

# Es muss nicht immer eine OP sein

## Weshalb Applied Kinesiology bei Sportverletzungen hilfreich sein kann

Nach einem Überkopfschlag beim Tennismatch spürte Kathrin Sander sofort: Das ist etwas Ernstes. Die Schulter hatte sich auch schon in den Wochen zuvor gemeldet, aber der stechende Schmerz, der sie jetzt durchzuckte, war etwas völlig anderes. Ihr Arzt veranlasste eine Kernspin-Untersuchung und diagnostizierte einen Einriss in der Rotatorenmanschette. Sein Fazit: „Da hilft nur noch eine Operation!“ Kathrin Sander holte daraufhin eine Zweitmeinung bei einem Spezialisten für Applied Kinesiology ein. Er konnte die Diagnose spezifizieren, die Ursache feststellen und die Verletzung gezielt behandeln. Schon nach acht Wochen stand die 38-Jährige wieder schmerzfrei auf dem Platz – ohne OP.



Schnell wieder in Bestform. Mithilfe der AK kann eine Operation bei Sportverletzungen manchmal vermieden werden.

**O**b Profi oder Freizeitsportler: Eine Operation bedeutet oft eine lange Trainingspause. Und nicht selten treten die Beschwerden auch nach einem Eingriff wieder auf. Deshalb lohnt es sich gerade bei Sportverletzungen, nach der Ursache zu forschen. Die liegt bei orthopädischen Problemen nicht immer im Bereich des Bewegungsapparats, weiß Christoph Balk, Lehrer des Internationalen College für Applied Kinesiology, kurz AK. Er ist selbst Orthopäde und schätzt die AK als zusätzliches Diagnosewerkzeug.

**Herr Balk, bei welcher Art Sportverletzungen kann die AK hilfreich sein?**

Balk: Nicht nur dann, wenn das Problem von einem Unfall oder Sturz herrührt, sondern auch, wenn es im „normalen“

Bewegungsablauf auftritt. Dann liegt der Verdacht nahe, dass der eigentliche Auslöser tiefer liegt. Für die Erforschung der Ursache bietet die AK ein sehr bewährtes Instrumentarium. Deshalb kommen zu uns AK-Spezialisten viele Patienten, die zuvor schon eine Vielzahl anderer Therapeuten aufgesucht hatten und denen die symptombezogenen konservativen oder operativen Behandlungen meistens nur kurz geholfen haben – oftmals also die sogenannten „austherapierten“ Patienten.

**Was ist anders an Ihrer Behandlungsmethode?**

Balk: Wenn sich ein Patient mit Rücken-, Schulter- oder Hüftschmerzen an uns wendet, streben wir nicht nur eine Linderung der Symptome an, sondern suchen den wirklichen Auslöser. Uns interessiert daher nicht nur die knöchernen oder muskuläre Situation. Denn wir wissen, dass innerhalb des Körpers alles zusammenhängt und dass Probleme in anderen Bereichen eine Art „Kettenreaktion“ anstoßen können. Das können der Stoffwechsel oder eventuelle Zahnstörfelder sein, aber auch Umweltbelastungen und vieles andere.

**Grundlage einer jeden AK-Behandlung ist der Muskeltest. Was hat es damit auf sich?**

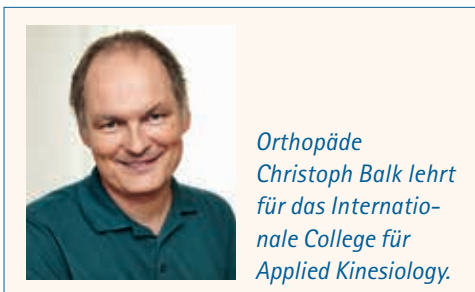
Balk: Jeder Muskel ist auf den ihn versorgenden Nerv angewiesen, um sich anzuspannen. Diese komplexen Nervengeflechte wiederum sind im Körper

miteinander vernetzt. Beim AK-Muskeltest erforschen wir nun die Wirkung verschiedener gezielter Reize auf den Organismus. Die Antwort des Testmuskels

### Die AK-Behandlung von Kathrin Sander ...

... begann mit einem ausführlichen Erstgespräch. Zusammen mit dem Muskeltest konnte der Spezialist für Applied Kinesiology die Ergebnisse aus dem Kernspin genauer einkreisen. Es zeigte sich, dass der Riss eine Armhebersehne betraf, die Teil der Rotatorenmanschette ist. Sie war überlastet, weil die Rhomboiden – die Rautenmuskeln am oberen Rücken – das Schulterblatt nicht mehr ausreichend stabilisierten.

Auch dafür gibt es nach Erkenntnissen der AK einen Grund: Denn Muskeln und Organe stehen in bestimmten Funktionszusammenhängen. So weist ein schwacher Rautenmuskel auf eine Belastung der Leber hin. In Kathrin Sanders Fall war diese durch falsche Ernährung beeinträchtigt. Eine Umstellung der Essgewohnheiten behob dieses Problem. Danach konnte die Rotatorenmanschette der Schulter wieder normal funktionieren und den Oberarmkopf bei der Überkopfbewegung in der Gelenkpfanne halten. Das verringerte den Schmerz, gleichzeitig konnte die Sehne durch die erzielte Entlastung ausheilen.



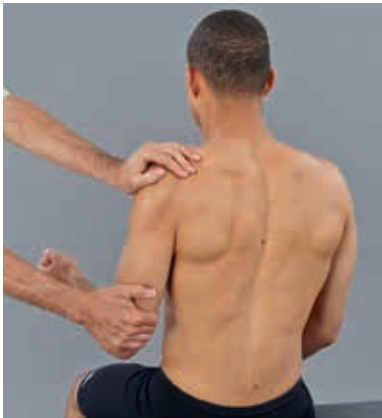
Orthopäde  
Christoph Balk lehrt für das Internationale College für Applied Kinesiology.

Der amerikanische Arzt Dr. George Goodheart machte in den 1960er-Jahren die AK international bekannt. Ein bis heute veriteter Grundsatz ist, dass ausschließlich Therapeuten mit einem medizinischen Abschlussexamen die AK anwenden dürfen – ein bedeutendes Unterscheidungsmerkmal gegenüber anderen, meist von Laien ausgeübten kinesiologischen Ansätzen. Die AK-Ausbildung wird vom International College of Applied Kinesiology (ICAK) und seinen nationalen Partnergesellschaften geregelt. Die DÄGAK ist die deutsche Partnergesellschaft, die seit 1996 Ärzte, Zahnärzte und Physiotherapeuten in der wissenschaftlichen Form der Applied Kinesiology schult.

ist daraufhin entweder normal (normoreaktiv) oder anormal (dysreaktiv), d.h. funktionell schwach oder „überspannt“. Ein anormaler Muskeltest lässt auf eine Störung schließen.

#### Was für eine Störung kann das sein?

Balk: Das ist sehr unterschiedlich. Störungen können die Muskeln und Gelenke direkt betreffen, aber auch im chemischen Bereich liegen. Es kann also auch ein Stoffwechselproblem sein, das durch Allergien oder Umweltgifte ausgelöst wird. Selbst emotionale Ursachen wie Stress, seelische Traumata und Ähnliches lassen sich erkennen. Eine ergänzende Diagnostik durch Labortests, bildgebende Verfahren oder einen Nahrungsmitteltest kann im Einzelfall sinnvoll und erforderlich sein. Ebenso arbeiten wir bei Bedarf mit dem Hausarzt, dem überweisenden Arzt oder Zahnarzt zusammen.



*Beim Muskeltest tritt der AK-Spezialist in einen Dialog mit dem Körper.*

Die AK schlägt also eine Brücke zwischen verschiedenen medizinischen Fachgebieten, die oft nur einzeln betrachtet werden?

Balk: Ja, genau. Wir schauen „über den fachmedizinischen Tellerrand“. Denn häufig lassen sich erst dadurch die diagnostischen Zusammenhänge herstellen, die zur individuell richtigen Therapie führen.

#### Wie finde ich denn einen AK Therapeuten in meiner Nähe?

Balk: Am einfachsten geht das über [www.daegak.de](http://www.daegak.de). Das ist die Website der Deutschen Ärztesgesellschaft für Applied Kinesiology. Sie bietet viele Infos zum Nachlesen, und dort findet sich auch eine Therapeutenliste zertifizierter Ärzte, Zahnärzte, Physiotherapeuten und Chiropraktoren.

- ▶ DÄGAK Deutsche Gesellschaft für Applied Kinesiology  
Nederlinger Straße 35  
80638 München  
Tel.: 089 / 159 59 51  
PAK@daegak.de  
[www.daegak.de](http://www.daegak.de)