

**Was der Saft im Baum ist, das ist die Seele im Körper –
und ihre Kräfte entfalte sie wie der Baum seine Gestalt.**

Hildegard von Bingen



Liebe Leserin, lieber Leser

Hildegard von Bingen beschrieb das Prinzip der Viriditas, die **Grünkraft**. Damit ist die Lebenskraft gemeint, die körpereigene Heilkraft unseres Abwehrsystems und die Regenerationskraft unseres Körpers. Alle unsere Körperzellen befinden sich im ständigen Auf- und Abbau. In den absterbenden Zellen sind wiederum Heilkräfte für die Regeneration. Das bedeutet, im Sterben ist Werden, im Dunkel ist der Keim zum Licht.

Das Geschehen in der Natur und im Menschen beruht auf dieser aktiven Grünkraft. Der Baum stirbt nicht, sondern ergrünt im Frühling noch kräftiger und grösser. Alles Lebendige wandelt sich im ständigen Prozess der Regeneration und Heilung und bringt so neues Leben hervor. Was heilt und das Leben voran bringt, ist also schon von Natur aus im Menschen verborgen.

Dies hat unser Team inspiriert, eine **Neugestaltung der Hof Ratell-Webseite** anzupacken. Eine kreative und professionelle Webdesignerin stand uns in der Umsetzung unserer Ideen mit Rat und Tat zur Seite und lässt nun die Homepage des "Gsundheitshuus" frühlingshaft frisch erscheinen. Schauen Sie doch gleich mal rein und lassen Sie sich überraschen! Wir freuen uns sehr auf Ihren Besuch bei **www.hof-ratell.ch**

In dieser Ausgabe befassen wir uns mit dem **WIRBELSÄULEN-BASIS-AUSGLEICH nach Rolf Ott**. Im Hof Ratell bietet **Sandra Schneider** diese anerkannte komplementäre Therapieform an. Nachfolgend finden Sie ausführliche Informationen dazu sowie ein Interview mit Berta Bärtsch, langjährig erfahrene WBA – Therapeutin aus Mels.

Wir grüssen Sie herzlich und wünschen Ihnen kräftigende und anregende Frühlingstage

Wir grüssen Sie herzlich und wünschen Ihnen kräftigende und anregende Frühlingstage



Ihr Team Hof Ratell

Thomas Good

Sandra Schneider

Sandra Perret

WBA – was ist das eigentlich?

Die Abkürzung WBA bedeutet **Wirbelsäulen Basis Ausgleich**.

Diese Therapieform geht auf den Schweizer Masseur und Naturarzt Rolf Ott zurück. Im Rahmen seiner Tätigkeit beschäftigte er sich vor allem mit der Akupunkturmassage, der dynamischen Wirbelsäulentherapie, verschiedenen Massage-, Dehn- und Bewegungstechniken, dem spiraldynamischen Muskelketten-Training und vielen anderen Haltungs- und Bewegungsschulen. Davon ausgehend entwickelte er in den 1980er Jahren den Wirbelsäulen Basis Ausgleich als eigenständige Methode. Das Ziel des WBA ist es, die energetischen Blockaden im Körper sowie Fehlhaltungen des Skeletts und damit verbundene muskuläre Ungleichgewichte zu beheben.

Eine **Behandlung** läuft wie folgt ab:

- Ohrtastbefund
- Akupunkturmassage nach Rolf Ott®
- Kontrolle der Beinlängen
- Kontrolle des Beckens und falls nötig Korrektur eines Schiefstandes
- Behandlung auf dem Schwingkissen
- Übungen für zu Hause

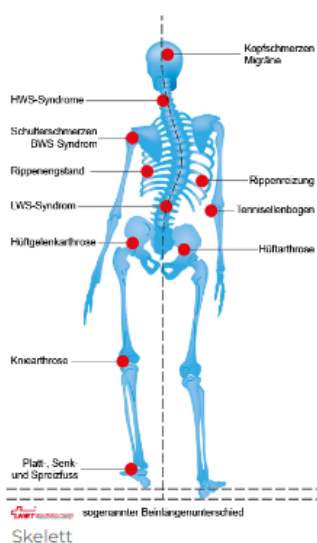
Das Schwingkissen

Bei der Behandlung kommt dem Schwingkissen eine besondere Bedeutung zu. Durch sanftes Schwingen des Klienten auf dem Kissen kommt es in Kombination von Schwingung und Dehnung zu einer optimalen Entlastung der Wirbelsäule und Entspannung im ganzen Körper. Dabei werden alle Gelenke mobilisiert. In vielen Fällen ist es dadurch möglich, eine Fehlhaltung zu korrigieren und vor allem die Schmerzen zu lindern oder ganz zu beseitigen.



Schwingkissen

Folgen einer Fehlhaltung



Das Skelett kann seine Aufgabe, den Körper gegen die Schwerkraft zu halten nur bewältigen, wenn es im Lot steht. Die Wirbelsäule kann dann beim Gehen symmetrisch um das Lot herum schwingen.

Bei einem Beckenschiefstand oder einer Fehlhaltung ist dies nicht mehr der Fall. Durch diese Abweichung vom Lot verringert sich die Auflagefläche in den Gelenken und diese werden nun punktuell belastet, was zu erhöhten Abnutzungserscheinungen führt. Auch die Bänder werden nun asymmetrisch gedehnt und Muskeln einseitig gekräftigt. Dies kann zu Schmerzzuständen der Wirbelsäule oder den Gelenken führen.

Ausserhalb des Bewegungsapparates kann es in Folge gestörter Spinalnerven und eines irritierten vegetativen Nervensystems zu Fehlsteuerung und Fehlversorgung der betroffenen Organe kommen.

Die Akupunktmassage



Therapiestäbchen

Nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin durchfließen Energien unseren Körper. Diese folgen bestimmten Bahnen, den sogenannten Meridianen. Sie versorgen energetisch den ganzen Körper. Kommt es nun durch eine Fehlhaltung an den Gelenksflächen zu Punktbelastungen, entsteht dort ein erhöhter Druck. Die Zellen nehmen erhöhte Energie auf und stören so einen harmonischen Energiekreislauf.

Bei der Akupunktmassage wird mit dem Therapiestäbchen auf den Meridianen gearbeitet, so dass die Energie wieder frei fließen kann. Das Stäbchen wird über die Haut geführt. Teils gibt es auch Punkte welche mit Druck behandelt werden. Es wird nicht mit Nadeln gestochen wie es bei der Akupunktur üblich ist.

Der Ohrtastbefund



Ohrtastbefund

Da sich im Ohr der gesamte menschliche Körper spiegelt, wird der Ohrtastbefund als Hilfe zur Erkennung von Energiefluss-Störungen eingesetzt. Tritt eine Störung auf, findet man am Ohr schmerzhaft Punkte.

Aus der Praxis

Im Folgenden ein Interview mit Berta Bärtsch aus Mels, die schon seit 20 Jahren als WBA – und Fussreflexzonen-Therapeutin arbeitet:

Welche Erfahrungen hast du persönlich mit dem WBA gemacht?

Das Wichtigste ist, den Mensch als Ganzheit anzuschauen und sich Zeit zu nehmen. Wenn das Becken als Fundament nicht stimmt (Beckenschiefstand), stimmen Nacken und Schultern auch nicht und schlussendlich der ganze Körper. So habe ich schon öfters Klienten behandelt, die mit Physiotherapie nicht mehr weitergekommen sind und denen der WBA geholfen hat. Der Vorteil beim WBA ist, dass auch der Energiekreislauf mit behandelt wird. Genügend Zeit haben um zuzuhören hilft ebenfalls schon viel.

Faszinierend ist für mich, dass die Schmerzen bei der Behandlung auf dem Schwingkissen häufig ganz verschwinden. Bei akuten Ischialgien ist es jedoch empfehlenswert, zur Unterstützung zusätzlich entzündungshemmende Mittel einzunehmen. Behandeln durfte ich schon ganz unterschiedliche Menschen, vom Kleinkind bis zur 89-jährigen.



Berta Bärtsch

Kannst du uns von einigen deiner Klienten berichten?

Eine Frau hatte ein Jahr nach der Geburt immer noch unerträgliche Steissbeinschmerzen. Sie hat verschiedene Therapien ausprobiert. Ich konnte ihr helfen, indem ich mit dem Steissbein und dem Becken gearbeitet und die Muskulatur gelöst habe.

Ein Mann hatte bei einem Arbeitsunfall mehrere Wirbel gebrochen, eine Narbe über den ganzen Rücken und grosse Schmerzen. Mit der Akupunktmassage, Arbeiten auf dem Schwingkissen und der Breuss Massage konnte ich ihm Erleichterung bringen.

Einer Frau, die nach einer Rückenoperation immer noch unter Schmerzen litt, konnte ich auch weiterhelfen.

Bei einer Frau mit einem Schleudertrauma genügten drei Behandlungen, bis sie schmerzfrei war.

Ein 23-jähriger Mann kam verzweifelt zu mir, da ein Arzt ihm gesagt hat, dass er mit den Schmerzen leben müsse. Nach fünf Behandlungen war der junge Mann schmerzfrei.

Was freut dich besonders an deiner therapeutischen Arbeit?

Wenn Klienten zum Arzt gehen und sich von mir behandeln lassen möchten, gibt es immer mehr Ärzte, die mit einer Überweisung zu mir den WBA als komplementäre Therapieform anerkennen. Dies bestätigt mich stets in meiner Arbeit.

Jeder Mensch, dem ich helfen darf, erfreut mich, und ich bin ihm dankbar für sein Vertrauen. Es erfüllt mich mit Zufriedenheit, wenn ich den Klienten in guter Erinnerung bleibe.

Ganz besonders freut es mich, dass auch Sandra Schneider im Hof Ratell nun den wirkungsvollen Wirbelsäulen Basis Ausgleich anbietet!

Sandra Schneider, Gesundheit Hof Ratell

WBA-Therapeutin

APM-Therapeutin