



W E G E   Z U R   S E L B S T H E I L U N G

## Stephan Zurkuhlen

Med. Masseur & Dipl. Faszientherapeut FFA

- Ausbildung zum Medizinischen Masseur
- 8 Monate Praktikum in der Geriatrie - Christian Doppler Klinik
- 5 Jahre Sport-Therapeut für österreichische Nationalteams  
(Teilnahme an Europa- und Weltmeisterschaften)
- Seit 2008 niedergelassen
- 2016 Ausbildung zum Dipl. Faszientrainer FFA



**Gesundheitszentrum BGL**

„Die Andersdenker“

Bahnhofstrasse 7

83435 Bad Reichenhall



**FASCIAL FITNESS**

Tel.: +49/8651- 9055259

Handy: +49/152-2133-1880

gesundheitszentrum-bgl@gmx.com

www.gesundheitszentrum-bgl.com

# Gesundheitsforum 2018

Klimawandel im Betrieb

Das innere Mikroklima

oder

*„Wie im Innen, so im Außen“*

LIVE ORF 2 HD



***Es war einmal...***

# Ihr Unternehmen: „Mensch“

Sie beschäftigen in Ihrem Unternehmen über 100 Billionen Mitarbeiter.

- Sie arbeiten rund um die Uhr für Sie.
- Wer nicht arbeitet hat Bereitschaftsdienst,
- es gibt keine Arbeitszeitenregelung,
- jedes Wochenende wird gearbeitet,
- selbstverständlich auch an Sonn- & Feiertagen,
- sie zahlen kein Urlaubs- oder Weihnachtsgeld,
- im Gegenteil, in dieser Zeit steigen die Anforderungen sogar noch,
- Überstunden werden nicht abgegolten,
- wer nicht funktioniert fliegt raus,
- einen Betriebsrat gibt es nicht.
- Es gibt eine Werkspolizei, die alle Abläufe überwachen soll.

# Ihr Unternehmen: „Mensch“

Sie bekommen diese Höchstleistungen von Ihren Mitarbeitern bis an Ihr Lebensende. Einzige Voraussetzung dafür ist es, dass Sie die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter erkennen und befriedigen.

Obwohl es scheint, dass Sie stets alles im Griff haben, sind Sie der guten Laune Ihrer Mitarbeiter vollkommen ausgeliefert. Ignorieren Sie deren Bedürfnisse über längere Zeit, kann dies zu Warnstreiks führen. Eigentlich sollte die Werkspolizei dies verhindern, aber die streikt gleich mit. Ignorieren sie die Warnstreiks, ist Ihr Betrieb von der endgültigen Schließung bedroht.

Wieso kommt es dennoch immer wieder zu vorzeitigen Schließungen produktiver Betriebe?

# Ihr Unternehmen: „Mensch“

Auf dem Weg zum nächsten Leistungsgipfel hat der Chef (die Chefin) oft keine Zeit, sich persönlich um die Bedürfnisse seiner 100 Billionen Mitarbeiter zu kümmern.

Zwangsläufig kommt es zu den vermeidbaren Warnstreiks. Also holt der Chef (die Chefin) Hilfe von einer Organisation, die sich auf solche Aufstände spezialisiert hat - aus der Apotheke.

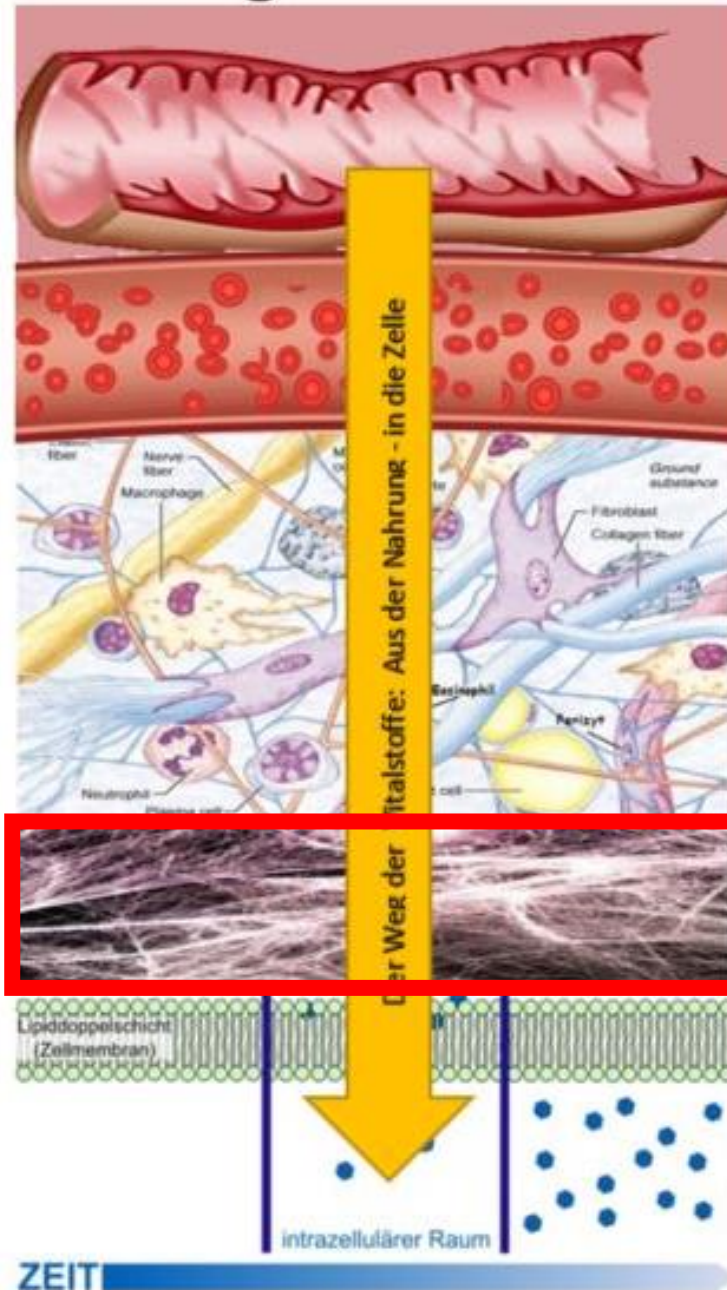
Dadurch können die Bedürfnisse der Mitarbeiter zwar immer noch nicht befriedigt-, aber wenigstens unterdrückt werden, damit die Produktion nicht zum Stillstand kommt.

Manchmal führt ein Generalstreik noch rechtzeitig zum Umdenken. Das Unternehmen stellt sich neu auf und ist viele weitere Jahre produktiv.

**...und wenn sie nicht gestorben  
sind,  
dann streiken sie noch heute...**



# Der Weg der Nährstoffe



**Dünndarm:  
Biosynthese**

**Arterien:  
Nährstofftransport**

**Bindegewebe:  
Verbindung zur Zelle**

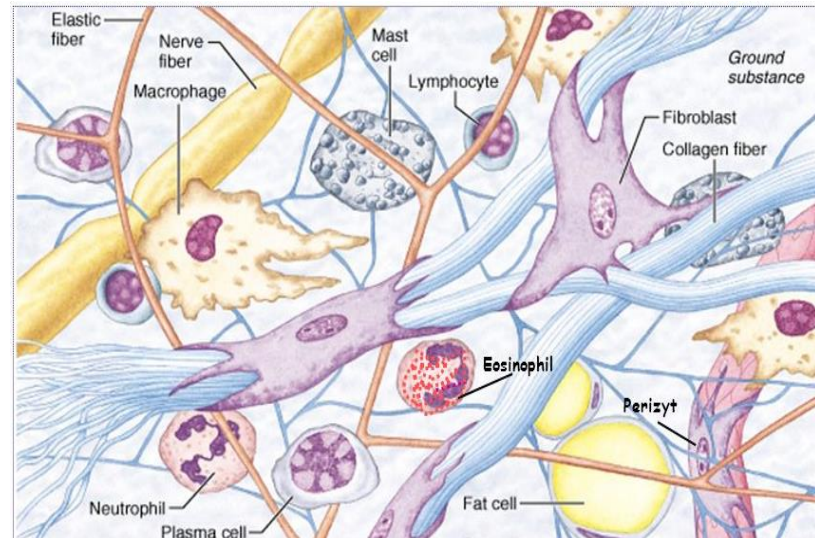
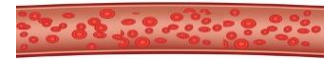
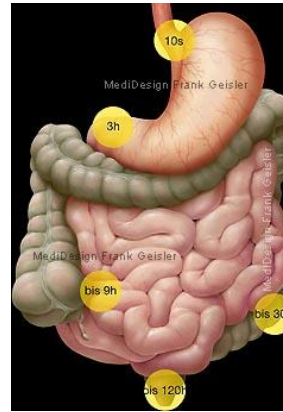
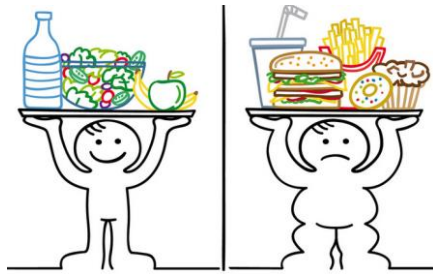
**Verfilzung = Blockade  
der Nährstoffe**

**Zellmembran**

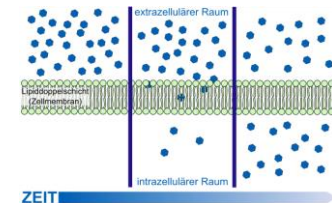
**Zellorgane**

**Wie sieht das in der Praxis aus?**

# Der Weg der Nahrung:



(Natürlich gibt es auch dicke Männer...)



# Darm und Bindegewebe

*Über den Darm und seine Funktion haben wir nun schon viel gehört.  
Aber wie erreichen die Nähr- und Vitalstoffe nun die Zellgewebe?*

Vorausgesetzt, es liegen keine oder kaum Artherosklerotische Plaques vor, durchdringen die Nährstoffe die Arterienwände und gelangen ins Bindegewebe (Osmose). Unser Bindegewebe macht etwa 80% Volumen unseres Körpers aus. So wird sichergestellt, dass auch der hinterste Platz unseres Organismus erreicht wird.

Gesundes Bindegewebe besteht zu ca. 70% aus Wasser und 30% Kollagene Fasern. Der Transport der Stoffe erfolgt durch die Schwerkraft und – **Bewegung**. Wir kennen dieses Prinzip von der Lymphtätigkeit.

***Ein kurzer Ausflug in die  
Geschichte der Menschheit:***

Dieses Skelett ist ca. 60.000 Jahre alt.



Es gleicht im Detail dem heute lebenden Menschen.

# Nur wer sich bewegt, bewegt etwas....

Die Biochemie unserer auf Bäumen lebenden Vorfahren war dem Lebensraum angepasst. Wir fraßen Beeren, Blätter, Früchte, ab und zu Kleinstlebewesen wie Insekten etc.. Wenn wir nicht fraßen hingen wir rum, schliefen oder kümmerten uns um den Nachwuchs. Ein ziemlich stressfreies Leben.

Als wir den Lebensraum „Bäume“ verließen um die Welt zu erobern, passte sich unsere Biochemie unseren veränderten Lebensstil an. Wir aßen im gehen was wir fanden; Beeren, Blätter, Früchte, ab und zu Kleinstlebewesen wie Insekten. Der erhöhte Stoffwechsel erforderte jedoch etwa die 6-fache Menge Protein.

# **Nur wer sich bewegt, bewegt etwas....**

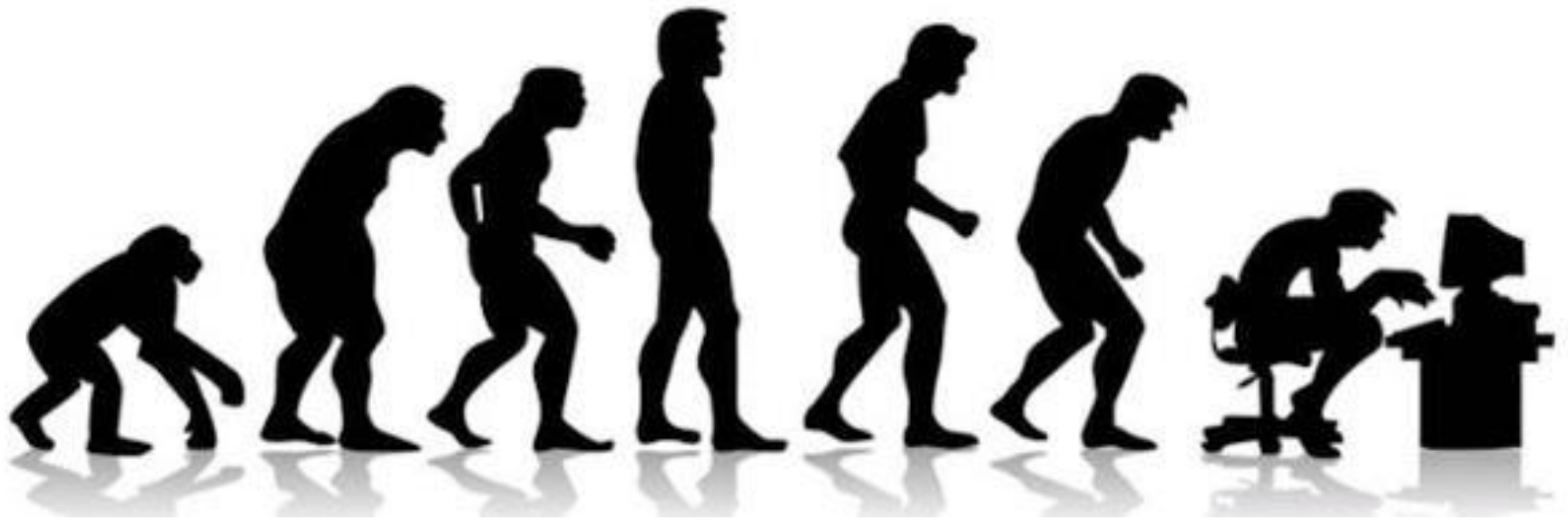
Wir erfanden die ersten Waffen und gingen auf die Jagd, um den Proteinbedarf decken zu können. Wenn wir nicht aßen hingen wir rum, schliefen oder kümmerten uns um den Nachwuchs.

Weil die Tiere dem Sommer hinterher wanderten, wanderten wir der Nahrung hinterher. Wir gingen etwa 400.000 Jahre durch die Kontinente und eroberten so die Welt.

Vor etwa 8.500 Jahren lernten wir Ackerbau und Viehzucht und wurden sesshaft. Die Zivilisation entstand. Mit ihr kamen Herz-Kreislauf Probleme, Gicht, Arthrose etc. Die ersten Zivilisation-Krankheiten.



Was ist passiert?





# Die „artgerechte“ Haltung!

Tatsache: Beweglichkeit war über Jahrtausende eine wesentliche Säule für unser Überleben.

Daraus leitet sich die Bedeutung der Beweglichkeit für unser System „Mensch“ ab.



Konsequenz: Nur wenn wir beweglich sind – und damit also Beweglichkeit erhalten oder wieder herstellen - kann unser Körper schmerzfrei sein und wir können uns wohl fühlen.

Wenig beachtet wird allgemein jedoch die Tatsache, dass die Ver- und Entsorgung von Geweben durch das Bindegewebe erfolgt!!!



Also: Wie erhalten oder erreichen wir Beweglichkeit?

Wir brauchen vielfältige Bewegung,  
um unsere Beweglichkeit herzustellen  
oder zu erhalten.

1. Intelligente Dehnung und Kräftigung
2. Moderates Herz-Kreislauftraining
  1. Muskeldurchblutung Ruhe: 3ml Blut / Minute / 100 g Gewebe
  2. Statische Arbeit: 20 bis 30 ml
  3. Umfassender Bewegung / dynamische Arbeit: 70 ml
3. Ausgeglichener Säure-/ Basenhaushalt (Bindegewebe)



W E G E   Z U R   S E L B S T H E I L U N G

## Wie wichtig ist die Flüssigkeit in meinem Gewebe?



Wie reinige ich mich von innen?

Neben den üblichen Entsäuerungsmaßnahmen

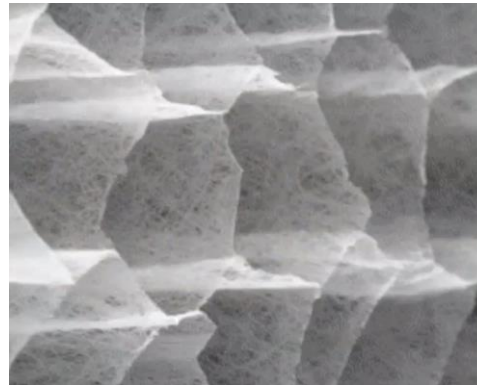
- Basische Ernährung
- Fasten
- Chlorophyll
- ua.

...kommt auch hier der Bewegung eine bedeutende Rolle zu

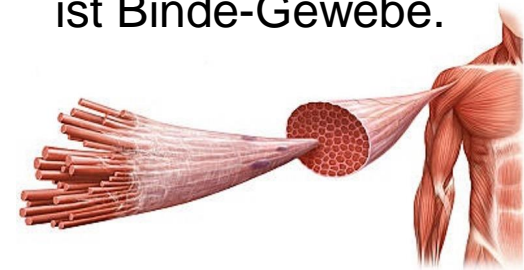
# Faszien das „Netz des Lebens“



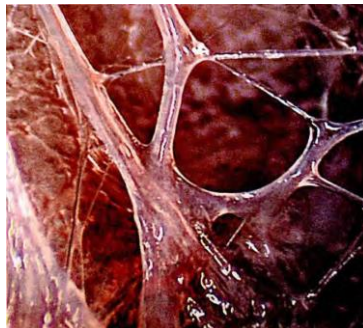
Die Fasern des Bindegewebes sind überall in unserem Körper.

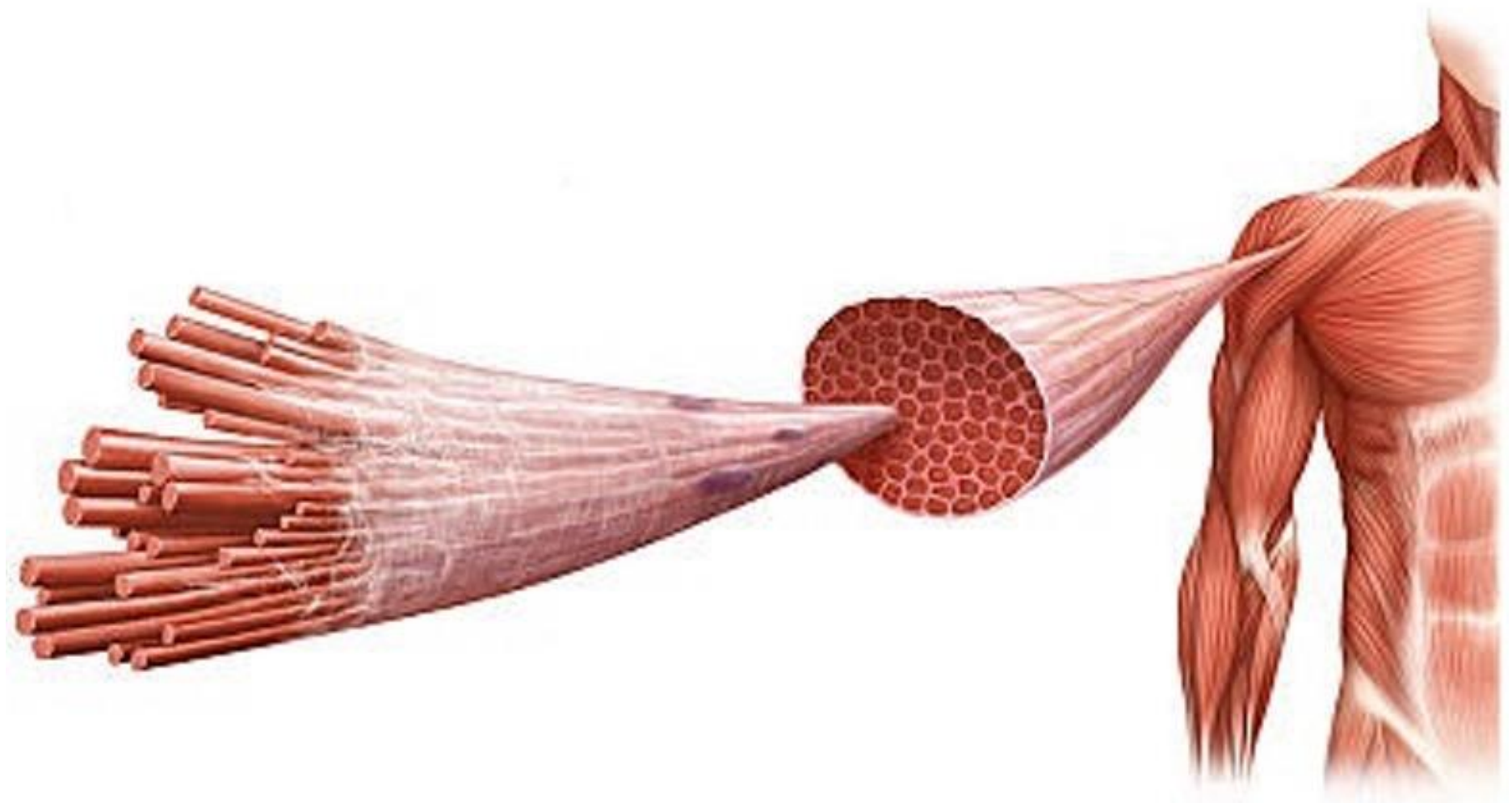


Ca. 80% der Körpermasse ist Binde-Gewebe.



Gelenkscapseln, Sehnen und Bänder sind zur Faszie komprimiertes Bindegewebe.









---

W E G E   Z U R   S E L B S T H E I L U N G

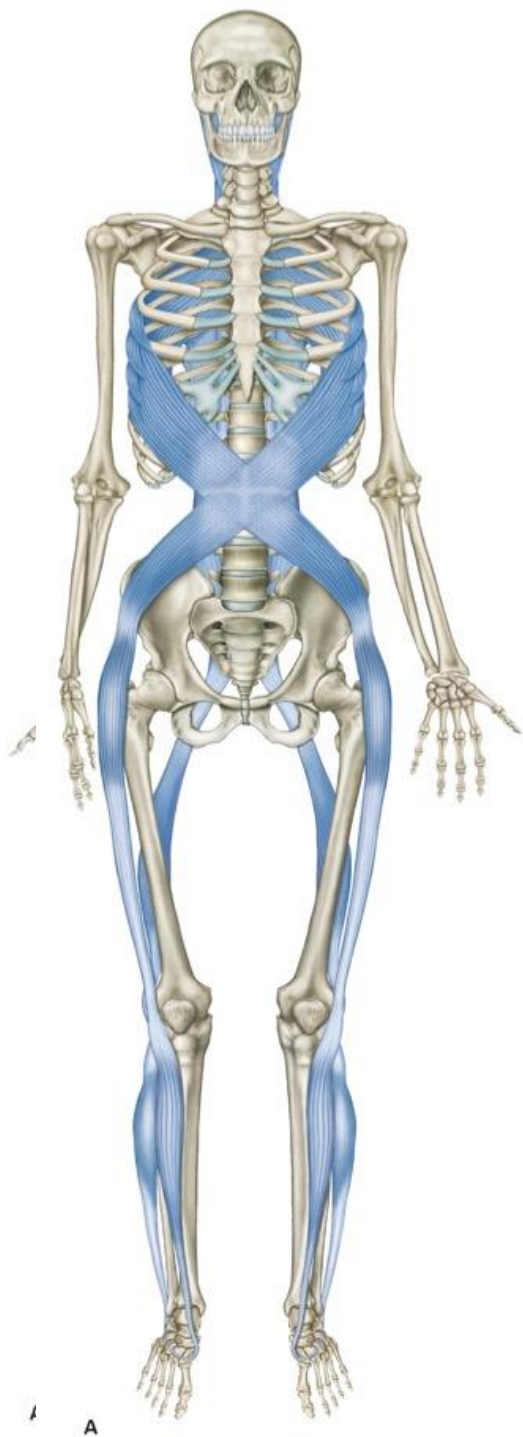
---

# **Bedeutung für Gelenke und Wirbelsäule!**

**Das größte Problem unserer  
Wirbelsäule ist:**

**Das Sie Wirbelsäule  
genannt wird!**





**Diese Gewebe nennt man Faszien. Sie geben dem Körper Form und Gestalt, schützen wichtige Organe und Muskeln und transportieren Nähr- und Abfallstoffe.**

**Sie sind die Verbindung von Allem mit Allem. Deshalb nennt man sie auch „Bindegewebe“.**

**Durch die verschiedenen Funktionen gibt es unterschiedliche Arten von Bindegeweben.**

**Auf eine der wichtigsten Funktionen möchte ich etwas näher eingehen:**



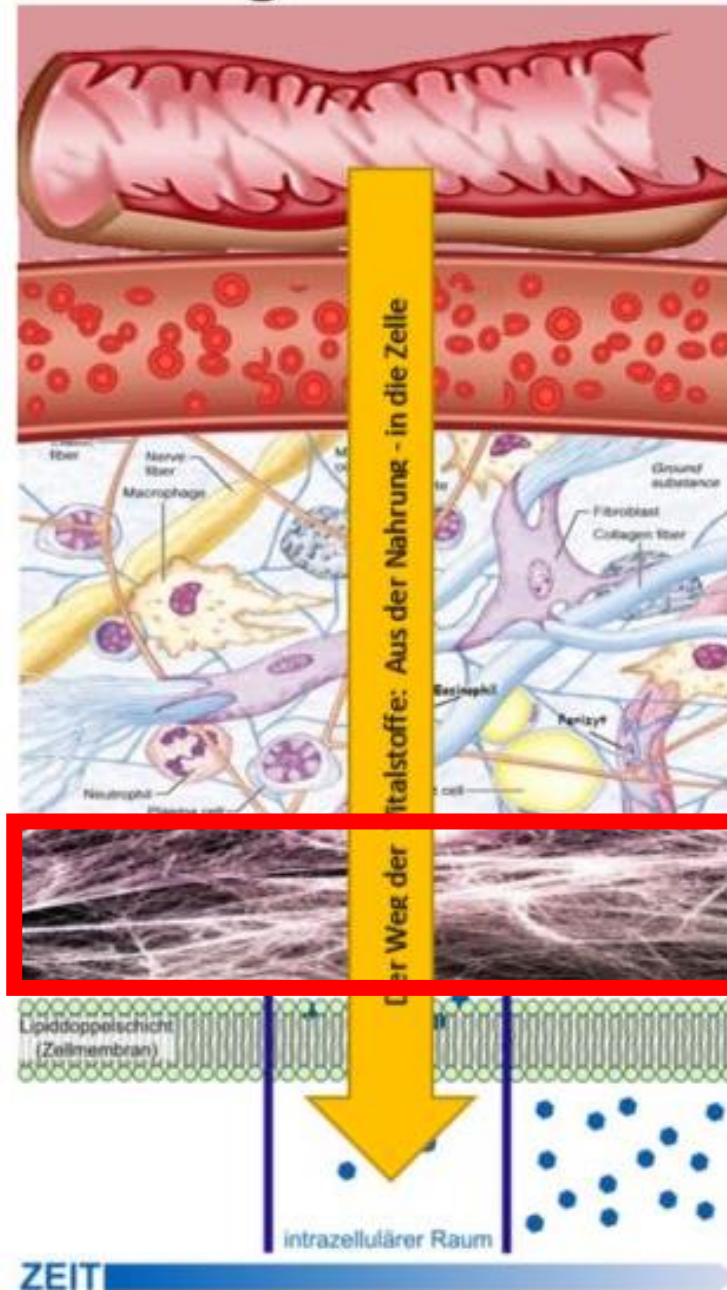
W E G E   Z U R   S E L B S T H E I L U N G

**Alle Gewebe hinter einer  
verfilzten Faszie, können  
nicht mehr richtig  
ver- und entsorgt werden!**

(Klaus Eder)

**Ein neuer Aspekt bei  
Mangelercheinungen?**

# Der Weg der Nährstoffe



**Dünndarm:  
Biosynthese**

**Arterien:  
Nährstofftransport**

**Bindegewebe:  
Verbindung zur Zelle**

**Verfilzung = Blockade  
der Nährstoffe**

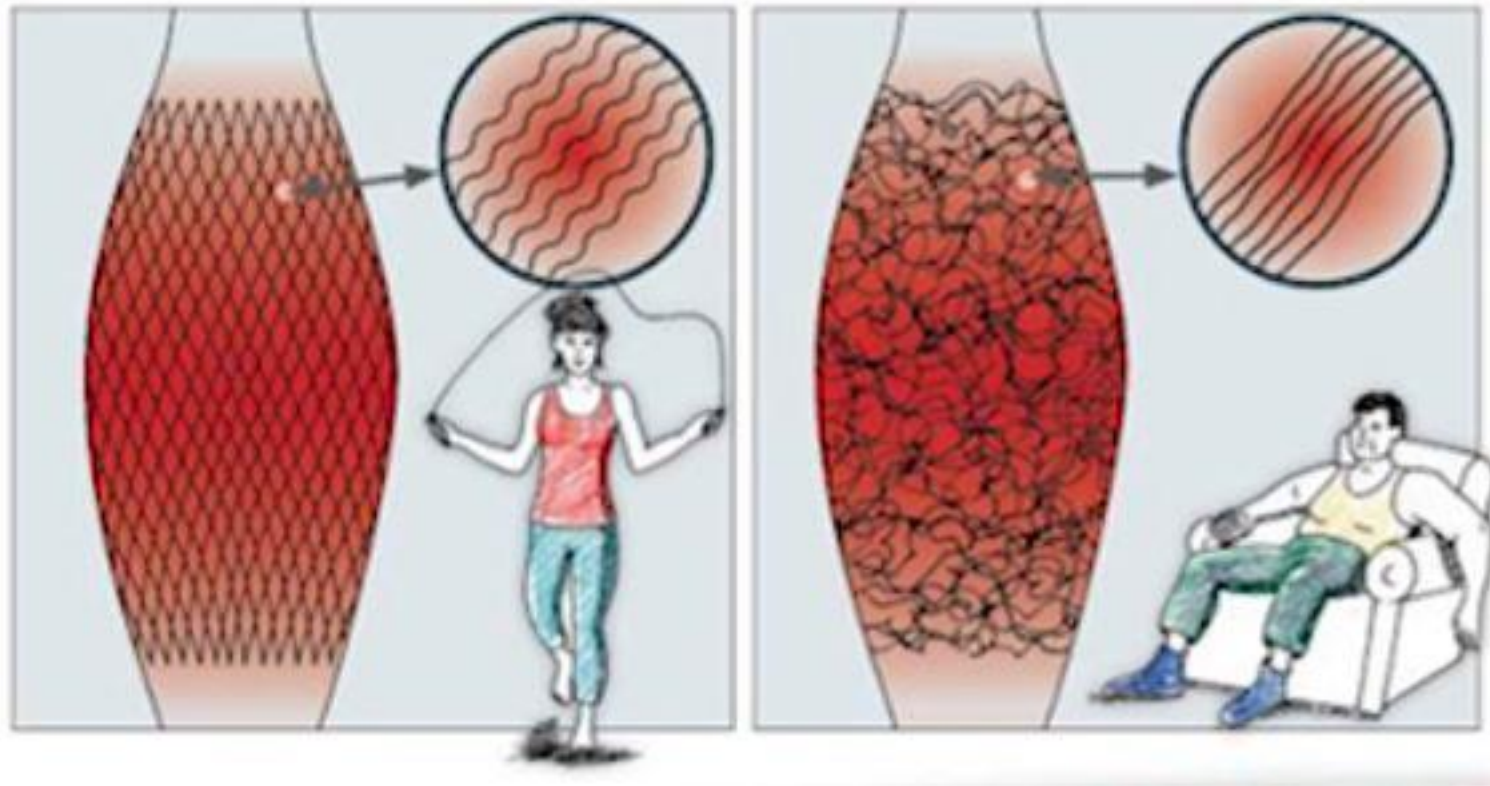
**Zellmembran**

**Zellorgane**



W E G E   Z U R   S E L B S T H E I L U N G

# Ursachen der Verfilzung





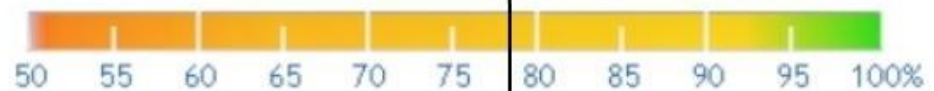
**Wirkung auf den Stoffwechsel:**

weiblich 66 Jahre

28.07.17 28.07.17 28.07.17 16.09.17 16.09.17 16.09.17

10:56 11:22 11:30 14:20 14:42 14:50

Schutz vor Übersäuerung	89	89	90	86	85	86
Immunabwehr	95	95	96	92	93	92
Stoffumsatzregulation	94	94	94	91	90	91
Trainingszustand	90	89	89	85	85	85
Schutz vor oxidativem Stress	91	90	90	85	85	87
Mentale Belastbarkeit	94	93	93	86	85	87
Schutz vor infektiösen Prozessen	93	92	93	90	91	90



Bindegewebzustand	7	7	6	9	9	9
Regulation entzündlicher Prozesse	14	14	13	19	17	18
Allergische Aktivierung	7	8	7	12	11	11
Zellneubildungsprozesse	8	8	8	11	10	10
Zellabbauprozesse	8	9	8	11	11	11



Stoffwechsel inaktiv

Reaktion nach Mikrobiome-Kur

Allgemeine Leistungsfähigkeit	92	92	92	87	87	88
Mikronährstoffbedarf	3	3	3	3	3	3

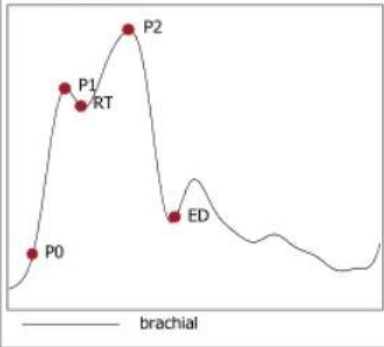
**Wirkung auf Herz-Kreislauf:**

**Weiblich, 58 Jahre**

ABI rechts	ABI links	AIx br	AIx ao	PWV cf	BP rechts	BP links
0.78	1.01	26	33	10.0	154/84	150/86

## AIx Detaillierter Befund

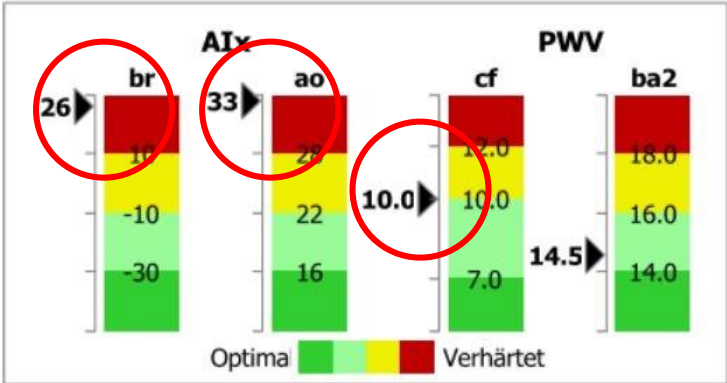
Rep.Zyklus S35



### Hämodynamische Parameter

Herzfrequenz [1/min] **80**

Blutdruckwerte [mmHg]	Aortal	Brachial
<b>Systolischer Blutdruck (BP sys)</b>	<b>154</b>	<b>154</b>
Mittlerer Blutdruck (MAP)	111	111
<b>Diastolischer Blutdruck (BP dia)</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
Pulsdruck (PP)	70	70
Augmentationsdruck (AP)	23	18



### Augmentations-Indizes [%]

<b>AIx aortal (AIx ao)</b>	<b>33</b>
AIx aortal bei HF 75/min (AIx ao @75)	32
AIx brachial (AIx br)	26

### Pulswellengeschwindigkeiten (PWV) [m/s]

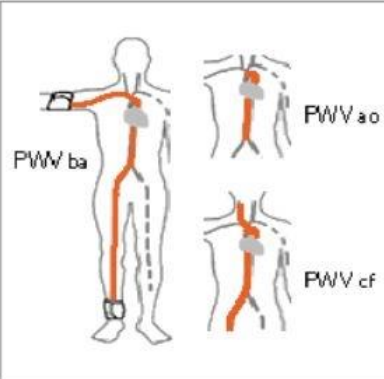
<b>PWV carotis-femoralis (PWV cf)</b> (SPC approximiert)	<b>10.0</b>
PWV aortal (PWV ao)	8.8
PWV brachial-ankle (ba1) - gemessene Gefäßlängen	11.5
PWV brachial-ankle (ba2) - statistische Gefäßlängen	14.5

### Zeiten [ms]

Pulse Transit Time (PTT) (FF) brachial-tibial (D)	74
Ejection duration (ED) (D)	302
Return time (RT) (S35)	104

### Abstände und Gefäßlängen [cm]

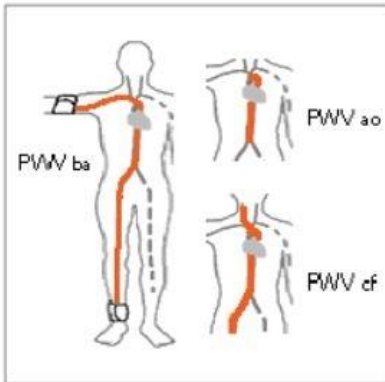
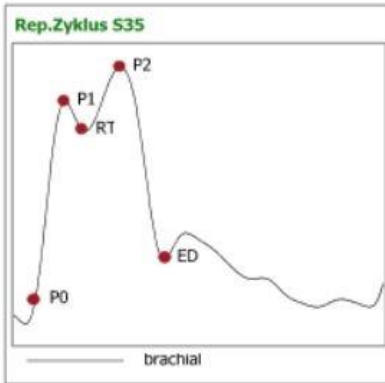
L1 Mitte Oberarmmanschette - Jugulum	30
L2 Jugulum - Symphyse	46
L3 Jugulum - Mitte Knöchelmanschette	115
La statistisch kalkulierte L3	140
Lb statistisch kalkulierte L1	32



**Weiblich, 58 Jahre - 4 Monate später**

ABI rechts	ABI links	AIx br	AIx ao	PWV cf	BP rechts	BP links
1.25	1.22	15	30	9.1	139/69	137/74

## AIx Detaillierter Befund



### Hämodynamische Parameter

Herzfrequenz [1/min] **74**

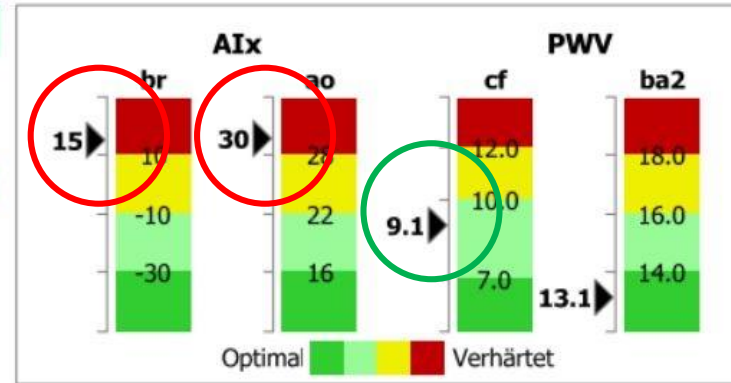
Blutdruckwerte [mmHg]	Aortal	Brachial
<b>Systolischer Blutdruck (BP sys)</b>	<b>136</b>	<b>139</b>
Mittlerer Blutdruck (MAP)	102	102
<b>Diastolischer Blutdruck (BP dia)</b>	<b>69</b>	<b>69</b>
Pulsdruck (PP)	67	70
Augmentationsdruck (AP)	20	10

### Augmentations-Indizes [%]

<b>AIx aortal (AIx ao)</b>	<b>30</b>
AIx aortal bei HF 75/min (AIx ao @75)	30
AIx brachial (AIx br)	15

### Pulswellengeschwindigkeiten (PWV) [m/s]

<b>PWV carotis-femoralis (PWV cf)</b> (SPC approximiert)	<b>9.1</b>
PWV aortal (PWV ao)	8.2
PWV brachial-ankle (ba1) - gemessene Gefäßlängen	10.4
PWV brachial-ankle (ba2) - statistische Gefäßlängen	13.1



### Zeiten [ms]

Pulse Transit Time (PTT) (FF) brachial-tibial (D)	82
Ejection duration (ED) (D)	310
Return time (RT) (S35)	112

### Abstände und Gefäßlängen [cm]

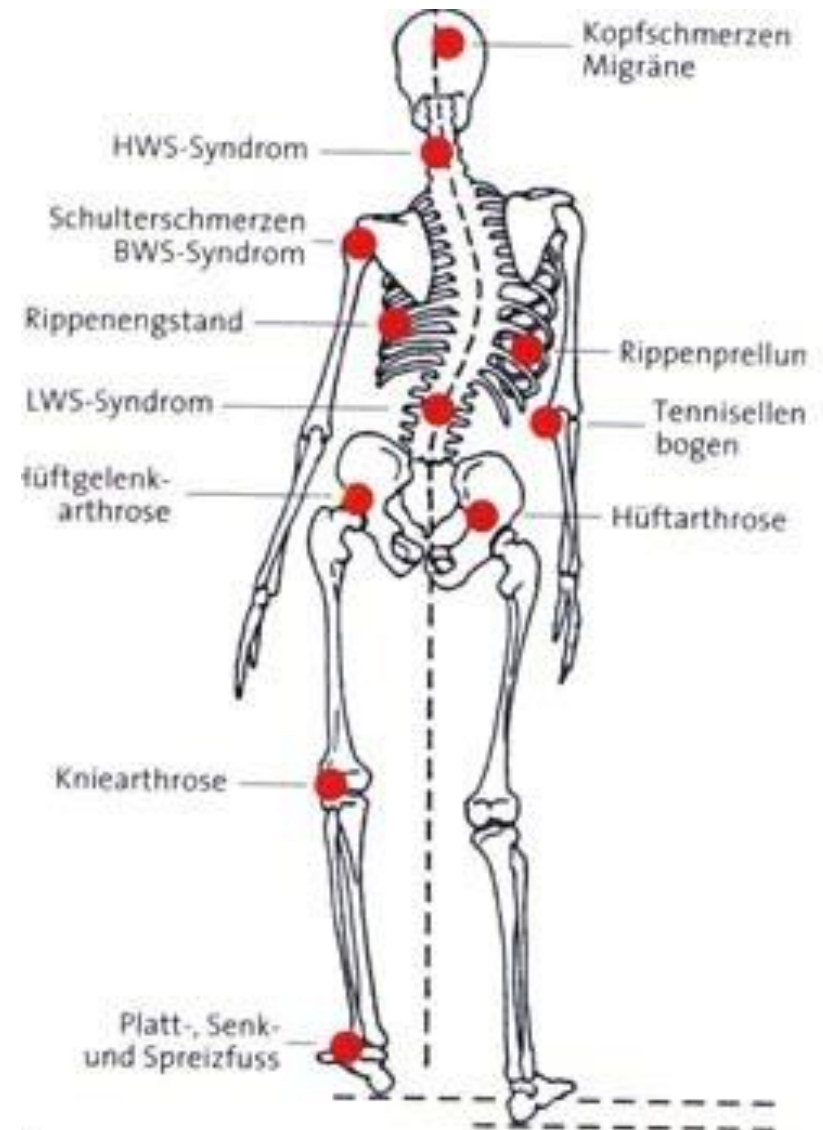
L1 Mitte Oberarmmanschette - Jugulum	29
L2 Jugulum - Symphyse	46
L3 Jugulum - Mitte Knöchelmanschette	114
La statistisch kalkulierte L3	140
Lb statistisch kalkulierte L1	32

# **Wirkung auf Skelett & Gelenke:**

# Faszien das „Netz des Lebens“

## Wirkung auf das Skelett:

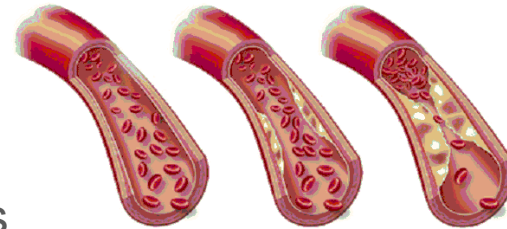
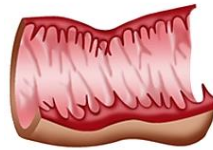
- ❖ Geschmeidige Faszien korrigieren die Körperachsen.
- ❖ Voraussetzung für gesundes Krafttraining ist die korrekte Stellung der Gelenke zueinander.
- ❖ Der Gelenkspalt sichert die Versorgung der Knorpel und Bandscheiben.
- ❖ Arthroseprophylaxe





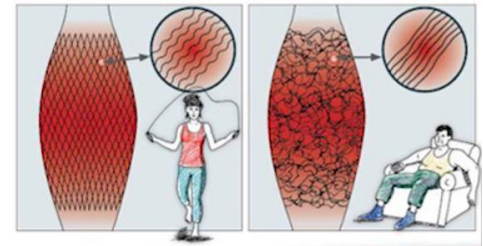
# Mein Weg zu aktivierten Selbstheilungskräften:

1. Darmgesundheit

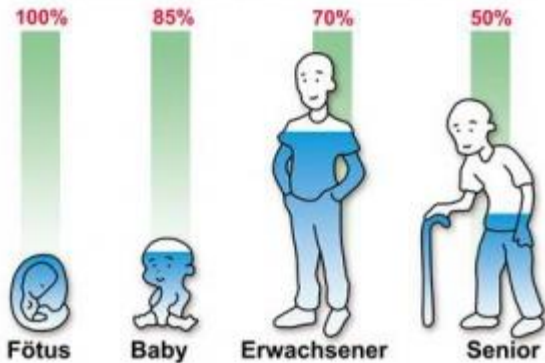


2. Frei von Arteriosklerotischen Plaques

3. Aufbau gesunden Bindegewebes mit Hilfe ausreichender Versorgung und Entsorgung



Prozent Wasseranteil im menschlichen Körper



Dazu gehört vor allem auch der Wasseranteil

4. Säure- Basenhaushalt verbessern





# FAZIT!

Wenn alle wüssten - wie einfach  
Gesundheit sein kann...

...wir hätten viele Millionen Arbeitslose!



# Haben Sie Fragen?

Ich wünsche Ihnen dauerhafte  
Gesundheit und Beweglichkeit.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit und  
das ich zu Ihnen sprechen durfte.