



Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben von Freunden oder von Ihrem Arzt eine Ortho-Bionomy-Behandlung empfohlen bekommen. Da Ortho-Bionomy bei uns leider noch nicht so bekannt ist, möchte ich Ihnen einige Erklärungen über diese Art der ganzheitlichen Körperbehandlung geben:

Als erstes will ich Ihnen die Frage beantworten, was Ortho-Bionomy eigentlich ist. Der Name kommt aus dem Griechischen und bedeutet:

**„Die Regeln des Lebens befolgen“.**

Aus meiner Sicht könnte man die Ortho-Bionomy mit der Homöopathie der Krankengymnastik bezeichnen. Ein kleines Beispiel soll Ihnen verdeutlichen, was ich damit meine:

In der klassischen Krankengymnastik versucht man z.B. einen Arm, der sich nicht genügend in die Streckung bewegen lässt, durch Muskeldehnung, Manuelle Therapie und Übungen immer wieder in die Streckung zu bewegen und ist bemüht, so die Gelenkbeweglichkeit zu verbessern. Diese Methoden sind jedoch immer auch mit Schmerzen für den Patienten verbunden.

In der Ortho-Bionomy geht man wesentlich sanfter vor. Die Behandlung darf auf keinen Fall schmerzhaft sein - der Patient ist die sprichwörtliche Prinzessin auf der Erbse, d.h. jedes unangenehme Gefühl darf und soll sofort gemeldet werden. Der Patient soll sich wohl fühlen und entspannen können.

Um zu meinem Beispiel zurückzukommen: In der Ortho-Bionomy bewegt der Therapeut den Arm in die Beugung, also in die eigentliche Fehlstellung und übertreibt

diese sogar noch. Dadurch entstehen 2 Effekte:

- Zum einen kann der Körper (Arm) sich endlich entspannen, denn diese Stellung bereitet ihm keine Schmerzen, wodurch die Bereitschaft entsteht, sich auch wieder in die andere, bisher vermiedene, Richtung (Streckung) zu bewegen.
- Zum anderen macht man dem Körper durch die Übertreibung bewußt, dass diese Stellung (extreme Beugung) nicht „normal“ ist. Er merkt: „Hoppla, hier stimmt etwas nicht!“, und versucht von sich aus, eine Änderung im Bewegungsablauf herbei zu führen.

Dementsprechend sieht sich der Ortho-Bionomist auch nicht als Heiler, sondern er hilft dem Körper, sich selbst zu heilen. Er wird also nie mit Gewalt etwas verbessern wollen, was im Moment vom Körper selbst einfach noch nicht verbessert werden kann. Der Körper wiederum reagiert auf die Botschaft auch nur dann, wenn es für ihn gut ist.

Durch die Behandlung vermittelt der Ortho-Bionomist dem Patienten somit ein immer besseres Körpergefühl. Der Patient lernt seine eigenen Grenzen früher und

deutlicher zu spüren, er kann sie somit respektieren und wird dadurch immer seltener selbst Verletzungen provozieren - denn fast alle Verletzungen entstehen, weil man seine eigenen Grenzen oft nicht spürt oder aber nicht respektiert. Durch diese Veränderung in der durch die Behandlung trainierten körperlichen Sensibilität und der daraus entstehenden Verantwortung für den eigenen Körper wirkt die Ortho-Bionomy-Behandlung auch noch nach Abschluss der Behandlungsreihe nach.

### Was geschieht noch?

Während einer Ortho-Bionomy-Behandlung entspannt sich der Körper und schaltet vom sympathischen auf das parasympathische Nervensystem um. Das kann sich bei Ihnen durch vermehrte Magen- und Darmgeräusche bemerkbar machen. Diese brauchen Ihnen nicht peinlich zu sein, sondern sie sind ein gutes Zeichen: Ihr Körper reagiert, es passiert etwas! Weiterhin wird der gesamte Stoffwechsel angeregt. Aufgrund dessen ist es sehr wichtig, dass Sie nach der Behandlung viel trinken, um Schlacken und Schadstoffe

auszuschwemmen. Trinken sollten Sie Wasser, Früchte- oder Kräutertees oder Säfte, aber auf keinen Fall Kaffee oder Schwarzen Tee, da dieser die Schadstoffe im Körper festhält.

Ferner wäre es optimal, wenn Sie nach einer Ortho-Bionomy-Behandlung nicht gleich Auto fahren würden, sondern (im Idealfall) einige Zeit nachspüren oder spazieren gehen könnten. Insgesamt kann Ihr Körper auf die Ortho-Bionomy-Behandlung auf verschiedene Weise reagieren, z.B. mit vermehrtem Toilettengang, Kopfschmerzen - z.B., wenn zu wenig getrunken wurde - , Veränderungen des Menstruationszyklus (bei Behandlungen im Beckenbereich), der aus der Homöopathie bekannten Erstverschlimmerung, dem Gefühl, aufgewühlt zu sein ...

Falls bei Ihnen Beschwerden auftreten sollten und Sie sich unsicher fühlen, rufen Sie mich bitte an. Sie können jedoch sicher sein, dass die Ortho-Bionomy eine sanfte Behandlungsart ist, die nicht mehr entstehen lassen kann, als das, was im Körper bereits vorhanden ist und wozu dieser bereit ist. Sie stellt eine Art der ganzheit-

lichen Behandlung dar, bei der immer der gesamte Mensch gemeint ist.

Mit dieser kurzen Beschreibung konnte ich Ihnen natürlich nur einen kleinen Einblick in die Ortho-Bionomy vermitteln. Während der Behandlung kommen sicherlich weitere Fragen auf, die ich Ihnen dann gerne beantworten werde und die die Vielfältigkeit, auf diese Art zu behandeln, deutlich machen werden.

Ihre Physiotherapeutin/Krankengymnastin

*Sabine Fritz*

Krankengymnastik/Physiotherapie  
Manuelle Therapie  
Kraniosakrale Therapie  
Ortho-Bionomy<sup>®</sup>  
Eis- u. Wärmebehandlung  
Reflexpunktbehandlung  
Schröpfen  
Ganzkörperentspannungstherapie  
Auch Gutscheine für Behandlungen erhältlich

Termine nach Vereinbarung  
Alle privaten Kassen

Emil-Nolde-Str. 49  
69190 Walldorf

Tel.: 06227/381914  
[www.ortho-bionomy-praxis.de](http://www.ortho-bionomy-praxis.de)