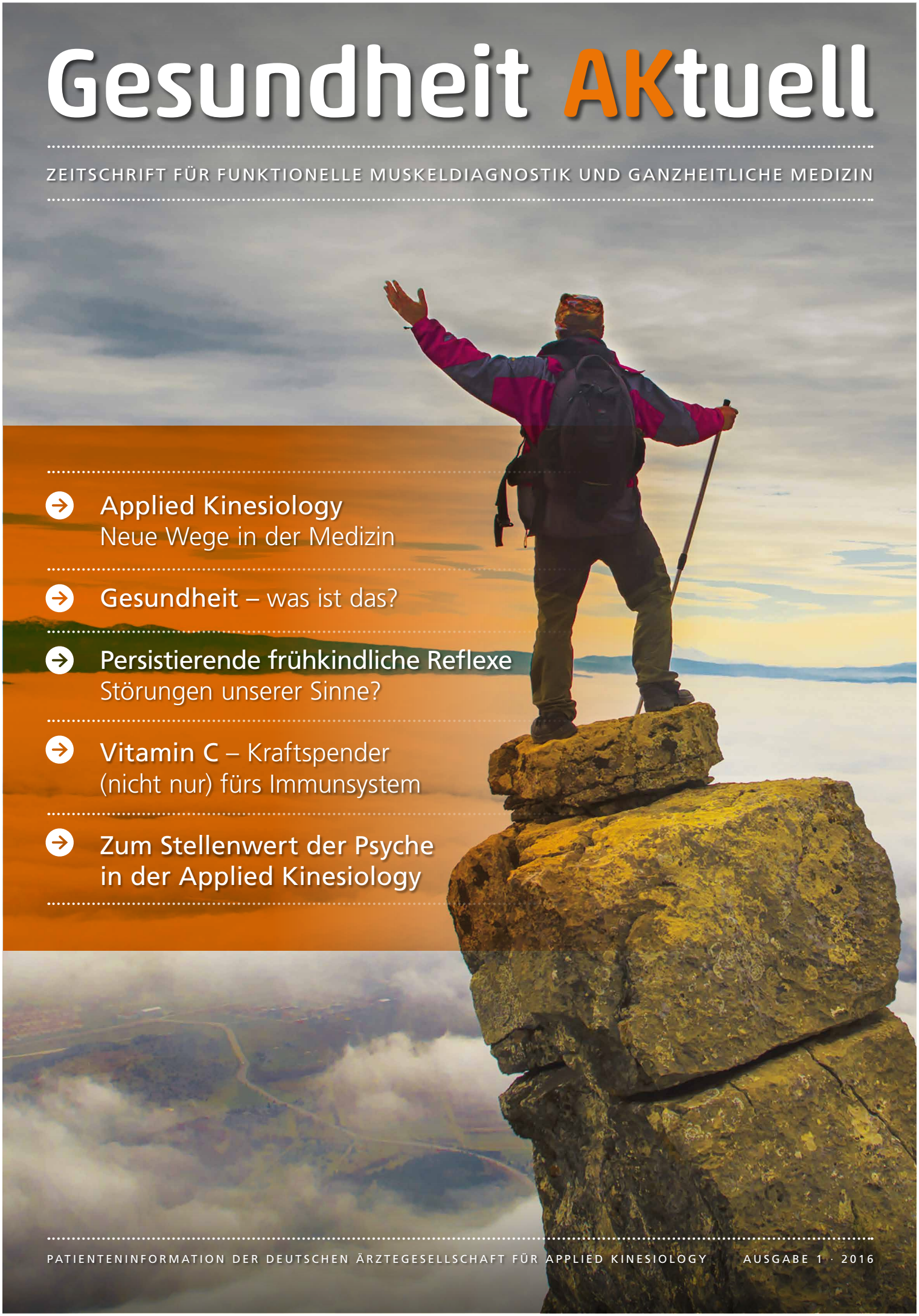
Gesundheit AKtuell

ZEITSCHRIFT FÜR FUNKTIONELLE MUSKELDIAGNOSTIK UND GANZHEITLICHE MEDIZIN



- **Applied Kinesiology**
  Neue Wege in der Medizin
- **Gesundheit** – was ist das?
- **Persistierende frühkindliche Reflexe**
  Störungen unserer Sinne?
- **Vitamin C** – Kraftspender
  (nicht nur) fürs Immunsystem
- **Zum Stellenwert der Psyche**
  in der Applied Kinesiology

PATIENTENINFORMATION DER DEUTSCHEN ÄRZTEGESELLSCHAFT FÜR APPLIED KINESIOLOGY AUSGABE 1 · 2016

· VORWORT ·

Liebe Leser,

vielleicht ist Ihnen Ihre Gesundheit wichtig und Sie möchten diese auf einem hohen Niveau erhalten. Vielleicht haben Sie auch das eine oder andere Problem und fühlen sich nicht so gesund, wie Sie gerne sein möchten. Vor Ihnen liegt die erste Ausgabe einer neuen Zeitschrift, die Ihnen helfen soll, Ihre Gesundheit zu optimieren.

In der Medizin wird in letzter Zeit oft von individueller, auf jeden einzelnen Menschen zugeschnittener Diagnostik und Therapie geträumt. Der Traum ist in dem Grundkonzept, welches wir Ihnen hier näher bringen wollen, längst Wirklichkeit geworden. Vor mehr als fünfzig Jahren hat der amerikanische Chiropraktor George Goodheart eine bahnbrechende Entdeckung gemacht. In Deutschland und weltweit arbeiten Ärzte, Therapeuten und Chiropraktoren daran, diese Methoden weiter zu erforschen und in die Praxis umzusetzen. In meiner eigenen Praxis befasse ich mich seit nunmehr zehn Jahren damit, und ich kann sagen: Diese Methodik hat mein medizinisches Weltbild revolutioniert. Vielen Menschen, denen ich mit ‚herkömmlichen' Methoden nicht weiterhelfen konnte, geht es wieder richtig gut. Viele Funktionsstörungen wie Kopfschmerzen, Rücken- und Gelenkschmerzen, Magen- / Darmprobleme, Muskelbeschwerden, Sportverletzungen, Allergien, psychosomatische Beschwerden und andere sind mit Hilfe der neuromuskulären Funktionsuntersuchung und der vielen Therapiemethoden, die in der Applied Kinesiology vereint sind, behandelbar. Und auch wenn der strenge wissenschaftliche Nachweis der Wirksamkeit noch aussteht und natürlich kein Heilsversprechen gegeben werden kann: Die tägliche Praxis ist wirklich verblüffend.

Lesen Sie die spannenden Berichte aus der Praxis von Ärzten und Therapeuten, die in der Deutschen Ärztegesellschaft für Applied Kinesiology vernetzt sind. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre und allzeit eine gute Gesundheit!

Dr. Michael Scheer
für die DÄGAK

IMPRESSUM:

Herausgeber:	DÄGAK
	Deutsche Ärztegesellschaft für Applied Kinesiology
	Nederlinger Str. 35 · D-80638 München · www.daegak.de
Redaktion:	Laurenz Scheer
	scheer | TEXT · www.worte-wirken.com
Layout und Satz:	InVIA Marketing · www.invia-marketing.de
Gerichtsstand:	Amtsgericht München
Nachweis Titelbild:	crazymedia / Fotolia

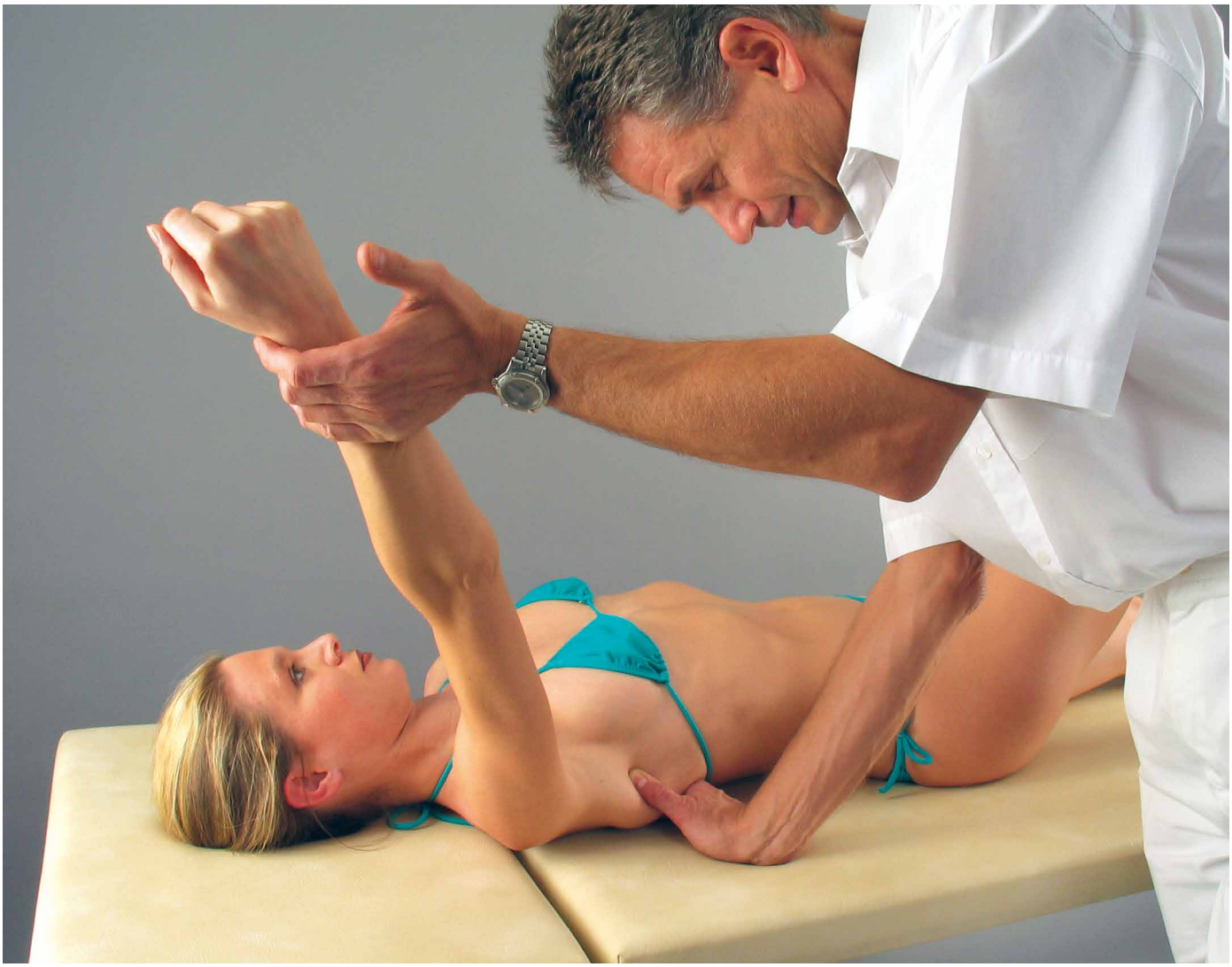
Verantwortlich für die Inhalte der Texte sind bei namentlicher Kennzeichnung die Autoren. Subjektive Einschätzungen oder geäußerte Meinungen müssen nicht mit den Ansichten des Herausgebers oder der Redaktion übereinstimmen. Nachdruck oder Kopie nur mit Genehmigung durch den Herausgeber.

Ihr Ansprechpartner für Applied Kinesiology (AK)

Applied Kinesiology
Neue Wege in der Medizin

Vor nunmehr 51 Jahren wurde die medizinische Welt von George Goodheart mit seiner Erfindung einer neuen individualisierten Medizin revolutioniert. Goodheart gehörte zu jenen besonderen Menschen, die jede Aufgabe und jedes Ziel, dem sie sich verschreiben, mit Verstand, Kreativität und Willen verfolgen und erreichen, einmal davon überzeugt, dass es das Richtige ist.

Der Schlüsselpatient der Applied Kinesiology war Goodheart zufolge ein junger Mann mit chronischen Schulterschmerzen. Er wies die klassischen Zeichen eines gelähmten Schultermuskels auf: ein abstehendes und instabiles Schulterblatt und Schwäche im Muskeltest. Zu diesem Zeitpunkt gab es keinerlei Kenntnisse, wie ein solcher abgeschwächter Muskel, außer durch Trainings- und Rehabilitationsversuche, in seiner Funktion zu bessern sein könnte. Diese Rehabilitationsversuche hatte der Patient bereits erfolglos hinter sich gebracht. Goodheart tastete den Muskel sorgfältig durch und fand in den Ansatzzonen des Muskels an den Rippen schmerzhafte knotige Verdichtungen. Diese behandelte er mit einer tiefen, kreisenden Massage. Dies brachte den Muskel so-

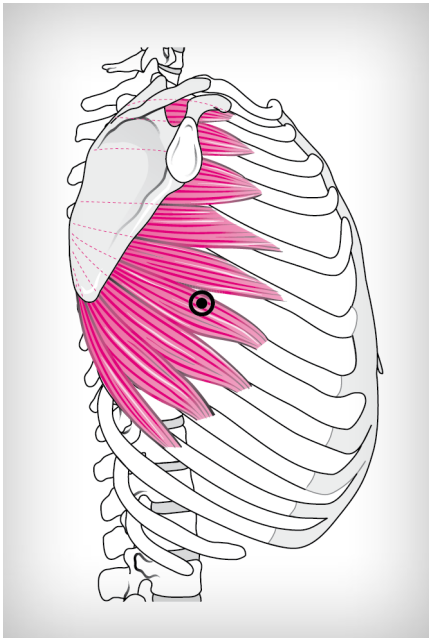


Untersuchung des Musculus Serratus Anterior mit Applied Kinesiology (aus Garten, H.: Applied Kinesiology, Urban und Fischer, München, 2. Auflage, 2012)

fort zu normaler Funktion zurück, und der Schulterschmerz war verschwunden. Die Störung im Ansatz des Muskels war nur der erste Faktor von vielen weiteren, die im Laufe der Zeit als die Funktion eines Muskels hemmend entdeckt wurden. Erstaunlicherweise ist noch heute die Applied Kinesiology die einzige Methode der manuellen Medizin, die primär die Faktoren in Betracht zieht, die die Muskelfunktion hemmen, und einen Muskel erst dann trainiert, wenn er möglichst frei von Funktionsstörungen ist. Ausgehend von diesen frühen Beobachtungen rein struktureller Störungen wurde das System erweitert und die Diagnostik vieler Körperfunktionen sowie verschiedenste Therapiekonzepte einbezogen: Goodheart integrierte Konzepte der Osteopathie sowie ab 1969 die Akupunkturlehre. Es fand sich, dass eine starke wechselseitige Beziehung zwischen Funktionsstörungen bestimmter Muskeln und solchen bestimmter Organe vorhanden ist. Basierend auf der Ernährungslehre und der orthomolekularen Medizin wurden Zusammenhänge zwischen Nährstoffen und Organen bzw. Muskeln gefunden. Das probeweise ‚Schmecken' von bestimmten Nährstoffen beeinflusste mit überdurchschnittlicher Häufigkeit jeweils bestimmte Muskeln. So kann beispielsweise ein funktionell schwacher Schultermuskel, der auf eine Funktionsstörung der zugeordneten Schilddrüse hinweist, durch die Aufnahme kleinster Mengen Jod in seiner Funktion normalisiert werden.

Im Jahr 1976 wurde die erste Arbeit über die Verwendung der Applied Kinesiology bei der Diagnostik und Therapie von Kiefergelenksstörungen veröffentlicht. Dies führte zu einer rasanten Verbreitung der Applied Kinesiology unter Zahnärzten und Kieferorthopäden. In Europa ist die Applied Kinesiology mittlerweile *die* fachübergreifende medizinische Methode und wird auch als solche vom International College of Applied Kinesiology (ICAK) angesehen: Praktisch alle medizinischen Berufsgruppen wenden sie an.

„Think different" – das war der Werbeslogan, der Apple zum wertvollsten Unternehmen der Welt gemacht hat. Die Symbolfiguren für diese Eigenschaft waren Menschen, die etwas Neues geschaffen haben, etwas geleistet haben, was die Zeit überdauert hat, was in den Köpfen der Menschen unauslöschbar verankert ist. „Think different" wird dann zum erstrebenswerten Verhalten und Ziel, wenn unsere ethischen Normen und unser Wunsch nach dem ‚Guten' dabei positiv gefüttert und unsere Lebenshorizonte und Freiheitsgrade des Lebens und Erlebens erweitert werden und diese Veränderungen als Werte erhalten bleiben.



Der Schultermuskel Musculus serratus anterior, an dessen Untersuchung George Goodheart die Applied Kinesiology entwickelte (aus Garten, H.: Applied Kinesiology, Urban und Fischer, München, 2. Auflage, 2012)

George Goodheart thought different. Geprägt und getrieben von unstillbarem Drang nach Verbesserung der humanistischen Existenz seiner Patienten beobachtete er akribisch und versuchte all seine Beobachtungen und Behandlungsansätze an einer ausreichend großen Zahl von Patienten zu reproduzieren. Gleichzeitig glich er seine Ergebnisse mit ihm zugänglichen medizinischen Daten der Physiologie, Biochemie und Anatomie ab. Warum tat er das? – Er kannte den Konflikt der Chiropraktik mit der universitären Medizin, und er wollte gleichzeitig, dass seine Methode, die Dinge möglich macht, die die universitäre Medizin nicht einmal erträumen kann, den ‚Test of Time' unabhängig von seiner Person als Heiler überstand. Applied Kinesiology ist die Methode, die einen körperlichen Dialog mit dem Patienten ermöglicht: Schwache Muskeln zeigen eine Fehlfunktion an, starke Muskeln Normalfunktion. Eine diagnostische Provokation *(Challenge)*, die sofort einen schwachen Muskel stark werden lässt, zeigt an, dass die getestete Maßnahme bei dem Patienten ankommt, sie also angezeigt wird und verträglich ist. Das gilt für manualmedizinische ebenso wie für medikamentöse Maßnahmen sowie für Therapieverfahren der orthomolekularen Medizin, der Homöopathie, der Akupunktur und der Psychotherapie.

Die DÄGAK (Deutsche Ärztegesellschaft für Applied Kinesiology) steht seit 1996 für eine rationale und solide Ausbildung von Therapeuten mit staatlich anerkannten Diplomen, die die qualifizierte Anwendung dieser hoch effizienten Methode ermöglicht.

DER AUTOR:
Dr. med. Hans Garten
Naturheilverfahren, Chirotherapie, Akupunktur
Gründer der DÄGAK

PRAXISANSCHRIFT:
Niederlinger Straße 35 · 80638 München
kom@drgarten.de · www.drgarten.de
Tel. 089 1595951

Nachgefragt

DÄGAK-Gründer Dr. Hans Garten im Interview

Herr Dr. Garten, Sie sind ursprünglich Facharzt für Anästhesie – das verbindet man nicht unmittelbar mit Naturheilverfahren. Was begeistert Sie besonders an den Methoden der Applied Kinesiology?

Ich habe bereits 1980 in der Anästhesie Schmerztherapie mit Akupunktur und Neuraltherapie gemacht, damals eher Pioniertätigkeit, bin dann jahrelang auf die naturheilkundlichen Kongresse gefahren, um andere Naturheilverfahren zu erlernen. Letztlich hat mich die Unzufriedenheit mit der anästhesiologischen Schmerzdiagnostik (die bis heute nicht wirklich besser geworden ist) zur Manualmedizin gebracht. Die AK bildet das Dach für alle manual-medizinischen Verfahren (Chirotherapie, Osteopathie u.a.) und integriert Ernährungsmedizin, orthomolekulare Medizin, Homöopathie und – wenn Sie wollen – jedes andere Therapieverfahren in diese zentrale Kompetenz. Sie können den Patienten mit der Methode wirklich nachhaltig heilen, weil die Methode das wieder zusammenführt, was durch die moderne Spezialisierung in der Medizin zergliedert wurde.

Wie haben Sie persönlich denn zur AK gefunden? Wann und wo haben Sie die Methode kennengelernt?

Bei der Chirotherapie-Ausbildung kam ich 1984 das erste Mal über den Kollegen Wolfgang Gerz mit Applied Kinesiology in Kontakt, der in den USA selbst von einem Chiropraktor mit AK behandelt worden war. Das Skript, das er mitgebracht hatte, sagte uns beiden sofort: Das musst du lernen! Ein Jahr später hat dann der damals erste Diplomate des ICAK in Europa, Richard Meldener aus Paris, in München die ersten 50 AK-Ausbildungsstunden in Deutschland gelehrt.

Im Jahr 1996 haben Sie dann die Deutsche Ärztegesellschaft für Applied Kinesiology (DÄGAK) gegründet und spätestens damit Applied Kinesiology so richtig nach Deutschland geholt. Was waren Ihre Motive und Ideen dabei?

Die DÄGAK wurde als Chapter des International College of Applied Kinesiology mit dem Gedanken gegründet, die enge Verbindung mit der amerikanischen Muttergesellschaft zu pflegen und gleichzeitig in Deutschland die AK zu verbreiten und innerhalb der medizinischen Fachgesellschaften zu vertreten.

Heute, fast 20 Jahre später, zählt die DÄGAK mehr als 600 Mitglieder und ist dabei weitaus mehr als nur eine Ärztevereinigung. Gab es in der Entwicklung bestimmte Punkte, die das Ganze besonders vorangetrieben haben? Hat man Ihnen vielleicht auch Stolpersteine in den Weg gelegt?

Wenn ich ehrlich bin, sind wir noch gar nicht so weit, wie wir gerne wären. Wir sind umfassender und integrativer als andere manualmedizinische Methoden, die heute fast „Selbstläufer" sind, bekannt und nachgefragt. Stolpersteine auf dem Weg zur überall bekannten und gefragten Methode sind aus meiner Sicht die vielen laienhaften Abwandlungen der „Kinesiologie", die häufig die Seriosität vermissen lassen und andererseits im Öffentlichkeitsbild nicht von uns unterschieden werden. Was uns vorantreibt, sind vor allem unsere Patienten, die zufriedener sind und von einem zufriedenen Therapeuten behandelt werden, der in dem Gefühl handelt, wirklich nachhaltig helfen und auch die kniffligsten Probleme mit der „Spürnase" der AK lösen zu können.

Was sind Ihre Ziele, Ihre Perspektiven für die nächsten Jahre, einerseits speziell die DÄGAK betreffend, andererseits bezüglich AK in Deutschland und der Welt?

Ich habe es bereits angedeutet: AK muss überall zu der Normalität werden, die sie in unseren Praxen heute bereits ist. Es gibt nicht den Patienten, den wir mit AK behandeln, und die „anderen". AK steht als Diagnostikum und therapeutisches Verfahren gleichberechtigt neben der sinnvollen und gezielten Ausschöpfung der Errungenschaften der modernen Medizin. Wir sind moderne Medizin, und viel mehr Menschen müssen dies erfahren und verstehen.

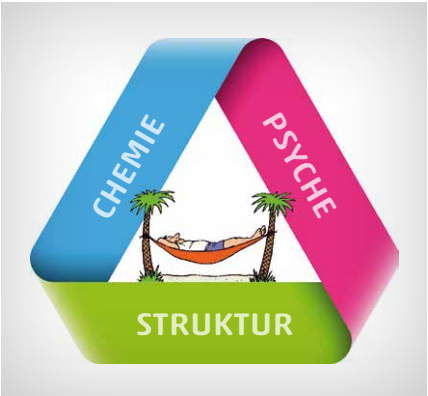
Gesundheit – was ist das?

Mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit

„Gesundheit!", wünschen wir einander so oft. Aber was meinen wir eigentlich damit? Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gesundheit als Zustand vollständigen körperlichen, geistigen, sozialen und seelischen Wohlbefindens. Das ist nach Meinung mancher Zeitgenossen eine Utopie, wenngleich keine schlechte. Manche geben sich mit ‚frei von Schmerzen' zufrieden.

Gesundheit im Dreieck

Versuchen wir es mal mit einem Modell, das sich in meiner täglichen Praxis bewährt. Die Gesundheit des Menschen können wir als gleichseitiges Dreieck sehen. Eine Seite bildet die Struktur: Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen, innere Organe. Hierdurch werden unsere Haltung, unser aufrechter Gang und viele Bewegungsfunktionen bestimmt. Die zweite Seite stellt die Biochemie des Organismus dar: Eine Vielzahl chemischer Vorgänge bestimmt beispielsweise die Funktion des Immunsystems,



des Hormonsystems, des Stoffwechsels, des Nervensystems, der Verdauung. Die dritte Seite wird von der Psyche gebildet: Unsere Gefühle wie Ärger, Zorn, Sorge, Liebe, unsere Erfahrungen, zwischenmenschliche Beziehungen in der Familie oder am Arbeitsplatz, unsere Weltanschauung, unser Glaube gehen hier ein. Gesund sind wir, wenn alle drei Seiten im ausgewogenen Gleichgewicht stehen, wenn alle Teile des Menschen ausbalanciert sind. Dann sind wir nicht nur schmerzfrei, sondern können all unsere individuellen Ressourcen entfalten und voller Freude und Kraft ins Leben einbringen.

Der Einfluss der Ernährung auf unsere Gesundheit

Sie sehen, wie komplex das Zusammenspiel unterschiedlicher Funktionssysteme unseres Organismus ist. Ein ganz wesentlicher Faktor, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten, ist die biochemische Seite unseres Gesundheitsdreiecks. Hierzu gehören beispielsweise das Immunsystem, die verschiedenen Hormondrüsen, Entgiftungsorgane wie Leber und Nieren, und, ganz zentral, die Verdauungsorgane, also Magen, Dünndarm, Dickdarm und ihre Anhangsgebilde. Haben Sie in Ihr Auto schon einmal Heizöl statt Super getankt? – Hoffentlich nicht! Genauso benötigen Ihre Zellen, Ihre Organe, Ihre Nerven, Muskeln, Ihr Immunsystem, Ihr Hormonsystem und all die anderen Funktionskreise in Ihrem Körper den richtigen ‚Sprit', um optimal zu funktionieren. So spielt die Ernährung eine ganz entscheidende Rolle für unsere Gesundheit. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Farbstoffe, Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate und vieles mehr benötigen Sie, um gesund und leistungsfähig bis ins hohe Alter zu bleiben und die komplexen biochemischen Abläufe im Körper am Laufen zu halten.

Allgemein gültige Ernährungsregeln?

Allerdings kann in der täglichen Nahrungszufuhr auch eine der am schwierigsten zu durchschauenden Störquellen für unsere Gesundheit liegen. Allergien, Unverträglichkeiten, Aufnahme- und Verwertungsstörungen können Ursachen für Befindlichkeitsstörungen bis hin zu schwerwiegenden Erkrankungen sein. Sie merken vielleicht schon: Eine Einheitsnahrung, die für alle Menschen gleichermaßen gut ist, ist schwierig herzustellen. Nach meiner Erfahrung gibt es keine festen Ernährungsregeln, die für alle Menschen gleichermaßen gelten. So wie Fahrzeuge unterschiedliche Treibstoffe und Antriebe benötigen, so benötigen unterschiedliche Menschen offenbar auch unterschiedliche Nahrung, um ihre biochemischen Prozesse optimal zu entfalten. Und wir Menschen sind doch deutlich komplexer gebaut als Maschinen. Wie sagt schon eine alte Volksweisheit: Die Kost des Schmiedes zerreißt den Schneider. Dennoch ist eine an die individuellen Bedürfnisse angepasste Nahrung eine ganz wesentliche Grundlage für die Gesundheit. Ob Sie mit Nährstoffen optimal versorgt sind, kann man durch entsprechende Analyseverfahren genau feststellen. Insbesondere eine Supplementierung mit Vitaminen und Mineralstoffen sollte, wenn überhaupt, nur nach individuellem Bedarf erfolgen. Natürlich hängen auch unsere mentalen und strukturellen Funktionen von einer optimalen Nährstoffzufuhr ab. Kein geringerer als Hippokrates rief bereits dazu auf: „Lasst Nahrung eure Medizin sein – und Medizin eure Nahrung!" In diesem Sinne: Lassen Sie es sich schmecken!

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

Persistierende frühkindliche Reflexe

Störungen unserer Sinne?

Was wir mit unseren Sinnen an Informationen aus unserer Umwelt aufnehmen, hat einen vielfältigen Einfluss auf unseren Körper und unseren Geist. Dazu gehören nicht nur Sehen, Hören und Riechen, sondern auch mit unserem Gleichgewichtssinn, der Wahrnehmung unseres Körpers im Raum durch Gelenk- und Muskel-‚Fühler', sowie mit unserem Tastsinn nehmen wir die Welt um uns herum wahr. Die Verarbeitung der Reize von außen wiederum ist abhängig von unserem Stoffwechsel, unserer Ernährung und der Funktion unseres Nervensystems. Weiterhin sind unsere Sinne gegenseitig voneinander abhängig; so wird zum Beispiel unser Gleichgewicht beim Stehen und erst recht beim Bewegen gesteuert und reguliert von den Gelenk- und Muskel-Fühlern, von unserem Gleichgewichtssinn und von unseren Augen. Ist ein Teil dieser Sinneswahrnehmung gestört, kann das weitreichende Auswirkungen auch auf die Funktion der anderen Sinnesorgane und den Prozess der Informationsverarbeitung haben.

Zeichen gestörter Informationsverarbeitung

Konzentrationsstörungen, Lernstörungen und auch Hyperaktivität können durchaus als eine nicht adäquate Verarbeitung der Informationen, die unsere Sinnesorgane empfangen, gesehen werden. Symptome solcher neurologischen Störungen können bestehen in

- Entwicklungsverzögerungen im Kindesalter,
- Schlafstörungen,
- Überaktivität,
- Störung der Grob- und Feinmotorik
- Gangstörung,
- häufiges Hinfallen,
- Reizbarkeit und Aggressivität,
- geringes Selbstwertgefühl, schlechte Selbsteinschätzung,
- leichte Ablenkbarkeit,
- Distanzlosigkeit,
- Konzentrationsschwäche, Leistungsstörungen.

Die Ursachen dafür sind vielfältig. Die Entwicklung unserer Sinneswahrnehmung und -verarbeitung ist ein Lernprozess, der schon bei der Geburt beginnt. Fehlende, fehlerhafte oder mangelnde Reize können daher schon früh zu Störungen führen. Ursachen können rezidivierende Mittelohrentzündungen, eine nicht erkannte Winkelfehlsichtigkeit, aber auch eine Atlasblockierung (das sogenannte KISS-Syndrom) oder persistierende, also wiederkehrende, frühkindliche Reflexe sein.

Persistierende Reflexe – was ist ‚normal', wo beginnt die Störung?

Frühkindliche Reflexe sind bis zu einem gewissen Alter physiologisch und Zeichen für eine normale Entwicklung der Säuglinge. Wenn sie jedoch über ein gewisses Alter hinaus bestehen bleiben, können sie Anlass zu bestimmten Entwicklungsstörungen geben. Diese sogenannten primitiven Reflexe wirken zunächst tatsächlich reflexartig und sind damit vom Kopf her nicht steuerbar. Mit zunehmendem Alter lernen die Kinder in der Regel, diese Mechanismen zu unterdrücken, was für eine normale motorische und sozialkompetente Entwicklung auch erforderlich ist. Im Grunde sind sie aber lebenslang abrufbar. Das heißt, bei erneutem Wegfall der Kontrolle durch das Gehirn, wie beispielsweise bei einem Schädel-Hirn-Trauma, treten sie wieder auf. Die Diagnostik solcher Störungen ist schwierig – es müssen verschiedene funktionelle Parameter untersucht und geprüft werden. Wenn ein persistierender frühkindlicher Reflex Ursache für Störungen in Motorik oder Wahrnehmung oder für Verhaltensauffälligkeiten ist, kann zuweilen schon nach wenigen Behandlungen eine deutliche Veränderung des Verhaltens und der Aufmerksamkeit eines Kindes beobachtet werden. Auch vegetative Reaktionen bei Angst- und Panikstörungen wie auch Schlafstörungen können verbessert werden. Prinzipiell kann jedes Geburtstrauma wie Kaiserschnitt-, Zangen- oder Saugglockenentbindung, aber auch eine forcierte Geburtseinleitung zu einer mangelnden Integration primitiver Reflexe führen.

Auch psychischer Stress oder ein Trauma der Mutter während der Schwangerschaft können das Wiederkehren frühkindlicher Reflexe begünstigen.

Auftretende Symptome

Die Beschwerden, die bei persistierenden primitiven Reflexen auftreten, sind ganz unterschiedlich und vielfältig, je nachdem, welcher primitive Reflex betroffen ist. Neben Auffälligkeiten im Sozialverhalten können auch vermehrtes Schreien oder Ängstlichkeit neuen Situationen gegenüber wegweisend sein. Andere Kinder fallen durch aggressives Verhalten, Hyperaktivität oder Lernschwierigkeiten auf. Auch Immunschwäche, chronische Erkrankungen und asthmatische Beschwerden sind nicht selten. Häufig bestehen primär motorische Defizite im Sinne von schlechter Koordination, gestörter Feinmotorik, Gleichgewichts- oder Gangstörungen und Probleme beim Sprechen mit Störungen der Zungenmotorik, Fehlaussprache oder Lispeln. Auch bei mangelnder Blasenkontrolle oder Bettnässen sollte an das Persistieren kindlicher Reflexe gedacht werden.

Geeignete Therapiemöglichkeiten

Die Therapie der persistierenden primitiven Reflexe besteht in einer Kombination von Akupunktur an spezifischen Punkten (bei Kindern schmerzfreie Laser-Akupunktur), sanften Mobilisationstechniken an den Schädelknochen (craniosacrale Therapie) und der Massage von speziellen Lymphreflexen. Damit ‚überschreibt' die Behandlung sozusagen das neurologische Programm, das zu den fehlerhaften Hirnfunktionen führt. Auch andere Störungen im System des Bewegungsapparats können Ursachen der genannten Störungen sein. Man spricht dann von sensomotorischen Integrationsstörungen, das heißt: Störungen der Motorik durch eine fehlerhafte Körper- bzw. Lagewahrnehmung. Ursachen können Fehlhaltungen, Blockierungen im Bereich der Wirbelsäule (z.B. das sogenannte KISS-Syndrom), Fußprobleme (z.B. Spreiz-Senkfuß) oder Fehlfunktionen im Kieferbereich sein. Auch hier können Behandlungen durch manuelle Therapie, Krankengymnastik, Ergotherapie und Einlagenversorgung bei Fußproblemen eine deutliche Verbesserung der neurologischen Symptome bewirken.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Störungen im Bereich der Struktur (= Bewegungsapparat), im Bereich des Stoffwechsels und im Bereich des Nervensystems und der Wahrnehmung Ursachen für Lernstörungen, Hyperaktivität und andere Verhaltensauffälligkeiten sein können. Wichtig ist in jedem Fall eine ausführliche Diagnostik, die eine Untersuchung des Bewegungsapparats, des Stoffwechsels und des Nervensystems abdeckt. Nur so können die unterschiedlichen Ursachen aufgedeckt und eine individuelle Therapie eingeleitet werden. Eine Einheitstherapie mit Psychopharmaka (Ritalin, Medikinet) wird den vielschichtigen Ursachen persistierender Reflexe keinesfalls gerecht.

DER AUTOR:
Dr. med. Wolfgang Beuse
Privatpraxis für Allgemeinmedizin, Akupunktur und Naturheilverfahren

PRAXISANSCHRIFT:
Großes Venn 18 · 33775 Versmold
praxisbeuse@akdoc.de · www.akdoc.de
Tel. 05423 2313

·KLEINE NÄHRSTOFFKUNDE·

Vitamin C – Kraftspender (nicht nur) fürs Immunsystem

„Iss einen Apfel. Da ist viel Vitamin C drin, danach wird es dir bald besser gehen." – Viele kennen diese oder ähnliche Aussagen, vielleicht vorzugsweise von der Mutter oder der Großmutter, als Tipp bei einem Erkältungsinfekt. Ganz von der Hand zu weisen ist diese Weisheit nicht. Ganz so einfach ist es, wie so oft, aber leider auch wieder nicht.

Funktionen

Vitamin C hat eine antioxidative Funktion, das heißt: Es kann sogenannte Sauerstoffradikale, die im Körper ständig entstehen, abfangen und spielt dadurch eine wesentliche Rolle für einen gesunden Elektronenfluss im Körper. Vitamin C hat zudem eine hohe Bedeutung für das Immunsystem, weil es die für die Immunabwehr zuständigen weißen Blutkörperchen vermehrt und zudem die ‚Fresseigenschaften' der sogenannten

Granulozyten steigert. Granulozyten sind ebenfalls weiße Blutkörperchen, die die Funktion haben, Krankheitserreger in sich aufzunehmen und zu zerstören. Vitamin C findet deshalb Verwendung in der Behandlung von grippalen Infekten, chronischen Virusinfektionen und infizierten Wunden. Aufgrund seiner antiallergischen Wirkung wird Vitamin C auch bei Asthma, Heuschnupfen, Neurodermitis, Urtikaria und Psoriasis eingesetzt. Vitamin C schützt vor Knochenabbau und Osteoporose und steigert die Kollagensynthese. Es fördert die Entgiftung in der Leber und verbessert den Stoffwechsel, indem es beim Cholesterinabbau hilft. Vitamin C ist an der Produktion von Stress- und Schilddrüsenhormomen beteiligt, sodass es auch bei reduzierter Stresstoleranz, Burnout, Chronischem Erschöpfungssyndrom und Depressionen hilft.

Besonders reich an Vitamin C: die Acerolakirsche, auch Ahornkirsche genannt. Acerolakirschen wachsen vor allem in Mittel- und Südamerika. (Bildnachweis: Fotolia)

Fakten

Vitamin C, das oft auch als Ascorbinsäure bezeichnet wird, ist nur für Menschen, Menschenaffen und Meerschweinchen ein tatsächliches Vitamin, da diesen Lebewesen ein bestimmtes Enzym fehlt, über welches andere Tiere Vitamin C selbst aufbauen können. Ratten oder Schweine etwa können in Stresssituationen ihre eigene Vitamin C-Synthese um ein Vielfaches hochfahren. Die typische Vitamin C-Mangelerkrankung Skorbut ist einigen vielleicht aus der Seefahrtgeschichte oder aus Kriegszeiten bekannt. Symptome sind etwa Schleimhautblutungen, Ausfallen der Zähne oder schlecht heilende Wunden. Ab Mitte des 18. Jahrhunderts waren Obst, Gemüse und später Zitronensaft auf den Schiffen obligatorisch. Isoliert wurde Vitamin C jedoch erstmals im Jahr 1926. Sieben Jahre später meldete die Firma Hoffmann-La Roche das erste künstliche Vitamin C-Herstellungsverfahren zum Patent an. Heute wird die Gabe von Vitamin C sowohl zur Vorbeugung von Infekten als auch zur Behandlung vieler Krankheiten verwendet. In der Onkologie wird in den letzten Jahren Vitamin C in sehr hoher Dosierung erfolgreich zur Krebsbehandlung eingesetzt. Die extrem hohe Dosierung hat eine direkte zellzerstörende Wirkung auf Tumorzellen, ohne gesunde Zellen zu schädigen. So ist relativ aktuell in einer Studie der Universität Tübingen nachgewiesen worden, dass hochdosierte Vitamin C-Infusionen Krebszellen bei schwarzem Hautkrebs abtöten. Zugleich gehört Vitamin C zu den ungiftigsten Substanzen überhaupt.

Spinat verliert nach zweitägiger Lagerung bei 20° C bis zu 79 % seines Vitamin C-Gehalts!

Aufnahme

Wir hätten grundsätzlich die Möglichkeit, Vitamin C in unserer natürlichen täglichen Ernährung aufzunehmen. Besonders reich an Vitamin C sind beispielsweise Acerolakirschen, Hagebutten, Sanddorn, Brokkoli, Paprika und verschiedene Kohlarten. Der nationalen Verzehrstudie zufolge nimmt dennoch jeder Deutsche zu wenig Vitamin C ein. Zum einen liegt das sicherlich an unserem Ernährungsplan, der oft keineswegs die tägliche Zufuhr eines der genannten Nahrungsmittel beinhaltet. Zum anderen wird Vitamin C nicht nur im Körper nach der Aufnahme schnell abgebaut, weil es wasserlöslich ist, sondern geht den Nahrungsmitteln bereits auf dem Weg zu uns in großen Teilen verloren. Faktoren, die den Abbau von Vitamin C in der Nahrung beschleunigen, sind etwa lange Transportwege, lange Lagerung beim Produzenten, lange Aufbewahrung im Haushalt (schlimmstenfalls ungekühlt) und eine falsche Zubereitung. Wussten Sie, dass der Vitamin C-Gehalt im Spinat nach zweitägiger Lagerung bei 20° C um 79 % abnimmt? Zwar reichen ca. 20 mg Vitamin C pro Tag, um Skorbut zu verhindern, jedoch können Tagesdosen im Bereich mehrerer Gramme durchaus als physiologisch angesehen werden. Ein starker Mangel an Vitamin C besteht häufig bei akuten und chronischen Infektionen, chronisch entzündlichen Erkrankungen, Aufnahmestörungen im Darm, nach Operationen, bei Rauchern, bei (Leistungs-) Sportlern und in Stresssituationen.

Die Vitamin C-Spiegel im Blut von Rauchern sind um 30 % niedriger als bei Nichtrauchern.

Tipps

Die regelmäßige Zufuhr von Vitamin C unterstützt Ihren Körper und auch Ihre Psyche in vielerlei Hinsicht. Über die Nahrung ist es aus verschiedenen Gründen oft schwierig, es in ausreichender Menge aufzunehmen, deshalb empfiehlt sich vor allem zur Behandlung von Infekten das Einnehmen von Vitamin C als Nahrungsergänzungsmittel. Besonders intensiv wirkt Vitamin C bei intravenöser Gabe, also per Infusion, da so besonders hohe Wirkstoffspiegel zu erreichen sind. Bei akuten stärkeren Infekten ist die Vitamin C-Infusion der Tablettentherapie daher vorzuziehen. Zur Behandlung und Vorbeugung von kleineren Infekten wie Erkältungskrankheiten sowie zur täglichen Ergänzung der Ernährung ist die Gabe von Vitamin C-Tabletten in der Regel ausreichend.

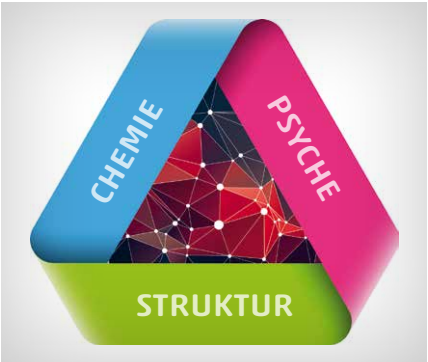
DER AUTOR:
Dr. med. Frank Schimansky
Facharzt für Innere Medizin,
Arzt für Naturheilverfahren

PRAXISANSCHRIFT:
Bahnhofstraße 73 · 27324 Eystrup
info@medizin-naturheilkunde.eu
www.medizin-naturheilkunde.eu
Tel. 04254 8276

·DIE KRAFT DER PSYCHE·

Zum Stellenwert der Psyche in der Applied Kinesiology

Eine Domäne der Applied Kinesiology ist es, ausgehend vom Symptom die Vernetzung im Körper zu suchen und daraus eine spezifische Behandlungsstrategie herzustellen. Schon in seiner ersten Ausbildungsstunde lernt ein AK-Therapeut, dass jedes Symptom sowohl aus einer Fehlfunktion im Bewegungsapparat als auch stoffwechselbedingt oder emotional begründet sein kann. Das heißt für psychische Fragestellungen, dass eine emotionale Belastung nicht zwangsläufig der Kompetenz eines Psychotherapeuten zugeführt werden muss, da über die Vernetzung im Körper auch eine völlig andere Ursache in Betracht kommen kann.



Die drei Seiten der Gesundheit – Struktur, Chemie und Psyche – sind untrennbar miteinander vernetzt. Nur durch eine ganzheitliche Betrachtungs- und Untersuchungsweise können die tatsächlichen Ursachen für ein gesundheitliches Problem erkannt und behoben werden.

Symptome ganzheitlich betrachten

Beispiel: Ein Kind hat den Glaubenssatz, dass es perfekt sein muss. Solche Glaubenssätze als starke Triebfedern zur Leistungsbereitschaft können im Falle einer Überforderung durch einen AK-Test gefunden, bewertet und aufgelöst werden. Ursachen können zum Beispiel eine Reaktion auf eine Tetanusimpfung oder ein Geburtstrauma nach Kaiserschnittentbindung sein, um nur zwei mögliche Faktoren zu nennen. Der primär bekannte und normalerweise gewählte Weg zur psychotherapeutischen Behandlung würde trotz hoher Kompetenz möglicherweise scheitern (können), da eine wesentliche Ursache für das neurologisch-emotionale Fehlmuster vom Psychotherapeuten nicht gefunden werden kann.

‚Stress' beeinflusst den Körper

Stress wird von den allermeisten mit emotionalen Ursachen verbunden. Tatsächlich aber liegen extrem viele Stressursachen in falschen oder unverträglichen Lebensmitteln, in toxischen oder infektiösen Faktoren sowie in permanenten körperlichen Fehlhaltungsmustern und Blockaden. Das Ergebnis bei nicht erkannten Ursachen sind Überforderung, körperliche und auch emotionale Probleme bis hin zum Burnout-Syndrom. Es gibt keine ganzheitlichere Diagnosemöglichkeit als Applied Kinesiology, um hier kausal zu denken und zu handeln.

DER AUTOR:
Dr. med. Dieter Becker
Privatärztliche Praxis für Applied Kinesiology

PRAXISANSCHRIFT:
Barckhausenstraße 5 · 21335 Lüneburg
becker@ak-becker.de · www.ak-becker.de
Tel. 04131 764555

Der Bizeps

Anleitung zur Dehnung und zum Training zu Hause

1. Dehnung

Der verspannte Muskel wird so weit gedehnt, wie dies ohne jeden Widerstand möglich ist. Strecken Sie dazu den Arm vollständig in der Schulter und im Ellenbogen und stützen ihn in dieser Position beispielsweise an einem Türrahmen (im Stehen) ab. Die Handfläche zeigt dabei nach außen (Pronation). Es kommt hier entscheidend darauf an, dass Sie möglichst einen Dehnungsschmerz auslösen, der durch gespannte Muskelfaserbündel und Triggerpunkte entsteht. Spannen Sie den Muskel mit minimaler Kraft (200 g oder das Gewicht zweier Schokoladentafeln) gegen den von Ihnen, einem Helfer oder einem Gegenstand (Wand, Türrahmen, Tischbein etc., s. Abb. 1) gehaltenen Widerstand an. Dieser Widerstand wird für etwa 10 Sekunden (bis 10 zählen) gehalten. Dann lassen Sie locker, wobei die Entspannungsphase genauso lange dauern sollte. Wenn Sie wirklich entspannt sind, ist es möglich, den Muskel ohne Widerstand weiter zu dehnen, zum Beispiel indem Sie etwas in den Ausfallschritt gehen (Abb. 2). Dabei wird eine neue Endstellung erreicht. Von dieser wird beim nächsten Zyklus (Anspannen – Entspannen – Dehnen), der in derselben Weise ausgeführt wird, ausgegangen. Ist die Entspannung ungenügend und keine Dehnung möglich, so wird die isometrische Anspannung verlängert, unter Umständen bis zu einer Minute.

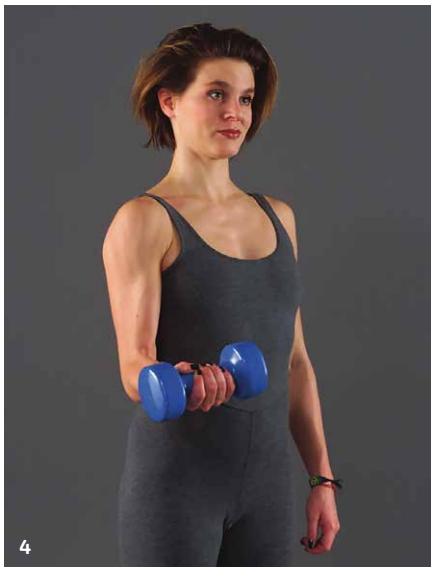
1

2

2. Training

Mit einer Hantel in der Hand wird der in Supination (Handfläche zeigt nach oben) hängende Arm (Abb. 3) zunächst im Ellenbogen (Abb. 4) und dann in der Schulter (Abb. 5) gebeugt. Die Beugung im Ellenbogen soll etwa 90° erreichen, die Schulter beugen Sie so weit, bis die Hand etwa in Scheitelhöhe ist. Dasselbe kann mit einem Therapieband, das Sie mit dem Fuß festhalten, durchgeführt werden.

3


4

5

Bildnachweis © Hans Garten. Text und Bild sind dem Band „Applied Kinesiology“ (Garten, H.; Urban und Fischer, 2. Aufl., München, 2012) entnommen.

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).

DÄGAK

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

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, kraniomandibuläre Ursachen usw.)
- **Unklaren abdominelle 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, kraniomandibuläre Dysfunktion, Schwermetallbelastungen)