

# Gesundheit **AK**tuell

ZEITSCHRIFT FÜR FUNKTIONELLE MUSKELDIAGNOSTIK UND GANZHEITLICHE MEDIZIN

- ➔ **Gerade Zähne – dafür Rückenschmerzen?**
- ➔ **Klopfen gegen Verletzungsmuster**
- ➔ **L-Carnitin: Unterschätzter Tausendsassa unter den Mikronährstoffen**
- ➔ **Kommunikation als Therapie? Ziele formulieren und erreichen mit NLP**
- ➔ **Musculus tibialis posterior – Der hintere Schienbeinmuskel**

## · V O R W O R T ·

# Liebe Leser,

möglicherweise gehören Sie auch zur großen Zahl der Menschen, die sich in Gesundheitsfragen gerne ein „Heilen mit der Kraft der Natur“ wünschen. So lautet ein aktueller Buchtitel, der ganz oben auf den Bestsellerlisten steht. Doch welches ist das richtige Mittel? Mit welcher Methode kann ich meine Selbstheilungskräfte am besten anregen? Wie kann ich meinen inneren Arzt wecken? Und ist nicht manchmal doch eine Methode der „konventionellen“ Medizin effektiver oder gar zwingend notwendig? All das sind Fragen, die in der Regel nur individuell beantwortet werden können. Und genau hier liegt eine große Stärke der Diagnostik mit Applied Kinesiology.

Über die funktionelle Muskeluntersuchung kann der AK-Arzt oder -Therapeut verschiedene Behandlungssituationen simulieren und herausfinden, welches Verfahren bei Ihrem individuellen Problem hilfreich wäre. Das Nervensystem reagiert reflexartig auf die Einwirkung von außen, und diese Reaktion ist über die Änderung der Muskelfunktion sofort tastbar. Es kann manchmal vorkommen, dass zum Beispiel jahrelange Migräne-Kopfschmerzen nach zwei bis drei gezielten Behandlungen, die aus der AK-Untersuchung abgeleitet werden, völlig verschwinden. Erst kürzlich hat mir genau das ein Patient berichtet, dessen Frau vor einigen Jahren in Behandlung war: „Man glaubt es ja nicht, wenn man es nicht selbst erlebt hat.“ Auch in die-



ser Ausgabe unserer Patientenzeitschrift möchten wir Sie wieder informieren über diagnostische Möglichkeiten und verschiedene Einsatzgebiete der Methode Applied Kinesiology. Inzwischen zum Standard geworden sind die Beiträge zu je einer Seite unseres Gesundheitsdreiecks: Chemie, Psyche und Struktur. Darüber hinaus erklären wir Ihnen in diesem Heft, welche Auswirkungen eine kieferorthopädische Behandlung auf den Bewegungsapparat haben kann und wie Sie diese durch eine physiotherapeutische Begleitung bestmöglich verhindern können. Und Sie erfahren, wie Sie bei der Behandlung eines Verletzungsmusters mit der Klopf-Akupunktur der AK selbst tätig werden können.

Viel Spaß beim Lesen, eine gute Zeit für den Rest des Jahres und einen guten Start ins neue Jahr! Vielleicht machen Sie es zu Ihrem persönlichen Jahr der Gesundheit? Ihre AK-Ärzte und -Therapeuten helfen Ihnen gerne dabei!

Dr. Michael Scheer  
für die DÄGAK

## ➔ IMPRESSUM:

Herausgeber:	<b>DÄGAK</b> Deutsche Ärztesellschaft für Applied Kinesiology Nederlinger Str. 35 · D-80638 München · <a href="http://www.daegak.de">www.daegak.de</a>
Redaktion:	Laurenz Scheer · <a href="http://www.scheertext.de">www.scheertext.de</a>
Layout und Satz:	InVIA Marketing · <a href="http://www.invia-marketing.de">www.invia-marketing.de</a>
Gerichtsstand:	Amtsgericht München
Nachweis Titelbild:	fotolia.com

Verantwortlich für die Inhalte der Texte sind bei namentlicher Kennzeichnung die Autoren. Subjektive Einschätzungen oder geäußerte Meinungen müssen nicht mit den Ansichten des Herausgebers oder der Redaktion übereinstimmen. Nachdruck oder Kopie nur mit Genehmigung durch den Herausgeber.

Ihr Ansprechpartner für Applied Kinesiology (AK)

# Gerade Zähne – dafür Rückenschmerzen?

## Wie Drähte an den Zähnen sich auf den Bewegungsapparat auswirken können

*Immer wieder kommen besonders auch junge Patienten mit scheinbar unerklärlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen in der Hals-, Brust-, Lendenwirbelsäule oder Kopfschmerzen in die physiotherapeutische Praxis. Häufig beschreiben sie auch Spannungsschmerzen zwischen den Schulterblättern und der Wirbelsäule oder Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Und wissen nicht so recht, woher diese Probleme kommen könnten.*

Nicht selten wundern sich Patienten über Schmerzen im Knie, obwohl sie dort gar keine Verletzung haben und der Schmerz wie aus dem Nichts auftaucht. Viele denken zunächst häufig, man könnte sich beim Sport überlastet haben oder die Probleme kämen vom vielen Sitzen am Schreibtisch. Diese Faktoren können zwar Auslöser der Beschwerden sein, wenn das Stressniveau im Nervensystem zu groß wird. Die eigentliche Ursache liegt aber oft ganz woanders.

### Zahnsparren sind häufig der Grund für Spannungen

Inzwischen frage ich Patienten mit den beschriebenen Problemen bereits in der Anamnese, ob in der Vergangenheit eine kieferorthopädische Behandlung stattgefunden hat und wenn ja, ob danach „Drähte“ hinter den Schneidezähnen, im Unterkiefer vielleicht sogar von Eckzahn zu Eckzahn, befestigt wurden. Diese „Drähte“, in der Fachsprache Retainer genannt, sollen dazu dienen, das Behandlungsergebnis der korrigierten Zahnstellung zu erhalten. Sie sollen verhindern, dass die Zähne sich wieder zurück verschieben. Neben dem schönen optischen Erscheinungsbild einer geraden Zahnreihe können diese Drähte aber auch Probleme bereiten. Denn sie erzeugen Spannungen im Kiefer, in den Schädelnähten, den



Solche herausnehmbaren Zahnsparren, sogenannte Retainer, dienen dazu, die Zähne nach einer kieferorthopädischen Behandlung zu stabilisieren. Sie erzeugen jedoch starke Spannungen in den Knochen und können sich dadurch negativ auf den gesamten Bewegungsapparat auswirken. | Bild: fotolia.com

sogenannten Suturen am Kopf, und in der harten Hirnhaut, einer wich-

tigen Struktur zwischen Gehirn und Schädelknochen. Im schlimmsten Fall können diese Spannungen sich über den ganzen Körper ausbreiten und die Struktur erheblich beeinträchtigen. Dies führt dann wiederum zu den eingangs geschilderten Symptomen: Schmerzen und Verspannungen im Bewegungsapparat.

Ein wesentlicher Ansatz in der Applied Kinesiology besteht darin, den Unterschied zwischen **Auslöser** und **Ursache** eines Problems zu berücksichtigen.

## Begleitende AK-Untersuchungen helfen, Probleme zu erkennen

Die muskuläre Funktionsuntersuchung der professionellen Applied Kinesiology bietet Möglichkeiten, diese Problematik in therapeutischer Begleitung zu behandeln. Vor allem können die Auswirkungen der kieferorthopädischen Behandlung auf das Nervensystem parallel zur Behandlung durch funktionelle Muskeluntersuchungen geprüft werden. Dabei testet der geschulte

Retainer erzeugen Spannungen im Kiefer, in den Schädelnähten und in der harten Hirnhaut.

AK-Therapeut spezielle Muskeln und Muskelgruppen, die in Wechselbeziehung mit Kiefer und Zähnen stehen, und weitere Muskeln, die durch die Retainer negativ beeinflusst werden. Negativ beeinflusst bedeutet konkret: Die Muskeln können nicht mehr richtig angespannt werden, was wiederum zur Folge hat, dass andere umliegende Muskeln, Bänder und Faszien ausgleichend die Arbeit übernehmen müssen. Dadurch kommt es zu Spannungen und Verspannungen.

Auch aufgrund meiner eigenen Erfahrung mit kieferorthopädischen Behandlungen kann ich eine begleitende Therapie mit professioneller Applied Kinesiology während oder nach der kieferorthopädischen Behandlung nur wärmstens empfehlen.



### DIE AUTORIN:

Antje Schalm  
Physiotherapeutin

### PRAXISANSCHRIFT:

Marienstraße 66 · 30171 Hannover  
info@physio-suedstadt.de  
www.physio-suedstadt.de  
Tel. 0511 3532100

# Klopfen gegen Verletzungsmuster

## Die Klopf-Akupunktur der Applied Kinesiology

*Alte, lange zurückliegende Verletzungen können die versteckten Grundlagen für viele Beschwerden im Körper bilden. Dabei schließt der Begriff „Verletzung“ neben körperlichen Traumen auch schwere Infektionen und seelische Verletzungen ein. Mithilfe der Applied Kinesiology lassen sich solche Zusammenhänge darstellen und die richtigen Behandlungsschritte für das Verletzungsmuster finden.*

### Die Verzahnung von Akupunktur und Applied Kinesiology

Ein wesentliches Element zur Auflösung von Verletzungsmustern ist die Akupunktur. Seit Jahrtausenden bilden die Meridiane und deren Behandlung ein zentrales Element der Chinesischen Medizin. Auf den zwölf Haupt-Meridianen, die den Körper überziehen, befinden sich zahlreiche Punkte mit unterschiedlichen Eigenschaften. Diese Punkte werden in der Chinesischen Medizin durch Nadeln und zum Teil auch durch Wärme stimuliert und zur Behandlung benutzt. So spielen zum Beispiel die Punkte auf dem Blasenmeridian, der links und rechts über

der Wirbelsäule verläuft, bei der Behandlung von Rückenverspannungen und Organstörungen eine große Rolle. Denn in der Chinesischen Medizin wird jede Gesundheitsstörung als bestimmter Kombinationszustand von Fülle, Leere und gestörtem Fluss begriffen, der durch die Akupunkturbehandlung aufgelöst wird. Hierzu dienen die Akupunkturpunkte, über die Meridiane reguliert werden.

Aber auch der Kopfbereich hat eine besondere Bedeutung für die Akupunkturbehandlung. Dort befinden sich zahlreiche Punkte, die bei Verfahren wie der Ohr- oder Schädelakupunktur

genutzt werden. Jeder der zwölf Haupt-Meridiane repräsentiert sich jeweils auf einem Punkt im Gesicht. Diese Punkte werden in der Applied Kinesiology **Beginn- und Endpunkte** (B&E-Punkte) genannt. In diesen Punkten beginnt oder endet jeweils ein Meridian. Daraus leitet sich auch ihre besondere Wirksamkeit in der Behandlung ab. Über den Anfang und das Ende lässt sich die Aktivität in einem Meridian besonders gut beeinflussen.

### Beobachtungen zeigen: Klopfen hilft bei Phobien

Bereits in den 1970er Jahren verblüffte Dr. Roger Callahan, ein amerikani-



Bild 1: Die Behandlung eines Störfelds mit der Klopf-Akupunktur der AK. | Bild: DÄGAK

scher AK-Psychiater, die Fachwelt mit seiner „Phobia Cure“. Er ließ Patienten, die zum Beispiel unter einer Spinnen-Phobie litten, an Spinnen denken und erzeugte so den Phobie-Zustand. Dann ließ er die B&E-Punkte durch Klopfen stimulieren, um den Fülle- und Leerezustand der Meridiane auszugleichen. Die Patienten konnten zu ihrem großen Erstaunen anschließend angstfrei Spinnen berühren, da sich der Phobie-Zustand nicht mehr aufbauen konnte.

Heutzutage wird das Klopfen der B&E-Punkte in verschiedenen Variationen in der Psychotherapie und auch der Traumabehandlung angewendet. Aber auch bei körperlichen Problemen wie etwa einem Verletzungsmuster testen die AK-Therapeuten, welche B&E-Punkte für die jeweilige Ebene der Störung hilfreich sind, und behandeln diese durch eine Kombination aus B&E-Punkt, osteopathischer Wirbelkorrektur und Stimulation von Reflexpunkten. Die Applied Kinesiology kann die Therapiemaßnahmen für die Behandlung des Verletzungsmusters genau bestimmen. Die Effektivität dieses Vorgehens ist daher sehr hoch.

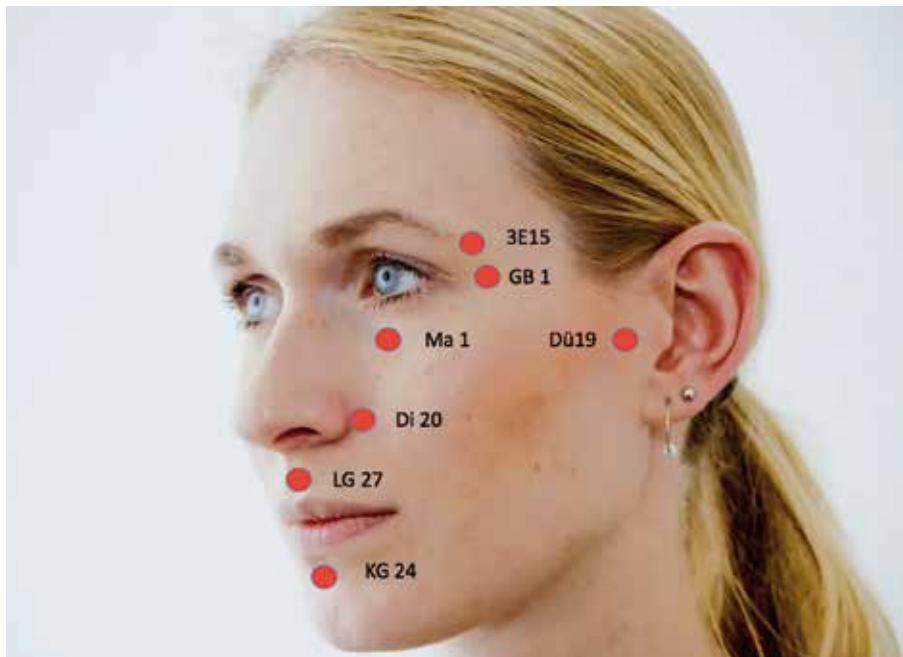


Bild 2: Das Bild zeigt die B&E-Punkte im Gesicht, die durch Klopfen auch in Selbsttherapie stimuliert werden können. | Bild: Brunck



Bild 3: Cora Reed, www.fotolia.com

Ihre Eigentherapie:

.....

.....

.....

.....

### Auch zur Selbsttherapie geeignet

Auch zur Selbstbehandlung bei emotionalem Stress oder Allergien eignen sich die B&E-Punkte. Sie werden dann alle in beliebiger Reihenfolge geklopft. Häufig spürt der Patient dabei selbst, welche Punkte empfindlich sind. Die Dauer des Klopfens sollte für jeden Punkt eine halbe Minute nicht übersteigen. Häufig sind zwei bis drei Durchgänge ausrei-

chend. Hilfreich ist die Einstufung des Problems auf einer Skala von 1 bis 10. So kann nach jedem Durchgang überprüft werden, ob eine Veränderung stattgefunden hat. Ziel ist eine Reduzierung auf einen Wert von 2 bis 3 auf dieser Skala. Natürlich ersetzt dieses Vorgehen eine professionelle Behandlung nicht, kann aber im Alltag recht hilfreich sein. Viel Spaß beim Klopfen!



**DER AUTOR:**  
 Dr. med. Martin Brunck  
 Praxis für Osteopathische Medizin  
 und Applied Kinesiology  
 .....  
**PRAXISANSCHRIFT:**  
 Prinzenstraße 1 · 30159 Hannover  
 info@BrunckKollegen.de · www.drbrunck.de  
 Tel. 0511 6965651

# L-Carnitin

## Ein unterschätzter Tausendsassa unter den Mikronährstoffen

*L-Carnitin ist ein sogenanntes Vitaminoid. Vitaminoide sind lebensnotwendige Stoffe für unseren Organismus, die der Körper allerdings im Gegensatz zu Vitaminen selbst herstellen kann. Dieser Prozess unterliegt jedoch vielen Einflüssen von außen. In Situationen etwa, in denen der Körper einen erhöhten Verbrauch durch vermehrte Stoffwechselaktivität hat, kann sich ein Defizit in der Carnitinversorgung des Organismus entwickeln.*

### Aufnahme und Produktion von L-Carnitin

Zum einen können wir L-Carnitin durch Nahrung von außen aufnehmen. In unseren Nahrungsmitteln findet sich der Vitalstoff vor allem in roten Fleischsorten, in Fisch und Geflügel. Darüber hinaus können wir L-Carnitin auch selbst produzieren. Die Fähigkeit des Körpers zur Eigenproduktion ist abhängig von einer intakten Funktion der Herstellungsorte Leber, Nieren und Gehirn. Außerdem sollten Vitamin B und C, Eisen und Eiweiße in ausreichendem Maße im Organismus vorhanden sein, da diese Stoffe wichtige Co-Faktoren für die Produktion von L-Carnitin darstellen.

### Ursachen für einen Mangel an L-Carnitin

Häufige Ursachen dafür, dass im Körper zu wenig L-Carnitin vorhanden ist, sind vor allem:

- Schwangerschaft und Stillzeit
- Sport
- Alkoholkonsum
- Medikamente gegen Krebs
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) durch erhöhten Verlust von L-Carnitin über die Nieren

Zudem weisen Kinder bis zum 15. Lebensjahr häufig ein Defizit an L-Carnitin auf, da die körpereigene Produktion erst in der Pubertät voll ausgebildet wird.

### Symptome eines L-Carnitinmangels

L-Carnitin spielt eine große Rolle bei der Energiegewinnung für den Körper: Es transportiert die Fettsäuren in die Mitochondrien der Zellen. Ein Mangel macht sich oft bemerkbar durch Müdigkeit, Leistungseinbrüche und rasche Erschöpfung. Da die Energieversorgung der Herzmuskelzellen zu zwei Dritteln aus der Verbrennung von Fettsäuren gewonnen wird, können sich bei einem L-Carnitinmangel zudem Herzrhythmusstörungen oder auch Herzschwächebeschwerden einstellen. Auch die Muskelzellen der Skelettmuskulatur reagieren manchmal mit Schwäche oder Muskelschmerzen auf einen L-Carnitinmangel. Die durch einen Mangel hervorgerufenen Störungen im Energiestoffwechsel können auch Bemühungen für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion boykottieren. Parallel können sich Turbulenzen im Kohlenhydratstoffwechsel zeigen, etwa in Form von Unterzuckerungen oder eines Anstiegs des Insulins. Zudem schwächt ein Mangel an L-Carnitin das Immunsystem und die Zellentgiftung.

### Verabreichung von L-Carnitin

Kann bei den aufgeführten Symptomen ein L-Carnitinmangel als Ursache

Nahrungsmittel	Gehalt L-Carnitin (mg/100 g)
Schaffleisch	210
Rindfleisch	80
Schweinefleisch	30
Kaninchenfleisch	20
Geflügel	12
Tomaten	2,9
Birnen	2,7
Margarine, Vollmilch	1
Kartoffeln, Spinat	Spuren

Ein Auszug aus Nahrungsmitteln, die L-Carnitin in unterschiedlicher Menge enthalten.



Starke Müdigkeit und Erschöpfungsgefühle können Folgen eines L-Carnitinmangels sein. | Bild: fotolia.com

nachgewiesen werden, ist die Verabreichung des Vitaminoids als Nahrungsergänzung sinnvoll. Bei der Behandlung von chronischen Erkrankungen des Herzens, der Leber und Nieren, des Immunsystems, bei Diabetes mellitus und bei bösartigen Tumorerkrankungen kann L-Carnitin unterstützend eingesetzt werden.

In der Schwangerschaft und Stillzeit ist der Verbrauch erhöht, nicht zuletzt weil das Kind über die Vorräte des mütterlichen Organismus mit versorgt wird. L-Carnitin ist wichtig für die Lungenreifung und eine ungehinderte körperliche Entwicklung des Kindes. Auch während dieser Zeit kann daher die Verabreichung von L-Carnitin sinnvoll sein. Darüber hinaus ist, wie oben bereits erwähnt, bei Heranwachsenden die Fähigkeit des Organismus zur körpereigenen Produktion erst nach dem

15. Lebensjahr voll ausgeprägt. Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen können die Folge eines L-Carnitinmangels sein. Durch die Verabreichung von L-Carnitin können diese Probleme oft verbessert werden.

Auch prophylaktisch kann die Verabreichung von L-Carnitin zur Anwendung kommen: Insbesondere als Schutz für die Nervenzellen, gegen Altersdepression und auch zur Optimierung der sportlichen Leistungen hinsichtlich Ausdauer und Senkung der Laktatwerte erweist sich ein ausreichender L-Carnitinspiegel im Organismus als positiv.

Sie sehen: Es kann viele Anlässe geben, einen eventuellen L-Carnitinmangel in Erwägung zu ziehen. Bei einem Mangel empfehlen Orthomolekulartherapeuten die tägliche Gabe von 500–2000 mg.



**DIE AUTORIN:**

Dr. med. Sabine Werdin  
 Privatpraxis für Chirotherapie, ärztliche  
 Osteopathie, Applied Kinesiology  
 und Akupunktur

**PRAXISANSCHRIFT:**

Prinzenstraße 1 · 30159 Hannover  
 info@praxis-werdin.de · www.praxis-werdin.de  
 Tel. 0511 3384777

## · DIE KRAFT DER PSYCHE ·

# Kommunikation als Therapie?

## Ziele formulieren und erreichen mit NLP

*Wir wissen heute aus der medizinischen und psychologischen Forschung, dass die Art und Weise, wie Arzt und Patient miteinander umgehen, ob sie „einen guten Draht“ haben, einen ganz erheblichen Einfluss auf die Heilung beziehungsweise den Erhalt der Gesundheit hat. Und genau dieser „gute Draht“, in der Fachsprache Rapport genannt, hängt nicht vom Zufall ab, sondern ist beeinflussbar.*

### Wie Hirnforschung und Linguistik unsere Gesundheit beeinflussen

Ein Kommunikationsmodell, das sich unter anderem genau damit beschäftigt, wie zwei Menschen einen guten Draht zueinander bekommen, ist das NLP (Neurolinguistisches Programmieren oder Neurolinguistische Psychologie). Es bedient sich Erkenntnissen aus der **Neurobiologie**, der Hirnforschung und geht der Frage nach, wie unsere Emotionen entstehen und gesteuert werden. Aus der **Linguistik** wissen wir, wie die Sprache unser Miteinander beeinflusst. Wir können sprachliche Mittel bewusst einsetzen, um bestimmte Ziele zu erreichen. **Programmieren** kommt aus der Computersprache und meint, dass wir über die neurologischen und linguistischen Eingaben innere Prozesse steuern können. Ganz so mechanistisch funktioniert unser Gehirn allerdings nicht. Daher wird in der neueren Literatur manchmal stattdessen der Begriff **Neurolinguistische Psychologie** benutzt.

### Die Entwicklung des NLP

Ursprünglich wurden die Werkzeuge des NLP von dem amerikanischen Mathematiker und Psychologen Richard Bandler und dem Linguisten John Grinder zusammengetragen. Sie beobachteten erfolgreiche Therapeuten wie Milton Erickson, Virginia Satir und Fritz



Bild: fotolia.com

Perls und versuchten herauszufinden, was deren Arbeit so erfolgreich machte. Das ist übrigens bis heute eine wesentliche Technik des NLP: Lernen am Modell. Oder anders gesagt: Schau dir bei den Besten ihres Fachgebiets an, mit welcher Strategie sie erfolgreich sind, und übertrage dies in deinen persönlichen Kontext.

Später wurden aus den Erkenntnissen Formate abgeleitet, mit denen lösungsorientierte therapeutische Interventionen möglich sind. Insbesondere stellen die Grundannahmen des NLP ein nützliches Modell dar, um den menschlichen Umgang untereinander ver-

ständnisvoll, respektvoll und achtsam zu gestalten. Auch der Placebo-Effekt lässt sich mit dem Gedankenmodell des NLP erklären: eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Suggestion, von außen oder innen. Und es funktioniert. Gleichwohl sollte man sich nicht dazu hinreißen lassen, zu denken, alle Probleme dieser Welt wären auf diese Art und Weise lösbar.

### NLP als Baustein in der Applied Kinesiology

Eine der drei Seiten im Gesundheitsdreieck der Applied Kinesiology steht für das weite Gebiet unserer Psyche und Emotionen. Das Ziel der Ärzte und The-



rapeuten, die mit den Werkzeugen der AK arbeiten, besteht darin, herauszufinden, welche Intervention ein Mensch benötigt, um die individuellen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und den Gesundheitszustand nachhaltig zu verbessern. Das Kommunikationsmodell NLP ist als wesentlicher Baustein auf der psychischen Seite der AK integriert. Sie können davon ausgehen, dass ein Arzt oder Therapeut, der die AK als diagnostisches Werkzeug benutzt, in Grundzügen auch etwas vom NLP gehört hat und gegebenenfalls mit Psychotherapeuten oder Coaches zusammenarbeitet, die auf diesem Gebiet firm sind.

### Ziele formulieren mit NLP

Einer von vielen Aspekten im NLP ist das Formulieren von Zielen. Ist es nicht so, dass gerade in vielen Fragen der Gesundheit eine klare Zielvorstellung zu schnelleren und besseren Ergebnissen führt? – Umso wichtiger ist es hier also, klare, „gute“ Ziele formulieren zu können. Allzu oft passiert es leider, dass wir uns zwar Ziele setzen, diese aber sehr schwammig, unpräzise und auch nicht gehirntauglich formulieren. Deshalb möchte ich im Folgenden einmal die NLP-Kriterien eines wohlgeformten, soll heißen: gehirngerecht formulierten Ziels erläutern. Das könnte Ihren nächsten Arztbesuch sehr viel effektiver gestalten und vielleicht sogar Ihre Gesundheit ganz neu beleben!

- Ein Ziel sollte immer positiv formuliert sein. Negationen kann unser Gehirn nämlich nicht gut verarbeiten. Oder haben Sie schon mal an einen nicht rosaroten Elefanten gedacht?
- Keine Vergleiche! Auch damit fängt das Gehirn wenig an.
- Ein Ziel sollte konkret und genau beschrieben sein: Wann soll es erreicht sein? In welchem Zusammenhang soll es gelten? Je genauer Sie beschreiben, desto größer die Chance, das Ziel zu erreichen.

Mit Negationen und Vergleichen kann unser Gehirn nicht gut arbeiten. Ziele der Art „*Ich möchte nicht mehr so oft ungesund essen*“ oder „*Ich möchte weniger rauchen als mein Kollege*“ haben deshalb schlechte Chancen, verwirklicht zu werden.

**✗** *Ich möchte nicht mehr so oft ungesund essen.*

↓

**✓** *Ab morgen esse ich jeden Tag zweimal Gemüse: mittags und abends.*

**✗** *Ich möchte weniger rauchen als mein Kollege.*

↓

**✓** *Ab Montag rauche ich nur noch drei Zigaretten am Tag. Eine am Vormittag, eine nach dem Mittagessen und eine nach Feierabend.*

- Ihr Ziel sollte realistisch sein. So haben Sie gute Chancen, es zu erreichen. Und dann können Sie ja eine nächste Etappe definieren.
- Sie sollten einfach und überschaubar formulieren, den Weg zu einem größeren Ziel in kleinere Teiletappen zerlegen.
- Ein Ziel sollte messbar sein, das heißt: Sie sollten irgendwie merken, wenn Sie weiter kommen, zum Beispiel, indem Sie Meilensteine festlegen.
- Ihr Ziel sollte aus eigener Kraft erreichbar sein. Sie sind der Regisseur Ihrer Wünsche und Ziele. Eigeninitiative ist ganz entscheidend, wenn Sie weiterkommen wollen.
- Benutzen Sie all Ihre Sinne, um Ihr Ziel genau zu beschreiben. Wie sieht es aus? Wie riecht und schmeckt es? Wie fühlt es sich an? Hören Sie etwas, wenn Sie am Ziel sind?
- Denken Sie an die Konsequenzen. Was sind die Vorteile, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Gibt es auch Nachteile? Und können Sie die in Kauf nehmen?
- Welche Ressourcen benötigen Sie? Wo bekommen Sie die her?

- Was hält Sie möglicherweise noch davon ab, den ersten Schritt zu gehen? Wie können Sie dieses Hindernis überwinden?

Dann los! Viel Erfolg beim Erreichen Ihrer Ziele, speziell natürlich Ihrer Gesundheitsziele!



#### DER AUTOR:

Dr. med. Michael Scheer  
Praxis für Gesundheitsvorsorge  
und ganzheitliche Medizin

#### PRAXISANSCHRIFT:

Im Quinhagen 1a · 33104 Paderborn  
info@doc-scheer.de · www.doc-scheer.de  
Tel. 05254 9305550

## · ZAUBERHAFTHE MUSKELN ·

# Musculus tibialis posterior

## Der hintere Schienbeinmuskel

*Der Musculus tibialis posterior gehört zur Wadenmuskulatur und entspringt an der Rückfläche der beiden Unterschenkelknochen und der Membran, die diese verbindet. Die Sehne verläuft unter dem Innenknöchel und endet an verschiedenen innenseitig gelegenen Fußwurzel- und mittleren Mittelfußknochen.*

### Funktion

Der Muskel ermöglicht, dass wir den Fuß im Sprunggelenk in Richtung der Fußsohle beugen können. Er führt den Fuß nach innen und kann die Fußsohle nach innen drehen. Zusammen mit den kurzen Fußsohlen-Muskeln beeinflusst der hintere Schienbeinmuskel sowohl das Quer- als auch das Längsgewölbe und hat dadurch eine zentrale Bedeutung für die Stabilisierung der Fußstatik.

### Mögliche Störungen

Das Absinken des Fußgewölbes in Längsausrichtung kann zum sogenannten Senkfuß, zum Plattfuß oder bei Nachlassen des Quergewölbes zum Spreizfuß führen. Diese Veränderungen verursachen Schmerzen im Bereich der Achillessehne, im Bereich des Rückfußes oder auch des Vorfußes. Aber auch Beschwerden an der Innenseite des Kniegelenks oder außen am Hüftgelenk, im Ansatzbereich der hüftübergreifenden Muskulatur, sind häufig auf eine Störung des hinteren Schienbeinmuskels zurückzuführen.

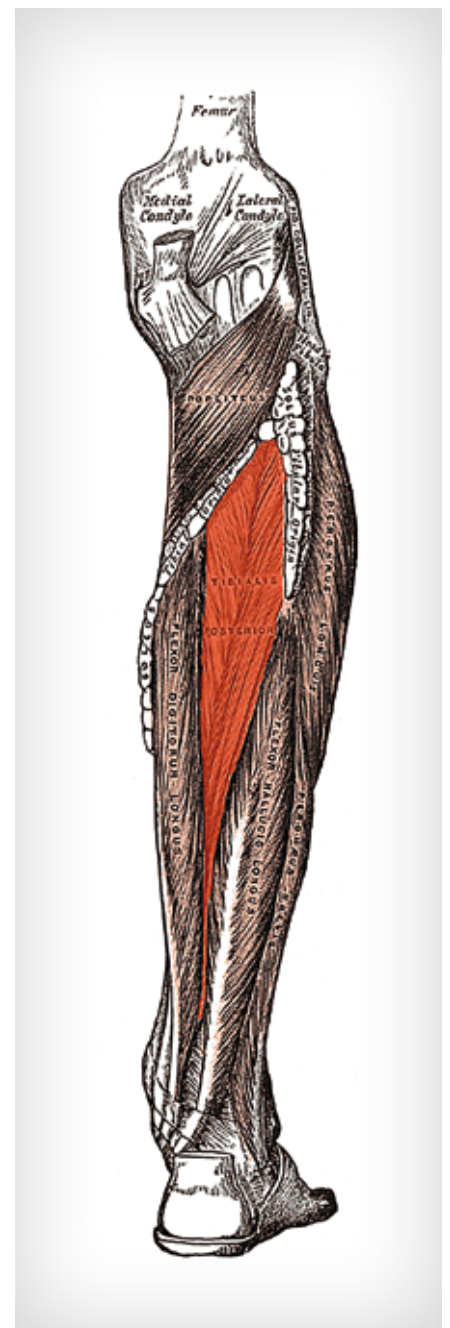
### Therapiemöglichkeiten

Zur Verbesserung der Fußstatik kann eine stützende oder die Muskelfunktion stimulierende Einlage sinnvoll sein. Nicht selten finden wir bei beidseitigen Schwächungen des hinteren Schienbeinmuskels eine Störung der Hormonproduktion in der Nebenniere. Da die beiden Nebennieren un-

ter anderem als Endorgane einer der beiden Stressachsen gelten, können durch diese Zuordnung Erschöpfungszustände des Körpers aufgedeckt werden. Diese Stressoren (Stress-Verursacher) können sowohl im strukturellen Bereich als auch im Stoffwechsel oder in der Psyche begründet sein. Beispiele wären etwa eine nicht therapierte Fehlfunktion des Kiefergelenks (strukturelles Problem), eine Darm-Milieustörung (Problem im Stoffwechsel)

### Interessant zu wissen: Fußprobleme als Schlüssel zum Stress

Störungen des hinteren Schienbeinmuskels mit Senk- oder Spreizfuß bis hin zum Plattfuß können Ausdruck von chronischem Stress sein. Insbesondere wenn die Fußprobleme auf beiden Seiten auftreten, sollte an diese Möglichkeit gedacht werden. Häufig sind diese Störungen auch bei Kindern und Jugendlichen zu finden. Man sollte spätestens dann mal über die emotionale Stressbelastung, in die gerade Kinder und Jugendliche heute häufig gedrängt werden, nachdenken. Manchmal können also tatsächlich Erholungspausen und ausreichender Schlaf nützlicher sein als Schuheinlagen – denn diese bekämpfen in der Regel nur das Symptom und nicht die Problemursache.



Anatomische Lage des hinteren Schienbeinmuskels



Funktionelle Untersuchung des hinteren Schienbeinmuskels

oder eine erhöhte Belastung der Nebennieren durch psychoemotionale Faktoren (Ursache in der Psyche).

So kann letztlich also zum Beispiel eine psychische Belastung dazu führen, dass der hintere Schienbeinmuskel geschwächt wird und ein Spreizfuß entsteht: ein auf den ersten Blick strukturelles Problem am Fuß, das seine Ursache aber gar nicht in der näheren Umgebung des Fußes hat. Aufgrund dieser komplexen Zusammenhänge ist in der Therapie oft die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Orthopäden, Kieferorthopäden, Internisten oder auch Psychologen erforderlich. Darüber hinaus können durch die Muskeltests der Applied Kinesiology fehlende Vitamine, Mineralien oder Extrakte – sogenann-

te Co-Faktoren zur Unterstützung der Hormonproduktion in der Nebenniere – aufgedeckt und Defizite ausgeglichen werden.

### Symptome, die auf eine Störung des hinteren Schienbeinmuskels hinweisen können:

- Knickfuß
- Senkfuß
- Spreizfuß
- Erschwerter Zehengang
- Wadenschmerzen
- Schmerzen der Achillessehne
- Schmerzen im Bereich der Fußsohle
- Tendenz, mit dem Fuß umzuknicken
- Wiederkehrende Knöchelverletzungen



#### DER AUTOR:

Dr. med. Helmut Nobbe  
Praxis für Orthopädie

.....

#### PRAXISANSCHRIFT:

Heiligenstock 1 · 51465 Bergisch-Gladbach  
praxis@heiligenstock.de · www.heiligenstock.de  
Tel. 02202 42300



# Die Methode AK hilft

Die ganzheitliche Untersuchungs- und Therapiemethode Applied Kinesiology (AK) basiert auf der manuellen Testung von Muskeln. Der besondere Vorteil dieser Methode liegt darin, dass Patienten mit oft wiederkehrenden Beschwerden von der gezielten strategischen Suche nach deren Auslösern profitieren. Denn häufig liegt die Ursache fernab vom Symptom oder Krankheitsbild. Und oft bestehen komplexe Wechselbeziehungen zwischen den Bereichen Struktur (Muskeln und Gelenke), Biochemie (z.B. Stoffwechselprobleme, Allergien oder Umweltgifte) und Psyche (z.B. emotionale Ursachen wie Stress oder seelische Traumata).

Die Methode AK ermöglicht die Verbindung zwischen verschiedenen medizinischen Fachgebieten, die oft nur einzeln betrachtet werden. Es können diagnostische Zusammenhänge hergestellt und eine individuell optimierte und nachhaltige Therapie eingeleitet werden.

## Die Methode AK hilft besonders bei:

- **Gelenkbeschwerden** (mögliche Auslöser: Fußfehlstellungen, Zahnstörfelder, Bissfehlstellungen, alte Traumata etc.)
- **Rückenschmerzen** (mögliche Auslöser z.B. Operationsnarben, alte Traumata, funktionelle gastrointestinale Störungen, kranio-mandibuläre Ursachen)
- **Unklaren abdominellen Beschwerden** (mögliche Auslöser z.B. Dysbiosen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Narbenstörfelder)
- **Chronischen Infektionen** im Zusammenhang mit z.B. Zahnstörfeldern, Impfnarben, Schwermetallbelastungen
- **Chronischer Müdigkeit und Erschöpfung** nach viralen Infektionen
- **Kopfschmerzen** (Differenzierungsmöglichkeiten: z.B. alte Traumata, Histaminunverträglichkeiten, kranio-mandibuläre Dysfunktion, Schwermetallbelastungen)



AK in Deutschland

Deutsche Ärztegesellschaft für Applied Kinesiology

Die Methode AK wird ausschließlich von Personen mit einem staatlich anerkannten therapeutischen Diplom gelehrt.

WWW.DÄGAK.DE