

Posturologie, innovative Therapie bei Rücken- und Gelenkschmerzen – Interview mit dem Fachapotheker und Posturologie-Experten Martin Lochner

Martin Lochner war 48 Jahre lang als Apotheker in Heilbronn tätig. Zuletzt als Gründer und Inhaber des »Haus der Gesundheit« am Wollhaus. Bei einem Italien-Urlaub im Jahr 2004 lernte er die Posturologie kennen, eine innovative Therapieform, die bereits seit Jahrzehnten in Italien und Frankreich zur Behandlung der Volkskrankheit Rückenschmerzen eingesetzt wird. Heute widmet sich Martin Lochner ganz der Wissensweitergabe und bringt in Seminaren und Workshops Ärzten, Zahnärzten, Physiotherapeuten und Heilpraktikern diese völlig neue Sicht auf die Entstehung von Erkrankungen und Schmerzen des Bewegungsapparates näher.



Martin Lochner

Einfluß auf die Haltung nehmen hauptsächlich unsere Füße, unsere Augen und unsere Zähne. Die Füße lassen sich durch speziell für den Patienten angepasste Sohlen behandeln. Bei den Augen geht es in erster Linie um die Stärkung der Augenmuskulatur durch Augenübungen und gegebenenfalls die Korrektur des geringfügigen Astigmatismus von unter 0,5 Dioptrien durch eine Brille. Bei den Zähnen werden Kiefer- und Zahnstellungen überprüft und behandelt. Die Posturologie ist also eine interdisziplinäre Behandlung. Wir ziehen im Ernstfall auch Augen- und Zahnärzte hinzu.

Lieber Herr Lochner, viele Menschen haben heute Rücken- und Haltungsprobleme. Zu viel Sitzen, sagt man, sei das neue Rauchen. Oft helfen nur starke Schmerzmittel, die allerdings das eigentliche Problem nicht beheben und zudem zahlreiche Nebenwirkungen haben. Bei der Posturologie handelt es sich um ein alternativmedizinisches Konzept zur Behandlung von Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen. Welchen Ansatz verfolgt diese Therapieform?

Martin Lochner

Im Vergleich zu herkömmlichen Therapien, die sympto-

matisch behandeln, zielt die Posturologie darauf ab, die Schmerzursache zu beheben. Diese liegt nach Ansicht der Posturologen in der Fehllhaltung eines Menschen. Denn wenn ein Mensch korrekt steht, entstehen keine Fehlspannungen oder Fehlbelastungen in den Gelenken und somit auch keine Schmerzen.

Wie lernt man, richtig zu stehen?

Martin Lochner

Die Haltung eines Menschen ist in seinem Langzeitgedächtnis gespeichert. Wenn

ein Mensch über einen Zeitraum von etwa neun Monaten eine Fehllhaltung einnimmt, speichert das Gehirn diese als normale Haltung ab. Bei der sogenannten »globalen Haltungsreprogrammation« findet praktisch eine Umspeicherung in die korrekte Haltung statt und wird im Langzeitgedächtnis verankert. Die Fehllhaltung wird durch die korrekte Haltung quasi überschrieben.

Und wie bringt der Posturologe einen Patienten in diese korrekte Haltung?

Eignet sich diese Therapieform für alle Betroffenen?

Martin Lochner

Im Prinzip ja. Es gibt sogar Schlaganfall-Patienten, die nach einer Behandlung wieder sicherer gehen können. Die posturologische Heilmethode läßt sich aber auch mit allen klassischen Therapieformen wie beispielsweise der Physiotherapie oder der Osteopathie kombinieren.

Werden die Kosten für eine posturologische Behandlung von den Krankenkassen bezahlt?

Martin Lochner
Noch ist es eine Privatleistung. Das hat aber mit der Wirksamkeit der Behandlung nichts zu tun. Grund hierfür ist, daß die Therapieform noch nicht sehr bekannt und daher vom zentralen Bundesausschuß auch noch nicht genehmigt ist. Ähnlich wie bei der Akupunktur. Die wurde anfangs auch nicht von den Kassen bezahlt und ist heute aber eine Kassenleistung. Also würde ich sagen, es ist *noch* keine Kassenleistung.

Es gibt ja zahlreiche Therapieformen, die sich mit Haltungs-

oder Rückenleiden befassen. Physiotherapie und Osteopathie haben Sie ja schon genannt. In welchem Fall sollte man Ihrer Ansicht nach einen Posturologen aufsuchen?

Martin Lochner
 Man sollte einen Posturologen aufsuchen, wenn man immer mal wieder Rückenprobleme hat, oder wenn die Haltungsstörung sichtbar ist. In der Prävention ist die Therapie natürlich am allerbesten. Für ältere Menschen als Sturzprophylaxe oder bei Kindern in der Wachstumsphase. Die Therapie ist nicht altersabhängig. Sie funk-

tiert beim Kleinkind bis zum über 90-Jährigen.

Sie sind Geschäftsführer der Posturologie Forschungsgruppe e.V., die sich u.a. dafür einsetzt, daß sich die Posturologie als Therapieform zunehmend in Deutschland etabliert. Wie und wo finde ich einen behandelnden Arzt oder Therapeuten in meiner Nähe?

Martin Lochner
 Auf unserer Internetseite www.posturmedizin.de sind eine ganze Reihe Therapeuten aufgelistet. Sollte man dort nicht fündig werden, kann man uns gerne eine E-Mail

mit der entsprechenden Postleitzahl an info@posturmedizin.de schicken. Dann nennen wir einen Therapeuten in der Nähe.

Weitere Informationen
 Posturologie-Forschungsgruppe e.V.
 Geschäftsführer Martin Lochner
 Allee 62, D-74072 Heilbronn
 E-Mail: info@posturmedizin.de
 Tel.: +49 (0)7131 - 9199985
www.posturmedizin.de

Achtsamkeit in Bewegung

Achtsam sein heißt, auf sich, auf andere und auf unsere Umwelt zu achten. Es heißt, bewußt und mit allen Sinnen wahrnehmen, was in mir und um mich herum passiert. Achtsamkeit bedeutet aber noch viel mehr, es ist eine Lebenseinstellung, eine Haltung. Dazu gehört auch, daß wir weder werten noch urteilen. Wir können üben, uns und andere einfach so zu akzeptieren, wie sie sind. Jede/r ist ok, so wie er/sie ist.



wart, den Moment zu genießen. Wir können uns darin üben, eins nach dem anderen zu tun, statt mehrere Dinge gleichzeitig. Ein achtsames Leben bedeutet weniger Streß, mehr Lebensfreude und liebevollere Beziehungen – auch zu sich selbst.

Diese Achtsamkeits-Haltung möchte SystemCoach Ute Bernhardt vermitteln. Sie bietet dazu verschiedene Angebote an, die bevorzugt im Wald stattfinden.

Beim **Bewegenden Coaching** werden die verschiedensten Themen beim Gehen durch den Wald besprochen. Die wohltuende Wirkung des Waldes und die Bewegung unterstützen das Coaching, und die Klienten finden so leichter und schneller zu einer passenden Lösung.

Bei **Achtsamkeitsspaziergängen** sind die Teilnehmer/innen zu verschiedenen Sinnes-, Atem- und Achtsamkeitsübungen eingeladen. Diese führen zu Ruhe, Entspannung, bewußterer Wahrnehmung und weniger Streß. Ute Bernhardt gibt wertvolle Hinweise, wie diese kleinen Übungen in den Alltag eingebaut werden können.

Beim **WaldCoaching mit Klängen** für 2 – 4 Personen dürfen alle die Ruhe, Kraft und Weisheit des Waldes nützen, um in einem geschützten Raum ihre Lebenssituation zu reflektieren. Unterstützt durch sanfte Klänge ist es möglich, alles Belastende loszulassen, gut geerdet in der eigenen Mitte anzukommen und neue Impulse zu erhalten.

Für Gruppen, auch in Firmen, bietet Ute Bernhardt **Workshops** zu verschiedenen Themen an, wie z.B. Konflikte als Chance, Miteinander statt Gegeneinander, Streß abbauen durch Achtsamkeit, Mut zu Veränderungen, Selbstbestimmt zu mehr Lebensfreude u.ä.

Mit Unterstützung der Natur können wir lernen, ruhig, gelassen und liebevoll in Frieden mit uns und anderen ein Leben in Freude zu leben.

Weitere Informationen
 SystemCoach Ute Bernhardt
 71720 Oberstenfeld
 07062 – 510 91 40
kontakt@kolibris.info
www.kolibris.info

Wir können lernen, Dinge ohne Absicht zu tun, also im Sinne von »Der Weg ist das Ziel«. Das größte Geschenk ist, im Hier und Jetzt zu leben, die Gegen-