

Stephan Gabriel

RÜCKEN- PROBLEME ERFOLGREICH LÖSEN!

Die Rückenheld® Methode

Rückenheld®

INHALT

Vorwort	5
1. PERSÖNLICHE GESCHICHTE	
1.1 Werdegang	13
1.2 Rücken OP = Ultima Ratio	17
1.3 Wer heilt, hat recht!	20
2. MEINE HEILARBEIT	
2.1 Weniger ich, mehr Sie!	29
2.2 Hilfe holen, wo die Ergebnisse stimmen	31
2.3 Die Ursache hinter vielen Rückenproblemen	35
2.4 Der »Schiefe Turm von Pisa«	39
3. MEINE BEHANDLUNGS-METHODE	
3.1 Das Wirkprinzip hinter der Rückenheld® Methode	49
3.2 Wie läuft die Behandlung ab?	54
3.3 Was bewirkt meine Behandlung	57
3.4 Wo kann ich nur eingeschränkt / nicht helfen?	60
3.5 Was können Sie langfristig erwarten?	62
3.6 Wissenschaftliche Hybris	64
4. GRUNDLEGENDES	
4.1 Seriöses heilen	71
4.2 Chirurgische Eingriffe - OP im Rücken	73
4.3 Unser krankes (Gesundheits-) System	79
5. RÜCKEN-KRANKHEITEN	
5.1 Allgemeine Rücken- und Kreuzschmerzen	91
5.2 Bandscheibenvorfall	95
5.3 Hexenschuss	99

5.4 Ischias Schmerzen	102
5.5 Wirbelsäulenverkrümmung (Skoliose)	106
5.6 Morbus Scheuermann	110
5.7 Kyphose	114
5.8 Wirbelsäulen-Entzündung (Morbus Bechterew)	117
5.9 Chronische Nackenverspannung	120
5.10 Temporäre Nackenverspannung	124
5.11 Chronische Schulterverspannung	128
5.12 Frozen Shoulder	131
5.13 Wirbelkanalverengung (Spinalkanalstenose)	134
5.14 Wirbelgelenk-Arthrose	137
5.15 Gleitwirbel	140
5.16 Schleudertrauma	142
5.17 Aufgelöste Bandscheiben (Reibung Knochen auf Knochen)	145
 6. UNSER KÖRPER – EINE MASCHINE	
6.1 Nerven = Kabel	149
6.2 Gehirn = Festplatte	151
6.3 Bandscheiben = Stoßdämpfer	154
6.4 Blut = Öl	157
6.5 Sauerstoff = Kraftstoff	160
 7. WIRBELSÄULE ERKLÄRT	
7.1 Nervliche Verbindungen und Symptome	167
7.2 Halswirbelsäule (HWS)	176
7.3 Brustwirbelsäule (BWS)	178
7.4 Lendenwirbelsäule (LWS)	181
 8. RÜCKENAUFBAU	
8.1 Rückenmuskulatur	185
8.2 Schulter erklärt	190
8.3 Becken erklärt	193
 9. SCHMERZEN	
9.1 Ursachenebene vs. Symptomebene	199
9.2 Symptom-Schmerzen vs. Heilungsschmerzen	203

10. NERVEN UND FASZIEN

10.1 Verletzungen, Reizungen und Regeneration von Nervenbahnen	209
10.2 Nervliche Fehlleitungen	213
10.3 Nervenreizungen	219
10.4 Nervenschmerzen lindern durch Entgiftung	221
10.5 Nerven optimal regenerieren	224

11. SCHLAFEN

11.1 Schlafphasen	229
11.2 Die Ursache vieler Schlafprobleme	235
11.3 Matratze und Kissen	239
11.4 Aufbiss-Schiene	242
11.5 Die Zirbe - Der „Entspannungsbaum“	246

12. (RÜCKEN-) GESUNDHEIT FÖRDERN

12.1 Geeigneter Sport	251
12.2 Trampolin	253
12.3 Ergonomie	259
12.4 Akupressurmatte	262
12.5 Orthopädische Schuheinlagen	264
12.5 Wasser	267

13. Medikamente	277
-----------------	-----

14. Schwedenkräuter	281
---------------------	-----

15. Rückenheld® - Das Elixier	287
-------------------------------	-----

16. Die Rückenheld® PEMF Infrarot Kristallmatte	297
---	-----

17. Schlusswort	303
-----------------	-----

18. Danke	307
-----------	-----

Notizen & Eigene Gedanken	309
---------------------------	-----

VORWORT

“ *„Um Rückenprobleme zu lösen, müssen die Ursachen erfolgreich behandelt werden!“*

Stephan Gabriel

Vielleicht kennen Sie dieses Gefühl: Seit Monaten oder Jahren mit Verspannungen, stechenden Schmerzen oder gereizten Nerven zu leben. Vieles ausprobiert zu haben, und dennoch Momente zu durchleben, in denen Sie sich fragen, wann endlich wieder Schmerzfreiheit und Leichtigkeit zur Normalität werden und ob dies überhaupt möglich ist.

Der Anlass, warum ich dieses Buch geschrieben habe, sind nämlich genau Sie, die es gerade vor sich haben und in den Händen halten. Sie und all jene Menschen da draußen, die sich mit einer der vielen Varianten der Volkskrankheit „Rücken“ herumschlagen. Menschen, die bereits unzählige Wege gegangen sind - von orthopädischen Behandlungen über chiropraktische und osteopathische Ansätze bis hin zur Physiotherapie - und trotz aller Ansätze langfristig weiterhin mit denselben Beschwerden konfrontiert sind. In unserem Gesundheitssystem wird bei „Rücken“ gerne auf bekannte Behandlungswege und Therapiearten gesetzt. Doch was bewirken diese? **Welche Ergebnisse werden erzielt? Können wir damit zufrieden sein?**

Oder ist es an der Zeit, die Zusammenhänge im Organismus zu fokussieren, logisch zu ordnen, richtig zu interpretieren und den **Erfolg der Behandlung als Maßstab in den Mittelpunkt zu stellen?**

Die wertvollen Informationen in diesem Buch haben das Potenzial, Ihre Rückenprobleme, Verspannungen oder Nervenschmerzen stark zu lindern oder sogar zu heilen. Wenn Sie dieses Buch lesen und die Inhalte umsetzen, begeben Sie sich auf Ihre persönliche „Heilungsreise“. Wenn Nerven über einen längeren Zeitraum chronisch gereizt waren, brauchen die Heilungsprozesse Zeit. Wir begünstigen konsequent den bestmöglichen und dauerhaften Erfolg. Das Resultat ist in den allermeisten Fällen großartig: Verspannungen, Schon- und Fehlhaltungen lösen sich, wodurch sich langfristig die Nervenschmerzen minimieren. Bewegungsabläufe funktionieren wieder freier und leichter. Insgesamt kann sich Ihre Lebensqualität enorm verbessern.

Um diese Resultate erzielen zu können, fokussieren wir uns ausschließlich auf echte Lösungswege!

Sie werden verstehen, warum viele Rückenprobleme ohne grundlegende Maßnahmen den Körper nicht dauerhaft verlassen können. Wenn man bei Behandlungen und Therapien aber immer wieder den gleichen, erfolglosen Weg beschreitet, wird sich logischerweise kein zufriedenstellendes Resultat einstellen.

Was muss also zuerst geschehen, um ein positives Ergebnis zu erzielen?

Man muss den Weg ändern, denn erst dadurch kann das Ziel erreicht werden.

Dreh- und Angelpunkt dieses Buches ist die hocheffektive Behandlungsmethode der Wirbelsäulenaufrichtung. Ich habe diese Behandlungsform als Grundlage genommen, sie weiter optimiert und in ein ganzheitliches Konzept integriert. So ist die von mir entwickelte **Rückenheld® Methode** entstanden, mit der ich heute hunderte Male im Jahr Patienten erfolgreich behandle.

Das Ergebnis dieser unvorstellbar kraftvoll wirkenden Behandlung fühlte sich für mich damals wie ein Wunder an. Und das nicht ohne Grund: Was ich heute täglich machen kann und darf, klassifiziert die Wissenschaft als „Wunderheilung“. Denn sie „funktioniert“ bei jeder einzelnen Behandlung, passt aber nicht in die bisherigen, wissenschaftlichen Erklär-Modelle.

Die Bezeichnung „Wunderheilung“ ist also weniger als Kompliment zu verstehen, sondern vielmehr als Schublade für das „Unerklärliche“. Die Wissenschaft vermag es bislang noch nicht besser zu erklären. Man darf und sollte aber selbstverständlich das nutzen, was gefahrlos funktioniert und außergewöhnliche Ergebnisse liefert. Nacharbeiten muss hier eindeutig die Wissenschaft und nicht ich oder seriös arbeitende Kollegen.

Heute weiß ich, was damals während der Behandlung meines schmerzhaften Bandscheibenvorfalls in meinem Körper geschehen ist. Ich kenne die Hintergründe und wende seit Jahren die von mir entwickelte **Rückenheld® Methode** in meiner eigenen Praxis erfolgreich an. Wie es dazu gekommen ist, wie Sie selbst davon profitieren können und wie ich auch Ihnen bei der Lösung Ihrer Rückenbeschwerden helfen kann, erfahren Sie in diesem Buch.

Es schenkt mir zudem die rechtliche Freiheit, alles exakt so zu kommunizieren, wie es ist. Das sollte selbstverständlich sein, doch unser Gesetzgeber und unser „Gesundheitssystem“ haben hier, wie auch an vielen anderen Stellen, erheblichen Verbesserungsbedarf.

Auf meiner Praxis-Website ([**www.rueckenheld.com**](http://www.rueckenheld.com)) darf ich manche Aussagen nicht so klar kommunizieren, wie ich es in diesem Buch darf. Deshalb erfahren Sie hier die vollständige und präzise Wahrheit über eine Heilmethode, die auf Ursachenebene (dem Knochenstand) wirkt und die Lebensqualität unzähliger Patienten bereits enorm und vor allem langfristig verbessert hat.

Mein Ziel ist es jedoch nicht nur, Sie über diese Behandlungsmethode zu informieren. Dieses Buch versteht sich vielmehr als ganzheitlicher Ansatz zur sogenannten „Best Practice“. Alles, was mir und meinen Patienten damals und heute bei Rückenproblemen hochwertige Hilfe geleistet hat und leistet, stelle ich Ihnen in diesem Buch vor. Es handelt sich um geprüftes, erprobtes und bewährtes Erfahrungswissen aus der täglichen Praxis.

Begeben wir uns einmal in die Vogelperspektive. Vielleicht haben Sie lange versucht, einzelne Beschwerden zu bekämpfen oder lokale Schmerzen zu beruhigen. Doch manchmal braucht es einen Moment des Zurücktretens, um das „Große Ganze“ zu erkennen und zu verstehen.

Aus einer übergeordneten Betrachtung heraus können Zusammenhänge sichtbar werden:

Schonhaltungen führen häufig zu (muskulärem) Druck auf Nervenbahnen. Dieser Druck führt zu Schmerzen. Die Ursache dafür liegt häufig im Schiefstand des Beckens, was über das Iliosakralgelenk die Wirbelsäule lagert und unser Fundament im Körper ist.

Wenn wir die Zusammenhänge verstehen, wird vieles klarer — und neue Perspektiven öffnen sich.

Ich führe Sie verständlich und nachvollziehbar durch diese Zusammenhänge und stelle Ihnen die Methode und geeignete Hilfsmittel vor, die Ihren Rücken dauerhaft heilen können. Mit diesem Wissen können Sie beginnen, Ihren Körper neu zu sehen - und zu spüren, wie Veränderung möglich wird. Nicht von heute auf morgen, aber wirksam und kontinuierlich. Lassen Sie uns diesen Weg gemeinsam starten!

Ich wünsche Ihnen inspirierende, erkenntnisreiche Stunden und viel Freude mit diesem Buch. Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

Herzlichst

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sam Olan', with a stylized, cursive script.

1. PERSÖNLICHE GESCHICHTE

„Wieso kann das mein Arzt nicht?“

„Warum funktioniert Ihre Methode so gut?“

„Haben Sie diese Gabe oder kann man das lernen?“

Diese Fragen höre ich häufig - und sie sind verständlich. Wer lange Schmerzen hatte und auf neue Weise Entlastung erlebt, möchte wissen, warum etwas plötzlich so effektiv wirkt, wo vieles andere zuvor nicht den gewünschten Erfolg gebracht hat.

Dabei ist mir eines wichtig: Es gibt hervorragende Ärztinnen, Therapeuten und Behandler in den unterschiedlichsten Bereichen.

Und gleichzeitig gibt es Methoden, die noch nicht weit verbreitet sind oder in klassischen Ausbildungsgängen nicht integriert sind.

Mein Ziel ist es nicht, andere Behandlungsformen herabzusetzen. Viele Ansätze leisten wertvolle Unterstützung. Gleichzeitig zeigt die Erfahrung in meiner Praxis täglich, dass die meisten Rückenbeschwerden sich erst dann nachhaltig verbessern, wenn die tatsächlichen Ursachen erfolgreich behandelt werden.

Die **Rückenheld® Methode** transformiert den Stand des Beckens, der Schulterblätter und der Wirbelsäule selbst dorthin, wo andere Verfahren meist an ihre Grenze stoßen. Dadurch entstehen Ergebnisse, die eine dauerhafte und echte Veränderung bewirken.



Die Praxis Rückenheld® im Schloss Garath in Düsseldorf

1.1 WERDEGANG

Jeder Mensch, der heute andere Lebewesen behandelt, ist irgendwann als kleines Kind auf diese Welt gekommen. Doch niemals war diese Person von Geburt an Arzt, Heilpraktiker oder Heiler.

In jedem Lebewesen liegen individuelle Talente, Kräfte und Fähigkeiten. Bei einigen Menschen sind diese schwach, bei anderen stärker und bei ganz wenigen hochgradig ausgeprägt. Historisch belegt (und nicht nur biblisch überliefert) ist, dass es immer Menschen mit besonderen Heilkräften gab.

Zur Rückenheilung bin ich, wie so viele Heiler vor mir, durch eine eigene schwere Erkrankung gekommen. Ganz offen gesagt: Mir war bis zu diesem Moment nicht klar, dass ich diese Gabe in mir trage.

Anfang 2015 gründete ich gemeinsam mit einem guten Freund das Label „jbiels“. Von Shirts über Ledertaschen bis hin zu einer ausgefallenen Sonnenbrille designten wir schöne Dinge, die immer etwas Besonderes konnten und durchdacht waren. Der Slogan des Labels lautete: „anything but.“ So nahmen wir im Juni 2016 mit unserem Label an der Pop-up-Store-Veranstaltung „Düsseldorf's Finest“ für schöne und innovative Produkte teil. Rückblickend hatte diese Veranstaltung für mich zwei Highlights: Zum einen

buchte der Organisator die damals noch völlig unbekannten „Giant Rooks“, die ich dann vor zehn Leuten spielen sah und so in einem ganz entspannten Umfeld kennenlernte. Das zweite Highlight war ein Deko-Element unseres Messestands. Ohne dieses Deko-Element würde ich bis heute vielleicht nichts von meinen Heilkräften wissen und dieses Buch würde gar nicht existieren. Dieses Deko-Element war das kleinste Auto der Welt, ein Peel P50.

2014 hielt ich es für eine gute Idee, zwei dieser noch einmal limitiert gebauten Fahrzeuge aus den 60er Jahren als Investitionsobjekte zu kaufen. Das Fahrzeug ist tatsächlich winzig. Es war ein toller Eyecatcher, und fast alle Messebesucher wollten ein Foto mit dem kleinsten Auto der Welt machen. So kamen sie ganz nebenbei mit unserem Label in Kontakt. Diese Marketingidee funktionierte somit richtig gut.

Weniger gut funktionierte, dass ich mir im Alter von 32 Jahren beim Peel P50 einen schmerzhaften Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule zuzog.

Ausgelöst wurde dieser durch eine rückblickend betrachtet wirklich dämliche Hebebewegung meinerseits. Als ich das kleinste Auto der Welt (Gewicht: Etwa 140 kg) nämlich alleine, halb ziehend, halb hebend an unserem Messestand umpositionieren wollte.

Der Schmerz schoss mir sofort in die Lendenwirbelsäule und mein Rücken tat ab diesem Zeitpunkt tagelang nahezu ununterbrochen

weh. Selbst nachts beim Liegen, wodurch ich kaum schlafen konnte. In dieser Zeit wurde mir klar, weshalb Schlafentzug eine gern eingesetzte Foltermethode der Geheimdienste ist.

In der Folgezeit war ich Dauergast bei verschiedenen Orthopäden, Physiotherapeuten und Chiropraktikern. Die Schmerzspritzen beim Orthopäden waren jeweils nur kurzfristig hilfreich. Anfangs waren sie wirksamer als im späteren Verlauf. Dass Spritzen die Ursache des Problems aber gar nicht beheben können, ist selbstverständlich.

Die Therapien bei zwei Physiotherapeuten über jeweils mehrere Monate hinweg förderten zwar die Beweglichkeit, doch auch hier kamen die Beschwerden stets kurz danach mehr oder weniger unverändert zurück.

Der inzwischen leider viel zu früh verstorbene, sympathische und äußerst talentierte Chiropraktiker Andreas Fabischack (Gott hab ihn selig!) hat damals einen richtig guten Job gemacht! Er schaffte es mit nur zwei Behandlungen, meine Beschwerden für mindestens drei Monate deutlich erträglicher zu machen. Anschließend war mein Zustand leider wieder fast wie vor seiner Behandlung. Zusammengefasst brachten alle Behandlungen und Therapien also nur zeitlich begrenzte Verbesserungen, aber keinen langanhaltenden Erfolg.

Somit stand nach all diesen im Endergebnis nicht von Erfolg gekrönten Behandlungsversuchen eine Bandscheiben-OP im Raum.

Glücklicherweise stand ich während meiner Zivildienstzeit im ärztlichen Notdienst im engen Austausch mit verschiedenen Ärzten. Bei Einsätzen bei Patienten mit akuten Bandscheibenvorfällen, Ischias oder Hexenschuss hieß es von den Notdienst-Ärzten sinngemäß immer, eine OP im Rücken bzw. der Wirbelsäule sei die allerletzte Option.

Zur Begründung hieß es: „Wird einmal in der Wirbelsäule operiert, folgen oft viele weitere Rücken-Operationen. Es wird dann oft immer schlechter ...« Mir waren die Zusammenhänge damals zwar noch nicht klar, doch ich hatte die Kernaussage abgespeichert.

1.2 RÜCKEN OP = ULTIMA RATIO

Eine Bandscheiben-OP wollte ich also um jeden Preis vermeiden.

Wie immer im Leben braucht der Mensch auch Glück. In meinem Fall war es aus heutiger Sicht eine schicksalhafte Fügung.

Denn als es um die Entscheidung für oder gegen eine Bandscheiben-Operation ging, trat ein heute guter Freund neu in mein Leben. Auch ihn lernte ich im Zusammenhang mit unserem Modelabel kennen, da er unsere Produkte mit Lasertechnik für prominente Kunden individualisierte. Wir verstanden uns beim ersten Kennenlernen direkt gut. Während der Lasergravuren redeten wir über meine Rückenprobleme, die durch meine Laufbewegung und meinen Körperstand offensichtlich waren. Mein Rücken steckte in massiven Schon- und Fehlhaltungen fest. Leichte und unbeschwerte Bewegungen waren somit auch zehn Monate nach meinem Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule unmöglich.

Dieser neue Freund riet mir, schnellstmöglich eine Rücken-Heilerin aufzusuchen, die er durch die Arbeit seiner Mutter, einer Heilpraktikerin, kannte. Er erzählte mir, dass alle Patienten mit Rückenproblemen, die aus der Heilpraxis seiner Mutter zu dieser Rücken-Heilerin gegangen waren, ihre Rückenprobleme danach los waren oder eine deutliche Verbesserung erfahren hatten. Die

Rückenheilerin hatte sich auf die „energetische Wirbelsäulenauf-
richtung“ spezialisiert.

Bis zu diesem Zeitpunkt war mir diese Methode völlig unbekannt. Natürlich informierte ich mich darüber und stellte fest, dass diese Heilerin sehr bekannt und erfolgreich arbeitete. Zahlreiche Berichte und Erfahrungen anderer Menschen belegten das.

Auch wenn der Ansatz auf den ersten Blick ungewohnt und für mich nicht sofort greifbar war, entschied ich mich, offen zu bleiben und die Behandlung auszuprobieren. Diese damalige Entscheidung hat mein Leben völlig verändert!

Die Wirkung war beeindruckend - so eindrucksvoll, dass ich später begann, den Mechanismus hinter diesem Ergebnis verstehen zu wollen. Den Grundstock dieser Behandlungsmethode habe ich systematisch weiterentwickelt. Daraus ist schließlich meine eigene Behandlungsform (die **Rückenheld® Methode**) entstanden, die ich bei hunderten Patienten jährlich erfolgreich anwende.

Den Namen der damaligen Heilerin nenne ich bewusst nicht, aber ich bin ihr bis heute dankbar. Sie war der Ausgangspunkt einer Entwicklung, die dazu geführt hat, was ich heute tun darf. Sie behandelte mich insgesamt nur zwei Mal im Abstand von zwei Monaten, jeweils etwa eine halbe Stunde lang. Schon die erste Behandlung brachte eine spürbare Verbesserung. Nach der zweiten Sitzung war mein Bandscheibenvorfall nicht mehr spürbar.

Das war für mich damals kaum zu glauben - und gleichzeitig ein Wendepunkt.

Dieses grandiose Erlebnis ließ mich nicht mehr los. Dies lag auch daran, dass mir die Heilerin damals sinngemäß - in meiner Erinnerung fast wörtlich - sagte, es wäre ihr eine Ehre, mich heute zu behandeln, da ich selbst noch viel Zeit in meinem Leben mit der Wirbelsäulenaufrichtung verbringen werde.

Darunter konnte ich mir zu diesem Zeitpunkt logischerweise noch nichts vorstellen, aber es brachte mich noch fokussierter auf die Spur, verstehen zu wollen, wie diese wundervolle Methode funktioniert. Ich wollte diese Heilfähigkeit selbst anwenden können, um anderen Lebewesen zu helfen. Denn wenn man diese Heilmethode beherrscht, kann man jedes Lebewesen, das eine Wirbelsäule hat, behandeln. Somit also auch Tiere, die ich sehr liebe! Die Methode wirkt von der Wirbelsäule ausgehend über das Spinalnervensystem im gesamten Körper.

Heute verfüge ich selbst über diese kraftvolle Heilfähigkeit. Nur wenige Menschen verfügen über diese besondere Gabe und eine so fein ausgebildete Heilfähigkeit. Wenn man dieses Können einmal erlangt hat, kann man es ein Leben lang anwenden. Wenn Sie einmal die Gelegenheit haben, die Wirbelsäulenaufrichtung bei mir oder einem guten, seriösen Kollegen persönlich zu erleben, werden Sie verstehen, was ich mit Gabe und Heilfähigkeit meine.

1.3 WER HEILT, HAT RECHT!

Zwei Leitsätze haben mein Leben in vielerlei Hinsicht bereichert:

“ **„Probieren geht über Studieren.“**
und
„Wer heilt, hat Recht.“ (Hippokrates)

Mit der Einstellung, offen zu sein, Neues selbst auszuprobieren und sich darauf basierend eine Meinung zu bilden, kommt man im Leben immer wieder zu außergewöhnlichen Begegnungen, Erlebnissen und Ergebnissen.

Für mich steht eines im Vordergrund: Die bestmögliche Versorgung von Patienten gelingt dann, wenn unterschiedliche Fachrichtungen zusammenarbeiten. Rückenbeschwerden sind komplex, und ihre erfolgreiche Behandlung erfordert oft mehr als nur einen Blickwinkel.

In einer modernen Gesundheitskultur sollte es selbstverständlich sein, Wissen zu bündeln und unterschiedliche Kompetenzen miteinander zu verbinden. Nicht die Berufsbezeichnung oder ein Titel entscheidet letztlich über den Behandlungserfolg, sondern die

Qualität der Arbeit, die Erfahrung, die Fähigkeit, genau hinzusehen - und zufriedenstellende Ergebnisse zu bewirken.

Ich habe in meiner Laufbahn hervorragende Ärzte, Therapeuten und Heilpraktiker kennengelernt - mit und ohne akademische Titel. Entscheidend war ausnahmslos eines: Ihre Intention, ihr Können und die spürbare Wirkung der jeweiligen Behandlung.

Genau dafür setze ich mich ein: Für eine fortschrittliche Medizin, die sich an Resultaten orientiert, offen bleibt für wirksame Ansätze - und das gemeinsame Ziel nie aus den Augen verliert: Die nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität der Menschen, die uns ihr Vertrauen schenken.

Ich bin selbst ganz klar ein Mann der Praxis und des Handelns. Deshalb beeindruckt mich vor allem Ergebnisse!

Wenn Ergebnisse, egal in welchem Bereich, auf einem hohen Level erreicht werden, bin ich zufrieden. Dies ist auch mein eigener Maßstab bei jeder einzelnen Behandlung eines Patienten. Bestehende Probleme des Knochenstands lösen oder deutlich verbessern, Rückenprobleme langfristig lösen oder signifikant optimieren.

Wenn Ihnen Ergebnisse wichtig sind, sind Sie in diesem Buch und in meiner Behandlung goldrichtig.

Patienten-Erfahrung

Rückenheld® google Bewertung von

Marc Buhr



Am 12.08.2024 hatte ich meinen ersten Termin bei Herrn Gabriel. Vorher waren meine Tage geprägt von starken Problemen im Bereich der unteren Wirbelsäule. Gebücktes Arbeiten? Schweres Heben? Undenkbar! Selbst das morgendliche Aufstehen aus dem Bett war eine Herausforderung. Dazu gesellten sich permanente Verspannungen im ganzen Körper – trotz meiner regelmäßigen Thai-Massagen alle zwei Wochen, die zwar halfen, aber nie das Grundproblem lösten. Nach der ersten Behandlung bei Herrn Gabriel passierte etwas Unerwartetes: Am nächsten Morgen konnte ich ohne Probleme aus dem Bett steigen! In den darauffolgenden Wochen verbesserte sich meine Situation merklich. Die Verhärtungen ließen nach, der Rücken wurde deutlich belastbarer, und ich musste mir keine Sorgen mehr machen, dass mich bereits kleine Belastungen wieder zurückwerfen würden. (...) Wer zu Herrn Gabriel geht, sollte wissen, dass er – so kompetent und freundlich er auch ist – keinen Zauberstab aus der Welt von Harry Potter schwingt. Die Besserung kommt Schritt für Schritt. Was mich beeindruckt hat, ist, dass ich diese Verbesserung ohne Medikamente und ohne Operation erreicht habe.

2. MEINE HEILARBEIT

Der klassische akademische Weg hat mich nie wirklich angezogen. Nicht, weil ich Bildung oder Wissenschaft ablehne - ganz im Gegenteil.

Ich habe einige Semester Germanistik studiert, aber irgendwann wurde mir klar: Mein Weg liegt nicht in theoretischen Diskursen oder langen Seminargesprächen. Mir fehlte dabei etwas Entscheidendes: Das unmittelbare Erleben oder zumindest sichtbare Resultate dieser häufig ausschweifenden Diskussionen.

Rückblickend war diese Erkenntnis wichtig. Sie hat mich konsequent dorthin geführt, wo ich heute stehe: In die praktische Arbeit mit Menschen und zu einer Methode, die aus Erfahrung gewachsen ist und konstant wunderbare Ergebnisse liefert.

Nicht jeder findet seinen Weg in Hörsälen oder über akademische Titel. Manche finden ihn in der Praxis, im genauen Hinsehen und im stetigen Weiterentwickeln. Und genau dort beginnt meine Geschichte.

Nach dem Tod meines Vaters kam mir die Idee, ein Buch zu schreiben, das den Lesern die Möglichkeit verschafft, selbst zu Autoren ihrer eigenen Lebensgeschichte zu werden.

Meine Bücher „Die Spuren deines Lebens“ und „Schreibe deine Lebensgeschichte“ aus der My-Biography-Buchreihe etablierten sich über Jahre hinweg als Nischen-Bestseller, und die Rückmeldungen der Leser sind ausgesprochen positiv.

Im Frühjahr 2023 behandelte ich einen jungen Arzt aus den USA, der neben seinem Medizinstudium auch Health Management studiert hatte. Seine Rückenbeschwerden waren für sein Alter ungewöhnlich stark ausgeprägt. Wir kennen uns seit Jahren und schätzen uns sehr - deshalb entschied er sich, meine Methode mit ehrlichem Interesse auszuprobieren.

Das Ergebnis überraschte ihn zutiefst. Seine Körperhaltung veränderte sich deutlich und nachhaltig, und er sagte später, er habe so etwas in seiner klinischen Laufbahn noch nie erlebt. In seinen Worten war es pure Magie (wörtlich „Pure Fucking Magic“) und hat seine bisherige Sicht auf körperliche Regulation und Behandlungsansätze erweitert.

Für mich war dieser Moment ein weiterer Hinweis darauf, wie wichtig Offenheit in der Medizin ist. Wissenschaft lebt davon, Beobachtungen ernst zu nehmen, die sich wiederholen - auch dann, wenn sie zunächst nicht vollständig erklärbar sind. Mit anderen Worten: Wenn etwas zuverlässig wirkt, lohnt es sich hinzusehen, nicht wegzuschauen.

Denn am Ende zählt nicht die Theorie, sondern das Ergebnis - und die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten.

Wissenschaft und medizinisches Wissen entwickeln sich stetig weiter - und genau das ist ihre eigentliche Stärke. Neue Erkenntnisse entstehen, weil man Beobachtungen ernst nimmt, Hypothesen prüft und offen bleibt für das, was noch nicht vollständig erklärbar ist.

Manchmal begegnet man jedoch der Haltung, dass nur das existieren dürfe, was bereits wissenschaftlich belegbar ist. Dabei wäre es viel konstruktiver, neugierig zu bleiben, wenn wiederholt Ergebnisse auftreten, die sich wissenschaftlich noch nicht vollständig einordnen lassen.

Aus meiner Erfahrung heraus profitieren Patienten dann am meisten, wenn Offenheit und Methodik Hand in Hand gehen: Bewährtes nutzen, Neues prüfen, Erfahrungen sammeln und weiterdenken. Viele meiner Patientinnen und Patienten schätzen

genau diesen Ansatz, weil sie schon viele Wege gegangen sind, die im Ergebnis nicht überzeugen konnten.

Es geht nicht darum, bestehende Modelle zu widerlegen - sondern vielmehr darum, Erkenntnisse zu erweitern, wenn die Realität Ergebnisse abbildet, die Aufmerksamkeit verdienen.

Wir sollten alle im Leben kontinuierlich dazulernen. Glücklicherweise macht dies auch die Wissenschaft. Was sich manche Wissenschaftler allerdings anmaßen, bleibt für mich vollkommen unverständlich. Vielfach ist die Einstellung nämlich:

„Kann die Wissenschaft etwas (noch) nicht erklären, kann es auch nicht sein.“ Dieses Denkmuster zeugt meiner Ansicht nach weder von Klarheit, wacher Intelligenz noch logischen Gedankengängen.

Aber die Gedanken sind in der westlichen Welt glücklicher Weise - ob richtig oder falsch - frei!

Zurück zu meinem amerikanischen Freund: Im Falle der Behandlung dieses jungen Arztes aus Amerika war es genau einer dieser Momente, von dem irgendwann viele Lebewesen profitieren können. Denn wenn er - jung, erfolgreich, solide ausgebildet und ehrgeizig - in Zukunft Krankenhäuser managt und es um die Wirksamkeit von „energetischem Heilen“ geht, wird er vermutlich nicht wie leider so viele Ärzte vom „Placebo-Effekt“ oder „man muss

daran glauben“ schwafeln. Dieser Arzt wird aus seiner eigenen, wunderbaren Erfahrung heraus Heiler in die Patientenarbeit seiner Krankenhäuser integrieren.

Als Rücken-Spezialist kann ich Dinge im Rücken bewirken, die ein Arzt oder Chiropraktiker schlichtweg nicht bewirken kann. Genauso kann ich viele Dinge nicht, die ein Arzt oder Chiropraktiker gelernt hat.

Als Arzt, Chiropraktiker, Osteopath oder Physiotherapeut sind Sie in meiner Praxis übrigens herzlich willkommen. So können Sie selbst beurteilen, was meine Rückenheilbehandlung bewirkt.

Patienten-Erfahrung

Rückenheld® google Bewertung von
Mathies Schiffers



Ich hatte jahrelang massive Rückenprobleme und habe wirklich alles ausprobiert – ohne nachhaltigen Erfolg. Rückenheld war meine letzte Hoffnung, und ich kann nur sagen: es war eine der beeindruckendsten Erfahrungen meines Lebens.

Auch wenn die Methode auf den ersten Blick schwer greifbar erscheint, war die Wirkung einfach unglaublich. Es wurde nicht nur an den Symptomen gearbeitet, sondern an der wahren Ursache, und genau das hat den entscheidenden Unterschied gemacht.

Seitdem bin ich nachhaltig schmerzfrei – nachweisbar! Ich hab lange Zeit gehofft das sagen zu können: Mein Rücken ist wirklich geheilt.

Ein riesiges Dankeschön – Rückenheld hat mir sehr viel Lebensqualität zurückgebracht!

2.1 WENIGER ICH, MEHR SIE!

Es ist wunderschön und auch erfüllend, diese körperliche Transformation bei meinen Patienten bewirken zu dürfen. Nach der Behandlung schaue ich oftmals erst in etwas ungläubige, bald danach aber häufig in glückserfüllte Gesichter.

Wenn Sie mich einmal persönlich kennenlernen, werden Sie feststellen, dass ich durchaus einen hohen rationalen Anteil habe. Als „Esoteriker“, „Spiri“ oder gar „Guru“ würden mich weder Freunde noch Patienten beschreiben. So möchte ich auch gar nicht wahrgenommen werden.

Ich trage diese Heilkraft in mir, gehe damit so verantwortungsbewusst wie möglich um und möchte diese Rückenheilmethode zeitgemäß in die Breite der Gesellschaft tragen.

Denn in unserer Gesellschaft, in der etwa 40 % der Menschen irgendwann in ihrem Leben unter starken Rückenproblemen leiden, sollte diese großartige Methode seriös bekannt gemacht und umfassend genutzt werden - zum Wohle aller.

Nach fast jeder Behandlung höre ich von den Patienten die Worte „unglaublich“, „unfassbar“ oder „wunderbar“. Bei manchen Behandlungen bin ich selbst vom hohen Wirkungsgrad positiv

überrascht. Wenn ich beispielsweise in einer halben Stunde einen Beckenschiefstand von über 6 cm komplett ausgleichen kann und die Patienten nach der Behandlung sofort ein anderes Laufbild haben und spüren, wie ihre Füße nun gleichmäßig den Boden berühren, löst dies auch bei mir - intensive Glücksgefühle und Dankbarkeit aus.

Denn auch als Heiler bin ich zuerst einmal Mensch. Ein Mensch mit Stärken und Schwächen, aber eben auch mit einer ganz besonderen „Superkraft“ ausgestattet.

Wahrscheinlich empfinde ich diese Gabe als so besonders wertvoll, weil ich einerseits um die enorme Heilkraft weiß, andererseits aber erst mit über 30 erfahren habe, dass ich diese Fähigkeit in mir trage. Die Rücken-Heilerin, die meinen Bandscheibenvorfall damals erfolgreich behandelte, machte mich mit einer geschickten Formulierung nach der Behandlung darauf aufmerksam.

Ich liebe meine Heilarbeit und bin ausgesprochen glücklich darüber, Rücken-Heiler zu sein.

Die Zufriedenheit der allermeisten Patienten spricht eine eindeutige Sprache. Glauben Sie mir: Wenn Sie über eine solche Gabe verfügen, bereitet die „(Heil)Arbeit“ trotz aller Anstrengung eine Menge Freude, denn die Ergebnisse sind direkt sichtbar!

2.2 HILFE HOLEN, WO DIE ERGEBNISSE STIMMEN

In meinem Fall sind dies vor allem meine geschätzte Heilpraktikerin Frau Seelmann-Wirtz und mein Zahnarzt Dr. Daniels.

Wenn aber durch meine Nase jahrelang kaum noch Luft kommt, weil die Nasenmuscheln zu groß sind und die Nasenscheidewand schief steht, lasse ich mich natürlich auch operieren. Das mache ich allerdings ungern, da mein Körper Vollnarkosen miserabel verträgt - doch manchmal muss es sein, um eine langfristige Lösung zu bewirken.

Dafür suche ich mir dann aber nicht irgendwen im Umkreis von 20 Kilometern, sondern recherchiere nach einem Experten im Spezialbereich funktionelle Nasenkorrektur. Menschen wie Herr Möckel in Münster, mein Zahnarzt Dr. Daniels oder meine Heilpraktikerin Frau Seelmann-Wirtz leisten mit ihrer hohen Expertise und viel Menschlichkeit vorbildliche Arbeit bei ihren Patienten. Gerade im Fachbereich Orthopädie ist es herausfordernd, einen guten Arzt zu finden. Doch es gibt auch dort einige wirklich exzellente Orthopäden, die Patienten mit anhaltenden Schmerzen in Akutphasen auf Symptomebene gut und hilfreich unterstützen können, zum Beispiel mit gezielt eingesetzten, entzündungshemmenden Schmerzspritzen.

Das Schwierigste bei meiner Arbeit ist es, den Patienten zu erklären, wie ich diese Ergebnisse bewirke und wie das Ganze funktioniert. Deshalb freue ich mich sehr auf den Tag, an dem dieses Buch nach jahrelanger Arbeit erscheint, denn es enthält konkrete Antworten darauf und erleichtert meine tägliche Arbeit ungemein.

Denn so überzeugend die Ergebnisse für sich sprechen, so schwierig ist es für die Patienten selbst, diese Behandlung anderen Menschen mit Rückenleiden zu beschreiben. Verschenken Sie doch einfach dieses Buch oder erzählen Sie von den Ergebnissen.

Denn darum geht es: **Um eine optimale Körperhaltung und die Linderung oder Aufhebung Ihrer Symptome und Schmerzen. Kurz gesagt: Um Resultate!**

Ich sitze beim Schreiben dieser Zeilen in Heraklion und habe einen schönen Blick auf Palmen und das Meer. Von Griechenland können wir aber nicht nur Lebensqualität, Leichtigkeit und Genuss lernen. Es gab da auch so einen alten Griechen, der mit nur vier Worten das Wesentliche jeder Behandlung mit zeitlich unbegrenzter Gültigkeit zusammengefasst hat:

“ „Wer heilt, hat Recht!“
Hippokrates

Der von mir eingeleitete körperliche „Reset“ bewirkt bei den meisten Rückenbeschwerden eine langanhaltende Verbesserung, oft sogar komplette Beschwerdefreiheit - also Heilung. Rückenprobleme auf Ursachenebene zu heilen - dies ist bei jeder Behandlung mein großes Ziel. In vielen Fällen ist dies auch erreichbar.

Das Beste daran ist: Ich führe meine Heilarbeit durch - ob Sie an einen Erfolg glauben oder nicht, ist absolut irrelevant. Ich sage dies nur, weil einige Patienten meinen, sie müssten ab Behandlungsbeginn fest an etwas glauben oder gar mitarbeiten.

Dies ist absolut nicht der Fall!

Zu jeder Behandlung ist eine Begleitperson herzlich willkommen, die die gesamte Behandlung und das Behandlungsergebnis mitverfolgen kann.

Für meine Heilarbeit ist die Begleitperson oft „die beste Werbung“, denn sie kann sich nicht nur die komplette Behandlung, sondern auch die Vermessung (Stand der Schulterblätter, Stand des Beckens, Verlauf der Wirbelsäule, Beinlängendifferenz) vor und nach der Behandlung aus der besten Position - nämlich logischerweise von hinten oder von der Seite - anschauen und überprüfen.

Warum diese Methode ebenso erfolgreich wie einzigartig ist, möchte ich Ihnen in diesem Buch seriös, leicht verständlich und

(soweit möglich) ohne medizinische Fachausdrücke erklären. Klar ist: Wer „Rücken“ hat, sollte meine Behandlung unbedingt erleben, denn sie kann die Lebensqualität auf wunderbare Weise verbessern.



2.3 DIE URSACHE HINTER VIELEN RÜCKENPROBLEMEN

Viele Menschen kennen das: Regelmäßige Termine bei Orthopäden oder Physiotherapeuten, korrekte Diagnosen, zeitweise Besserung - und dennoch kehren die Rückenschmerzen immer wieder zurück.

Leider fokussiert sich das „Gesundheits-System“ in Deutschland häufig auf Diagnostik und symptomorientierte Maßnahmen. Was oft fehlt, ist der gezielte Ansatz an der Problemursache - da wo Schonhaltungen, Fehlhaltungen und Verspannungen entstehen.

Die entscheidende Frage lautet daher „Was braucht der Körper, um wieder ausgeglichen zu stehen und Schmerzen abzubauen?“

Rückenprobleme beruhen fast immer auf Nervenschmerzen. Diese können unterschiedliche Ursachen haben und stellen lediglich das Symptom, nicht aber die Ursache selbst dar. Dies ist ungemein wichtig zu verstehen!

Denn in vielen Fällen ist Druck der Grund für unterschiedlich stark gereizte Nervenbahnen. Dieser wird durch Schonhaltungen, Fehlhaltungen und muskuläre Verspannungen ausgelöst. Wenn

Nervenbahnen Druck ausgesetzt sind, führt dies je nach Intensität zu unterschiedlich starken Schmerzen.

Solange diese Schonhaltungen, Fehlhaltungen und muskulären Verspannungen ungelöst bleiben, können sich die Nervenschmerzen logischerweise überhaupt nicht regenerieren.

Doch was löst Schonhaltungen, Fehlhaltungen oder muskuläre Verspannungen aus und führt zu Nervenschmerzen?

Was ist die Ursache hinter der Ursache, »des Pudels Kern«?

Es sind Fehlstellungen auf Knochen-Ebene!

Steht die Wirbelsäule schief, gibt es einen Schulterschiefstand oder Beckenschiefstand und die Gewichtsverteilung des Körpers ist unausgeglichen. Es entsteht einseitig mehr Druck durch dieses Ungleichgewicht.

Darauf reagiert unser Körper zumeist muskulär. Er versucht, uns so gut es geht aus den Schiefständen herauszuhelfen, und nimmt diese Kompensation über die Anspannung verschiedener Muskelgruppen vor. So entstehen Schonhaltungen, die uns dabei helfen, die Schiefstände bestmöglich auszugleichen.

Unser Organismus ist ein hochintelligentes System und versucht, die für uns bestmögliche Haltung herzustellen.

Geht die Muskulatur zu diesem Zweck jedoch in dauerhafte Anspannung über, wird aus der Anspannung eine Verspannung, die sich mit der Zeit zu einer chronischen Verspannung entwickeln kann. Angespannte Muskulatur ist hart und unser Rücken gleicht einem wahren „Nervenbündel“. Durch diese Kombination treffen viele Nervenbahnen auf große, durch Schonhaltungen verhärtete Muskelgruppen.

Die Folge: Es entsteht Druck. Wie zuvor erwähnt, reagieren Nervenbahnen, die unter Druck stehen, mit Schmerzen.

Fehlstellungen unserer Knochen sind also die Ursache vieler Rückenprobleme!

Meine folgende These lässt sich an hunderten Patienten jährlich validieren:

Die allermeisten Patienten mit starken Rückenschmerzen haben einen Beckenschiefstand. Die Quote liegt aus meinem Erfahrungswissen heraus bei über 98 %.

Wenn wir das Becken und seine Funktion richtig verstehen, müssen wir es als das Fundament des Körpers betrachten. Denn es verbindet den Unter- mit dem Oberkörper.

Zudem ist die äußerst wichtige Wirbelsäule über das Iliosakral-Gelenk gelagert. Stehen die Beckenschaukeln schief, steht unser Fundament schief.

In der Architektur versucht man deshalb immer, auf einem geraden Fundament zu bauen. Verändern wir also das Becken und begradigen es, profitiert davon direkt die Wirbelsäule durch die gerade Lagerung - und auch die Schulterblätter, da alles miteinander verbunden ist.

Genau das kann und mache ich: Ich setze in meiner Behandlung das Becken, die Wirbelsäule und die Schulterblätter wieder gerade - ich resette Ihren Knochenstand.

Das ist der Grund, warum meine Behandlung einen anderen Ansatz verfolgt und eine so hohe Erfolgsquote bei der langanhaltenden Verbesserung von Rückenbeschwerden hat.

2.4 DER »SCHIEFE TURM VON PISA«

Wie Sie vielleicht bereits bemerkt haben, arbeite ich gerne mit einfach nachvollziehbaren Bildern und Vergleichen.

Für unser Leben und den damit verbundenen Zustand der Wirbelsäule nutze ich gerne den Vergleich mit einem bekannten italienischen Bauwerk.

Sie kennen vermutlich ein Wahrzeichen, das aus über 14.000 Tonnen weißem Carrara-Marmor besteht und sich in einer berühmten italienischen Stadt befindet. Es handelt sich um den „Torre pendente“. Bei uns ist dieses Bauwerk besser bekannt als der „Schiefe Turm von Pisa“.

Bis heute steht dieser schöne Turm. In einem meiner ersten Italienurlaube, an die ich mich erinnere, war ich mit meinen Eltern in Pisa, und der Turm hatte schon damals eine faszinierende Wirkung auf mich.

Wenn Sie heute in meine Praxis kommen, werden Sie auf eben diesen weißen Carrara-Marmor stoßen, aus dem auch der Schiefe Turm von Pisa erbaut wurde. Ein optisch wie haptisch wunderbares Material, das ich liebe.

Trotz aller Unkenrufe hatten weder die Architekten noch die Bauarbeiter dieses italienischen Wahrzeichens die Sambuca-Bestände Pisas geleert.

Die Neigung resultiert aus einer Veränderung des Fundaments, auf dem dieser Turm errichtet wurde. Denn zwölf Jahre nach der Grundsteinlegung im Jahr 1173 begann sich der Turm auf Höhe des dritten Stockwerks plötzlich eklatant seitlich zu neigen.

In der Folge wurden die Bauarbeiten für rund 100 Jahre eingestellt. Man wartete ab, erforschte die Ursachen, tüftelte an Lösungen und nahm die Bauarbeiten nach etwa 100 Jahren wieder auf.

Im Ergebnis versuchte man, die Stabilität durch einen geänderten Neigungswinkel der nächsten Stockwerke zu verbessern. Wie wir bis heute sehen: Mit Erfolg!

Lassen Sie uns nun die Verbindung zum Rücken ziehen. Was können wir daraus lernen? Ich finde, eine ganze Menge!

Stellen wir uns unseren Körper doch einmal bildlich vor: Wir haben einen Ober- und einen Unterkörper. Anders als bei einem Gebäude befindet sich das Fundament also nicht am Boden, sondern in der Körpermitte.

Die Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper bildet unser körperliches Fundament. Das Fundament des menschlichen Körpers ist demnach das Becken.

Steht das Becken schief, ist auch die darauf stehende „Wirbelsäule“ schief gelagert.

Die Auswirkungen beim »Schiefen Turm« sind annähernd identisch zu denen der Wirbelsäule. Die italienischen Architekten reagierten beim Weiterbau nämlich ähnlich wie unser Körper bei einem Beckenschiefstand.

Doch was genau ist ein Beckenschiefstand?

Einfach ausgedrückt ist die Wirbelsäule fundamental falsch gelagert. Das Fundament unseres Körpers, das Becken, steht nämlich zu einer Seite geneigt. In diesem Fall versucht unser Organismus, die Symptome so gering wie möglich zu halten. Schonhaltungen und Fehlstellungen sind daher die üblichen körperlichen Reaktionen. Die Wirbelsäule nimmt also eine Fehlhaltung ein, um den Beckenschiefstand auszugleichen.

Hier wird die Ähnlichkeit zum »Schiefen Turm« deutlich. Fundament schief - Ausgleich über den Winkel der einzelnen Bögen darauf.

Wichtig festzustellen ist jedoch: Ob zuerst Teile der Wirbelsäule ungerade waren und durch die Belastung den Beckenschiefstand verursacht haben oder das Becken schief stand und die Wirbelsäule entsprechend reagiert hat, lässt sich rückblickend kaum sagen.

Beides ist systemisch miteinander verbunden und hängt somit voneinander ab.

Insgesamt betrachtet reagieren Beckenstand, Schulterstand und Wirbelsäulenverlauf aufeinander.

Ändert sich also der Verlauf der Wirbelsäule, hat dies direkte Auswirkungen auf den Stand der Schulterblätter und des Beckens.

Das ist der entscheidende Schlüssel, um die hohe und langanhaltende Wirksamkeit meiner Behandlung zu verstehen! Ich arbeite nämlich von der Wirbelsäule ausgehend über das Nervensystem im gesamten Organismus.

Das ist der Grund dafür, warum eine langanhaltende Verbesserung durch meine Behandlung die Regel und nicht die Ausnahme ist.

Wenn wir die Wirbelsäule in die drei bekannten Abschnitte einteilen, erhalten wir die Halswirbelsäule (HWS), die Brustwirbelsäule (BWS) und die Lendenwirbelsäule (LWS).

Meiner Erfahrung nach liegen die meisten Probleme bei Rückenpatienten, ca. 85-90 %, entweder in der HWS, der LWS oder kombiniert in HWS und LWS.

Die Brustwirbelsäule ist hingegen bei der Volkskrankheit Skoliose meist betroffen, verursacht allerdings oft keine typischen Schmerzsymptome. Besonders schmerzhaft sind häufig Fehlstellungen der Knochen in der HWS oder LWS.

Patienten-Erfahrung

Rückenheld® google Bewertung von

Bernd Zängle



Vor einigen Monaten auf eine Schiffsreise mit der Queen Mary, lernte ich durch Zufall Stephan in der Hotelbar kennen.

Er erkannte sitzend meinen Schulter-Schiefstand und eine erste Sitzung auf dem Schiff ergab erhebliche Verbesserung. Die Wirbelsäule wurde gerader, die unterschiedlichen Bein-Längen angeglichen. Die zweite Sitzung gestern in seinen neuen wunderbaren Räumen hat mich fast vollends kuriert. Er ist nicht nur ein charmanter und charismatischer Mann trotz seiner jungen Jahre, er besitzt die besondere Gabe Energie weiter zu geben und tatsächlich Denjenigen aufzurichten! Für mich war es ein Glücksfall ihn kennenlernt zu haben. Ich glaube und vertraue seiner Fähigkeit.

3. MEINE BEHANDLUNGS- METHODE

Mit der **Rückenheld® Methode** kann ich zahlreiche Problemursachen der Wirbelsäule, des Nackens, der Schultern und des Beckens signifikant verbessern oder vollständig lösen.

Ich arbeite bei der Behandlung also nicht daran, die Symptome kurzfristig zu lindern, sondern an einer langanhaltenden Verbesserung auf Knochenstandsniveau.

Und genau hier fängt meine Arbeit oft an: Wo die bekannten medizinischen Fachkräfte (Ärzte, Chiropraktiker, Osteopathen und Physiotherapeuten) bei der Volkskrankheit „Rücken“ nicht oder nur eingeschränkt weiterhelfen können. Denn hierzulande ist es zumeist nicht die erste Idee, zum „Rücken-Spezialisten“ oder „Rücken-Heiler“ zu gehen.

Mein Ziel ist es, die Aufrichtungs-Behandlung aus der „Spirituellen- und Esoterik-Ecke“ herauszuholen und einer breiten Masse zugänglich zu machen.

Denn Patienten mit intensiven Rückenbeschwerden sollten über die Existenz dieser großartigen Behandlungsform informiert sein. Viel zu viele Menschen quälen sich unnötig über viele Jahre hinweg mit „Rücken“, obwohl es funktionierende Lösungen gibt.

Selbst wenn Patienten bereits operiert wurden: Meine Heilbehandlung hat bislang bei jedem einzelnen Patienten eine deutliche Verbesserung des Knochenstands (Schultern, Becken und Wirbelsäule) bewirkt.

Dies wird anhand des Wirbelsäulenverlaufs (vorstehende Wirbel und seitliche Bögen), des Standes der Schulterblätter (horizontaler Unterschied), des Standes des Beckens (horizontaler Unterschied) und des Beinlängenunterschieds gemessen.

Werden die Schiefstände minimiert oder ganz aufgelöst, verbessert sich die Körperhaltung. Dies führt in den allermeisten Fällen zu einem leichteren und freieren Körpergefühl.

Denn muskuläre Verspannungen, die aus Fehlstellungen der Knochen resultieren, bauen sich im Anschluss an meine Behandlung weiter ab.

Dieser Prozess der Repositionierung dauert Wochen.

Deshalb setze ich die Nachbehandlung(en) auch erst mit einem Abstand von ca. sechs bis acht Wochen an.

Warum ist die deutliche Verbesserung oder Auflösung von Schiefständen auf Ebene des Knochenstands so wichtig?

Weil Fehlstellungen von Becken, Schultern und der Wirbelsäule die wahrscheinlich häufigste Ursache von Rückenproblemen sind.

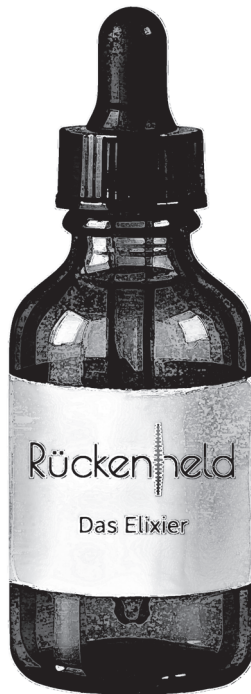
Die angesprochenen Fehlstellungen führen zu einseitig stärkeren Belastungen und damit einhergehend zu schmerzhaften Reizungen der Nervenbahnen.

Beispielsweise haben praktisch alle Patienten mit Ischiasbeschwerden einen Beckenschiefstand. Wird dieser behoben, ist die Ursache beseitigt und die Ischiasnerven sind plötzlich gleichmäßig belastet.

Das bedeutet jedoch nicht, dass die Schmerzen sofort aufhören. Je nach zeitlicher Dauer und Intensität der Beschwerden sind die Nervenbahnen mehr oder weniger stark geschädigt und müssen sich erst regenerieren, bevor das Schmerzlevel spürbar absinkt.

Hier ist Geduld gefragt!

Sie können die Regeneration Ihrer Nervenbahnen jedoch hocheffektiv mit „**Rückenheld® - Das Elixier**“ unterstützen. Doch dazu später mehr!



3.1 DAS WIRKPRINZIP HINTER DER RÜCKENHELD® METHODE

Für das Verständnis meiner Behandlung sind zwei Begriffe von zentraler Bedeutung: „**Knochenstand**“ und „**Hirnsteuerung**“.

Ich arbeite in jeder Behandlung auf Ursachenebene - also direkt am Knochenstand und an den muskulären Schon- und Fehlhaltungen.

Die Ergebnisse erziele ich direkt über die Knochenstellung im Zusammenspiel mit dem „Reset“ des Hirnareals, was die Schon- und Fehlhaltungen steuert. Ohne die Beseitigung oder erhebliche Verbesserung der Ursachen kehren die Probleme erfahrungsgemäß immer wieder zurück - häufig sogar verstärkt.

Beides sind keine wünschenswerten Optionen, aber leider das, was bei vielen „Rückenbehandlungen“ in unserer Region an der Tagesordnung ist. Dabei ist mir wichtig zu betonen: Ich schätze die klassische Medizin und nutze sie selbst dort, wo sie sinnvoll und hilfreich ist.

Die entscheidende Frage ist immer nur: Wofür?

Von Absolutismus und Ausschließlichkeit halte ich gar nichts. In einem zukunftsweisenden Gesundheitssystem sollten alle Bereiche, die langfristige Hilfestellung bei den Leiden der Patienten bieten, zum Wohle der Patienten Hand in Hand zusammenarbeiten. Unabhängig von Berufsbezeichnungen wie Heilpraktiker, Arzt oder Heiler - das entscheidende Kriterium darf einzig der erzielte Behandlungserfolg für den Patienten sein.

Hier könnte Deutschland vom asiatischen Raum lernen, wo dies eine in der Praxis bestens bewährte Selbstverständlichkeit ist. Für mich ist daher der Ansatz völlig klar: Bei Gesundheitsfragen wähle ich die Person, die mir bei meinen individuellen Problemen am besten helfen kann.

Ein guter Orthopäde kann beispielsweise mit einer Schmerzspritze bei Hexenschuss, einem Bandscheibenvorfall oder Ischias schnell und effektiv helfen.

Ein guter Chiropraktiker kann körperliche Blockaden durch gezielte Griffen für eine gewisse Zeit optimieren und ein guter Physiotherapeut kann bei bestimmten Problemen zumindest kurzzeitig das Wohlbefinden steigern.

Zum großen Thema „Rücken“ schreibe ich dies, weil es für das Grundverständnis meiner Behandlung und den Gesamtkontext ungemein wichtig ist.

Schauen wir uns nun das Wirkprinzip der genannten Fachbereiche (Orthopäde, Chiropraktiker, Physiotherapeut) einmal genauer an. Dabei stellen wir eine Gemeinsamkeit fest:

Alle arbeiten von außen nach innen.

Sie denken jetzt wahrscheinlich: „Natürlich, wie denn sonst?“

Doch genau hier liegt der Schlüssel zur Lösung, den die meisten Menschen in unserem Sprachraum leider gar nicht kennen oder der ihnen schlicht falsch vermittelt wurde!

Ich meine damit: Man geht von außen an den Körper heran, sei es mit einer Spritze, beim Einrenken, Ziehen, Drücken, Pressen oder bei Massagen. Für uns ist dieses Vorgehen selbstverständlich.

Genau hier liegt aus meiner Sicht ein zentraler Grund, warum Rückenprobleme häufig nicht dauerhaft gelöst, sondern nur auf unterschiedlichem Niveau verwaltet werden.

Der grundlegende Behandlungsansatz ist nämlich zumeist ungeeignet, um die Ursache tatsächlich zu lösen. Es wird stattdessen bestenfalls eine zeitlich begrenzte Lösung geschaffen.

Die Schmerzspritze zum Beispiel behebt oder verbessert die Symptome für eine gewisse Zeit. Sie arbeitet aber nicht an der eigentlichen Ursache - und selbstverständlich gibt es für ein Problem immer eine Ursache.

Osteopathie kann eine hochwertigere Unterstützung für Patienten mit Rückenproblemen bieten, sofern sie in gute, fähige Hände geraten.

Wenn wir aber die Problemursachen bei Rückenleiden nicht beheben, arbeiten wir um die eigentliche Lösung herum und die Beschwerden kommen früher oder später mit Sicherheit zurück. Deshalb ist eines von zentraler Bedeutung, und ich wiederhole mich hier bewusst:

“ ***„Um Rückenprobleme zu lösen, müssen die Ursachen erfolgreich behandelt werden!“***

Wenn wir von echter Veränderung sprechen, dann geschieht sie immer von innen nach außen. **Genau darauf basiert meine Rückenheld® Methode.** Sie setzt am Beckenstand, den Schulterblättern und der Wirbelsäule an, wirkt über die Spinalnerven und wird vollständig durch den Reset des „Schon- und Fehlhaltungs-Gedächtnisses“. Der Körper bekommt von mir den kraftvollen Impuls, der Fehlstellungen und Blockaden in seinem eigenen System löst oder stark verbessert.

Vielleicht klingt dieser Ansatz für Sie zunächst ungewohnt. Das ist verständlich. Viele meiner Patienten empfanden das anfangs ähnlich. Entscheidend sind jedoch nicht die Theorie und das Verständnis, sondern einzig das erzielte Ergebnis.

In meiner Behandlung müssen Sie an nichts glauben und selbst nichts leisten.

Sie werden stattdessen selber erleben, wie sich Ihr Körper verändert, wenn erfolgreich an der Problem-Ursache gearbeitet wird. Die kraftvolle Wirkung entfaltet sich von innen nach außen. Deshalb bleibt das erzielte Ergebnis nicht nur kurzfristig spürbar, sondern langfristig stabil – und genau darin liegt die besondere Stärke der **Rückenheld® Methode**.

Denn das Ergebnis wird nicht auf Symptom-Ebene, sondern auf Ursachen-Ebene erzielt.

3.2 WIE LÄUFT DIE BEHANDLUNG AB?

Vor jeder Behandlung werden meine Patienten vermessen, da wir einen deutlichen Unterschied auf Knochenstands-Ebene vor und nach der Behandlung erreichen - und das sofort.

Eine Begleitperson, die sich die Behandlung und die erzielten Ergebnisse live anschauen möchte, ist immer herzlich willkommen.

Die Behandlung selbst findet in meinen Praxisräumen auf der **Rückenheld® PEMF Infrarot Photonen Kristallmatte** statt, auf der Sie bequem liegen.

Bei Auswärtsterminen liegen die Patienten bequem auf einem Bett, einer Liege oder der Couch. Die Behandlung ist bei fast allen Patienten (über 95 %) komplett schmerzfrei.

Einige Patienten schlafen während der Behandlung sogar ein, während im Hintergrund Entspannungsmusik läuft. Sie liegen etwa eine halbe Stunde auf der bequemen Kristallmatte und werden bei Bedarf zugedeckt.

Während der Behandlung arbeite ich an der Auflösung oder signifikanten Verbesserung von Schiefständen. Ich optimiere den Beckenschiefstand und den Schulterschiefstand (falls vorhanden) über die Wirbelsäule.

Abschließend führe ich einen „Reset“ des Schon- und Fehlhaltungs-Gedächtnisses durch.

Ohne diesen Schritt würde der nun deutlich besser, ausgeglichener, gelenkschonender und somit gesünder stehende Körper wieder in die alten Schon- und Fehlhaltungen zurückfallen. Die Behandlung ist risikofrei, was eine langanhaltende Verschlechterung angeht.

Das schlechteste Ergebnis wäre das sogenannte „Null-Ergebnis“, das heißt, die Vermessungsergebnisse vor und nach der Behandlung wären identisch.

Dies kam bislang noch nie vor. Sollte dies doch irgendwann einmal der Fall sein, würde ich kein Honorar berechnen.

Womit ist zu rechnen? Nun, meine Behandlung gilt als Wunderheilung. Das ist nicht meine Umchreibung, sondern in meinem Fall die der Wissenschaft.

Rechnen Sie also mit einer ganz besonderen Erfahrung und vor allem mit einem außergewöhnlichen Ergebnis, denn darauf liegt der Fokus! Ihr Körper wird wieder beweglicher, hat einen besseren Stand und dadurch langfristig auch ein besseres, stark verringertes oder aufgelöstes Schmerzbild.

Heilungsschmerzen sind nach meiner Behandlung, speziell in den ersten drei Tagen, in Extremfällen auch bis zu 21 Tage danach, durchaus normal.

Diese „Heilungsschmerzen“ sind ein gutes Zeichen, da Sie merken, dass Ihr Körper den von mir eingeleiteten Reset intensiv umsetzt. Muskeln, Faszien, Gewebe und sogar Organe repositionieren sich präzise. Dabei haben wenige Millimeter großen Einfluss auf den gesamten Organismus. Durch diese Prozesse werden Nervenbahnen temporär gereizt, was zu den benannten Heilungsschmerzen führt.

Bitte unterstützen Sie in diesem Fall Ihren Körper mit Schmerzmitteln, da er die Energie für den erfolgreichen Reset benötigt und sich nicht mit den Heilungsschmerzen auseinandersetzen sollte.

Bewährt hat sich hier besonders „Diclofenac Zentiva 25 mg“, das Sie rezeptfrei in jeder Apotheke erhalten. Falls Sie den Wirkstoff „Diclofenac“ vertragen, bestehen Sie bitte genau auf dieses Arzneimittel, denn die positiven Erfahrungen der Patienten hinsichtlich des Wirkungsgrads sprechen eindeutig dafür.

3.3 WAS BEWIRKT MEINE BEHANDLUNG

Gerne erkläre ich das am Beispiel des Beckenschiefstands, unter dem die meisten meiner Patienten leiden. Ein Beckenschiefstand führt ab einer gewissen Intensität fast immer zu Ischiasbeschwerden. Löst man den Beckenschiefstand auf, schafft man damit erst die Grundlage zur Abheilung langwieriger Nervenschmerzen. Der Abheilungsprozess dauert oft viele Monate.

Als „Faustregel“ gilt: Je länger die Nervenschmerzen schon bestehen, desto länger dauert es, sie wieder loszuwerden.

Das liegt daran, dass Nerven sich längst nicht so gut regenerieren wie beispielsweise Gewebe. Würde man den Beckenschiefstand aber nicht auflösen, könnten die Ischiasbeschwerden gar nicht abklingen.

Aus diesem Grund nenne ich meine Behandlung, die bei intensiveren Fällen aus einer Erstbehandlung und zwei Nachbehandlungen besteht, eine „Heilungsreise“.

Sofort nach der Behandlung spüren die meisten Patienten eine neu gewonnene „Leichtigkeit“ im Körper. Dies ist auch logisch erklärbar: Ich optimiere den Knochenstand der Schulterblätter, des Beckens und natürlich der Wirbelsäule selbst.

Der verbesserte Knochenstand führt zu einem freigängigeren Bewegungsablauf, weil der Körper aus Schon- und Fehlhaltungen herausgehen kann. Dies spüren die Patienten typischerweise als Leichtigkeit. Viele Patienten laufen anschließend besser und können deutlich längere Strecken bewältigen. Auch die Bewegungsfähigkeit beim Bücken und Drehen kann zunehmen.

Meine tägliche Arbeit als „Rücken-Spezialist“ / „Rücken-Heiler“ führt bei den Patienten und ihren Begleitpersonen meist zu großer Verwunderung, nicht selten auch zu großer Bewunderung.

Gemessen am Ergebnis - und darum geht es schließlich - führt meine Behandlung zu zahlreichen zufriedenen Patienten, deren Rückenbeschwerden sich deutlich verringern oder sogar ganz verschwinden. Oft konnte ich meine Patienten sogar vor einer bevorstehenden Rücken-OP bewahren.

„Das liest sich doch alles viel zu schön, um wahr zu sein“, denken Sie vielleicht.

Doch genauso ist es. Messen Sie mich gerne an meinen Worten. Meine „Taten“ werden exakt so folgen und Sie haben körperlich eine Menge zu gewinnen!

An dieser Stelle sollten Sie sich fragen, was Sie schon alles unternommen haben, um Ihre Rückenprobleme zu lösen.

Welchen langfristigen Erfolg hatten die Behandlungen? Sind Sie damit zufrieden?

Ich ahne ein „Nein“, sonst würden Sie dieses Buch vermutlich nicht lesen - weder für sich selbst noch für einen Menschen, der Ihnen am Herzen liegt.

Hat jemals jemand bei Ihnen von innen nach außen mit der sogenannten „Wirbelsäulenaufrichtung“ gearbeitet? Auch hier vermute ich ein „Nein“, denn sonst wären Ihre Probleme vermutlich schon signifikant reduziert oder gar gelöst.

Denken wir also neu: Es ist notwendig, wichtig und richtig! Denn die bekannten Wege funktionieren leider viel zu häufig nicht.

3.4 WO KANN ICH NUR EINGESCHRÄNKT / NICHT HELFEN?

Selbstverständlich vermag meine Behandlungsmethode nicht alle Arten und Schweregrade von Rückenkrankheiten zu heilen. Dies ausdrücklich zu sagen, ist mir enorm wichtig!

Denn zum seriösen Umgang mit den Leiden der Patienten gehört es auch, klar zu benennen, welche Rückenprobleme ich als „Rückenheiler“ nicht ursachenbehebend behandeln kann bzw. wo dem (für die Patienten spürbaren) Erfolg meiner Heilbehandlung Grenzen gesetzt sind. Meine Behandlung wirkt bei den nachfolgend genannten Krankheitsbildern zwar auf Ursachenebene, was die Haltungsverbesserung auf Knochenstands-Ebene angeht.

Meist wirkt die Behandlung aber nur wenig, kaum oder nicht spürbar auf der Symptomebene (Schmerzen), wenn folgende Krankheiten vorliegen:

- **Arthrose**
- **Arthritis**
- **Rheuma**
- **Wirbelbrüche**
- **Aufgelöste Bandscheiben (Reibung Knochen auf Knochen)**

Diese Erkrankungen kann die Wirbelsäulenaufrichtung leider nicht heilen. Das körperliche Beschwerde-Level dieser Patienten wird durch die Haltungsverbesserung und die damit optimierte Verteilung des Körpergewichts jedoch oft spürbar reduziert.

Genau für diese Patienten wurde die **Rückenheld® PEMF Infrarot Photonen Kristallmatte** entwickelt. Sie ermöglicht eine wirkungsvolle, einfache und tägliche Linderung der Symptome von zu Hause aus. Alle Informationen dazu finden Sie auf:

www.ruecken-rettung.de

3.5 WAS KÖNNEN SIE LANGFRISTIG ERWARTEN?

Wie bereits erklärt, definiere ich das Becken als unser körperliches Fundament.

Es verbindet den Oberkörper mit dem Unterkörper. Durch die Behandlung richte ich dieses Fundament wieder gerade (in über 90 % der Fälle gelingt das bereits in der Erstbehandlung vollständig) oder korrigiere den Beckenschiefstand signifikant.

Das ist sehr wichtig und bleibt Ihnen nach meiner Behandlung langfristig komplett oder auf einem hohen Level erhalten.

Das bedeutet selbstverständlich nicht, dass Ihr Becken nie wieder schief stehen kann - der Schiefstand von vor der Erstbehandlung wird im Regelfall aber nie mehr erreicht.

Eine Ausnahme stellt ein Unfall mit starker Krafteinwirkung dar.

Wenn Patienten nach einigen Jahren zu einer Nachbehandlung kommen, ist das Becken meist noch komplett gerade oder in wenigen Fällen minimal schiefstehend (0,5 bis maximal 1,5 cm).

Da die menschliche Wirbelsäule auf dem Iliosakralgelenk (Kreuz-Darmbein-Gelenk) gelagert ist, welches wiederum mit den beiden Beckenschaufeln (Darmbeine) links und rechts verbunden ist, profitiert die Wirbelsäule enorm von einem geraden Becken. Denn bei einem geraden Becken ist auch die Wirbelsäule gerade gelagert und steht somit auf einem ebenen Fundament.

Ein Haus würde man auch nicht auf einem schiefen Fundament bauen, wenn man die Wahl hätte. Einfach und logisch nachvollziehbar leistet der gerade Stand des Beckens somit die Grundlage, um dauerhaft Schonhaltungen, Fehlhaltungen und muskulären Verspannungen zu lösen so den Druck auf die Nervenbahnen zu reduzieren, was dann zu Schmerzlinderung oder der Ausheilung von Nervenschmerzen führt.



3.6 WISSENSCHAFTLICHE HYBRIS

Konkret auf mich bezogen sage ich Ihnen das, weil ich mit diesem Buch für Aufklärung sorgen möchte. Weniger mit Blick auf **Rückenheld®**, dafür umso mehr auf das „Große Ganze“: Langfristige Haltungsoptimierung durch Reset des Knochenstands.

Eine erfolgreiche Rückenheilung, die anders und eklatant erfolgreicher bewirkt werden kann, als es an den Universitäten gelehrt wird.

Denn diese Heilmethode ist so kraftvoll, präzise und effektiv, dass wir es uns in dieser von Rückenschmerzen geplagten Gesellschaft schlicht nicht weiter leisten können, diese erfolgreiche Heilmethode ins „Esoterik-Eckchen“ zu schieben und die erzielten Ergebnisse mit Labels wie „Sie müssen sich darauf einlassen“, „wissenschaftlich nicht belegbar“ oder „aus medizinischer Sicht unvorstellbar“ zu diskreditieren.

In dieser Hinsicht sind andere Nationen dieser Welt deutlich weiter, wie es mittlerweile leider in so vielen Bereichen der Fall ist.

Sie müssen weder an meine Behandlung glauben noch dafür empfänglich sein, noch muss die Wissenschaft diese Behandlung

erklären können - es darf einzig und allein um das Ergebnis gehen.
Worum auch sonst?

Verlassen Sie bitte an dieser Stelle ein für alle Mal das absolut falsche Denkmuster:

“ **„Was die Wissenschaft nicht erklären kann, gibt es nicht!“ Das wird uns zwar vom System eingetrichtert, bleibt aber falsch.**

Die Wissenschaft leidet trotz all der Großartigkeit, die sie zweifelsfrei hervorbringt, an einer Hybris. Denn im Optimalfall sollten die Wissenschaft und die ausführenden Wissenschaftler genauso wie jedes Lebewesen kontinuierlich dazulernen. In der Wissenschaft nennt man das dann „neue Erkenntnisse“. Das klingt zwar schön, bedeutet im Umkehrschluss aber: Solange sich Professor X nicht einer Forschung im Bereich Y angenommen hat, gilt Bereich Y als „wissenschaftlich nicht belegbar“.

Viele Menschen verbinden das mit „gibt es also nicht“ oder „kann demnach gar nicht funktionieren“ und es wird vom „Placebo-Effekt“ geredet. Bezogen auf meine Behandlung ist das Zur-Sprache-Bringen des Placebo-Effekts immer wieder der scheinbare Joker wissenschaftlich geprägter Patienten, um sich die gerade erzielten, unfassbaren Ergebnisse doch noch irgendwie wissenschaftlich erklären zu können.

Michael, ein guter Freund von mir, dessen Frau Professorin ist, kommt auch immer wieder mit dem „Placebo-Effekt“ um die Ecke. Er bewundert und unterstützt zwar ausdrücklich, was ich tue und leiste. Auch hört er regelmäßig direkte Erfahrungsberichte von Patienten, die ich erfolgreich behandelt habe und wir beide kennen. Ohne aber die Behandlung bisher jemals selber erlebt zu haben, versuchte er mir mit erstaunlicher Sicherheit neulich bei unserem jährlichen Gänseessen erneut vollkommen falsch zu erklären, wie ich die Ergebnisse erzielen würde. Daraufhin habe ich Michael nun liebevoll „verhaftet“, meine Behandlung und die entsprechenden Ergebnisse zeitnah selbst im Beisein seiner Professorin zu erleben. Denn es wäre schade, wenn ein eigentlich hochintelligenter Mensch krampfhaft in starren Gedankenmustern verharret, nur weil diese von der ihm offenbar „heiligen“ Wissenschaft so vorgegeben sind. Aber wir alle bekommen im Leben glücklicher Weise immer wieder die Gelegenheit, dazuzulernen...

Deshalb klar gesagt:

“ **Ja, den Placebo-Effekt gibt es!**

Nein, damit hat meine Behandlung rein gar nichts zu tun!

In diesem Buch darf ich alles in absoluter Wahrheit und Klarheit schreiben. Denn ein Buch fällt juristisch unter die freie Meinungsäußerung. Diese wichtige Errungenschaft - Freiheit und freie

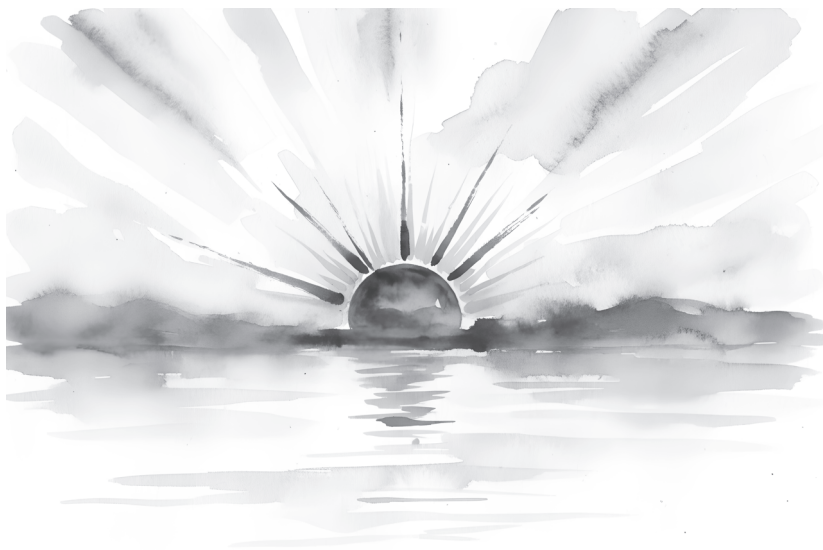
Meinungsäußerung - gilt es speziell in diesen Zeiten hierzulande mit Herzblut zu verteidigen. Das ist ebenso notwendig wie richtig.

Für mich gilt bis heute: Ich konnte bei jedem Patienten die Problemursachen im Rücken signifikant verbessern, gemessen an der Knochenstands-Ebene vor und nach der Behandlung. Gleichzeitig gilt: Die Ausheilung von Nervenschmerzen zu garantieren oder zu versprechen, ist unseriös und überhaupt nicht möglich. Aus gutem Grund ist dies sogar vom Gesetzgeber verboten! Wir können die Ausheilung chronischer Nervenschmerzen jedoch begünstigen - dazu später mehr.

Wenn eine Behandlung, gemessen an den dokumentierten (und von einer Begleitperson überprüfbaren) Vorher-Nachher-Ergebnissen, nicht erfolgreich wäre, würde ich kein Honorar berechnen. Das kam bis jetzt noch nie vor! Ich sage Ihnen das im vollen Bewusstsein meiner Heilfähigkeit, die ich praktisch täglich anwenden darf und für die ich dankbar bin.

Selbstverständlich kann und werde ich nicht für andere Heiler sprechen.

Heiler und Patienten sind vor allem Menschen. Einige Menschen verfügen über ganz besondere Fähigkeiten. Dies ist durch historische Schriften und viele biblische Geschichten bekannt, war schon immer so und wird auch immer so sein.



4.1 SERIÖSES HEILEN

Bei der Behandlung von Patienten sind die Themen Vertrauen, Erwartung, Hoffnung und Ergebnis von zentraler Bedeutung.

Grundsätzlich setzt die Behandlung bei einem Arzt, Heilpraktiker oder Heiler immer eins voraus: Vertrauen. Vertrauen in den Menschen, der die Behandlung durchführt.

Wichtig ist, mit Fachkenntnissen und einem inneren Antrieb dem Patienten bei seiner individuellen Problematik bestmöglich zu helfen.

Wenn man fachlich kompetent ist, das passende „Werkzeug“ zur Hand hat und den Willen hat, dieses zum optimalen Nutzen des Patienten einzusetzen, kommt man fast automatisch zu einem zufriedenstellenden oder gar wunderbaren Ergebnis.

Meine Patienten kommen mit gewissen Erwartungen zu ihrem Behandlungstermin.

Diese können beispielsweise Linderung der Beschwerden, Schmerzreduktion, bessere Beweglichkeit, ein verbessertes Körpergefühl oder die Lösung chronischer Verspannungen sein. Mit

dieser Erwartung geht eine gewisse Hoffnung einher. Meine Patienten verwenden im Vorgespräch häufig den Ausdruck „letzte Hoffnung“.

Vertrauen, Erwartung, Hoffnung und Ergebnis sind also wesentliche Bestandteile eines jeden Behandlungstermins - nicht nur in meiner Praxis. Vertrauen zu rechtfertigen, Erwartungen und Hoffnungen offen und ehrlich zu managen sowie ein Ergebnis zu erzielen, das eine langfristige Verbesserung bei den Patienten bewirkt, ist der grundlegende Ansatz meiner Rücken-Heilarbeit.

Dies ist eine hoch verantwortungsvolle Heilleistung, die nur dann erfolgreich ausgeführt werden kann, wenn die Intention stimmt. Die Intention muss daher immer auf dem ehrlichen und aufrichtigen Willen fußen, für den jeweiligen Patienten das bestmögliche Heilergebnis zu erzielen. Meiner festen Überzeugung nach sollte jeder Arzt, Heilpraktiker oder Heiler, dem dieser Anspruch fehlt oder abhanden gekommen ist, nicht (mehr) mit Patienten arbeiten.

5.9 CHRONISCHE NACKENVERSPANNUNG

Chronische Nackenverspannungen beziehen sich auf wiederkehrende oder anhaltende Muskelverspannungen, Schmerzen oder Steifheit im Nackenbereich. Diese oft dauerhaften Verspannungen können erhebliche Unannehmlichkeiten verursachen und sich negativ auf die tägliche Aktivität sowie die Lebensqualität im Allgemeinen auswirken.

Ursachen

1. Verschobene bzw. vorstehende Halswirbel / Bandscheiben

Oftmals werden Nackenverspannungen durch verschobene Halswirbel oder Bandscheiben ausgelöst. Diese drücken dann auf die angrenzenden Nervenbahnen, vor allem auf die Spinalnervenaare. Der Körper versucht, diese Nerven durch Schonhaltungen bestmöglich zu schützen. Werden die ursächlichen Fehlstellungen in der Halswirbelsäule nicht behoben, kommt es fast immer zu chronischen Nackenverspannungen.

2. Haltung

Eine schlechte Körperhaltung, insbesondere bei sitzenden Tätigkeiten oder der ständigen Nutzung von Computern, Tablets und

Smartphones, kann den Nacken überfordern. Denn ein nach vorne geneigter Kopf erhöht den Druck auf die Nackenmuskulatur.

3. Arbeitsbedingungen

Ein falsch eingerichteter Arbeitsplatz - insbesondere ist hier die Sitzqualität des Stuhls wichtig -, ständiges Heben schwerer Gegenstände oder sich ständig wiederholende, identische Belastungen/Bewegungsabläufe können zu Verspannungen führen.

4. Stress

Emotionaler oder psychischer Stress kann dazu führen, dass sich die Muskulatur verhärtet und verspannt.

5. Verletzungen und Traumata

Unfälle, insbesondere Schleudertraumen, können langanhaltende Nackenprobleme verursachen.

6. Krankheiten und Erkrankungen

Arthritis, Bandscheibenvorfälle oder Entzündungen können Nackenschmerzen auslösen.

7. Bewegungsmangel

Ein inaktiver Lebensstil kann die Muskulatur schwächen und sie anfälliger für entsprechende Verspannungen machen.

Auswirkungen

1. Schmerzen und Steifheit

Dies sind die häufigsten Symptome. Bei manchen meiner Patienten ist die Nackenmuskulatur durch chronische Verspannungen vor der Behandlung betonhart. Die Verspannungen können bis in die Schultern, aber auch in die Arme ausstrahlen. In Extremfällen ist sogar eine Ausstrahlung bis in die Fingerspitzen möglich.

2. Schlafstörungen

Patienten mit einer verspannten Halswirbelsäule klagen häufig über Schlafprobleme. Durch den permanenten Druck und die Reizung der Nervenbahnen im Bereich der Halswirbelsäule kann der Körper nicht in die gewünschte Tiefenentspannung finden, die insbesondere nachts so wichtig für unseren Organismus ist, um Kraft zu tanken. Bei manchen Menschen sind die Schmerzen durch die Nackenverspannung so intensiv, dass sie den Schlaf sogar stören können.

3. Bewegungseinschränkung

Der Kopf kann nicht vollständig gedreht oder geneigt werden. Der Nacken ist nicht frei beweglich und fühlt sich blockiert an.

4. Kopfschmerzen

Verspannungen im Nacken können Kopfschmerzen auslösen. Diese stehen häufig im Zusammenhang mit vorstehenden oder seitlich verschobenen Wirbelkörpern der Halswirbelsäule.

5. Taubheit oder Kribbeln

In einigen Fällen können Nackenprobleme Nerven komprimieren und zu einem Taubheitsgefühl oder Kribbeln in den Armen und Händen führen.

6. Muskelkrämpfe/Muskelschwäche

Dies kann sich typischerweise als Schwäche in den Armen oder Händen zeigen.

Erfahrungswerte zum Verbesserungsgrad
durch die
Rückenheld® Methode

Angabe des Wirkungsgrades von 0-10.
0 entspricht „keine Verbesserung“.
10 entspricht „sehr gut“.

Haltungsverbesserung: 10

Linderung der Symptome
(z. B. Schmerzen, Verspannungen): 8-10

Abstellen der Symptome
(z. B. Schmerzen, Verspannungen): 6-10

Starke Ursachen-Verbesserung / Behebung: 5-10

5.11 CHRONISCHE SCHULTERVERSPANNUNG

Chronische Schulterverspannungen gehören zu den häufigsten Beschwerden des menschlichen Bewegungsapparats. Betroffene berichten über dumpfe Schmerzen, ein anhaltendes Druck- oder Ziehgefühl und Einschränkungen der Beweglichkeit im Alltag.

Im Gegensatz zu akuten Verspannungen klingen die Symptome nicht nach kurzer Zeit oder durch Ruhe von selbst wieder ab, sondern bleiben über Wochen und Monate bestehen. Dies kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Ursachen und Risikofaktoren

Die Entstehung chronischer Schulterverspannungen ist auf viele mögliche Faktoren zurückzuführen. Dauerstress und innere Anspannung führen zu einer erhöhten Grundspannung der Muskulatur. Schlafstörungen und Erschöpfung können diesen Teufelskreis verstärken. Häufig wirken mehrere Einflüsse über längere Zeit zusammen. Zu nennen sind hier:

- Fehlhaltungen der Knochen (ungleich)
- Einseitige Belastungen
- Langes Sitzen am Computer mit vorgeneigtem Kopf
- Arbeiten über Kopf oder mit angehobenen Armen
- Das häufige Tragen schwerer Lasten auf einer Seite

- Überlastung der Nacken- und Schulterheber (Trapezmuskel, Levator scapulae)
- Schwäche der stabilisierenden Muskulatur der Schulterblätter

Es gibt außerdem verschiedene körperliche Faktoren, die chronische Schulterverspannungen auslösen können. Häufig ist Arthrose in der Halswirbelsäule und im Schultergelenk ursächlich. Aber auch die Folgen von Verletzungen oder Operationen können das Problem auslösen. Betroffene spüren zumeist eine dauerhaft erhöhte Muskelspannung in Form einer verhärteten Nacken-Schulter-Muskulatur oder in Form von Knoten, sogenannten Triggerpunkten.

Es entsteht ein dumpfer, drückender Schmerz, der oft in den Nacken, die Arme oder den Hinterkopf ausstrahlt. Schwierigkeiten beim Anheben der Arme oder beim Drehen des Kopfes sind ebenfalls typisch.

Symptome

- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Kribbeln in den Händen
- Allgemeine Müdigkeit / Abgeschlagenheit

Behandlung & Verbesserung

- Gezielte Mobilisation durch Osteopathen, um die Beweglichkeit von Schulter und Halswirbelsäule zu verbessern.
- Progressive Muskelentspannung mit entsprechenden Übungen.
- Yoga und Pilates.
- Atemübungen.
- Massagen.
- Schmerztherapie.
- Entzündungshemmende Medikamente (bei Bedarf).

Erfahrungswerte zum Verbesserungsgrad
durch die
Rückenheld® Methode

Angabe des Wirkungsgrades von 0-10.
0 entspricht „keine Verbesserung“.
10 entspricht „sehr gut“.

Haltungsverbesserung: 10

Linderung der Symptome
(z. B. Schmerzen, Verspannungen): 8-10

Abstellen der Symptome
(z. B. Schmerzen, Verspannungen): 8-10

Starke Ursachen-Verbesserung / Behebung: 8-10

5.13 WIRBELKANALVERENGUNG (SPINALKANALSTENOSE)

Bei dieser Erkrankung ist der Wirbelkanal, durch den das Rückenmark verläuft, verengt.

Dies kann zu einem direkten Druck auf das Rückenmark oder auf die aus dem Wirbelkanal austretenden Nervenbahnen führen, was eine Vielzahl von Symptomen auslösen kann.

Ursachen

Alterung: *Mit zunehmendem Alter können sich die Bänder des Wirbelkanals verdicken und die Knochen können wachsen, was zu einer Verengung des Wirbelkanals führt.*

Arthrose: *Die Abnutzung der Wirbelgelenke kann zu Knochensporen führen, welche den vorhandenen Raum im Wirbelkanal verringern.*

Bandscheibenvorfälle: *Wenn eine Bandscheibe hervortritt oder reißt, kann sie im Wirbelkanal auf Nerven drücken.*

Verletzungen: *Verletzungen, die zu Schwellungen des Gewebes in der Nähe des Wirbelkanals führen, können eine vorübergehende Stenose verursachen.*

Andere Ursachen

Auch Tumore, eine angeborene Stenose und bestimmte Knochenkrankheiten können den Wirbelkanal verengen.

Symptome

Für die lumbale Spinalkanalstenose (im unteren Rückenbereich):

- Schmerzen, Taubheit oder Schwäche in einem oder beiden Beinen, die sich beim Stehen oder Gehen verschlimmern und beim Sitzen oder nach vorne Beugen des Oberkörpers bessern.
- Bei der zervikalen Spinalkanalstenose (im Nackenbereich) treten ähnliche Symptome auf.
- Nackenschmerzen sowie Schmerzen, Taubheit oder Schwäche in einem oder beiden Armen oder Beinen.

Prognose

Viele Menschen mit einer Spinalkanalstenose führen ein aktives Leben.

Die Prognose hängt von der Schwere der Erkrankung und der Wirksamkeit der gewählten Behandlung ab. In vielen Fällen können die Symptome durch konservative Behandlungen kontrolliert werden. Nur in besonders schweren Fällen kann eine Operation notwendig sein.

Erfahrungswerte zum Verbesserungsgrad
durch die
Rückenheld® Methode

Angabe des Wirkungsgrades von 0-10.
0 entspricht „keine Verbesserung“.
10 entspricht „sehr gut“.

Haltungsverbesserung: 10

Linderung der Symptome
(z. B. Schmerzen, Verspannungen): 6-10

Abstellen der Symptome
(z. B. Schmerzen, Verspannungen): 3-10

Starke Ursachen-Verbesserung / Behebung: 3-10

5.15 GLEITWIRBEL

Ein Gleitwirbel (medizinisch: Spondylolisthesis) ist eine Erkrankung der Wirbelsäule, bei der sich ein Wirbelkörper gegenüber dem darunter liegenden Wirbelkörper verschiebt, meist nach vorne, seltener nach hinten. Diese Verschiebung kann zu Schmerzen und neurologischen Symptomen führen.

Ursachen

Gleitwirbel können verschiedene Ursachen haben:

- **Dysplastisch (angeboren):** Hierbei handelt es sich um eine Entwicklungsstörung der Wirbelsäule.
- **Isthmisch (lytisch):** Dies ist die häufigste Form. Sie wird durch einen Defekt des zwischen dem oberen und unteren Gelenkfortsatz eines Wirbelbogens gelegenen Knochenabschnitts (Pars interarticularis) verursacht. Dieser schmale Teil des Wirbels ist häufig wiederholten Mikroverletzungen (z. B. durch bestimmte Sportarten) ausgesetzt.
- **Degenerativ:** Diese Alterserscheinung tritt aufgrund von Verschleiß und degenerativen Veränderungen der Wirbelsäulenstrukturen auf.
- **Traumatisch:** Ein Trauma oder eine Verletzung kann zu einer Fraktur führen, die eine Verschiebung eines Wirbels verursacht.

- **Pathologisch:** Hierbei handelt es sich um Gleitwirbel, die durch Krankheiten wie Tumoren oder Osteoporose verursacht werden.

Symptome

Während einige Menschen mit Gleitwirbel keinerlei Symptome zeigen, leiden andere unter starken Schmerzen im unteren Rückenbereich bzw. in den Beinen, Taubheitsgefühlen, Schwäche in den Beinen oder Schwierigkeiten beim Gehen. Dies ist häufig auf eine Kompression der Nervenwurzeln zurückzuführen.

Erfahrungswerte zum Verbesserungsgrad
durch die
Rückenheld® Methode

Angabe des Wirkungsgrades von 0-10.
0 entspricht „keine Verbesserung“.
10 entspricht „sehr gut“.

Haltungsverbesserung: 7-10

Linderung der Symptome
(z. B. Schmerzen, Verspannungen): 6-10

Abstellen der Symptome
(z. B. Schmerzen, Verspannungen): 3-10

Starke Ursachen-Verbesserung / Behebung: 3-10

5.17 AUFGELOSTE BANDSCHEIBEN (REIBUNG KNOCHEN AUF KNOCHEN)

Bandscheiben sind wesentliche Bestandteile der Wirbelsäule. Sie sind die elastischen Puffer zwischen den einzelnen Wirbelkörpern.

Ich bezeichne sie auch gerne als die „Stoßdämpfer“ des Körpers. Sie bestehen aus einem äußeren Faserring und einem inneren Gallertkern, der mechanische Belastungen absorbiert und somit eine wichtige Rolle bei der Beweglichkeit der Wirbelsäule spielt. Eine Degeneration oder das Auflösen dieser Bandscheiben kann gravierende Folgen für die Gesundheit des gesamten Bewegungsapparats nach sich ziehen.

Wenn einzelne Bandscheiben degenerieren, führt dies häufig zum Verlust ihrer dämpfenden Funktion. Dies führt zu einer direkten Reibung „Knochen auf Knochen“ der Wirbelkörper. Dieses Problem kann nicht nur extrem schmerzhaft Symptome hervorrufen, sondern auch die langfristige Stabilität der Wirbelsäule beeinträchtigen. Bei fortschreitender Degeneration können sich knöcherne Veränderungen einstellen, die zusätzlichen Druck auf umliegende Nervenstrukturen ausüben und neurologische Beschwerden verursachen.

Die Ursachen für das Auflösen der Bandscheiben sind vielfältig und umfassen genetische Faktoren, altersbedingte Abnutzung,

unzureichende körperliche Aktivität sowie Übergewicht. Frühzeitige Prävention ist daher der beste Ansatz.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Auflösen von Bandscheiben nicht nur unmittelbare Schmerzen verursacht, sondern auch ernsthafte langfristige Folgen für die Gelenkgesundheit und die Lebensqualität nach sich ziehen kann.

Künstliche Bandscheiben oder eine Versteifung im betroffenen Segment sind die gängigen Operationsmethoden bei aufgelösten Bandscheiben und häufig die sinnvollste Option.

Erfahrungswerte zum Verbesserungsgrad
durch die
Rückenheld® Methode

Angabe des Wirkungsgrades von 0-10.
0 entspricht „keine Verbesserung“.
10 entspricht „sehr gut“.

Haltungsverbesserung: 2-7

Linderung der Symptome
(z. B. Schmerzen, Verspannungen): 0-5

Abstellen der Symptome
(z. B. Schmerzen, Verspannungen): 0-5

Starke Ursachen-Verbesserung / Behebung: 0