

Die Chiropraktik:

# Gelenke, Muskeln und Nerven

Schmerzende Muskeln, Gelenke, usw. Muss nicht sein: Dr. Richard Elkins aus Bruneck verwendet eine sehr spezielle Dehnmethode, welche von Aarin Matthis, einem Physiotherapeuten aus den USA, entwickelt wurde. Er hat diese Methode schon bei hunderten professionellen Sportlern und tausenden anderen Menschen angewandt. Dr. Elkins hat dabei beobachtet, dass 80 Prozent seiner Patienten, welche dieses Stretching-Programm zusammen mit einer chiropraktischen Behandlung durchführen, etwa 2 bis 5 Visiten benötigen, um ihr ursprüngliches Problem zu beheben. Wenn die Patienten weiterhin die Dehnübungen täglich machen, benötigen sie normalerweise nur mehr sehr geringe medizinische Versorgung, um das Gleichgewicht in ihrem Nervensystem beizubehalten. Mit ihm führte die PZ folgendes Gespräch.

**PZ: Dr. Elkins, warum sind gleichmäßig trainierte Muskeln so wichtig für unsere Gesundheit und wie kann die Chiropraktik auf dieses so wichtige System unseres Körpers einwirken?**

Elkins: Ohne Muskeln wäre es unmöglich, uns zu bewegen, und ohne Bewegung könnten wir nicht existieren. Die Muskeln üben mannigfaltige Tätigkeiten aus: Sie bewegen die Gelenke, sorgen für die Zirkulation des Blutes und des Lymphflusses oder stellen die Augen scharf, um nur einige Funktionen zu nennen. All diese Funktionen werden von den Informationen kontrolliert, welche vom Gehirn kommen. Viele verschiedene Faktoren halten die Gelenke und die Muskeln gesund, wobei die richtige Ernährung eine wesentliche Rolle spielt. Die Chiropraktiker bringen Gelenke und Knochen, vor allem die Wirbelknochen der Wirbelsäule, in die richtige Position. Wenn die Gelenke in ihrer Normalposition sind, wird der Informationsfluss vom Gehirn durch das Nervensystem zu den Gewebezellen wiederhergestellt, was die Muskeln wieder normal funktionieren lässt. Wenn die betroffene Person die Muskeln nicht dehnt und trainiert, damit sie in der normalen Position bleiben, werden auch die Wirbelknochen in ihre falsche Position zurückkehren, was wiederum eine Beeinträchtigung der Gesundheit mit sich bringt.

**Wie können Muskeln die Position der Gelenke beeinflussen und wieso ist dies von einem chiropraktischen Standpunkt aus wichtig?**

Viele Muskeln werden benötigt, damit ein Gelenk in seiner korrekten Position verbleibt. Eine falsche Belastung der Muskeln verursacht früher oder später ein Ungleichgewicht in den Muskeln, welche das Gelenk umgeben, was wiederum eine falsche Ausrichtung der



Dr. Rich Elkins

Gelenke mit sich bringt. Wenn das Gelenk falsch ausgerichtet ist, ist der Knochen ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen, egal ob das der Ellebogen oder die Wirbelsäule ist.

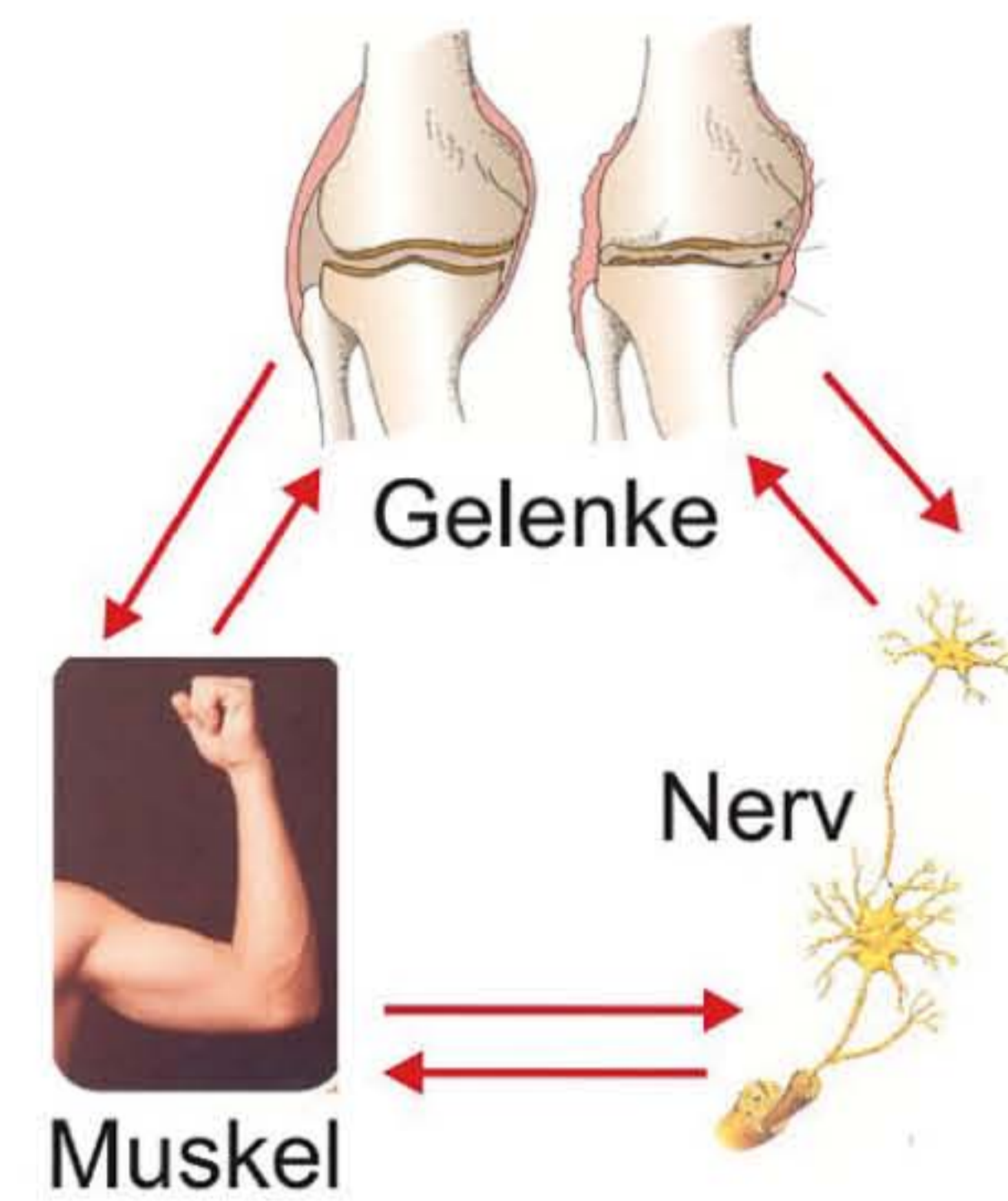
**Was machen Chiropraktiker genau?**

Chiropraktiker wollen die Wirbelknochen und die dazugehörigen Gelenke in ihre korrekte Position bringen. Ob dies ein Gelenk in der Wirbelsäule, im Knie, in der Schulter, am Fuß oder an der Hand ist – die Position aller Gelenke wird vom Gehirn genau überwacht, um sicherzustellen, dass sie richtig bewegt werden. Dieser Prozess findet rund um die Uhr statt, ohne dass man daran denkt. Wenn die Muskeln aus dem Gleichgewicht geraten und das Gelenk in eine Position bringen, die nicht korrekt ist, senden Sensoren im Gelenk Informationen an das Gehirn, dass dieses falsch ausgerichtet ist. Das Gehirn sendet daraufhin Informationen an die Muskeln dieses Gelenks, welche dazu veranlasst werden, sich weniger zu bewegen. Dies ist eine natürliche Reaktion des Körpers, um das Gelenk zu schützen. Je größer die falsche Ausrichtung des Gelenks oder Wirbelknochens ist, desto mehr ziehen sich die dazugehörigen Muskeln zusammen, um das Gelenk zu schützen. Wenn das Gehirn das nicht veranlassen würde, würde man keinen Schmerz verspüren und das Gelenk würde daraufhin zerstört werden. Ein nicht mehr funktionsfähiges Gelenk würde früher oder später auch andere Gelenke in Mitleidenschaft ziehen. Es ist ganz einfach: Jedes Gelenk muss seine Arbeit verrichten, tut es das nicht, so werden dafür die anderen Gelenke umso härter beansprucht.

Chiropraktiker machen falsch ausgerichtete Gelenke ausfindig und bringen diese in ihre korrekte Position zurück, indem sie den Knochen oder den Wirbelknochen als einen „Hebel“ benutzen, um das Gelenk einzurichten. Das Gehirn erkennt, dass das Gelenk wieder in seiner richtigen Position ist und sendet Informationen an die Muskeln, welche das Gelenk umgeben, sich zu entspannen. Je länger allerdings die Muskeln in dieser falschen Position bzw. unausgeglichene Stellung waren, desto mehr Zeit wird benötigt, um die Muskeln durch entsprechendes Training zu bewegen, in ihrer normalen Position zu bleiben. Denken Sie daran, dass gleichmäßig trainierte Muskeln für entlastete Gelenke sorgen, was wiederum optimale Bewegungsabläufe zulässt. Die Gelenke der Wirbelsäule sind besonders wichtig, da von ihnen 31 Paare von Nervensträngen abzweigen, welche lebensnotwendige Informationen vom Gehirn an die Gewebezellen des Körpers weiterleiten. Deshalb kann die Chiropraktik solch eine bemerkenswerte Wandlung im persönlichen Wohlbefinden bewirken, und das in einer relativ kurzen Zeit. Ist die Kommunikation zwischen Gehirn und den Gewebezellen wiederhergestellt, kann der Körper viel besser funktionieren.

**Viele Menschen klagen über Schmerzen. Wo aber liegt das Problem: bei den Gelenken, den Nervensträngen oder den Muskeln?**

Die richtige Antwort ist wohl, dass die Person das Problem ist. Gelenke oder Wirbelknochen werden aus ihrer korrekten Position geschoben, weil die Muskeln durch unsere tägliche Arbeit nicht gleichmäßig beansprucht wer-



Muskeln - Gelenke und Nerven = Einheit

den. Wenn wir alles von einem mechanischen Standpunkt aus perfekt machen würden und unsere Muskeln gleich beanspruchen würden, egal ob rechts oder links, vorne oder hinten, dann würden all unsere Gelenke in ihrer korrekten Position bleiben. Wir trainieren unsere Muskeln rund um die Uhr: Wir schlafen in verschiedenen Positionen 5 bis 8 Stunden täglich, arbeiten, betreiben Sport und beanspruchen dabei immer gewisse Muskeln. Stress beeinflusst die Muskulatur ebenso wie unsere Essgewohnheiten, da alle Organe eine neurologische Verbindung mit den Muskeln haben. Praktisch alles, was wir tun, hat Einfluss auf die Muskulatur unseres Körpers. Und dabei ist es unmöglich, alles richtig zu machen.

**Sie meinen, dass Muskeln eine Art „Gedächtnis“ haben. Wie meinen Sie das?**

Die Muskeln haben ein „Gedächtnis“ und wollen immer in der ihnen antrainierten Position verbleiben. Wenn jemand zu mir kommt und mir erzählt, dass er/sie seit einer Woche Schmerzen hat und mich fragt, wie lange es wohl dauert, das Problem aus

der Welt zu schaffen, dann sage ich ihm/ihr immer, dass es davon abhängt, wie lange seine/ihre Muskeln schon in dieser falschen Position sind, und nicht wie lange er/sie schon Schmerz empfindet. Wenn die Muskeln bereits für eine längere Zeit in einer falschen Position sind, muss man diese zu Beginn öfters trainieren, um sie wieder in ihre natürliche Balance zu bringen. Der Schmerz ist dabei nicht das Hauptproblem. Das Hauptproblem ist, dass die Nerven, Gelenke und Muskeln nicht mehr richtig zusammenspielen. Schmerz ist lediglich ein Nebenprodukt des eigentlichen Problems. Die Chiropraktiker konzentrieren sich hauptsächlich auf die falsch ausgerichteten Wirbel und Gelenke. Sobald diese eingerichtet sind, erkennt dies das Gehirn und der normale Nervenfluss zum Körper ist wiederhergestellt, und zwar nicht nur zu den Organen, sondern auch zu den Muskeln und Gelenken. Nochmals: Der Schmerz ist nur das Nebenprodukt des Problems, der eigentliche Grund des Problems ist normalerweise unser Lebensstil, und diesen zu ändern braucht etwas Mühe und Zeit.

**Wie kann man die Muskeln im Gleichgewicht behalten?**

Zuallererst muss man sich bewusst sein, dass man seine Muskeln praktisch rund um die Uhr trainiert und dass es unmöglich ist, dabei alles richtig zu machen. Dehnübungen einzubauen trägt sicherlich dazu bei, die Muskeln in Balance zu halten. Wenn man den Grund des Problems erkennt, ist schon die halbe Schlacht geschlagen. Da wir nicht all unsere täglichen Aktivitäten ändern können, sollten wir uns darauf konzentrieren, das zu ändern, was wir auch ändern können. Dehnübungen ausführen ist eine einfache aber wirkungsvolle Aktivität, welche zur täglichen Gewohnheit werden sollte und dadurch die Muskeln unterstützt, in Balance zu bleiben.

**Wie oft pro Tag sollte ich Dehnübungen machen?**

Das ist von Person zu Person verschieden und

hängt davon ab, welches Tagespensum man zu bewältigen hat und wie man mit Stress umgehen kann. Da die Muskeln ein Gedächtnis haben und rund um die Uhr arbeiten (einige mehr, andere weniger), bringt es meiner Erfahrung nach mehr, wenn man öfters pro Tag kurz dehnt, das heißt etwa 30 Sekunden zehn Mal am Tag, was insgesamt nicht mehr als 5 Minuten Zeit in Anspruch nimmt. Dies ist auf jeden Fall wesentlich wirkungsvoller als einmal pro Tag 30 Minuten lang zu dehnen. Die Muskeln „merken“ sich nämlich die richtige Position, und deshalb ist es wichtig, sie mehrmals am Tag daran zu „erinnern“, wohin sie gehören.

**Welche Vorteile bringt dieses Trainingsprogramm für die Muskeln?**

Davon gibt es mehrere: Die meisten Leute können trotz eines geschäftigen Tages 30 Sekunden Pause machen und dehnen. Von einem psychologischen Gesichtspunkt aus sind 30-Sekunden-Pausen motivierend und die Vorteile für die Gesundheit sind enorm. Der Muskel „merkt“ sich die korrekte Position länger, was bedeutet, dass auch die verschiedenen Gelenke des Körpers, die Wirbelknochen der Wirbelsäule mit eingeschlossen, ebenfalls länger in ihrer natürlichen Position verbleiben. Dies wiederum lässt die Information vom Gehirn über die Nervenstränge zu allen Gewebezellen im Körper frei fließen, was unserem Wohlbefinden zugute kommt. Die Häufigkeit, mit der man pro Jahr professionelle Gesundheitsfürsorge (Chiropraktiker, Massagetherapeut, Physiotherapeut usw.) in Anspruch nehmen muss, wird dadurch deutlich reduziert.

\* rewe

## Infokasten:

Für zusätzliche Informationen rufen Sie bitte Dr. Elkins an (Tel. 348 8000192) oder besuchen Sie seine Homepage: [www.kyrorich.com](http://www.kyrorich.com)