

Gesund-EVENT *basic*



**Augen – Kiefer – Gehirn
Hände – Schulter – Nacken**

Die 5-Minuten-Übungen nach Wirth

**Gesundheitsvorsorge
– in einer neuen Dimension**

Teilnehmer-Unterlagen

Wolfgang Wirth

Ihr Gesundheitsexperte

73079 Süßen, Kreuzstrasse 1

info@wirth-gesundheit.de

www.wirth-gesundheit.de

Lieber Teilnehmerin, lieber Teilnehmer

Schön, dass Sie beim **Gesund-EVENT *basic*-Seminar „Die 5-Minuten-Übungen nach Wirth“** teilnehmen.

Dieses aktive Seminar ist ganz besonders für Menschen geeignet, die immer wieder Schulter-Nacken-Probleme haben, weil sie beruflich oder privat viel am PC sitzen und mit der Maus arbeiten. Das außergewöhnlich effektive Konzept entstand aufgrund der „Faszination Körper“ in über 30 Jahren Tätigkeit als Physiotherapeut, Seminarleiter und Gesundheits-Coach.

Ich weiß, dass Ihnen einige Dinge, die ich im Seminar erzähle und demonstriere, vollkommen neu sind, denn dieses Wissen und diese Erfahrungen sind noch nicht allgemein bekannt.

Nur weil Sie davon noch nichts gehört haben, heißt das aber noch lange nicht, dass es nicht wahr wäre. Da wir Entscheidungen immer aufgrund von dem treffen, was wir bereits kennen, bitte ich Sie, erst einmal unvoreingenommen zuzuhören und Ihr „altes Wissen“ für zwei Stunden „auf die Seite zu legen“ – aber Ihr Gehirn lassen Sie bitte unbedingt eingeschaltet! Sie werden viel größeren Nutzen von dem Seminar haben, wenn Sie nicht sofort bewerten.

Die Inhalte des **Gesund-EVENT *basic*-Seminars**

„**Die 5-Minuten-Übungen nach Wirth**“ kommen aus der professionellen Physiotherapie sowie dem Gesundheits-Coaching; sie sind nicht vergleichbar mit Wellness-Übungen.

Wenn Sie diese Übungen einige Zeit wiederholen, sie vielleicht sogar in Ihren Tagesablauf integrieren, werden Sie merken: Es fällt Ihnen sehr viel leichter, berufliche und private Belastungen zu bewältigen; Sie werden in Beruf und Alltag eine neue Leichtigkeit erleben – es sind ja nicht die äußeren Umstände, die uns Stress machen, sondern unsere Reaktion auf die Herausforderungen.

Je besser Ihr „Biocomputer“ funktioniert, umso leichter gehen Sie durchs Leben.

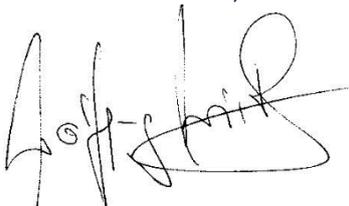
Ich wünsche Ihnen ein spannendes Seminar mit vielen Aha-Erlebnissen, dass Sie das Gehörte umsetzen können und so aus diesen Stunden größtmöglichen Nutzen für Ihr ganzes Leben ziehen.

Bei Fragen können Sie mir gerne eine E-Mail schicken.

Es besteht auch die Möglichkeit zum Einzelcoaching; dabei kann ich Ihnen noch gezielter helfen, gesund zu werden.

Ich freue mich, Sie persönlich kennenzulernen.

Mit lieben Grüßen,



Wolfgang Wirth

- 1. Elektrizität ist Leben
 - 2. Wasser ist Leben
 - 3. Atmung ist Leben
 - 4. Faszination Gehirn
 - 5. Die Augen
- 6. Kiefergelenke und Ohren
 - 7. Hände und Schultern
 - 8. Stressabbau

1. Elektrizität ist die einzige Sache,
die schnell genug ist
um unsere Fähigkeiten,
die uns ausmachen,
zu ermöglichen.

Denken, Bewegen, Sehen, Träumen
sind alle fundamental
durch elektronische Pulse organisiert.

Elektrisches Körpersystem

Unser Körper ist technisch und biologisch vereinfacht gesehen, ganz leicht zu verstehen:

Der Körper ist ein biologisches Chemiewerk, das mit elektrischem Strom betrieben wird, durch den über die Nervenbahnen alle Funktionen elektrisch gesteuert werden, die, natürlich höchst kompliziert, zusammenspielen, ohne dass wir es bemerken.

Nur wenn wir ein gesundheitliches Problem haben, sozusagen die Steuerung ausfällt, machen uns unsere elektrischen Sensoren durch Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen darauf aufmerksam. Das Herz und jede Bewegung erzeugen den nötigen elektrischen Strom (galvanischer Gleichstrom und Mikroampère = millionstel Ampère) und Blutfluss.

Der Magen und Darm wandelt Sauerstoff, Nahrung und Trinken in biochemische Produkte, wie Energie (ATP) und Heilmittel um, mit denen die Nerven-, Muskel- und Stoffwechselzellen versorgt werden.

Die elektrische Steuerung sorgt über die Nervenbahnen und Nervenzellen dafür, dass alles zur richtigen Zeit, im richtigen Takt gezündet und durch den Mikroblutstrom bis zum entferntesten Ort im Körper geliefert wird, wo der Bedarf besteht (Hunger, Durst, Schmerz).

Funktioniert das nicht, liegt aus irgendeiner Ursache ein elektrisches „Störfeld“ oder eine elektrische „Blockade“ vor (alte Narben, Verletzungen, chronische und andere Entzündungen, Operationen, Schlaganfälle, MS, Parkinson usw.).

Der Mensch fühlt sich oder ist krank und in seinem Denken und in seinen Bewegungen eingeschränkt.



Störfaktoren unseres elektrischen Systems



Zerebrales elektrisches System



Zerebrales elektrisches System

Kopf klopfen:

A. Rechte Hand an Schädelbasis, linke Hand klopft von der Stirn bis in den Nacken und zurück.

Anschließend Thymus klopfen.

Linke Hand schließt an die rechte Hand, rechte Hand klopft von der Stirn bis in den Nacken und zurück.

Anschließend Thymus klopfen.

Weiter bis die rechte Hand an der Stirn ist.

B. Beide Hände waagrecht oberhalb der Ohren anlegen.

Rechte Hand klopft von rechts nach links und zurück, danach von vorne nach hinten und zurück.

Jedesmal mit dem Thymus abschließen.

Dann dasselbe mit der linken Hand.

Dann kurz beide Hände in der Position halten.

Danach Stirn–Hinterhaupt mit Augenpositionen und atmen: Sch... Sch... Sch...



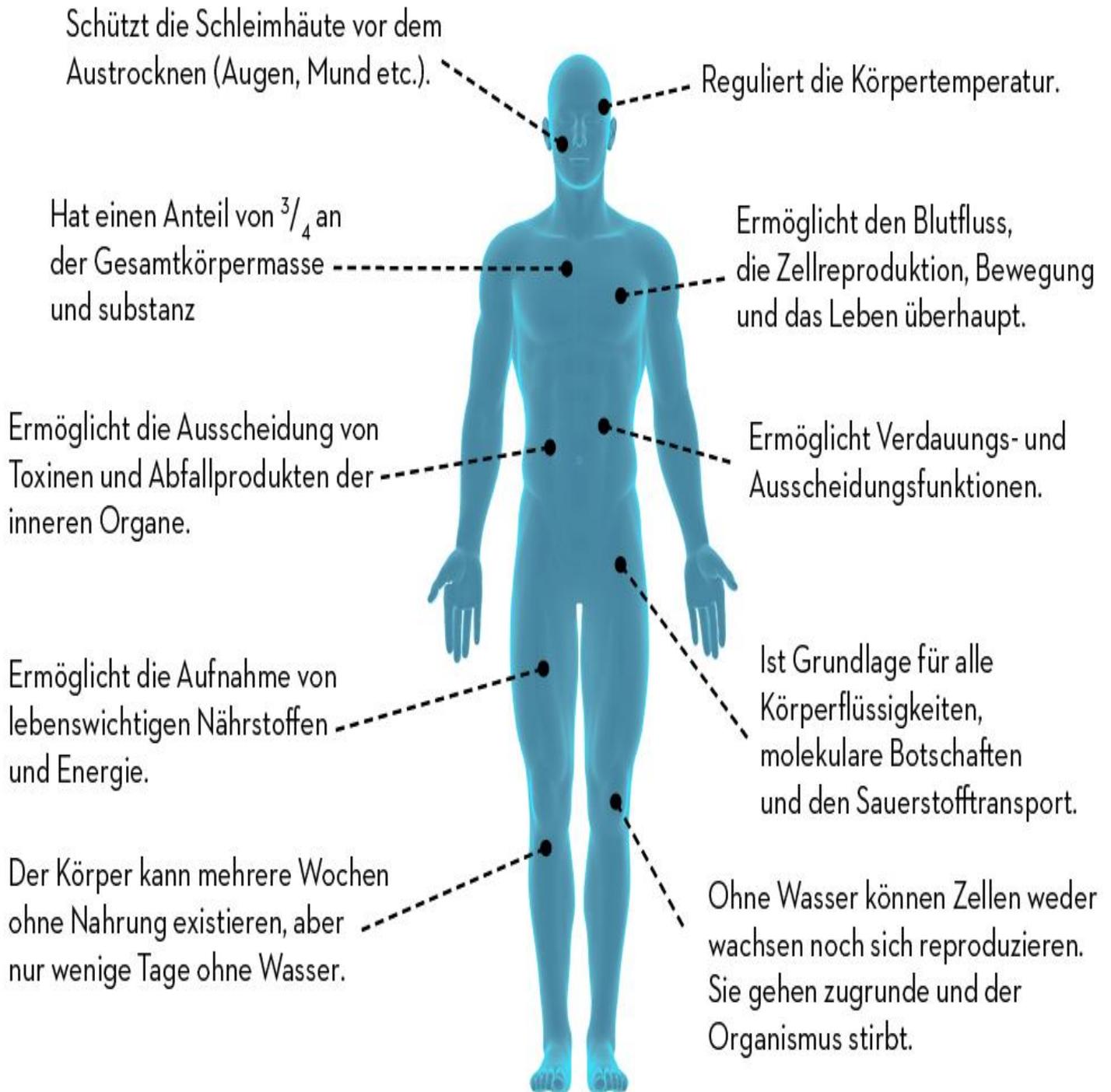
~8-10 sec/1 Flasche

Abfüllung nur mit natürlicher Schwerkraft, ohne mechanischen Druck

Das leichte

GELÖSTE STOFFE IN mg/l		PHYSIKALISCHE ANALYSE	
HYDROGENCARBONAT	5,00	NATRIUM Na ⁺	1,00
KIESELSÄURE SiO ₂	4,50	KALIUM K ⁺	0,19
CALCIUM Ca ⁺⁺	1,50	NITRAT NO ₃ ⁻	2,30
SULFAT SO ₄ ⁻⁻⁻	1,20	PESTIZIDE	n.n.
CHLORID Cl ⁻	0,37	ARSEN	n.n.
MAGNESIUM Mg ⁺⁺	0,42	FLUORID	n.n.
		EL. LEITFÄHIGKEIT	15,2 µS/CM
		WASSERHÄRTE	0,30 DH
		WASSTEMP. QUELLE	9,1°C
		UNIVERSITÀ TORINO	11.11.2015
		NAME DER QUELLE:	LAURETANA
		ABFÜLLORT:	GRAGLIA, BI, ITALIEN

Wasserbedarf



3. Atmung ist Leben

Die Atemrhythmisch Angepasste Phonations Atmung AAP

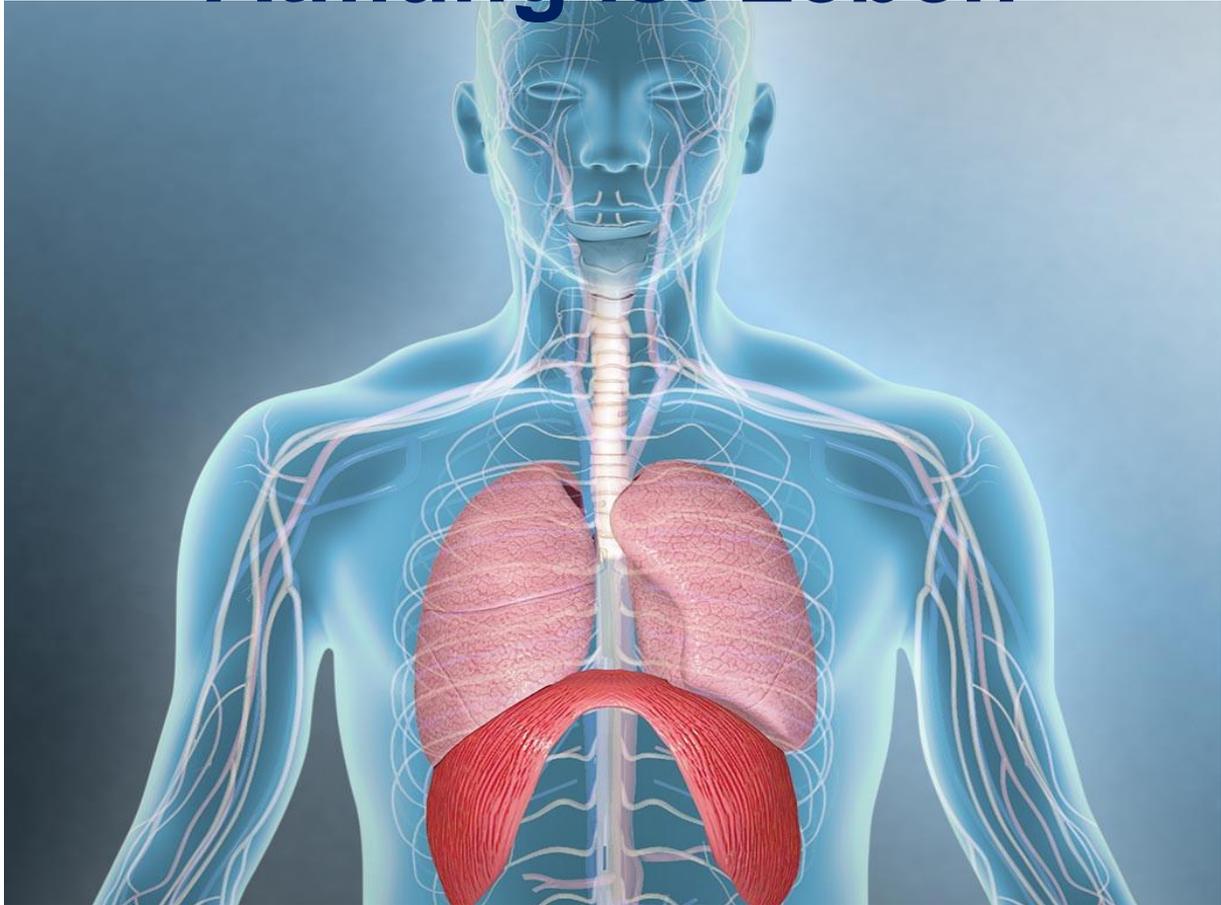
nach Prof. Coblenzer/ Muhar

- Atemrhythmisch Angepasste Phonation (AAP) nach Coblenzer/Muhar ist eine Technik, die u.a. von Schauspielern und Sängern verwendet wird und auf Atemökonomie setzt. Hierbei wird die reflektorische Atemergänzungsfähigkeit des Zwerchfells genutzt, die sich bei allen Menschen z.B. beim Husten oder Lachen einstellt. Das Einatmen ist hierbei kein aktiver Vorgang. Durch das Rückfedern des Zwerchfells nach der Ausatmung, in die Einatmungsposition, füllt es sich automatisch mit Luft.
- Während in der Regel der im Gehirn registrierte CO₂ Gehalt im Blut über die Atemtiefe und Atemfrequenz entscheidet, richtet sich die Phonationsatmung nach der Intensität der Ausatmung. Da der Einatem sich autonom ergibt, wird an ihm nicht gearbeitet.

Literatur:

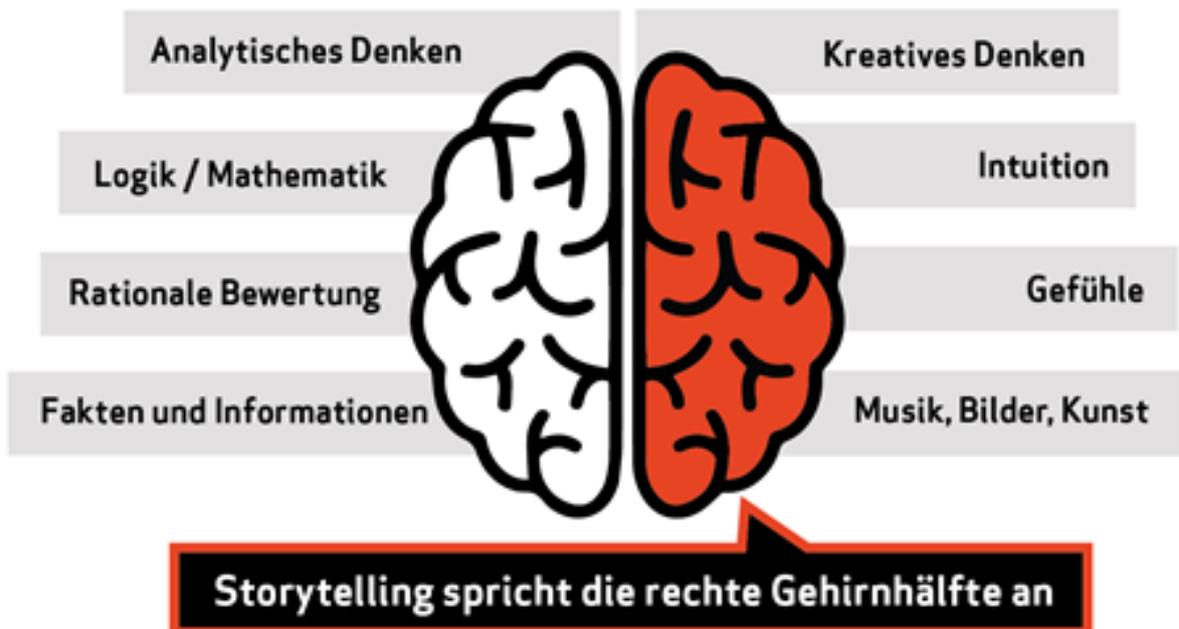
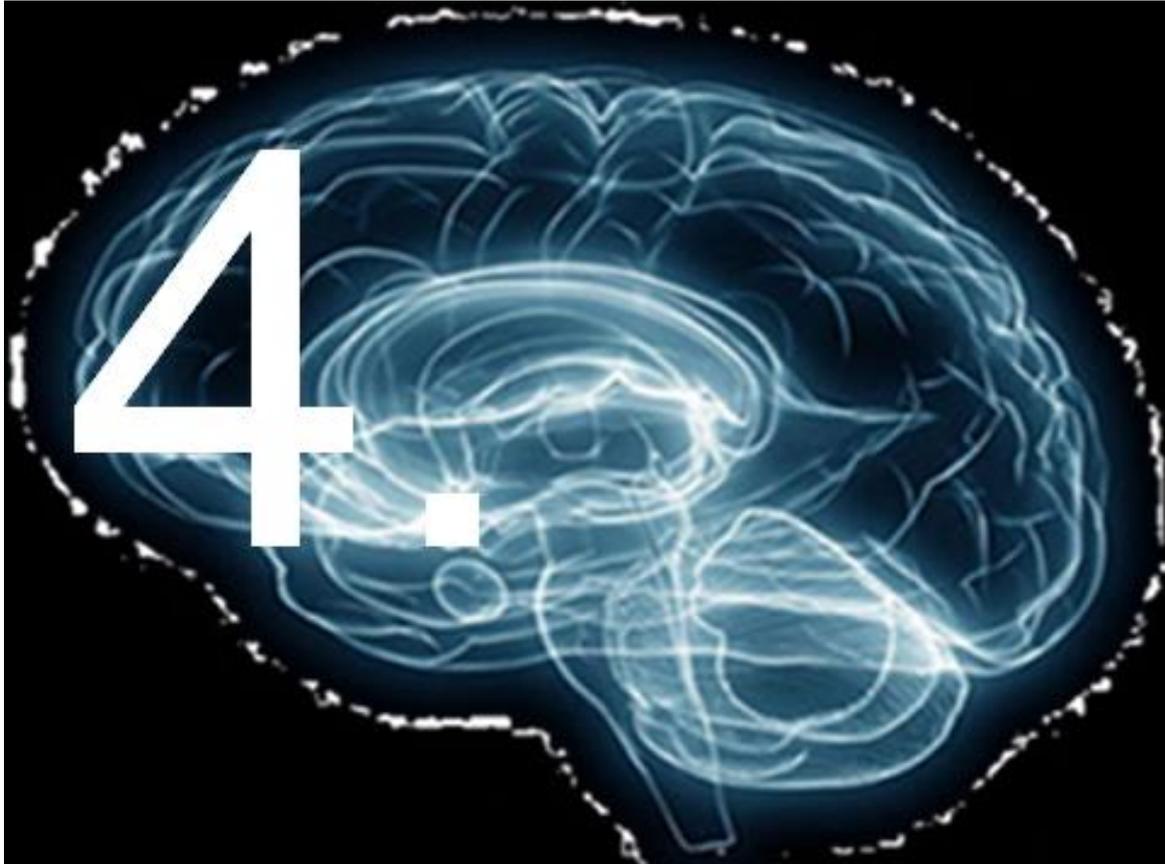
Prof. Horst Coblenzer, „Atem und Stimme“, Österreichischer Bundesverlag, Wien, 1976,
1991 10.Aufl., „Erfolgreich Sprechen“,

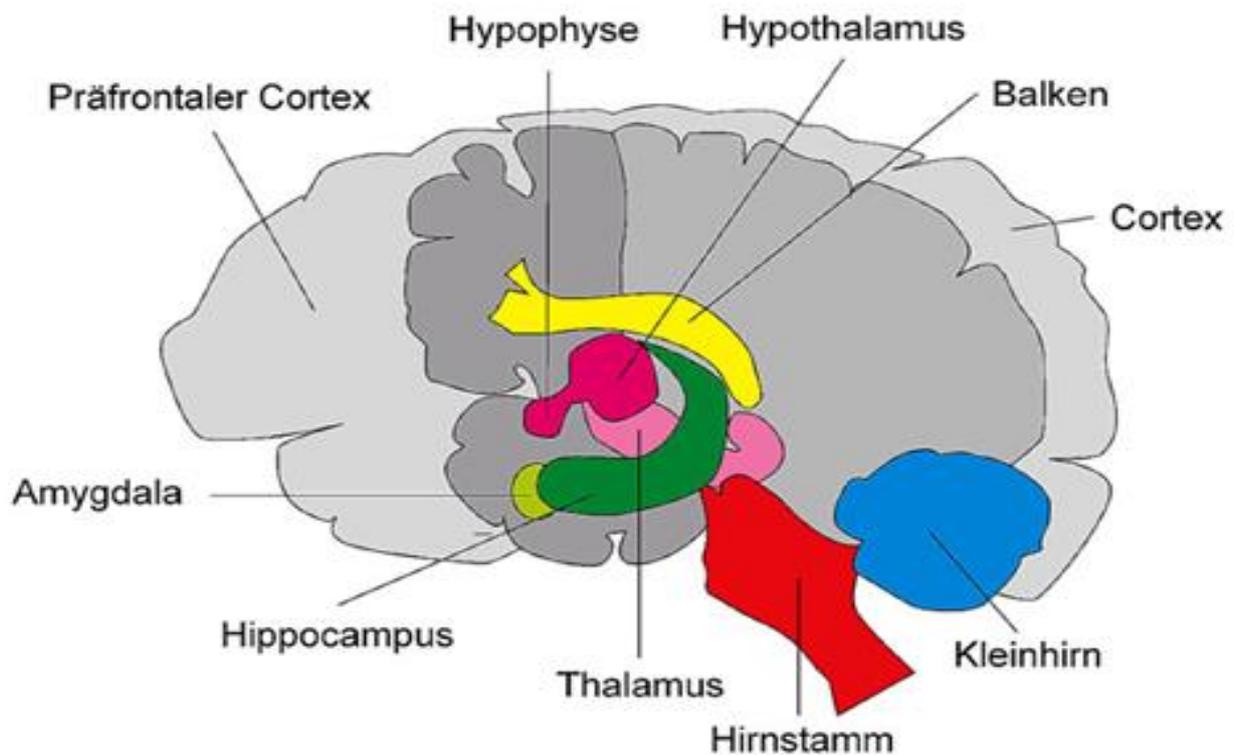
Atmung ist Leben



Vom ersten
bis zum letzten
Atemzug

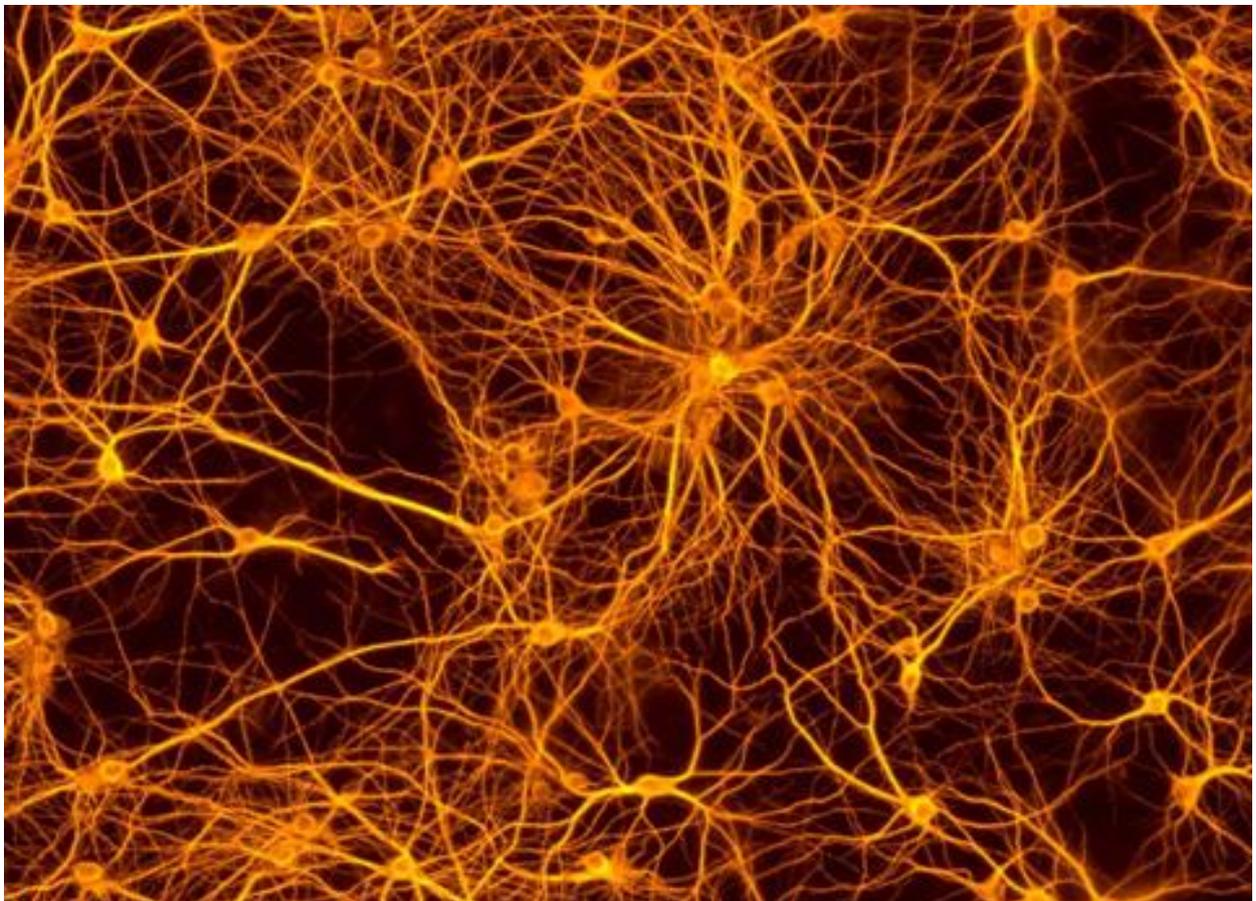






- Unablässig jagen elektrische Impulse mit 300km/h durch die rund 125 Milliarden Neuronen(Nervenzellen) durch unser Gehirn.
- Jede Zelle hat mindestens 10 000 Verbindungen zu anderen Zellen
- Diese Verbindungsstellen würden hintereinandergelegt eine 1000 km lange Kette ergeben
- Alle Nervenfasern bilden “Leitungen” mit einer Länge von ~ 12 Millionen km

- Keine Maschine der Welt ist im Stande, was sich in unserem Kopf abspielt, nachzuvollziehen
- Unser Gehirn führt mehrere Milliarden Befehle / sec. aus und dabei eine unglaubliche Menge an Daten verarbeiten.
- Unser Gehirn kann so viele Informationen speichern wie in 20.000 Lexika enthalten sind
- Es benötigt zu seiner Versorgung ~150g Zucker / 24h und ~ 20% unseres gesamten Sauerstoffverbrauchs





Neuroplastizität

Heutige Erkenntnisse beweisen, dass unser Gehirn bis ins hohe Alter hinein, in der Lage ist, zahllose neue Verknüpfungen, Strukturen, sowie frische Muster dauerhaft anzulegen und sich dadurch neu zu organisieren und zu restrukturieren.

Das Erzeugen solcher Verbindungen formt und verändert auf messbare Weise die physische Organisation und Struktur unseres Gehirns.

Insbesondere durch neue Erfahrungen und gezieltes Lernen entstehen auf diese Weise Unmengen neuer synaptischer Verbindungen, die die durch Wiederholungen und regelmäßiges Erinnern, allmählich fest miteinander "verdrahtet" werden.

Der Hypothalamus

ist die zentrale Regulationsstelle zwischen dem endokrinen System und dem Nervensystem.

Er steuert vegetative Funktionen des Organismus.

Der Hypothalamus ist der Vermittler zwischen dem Hormon- und dem Nervensystem.

Die Hypothalamus-Hormone steuern zum Beispiel den Schlaf-Wach-Rhythmus,

das Gefühl für Hunger und Durst, aber auch den Sexualtrieb und Schmerzempfindungen.

Auch die Thermoregulation des Körpers geht vom Hypothalamus aus.

Auch die Regulierung der Kerntemperatur des Körpers, Blutdruck, Cholesterin,

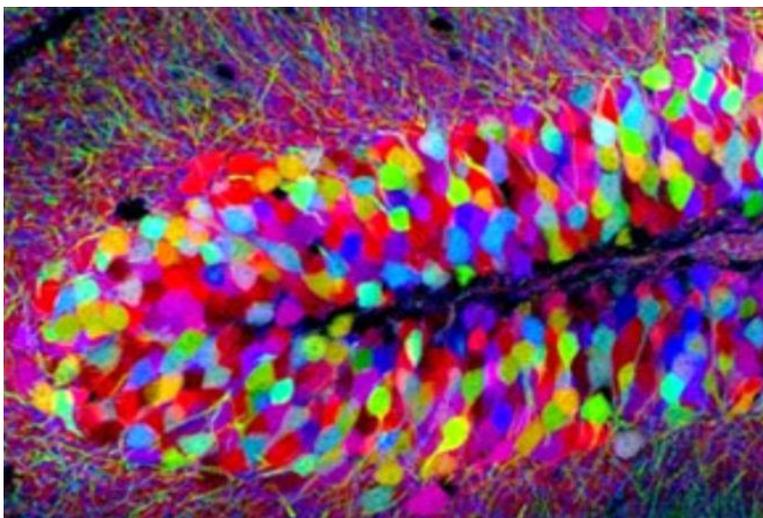
Steuerung der Darmentleerung und Blasenentleerung.

Die Hypophyse

ist die Hirnanhangsdrüse – die Schnittstelle zwischen dem endokrinen System und dem Nervensystem.

In der Hypophyse werden fast alle wichtigen Hormone, die in der Körperperipherie vorkommen, zum Teil produziert und sezerniert,

zum Teil auch nur gespeichert und dann abgegeben



Das ist der Hippocampus. Obwohl dieser gerade einer Maus gehört, ist er eine der wichtigsten Gehirnstrukturen für die meisten Wirbeltiere. Er steuert Ihr Gedächtnis, einschließlich kurz- und langfristiger Erinnerungen. Er beherbergt auch die Ortszellen, die es Ihnen ermöglichen, Ihre Umgebung zu verstehen und zu navigieren.

Zerebrale Durchblutung



1. Apfel zerdrücken



2. Inka-Knochen



3. Strecken

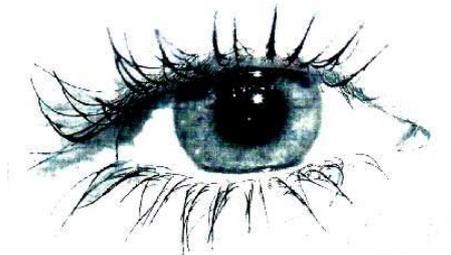
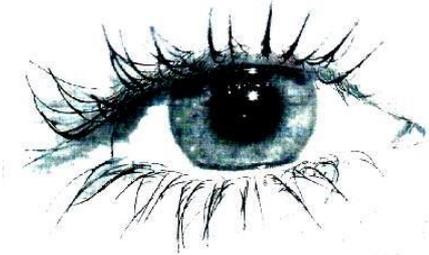


4. 7 von außen nach innen



5. Fanggriff

5. Augenmuskeln



Unsere Augen werden auch als vorgeschobener Teil des Gehirns bezeichnet. Das rührt nicht nur allein von der Tatsache her, dass die Augen über die Sehnerven in so unmittelbaren Kontakt mit dem Gehirn stehen, sondern auch daher, dass die Netzhaut bei einem Fötus aus embryonalen Hirngewebe gebildet wird. Deshalb wird die Netzhaut von einigen Kognitionswissenschaftlern auch als visuelles Gehirn bezeichnet.

Die Augenmuskeln verfügen wie oben schon erwähnt, über ca. 240mg Spindelzellmechanismen pro 1000mg Muskelfaser. Die restlichen Körpermuskeln lediglich über ca.60mg Spindelzellmechanismen pro 1000mg Muskelfaser.

Das bedeutet, die Augenmuskeln haben einen extrem hohen neuromuskulären Input auf das Gehirn. **Ca. 10.000 mal täglich spannen wir die Augenmuskeln an.**

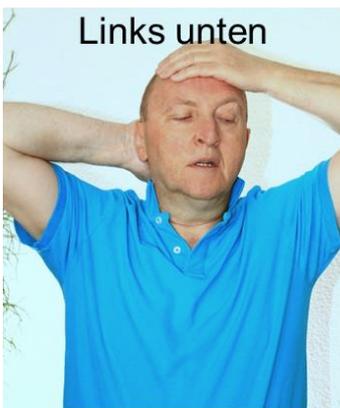
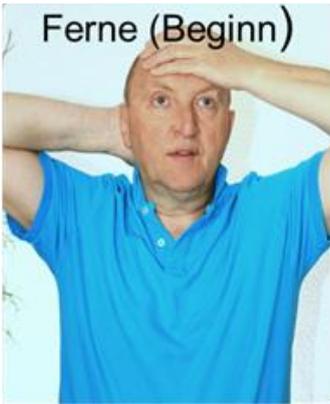
Das menschliche Auge wird aus verschiedenen Häuten, wie z. B. der Binde- und Netzhaut, gebildet. In seinem Inneren befindet sich eine geleeartige Substanz, die auch als Glaskörper bezeichnet wird und für die kugelige Form des Auges verantwortlich ist. Vor diesem Glaskörper liegt die Augenlinse, deren Funktion es ist, durch Krümmungsveränderung scharfes Sehen unterschiedlich weit entfernter Gegenstände zu ermöglichen.

Die Bewegungen unseres Auges wiederum werden von den zweimal sechs Augenmuskeln, die sich um das Auge herum befinden, aufeinander abgestimmt. Die Feineinstellung geschieht dann über die so genannten Ziliarmuskeln im Augeninneren. Aufgrund zahlreicher Experimente kam der Pionier der modernen Augenforschung, Dr. W. H. Batas, zu dem Schluss, dass die Scharfeinstellung unseres Auges, die so genannte Akkommodation, im Wesentlichen von den äußeren Augenmuskeln gesteuert wird. Die Fähigkeit, die Augen auf Weit- bzw. Nahsicht einzustellen, ist also im Wesentlichen eine direkte Folge der Verlängerung bzw. Verkürzung des gesamten Augapfels.

Unser Gehirn verwendet ca.40% seiner „Rechnerkapazität“ um die Informationen zu verarbeiten, die wir mit unseren Augen aufnehmen! Über die Augenmuskeln haben wir auch eine direkte Verbindung zu den Gehirnfunktionen.

Die Augenmuskeln haben eine direkte Verbindung zur Dura mater. (Durasack-Hirnhaut und Wirbelsäule) Bei Torsionen, Skoliosen und WS - Beschwerden kommt es auch immer zu muskulären Dysbalancen der Augenstellmuskeln und umgekehrt. Die Dura und somit die ganze Wirbelsäule, lassen sich hervorragend durch die Verbindung zu den Augenmuskeln beeinflussen.

Augenpositionen



6. Die motorische Hirnrinde

Die motorische Hirnrinde ist die Zentrale in unserem Gehirn wo alle willkürlichen Bewegungen gesteuert werden.

Interessanterweise werden ca. 30% für den Kiefer, Schluck und Augenbereich beansprucht.

Die Finger und Handgelenke werden mit ca. 30 % repräsentiert.

Die Füße und Sprunggelenke mit ca. 10 %.

Die restlichen 30% stehen den beiden Knien den Hüften, den Ellenbogen und den Schultergelenken zur Verfügung.

Die Wirbelsäule ist **nicht** auf der motorische Hirnrinde repräsentiert.



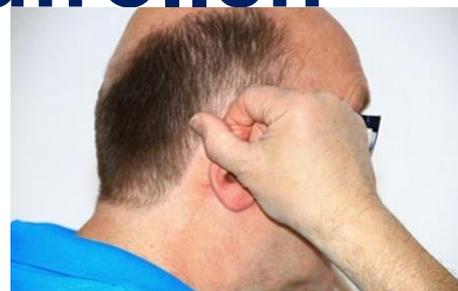
6a. Kiefergelenke



6b. Ohren-Schädelfaszien



Ohren „aufrollen“



7. Hände und Schultern

Druck-Zug-Drehen
Sattelgelenk



Druck-Zug-Drehen
Grundgelenk



Druck-Zug-Drehen
Endgelenk



Druck-Zug-Drehen
Grundgelenk



Druck-Zug-Drehen
Mittelgelenk



Druck-Zug-Drehen
Endgelenk



Ausstreichen der
Handwurzelknochen
innen und außen
nach vorne



Dehnen der
Schwimmhäute mit
kurzem Abziehen



Lymphatische Übungen für die Schulter



**1. Deltamuskel
„abziehen“**

**2. vordere
lymphatische
Zone**



**3. hintere
lymphatische
Zone**

8: STRESSABBAU

Stressabbau: Stirn Hinterhaupt

Viele Menschen fühlen sich erschöpft, überfordert und sind auf Grund ihrer Umstände, ihres sinkenden Lebensmutes, im Überlebensmodus. Dabei ist hauptsächlich der linke hintere Gehirnbereich aktiv, während die anderen 3/4 des Gehirns im „Passivmodus“ sind. Diese Symptome hängen oft mit mangelndem Stressabbau zusammen. Das Gefühl immer funktionieren zu müssen, ist typisch für Überlebensmodus. Die Urlaubstage reichen auch nicht aus, denn da haben die Leute oft auch noch Stress. Flucht in die Krankheit ist oft die Folge, jedoch auch keine Lösung. Stressabbau ist ein wichtiger Bestandteil um die täglichen Herausforderungen zu meistern und sollte meiner Meinung nach schon in den Schulen geübt werden.

Jeder sollte lernen, täglich geistige Hygiene zu praktizieren. Dann würden ganz viele Menschen erheblich besser schlafen, könnten sich besser erholen, wären am nächsten Tag leistungsfähiger und weniger krank.

Viele Menschen nehmen den Müll und den Stress den sie tagsüber und abends beim Fernsehen erleben, buchstäblich mit ins Bett. Das sind die idealen Voraussetzungen um krank zu werden.



Was passiert beim Stirn-Hinterhaupt-Halten?

Entspannung des vegetativen Nervensystems

Verbesserung der Durchblutung der Frontallappen;

dort werden die Problem- und Stress-Lösungen gefunden.

Verbindungen werden aktiviert und gestärkt:

rechts: vordere und hintere Gehirnhälfte

links: vordere und hintere Gehirnhälfte

rechte und linke Gehirnhälfte

7 Tipps für mehr Gelassenheit

1. Höre auf zu **bewerten**
2. Lasse das **Unabänderliche**,
wie es ist.
3. Sei **dankbar** für alles.
4. Akzeptiere **Neues**.
5. **Lerne** jeden Tag dazu.
6. Lasse das **Vergangene** los.
- 7 **Genieße** jeden Moment.



PFLICHTPROGRAMM morgens und abends:

a – d.

- a. Zerebrales Elektrisches System
- b. Zerebrale Durchblutungsverbesserung
- c. Augenmuskel-Neueinstellung 2 Runden (hin und zurück)
- d. Atem-Dehnübungen

Die Übungen e-g sind optional, das heißt dass die TN je nach

Bedarf zusätzlich diese Übungen durchführen können.

e. Kiefergelenke - Kurzversion

f. Hände und Schultern.

Die Übungen a-f lassen sich mit etwas Training in ca. 5. Minuten durchführen

g. Stressabbau ist abends Pflicht.

Notizen:

Zur Person:

Wolfgang Wirth geboren 1958

ist seit über 30 Jahren im Gesundheitswesen aktiv als begeisterter Seminarleiter, Gesundheits-Coach und Physiotherapeut mit eigener Praxis



In zahlreichen Vorträgen, Seminaren und Behandlungen gibt er sein Wissen weiter. Deutschlandweit.

Seit 1994 Leitung von Seminaren auch in Australien, USA, Frankreich und Schweiz.

Seit 2005 in Fachseminaren Vermittlung der von ihm entwickelten **NFT-Behandlungsmethode**.

Dieses ganzheitliche Therapiekonzept gilt unter Fachleuten als die effektivste manuelle Behandlung (Physiotherapie).

Im Fokus der Therapie stehen die individuelle Lösung mit dem Ziel der Gesundheit und Leistungsfähigkeit



NEU: Das Gesund-EVENT-Konzept für Firmen motiviert Mitarbeiter und Manager, für ihre eigene Gesundheit aktiv zu werden. Die nachhaltigste Motivation ist nicht die Angst vor Krankheit, sondern dass wir die Faszination unseres Körpers wahrnehmen. Das unterstützt die Eigenverantwortung für den lebenslangen Gesundheitsprozess.

Dieses außergewöhnlich effektive Konzept entstand aufgrund der „Faszination Körper“ in 30 Jahren Tätigkeit als Physiotherapeut, Seminarleiter und Gesundheits-Coach.

Wolfgang Wirth
Ihr Gesundheitsexperte
73079 Süßen, Kreuzstr 1