

RATGEBER GESUNDHEIT

DR. MED. SIEGBERT TEMPELHOF
DAI SIFU BAHRI ERDOGAN

ARTHROSE

HEILEN MIT DEM SHAOLIN-PRINZIP



G|U

SHAOLIN-PRINZIP

WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN

- Bereits bestehende Arthrose-Schmerzen lindern
- Lernen, achtsam mit sich und seinem Körper zu sein
- Die Ursachen der Arthrose-Entstehung erkennen und abstellen
- Ein Gespür dafür entwickeln, was den Gelenken guttut
- Den wichtigen Einfluss der Psyche auf die Gelenkgesundheit kennenlernen
- Wieder beweglicher werden





ERHALTUNGSPHASE:

Ist die Aufbauphase über mindestens 6 Wochen abgeschlossen, trainieren Sie das betroffene Gelenk verstärkt.

1. Übungen mit dem Kurzstock (**Seite 114 f.**) und dem Kurzband (**Seite 124 bis 131**), um die Muskeln, die an den Gelenken ansetzen, zu stärken.
2. Bewegungsübungen für die Gelenke (**Seite 98 bis 190**), wenn die Gelenke und Ihre Muskel- und Faszienketten schonend auf eine verstärkte Belastung vorbereitet sind. Diese Übungen würden ein unvorbereitetes arthrotisches Gelenk reizen.

In beiden Phasen können Sie – unabhängig vom Stadium der Arthrose – die Übungen zur Meditation und Achtsamkeit durchführen.

ZEITRAHMEN

Trainieren und beanspruchen Sie Ihre Gelenke in einem überschaubaren Rahmen ernsthaft und regelmäßig.

- Jüngere sportliche Personen, die nebenher eine Sportart trainieren: 15 Minuten pro Tag
- Weniger sportliche Personen ohne arthrotische Beschwerden: anfänglich 30 Minuten pro Tag
- Bei bestehender Arthrose benötigen Sie zur Verhinderung einer Überlastung reduzierte Trainingszeiten. Üben Sie beispielsweise in Etappen zu dreimal 15 Minuten.

Haben Sie dies über einen Zeitraum von drei Monaten gewissenhaft gemacht, genügen danach als Erhaltungsdosis 20 Minuten täglich, um die Gelenke stabil, beweglich und geschmeidig zu erhalten.



ÜBUNGSPLAN BEI BESTEHENDER ARTHROSE

Ein Shaolin-Gelenktraining ist immer ein Ganzkörpertraining, das nicht isoliert ein Gelenk herausgreift, sondern den ganzen Körper in bestimmten Bewegungsmustern einschließt. Haben Sie bereits arthrotische Beschwerden in den oberen bzw. unteren Extremitäten, müssen Sie natürlich nicht alle Übungen in diesem Buch hintereinander nachvollziehen. Im Folgenden stellen wir Ihnen einen Übungsplan vor.

AUFBAUPHASE:

1. Energiefluss-Übungen (**Seite 92 bis 97**), ohne Beschwerden an den Gelenken hervorzurufen. Sollten einzelne Gelenke schmerzen, lassen Sie die entsprechenden Übungen am Anfang weg. Erst später, wenn Sie mindestens 6 Wochen regelmäßig trainiert haben, beziehen Sie allmählich die schmerzhaften Gelenke mit ein, um den Schmerz behutsam und langsam aufzulösen.
2. Übungen zur Stabilisierung der Muskeln und Faszi-
en (**Seite 116 bis 123**), Bewegungsübungen
(**Seite 98 bis 109**) und Stabilisierung der Faszien
am Türrahmen (**Seite 111 bis 113**).
3. Übungen zur Beruhigung der Gelenke (**Seite 132
bis 137**), die immer den gesamten Körper mitein-
beziehen.



THEORIE

Shaolin-Training hilft 5

DAS WEISS MAN ÜBER ARTHROSE 7

Arthrose – Definitionen und Beschreibungen 8

Arthrose – die alte Definition gerät ins Wanken 9

Arthrose – eine Systemerkrankung 10

Stress – Entzündung – Knorpelschäden 14

Ins Innere der Gelenke geschaut 22

Gelenke für den aufrechten Gang 22

Extra: In jungen Jahren gelegte Arthrose-Auslöser 25

Im Zentrum des Gelenks steht der Knorpel 26

Die Elemente der Gelenke 29

Was die Gelenke mit anderen Körpersystemen zu tun haben 34

Warum schmerzt die Arthrose? 34

Adipositas und Arthrose 38

Warum der Körper Entzündungen auslöst? 40

Entzündungsreaktionen im arthrotischen Gelenk 43

Darm und Gelenkgesundheit 46

Extra: Einfluss der Ernährung auf Arthrose 51

Psycho-Neuro-Immunologie: Körper-Geist-Seele-Medizin 52

Die Körpermedizin wird infrage gestellt 53

Die wichtige Funktion der Psyche 54

Können Emotionen Arthrose verursachen? 57

Das Bio-Psycho-Soziale Modell 60



PRAXIS

SHAOLIN – KAMPFKUNST, LEBENS- KUNST, GELENKKUNST 65

Uraltes Wissen ist hochaktuell 66

Lernen, den eigenen Körper
zu verstehen 67

Gesundheit und Krankheit –
ein Gleichgewichtssystem 70

Die Kunst zu leben 71

Arthrose ist Verlassen
des Gleichgewichts 74

»Qi« – die Lebensenergie 75

Meditation als innere
Kampfkunst 77

MIT SHAOLIN ZU STARKEN, GESUNDEN GELENKEN 81

Warum ein Shaolin-Training? 82

Basis der Kampfkunst 82

Zu den Übungen 84

Übungen mit dem Dai-Sifu 86

Übungen zur Meditation und
Achtsamkeit 87

Übungen zum Energiefluss –
das Qi laufen lassen 92



Bewegungsübungen für die
Arm- und Beingelenke 98

Übungen zur Stabilisierung
der Muskeln und Faszien 110

Muskelaufbau mit dem Kurzband 124

Übungen zur Beruhigung
der Gelenke 132

ANHANG

Bücher, die weiterhelfen 138

Adressen, die weiterhelfen 139

Sachregister 140

Übungsregister 141

Impressum 143



DAS WEISS MAN ÜBER ARTHROSE

In diesem Kapitel informieren wir Sie über die neuesten medizinischen Erkenntnisse zur Entstehung der Arthrose und wie man dieser vorbeugen beziehungsweise die Schmerzen lindern kann.

ARTHROSE – DEFINITIONEN UND BESCHREIBUNGEN

8

INS INNERE DER GELENKE GESCHAUT

22

WAS DIE GELENKE MIT ANDEREN KÖRPERSYSTEMEN
ZU TUN HABEN

34

PSYCHO-NEURO-IMMUNOLOGIE –
KÖRPER-GEIST-SEELE-MEDIZIN

52



ÜBUNGEN MIT DEM DAI-SIFU

Zur Shaolin-Lehre gehören Elemente der Meditation, Formen von Tai-Chi, Qigong und andere weniger bekannte Bewegungsformen. Sie sind in Ansätzen in unseren Übungen enthalten. Meditative Übungen regen über die Vorstellung, wie das Qi im Körper fließt, Stoffwechselforgänge an und lassen Botenstoffe des Immunsystems ausschütten. Bewegungsübungen dienen der Verbesserung der

Beweglichkeit, haben aber auch den viel tieferen Sinn, Qi zu transportieren, Meridiane zu aktivieren und durchfließen zu lassen. Neben den waffenlosen Kampfkünsten gehören zur Shaolin-Kampfkunst auch die Kampfkünste mit Waffen (siehe Kasten Seite 74). Wir haben eine Übung mit dem Kurzstock eingefügt. Übungen mit dem Stock festigen und stärken die Gelenke der Arme.

ÜBUNGEN ZUR MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

Mit diesen Übungen sammeln Sie die Energie, das Qi, aus der Natur. Mit der gleichen Art von Energie atmen wir ein oder nehmen wir Gerüche und Farben der Natur wahr.

Bei den Übungen konzentrieren wir uns auf die Energie Qi in unserem Körper. Als Folge werden Botenstoffe ausgeschüttet und verändern sich Durchblutung, Stoffwechsel, Geschmeidigkeit der Bewegungen und Widerstandskraft. Natürlich bedarf es einiger Übung, um die Effekte im Körper zu spüren. Mit etwas Disziplin und Durchhaltevermögen stellen sich diese aber nach wenigen Wochen ein. Anfangs werden die Bewegungen etwas unharmonisch erscheinen. Mit der Zeit werden sie aber harmonisch und fließend. Die einzelnen Schritte gehen ineinander über.

GRUNDSTELLUNGS-ÜBUNG IM WING TSUN KUNG FU

Die Grundstellung (Yee Jee Kim Yeung Ma) ist in der Kampfkunst sehr wichtig, da sie die Basis für Standfestigkeit und Erdverwurzelung darstellt. Sie ist ein exzellentes Training für die Muskulatur und Faszienspannung der gesamten unteren Extremitäten und sollte gerade bei Beschwerden der dortigen Gelenke regelmäßig durchgeführt werden.

Die Grundstellung einnehmen

- Sie stehen aufrecht, die Füße sind leicht nach innen gerichtet, die Kniegelenke leicht gebeugt und ebenfalls leicht nach innen rotiert, sodass in den Adduktoren eine leichte Muskelspannung entsteht. (1)





DAS QI IN DIE ARMGELENKE LAUFEN LASSEN

Ausgangsposition für die Übungen auf dieser Seite ist die Grundstellung: Die Füße sind leicht nach innen gerichtet, die Kniegelenke sind dabei leicht gebeugt, das Becken ist nach hinten gekippt.

Handgelenke kreisen

- Die Arme hängen locker herab, die Handflächen zeigen nach innen zum Körper, die Daumen nach vorne.
- Kreisen Sie nun leicht ein Handgelenk bei locker hängenden Schultern, die Bewegungsrichtung soll von außen nach innen gegen den Uhrzeigersinn gehen. Mit jeder Kreisbewegung fließt Qi in das Gelenk.
- Führen Sie diese Hand unter kreisenden Bewegungen allmählich nach oben auf Höhe des Schultergelenks ... (1)
- ... und danach ohne zu kreisen wieder nach unten. Die Schultergelenke hängen dabei locker und entspannt.
- Anschließend ist die andere Hand dran.
- Wenn Sie die Übung beherrschen, koppeln Sie die Bewegungen mit der Atmung, indem Sie während des Einatmens die Hand langsam kreisend nach oben führen und während des Ausatmens die Hand ohne Kreisen mit nach unten gerichteter Handfläche wieder langsam, gefühlvoll und sachte nach unten bringen. Dabei wird das Qi im Gelenk verteilt.
- Üben Sie pro Seite je 10-mal im Wechsel.



Ellenbogengelenke kreisen

Die Ellenbogengelenke werden gleichzeitig mit Qi angefüllt.

- Heben Sie beide Oberarme an, sodass sie parallel zum Boden sind, und lassen Sie die Unterarme mit den Händen senkrecht nach unten hängen. (2)
- Dann führen Sie mit den Unterarmen in den Ellenbogengelenken kreisförmige Bewegungen aus, dadurch wird das Qi in den Gelenken angesammelt. Die Schultergelenke sollten dabei stets locker und entspannt hängen.
- Verbinden Sie die Ausführung der Übung mit einem aufmerksamen Einatmungs- und Ausatemungszyklus, dabei wird beim Einatmen Qi nach oben befördert, beim Ausatmen verteilen Sie es in den Gelenken.



Schultergelenke kreisen

Jedes Schultergelenk wird einzeln mit Qi angefüllt.

- Die Schultern hängen locker ohne Spannung nach unten. Während des Einatmens führen Sie eine Schulter langsam und bewusst nach vorne, dann nach oben. (3)
- Am höchsten Punkt angekommen, führen Sie die Schulter, während Sie ausatmen, nach hinten und dann nach unten. (4)
- Nun beginnen Sie einen neuen Zyklus mit Ein- und Ausatmung. Die Bewegungen sollen harmonisch der Atmung folgen.
- Danach kommt die andere Seite dran.
- Üben Sie beide Zyklen jeder Seite 5-mal.





Hinweis: Je nach Fitness und Arthrosegrad können die Stoßbewegungen nahe am Boden oder so hoch wie möglich ausgeführt werden.

Mit den Armen stabilisieren Sie bei allen Übungen den Körper und erhöhen das Gleichgewicht.

Stoß nach vorn mit der Fußaußenkante

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine stehen schulterbreit auseinander.
- Heben Sie ein Bein leicht an und drehen Sie das entsprechende Hüftgelenk nach innen und vorne. Dann stoßen Sie den Fuß mit der Fußaußenkante – im Sprunggelenk 90 Grad gebeugt – nach vorne. (1)

Stoß nach vorn mit der Fußinnenkante

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine stehen schulterbreit auseinander.
- Sie heben ein Bein leicht an und drehen den entsprechenden Oberschenkel und dadurch auch das Hüftgelenk nach außen. Dann stoßen Sie den Fuß mit der Fußinnenkante – im Sprunggelenk 90 Grad gebeugt – nach vorne. (2)

Seitkick mit der Fußaußenkante

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine stehen schulterbreit auseinander.
- Heben Sie ein Bein leicht an und stoßen Sie den Fuß mit der Fußaußenkante – im Sprunggelenk 90 Grad in Richtung Unterschenkel gebeugt – zur Seite. (3)

Mit den Armen stabilisieren Sie bei allen Übungen den Körper und erhöhen das Gleichgewicht.

Seitkick zur Körpermitte mit dem Fußinnenrand

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine stehen schulterbreit auseinander.
- Heben Sie ein Bein leicht an und beugen Sie es im Knie- und Hüftgelenk im 90-Grad-Winkel ab.
- Stoßen Sie dann den Fuß mit der Fußinnenkante – im Sprunggelenk 90 Grad gebeugt – seitlich nach innen vor dem Standbein. (4)

Seitkick hinten innen mit der Fußsohle

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine stehen schulterbreit auseinander.
- Heben Sie nun ein Bein leicht an und beugen Sie es im Kniegelenk im 90-Grad-Winkel ab.
- Stoßen Sie dann den Fuß mit der Fußinnenkante – im Sprunggelenk 90 Grad gebeugt – seitlich nach innen hinter dem Standbein. (5)

Stoß nach hinten mit der Fußsohle

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine stehen schulterbreit auseinander.
- Heben Sie ein Bein leicht nach hinten an.
- Stoßen Sie dann den Fuß mit der Fußsohle – im Sprunggelenk 90 Grad gebeugt – gerade nach hinten. (6)



RICHTIG STEHEN BEI DEN ÜBUNGEN FÜR DIE ARME

Hierauf müssen Sie bei der Ausgangsstellung achten:

Kopf geradeaus

Schultern locker
hängen lassen

Beckenkamm
leicht nach
hinten gekippt,
kein Hohlkreuz

Gute Verwur-
zelung über die
Fußsohle im
Boden

Füße stehen hüft-
breit auseinander

ÖFFNEN





MEDITATION

Die Mönche versuchen, mithilfe der Meditation ihr inneres Gleichgewicht zu finden und auf eine höhere spirituelle Ebene zu gelangen. Dadurch entwickeln sie Achtung vor den anderen Lebewesen und so auch vor sich selbst. Durch bewusstes Atmen können sich innere Anspannungen lösen, Stress kann abgebaut werden.

TAI-CHI

Diese meditative Bewegungskunst trainiert mit weich fließenden, sehr langsam ausgeführten Übungen in traditioneller Abfolge den Körper und den Fluss der Lebensenergie Qi (**siehe Seite 75**). Die Übungen fördern die Entspannung und innere Ruhe. Ursprünglich gehörten sie zu den sogenannten inneren Kampfkünsten mit und ohne Waffen, heute werden sie eher als heilgymnastische Übungen betrachtet.



QIGONG

Der Begriff setzt sich aus »Qi« (= Lebensenergie) und »Gong« (= sowohl Übung, Arbeit als auch Fähigkeit) zusammen. Es ist ein System aus Meditation, Atemtherapie, Bewegungs- und Konzentrationsübungen, um die Kontrolle über die Lebensenergie Qi zu gewinnen und zu lernen, den Fluss von Qi im Körper bewusst wahrzunehmen und zu stärken. Mithilfe von Qigong werden die Selbstheilungskräfte geweckt.

DIE SÄULEN DER SHAOLIN-PHILOSOPHIE

Die Form des Buddhismus der Shaolin-Mönche, die sich zum Zen-Buddhismus entwickelte, fußt auf vier Säulen:



KAMPFKUNST KUNG FU

In der westlichen Welt versteht man unter Kung Fu vor allem Kampf, Kampfkunst. Für die Shaolin-Mönche ist Kung Fu ein Konzept der Lebensführung. Mithilfe der Übungen sind sie in der Lage, ihren Geist zu steuern, die Energie richtig zu leiten und dadurch ihren Körper zu beherrschen. Das fördert ihre mentale Stärke und macht sie unbesiegbar beziehungsweise verleiht ihnen übernatürlich erscheinende Kräfte. Kung Fu fördert Beweglichkeit, Ausdauer, Reflexe, Koordination und Schnellkraft.

SCHMERZFREI MIT SHAOLIN-ÜBUNGEN



Neueste Erkenntnisse der Schulmedizin über den Entstehungsprozess
der Arthrose als Systemerkrankung.

Wirksame Übungen, um Arthrose-Schmerzen zu lindern oder den Beginn
der Beschwerden hinauszuzögern.

Kampf-, Gelenk- und Lebenskunst der Shaolin-Mönche – ein effektives Training
für starke und gesunde Gelenke.

WG 465 Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7087-3



9 783833 870873



€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de