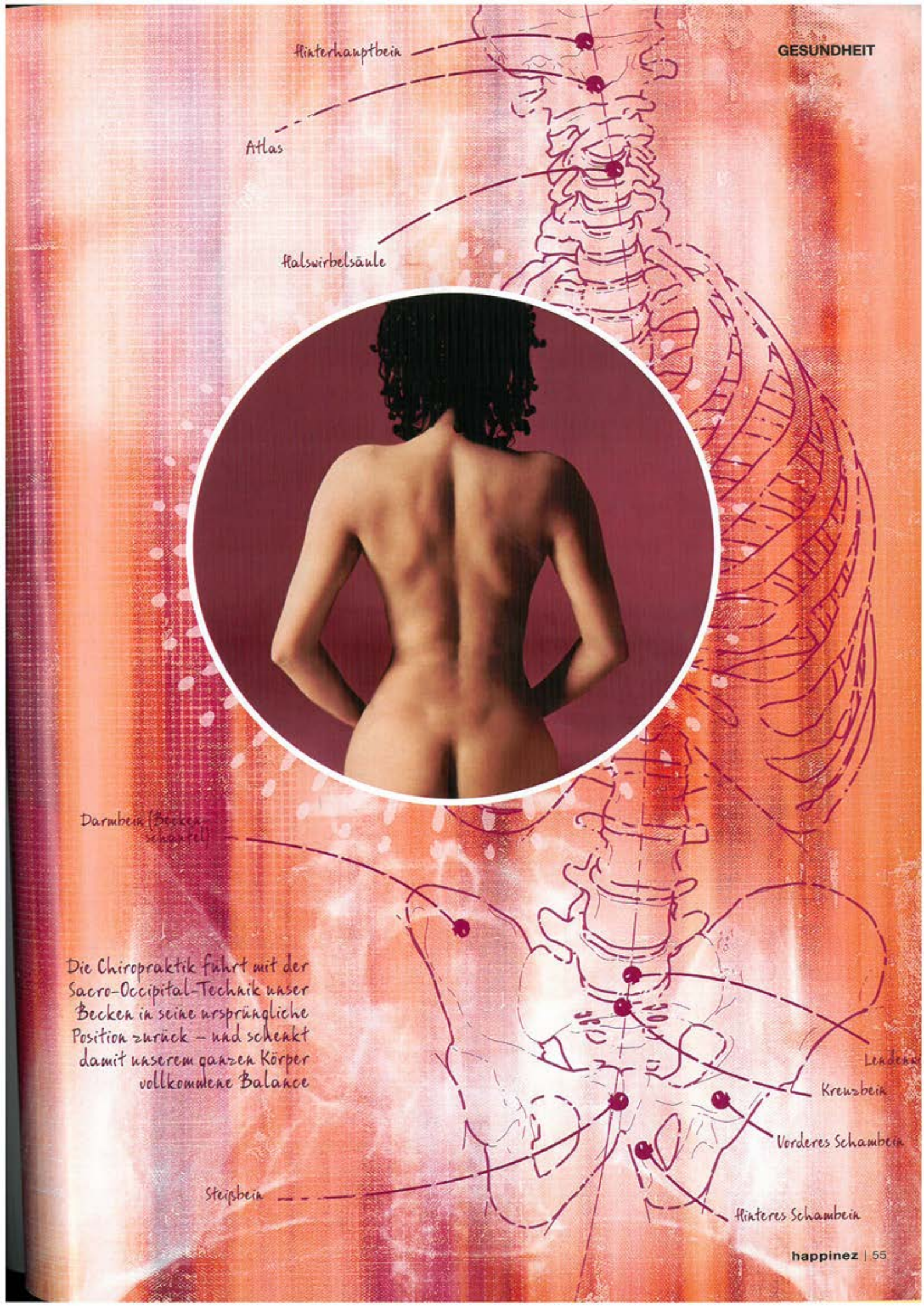
Rückführung zur Mitte

Das Becken ist das Zentrum unserer Anatomie. Gerät es in eine Schieflage, bringt es den gesamten Körper in ein Ungleichgewicht. Doch die Chiropraktik kennt eine sanfte, ganz besondere Methode, die uns unsere Balance zurückgeben soll: die Sacro-Occipital-Technik. Wir haben sie ausprobiert – und Erstaunliches erfahren

Auf dem Rücken liegend, lasse ich meinen Körper tief in die Matte unter mir sinken. Alles fühlt sich leicht an, nichts scheint an- oder gar verspannt zu sein. In einer solchen Rückenlage spüre ich normalerweise sofort meinen Lendenwirbelbereich: Muskeln, die sich schmerzhaft zusammenziehen und mir sagen, dass ich mich lieber auf die Seite drehen sollte. Doch jetzt schweigen sie – und das, obwohl unter meiner Hüfte auf jeder Seite ein großer Keil liegt. Oder gerade deswegen. Denn diese Keile hat mir der Chiropraktiker Jaan-Peer Landmann untergelegt, und er erklärt mir, warum es sich so gut anfühlt: Die beiden einfachen Hilfsmittel sorgen dafür, dass sich nicht nur mein Becken, sondern mein gesamter Körper in einer Lage befindet, die er seit Jahren nicht mehr kennt: in vollkommener Balance.

Alles ist verbunden

Es sind genau diese Beschwerden im unteren Rücken, die mich in die Praxis von Jaan-Peer geführt haben. Er soll an mir die „Königsdisziplin" der Chiropraktik ausführen: die sogenannte Sacro-Occipital-Technik, kurz SOT. Besonders ist diese aus der Amerikanischen Chiropraktik stammende Methode deshalb, weil sie die Chiropraktik, die sich vor allem der Justierung der Wirbelsäule widmet, mit der Osteopathie vereint, die sich mit dem Lösen von Spannungen in Muskeln, Sehnen, Faszien oder Geweben befasst. Entwickelt wurde die SOT – wobei der Begriff „Sacro" für unser Kreuzbein und „Occipital" für unseren Hinterkopf steht, die beiden Enden der Wirbelsäule – in den 1920er-Jahren von dem Amerikaner Major Bertrand DeJarnette. Eigentlich arbeitet dieser als Ingenieur, doch ein Fabrikunfall und die dabei erlittenen Verletzungen machen ihn mit der Osteopathie und der Chiropraktik vertraut. Die Heilerfolge überzeugen ihn: Er lässt sich mehrjährig in beiden Disziplinen ausbilden – und wird sein weiteres Leben der Erforschung der Zusammenhänge in unserem Körper widmen. Denn DeJarnette erkennt, dass unser Körper ein höchst komplexes, in sich geschlossenes Wesen ist, in dem alles in einer Wechselbeziehung zueinander steht. Wie bei einem >



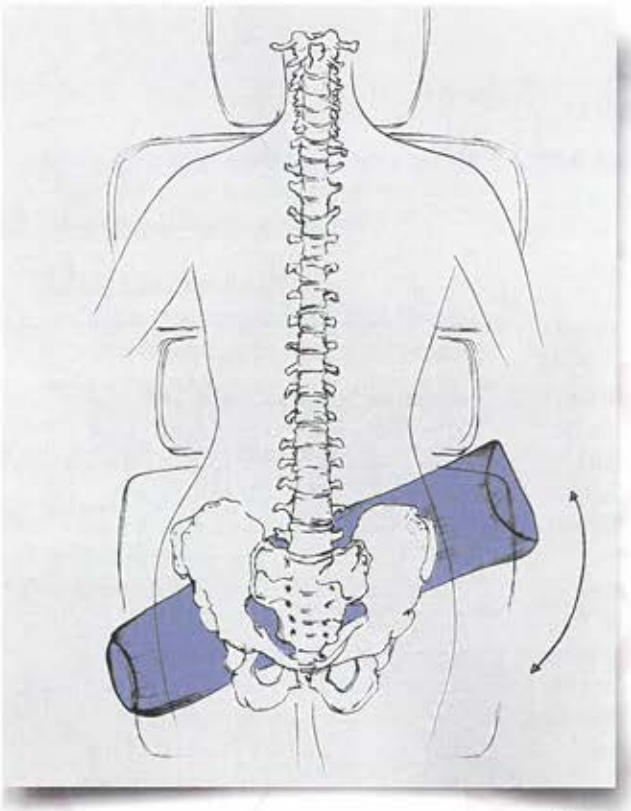
Die Chiropraktik führt mit der Sacro-Occipital-Technik unser Becken in seine ursprüngliche Position zurück – und schenkt damit unserem ganzen Körper vollkommene Balance

Im sog. Spinalyser wird festgestellt, ob mein Körper gerade ausgerichtet bzw. in welchen Ebenen er in Schieflage geraten ist

Der Chiropraktiker legt mir an beiden Seiten einen Keil unter das Becken. So wird es in seine ursprüngliche Position zurückgeführt

Zur SOT gehören zahlreiche Tests, die em Chiropraktiker Aus- unft über meinen Körper geben. Hier prüft er, ob ich trotz der von ihm estauchten Wirbelsäule ine Beine heben kann – n Test, den ich erfolg- reich bestehe

Bevor mein Becken ausgerichtet werden kann, muss der Chiropraktiker eine Kompensationsstrategie meines Körpers auflösen und mein Hüftband lockern



Die Sacro-Occipital-Technik (SOT)

Die SOT ist eine sanfte Anwendung der Amerikanischen Chiropraktik. Durch spezielle Tests wird eine Diagnose des Schädel-, Wirbelsäulen- und Beckengefüges durchgeführt, Fehlstellungen und Blockaden werden sofort durch entsprechende Maßnahmen therapiert. Entscheidend ist die Lagerung des Beckens auf zwei Keilen, die Beckenschaufeln und Kreuzbein in die ursprüngliche Haltung zurückbringt und so das Gleichgewicht der Wirbelsäule wiederherstellt. Auf diese Weise können Krankheitssymptome wie Rücken-, Nacken- oder Schulterschmerzen, aber auch Migräne, Ohrenschmerzen und Schwindelgefühle behandelt werden. In Deutschland ist Chiropraktiker keine geschützte Berufsbezeichnung. Patienten sollten deshalb auf die Zugehörigkeit des Chiropraktikers zu einem Berufsverband achten – diese garantiert eine fundierte Ausbildung. Mehr Informationen zur Chiropraktik mit amerikanischen Wurzeln unter www.dagc.de >

Meditonsin®

Die ersten
ERKÄLTUNGS-GLOBULI
mit homöopathischem Tri-Komplex®

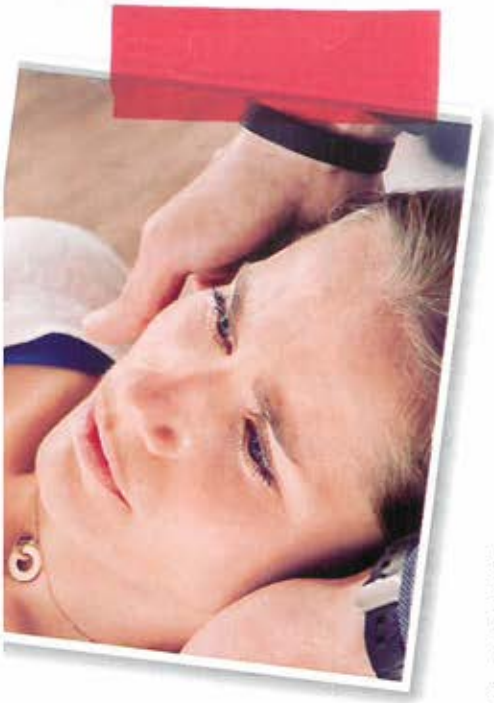
Schon bei den ersten Anzeichen einer Erkältung

Meditonsin®. Die Erkältungs-Medizin. Homöopathisch. Einzigartig. Gut.

*Nach Rücksprache mit dem Arzt, ab 1 Jahr in der Selbstmedikation.

Meditonsin® Tropfen / Meditonsin® Globuli. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Akute Entzündungen des Hals-, Nasen- und Rachenraumes. Meditonsin® Tropfen enthält 6 Vol.-% Alkohol. Meditonsin® Globuli enthält Sucrose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. MEDICE Arzneimittel Iserlohn; 04/2016.

MT031617 www.meditonsin.de



Eine Lage in vollkommener Balance: Ich spüre Entspannung und Ausgleich

Uhrwerk greift ein Zahnrad in das andere. Gerät nur ein Teil darin aus dem Takt, verändert das den ganzen Mechanismus und bringt die natürliche Körperbalance aus dem Lot.

Das Lot unseres Körpers

Das Lot unseres Körpers wird von seinem Zentrum bestimmt, unserem Becken. „Zwischen den beiden Beckenschaufeln befindet sich das Kreuzbein, welches über zwei Gelenke mit diesen verbunden ist. Ein stabiles, gerades Becken bedeutet, dass sich das Kreuzbein zwischen den Beckenschaufeln gerade auspendelt und so das horizontale Fundament bilden kann für eine senkrechte, ausbalancierte Wirbelsäule", sagt Jaan-Peer. An unserem Becken setzt eine Vielzahl Muskeln an. Gehen diese Muskeln in eine unnatürliche, dauerhafte Kontraktion, wie es etwa in anhaltenden Stresssituationen der Fall ist, bringen sie durch ihre Kraft den Knochen in eine Fehlposition – und die anderen Muskeln, die ebenfalls mit diesem Knochen verbunden sind, gleich mit: Wir geraten in eine Schieflage. Zunächst merken wir davon nichts, denn unser Körper ist ein Meister der Kompensation. Doch in diesem Ungleichgewicht werden nun unterschiedliche Körperteile mehr beansprucht als andere, sei es eine Schulter, eine Rücken- oder Kieferseite oder auch ein Knie – und diese machen sich irgendwann aufgrund der Überlastung durch Schmerzen bemerkbar. Diese Schmerzen lokal zu behandeln, würde ihnen nicht gerecht werden: Es wäre die Behandlung der Symptome, ohne die Ursache zu berücksichtigen. Genau hier setzt die SOT an: Sie bringt mithilfe von Keilen unser Becken wieder in die ursprüngliche Position. Damit kehrt der Chiropraktiker den zurückgelegten Weg des Körpers um: Durch das nun wieder ausgerichtete Becken lösen sich auch die damit verbundenen Muskel- und Bänderspannungen. Der Körper erhält sein Gleichgewicht zurück.

Richtige Fragen stellen

Doch bevor es für mich so weit ist, stellt mich Jaan-Peer in den Spinalyser – ein Gerät, das mithilfe von Fäden anzeigt, inwieweit die Hinterkopf-, Schulter-, Becken- und die allgemeine Lotlinie von der natürlichen waagerechten bzw. senkrechten Position abweichen. Für mich sieht es auf den ersten Blick gut aus: Meine Körperlinien verlaufen normal. Doch dann muss ich die Augen schließen und sehr tief ein- und ausatmen – der Chiropraktiker möchte mein Schwankverhalten beobachten. Zunächst halte ich mich sehr gut, stehe fest auf meinen Füßen. Doch dann beginne ich, nach links zu pendeln. Ein gesunder, ausbalancierter Mensch würde mit der Atmung nur ca. einen halben Zentimeter vor und zurück schwanken. Mein Becken aber rutscht immer wieder links heraus. In den ersten Momenten können meine Muskeln dagegenhalten, doch nach einer halben Minute werden sie schwächer – der Grund meines Schwankens. Weitere Tests, die Jaan-Peer vornimmt und die wichtiger Bestandteil der SOT sind, werden ihm nun immer konkreter sagen, was in meiner Anatomie nicht stimmt: „Unser Körper enthält alles Wissen. Wir müssen nur Mittel und Wege finden, Fragen zu stellen und die Antworten richtig zu verstehen", sagt er. Einer dieser Tests ist der Arm-Fossa-Test. Ich liege mittlerweile auf einer Liege und halte meinen Arm ausgestreckt nach oben. Während Jaan-Peer auf mein Leistenband drückt, muss ich mit Muskelkraft seinem Zug an meinem Arm gegenhalten. Rechts läuft alles hervorragend, doch links muss ich mit meinem Arm viel mehr Kraft aufbringen. Auch die Druckempfindlichkeit des Leistenbandes auf dieser Seite ist größer – die Berührung fühlt sich unangenehm an. Jaan-Peer erklärt mir, warum: Dieses Band ist durch meine Beckenhaltung einer permanenten Spannung ausgesetzt. Durch den Reiz der Leiste wird mein Armmuskel geschwächt – ein weiteres Beispiel dafür, wie eng das Zusammenspiel aller Teile unseres Körpers ist.

Mut haben, sich zu befreien

Alles deutet darauf hin, dass mein Becken eine linksseitige Fehlstellung hat – die sich über Beschwerden im Lendenbereich bemerkbar macht. Der Anatomie entsprechend müsste aufgrund dieser Stellung mein linkes Bein kürzer sein – ist es aber nicht. „Dein Fehler ist durch etwas anderes überlagert. Diesen Kollateralschaden muss ich zunächst beseitigen", sagt Jaan-Peer. Ich muss meine Füße nach innen und dann nach außen drehen und schaue verblüfft an mir herunter: Mein rechter Fuß geht viel weniger nach außen und innen. Was mich beunruhigt, freut Jaan-Peer, er hat den Fehler gefunden. Denn mein rechtes Hüftband hat die Fehlstellung bisher kompensiert. Diese Blockierung löst er mit wenigen Handgriffen: Ich muss tief atmen und dabei das ganze Bein nach innen und außen drehen, Jaan-Peer lockert unterdessen das Band. Ich merke, dass es sehr empfindlich ist. „Man muss den Mut haben, sich trotz dieses Schmerzes zu drehen", sagt der Chiropraktiker. Das mache ich und werde augenblicklich belohnt: Nun fallen beide Füße gleichmäßig nach innen

und außen. Es ist erstaunlich. Noch viel erstaunlicher ist, dass mein linkes Bein nun tatsächlich kürzer ist als das rechte.

Eine starke Mitte

In diesem Moment kommen die Keile zum Einsatz. Sie werden mir unter das Becken geschoben und so ausgerichtet, dass es in die natürliche, gesunde Position rutscht. Nun ist in meinem Körper alles so, wie es sein soll. Ich merke die Veränderung, es dauert nur Sekunden, bis ich mich ganz in meine neue, entspannte Haltung fallen lasse – und genieße. In dieser Ausrichtung macht Jaan-Peer dann wieder den Arm-Fossa-Test: Und er funktioniert ohne Probleme. Die Leiste ist gelöst, nichts tut weh, der Arm ist stark. Die folgende Behandlung ist einfach: Mit der Einatmung ziehe ich die Füße an, mit der Ausatmung strecke ich sie und stimuliere so über die Keile mein Becken. Jaan-Peer bearbeitet das andere Ende meiner Wirbelsäule, meine Halswirbel. Doch vor allem sind es die Atmung und mein Gewicht, die im Körper wirken und alles von selbst richtig ausrichten. Nach nur zwei Minuten werden die Keile entfernt. Dann die Überraschung: Meine Beine sind gleich lang – auf natürliche Art, ohne Kompensation. Als ich mich aufrichte und im Raum stehe, merke ich, dass sich die Muskeln leichter anfühlen, ich aufrechter bin, gerader. „Bei der SOT ist es der Anspruch, dass jede Maßnahme sofort eine positive Auswirkung zeigt", sagt Jaan-Peer. Doch wie lange wird dieser Zustand andauern? „Ein Körper, der schon lang in einer schiefen Haltung ist, versucht zunächst, sich sein altes Muster zurückzuholen. Schuld ist unser Gehirn: Es liebt Automatismen. Wir zeigen ihm, dass es auch anders geht: Wir schaffen neue Pfade, die durch Wiederholung zur Autobahn werden." Seiner Erfahrung nach braucht es so viele Monate Behandlung, wie der Körper an Jahren Beschwerden gezeigt hat. Dabei wird am Anfang, in der Schmerzphase, zweimal wöchentlich behandelt, dann nur noch einmal monatlich. Am Ende, so sagt Jaan-Peer, ist der Patient nachhaltig beschwerdefrei. Ich habe es heute selbst erlebt: Der Schlüssel dazu ist die Rückführung in unsere Mitte – eine Mitte voller Stärke und Ausgeglichenheit.

TEXT **ANNETT BÖHME** FOTO **BARBARA DOMBROWSKI**
ILLUSTRATION **GETTY IMAGES MIA HAGENOW SHUTTERSTOCK**

MÜDE DURCH Eisenmangel?

An manchen Tagen sind die Akkus einfach leer. Wird Abgespanntheit zum Alltag, steckt womöglich ein Eisenmangel dahinter. Ab sofort können Frauen zu Hause selbst testen, ob sie mit dem Spurenelement ausreichend versorgt sind

Tage, an denen die eigenen Kraftreserven aufgebraucht scheinen, kennt wohl jede Frau. Zu kurze oder unregelmäßige Schlafenszeiten, Stress oder hormonelle Schwankungen liegen den Beschwerden häufig zugrunde. Wird das Leistungstief zum Dauerzustand, könnte auch ein Eisenmangel die Ursache sein. Denn Eisen ist maßgeblich an der Bereitstellung von Sauerstoff für die Zellen und damit am Energiestoffwechsel beteiligt. Ist es in zu geringer Menge vorhanden, kann auch der Körper nicht mit voller Kraft arbeiten.

Eisenmangel wird oftmals durch Blutverlust ausgelöst. Aufgrund der Menstruation sind vor allem Frauen betroffen. Aber ebenso können Blutspenden, innere Blutungen des Magen-Darm-Traktes oder Blutverluste bei Unfällen und Operationen die körpereigenen Eisenspeicher leeren. Darüber hinaus spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Insbesondere Vegetarierinnen und Veganerinnen sollten auf die ausreichende Versorgung mit Eisen achten, da dieses aus pflanzlichen Quellen vom Körper weniger gut aufgenommen wird als aus tierischen. Schwangere und Sportlerinnen müssen ihre Werte ebenfalls im Auge behalten: Sie haben einen erhöhten Eisenbedarf.

Neben Schlappheit, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen können eine blasse Gesichtsfarbe, Kälteempfindlichkeit, brüchige Fingernägel, Haarausfall, Kopfschmerzen, Überreiztheit oder Herzrasen Anzeichen für einen Eisenmangel sein.

Der Veroval® SELBST-TEST Eisenmangel zum UVP von 19,90 Euro ist im klinischen Alltag erprobt und medizinisch verlässlich!*

Foto: iStock

JETZT IN IHRER APOTHEKE

Mit ihm können Verbraucherinnen zu Hause innerhalb von zehn Minuten überprüfen, ob ihr Blut über eine ausreichende Versorgung mit Eisen verfügt.

Mehr Informationen unter www.veroval.de

EINER VON NEUN
Der Veroval® SELBST-TEST Eisenmangel

HARTMANN
Gesundheit ist unser Antrieb

*Der Test verfügt über eine wissenschaftlich nachgewiesene Genauigkeit von über 95 Prozent.

„Ein kranker Körper hat zu wenig Gutes oder zu viel Schlechtes erfahren“

Wenn unser Körper aus dem Gleichgewicht gerät, äußert sich das auf ganz unterschiedliche Art. Wie wir ihn wieder in die Balance bringen können, verrät der Chiropraktiker Jaan-Peer Landmann

Worin sehen Sie die Stärke der Sacro-Occipital-Technik?

Die Technik ist nicht nur eine Behandlungsmethode, die Beckenschiefstände auf sanfte Art kuriert. Das Konzept ermöglicht es auch, eine Chronologie der Beschwerden zu erkennen. Im Spinalyser, einem Analysegerät für die Körperlotlinie, kann ich sehen, ob der Patient erst seit wenigen Wochen Beschwerden hat. Diese Patienten der Kategorie I gehen kaum aus dem Lot. Menschen der Kategorie II haben schon länger Schmerzen, sie verlassen das Lot im Becken. Und Kategorie-III-Patienten gehen mit dem Oberkörper aus dem Lot. Ihr Schiefstand dauert schon sehr lange an.

Welche konkreten Beschwerden haben denn die Patienten der einzelnen Kategorien?

Die der Kategorie I haben sich verhoben oder sind gefallen: Sie haben eine im Rücken schmerzende Wirbelblockade. Kategorie-II-Patienten, ca. 60 Prozent meiner Klienten, zeigen mindestens eines von fünf Symptomen: Das Knie kann schmerzen, weil die Beine unterschiedlich belastet sind. Oder das schiefe Becken wird mit einer schmerzenden, hohen Schulter ausgeglichen. Kreuzschmerzen gehören ebenfalls zu den Symptomen, und auch Kieferprobleme: Wenn wir mit den Zähnen knirschen, ist meist die Statik des Körpers die Ursache. Auch Schwindel kann auftreten. Bei Patienten der Kategorie III sind bereits die Bandscheiben in Mitleidenschaft gezogen. Doch bei allen können diese Prozesse umgekehrt werden – vorausgesetzt, man findet die Ursache und verändert sie.

Das ist sicher manchmal gar nicht so einfach?

Der Körper ist oft lange Zeit in der Lage, Fehlstellungen zu kompensieren. Erst wenn weitere schädliche Einflüsse dazukommen – heutzutage vor allem ein gesteigertes Stresserleben und damit das permanente Erregungsstadium des Nervensystems –, kapituliert er. Wir dürfen nicht vergessen: Unser Nervensystem sagt den Muskeln, was sie zu tun haben, und die Muskeln bewegen wiederum die Gelenke und Knochen. Dieses Stresserleben muss unter Kontrolle gebracht werden, sonst kann ich den Körper kurzfristig ausrichten, langfristig aber wird er wieder ins Ungleichgewicht kommen. Deshalb besteht die Arbeit zu 50 Prozent aus Behandlung, 50 Prozent ist Coaching für ein „stressfreies“ Leben.

Wie sieht dieses Coaching aus?

Wir nennen es die fünf Säulen der Gesundheit, die es schon seit Hippokrates gibt: ausgewogene Mahlzeiten; ausreichend Flüssigkeitszufuhr – pro zehn Kilo Körpergewicht mindestens 0,3 l –; tägliche Bewegung, wobei 10 000 Schritte, die je nach Schrittlänge sechs bis sieben Kilometern entsprechen, optimal sind; ein effektives Stressmanagement, d. h. in stressigen Phasen immer auch Freiräume des Ausgleiches schaffen; und guter Schlaf von mindestens sieben bis neun Stunden. Auch hier geht es darum, eine Balance herzustellen. Denn der Körper wird nur dann krank, wenn er zu wenig Gutes oder zu viel Schlechtes erfahren hat.

Gibt es Übungen, die das Gleichgewicht meiner Anatomie fördern?

Ich möchte den Patienten so wenig wie möglich Hausaufgaben geben – wir müssen im Alltag schon genug bewältigen. Einige Dinge können wir aber meiden: So sollten wir kein Lieblingsstandbein oder -überschlagbein haben, sondern immer wechseln. Auch auf die Schlafposition sollten wir achten: Viele Menschen schlafen halb auf dem Bauch, halb auf der Seite, mit einem angezogenen Bein. Besser ist es, die Knie übereinanderzubringen und sich ggf. ein Kissen dazwischenzulegen.

Jaan-Peer Landmann ist seit 1994 praktizierender Chiropraktiker mit eigener Praxis in Vahrendorf/Rosengarten bei Hamburg. Er arbeitet zudem als Dozent für das American Institute for Chiropractic. Mehr Informationen unter: www.chiropraxis-landmann.de