

---

Subject: Wer von euch hat Rücken/Nacken Schmerzen oder Verspannungen?

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 12 Jun 2016 17:19:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Interessiert mich. Also ich extrem. Tipps auch erwünscht. Habe das seit etlichen Jahren.

---

---

Subject: Aw: Wer von euch hat Rücken/Nacken Schmerzen oder Verspannungen?

Posted by [chrisan](#) on Sun, 12 Jun 2016 17:38:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Yoga und Pilates hilft gegen diese Verspannungen ganz gut, finde ich - gerade, wenn man den ganzen Tag vorm Rechner sitzt

Ein Besuch beim Osteopathen kann manchmal auch Wunder bewirken, wenn man das nötige Kleingeld hat, ist so viel ich weiss keine Kassenleistung ...

---

---

Subject: Aw: Wer von euch hat Rücken/Nacken Schmerzen oder Verspannungen?

Posted by [Blackster](#) on Sun, 12 Jun 2016 18:39:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Durch Yoga stretcht man aber nur die Muskeln, was irgendwie nur kurzfristig hilft. Besser wäre ein dauerhaftes Rückentraining im Fitnessstudio oder so.

---

---

Subject: Aw: Wer von euch hat Rücken/Nacken Schmerzen oder Verspannungen?

Posted by [Foxi](#) on Mon, 13 Jun 2016 05:12:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wenn mein Darm stark entzündet ist bekomme ich Rückenschmerzen,im unteren Bereich zieht sich über die Wirbelsäule hoch,Schulterblätter und Nacken fangen an zu schmerzen der Grund liegt mit Sicherheit im Darm,auch wenn der Histaminspiegel steigt, geht das los

---

---

Subject: Aw: Wer von euch hat Rücken/Nacken Schmerzen oder Verspannungen?

Posted by [yoda](#) on Mon, 13 Jun 2016 05:24:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

chrisan schrieb am Sun, 12 June 2016 19:38ist so viel ich weiss keine Kassenleistung ...

40% Erstattung einmal im Jahr.

---

---

Subject: Aw: Wer von euch hat Rücken/Nacken Schmerzen oder Verspannungen?

Posted by [Foxi](#) on Mon, 13 Jun 2016 05:27:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

und ich sag immer wieder, der ganze Mist kommt von Fin

<http://www.hairlosstalk.com/interact/showthread.php/99382-Testicle-ache-pain-pelvic-pain-lower-back-pain-stomach-pain-chest-pain>

---

---

Subject: Aw: Wer von euch hat Rücken/Nacken Schmerzen oder Verspannungen?

Posted by [chrisan](#) on Mon, 13 Jun 2016 08:45:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Blackster schrieb am Sun, 12 June 2016 20:39Durch Yoga stretcht man aber nur die Muskeln, was irgendwie nur kurzfristig hilft.

Besser wäre ein dauerhaftes Rückentraining im Fitnessstudio oder so.

meinst du so was wie Kies... oder so - hat bei mir alles nur noch schlimmer gemacht . Die Kombi Pilates (Muskelaufbau) und Yoga (Streching) war bei mir am effektivsten, nach jahrelangen Beschwerden. Ist halt aber auch bei jedem verschieden ...

---

---

Subject: Aw: Wer von euch hat Rücken/Nacken Schmerzen oder Verspannungen?

Posted by [chrisan](#) on Mon, 13 Jun 2016 08:47:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

yoda schrieb am Mon, 13 June 2016 07:24chrisan schrieb am Sun, 12 June 2016 19:38ist so viel ich weiss keine Kassenleistung ...

40% Erstattung einmal im Jahr.

stimmt, die eine oder andere Krankenkasse übernimmt teilweise Kosten:

<http://www.osteokompass.de/de-patienteninfo-krankenkassen.html>

---

---

Subject: Aw: Wer von euch hat Rücken/Nacken Schmerzen oder Verspannungen?

Posted by [Jürgen87](#) on Tue, 14 Jun 2016 07:05:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und zB. bei der AOK nur bei "zugelassenen" und "kooperierenden" Osteopathen.

Scheint aber wohl langsam immer mehr zu kommen die Osteopathie bei den kranken Kassen.

---