



dr Klaus Karsch, Rolf Bickelhaupt

.....

Usuwanie bólu stawów i kręgosłupa

zgodnie z

Tradycyjną Medycyną Alpejską

.....

Manualne zwiększanie elastyczności stawów i ścięgien
za pomocą metody **Skribben®**

Usuwanie bólu
stawów i kręgosłupa
zgodnie z
Tradycyjną
Medycyną Alpejską



dr Klaus Karsch, Rolf Bickelhaupt

.....

Usuwanie bólu stawów i kręgosłupa

zgodnie z

Tradycyjną Medycyną Alpejską

.....

Manualne zwiększanie elastyczności stawów i ścięgien
za pomocą metody **Skribben**[®]

Z udziałem Elisabeth Karsch



REDAKCJA: Mariusz Gólak
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Marta Lipińska
ZDJĘCIA: O ile nie zaznaczono inaczej, zdjęcia pochodzą z prywatnego archiwum Autora

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-255-0

Tytuł oryginału: *Bewegliche Gelenke. Einfache Heilgriffe aus der Volksmedizin Skribben das Erfolgskonzept*

Copyright © 2020 by AT Verlag Aarau and Munich

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

„Człowiek rozsądny musi rozumieć,
jak pomóc sobie w chorobie,
korzystając z własnej wiedzy, doskonale wiedząc,
że zdrowie jest dla człowieka najcenniejszym dobrem”.

HIPOKRATES (460–375 przed Chrystusem)

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA

Uzdrowianie wiedzą przodków 10

ROZDZIAŁ 1

„Wydobynam leczniczy skarb gór”.

O życiu „górskiego lekarza” Klause Karscha 13

Wprowadzenie 15

Młody Klaus Karsch 19

Wędrówka do uzdrowicieli, zielarzy i „łamaczy kości” 23

Klaus Karsch i czas po jego etnomedycznej wędrówce 39

Nagrane przez Rolfa Bickelhaupt

ROZDZIAŁ 2

Skribben® – tak stare jak sztuka samouzdrawiania

Zarys historii medycyny manualnej 45

Autor: Rolf Bickelhaupt

ROZDZIAŁ 3

Skribben® – medycyna ludowa dla ogółu

Manualna mobilizacja stawów w leczeniu bólu i ograniczeń ruchowych 57

Wprowadzenie 59

Odkrycie Skribben® 60

Przekazywanie wiedzy 63

Pojęcie Skribben®	64
Jak działa Skribben®	66
Wskazania	68
Przeciwwskazania	69
Intensywność zabiegu	70
Dodatkowe środki wspomagające Skribben®	71
„Tęsknoty ludzi tkwią w ścięgnach”	72
Przyczyna bólu	73
<i>Autor: dr med. Klaus Karsch</i>	

ROZDZIAŁ 4

Uzdrowianie rękami

Skribben® w praktyce	75
Wprowadzenie	77
Skribben® krok po kroku	80
Dłoń	81
Łokieć	86
Ramię	89
Łopatka	92
Stopa	95
Kolano	100
Biodro	104
Kręgosłup szyjny	107
Kręgosłup piersiowy	112
Mostek / klatka piersiowa	115
Kręgosłup lędźwiowy i staw krzyżowo-biodrowy	117
<i>Autor: dr med. Klaus Karsch</i>	
<i>Opis zdjęć: Elisabeth Karsch</i>	

ROZDZIAŁ 5

Środki wspomagające leczenie 123

Maść 125

Kadzidło 128

Autor: Rolf Bickelhaupt

ROZDZIAŁ 6

Inteligencja palców

Szkolenie ze Skribben® 135

Wprowadzenie 137

Inteligencja palców 138

Metoda laików 139

Połączenie z Spiraldynamik® – rekonwalescencja 140

Autor: Rolf Bickelhaupt

EPILOG

Tradycyjna Medycyna Alpejska (Traditionelle Alpenländische
Medizin) 143

Autor: Rolf Bickelhaupt

Podziękowania 147

Autorzy 148

PRZEDMOWA

Uzdrowianie wiedzą przodków poprzez Skribben® polega na mobilizacji stawów, by leczyć ból i ograniczoną ruchomość we wszystkich stawach, a także w kręgosłupie. Mobilizując ścięgna, wpływa się zarówno na ustawienie części kostnych stawu, jak i napięcie w otaczających je strukturach tkanki łącznej. Termin Skribben® został stworzony przez Autora, dr. med. Klause Karscha (więcej na str. 60).

10

Medycyna konwencjonalna, jaką znamy dzisiaj, istnieje od około drugiej połowy XIX wieku. Ale wcześniej ludzie także potrzebowali wiedzy i doświadczenia specjalistów, aby złagodzić bóle mięśniowo-szkieletowe spowodowane ciężką pracą fizyczną. Przez tysiące lat, zwłaszcza w wiejskich rejonach alpejskich, pomocą służyli tak zwani „lekarze kości”, „łamacze kości”, „uzdrowiciele kości” i „ustawiacze ścięgien”. Z pokolenia na pokolenie przekazywali swoją wiedzę o uzdrawianiu. Właśnie „lekarzom kości” poświęcona jest niniejsza książka.

Aby zgłębić Tradycyjną Medycynę Alpejską, Klaus Karsch pod koniec lat 70. odbył dwuletnią wędrówkę etnomedyczną po regionie alpejskim. Odkrył tam wiele pradawnych metod i przepisów leczniczych, a także zetknął się ze sposobem mobilizacji stawów w wykonaniu ludowego uzdrowiciela. Bazując na zdobytym doświadczeniu, rozwinął metodę „lekarzy kości”, aby była użyteczna także aktualnie i mogła być stosowana we współczesnym gabinecie lekarskim. Technika Skribben®, której Klaus Karsch używa i naucza od około czterdziestu lat z często zdumiewającym powodzeniem, charakteryzuje

się – kiedyś i obecnie – prostotą i skutecznością. Ból można złagodzić w bardzo krótkim czasie. Techniki tej mogą nauczyć się i stosować zarówno eksperci, jak i laicy w ciągu zaledwie kilku dni (więcej na str. 135).

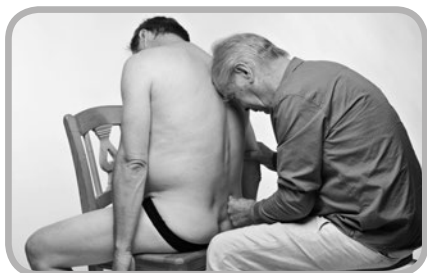
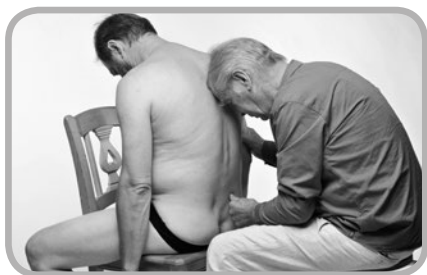
Książka ta jest zatem skierowana nie tylko do specjalistów, ale do każdego, kto np. chciałby pomóc swoim bliskim w rodzinie lub w gronie przyjaciół i znajomych. Jest to medycyna ludowa w najlepszym tego słowa znaczeniu.

Kręgosłup lędźwiowy i staw krzyżowo-biodrowy

Przed zabiegiem sprawdza się ruchomość odcinka lędźwiowego kręgosłupa i stawu krzyżowo-biodrowego w następujący sposób: stojąc, zginamy tułów w przód z wyprostowanymi nogami i zwisającymi rękami, po czym określamy odległość między końcami palców a podłogą. Badana jest również mobilność podczas krążenia miednicą i wykonywania ruchów typu „ósemka” (przy niewielkim zaangażowaniu nóg i tułowia).

Pacjent siedzi na krawędzi odwróconego krzesła z miednicą odchyloną lekko do tyłu („koci grzbiet”).

Terapeuta siedzi na niskim, ruchomym stołku. Teraz przesuwa dwoma kciukami w górę i w dół po lewej i prawej stronie kręgosłupa lędźwiowego, aby poznać tkankę i wyczuć bolesne punkty znajdujące się po obu stronach. Następnie rozpoczyna zabieg po jednej stronie ciała. Ilustracje przedstawiają leczenie prawej strony.

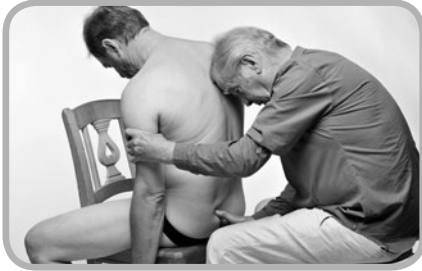
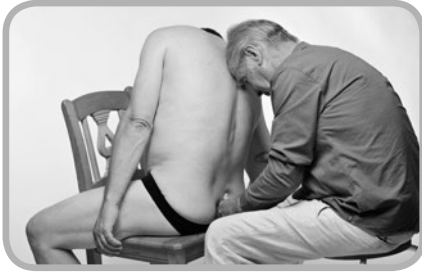


Lekarz lewym kciukiem przesuwa wzdłuż prawej strony obok kręgosłupa, aby ucisnąć pierwszy wyczuwalny punkt. Prawą ręką chwyta za prawe ramię lub bark i poczynając od tego miejsca, przesuwa tułów najpierw w prawo, a następnie wykonuje ruchy okrężne, skrętne w prawo. Kiedy odczuwanie pod kciukiem się zmieniło, szuka następnego punktu poniżej i robi to samo, i tak dalej. Przy tej metodzie lekarz pochyla się do przodu i w ten sposób lekko podpira głowę plecy pacjenta.

Lewa strona jest traktowana analogicznie.

Mobilizacja stawu krzyżowo-biodrowego przebiega w bardzo podobny sposób.

Sposób postępowania w przypadku obu stawów przedstawiono poniżej.



Lekarz gładzi prawą przestrzeń stawową stawu krzyżowo-biodrowego lewym kciukiem i naciska wyczuwalne punkty. Prawą ręką z kolei chwyta ramię lub bark pacjenta i mobilizuje je, zginając i obracając tułów w prawo. Czynność tę wykonuje w kilku miejscach, aż do momentu, gdy zniknie wyczuwalna blokada. Następnie mobilizuje lewy staw biodrowy. Często blokada znajduje się po przeciwnej stronie obszaru bólu.



Odkryj sekrety niezwyklej terapii manualnej!

Bóle pleców, kręgosłupa czy mięśni to prawdziwa plaga naszych czasów. Są konsekwencją nieprawidłowej postawy, zmian zwyrodnieniowych związanych ze starzeniem czy urazów sportowych. Niezależnie od przyczyny potrafią uprzykrzyć życie. Medycyna konwencjonalna nie zawsze skutecznie radzi sobie z tego typu dolegliwościami, a przepisywane leki mogą wywoływać skutki uboczne. Okazuje się, że w tej sytuacji pomocna jest Tradycyjna Medycyna Alpejska.

Dzięki tej książce nauczysz się praktykować metodę **Skribben®** – niezwyklej technikę uzdrawiającą, która eliminuje dolegliwości stawów i kręgosłupa, a także sprawdza się w leczeniu bólów mięśniowo-szkieletowych. Dowiesz się, w przypadku których dolegliwości przynosi ona najlepsze efekty i jakie są przeciwwskazania. Jednocześnie Autor udziela wskazówek, jak zwiększyć skuteczność metody **Skribben®** i ułatwić jej stosowanie. Podaje przepisy na maści ziołowe, radzi, jak przygotować lecznicze kładzida czy okłady. Wszystkie one bazują na naturalnych składnikach, są więc w pełni bezpieczne.

Szybko i skutecznie uwolnij się od bólu pleców, kręgosłupa i mięśni!

Patroni:

