Übungen um Mobilität und Stoffwechselprozess anzuregen

Vielleicht erstaunt es Sie, dass ich Ihnen Übungen empfehle, da Sie vielleicht erwartet haben, dass es ausreichend ist, wenn Sie osteopathisch behandelt werden und einige Tabletten einnehmen.
Leider funktioniert jedoch „Gesundheit“ und „Heilung“ i.d.R. so nicht.

Bewegung, Mikronährstoffe, Osteopathie sind keine „Wundermedizin“ – aber dies kann oft erstaunliches bewirken.

Vielen Patienten ist dies auch bewusst: Jahrelang wurden möglicherweise Symptome vom Arzt durch Medikamente gelindert – doch der Gesundheitszustand hat sich weiter verschlechtert, was dazu geführt hat, dass Sie nach einem anderen Therapieansatz gesucht haben.

Die mögliche Ursache vieler Beschwerden und Krankheiten ist aus ganzheitlicher Sicht der Naturheilkundemedizin u.a. oft ein **Mangel an Bewegung** und eine **nicht optimierte Versorgung mit Mikronährstoffen**, da diese Faktoren wesentlichen Einfluss haben auf Stoffwechselprozesse, Organfunktionen, Blut- und Lymphzirkulation, Psyche, Nerven, Gehirn …

Mir ist durchaus bewusst, dass mein Therapiekonzept und meine Empfehlungen erheblich dem Arbeitskonzept und Thesen der Standard- und Hausarztmedizin widersprechen.
Daher werfe ich folgenden „Stein ins Feuer“: vergleichen Sie meine Bewertungen (Jameda – Google) mit den Bewertungen Ihrer Ärzte – und fragen Sie sich, was der Unterschied sein könnte.
Würde ich Patienten ebenfalls „über den Schreibtisch“ behandeln, wie es heute oft üblich ist, wäre dies so, als ob ein Mensch immer das Gleiche tut und ein anderes Ergebnis erwartet. (Zitat Albert Einstein)

Die nachfolgend aufgeführten Übungen sind **Teil Ihrer Behandlung** und aktuell u.a. speziell darauf ausgerichtet

- die Mobilität von eingeschränkten Gewebe- und Gelenkstrukturen zu verbessern
- die Funktion von Organen unterstützen
- Stoffwechselprozesse sowie Blut- und Lymphzirkulation anzuregen
- Nerven und Muskulatur zu stimulieren

Bereits 10 oder 15 Minuten täglich, können viel bewirken.

Da dies dazu beitragen kann Beschwerden zu vermindern, Heilungsprozesse zu unterstützen. Zudem kann dies oft dazu beitragen vorbeugend mögliche Krankheitsrisiken zu beeinflussen.

Der Umfang der Übungen mag Sie erstaunen.
Dies hängt meist vom Zustand des Patienten ab (*welchen ich nicht verursacht habe*) – und ich möchte somit „schnell(er)“ Faktoren verändern, welche möglicherweise **über Jahre** entstanden sind, damit es Ihne bald besser geht.

Meine Empfehlung ist daher, diese Übungen nach und nach in Ihren Alltag zu integrieren.
Viele der Übungen könnten Sie z.B. auch machen, wenn Sie sich am Abend einen Spielfilm anschauen. *Das Hauptproblem ist dabei oft nicht einmal „die Zeit“, sondern die Überwindung des „inneren Schweinehundes“ um aktiv zu werden.*

Je nach persönlichem Zustand müssen Sie selbst auswählen, welche Übungen Sie derzeit machen können. Viele Übungen können auch im Sitzen gemacht werden bei Standunsicherheit.

Im nachfolgenden finden Sie Links zu Beschreibungen aus denen ersichtlich ist, **wie eine Übung ausgeführt werden soll** sowie auch Informationen zur möglichen Wirkung.

Übrigens: **Das (erste) Durchlesen um die Übung kennen zu lernen, dauert länger, als die Übungen selbst.** Im Rahmen Ihrer Behandlung habe ich leider nicht die Zeit Ihnen alle Übungen zu zeigen, weil ich die Zeit für **Ihre Untersuchung und Behandlung** benötige.

(Bei Videos die eine Übung zeigen, greife ich oft auf Videos zu, welche z.B. bei Youtube öffentlich zugänglich sind)

Zwei Übungen, die sich auf den gesamten Körper auswirken

Diese beiden Übungen aus dem Qi Gong sind für jeden Menschen sehr empfehlenswert, da sie ein umfangreiches Wirkspektrum haben.

Die erste Übung können Sie z.B. auch machen, wenn Sie fernsehen – die zweite vielleicht abends im Bett bevor Sie einschlafen.

>> **Schüttelübung** - sehr empfehlenswert -
Beschreibung / Ausführung http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Schuetteluebung.pdf
Video-Clip https://www.youtube.com/watch?v=h20q-4-H26s
Achten Sie bei der Ausführung darauf, dass die Füße ca. becken- oder schulterbreit parallel stehen und die Kniee leicht gebeugt werden.
Da bei **instabilen Kniegelenken** oft eine Tendenz besteht, dass die Knie nach innen „kippen", kann dies i.d.R. verbessert werden, wenn Sie mehr auf der Außenkante der Füße stehen.
Bei „**Standunsicherheit**" ggf. an einem Stuhl festhalten – und einen zweiten Stuhl so hinstellen, dass Sie sich hinsetzen können, falls erforderlich.
Mögliche Wirkung
Durch diese Übung können Sie den **Stoffwechsel**, die **Entgiftung** sowie zum Beispiel die **Sauerstoffversorgung** und den **Energiestoffwechsel** anregen.
Gleichzeitig kann die Übung dazu beitragen **körperliche und emotionale Blockierungen zu lösen**, was die **Blut- und Lymphzirkulation verbessert** und **Nervensystem entlastet** wird.
Diese Übung wird bei Gelenkproblemen und bei Erkrankungen des Nervensystems bzw. Neurodegenerativen Erkrankungen nach einer Behandlung empfohlen, da durch diese Übung eine sanfte Stimulation erfolgt.
Zudem ist diese Übung ist auch sehr empfehlenswert bei Fußbeschwerden / Fehlstellungen der Fußgelenke – speziell auch bei Kindern.

Besonders beachtenswert: Effekt für Knochen und Psyche
Durch diese Übungen kann die **Muskulatur gestärkt** und auch - durch die dabei entstehende **Piezoelektrizität –** die **Knorpel- und Knochenzellbildung** angeregt werden, wenn die Übung länger als 5 oder 10 Minuten gemacht wird.

„**Piezoelektrizität** hat durch **Muskeltraining** einen entscheidenden und wissenschaftlich belegten Einfluss auf **Osteoporose**." [1, 2] Mehr erfahren

„die Kraft der Beine hat einen erheblichen, wissenschaftlich belegten Einfluss auf die **psychische und emotionale Stabilität**" Darüber will ich mehr erfahren

Je sanfter die Übung ausgeführt wird, desto nachhaltiger ist die Wirkung („loslassen").
Die Übung sollte täglich über mehrere Monate ausgeführt werden – bis Sie z.B. die Übung 5 bis 30 Minuten durchhalten können (können Sie auch während dem Fernsehen machen).

Nei Yang Gong – Übung zur Verbesserung der Bauchatmung - sehr empfehlenswert -
Beschreibung / Ausführung
http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Skript+Nei+Yang+Gong.pdf
Mögliche Wirkung
Indikationen aus Sicht der Chinesischen Medizin finden Sie auf der zweiten Seite im Skript.
Die „natürliche" Bauchatmung wirkt wie eine „Pumpe" im Bauchraum wodurch die Bewegung aller Körperflüssigkeiten sowie Stoffwechselprozesse und Organe angeregt werden. Aus diesem Grund hat diese Übung zahlreiche positive Wirkungen.
Gleichzeitig kann diese Übung auch **Einfluss auf Psyche und Gehirn** haben, welche z.B. Angststörungen begünstigen könnten. Siehe dritte Seite in der Beschreibung.
Wird die Übung abends im Bett gemacht, kann sie oft dazu beitragen die **Schlafqualität** zu verbessern.
In der Schwangerschaft ggf. nicht auf die rechte Seite legen – siehe Information in der Beschreibung.

Übungen um Stoffwechselprozesse im

Kopf, Schulter- / Nackenbereich und Oberkörper anzuregen

Lymphsystem und Ihre möglichen Beschwerden

Seit ca. zehn Jahren beobachte ich bei fast jedem Patienten, der Schmerzen im Lenden-, Schulterbereich und Nacken hat, dass die Lymphzirkulation eingeschränkt ist, wodurch letztendlich Schmerzen, entzündliche Prozesse und Verschleißprozesse ursächlich begünstigt werden können.
Wie ich auch beobachte, werden dann oft auch Kopfschmerzen und Migräne begünstigt und manchmal auch das Gehirn beeinflusst („Brain-Fog“, ggf. Demenzrisiko (1)).
Ursache für „Überbelastung“ des Lymphsystems können zum Beispiel folgende Faktoren sein: Bewegungsmangel (viel Sitzen), Flüssigkeitsmangel (2), Nährstoffmangel sowie zunehmende Umweltbelastung durch Chemie, Elektrosmog, Mikroplastik (3)
*In der Praxis beobachte ich sehr oft, dass die Wirkung von **Schmerzmitteln** vermindert ist, wenn die eingeschränkte Lymphzirkulation Beschwerden (mit)begünstigt. Hinweisend, dass möglicherweise die Lymphzirkulation eingeschränkt ist, sind oft an Schmerzen im Leisten-, Achsel-, Brustbereich oder am Hinterkopf. I.d.R. ist auch zu beobachten, dass Gewebe angeschwollen ist und z.B. Gewebe- und Gelenkbeweglichkeit vermindert wird. Beschwerden werden über Nacht bis zum Morgen meist schlimmer – und nehmen leicht ab, wenn der Patient sich bewegt.*
*In der Praxis, kann ich beobachten, dass dies oft mit guter Wirkung verbessert werden kann – speziell, wenn der Patient erkennt, dass **„Übungen“ und Bewegung wichtig sind**.*

CV-4 – Übung „Kopf auf Tennisball legen“ - kann ich jedem empfehlen -
Beschreibung / Ausführung http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/CV4+Technik.pdf
Hier finden Sie ein Bild, wo die Bälle liegen sollen



Videoclip https://www.youtube.com/watch?v=SBv8RL5_spU
Mögliche Wirkung
Übung zur Verbesserung der nervlichen Regulation und Regeneration.
Fördert Blut- und Lymphzirkulation und Stoffwechselprozesse im Kopfbereich.
Kann unterstützend eingesetzt werden bei Beschwerden im **Nackenbereich, Kopfschmerzen, Migräne, Kopfdruck, Beschwerden im Lendenbereich** u. ä..
Auch bei körperlicher / muskulärer Anspannung ist diese Übung oft hilfreich, da nach einiger Zeit **alle Faszien im Körper entspannen**. Unter anderem speziell auch im **Lendenbereich**, wo sehr viele Menschen Beschwerden haben.
Diese Anwendung ist zudem nach einem **stressigen, arbeitsreichen Tag** sehr empfehlenswert, da durch die Anwendung die Regeneration und Erholung unterstützt wird. Probieren Sie es aus.
Es kann sein, dass die Übung anfänglich unangenehm ist, was oft damit zusammenhängt, dass die Lymphzirkulation eingeschränkt ist und somit entzündliche, schmerzhafte Prozesse am Hinterkopf begünstigt werden. Dies verbessert sich nach einiger Zeit, wenn Sie diese Anwendungen – in Kombination mit Schulterkreisen – regelmäßig machen.
Kontraindikation für diese Übung: krankheitsbedingt erhöhter Hirndruck – Schwangerschaft ab ca. 5. Monat

Schulterkreisen - heute eine sehr empfehlenswerte Übung, dauerhaft -
Beschreibung / Ausführung Video https://www.youtube.com/watch?v=OhG1ehZ2BCE
Je **langsamer** und **bewusster** die Übung ausgeführt wird, desto besser ist die Wirkung. Dieses Prinzip gilt für alle Übungen mit denen die körperliche Mobilität verbessert werden soll.
Mögliche Wirkung
Durch diese Übung können **Stoffwechselprozesse** und **Mobilität des gesamten Schulter- / Nackenbereichs** angeregt werden. Hier haben sehr viele Menschen oft erhebliche Beschwerden, Entzündungen, Schmerzen, da der Oberkörper – z.B. durch viel Sitzen – oft wenig bewegt wird.
Laut meiner praktischen Beobachtung verbessert dies auch die Blut- und Lymphdrainage im Oberkörper, was möglicherweise auch dazu beitragen kann die Gesundheit der Brust und der oberen Atemwege zu unterstützen.
Ergänzend zum Schulterkreisen empfehle ich Ihnen auch Armschwingen und Armkreisen (Videos)
Ich empfehle Ihnen diese Übungen auch mit einem **leichten Gewicht** zu machen um die Muskulatur im Schulterbereich zu stärken, was dazu beitragen Risiken für zukünftige Beschwerden zu vermindern.

Qi Gong Übung "die Wolken teilen"

Beschreibung / Ausführung

Wenn Sie in nachfolgendem Video auf Min 1:36 gehen, können Sie die Übung anschauen
https://www.youtube.com/watch?v=RRUoDNlFID4&t=98s

- Stehen Sie ungefähr becken- oder schulterbreit
- Füße parallel ausgerichtet.
- Leicht in die Knie gehen bis Ihre Hände auf Kniehöhe sind (also nicht den Oberkörper nach unten beugen!) – die Hände kreuzen – Handflächen zeigen nach oben
- Hände langsam nach oben führen (dabei zeigen Handflächen nach oben als ob Sie etwas nach oben heben)
- Arme & Brustkorb langsam öffnen – Handfläche zeigen zur Seite als ob Sie etwas wegschieben (oder „Wolken teilen")
- Dann die Arme zur Seite sinken lassen – Handflächen zeigen nach unten

(Täglich 10 bis 20 mal diese Übung machen – oder auch öfters)

Speziell beim Öffnen der Arme Zeit lassen und bewusst wahrnehmen wie der Brustkorb geöffnet wird und so Herz mehr Raum bekommt.
Der Bewegungsablauf ist ungefähr so, als ob Sie sich am Morgen nach dem Aufstehen strecken würden.

Mögliche Wirkung

Diese Übung - die auch *im Sitzen* gemacht werden kann -wirkt sich positiv aus auf **Brustkorb / Brustenge, Schilddrüse, Lunge, Herz, Magen, Wirbelsäule, Schulter-Nackenbereich** aus und hat eine **klärende Wirkung auf die Psyche** (z.B. depressive Stimmung, Melancholie)

Übungen um Stoffwechselprozesse in

Beinen / Becken / Hüfte / Unterkörper anzuregen

Seit ca. zehn Jahren kann ich bei fast jedem Patienten, der **Beschwerden im unteren Rücken und Beinen** hat, beobachten, dass auch die Lymphzirkulation eingeschränkt ist, wodurch Schmerzen, entzündliche Prozesse und Verschleißprozesse begünstigt werden können.
Ursache für „Überbelastung" des Lymphsystems sind zum Beispiel: Bewegungsmangel (viel Sitzen), Flüssigkeitsmangel (1), Nährstoffmangel sowie zunehmende Umweltbelastung durch Chemie, Elektrosmog, Mikroplastik (2)
Sehr oft ist in der Praxis zu beobachten, dass Schmerzmittel kaum Linderung bringen, wenn die Ursache von Beschwerden durch das eingeschränkte Lymphsystem begünstigt werden.
Die nachfolgenden Anwendungen sind zudem sehr empfehlenswert bei Tendenz zu **schwachem Bindegewebe**, **Venenschwäche** bestehendem **Lip- und Lymphsyndrom**, da diese dazu beitragen können Beschwerden ursächlich zu lindern. In diesem Fall sollten „**Hochlagerung des Beckens**" und „**Lymphpumpe mit den Füßen**" dauerhaft täglich gemacht werden.

Kreisen im Kniegelenk - bei bestehenden **Kniebeschwerden** ggf. mehrmals täglich machen –

Beschreibung / Ausführung Video https://www.youtube.com/watch?v=ZKTfx4Sgxk4

Die Übung **langsam**, **sanft** und **bewusst** machen (langsamer als im Video gezeigt)
Diese Übung z.B. 10 bis 30 Sekunden machen, dann 20 bis 30 Sekunden Pause und Zyklus ggf. mehrfach wiederholen.

Mögliche Wirkung

Durch diese Übung wird die Zirkulation der Gelenkflüssigkeit angeregt und somit Stoffwechselprozesse im Kniegelenk. Dies ist wichtig, da die gelenknahen Strukturen nicht über Blutgefäße, sondern über die Gelenkflüssigkeit ver- und entsorgt werden.
Mobilitätsverlust und Bewegungsmangel im Kniegelenk fördert somit Verschleißprozesse und fehlende Regenerationsprozesse.

Fußwippe – Zehen- / Fersenstand abwechselnd

Beschreibung / Ausführung

Stellen Sie sich ungefähr hüftbreit hin. Füße parallel ausgerichtet. Knie sind leicht gebeugt.

Bauch und Po anspannen und ggf. Hände auf die Oberschenkel legen um mehr Stabilität zu haben.
Jetzt abwechselnd Ferse heben (Zehenstand) und Zehen heben (Fersenstand)
Machen Sie die Übung z.B. 1 bis 2 Minuten.
Bei Standunsicherheit die Übung ggf. mit Festhalten machen oder die Fußwippe im Sitzen ausführen.



Mögliche Wirkung
Diese Übung ist eine einfache – aber sehr effektive - zur **Kräftigung der Beinmuskulatur**, **Verbesserung des Fußgewölbes** und **Schulung des Gleichgewichts**. Sie fördern zudem aktiv die **Durchblutung** und **Venengesundheit** und regt auch die **Lymphzirkulation** der unteren Extremitäten an.
Zudem kann diese einfache Übung dazu beitragen mögliche **Fehlstellungen** der Fuß- und Beingelenke zu verbessern, was manchmal auch dazu beitragen kann, dass sich vermeintliche Knie- oder Hüftbeschwerden verbessern.
Die Muskulatur der Unterschenkel kann erheblichen Einfluss haben auf Fuß- und Kniegelenk. Zudem ist „die **Wadenmuskulatur** absolut entscheidend für die Blut- und Lymphzirkulation in den Beinen. In der **Medizin** wird sie aufgrund dieser **lebenswichtigen Funktion** sogar oft als das **„zweite Herz“** des Körpers bezeichnet. (1)“

Kreisen im Hüftgelenk
Beschreibung / Ausführung Video https://www.youtube.com/watch?v=EH7f8IesBfg
Stellen Sie sich breiter als hüftbreit hin – leicht die Knie beugen und langsam das Becken kreisen
Mögliche Wirkung
Durch diese Übung wird die Mobilität des Leistenbandes und auch Blutzirkulation und Lymphabfluss der Beine verbessert.
Diese Übung wirkt sich somit auch auf alle Gewebe, Gelenke (unterer Rücken), Muskeln und Organe aus, die unterhalb des Bauchnabels liegen, da diese lymphatisch über die Leistenlymphknoten entsorgt werden.

Beinschwünge - sinnvoll ergänzend zum Hüftkreisen -
Beschreibung / Ausführung
Nach vorne und hinten https://www.youtube.com/watch?v=Db-2fDNrQYs
Zur Seite https://www.youtube.com/watch?v=R3JWuSr129s
Die Beinschwünge können auch mit einem leichten Gewicht ausgeführt werden, was dazu beitragen kann einer Kompression von Knie- oder Hüftgelenk entgegen zu wirken. Zudem kann dadurch die Muskulatur gestärkt werden, was auch dazu beitragen kann Gelenke zu stabilisieren und zu entlasten.
Ideal sind dafür z.B. Gewichtsmanschetten geeignet.
Mögliche Wirkung
Durch diese Übung kann zum Beispiel der Leistenbereich mobilisiert werden, der unter anderem erheblichen Einfluss haben kann auf die Lymphzirkulation, Teile des Darms, Geschlechtsorgane, Blase

Die zwei nachfolgenden Übungen sollten Sie ebenfalls beachten,
da diese speziell darauf ausgerichtet sind die **Lymphdrainage** aktiv zu unterstützen und i.d.R. eine sehr gute Wirkung erzielt werden kann, wenn „Gewebestrukturen“ mobil sind.

- **Hochlagerung des Beckens**



Beschreibung / Ausführung
Legen Sie unter das Becken eine zusammengerollte Decke, ein aufblasbares Kissen (**aufblasbares Nackenkissen** für Reisen eignet sich dafür sehr gut) oder z.B. einen Yoga-Block, damit der Körper in eine **Schräglage** kommt. (Beispiele Yoga Block)

(nein eine „Brücke“ zu machen, ist nicht das Gleiche, wie sich passiv längere Zeit in Schräglage hinzulegen, da bei der Brücke Muskeln angespannt werden)

Mögliche Wirkung

Die Anwendung unterstützt den Blut- und Lymphrückfluss Richtung Oberkörper und kann dazu beitragen Stoffwechselprozesse im Bereich unterhalb des Bauchnabels im unteren Rücken zu unterstützen.
Die Unterstützung des Blutrückflusses in den Venen ist somit auch eine Entlastung für das Herz. Diese Faktoren können sich manchmal auch positiv auf den Blutdruck auswirken.
Gleichzeitig wird auch das Nervensystem entlastet, wodurch Patienten diese Position meist als sehr entspannend empfinden.
Des Weiteren kann die Anwendung dazu beitragen die **Senkung von Organen** – z.B. Magen, Niere, Blase, Gebärmutter, Druck auf Prostata, Blase) **zu verbessern**, was dazu beitragen kann deren Funktion zu unterstützen.
Auch bei **Prostatabeschwerden**, **Inkontinenz**, **wiederkehrenden Blaseninfekten** hat sich in der Praxis oft eine gute Wirkung gezeigt.

- **Lymphpumpe mit den Füssen**





Beschreibung / Ausführung

Ideal ist es z.B. diese Übung **abends im Bett zu machen** bevor Sie einschlafen und somit liegen bleiben.
Sie können die Übung in Schräglage machen oder wenn Sie flach auf dem Rücken liegen.

- Knie ist leicht gebeugt (bei durchgestrecktem Bein, machen Gefäße und Nerven „zu“)
- Oberschenkel leicht nach außen, damit der Leistenbereich frei ist
- Fuß / Zehen sollte etwas höher als das Knie sein

In dieser Position so oft wie möglich mit dem Fuß eine **pumpende Bewegung** machen - dann mit dem anderen Fuß.

Mögliche Wirkung

Durch diese Anwendung wird eine starke pumpende Wirkung auf Venen und Lymphgefäße bewirkt.
Tatsächlich ist die „die **Wadenmuskulatur** absolut entscheidend für die Blut- und Lymphzirkulation in den Beinen. In der **Medizin** wird sie aufgrund dieser **lebenswichtigen Funktion** sogar oft als das **„zweite Herz“** des Körpers bezeichnet. (1)“

Aus diesem Grund ist auch die „**Fußwippe**“ eine sehr empfehlenswerte wichtige Übung.

Oft vorkommende Probleme
Ergänzender Hinweis für Patienten mit Tendenz zu **schwachem Bindegewebe**, **Gelenkinstabilität**, **Lip- / Lymphödem**, **Venenschwäche**, **wiederkehrenden Beschwerden im unteren Rücken und Beinen**: Hier ist es mittelfristig auch empfehlenswert die Muskulatur der Beine zu stärken, da eine verbesserte Beinmuskulatur oft dazu beitragen kann, Gewebe, Gefäße und Gelenke zu stabilisieren.
Information zu einfachen, effektiven Übungen, welche Sie ohne großen Aufwand zu Hause machen und sich in der Praxis gut bewährt haben, können Sie im PDF „Muskeltraining zu Hause“ finden

Weitere Informationen für Ihre Gesundheit …

Qi Gong Übungen werden seit über 6.000 praktiziert und haben sich an Millionen von Menschen empirisch bewährt.
Qi Gong & Ihre Gesundheit Information zu meinem Qi Gong Unterricht

Muskeltraining & Ihre Gesundheit und Psyche