

## Was Sie selbst tun können

Es gibt einige Dinge, die Sie für Ihre Gesundheit beachten sollten. Gesund sein ist an sich sehr einfach, es scheitert meist an der Bequemlichkeit. Um Ihren Rücken so wenig wie möglich zu belasten hier in paar einfache Tipps:

- **Stehen Sie auf beiden Beinen!**  
Beim Stehen mit der Gewichtsbelastung auf nur einem Bein wird das Becken zur Seite gekippt. Dadurch verschiebt sich die komplette Wirbelsäule und es entsteht ein ungleichmäßiger Druck auf die Bandscheiben im Lendenbereich.
- **Sitzen Sie nicht mit überschlagenen Beinen!**  
Zum einen erschwert es die Durchblutung der Beine, da die Venen abgedrückt werden, zum anderen entsteht der gleiche Effekt wie beim ersten Punkt.
- **Vermeiden Sie vornübergebeugte Drehbewegungen!**  
Positionieren Sie sich direkt vor den Gegenstand, den Sie aufheben oder bearbeiten wollen und gehen sie dabei in die Hocke.
- **Trinken Sie ausreichend!**  
Zwei Liter am Tag sollten es schon sein, wenn Sie Sport treiben sogar mehr.
- **Bewegen Sie sich!**  
Jeden Tag eine halbe Stunde spazieren gehen reicht schon aus, um dem Körper die Möglichkeit zu geben sich selbst zu ordnen. Wenn Sie Sport treiben möchten, bleiben Sie am Ball, auch wenn Sie sich schon nach einiger Zeit fitter fühlen.



Der Bund Deutscher Chiropraktiker (BDC) e.V. wurde 1994 als Berufsfachverband gegründet, um die amerikanische Chiropraktik, die sich als die effektivste und sicherste aller chiropraktischen Heilmethoden etabliert hat, bekannter zu machen. Insgesamt praktizieren in Deutschland 300 bis 400 hauptberuflich tätige Chiropraktiker, etwa ein Drittel davon ist im BDC organisiert. Der Bund bietet allen Chiropraktikern eine gute Plattform für einen regen Erfahrungsaustausch und ständige Weiterbildung sowie den Patienten die beste Möglichkeit, sich über Verfahren und therapeutische Wirkung zu informieren. Weitere Infos unter: [www.chiropraktik-bund.de](http://www.chiropraktik-bund.de)



### Geprüfte Qualität!

Es wird angestrebt, dass die Verbandsmitglieder alle zwei Jahre aufs Neue nachweisen, dass sie die Spezialtechniken beherrschen und gekonnt einsetzen, um weiterhin BDC-zertifiziert zu arbeiten.

### MUSTERPRAXIS

Eva Mustermann  
Hauptstr. 52  
12345 Muster  
Tel: 0123 4567  
[info@musterpraxis.de](mailto:info@musterpraxis.de)

[www.musterpraxis.de](http://www.musterpraxis.de)



## Philosophie

Chiropraktik vereint die Technik, das medizinische Wissen und das Wissen um die Handlung und deren Ziele. So kann es ihr gelingen, die Ursache von Leiden zu beseitigen und dem Menschen dabei zu helfen, sein größtmögliches Potential zu entwickeln. Chiropraktik beinhaltet mehr als die Beseitigung von Funktionsstörungen am Bewegungsapparat. Sie orientiert sich nicht am Symptom, sondern kann mit der gezielten Justierung fehlgestellter Wirbelkörper die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren. Chiropraktik arbeitet präventiv und langfristig.

## Typische Beschwerden

- Nacken- und Schulterbeschwerden
- akute/chronische Rückenschmerzen
- Wirbelblockaden
- Bandscheibenvorfall
- Ischialgien/Hexenschuss
- Haltungskorrektur/Beckenschiefstand
- Gelenk-, Hüftbeschwerden
- Kopfschmerzen/Migräne
- Kiefergelenkbeschwerden
- Tinnitus (Ohrgeräusche)
- Schwindel
- Beschwerden der Beckenorgane
- Sport, Arbeitsverletzungen
- Arthrose/Rheumatische Erkrankungen

## Was ist Chiropraktik?

Chiropraktik ist eine Wortneuschöpfung aus dem Altgriechischen und wird „mit der Hand getan“ übersetzt. Ein Chiropraktiker übt einen eigenständigen Beruf aus, für den er sich vor allem auf das Nervensystem und den Bewegungsapparat spezialisiert hat. Mit der Heilpraktikerüberprüfung oder einer Approbation hat er die

rechtliche Grundlage zur Ausübung von chiropraktischen Techniken erworben. Die Arbeit des Chiropraktikers hat mit dem landläufig angenommenen „Einrenken“ wenig gemeinsam. Vielmehr gibt es eine Vielzahl von Techniken, die von minimalen Impulsen oder Lagerungen bis zu gezielten, sicheren Manipulationen einzelner Wirbel reichen.

Die Chiropraktik zielt darauf ab, das perfekte Zusammenspiel von Nervensystem und Körper zu bewahren oder wieder herzustellen. Wenn durch Fehlstellungen einzelner Wirbelkörper Nervenstörungen entstehen, sogenannte Subluxationen, kann der Chiropraktiker mit einer gezielten, effektiven Behandlung helfen, eine den Möglichkeiten entsprechende optimale Bewegungsfähigkeit wieder herzustellen und unterstützt damit zugleich die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Chronische Beschwerden erfordern eine Reihe von Justierungen, um im Rahmen des Machbaren wieder optimale, schmerzfreie Bewegungen zu ermöglichen. Die Amerikanische Chiropraktik ist eine eigenständige, sanfte und sichere Gesundheitsdisziplin, die ohne Spritzen oder Medikamente auskommt. Das Ziel ist die Wiederherstellung sämtlicher Körperfunktionen, deshalb werden auch Bereiche kontrolliert, die (noch) nicht von akutem Schmerz betroffen sind.



## Woher kommen Subluxationen?

Fehlstellungen können sowohl angeboren sein als auch erworben werden, unter anderem durch Stress. Da Symptome oft erst nach längerer Zeit auftreten, ist es ratsam, Chiropraktiker zur Vorsorge aufzusuchen. So können Subluxationen behoben werden, bevor sie krankhafte Veränderungen und gesundheitliche Beeinträchtigungen hervorrufen.

## Chiropraktik für Kinder

Chiropraktik ist auch für Kinder empfehlenswert. Mit speziellen sanften Techniken können sogar schon Babys behandelt werden. Das ist häufig nötig, weil während der Geburt die Halswirbelsäule besonders beansprucht wird. Ein starker Druck auf den Hirnstamm kann unter anderem das Immunsystem des Neugeborenen schwächen und es anfällig für Krankheiten und Fehlhaltungen wie Rundrücken und Skoliose machen. Auch das KISS-Syndrom der sogenannten Schreikinder kann durch Verschiebung von Wirbelkörpern hervorgerufen werden.

## Heilung braucht Zeit

Zwar ist die Chiropraktik eine effiziente Behandlungsmethode, dennoch muss dem Körper Zeit zur Heilung gegeben werden. Chiropraktik kann durchaus kurzfristige Erleichterungen bringen, möchte aber mit einem langfristigen Plan eine anhaltende oder zumindest dauerhafte Besserung bewirken. Die Mitarbeit des Patienten ist eine unbedingte Voraussetzung für diesen Erfolg.

Heute eine gesunde Entscheidung treffen...  
sichert ein gesundes Leben von Morgen!