

BIOKINEMATIK IN DER PRAXIS

Erfahrungsberichte von Teilnehmern

Wir haben bereits in einigen PULSAR-Ausgaben über die Wirkungsweise der Biokinematik berichtet. Die Zeitschrift Pulsar organisiert in Graz immer wieder Biokinematik-Seminare, die der erfahrene Heilpraktiker Dirk Ohlsen leitet. Nach nunmehr etlichen Seminaren haben wir die Teilnehmer um ein Feedback gebeten und wir haben ausführliche Rückmeldungen erhalten, die nachvollziehbar darstellen, welche weitreichenden Auswirkungen die Biokinematik für unsere Beweglichkeit im Alltag hat. Anregungen und Bewegungstipps können Sie in schon erschienenen Pulsar-Ausgaben nachlesen.

Kurt Bach

Ich möchte nur kurz eine Einführung und auch Wiederholung über Biokinematik anführen. Biokinematik, ein Konzept von Dr. med. Walter Packi, in den letzten Jahrzehnten von ihm entwickelt, soll die Beweglichkeit des Körpers verbessern. Mit relativ wenigen und einfachen Übungen werden verspannte Muskeln wieder gelockert, verkürzte Muskeln wieder länger, dadurch entfällt der Druck auf die Gelenke und Wirbel (Bandscheiben) und die Beschwerden am Bewegungsapparat (Gelenke, Rücken, Bandscheiben, Arthrose etc.) werden relativ rasch verbessert oder verschwinden gänzlich. Vor allem aber ist es eine Vorbeugung. Regelmäßig durchgeführt, sollte es zu Lebzeiten keine Rückenbeschwerden oder Beschwerden am Bewegungsapparat geben. Wenn die Muskeln in Ordnung sind, dann haben diese auch ihre 100%ige Leistungsfähigkeit.

Birgit K., Graz

„Schmerzfrei durch Biokinematik“ (Kunzelmann/Ohlsen, 2014, Pulsar, Nr. 7, S. 16f) – eine Überschrift, die mich als Physiotherapeutin besonders anspricht. Sie weckt einerseits meine Skepsis, andererseits aber auch mein Interesse.

In meiner Arbeit bin ich täglich mit Menschen und ihren körperlichen Problemen konfrontiert, wobei ich aktive Bewegungstherapie für ein Kernelement in der Unterstützung von Menschen mit Schmerzen halte. Die Biokinematik nach Dr. Packi mit ihren speziellen Körperübungen ist demnach auch genau „mein“ Themengebiet, weshalb ich, – neugierig, mehr zu erfahren –, ein entsprechendes Seminar besucht habe.

Andere als gängige oder auch gegenteilige Theorien über Entstehungsmechanismen von körperlichen Beschwerden und deren Behandlung regen mich stets zum konstruktiven Hinterfragen der eigenen Arbeit an, ebenso zum Recherchieren in der Fachliteratur und in Online-Datenbanken. Ergänzende Theorien bzw. Gemeinsamkeiten zur Physiotherapie finde ich dabei gleichermaßen, wie z.B. im Tensegrity-Modell (R. Buckminster Fuller) oder im Beschreiben von Myofaszialen Leitbahnen (Thomas W. Myers). Die der Biokinematik zugrunde liegende Idee des Muskel-Faszien-Systems erscheint daher auch physiotherapeutisch logisch, das Behandlungskonzept mit den daraus abgeleiteten Übungen interessant.

Ich wende an mir selbst einige der Übungen an und bin

von ihrer positiven Wirkung überrascht. Durch die aus der Biokinematik-Methode gewonnenen eigenen Körpererfahrungen wurde und wird mein Denken und damit meine Arbeit als Physiotherapeutin bereichert, wovon auch die Menschen, die zu mir kommen, profitieren.

Andreas M., Bad Ischl

Zum ersten Mal war ich vor ungefähr 20 Jahren mit der Problematik „Rückenschmerzen“ konfrontiert. Damals dachte ich, als 25-Jähriger, kann man die fehlende Technik beim Tiefschneeschifahren durch Kraft ersetzen und bin mit Freunden einen ganzen Tag lang im Tiefschnee gefahren, am nächsten Tag konnte ich mich vor lauter Schmerzen in der Lendenwirbelsäule kaum mehr bewegen. Dies war der Anfang und seit dieser Zeit war ich bis zum Jahr 2011 immer wieder mit Rückenschmerzen konfrontiert.

Den „Höhepunkt“ der Schmerzen hatte ich 2005, damals konnte ich vor allem nächtelang nicht schlafen, weil die Schmerzen auch im Liegen extrem waren und in das gesamte linke Bein ausstrahlten. Dazu muss ich anmerken, dass ich allgemein nichts von Medikamenten halte – deswegen wollte ich auch keine

Schmerzmittel nehmen. Ich bin oft nächtelang durch die Gegend gegangen, weil die Schmerzen in der Bewegung nach einiger Zeit erträglicher wurden. Dies führte zu massivem Schlafmangel, der sich sogar in einer Depression äußerte. Bei Untersuchungen stellte man schließlich

fehlte mir jedoch jegliche Beweglichkeit speziell in der Lendenwirbelsäule.

Beim Urlaub in Kroatien 2011 war es dann wieder soweit, meine Frau, die beiden Kinder und ich waren mit dem Slippen des Bootes beschäftigt. Das Boot kippte am Trailer nach hinten und ich befürchtete, dass der Motor am Boden aufschlägt. Mit beiden Händen und nach vorne geneigtem Oberkörper versuchte ich dies zu verhindern. In der Nacht geriet ich in Panik, weil ich mich vor lauter Schmerzen in der Lendenwirbelsäule nicht mehr bewegen konnte. Irgendwie hat es meine Frau trotzdem geschafft mich ins Auto zu bekommen und nach Hause

nach Österreich zu bringen.

Jetzt wurde es mir zu blöd und ich begann im Internet nach Alternativen zu suchen. Wie ich auf die Seite der Biokinematik kam, weiß ich nicht mehr genau, jedenfalls hat mir diese Sichtweise von Anfang an zugesagt, weil ich mir als Techniker die dort gezeigten Bewegungsabläufe gut vorstellen konnte. Es begann die Suche nach einem geeigneten Therapeuten in Österreich. Bei Judith Köck aus Brezeng wurde ich fündig und bekam einen Termin. Nach einer ausführlichen Anamnese zeigte mir Frau Köck

zwei Übungen, die absolut nichts mit dem Rücken zu tun hatten. Sie erklärte mir anschaulich, dass meine Vorderseite (Bauchmuskeln, Psoas) das eigentliche Problem waren, und genau diese Muskeln hab ich unter ihrer Anleitung wieder auf Länge trainiert. Mit dieser Information und dem Hinweis, dass die Schmerzen anfänglich schlimmer werden könnten, machte ich mich ans Trainieren.

In kurzer Zeit wurde ich im gesamten Lendenwirbelbereich viel beweglicher, genau da lag eigentlich immer das Problem, vorher war ich in diesem Bereich steif wie ein Brett. Nach einer Woche war ich komplett schmerzfrei, was sich bis zum heutigen Tag nicht geändert hat.

Peter B., Graz

Ich bin über die Zeitschrift PULSAR auf die Biokinematik nach Dr. Packi gestoßen, da schon seit Jahren immer wieder Artikel erscheinen. Da ich Heilmasseur bin, Gymnastik- und Yogalehrer und auch Sportlehrer, hat die Biokinematik sofort mein Interesse geweckt. In meinen Ausbildungen hatte ich ja sehr viel über den Bewegungsapparat gelernt und da gab (und gibt) es noch immer viele Widersprüche, was Knochen, Gelenke, Knorpel, Bänder, Bandscheiben, Wirbelsäule und Muskeln betrifft. Allein in den letzten dreißig Jahren (Ausbildung zum Heilmasseur vor dreißig Jahren, die letzte Ausbildung vor drei Jahren) hat sich in diesen Bereichen viel geändert. Als Beispiel möchte ich den



© Stasique | Fotolia

einerseits eine Erschöpfungsdepression fest, andererseits jedoch wurden durch eine Computertomographie auch mehrere Bandscheibenvorfälle im Bereich der Lendenwirbelsäule diagnostiziert. Ein Spezialist aus Graz wollte mich auch gleich an den Bandscheiben operieren, was ich ebenfalls ablehnte. Ich probierte verschiedene Methoden unterschiedlicher Physiotherapeuten aus, leider ohne viel Erfolg. Mit der Zeit wurden die Schmerzen erträglicher, sodass ein halbwegs normaler Tagesablauf wieder möglich war. Rückblickend betrachtet

Schmerzfrei bis ins hohe Lebensalter durch muskuläre Prophylaxe



Biokinematik- Beweglichkeitsseminar

Workshop: 7. – 8. November 2015 in Graz

Mit Heilpraktiker Dirk Ohlsen aus München



Dirk Ohlsen ist Heilpraktiker und behandelt in seiner Praxis in München viele Krankheitsbilder im körperlichen, emotionalen und seelischen Bereich. Die Biokinematik ist seit vielen Jahren Teil des ganzheitlichen Behandlungskonzeptes.

MEHR INFOS: Tel.: 03135 / 809 02 • Mail: zeitschrift@pulsar.at

Muskelkater anführen: früher war es die Entstehung von Milchsäure (Laktat), die die Schmerzen verursacht und heute sind es kleine Muskelfasereirisse. Heute weiß man, dass sich das Laktat in ca. 15 Minuten wieder abbaut und mit dem Muskelkater nichts zu tun hat. Die Verletzungen im Muskel sind aber für mich auch unlogisch, weil eine Verletzung sofort weh tut und nicht ein bis zwei Tage später, also auch kein wirklich schlüssiges Modell. Dann hatte ich als Masseur Kunden, die seit vielen Jahren einen Bandscheibenvorfall hatten und keine Probleme und auch keine Schmerzen, und dann wiederum Leute, die bei einem kleinen Bandscheibenvorfall extreme Schmerzen hatten – seltsam. Das Ganze sollte mit dem Nerv zu tun haben, aber das war mir nie ganz klar, wie es funktioniert: einerseits soll eine weiche Bandscheibe den Nerv abdrücken und zu starken Schmerzen führen, die bis in den Fuß ausstrahlen können, und andererseits weiß man ja (bei einem Unfall), wenn der Nerv abgedrückt ist, spürt man seine Beine nicht mehr – wiederum sehr seltsam. Da könnte ich jetzt noch aus meiner Erfahrung viele Beispiele aufzählen, aber das ginge zu weit. Die Biokinematik hat für mich aber für alle diese Probleme Erklärungen, die für mich sinnvoll, schlüssig und nachvollziehbar sind und vor allem: in Praxis beweisbar.

Fritz W. aus Wien

Biokinematik – Eine Methode mit verschiedenen Zugängen:

Ich habe die Biokinema-

tik sowohl zweimal in der Klinik für Biokinematik in Bad Krozingen als auch zweimal auf Kursen für Biokinematik (Modul 1 und 2) in Graz kennengelernt: Das erste Mal (auf Grund eines PULSAR-Artikels) in der Klinik für Biokinematik von Dr. med. Walter Packi in Bad Krozingen im Aug. 2010 (insgesamt 9 Tage) und das zweite Mal im Juni 2011 (insgesamt 7 Tage) bei jeweils stationärem Aufenthalt. Dr. Packi war nur bei meinem zweiten Besuch 2011 persönlich anwesend.

Das dritte und vierte Mal bei PULSAR-Kursen in Graz mit je zwei Tagen: Biokinematik 1 (Okt. 2014) und 2 (März 2015) mit Frau Dr. med. Ilona Kunzelmann (Schweiz) und Herrn Heilpraktiker Dirk Ohlsen (Deutschland).

Bad Krozingen: Abgesehen von den unterschiedlichen Längen der Kuren/Kurse (Bad Krozingen insges. 16 Tage und Graz insges. 4 Tage) war auch die Ausrichtung und das Ziel völlig anders. In Bad Krozingen wird man in der Regel persönlich vom Begründer der Biokinematik, Herrn Dr. Packi, untersucht und er verschreibt dann die individuellen Übungen. Nur diese werden dann mit einer persönlichen Therapeutin trainiert. Dabei zeigt sie die Übungen vor und kontrolliert anschließend, ob man sie auch richtig macht. Denn die Natur des Menschen verleitet immer dazu, ein wenig zu „schummeln“, d.h. sich weniger anzustrengen. Das aber entgeht der persönlichen Therapeutin nie! Man hat immer dieselbe Therapeutin. Dadurch kann sie den Fortschritt gut

einschätzen. Mitunter wird es auch eine zweite Untersuchung durch Dr. Packi geben, und der wird dann auch einige Übungen ändern. Wenn es keine zweite Untersuchung gibt, dann berichtet die Therapeutin Dr. Packi und fragt, ob etwas zu ändern sei.

Da wir heute vieles nach vorne gebeugt verrichten – nach vorne gebeugt am Schreibtisch sitzen, nach vorne gebeugt Fahrrad fahren etc., treten häufig Rückenschmerzen auf. Die „Königsübung“ gegen diese Rückenschmerzen ist in Bad Krozingen die „Baumstammübung“, d.h. sich sitzend nach hinten über einen Baumstamm zu ‚hängen‘. Allerdings muss die Übung sehr exakt und anfangs mit zwei Therapeutinnen ausgeführt werden.

Graz: Bei den von PULSAR (vielen Dank an Kurt Bach!) mitorganisierten Kursen sind zwei Therapeuten dabei: Frau Dr. Kunzelmann arbeitete drei Jahre in der Klinik für Biokinematik und als Assistenzärztin von Dr. Packi. Auch Herrn HP Ohlsen führten eigene Schmerzen nach Bad Krozingen zu Dr. Packi, wo er dann auch die Ausbildung zum Therapeuten in Biokinematik machte. Beide sind hervorragende Therapeuten.

Während bei einem Besuch in Bad Krozingen „nur“ die momentanen Schmerzen ausführlich wegbehandelt werden, werden in den beiden Modulen in Graz systematisch alle wichtigen Übungen trainiert. Nachdem ich also schon 16 Tage Biokinematik-Übungen in Bad Krozingen hinter mir hatte,

war ich begeistert, nun ein systematisch aufgebautes Übungsprogramm für den ganzen Körper zu bekommen und nicht nur Übungen für jene Körperregionen, wo man gerade Probleme hat. Das ist also ein ganz anderer Zugang. Wenn Patienten mit Beschwerden zu Dr. Kunzelmann oder Herrn Ohlsen kommen, dann werden diese – so wie in der Klinik für Biokinematik in Bad Krozingen – spezielle Übungen gegen die akuten Schmerzen mit dem Patienten trainieren. Sind die ärgsten Schmerzen vorbei, sollte man unbedingt auch einen systematischen Kurs belegen: In Modul 1 wird die untere Körperpartie bis zum Becken trainiert und in Modul 2 dann aufwärts bis zum Kopf und Übungen mit dem Thera-Band und mit Sandsäcken. Natürlich sind zwei Tage nicht so viel wie eine ganze Woche in Bad Krozingen. Dafür halte ich es für absolut sinnvoll und wünschenswert, die beiden Module so alle zwei bis drei Jahre bzw. nach Gefühl zu wiederholen.

Fazit: Und nun verrate ich noch ein großes Geheimnis der Biokinematik: Sie wirkt nur, wenn man die Übungen auch wirklich selbst macht. Daher empfehle ich die Wiederholung von Kursen, um Unsicherheiten beim selbstständigen Trainieren zu Hause zu beseitigen. Bei jedem Schmerz, der auftritt, schnell die passende biokinematische Übung machen. Ein Segen! ■

Die Namen und Adressen sind der Redaktion bekannt. Bei Fragen in Bezug auf Biokinematik, wenden Sie sich bitte an die Redaktion, wir leiten diese dann entsprechend weiter.