



Therapiepraxis für Biokinematik

**Ilona Kunzelmann – Therapeutin
für Biokinematik**

**Kugelgasse 1
CH – 8708 Männedorf**

T + 41 (0) 43 8440680

www.Praxis-Kunzelmann.ch

Praxis für ganzheitliche Heilkunde

Dirk Ohlsen – Heilpraktiker

Bahnstraße 11

D - 82131 Stockdorf (bei München)

T +49 (0) 89 89356276

www.ganzheitliche-Heilkunde.info



Therapeutisches Workshop-Programm

Muskelfunktions- und Beweglichkeitstraining nach dem Konzept der Biokinematik Werden Sie zum Architekten Ihres eigenen Körpers!

Immer mehr Menschen leiden heutzutage unter den Folgen ihrer dauerhaft einseitigen Tätigkeit - Rückenschmerzen sind in Deutschland die Volkskrankheit Nummer eins. Hierbei sind muskuläre Funktionsstörungen die Ursache der meisten chronischen Schmerzen. Durch zunehmende Verspannung und Bewegungseinschränkung wird die körperliche Fitness als verringert sowie die Lebensfreude als stark beeinträchtigt empfunden.

Mit dem Behandlungskonzept der Biokinematik lassen sich derartige Probleme effektiv und schnell beheben, indem über ein spezifisches Körpertraining dieser schleichenden „Einstiefung“ entgegen gewirkt wird. Hierbei kommt neben einer besonderen Form der manuellen Physiotherapie, wie sie in unseren Behandlungspraxen angewandt wird, neuartigen Körperübungen eine Schlüsselrolle zu. Bei regelmäßiger Anwendung führt dieses Training in der Regel schon nach wenigen Wochen zu einer wesentlichen Verbesserung des körperlichen Funktionszustands und zu Schmerzfreiheit.

Viele unserer Patienten haben dieses spezielle Muskelfunktions-Training - welches weit über die derzeit üblichen Behandlungskonzepte der Orthopädie/Physiotherapie hinaus führt - bereits erlernt. Die meisten haben auf diese Weise ihre (bislang oft als therapieresistent eingestuft) chronischen Schmerzprobleme selbst in den Griff bekommen. Wir verstehen ein solches Vorgehen als „aktive Hilfe zur Selbsthilfe“ und wollen mit diesen Workshops auch einen sinnvollen Beitrag zur Vermeidung von zahlreichen Operationen (u.a. Hüfte, Bandscheibe, Knie) leisten. Aus unserer Sicht leidet die Lebensqualität von zu vielen Menschen unter derartigen Problemen, die mit einer entsprechenden muskulären Prophylaxe im Vorfeld meist vollständig vermeidbar sind. Dies gilt auch für die Arthrose, die letztlich die langjährige Folge muskulärer Funktions- und Beweglichkeitsdefizite darstellt.

Im Rahmen dieser Workshops werden zahlreiche Schmerzerkrankungen, ihre Ursachen und die Übungen, die zum Umtrainieren der jeweiligen Bereiche notwendig sind im Einzelnen besprochen. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit ausgiebig und intensiv unter unserer Anleitung zu üben, um das Trainingskonzept anschließend sicher und problemlos zu Hause umzusetzen. Jeder Teilnehmer erhält einen Onlinezugang, um sich auch zu einem späteren Zeitpunkt die Übungsbeschreibungen und Übungsvideos zu Hause ansehen zu können.

In der Art und Ausführung haben diese Körperübungen die **Wiederherstellung der Funktion und Beweglichkeit ganzer Muskelketten sowie der Faszien** zum Ziel. Sie sind bisher in der klassischen Bewegungslehre und Physiotherapie meist noch unbekannt. Beim Biokinetik Konzept wird weder gedehnt noch wird ein Fokus auf eine isolierte Kräftigung einzelner Muskeln gelegt. Stattdessen wird der Körper im Sinne einer Selbstheilung dazu angeleitet sich wieder funktionsgerecht umzubauen, um in kurzer Zeit erheblich beweglicher zu werden. Diese Anpassungsfähigkeit der Gewebe ist grundsätzlich bis ins hohe Lebensalter vorhanden.

Die Workshops sind für gesundheitsinteressierte Menschen konzipiert und setzen keinerlei anatomisches oder medizinisches Detailwissen voraus. Sie bieten aber selbst für erfahrene Therapeuten neue zielführende Ansatzpunkte für die Behandlung von Schmerzen. Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass selbst erfahrene Ärzte, Sportler und Physiotherapeuten sehr positiv überrascht von diesem neuartigen Trainingskonzept und dessen schneller Wirkung sind.

Die Workshop Reihe teilt sich in zwei aufeinander abgestimmte und aufbauende Module:

Der erste Teil widmet sich der Vorstellung und Erläuterung der zu Grunde liegenden Theorie, sowie den Techniken eines aktiven Beweglichkeitstrainings.

Teil 1 umfasst die Bereiche Verspannungen und Beschwerden vom Bereich der Lendenwirbelsäule abwärts bis zum Fuß.

- **Lendenwirbelsäule (Rückenschmerz, Bandscheibenvorfall, ISG-Blockade, Ischiasprobleme, Beckenverspannungen)**
- **Beinmuskulatur (Knieschmerzen, Meniskus- / Achillessehnenprobleme, Verspannungen, Krämpfe)**
- **Fußmuskulatur (Fußschmerzen, Fersensporn, Hallux Valgus, Kältegefühl)**

Teil 2 des Workshops umfasst die Bereiche vom Brustkorb aufwärts zum Hals/Kopf:

- **Brustmuskulatur (Brustwirbelsäulenschmerz, Schmerzen, Missempfindungen im Bereich Schulter / Arm / Finger)**
- **Halsmuskulatur (Kopf-, Nacken-, Schulter- u. Armschmerzen)**
- **Schultergürtelmuskulatur (betrifft Arm-, Nacken-, Schulterprobleme)**
- **Unterarmmuskulatur (Tennis- / Golfer- / Mausarm)**

Wichtig: Da die Kursteile aufeinander aufbauen, ist die Teilnahme am Modul 2 nur nach vorheriger Absolvierung von Modul 1 möglich.

Als Teilnehmer erlernen Sie in einer kleinen Gruppe von maximal 12 Personen (d.h. 6 Personen pro Therapeut) die geeigneten Übungen für die jeweiligen Körperbereiche. Zudem werden die einzelnen Problemfelder auch in der Theorie erklärt und die Zusammenhänge zwischen Muskelfunktion und körperlichen Beschwerden sowie zahlreichen inneren Erkrankungen erläutert. Die Workshops sind interaktiv, d.h. individuelle, themennahe Fragestellungen der Teilnehmer werden beantwortet. Die Erfahrung zeigt, dass diese neuartigen Übungen wirklich qualifiziert angeleitet werden müssen – daher die Workshops.

Themen wie „Ursachen von Beinlängen-differenzen“, „Sinnhaftigkeit eines isolierten Krafttrainings“, „richtiges Schuhwerk“ und „Schlafraumgestaltung“ werden ebenfalls aufgegriffen.

Bitte beachten Sie bei der Buchung des Workshops, dass die Therapie von bereits vorhandenen, umfangreicheren Schmerzproblemen nicht Zweck des Kurses sein kann. Diese Teilnahme macht grundsätzlich nur Sinn, wenn Ihnen noch ein moderates Bewegungstraining weitgehend schmerzfrei möglich ist. Anderenfalls müsste vorab eine individuelle Therapie/Heilbehandlung erfolgen. Falls Sie sich unsicher sind, rufen Sie uns an oder schreiben eine E-Mail.

Übungsbeispiele finden sich unter www.praxis-kunzelmann.ch

Anmeldung:

Die beiden Module 1 und 2 finden meist an Wochenenden statt, abwechselnd in Männedorf / Schweiz und Stockdorf bei München (Sa: 10-17 Uhr, So 10-16 Uhr), jeweils mit beiden Therapeuten.

Für Therapeuten werden in der Schweiz mehrtägige Intensiv-Fortbildungen durchgeführt.

Zudem gibt es Kurse an anderen Orten, bei denen jeweils nur ein Referent anwesend ist.

Online Buchungsmöglichkeit und weitere Informationen / Termine unter:

www.beweglichkeitstraining.eu

oder

www.praxis-kunzelmann.ch

Auszug des Feedbacks von Teilnehmern:

Alexander N., Physiotherapeut: „Der Vortrag war sehr gut, informativ, motivierend, ... sehr gut dass ich teilgenommen habe. Die Übungen tun nicht nur dem Körper, sondern auch der Psyche gut und aktivieren Wohlbefinden. Danke euch beiden!“

Johanna O., Physiotherapeutin: „Danke für diese schönen zwei Tage. Dieser Kurs war wirklich sehr lehrreich, intensiv und hat mir auch persönlich viel Nutzen gebracht“.

Lucia K.: „Euer Hintergrundwissen hilft die Übungen richtig zu machen und das detaillierte Einüben unter fachkundiger Überwachung und Wiederholung war einfach super!“

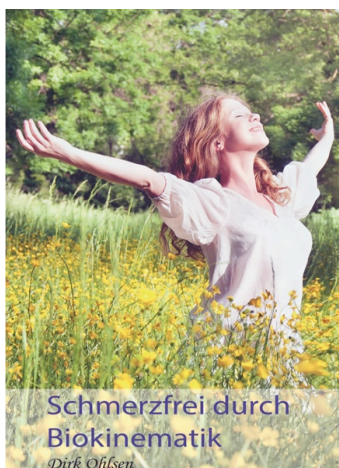
Ihre Referenten:

Ilona Kunzelmann, Therapeutin für Biokinematik, Ärztin

Die Therapeutin für Biokinematik und Ärztin Ilona Kunzelmann legt den Tätigkeitsschwerpunkt ihrer Praxis in Feldmeilen/Schweiz auf eine Behandlung von Schmerzen, die von Störungen der Bewegungsgeometrie des Körpers ausgehen. Sie verfügt über eine umfangreiche schulmedizinische Ausbildung in den Bereichen innere Medizin, Chirurgie und Notfallmedizin. Drei Jahre arbeitete Sie als Ärztin in der Klinik für Biokinematik und erlernte so die Methode. Ab 2007 arbeitete sie mit dieser Therapie in einer eigener Privatarztpraxis in Deutschland. Seit Beginn 2012 hat sie ihre Tätigkeit komplett an den Zürichsee in die Schweiz verlagert und kann nunmehr auf 11 Jahre therapeutische Erfahrung in der Behandlung von chronischen Schmerzen mit der Biokinematik zurückblicken.

Dirk Ohlsen, Heilpraktiker

Der Heilpraktiker Dirk Ohlsen behandelt seit 2006 in seiner Praxis in Stockdorf bei München erfolgreich zahlreiche Krankheitsbilder, die in der klassischen Schulmedizin bislang als schwer therapierbar gelten. Das Spektrum umfasst eine Vielzahl von Störungen im körperlichen, emotionalen und seelischen Bereich. Neben den Muskelfunktionstherapien sind die Auflösung von Ängsten, emotionalen Blockaden, psychosomatischen Beschwerden sowie Energiemangel (Burn-Out) häufige Tätigkeitsfelder. Die Techniken der Biokinematik lernte er im Rahmen eigener Rückenbeschwerden (großer Bandscheibenvorfall L4/L5 mit lähmungsartigen Ausfallerscheinungen bis in den Fuß) im Jahr 2003 kennen und ist dank dieses Biokinematik Konzeptes und der Wiederherstellung der Beweglichkeit seitdem vollkommen schmerzfrei und sportlich ohne Einschränkungen belastbar und leistungsfähig.



Körperliche Fitness und Beweglichkeit zurückgewinnen – Arthrose vermeiden

2013 erschien das Buch „Schmerzfrei durch Biokinematik: Körperliche Fitness und Beweglichkeit zurückgewinnen, Arthrose vermeiden“ (ISBN 978-3-94259453-0). Exemplarisch werden hier Erkrankungen, wie der Bandscheibenvorfall, Knieschmerzen, Schleudertrauma und andere Schmerz-erkrankungen nebst ihrer Ursachen angesprochen. Mit dem in diesem Ratgeber vorgestellten Behandlungskonzept der Biokinematik lassen sich diese Probleme vielfach ohne Medikamente und Operation beheben. Grundsätzlich gilt, dass sich die meisten chronischen Schmerzprobleme durch Eigeninitiative selbst in den Griff bekommen lassen.

Dieses Buch eignet sich hervorragend als begleitende Workshop-Literatur.