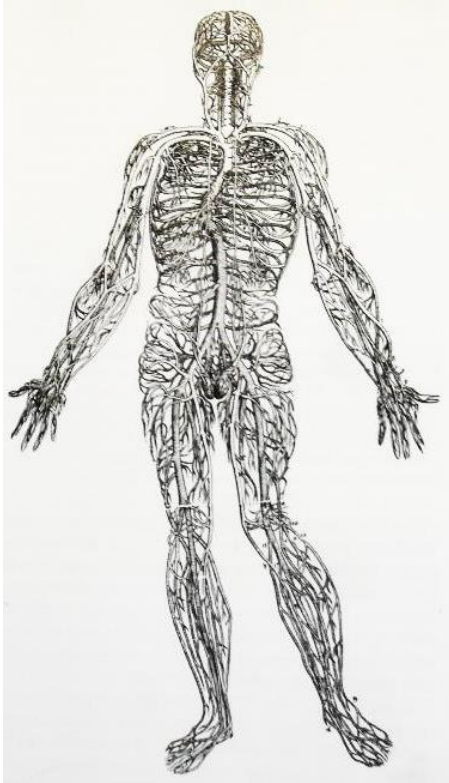
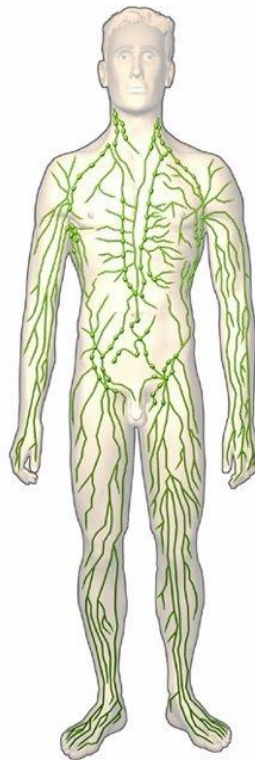


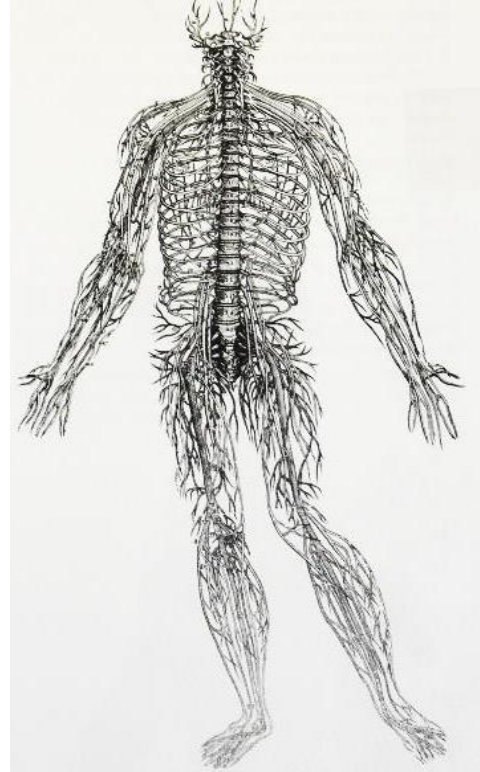
IHRE GESUNDHEIT IST ABHÄNGIG VON DER BEWEGLICHKEIT IHRER MUSKELN UND GEWEBEN



Arteriensystem



Lymphsystem



Nervensystem

Hauptursache für Gelenkprobleme sind verkürzte Muskeln, Sehnen und Bänder und die Beweglichkeit des umgebenden Bindegewebes – kombiniert mit Stoffwechselproblemen / Nährstoffmangel (industrielle Landwirtschaft und Ernährung fördern Mangel trotz vollem Teller und vollem Bauch).

Ein künstliches Gelenk ändert an diesem ursächlichen Problem nichts – weshalb i.d.R. nach dem ersten Gelenkersatz in ca. zwei bis vier Jahren das nächste Gelenk ersetzt werden muss u.s.w..

Doch auch die Gesundheit und die Funktion ihrer Organe sind von der Beweglichkeit dieser Gewebe abhängig, da zwischen Muskeln und Knochen und auch zwischen Organen und Bindegewebe Arterien, Venen, Lymphgefäße und Nerven verlaufen. In diesem System hat jedes Blutgefäß eine Verbindung zum Herzen - jeder Nerv einen Kontakt zum Gehirn - jedes Lymphgefäß mündet in die Vena Subclavia.

Verkürzte Muskeln, Sehnen und Bänder komprimieren Blut- und Lymphgefäße und erhöhen die Spannung im Nervensystem. Dies hat immer Einfluss auf die gesamte Nähr- und Sauerstoffversorgung, Abtransport von Abfallprodukten, Verdauungs- und Stoffwechselfunktionen, Immunsystem und das gesamte Nervensystem und Gehirn, das alle Informationen verarbeiten muss.

Unbewegliche, verkürzte oder blockierte Gewebe begünstigen somit die Entstehung von Krankheiten. Der Körper ist nicht die Summe seiner Einzelteile, vielmehr stehen alle Strukturen über diese „Netzwerke“ miteinander in Verbindung – versorgungstechnisch und kommunikativ

Krankheit bzw. ein Symptom stellt somit nie ein „lokales Problem“ dar – Krankheit ist immer ein globales Problem, das den Zustand des gesamten Körpers zeigt.

Dehnen, Yoga, Qi Gong, Tai Chi und langsame gymnastische Bewegung mit einer tiefen Bauchatmung sind der Schlüssel für die Beweglichkeit aller Gewebe.

Wie wirksam diese Übungen sind zeigt sich daran, dass z.B. Qi Gong seit mehr als 5.600 Jahren in der Chinesischen Medizin TCM praktiziert wird und sich die nachhaltige Wirksamkeit der Übungen an Millionen von Menschen empirisch erwiesen ist.

Für das effektive Dehnen ist es wichtig, dass das Dehnen immer **sanft** erfolgt – und die Dehnung **mindestens 90 Sekunden** gehalten wird, da erst dann die **Kollagenfaser** reagiert aus der z.B. Muskelhüllen, Sehnen, Bänder, Organhüllen, Arterien und Bindegewebe bestehen, reagieren.

Dieser anatomische, physiologische und histologische Sachverhalt wird im Sport und in der Medizin heute kaum berücksichtigt, was nachvollziehbar macht, warum oft der nachhaltige gesundheitliche Nutzen von Sport gering und der Gesundheitszustand der Bevölkerung schlecht ist.

... weitere Aspekte für Ihre Gesundheit, die meist kaum beachtet werden beim Dehnen:

DEHNEN UND DIE VERBINDUNGEN VON MUSKELN ZU ORGANEN

Jedes Organ hat eine Verbindung zu einem Muskel – und fast jeder Muskel hat eine Verbindung zu einem Organ.

Diese Verbindungen basieren meist auf Verbindungen über das Nervensystem, aber auch auf Verbindungen über Blut- und Lymphgefäße (siehe oben). Ursprünglich wurde dies festgestellt durch klinische Beobachtungen bei Behandlungen von Patienten (z.B. Dr. Goodheart), seit den 1980er Jahren konnte ein Nachweis erbracht werden nachdem es Geräte gab, mit denen man Muskelströme (EMG) messen konnte.

Auch aus dieser anatomischen, physiologischen, neuronalen Verbindung ergibt sich ein großer Nutzen des Dehnens: durch das Dehnen verändert sich der Muskeltonus und dies wirkt sich dann auch auf den Tonus von Organen aus.

Wer stattdessen mit Gewichten trainiert wenn der Tonus schon hoch ist, verkürzt die Muskulatur noch mehr.

Wie aus der Leichtathletik seit Jahrzehnten bekannt ist, ist jeder verkürzte Muskel immer auch schwach, weil sich durch die Verkürzung die Kraftübertragung auf das Gelenk verändert. Dies verändert sich schnell, wenn der Muskel gedehnt wird, weil sich Tonus, Ausrichtung zum Gelenk, Muskelstoffwechsel und die Neuronalität verbessern.

Ein Beispiel: Jeder der schon mal eine Erkältung hatte kennt das Problem – verspannter Nacken, angespannte Schultern, Brust (Serratus) – diese Muskeln haben Verbindung zu Lunge, Nasennebenhöhlen, Kopflymphatikum.

Wenn Sie lernen sich selbst mehr wahrzunehmen, dann können sie diese Verbindung oft selbst spüren und verändern und somit haben Sie selbst erheblichen Einfluss auf Gesundheit, Stoffwechsel, Blut- und Lymphzirkulation und Nerventonus (Stress).

Organ	Muskel (Auszug)
Bauchspeicheldrüse	Trizeps, M. latissimus
Blase	Rückenstrecker (M. erector spinae), M. tibialis anterior
Dickdarm	Quadratischer Lendenmuskel, Beinbeuger (ischiokrurale Muskeln), Beckenbodenmuskulatur M. tensor fasciae latae (Außenseite der Oberschenkel – Abduktion des Beines)
Dünndarm	Beinstrecker (M. quadriceps), gerader Bauchmuskel
Gallenblase	Kniekehlenmuskel (M. popliteus – Innenrotation des Schienbeins, stabilisiert das Knie)
Gehirn	M. supraspinatus (Abduktion und Außenrotation des Armes)
Gonaden, Uterus, Prostata	Gesäßmuskel, Birnenförmige Muskel (M. piriformis), Adduktoren des Beines
Herz	M. subscapularis (Hauptfunktion Innenrotation des Oberarmes)
Leber	Pectoralis major sternalis (großer Brustmuskel zum Brustbein), rautenförmiger Muskel (M. rhomboideus – zwischen den Schulterblättern)
Lunge	M. deltoideus, vorderer Sägemuskel (M. serratus anterior)
Magen	Bizeps, Pectoralis major clavicularis (großer Brustmuskel zum Schlüsselbein)
Milz	Unterer und mittlerer M. trapezius
Nasennebenhöhlen Kopflymphatikum	Kopfwendermuskel (M. sternocleidomastoideus), Nackenflexoren (M. scaleni), Nackenextensoren, Kaumuskulatur
Nebennieren	Zweiköpfiger Wadenmuskel, Schneidermuskel (M. Sartorius), M. Soleus
Nebenschilddrüse	Schulterblattheber (M. levator scapulae)
Niere	Darmbeinmuskel (M. Iliacus), Lendenmuskel (M. Psoas)
Ohr	Oberer M. trapezius
Schilddrüse	M. teres minor (Außenrotator des Oberarmes)
Thymus (Immunsystem)	M. infraspinatus (Hauptfunktion Außenrotation des Oberarmes)
Wirbelsäule	M. teres major (Innenrotator, Adduktion des Oberarmes)

BEWEGUNG UND DIE WIRKUNG AUF DIE DNA

Ursprünglich war man der Ansicht, dass die DNA die Information enthält, die maßgeblich unsere Entwicklung bestimmt. Mittlerweile wurde festgestellt, dass die DNA eher wie eine Antenne zu betrachten, deren Ausrichtung sich verändert – z.B. durch die Sozialgenetik (Lernen aus unserem Umfeld, Verhalten) und durch Bewegung. Somit ist die Vererbungstheorie nur ein theoretisches Modell - wie aber immer schon bekannt ist.

In der [Augsburger Allgemeinen vom 7. März 2012](#) erschien ein kleiner Artikel darüber, dass „Sport die DNA verändert“. Es wurde festgestellt, dass sich durch Bewegung Genblockaden und Ablagerungen lösen und man somit Krankheiten vorbeugen kann.

Interessant war dabei, dass auch festgestellt wurde, dass die Veränderungen nicht anhaltend sind – somit nützt es nichts „irgendwann mal Sport gemacht“ zu haben, sondern man muss es wiederholt und langfristig machen. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass Dehnen z.B. alle 3 bis 4 Tage gemacht werden sollte, denn „Beweglichkeit“ kann nicht konserviert werden. Ihre Beweglichkeit hat nachhaltigen Einfluss auf ihre Gesundheit, die Psyche, die Belastbarkeit, die Stabilität, das Immunsystem und alle Organe - wenn sie „ganzheitlich“ trainieren.

DEHNEN UND MERIDIANE (TCM)

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM fließt im Körper die Energie Qi in den Meridianen. Diese Meridiane oder Leitbahnen kann man sich vorstellen wie ein Flussbett. Ist das Flussbett frei und das Qi kann fließen besteht Gesundheit – ist das Flussbett blockiert und somit auch der Qi Fluss, entsteht Krankheit und Schmerz.

Dieses Model wird von manchem als esoterisches Modell betrachtet, was aus unserer Sicht falsch ist – tatsächlich basiert es auf Anatomie und Physik, weshalb es auch durch körperliche Übungen wie z.B.

Qi Gong, Tai Chi, Yoga beeinflusst und verändert wird.

Dehnen ist für den Qi Fluss – und somit auch für die Wirksamkeit von Qi Gong Übungen – extrem wichtig, weil dadurch die Meridiane geöffnet werden und somit der Qi Fluss aktiviert und verbessert wird.

Leider ist es heute in unserer Gesellschaft sehr populär nicht oder zu kurz zu dehnen (unter 90 Sekunden) – weshalb viele Qi Gong Übende nie den vollständigen Effekt des Qi Gong erfahren können und der Nutzen des Qi Gong oft recht begrenzt ist.

DEHNEN UND KINDER

In unserer modernen Gesellschaft nehmen heute ca. ein Drittel der Schulkinder und Studenten regelmäßig Psychopharmaka – und dies wird als „normal“ angesehen.

Viele dieser synthetischen Medikamente sind jedoch - wie die Beipackzettel zeigen - nicht harmlos und ungefährlich. Auch die langfristigen Aus- und Nebenwirkungen sind noch kaum bekannt, wobei bereits in einigen Ländern Militär oder Polizei keine Anwärter aufnehmen, die diese Medikamente langfristig genommen haben, weil hierdurch scheinbar irreversible Gehirnveränderungen entstehen. Auffällig ist auch, dass bei diesen Kindern später oft ein erhöhtes Gewaltpotential zu beobachten ist – was z.B. auch im Strafvollzug bekannt ist.

Im Rahmen einer Osteopathischen Behandlung von Babys, Kindern und Jugendlichen konnte ich oft feststellen, dass - speziell im Bereich des Atlas-Occiput-Gelenkes – erhebliche Mobilitäts-einschränkungen bestanden. Diese Struktur hat erheblichen Einfluss auf den Vagus Nerv, da er bei einer Blockierung ständig stimuliert wird, was sich auf

alle Organfunktionen auswirken kann. Gleichzeitig führt eine Restriktion in diesem Bereich dazu, dass Kopfföffnungen – speziell das Foramen Jugolare, durch das drei Hirnnerven, eine Arterie, die die Hirnhaut versorgt und der venöse Abfluss des Gehirns erfolgt – komprimiert wird. Somit werden Nerven, Blut- und Lymphsystem des Gehirns beeinflusst. Eine weitere anatomische Gegebenheit ist, dass Fasern der tiefen Nackenmuskulatur zwischen Atlas und Occiput (Hinterhauptbein) zur Hirnhaut gehen. Ist diese Muskulatur verkürzt, wird auch der Zug auf die Hirnhaut verstärkt.

Gerade bei Kindern, die z.B. in der Schule Probleme haben oder sehr unruhig sind oder auch öfters über Kopfschmerzen u.ä. klagen, bringt eine Veränderung dieser Blockierungen oft erstaunliche Veränderungen. Sind die Kinder größer ist es oft erschreckend wie unbeweglich sie sind – dies wird begünstigt, weil im Breiten- und Schulsport kaum korrekt (sanft, mind. 90 Sekunden) gedehnt wird. Wie beim Erwachsenen hat dies erhebliche Auswirkungen auf den ganzen Körper und auch auf die Psyche.

DEHNEN UND LIQUOR CEREBROSPINALIS

Im Gehirn wird durch die Filtration des Blutes der Liquor gebildet und dort z.B. mit Neuroproteinen (kleinste Eiweißverbindungen) angereichert, die für den Körper und alle Organe Informationen übertragen, gebildet. Der Liquor wird im gesamten Körper über den Spinalkanal, die Spinalnerven und Nerven des peripheren Nervensystems verteilt (Neuroanatomie). Da der Liquor die höchste Leitfähigkeit aller Körperflüssigkeiten hat, ist er auch für die Reizübertragung enorm wichtig und befindet sich in allen Nervensynapsen.

Durch verkürzte Gewebe und Muskeln werden der Liquorfluss und die –verteilung im gesamten Körper erheblich eingeschränkt, was sich sowohl auf die Reizübertragung aber auch die Organfunktionen auswirkt. *(Dieser Liquorfluss ist der anatomische*

Schlüssel für das Qi bzw. Meridan-Modell der Chinesischen Medizin)

Bei Abflussstörungen des Gehirns – z.B. durch verspannte Nackenmuskeln (siehe bei Kinder) – erhöht sich der Druck im Gehirn. Dies hat zur Folge, dass das Gehirn durch eine verminderte Liquorproduktion versucht den Druck zu regulieren – und dies hat wiederum zur Folge, dass im Körper zu weniger Liquor vorhanden ist, was sich nachteilig auf Organfunktion und Reizübertragung auswirkt.

Durch Dehnen können blockierte Strukturen gelöst werden, die die Liquorzirkulation beeinträchtigen. Die sanften Qi Gong Bewegungen fördern den Fluss und die Verteilung des Liquors im gesamten Körper – ähnlich wie ein Pumpsystem - was sich positiv auf Heilungsprozesse, Organfunktion, Nerven, Gehirn und Psyche auswirkt.

DEHNEN UND STRESS

Stress ist in unserer Gesellschaft für viele Menschen **ein Dauerzustand** – und da mit Stress immer auch chemische und physikalische Veränderungen einhergehen - wie z.B. Veränderung der Hormonausschüttung (Hypophyse, Hypothalamus, Schilddrüse, Nebenniere), Veränderung der Gehirnströme, Veränderung des Blutdrucks und der Blutgefäße, Veränderung des Stoffwechsels, Verdauung, Entgiftung u. s. w. - hat Stress eine enorme Bedeutung bei der Entstehung von Krankheiten. Dies wird besonders auch dadurch begünstigt, dass bei einem hohen Stresslevel auch immer parallel körpereigene **Regenerationsprozesse** „runter gefahren werden“, da sich der Körper mehr in den „Überlebensmodus“ bzw. „Aktionsmodus“ befindet – dies wiederum hat zur Folge, dass degenerative Prozesse sich stärker auswirken, was wiederum dann den körpereigenen Stresslevel noch mehr erhöht.

Stress führt außerdem immer auch zu einem veränderten Körper(haltungsmuster) – wir sind z.B. mehr verkrampft oder versuchen uns über (dauer)angespannte Muskeln emotional zu stabilisieren um noch einigermaßen „stabil“ zu bleiben im Stressalltag. *Der erhöhte Muskel- und Organonus ist wiederum Stress pur im Körper.*

Diese ganze „Symptomatik“ führt dazu, dass das Nervensystem und das Gehirn weit mehr Informationen verarbeiten muss, als bei einem „entspannten“, ausgeglichenen Zustand – die Folge ist, dass der Stress auf diesem Weg noch mehr ansteigt und wir immer mehr die Fähigkeit verlieren mit unserem Alltagsstress „von Außen“ umzugehen, weil irgendwann einfach dafür keine Kapazitäten mehr frei sind. Gleichzeitig führt dieser innerliche Stress auch dazu, dass das Gehirn immer weniger Ressourcen zur Verfügung hat um z.B. das **Immunsystem** zu steuern – dies begünstigt langfristig auch die Entstehung von malignen Erkrankungen – und die ständige **Überlastung des gesamten neuronalen System** (in Verbindung mit einem verschlechterten Stoffwechsel und Entgiftung, ggf. schlechtes Essen, wenig Trinken) fördert Erkrankungen des Gehirns, des Nervensystems, der Psyche, des Bewegungsapparates, der Organe und z.B. auch Schmerzen.

Dieses Muster bzw. diese Klinik ist sehr gut in unserer modernen Gesellschaft zu sehen.

Interessant ist in diesem Zusammenhang auch, dass in allen Arterien Fasern des Sympathischen Nervensystems verlaufen (der Sympathikus ist der „Aktionsmodus“) – bei verkürzten Muskeln wird der Muskelbauch dicker und es wird somit mehr Druck auf die

Gefäße ausgeübt und somit werden ständig auch die Sympathikusfasern in den Arterien stimuliert und stehen verstärkt „unter Strom“.

Durch das sanfte Dehnen wird der Tonus in allen Geweben langfristig reduziert – der innere Stress wird somit vermindert und somit das gesamte Nervensystem und das Gehirn entlastet. Dies hat erheblichen Einfluss auf Psyche, Organfunktion, Immunsystem, auf unsere körperliche und geistige Flexibilität und Vitalität und auch auf unsere Fähigkeit mit „äußerem Stress“ umzugehen.

Interessanterweise hat sich die Verbindung „Psyche – Emotionen – Körper“ auch in der psychotherapeutischen Arbeit bestätigt: eine reine Gesprächstherapie und / oder Medikamententherapie (die immer nur auf Symptome wirkt) hat meist eine relativ hohe Rückfallquote. Wird diese Therapie aber z.B. kombiniert mit Qi Gong oder Yoga ist das Ergebnis viel nachhaltiger, weil der Patient dabei lernt den eigenen Körper und sich selbst besser wahrzunehmen und gleichzeitig wird durch die Verbesserung der Beweglichkeit ein bestehendes „Haltungsmuster“, das immer auch ein Stress- bzw. emotionale Muster „festhält“, verändert.

Zum Umgang mit „äußeren Stress“ nachfolgend noch einige Anmerkungen – „viel Arbeit“ oder „Ärger“ ist nicht das eigentliche Problem.

Vielmehr ist es heute das Problem **wie wir damit umgehen**. Wir haben verlernt und selbst wahrzunehmen und reden uns z. B. daher oft ein, dass wir nur einen „positiven Stress“ haben, der uns gut tut.

Dabei ignorieren wir aber unseren Körper. Wenn Stress entsteht, weil ein Berg von Aufgaben ansteht, ist es wichtig mal kurz „innezuhalten“ und zur Ruhe zu kommen – und dann fangen Sie an eine Aufgabe nach der anderen zu lösen – **und lernen Sie auch mal „Nein“ zu sagen**

Ein weiterer stressauslösender und stressverstärkender Faktor der ebenfalls in unserer Gesellschaft sehr populär ist, ist es sich ständig „über irgendwelche Dinge, vermeintliche Ungerechtigkeiten, Aufgaben aufzuregen“, weil wir dadurch in sekundenbruchteilen das gesamte Stresssystem (Sympathikus, Hormonsystem u.s.w.) jedes mal neu aktivieren. **Sich aufregen ändert nichts – etwas tun verändert alles.**

Ein weiterer äußerst wichtiger Aspekt ist, dass wir uns (wieder) bewusst werden wie wichtig eine gute Ernährung ist. Hier geht es nicht um den „vollen Teller“ – sondern um die Herkunft der Nahrung und die darin enthaltenen **NATÜRLICHEN** Nährstoffe, die kein synthetischer Nährstoff ersetzen kann!

Noch ein letztes offenes Wort – auch wenn es für den Einen oder Anderen hart klingen mag:

Ignoranz, Bequemlichkeit und schlechtes Zeitmanagement („ich habe keine Zeit für Übungen“) können nur von ihnen selbst verändert werden! Wenn Sie es nicht für sich tun, wer soll es dann für Sie tun?

Verbessern Sie Ernährung, Trinken, Bewegung und reduzieren Sie chemische Belastungen

Bekannte Fakten zum Gesundheitszustand der Bevölkerung

- Ca. 30 Prozent der Bevölkerung sind chronisch krank.
- Ca. 25 Prozent der Menschen sind krankhaft übergewichtig.
- Mehr als 30 Prozent der Bevölkerung nehmen täglich apothekenpflichtige Medikamente
- Durchschnittlich nimmt jeder Bundesbürger - vom Baby bis zum Greis - jährlich 1.250 apothekenpflichtige (Focus)
- Ca. 33 Prozent der Erwachsenen, 38 Prozent der Kinder und Jugendlichen und 51 Prozent der Kinder unter 6 Jahren erhielten 2009 Antibiotika. (Süddeutsche Zeitung)
- Ein Drittel aller Schüler und Studenten bekommen Psychopharmaka.
- Die Anzahl der Rezepte für Psychopharmaka für Kinder und Jugendliche ist innerhalb der letzten 15 Jahre von 5.000 auf 380.000 pro Jahr angestiegen (Steigerung 7.500 Prozent) (natur & heilen, Süddeutsche Zeitung)
- 1990 wurden insgesamt 500.000 Tagesdosen Ritalin (Methylphenidat, Medikinet) verschrieben - 2000 waren es bereits 13,5 Millionen Einheiten. 2010 waren es 55 Millionen Einheiten. (Süddeutsche Zeitung) (Steigerung 10.900 Prozent von 1990 bis 2010)
- Jährlich sterben bis zu 25.000 Menschen an den Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten (im Straßenverkehr sterben jährlich ca. 3.300 Menschen). Laut Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte sind ca. 300.000 Erkrankungen jährlich auf Nebenwirkungen von Medikamenten zurückzuführen (Süddeutsche Zeitung)
- Nach Schätzungen sterben jährlich ca. 10.000 Menschen in Deutschland durch eine Krankenhausinfektion (Nosokomiale Infektion), an der sie sich während einer Behandlung im Krankenhaus angesteckt haben. (Handelsblatt)
- 800 Menschen erhalten täglich die Diagnose Demenz (Augsburger Allgemeine) 160.000 Demenzkranke gab es 2013 in Bayern.
- Laut AOK-Bericht litten im Jahre 2000 5,4 Millionen Menschen an Diabetes - 2009 sind es bereits 8 Mio. Menschen (9,7 Prozent der Bevölkerung). Ein Zuwachs von 67 Prozent in einem Jahrzehnt.
- Jeder Zweite Deutsche wird laut Statistik in seinem Leben an Krebs erkranken (51 Prozent der Männer, 49 Prozent der Frauen) - Tendenz weiter steigend.
- Ca. 1.200 Menschen erhalten täglich die Diagnose Krebs – ca. 460.000 Neuerkrankungen im Jahr.
- Die Auswertung aller europäischen Krebsregister ergab, dass bei Kindern die Krebshäufigkeit seit 1970 um jährlich 1 Prozent steigt.
- In den letzten 6 Jahren stieg die Anzahl der Operationen um 25 Prozent, in Bayern sogar um 30 Prozent (Westdeutsche Allgemeine Zeitung, Augsburg Allgemeine)
- 2010 gab es in Deutschland 15 Millionen Operationen - bezogen auf 82 Mio. Einwohnern ist diese Zahl relativ hoch. Statistisch wird jeder Fünfte Deutsche einmal im Jahr operiert.
- Viele Krankheiten wie z.B. MS, Parkinson, Demenz, maligne Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Autoimmunerkrankungen, Allergien, Gelenkerkrankungen, Psychische Erkrankungen, Nervenerkrankungen haben steigende Tendenz – betroffen sind Menschen in jeder Altersgruppe

u. s. w.

(weitere Berichte finden Sie auf unserer Homepage unter [Videos](#))

Verbessern Sie Ernährung, Trinken, Bewegung und reduzieren Sie chemische Belastungen