

# Faszienketten richtig mobilisieren

Sie wünschen sich Schmerzfreiheit, maximale individuelle Beweglichkeit und mehr Lebensqualität? Ein effektives, wirksames und einfaches Training im Alltag?

Das iXpending®-Konzept bietet Ihnen einen völlig neuen Ansatz: Werden Sie Ihr eigener Personal-Trainer! Sie selbst sorgen für mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit, indem Sie die Stauungen in Ihren Organ- und Muskelfaszien eigenhändig auflösen. Die Video-Anleitungen in diesem Buch führen Sie sicher durch die jeweiligen Übungen. Das daran anschließende aktive Physiologische Haltungstraining zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Alltag zum Training machen können.

Mit dem so gewonnenen Zuwachs an Beweglichkeit können Sie alle Aktivitäten, ob in Sport, Freizeit oder im Beruf, leichter und besser ausführen.



Wie Sie gestaute Faszien erkennen und was Sie dagegen tun können.

**BOEGER**  
Therapie  
Die systemische Narbentherapie



Mit Video-  
Anleitungen

David und Ina Boeger / Arne Goebel

iXpending® – Faszienketten richtig mobilisieren

AGV Medien



**iXpending®**

Faszienketten richtig mobilisieren

Faszienmobilisationskonzept  
aus der Boeger®-Therapie

## Wichtiger Hinweis

Die in diesem Buch enthaltenen Übungen dienen vor allem dazu, Krankheiten vorzubeugen und Ihr Allgemeinbefinden zu verbessern. Sie ersetzen aber nicht eine Behandlung durch den Arzt oder Therapeuten bei gesundheitlichen Störungen. Akute oder chronifizierte Erkrankungen können mit den hier vorgestellten Übungen nicht behandelt werden. Die Informationen in diesem Buch wurden sorgfältig ausgewählt und überprüft. Der Herausgeber dieses Buches lehnt jede Haftung für Schäden oder Verletzungen ab.

Dieses Buch enthält Produktempfehlungen.

## Impressum

6. überarbeitete Auflage

Herausgeber:  
Schweizer Akademie für Boeger-Therapie  
CH-8590 Romanshorn

Texte und Anleitungen:  
David Boeger, Ina Boeger, Arne Goebel

Layout:  
AGV-Medien  
CH-8592 Uttwil

Druck:  
Online-Druck GmbH & Co. KG  
D-33100 Paderborn

© Copyright 2022  
Schweizer Akademie für Boeger-Therapie / AGV-Medien  
Alle Rechte vorbehalten  
www.boegertherapie.com

Printed in Germany  
ISBN 978-3-033-06429-4

## Inhalt

### Einleitung ..... 4

Das erste Prinzip	
Der Mensch ist flüssig. ....	11
Das zweite Prinzip	
Faszien sind nicht dehnbar .....	12
Das dritte Prinzip	
Druck erzeugt Schmerz .....	13
Die fünf Ursachen des Schmerzes .....	15
Der kranke Rücken .....	16
Narben, Lesezeichen des Lebens.....	20
Das vierte Prinzip	
Kettenmodell nach Boeger .....	22
Das fünfte Prinzip	
Die Lifttechnik.....	26
Einfluss von Stress bei der	
Entstehung von Krankheiten.....	27
Psychosomatik.....	30
Die Macht der Gedanken.....	31

### Stressreduktion ..... 32

Die grössten Stressoren	
oder der Verlust der Liebe .....	36
Stress ist ein Ego-Problem .....	36
Stressfaktoren.....	41
Emotionale Stressverarbeitung .....	46
Vom Glaubenssatz zur Affirmation ....	48

### Eigenmobilisation von Organketten ..... 50

Emotionale Organe.....	52
Leber.....	52
Magen.....	53

Dünndarm.....	54
Dickdarm.....	55
Die Organuhr.....	56
Die drei Basisbewegungen.....	57
Ablauf der Übungen.....	57
Organ-Eigenmobilisation .....	58
Leber-Entstauung .....	60
Anheben der Dünndarmschlingen.....	64
Mobilisation des Dickdarms .....	67
Mobilisation des Magens.....	72

### Eigenmobilisation von Muskelketten .....74

Übersicht der Übungen .....	91
-----------------------------	----

### Physiologisches Haltungstraining ..... 92

Die zehn Schritte der Haltung.....	95
Fünf zusätzliche Trainingseinheiten	
mit Geräten .....	106
Aktive Faszienmobilisation .....	110
Die acht Uttwiler.....	112
Trainingsprogramm .....	118

### Gemeinsam noch effektiver..... 120

Entstauen mit dem Tape.....	122
Cupping-Anwendung	
zu Organen und Muskeln .....	131
Übungen auf der kybun Matte .....	136
iXpending für Rollstuhlfahrer.....	138
Literaturverzeichnis .....	144



# Einleitung





## Ein neuer Gedanke

Im iXpending-Buch stellen wir Ihnen einen neuen Gedanken vor, der alle Übungen und Techniken, die Sie bisher erlernt haben, effektiver macht. Einige der vorgeschlagenen Übungen kennen Sie sicher aus dem Yoga oder der Rückenschule. Das ist nichts wirklich Neues.

Neu ist aber der «flüssige Gedanke». Haben Sie schon einmal versucht, sich sportlich zu betätigen, während Ihr Darm, Ihre Blase oder Ihr Magen voll waren? Solange die Organ- und Muskelfaszen gestaut sind, ist es mit der Beweglichkeit nicht weit her. Das Kernstück des iXpending ist deshalb die Entstauung der Faszen. Damit Sie das Mass Ihrer Beweglichkeit selbst bestimmen können, haben wir die Übungen zur Entstauung der Organ- und Muskelfaszen als Eigenübung konzipiert.

Nachdem Sie die Faszen entstaut haben, sind die vorgeschlagenen aktiven Übungen doch etwas Neues: Sie sind den Muskel- und Organketten, die sich durch unser Faszien-system ziehen, zugeordnet und dienen gleichzeitig als Test und als Training.



## Das iXpending-Konzept

### Stressreduktion

Das REMovement® reduziert Stress und Muskelspannung und ist somit die Grundvoraussetzung, um die Organeigenmobilisation zu beginnen und die daran anschließenden Übungen effektiver durchzuführen.



### Eigenmobilisation von Organketten

Sind die Organe entstaut, kommen die Flüssigkeiten im Körper wieder in den Fluss. Die Eigenmobilisation von Organketten verbessert so auch die Beweglichkeit von Muskelketten und ist eine wichtige Vorbereitung für das physiologische Haltungstraining.



### Eigenmobilisation von Muskelketten

Hier geht es um das Lösen von Reaktionsketten, wie sie im Körper durch zu langes Sitzen, Stress oder Fehlhaltungen entstehen. Durch die Eigenmobilisation von Muskelketten können Sie die Uhr Ihrer Beweglichkeit wieder zurückstellen.



### Physiologisches Haltungstraining

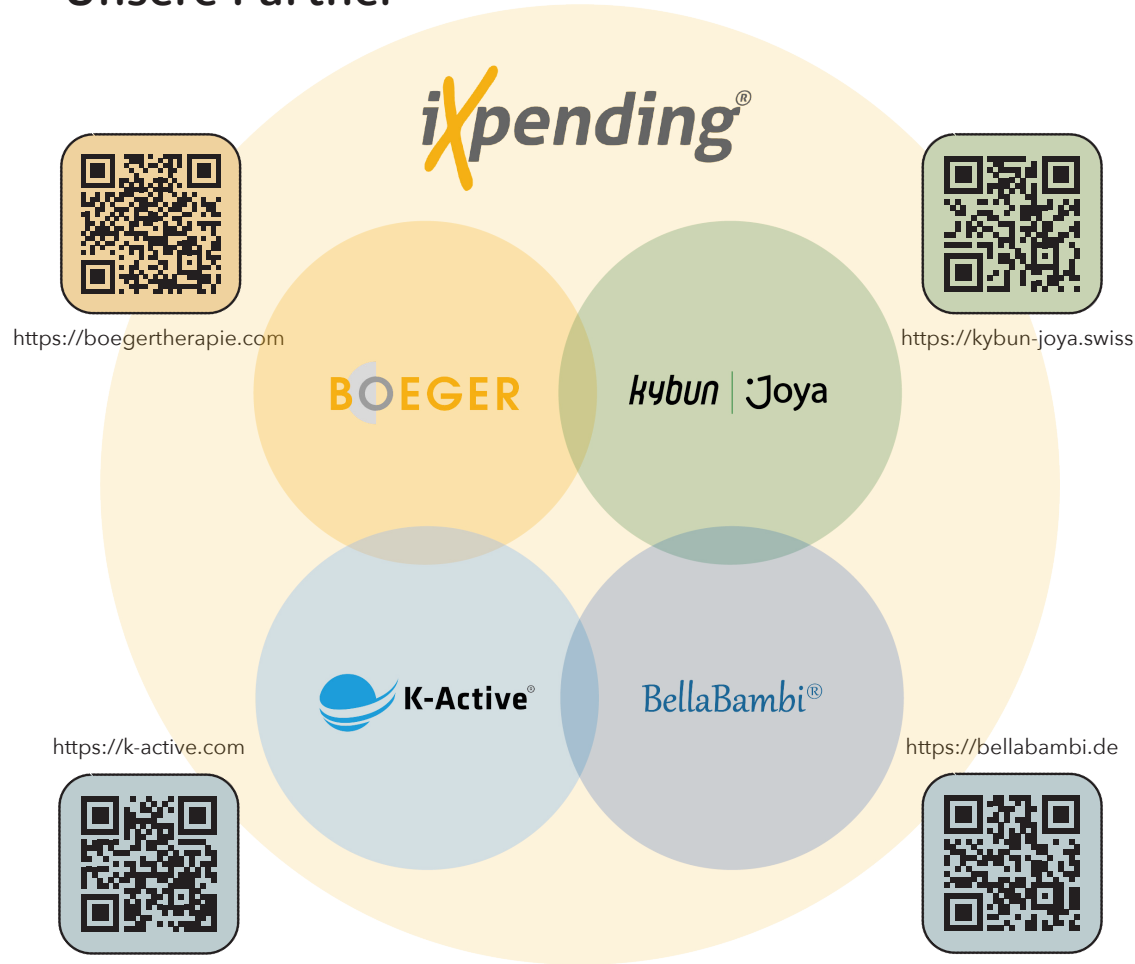
Sie haben den Stress reduziert, Ihre Organe entstaut und Ihre Beweglichkeit durch die Eigenmobilisation von Muskelketten verbessert. Nun können Sie den Alltag zum Training machen und Ihre Fitness ganz nebenbei verbessern.

### Einführung in das iXpending-Konzept

1. Das Konzept beginnt mit einer einfachen, aber höchst wirksamen Technik, die es erlaubt selbstständig Stress zu reduzieren. Durch die einsetzende Entspannung öffnen sich die Türen für alle folgenden Übungen.
2. Sie lernen das Potential der Organsäule kennen und erfahren, welches Problem die Organsäule für Ihre Wirbelsäule, Ihre Gliedmassen und Kopfregion darstellt und wie sie dieses lösen können.
3. Durch eine spezielle Reihenfolge von gehaltenen Übungen entstauen Sie die wichtigsten elf Muskeln Ihres Körpers. Dadurch lösen Sie systematisch Ihre, durch die tägliche Arbeit, verkürzten Muskelketten.
4. Mit den zehn Punkten der Haltungsschulung erfahren Sie, wie Sie ganz leicht den Alltag zum Training machen.
5. Mit acht aktiven Übungen steigern Sie effektiv Ihre Kraft und Ausdauer. Die acht Uttwiler sind ein optimales Bewegungsritual, mit dem sie den Tag beginnen können.



# Unsere Partner



Um die iXpending-Übungen für Sie noch effektiver zu machen, haben wir uns Unterstützung geholt. Mit dem Cupping und Taping fördern wir den lösenden Moment bei der Eigenmobilisation von Organ- und Muskelketten. Mit Trainingsmatten und -schuhen erhöhen wir die Effektivität des physiologischen Haltungstrainings und der anderen aktiven Übungen, die im hinteren Teil des Buches zu finden sind. Dabei folgt das iXpending-Konzept einem bewährten und logischen Aufbau. Zuerst wird mit dem REMovement® der Stresslevel reduziert, danach sind die Mobilisationstechniken für die Organe und Muskeln effektiver anwendbar. Im Anschluss daran ist der Körper bereit, jede Aktivübung, wie auch Sport leichter und effektiver umzusetzen.

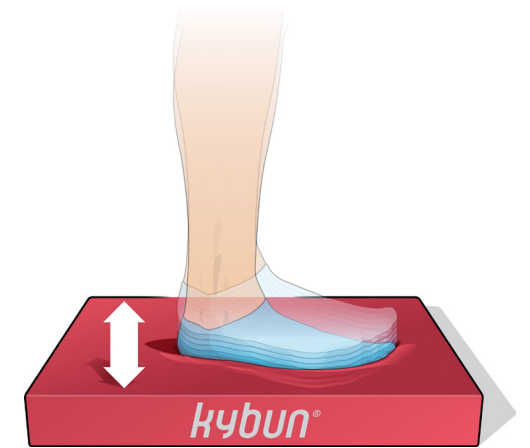


Mit dem speziellen Taping der venösen Schlüsselpunkte durch die Produkte von K-Active® lässt sich die Beweglichkeit signifikant steigern. Alle aktiven Übungen, die im iXpending vorgestellt werden, aber auch alltägliche Bewegungen, erweisen sich dadurch noch leichter und damit effektiver. Speziell für Schwangere ist das Taping nach unseren langjährigen positiven Erfahrungen ein absolutes Muss, um beschwerdefrei durch diese Zeit zu kommen. Das regelmäßige Taping wirkt auch Schwangerschaftsstreifen, ISG-Blockaden und geschwollenen Füßen entgegen.



Der Anwender kann durch das Cupping von BellaBambi® selbstständig seine Venen dekomprimieren und dadurch zu mehr Beweglichkeit und Regeneration seines Körpers gelangen. Unter Berücksichtigung der venösen Schlüsselpunkte aus der Boeger-Therapie erweitert sich die funktionelle Anwendbarkeit von Cupping. Der Vakuumeffekt unterstützt die passiven iXpending-Übungen. Die Ergonomie der Cups macht es möglich ohne unnötige Kraftanstrengungen sich selbst oder einen Partner venös zu entstauen.


Mit dem kybun Joya-Konzept erhält der aktive Teil des iXpending eine komplexe Ergänzung. Sowohl die kybun Matten als auch kybun Joya-Schuhe eignen sich besonders gut für Rehabilitation und Therapie, da sie die aufrechte Körperhaltung provozieren. Sowohl für den Alltag als auch für spezielles Training ist der Schuh der ideale Impulsgeber. Er steigert durch Instabilität den Gleichgewichtssinn und die Koordination der Muskeln und sorgt für Kraft, Balance und Beweglichkeit. Die langlebigen Matten werden in drei unterschiedlichen Stärken angeboten und bieten dadurch eine Steigerung der Trainingspulse von leicht bis anspruchsvoll.



Diese Symbole werden bei den Übungen aufgeführt, die sich mit den jeweiligen Produkten kombinieren und effektiver durchführen lassen.

 Kombination mit Taping (Seite 122)

 Kombination mit Cupping (Seite 130)

 Kombination mit kybun Matte oder kybun Joya-Schuhen (Seite 134)

## Ein oft alltäglicher Weg

«Bereits mit neun Jahren musste ich zum ersten Mal in physiotherapeutische Behandlung. Ich hatte furchtbare Kopfschmerzen. Sie waren so stark, dass mein Vater mich ins Auto setzte und in die Stadt zu einem Masseur fuhr. Die Behandlung dauerte 15 Minuten, brachte aber keine Erleichterung. Trotzdem ging ich von nun an regelmässig zur Massage, machte Turnübungen an der Sprossenwand, wurde vom Facharzt für Orthopädie auf die Streckbank gelegt und vom Alternativ-Mediziner eingerenkt. Man überprüfte den Blutdruck und stellte fest, dass er zu niedrig war. Zum Ausgleich bekam ich Tropfen. Das EEG war unauffällig. Normal war ich anscheinend, auch wenn ich mich nicht so fühlte.



### Sehstörungen und Migräneattacken

Zu meinen Schmerzen gesellten sich Schwindel, Sehstörungen und Migräneattacken. Ich war so mit mir und den Symptomen in meinem Körper beschäftigt, dass ich dem Schulunterricht nur noch mit Mühe folgen konnte. Während des Studiums wurde es – warum auch immer – anfangs etwas besser. Aber dann kamen die Symptome mit Macht zurück. Ich hatte viele Fehlzeiten. Was war mit meinem Körper los? Wo kamen die plötzlichen Schmerzen her? Was war der Auslöser?

### Von Schmerzen geplagt

Ich zog von einem Heiler zum nächsten, war Stammgast in der psychosomatischen Klinik und bekam von einem Wiesbadener Professor zu hören, dass es sich bei mir um Verschleisserscheinungen am oberen Halswirbel handelt und dass man diesen Wirbel versteifen müsste. Da war ich gerade 22 Jahre alt. Frustriert, un-

sicher, von Schmerzen geplagt, war ein normales Leben, wie ich es mir erträumt hatte, nicht möglich. Hinzu kam die emotionale Belastung aus der Migräne, die permanente Angst vor der nächsten Attacke. Ich wagte mich kaum noch aus dem Haus. Neben den Kopf- und Nackenschmerzen litt ich seit meiner Kindheit an heftigen Blähungen. Ich kann mich gut daran erinnern, dass meine Eltern mir oft eine Wärmflasche und heissen Tee machten, um meine Beschwerden zu lindern. Hatte das eine mit dem anderen zu tun? Diese Frage stellte sich damals niemand. Erst mein Mann, David Boeger, fand den Zusammenhang heraus. Ich hatte mir als achtjähriges Kind durch verschmutztes Wasser eine Hepatitis zugezogen und lag einen ganzen Sommer lang flach. Mit Anfang 30, ich war mittlerweile Lehrerin, infizierte ich mich in der Schule. Ich bekam das Pfeiffersche Drüsenfieber. Zunächst war ich für zwei Wochen im Spital, danach hatte ich eine ziemlich lange Rekonvaleszenz-Zeit. Meine Leber war durch die beiden Krankheiten sehr angegriffen.

### Leber selbst entstauen

Ich war 40 Jahre alt, als ich David kennenlernte. Er hatte damals sein Studium der Physiotherapie gerade abgeschlossen und befasste sich mit Adhäsionen im Faszienystem. Seiner Meinung nach war meine Leber gestaut. Nachdem David sie entstaut hatte, lösten sich meine Verspannungen im Nacken, der Halswirbel konnte sich wieder zentrieren, die Schmerzen waren weg. Migräne ist seit vielen Jahren kein Thema mehr für mich. Meine Verdauung aber fordert immer wieder mal Aufmerksamkeit. Ich vertrage Fleisch und Zucker sehr schlecht. Das weiss ich und ich meide beides, wo es geht. Wenn es doch Probleme gibt, kann ich mittlerweile durch die Griffe, die David mir gezeigt hat, meine Organe selbst entstauen. Das bringt mir dann sofortige Erleichterung, in jeder Hinsicht.

### Hilfe durch einfache Griffe

Ich habe in meinem Leben so viele Fachleute aufgesucht, in der Hoffnung, dass sie mir helfen werden. Keiner erkannte die Zusammenhänge. Erst David hat mir gezeigt, wie ich mir mit einfachen Griffen selbst helfen kann.» *Ina Boeger*

## Die fünf Prinzipien der Boeger-Therapie

### Das erste Prinzip: Der Mensch ist flüssig

Etwa 80% des menschlichen Körpers besteht aus Flüssigkeiten. 20% sind Binde- und Stützgewebe, das aus dem Faszienewebe hervorgeht. Faszien werden auch als das formgebende Organ bezeichnet. Sie sind das Verpackungsmaterial der Flüssigkeit. Pro Tag fliessen rund 75.000 Liter durch das Bindegewebe. Das entspricht der Füllung von zwei Tanklastwagen. Um diese gigantische Zahl besser zu verstehen, kann man dies auf eine Minute herunter rechnen. Dann sind dies 50 Liter pro Minute.



Der Körper muss also in der Lage sein sich zu entstauen. Wenn die Schadstoffe nicht rasch und ausreichend über die Venen und Lymphgefässe entsorgt werden, entsteht ein giftiges Milieu. Wenn die Zirkulation des Blutkreislaufes eingeschränkt ist, führt dies zu einem Mangel an Sauerstoff, Nährstoffen und Abwehrkräften. Der Körper erfährt mit der Zeit eine Schädigung – er wird krank.



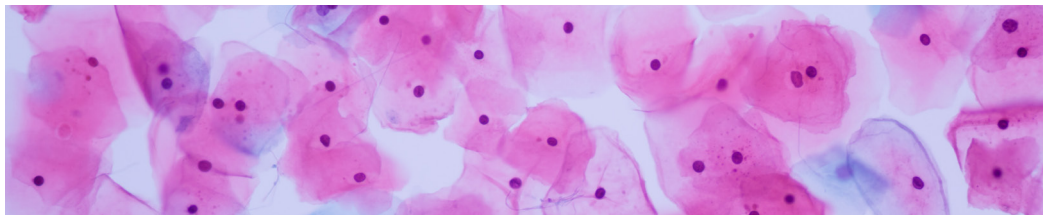
### Im Stau

Stellen Sie sich einen Stau auf einer wichtigen Ein- und Ausfallstrasse in Ihrer Stadt vor. Durch Arbeiten an der Fahrbahn kommt es zu einer Engstelle und der Verkehr kann nicht mehr ungehindert fliessen. Zulieferer wie LKWs mit Lebensmitteln kommen nicht mehr durch, es kommt zu einer Unterversorgung. Der Abtransport von Müll ist behindert, es kommt zu einer Anhäufung von Schadstoffen. Mit der Zeit entsteht ein «toxisches Milieu». Krankenwagen bleiben im Stau stecken, die Situation wird lebensbedrohlich, es droht ein Massensterben (von Körperzellen). Zum Glück sind auf der ganzen Strecke Staumelder (Schmerzrezeptoren) platziert. Sie geben ihre Messungen in die Zentrale (Gehirn) weiter. Die Zentrale reagiert mit einer Warnleuchte (Schmerz). Wo setzen Sie an? Lassen Sie die Warnleuchte rausschrauben? Versuchen Sie den Lebensmitteltransporter zu beschleunigen oder den Krankenwagen anzuschieben, wenn möglich mit grossem, äusseren Druck? Oder schauen Sie, dass die Arbeiten an der Baustelle möglichst schnell zu Ende geführt werden und die Engstelle aufgelöst werden kann?



## Das zweite Prinzip: Faszien sind nicht dehnbar

Eine Zelle ist die kleinste noch selbstständig lebensfähige Einheit eines Lebewesens. Zellen sind die Grundbausteine jeglichen Lebens. Die Zelle atmet und hat einen eigenen Stoffwechsel. Jede Körperzelle ist von einer Lipidmembran umgeben, vergleichbar mit der Haut des menschlichen Körpers. Im Inneren der Zelle befinden sich funktionelle Systeme, die Organellen. Sie schwimmen in einer Flüssigkeit, dem Zytoplasma, das die Grundsubstanz der Zelle bildet.



Der Mensch verfügt etwa über 100 Billionen solcher Zellen. Würde man diese unvorstellbar grosse Zahl an Zellen einzeln aneinander legen, ergäbe das eine Strecke von 2,5 Millionen Kilometern: also 60-mal um die Erde. Zellen spezialisieren sich. Sie bilden Zellverbände. Diese werden von Faszien umhüllt und durchdrungen wie ein dreidimensionales Netz.



Faszien, wie hier beim Huhn, sind hauchdünn, aber sehr fest und belastbar. Sie geben Körperstrukturen Halt und Form.

Zerteilt man ein Hühnchen, kann man sehr schön die zarten, festen, hauchdünnen, seidig glänzenden Faszien sehen. Sie umhüllen Ansammlungen von Zellen wie eine zähe, durchsichtige Folie. Die Faszien durchziehen den Körper und bilden Faszienbeutel. Jeder Muskel, jedes Organ, jede Drüse besitzt eine eigene Faszie, eine eigene Umhüllung. Damit formen sie Organe, umhüllen Muskeln, Knochen, Sehnen und Nerven.

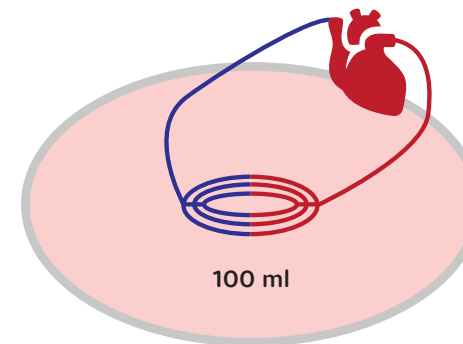
### Was bewirken Faszien?

Faszien geben dem Körper Form, Halt und Struktur und bilden somit das Erscheinungsbild

des Menschen. Faszien können als Sehnen und Bänder eine feste, dichte Struktur aufweisen oder ein sehr lockeres Gewebe bilden, z.B. im Bereich des Bauchnetzes und der Drüsen.

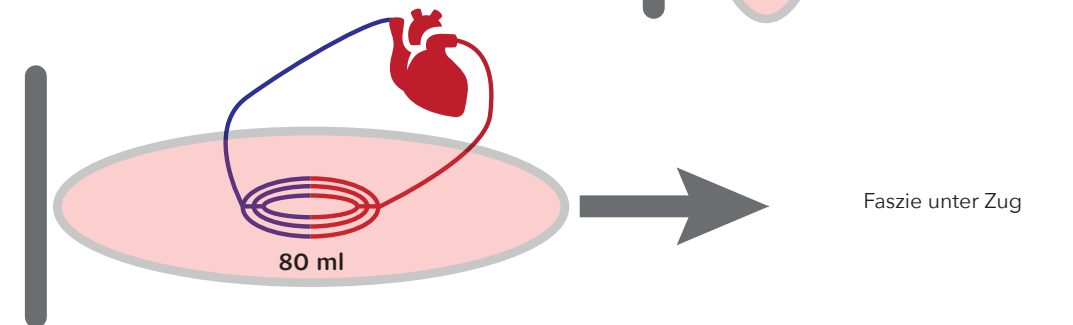
### Verformbar, aber nicht dehnbar

Faszien sind nach den Beobachtungen in der täglichen Arbeit der Physiotherapie verformbar, aber nicht dehnbar. Wäre das Fasziengewebe dehnbar wie ein Gummiband, könnte es seine Aufgabe der Form- und Stabilitätsgebung nicht erfüllen. Stellen Sie sich vor, dass Sie sehr schnell rennen und ganz abrupt abbremsen. Was geschieht mit dem Fasziengewebe? Es stoppt sofort. Wäre es dehnbar, würde es sich noch ein Stück über Sie hinaus bewegen, wenn Sie schon lange stehen. Die wellenartige Anordnung der Kollagenfasern des Fasziengewebes erlaubt zwar eine geringe Verformbarkeit der Faszie von etwa 3% und eine Dehnung von 5% aber zu 92% ist das Fasziengewebe nicht dehnbar, nur verformbar. Faszien verfügen über Rückstellkräfte, die man mit einem Tensegrity-Modell (Seite 129) vergleichen kann. Sind die Faszien gestaut, verschiebt sich das Netz. Sind die Stauungen gelöst, stellt sich das System wieder zurück auf seine Ausgangsstellung.



Die obere Abbildung zeigt einen, von einer Faszie umgebenen Muskel in Ruhe.

Druck oder Zug auf den Muskel verringert dessen Inhalt. Das Blut strömt in den venösen Schenkel des Blutkreislaufs (blau). Der Inhalt verringert sich, im Beispiel von 100 auf 80 ml. Diese Verschlankung bewirkt eine Verlängerung, die im Allgemeinen als Dehnung bezeichnet wird.



## Das dritte Prinzip: Druck erzeugt Schmerz

Schmerz ist eine unangenehme Empfindung der Sinne. Schmerz kann ganz unterschiedlich wahrgenommen werden. Er wird beschrieben als brennend, reissend, bohrend, ziehend. Als Gefühl wird der Schmerz quälend, nervtötend, erschöpfend oder sogar als tödlich beschrieben. Das Ausmass des empfundenen Schmerzes kann man auf einer Schmerzskala darstellen, wobei das Schmerzempfinden von Person zu

### Venöse Entstauung = Dehnung

Ein Indiz das unsere neue Hypothese untermauert ist, dass bei jeder passiven Dehnung die Körpertemperatur steigt. Dies lässt sich darauf zurückführen, dass das durch die Dehnung ausgespresste Blut vom Herzen mit höherer Frequenz im Blutkreislauf weiter transportiert wird und dadurch Wärme erzeugt.

Person variiert. Schmerz ist uralte. Er gehört zu den entwicklungsgeschichtlich frühesten Erfahrungen wie Hunger und Durst. Alle höher entwickelten Lebewesen verfügen über dieses Frühwarnsystem. Schmerz macht auf schädigende Einflüsse aufmerksam, warnt vor zu viel oder zu wenig. Der Schmerz kann akut oder chronisch sein. Der akute Schmerz, vergleichbar mit einer Warnleuchte im Auto, sollte ernst genommen und frühzeitig behandelt werden. Schmerzen zwingen uns notwendigerweise zum Innehalten, Nachdenken, Nachspüren.

# Stressreduktion







## Das Phänomen Stress

Der Begriff Stress leitet sich von dem lateinischen Wort *stringere*: anspannen ab. Stress bezeichnet sowohl psychische als auch physiologische Reaktionen, die durch von Aussen kommende Reize hervorgerufen werden und die im besten Fall dazu führen, über sich hinauszuwachsen. Es gibt viele Beispiele, wie in Notsituationen schon mancher zum Helden und Lebensretter wurde. Auf der anderen Seite ist Stress aber auch eine körperliche und geistige Belastung, die, wenn sie länger andauert, zu psychischen Veränderungen und Krankheit führen kann.

### Guter oder schlechter Stress?

1936 hatte der kanadische Mediziner Hans Selye den Begriff Stress aus der Physik entlehnt, um die «spezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung» zu benennen. Er ging davon aus, dass es guten und schlechten Stress gibt und unterteilte alles, was uns Freude bereitet und uns aktiviert in Eu-Stress. Den krankmachenden Stress bezeichnete er dagegen als Dis-Stress. Wir haben in den fast 20 Jahren unserer therapeutischen Arbeit die Erfahrung gemacht, dass Stress gleich Stress ist. Grundsätzlich läuft, unabhängig von der Art der Reizung, bei jeder intensiven Reizeinwirkung, das selbe Reaktionsmuster ab.



Der Körper unterscheidet unseres Erachtens nach nicht, ob es sich um Eu- oder Dis-Stress handelt. Es ist unwichtig, ob wir uns krank machen, weil wir uns freiwillig stressen oder weil

wir uns von Aussen unter Druck gesetzt fühlen. Sobald wir unsere freie Zeit mit einer sinnvollen Beschäftigung füllen, fühlen wir uns ausgeglichen, ruhig und in Harmonie. Wenn unsere Hobbys uns zusätzlich Zeit kosten, die wir eigentlich nicht haben, überfordern wir uns und es wäre besser, auf ein Tennismatch zu verzichten, als sich unter Druck zu setzen und damit zu stressen. Es ist dem Körper völlig gleichgültig, ob Sie sich bei einem Fussball-Endspiel durch die Aufregung und das Bangen um Ihre Mannschaft «zu Tode» stressen, oder durch Stress im Büro zum Kreislaufkollaps kommen. Es kommt also nur darauf an, wie Sie über etwas denken. Sie können Arbeit im Büro als belastend empfinden und sich dadurch gestresst fühlen. Die gleiche Arbeit kann ihnen dagegen viel Freude bereiten, wenn Sie sie ehrenamtlich für Ihren Sportclub erledigen.

### *Panta rhei* – alles fliesst

Stress wirkt wie ein gestauter Fluss. Die Anspannung erhöht sich und kann sich in einem Dammbbruch entladen. Das geschieht bei Menschen, die sich selbst kontrollieren und ihre Emotionen unter dem Deckel halten. Sie sind wie wandelnde Dampfdrucktöpfe, bei denen man nie weiss, wann sie explodieren. Wer sich im «Flow» befindet, hat sich von den Ufern der Über- und Unterforderung abgewandt und sich dem stillen, ruhigen Fluss des Seins anvertraut.

### Bewegung kann hilfreich sein, muss aber nicht

Regelmässige körperliche Bewegung in frischer Luft, und sei es nur der kleine Verdauungsspaziergang am Abend, regt die Blutzirkulation an, unterstützt die Gewichtskontrolle, fördert die Herzleistung und sorgt für eine bessere Blut- und Sauerstoffversorgung des Körpers. Es gibt aber auch hier ein Zuviel: «Sorry, ich habe keine Zeit. Ich muss zum Reiten, bin sowie so schon wieder zu spät», sagte meine Freundin und rannte mit wehenden Haaren zu ihrem Auto. Aber auch das ist möglich: «No Sports». Winston Churchill wurde 91 Jahre alt, trotz seiner vielen Aufgaben, Verantwortung und seiner geliebten Zigarre. Vielleicht lag es daran, dass er mit sich selbst im Reinen war.



# Eigenmobilisation von Organketten





## Organe

In der Biologie versteht man unter dem Begriff Organ die aus verschiedenen Gewebestrukturen zusammengesetzten Teile des Körpers. Die Gesamtheit der Organe bezeichnet man als Organismus. Üblicherweise unterscheidet man:

- Innere Organe
- Atmungsorgane
- Kreislauforgane
- Ausscheidungsorgane
- Sexualorgane
- Sinnesorgane
- Verdauungsorgane
- Bewegungsorgane

Die inneren Organe Leber, Magen, Dickdarm und Dünndarm spielen im iXpending eine besondere Rolle. Im Folgenden gehen wir näher darauf ein.

### Emotionale Organe

Organe sind empfänglich für Emotionen und damit für Stress. Unsere Gefühle werden in den Organen gespeichert und dadurch sichtbar, sie somatisieren. Der Mensch ist sich dessen seit langem bewusst, was sich umgangssprachlich in Redewendungen wie:

«Das geht mir zu Herzen.»

«Das bereitet mir Magenschmerzen.»

«Da kommt mir die Galle hoch.»

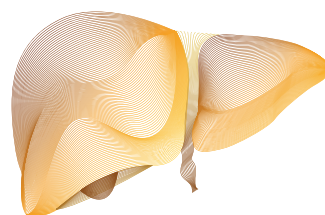
«Mir ist etwas über die Leber gelaufen.»

«Das nimmt mir den Atem.», zeigt.

Aber auch die Organe können ihrerseits Emotionen bei uns auslösen. So reagieren wir mit Angst, wenn wir uns verletzt haben und spüren, dass sich eine Krankheit in uns bemerkbar macht. Auch können die Organe gewisse Verhaltensweisen bei uns auslösen und damit zur Prägung unseres Charakters beitragen. Der Körper behält also sowohl physische als auch emotionale Traumata in Erinnerung. Daneben gibt es aber noch die emotional erlebte Schmerzsituation.

### Narben als Auslöser

Weil der Schmerz mit Angst verbunden ist, also mit Emotionen, speichert das Körpergedächtnis jedes mit dem Schmerzerlebnis gekoppelte Ereignis, wie Geruch, Geräusch, Umgebung. Sobald eines dieser Ereignisse wieder erlebt wird, ist auch die emotionale Verknüpfung zu dem Schmerz wieder lebendig. Das ist unter anderem in der Physiotherapie zu beobachten, wenn man Narben berührt, deren Entstehung mit einer starken emotionalen Belastung verbunden ist.



### Leber

Die Leber ist mit einem Gewicht von rund 1500 Gramm das grösste innere Organ des Menschen. Im Altertum und in der mittelalterlichen Medizin galt die Leber als Sitz der Lebensäfte und damit auch der Temperamente. Insbesondere der Zorn wurde der Leber zugeschrieben. Leber leitet sich aus dem Althochdeutschen *leb(a)ra* ab und hat, ähnlich wie im Englischen *liver*, einen direkten Bezug zum Wort Leben. Dieses Drüsenorgan erfüllt über 500 verschiedene Funktionen. Von daher ist es schwierig, genau einzugrenzen, welche Funktionen die wichtigsten sind. Greifen wir dennoch zwei davon heraus.

#### Energiespeicherung

Die Leber nimmt in Form von Glukose Kohlenhydrate aus dem Blut auf und speichert sie. Ein Übermass an Kohlenhydraten wird in Fett umgewandelt und in den körpereigenen Fettdepots gespeichert. Bei Bedarf wird mit Unterstützung verschiedener Hormone Glykogen wieder in Glukose zurückgewandelt und ins Blut abgegeben. Auch ist die Leber der wichtigste Speicher für Eisen sowie der Vitamine B12, A und D.

#### Energieproduktion

Aus den mit der Nahrung aufgenommenen Aminosäuren und Fettbestandteilen baut die

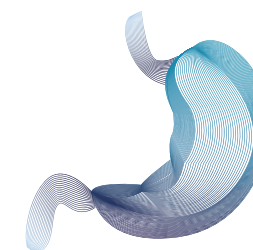
Leber zudem Glukose selbst auf. Alles im Körper vorhandene Fett kann durch die Leber zur Energiegewinnung verwertet werden. Auch baut die Leber Stoffe um. Sie kann sowohl Aminosäuren abbauen, als auch neue bilden. Aminosäuren sind Bausteine für verschiedene lebenswichtige Stoffe im Körper, wie Enzyme oder Hormone.

### Krank durch Zuviel

In der Leber werden körpereigene und fremde Gifte inaktiviert und wasserlöslich gemacht, damit sie über die Galle oder die Nieren ausgeschieden werden können. Im letzten Punkt ist die Leber auf die Mithilfe des Bewusstseins angewiesen. Denn der Verstand entscheidet letztendlich, mit welchen Giften und in welcher Menge sich die Leber auseinandersetzen muss. Solange der Mensch im Gleichgewicht ist und das rechte Mass hält, wird die Leber stets zuverlässig ihren Dienst verrichten. Zwar mag die Leber vielleicht noch seltene Übertretungen tolerieren, werden diese jedoch zur Gewohnheit, kommt sie schnell an ihre Grenzen. Die Leber erkrankt immer an einem Zuviel: zu viel Fett, zu viel Alkohol, zu viele Drogen, zu viel falsche Ernährung, aber auch zu viel Stress und belastende Emotionen. So zeigt eine kranke Leber, dass der Mensch zu viel von etwas aufnimmt, sich zu viel aufbürdet, masslos ist oder zu hohe Ansprüche hat. Die Redensart «frei von der Leber weg reden» meint eigentlich, durch freimütiges Reden die Leber von angestauten Emotionen zu befreien. Auch hier wird die Funktion der Leber als gefühlsmässiges Entgiftungsorgan im übertragenen Sinn deutlich. Bei einer angespannten oder gestressten Leber sollte man sich immer fragen, wo es im Leben ein ungesundes Zuviel gibt. Leben ist Bewegung und für Bewegung braucht man Energie. Diese Energie liefert die Leber. Der Leberkranke verliert jedoch diese Energie und damit auch die Lebenskraft und Lebenslust. Auch hier geht es wieder um ein Zuviel. Die Leber korrigiert dieses Übermass durch Verringerung der Lebenskraft und den damit verbundenen Verlust an Potenz, der Lust an Essen, Trinken und anderen sinnlichen Freuden. Durch die Krankheit, wie insbesondere bei der Hepatitis, lernt der Leberkranke Verzicht,

Ruhe und Entbehrung. Starke Müdigkeit kann daher ein Zeichen dafür sein, dass die Leber Zeit für Regeneration braucht und den Mensch auf sich selbst zurückwirft. Bevor man sich nun an die Organmobilisation macht, sollte man sich zuvor noch folgende Fragen stellen und sie sich möglichst ehrlich beantworten:

- Wo gibt es in meinem Leben ein Zuviel?
- In welchen Bereichen meines Lebens habe ich das rechte Mass verloren?
- Kann ich unterscheiden zwischen dem, was mir zuträglich oder dem, was giftig für mich ist?
- Vertraue ich mir und meiner Wahrnehmung?
- Hege ich Groll und Zorn und wenn ja, gegen wen oder was?



### Magen

Obwohl der Magen nur rund 20 Zentimeter lang ist, hat er beim normalgewichtigen Erwachsenen ein Fassungsvermögen von bis zu 1,5 Litern. Seinen Namen hat der Magen aus dem Althochdeutschen *mago*, das sich wiederum vom indogermanischen *Mak*, dem Begriff für Haut oder Lederbeutel, ableitet. In diesem «Hautbeutel» landet alles, was wir an Physischem Materiellem in uns aufnehmen. In dieser ersten Station des Verdauungstraktes werden zunächst zuträglich und unverträglich Stoffe erkannt und unterschieden.

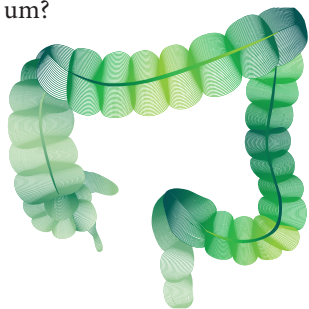
#### Drei Liter Säure

Dann nimmt der Magen die verdaubaren Stoffe auf und scheidet Unverdaubares aus. Damit dieser Prozess überhaupt funktionieren kann, herrscht im Magen ein Milieu, das man als äusserst aggressiv und zersetzend bezeichnen kann. Zwischen zwei und drei Litern Magensäure werden pro Tag produziert. Die natürliche Konzentration an Salzsäure im Magen beträgt 0,7%, der pH-Wert liegt zwischen 0,9 und 2,5. Redensar-

ten wie, «das stösst mir sauer auf» oder «ich bin sauer» bezeichnen einen Gefühlszustand, der eintritt, wenn man etwas «schlecht verdauen kann». Gelingt es nicht, sich diesen Ärger bewusst zu machen oder angemessen in Aggression umzuwandeln, drückt sich dieses «Sauersein» in einer Überproduktion von Magensäure aus. Diese drückt nach oben – das bis dahin abgelehnte Gefühl will hochkommen, sich zeigen – und «es stösst einem sauer auf». Der Magen zeigt damit, dass man Gefühle nicht herunterzuschlucken und ihm zum Verdauen überlassen sollte.

Hat man zu wenig Magensäure, kann das ein Hinweis darauf sein, dass man Aggressionen nicht zulassen möchte und das Aufgenommene schlecht verdaut. Vor Beginn der Organeigenbehandlungen sollte man sich noch mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Bin ich sauer und wenn ja, auf wen oder was?
- Was kann oder will ich nicht schlucken oder verdauen?
- Fresse ich etwas in mich hinein oder frisst etwas in mir?
- Wie gehe ich mit Aggression und Konflikten um?



## Dünndarm

Haben wir beim Magen ein stark saures Milieu vorgefunden, so nimmt ab dem Magenausgang, dem Übergang zum Dünndarm, der pH-Wert stetig ins Basische zu, bis er im unteren Dünndarm mit 8,3 den höchsten Wert erreicht. Im Dünndarm wird die Nahrung in ihre Einzelbestandteile zerlegt und assimiliert. Hier geschieht die eigentliche Verdauung. Für diesen Prozess werden ein basisches Milieu sowie Stoffe benötigt, die wir auch in Spül- und Waschmitteln finden: fettlösende Enzyme. Damit der Mensch

optimal verdauen kann, bietet der Dünndarm eine extrem grosse Fläche. Diese erreicht er durch Falten und kleinste Ausstülpungen, die sogenannten Zotten, die selbst wieder mit kleineren Zotten verästelt sind. Damit erreicht der fünf bis sechs Meter lange Darm eine Austauschfläche von bis zu 100 m<sup>2</sup>. Durch diese massive Vergrößerung verkleinern wir alles, was wir von aussen in uns aufnehmen, um es gefahrlos verdauen zu können.

### Drehen und winden

Das althochdeutsche Wort *daram* ist verwandt mit *Draht*, *drehen*, *drechseln*. Schauen wir uns den Dünndarm als Modell mit seinen Drehungen und Windungen an, fällt schnell die Ähnlichkeit mit dem Gehirn auf. Hier finden sich vergleichbare Strukturen und auch die Aufgaben scheinen ähnlich zu sein. Verdaut das Gehirn nichtstoffliche Eindrücke, so kommt dem Dünndarm diese Aufgabe auf stofflicher Ebene zu. In der Wissenschaft bezeichnet man den Magen-Darm-Trakt seit einiger Zeit, aufgrund der vielen neuronalen Vernetzungen auf dessen Oberfläche, auch als «Bauchhirn» oder enterisches Nervensystem. Etwa 100 Millionen Nervenzellen sollen es sein – mehr als im Rückenmark – die vor allem die Verdauung regeln.

### Eine Kopie des Gehirns?

Einige Forscher sind der Ansicht, dass das Bauchhirn eine Kopie des Gehirns sei. Sie weisen darauf, dass die Zelltypen und die Rezeptoren des Magen-Darm-Traktes mit denen des Gehirns identisch sind und auch über die Botenstoffe Serotonin und Dopamin miteinander in Verbindung stehen. Ausserdem gibt es eine Nervenstrangverbindung zur Grosshirnrinde und dem limbischen System, das unsere emotionalen Eindrücke sammelt und auswertet. 90 Prozent der neuronalen Impulse werden vom Magen-Darm-Trakt zum Gehirn und nur 10 Prozent in die umgekehrte Richtung geleitet.

### Verstand und Bauchgefühl

Noch strittig ist, ob das enterische Nervensystem Erfahrungen speichern kann. Tatsache ist, dass der Bauch mit Gefühlen und Emotionen in Zusammenhang steht. Dies beweisen Redewen-

dungen wie «aus dem Bauch heraus entscheiden». Selbst auf Managerseminaren ist zunehmend vom «Bauchgefühl» die Rede, das häufig synonym mit dem «gesunden Menschenverstand» verwendet wird. Ein Beispiel für einen direkten Zusammenhang zwischen Angst und Gedärm ist der Durchfall, eines der häufigsten Symptome im Zusammenhang mit dem Dünndarm. Der Volksmund hat dies schon früh erkannt und bedient sich Redewendungen wie: »Der hat Schiss.« oder »Der macht sich vor Angst in die Hose.«

### Gutes nicht verdient haben

Beim Durchfall scheidet der Mensch die Nahrung aus, bevor er sie verdaut und assimiliert hat. So verhält es sich auch mit unverdauten Emotionen oder Vorstellungen. Man neigt dazu, Dinge, die einem nützen könnten, vorschnell zu verwerfen, bevor man sie eingehender geprüft hat. Hinter einem solchen Verhalten können die unterschiedlichsten Ängste stecken, vor allem aber die Illusion des eigenen Minderwerts. Man glaubt, Gutes nicht verdient zu haben und trennt sich lieber früher selbst davon, da man fest davon überzeugt ist, es ohnehin wieder genommen zu bekommen.



Vor Beginn der Organeigenbehandlungen des Dünndarms sollte man sich folgende Fragen stellen:

- Habe ich momentan «Schiss» und wenn ja, vor wem oder was?
- Erkenne ich mich als einen einzigartigen, wertvollen und liebenswürdigen Menschen?
- Fällt es mir schwer, Gutes und Schönes anzunehmen?
- Höre ich bei wichtigen Entscheidungen auf meinen Bauch?

## Dickdarm

Die eigentliche Verdauung ist im Dickdarm bereits abgeschlossen. Hier wird dem inzwischen unverdaulichen und von jeglicher Lebensenergie befreiten Brei lediglich noch Wasser und verbleibende Mineralien und Vitamine entzogen, bevor sich das Stoffwechselprodukt über den Mastdarm seinen Weg ins Freie sucht. Ist eines der Hauptsymptome des Dünndarmbereichs der Durchfall, so ist dies beim Dickdarm die Verstopfung. Hier steht die Angst vor Loslassen, Geben oder gar Verlust im Vordergrund.

### Angst vor dem Loslassen

Verstopfung als Ausdruck des Nicht-Geben-Wollens kann auf geiziges Festhalten jedweder Art hinweisen, allem voran im materiellen Bereich. Dass Kot mit Geld im Zusammenhang steht, beweist der allbekannte Ausdruck des «Geldscheissers» oder auch des Goldesels, der im Märchen anstelle von Kot Golddukat von sich gibt. In der Landwirtschaft wird Tierkot, etwas vermeintlich Wertloses, in Form von Gülle als Dünger oder Grundlage für Biogas verwendet. Bei einem Workshop in Australien hat der Aboriginal-Elder Joel Nannup den Teilnehmern folgende Empfehlung gegeben: «Verwandle die Kacke, die Dir in Deinem Leben widerfahren ist, in Kompost und lass etwas Schönes daraus wachsen.» Soll heissen: Wert entsteht erst durch Wandlung, Geben und Zulassen, nicht durch Zurückhalten. So lehrt die Verstopfung, die Angst vor dem Loslassen loszulassen.

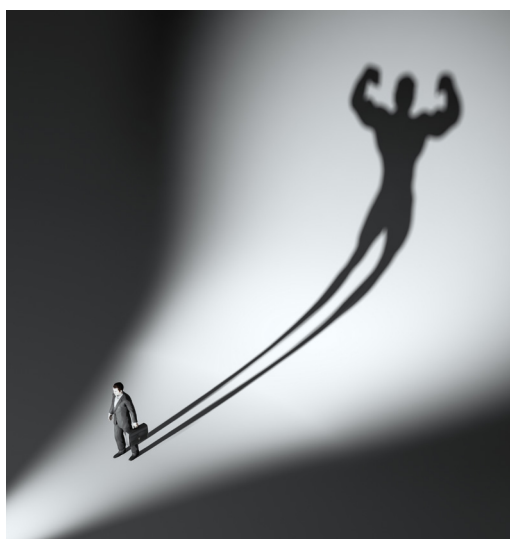


### Das innere Totenreich

Im mentalen Bereich verweist die Symptomatik der Verstopfung darauf, wie schwer es fällt, sich von alten, überholten Überzeugungen und Ansichten zu trennen, die längst ihren Nutzen und ihre Gültigkeit verloren haben und stattdessen zur drückenden Belastung geworden sind. Auf emotionaler Ebene wird der Umgang mit seelischen Belastungen berührt. Mythologisch betrachtet entspricht der Dickdarm dem Totenreich. Er ist ein Ort des Sterbens und Vergehens, der Gärung und Fäulnis – Themenbereiche, die wir in unserem alltäglichen Leben an sich schon verdrängen. Dass aus dieser Unterwelt unbewusste und verdrängte Inhalte ans Licht kommen können, ist für viele Angst einflößend. Anstatt diese anzuschauen und «hinter sich zu lassen», verstopft man den Ausgang, damit diese nicht «ans Licht kommen».

### Verdrängtes lösen

Die Verstopfung entsteht durch die Weigerung oder Unfähigkeit, von belastenden seelischen Eindrücken durch ihre Wahrnehmung Abstand zu nehmen. Erst wenn man die Bereitschaft äussert, sich auch verdrängten, unangenehmen Eindrücken und Erfahrungen und den damit verbundenen Emotionen wie Scham, Schuld, Hass oder Trauer zu stellen, können angestaute Emotionen wieder ins Fließen kommen, man kann das Überlebte ausscheiden.



Vor Beginn der Organeigenbehandlungen des Dickdarms sollte man sich folgende Fragen stellen:

- Habe ich Angst vor Verlust und wenn ja, was oder wen fürchte ich zu verlieren?
- Was bedeutet Geiz für mich?
- Bin ich zurückhaltend?
- Wenn ja, wo und was halte ich zurück?
- Bin ich bereit, mich unangenehmen oder verdrängten Erfahrungen der Vergangenheit zu stellen?
- An welchen überholten Ansichten und Gewohnheiten halte ich fest? Nutzen mir diese noch?

### Die Organuhr

Die Vorstellung, dass Organe zu bestimmten Zeiten des Tages besonders stark mit Energie versorgt werden und in dieser Zeit für jeweils zwei Stunden vorrangig aktiv sind, stammt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von Arbeits- und Ruhezeiten der Organe. Demnach erreicht das jeweilige Organ zwölf Stunden später seinen Energietiefpunkt. Die Hauptarbeitszeit des Dünndarms z.B. liegt zwischen 13 und 15 Uhr. Da um diese Zeit besonders viel Blut für die Verdauung benötigt wird, kommt es zum Mittagstief. Zu diesem Zeitpunkt ist ein Mittagsschlaf oder zumindest eine angemessene Ruhepause sinnvoll. Die Leber ist zwischen 1 und 3 Uhr aktiv. Wissenschaftliche Studien, die die Vorstellung einer Organuhr untermauern, gibt es bisher nicht. Die Schulmedizin kennt jedoch zyklische Schwankungen in der Kortisolkonzentration und dem Ansteigen bzw. Sinken von Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin. Wer also nach zu viel fettem Essen und reichlich Alkoholkonsum zwischen 1 und 3 Uhr nachts nicht schlafen kann, ist geneigt, dem Modell der Organuhr Glauben zu schenken.

## Venöse Entstauung der Organe

Nach der Reduktion der emotionalen Spannung folgt im iXpending die venöse Entstauung der Organe des Verdauungstraktes. Da das venöse Blut der Beine durch die Bauchhöhle hindurch zum Herzen fließt, müssen vor den Muskeln zuerst die Organe des Verdauungstraktes venös entstaut werden. Dieser Schritt ist eine entscheidende Vorbereitung für die bestmögliche venöse Entstauung der Muskelfaszien.

### Zwei Wege der venösen Organentstauung

Als Erstes lernen Sie, die einzelnen Organe des Verdauungstraktes zu ertasten. Die venöse Entstauung erreichen Sie durch ein vorsichtiges Zusammendrücken des entsprechenden Organs mit den Fingerspitzen. Als Alternative für diesen Griff gibt es einen zweiten Weg, den Lift, über den sie ebenfalls eine gute Verschlangung des jeweiligen Organs erreichen können. Diese Technik ist sanfter und wird dann angewendet, wenn das Zusammendrücken des Organs nicht den gewünschten sofortigen Erfolg bringt oder die Fingernägel für die erste Technik zu lang sind.

### Ablauf der Übungen

Mit den hier vorgestellten Übungen können Sie einzelne Glieder der Faszienketten entstauen. Nach zwanzig Sekunden sollte die durch Zug oder Druck auf die Faszie ausgelöste Spannung nachlassen, dann kann die Entstauung erneut verstärkt werden. Die eingenommene Position sollte mindestens eine Minute gehalten und in dieser Zeit zwei- bis dreimal erweitert werden. Die Reihenfolge der Übungen baut funktionell aufeinander auf und sollte eingehalten werden, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

### Test und Re-Test

Die erfolgreiche Erweiterung der Beweglichkeit ist vor und nach der Übung mit einem Test im gesamten Körper spür- und messbar. Dazu verwenden wir die drei Basisbewegungen.

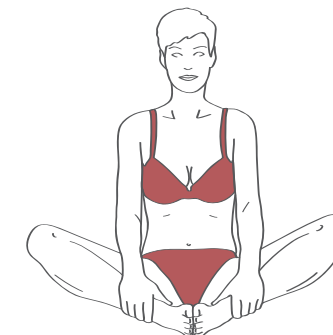
## Test der Ketten Die drei Basisbewegungen

Täglich müssen wir mehrmals in die Hocke gehen, etwas vom Boden aufheben oder von hoch oben herunterholen. Damit wir alles das können, müssen wir uns beugen, strecken oder unsere Knie spreizen können. Mit diesen drei Basisbewegungen wird in der Boeger-Therapie die individuelle Beweglichkeit getestet. Wenn eine dieser Bewegungen nicht oder nur eingeschränkt ausgeführt werden kann, deutet dies auf bestehende Einschränkungen in den Gelenken und Muskeln hin. Nur derjenige, der sich maximal passiv strecken kann, kann sich auch aufrecht halten und mühelos gerade stehen. Lassen sich diese Testbewegungen maximal und schmerzfrei ausführen, können Sie sofort zum aktiven Training übergehen.

Die erste Basisbewegung testet, wie weit die Muskelkette auf Länge gebracht werden kann und die Bauchorgane der Streckbewegung der Arme folgen können. Dieser Test zeigt, wie weit Sie sich passiv strecken, also aufrichten können.



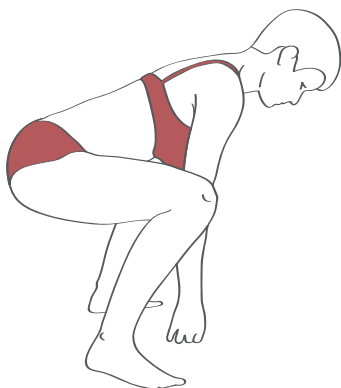
Die zweite Basisbewegung komprimiert die Faszien der Hüftmuskulatur und verlängert die innenliegende Oberschenkelmuskulatur. Sie ist auch ein Test für die Beweglichkeit der Organe der Beckenregion. Sie zeigt, wie weit Sie die Hüften spreizen können.



Die dritte Basisbewegung komprimiert die Organe in der Leistenregion und verlängert den grossen Gesässmuskel. Sie testet den Umfang der passiven Beugebewegung des Hüftgelenks.



In der All-in-one-Übung werden alle drei Bewegungen aktiv umgesetzt.



Mit einem weiteren Test, dem Langsitz, testen Sie, ob sich Ihre Organe komprimieren lassen. Das ist Voraussetzung für die Entstauung der Rücken- und Beinmuskulatur und fördert die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule.

#### Warnung

Die angegebenen Eigenmobilisationstechniken sind nur für organisch Gesunde geeignet. Akute oder chronische Beschwerden sowie nicht nachlassender Schmerz sind eine absolute Kontraindikation. Bitte wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihren Arzt.

## Organ-Eigenmobilisation durch Kompression

Der Verdauungstrakt ist das Zentrum des Körpers. Er beeinflusst sowohl die Körperhaltung als auch die Spannung in den verschiedenen faszialen Regionen des Körpers. Die Mobilisation der Organe ist deshalb der erste Schritt des iXpending-Programms.

### Der erste Schritt

Die spezifische Wahrnehmung spielt bei der Eigenmobilisation von Organen eine entscheidende Rolle. Sowohl das Ertasten des Organs als auch das Empfinden des Drucks der Fingerspitzen ist jeweils charakteristisch für das entsprechende Organ. Sie können je nach Organ einen räumlich begrenzten oder auch ausstrahlenden hellen, spitzen Impuls wahrnehmen. Häufig werden Sie mit der Entspannung des Organs Verdauungsgeräusche auslösen, was ein positives Zeichen für die angeregte Eigentätigkeit des Organs ist.

### Das Gefühl

Sie werden bei Druck die jeweiligen Organe als ein räumlich begrenztes oder auch ausstrahlendes helles, spitzes Empfinden wahrnehmen. Sie dürfen keinen Puls ertasten, da es sonst zu Irritationen des Kreislaufsystems kommen kann.

### Die Dauer

Nehmen Sie sich für die Mobilisation eines Organs eine Minute Zeit. Nach 10 bis 20 Sekunden sollte sich Entspannung einstellen. Intensivieren Sie dann noch zweimal Ihren Griff und wenden Sie sich der nächsten Übung zu. Sollte sich bei der Mobilisation keine Veränderung einstellen, gehen Sie zum nächsten Organ über. Überprüfen Sie vor und nach der erfolgreichen Mobilisation mit den drei Basisbewegungen ihre Gesamtbeweglichkeit. Wenn Sie die Übungen mindestens einmal wöchentlich durchführen, werden Sie mit zunehmender Mobilisation der Organe eine deutliche Verbesserung Ihres Wohlbefindens und Ihrer allgemeinen Beweglichkeit feststellen.

## Organ-Eigenmobilisation durch Hautfaltenlift

Die Eigenmobilisation eines Organs setzt voraus, dass die Fingerspitzen in die Haut oberhalb des Organs einsinken können. Ein gestautes Organ verhindert dies. Liegt eine Stauung vor, wenden Sie den nachfolgend beschriebenen Hautfaltenlift über dem entsprechenden Organ an. Dieser Griff ist dafür geeignet, die durch Organe verursachten Spannungen der Bauchdecke abzubauen. Der Griff regt die Flüssigkeitszirkulation im Verdauungstrakt an. Die dabei verursachten Darmgeräusche sind als positiver Effekt zu sehen. Sie signalisieren die einsetzende Darmtätigkeit, die eine entstauende Wirkung auf die Organe hat. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule, aber auch der Hüft- und Schultergelenke, kann durch die Mobilisation der Organe verbessert werden. Ausführlich werden die Übungen nach der Organ-Eigenmobilisation durch Kompression aufgeführt.

### Ausgangslage und Technik

- Fassen Sie über dem jeweiligen Organ mit den Fingern der Hand und dem Handteller eine vier bis fünf Zentimeter breite Hautfalte.
- Ertasten Sie mit den Fingerspitzen die dickste bzw. stärkste Region der Hautfalte und komprimieren Sie diese leicht zwischen den Fingerbeeren und dem Handteller.
- Den durch den Lift ausgelösten Sog können Sie tief bis in den Bauchraum wahrnehmen.
- Nach 10-20 Sekunden sollte sich dies als ein nachlassender Schmerz äussern.
- Sollte der Schmerzimpuls nicht nachlassen, lassen Sie los und gehen Sie zum nächsten Organ über.
- Die positive Wirkung ist der entstauende Effekt für die Organe.

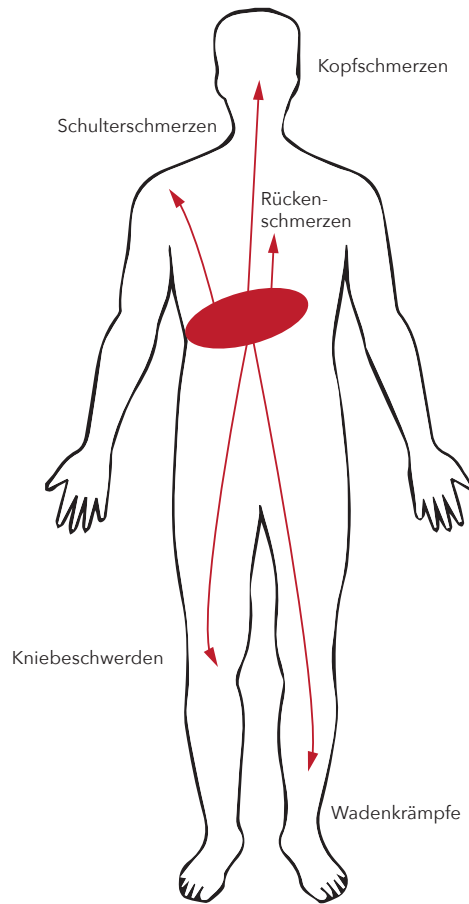


Organ-Eigenmobilisation durch Kompression



Organ-Eigenmobilisation durch Hautfaltenlift





## 1. Übung Leber-Entstauung

### Beschwerdebild

Die Organeigenmobilisation beginnt immer mit der Leber. Sie ist das zentrale Organ des Verdauungstraktes. Hier nehmen viele Beschwerden ihren Anfang, zum Beispiel:

- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Antriebsschwäche
- nächtliche Schlafstörungen
- unklare Beschwerden der rechten Schulter
- Kopfschmerzen
- Knieschmerzen
- Wadenschmerzen
- Rückenschmerzen

### Ausgangslage und Technik

Legen Sie sich flach auf den Rücken.

Lassen Sie die Fingerspitzen Ihrer rechten Hand senkrecht unter den äussersten Rand des rechten Rippenbogens steil in den Bauch hineinsinken. Sollte dies nicht gelingen, wenden Sie als Alternative die Hautfaltentechnik auf den folgenden Seiten an.

- Beschweren Sie den rechten Handteller mit dem linken Handteller.
- Atmen Sie tief in den Bauch hinein. Geben Sie der Leber mit den Fingerbeeren Ihrer rechten Hand beim Einatmen einen Widerstand.
- Atmen Sie gleichmässig und so tief Sie können.
- Die ersten drei Atemzüge können sich als unangenehmer dumpfer Druckschmerz äussern.
- Danach sollte sich das Gefühl normalisieren.
- Wiederholen Sie die Mobilisation der Leber mit zehn bis fünfzehn Atemzügen.

### Film ab!

Über dem nebenstehenden QR-Code können Sie die Übungen als Videoanleitung auf Ihrem Smartphone oder Tablet anschauen. Stellen Sie zuvor sicher, dass Sie einen QR-Code-Reader auf Ihrem Gerät installiert haben.



### Muskelkettenentstauung

Die angegebenen Übungen entstauen nicht nur die entsprechenden Organe, sondern auch Muskelketten.

- rechte Schultermuskulatur
- Arm- und Handmuskulatur
- Bauchmuskel
- Beinmuskel



### Info

Die Leber ist ein sehr grosses Organ. Zwei Drittel der Fläche des Zwerchfells werden von ihr bedeckt. Auch der Magen und das Herz sind am Zwerchfell fixiert. Bei jedem der täglich 20.000 Atemzüge folgen die Organe der Bewegung des Zwerchfells.

### Tipp

Die Entstauung der Leber werden Sie als dumpf bohrenden, diffusen Druckimpuls wahrnehmen. Ausstrahlungen in die Oberbauch- oder Halsregion können vorkommen, das ist vollkommen normal. Der Druckimpuls reduziert sich nach wenigen Atemzügen.

### Hinweis

Machen Sie vor jeder Eigenmobilisation die drei Basisbewegungen sowie den Langsitz und notieren Sie, wie weit Sie sich strecken, beugen und die Beine spreizen können. Die Formulare hierfür können Sie sich unter [www.ixpending.com](http://www.ixpending.com) herunterladen.

## Hautfaltenlift Leber

Mit den Anleitungen zur Organeigenbehandlung mit den Fingerspitzen hat sich das Organ gut abgrenzen lassen. Wenn ein Organ im Bauchraum allerdings gestaut ist, kann es sehr empfindlich auf Druck reagieren. Als gute Alternative für die klassische Organeigenbehandlung mittels Druck folgen hier neue Techniken der Eigenbehandlungen der Organ über einen Lift.

### Anleitung

- Legen Sie sich für den Leber-Hautfaltengriff auf den Rücken.
- Greifen Sie sich mit den Fingern und dem Handteller der linken Hand eine Hautfalte am rechten Rippenbogen. Stützen sie ihre rechten Ellenbogen auf der Unterlage ab. Ertasten Sie mit den Fingerspitzen die

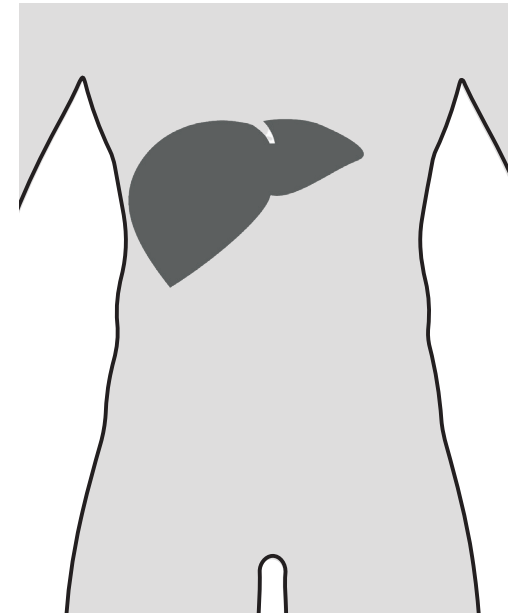
stärkste bzw. dickste Region der Hautfalte und komprimieren Sie diese leicht zwischen den Fingerbeeren und dem Handteller.

- Ertasten Sie mit den Fingerspitzen die stärkste bzw. dickste Region der Hautfalte und komprimieren Sie diese leicht zwischen den Fingerbeeren und dem Handteller.
- Atmen Sie während der Eigenbehandlung tief ein und aus. Bei der Ausatmung senkt sich der Brustkorb tiefer nach unten. Das hat zur Folge, dass die Wirkung des Lifts durch die Ausatemphase deutlich verstärkt wird. Dies fördert die venöse Entstauung der Leber.

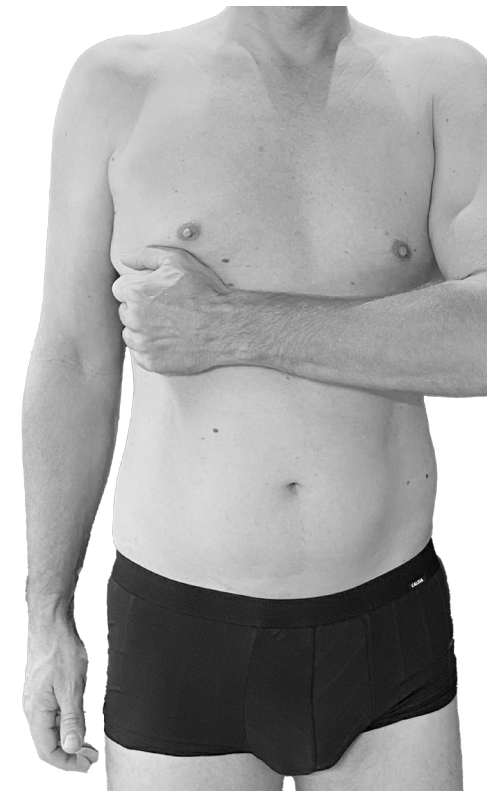
Die durch die Eigenbehandlung angeregte Durchblutung der Leber kann sich als leises blubberndes Geräusch im Bauch äussern. Das ist als ein positives Zeichen zu bewerten.



Hautfaltengriff Leber von der Seite in Rückenlage.



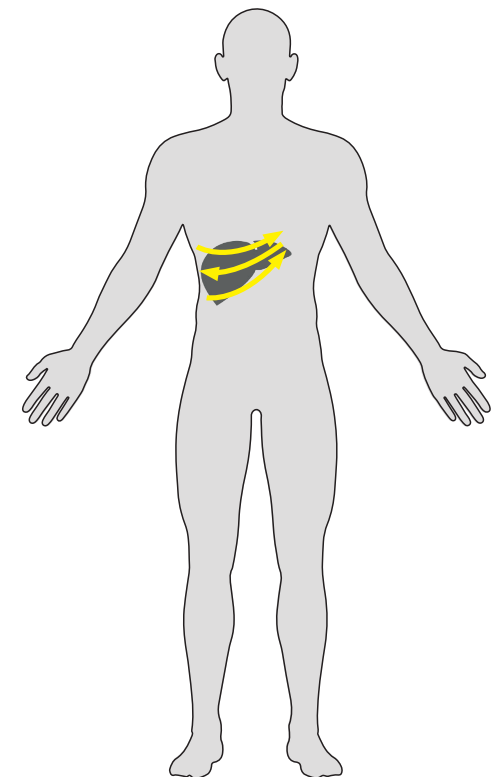
Der untere Rand der Leber befindet sich direkt unter dem Rippenbogen.



Hautfaltengriff Leber von vorne.

### Tipp

Sie werden bemerken, dass sich die Atmung durch die Lebereigenbehandlung vertieft. Die Leber ist zu gut Zweidrittel am Zwerchfell angewachsen. Bei jedem Atemzug drückt das Zwerchfell die Leber nach unten in den Bauchraum hinein. Eine gestaute Leber lässt die Tiefenatmung nicht mehr zu, die Atemzüge werden kürzer und die Atmung verlagert sich in die Brust- und Halsregion.



Eine alternative Behandlung der Leber mit dem Cupping finden Sie auf Seite 131.



# Eigenmobilisation von Muskelketten





## Übung 1.1 Entstauung der Bauchmuskelfaszien in Bauchlage



### Beschwerdebild

Ein gestauter oder verkürzter Bauchmuskel kann zu verschiedenen Beschwerdebildern wie Nacken-, Fuss- und Schulterschmerzen sowie zu Bandscheiben- oder Kniegelenksbeschwerden führen. Durch die gezielte Entstauung und Mobilisation des Bauchmuskels kann diesen Beschwerden vorgebeugt, beziehungsweise können diese gelindert werden.

### Ausgangsposition

- Legen Sie sich flach auf den Bauch.
- Stützen Sie sich mit den Ellenbogen auf dem Boden ab.
- Atmen Sie tief in den Bauch hinein, sodass er sich nach aussen wölbt.
- Warten Sie, bis der Schmerz in der Lendenregion nachgelassen hat.
- Nach 10 Sekunden lässt der Zugimpuls nach.
- Sollte der Schmerz im Lendenbereich anhalten, legen Sie sich flach auf den Boden.
- Stützen Sie sich wieder auf die Unterarme und entstauen Sie die Bauchmuskelfaszien weiter.

### Organentstauung

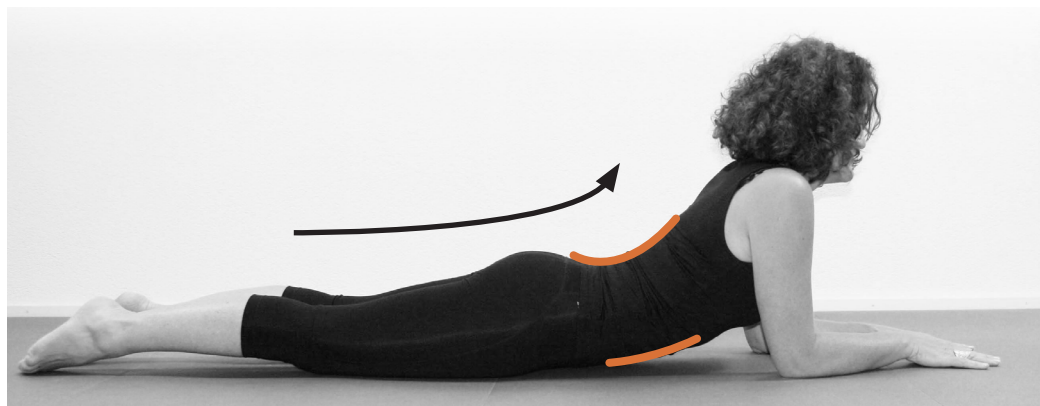
Die angegebenen Übungen mobilisieren nicht nur die entsprechenden Muskelketten, sie entstauen auch ganz bestimmte Organe, wie bei dieser Übung Leber, Magen sowie auf- und absteigender Dickdarm.

### Ziel

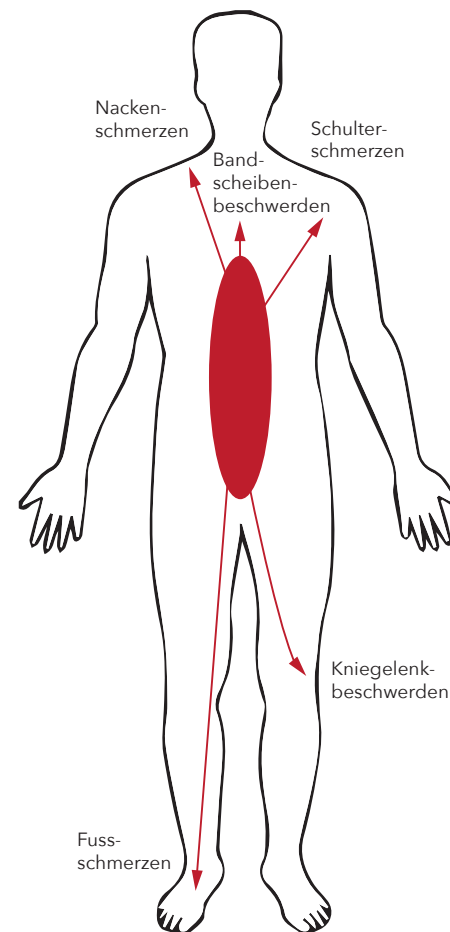
Bei gut entstauten Bauchmuskelfaszien berühren Sie mit den Rippenbögen den Boden.

### Tipp

Den Dehnschmerz werden Sie bei dieser Übung als Ziehen im Bauchmuskelbereich oder auch als dumpfen Schmerz in der Lendenregion wahrnehmen. Entspannen Sie sich und atmen Sie tief ein und aus.



## Übung 1.2 Entstauung der Bauch- und Brustmuskelfaszien in Rückenlage



### Ausgangsposition

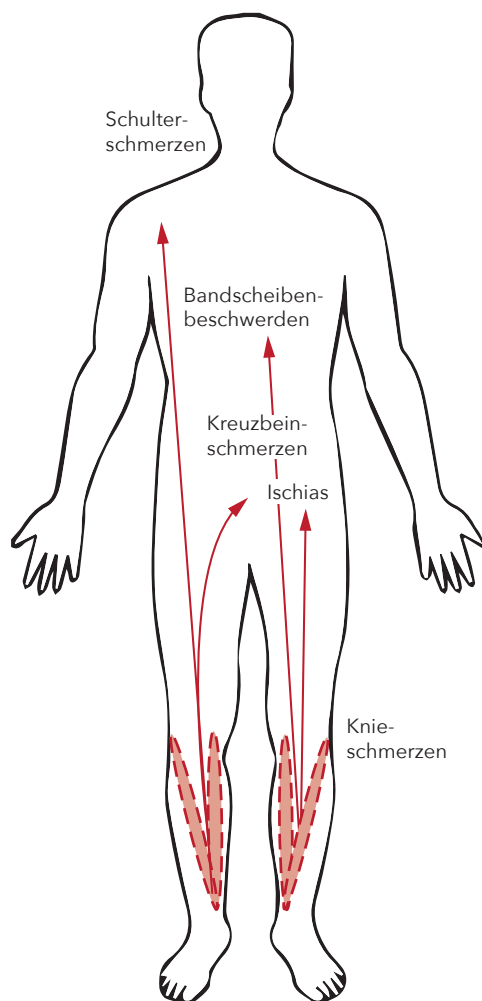
- Legen Sie sich mit einem Kissen im Lendenbereich flach auf den Rücken.
- Strecken Sie beide Arme aus, sodass die Oberarme auf dem Boden aufliegen.
- Atmen Sie tief in den Bauch hinein, sodass er sich nach aussen wölbt.
- Nach vier bis fünf Atemzügen lässt die Spannung im Bauchbereich nach.
- Strecken Sie nun die Arme weiter auf der Unterlage in Richtung Ohren.
- Die Oberarme liegen flach auf dem Boden auf.

### Ziel

Bei gut dehnbarem Bindegewebe der Bauch- und Brustregion ist das Strecken der Oberarme bis zu den Ohren möglich.







## Übung 2 Entstauung der Wadenmuskel- faszien im Stand



### Beschwerdebild

Gestaute oder verkürzte Wadenmuskeln können zu verschiedenen Beschwerdebildern wie Knie-, Kreuzbein- und Schulterschmerzen sowie zu Ischias und Bandscheibenbeschwerden führen. Durch die gezielte Entstauung und Mobilisation der Wadenmuskulatur kann diesen Beschwerden vorgebeugt, beziehungsweise können diese gelindert werden.

### Ausgangsposition

- Stellen Sie sich aufrecht hin und machen Sie mit dem linken Bein einen Schritt nach vorn.
- Beugen Sie das linke Knie, sodass es sich senkrecht über dem Sprunggelenk befindet.
- Das rechte Bein halten Sie gestreckt, das Knie durchgedrückt.
- Achten Sie darauf, dass der rechte Fuss nach vorn zeigt.
- Nach etwa 20 Sekunden lässt die Intensität des Zugimpulses nach.
- Nun verstärken Sie den Zug, bis der Impuls wieder zunimmt und warten erneut 20 Sekunden.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang drei Mal.
- Dann wechseln Sie zur anderen Seite.
- Wiederholen Sie auch diesen Vorgang drei Mal.



### Ziel

Die maximale Beweglichkeit bei der Entstauung der Wadenmuskulatur sollte 20° bis 30° Streckung im Sprunggelenk betragen.

### Organentstauung

- Blinddarm > re. Wade
- Sigmoid (Sigmadarm) > li. Wade

### Hinweis

Den Zugimpuls werden Sie als Ziehen in der Wade verspüren.

# Physiologisches Haltungstraining





## Wirkungen der aktiven Übungen auf Organe und Muskeln

Übungen	Organmobilisation	Muskelkräftigung	Muskelentstauung
1. Aufstehen aus dem Kniestand  Seite 103	Streckung und/oder Anhebung aller Organe	Dynamisches Training <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quadripes</li> <li>• Kleine Gesässmuskeln</li> <li>• Grosse Gesässmuskeln</li> <li>• Adduktoren</li> </ul> Statisches Training <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rumpfmuskulatur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftbeuger</li> <li>• Kniebeuger</li> <li>• Bauchmuskulatur</li> </ul>
2. Treppensteigen mit gestrecktem rechten Arm  Seite 105	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leber</li> <li>• aufsteigender Dickdarm</li> </ul>	Dynamisches Training <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quadripes</li> <li>• Kleine Gesässmuskeln</li> </ul> Statisches Training <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rumpfmuskulatur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechter Brustmuskel</li> <li>• Rechter Bizeps</li> <li>• Rechter Latissimus</li> <li>• Bauchmuskulatur</li> <li>• Rechter Hüftbeuger</li> </ul>
3. Treppensteigen mit gestreckten linken Arm  Seite 105	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magen</li> <li>• absteigender Dickdarm</li> </ul>	Dynamisches Training: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quadripes</li> <li>• Kleine Gesässmuskeln</li> </ul> Statisches Training: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rumpfmuskulatur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Linker Brustmuskel</li> <li>• Linker Bizeps</li> <li>• Linker Latissimus</li> <li>• Bauchmuskulatur</li> <li>• Linker Hüftbeuger</li> </ul>
4. Gewichtheben mit Langhantel  Seite 107	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leber</li> <li>• Magen</li> <li>• auf- und absteigender Dickdarm</li> <li>• Dünndarm</li> </ul>	Dynamisches Training: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quadripes</li> <li>• Brustmuskulatur</li> <li>• Bizeps</li> <li>• Adduktoren</li> <li>• kl. und gr. Gesässmuskeln</li> </ul> Statisches Training: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rumpfmuskulatur</li> <li>• Handbeuger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brustmuskulatur</li> <li>• Latissimus</li> <li>• Bauchmuskulatur</li> <li>• Hüftbeuger</li> <li>• Bizeps</li> </ul>
5. Trizepstraining mit elastischem Trainingsband  Seite 109	Streckung /Anheben aller Organe	Dynamisches Training: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trizeps</li> </ul> Statisches Training: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rumpfmuskulatur</li> <li>• Handbeuger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brustmuskulatur</li> <li>• Latissimus</li> <li>• Bauchmuskulatur</li> <li>• Hüftbeuger</li> <li>• Bizeps</li> </ul>
6. Bizepstraining mit elastischem Trainingsband  Seite 109		Dynamisches Training: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bizeps</li> </ul> Statisches Training: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rumpfmuskulatur</li> <li>• Handbeuger</li> <li>• Schultermuskulatur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trizeps</li> </ul>

## Die zehn Schritte der Haltung

### Aktion – Reaktion:

#### Jeder Bewegung folgt eine Gegenbewegung

Durch iXpending wird die Grundbeweglichkeit systematisch verbessert. Das ist die Voraussetzung für das aktive Physiologische Haltungstraining (PHT). Das Potenzial der freien Organ- und Muskelketten wird durch das auf den Alltag abgestimmte Trainingskonzept genutzt. Dabei dient die Schwerkraft als Trainingspartner. Die zehn Schritte der Haltung helfen dabei, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.

### Kraftpotenzial im Alltag nutzen

Das Training legt den Fokus bei den Übungseinheiten bewusst auf die Koordination. Die Abstimmung verschiedener Muskelketten aufeinander ermöglicht es, das aufgebaute Kraftpotenzial im Alltag maximal zu nutzen.

### Ausgleich zur Einseitigkeit des Alltags

Für das PHT wurden aus der Vielzahl der für den Muskelaufbau möglichen Trainingseinheiten einige wenige effiziente ausgewählt. Sie erfüllen die komplexen Ansprüche, für die unser Körper von Natur aus konstruiert ist, die im Alltag durch die einseitige Körperhaltung aber selten an gestellt werden. Der Ausgleich der Einseitigkeit des Alltags und das Fördern der natürlichen Bewegungsprozesse sind Ziel des PHT-Konzepts. Die Trainingseinheiten orientieren sich an der anatomischen Grundstruktur der Muskulatur.





#### 4. Schritt Rückengerechtes Beugen im Stand



##### Ausgangsposition

Die aufrechte Körperhaltung, die Sie im Sitzen erfahren haben, lässt sich auch auf andere Arbeitspositionen übertragen.

- Nehmen Sie einen hüftbreiten Stand ein.
- Die Fusslängsachse entspricht der Oberschenkellängsachse.
- Füße zeigen leicht nach aussen.
- Winkeln Sie die Knie leicht an.
- Bewegen Sie sich über die Hüftgelenke mit geradem Rücken nach vorn.
- Das Gesäss bewegt sich nach hinten.
- Der Arbeitssektor ist der gleiche, wie im Sitzen.
- Spüren Sie die Spannung im Rücken?



#### Rückengerecht im Stand mit Ausfallschritt

##### Ausgangsposition

- Position wie beim 4. Schritt.
- Beim Ausfallschritt ist das vordere Knie gebeugt.
- Der vordere Fuss steht senkrecht unter dem Knie.
- Das hintere Bein ist gestreckt.



##### Tipp

Mit diesem Ausfallschritt nähert man sich der Arbeitsfläche an. Der günstigere Winkel ermöglicht es, die Arbeit mit weniger Kraft zu verrichten.

##### Ziel

Wahrnehmungsschulung, Training im Alltag, Stabilität, Vermeidung von Fehlhaltungen.



#### 5. Schritt Rückengerechtes Bücken



##### Ausgangsposition

- Position wie im Stand (4. Schritt).
- Beugen Sie die Knie und Hüften.
- Mit geradem Rücken über die Hüftgelenke nach vorn-unten beugen.
- Die Hüftachse befindet sich dabei oberhalb der Knieachse.
- Die Fersen bleiben auf dem Boden.



Rückengerechtes Bücken und Heben

Diese Übung trainiert die Rücken-, Hüft-, Gesäss- und Beinmuskulatur.

##### Hinweis

Das Hüftgelenk darf sich beim Bücken nicht unter die Achse des Kniegelenkes bewegen, da sich sonst ein Rundrücken bildet.



Falsche Haltung

#### 6. Schritt Bücken mit Ausfallschritt



##### Ausgangsposition

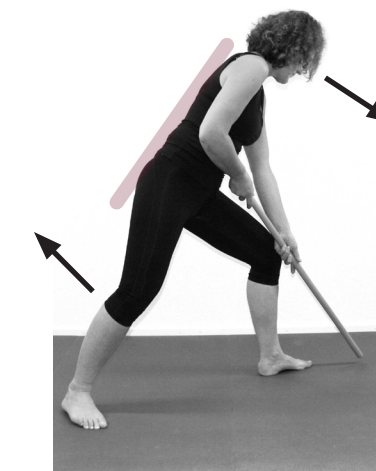
Diesen Ausfallschritt benötigt man beispielsweise zum Staubsaugen, Fegen, Graben und Putzen.

- Stellen Sie sich breitbeinig hin.
- Machen Sie einen Schritt nach vorn.
- Beugen Sie das vordere Bein.
- Das vordere Knie steht senkrecht über dem Fuss.
- Strecken Sie das hintere Bein.
- Bewegen Sie sich über die Hüftgelenke mit geradem Rücken nach vorn.

Diese Übung trainiert die Rücken-, Hüft- und Beinmuskulatur.

##### Tipp

Die Bewegung erfolgt aus den Armen und Beinen, der Rücken bleibt gerade.



Breitbeiniger Stand



Gemeinsam  
noch effektiver



## Entstauen mit dem Tape

Die Kombination aus iXpending und Kinesiologischen Tapes bietet sich sowohl für die Organ-Eigenbehandlung, die Entstauung der Muskelketten als auch für Sport und die im iXpending empfohlenen aktiven Übungen an. Diese Kombination regt den venösen Rückfluss sehr gut an und wurde in der Praxis bereits in allen Stadien von Erkrankungen, aber auch als Vorbereitung für den Sport, sehr erfolgreich angewendet.

### Zwei Arten des Tapens

#### 1. Unterer Anker

Der Schwerkraft folgend haben alle Körperstrukturen die Tendenz nach unten zu sinken. Dadurch werden die Venen in der Regel eher komprimiert. Diese schwerkraftbedingte Neigung des Gewebes wird mit dem Tapen aufgehoben, in dem von unten nach oben getaped wird. Der untere Anker befindet sich bei der Art des Tapings, wie es beim iXpending praktiziert wird, immer oberhalb des venösen Schlüsselpunktes oder der zu entlastenden Körperregion. Damit wird sichergestellt, dass das Tape eine dekomprimierende Wirkung auf die Venen hat.

### Taping-Begriffe leicht erklärt

#### Abmessen

Es sollte nur soviel Tape von der Rolle genommen werden, wie Bedarf besteht.

#### Abreissen

Das Release paper nicht am Körper abreissen, sondern kurz vor dem Aufbringen.

#### Neutral 0

Zum Anlegen der Tapes für die venösen Schlüsselpunkte bevorzugen wir die sogenannte Neutral-0-Position. Hier handelt es sich um die entspannte ausgestreckte Rückenlage, die der aufrechten Körperhaltung entspricht, bei der die Hände seitlich des Rumpfes auf der Unterlage aufliegen. Als Faustregel gilt «Wer gerade liegen kann, kann auch gerade stehen!»

#### 25% Zug

Mit 25% Zug wird das Tape auf Spannung gebracht und die Venen dekomprimiert. Was sind 25% Zug? Ziehen Sie das Tape maximal auseinander, bis es nicht mehr nachgibt. Das sind 100% Zug. Dann reduzieren Sie den Zug auf die Hälfte der Spannung (50%) und dann noch einmal um die Hälfte. Dann haben Sie 25% Zug auf das Tape gesetzt. Dies hat sich in der Praxis zum Öffnen der Venen als optimal herausgestellt.

#### Runde Ecken

Die Ecken des kinesiologischen Tapes werden mit einer scharfen Schere abgerundet. Das verhindert, dass sich das Tape an den Ecken durch das Scheuern der Kleidung schnell löst.

#### Vorbereitete Haut

Damit das Tape gut halten kann, muss die Haut trocken und fettfrei sein. Bei starker Behaarung wird vor dem Tapen eine Rasur empfohlen.

#### Anreiben

Durch das Anreiben des Tapes auf der Haut wird der Kleber aktiviert. Dies ist besonders für die Ränder des Tapes wichtig, da es hier als erstes zu einer Ablösung des Bandes kommen kann. Wichtig ist, dass das Anreiben der Ränder nur in eine Richtung, vom Zentrum nach aussen, erfolgt, da es sonst durch das Anreiben zu einem Lösen des Tapes kommen kann.

#### I-Streifen

I-Streifen bedeuten, dass das Tape als einzelner Streifen aufgeklebt wird.

#### Y-Tapes

Zur Vergrößerung der Wirkungsfläche wird das Tape zu einem Y geformt. Hierfür wird es an einem Ende mittig zu gut zwei Dritteln eingeschnitten. Die Ecken werden mit der Schere abgerundet. Das Y-Tape kann als umgekehrtes Y sehr gut bei Schwangeren an der Brust angewendet werden. Aber auch bei der Entlastung von grossen Gelenken wie dem Schulter- oder Kniegelenk kommt das Y-Tape zu Einsatz.

#### Tapentfernung

Zum Ablösen des Tapes muss dieses am besten langsam und schrittweise in Haarwuchsrichtung abgezogen werden. Das entspricht in der Regel einer Zugrichtung, die sich vom Körperzentrum weg bewegt.

Dann wird mit 25% Zug das Tape auf Spannung gebracht und der zweite Anker oberhalb ohne Zug platziert. Eine andere Art, um den unteren Anker direkt über dem venösen Schlüsselpunkt zu platzieren ist die, dass das Tape von oben nach unten abgemessen wird. Die Länge des Tapes wird dann um eine Fingerbreite reduziert. Diese Reduktion der Länge entspricht den 25% der Verlängerung, die durch den Zug des Bandes erreicht wird.

### 2. Come-together

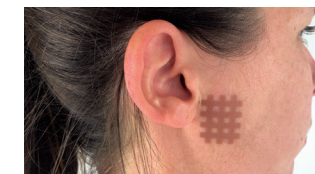
Diese Art wird für die Leber oder direkt auf einer Schwellung verwendet. Hierfür wird das Papier des Tapes an jedem Ende im Abstand von 4 cm eingerissen. Das Papier, das sich zwischen den beiden Rissen befindet, wird vom Tape abgelöst, um rund 50% auseinander gezogen und auf die zu entlastende Körperregion geklebt. Jetzt wird das Papier von den beiden äusseren Ankern gelöst und ohne Spannung auf der Haut platziert.



Wirkung: Durch das Bestreben der beiden Anker, sich aufeinander zuzubewegen, wird die Haut auf die Schwellung zubewegt. Dadurch kommt es zu einer Dekomprimierung der oberflächlichen Venen in der Region der Schwellung. Der Abfluss des venösen Blutes wird somit optimiert: Der Druck und damit der Schmerzimpuls reduzieren sich spürbar.

### Crosstape/Gittertape

Nach unseren Erfahrungen haben Crosstapes/Gittertapes eine ähnliche entstauende Wirkung auf die Venen wie das Come-together. Die Zugwirkung, die das Gittertape auf die Haut hat, wird durch Bewegung noch gesteigert. Das Gittertape kann z.B. sehr gut direkt auf Mückenstiche aufgebracht werden. Es lindert dann sofort den Juckreiz.



### Hinweis

Ein Zeichen, dass zu viel Spannung auf das Tape und damit auf die Haut gegeben wurde, ist, dass die Haut unter dem Tape zu jucken beginnt. Wenn das Band nicht entfernt wird, reizt der zu hohe Zug die Haut. Es können sich dadurch kleine juckende Stellen bilden. Um eine Überreizung der Haut zu vermeiden, sollte das Tape durch ein neues, mit etwas weniger Zug ersetzt werden.

### Tapen der neun venösen Schlüsselpunkte

#### 1. Tapen der Schlüsselbeinvenen

Die venösen Schlüsselpunkte, an denen die Tapes angebracht werden sollen, befinden sich geschützt auf der Vorderseite bzw. auf der Körperinnenseite der Extremitäten. Der erste venöse Schlüsselpunkt, die Drosselgrube, kann nicht direkt getaped werden. Sie wird mit zwei Tapes auf den Schlüsselbeinvenen entlastet. Daher ergeben sich zehn Tapes für neun Übergänge. Über die Schlüsselbeinvenen erfolgt nicht nur die gesamte venöse Entstauung der Schulter-Arm-Region. Auch die Gefässe der Brustregion und das Unterhautfettgewebe der vorderen, seitlichen und hinteren Rumpfreigion werden über das Schlüsselbeingefäss venös entstaut. Die Wirkung können Sie unter Umständen bis in die Füsse spüren.

Testen Sie die vier Ebenen Ihrer Beweglichkeit: Wie fühlt sich Ihr Körper an? Wie liegen Ihre Hände auf? Wie ist das Ausmass der maximalen passiven Bewegungen?

#### Anleitung zum Tapen der Schlüsselbeinvenen

Messen Sie sich die Länge des Tapes in der Schlüsselbeinregion ab. Tapen Sie sich eine Schlüsselbeinvene auf, indem Sie in der Mitte Ihres Schlüsselbeines einen 3 bis 4 cm langen Anker setzen. Bringen Sie das Tape um zirka 25% auf Zug und setzen den zweiten Anker Richtung Schulterblatt. Tapen Sie die andere Körperseite auf die gleiche Weise. Reiben Sie das gesamte Tape mit der flachen Hand in einer Richtung fest. Verfahren Sie genau so mit der zweiten Schlüsselbeinvene.



## Entstauen mit Cupping

Das altbekannte Schröpfen hat mit Cupping ein neues Aussehen, einen neuen Anwendungsbereich und einen neuen Namen bekommen. Cupping kann zum Lösen von Verspannungen und zur Schmerzlinderung eingesetzt werden. Das Cupping bewirkt durch seinen Vakuumeffekt eine Optimierung des venösen Abflusses. Die Kombination des Cupping-Systems mit dem iXpending bietet sich für alle Personen an, die Mühe haben, mit den Händen eine Hautfalte zu bilden und diese dann konstant zu halten. Aber auch zum dynamischen Dekomprimieren wie zum Beispiel als Eigenbehandlung nach dem Sport oder als verdauungsfördernde Massnahme, bietet das Cupping eine ideale Ergänzung zum iXpending-Konzept, denn beide Anwendungen führen durch einen Liftimpuls zu einer Dekomprimierung des venösen Schenkels des Blutkreislaufes. Die ideale Reihenfolge der Behandlungen mit dem Cupping entspricht der des iXpendings.

Cupping ist für die Partnerarbeit oder zur Selbstanwendung gut geeignet. Wir empfehlen das Cupping-System von BellaBambi®, weil es sich in unserer Praxis sehr gut bewährt hat, sowohl von der Qualität her als auch vom Handling.

### Kontraindikationen

Hier sollte man das Cupping nicht anwenden:

- bei offenen Wunden
- auf akute Entzündungen
- auf stark geschwollene Körperregionen
- direkt auf Knochen
- auf Lymphknoten, Geschlechtsorgane, Brustwarzen, Augen und After
- bei Schwangerschaften
- bei Hauterkrankungen
- bei Tumoren

### Anwendung des Cupping-Systems

Für die optimale Anregung des venösen Systems erfolgt die Anwendung des Cupping überwiegend dynamisch. Sie kann aber auch mit pumpend, oder kurzfristig gehaltenen Bewegungen kombiniert werden. Wichtig ist, dass die Richtung der Bewegungen überwiegend herzwärts ausgeführt wird. Für die dynamische Anwendung des Cupping werden geeignete Gleitsubstanzen wie Massageöl oder Kokosfett auf den Körper aufgetragen.

### Wahl der Farben

Die verschiedenen Farben des Cupping zeigen an, wie stark der Vakuumeffekt der jeweiligen Cup ist. Je heller die Farbe, desto geringer ist der Vakuumeffekt. Wenn der Druck im Unterhautfettgewebe sehr hoch ist, sollte mit einem geringen Vakuum, also der weissen Farbe, begonnen werden. Wenn sich durch die Dekompression der Venen der Innendruck reduziert hat, beginnt sich in der Regel die Cup von der Haut zu lösen. Dies ist das Zeichen dafür, dass der Vakuumeffekt mit dem nächst stärkerem Vakuum, der dunkleren Farbe, fortgesetzt werden kann.



### Dauer

Um die Haut nicht zu sehr zu reizen, ist es wichtig, die Behandlung mit dem Cupping zeitlich gut zu dosieren. Die lokale Anwendung darf nicht länger als drei Minuten auf einer Körperregion erfolgen. Ausgeprägte Blutergüsse sind nicht erwünscht, da diese zu neuen Vernarbungen führen können. Sollte es doch zu einer unbeabsichtigten Einblutung kommen, kann diese mit einem Kinesiologischen Tape entlastet werden, in dem diese Region hoch getaped wird.

## Anwendung zu Organen und Muskeln

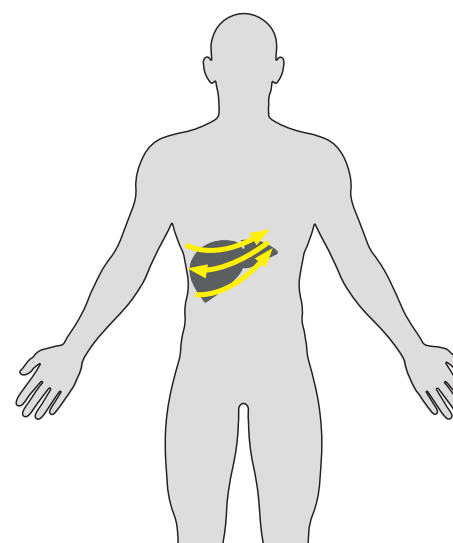
### Organbehandlung

Speziell für die Anregung der Darmperistaltik eignet sich die dynamische Anwendung des Cuppings. Um die Effektivität der Eigenbehandlung oder der Partnerarbeit so optimal wie möglich zu gestalten, ist es wichtig in der folgenden Reihenfolge vorzugehen:

1. Dekompression der Lebervenen
2. Dünndarmgekröse (*Radix mesenterii*)
3. Magen
4. Auf- und absteigender Dickdarm

### Cupping der Leber

Die Leber hat die Form eines grossen horizontal liegenden Kuchenstückes, dessen Spitze nach links zeigt. Sie spielt für die venöse Entstauung der Faszien und damit für den Erfolg sämtlicher aktiver oder passiver Übungen eine entscheidende Rolle. Aus diesem Grund ist die Behandlung der Leberregion eine der häufigsten Anwendungen in unserer Praxis. Die Eigenbehandlung der Leber mit dem Cupping entlastet Ihre Hände und kann jederzeit nach Bedarf angewendet werden.



Cupping der Leber

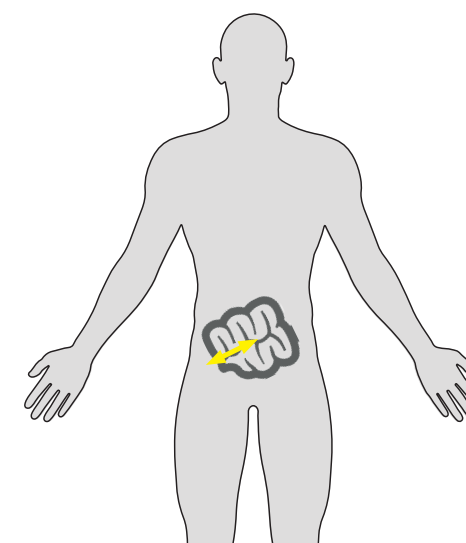
### Anleitung

Bereiten Sie die Behandlung mit dem Auftragen einer entsprechenden Gleitsubstanz auf ihrem rechten Rippenbogen vor. Dann bewegen Sie die Cup, nachdem Sie das Vakuum durch das Zusammendrücken der Cup mit ihrer linken Hand erzeugt haben, horizontal von der Körpermitte bis auf die linke Seite ihres Brustkorbs. Ziehen Sie die Cup fächerförmig von links nach rechts und wieder zurück.

Testen Sie die Toleranz Ihrer Haut auf die Anwendung des Cuppings, in dem Sie die Eigenbehandlung für etwa eine Minute beginnen. Wenn die Haut auf die Anwendung gut reagiert, können Sie die Zeit der Intervention verlängern. Wenn nicht, kürzen Sie diese entsprechend ab. Sie erkennen, dass die Leber nicht mehr venös gestaut ist daran, dass sich die Cup, auch bei der Verwendung dunkler Farben, häufig von der Haut löst.

### Cupping des Dünndarmgekröses

Der venöse Abfluss des Dünndarms erfolgt über das sogenannte Dünndarmgekröse (*Radix mesenterii*). Dieses befindet sich als bleistiftdicke Linie zwischen Ihrem Bauchnabel und der rechten vorderen oberen Spitze der Beckenschaukel.



Cupping des Dünndarmgekröses