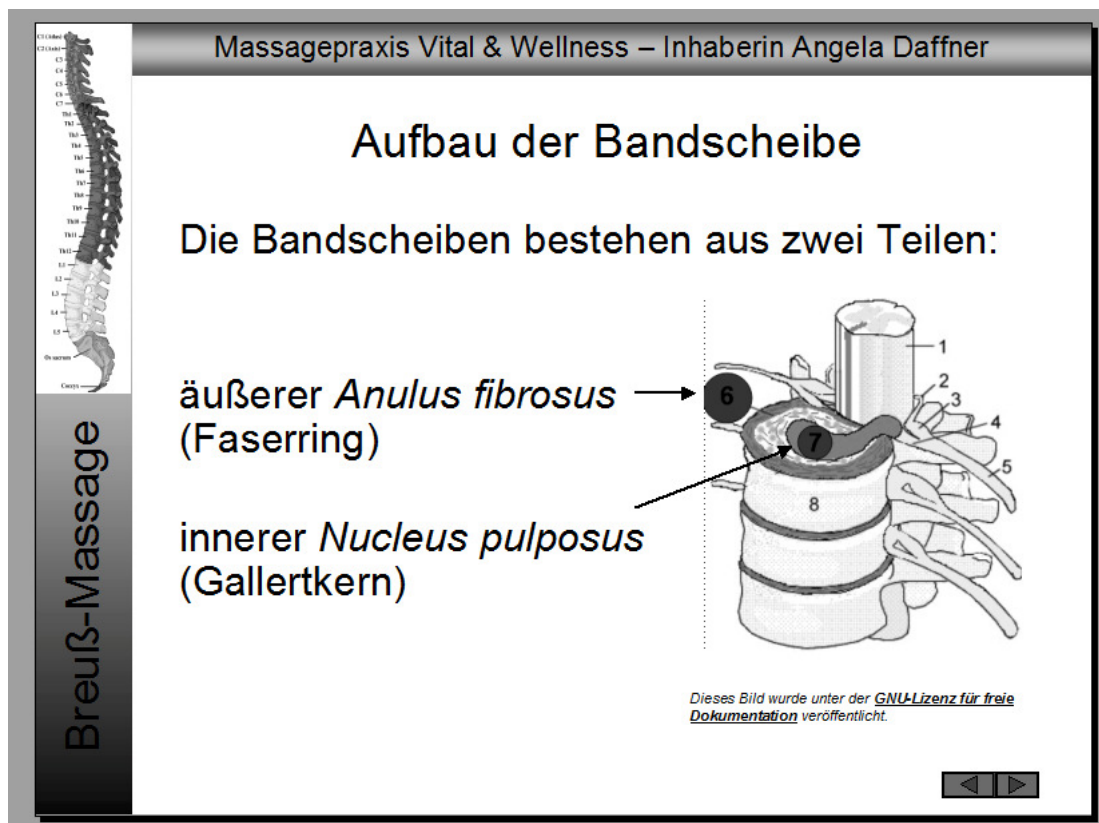


Abbildung 4 Aufbau der Bandscheibe (GNU-Lizenz)

<sup>5</sup> Chorda dorsalis: Ein stabförmiges, axiales Stützorgan (Rückensaite). Das Wort „Rückensaite“ wird tatsächlich mit dem Buchstaben „a“ geschrieben, ähnlich dem Wort Gitarrensaite! Axial ist eine anatomische Lagebezeichnung für "in einer Längsachse liegend". Rückensaite entstammt dem lateinischen Wort chorda bzw. dem griechischen chorde für Darm bzw. Darmseite und dem lat. Wort dorsum für Rücken.