

# Ist Arthrose heilbar? Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich - WBA®

Die integrale Therapiemethode zur Förderung und Stärkung der Gesundheit verspricht eine wahre Revolution in der Bewegungs- und Physiotherapie.

Vor mehr als 40 Jahren wandte sich Rolf Ott der Naturheilkunde zu und entwickelte auf der Basis all jener Therapiemethoden, die er im Lauf der Jahre kennenlernte, seine eigene umfassende Methode, **den Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich (WBA)**. Ein breites Spektrum von Beschwerden finden Linderung und verhelfen zu neuer Lebensqualität.

Vor 30 Jahren gründete er auch sein eigenes Institut und hat bisher im gesamten deutschsprachigen Raum rund 2'000 Therapeuten und Personal-Trainer erfolgreich ausgebildet.

Als ich Fussreflexzonen- und auch Sportmassage kennenlernte und mich in Akupunkt-Massage, der Chirotherapie ausbilden liess, hängte ich schliesslich meinen ursprünglichen Beruf als Baufachmann an den Nagel und ging meiner Berufung nach.

Jedes Jahr lernte ich noch mehr dazu, wie das Roling über einen Sohn von Ida Rolf, der in Zürich lebte, und vor allem die Schwingtechniken, die mich ebenfalls faszinierten.

Der Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich besteht in einer bewussten Kombination verschiedener Therapieelemente anderer Methoden, wobei mit dem Wort Basis das Becken gemeint ist. Heute ist WBA® eine international eingetragene Marke.

Am Anfang stand die Akupunkt-Massage. Jeder, der krank ist, hat ein Problem mit seinem Energiekreislauf. Also muss dieser ausgeglichen werden, was mit dem Energieausgleich entlang der Meridiane beginnt.

Wir wenden deshalb Dr. Nogiers Ohrreflexzonen-Methode an. In einem zweiten Schritt therapieren wir auch über die Reflexzonen, weil es am Ohr hervorragende Punkte gibt, die sich dafür eignen. Damit diese energetischen Therapien anhaltend wirksam werden, muss aber die Statik ebenfalls stimmen. **Jedes fehlgestellte Gelenk behindert den Energiekreislauf.**

Durch Therapien mit einem Schwingkissen kommt der Körper in eine wunderschöne Schwingbewegung. Das wirkt sich sehr positiv sowohl auf die Gelenke, wie auch auf die Faszien und auf das Bindegewebe aus.

**Die richtige Bewegung ist mindestens so wichtig, wie eine gesunde Ernährung.**

Dies wird sicherlich bald dieselbe Aufmerksamkeit erleben wie der anhaltende gesunde Ernährungs-Trend.

Einer der wichtigsten Muskel, ist der Gesässmuskel. Nur haben die Gesässmuskeln heutzutage durch unsere moderne Lebensweise, praktisch nichts mehr zu tun. Dadurch fällt auch die Bauchmuskulatur zusammen. Wenn die Statik nicht stimmt, dann sind sämtliche Gelenke fehlbelastet. Zum Beispiel das Kniegelenk. Es ist so konstruiert, dass es mit seinen 2 Gelenkflächen (Innerer und äusserer Meniskus) mit ca. 40 kg belastet werden kann. Wenn jemand auf Grund seiner Fehlhaltung aus kompensatorischen Gründen in die X-Beinstellung ausweicht, wird allerdings nur noch eine Gelenkfläche belastet. Das führt für diese Gelenkfläche zu einer Doppelbelastung, wodurch die Gelenksschmiere abgequetscht wird.

Jetzt kann sich der Knorpel nicht mehr genügend ernähren und geht früher oder später kaputt. **So entsteht eine Arthrose.**

**Ein Knorpel kann sich jedoch wieder regenerieren**, das ist eine bewiesene Tatsache. Wenn man den Körper durchbewegt, die Statik korrigiert und die richtigen Bewegungsmuster trainiert, dann beginnt der Organismus, wieder Gelenksschmiere zu produzieren, die berühmte Synovialflüssigkeit.



**Kontakt und Infos:**  
T+41 (0)44 680 32 30, [www.wba.ch](http://www.wba.ch)  
Rolf Ott Institut GmbH  
T +41 (0)44 680 32 30 -  
[www.rolfott-institut.ch](http://www.rolfott-institut.ch)



Rolf Ott, Eidg. Dipl. Komplementärtherapeut

## Stärkung der Selbstregulation

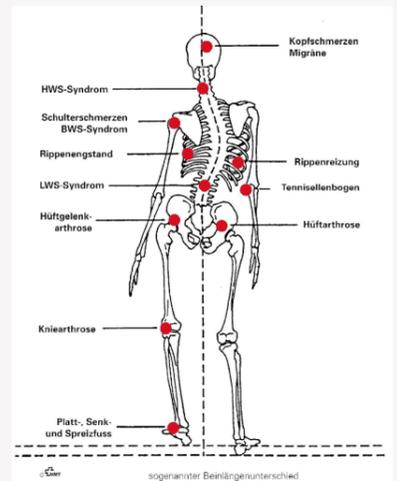
Auflösen von Ungleichgewichten und Störungen der Selbstregulation als Ursachen von Beschwerden, Gesundheits- und Leistungsbeeinträchtigungen.

## Förderung der Selbstwahrnehmung

Anleiten zu einer differenzierten Körperwahrnehmung, die Bewusstseinsprozesse auslöst und krankmachende bzw. gesundheitsfördernde Verhaltensweisen und Lebensbedingungen erkennen lässt.

## Stärkung der Genesungskompetenz

Unterstützen der KlientInnen im Umgang mit Beschwerden und Krankheit und im Entwickeln und Festigen der Fähigkeit, die eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte optimal zur Genesung einzusetzen.



Auch Bandscheiben können regeneriert werden. Wir bringen eine Bandscheibe in relativ kurzer Zeit zum Regenerieren. Rolf Ott arbeitete an verschiedenen Kliniken, auch an der grössten Klinik für Orthopädie im süddeutschen Raum. Dort durfte ich sogar ein Seminar mit den Ärzten leiten. Während der Dauer von 14 Tage an 50 Patientinnen und Patienten.

37 davon mussten anschliessend nicht operiert werden. Durch unsere vorwiegend sitzende Lebensweise entstehen muskuläre Ungleichgewichte, die zu Rückenproblemen bis hin zu Bandscheibenvorfällen vor allem im Lendenwirbelbereich führen.

Ein gesunder Mensch mit einer Körpergrösse von 1.75 Metern ist nach einer Behandlung auf dem Therapiekissen bis zu 2.5 Zentimeter grösser, wobei nicht alles auf die Erholung der Bandscheiben zurückzuführen ist, sondern hat auch mit der Begrädigung der Wirbelsäule zu tun. Konstante richtig ausgeführte Bewegungen, in den Körper hineingebracht, wirken auch nachhaltig.

Rolf Ott hat bei Dr. Larsen in Zürich und bei Dr. Smisek in Prag gelernt und die Erkenntnisse dann in den Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich integriert. Der Kern besteht darin, die Muskulatur so zu trainieren, wie Sie das machen, wenn Sie laufen gehen. Sie müssen richtig gehen respektive laufen. Um perfekt zu trainieren, benötigen Sie nur ein Gummiseil. Es braucht lediglich einen gewissen Widerstand. Es sind simpel einfache Übungen. Im richtigen Moment ein- und ausatmen sowie im richtigen Moment das Bein anheben. Es sind nur vier Grundübungen, die sehr einfach zu erlernen sind. **Die Wirkung jedoch ist erstaunlich und tief greifend.**

Bei vielen Patienten zeigte sich, dass man so einen Hallux valgus wieder in die richtige Position bringen konnte. Eine über 70-jährige Frau, die inkontinent war, konnte nach einem 14-tägigen Training den Harn wieder zurückhalten. Rolf Ott lernte auch wie man eine Skoliose aufrichten kann. Dieses Übungsprogramm ist total spektakulär und wird wahrscheinlich auch revolutionär werden, denn zu oft wird total kontraproduktiv trainiert. Sobald die Statik und die Bewegungsmuster wieder stimmen, können die Wirkungen sehr umfassend sein.

Ein Therapeut muss sich mit der Muskulatur und mit den Gelenken beschäftigen und auskennen, muss fasziale Techniken kennen, und darüber hinaus sollte ein guter Therapeut auch ein guter Psychologe sowie ein guter Ernährungsberater sein. Eine ganzheitliche Einbeziehung von Körper, Seele und Geist.

Neueste Forschungen zum Bindegewebe zeigen, dass dieses unseren gesamten Organismus netzartig durchzieht und eine Faszie der nächsten so etwas wie einen kleinen Anstoss gibt. Das ergibt dann eine Art Dominoeffekt an Informationen und in der Folge eine Spannungs-entlastung und Schmerzlinderung.

Über viele Jahre bestand mittlerweile eine hervorragende Zusammenarbeit mit dem C.G. Jung Institut. Sie war entstanden, weil der Chefygytiker in eine Behandlung gekommen war.

Einige sehr markante Erlebnisse verbinden mich mit dem C. G. Jung Institut und psychisch kranken Menschen. Es gab auch Patientinnen mit massiver Bulimie und Anorexie, denen wir helfen konnten. Bei Schlafstörungen und auch bei Migräne beträgt die Erfolgsquote bis heute 100 Prozent.

Ein Projekt, dass Rolf Ott noch vorhat ist die Aktiv- oder auch Fitnessstage auszuschreiben, auch für Kinder und Erwachsene, die keine Schmerzen haben, aber die sich sagen: "Ich will mich gerne richtig bewegen und will das lernen können."

## Bewegung ist das Wichtigste im Leben überhaupt.

Die meisten Menschen die einmal die Schule besuchten bewegen sich allerdings in der Fehlhaltung und so wird bei jedem Schritt und dem langen sitzen nur die Degeneration und nicht die Regeneration unterstützt. Allerdings müsste man zu diesem Thema der Ursache auf den Grund gehen. Die Ursache sehr vieler Probleme ist die Fehlhaltung.

Laut «Beobachter» Nr. 5 vom 02. März 2018 wurden nur in der Schweiz 18'110 künstliche Hüft- und 14'500 Kniegelenke eingesetzt. Bei Fr. 20'00 für ein Knie OP und Fr. 17'500 für eine Hüfte OP ergibt stolze Fr. 607 Millionen. Rechnet man noch alle übrigen Operationen die durch Fehlhaltung entstehen wie Diskushernie, Spinalkanalstenose, Halluxvalgus und vieles mehr dazu, kann man erkennen, es geht um ein Milliarden-Geschäft.

Jede Operation, bei Kniegelenks-Arthrosen, Hüftgelenks-Arthrosen, Operationen an den Bandscheiben, Spinalkanal-Stenosen, Knickfuss, Spreizfuss, Senkfuss und vieles mehr, haben immer weitere Operationen zur Folge, weil das wirkliche Problem, nämlich die Fehlhaltung nie behoben wird.

Alle orthopädischen Diagnosen sind im Grunde absolute Fehldiagnosen. Die korrekte Diagnose müsste heissen. **Muskuläre Dysbalance.**

## Wie kommt es eigentlich zu diesen Fehlhaltungen?

Ein kleines Kind beherrscht die absolut natürliche Bewegungs-Koordination und Stabilisation. Durch die Behinderung des natürlichen Bewegungsablaufes mit dem Strampelsack oder einem Buggy, sitzt das Kind auf einem der wichtigsten Muskeln überhaupt, nämlich das Gesäss. Nicht nur das Gesäss kann seine natürliche Aufgabe nicht mehr wahrnehmen, sondern auch die Bauchmuskulatur hat nichts mehr zu tun. So kommt es dazu, dass die natürliche Bewegungs-Koordination und Stabilisation bereits im Kleinkindesalter gestört und verdorben wird. In dieser Wachstumsphase von seiner Mutter optimal betreut und bewacht wurde und in seinem natürlichen Be-

wegungsdrang nicht behindert wurde, werden nur die natürlichen Bewegungsabläufe geschult und stimuliert. Mit der Einschulung beginnend, startet die Lebensphase, die Kinder sitzen ständig auf einem Stuhl und schon wieder sitzen sie auf einem der wichtigsten Muskeln, eben dem Gesäss. Das Gesäss verkümmert und kann seine natürliche Funktion nicht mehr übernehmen.

Ebenso verhält es sich mit der Bauchmuskulatur, die durch die konstante Fehlhaltung verkümmert.

Kinder bekommen nun noch einen Bleistift und später die Maus in die rechte Hand, und so wird nun über viele Jahre, jeden Tag nur noch die Fehlhaltung trainiert.



**Über 60 % von allen Jugendlichen zwischen 13 und 23 Jahren haben bereits einen Arzt, wegen unerklärlichen Rückenschmerzen besucht.**

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass an unseren Hochschulen und Universitäten die Bildung von Skoliosen signifikant steigt. Wie im erwähnten Artikel des GEO nach zu lesen ist, wurden auf dem Gebiet der Faszien, hochinteressante wissenschaftliche Studien gemacht. Man weiss heute ganz genau wie eine sogenannte «Arthrose» entsteht.

Man weiss auch schon lange, dass die Gelenke durch Bewegung die sogenannte Gelenksschmiere produzieren. Ebenso ist schon lange bekannt, dass sich der Gelenkknorpel nur über diese Gelenksschmiere ernährt. Nach Dr. Schleip und Frau Prof. Carla Stecco und weiteren Kapazitäten für fasziale Studien ist nur ein saftiges Bindegewebe ein gesundes Bindegewebe. Wird Bindegewebe nicht adäquat genug bewegt, verfilzt und verklebt es und weil genau in diesen Strukturen die meis-

ten Schmerz-Rezeptoren liegen, entstehen Schmerzen, welche sich die Schulmedizin nicht abschliessend erklären kann.

Durch diese Bindegewebs-Verklebungen werden nicht nur innere Organe grosse Funktions-Schwierigkeiten bekommen können, sondern alle Regelkreise im menschlichen Körper können behindert werden.

Die Zielsetzung muss sein, dass sich die heranwachsende Generation in der Schule täglich richtig bewegt, so dass sie später mit jedem Schritt das Regenerieren der Zellstrukturen fördern und nicht das Degenerieren.

**Die weitreichenden negativen Folgen einer andauernden Fehlhaltung sind fatal.**

Dieser Wechsel kann nur erfolgen, wenn beginnend mit dem Kindergarten Eintritt und in der Schule zweimal am Tag, 15 Minuten die richtigen spiraldynamischen Übungen erlernt und richtig ausgeführt werden. Die Vorteile wären, dass nicht nur Fehlhaltungen und deren Folgeschäden verhindert werden, sondern dass unsere Kinder durch die stoffwechselanregende Bewegung des richtigen Trainings wieder viel aufmerksamer und aufnahmefähiger würden.

In Amerika werden bereits vorwiegend bei jungen Internetfirmen solche Massnahmen praktiziert und angeboten um die Regeneration, die Produktivität und die Gesundheit der Mitarbeiter zu erhalten. Das wird erreicht durch ein Bewegungsprogramm und Erholungsausgleichsmethoden Angebot.

Mit dem von Rolf Ott speziell entwickelten Training wird gleichzeitig der Körper zentriert, die Fehlhaltung beseitigt, der Herz-Kreislauf trainiert und das Immunsystem gestärkt. Diese vorbeugenden Massnahmen, könnten auch die Gesundheit und Mobilität beispielsweise in Altenheimen länger erhalten.

**Es gibt in der Schweiz seit gut einem Jahr ein neues Berufsbild; den Eidg. Dipl. Komplementärtherapeuten.**

Es könnten etliche Operationen vermieden werden. Ein Automechaniker beispielsweise weiss um die negativen Folgen um einen Reifenersatz, wenn bei einem Rad die Gelenksgometrie nicht stimmt. Genauso verhält es sich mit dem Skelett und darüber liegenden Bindegewebe und der gesamten Muskulatur. In der Orthopädie spricht man von Biomechanik. Es ist höchste Zeit, dass solche Zusammenhänge und Folgen der Bevölkerung bekannt gemacht werden. Das ist der wahre Grund dafür, dass es nie die letzte Operation ist, sondern immer weitere Schäden auftauchen die operativ mit weiteren Fremdkörpern versucht werden zu beheben.

**Durch eine richtige Vorbeugung im wahrsten Sinne des Wortes werden Fehlhaltungen behoben und können sogar vermieden werden.**