

Megatrend Gesundheit – Trotzdem immer mehr Schmerzen an Rücken, Hüften, Knien und Füssen?



Im schönsten Drittel des Lebens können die meisten nur noch unter Schmerzen gehen.

Mit riesigen Schritten gehen wir der Lebenserwartung 100 Jahre entgegen. Doch ab dem Pensionsalter wird der mögliche Bewegungsradius immer kleiner. Fuss-, Knie-, Hüft- oder Rückenschmerzen erschweren Joggen, Städtereisen, Wanderungen oder auch Spielen mit den Grosskindern. Das müsste nicht sein.

Schmerz: Freund oder Feind?

Schmerzen sind Warnsignale. Sie sagen uns, dass wir an unseren Gewohnheiten etwas ändern müssen. Weil wir den Schmerz aber als Feind ansehen, bekämpfen wir ihn mittels Medikamenten, Spritzen oder Operationen, ohne an unserem Verhalten etwas zu ändern.

Rücken-, Hüft-, Knie- und Fussprobleme – Operationen schlucken ¼ unserer gesamten Gesundheitskosten.

Oben genannte Operationen sind nicht nur das grösste Gesundheitsproblem unserer Zivilisation. Sie sind völlig unnötig, überflüssig und sinnlos. Wenn bei Ihrem Auto die Ölwarnlampe rot leuchtet, gehen Sie auch nicht hin und entfernen diese. Sie wissen, dass es an der Zeit ist, das Öl aufzufüllen, weil sonst das Getriebe kaputt geht. Beim Menschen ist es genau dasselbe. Wenn sie einmal mit einer Operation beginnen, zieht diese mit Sicherheit das nächste Problem nach sich.

Von der Sinnlosigkeit einer Gelenkoperation

Wenn es sich nicht um einen Unfall handelt, sondern um sogenannte Abnutzung oder Arthrose ist es sinnlos ein Gelenk zu behandeln. Weil das Gelenk gar nichts dafür kann, dass es abgenutzt ist.

Faszien, Muskeln – Schlechte Bewegungsqualität als Ursache von Gelenksproblemen

Ein Gelenk nützt sich nur dann ab, wenn es ständig falsch resp. einseitig und monoton belastet wird.

Sitzen als qualitativ «schlechte/monotone Bewegung»

Der Mensch ist nicht fürs Sitzen gebaut. Sitzen überlastet den Rücken, die Hüft- aber auch die Kniegelenke. Es ist wie beim Gips, der sechs Wochen um ein Gelenk gelegt wird. Nach sechs Wochen ist das Gelenk steif, weil die Faszien verkleben. Ähnliches passiert beim Sitzen: Nach zwei bis drei Stunden Autofahren merken Sie bereits, dass das Strecken nicht mehr so einfach ist und etwas Zeit braucht. Dies kommt daher, dass sich die Faszien schon nach wenigen Stunden verklebt haben. Muskeln können sich in verklebten Faszien-Hüllen nicht mehr frei bewegen. Versuchen Sie dies trotzdem, wird das Gelenk überlastet.

Die Beugehaltung des älteren Menschen

Es wunderte nicht, dass ältere Menschen gewissermassen die Beugehaltung vom Stuhl angenommen haben, sich nicht mehr richtig strecken können und daher auch etwas gebeugt gehen. Dieser gebeugte Gang erhöht die Belastung auf Rücken, Hüft- und Kniegelenke.

Das Gehen auf harten, flachen Böden in Absatzschuhen

Die Füsse sind das Fundament unseres Körpers. Diese sind da, um sich kraftvoll abrollend zu bewegen. Wenn Sie die Fussbewegung ältere Menschen beobachten, werden Sie feststellen, dass die meisten die Füsse nur noch zum Abstellen ihrer Beine benützen. Sie bewegen sich mittels Anheben der Knie fort und stellen so einen Fuss vor den anderen.

Die Entstehung des sogenannten Klappfusses

Wenn sich der Fuss nicht mehr komplett frei – so wie barfuss im Sand – bewegen kann, sondern durch den flachen Boden, Absätze oder sogar Einlagen eingeschränkt wird, verkümmert die wahre Funktion des Fusses. Die Hüfte muss diese Arbeit, für die sie gar nicht gebaut ist, übernehmen. Somit ist es nicht verwunderlich, dass diese zu schmerzen beginnt.

Analog der Ernährung gilt auch für die Bewegung: Qualität statt Quantität

Es ist wahr, dass wir uns zu wenig bewegen. Aber wenn Bewegung falsch gemacht wird, ist sie nicht weniger schädlich, als wenn man sich weniger bewegt, im Gegenteil es ist nachgewiesen, dass Sportler häufiger unter orthopädischen Problemen leiden als Nicht-Sportler. Denn sie bewegen sich vor allem auf hartem Boden. Jeder Schritt, den sie auf har-

tem Boden joggen, schädigt ihre Füsse, ihre Gelenke und ihren Rücken. Naturvölker kennen diese Probleme nicht. Sie kennen keine Abnützungen an Füßen, Gelenken und Hüften, weil sie sich auf Naturboden bewegen, die Füße damit ständig trainiert werden und damit der ganze Körper sich so bewegt, wie es der Schöpfer ursprünglich geplant hat.

Was kann ich ändern, um ohne Operationen schmerzfrei zu werden?

Sitzen Sie möglichst wenig und ändern Sie Ihren Gang. Achten Sie darauf, dass Sie Schuhe tragen, mit denen Sie sanft und kraftvoll abrollen können. Ändern Sie möglichst Ihre Gehgeschwindigkeit von extrem langsam bis zum Schlendern, von normaler Geschwindigkeit bis zum lockeren Traben. Dank der Änderung der Geschwindigkeit kann Ihr Gehirn und Ihr ganzer Körper das alte Bewegungsmuster schneller vergessen und damit das neue, qualitativ bessere Muster schneller annehmen und neuprogrammieren.

Die beste Bewegungsform für den Menschen: das federnde Hüpfen

Wer liebt es nicht, auf dem Trampolin zu hüpfen? Als Ausdruck der Freude springen die Kinder hüpfend aus der Schule. Diese weich-elastisch federnde Bewegung sendet Schwingungen durch den ganzen Körper von der Zehenspitze bis in die Fingerspitzen. Sie löst Verklebungen, Verspannungen und lehrt den gesamten Muskelapparat sich ständig zu optimieren, sprich sich so zu bewegen, dass alle Gelenke und Wirbel grosse Entlastung erfahren.

«Swiss Natural Walking»

«Swiss Natural Walking» ist eine Form des Gehens in verschiedenen Geschwindigkeiten. Der Antrieb des Ganges geht dabei von einer kräftig abrollenden Fussbewegung aus. Die Muskultur kann so den ganzen möglichen Bewegungsradius («Ranch of Motion») nutzen. Der Körper ist ständig am Balancieren, fast so wie tanzend auf einem Seil. Die Bewegungen sind leicht weich-elastisch federnd wie auf einem Trampolin. Die Erfindung des «Swiss Natural Walking» geht von der Schweizer Firma kybun aus, die weich-elastische Matten zum Gehen und Stehen im Alltag so wie auch den Schweizer Luftkissen-Schuh kyBoot mit der weich-elastischen Sohle herstellt.

Sofort und nachhaltig schmerzfrei dank Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Wie zu Beginn erwähnt sind Schmerzen Warnsignale, die nach einer Verhaltensänderung schreien. Und sie schreien nach natürlicher Bewegung im Sinn von «federnd hüpfen». So bestätigen die meisten Teilnehmer von «Swiss Natural Walking» Kursen, dass sie bereits nach wenigen Stunden grosse Schmerzlinderung und teilweise Schmerzfreiheit.

Rücken-, Hüft-, Knie- und Fussbeschwerden in scheinbar auswegsloser Lage

Es gibt kaum auswegslose Situationen. Wir erleben immer wieder, dass über 80-jährige Menschen mit hochgradiger Kniearthrose schmerzfrei werden und bei entsprechenden Zusatzübungen am Anfang auch schmerzfrei bleiben.

Beweglichkeit, Balancierfähigkeit und weich-elastisch federnd Gehen als Alternative zu Medikamenten, Spritzen und Operationen

Wir dürfen an Tausenden von Menschen immer wieder erleben, dass diese wunderhafte «Heilungen» erleben. Dabei ist es so einfach: weich-elastisch federnd Gehen, zusätzliche Dehnungsübungen für die Beweglichkeit und möglichst wenig Sitzen. Das ist es, was der Körper von uns an qualitativ-guter Bewegung verlangt. So wie wir auch von der Ernährung wissen, wie wichtig die Qualität ist. Was für die Ernährung gilt, ist bei der Bewegung ebenso wichtig: Qualität macht gesund nicht Quantität.

Die Saigon-Hocke

Der Embryo liegt zusammengeklappt im Mutterleib. Die zusammengeklappte Saigon-Hocken-Stellung wieder zu erlernen ist das Ziel. Und dieses Ziel ist erreichbar, wenn Sie das «Swiss Natural Walking» erlernen, möglichst wenig Sitzen und ein paar wenige Dehnungsübungen regelmässig befolgen. So geben Sie Ihrem Körper eine grosse Chance, seine Selbstheilungskräfte zu entfalten. Sie nehmen das Warnsignal, welches er ausgesendet hat, ernst und Sie werden sich mit grosser Wahrscheinlichkeit nie unters Messer begeben müssen.

Denn an Ihrer Saigon-Hocke sieht man, wie gesund Sie im Alter sein werden.

Sie möchten innert kürzester Zeit wieder schmerzfrei gehen?

Melden Sie sich noch heute für unsere Sprechstunden für Schmerz- und Arthrose-Patienten an. Erleben Sie eine beschwingte, entspannende und wahrscheinlich schmerzlindernde Stunde. Wir zeigen wir Ihnen das oben oft erwähnte «Einfache» – Sie erlernen «Swiss Natural Walking», ergänzende Übungen für das weich-elastisch federnde Gehen, die Saigon-Hocke als Test und Übung und Dehnübungen für das tägliche befreiende «Strecken».

Messen Sie den Zustand Ihres Immunsystems mit dem Hautscanner «Biozoom». Testen Sie die Gesundheit Ihrer Füße an unserer Fussdruck-Messstation. Wir konnten schon mehreren 100'000 Menschen helfen.