

PETER-HANSEN VOLKMANN

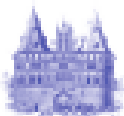


ÖKOSYSTEM MENSCH
GESUNDHEIT IST MÖGLICH

Wege zur Selbstheilung · Ökologisch-Naturheilkundlich

Musikermedizin

Muskelprobleme in der Musikermedizin

VBN  Verlag

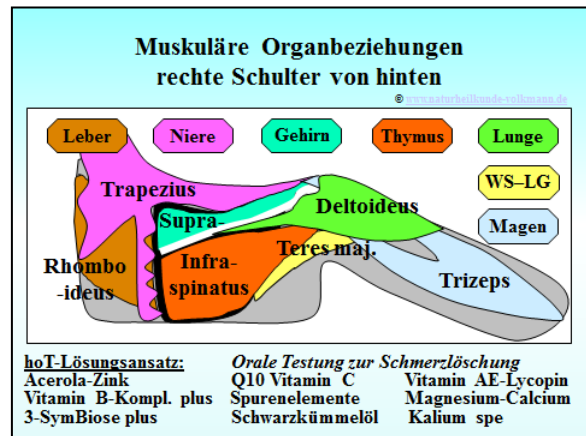
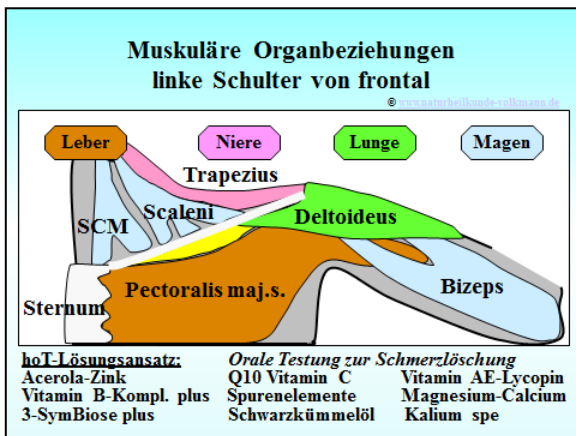
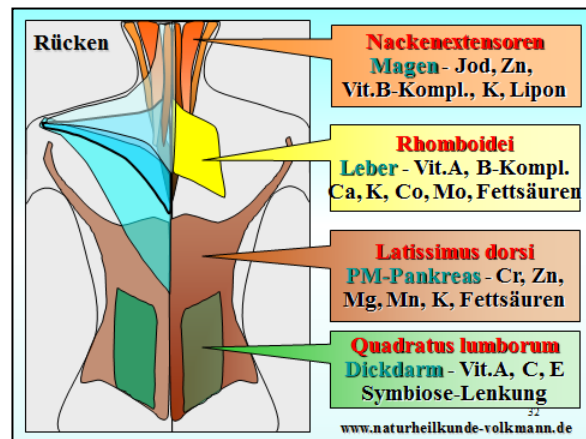
Musikermedizin – Muskelprobleme

Naturheilkundliche, biologische Musiker-Therapie mit der hypoallergenen orthomolekularen Therapie – hoT

Muskelprobleme in der Musikermedizin und ihre innere Logik

Ein anderer wichtiger Aspekt sind die neurologischen und muskulären Funktionsfähigkeiten des Körpers. Oft schleichen sich über einen längeren Zeitraum durch Infekte, Antibiotika-Therapien, Stress oder Traumen Irritationen und Fehlsteuerungen im Nervensystem ein, die bei einem guten osteopathischen Check auffallen. Bei vielen Berufsmusikern, aber auch bei Leistungssportlern, finden sich immer wieder motorische Störungen der Hand- und Fingergelenke sowie der Sprung- und Zehengelenke. Das ist eigentlich verwunderlich, wenn man bedenkt, dass die Feinmotorik der Hand oder des Fußes über diese Gelenke muskulär gesteuert wird – und dass diese Funktionen z.B. beim Orchestermusiker wie beim Solisten oder beim Profi-Sportler das wichtigste Handwerkszeug im hochspezialisierten Beruf darstellen.

Diese Störfelder sollten mit sanften Techniken prophylaktisch korrigiert werden, bevor sie sich in Beschwerden manifestieren. Manuelle Behandlungen sind bei guten Therapeuten meistens nur wenige Male notwendig, da dann das ursächliche Problem gelöst sein sollte. Unter einer an die persönlichen Verhältnisse angepassten hoT halten diese Korrekturen langfristig, im Gegensatz zu den wiederholten osteopathischen Behandlungen ohne hoT, bei denen der Patient oft kurz nach Verlassen der Praxis schon fühlt, dass sich die alten Verspannungen wieder aufbauen.



Oben sehen Sie Grafiken der Halses und der Schultermuskeln von vorne und von hinten, die auch für Instrumentalisten und ganz allgemein für Musiker eine zentrale Rolle spielen. Beachtet man die Muskel-Meridian-Organ-Zusammenhänge, dann kann man leicht verstehen, warum Orthopäden bei Schulterproblemen gelegentlich ausrufen: „Schulter ist schwierig – und dauert!“

Kennt man die oben dargestellte Kybernetik, dann ist die effektive Behandlung der Schulter auch bei Musikern relativ einfach und selbst chronische Schmerzprobleme von Solisten sind meist schnell, d.h. innerhalb von Stunden oder wenigen Tagen und Wochen zu minimieren bzw. zu lösen.

Das gilt allerdings nur für jene Musiker, die im Therapiezeitraum versuchen, sich auch vernünftig aus (biologischer) Frischkost zu ernähren. Mit Fast Food als zentraler Ernährungsquelle wird eine Musiker-Schulter sich kaum erholen und auskurieren können.

Wenn Sie eine längere Therapeutenkarriere haben und in medizinischen Termini bewandert sind, können Sie für sich selber in den Tabellen zur Muskel-Meridian-hoT-Kybernetik¹ nachlesen, welche Substanzen in Ihrem Fall schnell oder sofort eine Besserung muskulärer Beschwerden erwarten lassen. Dann können Sie auch auf Reisen, soweit mitgeführt, auf Ihre Therapeutika zurückgreifen und sofort gegensteuern, bevor Sie in Ihrer Aktionsfähigkeit soweit eingeschränkt sind, dass scheinbar nur noch Kortison und Schmerzmittel helfen können. In sehr hartnäckigen Fällen sollten Sie auch stets Ceres² Hypericum comp. und Ceres Taraxacum comp. auf Reisen bei sich haben, um mit jeweils 3x2-4 Tropfen Ihre Leber- und Bauchspeicheldrüsenfunktion zu unterstützen gegenüber Belastungen mit schlecht verträglicher konventioneller Nahrung. Im Einzelfall kann die Unterstützung der Verdauung durch reines, hypoallergen verkapseltes Pankreatin notwendig sein. Dazu ist jedoch eine Apotheken-Rezeptur notwendig, die Sie ggf. über unsere Praxis erhalten können.

Bei typischen Krankheitsbildern, wie sie jeder Normalbürger auch haben kann, lesen Sie bitte unter den entsprechenden Stichworten im *Ökosystem Mensch – Gesundheit ist möglich*³ nach: Beispielsweise Schulter-Arm-Syndrom, Burn out, Stress, Wirbelsäulensyndrom, Durchfall usw.

Epicondylitis – Schmerzen am „Musikerknochen“ und Ellenbogen

Der Ellenbogen ist eines der wichtigsten Gelenke in der Musikermedizin. Er bildet mit den anliegenden Unterarmknochen die Basis der Hand- und Fingermuskulatur und ist damit entscheidend an der Funktion des Handgelenkes und der Finger beteiligt. Überlastungen und Fehlhaltungen beim Musizieren führen schnell zu schmerzhaften Bewegungseinschränkungen.

Am Ellenbogen, wie anderswo im Körper auch, zeigen sich Störungen im Fluss der Meridianenergie als Schmerzen. Da dort mehrere wichtige Meridiane verlaufen, erscheint der Krankheitsprozess für konventionell arbeitende Therapeuten oder Orthopäden sehr komplex und oft Therapie resistent. Die platte Empfehlung lautet dann: Operation dringend angeraten!

1. Außen verläuft vom Ellenbogen über das Daumengrundgelenk durch die Tabatiere bis zur Zeigefingerspitze der *Dickdarm-Meridian*. Ernährung heißt hier der zentrale Ansatz – neben biologischer Aufwertung der Kost und Orthomolekularer Darmsanierung – ODS!
2. Vom „Musikknochen“ bis zur Kleinfingerspitze verläuft der *Dünndarm-Meridian*. Auch hier heißt der zentrale Ansatz Ernährung – neben biologischer Aufwertung der Kost und Orthomolekularer Darmsanierung – ODS!
3. Zwischen diesen beiden Meridianen verläuft vor dem Ellenbogenknochen bis zur Ringfingerspitze der *Drei-Erwärmer*, ein Energie-Meridian. Hier heißt der Therapieansatz hoT!
4. Beim Blick in Ihre Handfläche verläuft vom Ellenbogen durch das Handgelenk bis zum Kleinfinger der *Herzmeridian*. Stressmanagement wäre hier neben der hoT das passende Stichwort. Oder bei Schmerzen im Meridianverlauf im linken Unterarm ggf. eine Herzuntersuchung zum Ausschluss von Arteriosklerose.
5. Auf der Daumenseite verläuft vom Ellenbogen bis zur Daumenspitze der *Lungenmeridian*, der auch an Daumenschmerzen beteiligt sein kann. Auch hier heißt der Therapieansatz hoT neben einer verbesserten Atemtechnik und mindestens zwei Liter reinen Wassers täglich!

¹ Siehe Diagramme Muskel-Meridian-hoT-Kybernetik

² Bezugsquelle in Deutschland Alcea <http://www.alcea.info/>

³ VBN-Verlag Lübeck, www.vbn-verlag.de

6. Zwischen dem Lungen- und dem Herzmeridian verläuft mittig der *Kreislauf-Sexual-Meridian*, der auch *Perikard* genannt wird, durch das Handgelenk bis zum Mittelfinger. Nicht zuletzt auch hier heißt der Therapieansatz hoT mit Schwerpunkt bei den Omega-3-Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen!

Unter Berücksichtigung des Akupunktursystems wird schnell die Komplexität der möglichen Schmerzsyndrome am Ellenbogen klar. – Die davon abzuleitenden Lösungsansätze sind logisch nachvollziehbar auch für Patienten, die „nicht an die Naturheilkunde glauben“. – Spätestens dann, wenn lange bestehenden Schmerzen und Bewegungseinschränkungen beim Verlassen meiner Praxis nach nur einer Behandlung weitgehend oder völlig verschwunden sind.

Bei der Epicondylitis steht der Vitamin B-Komplex plus, das reine Zink, die Spurenelemente oder auch Magnesium-Calcium zum Basenausgleich im Vordergrund. Viele Patienten sprechen in der Schmerzlöschung jedoch auch besonders gut auf 3-SymBiose plus an als Hinweis auf chronische Darmstörungen. Ausreichend frische Luft für den Lungenmeridian oder auch genügend reines Wasser – mindestens zwei Liter pro Tag – zur Entschlackung der Gewebe – sind oft der erste Schritt zur Gesundheit.

Eine Potenziierte Eigenblutbehandlung – PEB – kann oft noch Restschmerzen und Bewegungseinschränkungen am Ellenbogen lösen, so dass der Patient völlig ohne Einschränkungen die Praxis verlassen kann. Das gelingt in mehr 80% der Fälle – auch wenn das Ihre behandelnden Spezialisten nicht so gerne hören.

Sehnenscheiden-Entzündung und Carpal-Tunnelsyndrom des Musikers

Bei Überlastungen und Fehlhaltungen durch Musizieren kann es leicht zu schmerzhaften Bewegungseinschränkungen kommen, die sich am Unterarm gelegentlich als Sehnenscheidenentzündung oder Carpal-Tunnelsyndrom manifestieren. Die innere Reibung in den Sehnenscheiden an der Innenseite des Unterarmes kann bei Bewegung der Finger so stark ansteigen, dass neben dem inneren Schmerz ein Reiben von außen deutlich fühl- und hörbar wird.

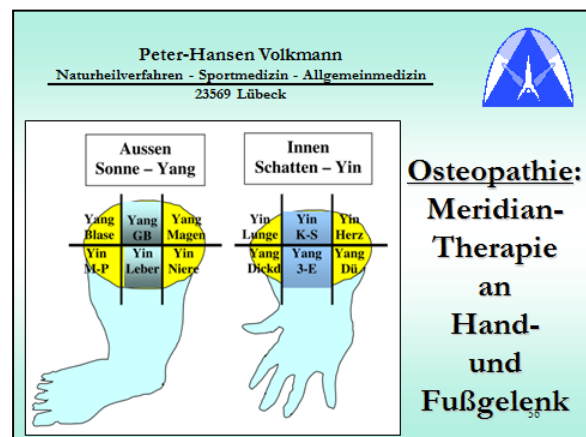
Die Veränderung der Viskosität des Sehnenscheiden-Gels hängt mit einer starken Übersäuerung des Körpers zusammen, kann jedoch z.B. auch auf orales Zink spontan mit einer fühlbaren Schmerzreduzierung und verringerter Reibung ansprechen.

Zur Testung der Übersäuerung bietet sich das Kauen von hypoallergenem Magnesium-Calcium an. Oft kommt es darunter innerhalb weniger Minuten zur Abschwellung und freieren Beweglichkeit von Fingern und Handgelenk.

Wenn wir uns nach der Ursache dieser

Spontanwirkung fragen, dann hängt die Lokalisation der Entzündung zuvörderst mit dem Lungenmeridian zusammen. Über die Lunge steuert der Körper neben der Niere seine Säure-Basen-Bilanz. Also ist frische Luft, Basenkost und eine umfassende hoT zur Stabilisierung einer gesunden Ausscheidung überflüssiger Säuren und Stoffwechselschlacken der therapeutische Ansatz für dieses oft langwierige, wiederholt auftretende Krankheitsbild.

Das gilt übrigens auch für das Carpal-Tunnelsyndrom, das man eigentlich NIE operieren sollte!



Rhizarthrose – Schmerzen am Daumengrundgelenk als typische Musikerkrankheit

Das ist ein häufiges Krankheitsbild gerade bei Musikern, die ihre Daumen oft überstrapazieren und auf ihre Ernährung meist wenig achten. *Belastend kommt Stress hinzu, der oft dazu führt, dass die*

Atmung abflacht und die Lunge über Stunden schlechter belüftet wird. Die Ernährung spielt hier eine wichtige Rolle, weil über dieses Gelenk auf der Außenseite der Dickdarm-Meridian sowie am Daumenballen innen der Lungenmeridian zieht. – Hier können sich Störungen des Dickdarms sowie des gekoppelten Lungenmeridians besonders schmerzhaft manifestieren.

Die fachärztlich gern eingesetzten Antirheumatika helfen oft wenig und verschleiern die ursächlichen Probleme, ohne sie zu lösen. Beim Daumen spielt reines Zink eine zentrale Rolle, das man in diesem Kontext wie beim Trockenen Auge schon als Wundermittel ansprechen könnte. Mehr als 60% der Patienten mit starken chronischen Schmerzen an den Daumengrundgelenken werden völlig schmerzfrei innerhalb einer Minute, wenn sie hypoallergenes, reines Zink kauen. Dann steht auch wieder spontan die normale Kraft des Daumens zur Verfügung – völlig ohne Schmerzen!

Kasuistik: Ansatz und Haltung bei Bläser im Orchester

Der Amerikaner war als Bläser seit mehr als zwanzig Jahren in einem renommierten deutschen Orchester angestellt und wurde in New York auch jetzt noch hinsichtlich seines Ansatzes und seiner Intonation betreut. Bei Problemen der Halswirbelsäule, des Rückens und der Bauchmuskulatur, die besonders bei Wagneraufführungen beansprucht werden, hatte er sich Jahrzehnte durch einen manuellen Therapeuten in New York behandeln lassen. Nun war das Problem wieder akut, aber er hatte terminlich nicht die Möglichkeit, nach Amerika zu fliegen.

Aufgrund einer Kollegenempfehlung konsultierte er mich wegen seiner rezidivierenden Beschwerden zur ganzheitlichen Diagnostik und Therapie mit dem Ziel, Schmerzmittel mit ihren Nebenwirkungen zu vermeiden.

Bei der eingehenden Untersuchung teste ich mit Applied Kinesiology – AK alle betroffenen Muskelgruppen durch, aber es fand sich keine wirkliche Störung. Dann ließ ich ihn zur Belastung sein Mundstück ansetzen und anblasen. Unter dieser Aktivität brach die zuvor starke Testmuskulatur als Zeichen einer Stressbelastung sofort ein. Wir diskutierten seinen Ansatz und stellten ihn neu ein gemäß dem AK-Test.

„So kann ich nicht blasen!“ hieß es spontan. Das sollte er jedoch auch nicht. Er hatte nur den Auftrag, täglich zunehmend mit dem neuen Ansatz zu üben und nach etwa drei bis sechs Wochen in der Oper in neuer Haltung erstmals zu spielen. Zwischenzeitlich telefonierten wir einige Male, um seine hoT anzupassen sowie um die Ansatzkorrektur zu diskutieren.

Etwa vier Wochen später rief mich der Hornist nach seinem ersten Auftritt unter neuem Ansatz begeistert an. Er hatte nicht nur den ganzen Abend wesentlich frischer gespielt, sondern er war anschließend noch fit genug zu einem gemeinsamen Umtrunk im Orchester – was schon lange bei Wagner-Opern nicht mehr der Fall gewesen war!

Wenn Sie bei selbstkritischer Betrachtung all dieser Punkte fast immer Ja! sagen können, wenn alles im Lot ist, dann werden Sie mir sicher gern zustimmen bei meinem Praxisslogan:

GESUNDHEIT IST MEHR ALS FEHLENDER SCHMERZ – GESUNDHEIT IST LEBENSFREUDE!

Ihnen allzeit gute Gesundheit und Freude an Ihrem schönen Beruf!

Ihr

Peter-Hansen Volkmann

Arzt – Naturheilverfahren

Allgemein- und Sportmedizin

www.naturheilkunde-volkmann.de

Wer ich bin?

Als Spross einer mehr als 500 Jahre alten ostfriesischen, bäuerlichen Heilerfamilie sowie eines Pianoisten und Kapellmeisters ist es vielleicht wirklich die Genetik, die mich zu dem gemacht hat, was ich heute bin: Stets auf der Suche, Kranken zu helfen, wieder gesund zu werden, und Gesunde zu coachen, um Krankheiten und Leistungseinbrüche langfristig zu vermeiden. – *Ein Heiler im besten Sinn des Wortes.*

Dabei behandle ich neben ganz normalen Patienten jeden Alters mit meist chronischen Erkrankungen von nah und fern Spitzensportler aus dem In- und Ausland mit dem Ziel, Ausfallzeiten zu vermeiden oder zu minimieren und die volle Leistungsfähigkeit des Körpers auch unter Maximalbelastungen wie z.B. beim Iron Man auf Hawaii oder bei einer WM und Olympiade sicherzustellen. – Ohne Antibiotika, ohne Kortison, ohne Schmerzmittel, mit Operationsvermeidung!

Dass unsere Therapieansätze über eine bessere, regelrechte natürliche Verdauung auch als Nebeneffekte zu schönerer Haut, zu glänzendem Haar, zu Kraft, innerer Spannkraft und Zufriedenheit führen, sind Aspekte, die meine Patienten mindestens so erfreuen wie mich.

Für einen Arzt meiner Art ist es immer wieder beglückend zu erleben, wie ein oft schwer kranker Mensch sich in definierten Zeiträumen erholt, neue Kräfte gewinnt, Schmerzen verschwinden und seine Lebensfreude schrittweise zurückkehrt.

Hippokrates sagte dazu: *Gut der Arzt, der die Prognose zu stellen weiß!*

Bei uns sind das meistens 3-5 Monate bis zur Heilung⁴.



⁴ Dass die Prognose für Krebs und einzelne andere Erkrankungen anders lauten kann, liegt auf der Hand.