

A dark blue vertical bar on the left side of the page, with a blue arrow pointing to the right, overlapping it.

# Ein Leben im Gleichgewicht

Holistic Osteopathie



Holistic Osteopathie



osteopathic  
fitness center

A dark blue vertical bar on the left side of the page, with several thin, curved lines in shades of blue and grey extending upwards from the bottom left corner.

Michael Kothe M.Sc. Ost. D.O. H.O.  
PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE

## Inhalt

|   |   |
|---|---|
| Vorwort .....                           | 2 |
| Was ist Gleichgewicht?.....             | 3 |
| Was kann holistische Osteopathie? ..... | 5 |
| Unser Vorgehen.....                     | 6 |
| Etikette .....                          | 7 |

## Vorwort

Es geht Ihnen nicht gut? Sie sind aus dem Gleichgewicht und wollen wieder gesund werden? Dann sind Sie bei uns richtig!

Bei uns werden Sie Ihren Weg finden können, um wieder zu gesunden. Als ganzheitlich (holistic) denkende und arbeitende Menschen möchten wir Ihnen mit unserem Wissen helfen.

Wir justieren mit Ihnen Ihren Kompass neu aus, damit Sie Ihren Weg wieder allein bestreiten können. Gerne dolmetschen wir dabei die Sprache Ihres Körpers. Wir sagen Ihnen was von Ihrer Seite aus zu tun ist und leisten unseren Beitrag.

„Gemeinsam ziehen wir den festgefahrenen Karren aus dem Dreck. Sie sitzen am Steuer und wir ziehen Sie über die Seilwinde raus. Anschließend zeigen wir Ihnen mit dem Kompass den Weg aus den Sümpfen, begleiten Sie bis zur befestigten Straße und helfen auch zukünftig gerne weiter, wenn Sie im fremden Land nach dem Weg fragen müssen und dolmetschen gerne.“

## Was ist Gleichgewicht?

Gleichgewicht ist ein **stetiger Prozess** den Menschen durchführen. Dieser Prozess ruht nie. Das Ziel der Homöostase wird nie erreicht. Der Mensch ist immer auf dem Weg.

Dieser Prozess der Gleichgewichtsfindung ist abhängig von den vielen Sensoren, die über Rückenmarksbahnen (90% der Rückenmarksbahnen verlaufen aus der Peripherie zum Gehirn), die Informationen teilweise parallel über den **Hypothalamus** (zum Bewusst machen) direkt an entsprechende Hirnnervenkerne leiten. Dort wird aufsummiert und eine Antwort gegeben. Viele Prozesse finden allerdings auch auf Rückenmarksebene als Reflex statt.

Die Plantaraponeurose als Fußsohle (vor allem am Großzehengrundgelenk) ist mit der Retina (Netzhaut des Auges) im Gehirn gekoppelt. Sämtliche Organe geben Ihre Afferenzen als Informationen an das Gehirn ab. Denn im Gleichgewicht sind wir nur, wenn alles fließen kann. Das bedeutet, dass Arterien, Venen, Nerven (für Nervenwasser) und Lymphe frei sein müssen von Drücken und Zügen. *„...Subluxationen am Wirbel führen durch die Verursachung einer strukturellen Fehlfunktion der Wirbelsäule und durch Nervenstörungen zu grundlegenden Veränderungen im gesunden Körper. Das Gewicht einer Münze auf einem Rückenmarksnerv reduziert die Nervenimpulsübertragung um bis zu 60%.“ (PhD Chang Ha Suh, Experte für Biomechanik der Wirbelsäule an der Universität von Colorado)*

Die resultierende Gelenkstellung wird mittels Propriozeption (Tiefensensibilität) registriert und mit den Informationen aus den Kiefergelenken (ca. 30 % Gleichgewichtseinfluss), der Atlanto-occipital-Membran, den Innenohren und Augen (Die Sehnervkreuzung will wie ein Kutscher die beiden Augäpfel als Pferde unter gleicher Spannung halten) abgeglichen. Hierbei ist vor allem die Dura mater (Harte Hirn- und Rückenmarkshaut) nicht zu vergessen, die im Gehirn eine reziproke Spannungsmembran ist, die auch z.B. das Ganglion Trigeminale (Nervenknötchenpunkt des Kiefergelenksinnervationsnervs) umspannt.

Man kann also sagen, dass Gleichgewicht ein stetiger Prozess ist, alles im Fluss zu halten. Das Ziel des Körpers ist es, sämtliche Flüssigkeiten ungehindert zu Ihren Zielorten fließen zu lassen. Der Bewegungsapparat wird mit seiner Haltung sich dem unterordnen, um das Ziel zu ermöglichen. Die **Haltungsmotorik** spiegelt dieses wieder und die **Bewegungsmotorik** verlässt

ihre biomechanische optimalen Achsen und Ebenen. Orthopädische Probleme haben hier oft (nicht immer) ihren Ursprung. Die **Kompensierungsprozesse** unterstützen den Körper in dem Gleichgewichtsfindungsprozess. Sie zu unterbinden würde dazu führen, dass der Körper einen anderen Weg zur Kompensierung finden muss.

Hält eine Kompensierung länger an, wird der Körper diesen Zustand akzeptieren und in dieser Haltung **adaptieren**. Die Biomechanik ist im suboptimalen Prozess leistungsmindernd im Bezug auf die Bewegung und Haltung, aber für die Flüssigkeiten im Körperinnern richtig und wichtig!

Länger anhaltende Adaptierungen nutzen kurzfristig und **schaden langfristig**. Der Körper kann solange adaptieren, bis eine Adaptierung die Funktionskette so eklatant schwächt, dass ein Glied aus der Kette ausbricht (Bandscheibenvorfall, Nierenkolik, Herzinfarkt, Morbus Crohn, Meniskusriss, Fersensporn, Tinnitus, Schwindel, Hautausschlag, einschlafende Finger, Zähneknirschen, Schilddrüsenfehlfunktion, Kopfschmerzen, usw.).

Folgende Systeme sind an der Gleichgewichtsbildung beteiligt:

- Innenohr als Registrierung
- Augenfunktion zum Steuern (Sehen und Bewegung)
- Bewegung der Kiefergelenke (Ausgleich neuronaler Spannung)
- Organe des Brustkorbs und des Bauchraums (Fortpflanzung, Atmung, Ernährung)
- Stellung und Bewegung der Wirbelsäule (Kompensation)
- Stellung und Bewegung periphere Gelenke (Kompensation)
- Fußsohlenspannung (Kompensationen)
- Rückenmark und Gehirn mit Hormonsystem (Steuerung aller Funktionen bis hin zur Kompensation und Adaptation)

## Was kann holistische Osteopathie?

Der Körper kann sich nur **anpassen** an die geforderten Umstände der Außen- und Innenwelt. Also ist er nur in der Lage zu kompensieren und adaptieren und diese Zustände (Krankheit) somit **verwalten**.

Bei kleinen und kurzfristigen Kompensationen (wenn der Kompensationsreiz nachlässt), kann der Körper **selbständig** in den gesunden **Ursprungszustand** zurück gelangen. Bei größeren Schulden braucht der Körper externe Hilfe.

Die holistische Osteopathie ist die Möglichkeit Ihnen zu helfen, einen Weg zu finden, wieder leistungsstark zu werden und **Energie** nicht für Kompensationen zu **verschwenden**. Da Kompensationen so etwas sind wie Zinsen und Tilgung einer Schuld, die man früher mal eingegangen ist. Je mehr Schulden man zu tilgen hat, desto weniger Geld hat man für Investitionen und zum täglichen Leben. Wir verstehen uns hier als **Schuldenberatung**, die Ihnen die Kraft zurück geben möchte, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Raus aus den Schulden!

## Unser Vorgehen

1. Ganzheitliche (holistische) **Diagnostik** bestehend aus Anamnese, Inspektion (Statik), Gleichgewichtsprüfung (Innenohr, Auge, Kiefer), Bewegungsprüfung (Wirbelsäule, betreffende Gelenke, Atmungssystem, Organsystem,

Herz-Kreislauf-System, Lymphsystem), Überprüfung des Nervensystems (Gehirn, Rückenmark, betreffende Nerven, Hormonsystem).

2. Ganzheitliche (holistische) **Behandlung** im Kontext zu den Dysfunktionen zur Wiedererlangung der Normfunktion.

3. Exakte (strahlungsarme) **Funktions-Vermessung** der Wirbelsäule.

4. Funktionelle (muskuläre) **Anbahnung** der dysfunktionalen Wirbelsegmente.

5. Neurofunktionelle **Integration** (NFI) des geschwächten Wirbelsegmentes in das zu stärkende System der Wirbelsäule.

6. Training im 3D Spacecurl mit diesem muskulär

angebahnnte und neurofunktionell integrierte Wirbelsegmente zwecks **Stabilisierung**.

7. Vermessung und Anpassung einer (AKTIVEN)

Trainingseinlage, damit im Alltag bei Schritt und Tritt der Körper das neu gewonnene Haltungsmuster **kompensiert**.

8. Evtl. wird hier noch **konsiliarisch** auf andere Fachkräfte der Medizin unterstützend verwiesen.



## Etikette

Hier beginnt eine Reise, auf der Sie **Veränderungen durchmachen** werden und **neues Erlernen** werden. Als Reiseleiter wollen wir Sie hierbei **begleiten**.

*Sofern Sie feststellen, dass diese Reise für Sie nichts ist, können Sie jederzeit in einem anderen Reisebüro eine andere Reise buchen.*

Wer nicht **bereit** ist, die **Dinge zu verändern**, die ihn **krank gemacht** haben, dem können wir auch mit **Osteopathie nicht helfen**. Wir geben Ihnen einen „**roten Faden**“ an die Hand, der Ihnen den **Weg zurück zur Gesundheit** zeigt. Dieser Weg **kann steinig** sein, sodass Sie auch mal Reaktionen zeigen können. Wie **stark** diese **Reaktionen** sein können und wie lange Sie gehen müssen, hängt davon ab, **wie weit** Sie sich von Ihrem **Ziel der Gesundheit entfernt** haben.

Wir **übersetzen** Ihnen gerne die **Sprache Ihres Körpers**.

*Gefällt Ihnen nicht, was Sie hören? Dann fragen Sie einen anderen Dolmetscher, vielleicht sagt der Ihnen das, was Sie hören wollen.*

Sie wissen schon alles und auch noch besser durch Google? Dann fragen Sie bitte bei Yahoo nach Alternativen und nicht bei uns!

Halten Sie sich an **unsere „Marschroute“** – wir helfen Ihnen **so schnell und kompetent wie möglich**. Weichen Sie davon ab, können wir Ihnen auch nicht mehr helfen!

Unsere Reisen finden zu **unseren Regeln** statt (Siehe Behandlungsvertrag)!

Wer bei uns **unhöflich behandelt** wurde, hat uns dazu einen **Anlaß gegeben!**

Wir lieben unseren Beruf und lieben es Menschen zu helfen. Wir mögen es nicht, Ihren Frust auszubaden.

In diesem Sinne freuen wir uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit ☺

*Ihr Team der*

*Praxis für Osteopathie Michael Kothe M.Sc. Ost. D.O. H.O.*

*Leibnizstr. 9*

*70806 Kornwestheim*

*www.osteopathie-kornwestheim.de*

*info@osteopathie-kornwestheim.de*

*Tel.: 07154-9668939*

*Online Terminvereinbarung: www.taimtable.de*



Holistic Osteopathie