

stark auf Stress und Anspannung. Denn hier verlaufen besonders viele Nervenbahnen, die

wirken genauso fatal auf die empfindsame Partie: Langes Sitzen am PC ohne Bewegungspau-

sen bewirken Fehlbelastungen, die der Nacken bis zur Verkrampfung auszugleichen versucht.

derkehrende Schmerzen kann die sanfte Atlas-Therapie (s. unten) rasch und effektiv lindern.

Zugluft!



Starre Haltung!



Schwere Tasche!



So wirkt die Atlas-Therapie

Ein Druckimpuls - und Fehlschaltungen lassen sich korrigieren



Dr. Joachim Gärtner, Orthopäde und Sportmediziner aus Rotenburg (Niedersachsen), behandelt seine

Patienten seit 20 Jahren mit der Atlas-Therapie. Diese sanfte Impulsbehandlung hat der französische Arzt Albert Arlen Mitte der 80er-Jahre entwickelt.

Was genau passiert bei der Behandlung?

Rund um den Atlas, dem obersten Halswirbelkörper, sitzen zahlreiche Nervenschaltstellen in den kurzen Nackenmuskeln, die Kontakt zu 95 Prozent der

Nervenbahnen zwischen Gehirn und Körper haben. Genau dort setzt die Behandlung an: Der Arzt gibt mit dem Finger auf einen genau definierten Punkt einen kurzen schmerzlosen Druckimpuls. So wird die Nervenleitung kurz unterbrochen und ein „Neustart“ ausgelöst. Dadurch lassen sich Fehlschaltungen korrigieren, die z.B. zu Nacken- oder Kopfschmerzen führen.

Wie oft muss die Therapie durchgeführt werden?

Die Basisbehandlung besteht aus drei Sitzungen im Abstand von ein bis zwei Wochen, danach je nach Bedarf. Manche Patienten kommen anschließend nur noch einmal im Jahr zur „Auffri-

schung“. Wichtig ist zu allererst aber eine genaue Diagnose, um die Schmerzursache zu finden.

Wie wirkt die Behandlung?

Patienten mit wiederkehrenden oder chronischen Nacken- und Kopfschmerzen und Migräne leiden danach weniger häufig unter Attacken. Auch die Schmerzintensität sinkt, sodass sie weniger Medikamente einnehmen müssen. Oft sind die Beschwerden nach der Behandlung auch völlig verschwunden.

Gibt es weitere Einsatzgebiete?

Die Atlas-Therapie nach Arlen hat sich auch bei Schwindel oder Tinnitus bewährt. Eindrucksvolle Erfolge haben wir außerdem bei Säuglingen und Kleinkindern

mit bestimmten Entwicklungsstörungen oder ADS-Syndrom. (Anm. d. Red.: ADS = Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom)

Gibt es Risiken?

Nein, sofern die Therapie von geschulten Ärzten durchgeführt wird, hat die Therapie keine Nebenwirkungen.

Was kostet die Behandlung?

Rund 22 € pro Sitzung. Gesetzliche Kassen zahlen aber nicht.

BUCH

„Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern“
von Heike Höfler,
Trias, 14,95 €



Text: Judith Pekker; Fotos: Lothar Bertrams/ TRIAS Verlag (6), Colourbox, Getty, jump