#chiropraktik

№ 02

DAS PATIENTENMAGAZIN DER DEUTSCHEN CHIROPRAKTOREN-GESELLSCHAFT e.V.

DCG

DEUTSCHE CHIROPRAKTOREN-GESELLSCHAFT

GERMAN CHIROPRACTORS' ASSOCIATION

INHALT

Editorial 03

INTERVIEW *Ich studiere Chiropraktik* 04

3 Chiropraktoren – 3 Patienten – 3 Geschichten 08

Dein Weg zum Chiropraktor 10

Studium der Chiropraktik – Jetzt auch in Deutschland möglich 12

ZAHLEN & FAKTEN *Wir haben Rücken!* 16

Aktive Rückenentspannung für Kinder 20

Arthrose 24

Erfahrungen im Praktikum 26

CHIROPRAKTIK IST WIE *Detektivarbeit* 28

Der letzte Ausweg – die Chiropraktik 30

IMPRESSUM

Herausgeber:
DCG / GCA
Deutsche Chiropraktoren-Gesellschaft e.V. (DCG)
/ German Chiropractors' Association (GCA)

Humboldtstr. 4 | 38106 Braunschweig
E-Mail: buero@chiropraktik.de
www.chiropraktik.de

Steuernummer 231/140/28517
Registernummer VR 3584 HB, Amtsgericht Bremen

Layout & Satz: www.die-planfische.de

Online-Version

Alle Angaben in dieses Patientenmagazins wurden mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Weder sind Fehler ganz auszuschließen, noch können wir Anspruch auf Vollständigkeit gewährleisten. Die Deutsche Chiropraktoren-Gesellschaft e.V. übernimmt keine Haftung für Folgen, die auf fehlerhafte Angaben zurückgehen. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Druck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Redaktionsschluss: 01. Oktober 2023

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

willkommen zum zweiten Patientenmagazin der Deutschen Chiropraktoren-Gesellschaft e.V. Mit diesem Magazin erhalten Sie interessante und wichtige Einblicke in die Welt der Chiropraktik.

Für viele Menschen ist Chiropraktik nach wie vor sehr exotisch, obwohl es wenige Gesundheitsberufe gibt, die so bodenständig und gradlinig sind, wie es die professionelle Chiropraktik ist. Die Wurzeln der Chiropraktik gehen ca. 5.000 Jahre in die Vergangenheit. Sie ist keineswegs eine kurzlebige Mode. Chiropraktik gibt es schon sehr lange und es wird sie auch weiterhin sehr lange geben. Gerade in einer Zeit, in der zunehmend viele Menschen naturbasierte Lösungen verwenden, spielt Chiropraktik eine immer größer werdende Rolle.

Je mehr Sie über unseren Beruf wissen, desto besser können Sie aktiv Entscheidungen über Ihre Gesundheit treffen. Die Funktionstüchtigkeit des Bewegungsapparates ist in jeder Lebensphase von größter Wichtigkeit. Hier kann professionelle Chiropraktik ein wesentlicher Baustein sein, Beweglichkeit zu verbessern, Schmerzen zu senken, körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und Lebensqualität zu steigern. Egal, ob dieses als Baby benötigt wird, um Bewegungsabläufe zu erlernen, als Sportler, um maximale Leistungsfähigkeit zu erreichen, als Schreibtischtäter, um den Berufsalltag zu kompensieren oder im Alter mobil zu bleiben. Bewegung ist Gesundheit.

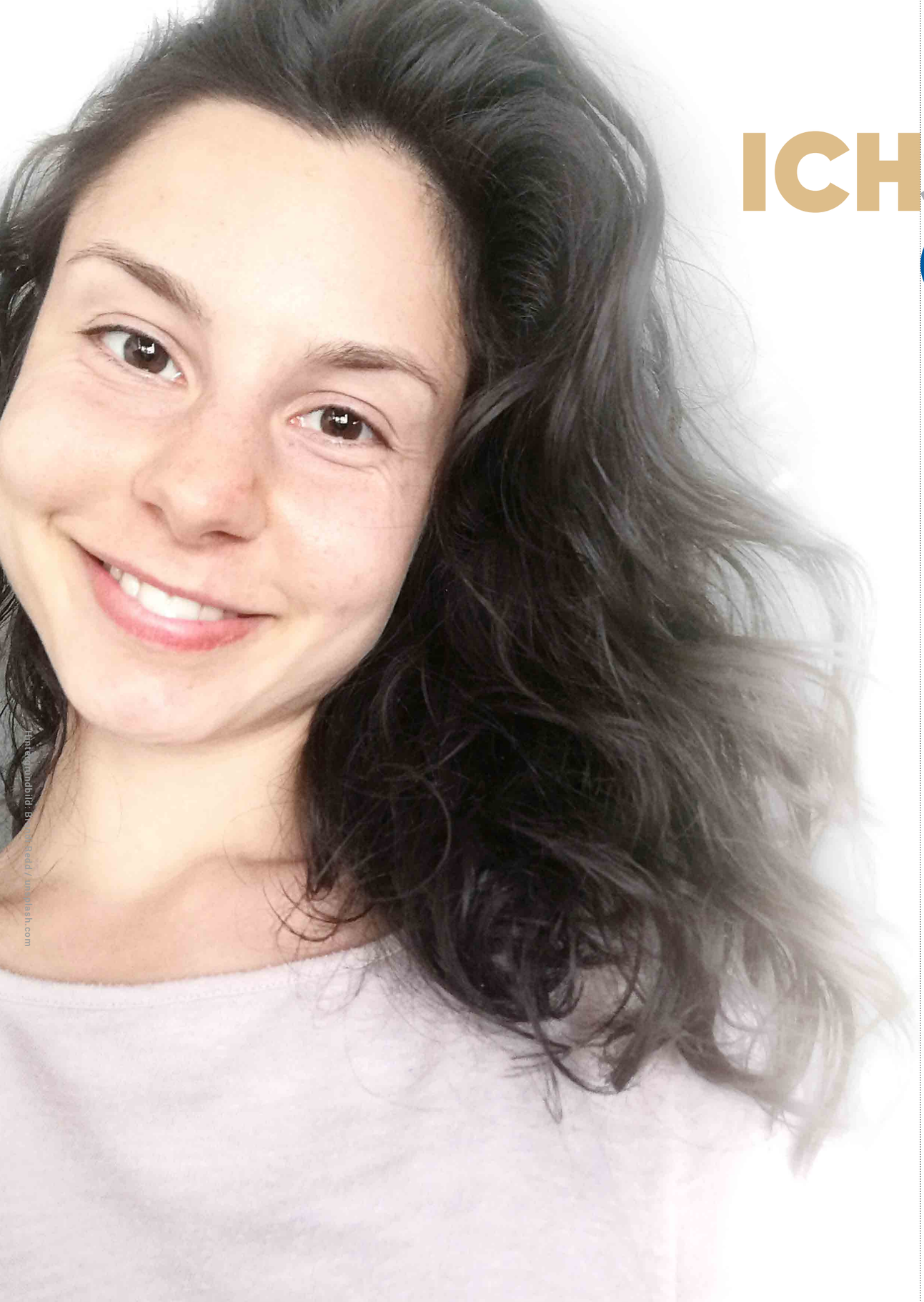
Die Chiropraktik hatte bis jetzt einen schwierigen Stand in Deutschland. Während Chiropraktik in vielen Ländern der westlichen Welt rechtlich geschützt und geregelt ist, gibt es in Deutschland bisher keine Rechtsprechung zum Thema Chiropraktik. Dieses hat dazu geführt, dass es zwar viele verschiedene Ausbildungsmöglichkeiten für chiropraktische Techniken für Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten in Deutschland gibt, keine davon allerdings bis ins Jahr 2023 international gültigen Standards für chiropraktische Vollzeitstudiengänge entsprach. Diese Standards sind international durch Akkreditierungen durch das CCEI (Council on Chiropractic Education International), welches europaweit durch das ECCE (European Council on Chiropractic Education) vertreten ist, erkennbar.

Nach drei Jahren Planung hat die DCG jetzt ein sehr wertvolles Ziel für den Beruf und somit auch für Sie als Patientinnen und Patienten erreicht. In Braunschweig wird ab sofort ein Vollzeitstudium für Chiropraktik angeboten. Dieses ist in Kooperation mit der Hochschule Fresenius in den letzten drei Jahren entwickelt und durch Investitionen der Health Campus Braunschweig GmbH umgesetzt worden. Die notwendige ECCE Akkreditierung wird für dieses Studium erfolgen. Das Studium macht es möglich ohne aufwändigen und teuren Auslandsaufenthalt Chiropraktik nach international gültigen Standards zu studieren. Dieses ist einmalig in Deutschland und besonders in Sachen Patientensicherheit ein Meilenstein.

Ich wünsche Ihnen eine informative und unterhaltsame Lektüre des Magazins,

Ihr Steffen Stumpp.

Präsident DCG



ICH STUDIERE CHIROPRAKTIK

Magst du dich einmal für uns kurz vorstellen?

Hallo, mein Name ist Carolin, ich bin 25 Jahre alt und studiere derzeit Chiropraktik am AECC University College in England in meinem dritten von vier Jahren.

Warum hast du dich dazu entschieden Chiropraktik zu studieren?

Meine Eltern gehen schon eine ganze Weile zum Chiropraktor und als ich jünger war, habe ich sie immer dort hin begleitet. Mich hat die Anatomie total fasziniert und wie gut es meinen Eltern nach den Behandlungen geht. In der Praxis habe ich einen Flyer entdeckt, auf dem ein Baby abgebildet war. Auf Nachfragen hat mir der Chiropraktor erzählt, dass er auch Babies behandelt und vielen weiteren Menschen mit diversen Beschwerdebildern helfen kann. Das hat mich total fasziniert und daher habe ich dann mit dreizehn Jahren einen Zukunftstag bei ihm verbracht. Von da an wollte ich auch anderen Menschen mit meinen Händen helfen, ohne Medikamente als erste Wahl in Erwägung zu ziehen. Besonders interessierten mich damals schon Babies und Schwangere.

Wo kann man Chiropraktik studieren und wo studierst du?

Chiropraktik ist ein Hochschulstudium und wird derzeit von den meisten Chiropraktoren im Ausland absolviert. Wer gerne weit verreisen möchte, der kann das Studium in Amerika oder Kanada zum Beispiel absolvieren. Am weitesten verbreitet ist die Chiropraktik in den USA, wo auch ihr Ursprung liegt. Hier in Europa gibt es aber auch Hochschulen mit schon jahrelanger Erfahrung wie z.B. in Spanien, Frankreich, Dänemark oder der Schweiz und auch noch im Vereinigten Königreich (UK- nicht EU).

Ich habe mich für ein Studium in Bournemouth, England am AECC entschieden, da es mir zu der Zeit von früheren Absolventen sehr empfohlen wurde und die Sprachbarriere für mich geringer war, als wenn ich in ein anderes Land Europas gehe.

Was beinhaltet das Studium?

Das Studium baut am Anfang auf eine Menge Anatomie, Physiologie und Pathologie auf, um Kenntnisse für den menschlichen Körper zu schaffen. Diese helfen uns dann in den darauffolgenden Jahren in den Diagnose Fächern (Neurologie, Orthopädie und Allgemeinmedizin) Beschwerdebilder zu erkennen und einen geeigneten Therapieplan aufzustellen. Zusätzlich lernen wir noch eine Menge über Psychologie und die Kommunikation mit den Patienten, da wir als Chiropraktoren einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen. Wir erfassen den Menschen nicht nur mit seinen Beschwerden, sondern auch mit seinem Umfeld und Gedanken, um somit eine möglichst nachhaltige Behandlung zu bieten. Vor allem das Lernen an Fallbeispielen macht Spaß, da das theoretisch Gelernte so gleich angewendet werden kann. So haben wir auch von Tag eins an in allen Jahren des Studiums praktischen Unterricht. An Kommilitonen lernen wir eine genaue Beobachtung der Haltung und des Ganges durchzuführen, zu palpieren und diagnostische Tests durchzuführen, sowie schließlich verschiedene Weichteiltechniken und Techniken der Manipulation und Mobilisierung anzuwenden.

Was hast Du durch das Leben im Ausland gelernt?

Ich glaube am meisten habe ich über mich selber gelernt, meine Persönlichkeit entwickelt und gelernt noch unabhängiger und selbstständiger zu sein. Ich habe erfahren, dass ich mich Dinge trauen darf und auch mal aus meiner Komfortzone heraustreten kann und nicht alles auf Anhieb können muss. Am Anfang fiel es mir schwer mit den Menschen um mich auf einer anderen Sprache zu reden. Nicht unbedingt weil ich nicht gut Englisch spreche, eher weil ich besorgt war Dinge falsch auszusprechen oder dass ich ein paar Worte nicht weiß. Das ist aber Quatsch, denn ich kann nur lernen, wenn ich mich etwas traue und mir auch Fehler eingestehe. Mit den Jahren hier habe ich gelernt mit mehr Selbstbewusstsein an Vieles ranzugehen und auf meine Fähigkeiten zu vertrauen. Dies ist auch besonders wichtig, wenn ich nach meinem Studium Patienten helfen möchte. Nur so kann ich meinem Gegenüber ein Wohlgefühl und Sicherheit geben und eine angenehme und gute Behandlung gewährleisten.

Mit den verschiedenen Kulturen, die wir hier an unserer Universität haben, habe ich auch gelernt dass Menschen sich in diversen Aspekten unterscheiden und es umso wichtiger ist mich auf die Person, die gerade vor mir ist einzulassen. Es ist einfach eine tolle Erfahrung mit Menschen aus so vielen Kulturen zusammen zu kommen und voneinander sowie miteinander zu lernen.

Bist du zufrieden mit deiner Entscheidung?

Definitiv, Ja! Ich denke für mich gab es bisher kaum eine bessere Entscheidung als nach meiner Ergotherapie Ausbildung den Schritt zu wagen und mich zu TRAUEN ins Ausland, weg von meiner Familie, Partner und Freunden zu gehen. Nicht nur dass ich den Beruf erlerne und dann ausüben kann von dem ich träume seit ich dreizehn bin, sondern auch dass ich die Möglichkeit bekommen habe viele verschiedene Personen kennenzulernen, die meine Leidenschaft für den Beruf und den Menschen teilen. Ich freue mich schon sehr, dass ich in einem Jahr dann endlich als Chiropraktorin starten darf, um für Andere da zu sein, ihnen zu helfen und zuzuhören.

Über Carolin:
Carolin Pfennig kommt ursprünglich aus Niedersachsen und hat 2019 angefangen Chiropraktik am AECC in Bournemouth nach absolvierter Ergotherapieausbildung zu studieren. Die Behandlung von Babies und Schwangeren ist ein großes Interesse von ihr, nebst Sport und allgemein Bewegung um Körper und Geist fit zu halten.

Kontakt:
Kontaktanfragen an die Autorin können gerne über den DCG gestellt werden.

Was möchtest Du mit Deinem Beruf erreichen?

Ich möchte den Menschen, wenn sie Beschwerden haben, helfen ein unbeschwerteres Leben wieder zu führen und ihnen die Möglichkeit geben, ihren Alltag so zu gestalten und zu leben, wie sie es gerne möchten. Sich frei zu bewegen und sich selbstwirksam zu erleben. Ich wünsche mir sehr dass ich Menschen jeden Alters und jeden Aktivitätslevels, aber vor allem Babies, Kindern und Schwangeren helfen zu kann, ihre Gesundheit zu fördern, zu unterstützen und sich einfach wohlzufühlen.

Was ist Deine Vision für die Zukunft?

Meine Vorstellung ist, dass der Beruf der Chiropraktik sich noch mehr in Deutschland ausbaut und an Popularität gewinnt und offiziell anerkannt wird. Ich fände es schön, wenn wir mehr Aufklärung und Bewusstsein bei den Menschen und in der Politik schaffen, darüber was ein Chiropraktor ist und was diese Profession alles beinhaltet und ausmacht, sowie welche Vorteile es für unser Gesundheitssystem bietet. Mein Wunsch ist besonders, dass der Zugang zu einer chiropraktischen Behandlung, ausgeführt von einem Chiropraktor, für jeden erleichtert wird und somit rechtzeitig und auch präventiv geholfen werden kann.

3 CHIROPRAKTOREN PATIENTEN GESCHICHTEN

In diesem Artikel werden drei verschiedene Patientenbeispiele aus einer Chiropraktikpraxis vorgestellt, die deutlich zeigen, welch positive Auswirkungen diese Heilmethode auf die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden haben kann.

Steffen Stumpp behandelte einen Sportler und verhilft ihm zu schmerzfreien Bewegungen und besseren Leistungen beim Laufen

Ein passionierter Läufer, hatte seit einigen Monaten mit wiederkehrenden Schmerzen im rechten Knie zu kämpfen, was seine Fähigkeit, sein Training fortzusetzen und an Wettkämpfen teilzunehmen, stark beeinträchtigte.

Die bisherige medizinische Diagnose war durch einen MRT-Scan getroffen worden: ein Knorpelschaden II. Grades und eine Schleimhautfalte. Die sechs Behandlungen Physiotherapie hatten nur immer recht kurzfristig die Symptome verbessert, aber keine nachhaltige Korrektur gebracht. Als nächster ärztlicher Schritt war nun eine Operation angedacht. Man wolle "mal reingucken". Doch zuvor wollte der Patient noch Chiropraktik ausprobieren, da er schon vieles davon gehört hatte. So kam er zu einem Neupatiententermin. In der Haltungsanalyse war trotz gleichlanger Beine ein ausgeprägter Beckenschiefstand erkennbar, der mit einer Blockade des rechten Iliosakralgelenkes einherging. Die Funktionsanalyse ergab eine Schonhaltung des rechten Beines durch eine alte Narbe einer Blinddarmoperation.

Basierend auf dieser Diagnose wurde der individuellen Behandlungsplan für den Patienten erstellt. Dieser bestand aus chiropraktischen Justierungen der Wirbelsäule, der Beckengelenke und der Fussgelenke. Dieses wurde ergänzt mit Bearbeitung der Blinddarmnarbe, welche als Auslöser der Problematik identifiziert wurde.

Nach zwei Behandlungen begann der Patient, eine deutliche Verbesserung seiner Knieschmerzen zu spüren. Schließlich konnte er wieder schmerzfrei trainieren und problemlos bei Wettkämpfen antreten. Der Patient berichtet eine dauerhafte Verbesserung der Funktion und somit auch schnellere Zeiten bei seinen Läufen.

Die chiropraktische Behandlung bot dem Patienten nicht nur die dringend benötigte Schmerzlinderung, sondern half auch, durch die Korrektur der Fehlstellungen das Problem langfristig zu beheben. Optimale Wirbelsäulen- und Gelenkfunktion ist für sportliche Leistungsfähigkeit entscheidend. Die chiropraktische Behandlung kann eine wirksame Methode sein, um dieses Ziel zu erreichen.

Steffen Stumpp

Autor: Dipl.-Ing. Steffen Stumpp – MChiro MEAC; ChiropractIQ – Ihr Chiropraktoren Team
Steintorwall 18 | 38100 Braunschweig ▸ www.chiropractiq.de

Über den Autor:
Steffen Stumpp graduierte im Jahr 2010 am Anglo European College of Chiropractic in Bournemouth (Großbritannien). Die Chiropraktik ist sein dritter Beruf. Nach einer abgeschlossenen Ausbildung zum Bankkaufmann beendete er sein Architekturstudium an der TU-Braunschweig als Diplom-Ingenieur erfolgreich. In der Chiropraktik sieht er seine persönliche Berufung. Seine Behandlungen sind stark von seinem konstruktiven Verständnis für Tragwerke geprägt. Seit 2020 hat er den Vorsitz der Deutschen Chiropraktoren-Gesellschaft e.V. übernommen.

Carissa Schirmer behandelte eine schwangere Patientin und verhalt ihr zu einer komplikationslosen Geburt

Auch während der Schwangerschaft treten häufig Beschwerden wie Rückenschmerzen, Nackenschmerzen und Kopfschmerzen auf. Chiropraktische Behandlungen können dazu beitragen, diese Schmerzen zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden der Schwangeren zu verbessern. Studien haben gezeigt, dass chiropraktische Behandlungen während der Schwangerschaft sicher und wirksam sind. So können sie helfen, die Funktion der Wirbelsäule und des Becken zu verbessern. Dieses ist besonders für einen natürlichen Geburtsprozess hilfreich. Durch die Korrektur der Beckengelenke kann der Raum im Becken vergrößert werden, was dazu beitragen kann, Komplikationen während der Geburt zu vermeiden und eine reibungslose Geburt zu fördern.

In dem oben genannten Fall war die Patientin regelmäßig in chiropraktischer Behandlung, bevor sie schwanger wurde. Die Behandlungen halfen ihr, ihre Nacken- und Kopfschmerzen zu lindern. Während der Schwangerschaft kamen jedoch neue Beschwerden im unteren Rückenbereich hinzu.

Durch die chiropraktischen Behandlungen während der Schwangerschaft konnte die schwangere Patientin Schmerzlinderung erfahren und ihr Becken auf die bevorstehende Geburt vorbereiten. Die Geburt verlief erfolgreich und ohne größere Komplikationen.
Es ist wichtig anzumerken, dass chiropraktische Behandlungen während der Schwangerschaft auf das individuelle Bedürfnis der Frau abgestimmt werden sollten.

Jede Schwangerschaft ist einzigartig und erfordert eine individuelle Behandlung. Es ist ratsam, sich vor Beginn der Behandlung von einer Chiropraktorin oder einem Chiropraktor beraten zu lassen, um sicherzustellen, dass die Behandlung sicher ist und auf die individuellen Bedürfnisse der Schwangeren abgestimmt ist.

Carissa Schirmer aus Südafrika absolvierte 2018 ihr Chiropraktikstudium an der Durban University of Technology. Neben der Behandlung von Alltagsbeschwerden und Sportverletzungen ist sie auf Chiropraktik für Babys und schwangere Frauen spezialisiert.

Carissa Schirmer

Constantin Hühn behandelte eine Patientin mit Kopfschmerzen. Dieser Fall zeigt sehr eindrucksvoll die Bedeutung eines blockadefreien Körpers

Eine 29-jährige Patientin kam auf Empfehlung zu einem Ersttermin. Sie beklagte wiederkehrende Kopfschmerzen in der Stirn und im oberen Nackenbereich, begleitet von Verspannungen im Nacken. Sie hatte auch Schwierigkeiten beim Kauen und einen einseitigen Schmerz im Kiefergelenk. Bei einer chiropraktischen Untersuchung wurde eine Blockade des obersten Halswirbels, des Atlas, festgestellt. Eine solche Blockade kann zu gestörter Nervenfunktion und verminderter Durchblutung führen, was Muskelverspannungen im Nacken und sogar im Kiefergelenk verursachen kann. Unbehandelt kann dies zu einer allgemeinen Dysfunktion des Kiefergelenks führen, bekannt als Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD).

Allgemeine Muskelverspannungen im Nacken und im Kiefergelenk können Kopfschmerzen auslösen oder verstärken, insbesondere bei Menschen mit Migräne. Weitere Symptome einer Atlas-Blockade können Schwindel, Taubheitsgefühl, Sehstörungen, Ohrgeräusche, Schluckbeschwerden, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme sein.

Durch eine gezielte chiropraktische Behandlung der Atlas-Blockade und der umliegenden Muskeln konnten die Kopfschmerzen innerhalb von zwei Wochen vollständig reduziert werden. Die Beweglichkeit der Halswirbelsäule wurde bereits nach der ersten Behandlung wiederhergestellt und die Kieferschmerzen waren auch nach wenigen Wochen verschwunden. Die Patientin benötigte keine Schmerzmittel mehr.

Constantin Hühn, 27 Jahre alt, hat sein Chiropraktik-Studium 2021 am AECC UC Bournemouth abgeschlossen. Er verbindet seine Leidenschaft für professionelle Chiropraktik mit einem Fokus auf Sportverletzungen und Ernährung.

Constantin Hühn

DEIN WEG ZUM CHIROPRAKTOR

Voraussetzungen

- Abitur
- Neugier und Interesse an Menschen und medizinischen Fragestellungen
- Gute Englischkenntnisse hilfreich (für Studium, Aus- und Weiterbildung, internationalen Austausch)
- Studium in Deutschland oder Ausland (UK, F, E, DK, USA etc.)

Erste Schritte

- Informiere Dich über den Beruf auf unserer Homepage **www.chiropraktik.de** bzw. nimm Kontakt zu uns auf.
- Informiere dich über den Studiengang in Braunschweig auf **www.chiropraktik.de/studium/**
- Gewinne einen ersten Einblick über ein Kurz-Praktikum
- Suche dir deine passende Universität mit Chiropraktik-Studiengang z.B. über unsere Homepage und bewirb Dich dort.
- Beantrage Deine kostenlose studentische Mitgliedschaft bei der Deutschen Chiropraktoren- Gesellschaft e.V. ! So bist Du immer auf dem neuesten Stand über die aktuellen Entwicklungen der Chiropraktik in Deutschland, wirst über Stellenangebote informiert, lernst andere Mitglieder kennen und kannst kostenfrei an Seminaren teilnehmen

Das Chiropraktik-Studium

- Dauer im Ausland: In der Regel 4 bis 6 Jahre.
- In Braunschweig Dauer: 5 Jahre Bachelor/Master Studiengang.
- Inhalt: Vermittlung fundierter chiropraktischer Fachkenntnisse in Theorie und Praxis kombiniert mit Bestandteilen eines regulären Medizinstudiengangs mit Grundlagenwissenschaften wie Anatomie, Physiologie, Biomechanik etc.
- Abschluss / Titel: In den USA und Kanada erhält der Absolvent den Grad des Doctor of Chiropractic (D.C.), in Großbritannien den Master of Science in Chiropractic (MSc) oder Master of Chiropractic (MChiro).

Vom Studium in die Praxis

- Direkt im Anschluss an Dein Studium folgt das Graduate Education Program (GEP) der Deutschen Chiropraktoren-Gesellschaft e. V. (DCG). Dort arbeitest Du ein Jahr lang bei einem erfahrenen niedergelassenen Chiropraktor in der Praxis mit.
- Da der Besitz einer Heilpraktiker-Zulassung Voraussetzung für die freie Berufsausübung von Chiropraktoren in Deutschland ist, melde Dich zudem rasch zur Heilpraktikerprüfung an.

Der Beruf des Chiropraktors

- Tätigkeit als ausgebildete ChiropraktorIn im Team einer bestehenden Praxisgemeinschaft oder in einer eigenen Praxis.
- Weitere akademische Qualifizierung, Lehr- oder Forschungstätigkeit z.B. in den Bereichen Neurologie, Kinder, Sport o.ä.
- Ordentliche Vollmitgliedschaft bei der DCG, Möglichkeit der Partizipation bei Sonderprojekten und aktive Gestaltungsmöglichkeiten im DCG-Vorstand.

STUDIUM DER CHIROPRAKTIK ERSTMALIG IN DEUTSCHLAND MÖGLICH

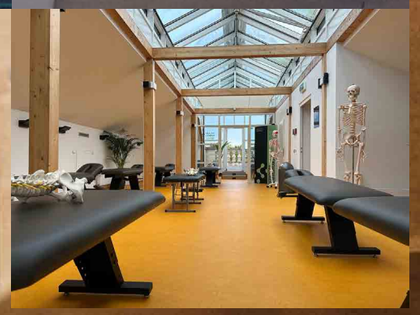
Nachwuchs ist dringend gesucht – **deshalb träumen Chiropraktoren und Chiropraktorinnen schon lange von einem international anerkannten Studiengang für Chiropraktik in Deutschland. Seit 2020 liefen dann endlich konkrete Vorbereitungen, und im Oktober 2023 startet der erste Jahrgang in Braunschweig.**

In Kooperation mit der anerkannten Hochschule Fresenius und dem Health Campus Braunschweig etabliert die Deutsche Chiropraktoren-Gesellschaft e.V. den ersten Studiengang der Chiropraktik nach Standards, die eine international Akkreditierung möglich machen.

Aufbau des Studiums

Im Zentrum steht ein ganzheitliches Verständnis des Körpers. Dabei ergänzen sich grundlegendes, medizinisches Wissen mit erlernten manuellen Techniken um insbesondere wirbelsäulenbedingte Einschränkungen auf natürlichem Weg zu lindern.

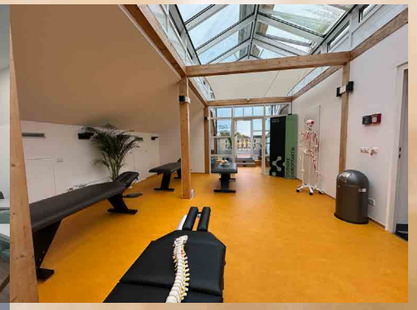
Das Studium bietet dafür ein ausgewogenes Verhältnis von theoretischen und praktischen Inhalten. Eine gute Vorbereitung für den Berufsalltag wird dabei fokussiert. Die wichtigsten Werkzeuge sind bei diesem Beruf die eigenen Hände. Es werden verschiedene manuelle Techniken von Tag 1 des Studiums angewendet, um Funktionsstörungen oder Dysfunktionen eines Gelenks zu beheben und die Beweglichkeit zu erhöhen.



Inhalte des Studiums

Chiropraktische Diagnostik und Therapie: Im Studium wird die chiropraktische Befundung mittels Tasten, Bewegungstests, Gangmuster, Interpretation von, Röntgen- und MRT/CT Bildern erlernt. So werden einzelne Untersuchungsschritte und die folgende passende Behandlung angeeignet. Im Fokus steht die Vermittlung aller Kompetenzen, die eine effektive und sichere chiropraktische Arbeit ermöglichen.

Medizinische und biologische Grundlagen: Medizinisches Wissen ist die Grundlage der chiropraktischen Behandlung. Deshalb werden im Chiropraktik-Studium Inhalte der Anatomie, Biologie, Physiologie vermittelt, um die Funktionsweise des Körpers besser zu verstehen, und eine kompetente Behandlung gewährleisten zu können.



Sozialkommunikative Kompetenzen: Das Studium befähigt dazu zukünftigen Patienten das eigene therapeutische Handeln anschaulich und verständlich zu erklären und dabei wissenschaftlich fundierte Fakten zu präsentieren.

Kompetenz im wissenschaftlichen Arbeiten: Wissenschaftliche Methoden werden fundiert zur Anwendung vermittelt und befähigen dazu mit Forschungsergebnissen zu arbeiten und auch selbst zu forschen.

WICHTIGSTE FAKTEN AUF EINEM BLICK

- **Abschlussart: Bachelor/Master of Science für Chiropraktik**
- **Dauer: 6 Semester Bachelor, 4 Semester Master**
- **Studienbeginn: Wintersemester**
- **Sprache: Deutsch/ Englisch**
- **Studiengangsform: Vollzeit**
- **Studiengebühren: ja**
- **Studiengangsvoraussetzung: Hochschulzugangsberechtigung, z.B. allgemeine Hochschulreife**

Auf **QUALITÄT** *achten – besonders beim Chiropraktik Studium*

Das Wort Akkreditierung kommt vom lateinischen *accredere* und heißt übersetzt so viel wie „Glauben schenken". Die Qualität wird durch eine offizielle international einheitliche Akkreditierung also für Jeden – ob andere Universitäten, zukünftige Patienten oder in zukünftigen Arbeitsstellen – sichtbar.

WAS IST DIE ECCE ?

Weltweit werden Chiropraktik-Studiengänge von den CCEI (Councils on Chiropractic Education International) akkreditiert, um eine einheitlich hohe Ausbildungsqualität zu gewährleisten. Der europäische Arm der CCEI ist das ECCE, das European Council On Chiropractic Education e.V. Die Aufgabe des ECCE ist es, höchste Standards für die Aus- und Weiterbildung von Chiropraktoren und Chiropraktorinnen als sichere und kompetente Behandler zu gewährleisten.

Chiropraktische Grundstudiengänge müssen den vorgegebenen Standards entsprechen. Die ECCE möchte damit sicherstellen, dass das Studium eine Person befähigt, nach erfolgreichem Abschluss, beruflich tätig zu sein. Dafür sollten die Absolventen und Absolventinnen in der Lage sein, im Rahmen ihrer Kompetenzen, zu praktizieren. So sollen die Kenntnisse befähigen, ohne unnötiges Risiko zu behandeln, ein kollegiales Miteinander mit Kollegen oder anderen medizinischen Fachkräften zu pflegen und Kompetenzen ein gesamtes Berufsleben lang, aufrecht zu erhalten.

Um einen Akkreditierungsstatus der ECCE zu erhalten, muss ein Studienprogramm vollkommen mit den ECCE-Standards übereinstimmen. Erfüllt ein Programm alle Kriterien, wird der Status vom Qualitätssicherungs- und Akkreditierungsausschuss des European Council on Chiropractic Education verliehen.

Ziel der Akkreditierung ist es, Studiengänge der Chiropraktik zu bewerten und Ihnen so etwas wie ein Qualitätssiegel zu geben. Auf diese Weise sollen die Studiengänge national und international vergleichbar gemacht und anerkannt werden. Deshalb ist die Überlegung, wo man Chiropraktik studieren will, eine sehr wichtige Entscheidung. Das Gütesiegel der Akkreditierungsstelle garantiert den einheitlich hohen Standard der chiropraktischen Ausbildung. Nur ein Studium an einer solchen Hochschule bzw. College garantiert die weltweite Akzeptanz des Abschlusses.

In Deutschland war bislang noch keine von der ECCE-anerkannte Ausbildung möglich. Deshalb haben zukünftige Chiropraktoren und Chiropraktorinnen an den entsprechend akkreditierten Colleges im Ausland zum Beispiel in England, Spanien, Dänemark, Frankreich oder den USA und Kanada für mehrere 10.000 Euro pro Semester studiert. Akkreditierte außereuropäische Colleges sind auf der Homepage des Weltverbandes World Federation of Chiropractic (WFC) aufgelistet.

Mit dem Studienangebot in Braunschweig soll sich diese Situation nun ändern. Die Akkreditierung der ECCE soll nun selbstverständlich für das Studienangebot in Braunschweig folgen und befindet sich derzeit (2023) in Vorbereitung. Auf diese Weise wird eine fundierte Ausbildung in allen relevanten Grundlagen sichergestellt – nicht bloßes Erlernen von einfachen Techniken. Nach dem Studium sind sie somit in der Lage, eine sichere, verantwortungsvolle und effektive Behandlung anzuwenden, deren Grundlage eine qualifizierte Ausbildung und viel Erfahrung ist.

Berufsaussichten

Die Chiropraktik kann auf ganzheitliche Weise erheblich zur natürlichen Steigerung der Lebensqualität beitragen und folgt somit dem aktuellen Trend. Dementsprechend wird in diesem Beruf nach qualifiziertem Nachwuchs gesucht.

Immer mehr Menschen haben Probleme des Bewegungsapparates. Alleine 75 % der Deutschen klagen mindestens einmal im Jahr über Rückenschmerzen. Gleichzeitig sind Rückenschmerzen die häufigste Ursache für Arbeitsausfälle (Zentralinstitut für kassenärztliche Versorgung). Die demografische Entwicklung zeigt zudem, dass Menschen immer länger leben. Erkrankungen des Bewegungsapparates können die Lebensqualität jedoch stark beeinträchtigen und verursachen darüber hinaus hohe sozioökonomische Kosten.

Menschen möchten zudem bis in das hohe Alter aktiv und beweglich bleiben. Sitzende Tätigkeiten, Unfälle, Fehlhaltungen und Vieles mehr machen jedoch bereits häufig in jungen Jahren Behandlungen am Bewegungsapparat notwendig.

Studienort Stadt Braunschweig

Die reiche Geschichte, eine vielfältige Auswahl an Restaurants und Cafés machen die Stadt zu einem spannenden Ort zum Leben und Entdecken. Durch die Campusnähe zur TU Braunschweig gibt es auch ein reges Studentenleben. Im nahegelegenen Harz gibt es außerdem die Möglichkeit zu erstklassigen Outdoor Aktivitäten.

Braunschweig liegt ideal an der ICE Bahnstrecke Hannover-Magdeburg-Berlin und wird durch die A2, A36 und A 39 gut angebunden.

Bewerbung

▶ **https://www.hs-fresenius.de/studium/chiropraktik/**

Studiengebühren

Die Studiengebühren betragen derzeit 850,- Euro pro Monat, bei Vorauszahlung eines Jahres reduziert sich die Gebühr auf 800,- Euro pro Monat (9.600,- Euro pro Jahr).

Informationen zum Studium: ▶ **www.chiropraktik-studieren.de**

WIR HABEN RÜCKEN...!

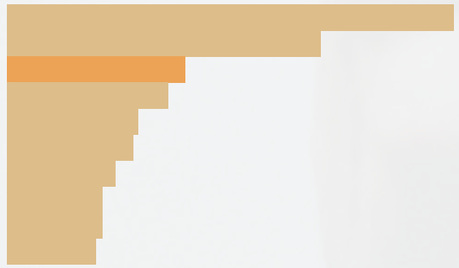
RÜCKENSCHMERZEN – *kennt fast jeder*

1. In Deutschland haben **75 %** der Bevölkerung mindestens 1x im Jahr eine Episode (d.h. nicht nur kurz von einigen Sekunden) an Rückenschmerzen.
2. Die Lebenszeit-Inzidenz, d.h. im Laufe eines Lebens einmal Rückenschmerzen zu bekommen, liegt bei nahezu 100 %.
3. Nahezu 80 % der Rückenschmerzen sind sog. unspezifische Rückenschmerzen und verschwinden in nahezu 90 % der Fälle innerhalb von weniger als 2 Wochen.
4. Gleichzeitig sind Rückenschmerzen aber auch die häufigste Ursache für Arbeitsausfälle (6,5 – 7,1 %).
5. Rückenschmerzen ist die dritthäufigste Diagnosestellung beim Hausarzt (siehe Grafik unten).
6. Rückenschmerzen sind mit 69% die häufigste Ursache von chronischen Schmerzen (laut Aussagen der Deutschen Schmerzliga e.V. sowie der Deutschen Schmerzgesellschaft e.V.). Von also knapp 12 – 15 Millionen chronischen Schmerzpatienten, haben knapp 8 bis 10 Millionen Deutsche chronische Rückenschmerzen.
7. Rückenschmerzen verursachen sowohl direkte Kosten (z.B. OP, Medikamente) als auch indirekte (z.B. Krankschreibung, Berentung). Geschätzt verursachen Rückenschmerzen über 50 Milliarden Euro an Kosten pro Jahr.

Quelle: Zentralinstitut für kassenärztliche Versorgung

DIE TOP TEN AUF EINEN BLICK

1.	Bluthochdruck (essentielle Hypertonie)	36,6%
2.	Fettstoffwechselstörung	25,7%
3.	Rückenschmerzen	14,6%
4.	Typ-2-Diabetes	13,2%
5.	Koronare Herzkrankheit (KHK)	10,7%
6.	Schilddrüsenvergrößerung (Struma)	10,3%
7.	Übergewicht (Adipositas)	8,9%
8.	Lebererkrankungen	7,8%
9.	Depressive Episode	7,8%
10.	Krampfadern (Varizen) der unteren Extremitäten	7,3%



Die häufigsten Diagnosen in der allgemeinärztlichn Praxis 2012. Analysiert wurde eine Stichprobe anonymisierterPatientendaten aus der Region Nordrhein, wobei Diagnosen berücksichtigt wurden, die Anlass für eine Behandlung waren. Mehrfachnennungen waren möglich.

ZAHLEN UND FAKTEN...

4,1 % der deutschen Erwerbstätigen waren durchschnittlich an einem Arbeitstag arbeitsunfähig erkrankt (durchschnittlich 15 Krankenstandstagen pro Erwerbstätigen im Jahr)

50,4% der Mitglieder der DAK-Gesundheit hatten zumindest eine Arbeitsunfähigkeit (Kurzzeiterkrankungen von ein bis drei Tagen werden in der Regel nicht erfasst).

21,7% der Krankheitstage fielen auf die Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems. Es ist somit die Häufigste Ursache für einen Krankenstand. In dieser Gruppe bilden die Rückenerkrankungen wiederum die größte Untergruppe.

18,3 Tage dauert ein durchschnittlicher Krankenstand aufgrund einer Erkrankung des Muskel-Skelett-Systems.

Das Risiko einer Erkrankung des Muskel-Skelett-Systems steigt im Alter um **325%**. Die Krankenstände in der Altersgruppe 15-19 sind zu 8,2% auf diese Erkrankung zurückzuführen. In der Altersgruppe 60+ jedoch schon auf **26,7%**.

Rückenschmerzen ist die **zweithäufigste** Einzeldiagnose bei Krankenständen

Pro 100 Versicherte gab es bei Männern **91,3 Arbeitsunfähigkeitstage** aufgrund von Rückenschmerzen. Bei Frauen gab es nur 75,2 AU-Tage.

69,5% der Frauen isst täglich Obst. Bei Männern sind es **48%**. Auch beim täglichen Gemüsekonsum liegen sie vorne (52,5% Frauen, 35,8% Männer)

43,6% der Männer bewegen sich zumindest 2,5 Stunden pro Woche (*„so dass sie leicht außer Atem kommen"*). Was Frauen ihnen beim Obst- und Gemüsekonsum voraushaben, sind sie ihnen bei Bewegung nach. Nur **35%** der Frauen bewegen sich wöchentlich zumindest 2,5 Stunden im gemäßigten Bereich.

Die höchste Behandlungsquote* mit **22,6%** hatten „Rückenschmerzen" bei Männern. Bei Frauen rangieren sie auf den zweiten Rang mit **30,5%**. (*Behandlungsquote = Mindestens eine ärztliche Behandlung im Jahr in Anspruch genommen)

81,3% der Männer und **77,8%** der Frauen gaben an, dass betriebliche Gesundheitsmaßnahmen einen Nutzen für ihre Gesundheit hatten

Quelle: Der DAK-Gesundheitsreport 2016

...NOCH MEHR ZAHLEN UND FAKTEN

Jeder **zwölfte Tag**, den Erwerbstätige letztes Jahr krank geschrieben waren, ging auf das Konto von Rückenleiden

Dies entspricht **8,4%** aller Krankschreibungstage.

Erwerbspersonen waren 2019 im Schnitt **15,4 Tage** krank geschrieben, **1,3 Tage** davon entfielen auf Rückenprobleme wie Rückenschmerzen oder Bandscheibenvorfälle.

Hochgerechnet auf die 5,3 Millionen TK-versicherten Erwerbstätigen in Deutschland hatten wir laut Statistik rund **6,3 Millionen Fehltage aufgrund von Rückenbeschwerden.**

Quelle: Techniker Krankenkasse (TK) zum Gesundheitsreport 2020. Die Zahlen stammen aus den Daten des TK-Gesundheitsreports 2020. Grundlage dafür bilden die rund 5,3 Millionen bei der TK versicherten Erwerbstätigen (Berufstätige und ALG 1- Empfänger).

Generelle Informationen:

- Akute Rückenschmerzen dauern maximal 6 Wochen an und sind spätestens dann wieder vollständig abgeklungen.
- Subakute Rückenschmerzen dauern mindestens 6 Wochen an, sind aber spätestens nach 12 Wochen vollständig abgeklungen.
- Chronische Rückenschmerzen dauern länger als 12 Wochen an.
- Die Unterscheidung zwischen akuten und chronischen Rückenschmerzen ist essentiell und grundlegend, da beide Arten völlig verschieden sind.
- Rezidivierende Rückenschmerzen treten mindestens zweimal jährlich mit einer Unterbrechung von mindestens 30 Tagen auf. Eine Episode dauert dabei mindestens 24 Stunden und hat eine Stärke von mindestens 2 auf einer Skala von 0 – 10 (0 = kein Schmerz, 10 = größter vorstellbarer Schmerz).
- Nur 4 Prozent aller Rückenschmerzpatienten gehen gezielt ins Krankenhaus (mehr als 95 Prozent zu niedergelassenen Ärzten, Spezialisten). 2 Prozent aller Fälle von Rückenschmerzen können ausschließlich operativ behandelt werden. In Dtld. ist die Anzahl an OPs aufgrund von Rückenschmerzen signifikant höher als in vielen anderen Ländern.
- Nach Expertenmeinung sind knapp 80 Prozent der Operationen in Deutschland überflüssig.
- Von den ca. 180.000 akuten Bandscheibenvorfällen in Deutschland werden knapp 70.000 – 80.000 operiert. In ca. 85 Prozent der Fälle führen diese Operationen auch zu nachhaltigen Verbesserungen und zu einer spürbaren Schmerzreduktion.
- Operative Risikofaktoren sind klassischerweise Blutungen, Gewebe- und Nervenverletzungen sowie auch eine postoperative Vernarbung. Das Risiko eines nicht zufriedenstellenden Operationsergebnisses steigt mit der Anzahl an Rückenoperationen sowie bei Patienten die rauchen und übergewichtig sind.
- Studie an der Medizinischen Universität in Wien haben Rückenschmerzpatienten relativ häufig Probleme mit ihrem Sexualleben. Knapp 60 Prozent der Männer leiden danach an Erektionsproblemen, die sie ein Jahr vor der Erkrankung noch nicht hatten. 80 Prozent der Männer hatten weniger Interesse an Sex, bei Frauen waren es sogar 90 Prozent.
- 81 Prozent aller Rückenschmerz-Fälle, die im Krankenhaus behandelt werden, könnten auch ambulant versorgt werden. Zu diesem Ergebnis kommt eine vom Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung (Zi) geförderte Studie, die Daten aus dem Jahr 2012 ausgewertet hat.

ZUSAMMENFASSUNG

Wirtschaftlicher Schaden durch Rückenschmerzen pro Jahr: **49 Milliarden Euro**

Rückenschmerzen als Ursache für Arztbesuch: **zweithäufigste Ursache aller Arztbesuche (20 Mio. Menschen)**
häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit bei Männern (91,3 Tage)
zweithäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit bei Frauen (75,2 Tage)

Anteil der Muskel-Skelett-Erkrankungen: **15–19 Jahre: 8,2%**
ab 60 Jahre: 26,7%

So viele Menschen leiden in Deutschland unter Rückenschmerzen: **Gesamt: 69%**
Täglich: 12%
Wiederkehrend/chronisch: 34%

Art der Rückenschmerzen: Unspezifisch: **80–90%** / **Spezifisch: 10–20%**

Häufigste Therapieformen: **Medikamente: 64%** / **Krankengymnastik: 61%** / **Massagen: 49%** / **Spritzen: 44%**

Wiederkehrende Rückenschmerzen nach erfolgreicher Behandlung: **81%**

Positive Entwicklung durch betriebliche Gesundheitsmaßnahmen: **Männer: 81,3%** / **Frauen: 77,8%**

Das sind die ***10 Fakten & Irrtümer*** *rund um Rückenschmerzen:*

1. Schmerzen im unteren Rückenbereich (Lower Back Pain) können belastend sein und zu Einschränkungen führen. Es handelt sich aber nicht um eine schwerwiegende lebensbedrohliche Erkrankung.
2. Rückenschmerzen nehmen nicht mit dem Alter zu und lassen sich auch dann gut behandeln.
3. Rückenschmerzen sind selten auf eine Verletzung zurückzuführen. Meist führt eine Alltagsbewegung zu den Schmerzen. Stress, Erschöpfung, Inaktivität oder eine unangemessene Aktivität haben den Rücken in dem Fall empfindlicher gemacht.
4. Röntgen, CT- oder MRT-Aufnahmen geben keine Auskunft über die Ursache der Rückschmerzen und sind nicht hilfreich. Dazu kommt: Oft zeigen sich auf den Bildern andere Auffälligkeiten wie Bandscheibenvorfälle oder eine Arthrose, die bislang ohne Symptome blieben und mit den Rückenschmerzen nichts zu tun haben.
5. Bewegung in alle Richtungen ist gut für die Wirbelsäule. Die Schmerzen zeigen nur, wie empfindlich der Rücken ist, nicht aber, dass er dabei Schaden nimmt. Bewegungsübungen und Training sind die effektivste Methode, um Rückenschmerzen loszuwerden.
6. Rückenschmerzen werden nicht durch eine falsche Haltung wie ein Hohlkreuz oder ein runder Rücken hervorgerufen.
7. Eine schwache Rumpfmuskultatur ist kein Grund für Rückenschmerzen. Es ist gut, die Rückenmuskeln zu trainieren, aber ebenso sinnvoll, diese Muskelgruppe regelmäßig zu entspannen.
8. Regelmäßige Aktivitäten wie Laufen, Bücken und Heben stärken die Rückenmuskulatur.
9. Schmerz-Spitzen bei Rückenschmerzen werden meist durch Stress, Schlafmangel, Sorgen, gedrückte Stimmung, Inaktivität oder unangemessene Aktivität hervorgerufen. Atmen Sie durch, entspannen Sie sich und bewegen Sie sich weiter.
10. Spritzen, Operationen oder starke Schmerzmittel helfen nicht, Rückenschmerzen langfristig zu bekämpfen. Sie haben zudem Risiken und Nebenwirkungen. Es sollte ein anderer Weg gesucht werden, um die Rückenschmerzen zu kontrollieren.

Quelle:
„Back to basics: 10 facts everybody should know about about back pain"; 2019 Peter O'Sullivan, Jp Caneiro, Kieran O`Sullivan, Ivan lin, Samantha Bunzli, Kevin Wernli, Mary O`Keeffee; British Journal of Sports Medicine

AKTIVE RÜCKENENTSPANNUNG FÜR KINDER

Nach einem langen Schultag lockern die Übungen die Gelenke der Wirbelsäule sowie die Muskulatur von Rücken und Schultern und sorgen dafür, dass das Kind AKTIV schmerzfrei wird.

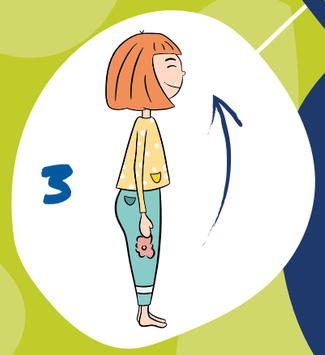
ERZÄHLT DIE GESCHICHTE + BEWEGT EUCH DAZU!

ES IST NACHT. ALLE TIERE SCHLAFEN IN IHREN HÖHLEN.

In eine Hocke kauern,
so klein wie möglich machen.

DOCH LANGSAM GEHT DIE SONNE AUF UND DER TAG BEGINNT.

Langsam die Beine strecken.
Hände bleiben auf dem Boden.
Knie dürfen leicht gebeugt sein.

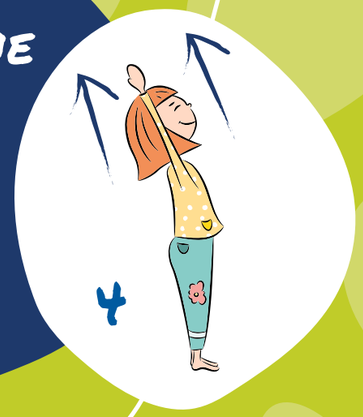


DIE SONNE STEIGT UND STEIGT AM HORIZONT AUF BIS SIE GANZ OBEN AM HIMMEL STEHT.

Bis in den aufrechten Stand
langsam Wirbel für Wirbel aufrollen.

DIE LETZTEN WOLKEN ZIEHEN DAVON UND DIE SONNE KANN IN IHREM VOLLEN GLANZ ERSTRAHLEN.

Arme weit nach oben strecken.
Finger weit spreizen.
Arme abwechselnd noch ein Stückchen weiter Richtung Decke schieben, so als ob man sich nach oben ziehen möchte.



IM SONNENLICHT AUF DER WIESE STEHT EIN BAUM, DER BIE DEN WÄRMENDEN SONNEN-STRAHLEN AUFBLÜHT UND SICH AUFRICHTET. ER BE-WEGT SICH SANFT IM WIND.

Ein Bein anwinkeln, den Fuß auf Höhe des Knies abstellen.
Auf einem Bein balancieren.
Die Arme dürfen sich vor der Brust berühren
oder zur Seite ausgebreitet sein.
So aufrecht wie möglich stehen.

DOCH LANGSAM NIMMT DER WIND ZU UND DER BAUM BEGINNT IM WIND ZU WANKEN.

Versuchen die Balance zu halten.
Hinweis: Bitte darauf achten, dass das Kind jeden Tag sein Standbein wechselt!

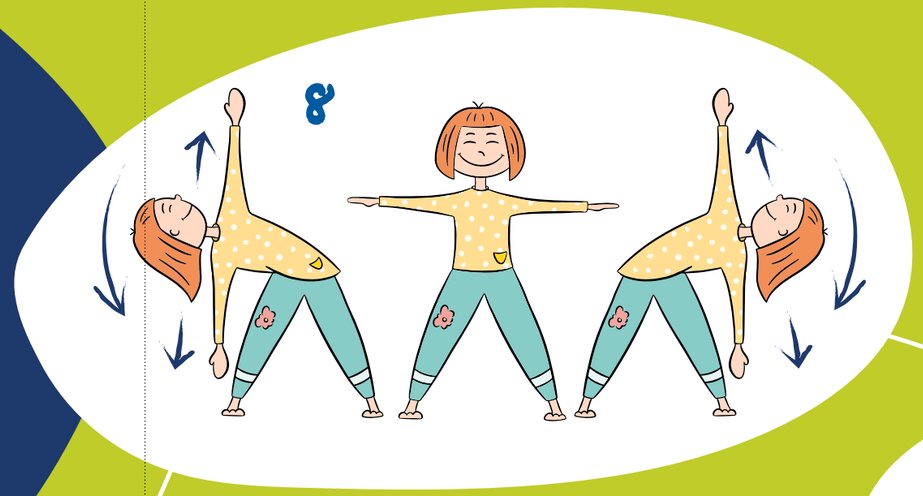
Über die Autorin: Nach einem fünfjährigen Studium am AECC University College in Bournemouth erhielt Johanna Tietje 2010 den Abschluss Master of Chiropractic und schloss 2013 die Spezialisierung im Bereich Sport- und Rehabilitation mit dem Master of Science in Applied Practice ab. Seit 2013 leitet sie die Praxis „Funktionelle Chiropraktik" in Gifhorn. Mit einem großen, breit aufgestellten Team von Chiropraktoren können neben der Allgemeinchiropraktik auch die Fachgebiete Sport-, Kinder- und Schwangeren-Chiropraktik abgedeckt werden. Tietje und ihre KollegInnen lieben ihre Arbeit und können mit vielen Schnittstellen zu anderen Therapeuten und Trainern die Gesundheit ihrer Patienten funktionell und vielseitig fördern und erhalten.

NUN KANN SICH DER BAUM AN DEN VIELEN STURMBÖEN SOGAR ERFREUEN.
ER GENIESST ES, WIE DER WIND SEINE ZWEIGE HIN UND HER PUSTET. ZUNÄCHST BLÄST DER WIND VON DER SEITE.

Beine gestreckt halten.
Eine Hand gleitet am seitlichen Oberschenkel soweit wie möglich hinab in Richtung Fuß.
Der andere Arm ist Richtung Decke ausgestreckt.
Der Blick folgt der Hand, die zur Decke zeigt.
Mehrere Male die Seite wechseln!

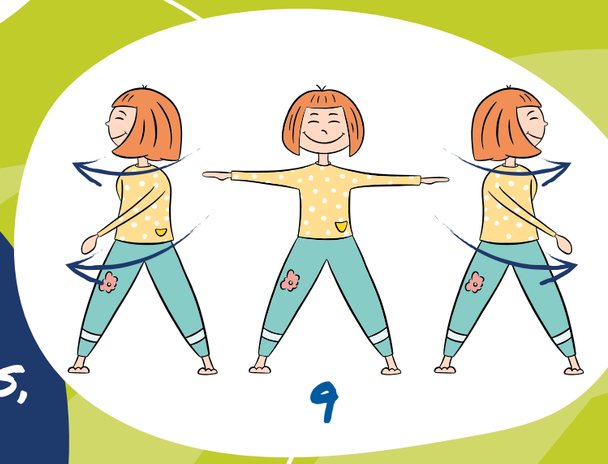
DOCH BEVOR ER DROHT UMZUKIPPEN, VERANKERT DER BAUM ALL SEINE WURZELN FEST IM BODEN DAMIT ER SO STABIL WIE MÖGLICH STEHT.

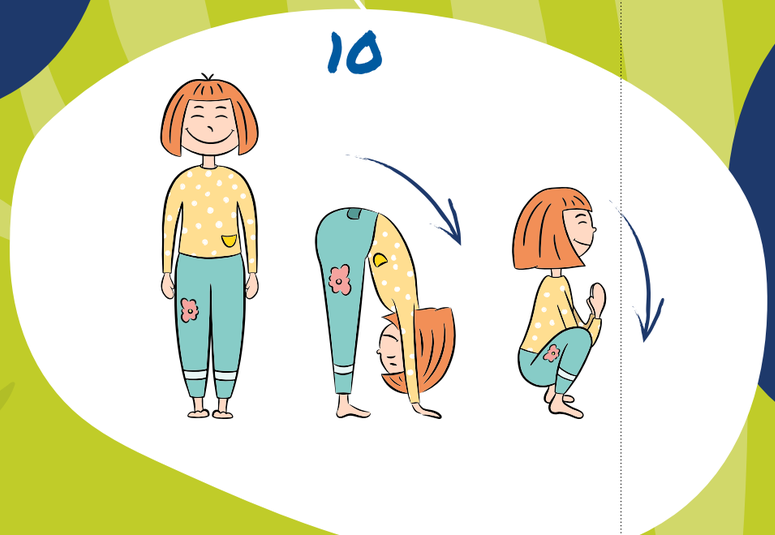
Beine auf den Boden abstellen.
Möglichst breiten Stand haben.
Arme sind seitlich ausgestreckt.



DANN IST DER WIND IN WILDEN KREISEN UM DEN BAUM HERUM.
DAS IST EIN GROSSER SPASS, ES FÜHLT SICH AN WIE IN EINEM KARUSSELL.

Oberkörper und Kopf abwechselnd von einer zur anderen Seite drehen und wieder zurück.
Die Bewegung soll so schnell ausgeführt werden, dass auch die Arme durch die Luft fliegen und sich am Ende der Drehung um den Körper schlingen.





DER STURM BERUHIGT SICH UND DER BAUM IST GANZ AUSSER ATEM VOM WILDEN TANZ DER ZWEIGE. LANGSAM GEHT DER TAG ZU ENDE. DIE SONNE LUGT EIN LETZTES MAL DURCH DIE WOLKEN, BEVOR SIE LANGSAM UNTERGEHT.

Aus dem aufrechten Stand langsam Wirbel für Wirbel abrollen.
Die Hände sollen den Boden berühren, die Knie dürfen leicht gebeugt sein. Dann in eine Hocke kauern und ganz klein machen.

ENDE!

Kontakt: Johanna Tietje – MChiro (GB), MSc APP Sports & Rehab (GB), Heilpraktikerin.
Funktionelle Chiropraktik und Stabilisation
Inh. Johanna Tietje
Braunschweiger Str. 15 | 38518 Gifhorn
funktionelle-chiropraktik.de

ARTHROSE

Die Abnutzung in den Gelenken ist normal für Ihr Alter, da kann man nichts machen...

...wirklich?!

Arthrose und Abnutzung in den Gelenken können Schmerzen verursachen, die oft zermürbend sein können und langsam schlimmer werden. Aber kann man selber wirklich nichts dagegen tun? Meine Erfahrung sieht anders aus...

Mit meiner Arbeit als Chiropraktorin kann ich täglich vielen Menschen helfen, ihre Schmerzen zu lindern, aber man kann auch sehr viel selber tun! Dafür ist es immer wichtig zu verstehen, woher die Probleme kommen.

Wie entsteht Arthrose?

Arthrose entsteht durch Abnutzung des Knorpels auf den Gelenkflächen. Der Knorpel dient als Stoßdämpfer und schützt zusammen mit der Gelenksflüssigkeit die Gelenkfläche des Knochens. Ursachen für eine frühzeitige Abnutzung des Knorpels können Verletzungen, (angeborene) Gelenkfehlstellungen, Entzündungen, oder auch bakterielle Infektionen sein. Die Entwicklung einer Arthrose dauert meistens viele Jahre, sodass die eigentliche Ursache oft viele Jahre zurück liegt.

Verletzungen, aber auch einseitige Belastungen im Alltag (die wir oft nicht als einseitig wahrnehmen), können zu – oft minimalen – Fehlstellungen führen, die sich auf die Funktion der Gelenke auswirken. Werden sie nicht behoben, kann das zu Fehlfunktion und dadurch vorzeitiger Abnutzung der Gelenke und Arthrose führen. Bewegungsmangel verschlimmert die Problematik noch, da die Bewegung dafür sorgt, dass der Knorpel mit Nährstoffen versorgt wird.

Übergewicht wird immer mehr zu einem Problem. In den letzten 2 Jahrzehnten hat sich in Studien immer mehr gezeigt, dass das viszerale Fett (auch „Bauchfett“ genannt) bei der Entstehung von Arthrose eine Schlüsselrolle spielt. Entzündliche Botenstoffe, die vom viszeralen Fett gebildet werden, befeuern systemische Entzündungen, die sich auf den ganzen Körper und damit auch auf die Gelenke auswirken. Arthrose befällt nicht nur Knie- und Hüftgelenke, sondern kann alle Gelenke, insbesondere auch die Wirbelsäule, betreffen. Neben der Entzündung ist natürlich auch jedes Kilo zuviel eine zusätzliche Belastung für die Gelenke.

Wie wird Arthrose behandelt?

Zur Behandlung werden in der Schulmedizin meist Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Aspirin eingesetzt. Andere Optionen sind Kortison oder Hyalyron in das betroffene Gelenk zu spritzen.

Heilen kann man den beschädigten Knorpel damit nicht; diese Maßnahmen ändern nichts an der Ursache. Ziel der Therapien ist es, den Verlauf der Arthrose zu verlangsamen.

Über die Autorin:
Ilke Paul hat im Anschluss an ihr Studium zum Doctor of Chiropractic 2004 als Research Fellow am Palmer Center for Chiropractic Research gearbeitet, und parallel den Master in Clinical Research abgeschlossen. Seit 2006 praktiziert Sie in Deutschland, seit 2010 in eigener Praxis in Garmisch-Partenkirchen. Sie beschäftigt sich seit mehreren Jahren mit Ernährung, zur Zeit in einem 8-monatigen Weiterbildungsprogramm, und ist Begründerin des Blogs „Rundum Gsund“ (▸ www.ilkepaul.de).

Kontakt: Ilke Paul | Chiropraktorin
Chamonixstr. 4 | 82467 Garmisch-Partenkirchen
info@chiropraktik-oberland.de

Ganzheitlich betrachtet kann man als Betroffene/r selbst einiges tun.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand!?

MEINE 3 TIPPS GEGEN ARTHROSE, BASIEREND AUF DEN BESCHRIEBENEN URSACHEN:

BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG! 1

Wenn Sie nicht sportlich aktiv sind, gehen Sie spazieren! Starten Sie langsam, z.B. mit 15 Minuten 3 mal pro Woche, und steigern Sie sich Schritt für Schritt. Wichtig ist, dass die Bewegung Spaß macht! Fahrrad fahren und schwimmen sind andere, gelenkschonende Sportarten, die bei Arthrose geeignet sind. Einseitige Sportarten wie Tennis oder Golf sind eher ungeeignet. Hören Sie auf Ihren Körper und gehen Sie nicht über Ihre (Schmerz-) Grenze!

STELLEN SIE IHRE ERNÄHRUNG UM! 2

Eine anti-entzündliche Ernährung besteht zum größten Teil aus Gemüse und anderen pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Nüssen, Getreide und Hülsenfrüchten. Tierische Produkte wie Eier, Fisch, Fleisch und Milchprodukte sollten in Maßen genossen werden. Ergänzt wird das ganze durch hochwertige Fette und Öle, die beim Thema Entzündungen eine wichtige Rolle spielen. Besonders Omega-3-Fettsäuren (kommen z.B. in Fisch-, Algen- und Leinöl vor) wirken entzündungshemmend und können bei Bedarf supplementiert werden, d.h. vermehrt über die Ernährung oder Nahrungsergänzung zugeführt werden. Mehr Tipps und Infos rund um Ernährung und Gesundheit finden Sie auf meine Blog *„Rundum Gsund“* im Internet unter ▸ **www.ilkepaul.de**

LASSEN SIE SICH REGELMÄSSIG CHIROPRAKTISCH DURCHCHECKEN! 3

Gelenkfehlstellungen durch Justierungen zu beheben, ist das Kernstück der Arbeit des Chiropraktors. Selbst spürt man die Fehlstellungen meistens erst, wenn sie schon länger da sind, deswegen kann eine regelmäßige Untersuchung beim Chiropraktor sinnvoll sein, auch wenn keine Beschwerden da sind. Durch entsprechende Behandlung kann man Beschwerden vorbeugen und Gelenkverschleiß verlangsamen. Lassen Sie sich beraten, welche Übungen für Sie sinnvoll sind, um etwas gegen Ihre Arthrose zu tun. Damit haben Sie dann einige Werkzeuge, mit denen Sie Ihre Beschwerden positiv beeinflussen und Ihre Lebensqualität selbst verbessern können.

VIEL ERFOLG DABEI!

ERFAHRUNGEN IM PRAKTIKUM

Im Rahmen meines Studiums (Medical Sports and Health Management) habe ich ein sechs monatiges Praktikum bei der DCG absolviert. An der Chiropraktik fasziniert mich sehr, dass der Mensch als Ganzes betrachtet und mit seiner individuellen Geschichte im Fokus steht. Während meiner Zeit bei der DCG, durfte ich vielen Chiropraktoren während der Behandlung über die Schulter schauen. Mich hat sehr beeindruckt, dass das Nervensystem, auf die kleinen zielgerichteten Impulse des Chiropraktors, mit einer sofortigen Veränderung reagiert.

Die Chiropraktik besteht aus unglaublich vielen Behandlungstechniken. Durch ständiges Weiterbilden eignen sich die Chiropraktoren die verschiedenen Techniken an, um den Patienten bestmöglich helfen zu können. So war es sehr interessant für mich zu sehen, dass obwohl Chiropraktoren das Gleiche studiert haben, sich doch Unterschiede in den angewendeten Behandlungstechniken beobachten lassen. Die einen legen den Fokus auf die reine Biomechanik des Körpers und andere sind auch von Techniken wie der Applied Kinesiology oder der Traditionellen Chinesischen Medizin überzeugt und nutzen dieses Wissen, um jeden Patienten individuell helfen zu können.

Nach der chiropraktischen Betrachtungsweise verfügt der Körper über eine angeborene innere Intelligenz. Die sogenannten Selbstheilungskräfte sorgen dafür, dass der Körper möglichst gesund bleibt. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Nervensystem. Die Kommunikation zwischen Zellen, Organen, Muskeln, Gehirn etc. findet über das Nervensystem statt. Dieses fungiert als eine Art Feedbacksystem. Durch „Fehler“ in diesem Feedbacksystem (durch Subluxationen) bekommt das Gehirn nicht genug oder die falschen Informationen. Der Körper ist ein Meister der Kompensation. Doch irgendwann ist eine Schwelle überschritten und es kommt zu Problemen bei der muskulären Ansteuerung, Haltungsproblematiken, Schmerzen, Arthrose und viele andere Krankheiten können die Folge sein. Die Aufgabe der Chiropraktoren ist es die Subluxationen (insbesondere die der Wirbelsäule) zu justieren, um somit eine „fehlerfreie“ Kommunikation zu ermöglichen.

Ich habe in der Zeit sehr viel über die Funktionsweise des menschlichen Körpers, aber auch über Gesundheit im Allgemeinen gelernt. Mir war zwar vor dem Praktikum durchaus bewusst, dass Ernährung, Schlaf, unsere Umgebung (z.B. Licht) und unser psychisches Wohlbefinden einen großen Einfluss auf die Gesundheit haben, doch wie stark sich diese Aspekte körperlich widerspiegeln, ist echt beeindruckend. Ich habe gemerkt, dass die Chiropraktoren ihren Beruf mit großer Leidenschaft ausführen. Sie haben das Ziel, die Lebensqualität eines jeden Menschen langfristig zu erhöhen und den Menschen somit zu einem langen, gesunden und möglichst beschwerdefreiem Leben zu verhelfen. Abschließend kann ich sagen, dass mich die Chiropraktik sehr begeistert hat und dass ich mich auch nach meinem Praktikum weiter damit beschäftigen werde. Wer weiß, vielleicht gehöre ich bald dazu – und wenn nicht, auf jeden Fall als Patientin. Ich bedanke mich für die schöne, lehrreiche Zeit und dass alle geduldig mir all meine Fragen beantwortet haben.

Antonia Bruns

Über die Autorin:
Antonia Bruns studiert seit Oktober 2020 Medical Sports and Health Management in Hannover. Im Rahmen des Studiums hat sie ein sechsmonatiges Praktikum bei der DCG absolviert, seitdem ist sie fasziniert von der Chiropraktik. Im Jahr 2023/2024 wird sie im ersten international anerkannten Studiengang (in Deutschland) Chiropraktik studieren.

CHIROPRAKTIK IST WIE DETEKTIVARBEIT

Wir gehen mit Dir auf Spurensuche, um Deine Schmerzursache zu finden!

DIE SPUREN

Vergangenheit, Gewohnheiten und Ist-Zustand! Muskeldysbalancen? Schiefstellungen? Blockaden?

DAS MUSTER

MRT- und Röntgen-Bilder. Anamnese durch gezielte Untersuchungen und Tests von uns.

DAS MOTIV

Fehlhaltung? Sturz oder Unfall? Falsche Matratze oder Einlagen? Muskeldysbalancen? Schiefstellungen?

DIE LÖSUNG

Individueller Behandlungsplan, der jederzeit an Deine Bedürnisse angepasst werden kann.

Kontakt: Johanna Tietje – MChiro (GB), MSc APP Sports & Rehab (GB), Heilpraktikerin.
Funktionelle Chiropraktik und Stabilisation
Inh. Johanna Tietje
Braunschweiger Str. 15 | 38518 Gifhorn
▸ funktionelle-chiropraktik.de

Über die Autorin: siehe Seite 21.

DER LETZTE AUSWEG DIE CHIROPRAKTIK

Der ein oder andere findet sich jetzt sicherlich in der kurzen Geschichte meines Patienten wieder... Hiermit möchte ich gerne einen kleinen Einblick in meinen Praxisalltag geben.

KRANKENGESCHICHTE HERR BECKER

Herr Becker, männlich, 53 Jahre alt, präsentierte sich im Sommer 2021 in meiner Praxis in Düsseldorf mit „Low Back Pain“ und Schmerzen in der Brustwirbelsäule. Bis 2016 war er laut eigener Aussage in sehr guter Verfassung!

Dann begann seine Leidensgeschichte wie aus dem nichts. Im November 2016 wurde ein Bandscheibenvorfall im Segment L4/L5 diagnostiziert. Zu diesem Zeitpunkt plagten ihn starke Schmerzen mit Ausstrahlung ins linke Bein. Ausfallerscheinungen blieben ihm erspart. Durch den Rat der Ärzte lies Herr Becker den Vorfall durch eine Spritzentherapie mit Lokalanästhetikum und Kortison behandelt. Ohne Erfolg!

Die Schulmedizin sah keinen Ausweg mehr, sodass mein Patient an besagter Stelle, wenige Wochen später, an der Bandscheibe operiert wurde. Resultat des Eingriffes war eine Verbesserung der Symptome. Seine Alltagsaktivitäten auszuführen, war jedoch undenkbar. Reha und Nachsorge: Fehlanzeige!

Anfang 2017 wurde erneut ein Bandscheibenvorfall im Segment L4/L5 diagnostiziert. Zum wiederholten Mal wurde dieser durch eine Spritzentherapie behandelt - mit Erfolg. Herr Becker spürte eine starke Verbesserung. Nach langer Diskussion mit seinen behandelnden Ärzten gewährten diese ihm eine Reha.

Alle guten Dinge sind für gewöhnlich drei...

Im Sommer 2020 ereignete sich der nächste Bandscheibenvorfall. Man glaubt es kaum, aber wieder auf der Höhe L4/L5. Dieses Mal hatte Herr Becker einen Auslöser im Verdacht. Er wurde zuvor von seinem Orthopäden eingerenkt. Die Schmerzen wurden von Tag zu Tag schlimmer.

Es folgte eine weitere Operation der Bandscheibe. Die Ärzte setzen ihm einen Cage ein, um die Wirbelsäule zu stabilisieren (=Versteifung). Die Versteifung führte zu einer starken Einschränkung seiner Beweglichkeit. Seit dem Eingriff kann Herr Becker seinen Rücken nicht mehr ohne Angst belasten und ist sich sehr unsicher, welche Bewegungen er noch ausführen darf.

Ich fasse kurz Zusammen: Drei Bandscheibenvorfälle im selben Segment. Resultat waren zwei Operationen. Laut Aussage des Patienten, wurde er NIE gründlich untersucht. Außer mehrerer MRTs und Röntgenbilder fand keine Ursachenforschung statt. Nachbehandlungen gab es bis auf die Reha beim zweiten Bandscheibenvorfall keine. Trotz der Operationen, des einsetzen des Cages, konnte mein Patient sich bis zuletzt nicht schmerzfrei bewegen und seinen alltäglichen Aktivitäten nicht nachgehen.

Das Fazit der Schulmedizin:

„Austherapiert – Da müssen Sie mit Leben...“

MEINE MISSION

Anamnese, Untersuchung, Beratung, Behandlung!

Ich als Chiropraktor, habe mir das Ziel gesetzt, die Problematik gründlich zu untersuchen, um die Schmerzsymptomatik zu verbessern und meinem Patienten die Angst zu nehmen.

Ich erstellte einen auf ihn angepassten, individuellen Behandlungsplan. Wir definierten ein realistisches, zu ihm passendes Ziel. Ich plädierte an Ihn, dass wir Schritt für Schritt arbeiten müssen und die aktive „Eigentherapie“, durch gezielte Übungen unverzichtbar sein wird!

Die ersten beiden Behandlungen führten zu einer deutlichen Linderung der Schmerzen. Sein Körper hat äußerst positiv reagiert. Ein Selbstläufer wird es dadurch jedoch nicht.

Der Körper von Herrn Becker war im Ungleichgewicht, zahlreiche Funktionsstörungen und muskuläre Dysbalancen haben Ihn jahrelang in eine Fehl- und Schonhaltung ausweichen lassen. Zudem war das Nervensystem gestört.

Meine Aufgabe war es, die Ursache der Problematik zu beheben, indem ich die Blockaden mit gezielten chiropraktischen Justierungen löste, sodass die Beweglichkeit wiederhergestellt wurde und die umliegende Muskulatur wieder im Einklang funktionieren konnte. Dadurch bekamen die angespannten (hypertonen) Muskeln die Chance sich zu entspannen und im Umkehrschluss konnte die schwache Muskulatur von uns mit gezielten Übungen aktiviert und gestärkt werden.

Resultat war ein verbessertes Zusammenspiel der unterschiedlichen Muskelgruppen. Dies erforderte jedoch auch ein gewisses Maß an Geduld. Geduld ist ein entscheidender Faktor, wenn es um nachhaltige Verbesserung der Haltung und die damit einhergehende Reduktion der Schmerzen geht.

Wir behandelten anfangs Woche für Woche, kontinuierlich seine Problematik und hielten am Behandlungsplan fest. Übungen wurden im Verlauf angepasst und wir thematisierten zur angemessenen Zeit die Bausteine: Schlaf, Ernährung und Stressmanagement.

Den Behandlungsplan unterstützen wir mit durchgängigen Trainingseinheiten bei mir in der Praxis. Diese gaben ihm Sicherheit in der Ausführung der Übungen und in seiner körperlichen Belastbarkeit.

6 Monate später... März 2022

Herr Becker ist beschwerdefrei. Seine Hobbys kann er uneingeschränkt nachgehen, womit er seine Lebensqualität zurück hat.

Mittlerweile kommt mein Patient regelmäßig zum Check up vorbei, um präventiv an seinen Schwachstellen zu arbeiten. Zusätzlich trainiert er weiterhin regelmäßig. Ein Mal pro Monat machen wir gemeinsam Sport bei mir in der Praxis, um Übungen und Pläne anzupassen.

Was unterscheidet uns Chiropraktoren von der Schulmedizin?

Wir können zwar keine Körperstellen durch Spritzen betäuben und den Schmerz somit für einen kurzen Moment wegzaubern, aber...

...wir nehmen uns Zeit für unsere Patienten!
Die Anamnese und Untersuchung führen wir sehr detailliert und tiefgründig durch, unsere Behandlung setzt an der Ursache an und wird ganzheitlich durchgeführt!

Therapie & Training müssen zusammen stattfinden, wenn man ein Problem nachhaltig aus dem Weg räumen möchte!

Nicht jeder muss solch eine Odyssee durchgemacht haben, bis er den Weg zum Chiropraktor findet. Klärt euer Umfeld über die Chiropraktik auf, empfiehlt uns weiter und helft somit euren Freunden und Bekannten ihre Beschwerden effektiv und nachhaltig behandeln zu lassen, ohne dabei Jahre lang mit Schmerzen konfrontiert werden zu müssen!
Den Chiropraktor in der Nähe findet ihr unter ▸ www.chiropraktik.de.

Solltet ihr aus Düsseldorf und Umgebung kommen, dann schaut gerne bei mir in der Praxis vorbei! Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Ich hoffe ich konnte euch die Zeit im Wartezimmer etwas vertreiben!

Moritz Meyer

Chiropractic Meyer

Kontakt: Moritz Meyer - MChiro (GB),
Heilpraktiker Chiropractic Meyer
Worringer Str. 60 | 40211 Düsseldorf
praxis@chiropractic-meyer.de
▸ www.chiropractic-meyer.de

#chiropraktik

Unsere Standorte

BADEN-WÜRTTEMBERG
Bad Säckingen | Esslingen a.N | Karlsruhe | Mannheim | Stuttgart

BAYERN
Alzenau | Freilassing | Garmisch-Partenkirchen | Kasendorf | Kaufbeuren | München | Oberstdorf

BERLIN

BRANDENBURG
Potsdam

BREMEN
Bremerhaven

HAMBURG

HESSEN
Frankfurt | Kassel | Wiesbaden | Darmstadt | Gelnhausen

NIEDERSACHSEN
Aurich | Braunschweig | Osterwieck OT Schauen | Mellendorf | Burgdorf | Edemissen | Gifhorn | Hannover | Lüneburg | Oldenburg | Peine | Schöppenstedt | Wolfenbüttel | Wolfsburg

NORDRHEIN-WESTFALEN
Aachen | Baesweiler | Düsseldorf | Hagen | Hürth | Köln | Münster

RHEINLAND-PFALZ
Bad Dürkheim | Kaiserslautern | Neuwied | Wackernheim | Höhr Grenzhausen

SAARLAND
Hülzweiler | Lebach-Dörsdorf | Saarbrücken | St. Ingbert

SACHSEN
Leipzig | Markkleeberg | Dresden

SACHSEN-ANHALT
Gardelegen | Magdeburg | Tangermünde

SCHLESWIG-HOLSTEIN
Bargteheide | Büdelsdorf | Delingsdorf | Eckernförde | Harrislee | Kiel | Lübeck | Schuby

THÜRINGEN
Altenburg

Praxisstempel

DCG
DEUTSCHE CHIROPRAKTOREN-GESELLSCHAFT
GERMAN CHIROPRACTORS' ASSOCIATION