

# Dem LWS-Syndrom entgegen wirken

Die Neurostrukturelle Integrationstechnik beendet Beschwerden dauerhaft | *Dr. Michael Nixon-Livy*

Schmerzen im unteren Rückenbereich sind mit die häufigsten, herausforderndsten und unerbittlichsten problematischen Gesundheitszustände des modernen Menschen. Im Zeitalter der modernen medizinischen und wissenschaftlichen Forschung werden mit einem rasanten Tempo neue Entdeckungen gemacht, aber es gibt noch immer kein Mittel, um den scheinbar schlechter werdenden Zustand zu unterdrücken, der mit der unbestreitbaren Tatsache einhergeht, dass dieser globale Gesundheitszustand der Schmerzen im unteren Rückenbereich immer weiter zunimmt. Die Neurostrukturelle Integrationstechnik (NST) ist ein modernes osteospinales System, das hervorragende Ergebnisse bei der Lösung von Schmerzen im unteren Rückenbereich (LWS-Syndrom) liefert. Sie kann jedoch auch bei Nackenschmerzen, allen Gelenkbeschwerden, viszeralen Störungen, Menstruationsstörungen, Kopfschmerzen, RSI-Syndrom, Sportverletzungen, Unfallverletzungen, Autoimmunerkrankungen und vielem mehr angewendet werden.

Etwa 80 Prozent der Weltbevölkerung, von Jugendlichen bis hin zu älteren Menschen, werden irgendwann in ihrem Leben an Rückenschmerzen leiden. Derzeit ist jeder Zehnte von einem LWS-Syndrom betroffen – es ist damit die weltweit führende Ursache körperlicher Beschwerden am Bewegungsapparat. Die Mitglieder der wissenschaftlichen Redaktion von „The Lancet“ Stephanie Clark und Richard Horton folgerten: „Rückenschmerzen sind weltweit ein großes Problem und werden immer häufiger – vor allem wegen der immer älter werdenden und wachsenden Weltbevölkerung.“ Verschiedene Umfragen, die in den letzten zehn Jahren durchgeführt wurden, bestätigen, dass LWS-Patienten ihren Zustand als nachteilig für ihre Arbeit, ihre täglichen Aufgaben, ihr Trainingsprogramm, ihren Schlaf, ihre sozialen Aktivitäten, ihren emotionalen Status und letztlich ihre Lebensqualität einstufen. Schätzungen zufolge leiden weltweit 540 Millionen Menschen unter Schmerzen im unteren Rückenbereich – und die meisten werden auf eine Weise behandelt, die nicht mit den Richtlinien für eine optimale Behandlung übereinstimmt. Letztlich findet jeder zehnte LWS-Pa-

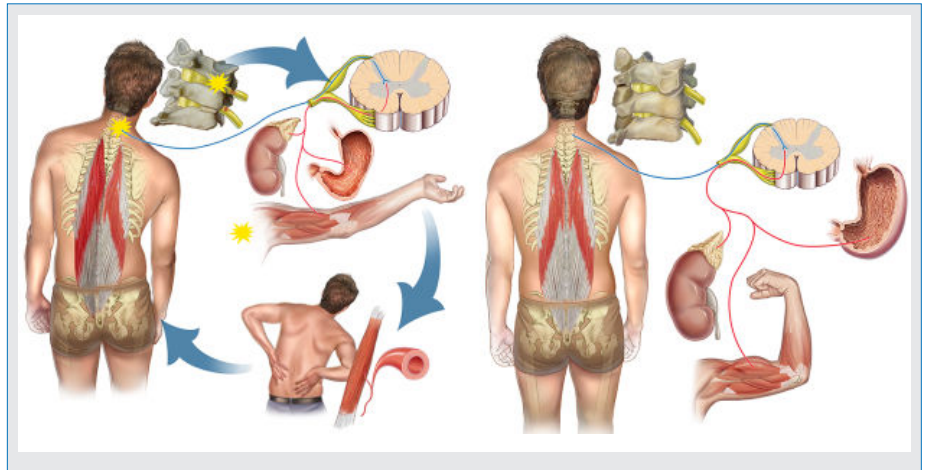


Abb.: Das Bild zeigt den Zustand vor der Behandlung mit der NST (links) und den danach.

tient die primäre Ursache seines Leidens, wobei 90 Prozent der Patienten über die Ursache und den Ursprung ihrer Beschwerden völlig im Dunkeln gelassen werden.

## Weitergehende Beobachtungen

Jan Hartvigsen, PhD, von der Abteilung für Gesundheitsberufe an der Macquarie University in Sydney, Australien, war Teil der LWS-Syndrom Work Group, die die Prävalenz der Erkrankung diskutierte. Ihre Ergebnisse deuten darauf hin, dass nur sehr wenige Bevölkerungsgruppen, wenn überhaupt, völlig immun gegen die Schmerzen im unteren Rücken sind, und schreiben, dass es sich um ein „extrem häufiges Symptom“ handelt und es alle Altersgruppen betrifft.

Hartvigsen und seine Kollegen stellten unter anderem auch Folgendes fest:

- Die globale Belastung durch Schmerzen im unteren Rückenbereich wird in den nächsten Jahrzehnten voraussichtlich zunehmen, insbesondere in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen.
- Geringe körperliche Aktivität, Fettleibigkeit und Rauchen wurden mit Rückenschmerzen in Verbindung gebracht.
- Die Mehrheit der Menschen mit dieser Erkrankung konnte die genaue nozizeptive Quelle ihrer Schmerzen nicht richtig lokalisieren.

- Rückenschmerzen sind eine komplexe Problematik, die biophysikalische Faktoren, Begleiterkrankungen, Schmerzmechanismen sowie psychologische und soziale Faktoren für die Schmerzen und die damit verbundene Beeinträchtigung beinhaltet.
- Die meisten Episoden von Schmerzen im unteren Rückenbereich waren nicht von langer Dauer und hinterließen keine bleibenden Auswirkungen; jedoch sind periodische Episoden häufig und Schmerzen im unteren Rückenbereich werden „zunehmend verstanden“ als eine lang anhaltende Erkrankung mit einem „wechselhaften Verlauf“ im Gegensatz zu einzelnen Vorfällen.

Sie kamen zu dem Schluss, dass „obwohl es mehrere internationale Initiativen gibt, um die globale Krankheitsbelastung durch Rückenschmerzen als Problem der öffentlichen Gesundheit anzugehen, ist es notwendig, kostengünstige und kontextabhängige Strategien für die Behandlung von Rückenschmerzen zu finden, um die Folgen der aktuellen und der projizierten zukünftigen Belastung abzumildern.“

## Beheben von Schmerzen im unteren Rückenbereich

Die Lösung von Rückenschmerzen ist eine Herausforderung. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten und je nach Individuum und Grad

der LWS-Erkrankung erfordert es eine einzelne Maßnahme oder einen mehrstufigen Ansatz. Die Neurostrukturelle Integrationstechnik (NST) ist eine bemerkenswert effektive muskuloskeletale Methode, die das Leben von Millionen von LWS-Patienten weltweit in den letzten 25 Jahren zum Positiven verändert hat und es auch weiterhin tut.

## Systematik vor Symptomatik

Einer der typischsten, verbreitetsten und fest verankerten Überzeugungen, die ich in den letzten 30 Jahren sowohl von Patienten als auch von verschiedenen Angehörigen der Gesundheitsberufe gehört habe, ist, dass Schmerzen im unteren Rückenbereich ihren Ursprung und ihre Ursache im unteren Rücken selbst haben. Daher sollte eine Therapie auch auf den unteren Rücken angewandt werden.

Wenn ein Patient in meiner Praxis ein MRT-Bild seiner Lendenwirbelsäule präsentiert, das eine vorgewölbte Bandscheibe zeigt, die einen benachbarten Nerv komprimiert, müssen wir natürlich zustimmen, dass das etwas mit seinen Schmerzen zu tun hat.

Abgesehen davon, dass die Ursache des Rückenschmerzes eine direkte Verletzung ist, habe ich in vielen Fällen festgestellt, dass der Krankheitszustand selbst und seine Lage eher ein „Endzustand“ oder eine „Erscheinungsform“ sind, die sich aus anderen systematischen Ungleichgewichten ergeben, die schon länger bestehen als der Schmerz selbst. Diese systematischen Ungleichgewichte können von akuten über chronische bis hin zu degenerativen Störungen reichen.

Sie werden aus zwei Gründen als „systematisch“ bezeichnet:

- Erstens, weil die Ungleichgewichte koexistieren und zwischen mehreren Systemen funktional koabhängig sein können. Das neuromuskuläre, fasziale, skeletale, viszerale und endokrine System und sogar das Gehirn selbst sind möglicherweise alle an dem einen Muster beteiligt, das letztendlich einem LWS-Syndrom zugrunde liegt.
- Zweitens, weil sie die natürliche Fähigkeit zur Selbstregulation stören, von der der menschliche Organismus abhängig ist, um optimal zu funktionieren und schmerzfrei zu bleiben.

Auf der strukturellen Ebene selbst wird diese Beziehung durch die ständige synchron-rhythmische Beziehung zwischen Zwerchfell, Beckengürtel, Wirbelsäule und Schädel gekennzeichnet. Wenn diese unterbrochen wird, treten zunächst Dysfunktionen und dann Schmerzen auf.

## Zusammenhänge im Körper

Zum Beispiel präsentieren Patienten oft ein lähmendes LWS-Syndrom und gleichzeitig eine chronische Dysfunktion des Kiefergelenks, die ihr Arzt und/oder Behandler übersehen oder als unbedeutend eingestuft oder einfach nicht verstanden haben, geschweige denn sie mit dem Zustand des unteren Rückens in Verbindung bringen konnten.

Infolgedessen können Korrekturen an der Lendenwirbelsäule selbst für einen LWS-Syndrom-Patienten zu einer vorübergehenden Entlastung, aber nicht zu einer langfristigen Lösung führen. Das liegt daran, dass der Schwerpunkt des Körpers – das Kreuzbein – von der Suprastruktur des Körpers, dem Schädel und seiner Vielzahl von Hilfskomponenten (einschließlich Kiefergelenk) abhängt, die ein dynamisches Gleichgewicht der Kräfte herstellen. Diese Regel gilt auch in entsprechend umgekehrter Weise.

*Nur wenn die Kiefergelenke korrigiert und stabilisiert sind, können wir eine korrekte cranial-atlas-zervikale Integration der Wirbelsäule und damit eine korrekte lumbosakrale Integration des Beckens erwarten. Nur dann können die entsprechenden neuro-muskulär-skelettalen Beziehungen zwischen Zwerchfell, Beckengürtel, Wirbelsäule und Schädel wiederhergestellt werden. Dadurch werden chronische Spannungen und Belastungen um und auf die Lendenwirbelsäule selbst beseitigt.*

Um das zuvor beschriebene Szenario zu lösen, würde eine NST-Sitzung von etwa 30 bis 45 Minuten zumindest Korrekturen an der Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule, am Kreuzbein, am Diaphragma, an den Schultern und am Kiefergelenk beinhalten. Dieser Ansatz stellt sicher, dass sowohl die systematische Integration als auch der Schmerz im unteren Rücken, wiederhergestellt wird.

Das ist aber nur ein einfaches Beispiel für die systematische Betrachtung und Korrektur des LWS-Syndroms.

Ein weiteres Beispiel dafür, dass das System von einer Ursache außerhalb des LWS-Bereichs beeinflusst wird, ist, wenn sich ein Kniesehnenmuskel in einem Zustand chronischer Überspannung befindet. Nun kann die Ursache für eine angespannte Kniesehne auch strukturell durch zu viel Sitzen verursacht worden sein, aber sie könnte auch über einen der viszeral-somatischen Reflexe, die zwischen Dickdarm und Kniesehnenmuskulatur bestehen, ausgelöst worden sein.

Stellen wir uns vor, dass unser Patient, der sich mit einem unteren Rückenschmerz präsentiert, seit einiger Zeit schlechte Ernährungs-

gewohnheiten hat und chronisch verstopft ist. Er isst viel raffinierte und verarbeitete Lebensmittel und viel Fleisch. Er hat ein- bis zweimal pro Woche Stuhlgang oder vielleicht sogar weniger. Ganz einfach ausgedrückt: Ein chronisch verstopfter Dickdarm kann eine starke reflexive Wirkung auf die Kniesehne und auch auf die Muskeln des Quadratus lumborum haben, was wiederum zu Schmerzen im unteren Rücken führen kann.

Darüber hinaus wirkt der angespannte Kniesehnenmuskel als straffes Kabel auf die Sitzbeinhöcker und das Kreuzbein, sodass der Beckengürtel und das Kreuzbein selbst nicht in den Genuss ihrer Eigenbewegung der Flexion und Extension kommen, die als Reaktion auf die Zwerchfellatmung auftritt.

Der resultierende Effekt ist, dass ein gespannter myofaszialer Zug zwischen Kniesehne, Kreuzbeinbändern, Gesäß-, Piriformis- und Erektorspinae Muskeln aufgebaut wird, der entweder unmittelbar Druck (z. B. Ischiasnerv) ausübt, über einseitige Wirbelkörper in der Lendenwirbelsäule Druck auf die Spinalnerven der Lendenwirbelsäule oder durch eine Vorwölbung der Bandscheibe, die sich ausdehnt und Druck auf die aus der Lendenwirbelsäule austretenden Spinalnerven ausübt, erzeugt. So oder so ist das Ergebnis ein LWS-Syndrom verursacht aufgrund eines systematischen Ungleichgewichts.

Um dieses spezielle, vorstehend beschriebene Szenario zu lösen, würde eine NST-Sitzung von etwa 30 bis 45 Minuten mit Behandlung der Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule, dem Kreuzbein, dem Zwerchfell, dem Kniesehnenmuskel, dem Becken und den Organen beinhalten.

Allgemeine Steifigkeit und Schmerzen und Beschwerden
Schmerzen bei Beugungs- oder Drehbewegungen
Schmerzen oder Steifheit beim Gehen
Schmerzen bei der Bewegungsabfolge zwischen sitzender, stehender und liegender Haltung
Niedrige Energie, Müdigkeit oder Schwere
Depressionen und Lethargie
Reizbarkeit und Negativität
Kopfschmerzen
Nebelhafte Gedanken und schlechtes Gedächtnis
Darm und Blase funktionieren nicht richtig
Atembeschwerden
Schlechter Schlaf
Geringer Sexualtrieb
<i>Tab.: Liste mit Symptomen, die typischerweise mit Schmerzen im unteren Rückenbereich zusammenhängen</i>

## Auswahl der Verfahren

Bei der NST ist es einfach, immer bestimmte „Kernprozesse“ wie die Korrektur der Lenden-, Brust-, Halswirbelsäule, des Kreuzbeins und des Zwerchfells einzubauen und dann diejenigen Verfahren hinzuzufügen, die anderen Spannungsbereichen oder Schmerzregionen entsprechen.

Die Wahl der Verfahren zu einer für den Patienten maßgeschneiderten NST-Sitzung ist ein unkomplizierter Prozess, der teils vor Beginn der Sitzung und teils währenddessen stattfindet, da der Behandler im Verlauf einer Sitzung Bereiche von Verspannungen und Schmerzen entdeckt.

Bereits nach wenigen NST-Sitzungen kann sich nicht nur das LWS-Syndrom verflüchtigen, sondern auch eine Vielzahl anderer Begleiterkrankungen. Natürlich ist es immer nützlich zu erfahren, was der Patient täglich getan hat oder was zu diesen Problemen in seinem Organismus beigetragen haben könnte.

Auch Ernährung und Hydratation spielen in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle. Eine hohe stressbezogene Abhängigkeit von Zucker kann beispielsweise zu einer stärkeren Reizung von Eingeweiden, Nerven und Emotionen führen, was wiederum zu einer erhöhten Neigung zum Zähneknirschen und zur Entwicklung eines Kiefergelenkproblems führt.

Unabhängig von der Ursache ist eines sicher: Die Linderung chronischer systematischer Ungleichgewichte mildert nicht nur den unteren Rückenschmerz und andere Symptome schnell und zuverlässig, sondern sorgt auch dafür, dass die Patienten für die bestmöglichen Entscheidungen im Lebensstil sensibilisiert werden, die zu einem langfristigen Gleichgewicht im Alltag und zur Schmerzfreiheit führen – falls sie diese befolgen.

NST ist ein wirksames System von spinalen und somatischen Anpassungen, das verlässliche, außergewöhnliche Ergebnisse liefert. Aber gleichzeitig ist es auch ein Prozess der Erkenntnis und Aufklärung für den Patienten, bei dem er letztendlich begreift, dass die Entscheidungen, die er täglich trifft, die Verantwortung für seine Gesundheit und Langlebigkeit letztendlich in seine eigenen Hände legen werden.

## Kern-Extremitäten-Kern-Ansatz

NST verwendet bei jeder Sitzung einen mehrschichtigen Ansatz, der einem bestimmten System folgt, das als Kern-Extremitäten-Kern-Ansatz bekannt ist. Dabei werden besondere Verfahren eingesetzt, um nicht nur eine dynamische Integration von Beckengürtel, Wirbel-

säule und Schädel als Ganzes zu erreichen, sondern auch eine spezifische Freisetzung an bestimmten Stellen des Körpers nach Bedarf zu ermöglichen.

### Kern

Der Kernbereich (core) beinhaltet Korrekturen an der Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule, am Kreuzbein und am Zwerchfell. Dieser Satz von Korrekturen wird als „Hauptkern“ (base core) bezeichnet und ist das Minimum, das ein Patient unabhängig von seinen Symptomen erhält. Allein die Korrektur des Hauptkerns führt zu hervorragenden Ergebnissen.

### Extremitäten

Um die Sitzung zu präzisieren und insbesondere Symptome in den Hüften, Kniesehnen, Knien, Knöcheln, Füßen, Schultern, Ellbogen, Handgelenken und Händen zu behandeln beinhaltet das Programm weiterhin Korrekturen für die oberen und unteren Extremitäten. Als Ergänzung zu den Basiskorrekturen sind die gezielten Freisetzungen äußerst effektiv und ermöglichen eine schnelle Schmerzreduktion in den betroffenen Bereichen. Extremitäten-Korrekturen bereiten auch den Weg für tiefere Kernkorrekturen, um ein schnelleres Arbeiten zu ermöglichen.

### Kern

Die Korrekturen für Steißbein, Beckengürtel, Kiefergelenke, Atlas und Schädel bilden das, was in der NST als „Superkern“ (super core) Korrektur bezeichnet wird. Sie ermöglichen nicht nur eine gründlichere Entfernung der Blockaden und eine Integration des Becken-Okzipital-Systems und des Körpers als Ganzes, sondern sorgen letztendlich auch für eine dauerhafte Verbesserung der Situation der Patienten. Superkernkorrekturen werden nur bei Bedarf eingesetzt und können durch einfache Testverfahren bestimmt werden.

## Regulierung der Muskelspannung

Das Grundprinzip, nach dem die NST entwickelt wurde und weswegen es einfach und tiefgründig funktioniert, ist die Beseitigung unregelmäßiger makro- und mikrobieller muskulärer und faszialer Spannungsmuster im ganzen Körper. Die konsequente Optimierung der Spannungskräfte ist das Ziel!

In einem makroskopischen Sinn kann ein typisches muskuläres Spannungsmuster einen einseitig verspannten Kniesehnenmuskel, einen einseitigen M. gluteus maximus und M. gluteus medius, M. erector spinae sowie den Zwerchfellmuskel umfassen. Im mikroskopischen Sinne kann ein typisches muskuläres

Spannungsmuster einen einseitig verspannten M. sternocleidomastoideus, M. pterygoideus lateralis, M. temporalis sowie Zungen- und Kaumuskel beinhalten.

Obwohl das Lösen eines solchen muskulären Musters in Betracht zu ziehen auf den ersten Blick komplex erscheinen mag, ist die Arbeit sehr leicht erlernbar, wenn man den einfachen Abläufen der Freisetzungen folgt, die sich auf denjenigen Teil des Körpers beziehen, der unter Spannung steht.

## Der NST PRI-Move

Der NST PRI-Move (propriozeptive Überroll-Impulsbewegungen) ist vielleicht der goldene Schlüssel, der das NST-System der Freisetzungen überhaupt erst ermöglicht. Er wurde zunächst vom Sportmediziner Ernie Saunders aus Melbourne, Australien, entwickelt und später vom australischen Osteopathen Thomas Ambrose Bowen, dessen Arbeit einen Großteil des NST-Systems der Freisetzungen inspirierte, weiterentwickelt.

Der PRI-Move bezieht sich auf jede Freisetzung, die in der NST durchgeführt wird. Sie haben alle die gleiche gemeinsame Formel des Vordehnens der Haut und der Faszien über eine bestimmte zugrunde liegende Struktur (Muskel, Nerv, Sehne, Band). Diese Strukturen werden mit Gegendruck kontaktiert und danach werden sie überkreuzt oder überrollt. Das führt dazu, dass sie als Reaktion darauf zurückschnellen, sich verschieben und neu positionieren. Diese Reaktion verursacht in der Struktur, auf die sie angewendet wird, und auch in anderen entfernten Strukturen eine „Entladungsimpulsreaktion“. Durch mehrere aufeinanderfolgende PRI-Moves scheint sich ein „propriozeptiver Umkehrpunkt“ zu ergeben, bei dem sich Muskelgruppen schnell wieder in einen normalen neuromuskulären Zustand zurückversetzen können.

Der daraus resultierende Effekt ist der einer schnellen Reduzierung von Muskelverspannungen und -schmerzen, begleitet von einem Gefühl der Zusammengehörigkeit, Klarheit und einem verbesserten Energieniveau.

## Anzeichen von Muskelverspannungen

Viele LWS-Syndrom-Patienten werden auch andere myofasziale und muskuloskelettale Probleme haben, die scheinbar nichts miteinander zu tun haben, aber in Wirklichkeit verräterische Anzeichen dafür sind, dass im reziproken Spannungssystem des Körpers nicht alles im Lot ist. Patienten berichten oft von Sym-

ptomen, die nichts mit ihrem LWS-Syndrom zu tun haben (s. Tab., S. 43).

Nach einigen Sitzungen mit NST kommt es häufig zu einer angenehmen Überraschung für die Patienten, wenn sie feststellen, dass nicht nur ihr LWS-Syndrom verschwunden ist, sondern, dass auch viele der anderen sekundären Symptome ebenfalls verschwunden sind.

## Fazit

Die mit NST in der allgemeinen klinischen Praxis bei LWS-Syndrom erzielten Ergebnisse können wie folgt kategorisiert werden:

- 85 Prozent der Patienten kann in ein bis drei Sitzungen geholfen werden.
- Zehn Prozent benötigen dazu vier bis Sitzungen.



### Dr. Michael Nixon-Livy

Dr. Michael Nixon-Livy ist praktizierender NST-osteopathischer Arzt und Psychotherapeut mit Fokus auf natürliche integrative Medizin zur nachhaltigen Schmerzlinderung und Gesunderhaltung sowie CEO der NST Health.

Dr. Nixon-Livy ist ein leidenschaftlicher Verfechter der Aufklärung von Einzelpersonen, Gruppen und Gemeinschaften über intelligentes Lifestyle-Management, mit dem Ziel, die optimale Gesundheit und Lebenserwartung für sie zu erreichen. Er lebt in Australien, unterrichtet und referiert aber weltweit. Als Gründer und Entwickler des NST-Osteospinal-Systems ist er seit 1996 Autor und leitender Dozent für NST Aufbau Seminare weltweit. Sein nächstes Seminar in Deutschland findet vom 6. bis 10. Juni 2020 statt.

#### Kontakt:

[www.nsthealth.com](http://www.nsthealth.com)

- Fünf Prozent müssen kontinuierlich, im Abstand von 7 bis 14 Tagen behandelt werden, um schmerzfrei zu bleiben.

Die Ergebnisse beruhen auf meiner 30-jährigen Erfahrung und Tausenden Patienten weltweit. Zwischen 2004 und 2006 habe ich in Zusammenarbeit mit Ärzten des renommierten Institute of Integrated Psychosomatics in Mailand eine Reihe von Forschungsstudien über die Wirksamkeit von NST bei Patienten mit chronischem LWS-Syndrom durchgeführt: Zwei Gruppen von 60 und von 39 Patienten erhielten fünf NST-Sitzungen, die eine Erfolgsrate von 81 Prozent bei den Schwerstbetroffenen und rund 90 Prozent bei denjenigen mit leichteren Beschwerden erzielten. Vorherige medizinische Interventionen konnten das LWS-Syndrom bei den am stärksten Betroffenen nicht lösen.

Die Ergebnisse wurden in den Kategorien Schmerzreduktion, Verbesserungen des Bewegungsumfanges, der Reduzierung von Medikamenten und der Vermeidung von Operationen sowie der Verbesserung der Lebensqualität erfasst. Die Studie wurde von Dr. Ricardo Scognamiglio und Dr. Michele Fortis im Krankenhaus von Bergamo betreut, wobei Dr. Alessandro Aloisi und andere Physiotherapeuten die NST-Sitzungen durchführten, und von der norditalienischen Regierung in Zusammenarbeit mit der WHO durchgeführt.

Obwohl NST keinerlei Eingriffe in das Skelettsystem selbst vornimmt, führen seine Abfolgen von besonderen Überrollbewegungen, die als PRI-Moves auf Wirbelsäule, Beckengürtel, Schädel und Extremitäten angewendet werden, zu Ergebnissen, von denen jeder Chiropraktiker, Osteopath und Physiotherapeut begeistert sein würde. ■

**Keywords:** Bewegungsapparat, Rückenschmerzen, Neurostrukturelle Integrationstechnik

## Literaturhinweis

[www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)30480-X/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)30480-X/abstract)  
[www.webmd.com/back-pain/](http://www.webmd.com/back-pain/)  
[www.cdc.gov/nchs/data/abus/2014/046.pdf](http://www.cdc.gov/nchs/data/abus/2014/046.pdf)  
[www.apta.org/Media/](http://www.apta.org/Media/)  
[www.moveforwardpt.com/Default.aspx](http://www.moveforwardpt.com/Default.aspx)  
[www.med.umich.edu/1info/FHP/practiceguides/back/back/.pdf](http://www.med.umich.edu/1info/FHP/practiceguides/back/back/.pdf)  
[www.aafp.org/journals/afp.html](http://www.aafp.org/journals/afp.html)  
[www.researchamerica.org/sites/default/files/uploads/poll2003pain.pdf](http://www.researchamerica.org/sites/default/files/uploads/poll2003pain.pdf)  
[www.paindoctor.com/videos/what-causes-low-back-pain/](http://www.paindoctor.com/videos/what-causes-low-back-pain/)  
[www.acatoday.org/Patients/Health-Wellness-Information/Back-Pain-Facts-and-Statistics](http://www.acatoday.org/Patients/Health-Wellness-Information/Back-Pain-Facts-and-Statistics)  
[nsthealth.com/research/](http://nsthealth.com/research/)  
[teca.memberclicks.net/assets/2018/Lancet%201.pdf](http://teca.memberclicks.net/assets/2018/Lancet%201.pdf)

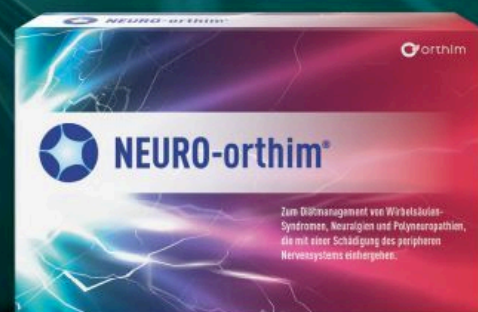
# WENN DER NERV HILFE BRAUCHT.

ZUM DIÄTMANAGEMENT VON WIRBELSÄULEN-SYNDROMEN, NEURALGIEN UND POLYNEUROPATHIEN.

Muster und Infomaterial:  
Tel.: 0 52 45 / 9 20 10-0  
Email: [info@orthim.de](mailto:info@orthim.de)



- Versorgt den geschädigten Nerv mit Nährstoffen
- Unterstützt den Wiederaufbau
- Nur eine Kapsel täglich



Uridinmonophosphat, Cytidinmonophosphat  
Vitamin B12 und Folsäure

NEURO-orthim®: Zum Diätmanagement von Wirbelsäulen-Syndromen, Neuralgien und Polyneuropathien, die mit einer Schädigung des peripheren Nervensystems einhergehen. Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bikonzentrierte Diät) mit den Nervennährstoffen Uridinmonophosphat, Cytidinmonophosphat, Folsäure, Vitamin B12.