



Schwerpunktthema
dieser Ausgabe:
Faszien

Praxismagazin
Heilpraxis
Strecker



Editorial



Gesundheit wird den meisten von uns in die Wiege gelegt und erhält sich zunächst ohne eigenes Zutun. Sie wird uns in der Regel erst bewusst, wenn etwas mit ihr nicht mehr stimmt.

Im Prinzip wissen wir instinktiv, dass wir selbst für unsere Gesundheit am meisten tun können. Mangels Wissen und vielleicht auch etwas aus Bequemlichkeit legen wir sie trotzdem gerne in die Hände anderer und geben die Verantwortung damit ab.

Natürlich ist es richtig zu einem Experten zu gehen. Man muss sich dabei aber stets bewusst sein, dass andere von außen nur punktuell „in uns“ eingreifen können. Wenn es gut läuft, wird unser Zustand eine gewisse Zeit lang verbessert oder optimalerweise sogar in die richtige Richtung gelenkt. Den Weg zur Gesundheit dann weiter zu beschreiten liegt aber an uns. Der Glaube, dass allein andere uns gänzlich gesund machen können, ist sicherlich eine Fehlannahme.

Ein optimales Ergebnis wird dann erzielt, wenn ein guter Behandler und ein gut geschulter Patient zusammen arbeiten.

Das Konzept der Praxis Strecker besteht daher darin zunächst Ursachenforschung zu betreiben, dann zu behandeln und schließlich mit den Patienten zu erarbeiten, was sie selbst für ihre Gesundheit tun können.

Die Therapieformen beruhen zum einen auf wissenschaftlich validierten Methoden und zum anderen auf den Erkenntnissen der Erfahrungsheilkunde.

Das Ziel ist den Gesundheitszustand zu verbessern und zukünftig Beschwerden selbst in den Griff zu bekommen.

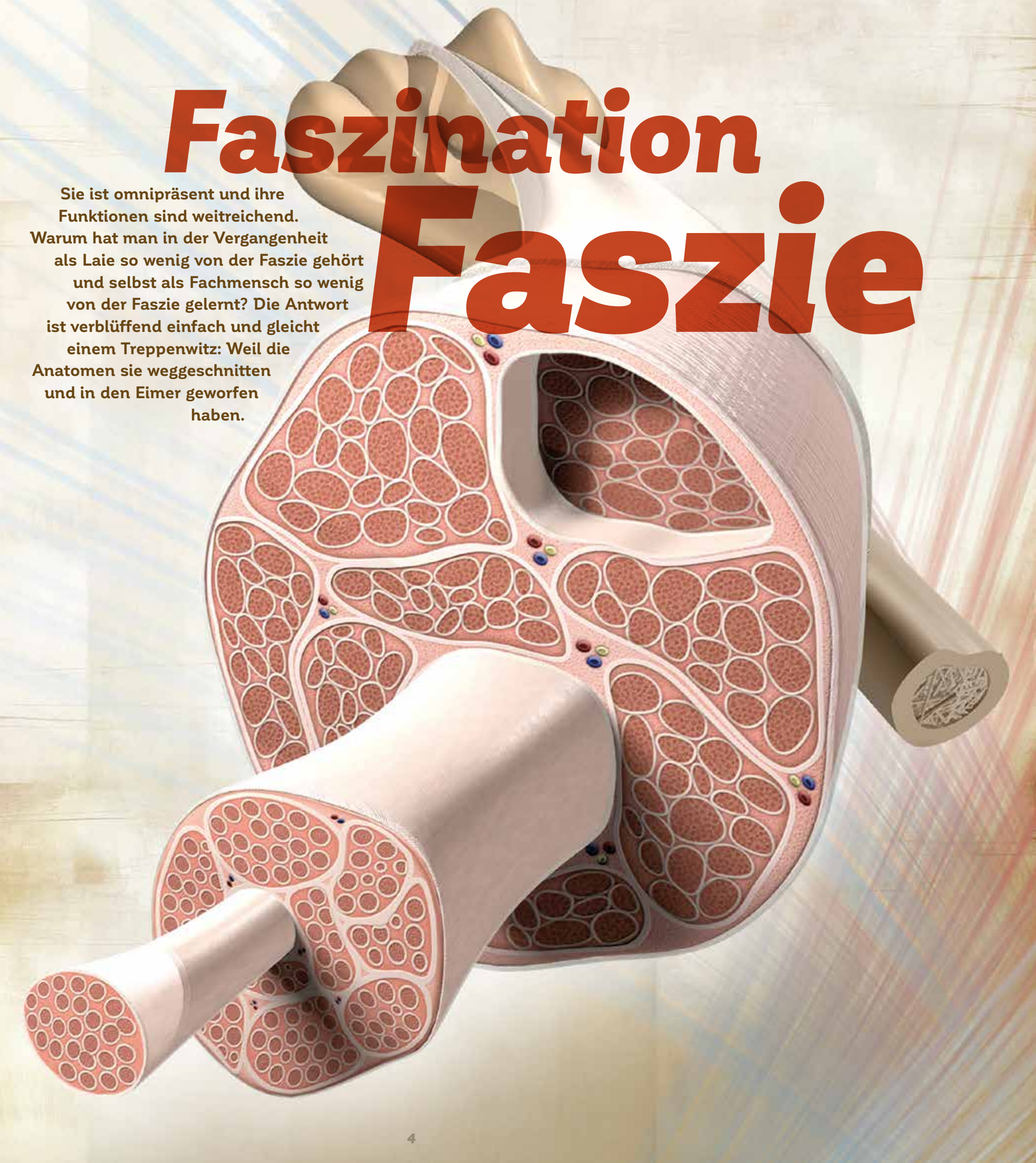
Auf den folgenden Seiten können Sie sich einen Überblick über meine Therapien verschaffen.

Ihr

Alexander Strecker

Dipl. Sportwissenschaftler & Heilpraktiker

Faszination Faszie



Sie ist omnipräsent und ihre Funktionen sind weitreichend. Warum hat man in der Vergangenheit als Laie so wenig von der Faszie gehört und selbst als Fachmensch so wenig von der Faszie gelernt? Die Antwort ist verblüffend einfach und gleicht einem Treppenwitz: Weil die Anatomen sie weggeschnitten und in den Eimer geworfen haben.

Um zu verstehen, wie es dazu kommen konnte, muss man sich folgendes vor Augen führen: Das Faszienetzwerk bildet ein zusammenhängendes Spannungsnetzwerk, das den gesamten Körper als milchig weiße, halbdurchsichtige, teils auch stark verdichtete Haut durchzieht und jedes einzelne Organ, jeden Muskel, jeden Nerv, selbst die kleinsten Fasern umhüllt (Schleip 2014).

»Die Faszien verbinden und durchdringen alles im Körper«

Das Studium des Körpers war von jeher Sache der Anatomen. Um zu den interessanten Bestandteilen des Körpers zu gelangen, die es zu studieren galt, mussten die Anatomen diese Bestandteile immer erst vom Faszien gewebe „befreien“. Es landete - unter Kenntnisnahme, dass es sich lediglich um Bindegewebe beziehungsweise Stützgewebe handelt - sogleich im Eimer, um sich dann dem eigentlich interessanten Gewebe widmen zu können, zum Beispiel dem Muskel oder dem Organ. Das weißliche halbdurchsichtige Faszien gewebe wurde sehr gründlich entfernt, um für die Anatomiebücher saubere und klar erkennbare Abbildungen von Einzelteilen zu erhalten. Die störende Faszie fristete also ihr Dasein im Eimer und wurde nur von wenigen Forschern vereinzelt in Augenschein genommen. Diese allerdings legten den Grundstein für die heutige Erkenntnissuche.

Das Interesse an Faszien stieg mit der Zeit nur sehr langsam an. Der Durchbruch gelang erst 2005, als der deutsche Forscher Robert Schleip erstmals zeigen konnte, dass die Faszie ein aktives Gewebe ist, welches sich, ähnlich wie ein Muskel, zusammenziehen und auch wieder entspannen kann. Somit musste die Faszie eine immense Rolle in Statik und Dynamik des Körpers spielen. Ein neuer Star in der Bewegungsforschung war geboren. Die darauf folgende Forschung konnte noch mehr Hinweise finden, die diese Rolle bestätigten. Zudem hat man durch das rasch wachsende Forschungsgebiet auch deutlich an Kenntnis darüber gewonnen, welche wichtige Rolle das Faszien gewebe darüber hinaus in Gesundheit und Krankheit spielt.

Um ein noch tieferes Verständnis dafür zu entwickeln, wieso die Wissenschaft sich so lange nicht in größerem Umfang mit diesem offensichtlich Thema beschäftigt hat, hier eine kleine Anekdote: Schwimmen zwei Fische den Fluss entlang. Nach einiger Zeit kommt ihnen ein anderer Fisch entgegen und fragt: „Guten Tag Leute! Na, wie ist das Wasser?“ Die beiden Fische sagen nichts und schwimmen weiter. Nach einer Weile fragt der eine den anderen Fisch: „Was zur Hölle ist Wasser?“

Dieser Abschnitt widmet sich jenen Eigenschaften der Faszien, die in Zusammenhang mit unserem Bewegungsapparat stehen. Durch die Ganzheitlichkeit des Fasziennetzwerks haben die im folgenden beschriebenen Eigenschaften dennoch auch Wechselwirkung mit Energiegewinnungs- und -verbrauchsprozessen sowie den zirkulatorischen Funktionen unserer Organe. Sie sind somit ganzheitlich relevant.

Warum kann ein Känguru höher springen, als es seine Muskulatur erlaubt?



Känguru höher springen, Muskulatur erlaubt?

Die Eigenschaften von Faszien

Was ist nun also dran an den Faszien?

Faszien verfügen über ausgeklügelte elastische Eigenschaften und sind darüber hinaus plastisch, also veränderbar. Das bedeutet, sie können Kräfte weiterleiten oder speichern und sie können sich an unterschiedliche Gegebenheiten anpassen. Sind die Faszien in Ordnung und bewegen wir uns artgerecht, dann bilden sie zu unserer Freude einen eleganten und straff federnden Bewegungsapparat, der sich in einer würdevollen Haltung präsentiert - bis ins weit fortgeschrittene Alter. Im umgekehrten Fall fällt uns alles irgendwie schwerer als in jüngeren Jahren. Wir wirken behäbig und sogar das normale Gehen scheint uns etwas anzustrengen. Größere Belastung oder Sport führen immer häufiger zu Schmerzen.

»Faszielenlastizität - nicht unbedingt eine Frage des Alters«

Die Kollagenfasern, aus denen das Fasziengewebe besteht, ist bei jungen Menschen wellig und straff und erinnert an elastische Federn. Bei älteren Menschen sehen sie eher flach und gerade aus (Staubesand 1997).

Die ursprüngliche „jugendliche“ Struktur und damit auch die Eigenschaften der Faszien können allerdings bis ins hohe Alter wiederhergestellt und damit verjüngt wer-

den! Einige Studien belegen dies (Wood, Cooke und Goodship 1988, Järvinen et al. 2002, Reeves, Narici und Maganaris 2006). Diese dynamische Erneuerung kann durch gezielte Übungen in 6-24 Monaten erreicht werden (Schleip 2014).

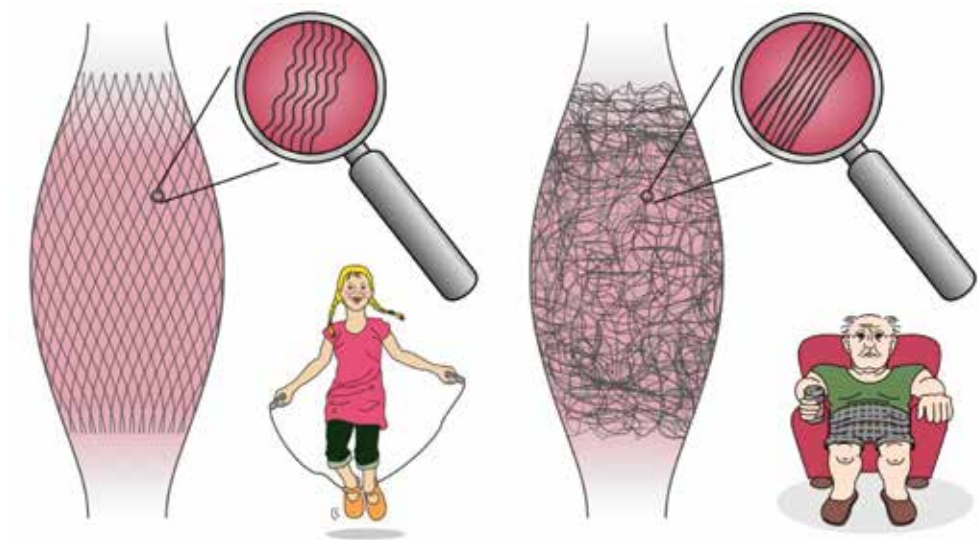
Also trainieren, aber wie? Herkömmliches Training besteht aus dem Trainieren von Muskelkraft, Herz-Kreislauf-Ausdauer und neuromuskulärer Koordination. In der Regel wird jeweils eines dieser drei isoliert trainiert. Neuere Erkenntnisse zeigen, dass unser alles umspannendes Faszienhautnetzwerk durch andere Trainingsprinzipien besser beeinflusst und somit trainiert wird. Um diese Prinzipien zu verstehen erfolgt hier ein Beispiel für die Dynamik der Faszie: Warum kann ein Känguru höher springen als es seine Muskulatur erlaubt? Die Antwort darauf gibt eine Studie mit einem hoch auflösenden Ultraschall, der einen Einblick in die dynamische Arbeit von Muskeln und Faszien gibt (Kawakami et al 2002).

Hierbei wurde entdeckt, dass das Faszien-gewebe des Kängurus durch seine Elastizität die Kraft für den Sprung aufbringt.

Das heißt: Das Gewicht des Kängurus dehnt die Faszienanteile, diese speichern die Gewichtsenegie und sobald sie sich wieder zusammen ziehen geben sie die gespeicherte Kraft für den Sprung wieder her. Dadurch spart der Organismus wertvolle Energie. Klingt logisch? Ist es auch. Es war vorher allerdings nicht bekannt.

Man ging früher davon aus, dass es der Muskel sei, der sich dehnt und dann die Kraft für z.B. Sprünge bereitstellt. Bei langsamen Bewegungen, bei denen Gewicht überwunden wird, gilt das auch noch. Allerdings eben nicht bei elastisch-federnden Bewegungen.

Somit ist zum einen klar geworden, dass Muskeln und Faszien unterschiedlich arbeiten und daher unterschiedlich trainiert werden müssen. Zum anderen ist klar geworden, dass Faszientraining mit elastisch-federnden Bewegungen einher gehen sollte.



Links, typisch jugendliche Faszienstruktur. Rechts, für ältere und inaktive Menschen typische Struktur.

Faszien...



Körperquerschnitt auf Höhe der Lendenwirbelsäule: Hier lässt sich sehr gut erkennen, wie unsere Faszien (weiß) die Muskeln (rot) untrennbar miteinander verbinden.

...in der Therapie

In der therapeutischen Praxis befasst man sich schon weitaus länger mit Faszien. Es entstanden mehrere Methoden und davon abgeleitete Interpretationen von der Materie. Aufgrund der Schwierigkeit praktische Erfahrung und therapeutische Erfolge in einem wissenschaftlich akzeptablen Rahmen zu präsentieren, konnten die Praktiker der Wissenschaft nur wenig Anstoß liefern, sich der Thematik anzunehmen. Das Thema wurde und wird zum Teil heute noch als exotisch betrachtet. Dennoch waren die Erfolge da und das Vertrauen von etlichen - zum Teil „austherapierten“ - Patienten wuchs in die Therapie des Fasziengewebes.

Generell gibt es 4 Herangehensweisen um Faszien zu therapieren



Die Praxis Strecker hat sich auf diese vier Gebiete spezialisiert, um das umfassendste Gewebe des Körper umfassend zu behandeln.

Faszien-Trainings-Therapie

mit dem GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®



Behandlungsraum in der Heilpraxis Strecker.



Das **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®** ist eine Bewegungsmethodik, bei der nicht einfach nur Muskeln, Sehnen und Gelenke trainiert werden, sondern das Faszien-Netzwerk als Ganzes. Bei dreidimensionalen und spiralförmigen Bewegungen werden die Gelenke entlastet und der Körper wird als fließendes Ganzes bewegt und mit synchronen Atemmustern verbunden. Dem biologischen Tensegrity-Prinzip folgend, wird der Körper in die Expansion gebracht.

In der herkömmlichen Bewegungstherapie werden die Schwerpunkte auf Kraft und Beweglichkeit gelegt. Das basiert auf der Grundannahme, dass Instabilität und Beweglichkeitseinschränkungen zu körperlichen Problemen geführt haben. Das ist grundsätzlich nicht falsch. Es greift allerdings in einem komplexen System, das mit einer einflussreichen Steuerung ausgestattet ist, zu kurz. Das heißt, Kraft und Beweglichkeit sind nicht die einzigen Merkmale unseres einzigartigen Bewegungssystems. Es sind viele komplexe Dinge, die unsere Haltung und Bewegung ausmachen. Die Fähigkeit Bewegungen fließend auszuführen, die Präzision und der Rhythmus einer Bewegung und das harmonische Zusammenbewegen einzelner Körperteile als Ganzes sind einige Beispiele.

Das Ausüben dieser Merkmale bewirkt eine ausgeglichene Spannung in unserem Bewegungssystem. Das heißt, keine Überdehnungen, keine Verkürzungen, keine Verspannungen. Bei Nichtausführen solcher Bewegungsmerkmale entsteht genau das Gegenteil. Das muss zwar nicht zwangsläufig zu Schmerzen führen. Aber das Gefühl von körperlicher Freiheit und Leichtigkeit wird dann mehr und mehr zu einer Erinnerung aus der Jugend.

Das GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® setzt die Standards für Faszientraining und wird weltweit von Tänzern, Golfern und Athleten als Trainings- und Rehabilitationsprogramm geschätzt. Es wird in orthopädischen und gesundheitstherapeutischen Einrichtungen angewendet und ist Gegenstand sportwissenschaftlicher Untersuchungen. Die Praxis Strecker hat sich auf diese Bewegungsmethode spezialisiert.

Gyrotonic ist eine Methode die die oben genannten Bewegungsmerkmale schult. Gyrotonic ist ein komplexes neuro-physiologisches Faszientraining, das unter anderem zur Schmerzbehandlung eingesetzt wird. Es bietet dem Bewegungssystem neue Möglichkeiten an, um sich freier und leichter zu bewegen. Durch neurologische Techniken werden diese im System verankert.

Ziel ist Leichtigkeit, Stabilität und körperliche Freiheit herzustellen sowie Konzentration und Achtsamkeit zu schulen. Daraus können viele weitere Ziele entwickelt werden, um zum Beispiel sportliches Training zu optimieren.

Du bist was Du isst

Wie Sie mit Ernährung
Ihre Gesundheit
beeinflussen können

Ernährung ist in aller Munde. Sie kann eines der schönsten Themen der Welt sein. Auf der anderen Seite wird dieses Thema aber auch so kontrovers diskutiert wie kaum ein anderes Thema weltweit.

Der Grund hierfür ist, dass Ernährung immer häufiger zur Quelle von Unbehagen bis hin zur Krankheit wird. Moderne Ernährungsweisen, moderne Lebensmittelzusätze sowie die moderne Bearbeitung unserer Nahrung vom Anbau bis zur Zubereitung scheinen hierbei eine große Rolle zu spielen (Campbell und Campbell 2011, Jacobs 2013). Währenddessen kommt es immer häufiger zu Nahrungsmittelallergien, -pseudoallergien und -unverträglichkeiten deren Ursachen weltweit diskutiert werden. Aber auch Menschen ohne Allergien und Unverträglichkeiten leiden zunehmend unter moderner Nahrung.

Nicht nur moderne, sondern auch schlechte Ernährung verringert die Anzahl unserer gesunden Lebensjahre - paradoxerweise erhält sich die Lebenserwartung bisher dennoch. Das heißt: Wir leben noch genauso lang, sind aber am Ende länger krank. Der Verzehr von gemästetem Vieh, das kaum Bewegung hat, bewirkt zum Beispiel in unserem Körper etwas anderes als der Verzehr von freilaufendem Vieh mit artgerechter Ernährung. „Du bist was Du isst“ und „Bewegung ist gesund“ gilt eben auch für Tiere.

Die Diskussion darüber, was gute und was

schlechte Ernährung ist, wird sehr emotional geführt - mit Abwehrreaktionen auf allen Seiten. Somit findet man nun zwar Einheit darüber, dass moderne Ernährung deutliche Nachteile haben kann. Wenn man aber wissen möchte, was nun generell gute und was schlechte Ernährung ist, stößt man auf Ungereimtheiten.

In der Praxis Strecker werden individuelle Gesundheitsprobleme mit zeitlich begrenzter Heilkost behandelt.

Der interessierte Laie muss sich in der Flut von Informationen zurecht finden. Hinzu kommt, dass die moderne Berichterstattung ihre Berichte schnell erstatten muss. Für Recherche bleibt wenig Zeit. Häufig passiert es, dass Themen und wissenschaftliche Studien, die sie begleiten, nur ungenügend dargestellt werden. So kann sich in der Laienpresse ein völlig konträres Bild im Vergleich zur tatsächlichen wissenschaftlichen Datenlage ergeben. Ob man wahren oder falschen Gehalt präsentiert bekommt, ist dem Laien dabei nicht ersichtlich. Mit Schuld daran ist auch der moderne Leser selbst, der zum einen möglichst schnell zu seinem Wissen kommen möchte. Zum anderen soll das Wissen, das er erlangt, konkret und verlässlich sein. Lange Inhalte mit unklaren Ergebnissen sind den Lesern nicht mehr zu vermitteln und daher auch schlecht verkäuflich. Aber genau so sieht die Wissenschaft in der Realität aus: Umfassende Inhalte mit vielen Daten, deren Ergebnisse nicht immer ein-

hellig interpretiert werden. Aber während der Wissenschaftler dafür bezahlt wird, dass er im Dunkeln tappt, möchte der moderne Leser, der für sein Wissen in irgendeiner Form bezahlt, erhellt werden. Das beißt sich dann vor allem auf dem Gebiet der Ernährung.

Ernährung in der Therapie

Mehr Klarheit herrscht bei der Behandlung vieler chronischer Erkrankungen. Hier stellt die Ernährung ein potentes Behandlungsmittel dar. Es herrscht bei Praktikern Einigkeit darüber, dass mit einer zeitlich begrenzten oder auch dauerhaften Heilkost große Behandlungserfolge erzielt werden können (Campbell und Campbell 2011, Jacobs und Jacobs 2013, Mucha und Strecker 2003, Watzl und Leitzmann 1995).

Fazit ist, dass im Moment niemand exakt sagen kann, was die einzig richtige Ernährung für jeden einzelnen in einer ganzen Lebensspanne ist. Es erscheint fraglich, ob man diese Frage überhaupt jemals für die Allgemeinheit beantworten kann. Dennoch gibt es zeitlich begrenzte Ernährungsweisen, die gesundheitliche Probleme sehr positiv beeinflussen oder sogar heilen können. In der Praxis Strecker werden individuelle Gesundheitsprobleme mit Heilkost behandelt. Dazu wird hinsichtlich Zubereitung beraten und Einkaufshilfen gegeben.

Unser Stoffwechsel



Lebensnotwendiges und Giftiges geben sich die Klinke in die Hand

Der menschliche Organismus absorbiert täglich Stoffe über das Verdauungssystem, die Lunge und die Haut. Das ist wichtig. Dadurch bleiben wir am Leben. Diese Stoffe werden daraufhin in unserem Stoffwechsel verarbeitet. Da gibt es zum Beispiel den Sauerstoff, der uns ganz unmittelbar am Leben hält. Dazu kommen andere - wie die Nährstoffe und Vitalstoffe - die unser Gedeihen ermöglichen und unsere Gesundheit unterstützen. Auf der anderen Seite dringen aber auch zahlreiche andere Stoffe ein, die wir nicht brauchen, weil sie unmittelbar oder potenziell schädlich beziehungsweise giftig sind. Sie können uns in Abhängigkeit von der Dosis krank machen und mittel- bis langfristig sogar zum Tode führen. Aber auch Nähr- und Vitalstoffe können bei zu hohen Dosierungen zu gesundheitlichen Problemen führen, wie zum Beispiel die Aufstockung des Eiweißanteils in unserer Ernährung innerhalb der letzten hundert Jahre, die zu vielen Zivilisationskrankheiten geführt hat (Jacobs und Jacobs 2013, Campbell und Campbell 2011, Pischinger 2004).

Der Organismus kommt jedoch mit den meisten schlechten Stoffen sehr gut zurecht und kann sie ausleiten oder zunächst relativ schadlos binden. Dazu ist er allerdings nur in der Lage, wenn er in einem guten Zustand ist. Daher macht es Sinn, den eigenen Organismus zu schützen sowie seine Ausleitungskapazitäten zu unterstützen.

Grundsätzlich kann man sich schützen, indem man darauf achtet, dass nur wenige schlechte Stoffe eindringen und man es mit den guten Stoffen nicht übertreibt. Zumindest aber sollte nach der bewussten Einnahme von schlechten Stoffen, dem Organismus lange Erholungsphasen zur Verfügung gestellt werden, damit die Entgiftungssysteme sich wieder regenerieren können. Weitere essenzielle Maßnahmen sind Methoden, die den Parasympathikus unterstützen, also Stress abbauen sowie regelmäßige Bewegung - vorzugsweise in der Natur.

Sich selbst erfolgreich behandeln und gesünder leben.

Zusätzlich gibt es natürliche Hilfsmittel. Viele pflanzliche Produkte enthalten Wirkstoffe oder Wirkstoffkombinationen, die unseren Organismus bei der Ausleitung von unerwünschten Schadstoffen unterstützen. Bei sehr hohen oder akuten toxischen Belastungen müssen jedoch schulmedizinische Maßnahmen ergriffen werden.

Die Praxis Strecker behandelt Stoffwechselerkrankungen und moderate toxische Belastungen. Im Sinne einer Schulung ist es das Ziel, die Patienten in die Lage zu versetzen, sich das Wissen und das Können anzueignen, um sich selbst erfolgreich zu behandeln und einen gesünderen Lebensweg einzuschlagen.

Die Ruhe weg?

Stressbelastung kann man messen



Stressbelastung gehört zu unserem Leben dazu. Wir können sie nicht immer abschalten. Das ist auch nicht nötig, denn sie muss unsere Gesundheit nicht beeinträchtigen. Sie trägt im Gegenteil sogar zu unserer Lebendigkeit bei und steigert unsere Belastbarkeit. Dies setzt allerdings voraus, dass auf eine Phase von Spannung eine Phase von ausreichender Entspannung folgt, in der man sich regenerieren kann. Ein gutes Beispiel stellen Sportler dar, die sich nur steigern können, wenn auf Training (Stress) auch eine ausreichende Pause (Regeneration) folgt. Wird das nicht berücksichtigt, können körperliches und psychisches Wohlbefinden in Mitleidenschaft gezogen werden.

Es sollte also etwas unternommen werden, bevor die Gesundheit davon beeinträchtigt wird. Je früher desto besser. Wie aber lässt sich frühzeitig feststellen, dass der Stress begonnen hat, sich auf die Gesundheit auszuwirken? Woran kann man erkennen, ob man ausreichend regeneriert? Man kann es messen.

Das autonome Nervensystem – Brücke zwischen Stress und Körper

Um das zu verstehen, schauen wir uns erstmal an, wo der Stress im Körper wirkt. Wir haben neben unserem bewussten Nervensystem, das nachdenkt und willkürlich agiert auch eine autonomes Nervensystem. Dieses steuert, für uns unbewusst, sämtliche Funktionen unseres Körpers. In diesem autonomen Nervensystem gibt es vereinfacht ausgedrückt einen aktivierenden und einen regenerierenden Anteil: den Sympathikus (das Gaspedal) und den Parasympathikus (das Bremspedal). Bei Stresseinwirkung wird automatisch das Gaspedal betätigt und bei Ruhephasen automatisch das Bremspedal.

In der Heilkunde ist man sich heute weitestgehend einig, dass ein ständiger Druck auf das Gaspedal (Sympathikus) negative Einflüsse auf das Immunsystem, die Verdauung, die Herzgesundheit und die psychische Gesundheit hat. Warum jemand dauerhaft auf dem Gaspedal steht ist individuell natürlich verschieden. Gemeinsam ist aber allen, dass die Fähigkeit zu bremsen immer mehr verloren geht. Dem kann man entgegen wirken.

Unser Gehirn muss heute mehr Informationen aufnehmen und filtern als jemals zuvor.

Messbar wird das Zusammenspiel von Gaspedal und Bremse über den Rhythmus unseres Herzens. Man spricht hier von einer Messung der Herzraten-Variabilität.

Die Herzraten-Variabilität besagt ganz allgemein, dass sich das Tempo des Herzschlags an verschiedene Situationen variabel anpassen kann. Diese Variabilität ist abhängig von der Atmung. Beim Einatmen schlägt das Herz schneller, beim Ausatmen langsamer. Ist das in deutlichem Maße der Fall, dann ist das autonome Nervensystem gut ausbalanciert. Das bedeutet man kann gut Gas geben, aber auch gut bremsen.

Biofeedback – Messung der Herzraten-Variabilität

Um dies zu messen, muss man mit Hilfe eines Biofeedback-Systems beobachten, wie sich das Herz bei der Atmung verhält. Biofeedback bedeutet, dass man mittels einer Computersoftware darstellen kann, was das biologische System - in diesem Fall das Herz - gerade macht. Lassen sich bei tiefer Ein- und Ausatmung Gaspedal und Bremse gleichermaßen betätigen, dann ist das vegetative Nervensystem in der Balance. Andernfalls ist es zu einem Ungleichgewicht gekommen, das wieder behoben werden sollte. Bei diesem Training handelt es sich somit auch um einen wichtigen Baustein in der Burn-Out-Prophylaxe.

In der Praxis Strecker wird die Herzraten-Variabilität gemessen, ausgewertet und bei Bedarf trainiert, mit dem Ziel das vegetative Gleichgewicht wieder herzustellen. Die Methoden betreffen die Atmung und können jederzeit und an jedem Ort angewendet werden.

Gluten - schädlich für uns alle?

Gluten schützt die Pflanze vor Fressfeinden, auch vor so großen wie uns. Ursprünglich machte uns die geringe Dosis dieses Giftstoffes nichts aus. Im modernen Getreide wird der Glutenanteil allerdings hochgezüchtet - schützt die Pflanze und macht den Teig noch fluffiger. So wird mittlerweile auch unser Riesenorganismus geschädigt. Verglichen mit 1950 hat sich der Glutenanteil im stark veränderten modernen Hochleistungsweizen ver8facht und wird auch weiterhin durch Züchtungen und genetische Veränderungen gesteigert. Glutenunverträglichkeiten in der Bevölkerung nehmen daher rapide zu. Schleichende Auswirkungen: Autoimmunreaktionen, chronisch latente Entzündungen, Beeinträchtigungen des Nervensystems, Leaky-Gut-Syndrom. Modernes Getreide sollte daher als Genussmittel betrachtet und nur selten konsumiert werden. Der Körper braucht Zeit, um sich davon zu erholen. Die besten Alternativen: Buchweizen, Hirse, Quinoa, Amaranth.

Waldaufenthalt stärkt das Immunsystem

Das Einatmen von Terpenen in der Waldluft führt zum Anstieg der natürlichen Killerzellen unseres Immunsystems. Bereits ein Tag im Wald kann die Anzahl im Blut um 40% steigern.

Der Effekt hält ca. eine Woche. Ein zwei-dreitägiger Aufenthalt im Wald steigert die Anzahl um mehr als 50% und hält sogar 30 Tage an. Ebenso wird die Aktivität der Killerzellen deutlich erhöht. Tief im Wald sowie nach Regen und bei Nebel ist der Terpengehalt in der Waldluft am höchsten. Im Juni bis August ist der Höhepunkt erreicht. Wir sehen uns im Schwarzwald!

Waldluft entspannt

Japanische Forscher fanden heraus, dass Aufenthalte im Wald zur signifikanten Verringerung von Angstzuständen, Aggressionen und Erschöpfung sowie zu einer allgemeinen Verbesserung von Stimmungsstörungen führen. Eine weitere Studie konnte belegen, dass der Gehalt des Stresshormons Cortisol im Speichel sowie der Blutdruck bei einem Waldaufenthalt signifikant fiel.

Barfußschuhe - den Wald spüren

Barfuß durch den Wald gehen ist eine Wohltat - sowohl für die Sinne als auch für Bein- und Rückenmuskulatur. Spitze Steine? Diese sind kein Problem, wenn sie Barfuß-Schuhe tragen. Besonders empfehlenswert sind Fünf-Finger-Schuhe. Jeder Zeh hat dabei seine eigene Freiheit, was die Walderfahrung um eine ganz neue Dimension erweitert. Das Gefühl den Wald mit den Füßen zu spüren ist einmalig. Fragen Sie in der Praxis Strecker nach Laufgruppen.

Aha!
Gesundes Interesse.

Körperliche Haltung beeinflusst das Hormonsystem

Beine überkreuzt, Brustkorb eingesunken, Kinn nach vorne geschoßen - dies ist ein Beispiel für eine Körperhaltung die nachweislich unseren Cortisol-Wert steigen und unseren Testosteron-Wert sinken lässt. Folglich macht uns diese Haltung auch hormonell gestresster und weniger souverän. Das Gegenteil funktioniert aber auch: Schultern und Brustkorb weit, Arme zu einer Siegerpose gereckt - diese Haltung führt nachweislich zu einem Anstieg von Testosteron und einem Rückgang von Cortisol um jeweils ca. 20% in nur zwei Minuten. Einfach verblüffend. Verblüffend einfach.

Vitamin D - der Alleskönner

Zahlreiche neuere Studien weisen darauf hin, dass Vitamin D längst nicht nur für die Knochen wichtig ist. Tatsächlich wird es für die Funktion fast aller Organe im Körper und in nahezu allen Körperzellen benötigt. Daher fördert ein Vitamin-D-Mangel nicht nur Knochenkrankheiten, sondern sehr viele chronische Erkrankungen. Eine Feststellung und Behebung eines Vitamin-D-Mangels ist somit eine sehr wirksame präventive Maßnahme. In unserem Breitengrad wird von Oktober bis April kein Vitamin D über die Sonne in unserem Körper produziert. Kennen Sie Ihren Vitamin-D-Status?

Vitamin-D-Status in Deutschland

Eine Studie im Robert-Koch-Institut untersuchte den Vitamin-D-Spiegel in der deutschen Bevölkerung. Ergebnis: in den Wintermonaten hatten 68% der Männer und 61% der Frauen zu geringe Vitamin-D-Spiegel. Bei den 65-79 jährigen Frauen sogar 73%. Bei Kindern und Jugendlichen (1-17 Jahre) hatten in den Wintermonaten 80% der Jungen und 79% der Mädchen zu geringe Vitamin-D-Spiegel. Gerade in diesem Alter wird der Grundstein für die spätere Knochengesundheit und Knochenmineraldichte gelegt.

Bücher lesen erhöht die Lebenserwartung

Nicht nur ausreichend Bewegung und gute Ernährung erhöhen die Lebenserwartung. Auch das regelmäßige Lesen von Büchern tut das. Probanden, die regelmäßig 30 Minuten oder mehr am Tag in Büchern lasen, erhöhten ihre Lebenserwartung deutlich. Die 12-jährige Studie ergab auch, dass dies leider nicht für Zeitung oder Zeitschriften lesen gilt - und damit höchstwahrscheinlich auch nicht für Smartphones und Tablets.

Gutes tun, tut gut!

ANZEIGE

angkor kinder



Die Lake Clinic in Kambodscha

Das Krankenhaus das zu den Menschen "schwimmt"

HELFEN SIE MIT JEDER CENT KOMMT AN
IBAN: DE53 6645 1862 0000 1042 24
BIC: SOLADES1KEL

Der „Tonle Sap See“ in Kambodscha ist der größte Süßwassersee in Südostasien.

In der trockenen Jahreszeit hat der See eine Fläche von 3.000 km², welche während des Monsun auf bis zu 10.400 km² anwächst, er ist dann mehr als 20 mal so groß wie der Bodensee. In Stelzenhäusern und Boot-Siedlungen an und auf dem See leben unter einfachsten und ärmlichen Bedingungen über 1 Million Menschen ohne jede medizinische Versorgung.

Die „Lake Clinic“ hat mit Hilfe von Angkor Kinder e.V. ein einzigartiges und visionäres Projekt ins Leben gerufen um diesen Zustand zu ändern.

Die „Lake Clinic“ ist eine kleine Flotte von 2 Schiffen und zwei Hausbooten, die auf diesem riesigen Gewässer kreuzt. Dadurch werden Menschen in weit verstreuten Siedlungen besucht, um ihnen die Chance auf eine kostenfreie medizinische Behandlung zu geben.

Viele Behandlungen und Eingriffe, die uns in Deutschland völlig unkompliziert und selbstverständlich erscheinen, entscheiden dort schnell über Leben und Tod, Gesundheit und Behinderung. Helfen Sie mit und unterstützen Sie uns bei diesem wichtigen Projekt. Jeder Cent kommt an!

Impressum

Herausgeber:

Heilpraxis Alexander Strecker
Hauptstraße 95
77652 Offenburg
Telefon 0781/20551072
info@praxis-strecker.de
www.praxis-strecker.de

Redaktion: Alexander Strecker

Visuelle Konzeption und Gestaltung:

Andreas Anselm Grafik Design GmbH
www.andreasanselm.de

Illustrationen: S. 4, S. 7 u. 8: © fascialnet.com

Fotos:

Titel u. Portrait Strecker © Andreas Anselm
S. 2, 3, 10, 11 & Rückseite, © Andreas Krauss
S. 6: © fotofritz, www.depositphoto.com
S. 12/13: © shalunx13, www.depositphoto.com
S. 14: © Ugreen, www.depositphoto.com
S. 16: © aremafoto, www.depositphoto.com

Druck: Kraft Premium, Ettlingen

Literaturhinweise:

Faszien: Järvinen, T.A.; Jósza, L.; Kannus, P.; Järvinen T.L.; Järvinen, M.: Organization and distribution of intramuscular connective tissue in normal and immobilized skeletal muscles. J Muscle Res Cell Motil 2002; 23: 245-254 // Kawakami, Y.; Muraoka, T.; Ito, S.; Kanehisa, H.; Fukunaga, T.: In vivo muscle fibre behaviour during countermovement exercise in humans reveals a significant role for tendon elasticity. J Physiol 2002; 540: 635-646 // Reeves, N.D.; Narici M.V.; Maganaris, C.N.: Myotendinous plasticity to ageing and resistance exercise in humans. Exp Physiol 2006; 91: 483-498 // Schleip, R.; Müller, D.: Faszien-Fitness: Lehrbuch Faszien. Grundlagen - Forschung - Behandlung. München, Elsevier 2014 // Staubesand, J.; Baumbach, K.U.; Li, Y.: La structure fine de l'aponévrose jambière. Phlébologie 1997; 50: 105-113 // Wood, T.O.; Cooke, P.H.; Goodship, A.E.: The effect of exercise and anabolic steroids on the mechanical properties and crimp morphology of the rat tendon. Am J Sports Med 1988; 16: 153-158. // **Du bist was Du isst:** Campbell, T.C.; Campbell T.M.: The China Study. Systemische Medizin 2011 // Jacobs, L.M.: Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts: Die effektivsten Maßnahmen zur Prävention und Therapie von Zivilisationskrankheiten. NutricaMEDia 2013 // Leitzmann, C.: Ernährung in Prävention und Therapie. Hippokrates 2001 // Mucha, C.; Strecker, A.: Einfluss von Ernährungsfaktoren auf die Pathogenese der Arthrose. Erfahrungsheilkunde 2003, 52(11): 742-749 // Watzl, B.; Leitzmann, C.: Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln. Hippokrates 1995 // **Stoffwechsel:** Campbell, T.C.; Campbell T.M.: The China Study. Systemische Medizin 2011 // Jacobs, L.M.: Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts: Die effektivsten Maßnahmen zur Prävention und Therapie von Zivilisationskrankheiten. NutricaMEDia 2013 // Pischinger, A.: Das System der Grundregulation. Grundlagen einer ganzheitsbiologischen Medizin. Haug 2004



strecker
NATURHEILPRAXIS

FASZIEN-TRAININGSTHERAPIE

SCHMERZBEHANDLUNG

STOFFWECHSEL- UND
STRESSBEHANDLUNG

www.praxis-strecker.de