

## ILIOSAKRALGELENK

# Von der Kraft der inneren Mitte

Trotz ihrer unauffälligen Erscheinung gerät eine Stelle am unteren Rücken immer mehr in den Fokus, wenn es um ganzheitliche Gesundheit geht: das Iliosakralgelenk (ISG).

Ist das Gelenk blockiert, geraten Körper und Seele aus dem Gleichgewicht. Denn es besteht eine direkte Verbindung vom ISG zum Gehirn

Es ist klein, wirkt geradezu unscheinbar und ist doch von so großer Bedeutung für die Statik des Körpers und den Energiefluss: Das Kreuz-Darmbein-Gelenk oder Iliosakralgelenk, wie die Verbindung von Wirbelsäule und Becken in der Medizin auch genannt wird. „Ist das Kreuz-Darmbein-Gelenk blockiert – ein- oder beidseitig –, verliert die Wir-

belsäule ihre Statik und beeinträchtigt den gleichmäßigen Fluss der Lebensenergie (Qi)“, erklärt die Psychologische Beraterin und Humanenergetikerin Dagmar Forstner. „Aus energetischer Sicht kann eine ISG-Blockade eine Energiefluss-Störung nach sich ziehen mit möglichen Auswirkungen auf den gesamten Körper wie auch auf die Seele. Die Beschwerdebilder reichen von Unruhe, Schlafstörun-

gen, Migräne, bis hin zu Magen-Darm-Problemen und Haltungstörungen.“

### **Wenn die Wirbelsäule ihre Statik verliert**

Das ISG besteht aus zwei Gelenken, die links und rechts die Beckenschaukeln mit dem Kreuzbein über sehr straffe Bänder verbinden und in dieser Übergangsposition für eine harmonische und dynamische >



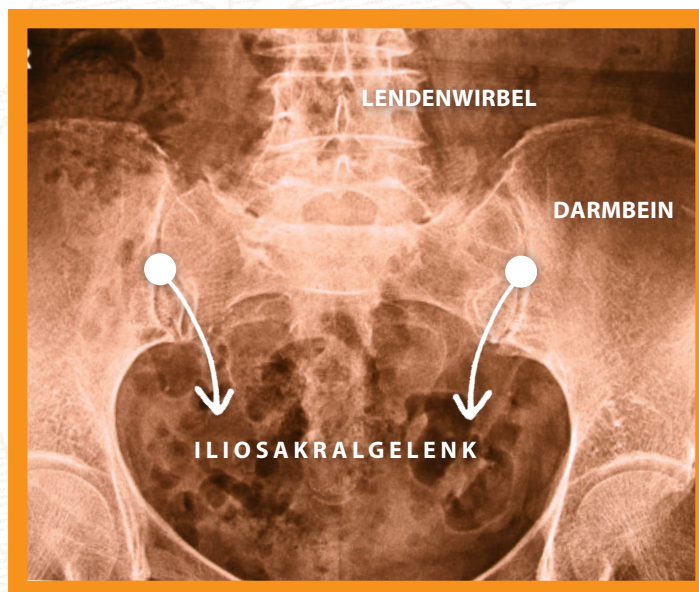
Die meisten Rückenschmerzen beginnen mit einer Irritation oder Blockade des Iliosakralgelenks, der Verbindung vom Darmbein mit dem Kreuzbein



### DAS ILIOSAKRALGELENK

Die beiden Gelenke sind flach und bilden jeweils den Übergang zwischen der vom Darmbein (Ilio) gebildeten Beckenschaukel und dem Kreuzbein (Sakrum), dem Bereich der Wirbelsäule, der zwischen dem letzten Lendenwirbel und dem ersten Steißbeinwirbel liegt. Infolge dieser Zwischenposition haben die Iliosakralgelenke nur einen minimalen Spielraum. Dieser wird unter anderem durch Muskeln, Bänder und ein dichtes Bindegewebe, die Faszien, ermöglicht.

Im Normalfall sorgen sie für Stabilität in den Gelenken, sodass diese ihrer stoßdämpfenden Funktion ungehindert nachkommen können. Werden aber aufgrund von muskulären Dysbalancen die stützenden Muskeln und Faszien instabiler, kann es zu einem Ungleichgewicht im Halteapparat kommen.



Beweglichkeit sorgen. Ist das Gelenk blockiert, kann das zu einer statischen wie auch energetischen Disharmonie führen. Eine falsche Bewegung, ein Ausrutschen oder Umknicken – und das Iliosakralgelenk verliert seine natürliche Position. Ziehende Schmerzen, die meist einseitig in das Gesäß, in die Leistenregion und bis hinunter ins Knie ausstrahlen und unsere Beweglichkeit beeinträchtigen, sind die Folge. Der Schmerz lässt zwar nach kurzer Zeit nach, das schiefe Kreuzbein jedoch bleibt, und der gesamte Organismus wird gezwungen, sich auf die veränderte Basis einzustellen. So versucht die Wirbelsäule den anhaltenden Schiefstand des Beckens auszugleichen, wodurch Wirbelgelenke und Bandscheiben ungleich belastet werden und Muskeln wie Bänder mit Verspannungen reagieren. Der Schiefstand von Kreuzbein und Becken bedingt zudem eine ungleiche Beinlänge, die wiederum Fehlbelastungen in den Knien und im Hüftgelenk zur Folge hat. Und mit dem Druck auf die Bandscheiben sinkt auch noch die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen. Es droht eine Unterversorgung, die über einen längeren Zeitraum ganzheitlich gesundheitliche Konsequenzen nach sich zieht.

### Von den großen Ausmaßen eines kleinen Gelenks

Den enormen Einfluss, den das Iliosakralgelenk mit seinen zwei Bändern auf unsere ganzheitliche Gesundheit hat, wird verständlich, wenn wir es einmal bildlich betrachten. Es ist die einzige Knochenverbindung, die vom Kopf-Wirbelsäulen-

Komplex bis zum Becken-Bein-Komplex reicht. Angesichts dieser Ausmaße eines auf den ersten Blick so unscheinbaren Gelenks ist es nicht überraschend, dass nicht nur die Auswirkungen einer ISG-Blockade so vielfältig sind, sondern auch die Ursachen für die Störung. Das Sitzen mit übereinandergeschlagenen Beinen, Fehlbelastungen der Beine beim Stehen, das Tragen von schweren Taschen und Gegenständen auf nur einer Körperseite wie auch das Schlafen in nur einer Seitenlage sind die häufigsten physischen Gründe dafür, dass es zu Verschiebungen im Iliosakralgelenk kommt. Dem gegenüber steht eine Vielzahl emotionaler Schieflagen, die genau das Gleiche bewirken können.

### Wie der Körper uns zum Straucheln bringt

So entstehen nach der Erfahrung von Maria Dieste, Ausbilderin für Heil-Yoga, ISG Blockaden auch durch unerfüllte Bedürfnisse auf psychischer und seelischer Ebene. „Im übertragenen Sinn wackelt hier die Basis des Beckens. Oft ist der Hintergrund eine Veränderung der Lebenssituation, die den Betroffenen unbewusst ängstigt und ihm Sorgen bereitet. Vielleicht droht die Partnerschaft zu scheitern, oder ein Wohnungswechsel steht an. Eine ISG-Blockade entsteht oft, wenn das Sicherheitsbedürfnis bedroht ist. Der Körper sucht sich den Weg, dem

Menschen zu zeigen, wo er aus dem inneren Gleichgewicht geraten ist.“ Und der Weg über das Iliosakralgelenk ist clever gewählt. Schließlich ist es für die Beweglichkeit des Beckens verantwortlich, dafür, dass sich die beiden Beckenschaukeln gegenläufig bewegen können, dass wir das eine Bein beugen und das andere gleichzeitig strecken können. Das Iliosakralgelenk spielt also eine zentrale Rolle für unseren aufrechten, geschmeidigen Gang. Und wenn es schmerzt, sind wir im Vorwärtsgang beeinträchtigt. Wir straucheln, verlieren unser Gleichgewicht, geraten aus unserer Mitte. Man könnte auch sagen, wir verlieren unsere Erdverbundenheit.

Auch die Wut hat ihren Sitz im ISG. Um zu verdeutlichen, wie innere Spannungen sehr ersichtliche Beschwerden hervorrufen können, erzählt die Heilpraktikerin und Autorin Annette Dröge von einer Patientin, die mit einem Hexenschuss zu ihr gekommen war, dessen häufigste Ursache eine ISG-Blockade ist. „Der Auslöser dafür war eine sehr schwierige Situation, die sie sehr wütend gemacht hatte. Weil sie Schmerzen hatte, wollte ich sie durch Körperarbeit dabei unterstützen, sich zu entspannen. Sie hatte aber den Impuls, sich zu bewegen, und strampelte am Ende ihre ganze Wut auf der Matratze mit Händen und Füßen aus ihrem Körper heraus. Danach war der Hexenschuss wie von Zauberhand verschwunden.“ >



# Meditation fürs Wurzelchakra

Im Becken ist der Sitz des Wurzelchakras. Es ist das erste der sieben Hauptchakren und steht für die Verbindung zum Irdischen, die Lebenskraft, den Erfolg und das Überleben. Dem Wurzelchakra werden Qualitäten wie Beständigkeit, Ruhe, Ausdauer und Gleichgewicht zugesprochen. Es ist aber auch eines der am häufigsten und stärksten blockierten Chakren. Die Chakrameditation für das Wurzelchakra wird deshalb regelmäßig empfohlen.

Begib dich an einen ruhigen, ungestörten Ort, an dem du gerne bist, und setze dich entweder in den Lotosblütensitz oder in den Schneidersitz. Lege dann deine Hände mit den Handflächen nach unten auf deine Knien ab. Achte auf eine möglichst gerade Sitzhaltung. Schließe nun deine Augen. Atme dreimal tief ein und aus und lenke dabei deine Aufmerksamkeit auf den Atem. Nun spanne die Damm- und Aftermuskeln zweimal hintereinander an, ohne zu dabei zu atmen. Atme

nun wieder tief ein und aus und spüre, wie die Energie ausgehend von deinem Wurzelchakra deinen Körper flutet. Spanne erneut Damm- und Aftermuskeln zweimal an, ohne dabei zu atmen. Beginne wieder zu atmen und spüre den Energiefluss, der durch die An- und Entspannung deiner Aftermuskeln ausgelöst wird. Wiederhole diese Abfolge ca. fünf Minuten lang. Entspanne dich, atme sanft in dein Wurzelchakra und spüre für eine kurze Zeit nach.

Nun lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Herzgegend, spüre deine eigene Energie dort, Frieden und Hingabe. Spüre die Energie in deinem Wurzelchakra, die vielleicht noch immer aufsteigt und feine Gefühlsnuancen in dir auslöst. Verbinde diese Gefühle mit dem Gefühl deines Herzens.

Beginne in einer für dich angenehmen Zeit, deine Augen zu öffnen und dir deiner Umgebung wieder bewusst zu werden. 🌸

## ANZEIGE

Erst fehlte mir die Motivation, dann fehlte mir die Kraft. Aber Übung macht bekanntlich die Meisterin: Heute seh ich im „Herabschauenden Hund“ nicht mehr aus wie ein sterbender Schwan.



# Erst durchatmen. Dann durchstarten.

Ich bin Linda, 38 Jahre alt, und mache jetzt schon so lange Yoga, dass ich mir ein Leben ohne es gar nicht mehr vorstellen kann. Ich habe das Gleichgewicht, kann Positionen halten – und dabei auch noch entspannt atmen. Aber ich bin ehrlich: Das war nicht immer so.

Ich war immer rund um die Uhr für meine Familie und meine zwei Jungs im Einsatz, aber habe ich dabei auch mal was für mich gemacht? Nein. Ich wusste, dass ich es ändern will, ich wusste nur nicht wie. Meine Schwester hat mir dann irgendwann vom Yoga vorgeschwärmt. Das ist nichts für mich, habe ich ihr dann direkt gesagt. Zum Glück war sie hartnäckig und hat mich einfach mal in einen Kurs mitgenommen.

Und was soll ich sagen? Es tat weh. Und es tat gut. Zwar haben meine Arme nicht lange mitgemacht, aber ich konnte mich trotzdem voll auf mich und meinen Körper konzentrieren – bin dabei sogar zur Ruhe gekommen. Also doch genau das Richtige für mich.

Nicht nur beim Yoga muss man kurz innehalten und tief einatmen, um dann entspannt weiterzumachen. Mit Schüßler-Salzen ist das genauso: Ich halte inne, um auf meinen Körper zu hören. Und wenn ich spüre, dass etwas nicht in Ordnung ist, nutze ich bei kleineren Beschwerden die sanfte Aktivierung durch die Schüßler-Salze, um meine Selbstheilungskräfte zu stärken. So bringe ich meine Gesundheit schnell wieder in ihr natürliches Gleichgewicht.



Nach dem Mediziner Dr. Schüßler geben Schüßler-Salze den Zellen Impulse und fungieren wie ein Türöffner zur besseren Aufnahme und Verarbeitung von essenziellen Mineralstoffen. So kann man bei einer Vielzahl von Beschwerden die Gesundheit aktiv stärken. Wie Linda vertrauen unsere Kunden unserer 147-jährigen Erfahrung. Mehr unter [www.schuessler.dhu.de](http://www.schuessler.dhu.de). Das Original. Seit 1873.

DHU Schüßler Salze 1-12 sind homöopathische Arzneimittel. Die Anwendung erfolgt ausschließlich aufgrund der langjährigen Verwendung in dieser Therapie. DHU Schüßler-Salz Nr. 3® Ferrum phosphoricum Biochemisches Funktionsmittel D3 [D6, D12], Magnesium phosphoricum D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 7. Anwendungsgebiete: Registrierte homöopathische Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Enthalten Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe s\_adv\_j\_EV



# „Es gibt einen direkten Draht zum Gehirn.“

**Dr. Khalil Kermani, ein Arzt für Orthopädie und Begründer der Integralen Orthopädie und Faszien Integrationstherapie, erklärt, warum es immer wieder zur Blockierung des Iliosakralgelenks kommt, wenn nicht die Ursachen der Überlastung erkannt werden**

## **H**err Kermani, warum rückt das Iliosakralgelenk immer öfter in den Fokus, wenn es um Rückenschmerzen geht?

Weil die meisten Rückenschmerzen, aber auch Nacken- oder Beinschmerzen, mit einer Irritation oder Blockade des ISG beginnen. Dabei geht einer ISG-Blockade so gut wie immer eine überlastungsbedingte, meist unbewusste Verspannung der Muskulatur und des Fasziennetzes voraus. Diese Überlastung kann faszial bedingt sein, etwa durch eine Fehlhaltung, oder psychisch durch innere Anspannungen.

## **Wie können innere Anspannungen so enorme Auswirkungen auf unseren Rücken haben?**

Es gibt die direkte Verbindung vom ISG zur Psyche. So besteht über das Zwischenhirn eine in beide Richtungen wirksame Beziehung zwischen ISG-Blockaden und depressiven Verstimmungen. Noch bedeutsamer ist die Verbindung zum vegetativen Nervensystem. Bei Stress kommt es schnell zu einer Regulationsstörung im Sonnengeflecht, einem wichtigen vegetativen Nervenzentrum im Oberbauch, in Nabelhöhe vor der Wirbelsäule. Und die erste Reaktion des Bewegungsapparates auf Stress ist eine asymmetrische Verspannung der in der Nähe des Sonnengeflechts entspringenden

Rücken- und Hüftmuskulatur. Daraus resultiert eine sogenannte Beckenverwringung, bei der das Becken durch Verspannungen in sich verdreht ist. Sie weist auf eine gestörte Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit unseres vegetativen und faszialen Systems, wie auch sämtlicher damit verbundener Körpersysteme, einschließlich des Immunsystems, hin.

## **Was passiert bei zu viel Stress?**

Das Faszien system reagiert mit Verschlickungen und Verdickungen des Bindegewebes, vor allem im unteren Rückenbereich. Dieser wird noch störanfälliger und reagiert schneller mit Blockaden des ISG. Eine Verspannung der über den Nebennieren liegenden zwölften Rippe überträgt sich über den Quadratus-lumborum-Muskel direkt auf die ISG. Weitere psychosomatische und energetische Auswirkungen von ISG-Blockaden können durch die Lage des Entspannungsnervs, des Vagus, vor dem Kreuzbein entstehen, mit möglichem Einfluss auf Stimmung und Libido. Die indische Heilkunde des Ayurveda sieht die Position des ersten und zweiten Energierades (Chakras) vor dem Kreuzbein.

## **Ihre Behandlungsmethode bei ISG-Blockaden heißt Integrale Orthopädie. Was bedeutet das?**

Die Integrale Orthopädie sieht als Ursache

der meisten Erkrankungen eine stressbedingte Regulationsstörung mit fehlender Entspannungsfähigkeit des vegetativen Nerven- und des Faszien systems. Meine Patienten lernen diese am Vorhandensein einer Beckenverwringung zu erkennen und über die Integration der inneren und äußeren Stressursachen mit den Faszien-Integrationstechniken sanft ortho-bionomisch aufzulösen. Besondere Aufmerksamkeit lege ich dabei auch auf den Nabel.

## **Warum ist der Nabel so wichtig?**

Der Nabel kann als zentraler Verbindungs- und Entlastungspunkt für das gesamte Faszienetz und als zentraler Verteilungspunkt im Meridiansystem der TCM gesehen werden. Darüber hinaus besteht über den Nabel ein faszialer Bezug zu den Vagusgeflechten und dem Sonnengeflecht im Oberbauch, das für die Regulation zwischen Stress- und Entspannungsmodus zuständig ist, sowie zu den Nebennieren, die für die Kortisol- und Adrenalin-Ausschüttung verantwortlich sind. Die Behandlungsmethode der Integralen Orthopädie integriert sämtliche mir bekannten Zusammenhänge des Faszien systems, dessen Zentrum eben der Nabel ist. 🌸

**Dr. Khalil Kermani, Arzt für Orthopädie, Osteopathie, Ortho-Bionomy, Sportmedizin und Homöopathie.**



Damit das Iliosakralgelenk gar nicht erst in Not gerät, sollten wir uns achtsam und neugierig mit dem eigenen Beckenraum auseinandersetzen, empfiehlt der Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht. „Ich sehe Schmerzen als Alarmschmerz an. Sie sind so etwas wie die Kontrollleuchte unseres Körpers. Durch Schmerzen bekommen wir die Chance, unseren Körper zu verstehen und ihm mit den richtigen Methoden Heilung zu ermöglichen.“

So macht uns der ISG-Schmerz vielleicht auf eine schlechte Haltung beim Sitzen aufmerksam, auf Fußfehlhaltungen mit daraus folgender Fehlstellung der Beine oder auf Muskelverspannungen infolge seelischer Anspannungen. Dabei verziehen sich die Muskeln, Sehnen, Bänder

und Faszien kreuz und quer, je nachdem, welches unsere Lieblingsseite ist. „Und überall in den Körpergeweben sitzen Rezeptoren, die Zug- und Druckspannungen sowie Geschwindigkeiten messen und an das Gehirn weiterleiten“, sagt der Experte. „Berechnet das Gehirn aus diesen Informationen einen Verschleiß der Gelenke oder der Wirbelsäule, der größer ist als die Reparaturfähigkeit des Körpers, aktiviert es Schmerzpunkte in dem entsprechenden Körperbereich. Unser Körper alarmiert uns also, nicht so weiterzumachen wie bisher, um den Verschleiß der Struktur zu stoppen.“

### Die Kraft aus unserer Mitte

Den asiatischen Weisheitslehren nach liegt in unserem Becken die Quelle

unseres Selbstvertrauens. Wenn wir verbunden sind mit dieser Kraft aus unserer Mitte, wenn wir uns vom Leben tragen lassen, bewegen wir uns geschmeidig, geradezu tänzerisch. „Ein sehr anschaulicher Ausdruck davon ist die Art und Weise, wie in den asiatischen Kampfkünsten gestanden wird“, schreibt Anette Droege. „Die Haltung betont das Becken und seine Kraft. Je besser ein Kämpfer in seinem Becken zentriert ist, desto schwieriger ist es, ihn wegzustoßen oder umzuwerfen. Gleichzeitig ist er aber auch beweglich in den Knien und kann flexibel den Impulsen von außen ausweichen oder begegnen...“

TEXT **ULRIKE FACH-VIERTH**

ILLUSTRATION **SABRINA ARNAULT SHUTTERSTOCK**

# Zum Glück gibt's Arnica von DHU!

Für Jung. Für Alt. Für die vielen Momente des Alltags.

- Mit der bewährten Heilpflanze
- Aus kontrolliert biologischem Anbau

Homöopathisch, ganzheitlich, verträglich



Gesundheit erfahren.

**Arnica D6 Globuli.** Streukügelchen enthalten Sucrose (Saccharose / Zucker). Packungsbeilage beachten!  
**Anwendungsgebiet:** Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

\* Arnica D6 und D12 DHU sind Deutschlands meistverkaufte Mono-Arnica-Arzneimittel aus der Apotheke. IQVIA, GMSPHS, Absatz in Stück, MAT 11/2019.



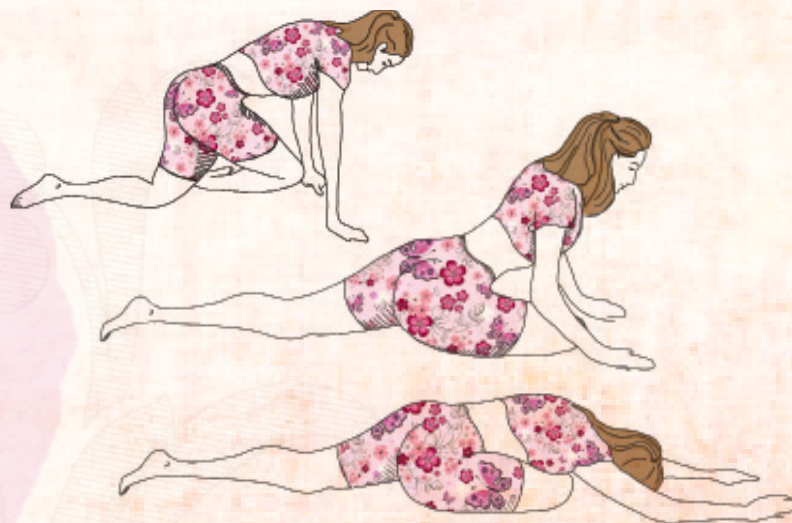


## 3 ÜBUNGEN gegen Schmerzen und zur Stabilisierung des Iliosakralgelenks



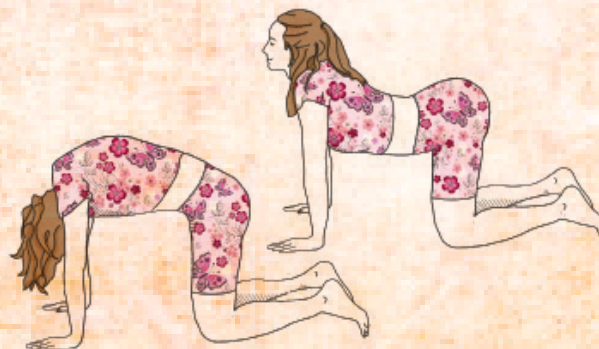
### VERDREHUNG

Die Übung „Verdrehung“ wartet mit positiven Effekten durch eine intensive Drehhaltung auf. Die Übung löst Spannungen in der Wirbelsäule auf, besonders der Lendenwirbelsäule. Schultern und Nacken erfahren ebenfalls eine sanfte Dehnung. Leg dich für diese Übung mit dem Rücken auf eine weiche Unterlage. Winkle das rechte Knie an und leg es über das ausgestreckte linke Bein nach links ab. Hebe nun das Gesäß an und leg es ein Stückchen weiter rechts ab. Dann breite deine Arme im 90-Grad-Winkel zur Seite aus und dreh deinen Kopf nach rechts. Halte diese Dehnung mindestens 30 Sekunden und wechsele dann die Seite. 🌸



### TAUBE

Die „Taube“ ist eine effektive Dehnübung, die sowohl dein Iliosakralgelenk mobilisiert als auch deinen Hüftbeuger. Zudem wird die Oberschenkelrückseite wie auch das Gesäß gedehnt, weshalb die „Taube“ als eine der wichtigsten Grundübungen für einen gesunden Rücken gilt. Wähle für diese Übung eine weiche Unterlage und begib dich auf den Boden in den Vierfüßlerstand (Kniend mit den Armen vorn abgestützt). Führe nun dein linkes Bein nach vorn und leg es leicht angewinkelt zwischen deinen Armen ab. Das hintere Bein solltest du jetzt strecken und deinen Oberkörper nach vorn über das angewinkelte Bein lehnen. Verharre in dieser Pose etwa 30 Sekunden und verstärke nach Bedarf die Dehnung, indem du den Winkel deines vorderen Beines vergrößerst. Wechsle nun zum anderen Bein. 🌸



### KATZENBUCKEL

Der „Katzenbuckel“ ist eine schnell und einfach auszuführende Übung, deren Wirkung aber enorm ist. Denn mit dieser Übung wird die komplette Wirbelsäule mobilisiert, bis hin zum Iliosakralgelenk. So kannst du Schmerzen, hervorgerufen durch das ISG, lindern, Blockaden lösen und weiteren Rückenbeschwerden vorbeugen. Geh für diese Übung in den Vierfüßlerstand und wölbe deinen Rücken zu einem kräftigen Buckel nach oben. Zieh auch deinen Kopf dabei Richtung Brust. Halte die Position ein paar Sekunden und geh dann tief ins Hohlkreuz. Mach das Ganze frühmorgens und abends 10 Mal, und du wirst dich tagsüber deutlich besser fühlen. 🌸