

Posturologie

(Patient: weiblich – Alter 48 Jahre – ein Erfahrungsbericht)

Ich war früher recht sportlich – und habe mich - aufgrund zunehmender Beschwerden - nach immer weniger bewegt und gleichzeitig deutlich an Gewicht zugenommen. Aus diesem Teufelskreis konnte ich mich viele Jahre nicht befreien, da meine Schmerzen nach sportlicher Betätigung noch heftiger wurden. So litt ich z. B. beim Radfahren unter massiven Steißbeinschmerzen (zusätzlich noch kombiniert mit Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich sowie in den Kniegelenken).

Von einer sehr kompetenten Heilpraktikerin wurde mir die Posturologie – insbesondere Dr. Prade in Markgröningen – empfohlen. Mit nicht allzu großen Hoffnungen habe ich daraufhin einen Termin vereinbart – dieser Termin, es war der 7. Mai 2015 – hat wirklich mein ganzes Leben verändert (was ich damals natürlich noch nicht wußte, denn meine Erwartungen waren gering und die Informationen, die ich im Internet finden konnte, haben meine Skepsis eher noch vergrößert).

Mein Beschwerdebild sah damals wie folgt aus:

- ° mittelstarke Rückschmerzen (hauptsächlich im LWS-Bereich)
- ° massive Beschwerden im Schulter-Nackengebiet incl. unregelmäßig auftretender Kopfschmerzen
- ° extremste Schmerzen im Bereich der rechten Hüfte/Oberschenkel
- ° Schmerzen im rechten Fußgelenk
- ° Schlafstörungen
- ° Tinnitus

Bei meinem ersten Besuch bei Dr. Prade wurde eine ausführliche Anamnese und körperliche Untersuchung durchgeführt, anschließend wurde ich komplett „vermessen“ und fotografiert. Die Vermessung zeigte z. B. die Gewichtsverteilung zwischen rechtem und linkem Bein ebenso wie zwischen Vorfuß und Ferse. Sie wird sehr detailliert auf dem PC dargestellt und kann auch vom Patienten anschaulich nachvollzogen werden. Beim Abschlussgespräch wurden mir noch 4 verschiedene Augenübungen gezeigt (die ich täglich machen muss) – außerdem erhielt ich noch ein paar Einlegesohlen, die ich immer und in allen Schuhen tragen sollte). Alles in allem nicht besonders spektakulär.....

Auf der 150 km langen Rückreise hatte ich irgendwie ein „komisches / unklares“ Gefühl. Ich war ziemlich „geschafft“ aber auch sehr beeindruckt von diesem Erstbesuch und den daraus resultierenden Feststellungen und Ergebnissen.

Dann der erste Morgen mit den Augenübungen..... Nach Durchführung dieser Übungen (Dauer insgesamt gerade mal 4 Minuten) wurde mir wirklich übel und schwindlig – ein mehr als unangenehmer Beginn. Diesen Zustand hatte ich auch noch an den beiden darauffolgenden Tagen – ich fand es unfassbar, dass ich nur durch diese Übungen in einen solch unangenehmen Zustand kommen konnte. Hoffentlich kein Dauerzustand..... ??!

Gleichzeit hatte ich während dieser 3 Tage überhaupt keinen Hunger – darüber war ich allerdings nicht unglücklich, da ich seit Jahren unter meinem Übergewicht gelitten habe.

Was dann folgte, kann ich in Worten nur sehr schwer beschreiben – und wenn ich es nicht selber erlebt hätte, würde ich es wohl auch nicht glauben.....

Meine Augenübungen führe ich täglich frühmorgens sehr bewußt aus und ich trage meine Sohlen immer und ausnahmslos - auch zuhause.

Das fiel mir dann auch fast von Anfang an ziemlich leicht – da sich die gesundheitlichen Veränderungen und Fortschritte sehr schnell eingestellt haben. Vor allem meine extremen Schmerzen im Bereich der rechten Hüfte haben sich innerhalb von ca. 2 Monaten extrem verbessert. Gleichzeitig hatte ich das Gefühl, dass sich mein Gangbild tatsächlich verändert und das rechte Bein beim Gehen nicht mehr leicht nach innen rotiert. Das war mir bis zum Zeitpunkt der Veränderung natürlich nicht aufgefallen, da sich diese Fehlhaltung vermutlich im Laufe von vielen Jahren „eingeschlichen“ hat und deshalb von mir als normal wahrgenommen wurde. Es war anfangs wirklich ungewohnt und gleichzeitig faszinierend, diese Veränderung zu beobachten.

Dieses Gefühl hat sich bei der ersten Kontrolluntersuchung dann auch tatsächlich bestätigt. Nach der umfassenden Vermessung konnten deutliche Veränderungen festgestellt werden – diese dann auch auf dem PC-Bildschirm nachvollziehen zu können – war wirklich interessant.

Und meine unglaubliche Geschichte hat sich fortgesetzt. Durch den deutlich reduzierten Schmerz im Hüftgelenk fand ich dann auch wieder die Kraft, mich häufiger sportlich zu betätigen. Sich schmerzfreier bewegen zu können – das war ein unglaubliches und unbeschreibliches Gefühl !! Was dann kam – kann ich in Worten eigentlich nicht beschreiben. Im Laufe des Jahres bin ich dann – für mich - unglaubliche 3000 km mit dem Rad gefahren (anfangs noch „vorsichtige“ 30 km – später waren Touren über 100 km einfach so möglich...). Der allerbeste Effekt war allerdings, dass ich durch die unglaubliche Freude, die ich an der sportlichen Bewegung wiedergefunden hatte – gleichzeitig 20 kg Gewicht verloren habe. Ich habe meine Ernährung natürlich umgestellt und achte täglich genau auf das „richtige“ Verhältnis zwischen zugeführten und verbrauchten Kalorien – aber das alles ist mir sehr leicht gefallen. Die Lust, „nebenher“ noch irgendwie etwas zu essen, war einfach nicht mehr da – ein unglaublich tolles Gefühl.

Zwischenzeitlich hat das Jahr 2016 begonnen – und ich wollte den Jahreswechsel dazu nutzen, meine Erfahrungen schriftlich festzuhalten und diese auch als Bericht Dr. Prade zur Verfügung zu stellen.

Acht Monate sind seit Behandlungsbeginn vergangen – und es geht mir so gut, dass ich mir sogar überlegen durfte, wie ich wohl „bewegungstechnisch“ am besten über den Winter komme. Ich habe mich im Oktober noch in einem Fitnessstudio angemeldet und wenn es irgendwie möglich ist, dann bin ich drei- bis viermal wöchentlich beim Spinning (was unglaublich viel Spaß macht) und mache zusätzlich 3 x Zirkeltraining. Ich bewege mich täglich noch beim Hundespaziergang und bin am 31.12.15 meine ersten Kilometer gejoggt. Langsam zwar – aber immerhin ☺ . Natürlich ist noch nicht alles ganz perfekt –

aber da die posturologische Behandlung ja auch insgesamt ca. 2 Jahre dauert, habe ich bis zur kompletten Beschwerdefreiheit noch ein wenig Zeit... Zusammenfassend kann ich nur sagen, dass ich mich besser, gesünder und leistungsfähiger fühle als in den letzten 20 Jahren. Ich genieße täglich mein „neues Leben“ – und bin nach wie vor fasziniert von den Veränderungen, die sich für mich ergeben haben. Unglaublich dankbar bin ich Dr. Prade, der mein Leben durch seine fachliche Qualifikation als Arzt und Posturologe grundlegend verändert hat – und dankbar bin ich auch der Heilpraktikerin, die mir den entscheidenden Tipp gegeben hat .

6. Januar 2016