



Galileo<sup>®</sup>  
Training



**Galileo Vibrationstherapie**

**9000 Schritt in  
nur 3 Minuten!**

**Wie Sie mit 2 mal 10 Minuten Training pro Woche  
mehr erreichen, als mit herkömmlichen Training.**

[www.galileo-training.com](http://www.galileo-training.com)

**Galileo Vibrationstherapie**

**9000 Schritte in  
nur 3 Minuten**

Wie Sie mit 2 mal 10 Minuten Training pro Woche mehr erreichen, als mit einem herkömmlichen Training.

## **Funktionsprinzip des Galileo®**

Galileo - das Original made in Germany. Das Prinzip von Galileo beruht auf dem natürlichen Bewegungsablauf des Menschen beim Gehen.

Das Galileo System arbeitet aufgrund seiner seitenalternierenden Bewegungsform wie eine Wippe mit veränderbarer Amplitude und Frequenz, wodurch ein Bewegungsmuster ähnlich dem menschlichen Gang stimuliert wird.

Die schnelle Wipp-Bewegung der Trainingsplattform verursacht eine Kipp-Bewegung des Beckens genau wie beim Gehen, jedoch viel häufiger. Zum Ausgleich reagiert der Körper mit rhythmischen Muskelkontraktionen im Wechsel zwischen linker und rechter Körperhälfte.

Diese Muskelkontraktionen erfolgen ab einer Frequenz von ca. 12 Hertz nicht willentlich, sondern reflexge-

steuert über den so genannten Dehnreflex, wodurch die Muskulatur in Beinen, Bauch und Rücken bis hinauf in den Rumpf aktiviert wird.

Die Anzahl der Dehnreflexe pro Sekunde wird über die einstellbare Trainingsfrequenz bestimmt. Wird beispielsweise eine Trainingsfrequenz von 25 Hertz gewählt, erfolgen pro Sekunde jeweils 25 Kontraktionszyklen in Beuger- und Streckermuskulatur.

Ein Training von 3 Minuten bei 25 Hertz entspricht somit der gleichen Anzahl von Muskelkontraktionen pro Bein bzw. eine Gehstrecke von 9.000 Schritten.

Die Vibrationen, die durch Galileo erzeugt werden, können in Amplitude und Frequenz unabhängig vom Körpergewicht stufenlos verändert werden.

## **Galileo® Vibrationstraining**

Das Original - Galileo war das weltweit erste seitenalternierende Vibrationstrainingsgerät. Bereits 1996 wurde das erste Patent zu Galileo-Systemen angemeldet.

Eine Studie\* mit Galileo-Geräten von 1998 prägte zudem den Begriff Vibrationstraining (im Englischen: Whole Body Vibration Training oder WBV).

Galileo hat somit über 20 Jahre Erfahrung im Vibrationstraining. Varianten des Vibrationstrainings werden auch Beschleunigungstraining, Schwingungstraining, biomechanische Stimulation (BMS) oder stochastisches Resonanztraining bzw. Resonanztherapie (SRT) genannt.

Die wesentlichen Unterschiede zwischen den verschiedenen Geräten und Verfahren ergeben sich aus der Bewegungsart der Platte (seitenalternierend (Galileo), vertikal, horizontal drehend oder zufällig), der maximalen Auslenkung (Amplitude bzw. Hub = Amplitude \* 2) und der Vibrationsfrequenz.

Abhängig von der genutzten Bewegungsart können sich große Vor- und Nachteile ergeben.

\*) Bosco et.Al: The Influence of Whole Body Vibration on Jumping Performance, BoS,1998;15/3:157-164

## Der menschlichen Gang

Die Simulation des menschlichen Gangs durch die Wipp-Bewegung macht Galileo Training im Gegensatz zu anderen Trainingsplattformen mit vertikaler Auf- und Ab-Bewegung zu einer Trainingsmethode mit physiologischer Bewegungsart.

Nur durch diese seitenalternierende Bewegung beim Galileo Training wird die Wirbelsäule durch eine leichte seitliche Kippung des Beckens in einer physiologischen Kipp-Bewegung angeregt.

Bei Trainingsplattformen mit vertikaler Auf- und Ab-Bewegung wird sie hingegen fortwährend komprimiert.



Aufgrund dieser physiologischen Anregung der Wirbelsäule wird durch die seitenalternierende Funktion von Galileo auch die Rücken- und Bauchmuskulatur erreicht.

Auch dies ist bei Trainingsplattformen mit vertikaler Auf- und Ab-Bewegung – also nicht seitenalternierender Bewegungsform – nur sehr eingeschränkt möglich.



## Schonendes Training

Der Mensch hat bei all seinen Bewegungen das Bestreben, den Kopf in einer ruhigen und aufrechten Position zu halten, da Gleichgewichtssinn und visuelles System nur in Ruhe optimal arbeiten können.

Bauartbedingt werden beim Galileo Training keine nennenswerten Vibrationen auf den Kopf übertragen, da die Trainingsplattform lediglich die menschlichen Gangarten simuliert, und der Körper dabei in der Lage ist, Oberkörper und Kopf ruhig zu halten.

Da während des Galileo Trainings ähnliche Reizmuster wie beim Gehen eingesetzt werden, wird mit Galileo neben der grundlegenden Muskelfunktion selbst auch



das Zusammenspiel zwischen einzelnen Muskelpartien – also deren Koordination – perfekt trainiert, was eine Steigerung der Muskelleistung bewirkt. Vor allem im Alter ist die Muskelleistung der maßgebliche Faktor zur Vermeidung von Stürzen, welche zu Oberschenkelfrakturen führen können. Galileo Training ist aufgrund seiner geringen Belastung (Arbeit) für das Herz-/Kreislaufsystem auch bestens für ältere Menschen geeignet. Während des Galileo Trainings werden prinzipiell immer die gesamte Muskulatur der Beine bis hinauf in den Rumpf trainiert. Trainingsschwerpunkte auf einzelne Muskelgruppen werden allein durch Körperhaltung und Körpersteifigkeit variiert.



## Frequenz und Amplitude

Die **Frequenz** in Hertz (=Schwingungen pro Sekunde) wird am Gerät eingestellt und immer entsprechend dem Trainingsziel gewählt. So werden niedrige Frequenzen zur Mobilisation, mittlere zum Training der Muskelfunktion und hohe Frequenzen zur Steigerung der Muskelleistung eingesetzt.

Die **Amplitude**, also die Auslenkung der Trainingsplattform aus der Ruhelage nach oben oder nach unten, wird über die Fußposition gewählt. Je weiter die Fußposition, desto anspruchsvoller wird das Training. Der **Hub** hingegen ist die maximale Auslenkung (Unterschied zwischen höchster und tiefster Position, oder auch Spitzen-Spitzen-Wert).

## Anwendungsgebiete für Galileo®

Galileo Training ist besonders schonend für das Herz-Kreislauf-System, wirkt durchblutungsfördernd und stoffwechsellanregend und bietet darüber hinaus:

### **Muskelleistung**

- Steigerung von Muskelleistung und Muskelkraft
- Muskelaufbau nach Immobilisation
- Osteoporose-Prophylaxe und -Behandlung
- Beckenbodentraining

### **Muskelfunktion**

- Verbesserung der Muskelfunktion
- Verbesserung von Dehnfähigkeit und Flexibilität
- Lockerung von Verspannungen
- Behandlung von Rückenschmerzen

## **Mobilisation**

- Verbesserung von Balance und Koordination
- Sturz-Prophylaxe

Vor Aufstellung des Trainingsplans ist eine gute Kenntnis über den aktuellen körperlichen Zustand des Anwenders sowie eventuelle Risiken erforderlich. **Gegenanzeigen** müssen vor der ersten Anwendung von Galileo ausgeschlossen werden.

## **Gegenanzeigen**

Eine sorgfältige Anamnese ist Grundvoraussetzung für jedes Training. Vor Aufstellung eines Trainingsplans muss eine gute Kenntnis über den aktuellen körperlichen Zustand und eventuelle Risiken vorhanden sein!

Eine ausführliche Befragung des Anwenders bezüglich der Gegenanzeigen ist daher vor der ersten Anwendung von Galileo durchzuführen. Natürlich muss hierbei auch die individuelle Historie des Anwenders miteinbezogen werden.

### **Gegenanzeigen**

Folgende Gegenanzeigen müssen vor der ersten Anwendung ausgeschlossen werden:

- Schwangerschaft
- Akute Thrombose (akuter Gefäßverschluss)

- Implantate in trainierten Körperregionen (z.B. künstliche Gelenke)
- Akute Entzündungen des Bewegungsapparates, aktivierte Arthrose oder Arthropathie (z.B. akute Entzündungen und Schwellungen in Gelenken)
- Akute Tendinopathien in trainierten Körperregionen (akute Sehnenentzündung)
- Akute Hernien (Gewebebrüche)
- Akute Diskopathie (akutes bandscheibenbedingtes Rückenproblem)
- Frische Frakturen (Knochenbrüche) in trainierten Körperregionen
- Steinleiden von Gallenwegen und ableitenden Harnwegen
- Nach Operationen und bei frischen Wunden und Narben in den trainierten Körperregionen bzw. wenn die Wundheilung noch nicht vollständig abgeschlossen ist
- Rheumatoide Arthritis
- Epilepsie aufgrund sekundärer Verletzungsgefahr

## **Nebenwirkungen**

Insbesondere zu Beginn der Trainingsphase sollte in regelmäßigen Abständen (z.B. in den ersten zwei Wochen nach jeder Trainingssitzung) Rücksprache mit dem Anwender über sein persönliches Empfinden des Trainingsfortschritts gehalten werden, um das Training individuell optimal anpassen und die aufgeführten Nebenwirkungen vermeiden zu können.

- Übelkeit und Schwindel durch raschen, kurzzeitigen Blutdruckabfall
- Rasche Unterzuckerung bei Diabetes durch hohe Muskelarbeit
- Juckreiz in den trainierten Körperregionen (insbes. in den Waden) durch hohe Muskelarbeit
- Blasenbildung an Kontaktstellen zur Trainingsplattform

Die Nebenwirkungen Übelkeit, Schwindel, Blutdruckabfall und Juckreiz sind i.d.R. unbedenklich. Sie sind Anzeichen für zu hohe Trainingsintensität oder zu lange Trainingsdauer, welchen durch regelmäßige Anwendungen mit entsprechend langsamer Intensitätssteigerung bezüglich Dauer und Amplitude (Fußposition) abgeholfen wird.

Galileo Training bewirkt eine vermehrte Muskelarbeit speziell in der unteren Extremität, sodass ein erhöhter Blutfluss in dieselbe stattfindet, was bei empfindlichen Anwendern zu kurzzeitigem Blutdruckabfall und Schwindel während oder kurz nach der Anwendung von Galileo führen kann.

Insbesondere bei älteren Anwendern oder Anwendern mit bekannter Hypotonie (niedrigem Blutdruck) sollte speziell auf die Möglichkeit des Auftretens von Schwindelgefühl und Blutdruckabfall hingewiesen werden, um Stürze durch Schwindel zu vermeiden.

Das Auftreten von Schwindelgefühlen sollte nicht als Gegenanzeige, sondern vielmehr als Zeichen von Untrainiertheit gewertet werden.



Eine langsame, angepasste Steigerung der Trainingsintensität und -dauer schafft Abhilfe.

Zum Aufwärmen und zur besseren Vorbereitung auf Galileo können insbesondere ältere Anwender oder Hypotoniker (niedriger Blutdruck) direkt vor dem Training mit Galileo auf einem Fahrradergometer oder Rudergehärt trainieren.

Bei Diabetikern kann es insbesondere während und nach längeren, anstrengenden Trainingssitzungen zu einer raschen Unterzuckerung (Hypoglykämie) kommen. Immer Traubenzucker dabei haben!

Hautverletzungen wie Blasen bzw. wunde Stellen an den Fußsohlen werden durch das Tragen von (trockenen) Socken oder dünnen Gymnastikschuhen vermieden.

Bitte beachten Sie jedoch, dass die Anwender kein festes, grobes Schuhwerk tragen, da sonst der Trainingseffekt beeinflusst werden kann und die Trainingsplattform verschmutzt bzw. beschädigt wird.

## **Galileo® Training auf einen Blick**

### **Warum Galileo®?**

- Erfinder des seitenalternierenden Vibrationstrainings - das Original
- Über 20 Jahre Erfahrung in Training & Therapie.
- Seit 1996 erfolgreich auf dem Markt, seit 2004 mit Medizinprodukten nach MPG.
- Vorsprung durch wegweisende Technologie: Galileo Smart Coaching, Galileo Smart Sense, Wobbel Funktion, Galileo Training App
- Pionier in der Forschung zum Thema Whole Body Vibration: Mit über 220 rezensierten Veröffentlichungen umfassend dokumentiertes System.\*
- Galileo Geräte begründeten den Begriff "Whole Body Vibration Training" \*\*
- 10 Jahre Servicegarantie.
- 10 Jahre kostenloser Telefonsupport vom Galileo Expertenteam aus Therapeuten, Sportwissen-

schaftlern, Medizinprodukteberatern und Ingenieuren.

- Beidseitiger Antrieb (geführte, sinusförmige Bewegung)
- Hohe Laufruhe und Langlebigkeit.
- Unterschiedliche Geräteserien für alle Anwendungsbereiche.
- Patentierte Technologie entwickelt und hergestellt in Deutschland.

## **Was bietet Galileo®?**

- Qualität und Langlebigkeit made in Germany
- Wartungsfreie Qualitätsprodukte
- Ganzheitliches, funktionelles Muskeltraining durch physiologischen Bewegungsablauf.
- Hohe Anwenderakzeptanz durch schnellen Trainingserfolg.
- Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten.
- Zeitersparnis durch kurze Trainingszeiten.
- Geringe Unterhaltskosten (Wartungsfrei).
- Geeignet für Anwender jeden Alters.
- Stufenlos wählbare Amplitude.
- Gewichtsunabhängige, geführte, sinusförmige (harmonische) Bewegung und Krafteinleitung.
- Reproduzierbare Trainingsbedingungen.

\*) Eine umfangreiche Literaturliste finden Sie auf [www.galileo-training.com](http://www.galileo-training.com)

\*\*) Bosco et.Al: The Influence of Whole Body Vibration on Jumping Performance, BoS,1998;15/3:157-164

## Unterschiede zu anderen Methoden

Galileo Training unterscheidet sich durch die seitenturnierende Wipp-Bewegung grundlegend von herkömmlichen Trainingsmethoden wie beispielsweise dem Gerätetraining im Fitness-Studio.

Anstatt willentlicher Betätigung der Muskeln werden die Muskelkontraktionen beim Galileo Training durch Dehnreflexe ausgelöst (bei Training oberhalb von ca. 12 Hertz).

Der Trainierende hat dann keinen direkten Einfluss auf die Muskeltätigkeit selbst, er kann lediglich durch Körperhaltung, Variation der Körpersteifigkeit, Bewegungen und Frequenzwahl die Intensität und das Trainingsziel steuern.

Ein weiterer maßgeblicher Unterschied ist die Wiederholungszahl der Trainingszyklen bei Galileo. Bei einer durchschnittlichen Trainingssitzung von z.B. 3 Minuten bei 25 Hertz erfolgen 4.500 Muskelkontraktionen - jeweils in Beuger- und Streckermuskulatur. Diese Wiederholungszahlen gewährleisten koordinative Verbesserungen und sind mit keiner herkömmlichen Trainingsform in vertretbarer Zeit erzielbar.

Die Wipp-Bewegung des Galileo-Systems simuliert den menschlichen Gang. Durch die Imitation dieses natürlichen Bewegungsmusters während des Galileo Trainings **wird der Bewegungsapparat zielorientiert und physiologisch sinnvoll trainiert.**

Da der Trainierende beim Galileo Training keinen Einfluss auf die reflexbasierten Kontraktionen seiner Muskulatur hat, **können sich die natürlichen Regelkreise von Muskel-Bänder/Sehnen/Knorpel-Nerven autark optimieren.**

## **Galileo® Training – Zusammenhang von Muskel und Knochen**

Der Knochen adaptiert sich ein Leben lang auf die täglichen Maximalkräfte, welche auf ihn einwirken. Diese Maximalkräfte führen zu einer kleinen, elastischen Verformung des Knochens (typischer Weise ca. 0,1% bis 0,2% seiner Länge).

Überschreitet diese Verformung eine gewisse Schwelle, so stimuliert dies den Knochen zum Wachstum, unter-

schreitet diese Verformung jedoch eine zweite (niedrigere) Schwelle, so wird der Knochen abgebaut.

Beispiele für diesen Effekt sind der Knochenabbau bei Astronauten, wenn sie sich lange auf Raumstationen im All aufhalten, oder bei alten Menschen, wenn sie sich über lange Zeit zu wenig bewegen. Beide leiden dann unter einem funktionsbedingten Knochenabbau, welcher leicht mit einer krankhaften Osteoporose verwechselt werden kann.

Der funktionsbedingte Knochenabbau kann durch gezieltes Galileo Training kompensiert werden.

## Auftretende Maximalkräfte

Zunächst verblüffend ist die Tatsache, dass die auf den Knochen wirkenden Maximalkräfte nicht etwa durch äußere Einflüsse, sondern durch die Muskulatur selbst erzeugt werden.



Dies wird einsichtig, wenn man die typischen Hebelverhältnisse im Körper berücksichtigt.

Als gutes Beispiel dient das Sprunggelenk. Beim steifen Hüpfen auf einem Bein (z.B. beim Seilspringen) erzeugt

der Vorderfuß beim gesunden Menschen eine Kraft, die in etwa dem 3,5-fachen Körpergewicht entspricht.

Die Kraft hierzu muss offensichtlich im Wesentlichen vom Wadenmuskel erzeugt werden.

Berücksichtigt man nun, dass das Verhältnis zwischen dem Abstand von Vorderfuß zu Sprunggelenk und dem Abstand vom Sprunggelenk zur Achillessehne, an der der Wadenmuskel ansetzt, in etwa 3:1 beträgt, so muss der Wadenmuskel eine Kraft erzeugen die dem 10,5-fachen des Körpergewichts entspricht, um eine Kraft, die dem 3,5-fachen des Körpergewichtes entspricht, am Vorderfuß (Bodenreaktionskraft) erzeugen zu können.

Da der Wadenmuskel ein Widerlager benötigt, muss diese Kraft somit auch auf den Knochen wirken. Es wirkt also bei alltäglichen Bewegungen leicht eine Kraft vom 14-fachen des Körpergewichtes und mehr auf die Unterschenkelknochen.

Zum Vergleich: Kommt man bei durchgestrecktem Bein hart mit der Ferse auf, so erzeugt man eine Kraft, die typischerweise dem doppelten oder 3-fachen Körpergewicht entspricht.

In diesem Fall wirkt aber kein Hebel, so dass die gleiche Kraft auch auf den Knochen wirkt. Dieses einfache Beispiel zeigt also, dass im Normalfall Kräfte, die durch die Muskulatur auf den Knochen wirken, deutlich größer sind als Kräfte, welche von außen auf den Knochen wirken.

Diese Tatsache macht deutlich, dass die richtige Art von täglicher Bewegung nötig ist, um einen Knochenabbau zu vermeiden. Gezieltes Galileo Training kann eben diesem Knochenabbau vorbeugen.

### **Was bedeutet seitenalternierend?**

Bewegung ähnlich einer Wippe: während sich die eine Seite der Trainingsplattform aufwärts bewegt, bewegt sich die andere Seite abwärts. Somit ergibt sich eine Bewegung ähnlich dem Gehen, bei dem auch abwechselnd das linke und das rechte Bein den Boden berühren bzw. sich in der Schwungphase befinden. Diese physiologische Art der Bewegung bewirkt, dass auch die Rückenmuskulatur effektiv mittrainiert wird, wie beim Gehen, Laufen und Rennen.

Die Amplitude und damit die in den Körper eingeleiteten Kräfte und Beschleunigungen lassen sich bei Galileo durch die Wahl der Fußposition stufenlos steuern. Selbst bei großen Amplituden wird eine Vibration des Kopfes weitestgehend vermieden, da Becken und Rumpfmuskulatur dies – wie auch beim Gehen – verhindern.

### **Welche Muskeln werden trainiert?**

Während des Galileo Trainings werden prinzipiell immer alle Muskeln der Beine bis hinauf in den Rumpf trainiert. Trainingsschwerpunkte auf einzelne Muskelgruppen werden allein durch Körperhaltung, Gelenkstellungen und Körpersteifigkeit variiert.



Je aufrechter die Körperhaltung und je steifer die Beine während des Galileo Trainings, desto mehr arbeitet die Gesäß-, Bauch und Rückenmuskulatur. Je geringer die Steifigkeit der Beine, desto mehr konzentriert sich der Trainingseffekt auf die unteren Extremitäten.

### **Sind Vibrationen schädlich?**

Oft hört man, dass Vibrationen, wie sie beispielsweise beim LKW-Fahren und Arbeiten mit dem Presslufthammer auftreten, schädlich sind.

Diese Art von Vibrationen sind in keiner Weise mit denen von Galileo vergleichbar, da es sich dabei um Vibrationen mit anderen Frequenzen, Amplituden und Schwingungsverläufen handelt und zudem die Art der Krafteinleitung keinem physiologischen Bewegungsmuster entspricht.

Beispielsweise werden beim Sitzen auf einer vibrierenden Fläche (wie in einem Fahrzeug) die Kräfte direkt in die Wirbelsäule eingeleitet, was bei Galileo nicht der Fall ist. Dies wird nicht zuletzt durch unsere 20-jährige durchaus positive Erfahrung belegt.

Die Bewegungsform des Galileo Trainings ist keine beidseitig synchron verlaufende Auf- und Abbewegung, sondern aufgrund der Wipp-Funktion (Seitenalternation) eine teilweise Kreisbewegung, welche die linke bzw. rechte Körperhälfte abwechselnd und gegenläufig bezüglich der Beuger- und Streckermuskulatur trainiert.

Diese Bewegungsform ist dieselbe wie bei der menschlichen Fortbewegung - rechtes und linkes Bein sowie die

Rumpfmuskulaturpartien werden immer abwechselnd (gegenphasig) betätigt.

Im Vergleich zum LKW-Fahren und zu schwerem Arbeitsgerät sind bei Galileo keine hohen, schädlichen Frequenzanteile (Impulse, Schläge) enthalten. Die aufwändige mechanische Konstruktionsweise von Galileo garantiert eine immer rein sinusförmige (harmonische) Krafteinleitung in den Körper, wobei lediglich die tatsächlich eingestellte Frequenz auf den Körper wirkt.

Die Frequenzen von Galileo sind abgeleitet aus der Muskelphysiologie (Muskelfunktion) und das Galileo Training ist individuell und sehr feinfühlig über Amplituden- und Frequenzwahl dosierbar.

## **Was ist der Dehnreflex?**

Dehnreflexe werden in der Muskulatur ausgelöst, wenn der Muskel vorgespannt ist, z.B. beim Stehen oder in der Hocke, und gleichzeitig in sehr kurzer Zeit gedehnt wird.

Der Dehnreflex äußert sich durch eine schnelle Verkürzung des gedehnten Muskels und erfolgt eigenständig über das Rückenmark. Ein allgemein bekanntes Beispiel für den Dehnreflex ist das Vorschnellen des Unterschenkels, wenn der Arzt mit dem Hämmerchen auf die Patellasehne (Sehne unterhalb der Kniescheibe) klopft.

Genau diesen Reflex nutzt das Galileo Trainingsgerät immer abwechselnd im linken und rechten Bein ab einer Trainingsfrequenz von ca. 12 Hz.

## **Wichtiger Hinweis**

Nichts wirkt positiver auf Ihren Körper und dessen Beweglichkeit, als regelmäßige und gezielte Bewegung.

Gerne informieren wir Sie ausführlich und unverbindlich zum Thema „Beweglichkeit durch Muskel-  
längentraining“.

**Bitte beachten Sie dazu die nächste Seite!**

Galileo Vibrationstherapie - 9000 Schritte in nur 3 Minuten

# **VIP-Einladung**

## **Beratung + Galileo Probetraining**

**(im Wert von 100,- €)**

Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie! Wenn Sie Ihre Rückenschmerzen oder Ihre Verspannungen reduzieren wollen, dann starten Sie jetzt und vereinbaren Sie telefonisch einen unverbindlichen Termin mit unseren Experten für Rücken- und Muskellängentraining.

**Rufen Sie gleich an oder schreiben Sie uns**

**02772-581501      oder**

**info@vita-herborn.de**

## Galileo Vibrationstherapie - 9000 Schritte in nur 3 Minuten

### Rechtlicher Hinweis:

Die Informationen dieses Ratgebers dienen nicht der Anleitung der Selbstmedikation oder Selbstdiagnose. Die Informationen sind dazu bestimmt, sich im heute vielfältigen Angebot der Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten besser zurecht zu finden. Daher ersetzen die in diesem Buch oder den Videos veröffentlichten Informationen im Individualfall nicht die Beratung durch einen Arzt oder Heilpraktiker oder durch sonstige Personen aus Heilberufen. Manche in diesem Buch vorgestellten Übungen müssen im Einzelfall, zum Beispiel bei längeren chronischen Rückenschmerzen vorab mit dem behandelnden Arzt abgeklärt werden. Deshalb muss der Hinweis erfolgen, dass dem Leser nicht suggeriert werden soll, eine Anwendung von den dargestellten Übungen könne Erkrankungen und Leiden lindern oder gar heilen.