

4

Punkte für Ihre Gesundheit

Woher sollen Sie wissen,
was amerikanische
Chiropraktik ist, wenn wir
es Ihnen nicht erklären?

1

NERVENBLOCKADEN und die Verbindung zum Zentralen Nervensystem

Chiropraktiker sind
Mechaniker und
vor allem Elektriker, die
Blockaden im Körper
lösen und für einen
perfekten Informations-
fluss sorgen.

CurapRACTIC®

Das Leben ist reine Nervensache, denn die gesamte Steuerung unseres Körpers erfolgt über die Nerven. Die wichtigste Verbindung ist das Rückenmark in der Wirbelsäule. Kommt es hier zu Blockaden, funktioniert die Kommunikation zwischen Gehirn und unseren Organen nicht optimal und der Körper gerät aus dem Gleichgewicht.

Wie können Nervenblockaden entstehen?

Blockaden im Rückenmark stehen oft in direktem Zusammenhang mit einer **schlechten Haltung** (z. B. durch falsches Sitzen oder durch zu wenig Bewegung). Aber auch die Folgen eines **Unfalls oder Sturzes** können zu Störungen in der Steuerung unseres Körpers führen. Dabei spielt es keine Rolle, wie alt man ist, denn sogar eine komplizierte Geburt kann unsere Haltung von Anfang an negativ beeinflussen.

Wo sitzen die typischen Punkte für Blockaden?

Die Enden der Wirbelsäule sind für einen optimalen Informationsfluss zwischen Gehirn und Körper besonders wichtig.

1. **Das Kreuzbein** ist das untere Fundament für die Wirbelsäule und wichtig für die Beine. Klassische Probleme bei Blockaden sind z. B. scheinbar unterschiedlich lange Beine.
2. **Der Atlas** ist das Fundament für den Kopf, der als Steuerungseinheit 10% unseres Körpergewichts ausmacht. Typische Beschwerden bei Blockaden sind z. B. Kopfschmerzen, Migräne oder Konzentrationsstörungen.

Was genau leistet amerikanische Chiropraktik?

- Sie hat das Ziel Nervenstörungen ausfindig zu machen und zu beseitigen.
- Sie behandelt nicht nur Symptome, sondern ermittelt die Ursache.
- Sie ist weitestgehend ihre eigene Medizin. Das heißt: Es werden nicht einfach Medikamente verabreicht oder Spritzen gesetzt um Symptome kurzfristig auszuschalten.

2

Die BALANCE der Wirbelsäule optimieren: Haltungsverbesserung und Beweglichkeit

Ihre Haltung verrät uns Ihre tagtäglichen Bewegungsmuster sowie zusätzliche Belastungen. So finden wir individuell heraus, wo wir ansetzen müssen.

CurapRACTIC®

Wie geht amerikanische Chiropractic vor?

Amerikanische Chiropraktik schaut sich jeden Menschen individuell an. Durch gezielte chiropraktische Testungen der Haltung und Bewegung werden Störungen unmittelbar erkannt und gezielt justiert – häufig sogar schon, bevor es überhaupt zu Symptomen kommt.

Was ist das Ziel?

Aufgabe ist es, durch zielgerichtete, schnelle aber sanfte Impulse die Balance in der Wirbelsäule wieder herzustellen, so dass möglichst viele Nervenimpulse fließen können.

Wie lange dauert das?

- Die eigentliche Justierung geht schnell und dauert nur 3 bis 10 Minuten.
- Zu Beginn werden ca. 1–2 Justierungen pro Woche durchgeführt.
- Später werden die Abstände zwischen den Justierungen auf 4, 6 oder 8 Wochen vergrößert.
- Ab dann ist die Justierung mit einem regelmäßigen Zahnarztbesuch vergleichbar – eine **lebensbegleitende Maßnahme**, die Ihnen dabei hilft, Ihren Körper in Balance zu halten.

Tut das weh oder ist das gefährlich?

- Amerikanische Chiropraktik ist extrem sicher. Sie verzichtet komplett auf ruckartige und beschleunigte Rotationsbewegungen.
- Amerikanische Chiropraktik ist individuell und dem jeweiligen Alter angepasst. Sie berücksichtigt bestehende Krankheitsbilder und nimmt auf körperliche Gebrechen besondere Rücksicht.
- Nach den ersten Justierungen kann es durch die Neuregulation im Körper zu nächtlichem Schwitzen, Müdigkeit, Rastlosigkeit, Kribbeln, Taubheitsgefühl oder Muskelkater kommen. Das ist allerdings ein gutes Zeichen und nichts, worüber Sie sich Sorgen machen sollten. Denn Ihr Körper zeigt Ihnen damit, dass Nervenverbindungen wieder aktiviert wurden.

Übrigens: Auch wir Ärzte lassen uns regelmäßig justieren – und das schon seit Jahren. Das tun wir vor allem zur Prophylaxe und es stellt sicher, dass es uns gut geht und wir Sie optimal betreuen können.

3

ALLTÄGLICHE BEWEGUNGEN beeinflussen die Haltung – im Guten wie im Schlechten

Unser tägliches Leben bringt uns und unseren Körper aus der Balance. Amerikanische Chiropraktik und Ihre Eigeninitiative sorgen wieder für Gleichgewicht.

CurapRACTIC®

Unser Körper ist perfekt konstruiert und optimal auf Bewegung ausgelegt. Eigentlich sind wir ideale Langstreckenläufer und könnten 20 km am Tag barfuß gehen.

Was machen wir heute anders?

Unser modernes Leben stellt unseren Körper durch unnatürliche Bewegungsabläufe und andere äußere Einflüsse auf eine harte Bewährungsprobe.

Das Ergebnis: Wir alle haben eine „antrainierte“ Haltung – meist ist diese nicht optimal. Unsere Haltung wird dabei nicht nur durch physische Faktoren beeinflusst, sondern vor allem auch durch unsere Psyche und chemische Einflüsse auf unseren Körper.

Zu den physischen Faktoren zählen:

- wie lange wir am Tag sitzend verbringen
- wie wir nachts im Bett liegen
- welche Bewegungen wir bei der Arbeit ausführen
- welche Gewohnheiten wir haben (z. B. Beine übereinander schlagen oder auf der Briefftasche sitzen)
- wie oft wir aus Bequemlichkeit einen Lift oder die Rolltreppe anstelle der Treppe nutzen
- wie viele „Unfälle“ bereits auf unseren Körper eingewirkt haben

Zu den psychischen Faktoren zählen:

- wie viel Stress wir bei der Arbeit oder durch Familienprobleme haben
- wie groß unsere Ängste und Sorgen sind

Zu den chemischen Faktoren zählen:

- wie wir uns ernähren
- ob wir rauchen
- ob unser Körper übersäuert ist

Was ist zu tun?

Amerikanische Chiropraktik ist eine ideale Basis, um Sie wieder in Balance zu bringen. Allerdings sind wir dabei auch auf Ihre Mithilfe angewiesen.

Denn: Je mehr Sie selbst beitragen, desto schneller kommen Sie in Balance und bleiben es auch langfristig.

4

Körperliche Balance ist eine Frage der EIGENVERANTWORTUNG

Jeder hat es selbst in der Hand schnell wieder in Balance zu kommen. Unterstützt durch die Veränderung unserer Bewegungsabläufe und mit Hilfe integrierter Übungen im Alltag.

CurapRACTIC®

Je mehr wir uns bewegen, desto besser geht es der Wirbelsäule und dem gesamten Nervensystem. Deshalb tun Sie sich einen großen Gefallen, wenn Sie sich nicht nur regelmäßig justieren lassen, sondern zusätzlich selbst aktiv werden. Denn Gesundheit ist kein Zufall, sondern die Summe Ihrer Entscheidungen.

Was kann ich selbst aktiv beitragen?

Die physischen, psychischen und chemischen Faktoren, die wir Ihnen auf der vorherigen Seite aufgelistet haben, sind ein guter Start, um sich selbst und sein tagtägliches Verhalten zu beobachten und zu hinterfragen.

- *Sind Sie sich Ihrer Körperhaltung bewusst?*
- *Oder finden Sie Bewegungsmuster, die Sie aktiv verändern können?*

Sobald Sie etwas entdeckt haben, sprechen Sie uns einfach darauf an. Wir helfen Ihnen gerne mit individuellen Übungen und kleinen „Hausaufgaben“ weiter. Dabei achten wir vor allem darauf, dass Sie alle Übungen problemlos in Ihren Alltag integrieren können – ohne dass Sie dazu teures Equipment benötigen.

Richtig dehnen – Hunde und Katzen machen es uns vor.

Wer einen Hund oder eine Katze hat, kennt das: Anders als wir Menschen recken und strecken sich die Vierbeiner jedes Mal, wenn Sie sich hinlegen oder nach längerer Zeit wieder aufstehen.

Nutzen Sie Ihr Haustier doch einfach als persönlichen Wecker und machen Sie jedes Mal bei den Dehnübungen mit. So wirken Sie der Zwangsposition, die wir der Wirbelsäule durch langes Sitzen, Stehen oder Liegen aussetzen, optimal entgegen.

Weitere nützliche und einfache Übungen für Zuhause finden Sie im Internet unter www.fit-ohne-geraete.de

CurapRACTIC Kerpen

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Carsten Sulk und Alexander Berka,
Fachärzte für Orthopädie
Dr. med. Ludwig Haase,
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Hauptstraße 379, 50169 Kerpen
Telefon (022 73) 949 59 - 50, Fax (022 73) 949 59-55
kerpen@curapRACTIC.com, curapRACTIC.com

CurapRACTIC Geilenkirchen

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Carsten Sulk und Alexander Berka,
Fachärzte für Orthopädie
Wolf-Dietrich Lange, Arzt
Dr. med. Amine Eddahabi, Facharzt für Chirurgie
Jülicher Straße 16, 52511 Geilenkirchen
Telefon (024 51) 91 19 - 05, Fax (024 51) 91 19-06
geilenkirchen@curapRACTIC.com, curapRACTIC.com

CurapRACTIC®

*Orthopädie
Amerikanische Chiropraktik*

Weitere Informationen zur amerikanischen Chiropraktik und unserer Praxis erhalten Sie von uns im persönlichen Gespräch.

Termine nach Vereinbarung, nur privat und Selbstzahlung