



(UN)FALL- BEISPIEL

Wieder auf die Beine kommen.
Mit der richtigen Einlage an den Füßen.

Das Cabrio schleudert in die Höhe. Für den Bruchteil einer Sekunde scheint alles vorbei. Mit einem lauten Knall landet das Auto auf dem davor stehenden Wagen. Einer von insgesamt drei schweren Unfällen im Leben von Otto Josef Rotzinger. 3-facher Beckenbruch, vier Rippenbrüche, Splitterfrakturen, Schleuder-Traumata, Versteifungen in Hals, Nacken, Rücken, Arthrosen in Hand- und Sprunggelenken... Die Krankenakte ist lang.

ERFOLGLOSE THERAPIE- GESCHICHTE

Rotzinger leidet jahrelang an den gesundheitlichen Folgen, hat starke Schmerzen, bei allem, was er tut. „Ich war bei zahllosen Ärzten. Doch keine der Maßnahmen und Therapien konnte meinen Zustand deutlich und langfristig bessern“, erzählt der sympathische 64-Jährige in seiner Wahlheimat Bad Säckingen. „Alles mögliche haben mir die Orthopäden verschrieben, auch Einlagen, aber genützt hat es

nichts“, so Rotzinger weiter, „bis ich vor acht Jahren auf die sensomotorische Einlagen-Therapie stieß.“

FAST SCHMERZFREI

Dem gebürtigen Münchner wird ein ganzheitlich praktizierender Orthopäde empfohlen. Nach ausführlicher Anamnese und einer 3D-Wirbelsäulenvermessung lautet die Diagnose: Eindeutige Haltungsschwäche, resultierend aus der andauernden Fehlbelastung in Folge struktureller Störungen und Veränderungen durch die Unfälle. Nichts ist mehr im Lot. Die neue Therapie: Sensomotorische Einlagen. „Nachdem ich die Einlagen eine Woche getragen hatte, spürte ich Muskelkater an Stellen, wo ich gar keine Muskeln vermutete“, so Rotzinger. Das sei zuerst nicht besonders angenehm

gewesen. „Aber nach zwei Wochen habe ich schon eine deutliche Entlastung im Rücken bemerkt, es wurde immer besser. Nach zwei Monaten war ich fast beschwerdefrei!“ Als seine ersten Einlagen ausgedient haben, ersetzt er sie vorerst nicht. „Die gesundheitliche Entwicklung ging tatsächlich zurück und die Schmerzen kamen wieder.“ Daraufhin lässt er sich erneut sensomotorische Einlagen austesten und befüllen. Heute ist Rotzinger wieder schmerzfrei.

NACH DEM VORBILD DER NATUR

„Ich habe mich schon immer für eine gesunde Lebensführung interessiert. Erst im Laufe der Zeit wurde mir aber bewusst, wie wichtig der Fuß als Basis für uns ist“, erklärt Rotzinger weiter. Füße werden heute kaum noch gefordert oder trainiert: Gleichförmige Böden, enges Schuhwerk, wenig Bewegung lassen die Muskulatur verkümmern. Die Basis, auf der wir stehen und gehen, ist nicht mehr natürlich. Mit schlimmen Folgen für das Gesamtsystem Mensch: Dauer-, Fehl- und Überlastungen, Verspannungen, Schmerzen jeglicher Art



können die Folge sein. Sensomotorische Einlagen stimulieren dagegen die Fußsohle, wie beim Barfuß-Laufen. Sie aktivieren die Muskelketten und liefern neue Impulse für den ganzen Körper. Dies wirkt sich positiv auf Haltung, Gangsicherheit und Bewegungsapparat aus.

TÄGLICHES PROGRAMM: BEWEGUNG

„Ich weiß durch eigene Erfahrung: Solange der Schmerz auszuhalten ist und der Mensch keine Veränderung vornimmt, bleibt die Gewohnheit an der Macht“, erklärt Rotzinger. „Man muss selbst etwas tun, da führt kein Weg dran vorbei.“ Seit Beginn der Einlagen-Therapie ist daher tägliches Training angesagt. „Ich habe einmal am Tag einen Termin mit mir selbst“, schmunzelt er. „Zum Programm gehören Bewegungsabläufe aus Qui Gong, Tai-Chi und Yoga. Jedes Wochenende gehe ich mit Freunden zum Wandern. Ich hör einfach auf das, was mir mein Körper sagt und was mir gut tut! Es ist wichtig, sich nicht fremdbestimmen zu lassen, in unserer durchökonomisierten Welt!“ Drum geht er eigene Wege. Am liebsten zu Fuß. Und mit sensomotorischen Einlagen. ■

IMPRESSUM MOTION

Herausgeber:

Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung e.V.
(GHBF)
Haimhauserstraße 1
80802 München
www.ghbf.de

ISSN-Nr. 2194-9506

Redaktion: Kerstin Steybe

Art-Direction: Andreas Steybe

Druck:

cre art, Neidhardt Werbe GmbH,
Lindenstraße 30, 36037 Fulda

Bildnachweis

S. 1: Henrik Sorensen / Getty Images;
S. 2 – 3: Hugh Sitton / Corbis; S. 4:
Jonathan Blair / Corbis; S. 5: Jackq /
Dreamstime; S. 6 – 8: Kathrin Müller-
Heffter; S. 9: Eric Brown; S. 10: Waldemar
Jansen; S. 11: Eric Brown; S. 12: GHBF;
S. 13: GHBF; JDSPORTS Blackroll,
Jürgen Dürr; S. 14 – 15: GHBF; S. 16:
Marcos Ferro / Aurora / Laif; S. 17: GHBF;
Gert-Peter Brüggemann; S. 18 – 19:
Sabine Walther, Petra Walther

Druckfehler, Irrtümer und Änderungen
vorbehalten.

