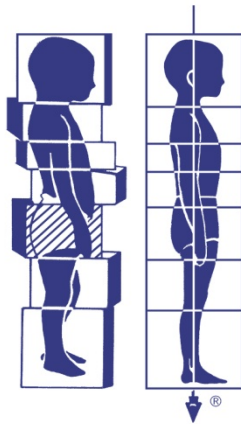


Herzlich willkommen
zum BDS Vortrag
Einbahnstraße - Rückenschmerzen

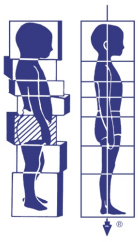
Auszug des Vortrages



Rolfing in München
Frank Bauche

München, 17.10.2012

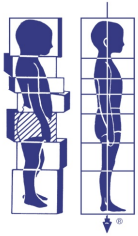
Frank Bauche - Dipl.Ing. - Dipl-Coach - Zert. Rolfer



Ursachen für chron. Rückenprobleme

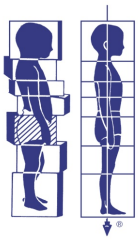
Überlagerung verschiedener Komponenten

- **Hoher Anteil der sitzende Tätigkeiten**
- **Alter**
- **Unter-, Über- und Fehlbelastungen**
- **Schwerkraft**
- **Übergewicht**
- **Stress und Psyche**
- **Traumen, Mikro-Traumen**
- **Schmerzgedächtnis**
-
-
-



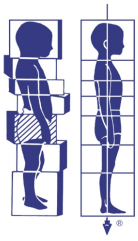
Entstehung von chronischen Rückenschmerzen

1. Unfall (Trauma) - Schmerz
2. Entzündung
3. Schonhaltung von Körper und Gehirn
4. Fehlbelastung (Über- bzw. Unterbelastung) – Mikro-Traumen
5. **Blockade** im Gewebe
6. Reduzierung des Stoffwechsels
7. Kompensation im Körper (Hyper-Mobilität an einer Stelle durch Hypo-Mobilität an einer anderen Stelle)
8. Übermäßige Abnutzung !!!



Empfehlungen für einen gesunden Rücken:

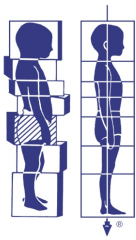
- **Aufrichtung**
Durch eine optimale Aufrichtung wird die Belastung durch die Schwerkraft reduziert.
- **Stabilisierung**
Der Körper benötigt bei Belastung die tiefen tonischen Muskeln zur Stabilisation, die leider nicht-willkürlich sind. Auch die richtige zeitliche Sequenz zwischen tonischen und phasischen Muskeln ist entscheidend.
- **Bewegung**
Der Mensch ist ein Wesen der Bewegung. Die beste Bewegung ist die nächste. Bewegung durchblutet und ernährt den Körper , z.B. Bandscheiben
- **Großzügige Verteilung der Belastung des Körpergewichtes - Vielfalt der Bewegungen sowie großer Spielraum in den Gelenken**
Durch die Vielfalt der Bewegungen, großer Gelenknutzung und Einsatz möglichst vieler Bereiche im Körper für eine Bewegung (Gelenke, Knochen, Muskeln, Bänder und Sehnen) wird die Belastung gut absorbiert und reduziert.
- **Ruhe in der Horizontalen**
Der Körper benötigt eine regelmäßige Ruhephase zur Regeneration. Die horizontale Lage im Schlaf lässt u.-a. die Bandscheiben wieder an Volumen gewinnen.



Empfehlungen für einen gesunden Rücken:

Der Alterungsprozess, Bewegungsmangel und mangelndes Körpergefühl führen zu Fehlhaltung und ineffizienten Bewegungsmuster, die die Gelenke übermäßig abnutzen und zu erhöhtem Energieaufwand im Alltag.

- Muskeln: Pilates, Gyrotonic, Faszienfitness, Fitness-Studio
- Koordination und Körperbewusstsein: Tai Chi, Yoga, Feldenkrais
- Ausdauer: Laufen/Jogging, Walking, Nordic Walking
- Behandlung: Cranio-Sakral-Therapie, Osteopathie, Rolfing
- Lifestyle: Ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, rückenfreundlicher Arbeitsplatz, rückenfreundlicher Autositz



TV Tipp : Rolfing und Rückenschmerzen im Fernsehen

Dienstag, den 9. Oktober 2012, 19.00h auf BR in „Gesundheit!“

- 3D Videoanimation des Fasziennetzes (Reise durch den Körper), ergänzt durch die neuesten endoskopischen Videoaufnahmen von Dr. Guimberteau (aus noch unveröffentlichtem neuem Videomaterial von ihm; teilweise noch schöner als in 'Strolling under the skin')
- Aufnahmen mit Klaus Eder (Physiotherapeut der dt. Fussballnationalmannschaft), der den bekannten Fußballstar Toni Kroos mit einer Faszientechnik behandelt.
- Demonstration einer Rolfing Sitzung von Dr. Peter Schwind an einer Klientin mit Schwindel
Die Sendung wird sicherlich einige Zeit nach der Sendung über die Mediathek kostenlos downloadbar sein:
<http://www.br.de/fernsehen/bayerisches-fernsehen/sendungen/gesundheit/videos/gesundheitsvideos100.html>

Samstag, den 14. Oktober, 17.00h auf ARD in W wie Wissen

- Hier geht es um Rückenschmerzen, und darin wird es auch einen ca. 5 minutigen Teil über Rolfing u. Faszien geben. Hierzu fanden jeweils aufwendige Dreharbeiten in unserem Faszienforschungs-Labor in an der Universität Ulm sowie in einer Münchner Rolfing Praxis statt. Der Beitrag ist übrigens danach auch für zwei Wochen auf der WwW-Seite zu sehen unter <http://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/index.html> und anschließend noch für einige Zeit in der ARD-Mediathek mit Suchfunktion <http://www.ardmediathek.de>