

**Praxis für ganzheitliche
Gesundheits-Entwicklung**

**Naturheilpraxis
Dieter F. Klippel**

Liebe Patienten und Klienten und Interessierte,
heute erhalten sie unseren neuen Gesundheitsbrief. Er soll dazu dienen sie mit einfachen Tipps zu versorgen, um ihnen zu einem leichteren und gesünderen Leben zu verhelfen. In Zukunft erhalten sie ihn mehr oder weniger regelmäßig und bei dieser Gelegenheit wollen wir auch auf Neuheiten in unserer Praxis hinweisen.

Thema: Wirbelsäule & Gelenke

Unsere Wirbelsäule und Gelenke brauchen ständige schonende Bewegung, um ihren Dienst lange gut versehen zu können

Unsere Wirbelsäule und die Gelenke sind dafür gedacht, dass sie benutzt und ständig in Maßen belastet werden. Was schadet also am meisten? Langes Stillstehen und Stillsitzen. Des weiteren Korpulenz die weit über das Normalgewicht (ungefähr Körpergröße minus 100) hinaus geht.

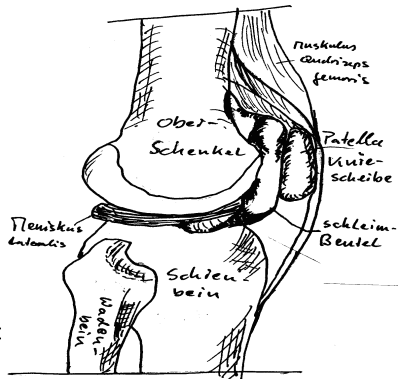
Klippeltipp Nr. 1
Nordic-Walking ist eine gute Möglichkeit für aufbauende Bewegung
Sehr gut ist das zur Zeit Mode werdende „Nordic Walking“ also Gehen mit Stöcken, dabei soll 97% der Muskulatur bewegt und damit gut versorgt und entschlackt werden. Ein Vorteil der Stöcke ist dabei, dass korpulente und auch gangunsichere Menschen eine gute Abstützung erfahren. Das Ganze bitte in Maßen, ihnen soll dabei warm werden jedoch sollten sie nicht ins Keuchen kommen – und - **machen sie es regelmäßig.**

Betrachten wir es am Beispiel des Kniegelenks. Ein recht kompliziertes Gebilde das den Oberschenkel mit dem Schienbein und der Kniescheibe beweglich verbindet.

Um Tritte zu dämpfen (vor allem für unser empfindliches Gehirn) und die Kraftübertragung in allen Stellungen zu gewährleisten, liegen, Gelkissen gleich, mit zähem Schleim gefüllte Schleimbeutel und die Menisken dazwischen. Die Gelenkschmiere im Gelenkspalt setzt die Reibung herab und dient größtenteils zur Ernährung des Knorpels, der Sehnen und der Schleimbeutel. Halt vor dem Verrutschen bieten die Kreuz-, die Seitenbänder und jede Menge Muskeln.

Alle Organe und Strukturen in unserem Körper leben, natürlich auch die Knochen, die Sehnen, die Schleimbeutel und der Knorpel. Leben heißt, dass ein ständiger Auf- und Abbau der Zellen erfolgt die natürlich alle ernährt werden müssen. Vielfach ist die Ernährung so gelöst, dass erst durch körperliche Bewegung Nährflüssigkeit zwischen den Organen und Strukturen an die richtige Stelle gelangt.

Wenn schon Störungen bestehen, lässt sich durch



Meine Meinung



Die Politiker und Krankenkassen streiten sich darum, was unser Gesundheitssystem retten könne. Dabei wäre es doch so einfach der Prävention wieder mehr Gewicht zu geben. Letztendlich heilt doch jeden von uns nur sein eigener innerer Heiler, der allerdings hin und wieder etwas Unterstützung und Orientierungshilfe benötigt.

die **Wirbelsäulen- und Gelenksbehandlung nach Dieter Dorn** und **Rudolf Breuß** schnell und meist nachhaltig Besserung und oft sogar Heilung erzielen.

Durch die kinesiologische Austestung kann meist sehr genau Ursache und Organ ermittelt und damit auch sehr gezielt behandelt werden.

Die Gelenk- und Wirbelsäulenbehandlung nach Dorn ist eine relativ neue und einfache Therapie. Sie wird heute von immer mehr Therapeuten zur Heilung von Wirbelsäulenerkrankungen angewandt. Sie ist frei von Nebenwirkungen, ungefährlich und dennoch sehr wirksam.

Bei der Gelenk- und Wirbelsäulenbehandlung nach Dorn, schiebt man sanft und gefühlvoll (ohne Ruck und Knacken) die Wirbel wieder an ihre richtige Stelle, was der Körper auch sehr gerne annimmt. Ein Zurückrutschen in die alte „Fehl-“Stellung kommt nur ganz selten vor, meist liegt in einem solchen Fall ein „tieferes“ Problem dahinter, das dann z.B. mit Hilfe der Systemisch-/psychologischen Kinesiologie (SysKin®) gut und sanft bearbeitet werden kann.



Dorn-Arbeit am Kniegelenk

Der Aufbau der Arbeit beginnt stets von der Basis her, unseren Füßen, den Beinen, den Knien, den Hüftgelenken, dem Becken und

Klippeltipp Nr. 2
Wasser ist unser Lebenselixier
Trinken sie genügend (2 bis 3 l Wasser (30ml pro kg Körpergewicht) und/oder sehr dünnen Fruchtsaft, evtl. Kräuter- / Grüntees) Denn nur wenn genügend Wasser in unserem Körper im Umlauf ist kann er optimal funktionieren. Wasser wird als Trägermedium für den Stofftransport, auch für den Schlacken-Abtransport, dringend gebraucht.

geht dann die Wirbelsäule hoch. Wie wir sehen wird das gesamte Achsenskelett „entstört“, da nur diese Vorgehensweise einen nachhaltigen Erfolg gewährleistet.

Unterstützend wird noch eine „Energie-“ **Wirbelsäulenmassage** des österreichischen Gesundheitspioniers **Rudolf Breuß** hinzu genommen, die die Dorn-Arbeit auf der Energieebene ergänzt, vertieft und meiner Erfahrung nach wesentlich zur schnelleren Genesung beiträgt.