

# Reklination

## Biegen statt Operieren

Der Freiburger Arzt Dr. Walter Packi hat mit der Reklination eine Behandlungsmethode entwickelt, die bei vielen chronischen Schmerzpatienten sehr erfolgreich ist.

Die Reklinations-Übungen haben das Ziel, durch Muskelreize den Körper zur Selbstregulation zu veranlassen und dem Körper wieder eine problemlose Bewegungsdurchführung zu ermöglichen.



Dieser Mann hatte einen Bandscheibenvorfall und starke Rückenschmerzen. Jetzt macht er optimal seine Übungen und

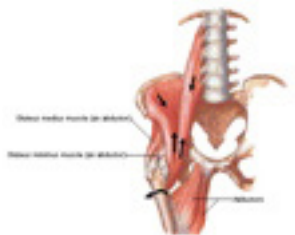
es geht ihm gut. Die Bandscheibenoperation war nicht mehr notwendig.

Die Übungen werden konzentriert langsam und kraftarm durchgeführt.

Im Normalfall spürt man nach einer Zeit von einer Woche erste Verbesserungen. Erstverschlimmerungen im Falle von Schmerzen sind möglich, klingen aber meist innerhalb von Tagen ab.

### Rückneige-Übung

Hauptübung bei Kreuzschmerzen, Ischias, Beschwerden in der Lendenwirbelsäule, Hintern, Hüfte, Oberschenkel und Wade.



Mit dieser Übung soll insbesondere die Bauch- und Hüftbeugemuskulatur (Ilio-Psoas) wieder auf die normale Länge trainiert werden. Die Mindestrückneigung sollte mindestens 45 Grad

sein. Diese Übung ist eine der wichtigsten Beweglichkeitsübungen, die man regelmäßig durchführen sollte.

Hauptursache der Beweglichkeitsstörung sind in der Regel sitzende Tätigkeiten und Sportarten, die nach vorne in die Verkürzung trainieren z.B. Radfahren.

### Übungsanleitung

Mit beiden Füßen bequem hinstellen, so dass der grosse Zeh nach vorne zeigt.

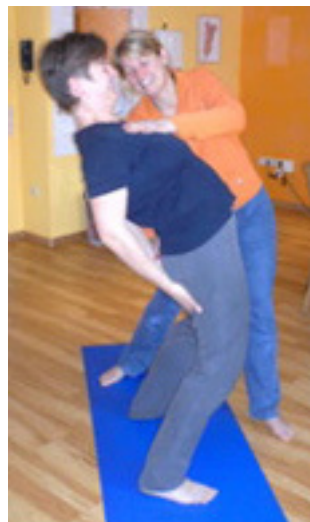
Das Gewicht muss auf die Zehen ruhen, die Ferse berührt locker den Boden.

Knie, Oberschenkel und Leiste leicht nach vorne drücken, bis in der Leiste Spannung zu spüren ist. Die Gesässmuskulatur muss locker bleiben. Mit den Händen kontrollieren.

In dem Masse, wie der Unterkörper nach vorne verlagert wird, wird der Oberkörper nach rückwärts geneigt.

Den Hals in die Länge ziehen und das Kinn zeigt auf das Brustbein. Dadurch wird die vordere Becken- und Wirbelsäulenmuskulatur unter Arbeitsspannung gesetzt. Wichtig ist jetzt, dass vom

Grosszeh über das Bein bis in den inneren Bauch ein Anstrengungsgefühl zustande gebracht wird. Dies erfordert Konzentration, Ausdauer und etwas Übung.



Wenn im Rücken ein Stauungsgefühl oder Schmerz wahrgenommen wird, zeigt dies an, dass Sie es richtig gemacht haben.

Keine Angst, es ist bei dieser Bewegung noch niemand auseinandergebrochen. Diese Übung jeweils nur wenige Sekunden, dafür häufiger am Tag

durchführen. Wenn Sie beim Rückneigen zu starke Schmerzen verspüren, dann können Sie anfangs die Situation erleichtern, indem Sie sich mit dem Kreuzbein irgendwo anlehnen, z.B. am Lavabo. Sie üben dann mit halber Kraft. Achten Sie dabei, dass Sie sich nicht dehnen, statt die Muskelketten zu aktivieren. Dehnen (Stretching) ist keine Muskeltechnik und verschlimmern die Probleme. Für die Schmerzfremheit ist ein Rückneigewinkel von mindestens 45 Grad notwendig. Insgesamt sollten Sie ebenso weit rückwärtsneigen können, wie Sie nach vorne mit gerader Wirbelsäule bücken können. Erste Erfolge, und Schmerzlinderung sind nach 4-6 Tagen zu erwarten.



Wenn diese Übung wegen allzu großer Schmerzen nicht durchgeführt werden kann, dann muss die verantwortliche

Muskelgruppe vorweg therapiert werden, damit die eigene Übungsfähigkeit zustande kommt.



Diese Rückneigebewegung wird in der klassischen Physiotherapie/Orthopädie üblicherweise verboten.

Damit bleibt man dann jedoch Dauerpatient. Wer weniger als 45 Grad rückneigen kann, muss mit Kreuzschmerzen rechnen. 70 Grad Rückneigung wären erstrebenswertes Ziel und der natürlich gegebene Bewegungsspielraum.

### Vorneige-Übung

Beschwerden im Bereich der Zehen, Fuß, Wade, Knie, Gesäss, Leiste und Wirbelsäule.

Mit dieser Übung soll insbesondere die hintere Muskelkette aktiviert und beweglich trainiert werden. Es wird ein Ziehen im hinteren Oberschenkel und Ge-

säss spürbar. Die Hände stützen nicht, sondern schweben frei in der Luft.



Durch eine Unterlage z.B. Stein oder Treppenstufe die Füße in die abgebildete Position bringen.

Die Zehen werden während der gesamten Übung eingekrallt. Nun beugt man sich gestreckt nach vorne, soweit es möglich ist. Die Hände locker hängen lassen.

Man verspürt nun ein Ziehen in der hinteren Wadenmuskulatur bis ins Gesäss und hält diese Anspannung für ca. 30 Sekunden aufrecht.

### Knie-Übung

Auf den Knien wo weit wie möglich nach hinten neigen bis eine Spannung bei den Oberschenkel und Kniebänder spürbar ist. Sie Spannung 10

Sekunden anhalten.



Die gleiche Übung mit abwechselungsweise gekreuzten Füßen, und mit den Füßen weit auseinander und danach mit den Knien weit auseinander.

### Hals-Übung

Beschwerden im Bereich der Hals- und Brustwirbelsäule, Schultern, Atmung, Ohren, Kiefergelenk, Kopfschmerzen.

Mit dieser Übung soll die kurze und lange seitliche Halsmuskulatur wieder auf Länge trainiert werden.

Die Mindestseitneigung des Kopfes sollte hierbei mindestens 45 Grad betragen. Sofern dies nicht erzielt wird, ist eine Schmerzsache in diesem Bereich wahrscheinlich. Suchen

Sie den Punkt der maximalen Beweglichkeit. Dies bedeutet, sich in der Regel in den Schmerz hineinzubewegen, bis es nicht mehr weiter geht.



Ausgehend von dieser Position üben Sie eine Anspannung gegen einen äusseren Gegendruck z.B. Theraband oder Hilfsperson aus. Der Gegendruck sollte jeweils nur maximal so stark sein, wie der Übende dagegen halten kann. Keine gewaltvollen Dehnungen, sondern eine Muskelbelastung auf der Gesamtlänge ist das Ziel. Wenn

Sie die Entkrampfung oder Entspannung spüren, dann den neuen Bewegungsspielraum nutzen und von der neuen Maximalposition heraus die Übung nochmals durchführen.

Eine Erstverschlimmerung ist häufig. Dies ist Ausdruck der Umbauprozesse und bessert sich in der Regel innerhalb von wenigen Tagen. Üben Sie häufig, aber nicht zu verbissen. Lockerheit ist das Ziel!

Befestigen Sie das fixierte Theraband am Kopf - Stehen Sie hierbei aufrecht.

Neigen Sie Ihren Kopf mit dem Ohr in Richtung Schulter bis ein Spannungsgefühl auftritt.

Bringen Sie nun das Theraband auf eine leichte Zugspannung und drücken Sie Ihren Kopf langsam gegen die leichte Zugkraft des Therabandes.

Suchen Sie dabei vorab die Bewegungsrichtung, die am meisten zieht oder schmerzt. Achten Sie darauf, dass der Muskel immer angespannt werden muss. Halten die Anspannung einige Minuten aufrecht, anfangs ist das anstrengend und schmerzhaft.

Gehen Sie in eine entspannte Ausgangsposition zurück.

Suchen Sie andere Positionen, die unbeweglich, schmerzhaft oder verkrampft sind und wiederholen Sie die Übungen mit Seitenwechsel.

### Nacken-Übung

Beschwerden im Bereich Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Atmung, Rücken, Schulter, und Kopfschmerzen. Mit dieser Übung soll die Kiefer-, vordere Hals-, vordere Brust- und die gerade Bauchmuskulatur wieder auf Länge trainiert werden.



Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Das Kinn geht so weit möglich auf das Brustbein vorne. Bringen Sie Ihre vordere

Halsmuskulatur mit Hilfe des gezeigten Therabandes, befestigt in Fussbodennähe, auf leichte Anspannung und bauen Sie einen muskulären Gegendruck auf, den Sie halten.

Der Hals muss hinten flach sein, d.h. er darf nicht einknicken und der Gegendruck wird nur aus der Halsmuskulatur und nicht aus den Schultern aufgebaut!

Nach einiger Zeit spüren Sie, wie die Muskeln sich lockern und beweglicher werden. Bewegen Sie sich nun an die neue Grenze und führen die Übung erneut aus. Suchen Sie die Position mit dem höchsten Spannungs- Schmerzgefühl und führen Sie diese Übung ein paar Minuten jeweils über mehrere Tage und Wochen durch.

Führen Sie gleichartige Übungen mit zur Seite gedrehtem Kopf jeweils mit gleichem Theraband-Widerstand als Unterstützung durch. Sie werden innerhalb von Tagen feststellen, dass sich ihr Bewegungsumfang vergrößert und Verkrampfungen und Schmerzen hierdurch zurückgehen.

Durch die Kombination aller Bewegungsrichtungen des Kopfes mit diesen Übungen wird der

gesamte Bereich der Halsmuskulatur auf mehr Beweglichkeit trainiert werden.

### Pflanzenwirkstoffe

Viele Pflanzen besitzen heilende Wirkstoffe, die bei verschiedenen Krankheiten helfen. **Weissdorn** beruhigt das Herz, erweitert die Gefässe und hilft bei Herzbeschwerden, -schwäche und -stiche, Arteriosklerose, Blutdruckregelung, Kreislaufschwäche, Angina pectoris, Fettherz, Atemnot, Schwindel und unregelmässiger Puls. Weissdorn reguliert sowohl den hohen, als auch den tiefen Blutdruck und erhöht den Herzstoffwechsel und wirkt besonders in Verbindung mit Borretschöl. Täglich 3 x 1-2 Kapseln mit viel Wasser einnehmen. 200 Kapseln à 270 mg kosten CHF 32

**Borretschöl** mit 10 mg Vitamin E ist reich an speziellen Fettsäuren, die den Blutkreislauf anregen, die Venenelastischer macht und die Talgdrüsen aktiviert, so dass die Haut die Elastizität zurückerhält und Falten reduziert. Die Fettsäuren helfen auch bei Arteriosklerose, Thrombosen, Cholesterin und Verklumpung

der Blutplättchen, Venenentzündungen, Hämorrhoiden, Krampfadern, Angina pectoris, Herzinfarkt, schwachem Herz, Diabetes, Arterienwandverhärtung, Cellulitis, Cholesterin, Übergewicht, Gicht, Arthrose, Arthritis, Rheuma, Menstruationsstörungen, Ödemen, Depressionen, Wechseljahresbeschwerden, Hormonstörungen, Hautkrankheiten und Multiple Sklerose. Bei MS-Kranken stellte man einen 80 Prozentigen Rückgang der Beschwerden fest. Täglich 3 x 1-2 Kapseln mit viel Wasser einnehmen. Jeweils nach 3 Wochen mit Nachtkerzenöl wechseln. 200 Kapseln à 510 mg kosten CHF 68

**Nachtkerzenöl** mit 10 mg Vitamin E ist reich an verschiedenen Linolensäuren, die auf das Hormonsystem ausgleichend wirken. Diese Wirkstoffe regen die Funktionen der Haut und der Talgdrüsen an, so dass sich die Haut besser rückfettet. Dadurch wird die Hautelastizität gefördert und der Alterungsprozess der Haut verlangsamt. Nachtkerzenöl hilft auch bei Migräne, Depressionen, Ekzeme, Hormon- und Stoffwechselstörungen und

Multiple Sklerose. Täglich 3 x 1-2 Kapseln mit viel Wasser einnehmen. Jeweils nach 3 Wochen mit Borretschöl wechseln. 200 Kapseln à 510 mg kosten CHF 58

**Ginkgo Biloba** verbessert die Durchblutung, Denk-, Konzentrationsfähigkeit, hilft bei Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krampfadern, Thrombose, Diabetes, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Alzheimer, und hat einen positiven Einfluss auf die Durchblutung des Innenohrs wodurch Tinnitus gemindert oder sogar zum Verschwinden gebracht werden kann. Tagesdosis 3 x 1 Kapseln à 180 mg vor den Mahlzeiten mit viel Wasser einnehmen. 200 Kapseln kosten CHF 32

**Ginseng** stimulieren die Nerven, wirkt Leistungssteigernd, erhöht die körpereigenen Abwehrkräfte und den Sauerstoffanteil im Blut, und hilft bei Schlaf-, Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselstörungen, Müdigkeit, Depressionen und Impotenz. Täglich 3 x 1-2 Kapseln vor den Mahlzeiten mit viel Wasser einnehmen. 200 Kapseln à 300 mg kosten CHF 72

**Thymian** hat eine leicht antibiotische Wirkung und bekämpft dadurch Bakterien und Viren hilft und hilft bei Krampf- und Reizhusten, eitrige Bronchitis, Keuchhusten, Schnupfen, Asthma, Heiserkeit, Magendruck und -krämpfe, Koliken, Blähung, Blutarmut und beruhigt die Nerven. Thymian entzündungshemmend, krampfstillend, immunisierend, desinfizierend, schleimlösend und wirkt stimulierend auf die Verdauung. Bei hoher Dosierung wird der Husten schnell gestillt. Täglich 3 x 1 - 2 Tabletten à 240 mg mit viel Wasser einnehmen. 200 Tabletten kosten CHF 32

Bestellungen der Pflanzenwirkstoffe mit Rechnung und Schweizer Einzahlungsschein (Portokosten CHF 7) mit Angabe der Beraternummer **6616** nimmt entgegen:

*Walter FÜRER*  
134 rue Gen de Gaulle  
F-68128 Village Neuf im Elsass  
Telefon 0033 389 67 67 40  
info@sanat.ch

**Bernhard Dura, Julierweg 5**  
CH-7000 Chur 081 284 16 60  
www.fitundheil.ch