



Chiropraktoren können an der Wirbelsäule sogar quälende Bauchkoliken erfolgreich behandeln

Fotos: Sebastian Mühlig

Zum Beispiel können aber auch Blockaden an der Halswirbelsäule Druck auf die dortigen Nerven und Gefäße ausüben. Das kann die Durchblutung von Gehirn, Augen und Ohren verschlechtern, somit Migräne, Sehprobleme, Tinnitus und Schwindel verursachen. Bei Blockaden im Rückenbereich können Verdauungsprobleme und Bauchbeschwerden die Folge sein. Sehr oft kann ich mit Chiropraktik Babys von ihren Koliken erlösen. Ich habe unter meinen Patienten Neugeborene wie auch 90-Jährige, Büroangestellte ebenso wie Leistungssportler.

Ist es nicht auch riskant, am Rücken „herumzuexperimentieren“?

Das hat nichts mit „herumexperimentieren“ zu tun, denn richtig angewendet ist das Verfahren sogar besonders risikoarm. Es vermeidet zudem Nebenwirkungen, wie sie bei medikamentöser Therapie oder OPs auftreten können. Chiropraktoren renken auch nichts ein, sie üben nur sanften Druck mit ihren Händen aus und justieren so durch kurze und schnelle Impulse gezielt Fehlstellungen.

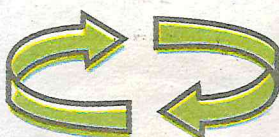
Wie kommt man in gute Hände?

Sie sollten sich über die Ausbildung des Therapeuten informieren, beispielsweise über die Website. Wir Chiropraktoren verfügen grundsätzlich und ausnahmslos alle aufgrund einer langjährigen Universitätsausbildung über besonders umfangreiches Fachwissen und nicht nur über eine Zusatzausbildung in Chiropraktik. Ich selbst habe sechs Jahre in Dänemark studiert und dort den Master of Science in Health Science erlangt. Seit 2003 praktiziere ich in Hamburg.

Werden die Kosten von der Kasse übernommen?

Das ist unterschiedlich. Während die meisten Privatversicherten und die gesetzlich Versicherten mit Heilpraktikerzusatzversicherung die Kosten erstattet bekommen, gibt es darüber hinaus erst wenige Krankenkassen, die die Kosten übernehmen, die BKK24 beispielsweise. Dabei würde es sich für alle lohnen. Eine aktuelle Studie hat nachgewiesen, dass Chiropraktoren in den USA pro Jahr 370.000 Arztbesuche einsparen. Die Erstbehandlung mit ausführlichem Gespräch und gründlicher Untersuchung kostet 87 Euro, Folgebehandlungen 53 Euro. In leichteren Fällen können schon zwei bis drei Behandlungen ausreichen.

www.ihr-chiropraktor.de



Häufige *Haltungswechsel*



Richtig *sitzen*

Buchtipps



Rücken-Reparatur: Die McGill-Methode um Rückenschmerzen selbst zu heilen von Stuart McGill, Euro 19,99

Mit diesem Buch werden Sie zu Ihrem eigenen Rückendoktor. Das erklärt Professor McGill zunächst warum Bodybuilding, Bettruhe und Bandscheiben-OP oft mehr schaden als nützen. Auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse der international renommierten Experten wie Sie Ihr eigenes Rückenproblem richtig diagnostizieren. Dann bauen Sie Schritt für Schritt ein Repertoire schmerzfreier Bewegungen auf, Sie immer mehr erweitern – bis Sie völlig ohne Schmerzen sind. Mit seiner Methode hat Professor McGill sogar Profisportlern nach schweren Bandscheibenvorfällen ermöglicht, wie Höchstleistungen zu erbringen.

Rückenfit im Büro

Die „40-15-5“-Regel einhalten: Im Büro sollten Sie maximal 40 Minuten sitzen, 15 Minuten stehen und 5 Minuten umhergehen, um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen. höhenverstellbarer Schreibtisch bietet die perfekte Möglichkeit, diese Regeln umzusetzen und auch im Stehen arbeiten. Dieser ermöglicht Ihnen, Ihre Wirbelsäule auch während des Stehens zu entlasten.

Sieben Alltagstipps:

- Nutzen Sie die Treppe statt den Aufzug
- Telefonieren Sie im Stehen oder Umhergehen
- Steigen Sie eine Station früher aus bzw. parken Sie weiter weg und laufen Sie den Rest zu Fuß
- Lassen Sie das Auto öfter stehen, gehen Sie stattdessen zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad
- Machen Sie während des Fernstudiums (z. B. auf der Stelle gehen, Dehnübungen, kleine Muskelkraftübungen, Nutzung des Heimtrainers etc.)
- Downloaden Sie spannende Fitness-Apps, um für mehr Motivation zu sorgen