

BIOKINEMATIK

Hoffnungsvolle Behandlungstherapie gegen Schmerzen



Schwingerkönig Matthias Sempach (Zweiter von links) hat sich von Biokinematik und dem Zentrum in Bad Zurzach überzeugen lassen. Eidgenosse und AV-Präsident Markus Birchmeier (rechts aussen) hat dieses Zentrum gemeinsam mit Physiotherapeut Steffen Ludin (links aussen) gegründet.

Markus Birchmeier, seit 2020 Präsident des Abgeordnetenbüros des Eidgenössischen Schwingerverbandes, hat aufgrund von persönlichen Erfahrungen gemeinsam mit einem Physiotherapeuten ein neues Gesundheitsunternehmen gegründet. Auch ehemalige und aktive Schwinger profitieren vom Angebot.

PD/MR Schmerzen durch Verletzungen oder Abnutzung des Körpers wegen sportlichen Tätigkeiten sind Auswirkungen, die jeder Schwinger aus seiner aktiven Laufbahn kennt. So auch der zweifache Eidgenosse und Präsident des Abgeordnetenbüros des Eidgenössischen Schwingerverbandes, Markus Birchmeier.

Der Unternehmer aus dem Aargau hat seine Erfahrungen mit Rückenbeschwerden mit dem Physiotherapeuten Steffen Ludin geteilt.

«Es gab wohl keine Therapie, die ich in den letzten 20 Jahren nicht ausprobiert habe. Leider waren all diese Therapien auf Dauer nie nachhaltig und Rückfälle vorprogrammiert», sagt Birchmeier.

Ludin schaffte es in der Folge, Birchmeier mit den Methoden der Biokinematik bis heute schmerzfrei zu behandeln und ihm seine ursprüngliche Beweglichkeit wieder zurückzugeben. Dies gelang ihm dank intensiver therapeutischer Massnahmen, die er täglich mehrmals über den Zeitraum einer Woche bei ihm anwendete. Begeistert von der zurückgewonnenen Lebensqualität war Markus Birchmeier

er überzeugt, «dass die Fähigkeiten von Steffen Ludin in der Schweiz dringend gebraucht werden».

Anwendung im Unternehmen

Als Erstes wollte Birchmeier als Unternehmer seinen über 600 Mitarbeitenden und seinem Freundeskreis die Möglichkeit geben, davon zu profitieren. Begeistert von dieser Idee dislozierte Ludin in die Schweiz und die ersten Therapieerfolge liessen nicht lange auf sich warten. «Die Ausfalltage unserer Belegschaft sanken deutlich, anstehende Operationen konnten abgesagt werden und ein neues Körpergefühl hielt Einzug.»

Schnell sprach sich der Erfolg herum und die Kundenanfragen stiegen und stiegen. Nach diesen Erkenntnissen wurde die Ludin & Birchmeier AG gegründet. «Wir haben uns das Ziel gesetzt, die revolutionäre Therapiemethodik der Biokinematik den Menschen zugänglich zu machen», ergänzt Markus Birchmeier.

Im Thermalbad Bad Zurzach wurden nach umfangreichen Umbauarbeiten neue Therapieräume geschaffen. Dabei ergeben sich auch optimale Synergien der Biokinematik und den Angeboten der Therme. Das Zentrum für Biokinematik in Bad Zurzach steht sowohl allen ambulanten als auch stationären Pa-

BIOKINEMATIK – DAS ZENTRUM

«Wir begeistern unsere Kunden durch die Anwendung von Biokinematik und begleiten sie zu einem schmerzfreien und besseren Leben», lautet die Mission von Steffen Ludin und seinem Team. Das Angebot richtet sich an Sportlerinnen und Sportler, aber auch an Privatpersonen.

Kontakt

Biokinematik – Das Zentrum
Ludin & Birchmeier AG
Quellenstrasse 30
5330 Bad Zurzach
056 268 68 00
info@zentrum-biokinematik.ch
www.zentrum-biokinematik.ch



Gemeinsam für Körper und Gesundheit: Markus Birchmeier (links) und Steffen Ludin (rechts).

tienten, mit Übernachtungsmöglichkeiten im direkt angrenzenden Hotel, zur Verfügung.

Das Prinzip der Biokinematik

Biokinematik ist eine Therapie, die sich mit der natürlichen Funktionsweise des Bewegungsapparates auseinandersetzt. Die Hypothese der Lehre beinhaltet, dass jedes Symptom, also auch jeder Schmerz, der am Bewegungsapparat auftritt, durch gestörte Bewegungsbahnen hervorgerufen wird.

Eine Therapie nach biokinematischem Ansatz besteht darin, die gestörten Bewegungsbahnen zu diagnostizieren und die Fehlfunktionen in den Muskelketten zu behandeln. Dabei werden sowohl manuelle Techniken zur Stimulation der Muskulatur angewendet, als auch Übungen erarbeitet, die dem Patienten das Verständnis und das Körpergefühl für seine natürliche Bewegungsfähigkeit zurück führen. Durch die Biokinematik können komplexe Funktionsstörungen und daraus resultierende Schmerzen behoben werden. Präventiv kann dadurch Probleme zukünftig am Bewegungsapparat entgegengewirkt werden.



Die Schwinger vom Schwingklub Wiggertal durften in einem mehrtägigen Trainingslager die Therapiemethoden der Biokinematik testen.

Klare Zielsetzung

Das Ziel in der Behandlung (Biokinematik-Therapie) ist es, eine Umprogrammierung des Körpers respektive der muskulären Funktionsstörungen zu erreichen. In Verbindung mit den erlernten Übungseinheiten soll ein Instrument zu einer langanhaltenden Schmerzlinderung oder Schmerzfreiheit ermöglicht werden.

Physiotherapeut Steffen Ludin setzt sich seit vielen Jahren mit der Biokinematik auseinander. «Biokinematik setzt sich aus zwei Wörtern

zusammen und bedeutet die Bewegung des Lebendigen.»

Erfahrungen hat Ludin in verschiedenen Bereichen machen können. «Ich habe als Gesundheitsmanager in einem Unternehmen gearbeitet, bei dem Bürotätigkeiten im Vordergrund stehen. Dadurch entsteht ganz häufig ein Defizit im Becken- oder Halsbereich, was zu Kopf- oder Rückenbeschwerden führen kann.» Er konnte auch grosse Erfolge bei der Behandlung von Athleten aus den verschiedensten Sportarten erzielen. Weitere Erfah-

rungen sammelte Steffen Ludin in der 2. Deutschen Eishockey Liga (DEL2), bei der Sportverletzungen und Hexenschüsse zum Wochenprogramm gehörten.

Steffen Ludin ist mittlerweile seit einem Jahr in der Schweiz. «Mit dem Zentrum für Biokinematik möchte ich den Leuten einen weiteren Weg für ihre Gesundheit mitgeben.» Als passionierter Handballer machte Ludin durch Verletzungen, vor allem am Sprunggelenk, selber Erfahrungen mit Biokinematik.

Eigeninitiative erforderlich

Steffen Ludin hält fest, dass die Therapie grundsätzlich für alle zugänglich ist. «Die Zielgruppe ist breit gefächert. Es geht um Schmerzpatienten, die im Alltag ihre Beschwerden bekommen, aber genauso auch im Sport.»

Die Unterstützung von Ludin und seinem Team im Biokinematik-Zentrum in Bad Zurzach steht allen zu. Und doch hält Steffen Ludin fest: «Man sollte immer aus Eigeninitiative kommen und sich verändern wollen.» Den zeitlichen Bedarf zu bestimmen, ist dabei schwierig und hängt von der Schmerzproblematik ab.

DAS SAGEN VIER EHEMALIGE UND AKTUELLE SPITZENSCHWINGER

Matthias Sempach

- Schwingerkönig 2013
- Kilchberger Sieger 2014

«Ich hatte starke Rückenprobleme. Ein Bandscheibenvorfall im Lendenwirbel war das Hauptproblem und der Auslöser der starken Schmerzen. Nach fünf Tagen Biokinematik-Therapie ging ich schmerzfrei nach Hause und habe viel über meinen Körper gelernt. Am meisten beeindruckt hat mich, dass man nicht einfach die Schmerzen oder Symptome bekämpft hat, sondern dass das Problem am Ursprung angepackt wurde. Viele Menschen sind sich nicht bewusst, dass eine verkürzte Muskulatur zu Fehlhaltung und so zu Schmerzen führen kann. Bis heute bin ich schmerzfrei und mit den erlernten Übungen kann ich mir auch sehr gut selber helfen. Hätte ich die Therapie schon vorher gekannt, bin ich überzeugt, dass ich heute noch schwingen würde. Die Therapie macht aber nicht nur für Sportler Sinn, sondern auch für Berufsleute aller Art, ob körperlich stark beansprucht oder im Büro-Job.»

Alain Müller

- Eidgenössischer Kranzschwinger
- 29 Kränze

«Nach jahrelangen Schmerzen (Rücken, rechtes Knie und Schulter) und erfolglosen Therapien habe ich mit der Biokinematik-Therapie hervorragende Erfahrungen machen können. Ich kam dadurch

auch um Operationen herum. Nach drei Tagen Behandlung konnte ich erstmals nach sechs Jahren schmerzfrei joggen. Mittlerweile bin ich ein Jahr schmerzfrei und habe eine viel bessere Lebensqualität. Mit täglich zwei Übungen von rund fünf Minuten Dauer habe ich meinen Körper im Griff. Aus einem Trainingslager mit den Schwingern vom Schwingklub Wiggertal erhielt ich durchwegs positive Rückmeldungen zu der angebotenen Therapie.»

Joel Ambühl

- Sieger Innerschweizer 2021
- 17 Kränze

«Ich war ab der ersten Therapiestunde begeistert. Im Trainingslager in Bad Zurzach wurden wir hervorragend betreut. Meine aufkommenden Rückenschmerzen durch Kraft- und Schwing-Trainings sind weg. Es wirkt sich sogar auf den Schlaf aus, man ist einfach viel befreiter. Die Therapie passt zu allen, die körperliche Beschwerden haben.»

Marco Heiniger

- Zweifacher Bergkranzschwinger
- 11 Kränze

«Ich würde die Biokinematik-Therapie, egal ob im privaten, beruflichen oder sportlichen Bereich, jederzeit weiterempfehlen. Ich kenne vom Bau viele Personen, die gerne geblieben wären, sich aber umschulen mussten. Für ebensolche Personen eignet sich die Therapie bestens. Für mich persönlich nehme ich gute Erfahrungen mit.»



Schwingerkönig Matthias Sempach bei den Übungen, die seinen starken Rückenproblemen entgegenwirken.