

# Gesundheit **Aktuell**

ZEITSCHRIFT FÜR FUNKTIONELLE MUSKELDIAGNOSTIK UND GANZHEITLICHE MEDIZIN

- ➔ **Rückenschmerzen**  
durch Zahn-OP vor zwei Jahren!?
- ➔ **Wie fühlst du dich?**  
Die Bedeutung der Eigenwahrnehmung
- ➔ **Burnout –**  
Aktion und Reaktion
- ➔ **Funktionelle Muskeldiagnostik**  
in der allgemeinmedizinischen Praxis
- ➔ **Vitamin D –**  
Mehr als ein Knochenhormon

## · V O R W O R T ·

# Liebe Leser,

nun halten Sie also die zweite Ausgabe unserer Patientenzeitschrift in Händen. Ich gebe zu: Wir sind ein bisschen stolz, dass wir, die Deutsche Ärztegesellschaft für Applied Kinesiology, das hinbekommen haben. Danke für Ihre Rückmeldungen!

Gerne informieren wir Sie über unsere Methoden, unsere Art des medizinischen Denkens und unsere individuelle Herangehensweise an Ihre gesundheitlichen Fragestellungen. In dieser Ausgabe werden Sie etwas über den Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und Bissproblemen erfahren. Millimeter können hier entscheidend sein. Fühlen Sie sich sicher, auch auf einem

Bein? Lesen Sie den Artikel zur Propriozeption, zur Eigenwahrnehmung. Stress und Burnout sind heute ja in aller Munde. Hier bietet die Applied Kinesiology individuelle Lösungsmöglichkeiten, die wir Ihnen aufzeigen. Und wie sehr die funktionelle Muskeldiagnostik die Herangehensweise in der allgemeinmedizinischen Praxis revolutionieren kann, mag für Sie erstaunlich sein. Doch lesen Sie selbst.

Der zauberhafte Muskel handelt diesmal von Hüfte und Knie und davon, wie man vielleicht schweren Verletzungen vorbeugen kann. Passend zum Sommer berichten wir noch über das Sonnenhormon Vitamin D.



Schreiben Sie uns doch, wenn Sie an bestimmten Themen interessiert sind oder Fragen haben, stöbern Sie auf unserer Webseite oder sprechen Sie Ihren AK-Arzt oder -Therapeuten vor Ort an.

Viel Spaß Ihnen beim Lesen und einen wunderschönen Sommer!

Dr. Michael Scheer  
für die DÄGAK

## ➔ IMPRESSUM:

Herausgeber:	<b>DÄGAK</b> Deutsche Ärztegesellschaft für Applied Kinesiology Nederlinger Str. 35 · D-80638 München · <a href="http://www.daegak.de">www.daegak.de</a>
Redaktion:	Laurenz Scheer scheer   TEXT · <a href="http://www.worte-wirken.com">www.worte-wirken.com</a>
Layout und Satz:	InVIA Marketing · <a href="http://www.invia-marketing.de">www.invia-marketing.de</a>
Gerichtsstand:	Amtsgericht München
Nachweis Titelbild:	Jenny Sturm / Fotolia

Verantwortlich für die Inhalte der Texte sind bei namentlicher Kennzeichnung die Autoren. Subjektive Einschätzungen oder geäußerte Meinungen müssen nicht mit den Ansichten des Herausgebers oder der Redaktion übereinstimmen. Nachdruck oder Kopie nur mit Genehmigung durch den Herausgeber.

Ihr Ansprechpartner für Applied Kinesiology (AK)

# Rückenschmerzen durch Zahn-OP vor zwei Jahren!?

## Ganzheitliche Betrachtung deckt versteckte Ursachen auf

*Bei körperlichen Beschwerden wie Schmerzen im Bereich der Gelenke, Muskeln, des Rückens oder auch Kopfschmerzen kann die Ursache oft weit entfernt liegen. Eine Stärke der Applied Kinesiology ist es, solche Zusammenhänge, die für den Laien nicht unmittelbar auf der Hand liegen, aufzudecken.*



Eine häufig anzutreffende Ursache findet sich im Zahnbereich. Die Zähne und der Zahnhalteapparat besitzen eine hohe Nervenversorgung und haben großen Einfluss auf die Spannung im Bereich der oberen Wirbelsäule. Muskuläre Verspannungen in dieser Region können hartnäckige Blockierungen der obersten Halswirbel hervorrufen. Insbesondere eine Verschiebung des ersten Halswirbels (Atlas) ist sehr oft für Kopfschmerzsyndrome und Migräne, Gesichts-, Augen- und Ohrenschmerzen verantwortlich.

### Die Spannungskette setzt sich fort

Spannungszustände der oberen Halswirbelsäule wiederum haben über lokale Beeinträchtigungen hinaus auch Auswirkungen auf entferntere Regionen wie etwa die Lendenwirbelsäule. So kann ein Auslöser im Zahn- oder Kieferbereich also sozusagen über einen kleinen Umweg zu Rückenproblemen führen. Solche Auslöser können etwa akute oder chronische Entzündungen sein, die auch ohne unmittelbare Symptome vorkommen können

und deshalb unentdeckt bleiben. Erst durch plötzliche Rückenprobleme wird der geschulte AK-Therapeut möglicherweise auf das Problem aufmerksam.

Schon eine nur minimal zu hohe Krone kann chronische Rückenschmerzen verursachen.

Auch ein falscher Biss kann über eine asymmetrische Belastung der Kiefergelenke zu einer muskulären Schief-



ge im Halswirbelbereich führen. Über die oben beschriebenen Fernwirkungen kann schon eine vielleicht nur einen Zehntelmillimeter zu hohe Krone chronische Rückenschmerzen auslösen. In diesen Zusammenhängen ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Kieferorthopäden und Zahnärzten von großer Bedeutung.

### Ursachen können bereits lange zurückliegen

Häufige Ursachen sind auch lange zurückliegende Verletzungen, etwa durch gezogene Zähne, Kieferoperationen oder Implantatsetzungen. Eine operative Maßnahme oder auch die entstandene Narbe wird als traumatische Erinnerung im Nervensystem ab-

gespeichert und kann, ausgelöst durch Kauen und Schlucken oder Stressbelastungen, zu erhöhten Spannungszuständen führen. Diese können sowohl im Nah- als auch im Fernbereich auftreten – also mitunter auch an einer ganz anderen Körperstelle. Das macht es für herkömmliche medizinische Herangehensweisen so schwierig, den Zusammenhang zu erkennen. Die Neuromuskuläre Funktionsdiagnostik der Applied Kinesiology bietet Möglichkeiten, diese Erinnerungsmuster aufzudecken und zu behandeln. Klingt nach Wunderheilung? – Ist aber „nur“ Diagnostik und Therapie auf neurophysiologischer Grundlage. Die allerdings tatsächlich manchmal metaphorisch Wunder wirken kann.



#### DIE AUTORIN:

Dr. med. Sabine Werdin  
Privatpraxis für Chirotherapie,  
ärztliche Osteopathie,  
Applied Kinesiology und Akupunktur

#### PRAXISANSCHRIFT:

Prinzenstraße 1 · 30159 Hannover  
Mail: [dr.werdin@gmx.de](mailto:dr.werdin@gmx.de)  
[www.werdin-chirotherapie.de](http://www.werdin-chirotherapie.de)  
Tel.: 0511 - 3384777

# Aktion und Reaktion:

## Stress, Burnout und sinnvolle Therapie

*Stress ist heutzutage ein richtiges Allerweltswort geworden, ein abgenutzter und sehr inflationär eingesetzter Begriff. Er steht für die unterschiedlichsten individuellen Belastungen, die uns unter ‚Druck‘ setzen, bedrohen oder überfordern. Bei dem einen ist es der Ärger im Alltag, für den anderen sind es existenzbedrohende Ängste vor einer bevorstehenden Kündigung, und für den Dritten ist es die tagtägliche Selbstüberforderung durch zu hohe Ansprüche. Der Begriff ‚Stress‘ muss heute für nahezu alle negativen Einflüsse, die von außen auf den Menschen einwirken, herhalten.*

### Aber was ist denn nun Stress wirklich?

Nach dem kanadisch-österreichischen Forscher Hans Selye ist Stress definiert als die Summe aller Anpassungsvorgänge und Reaktionen körperlicher wie psychischer Art, mit denen ein Lebewesen auf die von innen und außen kommenden Anforderungen reagiert. Demnach geht es beim Stressbegriff eigentlich nicht um einen Auslöser als solchen, sondern vielmehr um die individuelle Reaktion auf den Auslöser. Dieser kann eine akute Bedrohung sein – ein Auto, das auf einen zurast, eine schockierende Nachricht oder ein physikalischer Reiz wie eine Verkühlung nach einem Regenguss.

### Stressreaktionen an sich sind sinnvoll

Was auch immer sie verursacht, die körperliche Stressreaktion läuft immer gleich ab: Es kommt zu einer Ausschüttung von Neurotransmittern und Hormonen, die den Organismus optimal auf Flucht oder Kampf einstellt. Dies war in der Evolution überlebenswichtig und hilft uns auch heute noch, uns an die Umwelt anzupassen und zu lernen. – Ohne Stress also kein Fortschritt; ohne Stress würde es uns heute wahrscheinlich nicht geben. Die Stressreaktion ist biologisch und sinnvoll, solange auf die akute Anspannung eine Erholung folgt, der Kampf gewonnen

oder die Flucht gelungen, das Problem gelöst ist. Und hier hapert es bei uns, dem zivilisierten, dauergestressten, unter Zeitdruck stehenden Homo sapiens. Bei uns hört der Stress häufig nicht auf, sondern wird durch fehlendes Abschalten, durch eine andauernde ‚Bedrohung‘ und durch unser Kopfkino, unsere Fantasie, zum Dauerstress. Das führt schließlich zu einer Erschöpfung, psychisch und physisch. Für diesen Zustand wird heutzutage gerne der Begriff ‚Burnout‘ benutzt.

### Der Homo sapiens der Neuzeit: ein Dauergestresster

Die Anforderungen haben sich im Laufe der Entwicklung verändert. Adrenalin und Cortisol, die Hormone, die während der Stressreaktion zu Flucht und Kampf bereitgestellt werden, werden nicht mehr abgebaut, da wir in unangenehmen Situationen weder weglaufen noch um uns schlagen dürfen. Das gehört sich einfach nicht (mehr). Die Stressreaktion wird auch bei Ärger über unsere Kollegen, bei Angst vor dem Chef oder Erfolgsdruck am Arbeitsplatz – oftmals aufgrund des eigenen Ehrgeizes – ausgelöst, und das permanent, falls wir das zulassen und uns hineinsteigern. Die Dauerproduktion von Cortisol und Adrenalin führt schließlich zu einer Erschöpfung der hormonproduzierenden Drüsen, den Nebennieren. Das ist in Speichel- und

Urinproben messbar. Andere Folgen chronischen Stresses sind beispielsweise Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte, Antriebslosigkeit, Hautprobleme und Konzentrationsstörungen.

### Zwischen dem Auslöser und der Reaktion auf diesen entscheidet sich das Leben!

Ob jedoch die Stressreaktion ausgelöst und in Gang gesetzt wird, entscheiden wir häufig selber. Ob wir uns stressen lassen, hängt sehr von unserer Gemütslage ab. Haben wir eine Nacht schlecht geschlafen, ist es möglich, dass wir sehr viel gereizter auf Lärm oder andere Störfaktoren reagieren, welche unter normalen, gelassenen Umständen gar nicht wahrgenommen werden. Schon Epikur, ein früherer Philosoph, bemerkte, dass nicht die Dinge, die passieren, sondern vielmehr die Art und Weise, wie wir sie beurteilen, ausschlaggebend für unsere emotionale Reaktion (Freude, Angst, Wut etc.) sind. Gelingt es, unser Denkmuster zu verändern, dann ist es möglich, das Ablaufen der biologischen Stresskaskade zu unterbinden. Das geht natürlich nicht von selbst. Achtsamkeit ist hier das Schlüsselwort. Durch das Bewusstwerden der eigenen Glaubenssätze und Denkmuster ist unser Verhalten, also die Reaktion auf stressauslösende Reize, veränderbar.

Der amerikanische Professor Jon Kabat-Zinn bezeichnet diese aktive Handlung in seinem Buch *Gesund durch Meditation* als „Stressaktion“. Er erklärt, wie wir lernen können, nicht Opfer zu sein, sondern aktive Gestalter unseres Stresses. Der Weg zu mehr Gelassenheit, der in achtwöchigen sogenannten MBSR-Kursen (Mindfulness Based Stress Reduction) für jeden erlernbar ist, wurde von Kabat-Zinn entwickelt und weltweit verbreitet. Seine Wirksamkeit ist durch medizinische Studien vielfach belegt. Meditation, Yoga, Qigong und Atemtechniken helfen Ihnen, Ihren Stress zu reduzieren bzw. die Stressreaktion in eine Stressaktion umzuwandeln.

Der wesentliche Schritt ist die Stressreduktion durch mehr Gelassenheit und das Erkennen und Vermeiden stressauslösender Faktoren.

### Stress und Burnout therapieren

Betrachten wir Stress auf diese Weise, so ergeben sich verschiedene Behand-

lungsansätze. Wir können die Organfunktion der Nebennieren durch Mikronährstoffe unterstützen, damit der Körper weiterhin genügend Cortisol, Adrenalin, Serotonin und Dopamin produzieren kann. Das ist in Stadien der körperlichen Erschöpfung sicherlich sinnvoll und angezeigt. Der wesentliche Schritt ist dann jedoch die gleichzeitige Stressreduktion durch mehr Gelassenheit und das Erkennen und Vermeiden der stressauslösenden Faktoren. Sicherlich ist das in vielen Fällen nicht leicht. In aller Regel handelt es sich heute aber in erster Linie nicht um eine akute Bedrohung, denn diese führt selten in ein Burnout. Vielmehr ausschlaggebend ist die Anhäufung von Stressoren, die über lange Zeit auf uns einwirken und schließlich nicht mehr kompensiert werden können. Ganz entscheidend sind unsere Gedanken und Einstellungen zu unserem Beruf, uns selbst und den Dingen, die uns ‚stressen‘. Durch eine distanzierte Betrachtungsweise und einen achtsamen Umgang mit uns und unserer Welt verlieren so manche Störfaktoren ihren bedrohlichen Charakter, und es gelingt, dass die biologische Stressreaktion gar nicht mehr ausgelöst wird.

Hilfreich ist zudem moderate körperliche Bewegung. Eine ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung ist essentiell, um dem Körper ausreichend Nährstoffe zur Verfügung zu stellen, die der Nebenniere helfen, ausreichend Cortisol und Adrenalin aufbauen zu können.

Die Lebensstilmedizin, als Mind-Body-Medizin bezeichnet, berücksichtigt all diese Faktoren und versucht, den Betroffenen durch praktische Anleitung und regelmäßiges Üben Unterstützung zur Selbsthilfe zu geben. Eine solche ärztliche Begleitung ist insbesondere auch wichtig, um ernste Erkrankungen wie Depressionen, die möglicherweise anderer Behandlungsansätze bedürfen, erkennen und angemessen behandeln zu können.

#### DER AUTOR:

Dr. med. Martin Kranich  
Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin  
Prävent-Centrum Dortmund

#### PRAXISANSCHRIFT:

Wellinghofer Amtsstraße 33 · 44265 Dortmund  
Mail: [mail@praevent-centrum.de](mailto:mail@praevent-centrum.de)  
[www.praevent-centrum.de](http://www.praevent-centrum.de)  
Tel.: 0231 - 292780-0

## Funktionelle Muskeldiagnostik in der allgemeinmedizinischen Praxis

*Denkt man an Muskeltests, so vermutet man wahrscheinlich zuerst mal eine eher orthopädische Diagnostik. Vielleicht war das mit einer der Gründe, warum ich zu Beginn meiner Ausbildung in Applied Kinesiology der ganzen Sache sehr skeptisch gegenüberstand.*

Ganz im Gegenteil ist es aber so, dass die Muskeltestung der Applied Kinesiology (AK) und deren Denkweise aus meiner allgemeinmedizinischen Praxis nicht mehr wegzudenken sind und ein Großteil meiner Arbeit inzwischen darauf aufbaut. Das liegt vor allem an drei Dingen:

1. Die Basis der AK bildet eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen. Und zwar wird hier davon nicht nur gesprochen, sondern sie wird auch tatsächlich praktiziert.
2. Gesundheitliche Probleme werden ursächlich betrachtet und dadurch tatsächlich dauerhaft gelöst, statt

mit einer schnellen Übergangslösung das eigentliche Problem bloß zu überdecken.

3. Es werden hier nicht nur Diagnosen gestellt, sondern auch die möglichen Therapien sofort überprüft.

## Die Frage nach dem Warum

Der für mich wichtigste Satz, den der Begründer der Applied Kinesiology, George Goodheart, geprägt hat, lautet: „Why is that?“ – Warum ist das so? Dieser Satz steht ebenso für die ganzheitliche und holistische Denkweise wie auch für die detektivische Aufarbeitung der Symptome und Patientengeschichten. Das große Ganze betrachten und Zusammenhänge analysieren, um Lösungen zu finden – das ist die Vorgehensweise der Applied Kinesiology.

## Applied Kinesiology und Allgemeinmedizin

Insbesondere in der Allgemeinmedizin ist die Variationsbreite der vorkommenden Erkrankungen enorm groß. Wir behandeln Kinder ebenso wie Greise, Manager wie Arbeiter. Die vorgetragenen Probleme sind mannigfaltig, oft unspezifisch und somit breit gestreut. Hier ist es besonders nützlich, wenn durch einfache Tests Ursachen eingegrenzt oder ausgeschlossen werden können.

## Unklare Beschwerden? „Phantomerschmerz“?

Es gibt wohl nichts Schlimmeres, als wenn Sie Beschwerden haben, von einem Arzt zum nächsten rennen, keiner etwas findet und man Sie am Ende mit der Diagnose „Alles in Ordnung“ entlässt, obwohl Sie selbst wissen, dass das nicht stimmt. Die Einordnung unklarer Beschwerden ist mithilfe der AK in vielen Fällen möglich. Eine chronische Borreliose oder eine andere Viruserkrankung wie etwa die chronische EBV-Infektion kann ebenso erkannt und behoben werden wie Nährstoffmangelzustände. Natürlich sind auch die orthopädischen Krankheitsbilder in einer Allgemeinpraxis tägliches Brot. Auch hier hilft die AK, die Ursache der Probleme aufzudecken und effektiv zu behandeln. Der Muskeltest kann richtungsweisend für eine chiropraktische

oder osteopathische Mobilisation oder für eine Einlagenversorgung sein. In meiner Praxis dient er auch häufig zur Optimierung und Kontrolle propriozeptiver Einlagen.

## AK bei chronischen Störungen

Zur Behandlung chronischer Erkrankungen empfiehlt es sich meist, mehrere und längere Termine für eine ausführliche Diagnostik zu veranschlagen. Auch in der normalen Sprechstunde kann jedoch durch wenige Muskeltests schon die Behandlung optimiert werden. So ist es durchaus üblich, die Verträglichkeit eines Medikaments mittels Muskeltest zu überprüfen. Oder ob das eine oder das andere Antibiotikum bei dem Patient besser wirkt. Oder ob es eine Schilddrüsenfunktionsstörung gibt. Oder, oder, oder... Auch kann schnell verifiziert werden, ob statische Probleme oder Organfunktionsstörungen die Ursache für Beschwerden sind.

Häufig lassen sich teure Laborverfahren vermeiden oder gezielter einsetzen. So ist die Applied Kinesiology sogar neben allen anderen Vorteilen auch noch eine recht kostengünstige Methode.

In längeren Behandlungsterminen lässt sich dann noch weiter in die Tiefe gehen. So können etwa chronische Bauchschmerzen auf Ihre Ursache hin untersucht werden: Liegt zum Beispiel eine Nahrungsmittelunverträglichkeit vor oder eine Nahrungsmittelintoleranz? Eine Pilz-Überbesiedlung oder eine bakterielle Fehlbesiedlung des Darms? Oder einfach eine falsche Ernährung? Durch die einfache Einordnung können häufig auch teure Laborverfahren eingespart oder ggf.

gezielter eingesetzt werden – die AK ist also zu allem auch noch eine recht kostengünstige Methode.

Wir sehen: Die Allgemeinmedizin ist mit ihrem Füllhorn an Erkrankungen ein optimales Einsatzgebiet für die diagnostischen und therapeutischen Methoden der Applied Kinesiology. Ich möchte heute diese Verfahren in meiner Praxis nicht mehr missen. Sie sind für mich der Eingang zu den wahren Problemen meiner Patienten und das beste Mittel, auch die therapeutischen Möglichkeiten auszuloten. Klar, es kostet etwas Zeit, Menschen dergestalt zu testen. Einen AK-Test macht man nicht mal eben zwischen Tür und Angel innerhalb von fünf Minuten in der Sprechstunde. Aber gegenüber ungezielter Diagnostik und unsinnigen Behandlungen lässt sich unterm Strich doch eine ganze Menge Zeit einsparen. Und noch viel wichtiger als Zeit ist doch unser höchstes Gut: die Gesundheit.



### DER AUTOR:

Dr. med. Armin Haßdenteufel  
Praxis für Ganzheitliche Naturmedizin

### PRAXISANSCHRIFT:

An der Gänsweide 1 · 64560 Riedstadt  
Mail: [praxis@armin-hassdenteufel.de](mailto:praxis@armin-hassdenteufel.de)  
[www.armin-hassdenteufel.de](http://www.armin-hassdenteufel.de)  
Tel.: 06158 - 71978

# „Wie fühlst du dich?“

## Die unterschätzte Bedeutung der Eigenwahrnehmung

„Wie fühlen Sie sich?“ – Wenn auch ein wenig klischeehaft, so beginnen doch einige Besuche in der ärztlichen Sprechstunde mit genau dieser Frage. Im weiteren Verlauf sieht es dann nicht selten so aus, dass der Arzt Sie untersucht, Ihnen Empfehlungen gibt (die als Vorschriften zu verstehen sind) und Ihnen ganz genau sagt, was Sie zu tun und zu lassen haben und wie Sie sich fühlen sollten, wenn Sie seine Therapieanweisungen befolgen.

In der Applied Kinesiology läuft das anders. Wenn Sie einen AK-Therapeuten aufsuchen, dann ist die Frage „Wie fühlen Sie sich?“ sehr ernst gemeint, und Ihre Antwort wird den Therapieplan maßgeblich beeinflussen. Denn Ihre eigene Wahrnehmung, Ihr Empfinden spielt eine ausgesprochen wichtige Rolle für mögliche und notwendige Therapieschritte.

### Unser perfektes Steuersystem

Fachsprachlich bezeichnen wir das Ganze etwas kompliziert als Propriozeption. Das bedeutet wörtlich das Wahrnehmen unserer Körperhaltung im Raum bei Ruhe und in Bewegung sowie die Wahrnehmung für die Lage einzelner Körperbereiche (z. B. Arm- und Beinbewegung beim Gang) zueinander. Eine gut ausbalancierte Propriozeption ist die Basis für jede sauber ausgeführte Bewegung, für unsere aufrechte Haltung, ja sogar der Grund, warum wir nicht einfach umfallen und dass unser Gehen und alltägliche Bewegungen so automatisch ablaufen können.

Durch körpereigene „Messgeräte“ (sogenannte Mechanorezeptoren) in den Muskeln, Gelenken und Faszien kann das Nervensystem ständig Spannungen von Muskeln und Gewebe sowie die Stellung der Gelenke erfassen. Über die Nervenbahnen werden diese Informationen an unser Gehirn weitergeleitet und dort ausgewertet. Das Gehirn kann die Haltung und Bewegung dadurch genau koordinieren und die rich-



© Spiraldynamik AG

tigen Reize an die Muskulatur senden, sodass diese ihre Aufgaben korrekt erfüllt. Diese Prozesse laufen ständig und

gleichzeitig ab, natürlich ohne dass wir uns darüber im Klaren sind und sie irgendwie bewusst steuern.





Das Gymba-Board ist noch sehr neu auf dem Markt und bietet eine sehr gute Möglichkeit zum Training der Propriozeption. © Spiraldynamik AG

### Scheinbar banale Auslöser für Störungen der Eigenwahrnehmung

Nach Verletzungen, längeren Ruhigstellungen von Arm oder Bein, bei Bewegungsmangel, einseitigen Bewegungen im Beruf, einseitigem Training im Sport oder auch durch das Tragen von schlechtem Schuhwerk kann es zu Störungen der Propriozeption kommen. Auch toxische Beeinträchtigungen etwa durch Drogen jeder Art oder Umweltgifte beeinflussen die Eigenwahrnehmung und Steuerung der Körperhaltung und Bewegung negativ. Dauerhafte psychische Belastungen hemmen ebenfalls ein gutes Funktionieren dieser so wichtigen Prozesse.

Das kann viele Effekte haben, unter anderem:

- **Haltungsveränderungen** wie Beckenschiefstand, Skoliose oder Schiefhals
- **Gelenkschmerzen** durch Fehlbelastungen
- **Muskeldysbalancen**
- **Rücken- und Nackenschmerzen**
- **Überbelastungen** von Bändern und Gelenken
- **Gangstörungen**
- **Leistungsabfall im Sport**
- **Konzentrationsstörungen**

Es kommt zum Beispiel häufiger vor, dass ein Patient, der nach einem Unterschenkelbruch sein Bein lange nicht



Diese Geräte eignen sich für das Gleichgewichtstraining. Bild aus: Garten, H., Therapie bei Schwindel, Sturzprophylaxe, VKM, München 2011

belasten konnte, sich auch nach der Ausheilung damit schwer tut, sich wieder natürlich zu bewegen. Dadurch können sich muskuläre Dysbalancen entwickeln, die wiederum durch die dauerhaft unausgeglichene Eigenwahrnehmung des Körpers zu einem Beckenschiefstand führen können. Das alles kann sich im negativen Verlauf immer weiter fortführen über Wirbelsäule und Schultergürtel bis zum Kopf.

Wir sehen, was für ein Rattenschwanz also eine Verletzung nach sich ziehen kann: Zunächst bringt die dauerhafte Ruhigstellung des Unterschenkels eine Störung der gleichmäßigen Eigenwahrnehmung mit sich. Dadurch entstehen Fehlspannungen in der Muskulatur, die auch nach Ausheilung der Verletzung nicht von selbst wieder verschwinden. Ganz besonders spielt zudem die Psyche des Patienten eine Rolle, in der sich die Angst festgesetzt hat, das Bein sei nicht richtig stabil. Insgesamt kann so eine „einfache“ Verletzung also zu einer völlig veränderten Wahrnehmung für das betroffene Bein und den ganzen Körper führen.

### Die richtige Diagnostik, die gezielte Therapie, das richtige Training

Dauerhafte Dysbalancen der Propriozeption müssen genau untersucht und Befunde differenziert und im Einklang

mit der Krankengeschichte ausgewertet werden. Der manuelle Muskeltest sowie die funktionelle neuromuskuläre Denkweise der Applied Kinesiology sind die idealen Werkzeuge, um solche oft nicht direkt auffälligen Störungen zu identifizieren und gezielt zu therapieren.

Der Therapeut nutzt gezielte manualtherapeutische Techniken, um die Dysbalancen auszugleichen. Auch individuell angefertigte propriozeptive Einlagen für die Schuhe können bei jedem Schritt helfen. Für das Training eignen sich sehr gut spezielle Vibrationsplatten, Weichmatten und andere Trainingsmittel wie die Slagline oder die beliebten TRX-Bänder. Auch bekannte Geräte wie der Pezziball, das Theraband oder der Schwingstab bieten gute Möglichkeiten. Relativ neu auf dem Markt ist darüber hinaus das sogenannte Gymba-Board (s. Abbildung).

Um die Dysbalancen wirklich auszugleichen und nicht etwa noch zu verstärken, sollten Sie gemeinsam mit Ihrem AK-geschulten Therapeuten einen individuell auf Ihre Situation und Ihre Möglichkeiten abgestimmten Trainingsplan erarbeiten.



**DER AUTOR:**  
Hannes Schulz

Praxis für private Physiotherapie Andrea Bubos  
Hamburger Institut für Regenerationsmedizin

**PRAXISANSCHRIFT:**

Hohe Bleichen 18 · 20354 Hamburg  
Mail: info@spiraldynamik-bubos.de  
www.spiraldynamikhamburg.de  
Tel.: 040 - 24435652

# Vitamin D

## Mehr als ein Knochenhormon

*Genauso lautet auch die Überschrift zu einer Übersichtsarbeit in der aktuellen Ausgabe der renommierten deutschen Ärztezitschrift „Der Internist“. Dass Vitamin D für den Knochenstoffwechsel essentiell ist, sollte jeder Arzt wissen. Und die meisten von Ihnen haben davon sicher auch schon gehört. Darüber hinaus erfüllt Vitamin D aber noch weitere Funktionen, und ein Mangel kann zu sehr verschiedenen und teils sehr ernsten gesundheitlichen Schwierigkeiten führen.*

### Fakten und Funktionen

Entgegen seiner Bezeichnung ist Vitamin D eigentlich eher ein Hormon. Weil wir Menschen es unter Sonneneinstrahlung in der Haut selbst herstellen können, ist es auch als Sonnenhormon bekannt. In der Applied Kinesiology kann über die funktionelle Muskeldiagnostik rasch geklärt werden, ob im Einzelfall ein Bedarf an Vitamin D vorliegt oder nicht. Die genaue quantitative Analyse bleibt natürlich der Laborbestimmung nach Blutentnahme vorbehalten. Und dann kann Ihr Arzt auch die entsprechende Tagesdosis festlegen. Diese sollte in jeglicher Hinsicht wohl bedacht werden, denn: Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und kann deshalb in allzu hoher Dosis auch toxische Effekte bewirken.

### Aufnahme

Natürlicherweise ist Vitamin D vor allem in Lebertran enthalten – damit schreibe ich viele meiner Patienten allerdings ab. Darüber hinaus enthalten auch Kaltwasserfische wie Hering, Lachs, Sardine gewisse Mengen an Vitamin D, ein wenig Vitamin D kommt auch in Leber und Milchprodukten vor. Leider habe ich einen nennenswerten Anstieg des Vitamin D-Spiegels allein durch natürliche Nahrungsquellen bisher aber nicht beobachten können. Bleibt die Sonne! Etwa 30 bis 60 Minuten täglich Sonnenbaden soll ausreichen. – Das gilt allerdings nur ohne Sonnenschutzmittel, da hierdurch die UV(B)-Strahlung

ja weitgehend absorbiert wird. Dementsprechend ist hier Vorsicht geboten! Schwierig wird es dann vor allem im Winter: Entweder scheint die Sonne gar nicht oder sie steht zu flach. Experten sagen, der Einstrahlungswinkel der UV-Strahlen sei nur im Sommerhalbjahr steil genug, um zu einer ausreichenden Vitamin D-Produktion beitragen zu können. Wir sehen: Die Vitamin D-Zufuhr ist nicht gerade leicht. In der Regel ist es meiner Erfahrung daher notwendig, Vitamin D „künstlich“ zuzuführen.

### Risiken eines Vitamin D-Mangels

Bei Beschwerden, die mit einem Vitamin D-Mangel zu tun haben könnten, oder bei vorliegenden Risikofaktoren für einen Vitamin D-Mangel sollte eine ärztliche Untersuchung und gegebenenfalls eine entsprechende Laboranalyse erfolgen. Beschwerden und Erkrankungen, die durch einen Vitamin D-Mangel begünstigt werden könnten, sind etwa

- Herzinfarkt, arterielle Verschlusskrankheit, Herzschwäche,
- chronisch entzündliche Darmerkrankungen,
- Diabetes Typ 1,
- rheumatische Erkrankungen,
- Übergewicht,
- bronchiale Infektionen,
- Virushepatitis.

Zu einem Mangel an Vitamin D können ganz unterschiedliche Einflussfaktoren führen. Oftmals entsteht ein Mangel etwa durch

- Knochenerkrankungen,
- chronische Nierenschwäche,
- Leberversagen,
- Aufnahmestörungen des Darms,
- Einnahme bestimmter Medikamente.

Es sei abschließend kritisch bemerkt, dass die genauen Mechanismen der Vitamin D-Wirkung noch nicht für alle Systeme bekannt sind und die bisherigen Studien zu den Wirkungen auf einzelne Erkrankungen noch keine einheitlichen Empfehlungen zulassen. Auch ist Vitamin D sicher oft nicht der einzige Faktor, der zu Störungen führt. Dennoch lohnt sich aus meiner Sicht bei entsprechenden Störungen im Einzelfall immer eine genaue Analyse des Vitamin D-Spiegels. Denn das ist ja gerade die Stärke unserer Methode und unserer Sichtweise in der AK: Es kommt immer auf den individuellen Einzelfall an. Der Nutzen für den einzelnen Menschen steht bei uns im Vordergrund.

In diesem Sinne: Genießen Sie den Sommer und seine natürliche, nicht nur Vitamin D spendende, gesundheitliche Wirkung!

#### DER AUTOR:

Dr. med. Michael Scheer  
Praxis für Gesundheitsvorsorge  
und ganzheitliche Medizin

#### PRAXISANSCHRIFT:

Im Quinhagen 1a · 33104 Paderborn  
info@doc-scheer.de · www.doc-scheer.de  
Tel. 05254 9305550

# Die Hamstrings

*Die Hamstrings oder Beinbeuger sind eine Muskelgruppe an der Oberschenkelrückseite. Sie verlaufen vom Becken oberhalb des Hüftgelenks bis unterhalb des Kniegelenks. Ein Strang zieht sich seitlich außen zum Knie, der andere innen. Die Anspannung der Hamstrings führt zum Beugen des Kniegelenks. Im Hüftgelenk bewirken sie eine Streckung, das heißt, das Becken wird nach hinten gekippt.*

## Funktion

Die Hamstrings umgreifen das Knie von hinten wie eine Manschette und spielen eine entscheidende Rolle für die Stabilität des Kniegelenks. Dies ist insbesondere für Sportler, ganz besonders für Ballsportler wie Fußballer oder Basketballer, von essentieller Bedeutung. Nach jedem Sprungwurf muss das Knie stabilisiert werden. Und wenn die stabilisierenden Muskeln nicht richtig anspannen und das Gelenk sozusagen festzurren, dann kann es zu schwerwiegenden Verletzungen wie Kreuzbandrupturen kommen.

## Mögliche Störungen

Tatsächlich zeigen Beobachtungen in der eigenen Praxis, dass diese Muskelgruppe gerade bei Ballsportlern oft funktionelle Schwächen zeigt. Ursache hierfür können kleine Verletzungen und intramuskuläre Störungen sein oder Störungen des zuführenden Nervs, der wiederum durch Funktionsstörungen der Lendenwirbelsäule irritiert sein kann. Klingt komplex, und das ist es auch.

Eine einseitige funktionelle Schwäche führt dazu, dass das Becken auf dieser Seite leicht nach vorn kippt. Dadurch erscheint das Bein auf dieser Seite länger. Das kann erhebliche Folgen für die Gesamtstabilität des Bewegungsapparates haben. Beckenfunktionsstörungen spielen in der muskulären Funktionsmedizin eine Schlüsselrolle. Eine der wichtigsten Fragen, die sich der AK-geschulte Arzt oder Therapeut stellt, ist die nach der

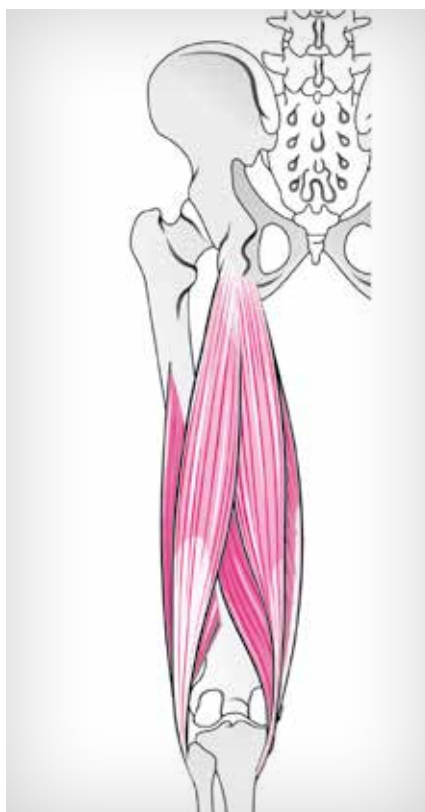


Abb. links: Blick von hinten auf den linken Oberschenkel. Man sieht den Ursprung der Hamstrings am Sitzbein und am Oberschenkelknochen und den Ansatz unterhalb des Kniegelenks am Schienbein und am Wadenbein. Bei einer Schwäche der Muskelgruppe kippt das Becken nach vorn und die Stabilität des Kniegelenks wird gestört.

Abb. unten: Dehnung der Hamstrings. In sitzender Position mit gestreckten Beinen beugen Sie den Oberkörper nach vorn, bis Sie einen Dehnreiz im rückseitigen Oberschenkel spüren. Bei Beschwerden im unteren Rücken sollte diese Übung nicht durchgeführt werden.



Ursache solcher Beckenfunktionsstörungen. Im Sinne einer Verletzungsprophylaxe stellen die Hamstrings also eine wichtige Muskelgruppe dar. Zusammenfassend sollten Kniebeschwerden, Hüftbeschwerden, rezidivierende Knieverletzungen und natürlich auch Störungen der Statik Anlass zu einer funktionellen Muskeldiagnostik dieser Muskelgruppe geben. Diese kann jeder AK-geschulte Arzt oder Physiotherapeut durchführen, da die Untersuchungstechnik dieser Muskeln zum Basiswissen der AK gehört. Wie Sie im Bedarfsfall diese Muskeln trainieren bzw. dehnen können, je nachdem, was Ihnen Ihr Therapeut rät, zeigen die Abbildungen.



Hier ist eine Möglichkeit dargestellt, mit der sie die Hamstrings kräftigen können. Aus der Streckung beugen Sie das Knie bis zu 90°. Dies können Sie wie dargestellt mit einem Theraband gut durchführen. Alternativ können Sie auch ein kleines Gewicht am Knöchel befestigen. Diese Kräftigungsübung ist vor allem dann sinnvoll, wenn der Muskel über längere Zeit einseitig funktionell geschwächt war. Die Übung sollte dann auch zunächst nur einseitig durchgeführt werden.



# Die Methode AK hilft

Die ganzheitliche Untersuchungs- und Therapiemethode Applied Kinesiology (AK) basiert auf der manuellen Testung von Muskeln. Der besondere Vorteil dieser Methode liegt darin, dass Patienten mit oft wiederkehrenden Beschwerden von der gezielten strategischen Suche nach deren Auslösern profitieren. Denn häufig liegt die Ursache fernab vom Symptom oder Krankheitsbild. Und oft bestehen komplexe Wechselbeziehungen zwischen den Bereichen Struktur (Muskeln und Gelenke), Biochemie (z.B. Stoffwechselprobleme, Allergien oder Umweltgifte) und Psyche (z.B. emotionale Ursachen wie Stress oder seelische Traumata).

Die Methode AK ermöglicht die Verbindung zwischen verschiedenen medizinischen Fachgebieten, die oft nur einzeln betrachtet werden. Es können diagnostische Zusammenhänge hergestellt und eine individuell optimierte und nachhaltige Therapie eingeleitet werden.

## Die Methode AK hilft besonders bei:

- **Gelenkbeschwerden** (mögliche Auslöser: Fußfehlstellungen, Zahnstörfelder, Bissfehlstellungen, alte Traumata etc.)
- **Rückenschmerzen** (mögliche Auslöser z.B. Operationsnarben, alte Traumata, funktionelle gastrointestinale Störungen, kranio-mandibuläre Ursachen)
- **Unklaren abdominalen Beschwerden** (mögliche Auslöser z.B. Dysbiosen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Narbenstörfelder)
- **Chronischen Infektionen** im Zusammenhang mit z.B. Zahnstörfeldern, Impfnarben, Schwermetallbelastungen
- **Chronischer Müdigkeit und Erschöpfung** nach viralen Infektionen
- **Kopfschmerzen** (Differenzierungsmöglichkeiten: z.B. alte Traumata, Histaminunverträglichkeiten, kranio-mandibuläre Dysfunktion, Schwermetallbelastungen)



AK in Deutschland

Deutsche Ärztegesellschaft für Applied Kinesiology

Die Methode AK wird ausschließlich von Personen mit einem staatlich anerkannten therapeutischen Diplom gelehrt.

WWW.DÄGAK.DE