

# Initiative Praxiserfolg 200X

Initiative Praxiserfolg  
**200X**

Kennen Sie Markus S.? – Markus S. ist ein „ganz normaler“ Zahnarzt mit durchschnittlicher Praxisgröße (drei Behandlungseinheiten), 10-Studentag, nach 15 Berufsjahren im „besten“ Alter – und immer öfter mit unangenehmen Beschwerden. In letzter Zeit häufen sich die Verspannungen, bereits am späten Vormittag ziehen Schmerzen in den Nacken und in den linken Abhaltearm, das rechte Hüftgelenk macht Schwierigkeiten und immer öfter muss Markus S. mal einen Tag zu hause bleiben – der „Ischias zwickt“ ...

So ganz nebenbei:

## Mit JUST-FIVE schnell wieder fit

Die teure und nach den neuesten ergonomischen Standards ausgerichtete Behandlungseinheit inklusive modernem Behandlerstuhl wurde nach einer Ergonomieberatung noch einmal optimiert, der regelmäßige Sport mit sinnvollen Ausgleichsbewegungen während der Arbeit ergänzt.

Aber trotz aller bisherigen Maßnahmen sind die Beschwerden nicht weg. Und besonders schlimm ist es immer dann, wenn das Wartezimmer brechend voll ist. Die kurzfristigen Ad-hoc-Lösungen wie Spritzen und Tabletten waren leider bisher weder besonders erfolgreich noch angenehm, ganz abgesehen von den Nebenwirkungen.

Jetzt hat Markus S. etwas Neues „exotisches“ ausprobiert – und ist plötzlich immer wieder

schnell fit und einsatzbereit, eine Wohltat für ihn und seine Umgebung. Markus S. hat JUST-FIVE kennengelernt.

JUST-FIVE – wie bitte?

JUST-FIVE ist eine Methode zur Beseitigung von Beschwerden (Schmerzen, Blockaden) und zur Schaffung einer ausgeglichenen Muskelbalance, die Sie selbst durchführen können. Ziel ist es, ein dauerhaftes Wohlbefinden zu schaffen und körperliche Leistungsfähigkeit zu stärken.

JUST-FIVE wurde von Manfred Just und Werner Jungkuntz als eine Kombination unterschiedlichster Therapieansätze und Methoden für Beweglichkeit und Muskelaufbau entwickelt. Mit JUST-FIVE entstand eine Selbsthilfemethode, die von jedem Menschen zu je-

der Zeit ohne Aufwand, ohne zusätzliche Hilfsmittel und ohne Trainer bzw. Therapeut angewendet werden kann. Die Elemente dieser Methode wurden so ausgewählt und verknüpft, dass eine selbst durchführbare und speziell am Arbeitsplatz einsetzbare Therapie- und Trainingsform entstanden ist.

JUST-FIVE kombiniert therapeutische Elemente aus Chiropraxis, Atemtherapie, Zilgrei, Feldenkrais oder Alexandermethode und Trainingsmethoden wie Pilates, isometrisches Muskeltraining, Stretching oder Wirbelsäulengymnastik.

Der Ansatz ist einfach: Sie stellen durch einen Bewegungs-Selbsttest eine Blockade oder eine Schmerzauslösung fest. Danach bewegen Sie den entsprechenden



Körperteil in die beschwerde- und schmerzfremde Gegenrichtung, atmen ca. 60 Sekunden konzentriert „etwas anders“ als sonst. Danach sind Blockaden oder Schmerzen meist geringer oder beseitigt.

Anschließend erfolgt ein gezielter Dehnungs- bzw. Kräftigungsteil, um den neuen Zustand zu stabilisieren.

Der Clou dabei: die Therapie erfolgt immer in der Körperposition, die keine Symptome wie Schmerzen oder Blockaden auslöst oder verstärkt (Gegenposition). Dadurch wird eine Entlastungs- und Entspannungsposition ermöglicht, der betroffene bzw. schmerzende Körperteil nicht noch zusätzlich belastet. Als generelles Prinzip gilt: erst den Schmerz beseitigen, bevor Sie den Körper belasten!

Die Grundlage im Therapieteil sind Anwendungen, die auf natürlichen, anatomisch und physiologisch fundierten Vorgängen und Techniken beruhen. Diese werden gezielt eingesetzt, um die normalen Tätigkeiten des über- oder unterbelasteten Organismus zu erhalten bzw. bei Fehlfunktionen zu normalisieren. Der Trainingsteil berücksichtigt die funktionelle Anatomie und die Regeln der Rückenschule und ist somit schonend für Wirbelsäule und die Gelenke.

Die verblüffende Wirkung von JUST-FIVE beruht auf der Kombination der speziellen Atmung mit der symptomfreien Bewegung und der anschließenden Stabilisierung des „neuen“ Zustandes durch Dehnung und Kräftigung der betroffenen Muskelgruppen.

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

#### Vorteile von JUST-FIVE

JUST-FIVE können Sie jederzeit und vor allem auch am Arbeitsplatz selbst anwenden: Sie brauchen weder Vorbereitung noch spezielle Geräte, Therapeuten oder Sportkleidung – nur 1 bis 2 Minuten Zeit! Der entscheidende Vorteil dieser Methode ist die schnelle Wirksamkeit innerhalb von wenigen Minuten ohne Risiken und Nebenwirkungen. Damit ist JUST-FIVE die ideale Methode für gestresste und voll in den Beruf eingebundene Menschen – z. B. für Zahnärztin und Zahnarzt.

#### JUST-FIVE ist...

**einfach:** Sie verknüpfen „normale“ Bewegungen mit einer leicht erlernbaren Intervall-Atmung.

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

**schnell:** Sie therapieren und trainieren sich selbst ohne „Wartezeit“ mit unmittelbarer Wirkung.

**sofort wirksam:** Sie beseitigen in 1 bis 2 Minuten Blockaden bzw. 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. JUST-FIVE hilft oft innerhalb von

wenigen Minuten bei der Linderung und Beseitigung vieler akuter Beschwerden und „Berufskrankheiten“ wie z. B. Schulter- und Nackenbeschwerden, Kopfschmerzen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Ischialgien und Hüftgelenksbeschwerden. JUST-FIVE hilft bei chronischen Schiefhaltungen, Skoliose, Beckenschiefstand oder organischen Beschwerden. Viele häufig der Arthrose, Arthritis, dem Rheumatismus und Stress zugeschriebene Beschwerdebilder können mit JUST-FIVE günstig beeinflusst und evtl. beseitigt werden.

#### 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.

#### JUST-FIVE – wie geht das?

JUST-Five wirkt durch die Kombination der Bausteine

- ▶ Intervallatmung mit Pausen und
- ▶ Schmerz- bzw. beschwerdefreie Position oder Bewegung

Dies geschieht in 5 Einzelschritten: JUST-FIVE Anwendungen werden üblicherweise in folgender Reihenfolge durchgeführt:

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 1. Test         |                      |
| 2. Therapie     | <u>Therapieteil</u>  |
| 3. Kontrolltest |                      |
| 4. Dehnung      |                      |
| 5. Kräftigung   | <u>Trainingsteil</u> |

#### Schritt 1: Test:

Sie erkennen damit evtl. vorhandene Schmerzen, Verspannungen, Blockaden

#### Schritt 2: Therapie:

Sie beseitigen diese Beschwerden durch Kombination von Gegenposition und Intervallatmung:

### Impressum

Verlag/Herausgeber: Zahnärztekammer  
Schleswig-Holstein · Westring 498 · 24106 Kiel  
Tel. 0431/260926-30, Fax 0431/260926-15  
E-Mail: central@zaek-sh.de  
http://www.zahnaerztekammer-sh.de  
Redaktion: Hans-Peter Küchenmeister (verantwort.)  
Layout, Herstellung: FORMSACHE, Kiel  
Druck: Schmidt & Klaunig, Kiel  
Das Zahnärzteblatt *Spezial* erscheint unregelmäßig als Verlagsbeilage zum Zahnärzteblatt Schleswig-Holstein.

**Gegenpositionsprinzip:** Bewegung in die entgegengesetzte Richtung der Symptomauslösung  
**Intervallatmung:** Atmung mit Pausen nach Ein- und Ausatemphase. Hierbei ist auf die Einhaltung der Bewegungsebene zu achten.

### Schritt 3: Kontrolltest:

Sie kontrollieren, ob die Therapie erfolgreich war (Schließlich sind Sie ja auch neugierig, ob „so wenig“ Therapie tatsächlich etwas bewirkt hat)

**Ergebnis:** Beweglichkeit und eine korrekte Haltung werden möglich

### Schritt 4: Dehnung

Sie dehnen die gewünschte oder gerade behandelte Muskulatur

### Schritt 5: Kräftigung

Die Muskulatur wird aufgebaut  
**Ergebnis:** die korrekte Haltung wird langfristig gesichert, die Beweglichkeit optimiert und die Muskulatur stabilisiert.

Haben Sie keine Einschränkungen, können Sie sofort mit Schritt 4 oder 5, also mit gymnastischen Ausgleichsbewegungen starten. Es ist immer erst ein Test notwendig, ob dies möglich ist, denn: sind Einschränkungen, Symptome, Schmerzen noch vorhanden, sollten diese erst beseitigt werden (Schritt 2 und 3).

Grundlagen:

Atmung und Haltung

Für eine wirkungsvolle Anwendung von JUST-FIVE ist eine spezielle Atemtechnik und eine korrekte und bewusste Körperhaltung nötig.

Für JUST-Five-Anwendungen wird gezielt eine Intervall-Atmung mit Pausen von ca. fünf Sekunden jeweils nach der Ein- und nach der Ausatmung genutzt. Dabei wird möglichst die Zwerchfellatmung (Bauchatmung) eingesetzt. Bei dieser Atmungsart wird die Bauchmuskulatur beim Einatmen entspannt, wodurch die natürliche Be-

wegung der unteren Wirbelsäule (Verstärkung der Krümmung) noch unterstützt wird. So wird eine erhöhte Wirkung auf das gesamte umgebende muskuläre System und auf die Nervenleitungen erreicht. Dieser spezielle Atemzyklus wird für eine komplette Anwendung Just-five-mal wiederholt.

Um gezielt behandeln zu können, müssen Sie das Symptom exakt herausfinden. Dazu sind eine korrekte Ausgangsposition (Rückenschule!) und ein wenig Körperbeherrschung (welcher Körperteil soll wie bewegt werden?) nötig. Bei JUST-FIVE werden Bewegungen in den Gelenken und der Wirbelsäule untersucht, bei den Basisanwendungen getrennt nach den drei Bewegungsebenen Horizontalebene, Frontalebene und Sagittalebene. So können exakt Bewegungen herausgefiltert werden, die Beschwerden verursachen oder verstärken.

JUST-FIVE und  
zahnärztlicher Alltag

Und jetzt probieren Sie's doch einfach mal aus. Im Folgenden finden Sie Beispiele einfacher und sofort einsetzbarer Anwendungen, die Sie gefahrlos einmal testen können.

### Anwendungsregeln auf einen Blick

Bevor Sie einen ersten konkreten Versuch starten, hier noch einige generelle Regeln für die Durchführung:

- ▶ Vor jeder Aktivität grundsätzlich ein Test (sonst wissen Sie ja nicht, ob's und wo's zwick).
- ▶ Unbedingt auf der symptomfreien, angenehmen Seite therapieren (sonst wehrt sich der Körper mit noch mehr Schmerzen).
- ▶ Nach dem Test wird die JUST-Five-Position eingenommen. Danach erfolgen die fünf Zyklen der Intervallatmung.
- ▶ Kontrolltest: nach jeder JUST-

Five-Therapie muss ein Kontrolltest folgen, um die Wirkung zu überprüfen und gegebenenfalls einen neuen Test zu starten.

- ▶ Möglichst nicht mehr als fünf verschiedene Anwendungen hintereinander durchführen. Atmen ist Körperarbeit und erzeugt Reaktionen.
- ▶ Jede Anwendung nur einmal ausführen, auch wenn der gewünschte Erfolg sich nicht sofort einstellen sollte (sonst gibt es evtl. eine „Überdosierung“).
- ▶ Solange beim Test Unterschiede gefunden werden, wird erst behandelt, dann trainiert.
- ▶ Weniger ist mehr – kleine Bewegungen haben oft größere Wirkung als Bewegungen „bis zum Anschlag“.
- ▶ Immer so behandeln, dass Sie sich wohl fühlen.
- ▶ Bei Verschlechterung der Symptome während der Durchführung von JUST-FIVE sofort abbrechen.
- ▶ Bei jeder Anwendung mit Beschwerden sollten zuerst die Drehungen im Wirbelsäulenbereich durchgeführt werden, bevor am konkreten Problem therapiert wird.
- ▶ Erweisen sich beim Test beide Richtungen als beschwerdefrei, dann können  
A: beide Richtungen zum Behandeln benutzt werden (dies tut man vorbeugend, um den beschwerdefreien Zustand zu erhalten).  
B: Trainingseinheiten mit Dehnung und Kräftigung durchgeführt werden
- ▶ Haben Sie beim Test in beiden Richtungen Beschwerden, dann machen Sie  
A. einen Test in einer anderen Ebene oder  
B. in einer völlig anderen Region, z. B. anderer Wirbelsäulenabschnitt oder anderes Gelenk.

## Anwendung 1: Kopfdrehung

Angenommen, Sie haben nach einigen Stunden Arbeit die „zahnärztlichen“ Beschwerden. Ein Ziehen im Nacken, jede Kopfbewegung ist Ihnen unangenehm. Dann gehen Sie folgendermaßen vor:

### Schritt 1: Test



Drehen Sie in aufrechter Sitzposition den Kopf langsam zuerst nach links, dann zurück in die Mitte, dann langsam nach rechts. Ergebnis: Sie finden heraus, dass die Drehung nach rechts blockiert ist und schmerzhafter als die Linksdrehung. (Wenn Ihr Testergebnis genau anders ausfällt, müssen Sie die Therapie ebenfalls genau gegengleich durchführen. Dies gilt für alle folgenden Beispiele)

### Schritt 2: Therapie



Drehen Sie den Kopf jetzt nach links (Achtung: hier ist kein Symptom), allerdings nicht maximal bis „zum Anschlag“.

Zur Entlastung der Halsmuskulatur können Sie den Kopf halten, indem Sie zwei Finger an die Außenwange (rechte Wange) legen. In dieser Position atmen Sie fünfmal (Just-five) ein und aus mit jeweils fünf Sekunden Pause nach der Ein- und Ausatemphase. Das ganze dauert ca. 1 Minute.

### Schritt 3: Kontrolltest

Sie wollen jetzt wissen, ob diese Anwendung geholfen hat. Für eine exakte Aussage ist die exakte Wiederholung der ersten Selbstuntersuchung nötig, also eine Drehung in der gleichen Ebene in derselben Ausgangsposition (Sitzen Sie noch gerade?). Drehen Sie den Kopf erst in die Therapie-richtung nach links, dann in die vorher unangenehme Richtung nach rechts.

Hat sich etwas verbessert? Gratulation, es hat funktioniert. Jetzt können Sie mit dem Trainingsteil beginnen.

### Schritt 4: Dehnung



Die Dehnung erfolgt auf der vorherigen Symptomseite. Drehung des Kopfes nach rechts mit Unterstützung der Hand. In dieser Position 2 mal die JUST-FIVE-Atmung

## Schritt 5: Kräftigung

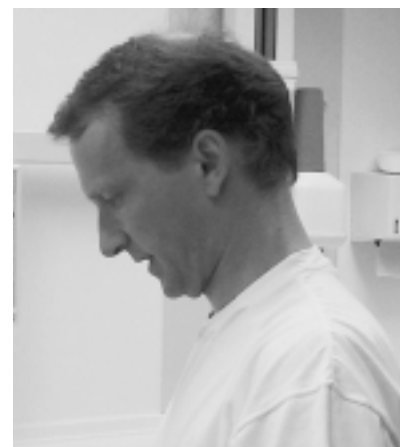


Die Kräftigung erfolgt auf der vorherigen Symptomseite. Druck des Kopfes gegen den Widerstand der Hand, während des Drucks ausatmen und Pause, bei Einatmung entspannen.

Es hat sich nichts verbessert? Dann braucht der Körper mehr Zeit (auch eine Tablette wirkt nicht mit dem Verschlucken) oder Sie müssen noch eine andere Bewegungsebene behandeln. Dazu ist ein erneuter Test notwendig. Eine Möglichkeit ist die Sagittal-Ebene.

## Anwendung 2: Kopf vor- und rückbeugen

### Schritt 1: Neuer Test



Beugen Sie den Kopf vor und zurück (Kinn auf die Brust, Kopf in den Nacken). Ergebnis: Beugung nach vorne ist schmerzhaft

**Schritt 2: Therapie**

Beugen Sie den Kopf nach hinten und machen Sie Just-five-mal die Intervallatmung. Wenn Ihnen die Position bewegungslos (= statisch) nicht behagt, können Sie die Anwendung dynamisch ausführen. Nehmen Sie nur bei der Einatmung samt Pause den Kopf nach hinten, in der Ausatemphase richten Sie den Kopf bis in die Mittelstellung auf.

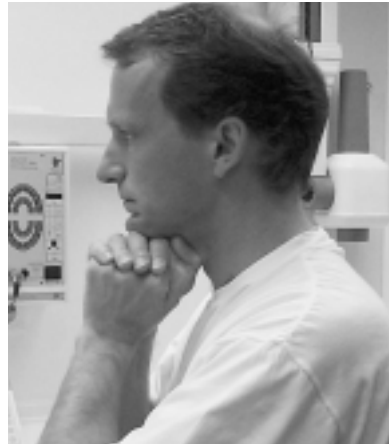
**Schritt 3: Kontrolltest**

Beugung des Kopfes vor und, konzentriert, zurück. Es hat sich nichts verbessert? Dann braucht der Körper mehr Zeit oder eine andere Anwendung, zum Beispiel in einer anderen Region der Wirbelsäule, der Lendenwirbelsäule. Auch dies hat Auswirkungen auf die Halswirbelsäulen-Region, da der Körper als System funktioniert und gewisse Abhängigkeiten existieren.

**Schritt 4: Dehnung**

Die Dehnung erfolgt auf der vorherigen Symptomseite. Beu-

gung des Kopfes vor mit Unterstützung der Hände. In dieser Position 2 – 3 Mal die JUST-FIVE-Atmung

**Schritt 5: Kräftigung**

Die Kräftigung erfolgt auf der vorherigen Symptomseite. Druck des Kinns gegen den Widerstand der Hände, während des Drucks ausatmen und Pause, bei Einatmung entspannen.

**Anwendung 3:  
Oberkörper drehen****Schritt 1: Test**

Setzen Sie sich aufrecht und korrekt hin, legen die Fingerspitzen an die Schlüsselbeine und drehen den Rumpf nach rechts und links, ohne Becken und Beine zu bewegen, der Kopf bleibt „unbeweglich“ auf dem Rumpf. Sie finden heraus, dass die Drehung nach rechts eingeschränkt ist.

**Schritt 2: Therapie**

Sie drehen den Oberkörper nach links, lassen den linken Arm hängen, gleichzeitig legen Sie die rechte Hand auf den linken Oberschenkel, dabei beide Gesäßhälften gleich belasten. Zur Entlastung der Rückenmuskulatur sollten Sie mit der linken Hand unter die Sitzfläche fassen und den Körper durch Zug fixieren (nicht aufstützen). Bewegen Sie sich nach dem Erreichen der Endposition wieder ein wenig zurück in Richtung Ausgangsstellung (dadurch wird die Position entspannter). In dieser Position führen Sie fünf Atemzyklen der Intervallatmung durch.

**Schritt 3: Kontrolltest**

Sie drehen den Rumpf nach links und – konzentriert – nach rechts. Diese Anwendung hilft vor allem bei der Linderung von Kreuzschmerzen sowie der Wiederherstellung der Beweglichkeit im Lenden- und Beckenbereich und ist besonders geeignet für Menschen, die lange in gebeugter Haltung sitzen oder stehen – z. B. Zahnärzte.

Seminar: JUST-FIVE – kombiniert atmen und bewegen  
Kurs-Nr. 1816 im Heinrich-Hammer-Institut  
Kurszeit: 7. 2. 2003 15–19 Uhr  
8. 2. 2003 9–13 Uhr

Der Kurs ist ausgebucht, bitte melden Sie sich zwecks Eintragung in die Warteliste unter Tel. 0431/260926-81, Fax 0431/260926-15, E-Mail hhi@zaek-sh.de

**Schritt 4 + 5:  
Dehnung und Kräftigung**



Drehung des Oberkörpers nach rechts mit gleichzeitiger Rückführung des rechten Armes.

In dieser Position 2 – 3 Mal die JUST-FIVE-Atmung ausführen, dazwischen kurz in die Normalposition zurückgehen und entspannen

Sie dehnen und kräftigen die vorher schlechtere Seite.

**Anwendung 4:  
Schrittstellung**

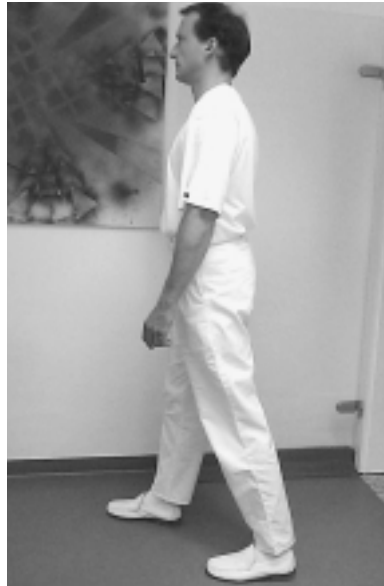
**Schritt 1: Test**



Aus dem Grundstand (Schlussstand, Beine hüftbreit auseinander) setzen Sie den linken Fuß um eine Fußlänge nach vorne und belasten beide Beine gleichmäßig. Die Knie dabei unbedingt durchdrücken. Anschließend dasselbe mit dem anderen Fuß.

Annahme: Die Position linker Fuß vorne löst Beschwerden aus bzw. ist unangenehmer, wackliger.

**Schritt 2: Therapie**



Sie nehmen die Schrittstellung mit dem rechten Fuß vorne ein, stützen sich wenn möglich zur Stabilisation an einer Stuhllehne oder einer Tischkante ab und belasten beide Beine gleichmäßig. Die Knie wie beim Test unbedingt durchdrücken

In dieser Position führen Sie fünf Atemzyklen der Intervallatmung durch. Anschließend lösen Sie die Position nach vorne auf und gehen gleich ein paar Schritte.

**Schritt 3: Kontrolltest**

Sie stellen sich erneut in den Schlussstand und setzen den linken Fuß um eine Fußlänge nach vorne, danach, konzentriert, den rechten nach vorne. Hat sich etwas verbessert? Dann kommt jetzt der Trainingsteil mit

**Schritt 4 und 5:  
Koordination und Kräftigung:**

Laufen auf der Stelle mit Intervallatmung, dabei die Arme kräftig einsetzen, die Oberschenkel bis zur Waagerechten heben. Diese Anwendung hilft besonders bei Kreuzschmerzen, Ischialgie, Schmerzen in den Beinen und im Hüftbereich.



Ideal ist diese Anwendung vor einem Spaziergang oder sportlicher Betätigung, weil so die „Zentrale“ des Körpers wieder eingerichtet und dieser Zustand durch die anschließende Bewegung stabilisiert wird.

**Anwendung 5 und 6  
ohne Dehnung und Kräftigung**

**Anwendung 5:  
Kopf und Beine  
gegengleich**

Für die Anwendung 1 und 3 gibt es eine Kombinationsvariante, die beide Bewegungen beinhaltet und sich besonders als „erste Tat“ am neuen Tag gleich nach dem Aufwachen anbietet oder in einer größeren Pause, wenn der Patientenstuhl frei ist.

**Schritt 1: Test**

Sie legen sich gerade und entspannt auf den Rücken, die Arme sind gestreckt (Handflächen nach oben) und liegen etwa 45° abgespreizt vom Körper. Jetzt drehen Sie den Kopf nach links und legen gleichzeitig die Beine nach rechts ab, danach dasselbe in die andere Richtung (Kopf rechts, Beine links). Die Position Beine links, Kopf rechts löst Beschwerden aus.



Schritt 1



Schritt 2

### Schritt 2: Therapie

Sie legen sich wieder genau entgegengesetzt hin, also drehen den Kopf nach links und legen gleichzeitig die Beine nach rechts ab. In dieser Position führen Sie fünf Atemzyklen der Intervallatmung durch.

Achtung: Entstehen anfänglich auch in dieser Position noch leichte Verspannungen, sollten die Knie unbedingt angelehnt werden (Wand, Stuhl o.ä.).

### Schritt 3: Kontrolltest

Sie drehen den Kopf nach links und legen gleichzeitig die Beine nach rechts ab, danach – konzentriert – den Kopf nach rechts, die Beine nach links.

## Anwendung 6: Beine überschlagen

Nun noch eine Anwendung, die auf die Beckenregion, die Ileosakralgelenke und die Hüftgelenke einwirkt. Diese Region ist gerade bei der oft torquierten Haltung und der damit verbundenen Verschiebung im Beckenbereich und Drehung im Hüftgelenk (Patientenstuhl und „Gaspedal“) besonders beansprucht und oft schmerzhaft oder eingeschränkt beweglich.

### Schritt 1: Test

Sie setzen sich aufrecht auf Ihren Behandlerstuhl, legen den rechten Unterschenkel auf den linken Oberschenkel und lassen das Knie absinken, anschließend



führen Sie das Knie mit den Händen nach oben in die entgegengesetzte Richtung (dasselbe mit dem linken Bein). Die Position rechtes Bein Knie aufwärts löst Beschwerden aus.

### Schritt 2: Therapie

Sie legen den rechten Unterschenkel auf den linken Oberschenkel und lassen das Knie absinken. In dieser Position führen Sie fünf Atemzyklen der Intervallatmung durch.

### Schritt 3: Kontrolltest



Sie legen den rechten Unterschenkel auf den linken Oberschenkel und lassen das Knie absinken (sitzen Sie noch aufrecht?), anschließend führen Sie das Knie mit den Händen nach oben in die entgegengesetzte Richtung.

Die Wirksamkeit von JUST-FIVE-Anwendungen kann durch Variationen in der Ausführung noch erheblich gesteigert werden, z. B. durch Mikrobewegungen während der Atempausen, Arbeiten gegen Widerstand, Kompressionen, Zug- und Druckanwendungen oder assistierte Übungen mit Partner. Auch Atemvarianten mit Weglassen von Pausen und ähnliches können angewandt werden. Für eine korrekte Ausübung von JUST-FIVE mit dauerhafter Wirkung empfiehlt sich ein Seminar oder Einzeltraining, wo alle Bewegungen unter Anleitung trainiert werden können.

Wenn Sie mehr über diese Methode oder über Veranstaltungen mit diesem Thema wissen wollen, wenden Sie sich an:

**Manfred Just, PRIGMA-Institut,  
Am Ries 6, 91301 Forchheim,  
Tel 0 91 91 / 735 700,  
Fax 735 702  
Email: [info@prigma.de](mailto:info@prigma.de)  
[www.prigma.de](http://www.prigma.de) oder  
[www.justfive.de](http://www.justfive.de)  
JUST-FIVE® ist eingetragenes  
Markenzeichen**

MANFRED JUST

## Der Autor und seine Tätigkeit

**M**anfred Just, Jahrgang 1954, hat Sport und Wirtschaftswissenschaften studiert, ist Management-Trainer (Industrie und Verwaltung) sowie Ausbilder für Trainer (Gesundheitsbereich, Wirtschaft) und seit 1985 auf dem Gebiet Gesundheitsprophylaxe und Gesundheitssport tätig. Er hat sich dabei im Gesundheitsbereich auf besonders gefährdete Berufsgruppen spezialisiert (Bildschirmarbeitsplätze, Landwirte, Zahnärzteteams, Friseur, Krankenpfleger etc.) und in Zusammenarbeit mit Berufsangehörigen der jeweiligen Zielgruppe Spezialseminare entwickelt. Weitere Schwerpunkte seiner Arbeit sind Ergonomieberatung und individuelle Praxiskurse mit Einzelberatung. International veranstaltet er Seminare in der Schweiz (Engadin) und auf Mallorca und ist als Redner auf Kongressen, Symposien und Zahnärztetagen geladen (z. B. in Zermatt, Kopenhagen, Moskau).

Er ist Leiter des 1996 gegründeten „Privaten Instituts für Gesundheits-Management“, kurz PRIGMA. PRIGMA bietet ein breit gefächertes Programm an Seminarbausteinen, Beratung, Einzeltraining und Publikationen an, wobei der Schwerpunkt auf gesunde Lebensweise und körperliche Fitneß gelegt wird. Bei Bedarf wird mit Fachleuten aus anderen Disziplinen, z. B. Ärzten und

Physiotherapeuten, zusammengearbeitet. Just ist Autor mehrerer Fachbücher zum Thema Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik und Körperschule und Verfasser von ca. 40 Fachartikeln, die in Zeitschriften wie NATUR, ZM, ZWR, DZW erschienen sind.

### Bisherige Buchveröffentlichungen:

Manfred Just: **KÖRPERSCHULE**, Entspannung – Haltung – Bewegung, DIAVOLO-Verlag Forchheim, 1994, 180 Seiten, 19,30 EUR  
Manfred Just, Richard Hilger: **Rückenschule für das zahnärztliche Team**, Thieme Verlag Stuttgart, 2001, 260 Seiten, 2. Auflage, 49,90 EUR  
Manfred Just: **Körperschule für Pflegekräfte**, Schlütersche Verlagsanstalt, Hannover 2000, 96 Seiten, 26,- EUR  
Manfred Just, Werner Jungkunz: **Schmerz lass nach. JUST-FIVE – das Programm zur Selbsthilfe bei Wirbelsäulen-, Gelenk- und Muskelbeschwerden**, Universum Verlag, 170 Seiten, 19,50 EUR

### Seminare von PRIGMA für Zahnärzte und zahnärztliches Assistenzpersonal:

*Motto: Die Gesundheit des zahnärztlichen Teams: Ergonomisch Arbeiten – vital bleiben*

Korrekte Haltung und gezielter Ausgleich bei der täglichen Arbeit  
Inhalte: Haltung in allen „Lebenslagen“, Ergonomie der Zahnarztpraxis, Arbeitshaltung, gezielter Ausgleich während und nach der Arbeit, aktive Pausengestaltung  
Dauer: 1 Tag

### JUST-FIVE –

#### Selbsttherapie und Training

Inhalte: Kombination aus spezieller Atmung und bestimmten Haltungen und Bewegungen. Innerhalb weniger Minuten können damit Blockaden und Schmerzen beseitigt werden. Speziell auf zahnärztliche Beschwerden entwickelter Kurs.  
Dauer: Grundlagen 1,5 Tage / Kompakt: 3 Tage (Fr. bis So.)

### AKTIV-Woche in Mallorca (Peguera)

1 Woche Aufenthalt mit folgenden Leistungen und Inhalten: Selbstbehandlung mit JUST-FIVE und Rücken-VITAL-Programm, geführte Wanderungen und Radtouren, Fitness-Check, (Scuol: Bäderpass, Indoor-Fitness)  
Dauer: 1 Woche (Sa. – Sa.)  
Termine Mallorca: 22. – 29.03.2003

## Literaturtipp

### Zahnärztliche Praxis- und Arbeitsgestaltung

**D**ie Ergonomie und die mit ihr vielseitig verknüpfte Hygiene sind wichtige Grundlagen einer optimalen zahnärztlichen Praxis- und Arbeitsgestaltung.

Im Rahmen einer Ganzheitsbetrachtung aller relevanten berufsbezogenen Faktoren werden mit dem Buch „Zahnärztliche Praxis- und Arbeitsgestaltung“, die wissenschaftlichen und arbeitspraktischen Grundlagen der Ergonomie und Qualitätssicherung dargestellt. Der Autor Karlheinz Kimmel kann dabei auf eine über vierzigjährige intensive Beschäftigung mit der Materie zurückgreifen.

Dieses wissenschaftlich fundierte und praxisnahe Werk schließt eine Wissenslücke, da die arbeitswissenschaftlichen

Grundlagen der zahnärztlichen Berufsausübung und Praxisführung nur an wenigen deutschsprachigen ZMK-Universitätskliniken und -zentren zum theoretischen und arbeitspraktischen Lehrstoff gehören.

Die am Ende jeden Kapitels wiedergegebenen Leitsätze sind die Quintessenz der jeweiligen Inhalte und damit wichtige Anhaltspunkte für die eigene Praxis- und Arbeitsgestaltung.

**K. Kimmel**

**Zahnärztliche Praxis- und Arbeitsgestaltung  
Ergonomie als Grundlage der Leistungs- und Lebensqualität**

Deutscher Zahnärzte Verlag Köln, 2001

283 Seiten mit ca. 210 Abbildungen und 20 Tabellen, geb. 75,67 EUR

ISBN: 3-934280-23-4