

Meinungen von Therapeuten

“Ich kann Dr. Laus natürliches Skoliose-Programm als sicherere und effektivere Alternative zu der herkömmlichen Korsettierung und der Chirurgie nur empfehlen. Ich bin sehr beeindruckt von den Ergebnissen, die ich bisher gesehen habe! Ich denke, dass jeder Rückenspezialist diese Informationen benötigt.”

— **Dr. Alan Kwan, Doktor der Osteopathie und Medizinischer Direktor**

“Als orthopädischer Chirurg empfehle ich chirurgische Eingriffe für gewöhnlich nur als letztes Mittel. Die meisten Skoliose-Patienten erfüllen nicht die Kriterien, um einen operativen Eingriff zu rechtfertigen und sollten mit konservativeren Mitteln behandelt werden. Dr. Laus Programm ist eine sichere und schmerzfreie Alternative für Skoliose-Patienten, die sich schon als wirksam erwiesen hat. Ich würde den Versuch von Dr. Laus Programm gegen Skoliose, das ohne operativen Eingriff auskommt, auf jeden Fall empfehlen.”

— **Dr. Gul Keng, Doktor der Medizin und Orthopädischer Chirurg**

Erfahrungen von Patienten

“Dr. Kevin Lau stellt die Fakten in einer logischen und nachvollziehbaren Abfolge dar. Ich mochte es, dass seine Tipps einfach durchzuführen und unkompliziert waren. Ich musste nicht extra Zeit, Mühen oder Geld opfern, um meinen Ernährungsplan umzustellen. Trotzdem musste ich mich meinem Körper entsprechend ernähren und auf meine Nahrungszufuhr achten. Er hat Recht mit der Aussage, dass eine Diät nicht den Geldbeutel angreifen sollte. Deshalb danke ich Ihnen, Dr. Lau, dass Sie Lesern wie mir so sinnvolle und wertvolle Einsichten über die Gesundheit vermittelt haben.”

— **Wendy Y.**

“Anfangs war ich wirklich misstrauisch gegenüber Dr. Laus Skoliose-Programm, da ich das Fett in der Diät fürchtete. Trotzdem gab ich mir einen Ruck. Nach vier Wochen Diät begann ich die Vorzüge zu merken. Ich hatte mehr Energie, und der Schmerz in meinem Rücken verschwand, ich schlafe nun die ganze Nacht durch und hatte auch keinen Heißhunger auf Schokolade oder Käsekuchen mehr. Ich fühle mich großartig und habe ohne große Mühe 3 kg verloren.”

— **Isla W.**

“Die Rückenschmerzen hatten mich über 20 Jahre lang im Griff. Ich dachte, sie wären durch eine schlechte Haltung oder die Arbeit bedingt. Akupunktur und Massagen gaben mir nur kurzzeitig Erleichterung. Ich begann meine Behandlung bei Dr. Lau sechs Monate nachdem eine Röntgenaufnahme von mir gemacht wurde. Die Ergebnisse übertrafen meine Erwartungen, da ich eine Verbesserung von acht Grad im Brust- und neun Grad im Lendenbereich aufwies, und außerdem noch einen Zentimeter größer war.”

— **Lucy K.**

“Dr. Lau ist ein gutherziger Mann, der die Probleme und Leiden seiner Patienten versteht. Er ist mit Leib und Seele bei der Behandlung seiner Patienten dabei. Er zeigt sich besorgt und überwacht ständig den Fortschritt eines jeden Einzelnen. Nachdem ich Dr. Laus Programm abgeschlossen hatte, realisierte ich, dass meine Rückenprobleme und meine Gesundheit besser geworden sind. Meine Verfassung hatte sich generell stark verbessert. Nach all der langen Zeit hatte ich doch noch jemanden gefunden, der mich von meinen Rückenschmerzen befreien konnte.”

— **Christie C.**

“Für mich war die Gesamterfahrung der Behandlung viel wichtiger, als die Korrektur meiner Wirbelsäule um 15 Grad. Ich schätzte mich wirklich glücklich und lernte, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt. Wenn man von der Schätzung ausgeht, nach der sich die Skoliose bei Erwachsenen jedes Jahr um ein Grad verschlechtert, so wurden mir durch die Korrektur 15 Jahre geschenkt. Selbst wenn es weniger sein sollten, bin ich zutiefst dankbar dafür.

— **Cher C.**

“Endlich war ich gesund und schmerzfrei! Das Wissen, das er mir vermittelte, erlaubte es mir in ungeahnter Weise meine Gesundheit und mein Wohlbefinden zu erhalten.”

— **Alisa L.**

“Noch beeindruckender ist, dass die Röntgenaufnahmen, die Dr. Lau nach der Therapie anfertigen ließ, zeigten, wie sich der Abbau meiner Bandscheibe geradezu umgekehrt hat. Ich bin wirklich sehr beeindruckt von Dr. Laus Programm. Ich gebe zu, dass ich anfangs skeptisch war, doch die Resultate, die ich erzielte, haben mich eines besseren belehrt. Ich danke Ihnen, Dr.Lau!”

— **Andre Z.**

DR. KEVIN LAU
DOKTOR DER CHIROPRAKTIK

**IHR PLAN FÜR EINE NATÜRLICHE
BEHANDLUNG
UND VORBEUGUNG VON SKOLIOSE**



DIE GESUNDHEIT
IN IHREN HÄNDEN



Dritte Auflage
Copyright © 2011 by Health in Your Hands Pte Ltd
Erstauflage 2010

Coverdesign von Nigel O'Brien
Buchdesign von Gisele Malenfant

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form oder mit Hilfe elektronischer oder mechanischer_Mittel_inklusive Informationsbeschaffungs-_und_Informationsspeichersysteme, ohne die schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert werden. Davon ausgenommen sind Rezensenten, die kurze Abschnitte für eine Rezension zitieren dürfen.

Dr Kevin Lau
302 Orchard Road #10-02A,
Tong Building (Rolex Centre),
Singapore 238862.

Für mehr Informationen über die Begleit-Übungs-DVD, Hörbuch und die ScolioTrack App für das iPhone besuchen Sie:

www.HIYH.info
www.ScolioTrack.com

Gedruckt in den Vereinigten Staaten von Amerika

ISBN: 9789810994457

Haftungsausschluss

Die in diesem Buch enthaltene Information dient nur zu informativen Zwecken. Es ist nicht für die Diagnose oder die Behandlung einer Krankheit bestimmt und kein Ersatz für einen geeigneten medizinischen Rat, Eingriff oder Behandlung. Jedwede Konsequenzen, die aus der Anwendung dieser Informationen resultieren, liegen in der alleinigen Verantwortung des Lesers. Weder die Autoren noch die Herausgeber können für mutmaßliche Schäden, die durch die Anwendung der Informationen dieses Buches verursacht wurden, haftbar gemacht werden. Individuen, die eine bekannte oder vermutete Krankheit haben, wird empfohlen, den Rat eines Mediziners einzuholen, bevor irgendeiner der Abschnitte in diesem Buch umgesetzt wird.

Über den Verfasser

Als Absolvent der RMIT-Universität Melbourne, Australien, und des Clayton Colleges in Alabama, Amerika, verbindet Dr. Kevin Lau (Doktor der Chiropraktik) eine akademische Bildung mit der lebenslangen Ausübung natürlicher und präventiver Medizin. Seine Herangehensweise umfasst eine ganzheitliche Behandlung von Körper, Geist und Seele.



Nachdem er Hunderte von Patienten mit Skoliose und einer ganzen Reihe weiterer Leiden behandelt hatte, machte er bahnbrechende Entdeckungen, die ohne Zweifel die Vorzüge einer nicht-operativen Behandlung von Skoliose aufzeigten. Als überzeugter Anhänger der Theorie, dass Gesundheit und Krankheit innerhalb unserer Kontrolle liegen, basiert das Fundament, auf dem diese Vorstellung ruht, auf Dr. Laus eigenen Lebenserfahrungen. Seine Patienten stammen aus allen Bevölkerungsschichten und umfassen jede Altersgruppe, von kleinen Kindern bis zu 90-jährigen Rentnern. Dr. Lau wurde mit dem Preis für den besten Gesundheits-Dienstleister der namhaften Tageszeitung "Straits Time Newspaper" aus Singapur ausgezeichnet.

Im Verlauf seiner Karriere hat sich Dr. Lau aufgrund seiner Erfahrungen eine hervorragende Expertise in der Behandlung von Patienten mit Skoliose, Diabetes, Depressionen, Arthritis, Bluthochdruck/Hypertonie, Herzerkrankungen, chronischen Nacken- und Rückenschmerzen, sowie einigen weiteren Zivilisationskrankheiten angeeignet.

Dr. Lau weiß, dass die beste Medizin nicht für die Massenvermarktung aus irgendeinem Labor kommt, sondern in der Natur zu finden ist.



Dr. Kevin Lau ist ein Doktor der Chiropraktik von der RMIT Universität in Melbourne (Australien) und hat einen Master-Abschluss in Holistischer Ernährung von der Clayton Universität für Natürliche Gesundheit in den Vereinigten Staaten. Er ist Mitglied der International Society On Scoliosis Orthopaedic and Rehabilitation Treatment (SOSORT, dt. etwa Internationale Gesellschaft für die orthopädische Behandlung und Rehabilitation bei Skoliose) und der amerikanischen Vereinigung der Chiropraktiker (ACA), der größten beruflichen Vereinigung in den Vereinigten Staaten.

Meine Geschichte

Als ich aufwuchs, führte ich ein glückliches und gesundes Leben, nichtsahnend, welchen Herausforderungen sich meine Gesundheit später würde stellen müssen. Als ich 14 wurde, arbeitete ich in einem Fast-Food-Laden, wo ich mich regelmäßig von nichts anderem ernährte als von Burgern und Pommes Frites. Ich trank literweise Limonade und Milchshakes als wären sie Wasser, doch egal wie viel ich aß, nie habe ich auch nur ein Pfund zugenommen. Dann bemerkte ich, wie sich Akne in meinem Gesicht ausbreitete, die mich sehr verlegen machte, sodass ich alle möglichen Gesichtspflegeprodukte ausprobierte, darunter Unmengen von Lotionen und Cremes.

Später, als ich ins Ausland zog, um Chiropraktik zu studieren, begann mein Gesundheitszustand wirklich abzubauen, er wurde schlechter und schlechter. Im Alter von 21 Jahren wurde ich chronisch krank und hatte eine klinische Depression!

Fern von Mutters Küche, konsumierte ich Fertiggerichte und aß alles, was meinen Magen mit meinem studentischen Budget füllen konnte. Ich erinnere mich immer noch, wie ich zum ersten Mal in einen Supermarkt ging, die Obst- und Gemüseabteilung ignorierte und direkt zu den Instant-Nudeln, zuckerhaltigen Müslis und Frühstücksriegeln stürmte. Als Folge davon verschlechterte sich meine Haut, aber damals sah ich den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit nicht. Letzten Endes verschlimmerte sich meine Akne so sehr, dass ich einen Arzt aufsuchte, der mir sofort Antibiotika verschrieb.

Anfangs halfen die Antibiotika, doch ich musste sie weiterhin einnehmen, sonst wäre meine Haut wieder verunstaltet gewesen. Einige wenige Jahre ununterbrochener Abhängigkeit von Antibiotika ließen mich dauerhaft vernarbt und von Verdauungsproblemen geplagt zurück. Ich fühlte mich ständig ausgezehrt und müde, als müsste ich den ganzen Tag schlafen. Im Wesentlichen wusste ich, dass irgendetwas mit meinem System nicht in Ordnung war. Meine Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis litten darunter; als ein perfekter "Einser"-Student bekam ich schon bald nur noch Zweien, und zuletzt schließlich nur noch Dreien. Wenn ich im Nachhinein auf diese Zeit zurückschaue, verstehe ich nun, dass meine Probleme durch meine Naivität und einen mangelhaften Kenntnis der Prinzipien der Ernährung verursacht wurden. Die Antibiotika behandelten nur die Symptome der Akne und nicht deren Ursache, die durch eine mangelhafte Ernährung verschuldet wurde.

Dann passierte etwas Entscheidendes. Eines Tages erwachte ich und erlangte eine tiefe Einsicht. Sie stellte einen Wendepunkt in meinem Leben dar, an dem ich beschloss, allen verschreibungspflichtigen Medikamenten zu entsagen und damit begann, alles über natürliche Gesundheit zu lesen was mir in die Finger kam.

Ich las zu diesem Zeitpunkt viel Fachliteratur und fing an zu realisieren, dass praktisch alles, was ich bis dato getan hatte, nur zu einem möglichen Ergebnis führen konnte- der schleichenden Vergiftung meines normalen Stoffwechsels. Im Endeffekt bin ich zu meinem eigenen schlimmsten Feind geworden. Ein argloser Konsum großer Mengen schlechter Fette, Zucker, pharmazeutischer Erzeugnisse und der Stress meines Studiums rächten sich langsam an Geist und Körper und führten mich langsam auf einen Weg der Krankheit und Depression.

Sie können es einen Moment der inneren Reflektion nennen. Ich war an einer bedeutenden Wegscheide angelangt, als ich mein Studium abschloss und mich meiner letztendlichen Berufung verschrieb: Ich musste lernen, wie ich meinen Körper mit stetigem Bemühen und Behutsamkeit wieder neu aufbauen und meine Gesundheit Stück für Stück wiedererlangen könnte. Ich erinnere mich, wie ich mir selbst die Frage stellte, wie ich jemals den Beruf eines Mediziners ausüben könnte, ohne selbst in einer guten physischen Verfassung zu sein?

Von diesem Moment an wurde ich zum Musterbeispiel für meine Patienten. Besonders Skoliose-Patienten kamen in Scharen zu mir, da die moderne Medizin in der effektiven Behandlung dieses Krankheitsbildes versagt hat. Die Fortschritte dieser Patienten waren teilweise so erstaunlich, dass ich von meiner eigenen Vorgehensweise überzeugt war. Instinktiv wusste ich, dass ich an etwas Großem dran war; etwas, an dem das Versprechen von Gesundheit und die Hoffnung tausender Skoliose-Patienten weltweit abhing.

Heute bin ich als ausübender Chiropraktiker und Ernährungsfachmann mehr als jemals zuvor davon überzeugt, dass Skoliose behandelt und vollständig geheilt werden kann. Zu manchen Zeiten schien sie eine der härtesten und am schwersten verständlichen Krankheiten zu sein, doch heutzutage kann sie, mit der Anwendung der von mir ausgearbeiteten Ernährungsprinzipien, vollständig gestoppt und der Krankheitsfortschritt rückgängig gemacht werden. Durch mein Studium der Ernährungswissenschaft habe ich verstanden, dass allein schon die richtige Ernährung eine wundersame Heilwirkung, nicht nur bei Skoliose, sondern einer ganzen Anzahl anderer Krankheiten aufweist.

Im Laufe der Zeit habe ich praktisch jedes geschriebene Wort über traditionelle und alternative Heilkunde gelesen. Manches davon war inspirierend und gut durchdacht, anderes wiederum widersprüchlich und verwirrend. Nichtsdestotrotz, da ich mich einer totalen Umstellung verschrieben habe, fing ich an, kleine aber bedeutende Änderungen bei meiner Ernährung und meiner Lebensweise vorzunehmen.

Als mein eigener Patient begann ich, vegetarische Nahrung und zehn bis 20 synthetische Nahrungsergänzungsmittel zu mir zu nehmen, während ich meine Zufuhr an Zucker, Fett und industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln drastisch einschränkte. Ich probierte während dieser Phase eine ganze Reihe Methoden mit unterschiedlichen Ergebnissen aus, darunter so exzentrische Sachen wie spirituelles Heilen oder Darmtherapie. Ich habe mich ein paar Jahre an diese Vorgehensweise gehalten, auf der Suche nach Wahrheiten über die Gesundheit.

Überraschenderweise hielt ich, obwohl ich mich immer noch die meiste Zeit des Tages verbraucht und erschöpft fühlte, daran fest, alle meine Bemühungen weiterhin in meine Gesundheit zu investieren, indem ich all die Dinge tat, die der herkömmliche Wissensstand als schlecht erachtete. Dazu gehörte die Reduktion von Fett und weniger Fleisch beziehungsweise mehr Gemüse zu essen. Dennoch war ich nicht zufrieden mit dem Fortschritt (oder dessen Nichtvorhandensein), den ich machte. Die ganze Sache kam irgendwie nicht richtig ins Rollen.

Nach einer Mahlzeit fühlte ich mich noch immer müde, benebelt und aufgebläht. Meine Verdauungsprobleme plagten mich nunmehr so sehr, dass die Nahrung zu meinem Feind wurde. Das war zu der Zeit, als ich einen Masterstudiengang in Ganzheitlicher Ernährung machte und von der Arbeit und den Schriften von Ernährungs-Pionieren wie Dr. Weston Price, Dr. Joseph Mercola und Bill Wolcott inspiriert und beeinflusst wurde. Ich bewunderte auch andere Autoren, die durch ernährungswissenschaftliche Therapien von unheilbaren Krankheiten geheilt wurden, bei denen die konventionelle Medizin nicht helfen konnte, wie Gillian McKeith, TV-Moderatorin und Autorin von "Du bist, was du isst", Mike Adams von NaturalNew.com und Jordan Rubin, Erfinderin der "Makers Diet."

Durch ihre Lehren lernte ich schrittweise Vollwertkost in meine Ernährung zu integrieren, mich im Sinne meines Metabolic Type® (dt. etwa: metabolischen Typs) zu ernähren, und ich wechselte zum Konsum von einer Vielzahl von traditionell hergestellten Probiotika, wie Yoghurt und Kefir.

Als ich mir immer mehr Wissen über diese Grundsätze aneignete, entdeckte ich, dass ich genetisch darauf programmiert war, Protein auf eine bestimmte Weise zu verarbeiten, und dass ein übertriebener Konsum von synthetischen Nahrungsergänzungsmitteln nicht hilfreich war. Tatsächlich verschlechterten diese meinen Gesundheitszustand nur. In dieser Zeit habe ich aber gelernt, dem Marketing-Hype der Nahrungsmittel- und Nahrungsergänzungsmittelhersteller zu widerstehen, und ich begann stattdessen, auf meinen Körper zu hören.

Ich erkannte die Wichtigkeit, Getreide und Zucker in meiner Ernährung zu reduzieren, und begann mehr Protein und Fett zu essen. Durch all dies und noch viel mehr, verstand ich letzten Endes das wohlbekannte Sprichwort: "Die Nahrung einer Person, kann das Gift einer anderen sein".

Langsam aber sicher, begann sich mit jeder neuen Änderung, die ich bei meinen Ernährungsgewohnheiten vornahm, meine Gesundheit nicht nur in Richtung Normalität zu bewegen, sondern sie verbesserte sich auch mit jeder Mahlzeit, die ich zu mir nahm. Das Essen machte mich nicht mehr müde, schläfrig oder benebelt. Stattdessen fing ich an, mich extrem fit und voller Energie, innerer Ruhe und geistiger Klarheit zu fühlen.

Ermutigt durch diese Erfahrung, beschloss ich letztendlich, mein Lebenswerk dem Erkunden, Erlangen und dem Teilen von Einsichten über Ernährung, Krankheit, Gesundheit und Heilung mit meinen Patienten, zu widmen, die weite Reisen auf sich nahmen, um mich zu besuchen.

In bester Gesundheit,

Dr. Kevin Lau, Doktor der Chiropraktik

Danksagungen

Dieses Buch ist meiner Familie und meinen Patienten gewidmet, deren Liebe, Leidenschaft und Inspiration mir dabei halfen, ein besseres Verständnis der Funktionsweisen von Wirbelsäule und optimaler Gesundheit zu erlangen.

Weitere Danksagungen und Erwähnungen

Nigel O'Brien (Grafikdesigner, Vereinigtes Königreich) – Der unermüdlich am Cover für Vorder- und Rückseite arbeitete, sodass das Buch aus der Menge herausragt.

Gisele Malenfant (Grafikdesigner, Kanada) – Für das Design des gesamten Buchlayouts, die hilfreichen Tipps, die das Buch angenehmer zu lesen machen und die generelle, künstlerische Leitung.

Kathy Bruins (Lektorin, USA) – Für ihre mitreißende Hingabe zur Qualität und ihre unnachgiebige Aufmerksamkeit für Details.

Jacqueline Briggs (Illustratorin, USA) – Für die wundervollen Illustrationen im Buch, und der Hilfe, meine Ideen durch die Kraft der Bilder zu vermitteln.

Darren Stephen Lim and Jason Chee (Personal Trainer, Singapur) – Dafür, dass sie die in diesem Buch enthaltenen Übungen vorgeführt und somit dem Leser/der Leserin leicht verständlich gemacht haben.

Jericho Soh Chee Loon (Fotograf, Singapur) – Für all die professionell aufgenommenen Übungsfotos.

Daniel Janker (Übersetzer, Deutschland) – Für den unermüdlichen Einsatz bei der Übersetzung des Buches für die deutschen Leser. Ich danke Ihnen für Ihre Arbeit und Ihr Engagement, um Menschen mit Skoliose zu helfen.

Regsné Martina Kitti (Lektorin, Ungarn) – Für ihr hervorragendes Auge fürs Detail bei der Korrektur des Manuskripts.

Ich möchte außerdem den vielen engagierten Wissenschaftlern und Klinikärzten danken, deren Wirken meine eigene Arbeit inspiriert und bereichert hat.

Tipps fürs Lesen und die Erstellung Ihres eigenen Skoliose-Korrektur-Programms

In diesem Buch können Sie eine Fülle an Informationen finden! Sie werden begeistert sein, wie viele Antworten Sie bezüglich Ihrer Skoliose bekommen- aber Sie werden wahrscheinlich von den Dingen, die Sie lernen und ausüben müssen, überwältigt sein. Machen Sie sich darüber keine Sorgen. Es wird alles klar werden, wenn Sie die Selbsteinschätzungen und den Schritt-für-Schritt-Leitfaden am Ende des Buches, der in einen Anfänger- und einen Fortgeschrittenenbereich aufgeteilt ist, durchgehen.

Ich empfehle Ihnen, das Buch ganz durchzulesen und die Ideen oder Handlungen, die Sie als wichtig erachten, kurz aufzuschreiben oder zu unterstreichen. Der leere Rand, den Sie auf jeder Seite finden können, gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre eigenen Notizen zu machen. Wenn Sie erst einmal das Buch durchgelesen und mit dem Ernährungs- und Übungsprogramm angefangen haben, können Sie nochmal zurückgehen und mit einer anderen Farbe unterstreichen, da Sie nun eine völlig andere Sichtweise haben werden.

“ *Im Munde des Narren ist eine
Rute für den Hochmut;
den Weisen aber dienen ihre
Lippen zur Bewahrung.*

— **Sprüche 14:3** ”

Inhaltsverzeichnis

Teil 1 — Was wir heutzutage über Skoliose wissen

1. Die Zukunft der Skoliosekorrektur	21
2. Was ist Skoliose?	27
3. Aktuelle Behandlungsmöglichkeiten bei Skoliose	45
4. Abkehr vom symptom-basierten Gesundheitswesen	65
5. Vorzeitliche Körper, moderne Ernährungsweise	87

Teil 2 — Ein Ernährungsprogramm für Gesundheit und Skoliose

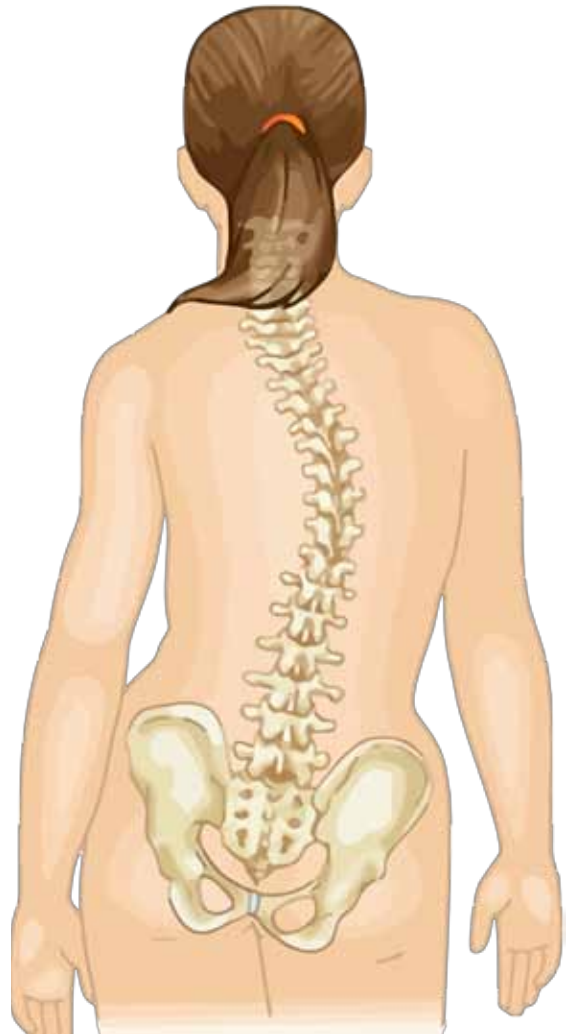
6. In welchem Zusammenhang stehen Ernährung und Skoliose?	111
7. Eine Einführung in fermentierte Nahrungsmittel	123
8. Essentielle Kohlenhydrate	145
9. Proteine - Bausteine unseres Körpers	159
10. Die Wahrheit über Fette	169
11. Nährstoffe für gesunde Knochen und Gelenke	181

Teil 3 — Korrigierende Übungen für Skoliose

12. Wie Ihre Wirbelsäule funktioniert	215
13. Verbesserung der Körperhaltung	233
14. Dehnübungen zur Ausbalancierung des Körpers	243
15. Kernstabilitätsübungen	269
16. Übungen zur Körperhaltung	289
17. Yoga bei Skoliose	309
18. Pilates bei Skoliose	331
19. Mit Skoliose leben	343
20. Alles zu einem großen Ganzen zusammenfügen – Wie man dieses Buch benutzt	373
21. Quellenabschnitt für Leser	383

Teil 1

Was wir heutzutage über Skoliose wissen



Yoga bei Skoliose

“

Wenn du Frieden in dir selbst findest, wird es dir möglich sein, auch in Frieden mit anderen zu leben. ”

— **Peace Pilgrim**

Alle großen Dinge des Lebens wurzeln zweifelsohne in den Annalen der Geschichte. Unsere Weisen und altertümlichen Gurus haben grenzenloses Wissen für uns bereitgestellt, um Körper und Geist im Zusammenspiel zu behandeln. Von den mystischen Kräften der Kräuter und Pflanzen bis hin zu praktischen Übungen und Trainingseinheiten – die Wissenschaft der Körpertherapie hat sich schon immer stark an alten wissenschaftlichen Aufzeichnungen orientiert.

Die wertvollsten Informationen stammen aus ebensolchen Quellen. Skoliose zum Beispiel wurde schon in frühen Höhlenmalereien dargestellt, die den für dieses Leiden typisch gebeugten Rücken zeigen.

Da es noch keine moderne Medizin gab, fokussierten sich altertümliche Therapieformen für Skoliose und andere Deformierungen auf lang bewährte traditionelle Techniken, wie zum Beispiel Yoga.

Bevor wir Ihnen die speziellen Yoga-Übungen gegen Skoliose aufzeigen, möchten wir Ihnen aber mehr Informationen zu der Thematik geben.

Yoga – Die KUNST

Als eines der sechs Systeme der indischen Philosophie hat der Begriff seine Wurzeln im aus dem Sanskrit stammenden Wort 'yuj'. Es bedeutet 'Einheit' und ist vor über 5000 Jahren in Indien entstanden. Schriftlich definiert als perfekte Einheit von Geist, Körper, Emotionen und Intellekt wurde es vom Weisen Pantanjali in seiner Abhandlung *Yoga Sutras von Patanjali*.

Von der Iyenger School of Yoga, wird die Disziplin als Zusammenkunft oder Integration aller Aspekte eines Individuums beschrieben, wodurch ein ausgeglichenes, glücklicheres Leben ermöglicht wird. *Kaivalya* oder die ultimative Freiheit ist das höchste Ziel.

Yoga nutzt zwei grundlegende Methoden, die im Folgenden beschrieben werden.

a) Asanas (die Haltung)

Asanas oder Haltung beschreibt den Zustand des menschlichen Körpers. Abhängig von ihren spezifischen Funktionen werden die Posen als *Kriyas* (Aktionen), *Mudras* (Siegel) oder *Bandhas* (Sperrung) bezeichnet. Während das Hauptaugenmerk bei *Kriya* auf der Bemühung liegt, Energie an der Wirbelsäule hoch- und herunterfließen zu lassen, besteht das *Yoga Mudra* aus Bewegungen, die die Energie halten sollen; beim *Bandha* nutzt man muskuläre Kontraktionen dazu, sich zu konzentrieren und die Selbstwahrnehmung zu schärfen.

b) Pranayama (die Atemtechniken)

Pranayama oder Atemtechniken werden ausgeführt, um den Körper mit Geist und Seele zu vereinen. Dabei bedeutet *Prana* Energie oder Lebenskraft und *Yama* soziale Ethik. Yoga-Experten sind der Ansicht, dass das kontrollierte Atmen des *Pranayamas* zu einer Kontrolle des Energieflusses im Körper führt.

Es können verschiedene Arten von Yoga ausgeübt werden, je nach Kompetenzstufe und körperlichen Möglichkeiten der einzelnen

Person. Jede der unten aufgeführten Arten hat unterschiedliche Techniken und ist für unterschiedliche Fähigkeiten geeignet. Zu den bekanntesten Yoga-Formen zählen die folgenden:

- Hatha Yoga
- Iyengar Yoga
- Kundalini Yoga
- Bikram Yoga
- Asthanga Yoga

Yoga und Skoliose – Die 5 Schlüsselaspekte

Yoga ist bekannt dafür, die Muskeldehnbarkeit zu fördern, ebenso wie die Konzentration und die Stärkung von Geist und Körper. Die Kunst des Yogas hat für die Behandlung von Skoliose und Verformungen der Wirbelsäule eine besondere Bedeutung. Interessanterweise wird nicht nur die Deformierung bekämpft, sondern Yoga bekämpft auch viele andere körperliche Probleme:

- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Chronische Erschöpfung
- Kurzatmigkeit
- Knie- und Beinschmerzen
- Hüftschmerzen

Yoga wird seit Langem als Therapie für Skoliose genutzt; den Weg geebnet hat dafür Elise Miller, eine Yoga-Meisterin und führende Expertin für Skliosetherapie aus Palo Alto. Während die wissenschaftliche Suche nach geeigneten Therapieformen für Skoliose weitergeht, versuchen Experten, abgesehen von dem positiven Effekt der Entspannung und Stärkung, auch weitere Korrelationen zwischen Yoga und Skoliosebehandlung zu finden.

Im Folgenden werfen wir einen Blick auf einige wichtige Aspekte.

1) Die Balance wiederherstellen

Wir wissen, dass Skoliose auf einer krummen Wirbelsäule basiert und zu einer generellen Unausgeglichenheit der Skelettstruktur

führt. Das Asanas und Pranayama (Atmen) bei Yoga-Übungen führt zu einer besseren Selbstwahrnehmung. Dies wiederum kann zu einem Strukturausgleich führen, der letztendlich in einer symmetrischen Angleichung mündet.

Bei der Skoliose verliert der Körper das Zentrum der Schwerkraft und die Körpergröße verringert sich. Dem entgegenwirkende Yoga-Positionen können die Schwerkraft ausbalancieren sowie Muskeln stärken und gleichzeitig entspannen. Abgesehen davon wird die Wirbelsäule gestreckt und der Prozess der Krümmung wird verlangsamt.

Skoliosepatienten, die regelmäßig Yoga betreiben, berichten oft, dass ihr Gleichgewicht wieder hergestellt wird. Zum Beispiel sehen die Hüften gleichmäßiger aus und beide Beine fühlen sich gleich schwer an.

2) Die richtige alternative Behandlungsmethode

Yoga ist ein langsamer und gleichmäßiger Behandlungsprozess. Der Körper wird sanft beeinflusst, ohne dass eine übermäßige Belastung oder Nebenwirkungen entstehen. Aber am wichtigsten ist, dass Yoga Ihnen ein gewisses Gefühl von Macht verleiht, da Sie von anderen Heilmethoden nicht mehr so abhängig sind. Durch die Selbsttherapie werden Sie unabhängiger.

3) Für eine Neuausrichtung der Haltung

Skoliose bedeutet, dass die Wirbelsäulenkrümmung ein Stadium erreicht hat, das der Schwerkraft nicht mehr widersteht. Durch Yoga wird dieser Balancepunkt identifiziert und das natürliche Gleichgewicht wird wieder hergestellt. Dadurch kommt es zu weniger Schmerzen und einer besseren Haltung. Schließlich entwickelt man eine mühelose, natürliche Haltung, die das Knochengerüst unterstützt und dabei hilft, mit der Krümmung fertig zu werden.

4) Für Schmerz- und Beschwerdebekämpfung

Wie bereits bekannt ist, führt Skoliose zu einer Reihe von Beschwerden, wie zum Beispiel Muskelschmerzen. Dies liegt an der asymmetrischen Körperhaltung und der Muskelanstrengung. Yoga hilft dabei, den Stress der überstreckten Muskeln abzubauen. Wenn Sie regelmäßig Yoga betreiben, können Sie Ihre Muskeln so trainieren, dass die Wirbelsäule entlastet wird.

Zusätzlich beugt Yoga auch anderen Begleiterscheinungen, wie Hernienbildung, Ischiassyndrom und anderen schmerzhaften Beschwerden vor.

5) Zur Selbstheilung und Stärkung des spirituellen Bewusstseins

Skoliose kann Ihr gesamtes Erscheinungsbild verändern. Dadurch kann es zu einer Verringerung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls kommen. Regelmäßige Übungen können Ihnen dabei helfen, Selbstvertrauen aufzubauen. Yoga lehrt Sie, mit Ihrem Körper zu arbeiten, mit all seinen Makeln und Unregelmäßigkeiten, anstatt sich ständig zu überanstrengen.

Wichtige Punkte, die Sie beachten sollten

Wenn Sie Skoliose mit Yoga behandeln möchten, sollten Sie auf einige wichtige Dinge achten. Im Folgenden finden Sie eine Liste, die Sie als Orientierung nutzen können:

1. Praktizieren Sie Yoga nur unter Aufsicht eines qualifizierten Lehrers, der sich auf Yoga für Skoliosepatienten spezialisiert hat.
2. Besprechen Sie mit Ihrem Yoga-Lehrer im Vorfeld Ihre Beschwerden, inklusive Röntgenaufnahmen und Krankengeschichte.
3. Um Skoliose zu bekämpfen, muss Yoga regelmäßig ausgeübt werden – das heißt täglich und nicht nur ein- oder zweimal pro Woche.

Liegender Stuhl oder wilde Pose

Traditionelle Name :
Supine Utkatasana

Ziele

Das Hauptmotiv dieser Figur ist die Kräftigung der Beine. Sie fördert außerdem die Begradigung der Wirbelsäule und des Rückens.



Liegender Stuhl oder wilde Pose

Schritte

- Legen Sie sich auf die Matte in die Supta Tadasana Position.
- Falten Sie eine Decke längs und platzieren Sie diese unter Ihrem Rücken, um die Seiten der Wirbelsäule zu stützen.
- Bringen Sie die Füße mit angewinkelten Beinen so weit wie möglich zum Gesäß und die Knie bis über die Mitte des Schienbeinknochens hinaus.
- Legen Sie einen Holzblock über Ihren Kopf auf den Boden. Umfassen Sie den Block mit beiden Handflächen und heben Sie die Arme über den Kopf.
- Die Schultern rollen zurück, weg von den Ohren, während die Wirbelsäule verlängert wird.
- Üben Sie leichten Druck auf die gewölbten Rippen aus und heben Sie den mittleren Brustkorb.

Heldenhaltung mit nach unten gerichtetem Gesicht

Traditioneller Name -
Adho Mukha
Virasana

Ziele

Eine Asana zum Zweck der Verlängerung des Rückens – die Haltung bekämpft die Krümmung, indem die Wirbelsäule in die normale Position hinein verlängert wird.



Heldenhaltung mit nach unten gerichtetem Gesicht

Schritte

- Knien Sie sich auf die Yoga-Matte und spreizen Sie Ihre Knie bis an die Seiten der Matte.
- Legen Sie Ihre Hände an die Rückseite der Knie und bewegen Sie die Waden nach außen.
- Bewegen Sie Ihr Gesäß langsam zum Boden.
- Bevor das Gesäß den Boden erreicht, nehmen Sie Ihre Hände von den Beinen.
- Krümmen Sie Ihr Hüften aus der Taille heraus und strecken Sie Ihre Arme und Schultern weit auseinander.
- Drücken Sie die Hände fest auf die Matte und lassen Sie die Schultern zurückrollen, während Ihr Gesäß entweder über oder auf der Matte ist.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht auf Oberschenkel und Hände und drücken Sie die Hände auf die Matte, als ob Sie Ihren Körper hochschieben wollten.
- Atmen Sie einige Male tief ein und aus und entspannen Sie dann.