

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 8: Ananas macht gute Laune : und hat eine Menge unbekannte Heilkräfte  
  
**Artikel:** Alles im Lot?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558335>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



«Haltung bewahren» ist eine sinnige Redewendung. Der Mensch trägt manche Last auf dem Buckel, und immer wieder gibt es Situationen, in denen er die Haltung verliert. Dabei ist es nicht nur für das körperliche Wohlbefinden wichtig, dass man Haltung annimmt. Mit dem «Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich» stellen wir Ihnen eine mögliche Methode vor, die das Kreuz wieder «ins Lot» bringt.

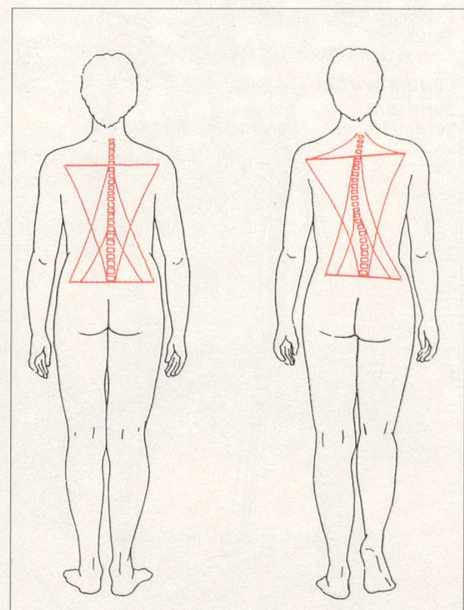
Der Mensch hat 206 Knochen zu tragen, die durchschnittlich ein Siebtel seines Körpergewichts ausmachen. Er trägt sie in aufrechter Haltung auf zwei Beinen. Damit ist er, mit Ausnahme der Vögel, einzigartig im Reich der Lebewesen. Diese Gangart ist nur möglich, weil die menschliche Wirbelsäule im Gegensatz zu den Tieren zwei Krümmungen im Bereich der Hals- und der Lendenwirbelsäule aufweist, die den Oberkörper beim Gehen mit jedem Schritt auspendeln. Babies, die ja nicht von Geburt an laufen können, haben noch eine gerade Wirbelsäule. Erst mit zirka vier Jahren erreicht sie ihre charakteristische, gekrümmte Form.

### Im Lauf des Lebens verliert man an Haltung

Die Knochen werden ständig umgebaut und pro Jahr um etwa zehn Prozent erneuert. Auch die Muskelmasse, die das Skelett tragen hilft, und die Bänder, Sehnen und Gelenke, die es zusammenhalten und beweglich machen, befinden sich laufend in einem Veränderungsprozess. Je mehr man sich bewegt, um so besser funktioniert das Zusammenspiel und um so tragfähiger, stabiler und gesünder ist das ganze «Gerüst». Sport spielt dabei eine wichtige Rolle, aber nicht jede Sportart ist dem Stütz- und Halteapparat des Menschen zuträglich.

Bei jungen Menschen bis zu durchschnittlich 30 Jahren befindet sich das Skelett im Aufbau, obschon mit 20 bis 23

**Dynamisches Schwingen der Wirbelsäule beim Gehen. Das Lot bildet die Richtschnur, nach der sich die gesunde Wirbelsäule ausrichtet.** (Abb. NMT)

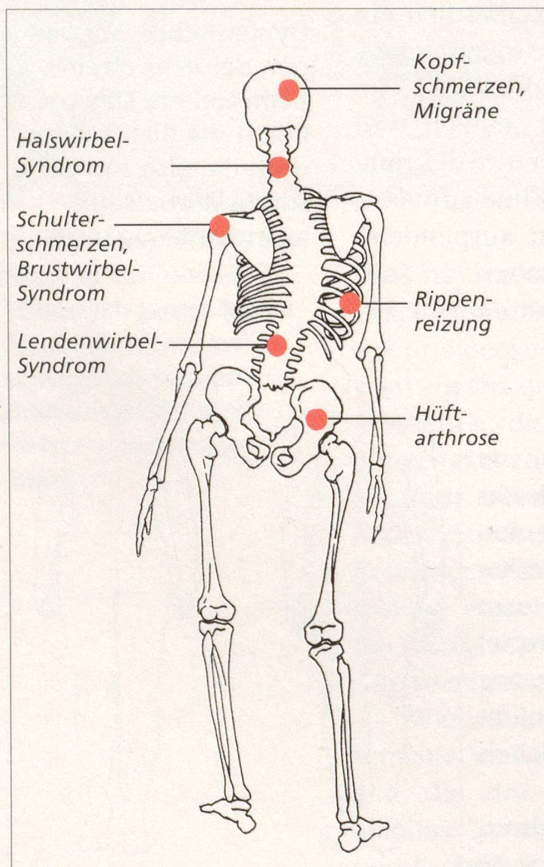


Jahren die Wachstumsphase abgeschlossen ist. Bei gesunden Erwachsenen halten sich Knochenaufbau und -abbau die Waage. Ab etwa 45 Lebensjahren überwiegt der Abbau, und pro Jahr geht etwa ein Prozent der Knochenmasse verloren, wobei dieser Prozess bei Frauen schneller voranschreiten kann als bei Männern. Dies und das Schrumpfen der Bandscheiben erklären, warum der Mensch im Alter kleiner ist als in jungen Jahren.

## Wie gross bin ich?

Misst man die Körpergrösse am Morgen und am Abend, so wird man bei exakter Messung ebenfalls Unterschiede feststellen. Eine Hose, die man zum Länger- oder Kürzermachen am Abend umnäht, kann am nächsten Morgen doch nicht richtig in der Länge passen. In der Nacht regenerieren sich die Bandscheiben, die zwischen den einzelnen Wirbelkörpern als höchst effiziente Stossdämpfer fungieren. Die Bandscheiben sind nichts anderes als wasserreiche Gallertkerne, die von einem festen Faserring umgeben sind. In entspannter, liegender Position werden sie entlastet, wodurch sich der Gallertkern wieder mit Wasser und Nährstoffen aus dem umliegenden Gewebe auffüllen kann. Für eine gesunde Bandscheibenfunktion ist deshalb ein ständiger Wechsel zwischen Belastung und Entlastung, Bewegung und Ruhe wichtig. Einseitige und langandauernde Haltungen führen zwangsläufig zu Schäden.

Durch die funktionelle Beinlängendifferenz und den Beckenschiefstand können diese Beschwerden ausgelöst werden.



## Wenn die Statik aus dem Lot gerät

Fast alle Erwachsenen haben ihre gute Haltung eingebüsst. Daraus resultieren in vielen Fällen früher oder später Rückenschmerzen und andere Beschwerden. Das «Kreuz mit dem Kreuz» ist der häufigste Grund für einen Arztbesuch. Die Ursachen der Volkskrankheit Nummer eins sind sehr breitgefächert. Sie können von einer Differenz der Beinlängen über einseitige Belastung, Bewegungsmangel bis zu seelischen Problemen und vielem mehr reichen.

Völlig symmetrische Gliedmassen sind so selten wie zwei gleiche Gesichtshälften. Beinlängenunterschiede bis zu einem Zentimeter gelten als normal, weil sie vom Becken und der Wirbelsäule aufgefangen werden. Die meisten Menschen wissen gar nicht, dass sie verschieden lange Beine haben.

Schlechte Haltung kann eine funktionelle Beinlängendifferenz verursachen. Die Fehlhaltung wird häufig mit einem Bein kompensiert. Charakteristisch dafür sind die Neigung des Beckens zur Seite des kürzeren Beins oder die Spitzfuss-Stellung auf der Seite des kürzeren Beins. Ein grosser Teil aller Beinlängendifferenzen ist auf eine Fehlstellung des Beckens zurückzuführen und lässt sich problemlos

korrigieren. Wie das geht, hat uns Rolf Ott, der Statik-Spezialist in Schaffhausen, demonstriert.

### Der Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich

Neben der orthopädischen und chiropraktischen Behandlung gibt es eine Reihe von Therapien mit unterschiedlichen Ansätzen, die versprechen, das Kreuz wieder ins Lot zu bringen bzw. dort zu halten. Am bekanntesten sind: Die Feldenkrais-Methode, bei der es darum geht, sich automatisierte Bewegungsmuster bewusst zu machen und zu revidieren; die Alexander-Technik, die ebenfalls darauf abzielt, eingefahrene Gewohnheiten in bewusste Haltungen umzuwandeln, und das Rolfing (fachlich genauer: Strukturelle Integration), bei dem der Patient auf dem Massagetisch behandelt wird.

Der ehemalige Bauleiter, Masseur und Gründer des Verbands «Natur-Medizin-Technik», Rolf Ott, hat fernöstliche und westliche Behandlungskonzepte in seinem Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich vereint. Auf der Suche nach einer möglichst reizlosen und für die Gelenke belastungsfreien Bewegungstherapie ist er, wie er den GN berichtet, auf die Akupunkt-Massage von Penzel und die Dynamische Wirbelsäulen-Therapie nach Dorn gestossen. Mit Hilfe der Weiterentwicklung dieser Methoden sowie des von ihm entwickelten Schwingkissens sollen sich die Beckenstatik korrigieren und muskuläre Verspannungen beheben lassen. Als Diagnoseinstrument benutzt Rolf Ott, neben der Beobachtung der Haltung und des Gangs, auch die Ohrakupunktur nach Nogier\*.

\* Vergl. GN 9/96, S. 27

### Haltung annehmen = Harmonie im ganzheitlichen Sinn

Bei der Behandlung ist der nächste Schritt das sanfte Schwingen auf dem von Ott entwickelten, luftgefüllten Therapiekissen. Dazu legt man sich bäuchlings auf das Kissen. Durch sanftes Schwingen und Dehnen entspannt sich der Körper vollends. Dabei werden die Wirbel und Bandscheiben optimal entlastet, die Gelenke sehr sanft mobilisiert und das Skelett nach individuell verschiedener Behandlungsdauer wieder ins Lot gebracht. Der Therapeut legt Wert darauf, dass der ganze Körper wieder in Harmonie komme.

Von einer Korrektur der funktionellen Beinlängendifferenz mit höheren Absätzen bzw. Einlagen hält er wenig. Auch ein Muskeltraining zum Aufbau einer geschwächten Rückenmuskulatur, wie sie z. B. beim Kieser-Training praktiziert wird, hält er erst nach dem Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich für sinnvoll.

• IS

Anfragen zum Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich an: Sekretariat NMT, Natur-Medizin-Technik, Beckengässchen 10, CH-8200 Schaffhausen, Tel. 052/624 69 93, Fax 052/ 624 51 68

**Optimale Entlastung und Entspannung der Wirbelsäule auf dem Schwingkissen von Rolf Ott.**

