

Liebe Leserin, lieber Leser,

eines unserer elementaren Bedürfnisse ist Bewegung. Sie gibt uns Kraft und Energie, hilft uns, körperlich und mental in Balance zu sein, und sie stärkt unseren Bewegungsapparat und das Immunsystem. Doch der moderne Alltag zwingt uns immer mehr in die Bewegungslosigkeit, lässt uns zu Vielsitzern verkümmern.

Einige der Folgen sind leicht durchschaubar, wie der verspannte Nacken und die hochgezogenen Schultern. Es gibt aber auch Muskeln, die sich nicht direkt bemerkbar machen, wenn sie leiden wie einer unserer zentralen Muskeln, der Hüftbeuger Psoas. Noch nie hat in unserer Praxis jemand den Wunsch geäußert, wir mögen doch bitte mal seinen Psoas massieren, weil der so verspannt sei. Auch wenn Sie Ihren Psoas noch nicht wirklich kennen, seine Schmerzsymptome sind Ihnen vertraut: Sie stehen an der Küchenspüle und schon nach kurzer Zeit schleicht sich ein Rückenschmerz ein? Bei einfachen Tätigkeiten in gebückter Haltung versuchen Sie sich ganz vorsichtig wieder hochzurappeln, um einen »Hexenschuss« zu vermeiden? Dann sollten Sie Ihrem Hüftbeuger besondere Aufmerksamkeit schenken. Wir helfen Ihnen, diesen Muskel zu entdecken und zu vitalisieren.

Mit einfachen Tests können Sie überprüfen, wie gut Ihr Psoas oder sein enger Nachbar, der Piriformis-Muskel, in Form sind. Sie finden Ursachen für bislang unerklärliche Beschwerden und können mit gezielten, simplen Übungen den Psoas-Muskel entspannen und aufbauen. Genau auf Ihre Symptomatik abgestimmte Übungsprogramme helfen Ihnen, zielgerichtet in kurzer Zeit beschwerdefrei zu werden. Befreien Sie sich selbst aus der Vielsitzer-Falle.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß, Kristin Adler & Arndt Fengler