

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

## *Buch*

Rückenschmerzen zählen zu den am weitesten verbreiteten Beschwerden – fast jeder, der am Schreibtisch arbeitet, leidet unter ihnen. Der modernen Medizin ist es bisher nicht gelungen, diese Plage mit Medikamenten wirksam und dauerhaft zu bekämpfen. Die natürliche Haltungs- und Atemtherapie »Zilgrei«, entwickelt von Adriana Zillo und Dr. Hans Greissing, ist in den 70er-Jahren zum Begriff für aktive Selbsthilfe bei Rückenschmerzen geworden. In diesem Buch werden die Ursachen von Rückenschmerzen beschrieben und Übungen gezeigt, durch die der Körper in seiner Funktionsweise unterstützt und die Selbstheilung angeregt wird. Es geht dabei nicht um Krafttraining, sondern um die richtige Haltung, Atmung und Entspannung. Zilgrei ist nicht anstrengend, absolut schmerzfrei, leicht erlernbar und kann in jedem Alter praktiziert werden.

## *Autoren*

Adriana Zillo stammt aus einer alten Adelsfamilie des Veneto. Ihr Interesse an alternativen Heilmethoden erwachte, als sie an einer äußerst schmerzhaften Form der Arthrose der Halswirbelsäule litt. Ihre Versuche auf dem Gebiet des Yoga, des autogenen Trainings und der Akupunktur führten sie schließlich zu dem deutschamerikanischen Chiropraktiker Dr. Hans Greissing, dem es gelang, sie von ihren Schmerzen zu befreien. Von der Patientin wurde sie zur begeisterten Mitarbeiterin. Aus der Zusammenarbeit entstand die Entwicklung der Zilgrei-Methode.

Charlotte Rogers, deutschgebürtige Engländerin, ist durch Publikationen, Vorträge und Kurse maßgeblich an der Weiterentwicklung und Verbreitung der Zilgrei-Methode beteiligt. 1997 gründete sie zusammen mit Dr. Greissing die Zilgrei International S.A. mit Sitz im Tessin/Schweiz.

Hans Greissing  
Adriana Zillo

# Zilgrei gegen Rückenschmerzen

Selbstbehandlung durch eine einfache  
Haltungs- und Atemtherapie

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

*Umwelthinweis:*

Alle bedruckten Materialien dieses Taschenbuches  
sind chlorfrei und umweltschonend.

1. Auflage

Überarbeitete Taschenbuchausgabe Juni 2005

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1991 Mosaik Verlag, München,

ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: Zefa/Albert Normandin

Zeichnungen: Carlo Crovetto

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Verlagsnummer: 16692

CH · Herstellung: Stefan Hansen

Printed in Germany

ISBN 3-442-16692-6

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| <b>Vorwort zur neuen Taschenbuchausgabe</b> .....                      | 7  |
| <b>Zilgrei wirkt</b> .....   | 13 |
| <b>Rückenschmerzen</b> .....   | 21 |
| Das Auto .....   | 25 |
| Einseitige Körperbelastung .....                                       | 27 |
| <b>Die Zilgrei-Methode</b> .....                                       | 32 |
| Was ist an Zilgrei so anders? .....                                    | 34 |
| Reaktionen .....   | 36 |
| Kontraindikationen .....   | 38 |
| <b>Die Zilgrei-Grundkonzepte</b> .....                                 | 39 |
| Die korrekte Ausgangsstellung .....                                    | 40 |
| Die gezielte Bewegung .....  | 43 |
| Selbstwahrnehmung .....  | 46 |
| Der Zilgrei-Test .....   | 48 |
| Das Prinzip der Gegenrichtung .....                                    | 49 |
| <b>Die Atmung</b> .....  | 51 |
| Die Wirkung der Atmungs-dynamik auf<br>die Wirbelsäule .....           | 55 |
| Hilfen zum Erlernen der Bauchatmung .....                              | 58 |
| <b>Die Zilgrei-Atmung</b> .....  | 62 |
| Ausführung der Zilgrei-Atmung .....                                    | 63 |
| Fehler und wie man sie vermeiden kann .....                            | 65 |
| Zilgrei-Stellung bzw. -Bewegung<br>kombiniert mit Zilgrei-Atmung ..... | 68 |
| Das Ganzkörperprinzip .....  | 69 |

**Wie wähle ich die für mich passenden**

|   |    |
|---|----|
| <b>Zilgrei-Selbstbehandlungen aus?</b> .....            | 71 |
| Wie oft sollte man Zilgrei anwenden? .....              | 73 |
| Allgemeine Empfehlungen zur Zilgrei-Selbstbehandlung .. | 75 |

**Die Selbstbehandlungen** ..... 78 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Schwan .....          | 84  |
| Eisvogel .....        | 89  |
| Adler .....           | 95  |
| Kranich .....         | 101 |
| Kiebitz .....         | 106 |
| Sumpfohreule .....    | 111 |
| Krähe .....           | 113 |
| Ortolan .....         | 118 |
| Blaukehlchen .....    | 122 |
| Tüpfelsumpfhuhn ..... | 127 |
| Schneefink .....      | 131 |
| Elster .....          | 136 |
| Amsel .....           | 141 |
| Blauelster .....      | 143 |
| Taube .....           | 145 |
| Großtrappe .....      | 150 |
| Strandläufer .....    | 153 |
| Stockente .....       | 158 |
| Schneeammer .....     | 161 |
| Uferschwalbe .....    | 165 |
| Perlhuhn .....        | 170 |
| Eistaucher .....      | 174 |
| Türkentaube .....     | 178 |
| Rauchschwalbe .....   | 183 |

**Was tun, wenn die gewünschte**

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <b>Wirkung ausbleibt?</b> .....   | 188 |
| Neue Gewohnheiten im Alltag ..... | 191 |
| Zu guter Letzt .....              | 207 |
| Register .....                    | 211 |

# Vorwort zur neuen Taschenbuchausgabe

Die vorliegende überarbeitete Ausgabe ist das Ergebnis weiterer zehn Jahre Erfahrungen und Einsichten bei der Entwicklung und dem Lehren der Zilgrei-Methode. Die Zilgrei-Grundsätze, die Art ihrer Anwendung, die Zusammenhänge, Überlegungen und Philosophie die Frau Zillo und Dr. Greising der Zilgrei-Methode verliehen haben, sind unverändert geblieben. Lediglich die Darstellungen und Erklärungen wurden zum Teil umformuliert, um sie für den Anwender noch verständlicher zu machen.

Seit der Erstausgabe dieses Buches im Jahre 1991 hat sich vieles in dieser turbulenten Welt verändert, nur scheinbar eines nicht: Rücken-, Nacken-, Gelenk- und Muskelschmerzen plagen nach wie vor mehr als 80% der Bevölkerung der westlichen Welt. Für Zigtausende, die inzwischen den Inhalt dieses Buches in die Praxis umgesetzt haben, hat sich gewiss etwas geändert; viele begeisterte Berichte sind ein Beweis dafür. Aber täglich kommen neue »Opfer« hinzu, die diesen tückischen Beschwerden anheim fallen, Beschwerden, die immer öfter bereits bei jungen Menschen auftreten und über die Jahre einen enormen Tribut an persönlichem Schmerz, an explodierenden Kosten im Gesundheitswesen und an Millionen verlorener Arbeitsstunden durch Arbeitsausfall fordern. Trotz großer Bemühungen von Seiten der Medienaufklärung, der Arbeitsmedizin, der Rückenschulen, der Fitness- und Sportinitiativen, der Gymnastikgruppen usw. scheint wenig Aussicht auf eine nachhaltige Verbesserung dieser Situation zu bestehen. Warum nur? Liegt es vielleicht daran, dass sich nichts an

den Beschwerdeursachen geändert hat? Darüber kann kaum ein Zweifel bestehen.

Um die *Ursachen* von Rückenbeschwerden, darum wie man die Schmerzen erst einmal beseitigen und dann ihr erneutes Auftreten verhindern kann, geht es in diesem Buch. Es soll Ihnen das praktische Werkzeug an die Hand geben, mit dem Sie Ihre Beschwerden selbst »in den Griff« bekommen können. Nicht mit Turnen oder Gymnastik, nicht mit Schwitzen und schmerzenden Übungen, sondern mit sanfter Selbstbehandlung und mit ein paar guten neuen Gewohnheiten, die Sie sich zulegen dürfen. Deshalb ist dieses Buch eigentlich in drei Teile gegliedert: Die Einleitung, die Ihnen die Zilgrei-Ansätze erklärt und die Sie brauchen, um zu Teil 2, der die eigentlichen Selbstbehandlungen enthält, übergehen zu können, und der dritte Teil, der Ihnen die Therapie im Alltag, d.h. neue Gewohnheiten vermittelt, damit Ihre Beschwerden nicht wieder auftreten.

Sollten Sie Beschwerden nicht nur im Rücken sondern auch in anderen Körperbereichen haben, finden Sie Grundübungen für den gesamten Bewegungsapparat in dem Buch *Neue Hoffnung Zilgrei*, erschienen im gleichen Verlag.

Wenn Patienten in meine Praxis kommen, oft mit einem Pack Röntgenbilder der letzten Jahre unter dem Arm, die meist bei jedem erneuten Auftreten der Beschwerden angefertigt wurden, erzählen sie mir von abgenutzten oder vorgefallenen Bandscheiben, von verschobenen Wirbeln, von Skoliose, von Arthrose, von Rheuma, und zitieren dabei mit erstaunlicher Fertigkeit beeindruckende lateinische Fachausdrücke, die ihre Befindlichkeit erklären sollen. Auf meine Frage, warum sie denn nun bei mir, einer Zilgrei-Lehrerin, gelandet seien, klagen sie meist verzweifelt, dass bisher alles nichts oder nur vorübergehend geholfen habe, und dass die Schmerzen immer wiederkämen. Das sind die typischen Zilgrei-Patien-

ten, die endlich wissen möchten, was sie selbst tun können, damit es ihnen besser geht. Sie sind reif für Zilgrei.

Als Einstieg in die Zilgrei-Arbeit erläutere ich zunächst meinen Probanden, dass wir von nun an nicht ihr Skelett, sondern ihre Gewohnheiten durchleuchten wollen: wie sie gehen und wie sie stehen, wie sie sitzen und wie sie schlafen, wie sie sich bewegen und wie sie arbeiten, wie sie sich kleiden und welche Hobbys sie haben. Kurz, alles was den Menschen in seinem täglichen Ablauf beeinflusst und prägt, denn die Auswirkungen davon finden wir im Zustand seiner Muskeln, Bänder, Sehnen, Gelenke und in seiner Atmung wieder. Danach befassen wir uns mit ihrem Ist-Zustand, d.h. was können sie jetzt, in diesem Moment tun und was nicht, wann sind ihre Beschwerden am stärksten, morgens, nach dem Aufstehen, oder abends nach einem arbeitsamen Tag und welche Bewegungen können sie ohne weiteres ausführen und welche bereiten Schmerzen oder Unbehagen. Die therapeutische Konsequenz daraus ist das eigene, ganz individuell zugeschnittene Zilgrei-Selbstbehandlungsprogramm. Hierin liegt der Kern der Zilgrei-Methode, die wir zwei genialen Menschen verdanken.

»Genial ist der Mensch, der Augen hat für das, was ihm zu Füßen liegt«, hatte Goethes Mutter gesagt. Diese Art der Genialität besaß Dr. Hans Greissing, ein begnadeter amerikanischer Chiropraktiker deutscher Abstammung, der in seiner Wahlheimat Italien zusammen mit seiner Patientin, Adriana Zillo, die Zilgrei-Methode entwickelt hatte. »Die Ursachen unserer Beschwerden liegen ganz nah bei uns, wir erzeugen sozusagen unsere Krankheit selbst. Die Gnade besteht aber darin, dass wir mit geeigneten Maßnahmen auch unsere eigene Gesundheit erzeugen können«, war seine Lehre. Die zehn Schritte, die der Patient von der Türe seines Praxisraumes bis zum Schreibtisch zurücklegen musste, reichten Dr. Greissing oft aus, um nicht nur den gesamten Menschen, sondern auch dessen Beschwer-

deursachen erfassen zu können. »Ihr müsst den ganzen Menschen sehen, müsst ihn genau anschauen, von unten bis oben, von oben bis unten, links und rechts, vorn und hinten, ihr müsst beobachten, wie er sich bewegt, ohne fixiert zu sein auf den Punkt, wo seine Schmerzen auftreten. Nur dann könnt ihr erfahren, was er hat und was er braucht«, belehrte er uns, seine Schüler, immer wieder mit Nachdruck.

Aber auch Frau Zillo ist von der Genialität, die Naheliegendes als nützlich erkennen lässt. Ihren aufmerksamen Beobachtungen an sich selbst verdankt Zilgrei zwei der ausschlaggebenden Besonderheiten, die die Methode so wirksam machen: die dynamogene Atmung in Verbindung mit dem Prinzip der Gegenrichtung. »Wenn ich den Kopf in die schmerzfreie Richtung drehe, nimmt mein Schmerz ab«, bemerkte sie, »und wenn ich dazu die Bauchatmung mache, verschwindet er«, teilte sie Dr. Greissing mit. Diese wertvollen Beobachtungen, verbunden mit den anatomischen und physiologischen Ansätzen und Zusammenhängen der Chiropraxis und mit Dr. Greissings Forschung auf dem Gebiet der Nutzung natürlicher Phänomene zur Krankheitsbehandlung, bildeten die Grundlagen zur gemeinsamen Entwicklung, Ende der siebziger Jahre, der Zilgrei-Methode.

Um der bedrohlichen Lage im Gesundheitswesen vorzubeugen gilt es, bereits in jüngsten Jahren gesundheitsfördernde Maßnahmen als Angewohnheit anzunehmen, so wie z.B. das Zähneputzen. Zilgrei-Anwendungen sollten die Kinder von der Grundschule bis zur höheren Schule begleiten, nicht als Neben-, sondern als Hauptfach, nicht als Turnunterricht, sondern als Lebensqualitäts- und Gesundheitsunterricht. Beide Aspekte prägen das lange Leben, das wir heute vor uns haben, beeinflussen unsere Gesundheitspolitik und unsere Wirtschaft, bestimmen den Umgang mit uns selbst und die Achtung für andere als freie, unabhängige Menschen, die wissen, was sie tun können, damit sie gesund werden und bleiben. Wenn die Schule auf das

Leben vorbereiten soll, dann möglichst auf ein gesundes! Unsere Politiker mögen mutig die Weichen dazu stellen und in der Gesundheitspolitik der Selbsthilfe den ersten Platz unter den förderungswürdigen Maßnahmen einräumen, damit eine wirksame, menschliche und vor allem erschwingliche Gesundheitsförderung und Krankenversorgung auch in Zukunft gegeben ist.

Ich erhalte täglich Anfragen von Hilfesuchenden nach Anschriften von ausgebildeten Zilgrei-Lehrerinnen und -Lehrern. Leider sind sie bei weitem nicht ausreichend vorhanden, um der Nachfrage gerecht zu werden. Dabei ist es ein wirklich lohnender Beruf, den man in jedem Alter, unabhängig von einer Vorbildung in einem Heilberuf, erlernen kann. Ich selbst ließ mich 1982, aus der Touristik kommend, ausbilden und bemühe mich seitdem um die Verbreitung der Zilgrei-Methode, weil ich mich damit in kurzer Zeit von meinem 25 Jahre andauernden Rückenleiden befreien konnte. Noch heute klingen mir Dr. Greissings damalige Worte in den Ohren, »Das Wunderbare ist, Sie selbst haben sich von Ihren Beschwerden befreit, nicht ich!« Das Gefühl der Befreiung und Unabhängigkeit möchte ich mit Ihnen teilen. So lautet denn auch mein damaliger wie heutiger Vorsatz: »So etwas muss unter die Leute!«

Wenn Sie Zilgrei für den Eigengebrauch von einem/r anerkannten Zilgrei-Lehrer/in lernen möchten, können Sie die Listen unter [www.zilgrei.com](http://www.zilgrei.com) abrufen oder sich an die auf Seite 210 aufgeführte Adresse wenden.

Es ist mir ein Anliegen, darauf aufmerksam zu machen, dass aufgrund ihrer durchschlagenden Wirksamkeit, die Zilgrei-Ansätze immer öfter unter anderen Namen als neue Methoden angepriesen werden. Ansätze aus anderen Therapieverfahren werden damit vermischt, wodurch die Echtheit der Methode verloren geht. Jedoch sind es gerade die Zilgrei-Grundlagen in ihrer reinen Form, die immer wieder die erstaunlichen Wirkungen zeitigen. Es geht bei Zilgrei nämlich nicht

darum, Schmerzen »wegzumachen«, sondern Schmerzursachen nachhaltig aufzulösen.

Zilgrei ist so einfach wie das Gehen, aber so vielschichtig wie die physiologischen Mechanismen, die das Gehen ermöglichen. Die Zilgrei-Methode hat fast unbegrenzte Anwendungsmöglichkeiten, die jeder, der ihre Grundlagen in ihrer Tragweite erlernt und erfasst hat, selbst erarbeiten kann. Es handelt sich deshalb nicht um eine Weiterentwicklung von Zilgrei, wie das mancherorts behauptet wird, sondern um mögliche Variationen über das Zilgrei-Grundthema.

Dr. Greissing ist im Januar 2002 in Mailand nach einem reichen, abenteuerlichen und arbeitsamen Leben gestorben. Er war ein Pionier auf dem Gebiet der natürlichen Gesundheitspflege und Krankheitsbehandlung, ein feuriger Verfechter seiner Ansichten und vor allem der Überzeugung, dass der Mensch nur dann frei ist, wenn er sich selbst helfen kann. Frau Zillo ist Ehrenpräsidentin des italienischen Zilgrei-Verbandes und unterstützt nach Kräften die Arbeit zur Verbreitung der Zilgrei-Methode. Beiden gebührt mein tiefer Dank für die Befreiung von meinen Schmerzen, für die Bereicherung, die ich durch sie erfahren durfte und für das Geschenk meiner Lebensaufgabe: die Verbreitung der Zilgrei-Methode als aktive, wirksame Hilfe zur Selbsthilfe.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und baldige Genesung mit Zilgrei!

Charlotte Rogers

März 2005

# Zilgrei wirkt

Nichts überzeugt mehr als die eigene Erfahrung. Darüber berichten einige der folgenden Auszüge aus Briefen, die uns erreicht haben, und aus Informationen, die in das Gesprächsforum der Zilgrei Internetseite eingegeben wurden. Über die Wirksamkeit von Zilgrei in der Behandlung von Rückenschmerzen wurden aber auch zwei Studien an der international renommierten Orthopädischen Klinik Rizzoli der Universität Bologna durchgeführt, die eine Erfolgsquote von über 70% auswiesen. Eine weitere Studie an der Terme di Porretta/Toscana über den Einsatz von Zilgrei bei obstruktiven Lungenerkrankungen hat bessere Heilerfolge gegenüber herkömmlicher Atemgymnastik gebracht. Aber lassen wir einige Zilgrei-Anwender zu Worte kommen:

»Als Therapievoraussetzung bringe ich außer den ›saumäßigen‹ Schmerzen noch die in mir schon immer existente (allerdings bisher unformulierte) Vorstellung mit, sanfte, natürliche ›äußere‹ Einflussnahme zur Reorganisation der biokybernetischen Funktionen müsse möglich sein. Also Ihre Therapiegrundlage schlechthin ... UND JETZT?

Ich habe seit 1 Woche Ihr Buch. Habe den einleitenden Teil aufgesogen. Mache täglich drei ›Sitzungen‹ (allerdings muss ich meinem normalen Berufsalltag nebenher nachkommen. Das heißt, ich habe einen gewerblichen Hausmeisterdienst, bei dem jetzt u.a. in den Gärten Hochsaison herrscht mit viel Bücken und z.T. schwerem Arbeitsgerät).

ABER ich bin seit den Übungen ein völlig neuer Mensch!

Morgens nach dem Aufstehen erlebt mein Gefühl wieder

den Fußkontakt auf dem Boden und nicht wie zuvor so eine Art Klumpfußgefühl. Ich bin ganz allgemein relaxt trotz des gleich gebliebenen Stresses. Das Schlafen tut nicht mehr in jeder Lage weh, sondern es gibt erkennbare Erleichterung beim Liegen usw., usw. Das Hinken beim Gehen bzw. die nicht mehr ganz aufrechte Körperhaltung beim Gehen wird sich so Gott will vielleicht auch verbessern lassen.

Und das nach einer Woche Anwendung! ...

Ein bisschen fachliche Unterweisung oder Betreuung allerdings würde mir sicher nicht schaden. Daher meine Bitte um Ihre Zuschrift (mit der Liste der Zilgrei-Lehrer/innen).

Entschuldigen Sie, dass ich Sie jetzt doch mit so viel Literatur behelligt habe. Es ist die Freude über den Erfolg. Ich wollte, mehr Leute brächten die (evtl. intellektuelle) Bereitschaft auf, zu kapieren, was ein Organismus ist und wie man damit umgehen sollte.

Ich bedanke mich im Voraus für Ihre Mühe und weiß jetzt schon, dass ich versuchen werde, bei anderen Geplagten die Bereitschaft zu wecken, sich für Ihre Methode und vor allem deren Grundlagen zu öffnen.

Mit freundlichen Grüßen

Marianne Z.«

### ***Aus dem Gesprächsforum der Zilgrei-Homepage:***

Guten Tag,

ich habe von Kind an eine nach links verdrehte Wirbelsäule und ein um 2 cm verkürztes linkes Bein. Ich habe sehr häufig Blockaden in den Bereichen Halswirbel-, Brustwirbel- und Lendenwirbelsäule, die mit starken krampfartigen Schmerzen einhergehen. Ein Kernspin meiner Halswirbelsäule hat gezeigt, dass im Bereich des 3. Wirbels der Kanal für den Nerv extrem

eng ist, das trifft auch auf den Brustwirbelbereich zu, aber nicht so extrem. Ich bin es eigentlich Leid, immer wieder Spritzen zu bekommen. Reine Krankengymnastik hat bis jetzt nicht sehr geholfen. Das Problem, Übungen zu Hause zu machen, ist, dass man nicht weiß, ob man nicht Muskeln zu sehr trainiert, während man andere vernachlässigt. Durch Zufall bin ich auf Zilgrei gestoßen, da unsere Familienbildungsstätte einen solchen Kurs anbietet. Sind die Übungen wirklich so hilfreich? Wird dabei Muskulatur aufgebaut oder was ist der Erfolg der Übungen.

Können alle drei Bereiche gezielt angegangen werden? Gibt es zur Information spezielle Bücher? In unserer Familienbildungsstätte ist im September ein Informationsabend. Gibt es Fragen, die man stellen sollte, bevor man sich in einen Kurs einschreibt?

Vielen Dank im Voraus

Barbara H.

Guten Tag Frau H.,

auch ich habe ein ähnliches Krankheitsbild. Eben das Übliche – Verkrümmung der LWS, Skoliose, zu kurzes Bein. Mit diversen Einlagen bzw. Absatzerhöhungen hat die Schulmedizin meine Schmerzen etwas lindern können. Eine gute Physiotherapeutin hilft mir ebenfalls.

Vor ca. 3 Jahren hat mir eine gute Bekannte, die meinen Gesundheitszustand kennt, ZILGREI empfohlen. So richtig konnte sie mich aber nicht überzeugen. Ich habe mich nicht weiter drum gekümmert.

Vor 4 Wochen habe ich in meinem Urlaub in unserer Ferienstätte einen kurzen Vortrag über Rückenschmerzen gehört. Der Masseur führte aus, dass es eine einfache Behandlung gibt. Darauf haben wir bei ihm ZILGREI gelernt. Ergebnis: sämtliche Absatzerhöhungen und Einlagen sind überflüssig, mein

rechtes Bein ist gar nicht zu kurz. Und die Rückenschmerzen sind weg. Ohne Krankengymnastik, nur mit täglicher Anwendung von ZILGREI. Ich bin sehr zufrieden.

Probieren Sie es aus. Es wird auch Ihnen helfen.

Schöne Grüße

Bettina M.

Hallo! Mein Sohn Lukas, 8 Jahre alt, ist an Morbus Perthes (Hüftgelenkserkrankung im Kindesalter) im Anfangsstadium an der linken Hüfte vor einem dreiviertel Jahr erkrankt. Seit November 2003 hat er eine Mainzer Hüftentlastungsschiene an, die er ständig tragen muss! Wir interessieren uns für Zilgrei und hätten gerne gewusst ob es Anwendungsmöglichkeiten gibt, um die Schmerzen weiter zu lindern! Gibt es vielleicht im Raum Wesel solche Möglichkeiten? Für Infos wäre ich sehr dankbar!

Mit freundlichen Grüßen,  
Johannes A.

Bei meiner Tochter Pia wurde vor knapp 2 Jahren MP, rechts, diagnostiziert (Nach verschiedenen »Diagnoseversuchen«)! Wir bekamen dann auch gesagt, dass man nichts machen kann, evtl. belastungsfrei bewegen; evtl. ein bisschen Physiotherapie und Kontrolle alle 3–6 Monate ...! Dann bin ich auf Zilgrei gestoßen und es hat sofort gewirkt – wir konnten Schmerzmittel absetzen und die Beweglichkeit nahm sofort wieder zu – nach einmaligem Besuch einer ZILGREI-Lehrerin!!! Das hat mich so begeistert, dass ich die Ausbildung als ZILGREI-Lehrer absolviert habe und als solcher tätig bin! ZILGREI ist hervorragend geeignet bei MP! Ich gebe gern Infos und Erfahrungen weiter.

Herzliche Grüße  
Sven H.

Sehr geehrte Zilgrei-Experten,

in den letzten 5 Jahren hatte ich immer wieder mal Ischiasschmerzen, so wie jetzt auch. Stets wurde eine Blockade des ISGs diagnostiziert. Nach Aufhebung derselben waren die Schmerzen weg. Ich besitze bereits das Zilgrei-Buch »Zilgrei gegen Rückenschmerzen«, dennoch meine Frage nach der besten Übung:

Schmerzen treten im linken Bein/Hüfte im bewegungslosen Stehen/Sitzen auf. Höchstens das Runterbeugen nach vorn (auf der Sagittalebene) tut etwas weh (Schmerz strahlt dann ins Knie). Außerdem schmerzt die Muskulatur im Bereich der linken Hüfte, wahrnehmbar durch seitliches Stretchen (Abknicken des Oberkörpers nach rechts) Welche Übung wäre angezeigt?

Danke für ihre Auskunft.

Mit freundlichen Grüßen

Martin K.

Hallo, Herr K.,

blockierte ISGs und Beckenverlagerungen (dadurch ein scheinbar kürzeres Bein) ist in der heutigen Zeit bei fast allen Rechtshändern anzutreffen. Deshalb gehören die Selbstbehandlungen für den Beckenausgleich zum Basis-Programm. Bitte lesen Sie also nach unter SBH KRANICH – PERLUHN – ORTOLAN. Versuchen Sie es ein oder zwei Tage lang jeweils nur mit einer dieser und wählen Sie dann zur ständigen Anwendung (ein bis höchstens zweimal pro Tag) jene, die Ihnen die besten Resultate bringt.

Zum Problem beim Sitzen/Stehen:

Sind Sie Rechtshänder? Dann stellen Sie im Sitzen das linke Bein auf einen kleinen Schemel (nicht höher als 15 – 20 cm) oder auf ein paar übereinander gelegte Bücher. Stabil sollte diese Unterlage sein, sonst verkrampfen Sie sich. Das sollte Ihnen Erleichterung bringen. Achten Sie darauf, dass Sie stets ge-

rade sitzen, auf den Sitzbeinhöckern und möglichst auf einer horizontalen Sitzfläche. Es kann Ihnen auch helfen, während dem Sitzen zeitweilig das rechte Bein fallen zu lassen (das Knie ist dabei abgeknickt und der Fuß steht hinten). Wenn Sie Linkshänder/in sind, probieren Sie es umgekehrt.

Vergessen Sie die Basis-SBH SCHWAN und EISVOGEL nicht und aus persönlicher Erfahrung kann ich Ihnen den ADLER wärmstens empfehlen. Aber das oberste Gebot ist immer: TESTEN und herauszufinden, welche Stellung bzw. Bewegungsrichtung angenehm ist und nur in dieser Richtung arbeiten.

Viel Erfolg und geben Sie mir Bescheid, wie es Ihnen geht.

Freundliche Grüße

Charlotte Rogers

Hallo Frau Rogers,

ja, ich bin Rechtshänder, 39 Jahre alt (!) (muss man ja sagen, wenn man da schon Rückenprobleme hat). Das mit der Unterlage unter dem linken Fuß während dem Büro-Sitzen hatte ich bereits bei früheren sowie auch bei der gegenwärtigen Ischias Schmerzattacke als sehr angenehm weil schmerzlindernd herausgefunden. Ich nehme da so ne »olle« Teedose. Ich bin ganz erstaunt und froh, dass Sie mich in dieser Erfahrung bestätigen. Vielen Dank.

Ja, ich werde mich an Ihre Empfehlungen halten und Ihnen berichten. Drücken Sie mir die Daumen.

Ich habe mich sehr über Ihre ausführliche Hilfestellung gefreut.

Mit freundlichen Grüßen

Martin K.

Hallo,

hat jemand mit der Zilgrei Behandlung Erfahrungen mit Schwindel und Benommenheit im Kopf. Es kann mir keiner

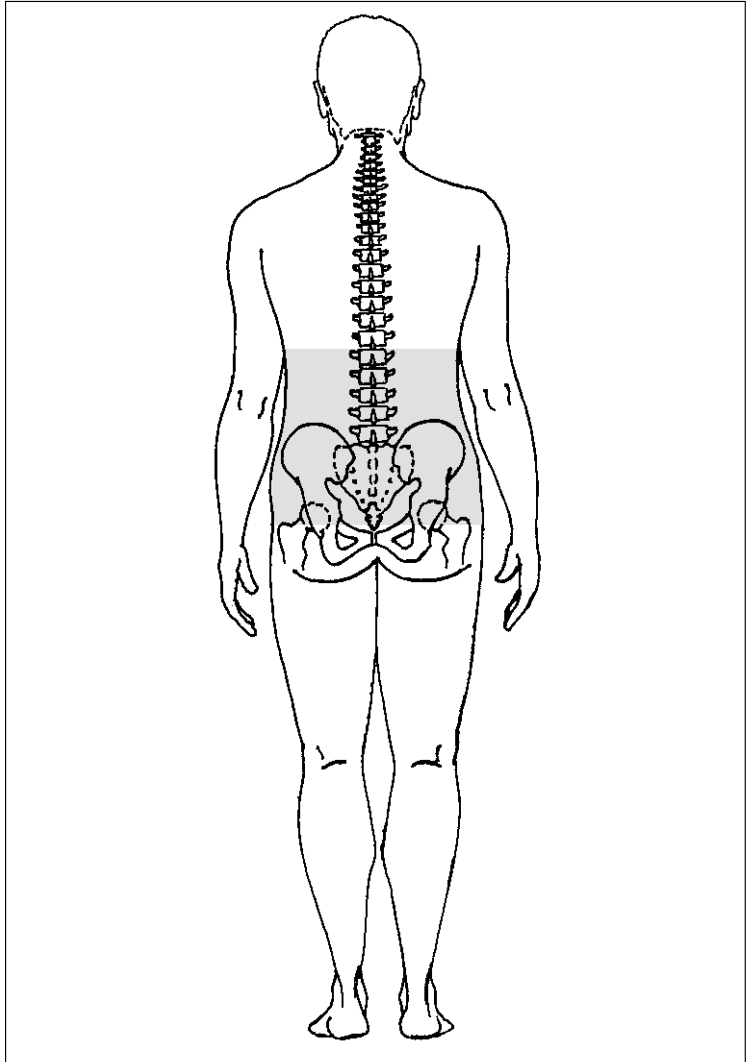
richtig helfen. Habe das Gefühl, dass mit meinem Atlaswirbel etwas nicht stimmt. Habe oft im Halswirbel Blockaden, die vom Orthopäden gelöst werden. Es ist ein Gefühl, als wäre eine Leitung zum Kopf abgeklemmt. Bin kaum beschwerdenfrei.

Über eine Antwort würde ich mich freuen.  
Grüße, Carola R.

Sehr geehrte Frau R.,

ob Ihnen Zilgrei bei Ihren Beschwerden helfen kann, ist natürlich aus der Ferne schlecht zu beurteilen. Wenn Ihnen aber manualtherapeutische Behandlungen zumindest kurzzeitig helfen, sollten Sie es auf einen Versuch mit Zilgrei ankommen lassen. Für den Atlas gibt es z.B. die Selbstbehandlung »AAR«, von dessen Wirkung ich immer wieder überrascht werde – selbstverständlich im Zusammenspiel mit anderen Selbstbehandlungen für die HWS, die übrige Wirbelsäule, die Beckenregion und ggf. auch noch für die Schädelknochen.

Probieren Sie es aus!  
Mit freundlichen Grüßen  
Karl G.



# Rückenschmerzen

Wer kennt sie nicht, vor allem die im unteren Wirbelsäulenbereich, oft auch als Kreuzschmerzen bezeichnet. Warum bekommen wir Rückenschmerzen? Zu diesem Thema gibt es viele Theorien und im Prinzip sind alle richtig – zusammengenommen. Denn ein Faktor allein – es sei denn es handelt sich um einen Unfall oder um eine schwere Erkrankung – führt selten zu Rückenschmerzen. Im Normalfall sind Rückenschmerzen die Summierung der Erbanlage, der schlechten Körperhaltung im Alltag und am Arbeitsplatz, einem Übermaß an psychischem und physischem Stress, zu wenig ausgleichender Bewegung, Unwissenheit über die Gesetzmäßigkeiten des Körpers, dummer Sitzmöbel, törichter Moden und der einseitigen Körperbelastung.

An der Erbanlage kann man nicht viel ändern, sie haben wir von unseren Eltern mitbekommen. Jedoch lässt sich jeder Zustand verbessern, durch den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper. Erfahrungsgemäß ist die Erbanlage der am wenigsten gravierende Grund für Rückenleiden, weitaus häufiger liegt es an unseren Verhaltensmustern.

Überlegen wir kurz, wie unser Bewegungsapparat funktioniert. Es sind in erster Linie die quer gestreiften Skelettmuskeln, zusammen mit den Bändern und Sehnen, die das Knochengestänge zusammenhalten, die das mühelose aufrechte Sitzen oder Stehen im Feld der Schwerkraft und die Bewegungen ermöglichen. Je nach der Stellung, die wir einnehmen oder der Bewegung, die wir ausführen, sind bestimmte Muskelpartien angespannt, andere entspannt. Verhalten wir uns körpergerecht, das heißt unserem Körperbau und den Körperfunkti-

onen entsprechend, arbeiten sie in einem harmonischen Wechselspiel und liefern mit einem Minimum an Energieaufwand ein Maximum an Leistung. Zum Beispiel ist das der Fall wenn wir aufrecht und entspannt stehen, mit lockeren Knien, das Gewicht auf beide Füße gleichmäßig verteilt, mit leicht aufgerichtetem Becken und gerader Wirbelsäule. Drücken wir hingegen die Knie nach hinten durch, kippt das Becken nach vorn, es bildet sich ein Hohlkreuz, die Muskulatur im Lendenbereich gerät unter Dauerspannung und muss mehr Arbeit leisten, um uns aufrechtzuhalten. Das gleiche gilt beim Sitzen: die aufrechte Sitzhaltung verlangt eine gerade Sitzfläche (die Logik einer nach hinten abfallenden Sitzfläche, wie sie bei den meisten Stühlen anzutreffen ist, ist unerklärlich und behindert das physiologische Sitzen) und eine möglichst gerade Rückenlehne. Dabei sollte das Sitzmöbel nur so hoch sein, dass die Oberschenkel parallel zum Boden bleiben. Bei zu hohen oder zu niedrigen Sitzmöbeln kippt das Becken in eine unnatürliche Lage, was sich wiederum ungünstig auf die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur auswirkt.

Bei ständiger Wiederholung von Fehlhaltung und unausgewogener Körperbelastung bilden sich mit der Zeit so genannte muskuläre Dysbalancen, d.h. einerseits verkrampfte, andererseits zu schlaffe Muskeln, was zunächst zu Schmerzen führen und letztendlich sich auf den gesamten Bewegungsapparat negativ auswirken kann. Übrigens, verkrampfte Muskeln schmerzen, weil die Blutzirkulation in den verkürzten, harten Muskelfaserbündeln nicht optimal und dadurch die Sauerstoffversorgung eingeschränkt ist und die angesammelten Schlackstoffe nicht gut abtransportiert werden können. Außerdem werden Nervenbahnen, die in den Muskeln verlaufen, komprimiert und können sich dadurch entzünden. Wer schon einmal einen entzündeten Ischiasnerv hatte, weiß wovon wir sprechen.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Hans Greissing, Adriana Zillo

**Zilgrei gegen Rückenschmerzen**

Selbstbehandlung durch eine einfache Haltungs- und Atemtherapie

Verblüffend schnell wirksam, leicht erlernbar

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

118 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-16692-3

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2005

Die von Hans Greissing und Adriana Zillo entwickelte Methode der Schmerztherapie bietet auch bewährte Hilfe bei quälenden Rückenschmerzen und Blockaden. Die natürliche Haltungs- und Atemtherapie begreift den Menschen als Einheit und unterstützt die Selbstheilung des Körpers. Schon nach kurzer Zeit werden hartnäckige Schmerzen gelindert, Mobilität zurückgegeben und die Haltung verbessert.



[Der Titel im Katalog](#)