



# Leseprobe

Hans Greissing, Charlotte Rogers

## Neue Hoffnung Zilgrei

Schmerzfrei durch die kombinierte Haltung- und Atemtherapie

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,00 €



---

Seiten: 352

Erscheinungstermin: 15. November 2011

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

### **Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen – wirksam ohne Medikamente**

„Zilgrei“ steht seit über 30 Jahren für wirksame Selbsthilfe gegen Schmerzen und hat Millionen Menschen von Kopf-, Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen befreit. Die natürliche Haltungs- und Atemtherapie aktiviert die Selbstheilung des Körpers und macht Schmerztabletten und Arztbesuche überflüssig. Schon ein paar Minuten täglich genügen, um den Schmerz verschwinden und die Beweglichkeit zurückkehren zu lassen. Für jedes Alter und jeden Beschwerdegrad geeignet.

### **Autor**

**Hans Greissing, Charlotte Rogers**

---

Adriana Zillo stammt aus einer alten Adelsfamilie des Veneto. Ihr Interesse an alternativen Heilmethoden erwachte, als sie an einer äußerst schmerzhaften Form der Arthrose der Halswirbelsäule litt. Ihre Versuche auf dem Gebiet des Yoga, des autogenen Trainings und der Akupunktur führten sie schließlich zu dem deutschamerikanischen Doktor der Chiropraktik Hans Greissing, dem es gelang, sie von ihren Schmerzen zu befreien. Von der Patientin wurde sie zur begeisterten Mitarbeiterin. Aus der Zusammenarbeit entstand die Entwicklung der Zilgrei-Methode.

### *Buch*

Viele Menschen sind auf der Suche nach einer anhaltend wirksamen Methode, um ihre Rücken- oder Gelenkschmerzen in den Griff zu bekommen. Zilgrei bietet genau dies – und zwar ohne Nebenwirkungen und ohne finanziellen Aufwand. Die Übungen sind leicht zu erlernen und einfach auszuführen. Zilgrei ist sehr wirksam und hat schon in vielen, auch als hoffnungslos bezeichneten Fällen erstaunlich gute Ergebnisse erzielt. Das Buch besteht aus zwei Hauptteilen: Der erste, theoretische Teil enthält allgemeine Informationen über Zilgrei – wie die Methode entwickelt wurde und worauf sie beruht. Der zweite, praktische Teil dient zum Erlernen der Selbstuntersuchungen und -behandlungen. Außerdem gibt das Buch nützliche Informationen, wie man Schmerzursachen vermeiden und so Schmerzen vorbeugen kann.

### *Autoren*

Charlotte Rogers, deutschgebürtige Engländerin, in Südafrika aufgewachsen, lebt und arbeitet seit über 30 Jahren zwischen Italien und der Schweiz. Seit 1982 bemüht sie sich, als vormalige Patientin, dann als Lebensgefährtin und Assistentin von Dr. Hans Greissing, dem maßgeblichen Entwickler der Zilgrei-Methode, um die Weiterentwicklung und Verbreitung dieser Selbsthilfemethode. Sie hat hunderte Personen in der Zilgrei-Methode ausgebildet und ist Autorin und Mitautorin der deutschsprachigen Zilgrei-Bücher.

Hans Greissing  
Charlotte Rogers

# **Neue Hoffnung Zilgrei**

Schmerzfrei durch die kombinierte  
Haltungs- und Atemtherapie

GOLDMANN

# Inhalt

Vorwort .....	9
Grafische Darstellung der Selbstbehandlungen .....	12
<b>Das Prinzip Zilgrei .....</b>	<b>15</b>
Der eigene Weg zur Gesundheit, der frei macht .....	16
Schmerzursachen .....	18
Kennen Sie Arthrose? .....	22
Selbsthilfe, was ist das? .....	23
Was ist Zilgrei? .....	27
Wirksamkeit – Einsatzbereiche .....	34
Kontraindikationen:	
Wann Sie Zilgrei nicht machen sollen .....	37
Reaktionen .....	38
Zilgrei und andere Therapien .....	44
Zilgrei und seine Grundkonzepte .....	48
Die gezielte Stellung und Bewegung .....	49
Selbstwahrnehmung und Körperhaltung .....	50
Selbstorientierung und Bewegungsebenen .....	59
Die Zilgrei-Selbstuntersuchung .....	73

Von der Selbstuntersuchung zur Selbstbehandlung:	
das Prinzip der Gegenrichtung .....	83
Die Atmung .....	89
Die Zilgrei-dynamogene Atmung .....	97
Wenn Ihnen das Atmen schwerfällt .....	108
Die Verbindung der Zilgrei-Atmung mit der Entlastungsstellung oder -bewegung .....	110
Das Ganzkörperprinzip .....	113
Letzte Ratschläge vor der Praxis .....	121
Die Anwendungshäufigkeit .....	127
Ihr persönliches Zilgrei-Programm .....	128
<b>Die Selbstbehandlungen .....</b>	<b>133</b>
<b>Schwan</b> – Basis-Selbstbehandlung, Halswirbelsäule .....	134
<b>Eisvogel</b> – Basis-Selbstbehandlung, Lendenwirbelsäule .....	140
<b>Rotkehlchen</b> – Halswirbelsäule .....	146
<b>Rosenstar</b> – Halswirbelsäule .....	154
<b>Zeisig</b> – Kiefer .....	160
<b>Drossel</b> – Brustwirbelsäule .....	168
<b>Schwalbe</b> – Brustwirbelsäule .....	176
<b>Fink</b> – Brustwirbelsäule & Schultergürtel .....	184
<b>Kolibri</b> – Brustwirbelsäule .....	192
<b>Rauchschwalbe</b> – Brust- & Lendenwirbelsäule .....	200
<b>Seidenschwanz</b> – Lendenwirbelsäule & Becken .....	208
<b>Adler</b> – Gesamte Wirbelsäule .....	216
<b>Bengalin</b> – Gesamte Wirbelsäule .....	224
<b>Blaukehlchen</b> – Gesamte Wirbelsäule .....	232
<b>Krähe</b> – Gesamte Wirbelsäule .....	240

<b>Kranich</b> – Becken .....	248
<b>Perlhuhn</b> – Becken & Lendenwirbelsäule .....	252
<b>Amsel</b> – Becken & Geschlechtsorgane .....	256
<b>Auerhahn</b> – Beckenorgane .....	260
<b>Kuckuck</b> – Schulter .....	266
<b>Haubentaucher</b> – Schulter .....	274
<b>Goldkuckuck</b> – Schulter .....	278
<b>Kauz</b> – Ellenbogen .....	286
<b>Stieglitz</b> – Handgelenk .....	294
<b>Gimpel</b> – Hände .....	302
<b>Wiedehopf</b> – Lendenwirbelsäule, Becken & Beine .....	310
<b>Strandläufer</b> – Hüftgelenk .....	318
<b>Wiesenpieper</b> – Knie .....	326
<b>Wanderfalke</b> – Fuß .....	332
<b>Meise</b> – Nervensystem .....	338
Register .....	343

## Vorwort

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

sind Sie immer noch auf der Suche nach einer anhaltend wirksamen Methode, um Ihre Rücken- oder Gelenkschmerzen in den Griff zu bekommen? Dabei sind Sie sicher fachkundig, wenn es um Behandlungsmethoden geht, denn wir nehmen an, bevor Ihnen dieses Buch in die Hände gefallen ist, haben Sie schon einiges ausprobiert, oder sollen wir lieber sagen, durchgemacht. Wir wissen schließlich meistens über das am besten Bescheid, was uns ganz besonders plagt. Genauso, wie Menschen mit Gewichtsproblemen besser als alle anderen über Diäten und Abnahmekuren Bescheid wissen, kennen sich Schmerzgeplagte äußerst gut bei den vielen Angeboten herkömmlicher und Außenseitertherapien aus. Wir kennen das, denn den meisten unserer Patienten geht es nicht anders.

Mit dem Kauf dieses Buches haben Sie beschlossen, sich selbst zu helfen. Das ist ein wichtiger Schritt und die beste Voraussetzung für Ihre anhaltende Genesung. Wir werden Sie in dieser guten Entscheidung begleiten und nach bestem Vermögen unterstützen.

Damit Sie den größtmöglichen Vorteil aus diesem Buch ziehen können, möchten wir kurz erläutern, wie man es am besten liest. Das Buch besteht aus zwei Hauptteilen: Der erste, theoretische Teil (Seite 15 ff.) enthält allgemeine Informationen über Zilgrei, wie die Methode entwickelt wurde und worauf sie beruht. Der zweite Teil (Seite 133 ff.) befasst sich größtenteils mit der Praxis der Methode. Darin lernen Sie, wie man die Zilgrei-Selbstuntersuchung und -Selbstbehandlungen ausführt. Dieser zweite Teil interessiert sicherlich besonders jene von Ihnen, die Beschwerden haben. Es wäre aber ein Fehler, gleich mit diesem Teil zu beginnen, ohne zuerst die Grundlagen verstanden und gelernt zu haben.

Zilgrei ist sehr wirksam und hat schon in vielen, auch als hoffnungslos bezeichneten Fällen erstaunlich gute Ergebnisse erzielt. Das ist aber nur bei korrekter und konsequenter Anwendung möglich. Nehmen Sie sich daher die Zeit, um zunächst den ersten Teil des Buches zu lesen und zu verstehen, bevor Sie sich mit dem Praxisteil befassen.

Sie finden in diesem Buch auch einige nützliche Informationen, wie Sie in Zukunft, wenn Sie wieder gesund sind, Schmerzursachen vermeiden können. Damit Sie nicht Ihr Leben lang therapieren müssen, sollten Sie einige wenige Angewohnheiten, die Ihnen sicherlich nicht als Beschwerdeursachen bekannt waren, aber eben solche sind, vermeiden.

Jede Selbstbehandlung in diesem Buch ist mit einem Vogelnamen gekennzeichnet, damit man sie sich besser einprägen kann. Diese Wahl lag nahe, weil wir immer wieder von Patienten hörten, nachdem sie Zilgrei angewendet hatten, »jetzt fühle ich mich so frei und leicht wie ein Vogel!«

Manche Menschen kommen gut mit einem Buch als Lernvorlage zurecht, andere ziehen Hilfe und Beratung vor, um ganz si-

cher zu sein, dass sie auch alles richtig machen. Oder vielleicht finden Sie in diesem Buch nicht Ihre ideale Selbstbehandlung, was durchaus möglich ist, denn es enthält nur 30 der über 20 000 möglichen Anwendungen. Schauen Sie dann auf [www.zilgrei.com](http://www.zilgrei.com) unter »Lehrersuche«, um eine/n anerkannte/n Zilgrei-Lehrer/in in Ihrer Nähe zu finden. Damit Sie die richtige Betreuung erhalten, können wir Ihnen bedenkenlos nur diese Personen empfehlen, denn sie haben die vorgeschriebene Ausbildung absolviert und sich kontinuierlich in Zilgrei weitergebildet. Eine medizinische oder paramedizinische Ausbildung allein ist keine Gewähr dafür, dass Zilgrei korrekt vermittelt wird. Gewissenhafte Therapeuten werden im Interesse ihrer Patienten eine Methode von Grund auf erlernen wollen, damit sie den jeweiligen individuellen Anforderungen gerecht werden können. Die beste Gewähr dafür, dass Sie sich einer in Zilgrei ausgebildeten Person anvertrauen, ist, wenn deren Name in unseren offiziellen Listen steht.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und baldige Genesung und sind überzeugt, dass Zilgrei auch Ihnen helfen wird, wieder gesund zu werden und es weiterhin zu bleiben.

Hans Greissing und Charlotte Rogers

# Das Prinzip Zielerei

## Der eigene Weg zur Gesundheit, der frei macht

Die Chiropraxis hat nicht nur mir nach einer schweren Kriegsverletzung wieder aus dem Rollstuhl geholfen, sondern ich konnte in meiner über 40-jährigen Laufbahn als Chiropraktiker oft ähnliche Wunder auch an meinen Patienten erleben. Allerdings stellte ich immer wieder fest, dass ich insbesondere in jenen Fällen die eindrucklichsten Ergebnisse erzielen konnte, in denen die Patienten selbst aktiv an ihrem Genesungsprozess beteiligt waren. So lehrte mich die Erfahrung im Verlaufe der Zeit, dass nicht ich, der Therapeut, die Heilung vollbrachte, sondern dass nur das Zusammenspiel verschiedener Faktoren und Voraussetzungen vermag, den Patienten wieder gesund zu machen.

Am Palmer College of Chiropractic in Iowa, USA, wo ich meine Ausbildung zum Doktor der Chiropraktik absolvierte, lernten wir über »innate intelligence«, d. h. die körpereigene Intelligenz, die nicht mit unserem Intellekt zu verwechseln ist, sondern die, unabhängig vom Verstand, unsere Lebensprozesse erhält. Ich konnte beobachten, dass Heilung nur dann wirklich stattfindet, wenn der Therapeut im richtigen Moment mit der richtigen Maßnahme die Voraussetzungen zur Selbstheilung schafft. Der Körper nimmt eine Therapie entweder an oder er lehnt sie ab. Entspricht die Heilmaßnahme den körpereigenen Gesetzmäßigkeiten und arbeitet der Patient selbst aktiv mit, anstatt sich in der Hoffnung, jemand anders wird ihn gesund machen, behandeln zu lassen, sind die Chancen zur Gesundung ungleich besser.

Die Zilgrei-Methode ist das Resultat dieser Überlegungen, ähnliche Gedanken führten Ende der siebziger Jahre Frau Zillo als Patientin in meine Praxis in Mailand. Sie war es leid, mehr oder weniger erfolglos gegen ihre jahrelangen Schmerzen behandelt zu

werden; sie wollte selbst etwas für ihre Genesung tun. Es stellte sich schnell heraus, dass ihre interessanten Beobachtungen an sich selbst in Bezug auf Atmung und Bewegung der Wirbelsäule durchaus auf logischen anatomischen und physiologischen Zusammenhängen beruhten. Wir beschlossen, zusammenzuarbeiten – mit dem Ziel, den Menschen ein natürliches, wirksames, kostengünstiges und nebenwirkungsfreies Werkzeug an die Hand zu geben, mit dem sie sich selbst helfen konnten.

Bewegung ist Leben, und Leben ist Bewegung.

Je weniger Bewegung, desto weniger Leben.

Hört Bewegung auf, endet das Leben.

Leben und Bewegung sind ein und dasselbe.

Zilgrei ist für jeden Menschen bestimmt, der davon Gebrauch machen möchte. Kennt man die Methode und das System, die Zilgrei zugrunde liegen, sind die Selbstbehandlungen leicht anzuwenden. Die Zilgrei-Mechanismen haben sich aber auch als eine wertvolle Unterstützung bzw. Ergänzung der verschiedensten Behandlungsmethoden erwiesen. Somit ist es ein sehr nützliches Werkzeug auch für Ärzte, Heilpraktiker und andere Therapeuten.

Unabhängigkeit macht frei! Freiheit von Schmerzen und Gebrechen ist das verbürgte Recht eines jeden Menschen. Es ist auch des Menschen Recht, frei zu wählen, welche Maßnahmen er für die Erhaltung und Wiederherstellung seiner Gesundheit ergreifen möchte. Machen Sie davon freien Gebrauch!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, mutig den ersten Schritt auf Ihrem eigenen Weg zur Gesundheit und zur Freiheit zu tun.

Dr. Hans Greissing (D. C. USA)

