

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

Aktiv leben...

...mit Chiropraktik!



Gesund im Alter

Das Altern des Körpers ist ein ganz natürlicher Vorgang. Er gehört zum Leben dazu und ist unvermeidbar. Wie schnell oder wie langsam das Altern des Körpers fortschreitet, ist von Mensch zu Mensch verschieden und lässt sich zum Teil durch einen gesunden Lebensstil beeinflussen. Wer sich seine positive und lebensbejahende Einstellung bewahrt, sich fit hält und offen für Neues bleibt, hat die besten Voraussetzungen, auch im Alter vital und fit zu bleiben.

In Bewegung bedeutet Lebensqualität

Im Alter verändert sich unter anderen die Festigkeit der Knochenstruktur. Die Knochen werden spröder, brüchiger und weniger belastbar. Auch die Sehnen und Bänder verlieren an Elastizität – besonders, wenn sie nicht regelmäßig beansprucht und gedehnt werden. Durch Chiropraktik ist es länger möglich, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Typische Beschwerden

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

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.

Chiropraktik und Osteoporose

Osteoporose ist eine Erkrankung, die durch Entkalkung die Knochen so schwächt, dass sie schon bei sehr geringem Druck brechen können. Sie entsteht z.B. durch Krankheit, tritt aber auch häufig bei älteren Menschen auf. Oft ist die Einnahme von Kalziumtabletten kein effektiver Weg um zu helfen, da in der Regel kein Kalziummangel, sondern eine Kalziumeinbaustörung vorliegt.

Der beste Weg, Osteoporose vorzubeugen besteht darin, die Wirbelsäule in optimaler Funktion und Anordnung zu erhalten. Auch eine bereits bestehende Osteoporose kann chiropraktisch behandelt werden. In solchen Fällen wird mit sanften "Non-Force-Techniken" gearbeitet.



Auch körperliche Aktivität schützt vor Knochenschwund. Die Bewegung, die dabei auf die Knochen wirkt, regt die knochenaufbauenden Zellen an, neue Substanz zu bilden. Dabei reichen schon ausgedehnte Spaziergänge mehrmals die Woche, um erste Erfolge zu erzielen. Zusammen mit regelmäßigen präventiven Besuchen bei Ihrem Chiropraktiker können Sie so Ihre Lebensqualität lange erhalten.

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.

Heilung braucht Zeit

Zwar ist die Chiropraktik eine effiziente Behandlungsmethode, dennoch muss dem Körper Zeit zur Selbstheilung gegeben werden. Chiropraktik kann kurzfristige Erleichterungen bringen, möchte aber mit einem langfristigen Plan eine langanhaltende 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!