

Imre Kusztrich

Die sanfteste Wiederherstellung des Wohlbefindens

Leseprobe

[Die sanfteste Wiederherstellung des Wohlbefindens](#)

von [Imre Kusztrich](#)

Herausgeber: IGK Verlag



**Die sanfteste
Wiederherstellung
des Wohlbefindens**

Interview: Jean-Paul Planta, Doctor of Chiropractic

<http://www.narayana-verlag.de/b12467>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Hand- Therapien

ie tun sich selbst unter Umständen nichts Gutes, während Sie dieses Buch lesen. Lehnen Sie lässig in einem bequemen Stuhl? Beugen Sie sich über einen Tisch, die Beine gekreuzt? Ähnlich belasten Sie Ihren Körper, wenn Sie im Wagen sitzen und später Stunden vor einem Bildschirm verbringen, womöglich während Sie mit einer Schulter den Telefonhörer ans Ohr klemmen, um die Hände fürs Schreiben frei zu halten. Wir leben in unvorstellbarem Komfort, aber bei näherer Analyse scheinen die modernsten Gebrauchsgegenstände konstruiert zu sein, um unseren Muskeln, Sehnen und Gelenken Einiges abzuverlangen. Immer wieder werden unsere Körper verkrampft, gedreht, gequetscht und gebeugt. Kein Wunder, dass sie mit Steifheit, mit Schmerzen im Rücken, Nacken oder Kopf und manchmal mit Schlimmerem rebellieren. Und jetzt übertragen Sie diese Probleme auf jene Personen, die beruflich Grund haben, gewisse Bewegungen immer und immer zu wiederholen — Tänzer, Sportler, Musiker — und Sie werden erahnen, wie viele Menschen physikalische Hilfe brauchen. Mit einfachen Mitteln, vor allem mit der Hand, erzielt der Chiropractor

oft verblüffende Ergebnisse.

Die zunehmende Zahl von begeisterten Patienten wirkt wie Hefe auf die Verbreitung einer kleinen Gruppe von Therapien, die sich per Hand dem Körper und der Seele zuwenden. Aber in den Mekkas flippiger Body Worker, wie zum Beispiel neuerdings New York, liefern unzählige spirituelle Heiler, Mystiker, Gurus, Shamanen, Herbalisten, Ritualisten, Tibetaner und Makrobiotiker für bis zu 400 Dollar pro Sitzung gelegentlich auch weniger überzeugende Proben ihres Könnens. Im trendy Yoga-Zentrum Jivamukti im New Yorker East Village, wo unter Umständen auf der Matte neben Ihnen Madonna Hegt, praktiziert die Heilerin Away ihre Kunst, in dem sie etwa fünfzig Minuten lang in einer Ecke des Raumes steht und ihre Hände kreisförmig bewegt - „als reinige sie Fenster“, wie ein kritischer Beobachter bemerkte.

Gemessen daran, bieten europäische Wellness-Tempel bodenständige Alternativen. Die beliebtesten enthalten Techniken, die an Elemente aus der Chiropractic erinnern.

Drei Hauptrichtungen konzentrieren sich auf Erleichterung und Repositionierung. Jede ist nach ihrem Erfinder benannt — Menschen mit starker Ausstrahlung, die unter großen physikalischen Schmerzen einzigartige Übungen entwickelt haben und sich damit heilten.

Alexander-Technik. Ihr Schöpfer war der Meinung, dass nahezu jeder von uns eine schlechte Haltung hat. In den ersten Terminen wird nur beobachtet, wie Sie sitzen und stehen. Weiblichen Patienten könnte empfohlen werden, die Beine natürlicher hinzustellen, nämlich so breit wie die Schultern. Als Grundprinzip der Lehre gilt: Wenn Sie aufhören, das Falsche zu tun, geschieht von selbst das Richtige. Sie basiert folgerichtig auf der Überzeugung, dass ein befreiter Nacken sich wohltuend auf den Geist und den ganzen Körper auswirkt. Von vielen erhält diese Therapie gute Noten. Der Patient ist voll bekleidet, während der Anwender sanft Kopf und Halswirbelsäule manipuliert. Unmerklich wird eine falsche Körperhaltung zurechtgerückt. Die Alexander-Technik ist unter Umständen hilfreich bei Nackenschmerz, Sehnenentzündung, Verspannung, Atembeschwerden und Unruhe. (Frederick Alexander war ein australi-

scher Schauspieler. Bei einem Stimmverlust erkannte er Zusammenhänge mit Verspannungen seines Körpers).

Feldenkrais. Seine Anhänger vermuten, dass Haltung und Bewegung den Zustand des Nervensystemswiderspiegeln. Hängende Schultern beispielsweise korrelieren mit Depression. Sie liegen auf dem Boden, bewegen Teile des Körpers und achten, ob Sie Blockaden entdecken. Oder suchen beim Hinsetzen geduldig jene Stellung für Ihre Füße, die es Ihnen am leichtesten ermöglicht, sich wieder zu erheben. Auch die freie Bewegung der Schulterblätter findet die Aufmerksamkeit der Feldenkrais-Therapeuten. Besonders Tänzer und Musiker profitieren von diesen Neuprogrammierungen. (Moshe Feldenkrais war ein russischer Arzt mit einer heftigen Knieverletzung).

Pilates-Körperkontrolle. Das bevorzugte Programm großer Tanzkünstler wie Martha Graham und George Balanchine verhilft zu größerer Kraft ohne die Ausbildung zusätzlicher Muskeln. Die meisten der 500 Übungen werden liegend oder sitzend absolviert — ohne schweißtreibende Anstrengung. Pilates gilt als die kommende Welle im Fitnessmarkt. Eine typische Kundin: eine junge Frau von überdurchschnittlicher Größe, mit hängenden Schultern und vernachlässigtem Rückgrat. Lohn nach wenigen Monaten Workouts: ein tolles Selbstbewusstsein. Ihre Umgebung dachte, sie habe abgenommen, dabei hält sie sich jetzt nur besser. (Joe Pilates war ein asthmakranker Jugendlicher mit verformten Beinen. Auf der Basis der von ihm erdachten Übungen wurde er ein erfolgreicher Boxer).

Reflexzonen-Massage. Ein aktueller Trend rückt sie zunehmend stärker in den Mittelpunkt des Interesses. Diesen Therapien liegt das Prinzip der Entsprechung zugrunde. Bestimmte Körperbereiche und Organe spiegeln sich verkleinert an anderer Stelle wieder, mit der sie energetisch verbunden sind — zum Beispiel in der Iris (Irisdiagnose), in der Ohrmuschel (Ohrakupunktur) und an den Füßen und Händen. Die Wirkung verläuft in zwei Richtungen: vom Körperbereich zur Reflexzone und von der Reflexzone

Reflexzonen
der Hände
verlaufen
waagrecht und
senkrecht

zum Körperbereich. Es handelt sich nicht um Reizungen entlang von Nervenbahnen, sondern um energetische Beziehungen. Der Mensch ist als eine Einheit zu sehen, in der vieles in verschiedene Richtungen reflektiert wird. Aus Erfahrung verfügen wir über eine genaue Übertragung von Körperbereichen und Organen auf die Reflexzonen der Augen, Ohrmuscheln, Hände und Füße.

Am Beispiel Hand bedeutet das: Die Fingerspitze entspricht Stirn- und Kopfhöhlen; die Daumenkuppe dem Kopf; Fingergelenke entsprechen den Augen, Ohren und dem Schultergürtel; Daumengelenke dem Nacken; Daumenwurzel und Handgelenk dem Hüftgelenk und der Lendenwirbelsäule.

Überbeanspruchungen oder Verletzungen der Finger oder Zehen können Probleme im Bereich der Schultern und Nackens nach sich ziehen. Der Chiropractor wird auf der Suche nach Ursachen von Beschwerden auch auf Reflexzonen — sie verlaufen waagrecht und senkrecht - der Hände achten.

Hier weitere Körpertherapien von hohem Entwicklungsgrad.

Reflexologie. Unter allen alternativen Anwendungen bei Gesundheits- und Schönheitsautoren die beliebteste. Viele Menschen mögen es, an den Fußsohlen berührt, massiert und gedrückt zu werden. Schmerzende, punktgenaue Reaktionen liefern präzise Anhaltspunkte für verblüffende Diagnosen. Die Reflexologie steht hoch im Kurs bei Verspannung, Kopfschmerz, Verstopfung, Übelkeit und Problemen mit Gelenken.

Roifing. Diese sehr tief wirkende Massage eliminiert Versteifungen, Verfestigungen und auch Verdickungen des Gewebes direkt an Muskeln, Knorpeln und Knochen. Während der Patient seine Problemzonen im Nacken, an den Schultern oder an der Wirbelsäule „rolfen" lässt, verschwinden mitunter auch emotionale Blockaden.

Himalaja. Verjüngungskur mit einem ständigen Strom von warmem Sesam-Öl auf der Stirn.

Zero-Balancing. Das ist eine kraftvolle Handanwendung mit Fingerpressur und Stretchgriffen, ohne Seelenstriptease oder Ablegen der Kleidung. Meist wird kein Wort gesprochen. Die Therapie wurde erst 1975

von dem amerikanischen Arzt Dr. Fritz Smith erdacht. Sie soll Energieflüsse im Körper verstärken und Überdruck wie Unterdruck ausgleichen. Ihr Name wird auf den Ausspruch einer Patientin zurückgeführt, die sich nach der Behandlung „völlig ausgeglichen, in Null-Balance“ fühlte. Andere melden das gute Gefühl, das man kennt, „wenn man endlich einen Raum aufgeräumt hat“.

Bliss. Massagebehandlung vom Nacken bis zu den Zehenspitzen mit frischen Papayas.

Reiki. Diese japanische Methode hat zum Ziel, Energie zu transportieren. Der Klient liegt bekleidet auf einer Couch, der Therapeut bewegt seine Hände über dem Gesicht, berührt es sanft und drückt seine Handflächen mehrmals auf Kinn und Wangen. Das geschieht auch in anderen Körperregionen. Dabei orten sensible Hände Probleme, wie etwa Schmerzen im Kopf oder im Knie. Die Berührungen sind behutsam und führen im Einklang mit sanfter Flötenmusik oft zu tiefer Entspannung.

Unkonventionelle Heilverfahren genießen hohes Ansehen. Bei einer Umfrage der Universität Jena äußerten sich vier Fünftel der Befragten mit ihrer Wahl zufrieden. Mehr als die Hälfte sind Frauen. Die meisten geben im Jahr locker an die tausend Euro für solche Behandlungen aus. Neben klassischen Alternativen wie Homöopathie und Akupunktur wurden häufig auch Reinkarnations- und Aromatherapien genannt. Zum Repertoire einiger Therapeuten gehörten aber auch Kartenlegen, Besprechen, Geistheilung und sogar Wahrsagen und Pendeln. Viele begegnen ihrem Heiler von vornherein mit „enthusiastischer Einstellung“ und sind an seiner Person mindestens ebenso interessiert wie an seiner Methode. Etwa jeder Anbieter solcher Uebenshilfeangebote gibt zu, sich selbst ausgebildet zu haben. Viele der Klienten wiederum geben in ihrem Bekanntenkreis erworbenes Wissen über alternative Anwendungen weiter - manche sogar für Geld. Was die Autoren der Studie in Jena zu dem Schluss verleitete: „ein Übergang vom Patienten zum Heiler“.

Richtiges Heben

Hier geht es nicht nur um große Lasten. Die englische Physiotherapeutin Alison Middleditch hält das Beugen, Drehen und Biegen, das wir am Einkaufswagen vollführen, um Ware in den Wagen zu legen oder herauszunehmen, für eine große Belastung der Lendenwirbelsäule. Denken Sie daran bei Ihrem nächsten Besuch im Supermarkt. Spätestens im Getränkemarkt gelten dann unbedingt diese Tipps: Beim Bücken in die Hocke gehen. Lasten verteilen und dicht am Körper halten. Die Hauptarbeit den Muskeln in den Oberschenkeln überlassen - sie sind unsere kräftigsten.



**Die sanfteste
Wiederherstellung
des Wohlbefindens**

Interview: Jean-Paul Pianta, Doctor of Chiropractic

Imre Kusztrich

[Die sanfteste Wiederherstellung des Wohlbefindens](#)

Die Chiropraktik-Gesundheit Band II

180 Seiten, kart.
erschienen 2011



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de