

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



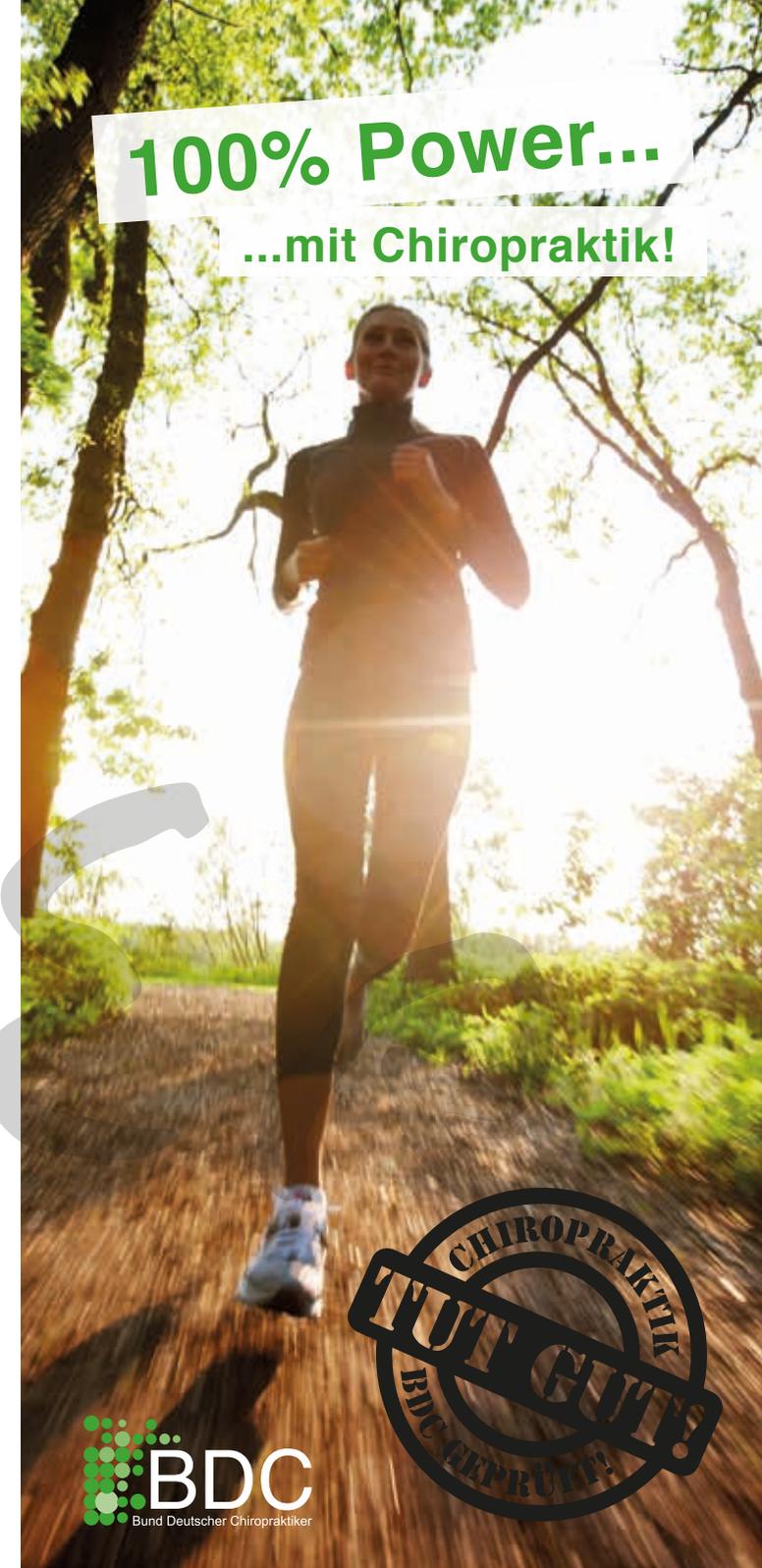
Geprüfte Qualität!

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

www.musterpraxis.de



Chiropraktik und Sport

Stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen würden, wenn Ihr ganzer Körper, jedes Organ 10% besser funktioniert! Eine gesunde und physiologisch richtig angeordnete Wirbelsäule macht leistungsfähiger.

Leistungssportler, die chiropraktisch betreut werden, erzielen durchschnittlich eine 10%ige Verbesserung ihrer Leistung. Mit einem störungsfrei funktionierendem Nervensystem können außerdem (Sport-)Verletzungen schneller ausheilen. Außerdem ist der Körper weniger anfällig für Trainingsverletzungen.

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.

Die Chiropraktik ist schon seit Jahren gerade aus dem Amateur- und Profisportbereich nicht mehr wegzudenken. Chiropraktik versucht, die besten körperlichen Voraussetzungen für Höchstleistungen im Sport zu sichern. Außerdem hat die Chiropraktik den Anspruch, nicht nur optimale Leistungen zu erzielen, sondern auch typischen Sportverletzungen effektiv vorzubeugen.

Typische Beschwerden

- Nacken- und Schulterbeschwerden
- Arthrose/Rheumatische Erkrankungen
- Haltungskorrektur/Beckenschiefstand
- Kiefergelenksbeschwerden
- Gelenk-, Hüftbeschwerden
- Ischialgien/Hexenschuss
- Bandscheibenvorfall
- Taubheitsgefühle
- Schwindel
- Skoliose
- Allergien
- Depressionen
- Wirbelblockaden
- Schlafbeschwerden
- geringe Trainingserfolge
- Kopfschmerzen/Migräne
- Beschwerden der Beckenorgane
- Sport- und Arbeitsverletzungen
- akute/chronische Rückenschmerzen

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. Gerade das macht die als Behandlungsmethode für Sportler so optimal.

Woher kommen Subluxationen?

Fehlstellungen können sowohl angeboren sein als auch erworben werden, unter anderem durch Stress oder mangelnder Flüssigkeitsaufnahme. 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.

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!

