



SCHOLZ NATURHEILZENTRUM  
Moderne Medizin geht weiter.



## Chiropraktik

### > Was ist das?

„Mit der Hand behandeln“ – so lautet die passende Übersetzung des Wortes Chiropraktik. Denn diese Behandlungsmethode kommt ohne Medikamente, Injektionen oder andere Eingriffe aus. Im Mittelpunkt steht die Behandlung von mechanischen Problemen an Gelenken, Muskeln, Sehnen und Bändern sowie von deren Auswirkungen – wobei der Fokus auf den Gelenken der Wirbelsäule liegt.

Blockierte oder hypermobile Gelenke können zu scheinbar unerklärlichen Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Muskelverspannungen und Fehlhaltungen führen. Die Chiropraktik stellt durch gezielte Impulse die normale Beweglichkeit wieder her. Sie regt die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers an und kann die Funktion des benachbarten Nervengewebes optimieren.

Grundlage der Behandlung ist eine umfassende Diagnostik. Mit sanfter Mobilisation oder Manipulation werden die betroffenen Gelenke wieder beweglich gemacht und die Gelenkflächen in korrekte Beziehung zueinander gebracht. Therapien wie Physiotherapie, Einlagen (Podosohlen) und Beratungen zu den Arbeits-, Schlaf- und Freizeitgewohnheiten des Patienten unterstützen die Behandlung.

### > Was habe ich davon?

Die Chiropraktik ist eine anerkannte und bewährte Methode, Beschwerden der Wirbelsäule, des Beckens und der Extremitäten zu lindern – ohne auf Medikamente oder tiefgehende Eingriffe in den Körper zurückzugreifen. Die Grundlage der Behandlungen ist das „Justieren“ von Gelenken, die in ihrer natürlichen Beweglichkeit eingeschränkt sind.

Die Gelenke werden durch einen schnellen Impuls wieder in ihre natürliche Stellung gebracht. Dabei wird nicht, wie umgangssprachlich häufig gesagt, „eingerenkt“, sondern nur ein blockierter Wirbel in die normale Lage zurückgebracht. Oft ist bei der Behandlung ein Knacken zu hören. Hierbei handelt es sich um ein schnelles, aber harmloses Eindringen von Luft in den Gelenkspalt – und nicht, wie oft vermutet, um ein Aufeinanderreiben der Gelenkflächen.

Nach der Behandlung sollten Sie bestimmte Belastungen vermeiden. Damit unterstützen Sie den Behandlungserfolg. Achten Sie bitte auf folgende Ratschläge:

- Vermeiden Sie ruckartige Drehbewegungen des Unterkörpers gegen den Oberkörper.
- Treiben Sie ein paar Tage keinen Sport.
- Ziehen Sie Strümpfe, Hose und Schuhe im Sitzen an bzw. aus.
- Stellen Sie sich nicht auf ein Bein.
- Heben oder tragen Sie nichts Schweres.
- Schlagen Sie im Sitzen die Beine nicht übereinander.

Frank Scholz  
Quarree 4 - 22041 Hamburg

Telefon 040 25178774  
Telefax 040 25178776

praxis@scholz-naturheilzentrum.de  
www.scholz-naturheilzentrum.de