


Daniel Gatzka

schmerzfrei
besser fühlen
besser leben

biotonus therapie



Verlag Wissenschaft & Praxis





Daniel Gatzka

Die Biotonus-Therapie

schmerzfrei
besser fühlen
besser leben

Mit Illustrationen von
Thorsten Gatzka

Verlag Wissenschaft & Praxis

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89673-629-1

© Verlag Wissenschaft & Praxis

Dr. Brauner GmbH 2012

D-75447 Sternefeld, Nußbaumweg 6

Tel. +49 7045 93 00 93 Fax +49 7045 93 00 94

verlagwp@t-online.de www.verlagwp.de

Druck und Bindung:

M.P. Media Print Informationstechnologie GmbH, 33100 Paderborn

Logo und Einbandgestaltung:

CLAUS KOCH™ Hamburg, Claus Koch, Bela Marady.

Alle Rechte vorbehalten

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Zusammenfassung

Die Biotonus-Therapie wird seit vielen Jahren in den 7 Praxisstandorten von Daniel Gatzka mit großem Erfolg eingesetzt.

Einsatzgebiete sind unter anderem:

- Chronische Schmerzzustände im Bewegungsapparat
- Sogenannte „Verschleißerscheinungen“ in Gelenken
- Fehlschaltungen/Fehlhaltungen im Muskelapparat
- Neurologische Defizite wie Muskelschwäche/Taubheitsgefühle
- Schlaganfall, M. Parkinson, etc.
- Skoliosen
- Entwicklungsstörungen bei Babys und Kindern

Theoretisch basiert die Biotonus-Therapie (RBT nach Himmelsbach) auf der Theorie des sogenannten Biotonus. Immer wenn in diesem Buch die Rede von Biotonus-Therapie ist, ist ebenso die Regulative Biotonus-Therapie nach Himmelsbach (RBT) gemeint. Das vorliegende Buch gibt dem Leser einen tieferen Einblick in die Gedankenwelt des Biotonus, dessen Eigenschaften, der Ursachen seiner Entgleisung und Maßnahmen zur regulativen Beeinflussung des Biotonus. Auf der Basis des Biotonus wird auch eine neue Sicht auf den Schmerz, dessen Aufgaben in unserem Körper und dessen Ursachen wiedergegeben.

Nachfolgend wird die Biomechanik unseres Körpers dargestellt und die Funktionalität und das Zusammenspiel von Muskel, Sehnen, Bändern und Knochen erklärt. Aus der Art des Zusammenspiels lassen sich viele Krankheitszustände erklären und dadurch natürlich auch geeignet und ursächlich therapieren.

Basierend auf der biomechanischen Funktionalität unseres Körpers werden wenige, aber sehr effektive Übungen vorgestellt. Diese Übungen sind so essentiell, wie das tägliche Zähneputzen, aber auch so unkompliziert und schnell durchführbar.

Im letzten Teil des Buches wird ein Ausblick auf zukünftige Entwicklungen in der Biotonus-Therapie gegeben und die Maßnahmen, diese Therapie für einen größeren Teil der Bevölkerung zugänglich zu machen. Dies erfolgt jedoch nicht missionarisch, sondern auf der Basis des gesunden Menschenverstandes und wissenschaftlicher Fakten. So sind z.B. Projekte in der Entstehung, die Basisbegriffe der

Biotonus-Therapie Schülern und Lehrern im täglichen Schulunterricht nahe zu bringen oder innerbetriebliche Gesundheitskonzepte weiterzuentwickeln.

Der Autor Daniel Gatzka befasst sich schon seit vielen Jahren mit der Biotonus-Therapie und möchte mit diesem Buch seine Erfahrungen und Kenntnisse dem geneigten Leser nahe bringen und mit wissenschaftlichen Fakten untermauern.

Danksagungen

Ich möchte mich bei Frank Himmelsbach bedanken, bei dem ich die Therapiegrundlagen erlernen durfte. Mit ihm entstanden die Visionen.

Außerdem großen Dank an meinen Bruder Thorsten, der dieses Buch immer wieder unter der Lupe der „Wissenschaft“ geprüft hat und vieles eingebracht und illustriert hat.

Herzlichen Dank an alle Mediziner, die sich mit Kommentaren, Zitaten und Referenzen an diesem Buch beteiligten. Allen voran Dr. med. Beate Klajda für Ihr reizendes und treffendes Vorwort für mein Buch!

Dank an meinen Mentor und Wachmacher Werner Brückner.

Der Familie Mühlbauer, in deren Hotel ich die Ruhe und Inspiration finden konnte, um den größten Teil dieses Buches zu schreiben. Bei Sepp Mühlbauer durfte ich vieles lernen.

Vielen Dank an mein Praxis-Team, das mir unterstützend zur Seite stand und steht und mir dadurch die notwendigen Freiräume gab, um dieses Buch zu schreiben. Und natürlich die Bekanntheit der Bionus-Therapie durch hervorragende Ergebnisse voranbringt.

Dank an Stefan Weindl für die Fotografien und bereitgestellten Bilder und an Markus Schaffer, der sich für die Bilder zur Verfügung gestellt hat!

Herzlichen Dank an Claus Koch, der diesen grandiosen Einband konzipiert hat und auch unser neues Logo entwickelte. Und einen Menschen möchte ich ganz herzlich grüßen und danken, dass dies erst möglich wurde!

Allen Patienten und Freunden, die mich in der Therapie weitergebracht haben und mir rat- und tatkräftig zur Seite gestanden haben. Tausend Dank an alle Menschen, deren Kommentare, Zitate und Bilder ich verwenden durfte!

Und natürlich meiner Familie, die mir immer wieder die Zeit gab und mir den Rücken freigehalten hat.

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung.....	5
Danksagungen.....	7
Abbildungsverzeichnis	12
Vorwort	13
Zum Autor.....	14
Daniel Gatzka	14
Der Weg zum Physiotherapeuten	14
Weg in die Selbstständigkeit.....	14
Kapitel 1	17
Entstehung der Biotonus-Therapie.....	17
Wissenschaftlicher Ansatz.....	17
Fragwürdige Knieoperation bei Verschleißerscheinungen.....	19
Der Placebo-Effekt	20
Der Nozebo-Effekt	21
Interessante Beispiele aus dem Internet.....	22
Symptome.....	23
Mechanismen	23
Beispiele.....	24
Beispiele aus klinischen Studien.....	25
Chemotherapie.....	25
Nahrungsmittelallergie.....	25
Nebenwirkungen auf Arzneimittel	25
Kopfschmerzen durch nicht vorhandene elektrische Ströme	26
Elektrosmog	26
Voodoo-Fluch.....	27
Suizidversuch mit Placebos	27
Plazebo, Nozebo und die Macht der Gedanken.....	27
Viele Fragen, aber wenige Antworten	29
Fortbildungen bringen nicht weiter.....	29
Ein neues Zeitalter in der Therapie beginnt.....	30
Biotonus aktuell.....	31
Entstehung der Therapie.....	33
Was ist denn nun richtig?	33
Behandlungsstrategien der Therapie.....	34
Behandlung in der Biotonus-Therapie	35

Kapitel 2 41

Einführung in das Wesen des Biotonus.....	41
Der Biotonus.....	41
Mechanik – Biomechanik, Skelett und Muskeln.....	43
Elektrik/Steuersignale – Nerven.....	44
Chemie – Biochemie.....	46
Information – Geist/Psyché.....	48
Vom Gleichgewicht und Ungleichgewicht.....	50
Die Entgleisung des Biotonus.....	55

Kapitel 3 57

Schmerz.....	57
Fakten.....	57
Suizidgefahr.....	58
10 Jahre ohne Erfolg.....	58
Operationen beseitigen den Schmerz nicht.....	59
Frühere Behandlungen.....	59
Was sagt nun die Schulmedizin zu Schmerzen?.....	60
Und genau jetzt geht der Weg bedauerlicherweise in die falsche Richtung!.....	60
Beispiele aus der Praxis.....	61
Schmerz aus Sicht der Biotonus-Therapie.....	62
Einteilung der Schmerzmeldungen.....	65

Kapitel 4 73

Biomechanik.....	73
Thesen zur Biomechanik.....	73
Wie genau funktioniert denn nun so ein Gelenk im Normalfall?.....	75
Wirkung von muskulären Störungen auf das Gelenk (Kraftveränderungen).....	77
Veränderungen des Stoffwechsels (= Unterversorgung).....	79
Vergleich der Biotonus-Therapie mit bereits bestehenden Therapien.....	80
Manuelle Therapie.....	83
McKenzie.....	84
Osteopathie.....	86
Cranio-Sakrale-Therapie.....	88
Schlingentisch.....	90

Kapitel 5 93

Evolution, Limbisches System und Fehlsteuerung.....	93
Ursprünge und Evolution.....	93
Der Stress aus Sicht der Biotonus-Therapie.....	96
Stressbewältigung.....	101

Kapitel 6	105
Übungen zur Unterstützung der Biostonus-Therapie.....	105
Körperliche Übung als ein Basisbaustein der Biotonus-Therapie	105
Die aktiven Verlängerungsübungen.....	107
Die drei elementaren Grundübungen	108
Der Kniebogen.....	108
Der Skispringer	110
Der seitliche Halbmond	111
Kapitel 7	113
Ausblicke	113
Modernisierende Biotonus-Therapie & Zählbares im Leistungssport.....	113
Anwender aus dem Leistungssport	117
Bodybuilder oder Freikletterer.....	119
Je früher – desto besser, Seminare für Schule & Kindergarten.....	122
Entwicklung der Kindeswelt	122
Was wirkt denn nun in der heutigen Zeit so nachteilig auf unsere Kinder?	125
Präventionsprojekte in Betrieben	130
Evaluation in der Firma Würth (2011/2012).....	132
Unternehmer berichten	134
Kapitel 8	137
Fassbares aus der Praxis	137
Anwender der Biotonus-Therapie.....	137
Abkürzungsverzeichnis	143
Glossar/Wörterverzeichnis.....	144

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Die Zwei-Punkte Strategie der Biotonus-Therapie.....	34
Abbildung 2: Patientenbogen Stammdaten	36
Abbildung 3: Daniel Gatzka bei der Behandlung von Gewichtheber Jakob Neufeld (Nationalheber)	37
Abbildung 4: Abschlussbefund	39
Abbildung 5: Elemente des Biotonus	41
Abbildung 6: Diffusion	53
Abbildung 7: Keine Spannung	54
Abbildung 8: Spannung = Bewegung	54
Abbildung 9: Blockierte Spannung	54
Abbildung 10: Patientenbesuche im Quartal - Chronische und Sonstige im Vergleich	57
Abbildung 11: Anteil der chronischen Krankheiten.....	58
Abbildung 12: Lampe zur Anzeige eines technischen Fehlers	64
Abbildung 13: Der Mensch und sein individuelles Schmerzempfinden	66
Abbildung 14: Die Kommunikationspyramide.....	67
Abbildung 15: Der Schmerzmechanismus	69
Abbildung 16: Der Schmerzkomplex	71
Abbildung 17: Bewegungsbilder/Bewegungsapparat	74
Abbildung 18: Aufbau Muskelfaser.....	74
Abbildung 19: Stellung des Ellenbogengelenks ohne äußere Kräfte.....	76
Abbildung 20: Belastetes Ellenbogengelenk bei ausgeglichenem Kräftegleichgewicht.....	76
Abbildung 21: Belastetes Ellenbogengelenk mit unausgeglichenem Kräftegleichgewicht	77
Abbildung 22: Behandlung eines Bandscheibenvorfalls BT.....	80
Abbildung 23: Mechanischer Übungsansatz aus der Bauchlage.....	84
Abbildung 24: Behandlung eines Bandscheibenvorfalls nach McKenzie	86
Abbildung 25: Schlingentisch	90
Abbildung 26: Behandlung eines Bandscheibenvorfalls auf dem Schlingentisch	91
Abbildung 27: Evolution des Skeletts	93
Abbildung 28: Evolution des Skeletts bis zum modernen Menschen (Cartoon)	94
Abbildung 29: Aufbau der menschlichen Wirbelsäule.....	95
Abbildung 30: Ein Affe bei einer entspannenden Bananen-Mahlzeit	101
Abbildung 31: Ganz entspannt – Vorbild Katze!	102
Abbildung 32: Gesundes und gestörtes Bewegungspotential.....	106
Abbildung 33: Anfangsposition Kniebogen (Bild S. Weindl)	108
Abbildung 34: Endstellung Kniebogen (Bild S. Weindl)	108
Abbildung 35: Alternativer einbeiniger Kniebogen (Bild S. Weindl).....	109
Abbildung 36: Grundstellung Skispringer (Bild S. Weindl)	110
Abbildung 37: Endstellung Skispringer (Bild S. Weindl).....	110
Abbildung 38: Halbmond mit Theraband (Bild S. Weindl).....	111
Abbildung 39: Struktur der Sarkomere und entsprechender Kraftverlauf.....	121
Abbildung 40: Ausgangstellung „Balu der Bär“ (Bild S. Weindl).....	126
Abbildung 41: Endstellung „Balu der Bär“ (Bild S. Weindl)	126

Vorwort

Frau Dr.med. Beate Klajda (Fachärztin für Neurologie):

Mein Kontakt mit der Biotonus-Therapie ergab sich durch eigene körperliche Probleme und Schmerzen. Ich litt schon jahrelang unter Schmerzen im Halswirbelsäulenbereich und im Kniegelenk.

Als Herr Gatzka dann im Mai 2008 in Buchen eine neue Praxis eröffnete, machte ich bald darauf Termine mit ihm aus und ich konnte diese neue Therapieform am eigenen Körper erfahren.

Nicht nur die sehr guten und schnellen positiven Ergebnisse machten mich neugierig, sondern auch die sehr logische und für mich als Medizinerin nachvollziehbare theoretische Grundlage.

Durch die Therapie geht es mir nun so gut wie noch nie und auch die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit ist wesentlich besser.

Außerdem konnte mir die Theorie und Philosophie der Biotonus-Therapie helfen, meine Arbeit als Ärztin zu verbessern und viele Merkwürdigkeiten, die sich auch bei mir in der Praxis ereignen, besser zu verstehen. Doch dazu später mehr im Kapitel Elektrik und Nerven.

Ich sehe die Biotonus-Therapie auch nicht als Gegner der Schulmedizin, sondern als eine Erweiterung und Verbesserung der momentanen Therapien. Ich finde es auch wichtig und richtig, dass man neue Therapien unter die Lupe nehmen sollte. Und bei nachvollziehbaren Erfolgen und zusätzlicher Kostenersparnis, sollte eine Vergütung durch die gesetzlichen Kassen erfolgen.

Denn viele Therapien, die durch die gesetzlichen Kassen gezahlt werden, erreichen keine nennenswerte Verbesserung unserer Patienten. Und neue effektive Therapien, die keine Langzeitpatienten erzeugen, können oder dürfen nicht erstattet werden.

Zum Schluss meine Bitte an alle Mediziner: „Lesen Sie dieses Buch und entscheiden Sie danach.“ Nur durch unsere Mitarbeit können neue Therapien eine Chance bekommen.

Zum Autor



Daniel Gatzka

Geboren wurde Daniel Gatzka am 17. August 1971 in Weiden in der Oberpfalz. Nach der Clemens-Brentano Grundschule besuchte er das Auguste Pattberg Gymnasium in Neckarelz als weiterführende Schule. Nach dem Erlangen der Allgemeinen Hochschulreife leistet er zunächst 15 Monate Zivildienst beim Deutschen Roten Kreuz als Rettungshelfer im aktiven Rettungsdienst in Mosbach. Die Erfahrungen im Einsatz als Rettungshelfer ebneten ihm den Weg in den Bereich der Heilberufe.

Der Weg zum Physiotherapeuten

Aufgrund einer eigenen, schweren Knieverletzung und der intensiven Auseinandersetzung mit Schmerz, Muskelaufbau und Therapie, folgte die Entscheidung, den Beruf des Physiotherapeuten zu ergreifen. Dabei war Beruf auch wirklich als Berufung zu verstehen.

Nach dem Besuch der Physiotherapie Schule in Mannheim und dem Abschluss als staatlich geprüfter Physiotherapeut im Jahre 1996 folgte ein Praktisches Jahr in Bad Rappenau (Vulpius Klinik & Therapiezentrum der Kur- und Klinikverwaltung). Am Ende dieses praktischen Jahres begegneten sich Frank Himmelsbach und Daniel Gatzka im Therapiezentrum und wurden Weggefährten für einen ganz neuen Ansatz in der Physiotherapie.

Weg in die Selbstständigkeit

Nach nur drei Jahren als angestellter Physiotherapeut eröffnete Daniel Gatzka die erste eigene Praxis im September 1999 in Mosbach. 2005 folgte eine weitere Praxis in Neckarzimmern; 2008 dann zwei weitere Praxen in Buchen und Adelsheim. Schließlich wurde die fünfte Praxis am 09.08.2010 in Neckarsulm eröffnet und seit Oktober 2010 können auch die Gäste des Hotels „Bayerwaldhof“ in Bad Kötzting die Biotonus-Therapie in Anspruch nehmen. Das Erfolgsrezept basiert auf einer neuen, aber bis dahin noch nicht sehr bekannten Therapiemethode: „Die Biotonus-Therapie“.

Während der Zeit als Angestellter und als Selbstständiger nahm Daniel Gatzka erfolgreich an der Weiterbildung in verschiedensten Therapierichtungen teil und praktiziert schließlich als Dozent der Biotonus-Therapie in unterschiedlichen Einrichtungen.

Die Arbeit mit dieser modernen Therapie, ihre verblüffenden Erfolge und die Möglichkeiten, die dieses umfassende Therapieinstrument bietet, haben Daniel Gatzka motiviert, dieses Buch zu schreiben. Es soll einen einfachen, tief beeindruckenden Blick in die Theorie des Biotonus geben und verständlich erklären, wie verschiedene Therapie- und Übungsformen der Biotonus-Therapie aus dieser Theorie abgeleitet werden können. Schließlich sollte eine Hilfe zur Selbsthilfe mit verschiedenen, sehr alltagstauglichen Übungen geben werden.

Ebenso erscheint eine Zusammenarbeit mit Tierärzten sehr sinnvoll, da diese Therapie sehr einfach auf z.B. Pferde, Hunde, Katzen etc. zu übertragen ist.

Ein Partnerschaftskonzept, um mit dieser Methode auf hohem Niveau erfolgreich zu sein, wird ab Mitte 2012 angeboten.