

ALPSTEIN CLINIC, GAIS

## Auswirkung des Kausystems auf die Wirbelsäule

Der Golfer weiss: Eine gute Haltung verbessert die Effizienz seines Golfschwungs und führt somit zu mehr Geschwindigkeit und weniger Verletzungen. Aber wie optimiere ich meinen Körper? Was muss ich dafür tun und wie sieht dies in der Praxis aus? Dr. Dr. Josef Vizkelety MSc. klärt auf

—●— Ruhephase  
—●— Dynamische Phase

Gesunder Biss optimiert die Körperhaltung

### WELCHE BEDEUTUNG HAT DIE KÖRPERHALTUNG BEIM GOLFSPIELEN?

Im Durchschnitt, wenn man den Golfprofi fragt, haben fünf von zehn Golfspielern eine falsche Ausrichtung in der Körperhaltung/Position.

Für die richtige Körperstellung ist es wichtig, dass der Rücken bis zur Hüfte angewinkelt ist, so dass sich der Körper ohne Probleme drehen kann. Damit gelangt der Körper in die ideale Golfer-Haltung. Während des Abschlags verbleiben Golfer in dieser Position und tätigen keine weiteren Schritte oder Ähnliches. Sie können lediglich den Oberkörper und die Ferse während des Schlags noch eindrehen.

Die Bewegungsabläufe sind in verschiedenen Regionen des Craniomandibulären System «Kopf-Hals-Rücken-Becken-Achse» miteinander verbunden, ineinander überfließend und bilden schlussendlich eine Einheit, um die für den Golfspieler so wichtige Balance zu finden.

### SIE ERWÄHNER DEN BEGRIFF CRANIOMANDIBULÄRES SYSTEM. KÖNNEN SIE DESSEN BEDEUTUNG GENAUER ERLÄUTERN UND WARUM DIE MEDIZIN DER ZUKUNFT IMMER DEN GANZEN KÖRPER BETRACHTET UND NICHT DIE EINZELNEN KÖRPERAREALE?

Selbstverständlich. Sie müssen sich unseren menschlichen Körper so vorstellen wie ein Schweizer Uhrwerk. Mehrere hochqualitative verschiedene Zahnräder sitzen ineinandergreifend, um reibungslos zu funktionieren. Dabei hat jeder Bereich auf den Körper bezogen gesehen, egal ob Kopf, Hals, Schulter, Rücken oder Becken, eine Funktion, ohne die der gesamte Bewegungsablauf in unserer Körperhaltung gestört sein würde. Wäre dem nicht so, führte dies konsequenterweise zu einer Einschränkung in der Körperleistung und -funktion. In der medizinischen Fachsprache würde man von einer Craniomandibulären Dysfunktion (CMD) sprechen. Daher muss man die Performance in der Körperhaltung und -position auf den ganzen

Körper bezogen betrachten. Vor allem spielen dabei die Bereiche der Zähne, Ober- und Unterkiefer und der Kiefergelenke eine primäre Rolle! Das liegt an folgenden bekannten Faktoren:

1. Sobald wir unseren Kopf bzw. Kiefer und Zähne bewegen, werden automatisch Muskeln, Bänder und Gefässe aktiviert, die folgenderweise eine Auswirkung auf die Hals-, Schulter-, Rücken- und Beckenposition und -funktion haben und genauso umgekehrt.
2. Dazu kommt, dass 70% aller täglichen Informationsabläufe, die lebenswichtig sind, zwischen Kopf und Körper den Bereich der Zähne und Kiefer passieren müssen. Bei Profigolfern haben wissenschaftliche Studien belegt, dass Zahnfehlstellungen wie z. B. offener Biss, Tiefbiss, Kopf- und Kreuzbiss, Zahn-Engstände, fehlende Zähne die Kieferposition so weit negativ beeinträchtigen können, dass es zu einer Kompression des Kiefergelenks und der Strukturen, die in den Kopf, Hals und Nacken ziehen, kommen kann.
3. Konsequenterweise sind die daran gehängten weiteren Strukturen der Wirbelsäule, der Schultern und der Beckenbereiche blockiert, gestaut, schlechter durchblutet und dadurch in der vollen Performance eingeschränkt.

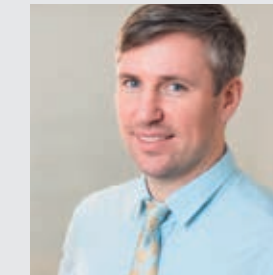
### WELCHE ANSÄTZE GIBT ES IN DER ZUKUNFT DER GANZKÖRPERMEDIZIN, UM DIE HEILUNG BZW. DIE GENESUNG BEI KÖRPERHALTUNGSBESCHWERDEN UND ZAHN- BZW. KIEFERSCHMERZEN ZU FÖRDERN?

In den meisten Fällen beinhalten individualisierte Therapiekonzepte Aspekte der integrativen biologischen Medizin sowie Zahnmedizin. Dazu zählen unter anderem die Entgiftung der Mundhöhle, Stabilisierung des Säure- und Base-Haushalts, Rebalancierung der

Mund- und Darmflora, gezielte körperliche Entgiftung und Zellregeneration, systemische weiterführende Behandlungen mittels TCM, Homöopathie, Craniomandibuläre Osteopathie, Neuraltherapie, sanfte kieferorthopädische Therapien, Bissrehabilitation mittels myozentrischer Schienentherapie und definitiver metallfreier Kronen- und Brückenversorgung.

Dies sind Therapieprozesse, die sich nicht in Stunden oder Tagen umsetzen lassen, sondern durch ein Kernteam aus medizinischen und zahnmedizinischen Fachspezialisten, mit Patienten individualisiert betrachtet und besprochen werden müssen.

### ZUR PERSON



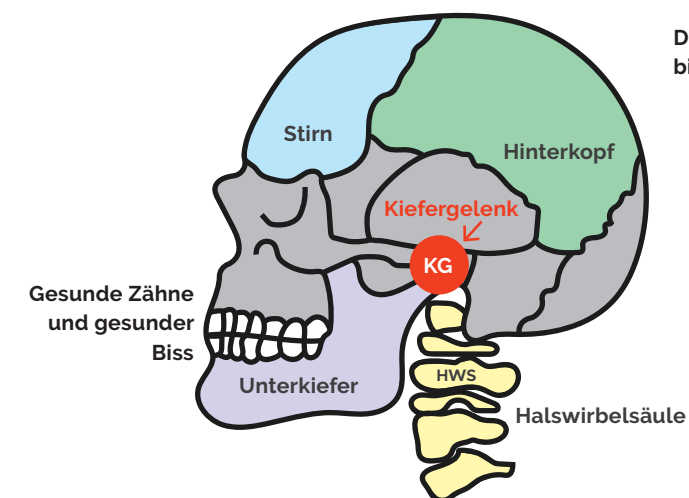
**Dr. med. Dr. med. dent. Josef Vizkelety MSc. (37)**  
verheiratet, ein Kind,  
zahnmedizinischer  
Direktor, VR- und GL-  
Mitglied der Alpstein  
Clinic, Gais, Appenzell  
Ausserrhodan  
[www.alpstein-clinic.ch](http://www.alpstein-clinic.ch)

### WAS BETREIBEN SIE FÜR EINE SPORTART?

Laufen, Skating, Skifahren, Tennis und Golfen

### SEIT WANN SPIELEN SIE GOLF UND WO SIND SIE IM GOLFLUB?

Seit 2011. Ich bin momentan in keinem Golfclub Mitglied, sondern spiele mit meinem Platzreifeausweis im GC Appenzell.



Der menschliche Körper ist vom Kopf bis zu den Füßen wie ein Uhrwerk

