

Knochen Trainingsgerät bringt Körper in seine Mitte

Gesundheitsversand Heine stellt Osflow auf der Rehacare vor / Gleichgewicht und Leichtigkeit erfahren wie bei Taijiquan / Stimulation für Bewegungsapparat, Durchblutung und Stoffwechsel

Tuningen / Düsseldorf, 6. Oktober 2010.

Mit dem Knochen Trainingsgerät Osflow stellt der Gesundheitsversand Heine eine Neuentwicklung für den Gesundheitsmarkt erstmals auf der Düsseldorfer Messe Rehacare vor (Halle 06, Stand C23). Osflow ist eine 80 mal 40 Zentimeter große, schwingende Plattform für Haltungsübungen. Sie arbeitet nach den Prinzipien der Bewegungsmeditation Taijiquan und unterstützt die positive Entwicklung von Knochengestüt, Muskulatur, Gelenken und Stoffwechsel. Der Gesundheitsversand Heine hat kürzlich die exklusiven Vertriebsrechte für Deutschland übernommen. Kostenfreie Einführungsseminare finden am 6. November in Frankfurt/M. und am 7. November in Düsseldorf statt.

„Osflow kann bei Menschen jeden Alters dazu beitragen, den Körper zu zentrieren, Wohlspannung aufzubauen und die Knochen zu verdichten“, beschreibt der Osflow-Erfinder Jürgen Lütke-Wenning Ergebnisse aus der fünfjährigen Entwicklung, Erprobung und Markteinführung. Insbesondere bewirken die im Stehen ausgeführten Schwingungs- und Haltungsübungen, dass die Anwender ihr Gleichgewicht empfinden, ihre Gang- und Standsicherheit und ihre körperliche Gewandtheit verbessern. Ebenso wurden therapeutisch nützliche Stimulationen für Gelenke, Wirbelsäule, Durchblutung und Stoffwechsel beobachtet.

Jürgen Lütke-Wenning ist Physiotherapeut, Lehrtrainer für Inneres Taijiquan und Gesundheitscoach. Er war an der Scola-Bildungsakademie in Waldenburg als Lehrtrainer tätig. Gemeinsam mit dem Gesundheitsversand Heine will Lütke-Wenning die zweite Generation des Geräts, den Osflow Evolution, einem größeren Anwenderkreis zugänglich machen. Er wird deshalb selbst am 8. und 9. Oktober auf der Rehacare-Messe anwesend sein. „Wir haben Osflow intensiv getestet und auf mehreren Seminaren vorgestellt. Die Menschen sprechen von einem erhebenden Gefühl, wenn sie einige Übungen gemacht haben“, berichtet Geschäftsführer Andreas Heine.

Osflow sei eine echte Innovation für den Gesundheitsmarkt. Es basiere zugleich auf einer modernen sportwissenschaftlichen Grundlage und auf Jahrhunderte alter Erfahrung. Andreas Heine: „Erstmals unterstützt ein Trainingsgerät den natürlichen Energiefluss des menschlichen Körpers, die ursprüngliche Bewegung und den Aufbau von Knochen – so wie es die traditionellen chinesischen Bewegungsmeditationen Taijiquan und Qigong lehren.“ Darum sei Osflow in keiner Hinsicht mit den am Markt verbreiteten Vibrationsgeräten vergleichbar.

Andreas Heine will unter anderem Physiotherapeuten, Osteopathen, den alternativen Gesundheitsmarkt sowie die Wellness-, Fitness- und Sportstudioszene dazu gewinnen, Osflow-Geräte einzusetzen. Die Anwendungsmöglichkeiten reichen von der Prävention über die Therapie bis zum regelmäßigen Training. Das elektrisch betriebene Gerät eignet sich – eine Schulung der Anwender vorausgesetzt – auch für den Einsatz im Betreuten Wohnen, in Altenheimen und Rehakliniken sowie für den häuslichen Gebrauch. Der Anbieter empfiehlt, ein bis zweimal täglich je drei bis fünf Minuten mit dem Osflow zu trainieren und nach einigen Wochen eine Pause von mehreren Tagen vorzusehen.

PRESSEMITTEILUNG

Sanftes Training für Knochendruck und Wohlspannung – die Wirkung des Osflow

Der Osflow ist ein Gerät, mit dem man das Knochensystem trainieren bzw. stimulieren kann. Durch die Schwingungen der Plattform in Verbindung mit den Haltungs-Prinzipien des Taijiquan und Qi-gong wird eine Wirkung auf die Knochen erzielt. Das piezoelektrische Feld in den Knochen wird aktiviert und verstärkt. Dies wirkt sich auf den Knochenstoffwechsel, auf die Gelenke und vor allem auf den bei Taijiquan-Übenden bekannten Knochendruck aus. Indirekt wirken die aktivierten Knochen auf den Spannungszustand der Muskulatur, auf die Durchblutung usw. ein.

Die Idee für das Knochentrainingsgerät Osflow entstammt der sportwissenschaftlichen Arbeit der Scola-Bildungsakademie in Waldenburg. Dort werden seit über einem Jahrzehnt die natürlichen Haltungs- und Bewegungsprinzipien des Menschen erforscht. Die innere Kampfkunst Taijiquan dient als Vorlage, Medium und Trainingssystem. So wie im alten China die Daoisten die Natur beobachteten und sich Taijiquan daraus entwickelt hat, werden hier die Ergebnisse der modernen Wissenschaft genutzt, um an die natürlichen Ressourcen, Kräfte und Bewegungsmuster heranzukommen.

Knochendruck – ein Begriff aus dem Taiji

Eine dieser besagten Kräfte ist der sogenannte Knochendruck. Er bezeichnet das Pulsieren des piezoelektrischen Feldes in den Knochen. Mit dem Osflow wurde ein Gerät entwickelt, mit dem man diesen Knochendruck wieder fühlbar und erlebbar machen kann. „Mit Knochendruck bezeichnen wir Taijisten das Gefühl, welches sich einstellt, wenn man die Muskulatur relativ entspannt, die Gelenke lockert und das Knochenskelett mit der Schwerkraft biomechanisch optimal in das Mittelot zur Erde ausrichtet“, erklärt Jürgen Lütke-Wenning.

Sein Wunsch war, die Wirkungen des Taijiquan durch Einsatz eines Schwingungsgeräts für eine größere Zahl von Menschen schneller nutzbar zu machen. Deshalb entwickelte er zusammen mit seinem Taiji-Trainingspartner Thomas Hübner die Osflow-Plattform, auf der man aufrecht im Taiji-Stand steht. Die Standfläche schwingt kreisförmig in einer Linksdrehung im Frequenzbereich von 8 bis 12 Hertz. Der Rhythmus entspricht dem Alphazustand des Gehirns und der Ruheschwingung in der Muskulatur bzw. der sogenannten Wohlspannung, die das meiste Potential für Anspannung oder Entspannung bietet.

In Kombination mit dem „Sinken“ zur Erde in den Knochendruck hinein wird eine Spiralbewegung bzw. -wirkung spürbar, die wiederum den Knochendruck erhöht, die Standfestigkeit („Erdung“) verbessert und dem Körper ein Gefühl der Leichtigkeit – das Flow-Gefühl – zurückgibt. Der Name Osflow setzt sich darum aus dem lateinischen Wort Os für Knochen und dem englischen Wort Flow für Energiefluss zusammen.

„Die Knochen sind die dichteste Materie des Körpers und das tragende Element“, betont der Osflow-Erfinder. Sie sind der Stützapparat in Verbindung mit den Bändern, Faszien etc. Sie übertragen die Kräfte der Muskeln, Sehnen, der Schwerkraft und der Bodenreaktionskraft. Lütke-Wenning: „Wird das Skelettsystem anhand der Schwerkraft optimal achsengerecht ausgerichtet, so erhöht sich der Knochendruck im gesamten Skelett und die Gelenk umgebende Muskulatur entspannt bzw. normotonisiert sich dadurch reflektorisch in die sogenannte Wohlspannung.“

Die knochenbildenden Zellen (Osteoblasten) können durch die mechanische Druckerhöhung in den Knochen angeregt werden. Die zentrierende Schwingung des Osflow kann sich auf die Gelenke wie eine Tiefenmassage auswirken. Die Entspannung der Tiefenmuskulatur bewirkt unter anderem, dass der Abstand der Wirbelsegmente wieder größer wird.

PRESSEMITTEILUNG

Die vermehrte Knochenkraft, die beim Osflow-Training ähnlich wie beim Taijiquan entsteht, kann jeder Mensch nach wenigen Minuten wahrnehmen. Sie wirkt sich positiv auf die Gelenke, die Knochendichte und reflektorisch auf die Muskelspannung aus. Auch ein Schmerzkreislauf kann nach den Erfahrungen von Lütke-Wenning effektiv und nachhaltig unterbrochen werden.

„Über die regelmäßige Erfahrung der Körpermitte beim Osflow-Training hat jeder auch ohne Taiji-Erfahrung die Möglichkeit, sein inneres Gleichgewicht und Selbstgefühl bzw. Selbstbewusstsein weiter zu entwickeln bzw. zu stärken, um seine von der Natur gegebenen inneren Kräfte zu entfalten“, sagt Jürgen Lütke-Wenning. Für ältere Menschen können Übungen auf dem Gerät zur Sturzprophylaxe dienen.

Trainingshilfe im Leistungssport

Auch Leistungssportler haben Osflow-Geräte getestet – darunter die 24jährige Schweizer Rennfahrerin Rahel Frey, der weltberühmte 90jährige Bodybuilder und Ruderer Dr. Charles Eugster aus Zürich und Spieler des österreichischen Eishockey-Bundesligisten EC VSV Villach. Sie bestätigten, dass sich Koordinationsfähigkeit, Schnellkraft und Reaktionsgeschwindigkeit durch das Osflow-Training steigern liessen. Rahel Frey sagt: „Seit ich den Osflow testen darf, kann ich nach den Trainings schneller regenerieren und bin schneller wieder fit für neue Abenteuer.“

Der Osflow dient dazu, die Knochen zu trainieren, damit die Gelenke frei werden und die Muskulatur sich normotonisiert – auch unter sportlicher Belastung. Gerade bei Spitzensportlern mit einseitiger Belastung sind viele muskuläre Dysbalancen vorhanden. Dadurch steigt das Verletzungsrisiko und die Effizienz ist relativ gering abgesehen von den möglichen Potentialen.

„Ein begleitendes Training mit dem Osflow könnte zum Einen eine deutliche verbesserte Regeneration nach der Trainings- oder Wettkampfbelastung und auch in Verletzungspausen bedeuten. Zum anderen eine erhebliche Leistungssteigerung von Kraft, Koordination und Stabilität im Sinne der Gewandtheit nach dem Konzept der Scola-Bildungsakademie“, so Lütke-Wenning. Drei bis fünf Minuten Übung auf dem Osflow vor, nach oder zwischen den eigentlichen Trainingseinheiten sind ausreichend, um die Knochenkraft zu aktivieren. Wichtig ist, dass der Sportler das Osflow-Prinzip in seine Bewegungsabläufe integriert und dadurch die Qualität nachhaltig erhöht.

Der mechanische Reiz, der vom Osflow ausgeht, erzeugt eine Kraft, die zentrierend zur Mittelachse des Körpers im aufrechten Stand wirkt. Hierdurch kann die übende Person die Muskulatur und die Haltespannung immer mehr loslassen und sich in den Knochendruck sinken lassen. Es entsteht das Gefühl vom getragen sein bei gleichzeitig verbesserter Zentrierung, Bodenständigkeit (Verwurzelung) und Gleichgewichtshaltung.

Die Kraft nimmt dadurch zu, aber nicht im Sinne von Kräftigung einzelner Muskeln oder Muskelgruppen sondern durch eine verbesserte Gesamtkoordination im Sinne der Gewandtheit. Lütke-Wenning: „Mit Osflow wollen wir nicht die Muskeln anspannen oder kräftigen und auch nicht entspannen, sondern die Wohlspannung erreichen. Eine wohlgespannte Muskulatur kann sich elastisch dehnen, viel Kraft entwickeln und ist reaktionsschnell.“

PRESSEMITTEILUNG

Fragen und Antworten zum Osflow

Was heißt eigentlich Osflow?

Os ist der lateinische Begriff für Knochen und Flow stammt aus dem englischen und bedeutet fließen oder strömen. Das Gerät Osflow schafft die Synergie zwischen der Festigkeit und Stabilität des Skelettsystems und der Dynamik des Fließgleichgewichts. Koordinierte Stabilität und Dynamik aus der Mitte heraus sind die Voraussetzungen für Gewandtheit und Ästhetik.

Warum schwingt die Standfläche des Osflow nur links herum?

Der Osflow soll das Gleichgewicht und die Zentrierung und Verwurzelung fördern. Dieses wird ermöglicht, durch eine spiralförmige Wirkung, die zur Mitte des Übenden und zum Erdmittelpunkt zielt. Um diese Wirkung zu erzeugen, muss die Standfläche des Osflow auf der Nordhalbkugel der Erde links herum schwingen, also entgegengesetzt zur Erdrotation. Südlich des Äquators müsste die Schwingungsrichtung rechts herum sein, um diese Wirkung zu erzeugen.

Was meinen Sie mit Knochendruck?

Die Wirkung des Osflow erhöht die Kompression auf das Skelettsystem der übenden Person in seiner biomechanisch optimalen Ausrichtung. Dieser subjektive angenehme Druck im Skelettsystem verleiht ein Leichtigkeitsgefühl im ganzen Körper und zugleich eine gute Verbundenheit mit der Erde. Man bezeichnet dieses besondere Gefühl als Knochendruck.

Warum kann die Frequenz nicht verändert werden?

Es gibt nur einen kleinen Frequenzbereich beim Osflow, der die zentripetale Wirkung zur Mitte erzeugt – und das bei allen Menschen gleich, unabhängig von Alter, Geschlecht, Gewicht, Größe und Proportion. Würde der Osflow zu langsam oder zu schnell schwingen, würde eine zentrifugale Wirkung im Körper der übenden Person erzeugt. Dann hätte man nicht mehr die spiralförmige Wirkung zur Mitte. Die optimale Frequenz ist an allen Geräten ab Werk eingestellt und geprüft. Sie kann nicht verändert werden.

Wie wirkt der Osflow auf die Knochen?

Die kreisförmig schwingende Standfläche des Osflow mit der speziellen Frequenz erzeugt im Körper der übenden Person eine spiralförmige Kraft, die bedingt durch die Linksdrehung der Schwingung zur Erde hin gerichtet ist. Das Skelettsystem wird in seine Mitte zentriert, vorausgesetzt man lockert die Muskeln und gibt die Gelenke frei. Durch die spiralförmige Kraft zur Erde hin werden die Knochen sanft komprimiert in ihrer biomechanisch optimalen Ausrichtung. Der Stoffwechsel in den Knochen und Gelenken wird erhöht. Die Knochendichte kann sich erhöhen, wenn man regelmäßig (fast täglich) mit dem Osflow trainiert. In den Gelenken findet eine leichte Rotationsbewegung statt, die wie eine sanfte Massage wirkt. Die Beweglichkeit und die Gelenkfreiheit sowie die „Schmierung“ der Gelenke werden verbessert.

Wie wirkt der Osflow auf die Muskeln?

Werden die Knochen und Gelenke in ihre biomechanische Mitte zentriert, so wird der Tonus der Haltemuskeln (Tiefenmuskulatur), die die Gelenke umgeben, vom Nervensystem in die Wohlspannung reguliert. Die spiralförmige Schwingung des Osflow wirkt wie eine sanfte Massage für die Muskeln. Aus der Wohlspannung heraus können Muskeln effizienter und kraftvoller arbeiten als aus einer ungleichmäßigen Spannungslage (muskuläre Dysbalance). Somit ist das Osflow-Training auch ein Krafttraining im weitesten Sinne für die Muskeln. Aber kein Krafttraining durch Training einzelner Muskeln, sondern durch Verbesserung der Tonuslage (Spannungszustand) und der Gewandtheit (ökonomische, natürliche Haltung und Bewegung).

PRESSEMITTEILUNG

Entsteht bei der Anwendung Muskelkater?

Es kann sein, dass es am Anfang des Übens noch nicht ganz gelingt, die Muskeln richtig loszulassen. Muskelkater nach dem Osflow-Training ist ein Zeichen dafür, dass man noch dagegen gehalten hat. Das vergeht sehr schnell. Schon nach ein paar Übungseinheiten sollte man sich an die Schwingung des OSFLOW und die richtige Haltung gewöhnt haben.

Kann man Übungen auf dem Gerät machen?

Zunächst mal ist der aufrechte Stand die wichtigste Übungshaltung auf dem Osflow. Wenn man diese Haltung beherrscht und alle Gelenke geöffnet hat, kann man auch leichte Bewegungen und Übungen machen, um die Wirkung auf die Knochen, Gelenke und Muskeln zu erhöhen. Außer dem aufrechten Stand, der die wichtigste Übungsposition darstellt, gibt es auch noch die Möglichkeit, sich auf den Osflow zu setzen für eine direkte Wirkung auf den Beckenboden, die Prostata usw. Man kann sich auch auf den Osflow legen – in der sogenannten Stufenlagerung zur Entspannung der Rückenmuskulatur.

Wie lange kann man auf dem Osflow üben?

Jürgen Lütke-Wenning empfiehlt für den Anfang drei bis fünf Minuten Übungszeit. Wenn man sich mit der Wirkung des Osflow-Trainings vertraut gemacht hat und die richtige Haltungsqualität beherrscht, kann man die Übungszeit auf sieben bis zehn Minuten erhöhen. Wenn man den Wirkungsgrad erhöhen will, übt man besser zweimal am Tag. Bei dauerhafter Anwendung empfiehlt der Erfinder, nach drei bis vier Wochen fast täglichen Übens eine Woche zu Pausieren.

Wann sollte man nicht üben?

Wenn man frische Verletzungen hat oder frisch operiert wurde, wenn man noch nicht belastungsstabil ist. In der Schwangerschaft. Wenn man sich allgemein schwach fühlt. Wenn Krankheit oder akute Entzündungen vorliegen. Im Zweifelsfall ist auf jeden Fall ein Arzt zu kontaktieren.

Für welche Zielgruppe ist der Osflow in erster Linie?

Der Osflow ist für Jung und Alt und für Groß und Klein. Vom Sport und Spitzensport bis zur Sturzprophylaxe bei Gleichgewichtsproblemen kommt der Osflow zum Einsatz. Bei Knochen- und Gelenkproblemen, zur Muskelstärkung bzw. Tonusregulation. Zur Stoffwechselaktivierung bei schweren Beinen und Stauungen. Um die Sensorik zu verbessern bei neurologischen Erkrankungen wie Polyneuropathie, Parkinson, Zustand nach Schlaganfall usw. Die Anwendungsgebiete des OSFLOW sind sehr vielschichtig.

Warum ist die Einweisung so wichtig?

Die Haltungsqualität ist das Wichtigste beim Osflow-Training, die Ausrichtung des Körpers und die Durchlässigkeit der Gelenke so wie die richtige Spannung der Muskulatur. Wer das einmal richtig nach einer korrekten Einweisung erfahren hat, kann beim täglichen Training die Qualität immer wieder finden und weiter verfeinern. Jürgen Lütke-Wenning empfiehlt eine Haltungskorrektur alle zwei bis drei Monate.

PRESSEMITTEILUNG

Gesundheitsversand Andreas Heine GmbH

Seit 1997 steht der Gesundheitsversand Heine für die Entdeckung und Etablierung von zukunftsweisenden Technologien im Bereich der naturheilkundlichen Medizintechnik und Gesundheitsvorsorge. Das zeigt sich heute in den Produktlinien bion-pad, QuickZap und Ulmiana. Mit seinem umfangreichen Seminarangebot unterstützt Heine darüber hinaus Heilpraktiker, Therapeuten und Anwender gleichermaßen. Gründer und Geschäftsführer ist Andreas Heine. Das Unternehmen beschäftigt 10 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die Gesellschaft ist seit dem 17. Januar 2005 als eines der ersten Unternehmen der Branche zertifiziert nach der Norm für Qualitätsmanagement und Qualitätssicherung DIN EN ISO 9001:2008. Durch die enge Kooperation mit dem elterlichen Günter Albert Verlag, Tübingen, der sich seit fast 20 Jahren und in mehr als 100 Büchern intensiv mit Ernährung, Natur, Umwelt und Gesundheit beschäftigt, ist ein einzigartiges Wissen in diesen Bereichen vorhanden.

Download Text und Pressefoto

Siehe www.g-versand.de, Rubrik News, Unterrubik Presse

Kontakt

Gesundheitsversand Andreas Heine GmbH, Geschäftsführung Andreas Heine,
Hauptstr. 16, 78609 Tübingen, Germany, Telefon +49 7464 98740, Fax +49 7464 987450,
E-Mail info@g-versand.de, Internet www.g-versand.de, www.bion-tec.eu, www.quickzap.de, www.ulmertuebingen.de