

# Physisch, psychisch, energetisch

## Rückengesundheit auf allen Ebenen

### Neue Fachausbildung z. ganzheitlichen Rückentrainer/in (WBG) an den Paracelsus Schulen

Als Präsidentin des Fachverbandes Wellness, Beauty und Gesundheit e.V. (WBG) engagiere ich mich euphorisch als Ausbilderin in diesem neuen Kurs. Er wird deutschlandweit in verschiedenen Varianten mit 60 oder mehr Unterrichtsstunden angeboten, sowohl klassisch im Präsenzunterricht wie auch online als Webinar. Kürzere Ausbildungsvarianten existieren genauso wie speziell auf bestimmte Zielgruppen zugeschnittene Abwandlungen, z. B. Rückentraining für Senioren.

Die Kurse werden von praxiserfahrenen Kolleginnen und Kollegen geleitet und sind nicht nur für Therapeuten interessant, sondern auch für Interessenten geeignet, die selbst etwas für ihren Rücken und ihren ganzen Körper sowie auch für Seele und Geist tun wollen.

**Rücken gut – alles gut** Einen gesunden Rücken zu haben und ihn gesund zu erhalten, ist ein „biopsychosoziales Geschehen“, wie die neuesten Forschungen der „Neuen Rückenschule“ zeigen. Ich würde noch weiter gehen und behaupten, dass ein gesunder Rücken auch eine energetische Dimension beinhaltet. Es ist meiner Meinung nach unerlässlich für einen gesunden Körper, dass in allen Belangen auch die energetischen Aspekte der Wirbelsäule, unserer Lebensachse, einbezogen werden, z. B. die Chakren und die Energieleitbahnen (Meridiane/Nadis).

Hier profitiert der Verband als Prüfungsinstanz der ganzheitlichen Rückentrainer vom grund-

sätzlichen Gesundheitsverständnis der Paracelsus Schulen, denn hier wird seit eh und je auch die energetische Seite von Gesundheit mit betrachtet. In die Ausbildungen fließt dieses Fachwissen ein, sodass die Kurse auf der gleichen Grundlage ruhen wie viele asiatische Gesundheitssysteme, die immer schon energetische Aspekte berücksichtigt haben.

**Volkskrankheit Nummer 1: Rückenschmerzen** Der aktuelle Präventionsleitfaden der gesetzlichen Krankenkassen erläutert, dass über ein Viertel der krankheitsbedingten Fehltag im Beruf Folgen von Muskel- und Skeletterkrankungen sind. Insbesondere seien Rücken- und Nackenschmerzen ursächlich. Dabei betreffen diese fast die gesamte Bevölkerung. Als Risikofaktoren werden sowohl physische Einflüsse (z. B. langes Sitzen, Heben und Tragen von Lasten) als auch psychosoziale Faktoren (z. B. mangelnde soziale Unterstützung, niedriger Handlungsspielraum) genannt.

Die AOK Baden-Württemberg kam in einer Mitglieder-Auswertung zu dem Ergebnis, dass die Zahl der Betroffenen seit 2012 jedes Jahr um knapp 2 % steigt. Die Kasse bestätigt, dass jährlich über 25 % der Versicherten einen Arzt wegen eines Rückenleidens aufsuchen. In einer Pressemitteilung heißt es: „Für diese Patienten ist mehr Bewegung und Entspannung meist die beste Medizin. Muskeln und Bandscheiben werden durch Bewegung gestärkt, die Durchblutung angekurbelt. Entspannung wirkt sich positiv auf muskuläre Verspannungen aus.“

**Der Alltag bestimmt unsere Körperhaltung** Unsere Bandscheiben nehmen im Liegen, Laufen oder beim Tanzen Nährstoffe und Flüssigkeit auf, dabei funktionieren sie wie ein Schwamm. Werden sie hingegen nicht beansprucht, z. B. im Stehen oder Sitzen, dann trocknen sie regelrecht aus und sind nicht mehr belastbar.

Rückenschmerzen sind deshalb sehr stark auf unseren einseitigen und sitzenden Lebensstil zurückzuführen und korrelieren mit der Häufigkeit von Alltagshandlungen, in der wir unseren Kopf nach vorn beugen. Überlegen Sie einmal: Wieviel Zeit am Tag verbringen Sie sitzend und mit nach vorn gebeugtem Nacken? Lesend, am Computer sitzend, beim Autofahren oder während der Verrichtung von Hausarbeiten, z. B. Spülen oder Staubsaugen.

Diese über längere Zeit eingenommenen Haltungen sind schwer mit Sport auszugleichen, deshalb sollte schon im Alltag ein Bewusstsein dafür geschaffen werden. So können schon frühzeitig Routinen eingeführt werden, um Gesundheitsproblemen präventiv zu begegnen. Wir können z. B. nach jeder Stunde am PC in die Weite schauen oder uns recken und strecken, durchschütteln etc.

**Stress: die Pest der Neuzeit** Die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts ist weder Krebs noch ein Grippeerreger, auch nicht, man staune, das Corona-Virus. Denn auch dieses kann durch ein gut arbeitendes Immunsystem bewältigt werden. Nein, das größte Krankheitsrisiko der heutigen Zeit ist – laut Weltgesundheitsorganisation – Stress. 70 % aller Krankheiten sind stressbedingt.

Auf den Rücken bezogen, führt Disstress, also negativer Stress, der den Körper zum Kämpfen oder Flüchten anregt, zu Muskelkontraktionen und -anspannung. Kann dies nicht ausagiert werden, wie das in der modernen Gesellschaft oft der Fall ist, verbleibt der Mensch chronisch in dieser Anspannung, was unweigerlich zu Verspannungen und zu Schmerzen führt.

#### Seminar-Tipp Ganzheitliches Rückentraining

Start	Ort
25.09.	Bremen
25.09.	Siegen
09.10.	Essen
30.10.	Rosenheim
04.12.	Essen
04.12.	Göttingen
11.12.	Würzburg

Alle Termine und Informationen auf [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)

Verbandsmitglieder aller kooperierenden Verbände erhalten auf diese Kurse 20 % Ermäßigung mit ihrem Mitglieder-Wertgutschein, bis die Höhe des Jahresbeitrages aufgebraucht ist.



Im Kurs lernen Sie, wie Körper, Geist und Seele durch angemessene Bewegung und Entspannung Wege aus dem Stress finden, bevor es z. B. zu einem Burnout kommt.

**Embodiment und Tensegrity** Der Fachbegriff „Embodiment“ (Verkörperung) betont die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche. Wie sehr ist jemand in seinem Körper „zu Hause“? Embodiment betont die Wechselwirkung einer Körperhaltung mit einem psychisch emotionalen Zustand. So kann man z. B. mit einer Wärmebildkamera die geringe körperliche Durchblutung des Körpers bei depressiven Patienten darstellen und darüber klar machen, wie wenig diese ihren Körper „bewohnen“. Die Grundidee hinter Embodiment, welche durch neurobiologische Forschungen bestätigt wird: All unsere Erlebnisse und Erfahrungen sind nicht nur als Erinnerungen im Großhirn abgespeichert, sondern in unserem gesamten Körper bzw. in unseren Zellen. Somit sind neben Erfahrungen etwa auch Glaubenssätze („Ich muss viel arbeiten, um erfolgreich zu sein“) im Körper repräsentiert. Das kann sich als Muster von bestimmten Gelenkstellungen, Bewegungen, inneren Bildern, Emotionen oder Muskelspannungen äußern.

„Tensegrity“ beschreibt grob, wie unser Körper funktioniert: Die Wirbelsäule ist, anders als das deutsche Wort besagt, keine Säule, sondern eine „Wirbelschlange“, die durch Zug und Druck sowie die Viskosität der Bandscheiben, Bänder, Sehnen und Muskeln funktionsfähig gehalten wird. Ist auf einer Seite ein Muskel zu stark gespannt, zieht es uns auf diese Seite und wir werden schief, geraten aus der Balance, kommen in Schiefelage.



**Barbara von den Driesch**

Wellness- und Bewegungstrainerin, Präsidentin des Fachverbandes Wellness, Beauty und Gesundheit e.V.

vondendriesch@wellness-fachverband.de

## Aufbau der GRT-Ausbildung

Nun aber etwas mehr über die Fachausbildung z. ganzheitlichen Rückentrainer/in (WBG) an den Paracelsus Schulen. Diese enthält u. a. folgende Themen und Module:

### Einführung in das ganzheitliche Rückentraining (GRT)

Ein gesunder Rücken wird durch viele Faktoren bestimmt. In diesem Modul erforschen und erfahren wir die Grundlagen für unsere Rückengesundheit, nehmen eine Standortbestimmung jedes einzelnen Seminarteilnehmers vor und kümmern uns um Ganzkörperstatik.

### Fachwissen für die ganzheitliche Arbeit als Rücken-, Entspannungs- und Wellnesstrainer

Eine gute fachliche Qualifikation in einem Gesundheitsberuf erfordert eine solide Basis und Sicherheit in der Fachterminologie. In diesem Modul werden folgenden Themen erarbeitet: Vegetatives Nervensystem, Sympathikus, Parasympathikus, Vagus-Training, Hormonsystem, verschiedene Stress- und Gesundheitsmodelle, Prävention, Rehabilitation, Resilienz, Salutogenese, Pathogenese, Burnout, Wellnessmodelle, biopsychosoziales Modell, Embodiment, Tensegrity, Propriozeption, Homöostase etc., Indikationen und Kontraindikationen, Atemarbeit.

### Wirbelsäule: anatomisch und energetisch

Dieses Modul widmet sich der wichtigsten Lebensachse unseres Körpers, der Wirbelsäule: Wir befassen uns mit der Wirbelsäule als „Wirbelschlange“, lernen viel über Anatomie und Pathologie sowie über energetische Konzepte der Wirbelsäule. Wir absolvieren spezifische Wirbelsäulen- und Rückenübungen, ganz nach dem Motto: „Tango statt Fango“.

### Schultergürtel, Arme und Hände

Ein beweglicher Schultergürtel ist essenziell für ein gutes Leben. Hier richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die oberen Extremitäten. Es geht um die Biomechanik von Schultern, Armen und Händen. Besprochen werden Pathologien, z. B. Impingement-Syndrom, Frozen Shoulder und Karpaltunnelsyndrom. Zudem werden Übungen für den Schultergürtel vorgestellt: Mobilisation, Stabilisation, Propriozeption, sowie psychische Aspekte, z. B. der Trapezius als „seelischer Kleiderbügel“.



### Becken, Beckenboden, Füße und Beine

Wir erforschen das Becken als Basis der Wirbelsäule und als Kraftzentrum „Mitte“, erkunden die knöchernen und muskulären Strukturen des Beckens, der Beine, Füße und deren psychische Aspekte, z. B. „einen guten Stand haben“, „in seiner Mitte ruhen“ etc.



## Geschmeidige Faszien: vernetzt von Kopf bis Fuß

In diesem Modul erarbeiten wir uns das jahrelang in der Wissenschaft vernachlässigte Netzwerk der Faszien. Denn häufig stammen Rückenschmerzen von verklebten und verfilzten Faszien, und nicht von Muskulatur oder Bandscheiben. Wir erfahren die Anatomie und Pathologie der Faszienketten über Dehnen, Federn und Fließen als praktische Übungen mit Hilfsmitteln. Außerdem kümmern wir uns um die beste Ernährung für die Faszien. Knochen, Gelenke, Sehnen und Bandscheiben profitieren von bestimmten Vitalstoffen. Die richtige Ernährung ist also wichtig für einen gesunden Rücken und ein schmerzfreies Leben.

**NEU**  
ab Paracelsus 06.21  
**KÖRPERÜBUNGEN  
ZUM MITMACHEN**  
Barbara von den Driesch  
präsentiert im Heft und online  
praktische Bewegungseinheiten  
für den Alltag.

## Entspannungsmethoden und -spiele für den Rücken

Die spielerische Freude an Bewegung ist eine der Grundlagen für Rücken- und Ganzkörpergesundheit. Tänzerische und spielerische Elemente sowie Entspannungsmethoden werden uns nun begleiten. Wir kommen zusammen in den Flow und erfahren uns in entspannter Bewegung und bewegter Entspannung.

## Recht und Gesetz: Gesundheitsförderung und Prävention

Für das Arbeiten als Rücken-, Entspannungs- und Wellnesstrainer/in müssen Sie sich auch mit den wichtigsten Begriffsdefinitionen und Gesetzen auskennen – diesem Thema ist ebenfalls eine Ausbildungseinheit gewidmet. Hier geht es um Gesetze und Deklarationen auf den Ebenen von WHO und EU sowie innerhalb Deutschlands: Präventionsgesetz, Präventionsleitfaden § 20 SGB V, Handlungsfelder und Präventionsprinzipien, Abgrenzung Training und Therapie, Zulässigkeit von Berufstiteln, Heilpraktikergesetz, Gesundheitsförderung, Verhaltens- und Verhältnisprävention etc.

## KOSTENLOS ZUM BERUFSEINSTIEG

Fordern Sie mit Ihrer HP-Erlaubnis 2021 unser umfangreiches, probiotisches Starterpaket an.

 **HLH** Darmgesundheit  
ist Lebensfreude  
**BioPharma**



\*Mit zahlreichen Produkten & Infomaterialien