

Bei starken Schmerzen werden dann Tabletten und Infiltrationen, also Spritzen mit örtlicher Betäubung, als Neuraltherapie eingesetzt. Diese können ja auch sehr gut helfen. Im Idealfall verschreiben die Ärzte dann auch Physiotherapie und physikalische Behandlungen. Mittlerweile weiß man ja schon allgemein, dass die rein passiven Behandlungen, also die physikalischen Anwendungen wie Ultraschall, Massage, Strom und vieles andere bestenfalls die Physiotherapie unterstützen, aber alleine nichts ausrichten können. Also wird auch Bewegungstherapie verschrieben. Sechs bis zehn Behandlungen helfen, und viele der Rückenschmerz- und Arthrosepatienten werden schmerzfrei. Also ist alles gut.

Nicht ganz. Das Problem ist, dass die Beschwerden nur für einige Tage oder Wochen weg sind und danach wiederkommen. Manchmal sogar stärker denn je. Die Patienten werden von ihren Ärzten und Physiotherapeuten angehalten, die erlernten Übungen möglichst täglich oder zumindest dreimal pro Woche weiter durchzuführen. Macht aber niemand, daher sind die Therapien zum Scheitern verurteilt. Dauerhaft helfen würden nur ein dauerhaftes Training und eine Veränderung des Lebensstils mit weitgehender Vermeidung der die Rückenmuskulatur verspannenden täglichen Stresssituationen. Das geht aber nicht, und daher wird sich auch durch die besten und teuersten Behandlungen nichts ändern. Und wenn wir noch so viel Geld in die tollsten Behandlungs- und Kureinrichtungen und Fitnesscenter stecken, der Schmerzkreislauf der Wirbelsäulenpatienten wird dadurch nicht unterbrochen. Wenn wir noch so tolle Magnetresonanztomographen bauen, die uns auch die kleinste vorgewölbte Bandscheibenfaser und den allerkleinsten Knochensporn genauestens darstellen können, werden wir bezüglich unserer Wirbelsäulenleiden nicht einen Deut gesünder werden.

Die Gesundheitssysteme stehen vielerorts ohnehin vor dem finanziellen Kollaps. Vielmehr sollte das noch vorhandene Geld in die Prävention investiert werden, denn wenn wir wieder lernen, mit unseren Gelenken und unserer Wirbelsäule sorgsam umzugehen, dann – und man muss leider fast sagen nur dann – werden nicht mehr so viele Menschen an ihrer Wirbelsäule leiden und wird es nicht mehr so viele Krankenstandstage geben, die durch Probleme mit der Wirbelsäule und den Gelenken entstanden sind.

Vielleicht kann dieses Buch einen kleinen Anreiz geben, ein neues Bewusstsein für unseren Stütz- und Bewegungsapparat zu entwickeln.

Es braucht gar nicht viel dafür: eine symmetrisch-rhythmische langsame und fast unmerkliche Bewegungsform und ein wenig Atemtechnik in Verbindung mit leichten Konzentrationsübungen. Waving.

Das ist es, was die Muskulatur trainiert und entspannt, was die Durchblutung und die Elastizität der Bandscheiben verbessert, was die Propriozeption, also die Eigenwahrnehmung im Raum, verbessert und überdies die Gelenke mittels Traktion, also durch sanften Zug, besser schmiert und damit der Arthrose, also dem schmerzhaften Gelenkverschleiß, Einhalt gebietet. Überdies wird dadurch der Stress wirkungsvoll abgebaut.

Waving ist eine Behandlung und gleichzeitig ein Training, das immer und überall durchgeführt werden kann, das effektiv ist und vor allem weder ein Studio noch eine spezielle Kleidung braucht.

Waven Sie, wo immer Sie sind. Für viele Menschen ist es schwierig, sich zu überwinden, jeden Tag morgens laufen zu gehen oder das Fitnesscenter zu besuchen. Für andere geht es sich schlicht und ergreifend nicht aus. Macht nichts. Jetzt hat jeder die Möglichkeit, immer und überall die Übungen nachzuholen. Waving kann systematisch absolviert werden, indem man sich vornimmt: „Jetzt mache ich das Programm durch und dann bin ich eben für heute fertig.“

Aber es gibt eine noch einfachere Variante, denn man kann immer und fast überall waven – und das macht es so leicht. Denn wenn das Vorhaben, die Übungen morgens durchzuführen, aus irgendeinem Grund scheitern sollte, kann



das Üben während des Tages mühelos nachgeholt werden. Und zwar sogar in Tranchen von wenigen Sekunden. Auf folgende Dinge kommt es dabei an:

Atemtechnik: Die Übungen sollten mit der richtigen Atemtechnik unterstützt und in ihrer Wirksamkeit noch einmal gesteigert werden. Die Atemtechnik passt sich den Übungen an. Das Einatmen dauert jeweils drei bis vier Sekunden und damit genauso lang wie das Ausatmen. Während der langsamen Bewegung auf die eine Seite wird genauso langsam eingeatmet, und während der langsamen Gegenbewegung wird langsam ausgeatmet. Alle Zyklen sollten mindestens zweimal gemacht werden, damit jede Seite sowohl während des Einatmens als auch während des Ausatmens beübt wird.

Visualisierung: Gleichzeitig führt man eine sogenannte Visualisierung durch, diese unterstützt die langsamen und symmetrischen Bewegungen in ihrer Wirksamkeit. Man stellt sich gleichzeitig mit der Bewegung selbst die gewünschte Bewegung genau vor und spürt der Vorstellung nach. Die Bewegung wird quasi zweimal ausgeführt, also tatsächlich und noch einmal im Geiste. Außerdem wird die Visualisierung für etwas ganz Wichtiges genutzt: Sie können visualisierend den Schmerz ausleiten und vertreiben!

Wichtig:

Waving ist eine Trainings-, aber auch eine Behandlungsmethode und kann sehr wohl gegen Schmerzen im Stütz- und Bewegungsapparat eingesetzt werden – und zwar sowohl gegen akute als auch gegen chronische Schmerzen. Keinesfalls ersetzt Waving den Besuch beim Arzt! Es ist wichtig zu wissen, dass Waving nicht andere Behandlungen, die vom Arzt verschrieben werden, ersetzen kann. Waving versteht sich als zusätzliche Trainings- und Behandlungsmethode, die jeder für sich selbst einsetzen und auch modifizieren kann.

Die hier und in unseren Seminaren gezeigten Übungen sind eine Anleitung, Waving kennenzulernen. Wir begrüßen es ausdrücklich, wenn Sie

als Anwender nach dieser Kennenlernphase Ihre Übungen selbst anpassen oder sogar ganz neue Übungen erfinden, um sie in Ihr persönliches Waving-System einzubauen. Sie sehen also, dass Waving kein starres Schema ist, sondern ein freies System. Waving wird zum Lifestyle und zur Lebenseinstellung.

Bei Beschwerden lassen Sie Ihre Wirbelsäule und Ihre Gelenke aber jedenfalls vom Arzt untersuchen und gegebenenfalls behandeln!

Während die meisten klassischen und bekannten Übungstechniken und Physiotherapien nur den Körper unterstützen und auf Muskelaufbau und Muskeldehnung setzen (beides ist auch wichtig!), nutzt Waving alle drei Säulen der Rehabilitation und Prävention: Bewegungen, Atemtechnik und psychische Stärkung mit der Visualisierung.

Und nun viel Spaß beim Kennenlernen und Üben der Atemtechnik, der Visualisierung und mit den eigentlichen Waving-Übungen.