

# Geht es dem Rücken gut, Geht es auch dem Körper gut™

## Vorteile der Inversionstherapie



Sie glauben vielleicht, das Kippen in die Kopfüber-Position zur Linderung von Rückenschmerzen sei irgendeine verrückte Idee des New Age? Denken Sie mal nach. Die Inversion wurde schon im Jahre 400 v.Chr. dokumentiert, als Hippokrates, der Vater der Medizin, erstmals einen Patienten überwachte, der mit zusammengebundenen Knien und Füßen an eine Leiter gebunden wurde, um kopfüber hochgezogen zu werden für eine Dosis dessen, was später als Rückgratstreckung bekannt wurde.

Die griechischen Theorien über die Inversion sind immer noch gültig, aber heute gibt es einen viel einfacheren Weg, Rückenschmerzen zu lindern, unter denen die meisten Menschen von Zeit zu Zeit leiden müssen. Der Prozess heißt Inversionstherapie, er kann der natürliche Weg zu einem neuen Wohlbefinden im Rücken und damit im ganzen Körper sein.

Die Inversionstherapie kann nicht nur bei der Behandlung von Rückenschmerzen hilfreich sein, sondern sie kann auch als Methode zur Beseitigung von anderen negativen Auswirkungen der Schwerkraft auf Ihren Körper verwendet werden. Über die Zeit kann die Schwerkraft beitragen zu Problemen mit dem Kreislauf, dem Verlust der Körpergröße, Organvorfall und allgemeinen Körperfunktionen.

Die Inversion kann auch als proaktiver Ansatz zur Erhaltung der Allgemeingesundheit eingesetzt werden. Die Kopfüber-Position hilft, die Muskeln zu dehnen und zu entspannen, reduziert Stress und Anspannung und sorgt für eine gesunde Bewegung der Bänder.

Was auch immer Ihre Motivation für das Aufhängen sein sollte, Teeter Hang Ups® Inversion Equipment bietet Ihnen eine sichere und einfache Methode, um Ihre Welt auf den Kopf zu stellen. Lesen Sie bitte weiter zur detaillierten Erklärung der vielfachen Vorteile der Inversionstherapie.

### Inversion kann helfen, viele Arten von Rückenschmerzen zu lindern

Heute zählen Rückenschmerzen zu den am meisten verbreiteten körperlichen Beschwerden in der ganzen Welt. Um die 70 bis 90 % der Männer und Frauen in den Vereinigten Staaten hatten bereits oder werden mindestens einmal den Fall von Arbeitsunfähigkeit aufgrund von Rückenschmerzen im Lendenbereich haben. Rückenschmerzen tragen zum Arbeitszeitausfall bei und können Kosten in Höhe von 100 Billionen Dollar pro Jahr verursachen (bei Mitberücksichtigung des Produktionsausfalls!)<sup>1</sup>

Ärzte bestätigen im Allgemeinen, dass die meisten Rückenprobleme durch Stress oder schwache Muskulatur verursacht werden. Wir benötigen starke Rücken-, Bauch- und Beckenmuskeln, um uns aufrecht zu halten. Da Unternehmen rund um den Erdball immer mehr mechanisiert und computerisiert werden, sind diese Muskeln immer weniger trainiert. Wir verschanzen uns hinter Schreibtischen und vor Computern. Wenn wir sitzen, halten uns unsere Rückenmuskeln aufrecht, aber unsere Bauch- und Beckenmuskeln sind inaktiv. Werden sie nicht trainiert, werden die Bauch- und Beckenmuskeln schwächer und führen zu einer schmerzhaften Beanspruchung der Rückenmuskeln. Sitzen verursacht eine höhere Belastung im Inneren der Bandscheiben im Lendenwirbelbereich als Stehen (von 150 bis 250 %, abhängig von der Haltung).

Die Inversionstherapie lässt ganz einfach die Schwerkraft für Sie arbeiten, indem sie Ihren Körper auf die nach unten gerichtete Schwerkraft ausrichtet. Die Inversion streckt die Wirbelsäule in die Länge, schafft so mehr Platz zwischen den Wirbeln, was den Druck auf Bandscheiben, Bänder und Nervenstränge verringert. Weniger Druck bedeutet weniger Rückenschmerzen.

Die Inversionstherapie lässt ganz einfach die Schwerkraft für Sie arbeiten, indem sie Ihren Körper auf die nach unten gerichtete Schwerkraft ausrichtet. Die Inversion streckt die Wirbelsäule in die Länge, schafft so mehr Platz zwischen den Wirbeln, was den Druck auf Bandscheiben, Bänder und Nervenstränge verringert. Weniger Druck bedeutet weniger Rückenschmerzen.

Da jeder Nervenstrang die Wirbelsäule durch einen Ausgang zwischen den Wirbeln verlässt, sind volle und gut von ihren Bändern „eingehüllte“ Bandscheiben notwendig, um die Nervenstränge druckfrei und Ihren Körper schmerzfrei zu halten.

Stress und Anspannung kann zu Muskelkrämpfen in Rücken, Nacken und Schultern wie auch zu Kopfschmerzen und anderen Problemen führen. Angespannte Muskeln reduzieren die Sauerstoffversorgung sowie den Blut- und Lymphfluss und verursachen so Krämpfe und Schmerzen, was zur Anhäufung von Schlacken in den Muskeln führt.

Wenn Sie sich um nur 25° und sogar nur für wenige Minuten in die Kopfüber-Position begeben, kann Ihnen dies helfen, angespannte Muskeln zu entspannen und den Fluss der Lymphe zu beschleunigen, der die körperlichen Schlacken ausschwemmt und sie zum Blutkreislauf transportiert. Je schneller diese Rückstände beseitigt sind und Nachschub an frischem Sauerstoff geliefert wird, um so schneller können Steifheit und Schmerzen in den Muskeln verschwinden. Eine Studie unter Leitung des Physiotherapeuten L.J. Nosse fand heraus, dass „EMG (elektromyographische)-Aktivität, ein Indikator für Muskelschmerzen, nach Einnahme der Kopfüber-Position innerhalb von zehn Sekunden um 35 % nachließ.“<sup>2</sup>

Die liegende Position befreit die Bandscheiben von 75 % der Belastung bei stehendem Körper. Die Hunderte von Bändern und Muskeln, welche die Wirbelsäule umhüllen und beweglich machen, agieren wie ein Bündel Gummibänder und halten die Wirbelsäule in Kompression entsprechend 25 % des Körpergewichtes im Stehen. Eine Inversion um 60° ist erforderlich, um den Druck auf die Bandscheiben auf Null zu reduzieren.<sup>3</sup>

### **Inversion hilft, die Bandscheiben zu pflegen und zu versorgen**

Ihre Bandscheiben haben drei Aufgaben: die Wirbel getrennt zu halten, für die Flexibilität der Wirbelsäule zu sorgen und als Stoßdämpfer zu agieren. Die Trennung der Bandscheiben ist besonders wichtig, da jegliche Kommunikation zwischen Gehirn und Körper über Nerven stattfindet, die zwischen den einzelnen Wirbeln verlaufen. Ein zu geringer Abstand zwischen den Wirbeln kann Druck auf die Nervenstränge ausüben und damit Schmerzen verursachen. Das Innere Ihrer Bandscheiben besteht aus gallertartigem Material, das für die „Pufferung“ in Ihrem Rücken sorgt. Sie können im Laufe des Tages durch den Kompressionseffekt der Schwerkraft zwischen 5“ und 75“ (1,3-2.0 cm) an Körpergröße verlieren. Dieser Druck auf das Innere der Bandscheibe bewirkt, dass sie an Feuchtigkeit verliert und etwas von ihrem Flexibilitäts- und Stoßdämpfereffekt einbüßt. Wenn Sie sich in der Kopfüber-Position befinden, sind Sie in der Lage, den nach unten gerichteten Druck auf Ihre Bandscheiben umzukehren und ihnen so zu helfen, sich zu erholen und die verlorene Feuchtigkeit und verlorene Körpergröße wiederzugewinnen.

### **Inversion hilft, den Kreislauf zu verbessern und die Reinigung von Blut und Lymphe zu beschleunigen**

Das Herz-Kreislauf-System besteht aus Herz, Venen, Arterien und Kapillargefäßen. Es ist das Transportsystem Ihres Körpers, mit dem Nahrung und Sauerstoff in Ihre Körperzellen gebracht werden. Ihr Herz pumpt Blut durch das System: sauerstoffreiches Blut fließt aus der Lunge durch die Arterien, und mit Schlacken angereichertes Blut kommt durch die Venen zurück, um gereinigt und erneut mit Sauerstoff aufgeladen zu werden. Das Herz-Kreislauf-System holt auch das Blut aus Ihren Beinen und Ihrem Unterkörper zurück und befördert es gegen die Schwerkraft hinauf. Die Inversion gibt Ihrem Körper die Möglichkeit, mit der Schwerkraft zu arbeiten und so den Kreislaufprozess zu erleichtern.

Anders als das Herz-Kreislauf-System verfügt das Lymphsystem über keine Pumpe. Nur die abwechselnde Kontraktion und Entspannung der Muskeln bewegt die Lymphe durch Kapillaren und Einweg-Ventile „bergauf“ zum Oberkörper zur Reinigung. Das Kippen des Körpers in die Kopfüber-Position, so dass die Schwerkraft mit und nicht gegen diese Einweg-Ventile arbeitet, fördert den Transport der Milchsäure nach oben zum Brustkorb. Je schneller das Lymphsystem gereinigt wird, um so schneller verschwinden die Schmerzen in steifen Muskeln.

### **Inversion hilft, die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn zu steigern**

Ihr Herz muss gegen die Schwerkraft arbeiten, um das Blut aufwärts bis zu Ihrem Gehirn zu pumpen, welches der größte Sauerstoffverbraucher des Körpers ist. Obwohl es nur drei Prozent des gesamten Körpergewichtes ausmacht, verbraucht das Gehirn 25Prozent des vom Körper aufgenommenen Sauerstoffs.

*Rückenschmerzen ist nach Erkältungen der zweithäufigste Grund, einen Arzt aufzusuchen.*

**Fine, J.**

**The Ultimate Back Book, 1997**

*„Ich habe festgestellt, dass 100 mal Aufrichten aus der Kopfüber-Stellung etwa 1000 mal normalem Aufrichten entspricht (bei geringerer Belastung des Rückens).“*

**R.Maisel**

**Active Athlete**

*„Nach der Anwendung (von Hang Ups Inversion Equipment) habe ich eine verblüffende Veränderung meiner Beweglichkeit festgestellt, nach nur wenigen Wochen Gebrauch. Mein Golfspiel hat sich dank größerer Beweglichkeit der Schultern enorm verbessert. Ich bestätige den Nutzen dieses Produkts voll und ganz.“*

**V.Faraci**

*„Ich finde, dass der Gebrauch der Inversionsbank mir geholfen hat, den alltäglichen Stress zu reduzieren. Ich finde sie ist extrem hilfreich bei Problemen mit dem unteren Rücken und dem Kreislauf. Sie entlastet auch bei Muskel- und Gelenkschmerzen ... Ich würde dieses Gerät jedem empfehlen.“*

**P.Martin**

**Cornwall, Ont.**

**Inversion hilft:**

**Rückenschmerzen zu lindern**

**Stress zu reduzieren**

**Den Kreislauf anzuregen**

**Den Lymphfluss zu verbessern, für ein gesünderes Immunsystem**

**Das Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen**

**Die Auswirkungen der Schwerkraft auf den Alterungsprozess zu reduzieren**

**Dem Körper, sich zu strecken**

**Geringfügige Skelettschiefstellungen zu korrigieren**

**Muskelschmerzen zu reduzieren**

**Den Gleichgewichts- und Orientierungssinn zu schulen**

Win Wenger hat in „How to Increase Your Intelligence“ (Wie Sie Ihre Intelligenz steigern können) bemerkt, dass „nur jene Gehirnzellen, die sich dicht an einem reichhaltigen Vorrat an Blut aus Kapillargefäßen befinden, vollständig entwickelt sind. Entfernt von einer solchen Versorgungsquelle bleiben Gehirnzellen unentwickelt und nutzlos.“ Wenger beschreibt „Aktivitäten in der Kopfüber-Position“ zur Erhöhung der Sauerstoffzufuhr ans Gehirn. „Kurz, Sie können den physischen Zustand Ihres gesamten Gehirns sehr verbessern.“ Ein besser versorgtes Gehirn arbeitet einfach besser.

Einige Menschen versichern, dass die durch Inversion erreichte Steigerung der Blutzirkulation zum Kopf hin auch dazu beiträgt, die Farbe und die Spannkraft Ihrer Haut zu verbessern, die mentale Wachsamkeit anzuregen sowie Hör- und Sehfähigkeit zu steigern. Außerdem behaupten einige, dass das Haar gesünder wird und sogar wieder wachsen kann, wenn die Kopfhaut gut mit Blut versorgt wird.

**Inversion hilft, die durch Schwerkraft verursachten Auswirkungen auf den Alterungsprozess zu reduzieren**

**Beibehaltung der Größe:** Die meisten Menschen verlieren während Ihres Lebens zwischen 1/2“ und 2“ (1-5 cm) Ihrer Körpergröße, bedingt durch den Verschleiß der Bandscheiben. Als Säugling bestehen Ihre Bandscheiben zu 90% aus Wasser. Jedoch sinkt der Wassergehalt in den Bandscheiben bis auf 70% im Alter von 70 Jahren. Ein aktives Inversionsprogramm kann Ihnen helfen, mehr von Ihrer ursprünglichen Körpergröße beizubehalten.

**Lässt innere Organe abschwellen:** Während des Alterungsprozesses beginnen die inneren Organe (Nieren, Magen, Darm) vorzufallen. Die körperliche Ausdehnung im mittleren Alter ist, abgesehen von Gewichtszunahme, der Verlagerung der inneren Organe zuzuschreiben. Probleme mit der Verdauung und Ausscheidung sind ebenfalls weit verbreitete Symptome. Die Inversion hilft diesen Organen, ihre normale Form und ihren normalen Platz im Körper wiederzuerlangen.

**Erhöht die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn:** Peter Russel schreibt in „The Brain Book“ (Das Buch übers Gehirn), dass der Verfall des Gehirns nicht direkt nur mit dem Alter verbunden ist. Im Gegenteil, dieser Verfall wird durch die Verhärtung der Arterien und hohen Blutdruck verursacht, welche beide die Sauerstoffversorgung des Gehirns verringern. Deshalb kann es ein bedeutender Schritt zur Reduzierung des im Laufe der Zeit fortschreitenden Gehirnerfalls sein, einfach die Sauerstoffversorgung des Gehirns zu erhöhen. Das Gehirn aktiv zu erhalten und gut mit Sauerstoff zu versorgen kann helfen, Ihre Gehirnfunktion und geistige Klarheit Ihr ganzes Leben hindurch zu erhalten. (BEACHTEN SIE: Falls Sie hohen Blutdruck haben, fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Inversionsprogramm beginnen.)

**Lindert Krampfadern:** In der Kopfüber-Position helfen Sie Ihrem Herzen, das Blut aus Ihren Füßen, Beinen und Ihrem Unterkörper zu reinigen. Dadurch kann das Blut in Ihren Beinen einfacher zirkulieren, was dazu beitragen kann, das Blut aus varikösen Venen abfließen zu lassen.

## **VORTEILE FÜR DEN SPORTLER:**

**Inversion ermöglicht dem Körper, sich zu strecken und von selbst wieder auszuricht**

Fast jede körperliche Aktivität ist in irgendeiner Form mit der Kompression der Wirbelsäule verbunden. Der Kompressionseffekt der Schwerkraft wird durch Aktivitäten wie Laufen, Gewichtheben, Aerobic, Skifahren, Radfahren und Golf verstärkt, was der Wirbelsäule, den Bandscheiben und den Rückenmuskeln Unglaubliches abverlangen kann..

Wenn wir unsere alltäglichen Aktivitäten falsch ausführen, können wir Skelett-Schiefstellungen verursachen. Meist sind diese Verformungen geringfügig und korrigieren sich bei gegebener Gelegenheit gut von selbst. Eine Inversion mit Bewegung (wie seitliche Beugen, Brücken und ein partielles Aufrichten oder zwei) bietet diese Gelegenheit.

Einseitige Aktivitäten können aus zwei Gründen für den Sportler besonders unangenehm sein: die „starken“ Muskelgruppen, die sich beim Ausüben solcher Aktivitäten entwickeln, ziehen die Wirbelsäule aus dem Lot, und diese einseitigen Aktivitäten sind normalerweise mit einer Drehung der Wirbelsäule verbunden, oft unter unglaublichen Belastungen. Beispiele für diese Aktivitäten sind Golf, Wasserski, Tennis, Bowling, Schlagball und Baseball. Das Kippen in die Kopfüber-Position im Anschluss an körperliche Aktivität kann helfen, die Wirbelsäule wieder gerade auszurichten und die Sportler bei der Beibehaltung eines höheren Leistungsniveaus über längere Zeit zu unterstützen.



Wieder andere körperliche Aktivitäten haben die Tendenz, in den Muskeln Spannungen zu erzeugen aufgrund der Kontraktion größerer Muskelgruppen über längere Zeit. Inline-Skating, Schwimmen, Radfahren, Windsurfen und Rudern sind Beispiele für Sportarten, die tendenziell große Belastungen für den unteren Rücken mit sich bringen. Athleten dieser Sportarten können durch tägliche Inversionstherapie eine enorme Steigerung erlangen.

## Inversion reduziert Schmerzen bei Muskelkater

Sportler mit Neigung zu Steifheit oder Muskelkrämpfen nach dem Training können von der durch Inversion angeregten Lymphwäsche profitieren. Intensive Muskeltätigkeit macht die Muskeln schmerzempfindlich. Dies ist der Anhäufung von großen Mengen Milchsäure und Kohlendioxid in den Muskeln zuzuschreiben. Je schneller diese Schlacken beseitigt werden, um so schneller verschwindet die Steifheit in den Muskeln.

## Inversion sorgt für die Schulung des Gleichgewichts- und Orientierungssinns

Die Ausführung von Tätigkeiten in der Kopfüber-Position können durch Inversionstraining verbessert werden. Die Inversion hilft das Bewusstsein für das Gleichgewicht zu entwickeln, welches notwendig wird, wenn die oberen Bereiche des Innenohrs stimuliert werden. Fallschirmspringer, Turner, Turmspringer und Sporttaucher finden, dass die Inversionstherapie den Körper und das Innenohr fein auf die kopfstehende Welt einstimmt. Die Inversionstherapie ist auch als Behandlung von Bewegungsstörungen für die Normalisierung des Gehörgangs eingesetzt worden.

## Inversion strafft die Bänder

Die Bänder sind faserige Gewebestreifen, welche unsere Knochen zusammenhalten. Bänder sind flexibel, aber nicht sehr elastisch, und sie können reißen, wenn sie zu stark beansprucht werden. Die sanfte umgekehrte Belastung und Bewegung, die in der Kopfüber-Position notwendig wird, kräftigt die Bänder und das Bindegewebe und hilft, den Sportler vor ernststen Verletzungen zu schützen.

## Ein abschließender Gedanke

Der konstante Zug der Schwerkraft hat diese einzige sehr schädliche Auswirkung auf die Gelenke und Bandscheiben. Bei vernünftigem Gebrauch ist die Inversion absolut wohltuend und nicht gefährlicher als viele andere populäre und weit verbreitet praktizierte Fitness-Aktivitäten. Manchmal gibt es eine Erklärung dafür, warum die Inversion funktioniert und manchmal gibt es sie nicht.

Die Erfahrung von Tausenden von Menschen, die regelmäßig die Inversion anwenden, ist, dass sie ihnen bei Rückenschmerzen die Linderung verschafft, die sie gesucht hatten. Ebenso wichtig ist, dass sie die verjüngenden Effekte der Inversion auf den ganzen Körper erreichen, was Vorteile für die Gesundheit bringt, die weit über die Linderung von Rückenschmerzen hinausgehen.

### (Footnotes)

<sup>1</sup> The Johns Hopkins White Papers, The Johns Hopkins Medical Institutions, Baltimore, MD, 2000.

<sup>2</sup> Nosse, L: Inverted Spinal Traction. *Arch Phys Med Rehab* 59: 367-370, Aug 78.

<sup>3</sup> Nachemson, A and Elfstrom, G; Intravital Dynamic Pressure Measurements in Lumbar Discs. *Scandinavian Journal of Rehab Medicine*, supplement, 1970)

Sie finden Teeter Hang Ups® Produkte bei:

Inversion International, Ltd.

PO Box: AP 59245

New Providence Island, Bahamas

+1-242-362-1001 voice

+1-242-362-1002 fax

(email) [Info@InversionInternational.com](mailto:Info@InversionInternational.com)

(web) [www.InversionInternational.com](http://www.InversionInternational.com)