

Informationen zur "Renner-Methode"



Kontakt mit dem
Gründer der Methode:
Leopold F. Renner
Sommerstraße 8
D- 83125 Eggstätt

Tel.: 0049 80 56 90 28 48
Fax: 0049 80 56 90 28 45

INFO zur Renner-Methode

Den Körper allein mit Hilfe bestimmter Bewegungen zu informieren, ihn an seine Gesundheit zu „erinnern“ und zu „gewöhnen“ ist ein Menschheitstraum. Es ist ein „asymmetrischer Traum“, wie ich nachfolgend aufzeigen werde.

Therapeuten jeder Fachrichtung ob Heilpraktiker, Ärzte, Physiologen, Krankengymnasten, Bewegungstherapeuten, Osteopathen und Chiropraktikern steht ab dem Jahr 2000 das neuartige Therapiesystem der Renner-Methode die „Holistic-Manual-Therapy“ zur Verfügung. Herzlich willkommen im Areal dieser neuen Causaltherapie.

Medizinisch interessierte Personen, chronische Patienten, Verletzte die sich in REHA befinden, Sportler und alle Menschen, die eine nachhaltige Gesundheitsprophylaxe suchen, sind im Selbsthilfezentrum von „Asymmetropathy do it yourself“, kurz ADIY herzlich willkommen.

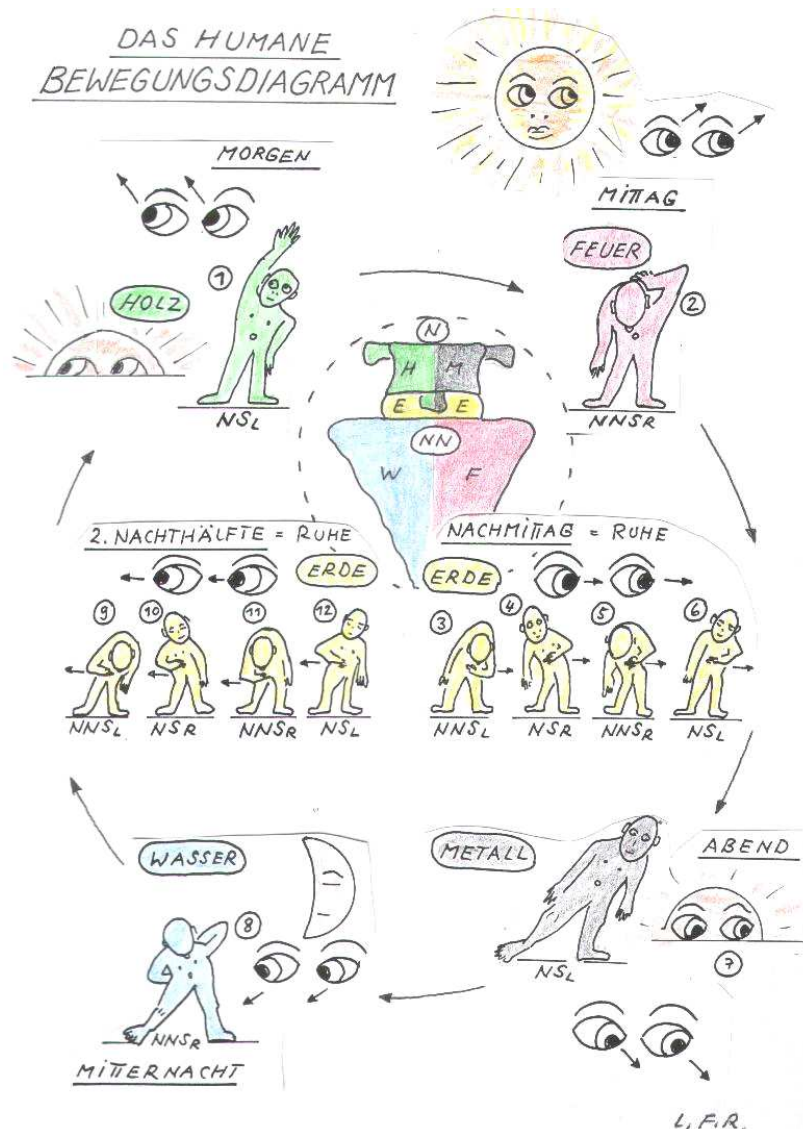
Die Renner-Methode ist etwas ganz besonderes. Der Weg ist logisch, geradlinig und vielfach erprobt.

Informationen zur "Renner-Methode"

Danke für die Anforderung dieser INFO. Die Abbildung auf dieser Seite zeigt Ihnen mehr als viele Worte. Gleich ob Sie Therapeut oder medizinischer Laie sind, das humane Bewegungsdiagramm der „Renner-Methode“ ist ausschlaggebend für die Gesundheit aller Menschen, auch für die Ihre.

In der Mitte der Abbildung befindet sich das Kreuzbein (blau/rot), darüber der 5. Lendenwirbel (grün/grau) und dazwischen die Bandscheibe (gelb). Die einzelnen Farben symbolisieren die 5 Elemente des Lebens. Sie sehen einen Tagesablauf und die Zuordnung zu den 5 Elementen, Sie sehen auch bestimmte aufrechte und gebeugte Bewegungen und passende Blickrichtungen zu bestimmten Tageszeiten. Ein Tagesablauf ist identisch mit einem Jahres- oder Lebensablauf. Eine simple Funktionsstörung der Lendenwirbelsäule, des Kreuzbeins oder der Bandscheiben reicht aus, um Ihre zukünftige Lebensqualität schicksalhaft zu beeinflussen. Ihr Körper ist eben mehr als die Summe seiner Teile.

Was geschieht, wenn Sie die skizzierten Bewegungen und Blickrichtungen täglich durchführen (vorausgesetzt diese sind Ihnen angenehm) und sich an dieses einfache Lebensprogramm gewöhnen: Ihre Beschwerden werden allmählich abnehmen und Ihre Gesundheit wird langsam zunehmen, wenn Sie dabei alles richtig machen! Möchten Sie Ihre Gesundheitsbelange künftig selbst in die Hand nehmen, dann erlernen Sie das Selbsthilfeprogramm „ADIY“. Die Bestandteile dieser Gesundheitsschule bestehen ausschließlich aus heilsamen *asymmetrischen* Bewegungen.





Wo Licht ist, ist Leben.
 Wo Leben ist, ist Bewegung.
 Wo Wärme ist, ist Fülle.
 Wo Kälte ist, ist Leere.
 Wo Trockenheit ist, ist Feuchtigkeit.
 Wo außen ist, ist oben.
 Wo innen ist, ist unten.
 Wo das Schiefe ist, ist das Gerade.
 Wo das Junge ist, ist das Alte.
 Wo Gesundheit ist, ist das Ende.
 Wo Krankheit ist, ist der Anfang.

Die 5 Elemente in einem anderen Licht:

Feuer

ist Licht, Wärme, Fülle, Oben, das Schiefe, das Junge, das Rote, das Geborenwerden, der Anfang, das linke Kreuzbein und der Sympathikus bzw. das große Yang.

Erde

ist Ruhe, Scheiden und Trennen, Materie, Feuchtigkeit, die Mitte, die Gedanken, das Gelbe, das Gerade, das Bindegewebe, die Bandscheiben und das Neutrum.

Holz

ist Bewegung, Wind, Außen, Energie, das Seitliche, das Kind, das Grüne, Wachstum, Expansion, das Schiefe, der rechte fünfte Lendenwirbel, der Sympathikus bzw. das kleine Yang.

Metall

ist das Kühle, Trockene, die Ruhe, Atmung, Ausscheidung, Leere, Reduktion, der Schatten, das Alte, das Weiße, das Gerade, der linke 5. Lendenwirbel und der Parasympathikus, bzw. das kleine Yin.

Wasser

ist die Dunkelheit, das Kalte, Nasse, der Greis, die Ruhe, das Schiefe, die Leere, das Nichts, das Unten, das Ende, das Schwarze, der Tod, das rechte Kreuzbein und der Parasympathikus bzw. das große Yin.

Es bedarf nicht mehr und nicht weniger, um unser Leben zu verstehen und beschwerdefrei zu leben. Welche Qualität und Quantität es aufweist, können Sie zum größten Teil selbst bestimmen. Vieles, was wie Schicksal aussieht, ist oft nur Unwissenheit.

Was müssen Sie heute nicht alles lernen und wissen, um Ihren Beruf auszuüben, Ihre Finanzen zusammen zu halten, gesellschaftsfähig zu sein usw.. Doch das sind alles Äußerlichkeiten, kennen Sie sich auch innen? Ich meine damit nicht Ihre Psyche, ich meine damit Ihren inneren Körper, Ihre innere Verfassung.

Gesundheit und Krankheit liegen eng zusammen. Es bedarf nur einen Millimeter der Schiefe oder der Geraden an ganz bestimmten Körperstellen, um Ihr Schicksal zu beeinflussen. Es bedarf nur einer einzigen Sekunde, einer einzigen ungeschickten Bewegung, eines einzigen Traumas, um Ihre innere Harmonie dauerhaft zu zerstören. Wenn Sie krank sind, müssen Sie einen neuen Anfang machen. Wenn Sie gesund sind, müssen Sie selbst dafür sorgen, dass es so bleibt, sonst ist es der Anfang vom Ende.

Die „humane asymmetrische Normalfunktion“ aus Sicht der Renner-Methode

Jeder Mensch besteht aus einer rechten und einer linken Körperhälfte. Dabei weist jede ihre eigene Funktion auf, unabhängig von den Organstrukturen, die man anatomisch dort findet. Der rechten Körperseite ist die Funktion der Expansion (Ausdehnung), der linken die der Reduktion (Verkleinerung) physiologischer Vorgänge vorbehalten. Die Organe der rechten Körperseite sind deshalb zuständig für die Aufnahme und Speicherung körpereigener Stoffe. Diese Funktion ist von der Tätigkeit des Sympathikus des vegetativen Nervensystems abhängig. Die Tendenz zur Volumenzunahme rechtsseitiger Organstrukturen wird u.a. auch vom Funktionszustand der rechten Lendenwirbel- und Halswirbelgelenke sowie vom rechten Kreuzdarmbeingelenk beeinflusst.

Die Organe der linken Körperseite sind zuständig für die Abnahme und Ausscheidung körpereigener Stoffe. Diese Funktionen sind von der Tätigkeit des Parasympathikus des vegetativen Nervensystems abhängig. Die Tendenz zur Volumenabnahme linksseitiger Organstrukturen wird u.a. auch vom Funktionszustand der linken Lendenwirbel- und Halswirbelgelenke sowie vom linken Kreuzdarmbeingelenk beeinflusst.



Die binäre Steuerung dieser vegetativen Schaltvorgänge ist abhängig von Schiefebenen des Bewegungsapparates. Die Schiefebene des 5. Lendenwirbels bewirkt vermehrte Tätigkeit des Parasympathikus, die des Kreuzbeins eine Anregung des Sympathikus (Hypothese der vegetativen Schalter).

Die asymmetrische Normalfunktion steuert deshalb folgende Vorgänge:

Rechte Körperseite (Expansion)

Blutspeicherung der Leber, Produktion der Galle, Gallenspeicherung, Erweiterung der Gallengänge, Erweiterung von Lunge und Bronchien, Hormonspeicherung, Stuhlproduktion, Dickdarmvolumenzunahme, Erweiterung der Hirn-, Herzkranz- und Muskelgefäße sowie der Venen, Blutdruckerhöhung, Erweiterung der rechten Niere, Harnblase und Bauchspeicheldrüse, Zunahme der Körperflüssigkeiten, Erweiterung aller Hohlorgane (Uterus), Erschlaffung der Muskulatur. Förderung der Aufwärtsbewegung (Ausatmung).

Linke Körperseite (Reduktion)

Zusammenziehung des Herzmuskels, Herzschlagverlangsamung, Verengung von Lunge, Bronchien, Speiseröhre, Dickdarm, Venen, der linken Niere, aller Hohlorgane, Anregung der Magen- und Darmperistaltik, Förderung der Stuhl- und Harnausscheidung, Menstruation, Schweiß- und Speichelbildung, Hormonausschüttung, Anspannung der Muskulatur, Reduzierung der Durchblutung, Blutdruckerniedrigung, Förderung der Abwärtsbewegung (Einatmung).

Die „humanen Fehlfunktionen“ aus Sicht der Renner-Methode

Wenn Sie nun denken, dass das Wissen um die „humane asymmetrische Physiologie“ längst medizinisches Allgemeingut ist, dann irren Sie. Dieses Defizit einer „noncausalen Behandlungsweise“ ist schuld daran, dass immer mehr chronische Krankheiten und immer höhere Krankheitskosten entstehen. Diese auf der Ausgabenseite regulieren zu wollen (Therapeuten, Kliniken, Medikamente), treibt sie noch höher. Krankheitskosten entstünden nicht, wenn es keine Krankheiten gäbe. Dieser einfache Gedanke ist nicht abwegig, man wagt ihn nur nicht zu denken. Im Klartext: Wenn nur die Hälfte aller Krankheiten ursächlich behandelt würden, könnten die Krankheitskosten auch um diese Hälfte heruntergefahren werden. Dies ist in der Realität sofort möglich, wenn wir wie unser „innerer Arzt“ denken und handeln.

Einen solchen Weg eröffnet innerhalb der Renner-Methode die „Holistic-Manual-Therapy (HMT)“ für Therapeuten oder „Asymmetropathy do it yourself (ADIY)“ für medizinische Laien. Welche sekundären Fehlfunktionen können entstehen, wenn im Bereich der kleinen Wirbelgelenke oder Kreuz-Darmbeingelenke ursächliche Fehler vorhanden sind:

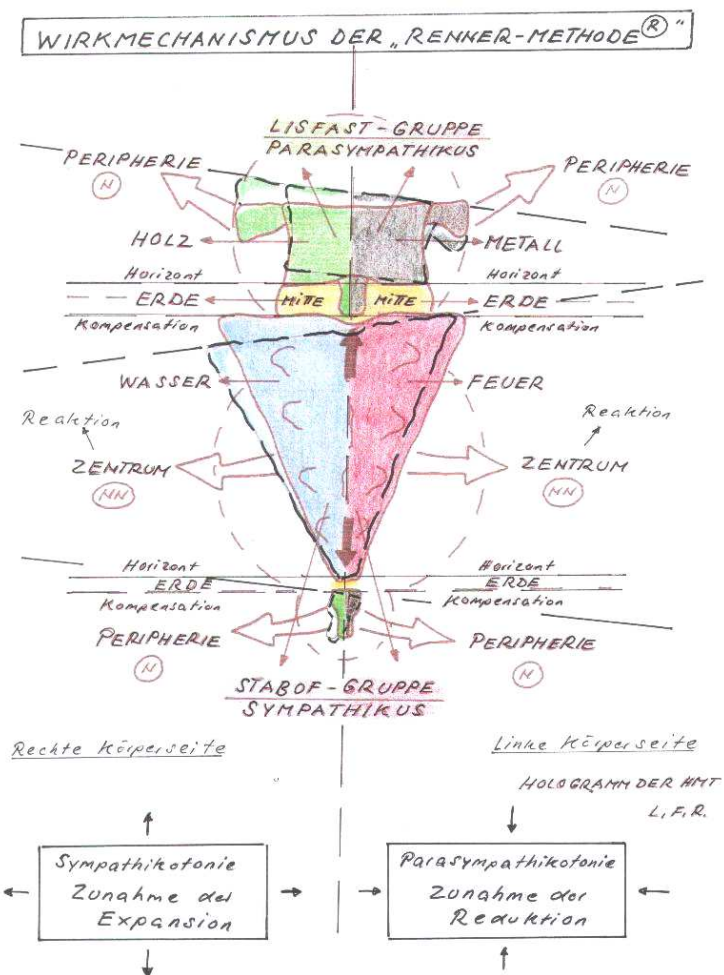
Beispiel 1: Fixierte linke Schiefebene des 5. Lendenwirbels:

Der Parasympathikuseinfluss auf der linken Körperseite fördert reduzierende Krankheiten wie Asthma bronchiale, Kreislaufschwäche, Blutdruckerniedrigung, Durchblutungsstörungen, rheumatische Erkrankungen, Arthrosen, Osteoporose, Muskelverspannungen, Thrombosen, Embolien, Blutungen, Schlaganfall, Organschrumpfungen, Leberzirrhose, Schrumpfniere, Infarkt, Herzmuskelschwäche, Herzkranzgefäß-, Hirngefäß- und Muskelgefäßverengung, Magengeschwüre, Speiseröhrenverengung, Verätzung, Durchfall, Erbrechen, Hyperhydrose, Infektanfälligkeit - um nur einige zu nennen!

Beispiel 2: Fixierte rechte Schiefebene des Kreuzbeins:

Der Sympathikuseinfluss auf der rechten Körperseite fördert expandierende Krankheiten wie Nieren- und Gallensteine, Bluthochdruck, Diabetes, Lebervergrößerung, Lungenemphysem, Venenleiden, Lymphstauungen, Wasseransammlungen, Ödeme, Darmdivertikel, Verstopfung, Reizblase, hormonelle Störungen, Muskelschwäche, Erhöhung der Cholesterinwerte, Allergien, Tumore, Cysten, Adenome, Infektionen, Fieber, Entzündungen- um wieder nur einige zu nennen!

Würde die etablierte Medizin solche Zusammenhänge beachten, lege artis behandeln und nicht unterdrücken, dann stünde das Gesundheitswesen nicht vor der Insolvenz. Es ist Zeit, umzudenken.



Der kleine, aber wesentliche Unterschied

Warum war die Entwicklung der „Renner-Methode“ überfällig?

Kein Patient mit beliebiger Krankheit und kein Therapeut, welcher Fachrichtung auch immer, kann an der Realität vorbeigehen, dass es im Körper Bestrebungen gibt, entstandene Fehler, gleich welcher Ursache, auszugleichen, sich diesen anzupassen und sich an sie zu gewöhnen oder sich ihrer zu erwehren. Das ist Fakt.

Bisher gab es mit Ausnahme der hier vorgestellten Methode, keine medizinische Fachrichtung, die sich *bewusst* und *gezielt* mit den Gesetzmäßigkeiten der humanen Kompensation befasst. Auch das ist Fakt.

Eine kompensatorische Heilkunde ist aber die Voraussetzung, die große Anzahl von Befindlichkeitsstörungen und damit das Vorstadium zu vielen Krankheiten zu verstehen und erfolgreich zu behandeln. Das ist ebenso Fakt.

Gesunde Personen und solche, die ihrem Körper außergewöhnliche Leistungen abverlangen, sind davon abhängig, dass ihre momentane ungestörte körperliche Verfassung auch so bleibt. Zur Gesundheitsprophylaxe sind die *asymmetrischen Bewegungsmuster* von ADIY gut geeignet, sie ordnen und erhalten die humane asymmetrische Physiologie und löschen alte Fehlerprogramme. Sich wohl zu fühlen, fit und geistig wach zu bleiben, psychisch ausgeglichen zu sein, ist das Ziel dieser Methode. Seine gesundheitlichen Belange erfolgreich selbst in die Hand zu nehmen, ist der Wunsch vieler Menschen. Auch das ist Fakt.

Die Empirie führte zur Entwicklung der „Renner-Methode“, einem therapeutischen Bewegungssystem, das neue Wege mit integriertem alten Wissen geht!

Innerhalb dieser wirksamen, kompensatorischen Heilkunde existieren 2 Therapiesysteme:

- 1. Die Holistic-Manual-Therapy (HMT) für Therapeuten**
- 2. Asymmetropathy do it yourself (ADIY) für alle Personen**

1. Die HMT stellt die Basistherapie zur ursächlichen Behandlung gestörter Kompensationsvorgänge für Therapeuten jeder Fachrichtung dar. Weiterführende Informationen zu dieser Therapie auf der Internetseite www.renner-methode.de unter „HMT“.

2. Das Bewegungssystem „ADIY“ stellt als Selbsthilfeprogramm eine Basistherapie für alle Menschen dar. Es ermöglicht die Gesundheitsvorsorge und die Ordnung gestörter Kompensationsprogramme. Hiermit kann aktiv in das Geschehen „gestörter Fehlerausgleich“ eingegriffen werden. Weiterführende Informationen zum Thema Selbsthilfe auf der Internetseite www.renner-methode.de unter „Selbsthilfe“.



Beide Verfahren wurden während jahrzehntelanger Praxisarbeit und der Erfahrung nach über 100 000 Patientenbehandlungen von mir entwickelt und erprobt.

Wir stehen am Anfang einer grundlegenden Neuentwicklung alten Wissens

Selbstverständlich kann man nichts erfinden, was immer schon da war. Man kann es aber neu entdecken, wenn es verschollen war, und dem Ganzen eine geordnete Form verleihen, in der es begreifbar und anwendbar wird. Dieses Ziel hat die „Renner- Methode“.

Das Motto ist deshalb „listen to human body“ und nicht „listen to human therapists“! In der heutigen Zeit der allgemeinen Verunsicherung und Verteuerung für Patienten sowie der rasenden Veränderung von Wissen für Therapeuten gibt es kaum noch Rückzugsgebiete aus dieser Medizin. Ein Rückzug wäre manchmal aber dringend notwendig, um sich vom lähmenden Detailwissen zu lösen und einen fächerübergreifenden Überblick zu erlangen.

Betrachten wir rückblickend die Funktionen und Fehlfunktionen der rechten und linken Körperseite, dann stellen wir fest, dass unser inneres Schicksal davon abhängt, ob bestimmte Körperstrukturen schief oder gerade sind. Die Körpersprache ist deshalb eine binäre Sprache, die aus nur 2 Zahlen oder 2 Befehlen besteht: Die Zahl 0 steht für Ja oder Einschalten des *Ruhezustandes*, die Zahl 1 steht für Nein oder Ausschalten desselben.

Das ganze Geheimnis einer ungestörten Körperfunktion ist nur zu lösen, wenn die beiden Repräsentanten des vegetativen Nervensystems am richtigen Ort, zur richtigen Zeit und in der richtigen Richtung ein- oder ausgeschaltet werden. Hört sich einfach an, ist aber in Praxi kompliziert. Um dieses Ziel zu erreichen, benötigen wir in der *HMT* und bei *ADiy* keine Medikamente und keine anderen Hilfsmittel, wir bedürfen nur *einer* richtigen Bewegung. Das ist das Wesen der „Renner-Methode“. Sie verbindet altes Wissen (Humoralpathologie und traditionelle chinesische Medizin) mit neuem Wissen (Informatik, vegetative Konstitutions-therapie, Chiropraktik und Osteopathie).

Schauen wir der Natur des Menschen genau auf die Finger und machen wir es genau nach!

Leopold Renner, Dezember 2003

