

Komplementär-Medizin

# Balance



Wenn es schmerzt,  
sich zu bewegen



Holen Sie sich die gesamte  
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.  
Gratis für unsere Kunden.

# Unser Bewegungsapparat



Der Stütz- und Bewegungsapparat des Menschen ist ein komplexes System. Er hält den Körper in seiner angestammten Form, lässt uns aufrecht gehen – und ermöglicht das Durchführen gezielter Bewegungen. Er wächst mit uns bis zur vollen Grösse und Leistungskraft, danach stellen sich aber oft Abnützerserscheinungen ein. Es lohnt sich daher, ihm gebührend Aufmerksamkeit und Pflege zu schenken.

## Was dazugehört

Das Skelett ist das Gerüst unseres Körpers. Es stellt aber auch unsere Mobilität sicher und schützt die inneren Organe. An bestimmten Stellen, wo es besonders auf hohe Elastizität oder Beweglichkeit ankommt, werden die Knochen von Knorpelgewebe unterstützt. Zwei oder mehrere Knochen werden über Gelenke beweglich miteinander verbunden. Mittels Sehnen an den Knochen befestigte Muskeln halten uns durch gezielte Kontraktion in Bewegung. Bänder stützen Gelenke und helfen mit, Überdehnungen von Muskeln oder Sehnen zu vermeiden. Sehnen werden wiederum durch Sehnenscheiden oder Schleimbeutel vor unnötiger Reibung sowie gegen Durchscheuern geschützt. Das oftmals filigrane Zusammenspiel all dieser Elemente kann durch die unterschiedlichsten Einflüsse beeinträchtigt werden.

## Mechanik und mehr

Knochen und Gelenke funktionieren nicht allein: Erst durch die Interaktion mit Weichteilen wie Muskulatur, Sehnen oder Bändern wird der Mensch richtig mobil. Der Befehl für die meisten Bewegungen kommt vom Hirn, auch wenn viele unbewusst ablaufen oder im Laufe der Jahre automatisiert werden. Sogenannte Motoneurone sind Nervenzellen, welche für die Kontraktion von Muskeln sorgen und somit Bewegungen auslösen. Ihre Zellkörper sind im Rückenmark angesiedelt. Das zentrale motorische System befindet sich im Hirnstamm, Rückenmark, Kleinhirn sowie in der Hirnrinde. Unsere motorischen Fähigkeiten sind also die perfekte Kooperation und Koordination zwischen Gehirn, Rückenmark, über 650 Muskeln und dem Knochenbau.

## Das gesamte System betrachten

Diese ganzheitlichen Zusammenhänge verdeutlichen, dass unser Stoffwechsel bei all diesen Vorgängen auch eine Rolle spielt. Störungen des Bewegungsapparates haben ihren Ursprung nicht selten in Organerkrankungen oder psychischen Störungen. Wenn wir unseren gesamten Körper mit der nötigen Sorgfalt behandeln und richtig unterhalten, schaffen wir auch das optimale Fundament für ein reibungslos funktionierendes motorisches System.

## Übung macht den Meister

Gelernte Bewegungsabläufe finden letztendlich automatisch und unbewusst statt. So hat unser Hirn mehr Kapazitäten für andere Dinge frei. Konzentriertes Trainieren von Bewegungen steigert unsere Leistungsfähigkeit – das kann beispielsweise zu sportlichen Spitzenresultaten führen. Aktive Sportler ernähren sich optimal, um Höchstleistungen zu erbringen, denn die Muskulatur verbraucht Energie. Am besten tun wir es ihnen gleich: Ein ausgewogener, vollwertiger Menüplan verleiht Kraft, belastet nicht und hält uns rundum fit!

## Belastbarkeit

Wenn wir unserem Körper die immer gleichen Bewegungsabläufe in immer schnellerer Folge abverlangen – führt dies logischerweise irgendwann zu einer Abnutzung. Natürlich ist diese bei jedem Menschen individuell verschieden. Wer jedoch Überdurchschnittliches leistet, fordert auch von seinem Körper etwas mehr. Auf der anderen Seite: Wer sich zu wenig bewegt, riskiert, dass er sich bereits bei der kleinsten Anstrengung überfordert. Genauso wichtig wie die Bewegung ist aber auch die Statik! Stimmen die Achsen im Körper nicht mehr, so kann auch die sonst gesunde Bewegung zu Problemen und vermehrter Abnutzung führen.

## Bewegung und Freiheit

Hatten Sie schon einmal den Arm oder das Bein ein paar Wochen lang in Gips? Dann wissen Sie, was es bedeutet, sich nicht mehr frei bewegen zu können. Man fühlt sich eingeschränkt und hilflos. Das ganze Selbstvertrauen kann darunter leiden, wie auch die Vitalität sowie Lebensqualität. Einen gestörten Bewegungsapparat dürfen wir deshalb nicht auf die leichte Schulter nehmen.

## Vielfältige Gründe

Wenn die Bewegung Schmerzen auslöst, sollten wir erst einmal der Sache auf den



Grund gehen. Das Behandeln der Symptome verschafft kurzfristig Linderung. Aber wenn Sie die echten Ursachen ermitteln und gezielt vorgehen, lassen sich vielleicht die Beschwerden ein für alle Mal aus der Welt schaffen. In zahlreichen Fällen hat sich herausgestellt, dass der wahre Ursprung der Probleme in einer unvorteilhaften Lebensweise mit Stress, wenig Bewegung und einseitiger Ernährung sowie an nicht erkannten statischen Dysbalancen lag!

## Das ganze Bild

Die Orthopädie beschäftigt sich mit dem Stütz- und Bewegungsapparat. Komplexe Funktionen sowie weitreichende Zusammenhänge lassen keine isolierte Betrachtungsweise zu. Wir können kein einzelnes Gelenk beurteilen, ohne den ganzen Menschen und sein Leben genauer unter die Lupe zu nehmen. Erst die ganzheitliche Interpretation der Orthopädie liefert uns wirkliche Erkenntnisse – und damit echte Ansätze für eine gezielte Behandlung.

## Zeit für Sie

Schildern Sie uns Ihre Beschwerden. Aber beschreiben Sie auch die Begleitumstände und liefern Sie uns einige persönliche Angaben. Individuelle Beratung und Lösungsfindung ist unsere Spezialität. Höchste Diskretion inklusive! Im entsprechenden Fall empfehlen wir Ihnen gerne einen Spezialisten aus unserem Netzwerk.