



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Viele Menschen sind auf der Suche nach einer anhaltend wirksamen Methode, um ihre Rücken- oder Gelenkschmerzen in den Griff zu bekommen. Zilgrei bietet genau dies – und zwar ohne Nebenwirkungen und ohne finanziellen Aufwand. Die Übungen sind leicht zu erlernen und einfach auszuführen. Zilgrei ist sehr wirksam und hat schon in vielen, auch als hoffnungslos bezeichneten Fällen erstaunlich gute Ergebnisse erzielt. Das Buch besteht aus zwei Hauptteilen: Der erste, theoretische Teil enthält allgemeine Informationen über Zilgrei – wie die Methode entwickelt wurde und worauf sie beruht. Der zweite, praktische Teil dient zum Erlernen der Selbstuntersuchungen und -behandlungen. Außerdem gibt das Buch nützliche Informationen, wie man Schmerzursachen vermeiden und so Schmerzen vorbeugen kann.

Autoren

Charlotte Rogers, deutschgebürtige Engländerin, in Südafrika aufgewachsen, lebt und arbeitet seit über 30 Jahren zwischen Italien und Schweiz. Seit 1982 bemüht sie sich, als vormalige Patientin, dann als Lebensgefährtin und Assistentin von Dr. Hans Greissing, dem maßgeblichen Entwickler der Zilgrei-Methode, um die Weiterentwicklung und Verbreitung dieser Selbsthilfemethode. Sie hat hunderte Personen in der Zilgrei-Methode ausgebildet und ist Autorin und Mitautorin der deutschsprachigen Zilgrei-Bücher.

Von den Autoren außerdem bei Goldmann

Zilgrei gegen Kopf- und Nackenschmerzen (eBook)

Zilgrei gegen Rückenschmerzen (eBook)

Hans Greissing
Charlotte Rogers

Neue Hoffnung Zilgrei

Schmerzfrei durch die kombinierte
Haltungs- und Atemtherapie

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

5. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe November 2011

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81763 München

© 2000 Mosaik Verlag, München

© 2003 Wilhelm Goldmann Verlag,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81763 München

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfoto: FinePic®, München

Illustrationen: Andreas Behrendt, Kaarst

Redaktion: Annette Baldsuhn

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CH · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17292-4

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Vorwort	9
Grafische Darstellung der Selbstbehandlungen	12
Das Prinzip Zilgrei	15
Der eigene Weg zur Gesundheit, der frei macht	16
Schmerzursachen	18
Kennen Sie Arthrose?	22
Selbsthilfe, was ist das?	23
Was ist Zilgrei?	27
Wirksamkeit – Einsatzbereiche	34
Kontraindikationen:	
Wann Sie Zilgrei nicht machen sollen	37
Reaktionen	38
Zilgrei und andere Therapien	44
Zilgrei und seine Grundkonzepte	48
Die gezielte Stellung und Bewegung	49
Selbstwahrnehmung und Körperhaltung	50
Selbstorientierung und Bewegungsebenen	59
Die Zilgrei-Selbstuntersuchung	73

Von der Selbstuntersuchung zur Selbstbehandlung:	
das Prinzip der Gegenrichtung	83
Die Atmung	89
Die Zilgrei-dynamogene Atmung	97
Wenn Ihnen das Atmen schwerfällt	108
Die Verbindung der Zilgrei-Atmung mit der Entlastungsstellung oder -bewegung	110
Das Ganzkörperprinzip	113
Letzte Ratschläge vor der Praxis	121
Die Anwendungshäufigkeit	127
Ihr persönliches Zilgrei-Programm	128
Die Selbstbehandlungen	133
Schwan – Basis-Selbstbehandlung, Halswirbelsäule	134
Eisvogel – Basis-Selbstbehandlung, Lendenwirbelsäule	140
Rotkehlchen – Halswirbelsäule	146
Rosenstar – Halswirbelsäule	154
Zeisig – Kiefer	160
Drossel – Brustwirbelsäule	168
Schwalbe – Brustwirbelsäule	176
Fink – Brustwirbelsäule & Schultergürtel	184
Kolibri – Brustwirbelsäule	192
Rauchschwalbe – Brust- & Lendenwirbelsäule	200
Seidenschwanz – Lendenwirbelsäule & Becken	208
Adler – Gesamte Wirbelsäule	216
Bengalin – Gesamte Wirbelsäule	224
Blaukehlchen – Gesamte Wirbelsäule	232
Krähe – Gesamte Wirbelsäule	240

Kranich – Becken	248
Perlhuhn – Becken & Lendenwirbelsäule	252
Amsel – Becken & Geschlechtsorgane	256
Auerhahn – Beckenorgane	260
Kuckuck – Schulter	266
Haubentaucher – Schulter	274
Goldkuckuck – Schulter	278
Kauz – Ellenbogen	286
Stieglitz – Handgelenk	294
Gimpel – Hände	302
Wiedehopf – Lendenwirbelsäule, Becken & Beine	310
Strandläufer – Hüftgelenk	318
Wiesenpieper – Knie	326
Wanderfalke – Fuß	332
Meise – Nervensystem	338
Register	343

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

sind Sie immer noch auf der Suche nach einer anhaltend wirksamen Methode, um Ihre Rücken- oder Gelenkschmerzen in den Griff zu bekommen? Dabei sind Sie sicher fachkundig, wenn es um Behandlungsmethoden geht, denn wir nehmen an, bevor Ihnen dieses Buch in die Hände gefallen ist, haben Sie schon einiges ausprobiert, oder sollen wir lieber sagen, durchgemacht. Wir wissen schließlich meistens über das am besten Bescheid, was uns ganz besonders plagt. Genauso, wie Menschen mit Gewichtsproblemen besser als alle anderen über Diäten und Abnahmekuren Bescheid wissen, kennen sich Schmerzgeplagte äußerst gut bei den vielen Angeboten herkömmlicher und Außenseitertherapien aus. Wir kennen das, denn den meisten unserer Patienten geht es nicht anders.

Mit dem Kauf dieses Buches haben Sie beschlossen, sich selbst zu helfen. Das ist ein wichtiger Schritt und die beste Voraussetzung für Ihre anhaltende Genesung. Wir werden Sie in dieser guten Entscheidung begleiten und nach bestem Vermögen unterstützen.

Damit Sie den größtmöglichen Vorteil aus diesem Buch ziehen können, möchten wir kurz erläutern, wie man es am besten liest. Das Buch besteht aus zwei Hauptteilen: Der erste, theoretische Teil (Seite 15 ff.) enthält allgemeine Informationen über Zilgrei, wie die Methode entwickelt wurde und worauf sie beruht. Der zweite Teil (Seite 133 ff.) befasst sich größtenteils mit der Praxis der Methode. Darin lernen Sie, wie man die Zilgrei-Selbstuntersuchung und -Selbstbehandlungen ausführt. Dieser zweite Teil interessiert sicherlich besonders jene von Ihnen, die Beschwerden haben. Es wäre aber ein Fehler, gleich mit diesem Teil zu beginnen, ohne zuerst die Grundlagen verstanden und gelernt zu haben.

Zilgrei ist sehr wirksam und hat schon in vielen, auch als hoffnungslos bezeichneten Fällen erstaunlich gute Ergebnisse erzielt. Das ist aber nur bei korrekter und konsequenter Anwendung möglich. Nehmen Sie sich daher die Zeit, um zunächst den ersten Teil des Buches zu lesen und zu verstehen, bevor Sie sich mit dem Praxisteil befassen.

Sie finden in diesem Buch auch einige nützliche Informationen, wie Sie in Zukunft, wenn Sie wieder gesund sind, Schmerzursachen vermeiden können. Damit Sie nicht Ihr Leben lang therapieren müssen, sollten Sie einige wenige Angewohnheiten, die Ihnen sicherlich nicht als Beschwerdeursachen bekannt waren, aber eben solche sind, vermeiden.

Jede Selbstbehandlung in diesem Buch ist mit einem Vogelnamen gekennzeichnet, damit man sie sich besser einprägen kann. Diese Wahl lag nahe, weil wir immer wieder von Patienten hörten, nachdem sie Zilgrei angewendet hatten, »jetzt fühle ich mich so frei und leicht wie ein Vogel!«

Manche Menschen kommen gut mit einem Buch als Lernvorlage zurecht, andere ziehen Hilfe und Beratung vor, um ganz si-

cher zu sein, dass sie auch alles richtig machen. Oder vielleicht finden Sie in diesem Buch nicht Ihre ideale Selbstbehandlung, was durchaus möglich ist, denn es enthält nur 30 der über 20 000 möglichen Anwendungen. Schauen Sie dann auf www.zilgrei.com unter »Lehrersuche«, um eine/n anerkannte/n Zilgrei-Lehrer/in in Ihrer Nähe zu finden. Damit Sie die richtige Betreuung erhalten, können wir Ihnen bedenkenlos nur diese Personen empfehlen, denn sie haben die vorgeschriebene Ausbildung absolviert und sich kontinuierlich in Zilgrei weitergebildet. Eine medizinische oder paramedizinische Ausbildung allein ist keine Gewähr dafür, dass Zilgrei korrekt vermittelt wird. Gewissenhafte Therapeuten werden im Interesse ihrer Patienten eine Methode von Grund auf erlernen wollen, damit sie den jeweiligen individuellen Anforderungen gerecht werden können. Die beste Gewähr dafür, dass Sie sich einer in Zilgrei ausgebildeten Person anvertrauen, ist, wenn deren Name in unseren offiziellen Listen steht.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und baldige Genesung und sind überzeugt, dass Zilgrei auch Ihnen helfen wird, wieder gesund zu werden und es weiterhin zu bleiben.

Hans Greissing und Charlotte Rogers

Grafische Darstellung der Selbstbehandlungen

Darmtätigkeit

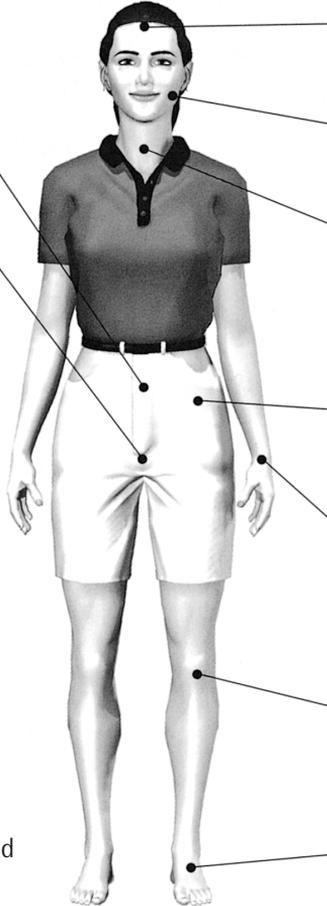
Auerhahn 260

Geschlechtsorgane

Amsel 256

Nervensystem

Meise 338



Kopf

Schwan 134

Kiefergelenk

Zeisig 160

Halswirbelsäule

Schwan 134

Rotkehlchen 146

Rosenstar 154

Hüftgelenk

Strandläufer 318

Kranich 248

Perlhuhn 252

Handgelenk

Stieglitz 294

Gimpel 302

Knie

Wiesenpieper 326

Fußgelenk/ Fuß/Zehen

Wanderfalke 332

Wiedehopf 310

Verwendete Symbole

N = neutrale
Ausgangsstellung

» = einatmen

»» = ganz einatmen

»● = ganz einatmen und
5 Sekunden Pause

« = ausatmen

«« = ganz ausatmen

○« = ganz ausatmen und
5 Sekunden Pause

Brustwirbelsäule

Drossel 168
Schwalbe 176
Fink 184
Kolibri 192
Rauchschwalbe 200

Gesamte Wirbelsäule

Adler 216
Bengalin 224
Blauehlchen 232
Krähe 240

Lendenwirbelsäule

Rauchschwalbe 200
Adler 216
Bengalin 224
Krähe 240
Perlhuhn 252
Wiedehopf 310

Becken

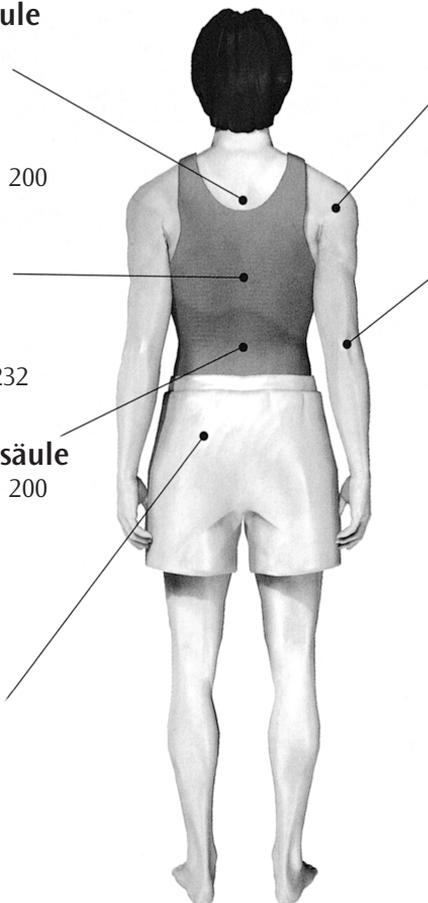
Kranich 248
Perlhuhn 252
Amsel 256
Auerhahn 260
Wiedehopf 310

Schulter

Fink 178
Kuckuck 266
Haubentaucher 274
Goldkuckuck 278

Ellenbogen

Kauz 286



Das Prinzip Zilgrei

Der eigene Weg zur Gesundheit, der frei macht

Die Chiropraxis hat nicht nur mir nach einer schweren Kriegsverletzung wieder aus dem Rollstuhl geholfen, sondern ich konnte in meiner über 40-jährigen Laufbahn als Chiropraktiker oft ähnliche Wunder auch an meinen Patienten erleben. Allerdings stellte ich immer wieder fest, dass ich insbesondere in jenen Fällen die eindrucklichsten Ergebnisse erzielen konnte, in denen die Patienten selbst aktiv an ihrem Genesungsprozess beteiligt waren. So lehrte mich die Erfahrung im Verlaufe der Zeit, dass nicht ich, der Therapeut, die Heilung vollbrachte, sondern dass nur das Zusammenspiel verschiedener Faktoren und Voraussetzungen vermag, den Patienten wieder gesund zu machen.

Am Palmer College of Chiropractic in Iowa, USA, wo ich meine Ausbildung zum Doktor der Chiropraktik absolvierte, lernten wir über »innate intelligence«, d. h. die körpereigene Intelligenz, die nicht mit unserem Intellekt zu verwechseln ist, sondern die, unabhängig vom Verstand, unsere Lebensprozesse erhält. Ich konnte beobachten, dass Heilung nur dann wirklich stattfindet, wenn der Therapeut im richtigen Moment mit der richtigen Maßnahme die Voraussetzungen zur Selbstheilung schafft. Der Körper nimmt eine Therapie entweder an oder er lehnt sie ab. Entspricht die Heilmaßnahme den körpereigenen Gesetzmäßigkeiten und arbeitet der Patient selbst aktiv mit, anstatt sich in der Hoffnung, jemand anders wird ihn gesund machen, behandeln zu lassen, sind die Chancen zur Gesundung ungleich besser.

Die Zilgri-Methode ist das Resultat dieser Überlegungen, ähnliche Gedanken führten Ende der siebziger Jahre Frau Zillo als Patientin in meine Praxis in Mailand. Sie war es leid, mehr oder weniger erfolglos gegen ihre jahrelangen Schmerzen behandelt zu

werden; sie wollte selbst etwas für ihre Genesung tun. Es stellte sich schnell heraus, dass ihre interessanten Beobachtungen an sich selbst in Bezug auf Atmung und Bewegung der Wirbelsäule durchaus auf logischen anatomischen und physiologischen Zusammenhängen beruhten. Wir beschlossen, zusammenzuarbeiten – mit dem Ziel, den Menschen ein natürliches, wirksames, kostengünstiges und nebenwirkungsfreies Werkzeug an die Hand zu geben, mit dem sie sich selbst helfen konnten.

Bewegung ist Leben, und Leben ist Bewegung.

Je weniger Bewegung, desto weniger Leben.

Hört Bewegung auf, endet das Leben.

Leben und Bewegung sind ein und dasselbe.

Zilgrei ist für jeden Menschen bestimmt, der davon Gebrauch machen möchte. Kennt man die Methode und das System, die Zilgrei zugrunde liegen, sind die Selbstbehandlungen leicht anzuwenden. Die Zilgrei-Mechanismen haben sich aber auch als eine wertvolle Unterstützung bzw. Ergänzung der verschiedensten Behandlungsmethoden erwiesen. Somit ist es ein sehr nützliches Werkzeug auch für Ärzte, Heilpraktiker und andere Therapeuten.

Unabhängigkeit macht frei! Freiheit von Schmerzen und Gebrechen ist das verbürgte Recht eines jeden Menschen. Es ist auch des Menschen Recht, frei zu wählen, welche Maßnahmen er für die Erhaltung und Wiederherstellung seiner Gesundheit ergreifen möchte. Machen Sie davon freien Gebrauch!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, mutig den ersten Schritt auf Ihrem eigenen Weg zur Gesundheit und zur Freiheit zu tun.

Dr. Hans Greissing (D. C. USA)

Schmerzursachen

»Ich habe mich nur nach einem Teller im Küchenschrank ausgestreckt, da war's passiert, schon hatte ich meinen Ischias wieder weg!« Oder: »Ich bin nur 100 Kilometer gefahren, und als ich ankam, konnte ich vor Schmerzen nicht mehr aus dem Auto aussteigen.« Solche oder ähnliche Geschichten der Verzweiflung hören wir tagtäglich. Überlegen wir aber doch einmal logisch: Sollte ein normaler Körper nicht imstande sein, eine einfache Streckbewegung auszuführen, ohne einen Ischiasanfall davon zu bekommen; oder sollte es nicht möglich sein, eine relativ kurze Strecke im Auto zu fahren, ohne vor Schmerzen blockiert zu sein? Natürlich ist es möglich, denn Sie haben es ja schon abertausendmal getan. Warum also geht es plötzlich nicht mehr?

Sie kennen doch den Krug, der zum Brunnen geht, bis er bricht, oder den Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Die Streckbewegung bzw. die Autofahrt sind so ein Tropfen; sie waren zwar die Auslöser der Beschwerden, aber kaum deren Ursache. In den wenigsten Fällen ist eine einzige Ursache für Beschwerden verantwortlich. Vielmehr bauen sich die Ursachen von Erkrankungen meist über lange Zeit auf und sind oft eine Ansammlung von vielen Faktoren, die den Menschen be- und schlussendlich überbelasten. Der Körper verfügt über eine unermessliche Fähigkeit zur Anpassung und zum Ausgleich. Deshalb spüren wir oft jahrelang nichts, außer vielleicht ein leichtes Ziehen hier und ein wenig Steifheit da. Meist beachten wir diese Signale nicht weiter, denn beides verschwindet wieder in kurzer Zeit von selbst. Der Körper gleicht aus, er bringt sich selbst wieder ins Lot. Wir unternehmen erst etwas, wenn Schmerzen unerträglich werden oder anhaltend bleiben.

Wenn ein Tropfen das Gefäß zum Überlaufen bringt,
so läuft immer mehr heraus als dieser Tropfen.

GEORG SIMMEL

Zivilisationskrankheit ist der Sammelbegriff, in den auch Beschwerden im Bewegungsapparat eingereiht werden. Verstehen soll man unter diesem Sammelbegriff »Krankheiten, die infolge der Zivilisation und der daraus folgenden geringeren Widerstandsfähigkeit stärker hervortreten«; so weit das Lexikon. Einfacher könnte man sagen: Zivilisationskrankheit ist die mangelhafte Anpassung an veränderte Lebensbedingungen.

Eines muss uns klar sein: Die Ursachen für unsere Beschwerden liegen immer nahe bei uns, so nahe, dass sie Teil unseres Alltags, ja unseres Selbstverständnisses und unserer Lebensweise sind. So steckt sowohl der Schlüssel für unsere Erkrankung als auch für unsere Genesung in uns selbst. Das ist in der Tat eine frohe Botschaft, denn wenn wir Krankheitsursachen erkennen, können wir sie vermeiden. Wenn wir aber schon krank sind, können wir in uns nach dem Schlüssel zu unserer Genesung forschen. Ausgebildete Zilgri-Lehrer und -Lehrerinnen sind besonders darin geschult, dabei ganz gezielt zu helfen.

Der Mensch ist nicht nur, was er isst, sondern auch, was er verdauen kann; wie seine körperliche und geistige Haltung ist; was er denkt und wie er das tut, was er tut; wie er schläft und wie er seine Freizeit gestaltet; kurzum, von Anbeginn seines Seins ist der Mensch auf allen Ebenen die Summe und der Ausdruck seines Ganzen.

Kommen wir also zurück zum Alltag auf der Suche nach Beschwerdeursachen. Etwa acht von zehn Menschen in industrialisierten Ländern leiden im Verlaufe ihres Lebens an Rücken-, Na-

cken-, Kreuz-, Gelenk- oder Muskelschmerzen. In vielen Fällen treten diese Schmerzen immer wieder in kurzen oder langen Abständen auf und fordern auf diese Weise einen großen Tribut an persönlichem Leiden, immense Behandlungskosten und große finanzielle Verluste durch verlorene Arbeitszeit. Fragen wir uns, warum so viele Menschen an diesen Beschwerden leiden, liegt die Überlegung nahe, dass die Ursache dafür auf Gegebenheiten beruhen muss, die in mehr oder weniger gleichem Maß die gesamte Menschheit der modernen Welt betreffen.

Einseitige Körperbelastung führt zu Verspannungen. Durch ausgleichende Bewegung lösen sich diese Verspannungen.

Wir wissen, dass jede Krankheit sowohl durch physische als auch psychische Faktoren ausgelöst wird. Welche dieser Faktoren, welche Lebensumstände haben wir miteinander gemeinsam?

Einer davon ist der so genannte *Monolateralismus*, d. h. die einseitige Körperbelastung, die durch die Rechtshändigkeit entsteht; sie ist begleitet von anderen belastenden, zivilisationsbedingten Umständen. Unsere jahrzehntelangen Beobachtungen lassen keinen Zweifel darüber, dass die einseitige Körperbelastung und dazu der Mangel an ausgleichender Bewegung im Laufe der Zeit muskuläre Dysbalancen verursachen. Darunter verstehen wir paarig angelegte Muskeln, die sich durch die Art, wie wir leben und uns bewegen (oder nicht bewegen), in unterschiedlichem Spannungszustand befinden. Ohne ausgleichende Betätigung ist der Körper mit der Zeit nicht mehr imstande, diese Verspannungen auszugleichen.

Nun müssen wir uns natürlich fragen, warum unsere Vorfahren weitaus weniger von den heute weit verbreiteten Beschwerden im Bewegungsapparat belastet waren. Sie hatten zwar andere Be-

schwerden, die von großer körperlicher Anstrengung herreichten, aber nicht die Probleme, die wir heute haben, denn als Transportmittel benutzten sie hauptsächlich ihre Beine und nicht Räder. Durch die Überkreuzbewegung beim Gehen wird im Körper das muskuläre und strukturelle Gleichgewicht erhalten und gefördert. Schon deshalb empfehlen wir Patienten mit Rückenschmerzen immer wieder, möglichst oft zu laufen.

Die Tatsache, dass die einseitige Körperbelastung eine der, wenn nicht sogar die Hauptursache von Beschwerden im Bewegungsapparat ist, lässt sich überdies durch zwei statistisch und klinisch nachweisbare Faktoren belegen:

Zum einen leiden Linkshänder eindeutig weniger häufig an Rückenschmerzen als Rechtshänder. Sie leben nämlich in einer Welt, die für Rechtshänder angelegt ist, d. h., Türklinken und Griffe, Werkzeuge und Maschinen usw. sind für Rechtshänder gemacht. Dadurch sind Linkshänder gezwungen, beide Körperseiten einzusetzen.

Zum anderen weisen bis zu 80 % der Rechtshänder, die an Beschwerden im Bewegungsapparat leiden, und das ist die große Mehrheit der Menschen, ein ziemlich typisches Bild der muskulären Dysbalancen und deren Auswirkungen auf. Zu diesem typischen Bild gehört insbesondere das so genannte »scheinbar kürzere rechte Bein«, das durch Verlängerungen im Becken zustande kommt. Diese Verlängerungen sind für einen großen Teil der weit verbreiteten Kreuz- und Lendenschmerzen verantwortlich.

Zur einseitigen Körperbelastung gesellen sich aber noch andere Belastungsfaktoren, z. B. alle Arten von Stress. Dazu gehören psychischer Stress durch Leistungs-, Überlebens- und emotionale Ängste; chemischer Stress durch unnatürliche Ernährung; Belastung von Pestiziden, Dünge-, Konservierungs- und Färbemittel in

der Nahrung; körperlicher Stress durch schlechte Haltung, zu wenig oder falsche Bewegung, Über- oder Untergewicht; Umweltstress durch Luft- und Wasserverschmutzung, durch über- oder unterheizte bzw. klimatisierte Räume und Lärmbelastung; sowie meteorologischer Stress in Form von starken Temperaturschwankungen, Wetterfühligkeit und Saisonwechsel.

Im osteo-neuro-muskulären Bereich, d. h. im Bereich unserer Knochen, Nerven und Muskeln, äußert sich die Summe dieser Faktoren, d. h. einseitige Körperbelastung und Stress, im Anfangsstadium meist in Form von Verkrampfungen, danach als degenerative Erscheinungen wie Ischias, Kreuz-/Becken-/Nackenbeschwerden, Schulter-/Armsyndrom, Kopfschmerzen, Migräne, Bandscheibenleiden, Hüftgelenk- und Kniebeschwerden usw.

Die Erkenntnis, dass die einseitige Körperbelastung eine der Hauptursachen für Beschwerden im Bewegungsapparat ist, hat es uns ermöglicht, entsprechende Selbstbehandlungen zu entwickeln, die vor allem Normalisierung durch gezielten Ausgleich herbeiführen.

Kennen Sie Arthrose?

Oft muss als Schmerzsache der meist missbrauchte Ausdruck »Arthrose« erhalten. Vielleicht gehören Sie zu jenen, die bei diesem Wort instinktiv ihren schmerzhaften Nacken oder ihr Kreuz reiben. Möglicherweise klingen Ihnen auch noch die ominösen Worte in den Ohren: »Sie haben Arthrose, und am besten gewöhnen Sie sich daran, damit zu leben, denn Ihre Schmerzen und Beschwerden werden Sie nie los, weil sie zum natürlichen Alterungsprozess gehören!« Das stimmt natürlich schon; Arthrose ist

tatsächlich nichts anderes als der ganz natürliche Alterungsprozess der Knochen, begleitet von der Bewegungseinschränkung der Gelenke. Aber träfe es zu, dass dies unbedingt Schmerzen mit sich bringt, dann müssten logischerweise alle Menschen beim Altern, genauer gesagt ab 30 Jahren, wenn der Arthroseprozess beginnt, von Schmerzen befallen werden. Und das trifft keineswegs zu. Arthrose ist häufig der Sammelbegriff, der für eine Unmenge unspezifischer Schmerzen und Beschwerden herhalten muss, die klinisch nicht klar definierbar sind. Arthrose kann von Unregelmäßigkeiten der Oberfläche der Gelenkknochen, Entkalkung oder Kalkaufbau der Wirbel- und anderer Knochen und auch von Schmerzen begleitet sein. Das muss aber nicht unbedingt der Fall sein. Da Arthrose, wie gesagt, ein natürlicher Alterungsprozess ist, gibt es dafür logischerweise keine Heilung. Andererseits können die Schmerzen, die so häufig – unseres Erachtens fälschlicherweise – der Arthrose zugeschrieben werden, sehr oft beseitigt werden. Ein Großteil unserer Patienten, bei denen Arthrose klinisch diagnostiziert war, wurde durch Zilgrei-Selbstbehandlungen von ihren Schmerzen und Beschwerden befreit. Wir würden daraus keineswegs folgern, dass sie von der Arthrose geheilt wurden, sondern dass die Schmerzursachen beseitigt wurden, die von Anfang an nichts mit Arthrose zu tun hatten.

Selbsthilfe, was ist das?

Die einzige auf Dauer wirksame Form von Hilfe zur Lösung von Problemen, gleich welcher Art, ist die *Selbsthilfe*. Im Bereich der Krankheitsbehandlung sind Pillen, Spritzen, Korsetts, Körpertherapien oder gar Chirurgie drastische, manchmal unumgängliche

Maßnahmen, die zwar Symptome zum Verschwinden bringen können, aber leider selten anhaltend wirksam sind. Oft bringen sie negative Nebenwirkungen mit sich und sollten deshalb nur als letzter Ausweg eingesetzt werden. Es geht darum, Ursachen anzugehen und nicht Symptome zum Verschwinden zu bringen, auch wenn sich damit, leider, die meisten Menschen zufrieden geben. Nach dem Motto: »Spür ich nichts, bin ich gesund!« Die Erkrankungen dieses Jahrhunderts belehren uns leider eines anderen!

Wenn wir uns und unser Gesundheitswesen sanieren wollen, müssen wir lernen, jene Probleme, die wir ohne fremde Hilfe bewältigen können, selbst zu lösen.

Gesundheit und Heilung auf körperlicher wie auch auf seelischer Ebene ist ein *im* Menschen stattfindender, naturgegebener Prozess. Zur Gesunderhaltung und Heilung benötigt der Mensch deshalb auch Methoden und Techniken, die die Selbstheilungsmechanismen derart ankurbeln und unterstützen, dass sie ihre Arbeit bestmöglich verrichten können. Je effizienter, harmonischer und natürlicher eine Heilmethode mit den biokybernetischen Funktionen (bios = Leben, kybernetike = Steuermannskunst) in Einklang arbeitet, desto größer ist die normalisierende Wirkung, d. h. Gesundung. Zilgrei gehört zu diesen Therapieformen.

Selbsthilfe ist aber Einstellungssache, ja man könnte fast sagen eine Art Lebensphilosophie und Lebenshaltung.

Es ist gar nicht selbstverständlich, dass der Kranke gesund werden will. Etwas im Kranken steht im heimlichen Komplott mit seiner Krankheit.

WILHELM STÄHLIN

Wie halten Sie es mit dem Gesundwerden? Sind Sie ganz sicher, dass Sie das auch wirklich wollen? Diese Fragen scheinen eine Zumutung für Leidende zu sein, denn schließlich sind sie auf der Suche, sonst wäre ihnen dieses Buch bestimmt nicht in die Hände gefallen. Und doch ist es wichtig – vor allem wenn man durch Selbsthilfe gesund werden will –, dass man sich selbst gegenüber absolut offen ist und sich Klarheit darüber verschafft, ob man wirklich gesund werden will. Denn genau wie das Krankwerden kann das Gesundwerden – besonders wenn die Erkrankung langwierig und chronisch ist – eine große Veränderung im Leben und im Umfeld eines Menschen mit sich bringen.

Krankheit ist oft eine Form der Überlebensstrategie oder zumindest eine bewusste oder unbewusste Strategie, um das zu bekommen, was man dringend braucht, z. B. Aufmerksamkeit oder Zuwendung, oder um Situationen oder Verantwortungen aus dem Wege zu gehen, mit denen man nicht konfrontiert werden möchte. Das klassischste Beispiel, das wir alle kennen, ist das Kind, das nicht in die Schule gehen kann, weil ihm plötzlich fürchterlich schlecht ist. Nachher stellt sich heraus, dass es an diesem Tag eine Klassenarbeit schreiben sollte, der es aus dem Wege gehen wollte.

Die Entscheidung, gesund zu werden und sich dabei der Selbsthilfe zu bedienen, bringt notgedrungen die Entscheidung mit sich, aus dem heimlichen Komplott mit der Krankheit auszusteigen und die geschilderten Mechanismen und Strategien hinter sich zu lassen.

In den meisten Fällen, wenn Rücken- oder Gelenkbeschwerden sich bemerkbar machen oder überhaupt Krankheit auftritt, ist der erste Gedanke generell: »Wer kann mir helfen, wo gehe ich hin?« Die wenigsten Leute würden sich in diesem Stadium die Frage

stellen: »Was kann ich tun?« Ein befreundeter Arzt erzählte in einem Vortrag über das Thema Selbsthilfe, »die Leute kommen zu mir und fragen, »Herr Doktor, mir geht es nicht gut, was habe ich?«. Das ist eine falsche Frage«, meinte er, »denn im Prinzip ist es völlig egal, was jemand hat; wichtig ist, wie er das wieder loswird, was er hat. Die Frage müsste also lauten: »Herr Doktor, was kann ich gegen das tun, was ich habe?«

Die wenigsten Menschen, die sich Zilgri oder auch anderen Methoden zuwenden, tun dies zur Vorbeugung gegen Beschwerden. Die Flut von Informationen in den Medien, ganz zu schweigen von den Möglichkeiten, die das Internet bietet, machen es zwar relativ einfach, für sich Methoden zur Prophylaxe auszuwählen, jedoch einerseits verwirrt das riesige Angebot, andererseits, wer tut schon etwas für sich, wenn es ihm gut geht?

Deshalb haben »Zilgri-Patienten« fast alle einen oder mehrere Aspekte gemeinsam:

- Sie haben bereits seit längerer Zeit immer wieder auftretende Beschwerden und haben schon alles versucht.
- Sie haben bisher von anderen schulmedizinischen oder auch alternativen Methoden nicht die erhoffte Befreiung von ihren Beschwerden erfahren und glauben nicht mehr an sie.
- Sie wollen nach vielen Jahren Leiden nur noch wissen, was sie selbst für sich tun können, und wollen nicht mehr von anderen abhängig sein.
- Sie vertragen keine Medikamente und müssen auf natürliche Therapieformen zurückgreifen.
- Es wurde ihnen eine Operation empfohlen oder angedroht, und sie haben Angst, sich »unters Messer zu legen« (dies ist die Formulierung unserer Patienten!).

Es ist in der Tat ein eigenartiges Phänomen, dass der Mensch erst, wenn der Leidensdruck groß genug ist, bereit ist, etwas für sich selbst zu tun.

Aus eigener Erfahrung, nicht nur mit unseren Patienten, sondern auch an uns selbst, können wir Ihnen versichern, dass Selbsthilfe und deren konsequenter Einsatz zu einem großen positiven Wandel im Leben eines Menschen führen kann. Selbsthilfe steigert nicht nur das Selbstwertgefühl, sondern stärkt gar die Lebenskraft selbst. Selbsthilfe hilft uns, die häufig unbewusst eingenommene Opferhaltung, mit der wir oft unser Leben betrachten und durch die wir manchmal versuchen, unsere Probleme zu lösen, abzulegen. Durch Selbsthilfe werden wir mündig, wir nehmen das Steuer unseres eigenen Schiffes in die Hand und verstehen, dass wir wirklich unseres eigenen Glückes Schmied sind. Der Mensch wurde frei geboren und mit immensen physischen, psychischen, mentalen und kreativen Fähigkeiten ausgestattet. Nutzen wir sie, für uns als Individuen und für eine bessere Gesellschaft!

Was ist Zilgrei?

Zilgrei ist eine natürliche *Selbstbehandlungsmethode*, die ungefährlich, wirtschaftlich, einfach anzuwenden und äußerst wirksam ist. Als kombinierte Atmungs-, Haltungs- und Bewegungs-Selbsttherapie wurde Zilgrei Ende der siebziger Jahre in Italien von Dr. Hans Greissing, einem deutschgebürtigen Amerikaner, in Zusammenarbeit mit seiner Patientin Adriana Zillo entwickelt. Das Kunstwort Zilgrei setzt sich aus den Anfangsbuchstaben der Nachnamen dieser beiden Menschen zusammen.

Nichts führt zum Guten, was nicht natürlich.

FRIEDRICH VON SCHILLER

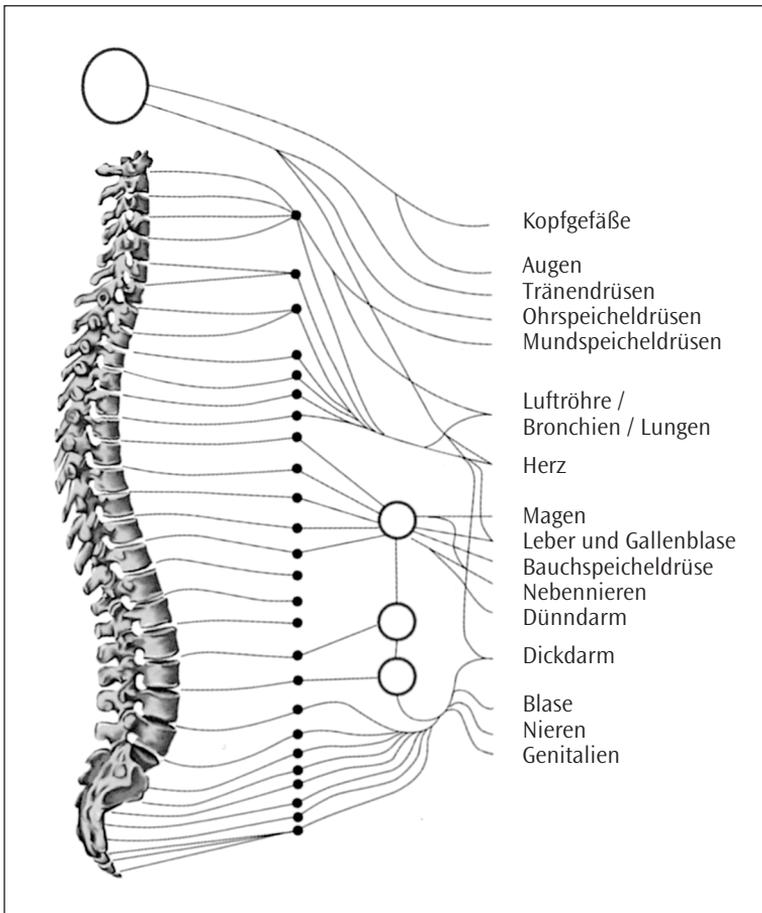
Zilgrei kann praktisch uneingeschränkt von Menschen jeden Alters angewendet werden, zur Vorbeugung, Linderung und Beseitigung von Beschwerden, die häufig als Arthrose oder Arthritis bezeichnet werden oder dem so genannten »rheumatischen Formenkreis« oder dem Sammelbegriff »Stress« zugeschrieben werden oder die auf einer ganzen Reihe von anderen bekannten oder unbekanntem Ursachen beruhen. Die Voraussetzung für den Erfolg der Methode ist ihre korrekte und konsequente Anwendung. Sie ist daher besonders für jene Menschen geeignet, die Selbstverantwortung und Unabhängigkeit schätzen und selbst etwas für ihre Genesung bzw. für die Vorsorge tun möchten.

Die Methode selbst ist abgeleitet von der klassischen Chiropraxis nach D. D. Palmer, dem amerikanischen Begründer dieser manuellen Therapie. Die Chiropraxis ist ein rein natürliches Verfahren, das weder Medikamente noch Apparate einsetzt, um den Patienten zu heilen. Vielmehr erfolgt die Normalisierung durch die manipulative Korrektur, die der Chiropraktiker in Einklang mit den körpereigenen Korrektivkräften des Patienten vornimmt. Die Chiropraxis hat zum Ziel, verlagerte oder blockierte Knochenstrukturen in der Wirbelsäule und in den Gelenken durch geeignete Handgriffe wieder einzurichten, verkrampfte Muskeln zu lösen, Nervenbahnen zu entlasten und den Organismus ganz allgemein wieder zu normalisieren und funktionsfähig zu machen. Dabei lautet das oberste Gesetz, zuerst die Wirbelsäule ins Lot zu bringen, denn sie beherbergt das Rückenmark und die Spinalnerven, über die sämtliche Körperteile mit dem Gehirn verbunden sind. Fehlstellungen der Wirbelsäulensegmente können in der

Tat zu funktionellen organischen Störungen führen, wie aus der abgebildeten Grafik ersichtlich ist.

Tatsächlich äußern sich Fehlfunktionen der Organe, wie z. B. Magengeschwüre oder Leber- und Gallenbeschwerden, Darmerkrankungen oder Herzbeschwerden, oft auch als Rückenschmerzen.

Zilgrei verfolgt die gleichen Ziele wie die Chiropraxis, mit dem



Unterschied, dass die Normalisierung nicht durch Fremdeinwirkung herbeigeführt wird, sondern durch den Menschen selbst. Das hat insofern Vorteile, als der Mensch einerseits aktiv an seiner eigenen Genesung beteiligt ist, andererseits der Körper schrittweise zu seiner Normalisierung zurückgeführt wird, sodass die positive Wirkung auf Dauer anhält.

Krankheit ist kein Zustand, sondern ein Prozess.

Das Gleiche gilt für das Gesundwerden und Gesundbleiben.

Aufgrund der engen Verwandtschaft mit der Chiropraxis besteht Zilgrei aus Anwendungen, die auf natürlichen, anatomisch und physiologisch fundierten Vorgängen und Techniken beruhen. Sie werden gezielt eingesetzt, um bei Fehlfunktionen den Körper zu normalisieren oder um die normale Tätigkeit des Organismus, der meist durch Belastungen unterschiedlichster Art ge- oder überfordert wird, zu erhalten.

Im Gegensatz zu scheinbar ähnlichen, aus dem Orient überlieferten Praktiken oder Therapien erfordert Zilgrei nicht die Anlehnung an eine gewisse Philosophie oder Lebenseinstellung. Deshalb haben die eingesetzten Mechanismen nichts mit Glauben, sondern mit der konsequenten und korrekten Anwendung zu tun. Andererseits stellt sich unserer Erfahrung nach durch das regelmäßige Ausüben von Zilgrei automatisch ein erweitertes Bewusstsein der eigenen physischen und psychischen Zustände ein, was auf jeden Fall den Gesamtzustand günstig beeinflusst.

Durch die gezielte Körperarbeit mit Zilgrei lernen Sie,
Ihre körperliche und seelische Verfassung
aus sich selbst heraus gezielt zu beeinflussen.

Das Hauptziel von Zilgri ist es, durch Entspannung oder gezielte Stärkung Ausgleich und Normalisierung herbeizuführen und nicht, wie z. B. bei Gymnastik, Muskeln durch Kraftaufwendung zu entwickeln. Sie kommen also bei der Ausübung von Zilgri weder ins Schwitzen, noch ermüden Sie dabei. Zilgri hat deshalb nichts mit Turnen, Körperübungen oder Fitness-Training zu tun, und Sie benötigen auch keine besondere Kleidung oder teuren Geräte und Vorrichtungen, um es ausüben zu können. Vielmehr besteht Zilgri aus Selbstanwendungen mit therapeutischer Wirkung, die Sie überall und zu jeder Zeit ausführen können, ob zu Hause, am Arbeitsplatz, in den Ferien, im Auto oder Flugzeug. Deshalb sprechen wir bei Zilgri von *Selbstbehandlungen* – in den Anleitungen in diesem Buch kurz SBH genannt – und nicht von Übungen.

Zilgri geht voll und ganz auf Sie als Individuum ein, auf Ihre körperlichen Fähigkeiten und Grenzen, auf Ihr Alter und Ihren Zustand. Ausgehend von Ihrem Ist-Zustand werden Sie in der Lage sein, Schmerzursachen und deren Auswirkungen, die sich meist als muskuläre, strukturelle und funktionelle Störungen äußern, anzugehen und aufzulösen. In diesem Buch lernen Sie, diesen Ist-Zustand, d. h. Ihren Zustand in diesem Moment (nicht jenen vor 6 Monaten, als vielleicht Ihre letzten Röntgenaufnahmen gemacht wurden), durch einfache, äußerst schlüssige Bewegungstests, die ein grundlegender Bestandteil der Methode sind, zu ermitteln und auszuwerten. In Anlehnung an das jeweilige Testergebnis, das nicht mit einer Diagnose zu verwechseln ist, sondern Aufschluss über die Bewegungsfähigkeit und über die bestehende Schmerzsymptomatik gibt, schaffen Sie durch gezielte Selbstbehandlungen den Ausgleich.

Dabei überschreiten die erforderlichen Stellungen und Bewegungen nie das, was anatomisch und physiologisch natürlich und normal ist. Gerade daraus ergibt sich die Einfachheit und Sanftheit der Methode.

Jede Selbstbehandlung besteht aus zwei Grundelementen: 1. der dynamogenen Zilgri-Atmung, einer Kraft erzeugenden Atmung, kombiniert mit 2. gezielten Stellungen und Bewegungen des Körpers. Jedes dieser beiden Elemente ist von grundlegender Wichtigkeit, jedoch nur ihre Kombination, in der für Zilgri typischen Weise, erzielt die Wirkung, die von vielen als erstaunlich bezeichnet wird.

Eine erfreuliche Besonderheit von Zilgri ist, dass die Anwendungen nicht nur sanft, sondern auch schmerzlos sind, weil sie grundsätzlich in der Entlastungsrichtung oder Entlastungsstellung ausgeführt werden. Somit werden Blockaden und Störungen aufgelöst, anstatt zu versuchen, sie durch Training zu überwinden.

Im Gegensatz zu vielen anderen Therapien, die oft längere Zeit benötigen, bevor Erfolge sichtbar werden, stellt sich eine gewisse Wirkung bei Zilgri fast unmittelbar ein, sei es in Form einer Lockerung und Entspannung, sei es als Schmerzlinderung oder der gesteigerten Bewegungsfähigkeit. Paradoxe Weise macht dieses verblüffende Phänomen Leute oft skeptisch gegenüber der Zilgri-Methode, anstatt sie von deren Wirksamkeit zu überzeugen.

Alle großen Dinge, alle echten Wahrheiten sind einfach. Dass sich dahinter oft komplizierte Zusammenhänge verbergen, stört die Einfachheit der Sache selbst nicht. Das trifft auch auf Zilgri zu. Die Entwicklung von Zilgri war von Anfang an von dem Wunsch beseelt, es als Selbsthilfe so vielen Menschen wie mög-

lich zugänglich zu machen. Dazu musste es einfach sein. Wäre es zu kompliziert, könnte es nicht von allen angewendet werden. In der Tat ist Zilgrei in der Anwendung so einfach wie das Gehen und Atmen, jedoch in seinen Abläufen und in seiner Wirkungsweise so komplex wie die Vorgänge in unserem Körper, die das Gehen und das Atmen ermöglichen und steuern.

Diese Einfachheit ist erstaunlicherweise aber auch oft die Ursache, warum Zilgrei abgelehnt wird. »Sie wollen mir doch nicht erzählen, dass, wenn ich meinen Kopf drehe und mit der Hand festhalte und dann dazu ein bisschen atme, meine jahrelangen Nackenschmerzen verschwinden?!«, hören wir immer wieder von ungläubigen, ja fast entrüsteten Menschen. Noch erstaunlicher ist aber, dass dann, wenn die Nackenschmerzen dadurch tatsächlich verschwinden – was bei Zilgrei meist der Fall ist –, die gleiche Skepsis vorherrscht: »Ja, ich spüre schon, dass meine Schmerzen nachgelassen haben und ich mich wieder leichter bewegen kann, aber das kann's ja wohl nicht gewesen sein; das ist doch zu einfach!«

Im Grunde genommen brauchen Sie nur den Willen zur Genesung, die Bereitschaft, sich selbst etwas Gutes zu tun, und je nach akutem oder weniger akutem Zustand ein- bis dreimal höchstens 10 Minuten für sich selbst pro Tag!

Machen Sie sich von der Vorstellung frei, je komplizierter etwas ist, desto wertvoller und wirksamer muss es sein. Sie verschließen sich dadurch einer wunderbaren Chance, Ihre Beschwerden selbst auf einfache Weise in den Griff zu bekommen. Die körpereigene Intelligenz, die unseren Organismus und seine Funktionen steuert, reagiert am besten und schnellsten auf einfache, klare, körpergerechte

Reize und Hilfsmittel. Aufgrund seiner Zusammensetzung verfügt Zilgrei über eben diese Eigenschaften: einfach, klar, körpergerecht.

Je nachdem, wie man es betrachten will, kann man sagen, dass die Nachteile von Zilgrei gleichzeitig seine Vorteile sind:

Es ist zu einfach, und leider muss man es tun, damit es wirkt ... aber ... es ist wunderbar einfach, und seine Anwendung steht überall und jederzeit zur Verfügung!

Es liegt an Ihnen zu wählen, welche Anschauung Sie sich zu eigen machen möchten. Mit der zweiten kommen Sie jedenfalls sicherer und schneller an Ihr Ziel.

Wirksamkeit – Einsatzbereiche

Seit Jahren kommen zu uns Patienten mit den verschiedensten ärztlich gestellten Diagnosen. Dabei hat Zilgrei ein erstaunlich breites Wirkungsspektrum bewiesen, das sich teils in Form von Beschwerdelinderung, teils durch komplette Genesung äußerte. Dazu zählten

- Wirbelsäulen-, Gelenkbeschwerden, Arthrose, Beckenschiefstand, Ischias, Lumbago
- Bandscheibenbeschwerden, Hüftbeschwerden, rheumatischer Formenkreis, Skoliose, Hyper-, Hypolordose/Kyphose, muskuläre Dysbalance
- Kopfschmerzen, Migräne, Nackensteife, schiefer Hals
- Asthma, Atembeschwerden und Schwäche des Atmungsapparates
- Nervosität, Schlaflosigkeit, Stress
- Menstruationsbeschwerden
- Obstipation, Spasmen, Stauungen

- Durchblutungsstörungen, Neuralgien
- Beeinträchtigung der Augen- und Ohrenfunktion
- Motorische Störungen und Koordinationsschwierigkeiten
- Morbus Bechterew, Multiple Sklerose
- Morbus Menière, Tinnitus
- Schlaganfall-Paralyse

Wohlgermerkt, diese Diagnosen wurden nicht von uns gestellt, sondern von Ärzten, bzw. sie wurden uns von den Patienten mitgeteilt. Im Kapitel über die Selbstuntersuchung kommen wir nochmals auf dieses Thema zurück.

Gesunde Menschen setzen Zilgrei ein

- als Vorbeugung gegen die schädlichen Auswirkungen der einseitigen Körperbelastung und gegen allgemeine Erkrankung
- zur Verbesserung des Allgemeinbefindens
- zur Steigerung der sportlichen Leistungen
- als Schwangerschaftsbegleitung und Geburtsvorbereitung (dazu gibt es ein eigenes Buch)

Klinische Untersuchungen haben gezeigt, dass die Zilgrei-Anwendungen normalisierend, anregend und unterstützend auf die Selbstregulierungs- und Selbstheilungsmechanismen des Körpers wirken. Zwei Studien an den orthopädischen Kliniken der Universitäten in Pisa und Bologna haben zu sehr signifikanten Ergebnissen geführt, die die Wirksamkeit von Zilgrei bestätigen.

Das heißt aber noch lange nicht, dass Zilgrei ein Allheilmittel ist, und schon gar nicht, dass es Wunder wirken kann! Nur das, was die Selbstheilungskräfte des Körpers vollbringen können, ist mit Zilgrei möglich: manchmal nur die Linderung von Schmerzen,