

INHALT

KAPITEL 1

OSTEOPATHIE	11
Geschichte und Entwicklung	14
Die Osteopathie in den USA	14
Die Osteopathie in Europa	14
Philosophie & osteopathische Prinzipien	15
Was heißt ganzheitlich?	16
Die Selbstheilungskräfte aktivieren	16
Das Bindegewebe	17
Die Wirkungsweise der Osteopathie	18
Osteopathie und Schulmedizin	21
Die Behandlungstechniken	24
Das parietale System	24
Das viszerale System	24
Das craniosakrale System	25

KAPITEL 2

SEHEN – ERKENNEN – KORRIGIEREN – SELBSTHEILUNGSKRÄFTE AKTIVIEREN	31
Nach der ersten Behandlung	33
Osteopathie bei Frauen	33
Osteopathie bei Männern	34
Osteopathie bei Kindern & Säuglingen	34
Osteopathie bei Kopfschmerzen	37
Osteopathie bei Schulter- und Nackenschmerzen	38
Osteopathie bei Kreuzschmerzen	38
Osteopathie bei Verdauungsproblemen	39
Osteopathie bei Sportlern	41
- Meniskusschaden	41
- Muskelzerrung und Muskelruptur	41
- Bandzerrung / Bandruptur / Sehnenruptur	41
- Distorsion / Umknicktrauma	43
- Frakturen	43
- Tennisarm	43

Arthrose	43
Therapien bei Gelenkerkrankungen	47
Fibromyalgie	48

KAPITEL 3

KOMPLEMENTÄRE HEILMETHODEN	51
Die Akupunktur	53
Die Akupressur	56
Die Homöopathie	57
Die Schüßler Salze	60

KAPITEL 4

ENERGIEN FÜR KÖRPER, SEELE UND GEIST	65
Positive Energien des Geistes	67
Die Kraft des Glaubens	68
Die Energien der Liebe	70
Die Herzensqualitäten	72
Die Kraft des Lächelns	73
Der gesunde Schlaf	74
Das richtige Atmen	75
Die Kraftorte	76
Energie durch Düfte und Aromen	77
Energie durch Farben	80
Die Energien der Kinder	80
Die Energie der Natur	84
Negative Energien	85
Das Burnout-Syndrom	85
Bewegungsmangel	86
Stress	86
Angst	88
Ärger	89
Chaos im Alltag	90
Falsche Ernährung & Genussgifte	91
Elektrosmog & Elektromagnetische Felder	91
Die beharrenden Kräfte	91

KAPITEL 5

ERNÄHRUNG	95
Die Verdauung	98
Fett ist nicht gleich fett	99
Der Mensch ist, was er isst	99
Die Natur ist der Vitalstoff	100
Die Chinesische Ernährungslehre	104
Zuviel Zucker ist Gift	104
Die Genußgifte	106

KAPITEL 6

SPORT – DAS ENERGIE-ELIXIER	109
Liebe Deine Sportart	113
Überwinde Deine Ängste	114
Laufen	114
Nordic Walking	117
Inlineskaten	117
Tennis & Squash	119
Golfen	119
Skifahren & Snowboarden	119
Langlaufen	120
Klettern	120
Bergwandern	120
Mountainbiken	120
Wellenreiten, Windsurfen, Kiteboarden	120

KAPITEL 7

DOLITTLE – DAS ÜBUNGSPROGRAMM FÜR GROSSE ERFOLGE	123
The DOLittle Exercises	126
Übungen zur Stabilität und Statik-Verbesserung	126
Die DOLittle-Dehnübungen	129
Die Übungen zur Organ-Mobilität	132
Die sechs heilenden Laute	132
Übungen mit Geräten: Das X-Co	140

Die Fotografen	142
Adressen & Kontaktdaten	143
Die Autoren	144

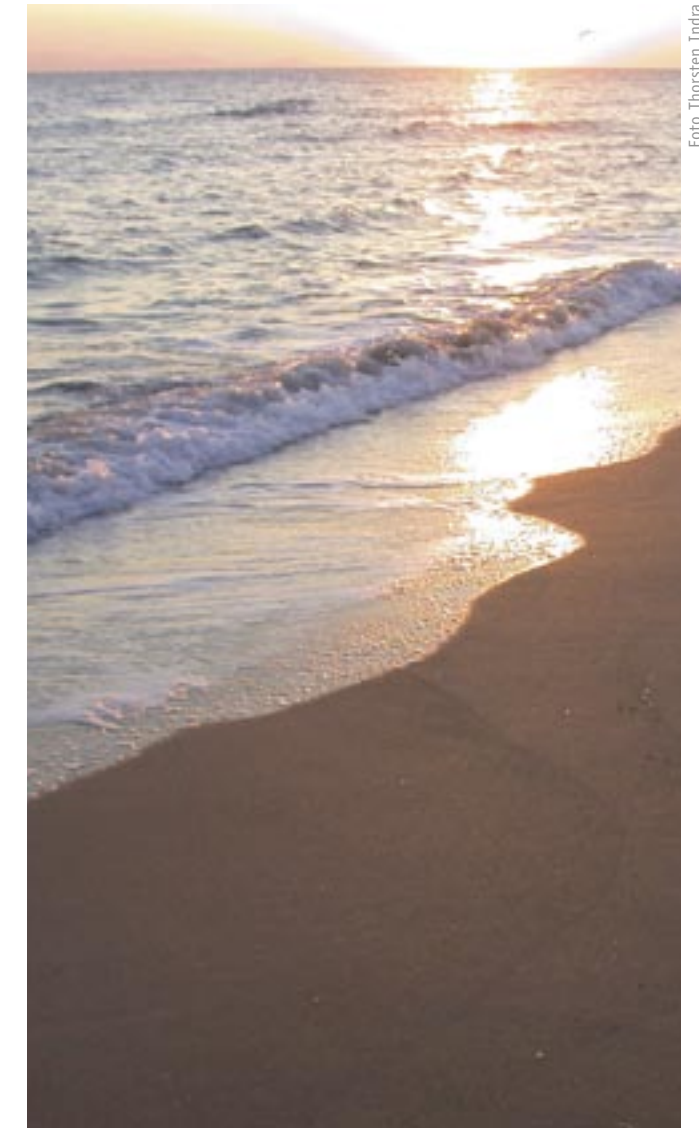


Foto Thorsten Indra

VORWORT

„Das Geheimnis des Glücks ist Freiheit und Flexibilität“

Als Hochleistungssportlerin habe ich über Jahre verschiedene Wege kennen gelernt, die alle zum Ziel hatten, den Körper gesund und leistungsfähig zu halten. Verschiedene Verletzungen und die extreme Dauerbelastung körperlich wie psychisch fordern jedoch ihren Tribut.

Als ich über Thommi Klein die Osteopathie kennenlernte, eröffnete sich mir eine neue Welt.

Nie zuvor habe ich die Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele – von Lebensführung und bewusstem wie unbewusstem Verhalten so direkt erlebt.

Der Körper ist ein Wunderwesen der Selbstheilung und kompensiert unsere Lebensweise auf seine eigene Art und Weise. Symptome wie Energieblockaden, Verspannungen oder Verdauungsprobleme sind in der heutigen Zeit fast alltäglich – aber kein notwendiges Übel.

Dieses Buch der Osteopathie erklärt uns anschaulich und spannend, wie wir die Signale unseres Körpers deuten und Selbstheilungskräfte wieder in die richtige Richtung lenken können.

Mich begleitet die Osteopathie heute täglich, ob beim Windsurfen, Snowboarden, Golf spielen oder im Beruf. Die Verbindung von richtiger Atmung, Flexibilität und schonender Kräftigung wie z.B. im DOLittle Übungsprogramm von Thommi Klein helfen mir alltäglichen Stress zu bewältigen und mit meinem Körper im „Flow“ zu sein.

Osteopathie ist die beste Gebrauchsanleitung für unseren Körper, die man sich wünschen kann.



Nicola Thost,
Snowboard Olympiasiegerin

Nichts ist für einen Athleten wichtiger als ein gesunder Körper. Kleine Verletzungen oder Barrieren im Körper können für einen Profisportler bereits gravierende Auswirkungen haben. Um zu den besten Athleten der Welt über einen längeren Zeitraum zu gehören, braucht man nicht nur Talent, Ausdauer und eine professionelle Einstellung, sondern vor allen Dingen einen gesunden und fiten Körper.

Mitte der 90er Jahre habe ich Thommi Klein kennengelernt. Durch einen unangenehmen Virus geschwächt, habe ich durch seine Behandlungen die Kraft der Osteopathie erfahren. Schon nach den ersten Tagen war eine deutliche Besserung der Gesundheit zu spüren. 1999 habe ich dann durch einen Trainingsunfall einen Bandscheibenvorfall erlitten. Nach ärztlicher Diagnose wurde mir zu einer OP geraten. Thommi Klein hat es geschafft, ohne OP mich innerhalb von kurzer Zeit wieder fit zu machen, so dass ich bereits 14 Tage nach der Verletzung die erste Regatta gewonnen habe. Dank der Behandlungen und den „DOLittle“ Stretch- und Stabilitätsübungen bin ich seither absolut beschwerdefrei und habe meine Siegesserie im Windsurfen fortsetzen können. In den vergangenen Jahren konnte ich immer wieder die verblüffende Wirkung der Osteopathie feststellen und gehöre auch deshalb mit 37 Jahren noch zu den besten Windsurfern der Welt.

Thommi Klein ist für mich nicht nur einer der besten Osteopathen in unseren Breiten, sondern auch ein guter Freund und Berater. Ich schätze seine Persönlichkeit, sein Fachwissen und vor allen Dingen sein Feingefühl bei Patienten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieses Buches! Es gibt Ihnen einen Einblick in die Wirkungsweise und in die ganzheitliche Philosophie der Osteopathie und wird Sie motivieren, regelmäßig aktiv Sport zu betreiben. Ganz besonders darf ich Ihnen das „DOLittle“ Übungsprogramm in Kapitel 7 empfehlen!



Alles Gute,
Bernd Flessner,
11maliger Deutscher
Meister Windsurfen

GESCHICHTE UND ENTWICKLUNG

Die Osteopathie wurde vom amerikanischen Arzt Dr. Andrew Taylor Still (1828-1917) in Kirksville, Missouri, im Jahre 1874 begründet. Zunehmend unzufrieden mit der damaligen Medizin und regelrecht angewidert von den vorherrschenden Therapieprinzipien entwickelte Still über Jahre eine Therapie, die auf der Grundlage körpereigener Heilungsmöglichkeiten beruhte und nur den Einsatz seiner Hände erforderte. Die Körper-Geist-Seele-Beziehung sollte in Diagnostik und Therapie hinreichend gewürdigt werden. Still war davon überzeugt, dass der Körper Selbstheilungskräfte hat, die man nur aktivieren muss. Durch seine profunden anatomischen Kenntnisse, die er sich durch Sezierung von Leichen und durch die Arbeit als Chirurg im Bürgerkrieg erworben hatte, entwickelte er die Grundlagen der Osteopathie: Therapien mit seinen Händen, um die Stelle im Körper aufzusuchen, an der der Weg der Gesundheit verlassen wurde. Sehen – Erkennen – Selbstheilungskräfte aktivieren.

Krankheit ist für Osteopathen ein Ergebnis, keine Ursache. Krankheit ist das Ergebnis gestörter vitaler Gesundheit. „Der Körper schreit nach Hilfe“, es ist die Stimme der vitalen Kraft, welche sich im Körper äußert.

Fehlstellungen von Knochen dienten Still gleichsam als Hebel zur Auffindung und Abschätzung von Gewebeungleichgewichten, daher nannte er seine Methode im Jahre 1874 Osteopathie: „Leiden der Knochen“, ein Begriff, den man im Zusammenhang der damaligen Zeit sehen muss und der heutzutage nicht irre führen sollte. Beflügelt von seinen Behandlungserfolgen, die Patienten, wie auch interessierte Therapeuten von weit her anlockten, gründete er im Jahre

1892 in Kirksville, Missouri, die erste amerikanische Schule für Osteopathie.

DIE OSTEOPATHIE IN DEN USA

Als Still 1917 im hohen Alter von 89 Jahren starb, hinterließ er eine aufstrebende Therapiemethode, deren Anhänger landesweit neue osteopathische Praxen und Schulen gründeten. Wie oft in der Geschichte von Wissenschaft und Gesundheitssystemen, waren die traditionellen Schulmediziner den neuen Ideen gegenüber wenig aufgeschlossen. Die vollständige Integration in das medizinische Versorgungssystem der USA dauerte Jahrzehnte und wurde 1967-1973 mit der vollständigen Anerkennung in allen US-Bundesstaaten abgeschlossen. Heute arbeiten in den USA Schulmediziner und Osteopathen Hand in Hand, es gibt ca. 50.000 osteopathische Ärzte, die eine hoch effektive und vor allem kostengünstige Medizin anbieten. An den amerikanischen Universitäten schließt der osteopathische Mediziner mit dem Grad „Doctor of Osteopathy“ (DO), ab, der Schulmediziner mit dem Grad „Medical Doctor“ (MD).

DIE OSTEOPATHIE IN EUROPA

In London wurde 1917 die erste europäische Schule für Osteopathie gegründet. In Großbritannien und anderen Ländern Europas, wie Frankreich, Russland, Spanien, Italien, Benelux-Länder und Portugal, sind die Osteopathen heute ein eigener Berufsstand. In Deutschland arbeiten in den letzten Jahren immer mehr Ärzte, Physiotherapeuten oder Heilpraktiker osteopathisch. Es gibt in Deutschland immer noch keinen gesetzlich geregelten Ausbildungsgang, so dass die Qualität der angebotenen Therapie mehr oder weniger stark schwanken kann. Sie können Vertrauen haben in Osteopathen, die einen „D.O.“ Grad führen, da diese Ausbildung sehr fundiert über mehrere Jahre im Ausland erworben wurde. Die Beherrschung des osteopathischen

Gesamtkonzepts kann bis zu 10 Jahre dauern. Dies bedeutet, dass Studenten, die einen D.O.Grad erwerben möchten, nicht in einem Schnellkursus zum Ziel kommen. Osteopathie ist eine Kunst der Hand, und Kunst beansprucht Zeit. Adresse von Verbänden, die Auskunft geben über qualifizierte Osteopathen, finden Sie auf Seite 143.

Osteopathie ist eine Kunst der Hand, und Kunst beansprucht Zeit.

PHILOSOPHIE & OSTEOPATHISCHE PRINZIPIEN

Andrew Still legte vier Prinzipien fest, die auch heute noch den Kern der osteopathischen Philosophie bilden.

Die vier Säulen der Osteopathie:

- 1 Der Körper ist eine ganzheitliche Einheit aus Körper, Geist und Seele
- 2 Der Körper verfügt über Selbstheilungskräfte, Selbstregulierungsmechanismen und Gesunderhaltungssysteme
- 3 Der Körper besteht aus Gewebestrukturen, deren Form und Funktion untrennbar miteinander verbunden sind
- 4 Die osteopathische Therapie basiert auf der Körper-Geist-Seele- Einheit, der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und der untrennbaren Beziehung zwischen Gewebeform und Gewebefunktion

2 SEHEN - ERKENNEN - KORRIGIEREN – SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE AKTIVIEREN

Der Osteopath behandelt Kranke und keine Krankheitsbilder. Jeder Mensch, jeder Patient, ist ein einzigartiges Individuum und der Osteopath kann diesem Individuum helfen, vollständig geheilt zu werden, solange keine Gewebestruktur zerstört ist. Lernen Sie mehr über die speziellen Therapien des Osteopathen, um selbst beurteilen zu können, wann Sie sich einer Behandlung unterziehen sollten.

Die erste Behandlung

NACH DER ERSTEN BEHANDLUNG

Während der ersten Behandlung sind viele Patienten von den minimalen Impulsen überrascht. Manch einer mag denken, der Osteopath legt einfach nur seine Hände auf den Körper, die feinen zielgerichteten Bewegungen werden gar nicht wahrgenommen. Umso mehr sind manche Patienten erstaunt, wenn durch die Anregung der Körperkräfte in den ersten Tagen mit einer Zunahme der Beschwerden zu rechnen ist. Dieser mögliche Erstverschlimmerungseffekt ist Ihnen vielleicht aus der Homöopathie bekannt. Während der weiteren selbstständig ablaufenden Regulation kommt es sehr rasch zu einer Beruhigung und Besserung. Jeder Patient wird eine individuelle Reaktion seines Körpers erleben. Nach der ersten Behandlung sollte der Körper über eine bestimmte Zeit in Ruhe gelassen werden, um die Eigenregulationskräfte nicht zu stören. Es gibt keine genauen Regeln, wie oft ein Patient behandelt werden muss.

OSTEOPATHIE BEI FRAUEN

Es gibt bei Frauen verschiedene Gründe, die die Selbstheilungsfähigkeit des weiblichen Körpers an seine Grenzen führen kann. In der Pubertät findet mit Beginn der Periode ein Umstellungsprozess statt, der neben vielen positiven Erscheinungen auch körperliche und emotionale Probleme mit sich bringt. Neben psychisch-emotionalen Faktoren, die sekundär zu Gewebeungleichgewichten führen können, gibt es auch angeborene oder erworbene Gewebespannungen, die sich spontan nicht mehr lösen können. Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwächen, Menstruationsschmerz, Kopf- und Kreuzschmerzen können die Folge sein. Auch Blasen- und Vaginalentzündungen sind häufig. Die schulmedizinisch-gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen sind in diesen Fällen meist unauffällig und die Patientin sich der Ursachen nicht bewusst. Diese liegen in den weiblichen Geschlechtsorganen verborgen, die auf Grund ihrer Aufgabe hoch mobil und flexibel konstruiert sind, dadurch



aber auch eine besondere Anfälligkeit für Gewebefehlspannungen aufweisen. Die Gebärmutter ist beispielsweise über Bänder und Bauchfellanheftungen mit den Beckenknochen verbunden. Das kann direkt die Stellung und Funktion der Gebärmutter beeinflussen.

Es ist ratsam, dass sich Mütter vor der Entbindung und vor allem nach der Entbindung osteopathisch behandeln lassen. Vor der Entbindung korrigiert der Osteopath die Statik, damit Becken, Wirbelsäule und die inneren Organe nicht unnötig belastet werden. Aufgrund der großen körperlichen Umstellung nach der Geburt kann es zu diversen Beschwerden im Wochenbett kommen, wenn sich der Körper der Frau wieder zurückbildet. Der Osteopath kann den Organismus dabei unterstützen, wieder zu seiner Normalität zurückzufinden. Der Übergang in die Wechseljahre ist eine weitere große Umstellung des Hormonhaushalts. Häufig haben sich über die Jahre die Folgen ungesunder Lebensweisen angehäuft, sodass die im Umstellungsprozess so wichtigen körperlichen Reserven aufgebraucht sind. Viele Probleme, wie Blasenschwäche mit leichtem Urinabgang, an der auch Frauen schon in jüngeren Jahren leiden, werden aus unnötigem Schamgefühl verborgen. Die Osteopathie kann hier wirkungsvolle Hilfe anbieten.

OSTEOPATHIE BEI MÄNNERN

Während bei Frauen vor allem Schulter-Nacken-Beschwerden vorherrschen, sind Männer anfälliger für Lendenwirbelschmerzen. In der Natur des Mannes findet sich oft die Tendenz, auftretende Schmerzen zu kompensieren, indem der Mann andere Aktivitäten erhöht. Familiäre und berufliche Konfliktsituationen können beim Mann zu Stress-Symptomen führen, in dessen Folge sich die Gewebespannung und der Muskeltonus erhöhen, woraus Fehlstellungen, Ungleichgewichte und Flüssigkeitsstauungen mit einer Verschlechterung der Zellernährung einhergehen. Frauen besitzen meist einen

problembezogeneren Ansatz, um Stress-Situationen zu meistern. In den letzten Jahren ist jedoch auch bei Männern eine vermehrte Hinwendung zum eigenen Körper festzustellen. Männer haben – im Vergleich zu Frauen – einen anderen Aufbau der Geschlechts- und Harn ableitenden Organe. Bei Männern häufen sich sexuelle Fehlfunktionen und Prostatabeschwerden mit zunehmenden Alter. Eine frühzeitige osteopathische Therapie kann wirksam Abhilfe schaffen, wenn diese Beschwerden auf Funktionsstörungen, wie Beckenfehlstellungen, zurückzuführen sind.

OSTEOPATHIE BEI KINDERN & SÄUGLINGEN

Osteopathen können gerade bei Neugeborenen, Säuglingen, Kindern und Jugendlichen sehr erfolgreich behandeln, da das Gewebe von Kindern lange Zeit formbar ist und der kindliche Körper sich schneller beeinflussen lässt als der erwachsene Körper. Der kindliche Schädel besteht bei der Geburt aus mehreren weichen Knochenschichten und Bindegewebsplatten, die bis zur Pubertät, teilweise auch wesentlich später, zusammenwachsen. Auf Grund der Enge des mütterlichen Beckens kommt es im Geburtsverlauf, umso mehr beim Einsatz von Zange oder Saugglocke, zu großen, auf den Kopf des Neugeborenen einwirkenden Kräften, die zu mehr oder weniger starken Verschiebungen der Knochensymmetrie führen können. Wenn nun die Selbstregulierungskräfte am Säugling und Kind nicht wirksam sind, können sich durch Kopfasymmetrien Druck- oder Zugwirkungen aufbauen, die Störungen an Schädelnähten und Nervenaustrittspunkten verursachen.

Alle wichtigen Nerven, die die Funktion des Körpers überwachen, verlassen den Schädel über spezielle Nervenaustrittspunkte. Fehlfunktionen können sich am gesamten Körper ausbreiten. Diese Funktionsstörungen können die normale körperliche und geistige Entwicklung beeinträchtigen. Auch durch Stürze des Kindes oder andere Traumen im form-



Foto Constanze Wild

KOMPLEMENTÄRE HEILMETHODEN

Die Osteopathie ist eine sanfte Medizin und für viele Heilungsprozesse sind die Akupunktur, die Akupressur und die Homöopathie eine sinnvolle und ergänzende therapeutische Maßnahme, um den Selbstheilungsprozess zu beschleunigen. Basierend auf dem Wissen von hunderten Generationen von Ärzten und Therapeuten hat die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) die Akupunktur und Akupressur erfolgreich angewandt und in den Westen gebracht. Die Homöopathie hingegen ist deutschen Ursprungs und erfreut sich weltweit zunehmender Beliebtheit.

Komplementäre Heilmethoden

DIE AKUPUNKTUR

Die Akupunktur ist Teil der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin. Deren Wurzeln reichen bis in die Steinzeit zurück. Die Ur-Philosophie der TCM ist der Taoismus, der vom chinesischen Philosophen Laotse begründet wurde. Sie ist fast 8000 Jahre alt. Das Tao wird als Gesetz der Natur oder Ordnung der Natur bezeichnet, als ewig wechselnder Zyklus der Jahreszeiten, als Kunst, Methode, Kraft und als „der Weg“. Das Tao lässt die beiden Pole „Ying“ und „Yang“ entstehen. Ying ist in der TCM die Vitalessenz menschlichen Lebens, jedoch nur zusammen mit Yang existent. Eine Zustandsform ist ohne Existenz der anderen nicht denkbar und alles Leben hat sowohl Ying- wie auch Yang-Anteile in sich.

*„Das Tao ist der Weg der Natur.
Die Menschheit unterliegt den Gesetzen
der Erde, die Erde den Gesetzen des
Universums, das Universum folgt wiederum
dem Weg des Tao und der Weg des Tao
folgt der Natur.“*

„Innerer Klassiker des Gelben Kaisers“, Grundlagenwerk der TCM

Für die Taoisten hängt Gesundheit wesentlich von Harmonie und Gleichgewicht ab. Der Körper wird als Ganzheit betrachtet und Stress oder Verletzungen an einer Stelle schwächen das Ganze. Die Taoisten glauben seit tausenden von Jahren, dass der Körper über die notwendigen Mechanismen der Selbststeuerung verfügt, um wieder in Balance zu kommen. Die altchinesischen Ärzte wurden nur für Gesundheit entlohnt. Bei Erkrankung wurde die Bezahlung eingestellt. Niemand bestreitet im 21. Jahrhundert die großen Erfolge westlicher Medizin, etwa im Bereich der Chirurgie, aber das komplizierte Zusammenspiel mit den Naturkräften, mit

sozialen Komponenten und der Ganzheit des Menschen als Körper-Seele-Geist-Einheit bleiben vielfach auf der Strecke. Die Wirkung der TCM ist bei vielen Erkrankungen und Beschwerden verblüffend erfolgreich. Wie sonst könnte ein Medizinsystem über Jahrtausende überlebt haben, wenn nicht mit Erfolgen?

Im Grundlagenwerk der TCM, „Innerer Klassiker des Gelben Kaisers“, der um 2600 v.Chr. gelebt hat, wird das Meridiansystem erklärt. Es ist Dreh- und Angelpunkt der TCM. Meridiane sind Bahnen oder Leitlinien im Körper, durch die die Lebensenergie, das sogenannte Chi (oder Qi) fließt und in die einzelnen Körperregionen transportiert wird. Chi ist stofflich nicht fassbar und nach Ansicht der TCM ist alles im Kosmos von Chi durchflutet, Materie genauso wie feinstoffliche Energieformen. Auf dieser Straße der Meridiane im menschlichen Körper liegen die Akupunkturpunkte, über die man Zugang zum Energiefluss hat und die Energieverteilung



Foto Constanze Wild



beeinflussen kann. Es gibt 26 Hauptmeridiane: jeweils 12 paarige Meridiane, die sich auf der rechten und linken Körperhälfte befinden und zwei Meridiane, die in der Mitte des Körpers verlaufen, einer am Bauch und einer am Rücken.

Betrachtet man die Meridiane wird verständlich, dass auch fern vom Ort des Schmerzgeschehens gelegene Akupunkturpunkte in der Behandlung eine Rolle spielen können.

Dazu kommen Meridiane, die horizontal verlaufen und von erfahrenen TCM-Medizinern behandelt werden. Denn häufig muss der Akupunkteur energetisch den gesamten Meridian als Funktionskreis stabilisieren, um wirkungsvoll eine Krankheit zu bekämpfen. Ausgebildete Akupunktur-Ärzte, Therapeuten oder TCM-Ärzte verwenden sehr feine Nadel zur Akupunktur, der Schmerz ist viel schwächer, als beim Einstechen einer Spritze. Unter den Akupunkturpunkten befinden sich viele Nervenzellenendigungen und verschiedene Blutgefäße. Die Stimulation der Akupunkturpunkte kann auf verschiedenen Körperebenen Schmerzreize hemmen. Unter Einwirkung der Akupunktur können sogar Operationen schmerzfrei durchgeführt werden.

Akupunktur kann erfolgreich eingesetzt werden bei:

Anästhesie

Beruhigung zur Narkosevorbereitung
Einsparung von Narkosemitteln
Reduzierung des postoperativen Erbrechens
Schmerz nach Operationen

Augenerkrankungen

Allergien
Entzündungen an Augenlid, Bindehaut, Netzhaut, Regenbogenhaut
Fehlsichtigkeiten, Sehschwächen
Grüner Star
Trockenes Auge

Bronchial- und Lungenerkrankungen

Allergien
Asthma
Erkrankungen des Bronchialsystems
Lungenentzündung (besonders deren Folgen)
Pseudokrapp

Gynäkologische Erkrankungen

Brüste, Eierstock, Eileiter, Gebärmutter
Schwangerschaftsbeschwerden (Essstörungen, Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen)
Nikotinentwöhnung in der Schwangerschaft
Geburtsvorbereitung, Geburtseinleitung, Geburtserleichterung
Schmerzen durch Hämorrhoiden
Dammschnitt, Kaiserschnitt
Fruchtbarkeit und Libido
Menstruation (Regulation, Schmerzen)
Wechseljahre und Menopause

Akupunktur kann erfolgreich eingesetzt werden bei:

Hauterkrankungen

Akne
Allergien
Ekzeme
Geschwüre
Herpes
Neurodermitis
Schuppenflechte

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Blutdruckstörungen
Durchblutungsstörungen
Funktionelle Herzerkrankungen
Herzrhythmusstörungen

HNO-Erkrankungen

Allergien, z.B. Heuschnupfen
Abwehrschwächen und chronische Entzündungen (Mandeln, Mittelohr, Nasennebenhöhlen)
Erkältungen
Geruchs- und Geschmacksstörungen
Gesichtsnervenlähmung
Hörsturz / Tinnitus
Lufttröhrenerkrankungen
Morbus Meniere
Mund und Rachentrockenheit
Reisekrankheit
Schwerhörigkeit
Schwindel
Speicheldrüsenerkrankungen
Sprachentwicklungsstörungen
Stimm- und Sprachstörungen

Kinderkrankheiten

Allergien
Asthma
Ekzeme

Epilepsie
Entwicklungsstörungen
Bettnässen, Legasthenie, Stottern
Hyperaktivität
Konzentrationsstörungen
Infektanfälligkeit
Schnupfen, Husten, Mandeln
Nasennebenhöhlen, Ohren, Blase
Schlafstörungen

Magen-Darm-Erkrankungen

Aufstoßen, Schluckauf, Sodbrennen
Durchfall
Erbrechen, Übelkeit
Gallenblasen- und Gallenwegsentzündungen
Lebererkrankungen
Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre
Verstopfung

Neurologische Erkrankungen

Empfindungsstörungen
Folgen der Kinderlähmung
Kopfschmerzen, Migräne
Krampfleiden, Epilepsie
Lähmungen nach Schlaganfall
Neuralgien
Phantomschmerz
Schmerzen nach Gürtelrose
Vegetative Funktionsstörungen

Orthopädische Erkrankungen

Entzündungen und Schmerzen an Gelenken (akut und chronisch), an Muskeln (Verspannungen), an Sehnen und Bändern
Fibromyalgie
Karpaltunnelsyndrom
Rheuma
Überbein
Wirbelsäule: Schiefhals
Bandscheiben

Komplementäre Heilmethoden

- - 4 ENERGIEN FÜR KÖRPER, SEELE UND GEIST

Ihre Gesundheit, Ihr körperliches Wohlbefinden, Ihre Gegenwart, Ihre Zukunft, jeder Moment Ihres Lebens steht in Beziehung zu den Energien, die Sie denken, fühlen und verbreiten. Negative Energien sind die Erstsursachen für Barrieren im Körper, die zu Krankheit führen. Positive Energien bringen Sie wieder in Ihr Gleichgewicht und lassen Sie leistungsfähiger werden, um die Herausforderungen des Alltags zu bewältigen.

Energien für Körper, Seele und Geist

Jeder Mensch geht im Laufe seines Lebens durch Höhen und Tiefen und muss sich privaten wie beruflichen Herausforderungen stellen. Es gibt Tage, da fühlt man sich leer und kraftlos und dann gibt es wiederum Tage, die voller Lebensfreude und Glück sind. Will man sportliche Höchstleistungen erreichen oder bei wichtigen Geschäftsentscheidungen die richtige Wahl treffen, so muss das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele auf hohem Energieniveau sein. Sie können Ihr Energieniveau steigern und all Ihre Ziele und Wünsche erreichen, wenn Sie einige Ihrer Überzeugungen und Lebensgewohnheiten langfristig ändern.

POSITIVE ENERGIEN

Für Osteopathen ist jeder Gedanke eine Energieform. Ein positiver Gedanke ändert und wandelt Prozesse in Ihrem Körper zum Guten. Dabei ist es völlig unwichtig, wie lange Sie schon negative Muster, oder eine Krankheit oder eine miserable Beziehung, Geldmangel oder sonstige Probleme haben. Sie können heute beginnen, das zu ändern. Lassen Sie den alten Müll und Unsinn los und werden Sie sich bewusst, dass der erste positive Gedanken bereits etwas ändern kann.

Der menschliche Körper erneuert sich ständig. Alte Zellen sterben und neue entstehen wiederum, die die Aufgabe der alten Zellen übernehmen. Das ist ein permanenter Prozess und dennoch ist ein Organ wie die Leber niemals die gleiche, sie ist ständig Wandlungen unterzogen. Wenn Sie positive Gedanken denken, dann zeigt sich auch in Ihrem Körper eine positive Reaktion, in der Leber, wie in anderen Organen. In diesem Moment, wo Sie positiv denken, verändert sich in Ihrem Körper etwas zum Guten. Werden Sie sich bewusst, dass Sie es in der Hand haben, optimistisch durchs Leben zu gehen. Sie erzeugen Ihr Wetter im wahrsten Sinne des Wortes – wann Regen und wann Sonnenschein herrscht.

Unsere Macht als Menschen liegt im Hier und Jetzt – werden Sie sich bewusst, dass Ihre Gedanken und Worte Ihr Jetzt und Ihr Morgen, Ihre Zukunft bestimmen. Wie oft sagten Sie schon „So bin ich eben, ich kann nicht aus meiner Haut raus.“ oder „Das ist Schicksal“? Viele Menschen halten an Ihren Meinungen und Glaubensgrundsätzen fest, oft von Kindheit und Jugend an: „Die Welt ist ein gefährlicher Ort“, „Traue keinem Fremden“, „Die Menschen betrügen Dich“, „Niemand hält, was er in Liebe verspricht“. Denken Sie mal anders – für einen Tag oder einem Moment: „Die Menschen sind freundlich und vertrauenswürdig“, „Geld kommt mir mühelos zu“, „Liebe kommt zurück, wenn ich liebe und vertraue“, „Mein Partner / meine Partnerin ist liebenswert“.

Befreien Sie Ihren Geist von den Dingen, die Sie hindern, über Ihren Schatten zu springen. Stellen Sie des öfteren Ihre Lebensgrundsätze in Frage. Wenn Sie eine glückliche Beziehung bis an Ihr Lebensende erfahren wollen, dann hören Sie auf, an alte Verletzungen und Gedankenmuster zu denken. Denken Sie liebevolle Gedanken ohne Vorurteile und festgefahrene Meinungen. Erforschen Sie Ihr Unterbewusstsein, warum Ihnen immer dasselbe passiert.

Wenn Sie ein Leben voll Erfolg und Wohlstand leben wollen, dann denken Sie erfolgreiche Gedanken, visualisieren Sie Ihre Zukunft, Ihre Ziele.

Alles was wir geistig und verbal aussenden, wird in gleicher Form zu uns zurückkommen. Hören Sie auf, nach Ausreden zu suchen, sondern stellen Sie sich Ihren Ängsten und Schwächen und beginnen Sie heute damit, positiv zu denken. Hören Sie in sich rein. Wenn Sie merken, dass Sie etwas dreimal sagen, so ist das zu einem Muster für Sie geworden. Schreiben Sie es auf und am Ende des Monats werden Sie

sehen, wie Ihre Worte mit Ihren Erfahrungen übereinstimmen. Seien Sie bereit, Ihre Worte und Gedanken zu ändern und Ihr Leben wird sich verändern.

Werden Sie sich bewusst, dass Ihre Gedanken feinstoffliche Energien sind. Jeder Gedanke ist Wirklichkeit auf der feinstofflichen Ebene in Ihrem Innerem. Sie können diese Gedanken auf der groben, materiellen Ebene des Lebens zur Wirklichkeit machen oder diese Gedanken können ausschließlich in Ihrem Inneren weiter existieren. Lernen Sie, Ihrer inneren Stimme zu vertrauen, mit Ihrem inneren Auge zu sehen, mit Ihrem inneren Sinnen zu fühlen. Diese inneren Sinne des Geistes sind so lange begrenzt, solange Sie nur Ihre Umwelt mit dem äußeren, körperlichen Sinnen wahrnehmen.

Üben Sie das innere Fühlen mit Ihrem geistigen Auge mit Ihrem Partner/Partnerin. Betrachten Sie zuerst mit offenem Augen Ihren Partner, der gegenüber sitzt und versuchen Sie zu fühlen, was Ihr Partner fühlt. Dann schließen Sie die Augen und versuchen jetzt mit geschlossenen Augen zu fühlen, was Ihr Partner empfindet. Es bedarf einiger Übung mit geschlossenen Augen, aber wenn Sie ein neues Gefühl oder neue eine Empfindung bekommen haben, dann können diese Gedanken nun eine veränderte Wirklichkeit zur Folge haben. Sie fühlen, was Ihr Partner gerade fühlt und Ihr Geist kann sich auf die Situation einstellen. Statt einem „Du verstehst mich wieder mal nicht“, gehen Sie anders auf Ihren Partner zu. Somit erschaffen Sie eine neue andere Wirklichkeit, eine Wirklichkeit des Mitfühlens und des Verstehens. Sie lernen mit Hilfe Ihres Geistes und Ihrer inneren Stimme, Ihren Partner/in besser zu verstehen und entgehen so manchem Streit, Ärger oder Missverständnis.

„Manche Menschen hören Ihre innere Stimme mit großer Klarheit. Sie leben nach dem, was sie hören. Wenn sie stark genug sind, werden solche Menschen Legenden“.

Sprichwort der nordamerikanischen Indianer

DIE KRAFT DES GLAUBENS

Werden Sie sich bewusst, dass Sie alles erreichen können, was Sie sich wünschen.

Es passiert im Leben das, woran Sie unerschütterlich glauben. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich Ihre Wünsche in Ihrem Leben als Bilder vor. So kann Ihr Unterbewusstsein diese Bilder aufnehmen und akzeptieren. Schenken Sie Ihrem Unterbewusstsein die Vision und das Bild eines erfolgreichen Menschen, der gesund ist, lebendig und optimistisch. Diese Bilder werden Sie verändern – Ihre ganze Körpersprache, Ihr Immunsystem. Längst haben wissenschaftliche Studien bewiesen, dass eine positive Lebenseinstellung die Abwehrkräfte stärkt. Glauben Sie an Ihre Wünsche, Träume und Ziele – und das über lange Zeit – dann werden sie auch in Erfüllung gehen.

Glaube versetzt Berge – glauben Sie an sich selbst, an Ihre Wünsche und Visionen.

„Das Dasein ist köstlich. Man muss nur den Mut haben, sein eigenes Leben zu führen“.

Peter Rosegger (1843-1918), österreichischer Heimatdichter

Nützen Sie die wahre Freiheit Ihres Geistes und lassen Sie sich nicht begrenzen von althergebrachten Normen und Zwängen oder gesellschaftlichen oder sozialen Eingrenzungen. Um das Mögliche zu erreichen, müssen Sie das Un

Thomas Lange, Costa Rica



Energien für Körper, Seele und Geist

DER KAMPF DES KÖRPERS GEGEN DAS ESSEN

Essen ist grundsätzlich mal etwas körperfremdes. Weiße Blutkörperchen wandern in die Darmwand und kämpfen mit den fremden Essensmolekülen. Nun kann aber unser Immunsystem nicht ständig gegen das Essen ankämpfen und hat gelernt, die neuen Moleküle aus dem Essen zu akzeptieren. Vor 4 Millionen Jahren hat sich der Mensch in einem Zeitraum von etwa 100.000 Jahren an sein Essen gewöhnt. Er war danach frisch und leistungsfähig. Warum sind wir es heute nicht? Weil der Mensch vor etwa 8000 Jahren den Kochtopf erfunden hat. Er hat sich sesshaft gemacht und begonnen Pflanzen und Tiere zu züchten und zu kultivieren. Der Kampf geht also wieder von neuem los und wird noch zehntausende von Jahren dauern. Der Schimpanse, mit dem der Mensch auch immunologisch vergleichbar ist, ernährt sich zu 80 Prozent von Obst und Gemüse und zu 20 Prozent aus Maden, Würmern, Fröschen, Vögeln oder Artgenossen. An dieses Essen hat er sich über Jahrtausende gewöhnt und klettert munter von Ast zu Ast. Versuchen Sie es mal: essen Sie eine riesige Schüssel Obstsalat, mehr als Sie können. Ihr Magen mag sich bleischwer anfühlen, aber Sie sind hellwach. Und das auch noch nach einer Stunde. Das Obst bleibt nur kurz im Magen, das heißt es wird fast vollständig im Dünndarm verdaut.

DIE VERDAUUNG

In wenigen Sätzen erklärt, funktioniert die menschliche Verdauung in vier Etappen.

1. Der Mund

Gutes Kauen formt die Nahrung zu einer Speisekugel. Der Speichel enthält das wichtige Enzym Ptyalin, das Stärke (Mehl, Getreide) auf dem Wege zum Darm in einen komplexen Zucker umwandeln wird.

2. Der Magen

Mechanisch wird der Magen während der Verdauung von Muskelkontraktionen bewegt, die den Inhalt weiter in den Darm befördern. Der Magen sondert Verdauungssäfte ab, um ein saures Milieu zu erzeugen, das das Eiweiß verdauen kann. Es wird mit der Verdauung der Lipide (Fette) begonnen, die im Darm fortgesetzt wird.

3. Der Dünndarm

Chemisch gesehen wird die in Maltose (Malzzucker) verwandelte Stärke durch die Enzyme der Bauchspeicheldrüse in Glukose (einfachen Zucker) umgewandelt. Die Lipide werden in Fettsäuren umgewandelt und die Proteine (Eiweiße) in Aminosäuren. Die Glukose, die Aminosäuren und die Fettsäuren werden ins Blut aufgenommen.

4. Der Dickdarm

Aufgabe der im Dickdarm vorhandenen Bakterien ist es, durch Fermentierung (Gärung) die restliche Stärke, die restlichen Proteine und die Zellulose abzubauen. Zellulose ist einer der Hauptbestandteile der Ballaststoffe in pflanzlichen Lebensmitteln. Im Dickdarm werden die assimilierbaren Substanzen aufgenommen, der Rest wird als Stuhlgang ausgeschieden.

MISCHUNG VON NAHRUNGSMITTELN

Als der Höhlenmensch zur Jagd ging, ernährte er sich während des ganzen Tages von den Wildfrüchten, die er auf seinem Wege fand. Wieder zu Hause, aß er das Wild, das er gejagt hat. In schwierigen Zeiten lebte er von bestimmten Wurzeln. Die Ureinwohner Amerikas, die Indianer, lebten ebenso von Wildpflanzen, wenn die Jagd nach Tieren oder Fischen nicht ergiebig war. Die Vögel essen beispielsweise zu bestimmten Tageszeiten Würmer und Insekten und zu anderen Tageszeiten Körner. Beobachtet man Tiere in freier Natur, dann stellt man fest, dass sie nie verschiedene Nah-

rungsmittel mischen. Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das seine Nahrungsmittel vermischt und dann isst. Das ist einer der wesentlichen Gründe für häufige Verdauungsstörungen. Kombinieren Sie Obst nicht oder nur in Ausnahmen mit Getreide oder Fleisch. Die Fruchtsäure des Obstes zerstört das Enzym Ptyalin, das seine Rolle als Katalysator (Umwandler) der Stärke (Getreide) nicht spielen kann. Das Obst gärt im Magen und im Darm und nun beginnt auch die nicht umgewandelte Stärke zu gären. Folgen sind Blähungen, Gasbildung, Darmirritation, Abbau der Vitamine und Verstopfung. Die Symptome einer gestörten Verdauung sind sicher individuell verschieden, aber die Unverdaulichkeit durch die falsche Mischung von Nahrungsmitteln ist vielfach Ursache von Blähungen, Übersäuerung des Magens, schlecht riechendem Stuhl, aufgeblähtem Bauch (häufig bei Frauen), Hämorrhoiden uvm.

Vermeiden Sie, Obst mit Fleisch oder Getreide zu mischen! Statt Obstsalat als Dessert nach dem Abendessen verzehren sie tagsüber in kleinen Pausen Obst und verzichten Sie auf die üblichen Schokoriegel der Supermärkte und Tankstellen. Wenn Sie Obst zum Frühstück essen, so essen sie es gleich nach dem Aufwachen. Gehen Sie dann ins Bad und verzehren Sie eine halbe Stunde später ihr Frühstück, z.B. bestehend aus Vollkornbrot oder Müsli. Sollten Sie ein deftiges Frühstück mit Eiern, Wurst und Käse zu sich nehmen, dann sollten Sie das Obst mindestens eine Stunde vorher oder nachher essen.

Vermeiden Sie Getreide und kohlehydratreiche Nahrung mit Fleisch zu mischen! Essen Sie Gemüse und Salate zu Ihrer Fleischspeise. Das gilt vor allem für Menschen, die acht Stunden und mehr im Büro sitzen und sich wenig bewegen. Ein Sportler, aktiver Mensch oder manuell arbeitender wird in Phasen extremer Belastung kohlehydratreiche Nahrung brauchen. Auch hier gilt im Dienste der Verdauung, die kohlehydratreiche Nahrung mittags zu essen, die eiweiß-

reiche Nahrung abends und nicht zu mischen. Sportler greifen in Zeiten hoher Beanspruchung auch zwei Mal täglich zu Reis und Nudeln, also kohlehydratreicher Nahrung, um ihren Bedarf zu decken. Ist diese Phase vorbei, sollten Sie Ihre Ernährung wieder umstellen und maßvoll essen. Essen Sie in Zyklen – je nach Belastung. In Ruhephasen weniger Eiweiß und weniger Kohlehydrate, mehr Gemüse, mehr Obst, mehr Salate.

FETT IST NICHT GLEICH FETT

Es gibt gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die gesättigten Fettsäuren finden Sie in tierischen Produkten wie Sahne, Butter, Fleisch, Wurst und Käse. Essen Sie diese in Maßen, denn die gesättigten Fettsäuren erhöhen den Cholesterinspiegel und es kommt zum Gesundheitsrisiko.

Die pflanzlichen ungesättigten Fettsäuren kann unser Körper nicht selbst herstellen, sie sind aber lebenswichtig. Sie senken den Cholesterin-Spiegel und sind ein echter Lebensverlängerer. Verwenden Sie hochwertige native Öle, wie Olivenöl, Sesamöl oder Leinöl, um Ihre Speisen nach dem Kochen zu verfeinern.

Das lang abgestandene Fett in Pommes-Buden ist eine Katastrophe für Kinder und Jugendliche, die vielfach zum schnellen Pommes-Snack zwischendurch greifen. Halten Sie Ihre Kinder davon fern und klären Sie sie auf, welche Gefahren in diesem Fett liegen!

DER MENSCH IST, WAS ER ISST

Der deutsche Philosoph Ludwig Feuerbach (1804-1872) hat den vielzitierten Satz geschrieben und auch nach fast 200 Jahren ist diese Weisheit die einzige Wahrheit. Drastisch formulierte es der Arzt Thomas Mollet im 17. Jahrhundert

SPORT – DAS ENERGIE ELIXIER

Leben ist Bewegung –

-Bewegung ist Leben. Der Mensch ist dazu geschaffen sich zu bewegen. Das war vor zehntausenden Jahren so und noch vor 100 Jahren war der Mensch mit seiner Muskelkraft zu 90 Prozent am Gesamtenergieaufkommen der Erde beteiligt – diese Marke ist heute unter 1 Prozent gesunken, Maschinen haben uns die Arbeit abgenommen. Dennoch: Kein Weg führt an Bewegung vorbei – Bewegung ist fest im Erbgut und in die Evolution des Menschen programmiert und kann Körper, Geist und Seele vereinen. Heute ist Sport für stressgeplagte Büromenschen oft die einzige Chance, Bewegung zu finden. Genießen Sie Ihren Lieblingssport – dann holen Sie sich grenzenlose Energie für Ihren Körper und Balsam für Ihre Seele.

Sport – Das Energie-Elixier

„Panta rhei“: alles fließt, sagten schon die alten Griechen und deren Philosophen. Ein Lebensprinzip, das für die Osteopathie gilt, wie auch für viele östliche Heilmethoden. Als Sportler kann man daraus lernen, jene Freude und Begeisterung zu entwickeln für den Moment des Sports. Wie oft ärgern Sie sich wutentbrannt am Tennisplatz über einen Schlag ins Aus? Wie oft geht es beim Skifahren oder Snowboarden nur darum, als erster und schnellster der Gruppe den Hang zu bewältigen? Wie oft fluchen Sie beim Surfen über ein nicht geglücktes Manöver? Wie stur fahren Sie mit dem Mountainbike den Berg hoch, ohne auch nur einmal die Natur zu genießen, die Sie umgibt? Wie ernst und angespannt joggen oder walken Sie? Wie sehr verfolgen Sie beim Sport immer noch die Probleme des Alltags?

Es ist entscheidend für Ihre Gesundheit, dass Sie sich bewegen. Aber noch wichtiger ist das „WIE“ beim Sport. Sport findet auch im Kopf und in der Seele statt: bevor Sie auf den

Tennisplatz gehen, sich aufs Mountainbike setzen, oder sich die Ski anschnallen, freuen Sie sich, dass Sie heute nicht im Büro sitzen. Beobachten Sie die Natur rund um sich! Versuchen Sie den Kopf frei zu bekommen. Sie werden mehr Freude dabei entwickeln und ihr Geist, ihre Seele und ihr Körper werden es Ihnen danken.

Widmen Sie sich ganz der Sache, Ihrem Lieblingssport, öffnen Sie Ihre Sinne.

Wenn Sie es schaffen, mit dieser Einstellung Sport zu genießen, so werden Sie erfolgreicher sein im Tennis-match, auf der Piste oder beim Wassersport, egal was für eine Sportart Sie wählen oder bevorzugen.



Foto Nomi Baumgartl

Andy Laufer, Capetown, Südafrika



Sport - Das Energie-Elexier

LIEBE DEINE SPORTART

Bei allen Outdoor-Sportarten geht es vor allem darum, Liebe zur Natur zu entwickeln. Eine Liebe zu den Bedingungen auf der Piste, am Berg, im Wald, im Ozean, Fluss oder See. Lächeln Sie in sich selbst hinein, befreien Sie sich von Ärger, Furcht und Sorgen. Denn all diese negativen Emotionen sind niedrige Energieformen, die Ihren Erfolg beim Sport blockieren. Denn in einem mühelos bewältigten Sprung oder Manöver beim Surfen, einem Schwung beim Skifahren oder Snowboarden, kann sich für Sekunden – oft auch nur für Bruchteile – eine innere Welt auftun, die Teil eines viel größeren Lebens ist.

Wenn Sie mit bewusstem Wollen etwas krampfhaft erzwingen wollen, bleibt sie uns versagt. Beim Gleiten über die Wellen oder beim Skifahren/Snowboarden im Tiefschnee, in der Begeisterung über das schwerelose Schweben, verliert der Könnler jede Beziehung zu Zeit und Raum und lebt zeitlos im Hier und Jetzt der Gegenwart. Nach aussen ist er konzentriert, nach innen spürt und erlebt er.

„Der Ozean ist die wahre Kraftquelle für mich. Ich werde eins mit den Elementen, ich nütze sie und teile sie. Ich spüre die Kraft des Windes und der Wellen. In Hawaii nennen wir das ‚Mana‘, spirituelle Kraft. Meine Mana ist der Ozean.“

Josh Stone, zweifacher Windsurf-Weltmeister, Hawaii

Immer wieder dieselbe Erkenntnis als Outdoor-Sportler: arbeiten Sie daran, dass Sie die Bedingungen beherrschen, und nicht die Bedingungen Sie. Versuchen Sie, eine gewisse Kontrolle über die Energie und den Fluss der Natur zu haben, um eine Harmonie mit den Elementen zu erreichen. Die



Foto Juergen Tap, Hochzwei

Atmung spielt dabei eine entscheidende Rolle: der Atem gilt seit alters her als Mittler zwischen Körper und Seele. Üben Sie das zuhause, bevor Sie zum Sport aufbrechen: Atmen Sie tief ein und lassen Sie ihren Bauch wie eine Kugel stehen. Dann atmen Sie tief ins Innere aus, wobei das Ausatmen nach unten gerichtet ist. Eine solche Atmung kann sich nach entsprechender Übung automatisieren während des Sports und hilft bei entscheidenden Punkten im Tennismatch, bei Extremsituationen am Bike, Ski oder Surfboard. Sie bewahren Ruhe und Ihre Sinne konzentrieren sich auf den Moment.

ÜBERWINDE DEINE ÄNGSTE

Um sich in Outdoor- oder Extremsportarten zu verbessern, müssen Sie bewußt auf Ihre Ängste zugehen. Prof. Baldu Preiml, 67, war Österreichs Pionier im mentalen Training in den 70er Jahren und als aktiver Weltklasse-Skispringer und Trainer des österreichischen Skisprung-Nationalteams

- - 7 DOLITTLE – ÜBUNGEN FÜR GROSSE ERFOLGE

Das Selbstbehandlungsprogramm für aktive Menschen nennen wir „Dolittle“. „A few exercises from your D.O. Thomas Little“...Übungen von D.O. Thomas Klein... Es sind einfache Übungen, die jeder in fünfzehn-zwanzig Minuten absolvieren kann. Sie brauchen nur eine Übungsmatte oder verwenden eine Bettdecke im Hotelzimmer als Unterlage. Die Dolittle Exercises ersetzen nicht Ihr Ausdauertraining, verbessern jedoch Ihre Stabilität und Statik. Die Dolittle-Dehnübungen dienen der Regeneration nach dem Ausdauertraining. Die „Heilenden Laute“ wiederum stärken durch bewusstes Atmen die Elastizität und Mobilität Ihrer inneren Organe. Dolittle dient Ihrem Wohlbefindungen und stärkt Ihren Körper als Ganzheit. Das Selbstbehandlungsprogramm unterstützt die Arbeit Ihres Osteopathen. Machen Sie mit und verinnerlichen Sie die Übungen, kümmern Sie sich bewusster um Ihren Körper.

Dolittle – Übungen für grosse Erfolge



THE DOLITTLE EXERCISES

Übungen zur Stabilität- und Statik-Verbesserung

Diese isometrischen Übungen richten den Körper aus und geben Ihnen eine Grundstabilität. Sie regulieren die Muskelketten und das Muskel-Ungleichgewicht, sodass Spieler, Mitspieler und Gegenspieler in Ihren Muskelgruppen ausgerichtet werden. Das Gleichgewicht zwischen vorderem und hinterem Körperbereich und der Muskulatur wird hergestellt.

Die Ursachen vieler schmerzhafter Blockaden oder Verletzungen von aktiven und sportlichen Patienten ist eine schlechte Statik des Körpers. So findet sich beim Meniskus-Patienten häufig eine Fehlstatik des Beckens als Erstursache. Die beinbeugende Muskulatur, die am Sitzbein beginnt und am Innenmeniskus bzw. Unterschenkel endet, ist direkt mit dem Innenmeniskus verwachsen. Nachdem das Becken rotiert dasteht, das heißt in einer Fehlstatik, kommt es zu Fehlspannungen beim Muskel. Die elastischen Fasern sind eingeschränkt oder behindert. Dadurch kann der Muskel nicht schnell genug entspannen. Bei einer explosionsartigen Bewegung – wie bei einem Schuss mit dem Fussball – kommt es zum Abriss.

Unsere Empfehlung für die ersten 6 Monate:

Monat 1 – 2:

Nur Stabilisationsübungen

Mind. 2 – 3 mal die Woche in Serien von 10x10x10

10 sec Anspannung

10 sec Pause

10 Wiederholungen

Monat 3:

Ausschließlich Mobilitätsübungen, in Form der DOLITTLE-Dehnungsübungen

Mind 2 – 3 mal die Woche in Serien von 3x30x30

3 Wiederholungen

30 Sekunden halten

30 sec Pause

Monat 4 – 6:

Stabilisation und Mobilität in Kombination

2 – 3 mal die Woche

Überprüfen sie sich selbst. Wo sind Ihre Defizite? Ist der Baumuskel zu schwach? Ist die Rückenmuskulatur zu schwach oder einseitig belastet? Wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Sportphysiotherapeuten oder Ihren Fitnesstrainer.

1. DAS YPSILON

Ziel: Stabilisation der hinteren Längsmuskulatur

Legen Sie sich auf den Bauch und eventuell ein kleines Kissen unter dem Bauch.

Die Beine bleiben am Boden.

Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule abgehoben, d.h. man erzeugt ein Doppelkinn.

Der Po ist angespannt, die Daumen zeigen nach oben Richtung Decke.

Variante A

Strecken Sie die Arme im Winkel von 90 Grad zur Seite und nach oben.

Variante B

Strecken Sie die Arme im Winkel von 45 Grad zu Kopf.

Variante C

Strecken Sie die Arme gerade nach vorne und die Daumen nach oben. Führen Sie diese Übung nur aus, wenn Sie dazu in der Lage sind.



1B

2. DAS SEITLICHE YPSILON

Ziel: Stabilisation der seitlichen Rumpfmuskulatur

Variante A

Legen Sie sich zur Seite, zuerst auf die rechte, dann auf die linke.

Stützen Sie sich auf den Ellbogen.

Der Unterarm liegt flach auf zur Stabilisation.

Die Beine sind gestreckt.

Der Po ist angespannt, die Zehen zeigen Richtung Nase.

Heben Sie nun den Po in Verlängerung der Wirbelsäule an und halten diese Stellung wiederum für 10 sec.

Variante B

Strecken Sie den freien oberen Arm zur Decke, die Finger zeigen nach oben.

Bauen Sie die Unterstützungsfläche ab.

Variante C

(erst nach 6 Monaten Grundtraining zu empfehlen)

Heben Sie zusätzlich das obere Bein ab, die Ferse zeigt Richtung Decke.

Die Übung ist auch dynamisch möglich, in dem Sie das Bein auf- und abbewegen.




1C

Fotos Constanze Wild

2A



Übungen für grosse Erfolge



Erfolg auf allen Ebenen: die osteopathische Medizin hat sich weltweit etabliert, gerade durch die Behandlungserfolge bei Weltklasse-Athleten und Top-Managern. Dieses Buch erläutert die moderne ganzheitliche Osteopathie in einfachen Worten. Zum Wohle und Nutzen jedes aktiven Menschen, Sportlers und Patienten.

- **Die osteopathischen Behandlungen**
- **Osteopathie bei Sportlern**
- **Die Akupunktur & Homöopathie**
- **Die Energiequellen von Körper, Seele, Geist**
- **Die richtige Ernährung**
- **Sport – das Energie-Elixier**
- **Wie Sie die Selbstheilung aktivieren**
- **D0little – das Selbstbehandlungsprogramm**

ISBN-13:978-3-00-019692-8

LIMITIERTE AUFLAGE

**Thomas Klein, D.O.
Joseph Schoeninger**