

Manfred Just, Werner Jungkunz  
Schmerz lass nach

**JUST-FIVE** – das Programm zur Selbstbehandlung bei Wirbelsäulen-,  
Gelenk- und Muskelbeschwerden

JUST-FIVE® ist ein eingetragenes Warenzeichen

Universum Verlag GmbH  
Taunusstraße 54  
65183 Wiesbaden  
Internet: [www.universum.de](http://www.universum.de)  
E-Mail: [info@universum.de](mailto:info@universum.de)  
Redaktion: Ute Meinert-Kaiser M. A., Wiesbaden  
Lektorat: Silvia Hofmann, Hungen; Ute Meinert-Kaiser M. A., Wiesbaden  
Herstellung: Alexandra Koch, Wiesbaden  
Titelfoto: ©Jacek Chabraszewski/fotolia.com  
Umschlaggestaltung: Karin Neumert-Marutschke, Trashline Studios, Rüsselsheim  
Innengestaltung und Satz: Peter Gabel, Oppenheim  
Innenteil-Fotos und Abbildungen: Manfred Just, Forchheim  
Druck: Media-Print, Eggertstraße 28, 33100 Paderborn

Bei der Fülle des Materials sind trotz sorgfältiger Bearbeitung Fehler nicht völlig auszuschließen. Eine rechtliche Gewähr für die Richtigkeit aller Informationen kann daher vom Verlag nicht übernommen werden.

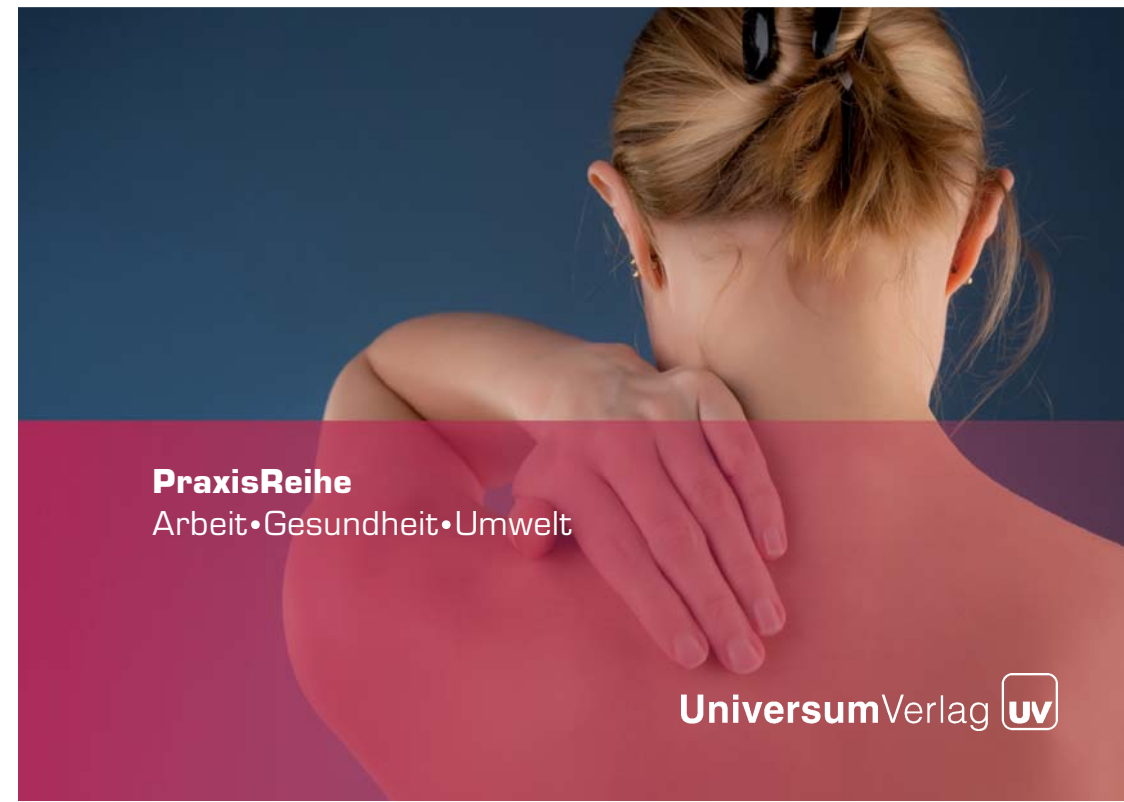
Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung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

3., vollständig überarbeitete Auflage  
© by Universum Verlag GmbH  
Wiesbaden 2012

ISBN 978-3-89869-354-7

# Schmerz lass nach

JUST-FIVE – das Programm zur Selbstbehandlung  
bei Wirbelsäulen-, Gelenk- und Muskelbeschwerden



**PraxisReihe**  
Arbeit • Gesundheit • Umwelt

UniversumVerlag 

**INHALT**

- 7 **Zu diesem Buch**
- 11 **Zur dritten Auflage**
- 13 **Lebensbalance und JUST-FIVE**
- 14 JUST-FIVE – was ist das?
- 16 Vorteile von JUST-FIVE
- 16 Wobei hilft JUST-FIVE?
- 18 **JUST-FIVE – Grundlagen und Besonderheiten**
- 19 Intervallatmung mit Fünf-Sekunden-Pausen
- 22 Beschwerdefreie Bewegungsrichtung
- 24 Exakte Bewegung auf einer Ebene
- 26 Isometrisches Training
- 27 **JUST-FIVE – eine ganzheitliche Methode**
- 27 Der Bewegungsapparat
- 27 Die Organe
- 28 Auswirkungen von Wirbelverschiebungen
- 34 Die Psyche
- 34 JUST-FIVE aktiviert
- 35 Durchführung einer JUST-FIVE-Anwendung
- 38 JUST-FIVE – Fünf Schritte zum Erfolg
- 39 Was sagt die Forschung?
- 42 **Die Praxis**
- 42 Der erste Schritt: richtiges Atmen
- 43 Der Weg zur „Normalatmung“
- 44 Atemübung im Sitzen
- 45 Atemübung im Liegen
- 46 Die JUST-FIVE-Atmung
- 48 Anwendungsregeln auf einen Blick
- 50 35 ausgesuchte Anwendungen
- 54 **JUST-FIVE konkret: Tipps zur Durchführung**

- 57 **35 Praxisanwendungen für alle Regionen**
- 58 **Anwendungen für den Halswirbelbereich**
- 58 **Anwendung 1:** Kopfdrehung (horizontal)
- 62 **Anwendung 2:** Kopf vor- und zurückbeugen (sagittal)
- 66 **Anwendung 3:** Kopf seitneigen (frontal)
- 70 **Anwendung 4:** Kopf vor- und zurückschieben (sagittal-horizontal)
- 74 **Anwendungen für den Lendenwirbelbereich**
- 74 **Anwendung 5:** Oberkörperdrehung
- 78 **Anwendung 6:** Beckenschaukel (Sagittalebene)
- 82 **Anwendung 7:** Oberkörper seitneigen (Frontalebene)
- 86 **Anwendungen für den Schulterbereich und die Brustwirbelsäule**
- 86 **Anwendung 8:** Armheben (Sagittalebene)
- 90 **Anwendung 9:** Seitliches Armheben (Frontalebene)
- 94 **Anwendung 10:** Arm drehen (Horizontalebene)
- 98 **Anwendungen für den Brustwirbel- und Schulterbereich**
- 98 **Anwendung 11:** „Jeannie“:  
Gewinkelte Arme seitlich verschieben (Horizontalebene)
- 102 **Anwendung 12:** „Umarmung“ und „Steigbügel hinten“  
(Sagittalebene)
- 106 **Anwendung 13:** „Lokomotive“: Gewinkelte Arme gegeneinander  
vor- und zurückschieben (Sagittalebene)
- 110 **Anwendungen für die Lendenwirbelsäule**
- 110 **Anwendung 14:** „Katzenbuckel“ und „Pferderücken“ (Sagittalebene)
- 114 **Anwendungen für den Hüftbereich und das Iliosakralgelenk**
- 114 **Anwendung 15:** Ein Bein überschlagen (Horizontalebene)
- 118 **Anwendung 16:** Schrittstellung (Sagittalebene)
- 122 **Anwendung 17:** Beckenschaukel links und rechts (Frontalebene)
- 126 **Anwendung 18:** Ein Bein drehen im Hüftgelenk  
(Horizontalebene)

130	<b>Anwendung 19:</b> Becken drehen im Knien (Horizontalebene)
134	<b>Anwendung 20:</b> Beine links und rechts ablegen (Horizontalebene)
138	<b>Anwendung 21:</b> Ein Bein anziehen (Sagittalebene)
142	<b>Anwendungen für Kiefer und Kopf</b>
142	<b>Anwendung 22:</b> Mund öffnen und schließen (Sagittalebene)
146	<b>Anwendung 23:</b> Unterkiefer links und rechts verschieben (Horizontalebene)
150	<b>Anwendung 24:</b> Unterkiefer vor- und zurückverschieben (Horizontalebene)
154	<b>Anwendung 25:</b> Kopf leicht seitneigen (Frontalebene)
158	<b>Anwendung 26:</b> Kopf leicht vor- und zurückbeugen (Sagittalebene)
162	<b>Anwendung 27:</b> Kopfhaut verschieben (Frontalebene)
166	<b>Anwendungen für Ellbogen und Hand</b>
166	<b>Anwendung 28:</b> Arm beugen und strecken (Sagittalebene)
170	<b>Anwendung 29:</b> Unterarm drehen (Horizontalebene)
174	<b>Anwendung 30:</b> Hand klappen (Sagittalebene)
178	<b>Anwendung 31:</b> Hand klappen (Frontalebene)
182	<b>Anwendungen für Knie und Fuß</b>
182	<b>Anwendung 32:</b> Knie beugen und strecken (Sagittalebene)
186	<b>Anwendung 33:</b> Unterschenkel links und rechts pendeln (Frontalebene)
190	<b>Anwendung 34:</b> Fuß beugen und strecken
194	<b>Anwendung 35:</b> Fuß nach innen/außen kippen
198	<b>Anwendungsvarianten bei der Selbstbehandlung</b>
199	<b>Bewegungsausmaße</b>
201	<b>JUST-FIVE für Fortgeschrittene</b>
209	<b>Abschließende Betrachtung</b>
209	<b>JUST-FIVE und Sport</b>
210	<b>JUST-FIVE und andere Methoden/Übungs-DVD</b>
228	<b>Übungskomplexe für bestimmte Regionen</b>
230	<b>Fachbegriffe</b>
241	<b>Testbogen</b>
245	<b>Links und Literatur</b>

## Zu diesem Buch

### Am Anfang war die Rückenschule

In den 80er-Jahren boomte überall in Europa die aus Skandinavien „eingewanderte“ Rückenschule. Sie half, war logisch, und einmal erlernt konnte sie von jedermann selbst angewendet werden. Allerdings – es fehlte etwas.

Für eine korrekte Haltung waren vorherige Entspannung beziehungsweise Schmerzbefreiung nötig, denn oft konnte die richtige Ausgangsposition für die Übungen nur schwer eingenommen werden, weil sich der Körper dagegen wehrte. Und hinterher musste das Muskelkorsett durch entsprechende sinnvolle Aktivität, zum Beispiel gezielte Wirbelsäulengymnastik und Muskelaufbau, in Balance gebracht werden.

### Entspannung, Haltung, Bewegung – die Gesundheitsformel

Diese kurz gefasste Gesundheitsformel war die Triebfeder für die Suche nach den fehlenden Bausteinen. Die Ergebnisse davon flossen 1994 in das Buch „Körperschule: Entspannung – Haltung – Bewegung“ ein. Ein Ziel war es, ein Werkzeug zur Selbstbehandlung für alle Betroffenen zu finden, die ihre Gesundheit selbst beeinflussen wollten. Neben Atemtechnik, Akupressur, Hydro- und Balneotherapie, Qigong und Jonglieren wurden die Themen korrekte Haltung in allen Lagen, gezielte rückenfreundliche Ausgleichsbewegungen zur täglichen Belastung und ausführliche Sportanalysen behandelt.

Die Suche nach der „Idealformel“ ging weiter. Die Begegnung mit „Zilgri“, einer 1978 von einem Chiropraktiker in Italien entwickelten Selbstbehandlungsmethode gegen Schmerzen, brachte neue Erkenntnisse. Überzeugt durch mehrere Selbstversuche, bei denen auch „alte“ Leiden erfolgreich therapiert werden konnten, beschäftigten wir uns intensiv mit dieser Methode. Zilgri erwies sich als sehr hilfreich zur Wiederherstellung von Beweglichkeit sowie zur Beseitigung von Schmerzen und Blockaden. Allerdings fehlte der Muskelaufbau, die anhaltende Stabilisierung des neuen Zustandes.

Wir integrierten die Kombination aus bestimmter Atmung und Osteopathie in unser Konzept. So entstand aus der „Gesundheitsformel“ das „Gesundheitsmenü“ JUST-FIVE.

### **JUST-FIVE – das Gesundheitsmenü**

So, wie bei einem guten Menü mehrere Gänge zusammen das gelungene Ganze ergeben, so war Zilgri die „Vorspeise“. Die „Vorspeisenplatte“ mit Test, Therapie und Kontrolltest dient der Einstimmung auf die „Hauptspeise“: „Aktivierung/Kräftigung“ und „Entspannung/Mobilisation“. Die korrekte Haltung in „allen Lebenslagen“ ist begleitend in allen fünf Menübestandteilen als Basis wiederzufinden.

Je nach individuellem Geschmack beziehungsweise Bedarf können natürlich mehrere Vorspeisen hintereinander (Symptom noch vorhanden) oder allein die Hauptspeise (sofort Training, da keine Beschwerden) auf den Tisch kommen.

Diese Entscheidung trifft jeder Anwender selbst. Mit JUST-FIVE haben Sie ein „Kochbuch“ an der Hand, um sich selbst zu therapieren und gezielt Ihren Körper zu trainieren. Jedoch empfehlen wir die Teilnahme an einem „Kochkurs“, um ein erstklassiges, sprich fehlerfreies Menü zu kochen.

### **Wie verwenden Sie dieses Buch?**

Das vorliegende Buch ist für alle diejenigen zusammengestellt worden, die selbst etwas für ihren Körper tun möchten und dafür eine Anleitung suchen. Sie können beim Vorgehen nach den Anleitungen in diesem Buch JUST-FIVE anwenden und sofort „Erfolgslebnisse“ spüren. Sehen Sie es als ein „Kochbuch“ an, mit dem Sie gefahrlos experimentieren können. Wenn Ihnen die theoretischen Erläuterungen am Anfang zu viel oder „zu theoretisch“ sind, können Sie auch sofort zum Praxisteil blättern und direkt starten (nachdem Sie die Grundregeln vorher gelesen haben).

Sicherheit bei der Anwendung von JUST-FIVE erreichen Sie am besten durch den Besuch eines Anwenderseminars, wo Sie unter Anleitung und Beobachtung alle wichtigen Schritte trainieren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren und Anwenden von JUST-FIVE. Da es keinerlei negative Nebenwirkungen hat, kann es höchstens helfen.

Forchheim 2012

Manfred Just

Werner Jungkunz

### ***Hinweis***

*JUST-FIVE ist eine Selbsttherapie-Methode, die oft, aber leider nicht immer hilft. Sollten Sie über längere Zeit keine Besserung Ihrer Beschwerden feststellen, empfehlen wir Ihnen den Besuch eines Arztes oder Therapeuten.*

*Die Anwendungen sind bei Einhaltung der einfachen Grundregeln absolut ungefährlich. Wir weisen trotzdem vorsorglich darauf hin, dass Sie JUST-FIVE auf eigene Verantwortung ausführen.*

*Informationen zu den Anwenderseminaren finden Sie auf Seite 252.*

**JUST-FIVE – Kombiniert atmen und bewegen****Schmerz-Selbsttherapie und gezielter Muskelaufbau****Zur dritten Auflage**

6.000 Teilnehmer können nicht irren – JUST-FIVE hilft tatsächlich in vielen, auch vermeintlich hoffnungslosen Fällen. Aber 12 Jahre Praxis und zahlreiche Rückmeldungen zur Methode haben JUST-FIVE verändert. Der Übungsschritt Mobilisation mit Dehnung, der oft für Nachfragen sorgte, wurde ersetzt durch eine isometrische Trainingseinheit, die zur Ermüdung des betroffenen Muskels führt und dadurch die Mobilität erhöht. Zudem haben wir Schritt 4 und 5 getauscht, sodass zuerst in die vom Symptom betroffene Richtung gearbeitet wird.

Da wir den Anspruch haben, eine einfache Selbstbehandlungsmethode anzubieten, die jeder Laie relativ schnell erlernen kann, ist die hier vorgestellte Durchführungsart als Einstiegsvariante beschrieben. Die bisherige Durchführungsart ist nach wie vor richtig und wirkungsvoll, aber für Anfänger eben etwas schwieriger. Sie kann als „Turbo-Methode“ oder Fortsetzungsübung bei hartnäckigen Symptomen weiterhin verwendet werden.

Diese dritte, vollständig überarbeitete Auflage enthält wesentlich mehr Anwendungen zur Selbstbehandlung (35 statt 15) als die zweite Auflage.

Allerdings ist JUST-FIVE nur ein Puzzleteil im „Gesamtkonzept gesunden Lebens“. Solange Sie nicht auch Ihr Lebensumfeld, Ihre Arbeitsweise, Ihren Umgang mit elektromagnetischer Strahlung (Handy etc.) und Ihre

Ernährungsweise (Stichwort Übersäuerung) einbeziehen, kann die Anwendung von Selbstheilungsmethoden nur an Symptomen ansetzen, nie an den Ursachen.

Und: Alles, was Sie neu erfahren, hat nur Sinn, wenn Sie es auch anwenden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre dieses Fachbuchs und viel Erfolg bei der Anwendung der Methode.

Forchheim 2012

Manfred Just      Werner Jungkuntz

## Lebensbalance und JUST-FIVE

Viele Menschen leiden schon früh, mit 20, 25 oder 30 Lebensjahren, an Wirbelsäulenbeschwerden, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen oder Schmerzen, die in die Extremitäten ausstrahlen. Für viele Beschäftigte, egal in welchen Berufen, geht es kurz nach dem Start in den Berufsalltag damit los. Oft sind einseitige Körperhaltungen, ungünstige Arbeitspositionen oder einfach die Dauer dieser Belastungen die Auslöser. Verstärkt werden die Beschwerden häufig durch fehlenden körperlichen Ausgleich, psychischen Stress oder externe Einflüsse wie Elektrosmog.

Hinzu kommen viele weitere Faktoren des täglichen Lebens. Erwerbsarbeit macht nur etwa ein Achtel unseres gesamten Daseins aus. Allein das berufliche Umfeld zu betrachten, greift daher zu kurz.

Beleuchten Sie Ihren kompletten 24-Stunden-Tag und versuchen Sie, ihn zu optimieren: Schlafen Sie gut und genug? Wie starten Sie in den Tag? Welchen Belastungen sind Sie auf dem Weg zur Arbeit ausgesetzt? Passt Ihr Biorhythmus zum Tagesablauf? Stimmt Ihr soziales Umfeld? Was und vor allem wie essen Sie (in Ruhe oder hastig, allein oder in Gesellschaft, warme oder kalte Speisen)? Trinken Sie ausreichend (möglichst Wasser ohne Kohlensäure)? Wie sieht es mit anderen „Genüssen“ aus (Nikotin, Alkohol, Schokolade etc.)? Ist Ihr Körper übersäuert? Welche zusätzlichen Belastungen rund um Heim und Familie gibt es? Gehen Sie Haus- und Gartenarbeiten, Hobbys oder ehrenamtlichen Pflichten nach? Bedenken Sie: Arbeit hört nicht bei der weitläufig darunter verstandenen Erwerbsarbeit auf. Zur Arbeit gehören auch viele andere Tätigkeiten, die den Lebensinhalt ausmachen.

Um chronischen Schäden vorzubeugen, ist daher ein Gesamtkonzept notwendig, welches Überlastungen reduziert, Ausgleich für lange anhaltende Belastungen schafft und bei Bedarf Beschwerden lindert oder beseitigt.

Dieses Konzept der Lebensbalance heißt: **Clever leben und arbeiten.**

Gesundheit · Leistungsfähigkeit · Wohlbefinden				
Selbstmanagement	Beschwerdefreiheit	Verhaltensergonomie	Verhältnisergonomie	Ernährung
Struktur am Arbeitsplatz Stressmanagement Freiräume schaffen (Pausen)	Arbeitsfähigkeit erhalten/herstellen Entspannung/Therapie (mit JUST-FIVE®, Akupressur etc.)	Korrekte Haltung Körperlicher Ausgleich (vor, während, nach der Arbeit)	Raum Inventar Werkzeuge Licht Luft Lärm Geopathie Funkstrahlung	Individuell Sinnvoll Ausgewogen Basisch Entschlackend Machbar Angstfrei
Clever leben und arbeiten				

Mit JUST-FIVE als Teil des Gesamtkonzepts können Sie also viel erreichen – aber eben nicht alles. Nur Beschwerdebilder zu beseitigen, ist nicht genug. Es muss auch die Ursache der Störung beseitigt werden. So, wie die Feuerwehr zwar zuerst den Brand, also das Symptom löscht und danach die Brandursache erforscht, so sollten auch Sie bei Unwohlsein, Schmerzen oder Blockaden herausfinden, welche Gründe dafür vorliegen, und diese Ursachen abstellen.

### JUST-FIVE – was ist das?

JUST-FIVE® ist eine Selbstbehandlungsmethode zur Vermeidung, Reduzierung und Beseitigung von akuten Beschwerden, aber auch von negativen Folgen durch Dauerbelastungen und Haltungsfehler. Diese Methode wird in fünf leicht erlernbaren Schritten anhand von einigen eingängigen Regeln durchgeführt.

Das **Oberziel** ist die Prävention, also die vorzeitige Vermeidung von Beschwerden und Schädigungen durch regelmäßige Anwendungen.

**Kurzfristiges Ziel** ist es, bei akuten Beschwerden Soforthilfe zu leisten, um diese zu minimieren beziehungsweise zu beseitigen und damit Beweglichkeit und Wohlbefinden wiederherzustellen.

**Langfristiges Ziel** ist es, chronische Beschwerden zu reduzieren, körperliche Ungleichgewichte zu beseitigen und damit den Körper symmetrisch zu machen.

Die Wirkung von JUST-FIVE beruht auf der Kombination einer speziellen Intervallatmung mit Pausen und einer symptomfreien Bewegung. Ergänzt wird dies mit einer anschließenden Stabilisierung des „neuen“ Zustandes durch Aktivierung und Entspannung der betroffenen Muskelgruppen.

Die Grundlagen für JUST-FIVE sind anatomisch und physiologisch fundierte Vorgänge und Techniken aus Osteopathie, Yoga und Physiotherapie, ergänzt durch Methoden des Muskelaufbaus und der Muskelentspannung. Diese sind schon für sich alleine wirksam, werden durch ihre Kombination aber in der Wirksamkeit potenziert.

Diese einzelnen Elemente werden gezielt eingesetzt, um die normalen Funktionen eines über- oder unterbelasteten Organismus zu erhalten oder Fehlfunktionen zu korrigieren.

Mit der Methode, die aus bestehenden Ansätzen weiterentwickelt worden ist, entstand eine Selbstbehandlungs- und Trainingsform, die jeder Mensch zu jeder Zeit ohne Aufwand und ohne zusätzliche Hilfsmittel durchführen – und damit auch speziell am Arbeitsplatz einsetzen kann.

**Als generelles Prinzip gilt: Erst den Schmerz beseitigen, bevor Sie den Körper belasten!**

Das klingt logisch – doch die korrekte Ausführung ist vor allem für Ungeübte alles andere als einfach, denn es muss auf Körperposition, Bewegung und auf die neue Atemtechnik gleichzeitig geachtet werden.



## Vorteile von JUST-FIVE

Der entscheidende Vorteil dieser Methode ist die schnelle Wirksamkeit innerhalb weniger Minuten – ohne Risiken und Nebenwirkungen.

JUST-FIVE ist ...

**einfach:** Sie verknüpfen normale Bewegungen mit einer leicht erlernbaren Intervallatmung.

**sanft:** Sie therapieren sich selbst in einer schmerzfreien Position und tun sich dabei niemals weh.

**schnell:** Sie therapieren und trainieren sich selbst – ohne Wartezeit, mit unmittelbarer Wirkung.

**sofort wirksam:** Sie beseitigen in nur wenigen Minuten Blockaden und Beschwerden und trainieren die gewünschte Muskulatur.

**effektiv:** Sie verteilen JUST-FIVE-Anwendungen über den Tag und erzielen eine dauerhaft anhaltende Wirkung. Mühelos kommen Sie dadurch auf Ihr Tagespensum gesunder Aktivität – so ganz nebenbei.

## Wobei hilft JUST-FIVE?

Gerade, wenn der Stress am größten ist, sind sie da: Verspannungen, Schmerzen, Unwohlsein, Nervosität. Dann ist es gut, wenn man sofort ein Gegenmittel parat hat.

Rechtzeitig angewendet verhindert JUST-FIVE viele dieser Beschwerden, bevor sie sich überhaupt bemerkbar machen, und ist somit eine ideale Präventionsmethode.

Und wenn es doch mal zwickt: JUST-FIVE hilft oft innerhalb weniger Minuten bei der Linderung und Beseitigung vieler akuter, auch beruflich bedingter Beschwerden wie Schulter- und Nackenbeschwerden, Verspannungen „aller Art“, Rückenschmerzen oder Gelenkproblemen. Aber auch chronische Schiefhaltungen oder organische Beschwerden (siehe Auswirkungen von Wirbelverschiebungen, S. 28 ff) und Beschwerdebilder, die häufig

der Arthrose, dem Rheumatismus und dem Stress zugeschrieben werden, können mit JUST-FIVE günstig beeinflusst oder beseitigt werden.

## Haben Sie ein ärztlich attestiertes kürzeres Bein oder einen Beckenschiefstand?

Auch dabei kann JUST-FIVE helfen, denn oft ist das Bein nur scheinbar kürzer, es liegt also keine anatomische Verkürzung vor. Ursache ist meistens eine Drehung der Beckenhälften gegeneinander, ausgelöst durch Traumata (Unfälle), jahrelange Dysbalancen und einseitige Haltungen.

Durch geeignete Bewegungen oder Körperstellungen kann die Zugrichtung der beteiligten Muskeln so gelenkt werden, dass beide Körperhälften ihre spiegelbildliche Ausgewogenheit wiederfinden – man ist wieder „gerade“. Vergleichbar ist dies mit der Takelage eines Segelschiffs. Die Wanten (Muskeln, Sehnen) müssen getrimmt werden, damit das Segel (der Mensch) gerade steht.

Allerdings ist für eine bleibende (morphologische) Veränderung Zeit notwendig – wie beim normalen sportlichen Training braucht es mehrere Wochen, bis der neue Zustand der Normalzustand ist.

## JUST-FIVE – ein Wundermittel?

Das nicht, aber die verblüffend wirkungsvolle Aktivierung der körpereigenen Selbstheilung (Bio-Kybernetik) bringt oft schon nach wenigen Minuten spürbare Erleichterungen und Verbesserungen der jeweiligen Situation. Genau das, was Sie am Arbeitsplatz brauchen.

## Wirksamkeit und Einsatzbereiche – ein Überblick

- Wirbelsäulenbeschwerden aller Art, zum Beispiel die klassischen „Kreuzschmerzen“ am unteren Rücken und Beschwerden in der Halswirbelsäule



- Ausstrahlungsbeschwerden wie Kribbeln und Lähmungserscheinungen in den Extremitäten (Arme, Beine) und im Kopf
- Gelenkbeschwerden aller Art, zum Beispiel an Hüfte, Schulter, Knie, Ellbogen
- Beckenschiefstand und seitliche Verkrümmungen der Wirbelsäule, sogenannte Skoliosen
- Muskelschmerzen und Spasmen
- Atembeschwerden, Stress, Nervosität, Schlaflosigkeit
- Obstipation (Verstopfung)
- Menstruationsbeschwerden
- Lymphatische Stauungen, Durchblutungs- und Kreislaufstörungen
- Bluthoch- beziehungsweise Blutniedrigdruck
- Beeinträchtigung der Augen-/Ohrenfunktion

Neben dieser Präventions- und Therapieanwendung wurden auch Einsatzfelder im Sport erfolgreich getestet. Ob Radfahren, Schwimmen, Tennis oder Golfspielen – vor einer sportlichen Belastung wurde durch Bewegungstests aller beteiligten Gelenke ermittelt, ob der Körper sportfähig war. Gab es Einschränkungen bei der Bewegungsamplitude oder entstanden sogar Schmerzen, wurde erst eine JUST-FIVE-Anwendung für die betroffene Ebene des jeweiligen Gelenks absolviert. Das Ergebnis war eine belastungsfreie und angenehmere, oft auch eine qualitativ bessere Ausübung des jeweiligen Sports.

## JUST-FIVE – Grundlagen und Besonderheiten

JUST-FIVE wird in fünf Schritten durchgeführt, bei denen verschiedene Bausteine und „Spielregeln“ verwendet werden.

Diese Bausteine sind die zwei Hauptbestandteile

- Intervallatmung mit Fünf-Sekunden-Pausen sowie
- Bewegung in die beschwerdefreie Richtung,

ergänzt durch die zwei Zusatzregeln

- Bewegung auf nur einer Ebene und
- isometrisches Training.

### Intervallatmung mit Fünf-Sekunden-Pausen

#### Grundlagen: Die Atmung

Atmung ist Ernährung, Entsorgung und Bewegung zugleich. Mithilfe der Atmung ist der Körper in der Lage, Gase mit der Umgebung auszutauschen, den Körper mit wichtigen Rohstoffen zu versorgen und Stoffwechselprodukte auszuscheiden. Bei der äußeren Atmung nimmt die Lunge als zentrales Organ den Sauerstoff aus der Atemluft auf und gibt Kohlendioxid an die Umgebungsluft ab. Die innere Atmung bezeichnet die in den Zellen ablaufende Verbrennung von Nährstoffen zur Energiegewinnung, die wiederum Sauerstoff benötigt.

Auf die Atmung wird leider viel zu wenig geachtet – sie läuft schließlich (fast) automatisch ab. Aber allein eine gute und korrekte Atmung kann alle körpereigenen Systeme besser versorgen und unterstützen.

#### Wie funktioniert die Atmung?

##### Einatmung:

Durch Kontraktion des Zwerchfells (= Hauptatemmuskel), der Rippenhalter und der Zwischenrippenmuskulatur wird das Brustkorbvolumen vergrößert. Durch ein Unterdrucksystem werden das Rippenfell und das Lungenfell ebenfalls vergrößert, die Lungen füllen sich mit Luft. Die Einatmung ist ein aktiver Vorgang.

##### Ausatmung:

Durch die Eigenelastizität der Lunge und die Entspannung der Einatemmuskulatur wird die Luft wieder nach außen gepresst. Die Ausatmung ist ein passiver Vorgang.

Beide Vorgänge – Einatmung und Ausatmung – werden durch Atemhilfsmuskeln unterstützt, die Einatmung zum Beispiel durch die Brustmuskulatur und die sogenannten Kopfwender, die Ausatmung zum Beispiel durch die Bauchmuskulatur.

### Was passiert bei der Atmung?

Atmung bewegt die Wirbelsäule, hat Einfluss auf alle Gelenke in diesem Bereich und natürlich auf die Nervenleitungen, die von der Wirbelsäule in die Peripherie ausgehen. Gleichzeitig wird der Blut- und der Lymphstrom beeinflusst.

Beim Einatmen erfolgt eine Abschwächung, beim Ausatmen eine deutliche Steigerung der Muskelkraft. Einatmen bewirkt einen verstärkten Blutstrom in Richtung Lunge, Ausatmen bewirkt einen entsprechenden Gegenstrom in Richtung Peripherie.

Einatmen öffnet, Ausatmen schließt die Gelenke – minimal, aber messbar erweitert beziehungsweise verringert sich dabei der Abstand der Gelenkflächen. Die natürlichen Krümmungen der Wirbelsäule werden dadurch genauso beeinflusst wie die Beweglichkeit. So ist bei der Einatmung die Bewegung nach hinten (Extension) leichter möglich, bei der Ausatmung eine Bewegung des Kopfes nach vorne (Flexion). Alle diese Effekte können durch bestimmte **Atemtechniken** noch verstärkt werden.

### Atemtechnik 1: Die Zwerchfellatmung

Die Kontraktion und damit Absenkung des Zwerchfells kann – wenn man es zulässt – bis zu zehn Zentimeter betragen. Dazu müssen die Organe ausweichen können, was nur möglich ist, wenn die Außenmuskeln wie Bauch- und Beckenbodenmuskeln nachgeben und nicht zusätzlich angespannt werden. Weil sich dabei der Bauch stark vorwölbt, wird diese Art der Atmung auch Bauchatmung genannt – und ist bei vielen Menschen nicht besonders beliebt. Aber auch oberhalb des Rippenbogens hat die Zwerchfellatmung

positive Effekte. Es wird nämlich einer weiteren Verspannung der Brust-, Hals- und Schultermuskeln – wie sie durch die hohe Brustkorbatmung entsteht – entgegengewirkt.

Zusätzlich unterstützt die Zwerchfellatmung die natürliche Bewegung der unteren Wirbelsäule und die Beckenbewegung (Vorkippung bei der Einatmung durch entspannte Bauchmuskulatur). So wird eine erhöhte Wirkung auf das gesamte umgebende muskuläre System und auf die Nervenleitungen erreicht. Und da im Idealfall bis zu 80 Prozent der Atmung aktiv vom Zwerchfell ausgeht, wird ein wesentlich höheres Atemvolumen erzielt. Weitere Effekte sind eine Entlastung des Herzmuskels, eine bessere Sauerstoffversorgung der Bauchorgane sowie eine Stimulierung der Verdauungsorgane.

Im Schlaf macht es der Körper übrigens automatisch richtig, da dort keine willkürliche Bauchmuskelanspannung erfolgt.

### Atemtechnik 2: Die JUST-FIVE-Atmung mit Pausen

Für JUST-FIVE-Anwendungen wird gezielt die Zwerchfellatmung mit einer Intervallatmung kombiniert, einer Atemtechnik aus dem Yoga. Dazu wird jeweils nach der Ein- und nach der Ausatmung die Luft circa fünf Sekunden angehalten, es werden also Atempausen eingelegt.

Diese Fünf-Sekunden-Pausen nach der Ein- und Ausatmung haben verschiedene Funktionen: Sie dienen der bewussten Kontrolle des Atmungsrythmus (keine „hektische“ Atmung) und steigern die Konzentrationsfähigkeit. Physiologisch wird einerseits einem Schwindelgefühl durch zu tiefes und gleichzeitig zu schnelles Ein- und Ausatmen vorgebeugt (Hyperventilationseffekt wie beim Luftballonaufblasen), andererseits wird die Ausbeute der Atmung durch ein erhöhtes Atemvolumen und einen verbesserten Gasaustausch in den Zellen verstärkt.

Dieser spezielle Atemzyklus (Einatmen – Pause – Ausatmen – Pause) wird für eine komplette Anwendung im Selbstbehandlungsteil möglichst fünfmal absolviert – eben „JUST-FIVE-mal“. Daher heißt diese Atmungsart innerhalb des Buches „JUST-FIVE-Atmung“.

Beim Trainingsteil wird die JUST-FIVE-Atmung ebenfalls eingesetzt, aber nur zweimal. Der Krafteinsatz mit Anspannung der Muskulatur (Druck, Zug) erfolgt dabei in der Regel immer in der Ausatemphase (Atmung und Pause).

### Beschwerdefreie Bewegungsrichtung

Die zweite Wirkkomponente beim Selbstbehandlungsteil ist die Bewegung in die symptomfreie Richtung. Der Schlüssel dazu liegt in der Funktionsweise des Körpers.

#### Generelle Beschwerdemechanismen

Im Allgemeinen gibt es zwei Ursachen für Bewegungseinschränkungen und damit verbundene Beschwerden oder Schmerzen:

1. Ein Gelenk ist blockiert.
2. Die Muskulatur ist verspannt und die Antagonisten (Gegenmuskeln) sind abgeschwächt, wobei sich beide Ursachen häufig gegenseitig bedingen und verstärken können.

Als Folge solcher Mechanismen können Organe oder „ferne“ Körperteile betroffen sein, wenn Versorgungsleitungen wie Blut- oder Lymphbahnen oder Nerven bedrängt oder abgeklemmt werden. Lähmungen in den Beinen, taube Hände oder Kopfschmerzen haben ihre Ursache oft in Irritationen der Nervenwurzeln und nicht in Schädigungen an Bein, Hand oder Kopf (Wurzelsyndrom).

Schmerz ist eine Warnfunktion. Der Körper meldet dem Gehirn durch Nervenimpulse, dass etwas nicht stimmt. Wird dieser Schmerz nicht beachtet, nicht ernst genommen oder sogar gegen ihn gearbeitet, reagiert der Körper mit einem Schutzmechanismus, zum Beispiel mit verstärktem Schmerz oder mit Blockaden bei bestimmten Bewegungen.

#### Der „negative“ Mechanismus

Dieser Mechanismus läuft wie folgt ab:

Schmerzauslösung (falsche Bewegung, Unfall etc.)

- lässt ein Gewebe reflexartig verkrampfen,
- dieses wird dadurch starr,
- die Durchblutung wird vermindert oder ganz gestoppt,
- das Gewebe wird nicht mehr genügend mit Sauerstoff versorgt,
- die Schlacken nicht mehr ausreichend abtransportiert,
- beides erzeugt Schmerz.

Folge: Die Schmerzen nehmen noch zu.

#### Der „positive“ Mechanismus

Bei JUST-FIVE wird der oben beschriebene negative Wirkmechanismus durch einen „Trick“ in einen positiven umgewandelt: Die Selbstbehandlungen erfolgen immer in der Position oder Richtung, die keine Symptome wie Schmerzen oder Blockaden auslöst oder verstärkt, in der das Gewebe weitestmöglich entlastet ist und die Blutversorgung besser funktioniert. Durch dieses „Prinzip der Gegenseite“ wird das blockierte Gelenk zunächst entlastet, ein verspannter Muskel entspannt.

Im Trainingsschritt „Aktivierung“ (= Kräftigung) wird der „schwache“ Muskel in die symptomauslösende Richtung (Agonist) gekräftigt, im Trainingsschritt „Entspannung“ wird der „bremsende“ und oft verkürzte Muskel in die freie Richtung (Antagonist) gelöst beziehungsweise gedehnt (die Dehnung ist die Technik für Fortgeschrittene).

Die Intervallatmung verstärkt zusätzlich den Entspannungseffekt und die Sauerstoffversorgung für die verspannte Muskulatur.

Bei vielen anderen Therapieformen wird bei Bewegungseinschränkungen behandelt, indem die blockierte Bewegung bis zur Grenze des Möglichen ausgeführt wird. Nicht selten ist eine Verstärkung der Symptomatik anstelle einer Linderung die Folge.

## Exakte Bewegung auf einer Ebene

Um sich gezielt in die angenehme, schmerzfreie Gegenrichtung behandeln zu können, müssen Sie zuvor die symptomauslösende Position oder Richtung durch einen exakten und wiederholbaren Selbsttest herausfinden. Dazu werden komplexe dreidimensionale Bewegungen, zum Beispiel Kopf kreisen, in mehrere Einzelbewegungen auf den Bewegungsebenen zerlegt, zum Beispiel Kopf drehen, Kopf seitneigen, Kopf vor- und rückbeugen. Hierfür sind eine korrekte Ausgangsposition (Rückenschule!) und ein wenig Körperbeherrschung notwendig. (Welcher Körperteil soll wie bewegt werden?).

Mit JUST-FIVE werden daher die Bewegungen in den Gelenken und der Wirbelsäule getrennt nach den drei Bewegungsebenen Horizontalebene, Frontalebene und Sagittalebene untersucht (siehe Abbildungen, S.25). Durch diese vereinfachte Untersuchungsmethode können Sie exakt die Bewegungen herausfiltern, die Beschwerden verursachen oder verstärken. Diese Beschwerden müssen nicht unbedingt im bewegten Körperteil oder in die Bewegungsrichtung hinein auftreten, sondern können auch auf der Gegenseite oder in ganz anderen Regionen auftauchen.

Die Einteilung der Ebenen lautet:

### Horizontalebene

Die Horizontalebene trennt den Körper median (= in der Mitte) in die untere und obere Körperhälfte. Die Bewegung auf der Horizontalebene bezeichnet man als Drehen oder Rotation. Das verneinende Kopfschütteln ist eine Bewegung in der Horizontalebene.

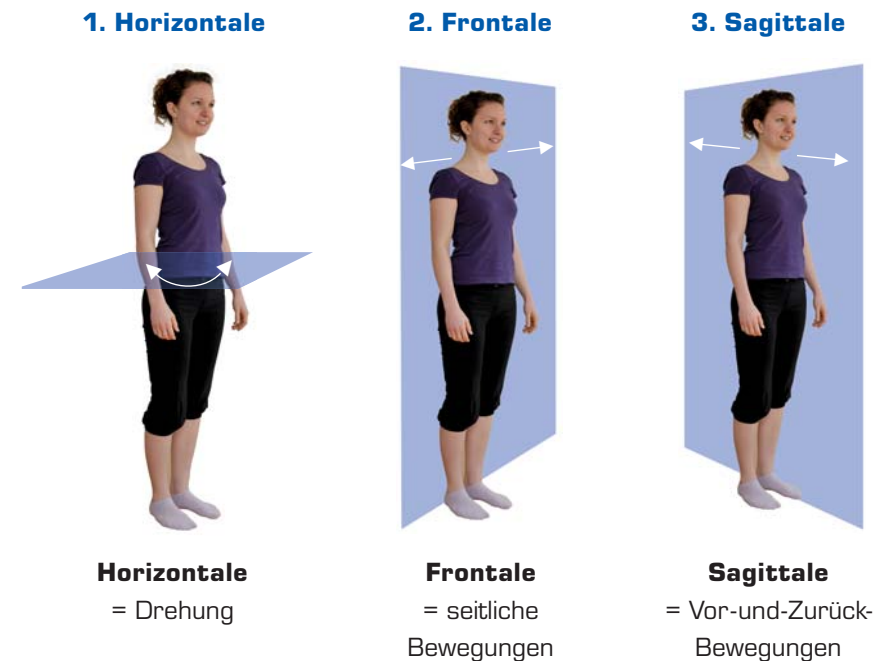
### Frontalebene

Die Frontalebene trennt den Körper median in eine vordere und eine hintere Hälfte (Seitenansicht). Die Bewegung auf der Frontalebene bezeichnet man als Neigen.

Die wiegende Kopfbewegung, mit der Sie andeuten, dass Sie sich einer Sache nicht ganz sicher sind, findet in der Frontalebene statt (Scheibenwischerbewegung).

### Sagittalebene:

Die Sagittalebene (sagitta = Pfeil) trennt den Körper median in eine linke und eine rechte Körperhälfte. Die Bewegungen auf der Sagittalebene bezeichnet man als Beugen (nach vorne/Flexion) und Strecken (nach hinten/Extension) bei Kopf und Rumpf, Senken und Heben der Gliedmaßen, Kippen des Beckens und der Wirbel. Das bejahende Nicken mit dem Kopf findet also in der Sagittalebene statt.



## Isometrisches Training

Das isometrische Training entspricht dem Trainingsteil einer JUST-FIVE-Anwendung und wird in der Grundtechnik jeweils als Schritt 4 und 5 durchgeführt – mit den zwei verschiedenen Zielen Aktivierung und Entspannung der Muskulatur. Dies ist nur bei Gelenken möglich, bei denen eine agonistische (aktive) und eine antagonistische (passive = steuernde) Muskulatur die Bewegung ausführen. Dadurch wird das funktionelle Gleichgewicht der beteiligten Muskeln wiederhergestellt, das Gelenk lässt sich wieder normal bewegen.

Bei Schritt 4 wird zur Stabilisierung der neuen Beweglichkeit die agonistische Muskulatur aktiviert und langfristig gekräftigt, also die Muskeln, die den Körperteil in die Symptomrichtung bewegen. Das geschieht durch leichtes isometrisches Krafttraining, das heißt mit einer versuchten Bewegung gegen einen Widerstand (meist gegen die Hand) und somit einer Muskelanspannung.

Bei Schritt 5 wird auf der anderen Bewegungsseite die vorher verkürzte und blockierende antagonistische Partnermuskulatur „arbeitswillig“ gemacht. In der Grundtechnik wird das ebenfalls durch isometrisches Training erreicht, also durch eine Blockade der Bewegung in die freie Richtung. Durch den erhöhten Krafteinsatz ist der Effekt nun die Ermüdung der Muskeln durch die intensivere Anspannung. Man nennt das „Muskelenergietechnik“, da für die Bewegungsversuche die eigene Muskelenergie eingesetzt wird.

Bei den Sonderformen für den Kopfbereich und das **Illosakralgelenk (ISG)**<sup>\*)</sup> ist dies nicht möglich, da hier entweder keine Gelenke (Kopf) oder nur sehr schwer bewegliche Strukturen (ISG) vorliegen. Hier werden Schritt 4 und 5 entweder weggelassen oder durch eine leichte Dehnung oder eine andere Anwendung ergänzt.

<sup>\*)</sup> **Illosakralgelenk (ISG)**: Verbindung zwischen dem Kreuzbein, der Wirbelsäule und den beiden Beckenschaukeln.

## JUST-FIVE – eine ganzheitliche Methode

Der JUST-FIVE-Methode liegt ein ganzheitliches Konzept zugrunde, durch das mehrere wichtige Elemente des Organismus positiv beeinflusst werden.

### Der Bewegungsapparat

Das zentrale Stützorgan Wirbelsäule wird sowohl über gezielte Stellungen und Bewegungen als auch durch Mikrobewegungen, die durch die Intervallatmung ausgelöst werden, in seiner Gesamtheit mobilisiert. So können Beschwerdeursachen erfasst werden, die nicht offensichtlich sind.

Die verspannten Muskeln und blockierten Gelenke werden durch die jeweiligen Tests erkannt und gezielt behandelt. Da dies in den verschiedenen Körperregionen geschieht, können die individuellen **Läsionsketten**<sup>\*)</sup> therapiert und trainiert werden.

Durch das Zusammenspiel der JUST-FIVE-Elemente wird die Nervenaktivität neu organisiert und die Blut- und Sauerstoffversorgung von verspannten Bereichen verbessert.

### Die Organe

Die Zwerchfellatmung hat eine Vielzahl von positiven Wirkungen auf die wichtigen Organe des Körpers: Die Bauchorgane werden besser mit Sauerstoff versorgt, die Verdauungsorgane angeregt, das Herz entlastet und die Lungenkapazität erhöht.

Diese positiven Effekte werden noch verstärkt durch die Mobilisation der gesamten Wirbelsäule bei der vertieften Atmung. Das wirkt sich positiv auf die Aktivität der Nerven aus, die von der Wirbelsäule zu den Organen ziehen.

<sup>\*)</sup> **Läsionsketten**: Durch die Nachbarschaft von Muskeln und Geweben fortgeleitete Dysbalancen in unterschiedlichen Körperbereichen, die zu Beschwerden führen können.