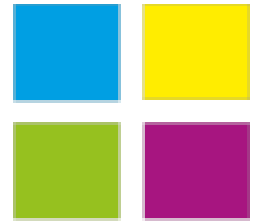


# PHYSIO

Modulares Gesundheitskonzept



**PhysioPlus – Ganzheitliche Therapie erleben  
im Herzen von Neustadt am Rübenberge!**

**Ihre Praxis  
für Physiotherapie, Osteopathie, Naturheilkunde und Yoga!**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Physiotherapie</b> .....	<b>1</b>
Mit PhysioPlus ganzheitliche Therapie erleben .....	1
Morgendliche Kopfschmerzen und angespannter Kiefer .....	2
<b>Osteopathie</b> .....	<b>5</b>
Schmerzen in der Lendenwirbelsäule .....	5
<b>Naturheilkunde</b> .....	<b>9</b>
Leaky Gut Syndrom natürlich behandeln.....	9
<b>Yoga</b> .....	<b>12</b>
Yoga für die Organe: Eine moderne Methode zur Entlastung des Organsystems .....	12
<b>Prävention und Sport</b> .....	<b>15</b>
Kleingruppenttraining im PhysioLoft.....	15

## Liebe Leserinnen und liebe Leser,

mit unserer neuen Ausgabe wünschen wir Ihnen schöne und gemütliche Lesestunden! Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und tanken Sie Ihre Energien wieder auf!

Wir hoffen, dass wir mit unseren ausgewählten Artikeln oder mit einer Behandlung bei uns in der Praxis zu Ihrem Wohlbefinden beitragen können.

Bleiben Sie aktiv und gesund!

Ihre Friederike Reumann und das PhysioPlus Team



Mittelstraße 5  
31535 Neustadt  
Tel. 05032/9564900  
[www.physioplus-neustadt.de](http://www.physioplus-neustadt.de)  
[www.yoga-am-steinhuder-meer.de](http://www.yoga-am-steinhuder-meer.de)  
© Coverbild Christin Waitz

# Mit PhysioPlus

## ganzheitliche Therapie erleben

PhysioPlus ist eine Fachpraxis für Osteopathie und Manualtherapie, denn zusätzlich zu unserer Grundqualifikation als Physiotherapeuten verfügen wir über eine abgeschlossene Ausbildung in Osteopathie oder manueller Therapie. Darüber hinaus arbeiten wir als interdisziplinäres Team aus spezialisierten Physiotherapeuten, Heilpraktikern, Osteopathen, Sportwissenschaftlern und Yogalehrern eng zusammen, denn die Symbiose aus fundierter Schulmedizin und alternativen Heilmethoden entspricht unserer Vorstellung einer modernen Therapie.

Damit wir als Therapeuten uns ganz auf Ihre Behandlung konzentrieren können, werden wir von unseren Rezeptionsfachkräften Gaby Petring, Henrike Petring und Sina Schaal unterstützt. An der Rezeption erhalten Sie Ihre Termine und können Fragen zum Therapieablauf oder zu unseren Produkten (Nahrungsergänzungsmittel, Yoga- Malas und verschiedenen Teesorten) stellen.

In freundlicher Atmosphäre entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen ein individuelles Therapiekonzept, damit Sie sich besser, gesünder, stärker und ausgeglichener fühlen. Bei uns können Sie auch ohne ärztliche Verordnung behandelt werden und ein breites Spektrum an naturheilkundlichen Therapiemöglichkeiten für Ihre Gesundheit nutzen. Ganz neu: In unserem PhysioPlus Shop können Sie jetzt von zu Hause aus unsere bewährten Praxisprodukte online für sich selbst und Ihre Freunde shoppen! In unserem Blog und Praxisratgebern finden Sie viele Möglichkeiten, wie Sie Ihre Gesundheit selbst unterstützen und erhalten können.

Auf [www.yoga-am-steinhuder-meer.de/yoga-kurse/](http://www.yoga-am-steinhuder-meer.de/yoga-kurse/) finden Sie Übungsvideos mit Friederike Reumann und einen Podcast über Yoga & Osteopathie.



# Physiotherapie: Morgendliche Kopfschmerzen und angespannter Kiefer

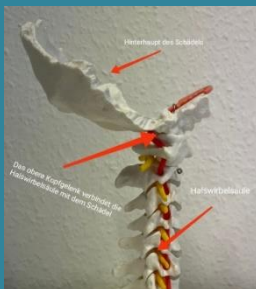
## Craniomandibuläre Dysfunktionen (CMD) in der Physiotherapie

Von Florian Heder, Manualtherapeut

Die meisten von uns kennen es: Man wacht morgens auf und der Kiefer fühlt sich total fest an, als hätte man die ganze Nacht auf einem Stück Holz gebissen. Häufig stellen sich wenig später auch brummende oder drückende Kopfschmerzen ein. In voller Hoffnung greift man intuitiv zur Schmerztablette wie Ibuprofen oder Asperin, um den herausfordernden Tag ohne Schmerzen durchzustehen und die störenden Symptome zu unterdrücken.

Der Tag ist vorüber und dennoch hat die Spannung im Kiefer nicht nachgelassen. Die durch Schmerzmittel unterdrückten Beschwerden machen sich wieder bemerkbar.

In diesem Artikel möchte ich die Wichtigkeit der Kopfgelenke im Zusammenhang mit der oben beschriebenen Schmerzsymptomatik (oft als CMD diagnostiziert) erläutern und differenzieren.



Was versteht man unter den Kopfgelenken?

Man kann die Kopfgelenke grob in drei knöcherne Komponente einteilen: die Schädelbasis (C0), den ersten Halswirbel (Atlas) sowie die Gelenke zwischen dem Atlas und dem zweiten Halswirbel (Axis). Bänder, Sehnen, Muskeln und Faszien stabilisieren diesen Bereich.

Der menschliche Körper besitzt ein komplexes und vernetztes System aus Muskeln, Faszien, Nerven und Knorpelgewebe. Einzelne Bereiche innerhalb dieses Systems sind in der Lage, den Körper im Gehen und im Stehen aufzurichten und gleichzeitig statische Defizite auszugleichen. Zu diesen Bereichen gehören neben den Kopfgelenken oben am Hals beispielsweise noch das Becken und die Füße.

Da die Kopfgelenke häufiger durch eine gebeugte Körperhaltung oder anderen schädigenden Alltagshaltungen blockieren und die gesamte Körperstatik in der Aufrichtung beeinflussen können, gehören die Kopfgelenke als Schlüsselregion der Behandlung in jede physiotherapeutische Untersuchung.

Der Bereich, in dem die Kopfgelenke unmittelbar integriert sind (Kopfgelenke, Halswirbelsäule und Kiefer), ist eine der sensibelsten Strukturen im Muskel- Skelettsystem, denn hier verlaufen wichtige Nerven und bedeutende Blutgefäße, die sowohl den ganzen Kopf, aber auch das Gehirn versorgen. Aus diesem Grund entstehen bei einer Dysfunktion der Kopfgelenke

vielfältige Symptome wie Kopfschmerzen, Augendruck, Unkonzentriertheit, nervöse Unruhe, Zahnabnutzungen aber auch eine Schiefstellung im Becken und Schmerzen in den Füßen.

Die Ursache für eine craniomandibuläre Dysbalance (CMD) ist für den Betroffenen selten auf den ersten Blick sichtbar oder spürbar. Deshalb untersuchen Osteopathen und Manualtherapeuten den Bereich der Kopfgelenke besonders genau, um die Beschwerden zu differenzieren und die genaue Ursache aufzudecken. Durch verschiedene Tests, etwa segmentale aktive und passive Bewegungsuntersuchungen, können sie Aussagen darüber treffen, ob die Ursache primär in den Kopfgelenken liegt oder im Bereich des Kiefergelenks zu finden ist. Durch nervale und fasziale Schmerzprojektion kann der Bereich des Kiefergelenks zwar Probleme haben und Symptome zeigen, doch die eigentliche Ursache ist in einer Funktionsstörung der Kopfgelenke zu finden. Umgekehrt funktioniert das genauso: Die Funktionsstörung ist direkt im Kiefergelenk zu finden, aber die Schmerzen äußern sich weiter oben an der Halswirbelsäule in den Kopfgelenken.

Durch eine genaue Untersuchung ist es dem Manualtherapeuten oder dem Osteopathen möglich, die schmerzauslösende Körperstruktur ausfindig zu machen und gezielt mit einem manuellen Impuls zu behandeln.

Eine wichtige Rolle in der Symptomkette der Kopfgelenke spielt auch der Trigeminus Nerv, einer der zwölf Hirnnerven. Der Trigeminus Nerv hat durch den Verlauf seiner Fasern ein Ausstrahlungsgebiet zur Schläfe, zum Kiefer und zur Wange und verläuft sehr nah an den Kopfgelenken entlang.

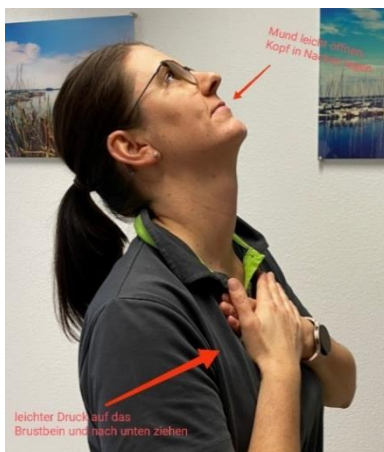
Durch diese Verbindung erklärt es sich einfacher, wieso man manchmal durch eine ungünstige Schlafposition oder durch eine gebeugte Haltung vor dem Computer und am Handy Beschwerden im Kiefergelenk spürt, obwohl primär die Kopfgelenke betroffen und verschoben sind. Eine ungünstig veränderte Position der Kopfgelenke durch beispielsweise einer knöchernen Blockade, kann mitunter Druck auf den Hirnnerven im Gesicht ausüben. Durch die Fehlfunktion der Kopfgelenke (Bewegungseinschränkung) und die Irritation des Nervs, wird ein Fehlsignal an die Muskulatur der oberen Halswirbelsäule gesendet. Als Folge verspannt sich die Muskulatur und verursacht Schmerzen. Sollte diese Funktionsstörung länger vorliegen, könnte dies nicht nur zu einer erhöhten Muskelspannung, sondern zeitgleich zu einer Störung im Gelenk-/ Kapselapparat der Halswirbelsäule führen. Schlimmsten Falls ist die Beweglichkeit der Halswirbelsäule dann so eingeschränkt, dass sich der Kopf nur unter Schmerzen drehen und bewegen lässt. Spätestens jetzt bedarf es einer fachgerechten Behandlung durch einen Manualtherapeuten oder durch einen Osteopathen, damit sich die Symptome nicht zu chronischen Beschwerden weiterentwickeln und mehrere Körperstrukturen zu kompensieren beginnen. Denn dann wird es selbst für erfahrende Therapeuten schwieriger, die Primärursache zu finden und aufzulösen.

Um den Symptomen im Kiefergelenk schnellstmöglich entgegen zu wirken, gibt es ein paar kleine Übungen für zu Hause, für die man keine speziellen Behandlungstools benötigt. Durch die Übungen können erste Beschwerden häufig im Keim erstickt werden. Grundsätzlich rate ich jedoch dazu, sich trotz nachlassender Symptome, manualtherapeutisch oder osteopathisch behandeln zu lassen, damit mögliche Fehlstellungen des Körpers (Becken, Kiefer, Kopfgelenke) frühzeitig beseitigt werden können und sich das Beschwerdebild einer CMD gar nicht erst manifestiert. In der Therapie zeige ich meinen Patienten die folgenden Übungen zur Lockerung der Muskulatur im Kiefergelenk und zur Linderung der brummenden Kopfschmerzen:

**Die Ruhe-Schwebe-Lage:** Dabei soll die Zunge gegen die hinteren Schneidezähne gedrückt werden. Dadurch erreicht man eine Entlastung im Kiefergelenk und dem oft angespannten Masseter Muskel. Die Übung kann praktisch den ganzen Tag immer wieder ausgeführt werden, besonders dann, wenn man das Gefühl hat, die Zähne aufeinander zu pressen oder wenn man sich innerlich angespannt fühlt.



**Die Masseter-Massage:** Der Daumen liegt an der Innenseite und der Zeigefinger wird an die Außenseite der Wange gelegt. Im Anschluss werden kreisende Bewegungen direkt auf dem Muskel ausgeführt. Diese Massage kann man zwei bis drei Mal am Tag ausführen, für etwa eine Minute.



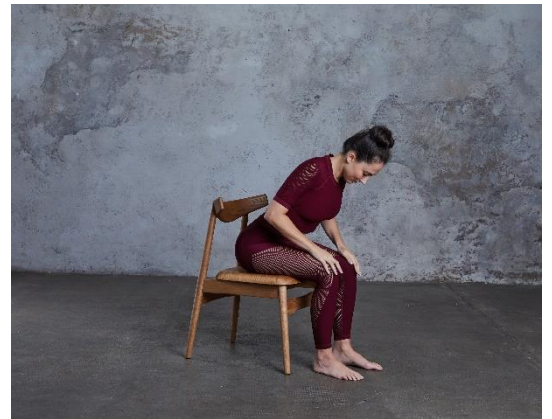
**Die Dehnung der Halsfaszie:** Der Kopf wird leicht nach hinten in den Nacken gelehnt und die Hände liegen auf dem oberen Brustbein Drittel (s. Abbildung). Dazu kann der Mund etwas geöffnet werden, um das Kiefergelenk zu entspannen. Durch leichten Zug mit den Händen nach unten, wird eine Dehnung ausgelöst. Die Übung kann je nach Beschwerdeintensität 1-2 mal am Tag ausgeführt werden. Die Dehnung kann bis zu drei Minuten gehalten werden, sollte jedoch nicht zu intensiv ziehen.

Es gibt noch weitere Ursachen für eine craniomandibuläre Dysfunktion, die der Manualtherapeut oder der Osteopath in seine Untersuchungen mit einbezieht. Dazu zählen beispielsweise Schlafstörungen, Dauerstress oder auch eine Schiefstellung des Beckens oder der Füße.

Wenn Sie weitere Fragen zu dem Thema haben oder wissen möchten, was Sie als Patient selbst für Ihre Kopfgelenke tun können, dann sprechen Sie unsere Therapeuten gerne an. Speziell ausgebildet, helfen wir Ihnen weiter, Ihre individuellen Beschwerden in den Griff zu bekommen.

# Osteopathie: Schmerzen in der Lendenwirbelsäule

Der Darm und die Lendenwirbelsäule stehen im engen Kontakt zueinander, denn der Darm ist an bestimmten Stellen der Wirbelsäule befestigt, damit er nicht ins Becken abrutscht. Ist der Dünndarm beispielsweise durch ungesunde Ernährungsweisen chronisch aufgebläht, zieht er an seiner Aufhängung an der oberen Lendenwirbelsäule und verursacht dort eine Fehlstellung der Wirbel. Wenn der Dickdarm zu chronischer Verstopfung neigt, kann er schmerzhafte Symptome in den untersten Wirbeln, im Becken und in den Iliosakralgelenken auslösen. Damit nicht genug: Zusätzlich stabilisieren Muskeln, Faszien und das Bauchfell den Darm und passen sich Dysfunktionen im Darmtrakt an. Mitunter werden die Muskeln und Faszien so fest, dass sie das Becken verdrehen, auf Nervengewebe drücken und Schmerzen bis in den Fuß verursachen können. © Bild: Nils Schwarz



## Die Untersuchung ist ein fester und wichtiger Bestandteil in der osteopathischen Behandlung

Die Osteopathie stellt den Menschen als Individuum in den Mittelpunkt der Behandlung. Das Aufspüren der Ursache für die gesundheitlichen Beschwerden (Befund), nimmt einen wichtigen Teil der Behandlung ein. Der Osteopath braucht außer seiner Hände keine weiteren Therapiemittel wie Medikamente, Massagetoole oder Messgeräte. Der Spürsinn seiner Hände ist jahrelang so geschult, dass es ihm möglich ist, feinste Bewegungen der Organe, Verklebungen der Faszien und knöchernen Blockaden aufzuspüren und zu lösen. Eine osteopathische Behandlung nimmt ca. eine Stunde in Anspruch.

## Dem Körper zuhören: Listening als wertvolle Behandlungsmethode

Für den Patienten fühlt sich ein Teil der Behandlung (das sogenannte Listening) an, wie Hand auflegen. In Wirklichkeit geschieht viel mehr unter den Osteopathenhänden: Allein bei der Untersuchung des Rückens fühlt der Osteopath verschobene Wirbel und prüft die umgebene Muskulatur auf Anspannung und Entzündungszeichen. Seine Hände spüren auf, ob ein Wirbel oder ein Nachbargelenk knöchern blockiert ist, oder ob ein Organ (zum Beispiel der Darm) an der Symptomentstehung beteiligt ist. Bei dem Listening muss sich der Osteopath sehr konzentrieren, um die feinen Bewegungen der Körperstrukturen nachzuvollziehen und ihre Funktionalität beurteilen zu können. Man könnte sagen, dass der Osteopath mit seinen Händen einen Kontakt zur Innenwelt des Körpers seines Patienten herstellt, geschädigte Körperstrukturen aufspürt und diese durch einen gezielten Behandlungsimpuls zur Selbstheilung anregt. Die benötigten

Regulationsimpulse wählt der Behandler aus den drei Hauptsäulen der Osteopathie, parietale-viszerale und craniale Osteopathie, aus.



Die meisten privaten und gesetzlichen Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten für eine osteopathische Behandlung. Bitte informieren Sie sich diesbezüglich vor der Behandlung bei Ihrer Krankenkasse. Unsere Osteopathen haben eine Ausbildung mit mindestens 1350 h absolviert und sind in dem Verband VFO zertifiziert.

### **Schadensbegrenzung durch vielerlei Kompensationsmöglichkeiten**

Schmerzen und Schädigungen im Rücken haben meist eine lange Vorgeschichte mit zahlreichen, auch unbewussten Fehlbildungen. Obwohl der Körper ein Meister der Kompensation ist, erschöpfen sich irgendwann seine Möglichkeiten. Nachdem beispielsweise eine chronische Darmerkrankung, eine längst vergessene Bauchoperation oder eine andauernde Fehlhaltung im Beruf und Sport den Rücken und den Darm jahrelang belastet haben, reicht eine unbedachte Bewegung, um einen Bandscheibenvorfall oder einen Hexenschuss auszulösen. In diesem Fall ist das akut schmerzhaftes Symptom an der Lendenwirbelsäule als Alarmsignal des Körpers zu werten: Der Körper löst als Schutzmechanismus eine sofortige Bewegungseinschränkung aus, die der Osteopath gezielt löst. Zusätzlich begibt er sich dann auf osteopathische Spurensuche und sucht nach dem eigentlichen Auslöser für die Schmerzen (zum Beispiel einen entzündeten Darm), um den Körper bei der Selbstregulation zu unterstützen.

Häufige Symptome bei darmassoziierten Rückenschmerzen können sein:

- Schmerzen in den Iliosakralgelenken (besonders rechtsseitig)
- Schmerzen zwischen dem vierten und fünften Lendenwirbeln
- Schmerzen in den Fußfaszien (besonders Fußsohle)
- Verdauungsstörungen plus Schmerzen in der oberen Halswirbelsäule
- Schmerzen in der Nierengegend und am Zwerchfell (durch einen angespannten Psoasmuskel)
- Besserung durch Darmentleerung (Toilettengang)

### **Noch ein paar Tipps von unseren Osteopathen:**

Vermeiden Sie langes sitzen am Computer, auf der Couch oder im Auto. Um den Darm und den Rücken zu entlasten und das Herz- Kreislaufsystem anzuregen, sollten Sie alle halbe Stunde eine kurze Bewegungspause einlegen (z.B. aufstehen und strecken, die Treppen runterlaufen, sich dehnen...) Trinken Sie ausreichend stilles Wasser und vermeiden Sie Zucker, kurzkettige Kohlenhydrate (Weißmehlprodukte und Fastfood) und Alkohol. Stattdessen können Sie mit hochwertigen Ballaststoffen (Hirse, Hafer, Flohsamen, Erdmandeln) und pflanzlichen Eiweißen die Darmperistaltik anregen und Druck auf die Wirbelsäule vermeiden. Regulieren Sie Stress im Alltag. Entspannung tut gut!



# Heilpraktik: Leaky Gut Syndrom

## natürlich behandeln

Der Darm ist mit einer Fläche von circa 300 Quadratmetern nicht nur das größte Bauchorgan, sondern bietet einen wichtigen Lebensraum für Billionen Bakterien. Er schließt als Zwölffingerdarm an den Magenausgang an und besteht vereinfacht gesagt aus den beiden Hauptteilen Dünndarm- und Dickdarm. Der Dünndarm besteht aus etwa 15 Schlingen, die sich wie ein Gartenschlauch im Bauchraum aufrollen. Durch seine große Oberfläche weist der Darm viele Angriffspunkte für schädigende Mikroorganismen auf.

### Schutzfunktion Darmbarriere

Die Darmbarriere dient dem Körper als Schutz vor Giftstoffen, die teilweise über die Nahrung aufgenommen werden und darüber hinaus zur Abwehr von schädlichen Keimen. Sie besteht aus einer gesunden Darmflora (Mikrobiom) des Dickdarms, der Darmschleimhaut und des im Darm sitzenden Immunsystems. Verändert sich die Zusammensetzung der Darmflora, beispielsweise durch die Gabe von Antibiotika oder durch eine unausgewogene Ernährungsweise, können Entzündungen an der Darmschleimhaut entstehen. Diese bleiben für den Betroffenen häufig lange Zeit unbemerkt.

### Beschwerden bei einem Leaky Gut Syndrom

Eine gestörte Darmflora macht sich zunächst mit Symptomen wie Blähungen und vorgewölbten Bauch bemerkbar. Aufstoßen, Bauchkrämpfe oder weicher Stuhl sind typische Beschwerden. Ein Ungleichgewicht innerhalb der empfindlichen Darmflora bewirkt eine Vermehrung von schädigenden Keimen (Candida) und Bakterien, die schon innerhalb kurzer Zeit die gesunden und nützlichen Darmbakterien verdrängen. Der Körper bildet nun vermehrt Entzündungsbotenstoffe, die zu Schädigungen an der Darmzellschicht führen. Der Darm wird „durchlässig“ (Leaky Gut). Alle mit der Nahrung in den Körper gelangenden Giftstoffe, schädigende Stoffe in Medikamenten und toxische Stoffwechselprodukte werden nun nicht mehr über den Stuhl ausgeschieden, ohne dem Körper zu schaden. Vielmehr gelangen die Giftstoffe, aber auch wertvolle Nährbausteine über die durchlässige Darmschleimhaut direkt ins Blut. Die giftigen Stoffe können im

Mögliche Symptome bei Leaky Gut- Syndrom:

Aufgeblähter Bauch mit Völlegefühl und Krämpfen, Müdigkeit und Energiemangel, weicher, riechender Stuhl, Kopfschmerzen, unregelmäßiger Menstruationszyklus und Nahrungsmittelintoleranzen.

Körper weitere Entzündungen und Zellschädigungen hervorrufen (Silent Inflammation), wichtige Nährbausteine wie Vitamine, Mineralien und Aminosäuren gehen dem Körper ungenutzt verloren. Jetzt werden noch weitere Symptome spürbar: Man fühlt sich müde und antriebslos. Die körpereigenen Energieakkus können nicht aufgefüllt werden. Besteht der Zustand eines Leaky Gut Syndroms schon über einen langen Zeitraum, kommen Mangelerscheinungen hinzu: die Knochen werden brüchiger, die Muskulatur schwächer, der Hormonhaushalt gerät durcheinander und viele Patienten berichten auch von labiler Stimmungslage und Burnout. Kommt dann noch Dauerstress und hohe Anforderungen hinzu, bekommt der Körper kaum Möglichkeiten, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und sich zu regenerieren.

### **Diagnose und Behandlung in unserer Naturheilpraxis**

Um die Behandlung individuell an den Betroffenen anzupassen und die Ursache der Symptome möglichst genau zu behandeln, ist eine Stuhlprobe unerlässlich. Diese wird über ein Labor ausgewertet (ca. 150€). Mit der Stuhlprobe lassen sich wichtige Parameter erkennen, beispielsweise die Zusammensetzung der Darmflora, der pH- Wert, Besiedelung mit Keimen oder Pilzen, Entzündungen der Darmschleimhaut, die Verdauungskraft des Darms und Anfälligkeiten für Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Stehen die Ergebnisse fest, wird ein Behandlungsplan erstellt. Im Vordergrund stehen bei einem Leaky Gut Syndrom zunächst die Regulation der Darmflora durch bestimmte Darmbakterien, die Regeneration der Darmschleimhaut und das Auffüllen verloren gegangener Mikronährstoffe wie Zink und Magnesium. Diese Phase dauert mindestens acht Wochen, indem der Patient noch keine wesentlichen Veränderungen spürt und viel Geduld aufbringen muss. Schneller geht es, wenn der Patient bereit ist, die Behandlung aktiv mitzugestalten und konsequent auf Zucker, Fastfood (auch Weißmehlprodukte und Instantzubereitungen) und Alkohol verzichten.



Befindet sich der Betroffene in einem Dauerstress- Zustand (durch Beruf oder Familienleben und durch hohe Erwartungen an sich selbst), wird er angehalten die Resilienzkräfte über beispielsweise Yoga und Meditation zu stärken und Stress abzubauen (Anregungen dazu finden Sie auf unserer Homepage [www.physioplus-neustadt.de](http://www.physioplus-neustadt.de)).

(Foto ©donphilipe photography / Buch „Ich hör‘ auf mein Bauchgefühl- das geheime Wissen unserer Bauchorgane“ / Lüchow Verlag)

In einer oder zwei weiteren Aufbauphasen (je nach Laborbefund) wird der Körper von den angesammelten Giftstoffen befreit, das Darmmilieu weiter gestärkt und mögliche Keime wie *Candida albicans* (ein Pilz, der sich oft im Darm ansiedelt) eliminiert. Wichtige Rezepturen bestehen dann meist aus Chlorella Alge, Koriander, Bärlauch, Kokosöl und Granatapfel.

### Wie können Sie sich therapiebegleitend selbst unterstützen?

Wie oben beschrieben ist es sehr wichtig, Stress zu reduzieren und zu lernen, den Körper und seine Impulse wieder rechtzeitig wahrzunehmen. Das gelingt am besten, wenn sich der Körper, der Geist und die Seele entspannen können. Achten Sie darauf, dass sie ausreichend und qualitätvollen Schlaf bekommen und schrauben Sie hohe Ansprüche an sich selbst zurück. Dadurch kann innere Anspannung gelöst werden und Selbstheilungskräfte in Gang kommen. Gehen Sie an der frischen Luft spazieren oder bauen Sie Yoga und Entspannungsmethoden wie Meditation fest in Ihre Tagesroutine mit ein (10 Minuten ist besser als nichts...).



*Eine gute Beziehung zu deiner Mitte*

FRIEDERIKE REUMANN

ich hör' auf mein  
**BAUCH  
GEFÜHL**

DAS GEHEIME WISSEN  
UNSERER BAUCHORGANE

Luchow

Ich hör' auf mein Bauchgefühl  
Friederike Reumann  
ISBN: 978-3-95883-437-8  
18,-€

- körpereigene Regulierungskräfte anregen
- schwerwiegende Krankheiten verhindern

**Dein Grundprogramm für das kommende Jahr!**

Kamphausen Media

Basenbäder mit Mineralsalzen helfen, den Körper zu entsäuern. Die Basenbäder sollten mindestens eine Stunde dauern. Danach sollte die Haut nur mit natürlichen, basischen Mitteln eingecremt werden (z.B Luvos).

Noch besser wirken Basenbäder, wenn Sie Ihren Körper während des Badens mit einer speziellen Körperbürste abbüsten (z.B von Waldkraft) und dazu Basentee trinken (z.B Enttee von Sonnenmoor). Fragen Sie in Ihrer Therapie auch nach begleitenden Intervall- Fastenkuren. Wir haben gute Ideen dafür, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und dem Körper helfen, die Stoffwechselorgane (besonders die Leber und Bauchspeicheldrüse) zu entlasten.

### Noch ein Tipp:

Ganz viele Übungen für die Vitalisierung und Entlastung der Bauchorgane und weiterführende Tipps aus der Osteopathie und Naturheilkunde finden Sie in dem Ratgeber „Ich hör' auf mein Bauchgefühl- das geheime Wissen unserer Bauchorgane“ von Friederike Reumann. Das Buch ist für jeden eine wertvolle Hilfe, der selbst etwas für seine Gesundheit tun möchte. Es ist überall im Handel (lokal bei Biermann und Frenk) erhältlich (18 €).

# Yoga für die Organe: Eine moderne Methode zur Entlastung des Organ-systems

Yoga für die Organe ist eine Methode, mit der die Organe im Alltag unterstützt werden können und die mit modern abgewandelten Atemtechniken, Yogahaltungen und Meditationen prophylaktisch auf die Organgesundheit wirkt.

In den traditionellen Yogaformen wie etwa dem Hatha Yoga sind die drei Hauptsäulen Pranayama, Asana und Meditation vor allem auf das Bewegungssystem und auf die Beruhigung des Geistes ausgelegt. Yoga für die Organe hingegen will die Organe ganzheitlich stärken und vitalisieren. Dazu braucht es spezifische Impulse, die auf die erstaunliche Anatomie der Organe und ihren komplexen Aufbau eingehen können.

Dafür nutzt Yoga für die Organe vier verschiedene Asana- Kategorien: Warm- up- Asanas, Detox- Asanas, nährnde Asanas und regulierende Asanas. Warm- up- Asanas holen beispielsweise das Organ genau da ab, wo es steht: Ist es etwas müde und schlaff, wird es aktiviert und der Blutkreislauf angeregt. Arbeitet es hochtourig und ist überreizt, leiten die Asanas überschüssige Energie aus dem Organ aus.

## Wie fühlen sich gesunde Organe im Körper an

Jedes einzelne Organ hat seine Aufgaben, und alle Organe arbeiten im Körper idealerweise harmonisch aufeinander abgestimmt und vernetzt zusammen. Ohne die Milz beispielsweise, könnte die Leber keinen Gallensaft für die Fettverdauung produzieren. Die meisten Organe sind über Bänder, Faszien und Fettschürzen an Muskeln oder an knöchernen Strukturen aufgehängt. Arbeiten alle Organe harmonisch zusammen, fühlt sich das Muskel- Skelettsystem daher frei beweglich an und der Körper kann sich mühelos gegen die Schwerkraft aufrichten.

Weitere allgemeine Vitalzeichen sind:

- klare, strahlende Augen
- füllig, glänzende Haare
- rillen- und fleckenlose Nägel
- reine, rosige Haut
- gut geformter, regelmäßiger Stuhlgang und klarer Urin
- ausreichend Widerstandskraft in stressigen Situationen
- ein konzentrierter, klarer Geist.

## Sich spüren und den Körper wahrnehmen

Im Trubel des Alltags ist das Gehirn unwahrscheinlich vielen Reizen ausgeliefert. Die Aufmerksamkeit ist auf vieles ausgerichtet, nur meistens nicht auf das körpereigene Befinden. Nicht selten werden Alarmzeichen wie Verdauungsprobleme, Verspannungen

oder Schmerzen einfach weggedrückt und man verpasst es, gegenzusteuern und das, was aus dem Gleichgewicht geraten ist, wieder ins Lot zu rücken. Yoga für die Organe beginnt deshalb immer mit einem kurzen Körperspüren im Sitzen oder in der Rückenlage. Denn ohne sich kurz die Zeit zu nehmen, in sich hineinzuzulauschen, gehen viele Körpersignale unter.

Körperspüren- spannend zum Ausprobieren: Bequem in die Rückenlage legen, Augen schließen und den Fokus einmal bewusst auf sich selbst und den Körper lenken. Wohin fließt die Atmung? Wo im Körper ist Spannung zu spüren und gibt es Körperteile, die sich vital und energiegeladen anfühlen?

### Warum benötigt das Organsystem Hilfe

Der Körper ist sehr belastbar. Er kann viel ertragen, seine Leistungsfähigkeit bei Extraaufgaben hochregeln und sich in vielen Fällen selbst reparieren. Jedoch schleusen moderne Lebensgewohnheiten den Organen immer mehr zusätzliche Aufgaben zu. Dazu gehören etwa die Verstoffwechslung von Medikamenten, das Herausfiltern von Pestiziden, Schwermetallen und Mikroplastik aus der Nahrung oder den natürlichen Schlaf-Wachrhythmus trotz künstlicher Lichtquellen zu bewahren.

### Wie wird Yoga für die Organe angewendet

In Yoga für die Organe geht es um Regeneration, Stressabbau und Heilung. Die Intensität, Dauer und die Haltungen können an das individuelle Wohlergehen angepasst werden, daher kann jeder mit dieser modernen Methode üben und die eigenen Organe



The advertisement features a logo at the top left consisting of three overlapping circles in a gold color, with the word "chakrana" written below it in a lowercase, sans-serif font. To the right of the logo is a photograph of two women with long blonde hair, wearing black short-sleeved tops and black leggings, standing in a field of tall grass under a blue sky with white clouds. They are both smiling and looking towards the camera. Below the logo and photo is a dark grey rectangular area containing the text "NACHHALTIGE YOGAWEAR" in large, white, uppercase letters. Underneath this, in smaller white text, are the phrases "Ultrasofte Materialien", "Made in Germany", and "Größe XS-XXL". At the bottom of the advertisement is a white rectangular box with a thin black border containing the text "JETZT 15% RABATT AUF UNSERE BEKLEIDUNG SICHERN MIT DEM CODE 'CHAKRA15'" in gold and black text. At the very bottom right, the website address "WWW.CHAKRANA.WORLD" is written in a gold, uppercase, sans-serif font.

stärken. Die Yogasequenz beginnt immer mit einem kurzen Körperspüren (s. oben). In dieser Phase schaltet der Körper ab und wird ruhiger. Nach dem Körperspüren schließt sich das Pranayama (Atemtechnik) an, welches genau auf das Organ abgestimmt ist, das gestärkt werden soll. Jetzt folgt eine für das Organ ausgewählte Asana Abfolge. Sie besteht aus vier aufeinander abgestimmte Haltungen und dem Organgruß (eine fließend ineinander übergehende Bewegungsabfolge).

Nach den Asanas schließt man die Sequenz mit einer Meditation und Shavasana ab. Der Körper bekommt die Möglichkeit, sich tief zu entspannen und sich neu auszurichten. Insgesamt dauert das Programm circa 45- 60 Minuten. Wer möchte, kann noch mehr für seine Organe tun und sich eine passende naturheilkundliche Anwendung aus dem Buch „Yoga für die Organe“ (Friederike Reumann, Riva Verlag) heraussuchen, um das betroffene Organ mit Akupressur, Inhalation, Ernährungstipps oder der Trinkchallenge ganzheitlich zu stärken.

### Übung zum Ausprobieren: Energieblockaden aus dem Herzen lösen

Wenn das Gefühl besteht, blockierte Energien oder seelischer Ballast schnüren das Herz ein, hilft es, vor der Übung im Sitzen die Energiebahn des Herzens (Herz- Meridian) abzuklopfen. Das Beklopfen lässt die Energie wieder frei zum Herzen fließen, damit es sich entfalten kann. Ein gesundes Herz kann die kleinen alltäglichen Wunder mit Begeisterung aufnehmen und ein Gefühl der Freude und Hingabe schenken.



Bequem hinsetzen, etwa im Schneidersitz oder auf einen Stuhl. Die Hände beidseits flächig auf das Brustbein und den großen Brustmuskel legen und die ganze Fläche von innen nach außen kräftig ausstreichen. Die Brustwirbelsäule streckt sich dabei gleich mit aus.

(Abb.1 / © detailverliebt, Christin Waitz).



Den linken Arm seitlich ausstrecken, die Handfläche zeigt nach vorn. Mit der rechten Hand den Herz- Meridian des linken Arms von seinem Anfang unter der Achselhöhle bis zum kleinen Finger ausklopfen. Den Herz- Meridian auf diese Weise etwa eine Minute abklopfen (Abb.2/ © detailverliebt, Christin Waitz). Danach zur anderen Seite wechseln.

# Prävention und Sport: Training in kleinen Gruppen

Sport und Bewegung sind gut für die Psyche und für die körperliche Gesundheit! Wer sich regelmäßig bewegt, baut Stress ab und bleibt vital und glücklich bis ins hohe Alter. Angepasst an den herausfordernden Alltag bieten wir in unserem PhysioLoft Kleingruppentraining für jedermann an.



Mit maximal vier anderen Teilnehmern und ohne Vertragsbindung, trainieren Sie in unserem großen und wunderschönen PhysioLoft! Sportwissenschaftler und Trainer Boris Vorkapic erarbeitet zusammen mit Ihnen einen Trainingsplan und begleitet das Training.

So können Sie zu jeder Zeit in Ihrem Training Fragen stellen, den Trainingsplan anpassen und werden selbst bei gesundheitlichen Problemen wie Muskel- und Gelenkbeschwerden professionell betreut.

Egal, ob Sie sich unbeweglich fühlen, etwas fülliger sind, nach einer Verletzung Muskeln aufbauen wollen, Vorerkrankungen haben oder schon ein wenig älter sind- wir passen unser Training an Ihre Bewegungsmöglichkeiten an und helfen Ihnen Ihre Lebensqualität durch Bewegung zu erhalten und zu verbessern.

Das klingt gut?

Dann vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin über unsere Rezeption der Praxis PhysioPlus (Tel. Praxis: 05032/9564900) oder direkt bei Boris Vorkapic per Mail ([boris.vorkapic@web.de](mailto:boris.vorkapic@web.de)).

Aktuell erhalten alle Teilnehmer des Kleingruppentrainings noch bis April 2023 eine 25% Rabattkarte für private Therapieleistungen in unserer Praxis.

Friederike Reumann

Acht  
Programme  
zur Entlastung,  
Regulierung und  
Vitalisierung

# Yoga für die Organe



**riva**

Mit den wirksamsten Asanas, Atemtechniken,  
Meditationen und Tipps aus der Naturmedizin  
die Organfunktion unterstützen