

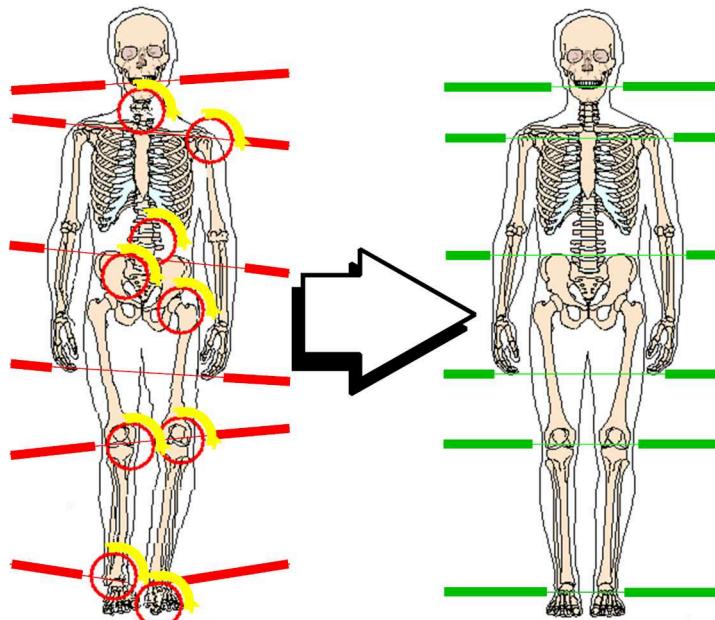
Die Buchserie

## **„Posturologie aus der Praxis für die Praxis“**

basiert auf den bewährten Unterlagen, die ich als Posturologie-Praktizierender für meine Patienten, Gesprächspartner und interessierte Personen erarbeitet habe.  
Gesammelte Erfahrung fasse ich hiermit zusammen und gebe sie weiter.

### **Aus 20 Jahren Praxis-Erfahrung: Informationen und Materialien für Behandelnde, Betroffene, Interessierte**

Ich widme diese Buchserie allen Interessierten im deutschsprachigen Raum, damit die Posturologie auch hier zahllosen Menschen umfassend helfen kann.



entlasten - befreien - sauber koordinieren - neu engrammieren

## POSTUROLOGIE IST EIN QUANTENSPRUNG

**Postur-o'logie beschränkt sich nicht auf eine „Korrektur der Haltung“ um der Haltung willen**

- Es geht um die Befreiung des leidenden Körpers von dauernden, punktuell konzentrierten und nachhaltig zermürbenden Fehlbelastungen.
- Es geht gleichzeitig um alle weiteren Aspekte der Haltung:
  - Räumlich gesehen in allen Dimensionen: krumm und schief und verdreht.
  - Zwangsläufigerweise gleichzeitig verspannt, unsicher, schlecht koordiniert: gefährlich!
  - Und nicht zuletzt: unästhetisch.
- Es geht um Fehlhaltung als Ergebnis, Ausdruck und Symptom einer tieferliegenden Problematik.
  - Diese tieferliegende, grundlegende Problematik zu bereinigen ist das Ziel der Posturologie!

**Es geht um einen Paradigmenwechsel, mit der Erkenntnis**

- Das Haltungssystem funktioniert sensorisch-zerebral und autonom: vom Gehirn gesteuert, willensunabhängig, basierend auf dem gemeinsamen Nenner mehrerer Sinneswahrnehmungen.
- Die resultierende Fehlhaltung ist Ausdruck und Folge einer Summe von Teil-Ursachen, die das Haltungsgehirn und den Körper in diese Zwangslage bringen.
- Alle „Unstimmigkeiten“ müssen konsequent gesucht, gefunden und behoben werden: Es geht um die systematische, nachhaltige Befreiung des gesamten autonomen Haltungssystems.
- Nur dies befreit den gesamten Körpers auch von vielen Begleit- und Folgeproblemen. Endlich auch von solchen, die sich bisher als hartnäckig therapieresistent erwiesen haben!

**„Danke, Dr. Bricot, für diese fantastische Methode!“**

Jens Bomholt

**Posturologie Praxis Band 1  
Behandlungsablauf, Skripte**

Band 1 der Buchserie

**„Posturologie aus der Praxis für die Praxis“**



© 2024 Jens Bomholt

ISBN Softcover 978-3-384-39080-6

Druck und Distribution erfolgen im Auftrag des Autors durch

tredition GmbH  
Heinz-Beusen-Stieg 5  
22926 Ahrensburg  
Germany  
<https://tredition.com>

Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich.

Der Autor ist zu erreichen unter

Jens Bomholt  
Lindenstrasse 155  
9016 St. Gallen  
Switzerland  
[www.bomholt.ch](http://www.bomholt.ch)

#### **EINGESCHRÄNKTE NUTZUNGSLIZENZ**

Das Werk ist **ausdrücklich vorgesehen zur Verwendung** durch **Posturologie-Praktizierende** in ihrer **eigenen** posturologischen Praxis sowie in ihrer direkt damit zusammenhängenden **eigenen** Öffentlichkeitsarbeit.

Dateien in digitalen Formaten können via mein Kursportal erworben werden (siehe Seite 145).

Die **Erlaubnis zum Kopieren, Verwenden, Anpassen und Weitergeben** umfasst alle Teile des Inhalts, mit **Ausnahme** von Abbildungen anderer Rechte-Inhaber, und von meinen Abbildungen ausgefüllter Patienten-Unterlagen oder Korrespondenz.

**Nicht erlaubt** ist die **kommerzielle** Weiterverbreitung und Veröffentlichung des Inhalts oder seiner Teile, insbesondere unter eigenem Namen.

## INHALTSVERZEICHNIS

BEHANDLUNGSVERLAUF .....	6
SKRIPT ABKLÄRUNG .....	8
FRAGEBOGEN .....	24
SKRIPT START .....	32
SKRIPT SCHRITT 1 .....	44
SKRIPT SCHRITT 2 .....	60
SKRIPT SCHRITT 3 .....	82
SKRIPT ABSCHLUSS .....	118
SKRIPT DYNAMIK .....	136
DIE KOMPLETTE BUCHSERIE .....	145

## BEHANDLUNGSVERLAUF

### REENGRAMMIERUNG: 1 JAHR

Der Zeitrahmen für die gesamte Posturologie-Behandlung umfasst etwa ein Jahr. So lange dauert es, bis die befreite, und dadurch korrigierte Haltung im Haltungsgehirn abgespeichert ist.

### SINNVOLLE BEHANDLUNSSCHRITTE

Aufgrund der multi-faktoriellen Einflüsse, die wir als Teil-Ursachen bezeichnen können, sind mehrere separate Abklärungen und Massnahmen erforderlich.

Die Gesamtbehandlung wird in mehrere Schritte aufgeteilt:

- weil nicht alles in eine Behandlung passt,
- und weil eine gewisse zeitliche Strukturierung sinnvoll ist:

### ZEITLICHE STRUKTURIERUNG

Gewisse Aspekte haben höhere Priorität und werden zuerst behandelt. Mein bewährter Standard-Ablauf kann bei Bedarf jederzeit individuell angepasst werden: was im Einzelfall Priorität hat, wird vorgezogen.

Gewisse Übungen oder Massnahmen müssen zeitnah, also recht bald, überprüft und angepasst werden. Gewisse Entwicklungen brauchen etwas Geduld. Deshalb sind die Abstand zwischen den Konsultationen nicht immer gleich.

### STANDARD-ABLAUF

Mein Standard-Ablauf richtet sich nach den Prioritäten vom „ABC der Haltungskorrektur“ (Band 4) sowie meinen bewährten Überlegungen und Erfahrungen.

Das Behandlungsverlaufs- bzw. Patientendatenblatt, und alle Titelseiten der Skripte, zeigen diese Struktur. In den Informations-Unterlagen kläre ich detailliert über Umfang und Aufwand der gesamten Behandlung auf. Interessenten wissen von Anfang an, welches Gesamt-Programm sie erwartet.

### BEHANDLUNGSVERLAUF- UND PATIENTENDATENBLATT

Das nebenstehend abgebildete Blatt benutze ich für meine Patientenadministration. Es bildet das Titelblatt meiner Patientenmappe.

Ich bespreche meinen Umgang mit diesem Blatt in Band 6. Dort geht es um das Vorgehen und alles Wichtige aus Therapeutensicht.

POSTUROLOGIE

Behandlungsverlauf

www.bomholt.ch

**Name**

Vorgehensmodus  min /  std /  max /  spez  
 Zahlungsmodus

	Datum	Skript	Material, Bemerkungen
<b>DEMO / ABKLÄRUNG</b>			
<b>START</b>			
<b>SCHRITT 1</b>			
<b>SCHRITT 2</b>			
<b>SCHRITT 3</b>			
<b>nach Bedarf</b>			
<b>nach Bedarf</b>			
<b>nach Bedarf</b>			
<b>ABSCHLUSS</b>			
<b>DYNAMIK</b>			

## **SKRIPT ABKLÄRUNG**

Dieses Skript bekommen Interessenten im Rahmen einer kurzen Abklärung.

### **KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH**

Solche Abklärungen oder Demonstrationen biete ich kostenlos an. Interessenten sollen sich persönlich davon überzeugen können, ob die Posturologie etwas für sie ist.

### **INFORMATIONEN, SCHLÜSSELERLEBNISSE**

Wie ich in Band 6 ausführlich diskutiere, ist „Posturologie“ in mehrfacher Hinsicht ein Kulturschock.

- Aus Sicht konventioneller Therapien lässt sich nicht verstehen, was dieser merkwürdige Behandlungsansatz bezweckt, wie er funktioniert, und inwieweit er für einen bestimmten Patienten sinnvoll ist.
- Ohne vorgängige Aufklärung, verbunden mit einem persönlichen und überzeugenden „Eignungstest“, wird kaum jemand eine einjährige, mehrstufige Behandlung auf sich nehmen.

Persönliche Schlüsselerlebnisse im Rahmen der Abklärung sind wertvoller als seitenlange Erklärungen. Da wir objektive und deutlich sichtbare Befunde aufzeigen, können allfällige Begleitpersonen (z.B. Angehörige) diese als neutrale Zeugen bestätigen.

### **THERAPEUTISCHE TIPPS INCLUSIVE**

Stelle ich eine Konvergenzschwäche fest? Dann gebe ich dem Interessenten gerne eine erste Augenübung mit.

Stelle ich eine funktionelle Beinlängendifferenz fest? Dann gebe gerne meine entsprechende Übung mit (also die Übung „zum Einfädeln des subluxierten Hüftgelenks). Neugierig gewordene und grosszügig bediente Personen werden vermutlich bald als Patienten kommen, und mich gerne weiterempfehlen ...

## **SKRIPT POSTUROLOGIE ABKLÄRUNG**

Hier folgt das Skript.

### **SEITEN-NUMMERN BEI DEN ABGEBILDETNEN SKRIPTEN**

Hinweis: Für diese Bücher habe ich die Kopfzeile und die Fusszeile mit der Seitennummerierung entfernt. Die Angaben innerhalb der Skripte beziehen sich auf die entfernten Seitenzahlen, und nicht auf die Seitenzahlen des Buches.

# Posturologie Abklärung

Therapiebegleitende Unterlagen  
zur Bereinigung und Befreiung  
Ihres autonomen Haltungssystems

Abklärung

**Start**

**Schritt 1**

**Schritt 2**

**Schritt 3**

**Schritt 3**

**Schritt 3**

**Abschluss**

Naturheilpraxis Bomholt

[jens@bomholt.ch](mailto:jens@bomholt.ch)

[www.bomholt.ch](http://www.bomholt.ch)

© Jens Bomholt 2024



**Dynamik**

**Beilagen**

## Inhalt

POSTUROLOGIE Abklärung.....	2
Informationen online .....	2
Posturologie Abklärung.....	2
Posturologie Demo für Gruppen .....	2
Posturologie: wissenschaftliche Haltungskorrektur .....	3
Entstehung.....	3
Merkmale .....	3
Unterschied zu anderen Haltungstherapien.....	4
Fehlhaltung.....	5
Haltungsbeurteilung in allen drei Raumachsen.....	5
Fehlhaltung betrifft höchstwahrscheinlich auch Sie .....	5
Fehlhaltung wird von der Medizin weitgehend ignoriert.....	5
Haltungsbilanz mit Protokoll .....	6
Fehlbelastung .....	7
Weitere Probleme des gestörten Haltungssystems.....	7
Haltungsbefreiung – nicht nur Haltungskorrektur! .....	9
Empfohlen: möglichst vollständige Korrektur .....	9
Posturologie Gesamtprogramm.....	9
Ablauf, Aufwand und Kosten.....	10
Zeitliche Abfolge.....	11
Sie haben die Behandlung und den Erfolg in Ihrer Hand.....	11
Möglicher Zusatzaufwand .....	11
Sonderfälle der Behandlung .....	12
Ihr Entscheid .....	13
Posturologie Anamnesebogen / Fragebogen .....	13
Abbildungsverzeichnis .....	13

## POSTUROLOGIE Abklärung

Ich freue mich, Ihnen die **Postur-o'logie** (frz.: die Lehre vom Haltungssystem) und das ABC der Haltungskorrektur näherzubringen.

### Informationen online

- Informieren Sie sich auf meiner Internet-Seite [www.bomholt.ch](http://www.bomholt.ch) zur Posturologie: [www.bomholt.ch/posturologie](http://www.bomholt.ch/posturologie)
- Laden Sie den Posturologie Flyer herunter
- Laden Sie das ABC der Haltungskorrektur herunter
- Studieren Sie meine Blog-Beiträge zum Thema Posturologie mit etlichen interessanten Informationen und Beispielen.
- Schauen Sie meine Posturologie-Videos auf meinem YouTube-Kanal an.

## Posturologie Abklärung

**Zu einer Posturologie Abklärung und Demonstration in meiner Praxis gehört:**

- **Ihre Haltung in allen drei Raumachsen sowie die Zusammenarbeit Ihrer beiden Augen zu beurteilen (Posturologie Haltungsbilanz)**
- **Ihnen Schwachstellen und Probleme an Ihrem Haltungssystem aufzuzeigen**
- **Ihnen die unmittelbar korrigierende / entlastende Wirkung der Staticure Einlagesohlen zu demonstrieren**
- **Sie über den Posturologie Behandlungsablauf zu informieren und Ihre Fragen beantworten.**

Wenn Sie vorinformiert sind und sich zu einer Posturologie-Behandlung entschlossen haben, ist diese „Posturologie Abklärung“ als separater Schritt überflüssig. Wir starten direkt mit der Behandlung.

**Sind Sie noch unentschlossen und wollen Ihren Zustand vorerst beurteilen lassen?  
Vereinbaren Sie mit mir eine posturologische Abklärung.**

Eine posturologische Abklärung empfehle ich möglicherweise auch, wenn Sie aus anderem Grund zu mir in Behandlung gekommen sind und ich feststelle, dass eine systematische Haltungsproblematik für Ihre Beschwerden verantwortlich sein könnte. Wenn Sie dann vom Nutzen einer Haltungskorrektur überzeugt sind, und mehr als eine symptomatische Therapie suchen, entscheiden Sie sich für die Posturologie Haltungskorrektur.

### Posturologie Demo für Gruppen

Für Gruppen von mehreren Personen, z.B. Sportvereine, führe ich gerne Demonstrationen durch, bei denen ich die Haltungsproblematik und ihre Lösung mit Posturologie aufzeige. Dabei haben die Teilnehmer/-innen den Vorteil, auch die Rolle eines Beobachters einnehmen können.

## Posturologie: wissenschaftliche Haltungskorrektur

### Entstehung

Die Posturologie (frz.: la posture = die Haltung) ist die Wissenschaft vom Haltungssystem. Vor etwa 35 Jahren begann man im Zusammenhang mit den französischen Raumfahrtprojekten, im Detail alle Zusammenhänge bezüglich Gleichgewicht, Haltung, Bewegungsapparat, Koordination, Orientierung im Raum und der Kybernetik (= Steuerungs- und Regelungsmechanismen) von Haltung und Bewegung eingehend neu zu erforschen.

Die vorerst auf die Situation von Astronauten ausgerichtete Forschung zeigte überraschende Ergebnisse. Grundlegende Annahmen der Medizin über Gleichgewicht, Haltungssystem etc. waren offensichtlich vollständig falsch.

**Beispielsweise ist das sogenannte Gleichgewichtsorgan im Innenohr überhaupt nicht in der Lage, die Richtung der Schwerkraft wahrzunehmen.** Zur Regulierung Ihrer aufrechten Haltung sind also andere Sinnesorgane zuständig. Welche wohl?

Innert dieser letzten 35 Jahre wurde umfassend wissenschaftliche Forschung getrieben. Was Ihnen jetzt in der Posturologie Haltungskorrektur zugutekommt, ist das praktische Ergebnis hochkarätiger Wissenschaft.

### Merkmale

Posturologie Haltungskorrektur ist dank dieser soliden wissenschaftlichen Basis

- ursächlich
- systematisch
- ganzheitlich
- nachhaltig.

**Ein Merkmal** der Posturologie Haltungskorrektur sind die **Augenübungen**. Die Augen sind das wichtigste Sinnesorgan für die Raum-, Lage- und Haltungswahrnehmung. Beim Grossteil der Menschen ist diese Wahrnehmung gestört, da die beiden Augen ohne ausreichendes Training nicht perfekt koordiniert zusammenarbeiten. (Dies als typische Folge der modernen Lebensweise: bewegungsarme Sehgewohnheiten mit Bildschirmen in Arbeit und Freizeit.)

**Ein weiteres Merkmal** der Posturologie Haltungskorrektur sind die speziellen **Einlage- sohlen**, die sich von allen anderen Arten von Einlagesohlen grundsätzlich unterscheiden. Wieso wir sie einsetzen, wird im „ABC der Haltungskorrektur“ als Punkt B erläutert.

Dieses geniale Hilfsmittel (ursprünglich für die Astronauten entwickelt) ist wesentlich für die sofortige, durchschlagende und nachhaltige Wirksamkeit der Posturologie Haltungskorrektur. Die **Staticure Einlagesohlen** machen es möglich

- dass wir nicht (wie ausnahmslos alle anderen Therapieversuche) weitgehend aussichtslos gegen das bisherige Fehlhaltungsmuster ankämpfen müssen,
- sondern dass all unsere Massnahmen von einem sofort entlasteten Haltungssystem aufgenommen werden
- und dass das Engramm (= im Gehirn abgespeicherte Muster) der bisherigen Fehlhaltung in einer definierten Zeitspanne durch ein korrigiertes Engramm nachhaltig ersetzt wird.
- zudem bewirken sie eine unmittelbare Entspannung und Entlastung, die gerade von Schmerzpatienten wahrgenommen und enorm geschätzt wird.

## Unterschied zu anderen Haltungstherapien

Im ABC der Haltungskorrektur (Schema als Abbildung 1, ausführlicher als pdf Download), sind die drei Schwerpunkte der Posturologie Haltungskorrektur dargestellt.

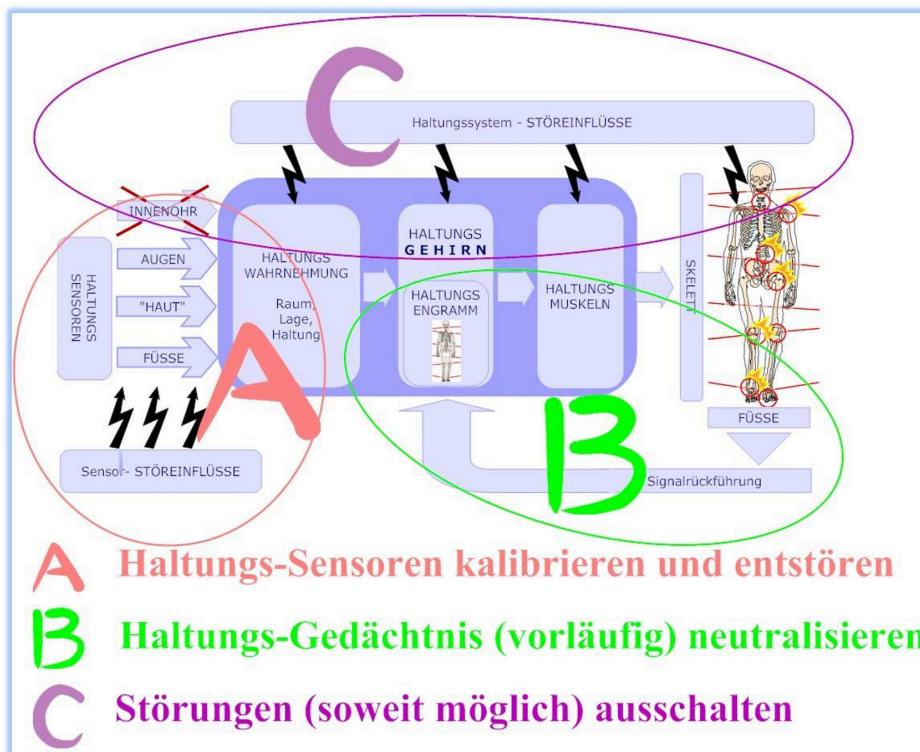


Abbildung 1: Das ABC der Haltungskorrektur

- Posturologie setzt bei den Ursachen an: bei **Punkt A**, also bei der Sensorik für unsere Raum-, Lage- und Haltungswahrnehmung. Damit unterscheidet sich Posturologie insbesondere von allen Haltungstherapien, die muskulo-skelettal arbeiten, also „am falschen Ende“, nämlich bei den Auswirkungen und Symptomen statt bei den Ursachen.
- Posturologie hat mit den Staticure Einlagesohlen ein einzigartiges Hilfsmittel, welches sich erfolgreich um **Punkt B** vom ABC der Haltungskorrektur kümmert. Darin ist die Posturologie einzigartig in diesem erfolgsentscheidenden Aspekt.
- Unter **Punkt C** fallen diverse weitere Faktoren, die störend auf das autonome Haltungssystem einwirken oder am Haltungs- und Bewegungsapparat selbst vorliegen. Hier geht es u.a. um muskulo-skelettale Probleme, aber auch um Psychosomatik, um die Auswirkungen von Metallen (Schmuck, Zahnfüllungen, Osteosynthese), um die Auswirkungen von Zahn- und Kieferproblemen, etc.

## Fehlhaltung

### Haltungsbeurteilung in allen drei Raumachsen

Eine korrekte und vollständige Haltungsbilanz umfasst drei Dimensionen.

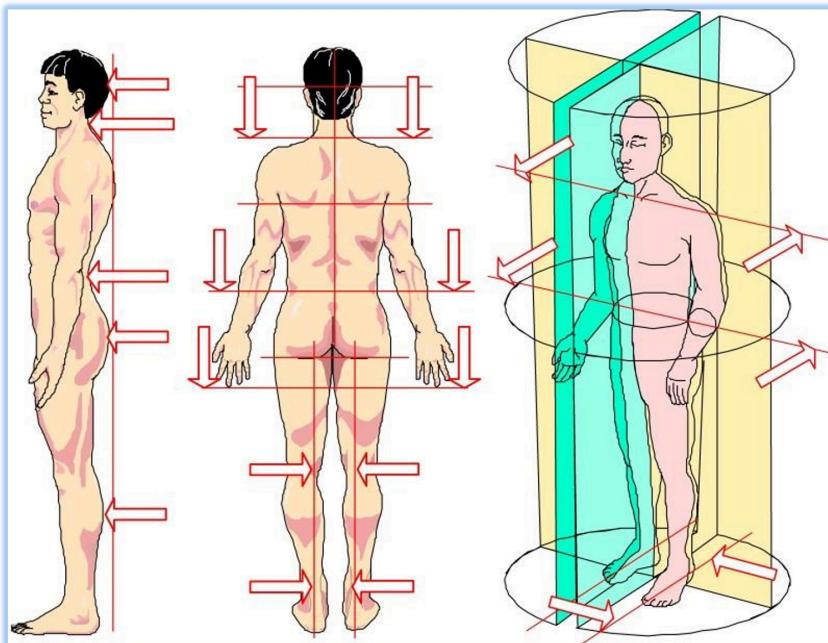


Abbildung 2: Körperhaltung in drei Dimensionen

- Die erste Achse betrifft Abweichungen gegen vorne und hinten, z.B. hohles Kreuz, Schultervorlage, Schulterrücklage, Kopf zu weit vorne.
- Die zweite Achse betrifft seitliche Abweichungen wie Beckenschiefstand, Schulterschiefstand, X- oder O-Beine, Fussgelenke in Varus- oder Valgus-Lage.
- Die dritte Achse betrifft Rotationen, z.B. von Schulter und Becken, aber auch verdrehte Stellung des Knees oder Fusses.

Selbstverständlich können mehrere Fehlstellungskomponenten gleichzeitig auftreten. Gemeinsam machen sie die individuelle Fehlhaltung aus.

### Fehlhaltung betrifft höchstwahrscheinlich auch Sie

93% aller Personen weisen eine Fehlhaltung auf.

Weil Fehlhaltung so häufig ist, halten viele sie für normal. Statistisch gesehen trifft das ja zu, aber ein Problem wird nicht akzeptabel und natürlich, nur weil fast alle darunter leiden.

### Fehlhaltung wird von der Medizin weitgehend ignoriert

Jede Fehlhaltung sollte als Warnsignal für ein gestörtes Haltungssystem dienen, und jede funktionelle Fehlhaltung sollte ursächlich korrigiert werden.

Leider halten auch Mediziner und Therapeuten Fehlhaltung für normal und in diesem Sinn auch für unproblematisch. Oder wieso werden die Auswirkungen einer Fehlhaltung meist nur rein symptomatisch therapiert? Mehr über die Auswirkungen einer Fehlhaltung folgt unten.

## Haltungsbilanz mit Protokoll

Am Beginn einer Posturologie Behandlung steht immer eine Haltungsbilanz:

- Messung und Protokollierung Ihrer **Haltung** in 3 Dimensionen
- Messung der (statischen) Ausrichtung und der koordinierten (dynamischen) Zusammenarbeit Ihrer beiden **Augen**
- Beurteilung Ihrer **Stabilität**

POSTUROLOGIE		NATURHEILPRAXIS BOMHOLT	
(frz.: la posture = die Haltung)		Notkerstrasse 10 CH 9000 St. Gallen Tel. 071 446 05 22 <a href="http://www.bomholt.ch">www.bomholt.ch</a>	
<b>SAGITTAL-EBENE</b> 		<b>FRONTAL-EBENE</b> 	
<b>AUGEN</b> Sehfähigkeit: linkes Auge, rechtes Auge 3D Sehfähigkeit: OK, Mikro-/ Strabismus (auch operiert) Dominanz: Auge rechts / links, Hand rechts / links  Ausrichtung: Achsenfehler auswärts (Exophorie), Achsenfehler einwärts (Esophorie) Einwärtsbewegung: Konvergenzschwäche links, Konvergenzschwäche rechts		<b>HORIZONTAL-EBENE</b>  <b>3 D - HALTUNGSBILANZ</b> für _____ Datum: _____ © Jens Bomholt, 2010	
		<b>STABILITÄT</b> Zweibein-Stand: Instabilität (Augen geschlossen) Einbein-Stand: Instabilität li: re: Treten an Ort: Drehung (Augen geschlossen)	

Abbildung 3: Protokollblatt zur Haltungsbilanz (farbig unterlegt)

Zur Messung Ihrer Körperhaltung werden Sie in Unterwäsche antreten.

## Fehlbelastung

Es leuchtet ein, dass Fehlhaltung zwangsläufig zu einer Fehlbelastung führt:

- Kräfte konzentrieren sich als **spezifische punktuelle Fehlbelastungen** systematisch auf heikle Stellen z.B.
  - auf eine Bandscheibe der Lendenwirbelsäule
  - auf eine Teilstelle eines Hüftgelenkes
  - auf den Hallux eines Fusses
  - auf den Übergang von Atlas zum Schädel
  - u.a.m.

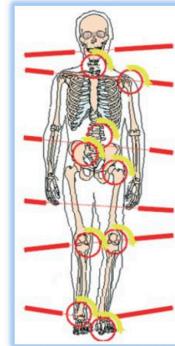


Abbildung 4:  
Skelett mit  
Fehlbelastungen

Lokale und symptomatische Massnahmen bringen natürlich keine nachhaltige Hilfe. Die Beschwerden bleiben weitgehend therapieresistent.

Wie lange kann ein Körper solche Fehlbelastungen verkraften, bis Abnutzungerscheinungen ihr Endstadium erreichen? Und was kann man dann noch machen?

Nur eine Korrektur der Fehlhaltung befreit den Körper und die geschädigten Stellen von der systematischen punktuellen Fehlbelastung.

## Weitere Probleme des gestörten Haltungssystems

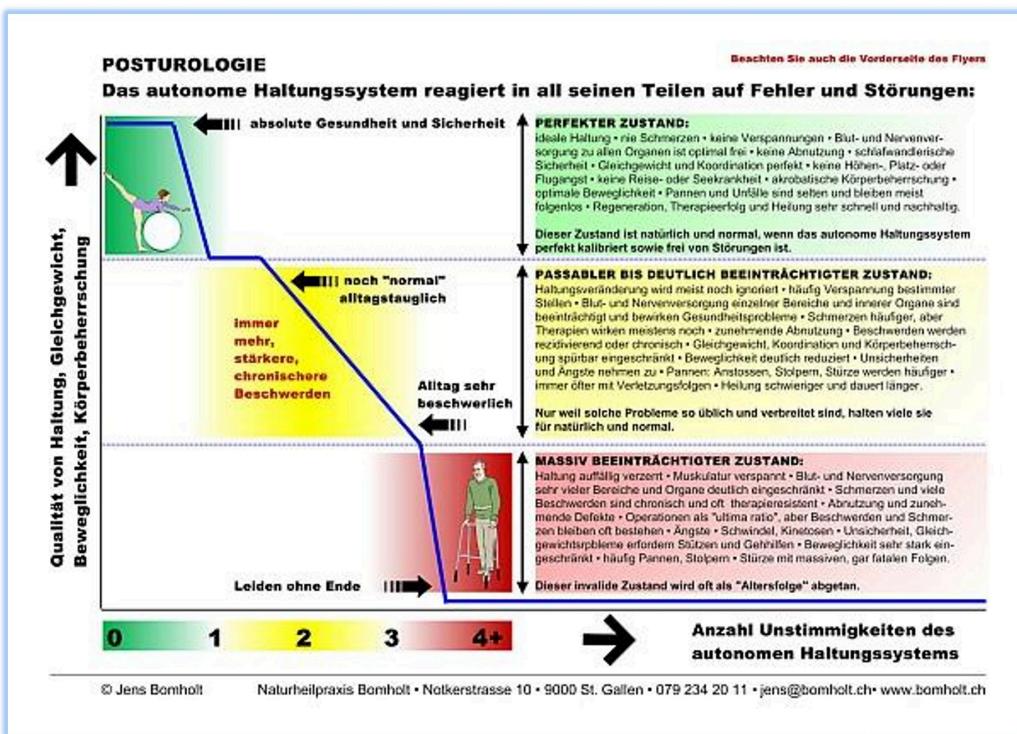


Abbildung 5: Anzahl Unstimmigkeiten am autonomen Haltungssystem, mit Folgen

Diese Abbildung stammt vom Posturologie Flyer, den Sie herunterladen können.

Wenn mehrere Unstimmigkeiten vorliegen, ergibt sich ein massiv beeinträchtigter Zustand, den ich auf dem Flyer schildere.

Dabei geht es um ganzheitliche Auswirkungen am gesamten autonomen Haltungssystem, das im ABC der Haltungskorrektur dargestellt und beschrieben wird.

### **MASSIV BEEINTRÄCHТИGTER ZUSTAND:**

Haltung auffällig verzerrt • Muskulatur verspannt • Blut- und Nervenversorgung sehr vieler Bereiche und Organe deutlich eingeschränkt • Schmerzen und viele Beschwerden sind chronisch und oft therapieresistent • Abnutzung und zunehmende Defekte • Operationen als "ultima ratio", aber Beschwerden und Schmerzen bleiben oft bestehen • Ängste • Schwindel, Kinetosen • Unsicherheit, Gleichgewichtsprobleme erfordern Stützen und Gehhilfen • Beweglichkeit sehr stark eingeschränkt • häufig Pannen, Stolpern • Stürze mit massiven, gar fatalen Folgen.

**Dieser invalide Zustand wird oft als "Altersfolge" abgetan.**

### **Abbildung 6: massiv beeinträchtigter Zustand**

Lokale Fehlbelastung und messbare (oft mehr oder weniger offensichtliche) Fehlhaltung sind also nur Teilespektre des verstimmten autonomen Haltungssystems. Immer sind alle Teile des Systems umfassend und gleichzeitig betroffen, auch wenn wir sie nicht gleichermassen als problematisch wahrnehmen. Wer schon früh ein gestörtes autonomes Haltungssystem hatte, kennt keinen besseren Zustand! Wer eine langsame Verschlechterung durchgemacht hat, hat sich möglicherweise an den schlechteren Zustand gewöhnt. Deutlicher wird es aber, wenn wir als Gegenpol die Situation eines perfekten autonomen Haltungssystems betrachten:

### **PERFEKTER ZUSTAND:**

ideale Haltung • nie Schmerzen • keine Verspannungen • Blut- und Nervenversorgung zu allen Organen ist optimal frei • keine Abnutzung • schlafwandlerische Sicherheit • Gleichgewicht und Koordination perfekt • keine Höhen-, Platz- oder Flugangst • keine Reise- oder Seekrankheit • akrobatische Körperbeherrschung • optimale Beweglichkeit • Pannen und Unfälle sind selten und bleiben meist folgenlos • Regeneration, Therapieerfolg und Heilung sehr schnell und nachhaltig.

**Dieser Zustand ist natürlich und normal, wenn das autonome Haltungssystem perfekt kalibriert sowie frei von Störungen ist.**

### **Abbildung 7: perfekter Zustand**

So sollte und könnte es sein. Das ist der natürliche Idealzustand.

Die meisten Personen befinden sich irgendwo dazwischen, auf dem Weg von grün nach rot. Auf dem Flyer ist dieser Bereich gelb markiert und beschrieben.

Viele kommen erst dann in die Praxis, wenn der Leidensdruck schon sehr gross ist:

- wie weit in Richtung Grün können wir Sie bringen?
- wie sehr können wir Befinden und Lebensqualität wieder verbessern?

Manche kommen bereits zur Prävention:

- vor wie vielen vermeidbaren Problemen können wir Sie schützen und bewahren?

## Haltungsbefreiung – nicht nur Haltungskorrektur!

Haltungskorrektur ist nicht gleich Haltungskorrektur:

- eine **erzwungene Haltungskorrektur** (z.B. durch orthopädische Schuheinlagen, Korsett, Wirbelversteifung) verschiebt die Belastungen lediglich. Möglicherweise in einer Art, die dem Körper langfristig noch mehr schadet.
- **Übungen und Training** ändern nichts an A und C vom ABC der Haltungskorrektur. Was können Sie also von Übungen und Training (langfristig) erwarten?

Die Fehlhaltungskorrektur muss ursächlich geschehen. Als **Befreiung**, nicht als erzwungene Korrektur: Wenn das Autonome Haltungssystem von allen Unstimmigkeiten, Widersprüchen und Störungen befreit ist, ergibt sich **von selbst** die natürlichste, harmonischste und freieste Haltung Ihres Körpers. Diese befreite Haltung ist es auch, die am wenigsten Fehlbelastungen verursacht und ganzheitlich gesehen die umfassendste Verbesserung darstellt.

## Empfohlen: möglichst vollständige Korrektur

Jede Unstimmigkeit (egal welcher Art, und ob sie unter Bereich A oder C fällt) führt zu einer zunehmenden Verschlechterung des autonomen Haltungssystems. Der Spielraum ist begrenzt. Am Ende ist Ihr Haltungssystem nicht mehr funktionsfähig und versagt gesamthaft.

Manche Störung, die im Laufe des Lebens unser Haltungssystem betrifft, lässt sich nicht vermeiden oder rückgängig machen. Der Spielraum wird kleiner, und der Leidensdruck steigt.

- Deshalb haben wir alles Interesse an einer möglichst vollständigen Korrektur.
- Wenn gewisse Teilursachen und Teilprobleme nicht korrigierbar sind, (also, wenn der Spielraum schon eingeschränkt ist), ist die möglichst vollständige Korrektur aller anderen Unstimmigkeiten umso wichtiger.
- Ideal ist natürlich eine präventive Bereinigung des autonomen Haltungssystems. Indem Sie das Behandlungsprogramm durchlaufen und meine ausführlichen Informationen erhalten, wissen Sie dann auch über die möglichen Risiken und Probleme Bescheid.

## Posturologie Gesamtprogramm

Eine systematische, ganzheitliche, umfassende Überprüfung und Korrektur ist auf jeden Fall angezeigt.

Aus diesem Grund habe ich die Posturologie Behandlung zu einem Gesamtprogramm zusammengefasst, das systematisch über ein Jahr verläuft.

Als Basis-Programm korrigiert es die typischen und wichtigsten Faktoren. Die übrigen Faktoren werden zumindest angesprochen und in den schriftlichen Unterlagen erwähnt.

Je nach individueller Situation und Bedarf werden zusätzliche Behandlungen ergänzt, damit ich Sie im Lauf des Behandlungsjahres regelmässig und gemäss Ihrem individuellen Bedarf betreue.

## Ablauf, Aufwand und Kosten

Die Haltungskorrektur dauert insgesamt 10 – 12 Monate. Diese Zeitdauer ist biologisch vorgegeben, da eine Re-Engrammierung eines Haltungs- (oder Verhaltens-) Musters im Gehirn mindestens 9 Monate dauert (was „zufällig“ der Zeitdauer einer Schwangerschaft entspricht).

In diesem Zeitraum finden die Behandlungsschritte des im Basis-Programms statt. Dabei erhalten Sie jeweils Instruktionen für Übungen und Massnahmen, die Sie zwischenzeitlich selbst umsetzen können bzw. müssen.

Thema	Ort	Aufwand für die Konsultation
Vor-Information	Internet	kostenlos
<b>Abklärung</b>	Im Rahmen einer normalen Konsultation. Sie können auch direkt mit Start beginnen.	Normale Konsultation zu meinem üblichen Tarif von 150.-- pro Stunde
<b>Start</b>	Konsultation, 1 ½ – 2 Std	CHF 225.— bis 300.— Staticure Einlagen ca. CHF 200.— Hilfs- und Info-Material ca. 20.—
<b>Schritt 1</b>	Konsultation 1 – 1 ½ Std	CHF 150.— bis 225.— Hilfs- und Info-Material ca. 30.—
<b>Zusatzbehandlungen<sup>1</sup></b>	Konsultationen nach Bedarf	nach Aufwand
<b>Schritt 2</b>	Konsultation 1 – 1 ½ Std	CHF 150.— bis 225.— Hilfs- und Info-Material ca. 70.—
<b>Schritt 3</b>	Konsultation 1 – 1 ½ Std	CHF 150.— bis 225.— Hilfs- und Info-Material ca. 20.—
<b>Zusatzbehandlungen<sup>2</sup></b>	Konsultationen nach Bedarf	nach Aufwand
<b>Abschluss</b>	Konsultation 1 – 1 ½ Std	CHF 150.— bis 225.— Hilfs- und Info-Material ca. 20.—

**Abbildung 8: Zusammenstellung des Kostenaufwands für das Basis-Programm**

Der gesamte Kostenaufwand für das Grundprogramm von Start bis Abschluss ergibt etwa CHF 1'500.-- bis 1'700.-- im Laufe eines Jahres. Daran beteiligen sich Krankenkassen, sofern Sie eine Zusatzversicherung für Alternativmedizin abgeschlossen haben.

<sup>1</sup> z.B. Behandlungen zur kurzfristigen Verbesserung akuter Beschwerden: Massagen, klassische Homöopathie etc., oder Beratung zur vertieften Abklärung komplexer Situationen, oder Zwischenkontrollen und Instruktion für die Übungen und selbstständig durchzuführenden Massnahmen.

<sup>2</sup> je nach Anzahl und Art der Störungen (Punkt C im ABC der Haltungskorrektur) sollten wir die für Sie relevanten Themen im Detail besprechen.

## Zeitliche Abfolge

Die Behandlungen bis und mit Schritt 3 folgen relativ schnell aufeinander: innert etwa 2 – 3 Monaten.

Nach Schritt 3 bis zum Abschluss sehen wir uns, wenn Beschwerden auftreten oder wenn Sie Zusatzbehandlungen benötigen oder wünschen:

- spezielle Probleme und Herausforderungen
- Zwischenkontrollen
- unterstützende Therapien (Massagen oder verschiedene naturheilkundliche Verfahren)

Am Schluss steht die Abschluss-Kontrolle, wiederum mit kompletter Haltungsbilanz. Dabei zeigt sich auch, ob die korrigierte Haltung stabil, d.h. erfolgreich im Gehirn engrammiert ist.

## Sie haben die Behandlung und den Erfolg in Ihrer Hand

Als mündige Patientin / mündiger Patient ist Ihnen bewusst, dass der Behandlungserfolg und ihre langfristige Gesundheit davon abhängen, dass Sie Ihren Körper „in Schuss“ halten.

Ich leite Sie dazu an, die Herrschaft über Ihr autonomes Haltungssystem (und über Ihren Bewegungsapparat) zurückzugewinnen. Einige notwendige Massnahmen der Posturologie Behandlung müssen Sie dann selbst umsetzen:

- die Staticure Einlagesohlen konsequent tragen: jeden Tag, ganztags, vom Aufstehen bis zum Schlafengehen – konsequent währen 10 – 12 Monaten
- die täglichen Augenübungen (von etwa 2 Minuten Dauer) machen
- allfällige Narben genau nach Vorschrift massieren und mit Energieleitsalbe ausstreichen
- etc.

Wenn Sie sich die Informationen zu Herzen nehmen und meinen Anweisungen folgen, kann ich Ihnen versprechen, dass Sie ausserordentliche Erfolge erwarten dürfen.

## Möglicher Zusatzaufwand

Möglicherweise führt die Posturologie-Behandlung zu weiteren Konsequenzen

- Anschaffung „ehrlicher“ Schuhe, die Ihr Haltungssystem nicht sabotieren
- augenärztliche Abklärung
- zahnmedizinische / kieferorthopädische Abklärung, Amalgamsanierung
- Korrektur einer nun geklärten diagnostizierten anatomischen Beinlängendifferenz
- etc.

Ich werde Sie falls erforderlich auf diese Themen aufmerksam machen und sie mit Ihnen besprechen. Sie können dann entscheiden, mit welcher Priorität Sie allfälligen Problemen nachgehen.