

## Patienten-Info

### HNC - was ist das?



**HNC (Human Neurologic Cybrainetics)** ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode auf neurophysiologischer Grundlage. Hierbei handelt es sich um eine Behandlungsmethode, die mit dem Menschen (human), seinem Nervensystem (neuro) und dessen Regelkreisläufen (cybernetic + brain) arbeitet.

HNC hat zum Ziel, die Kompensationsmöglichkeiten des Körpers zu verbessern. HNC geht auf die optimale Verarbeitung von Flucht- und Angriffsmustern ein, die der Organismus einmal erlebt hat. Es ist ein bisschen zu vergleichen mit der „Reset-Taste“ des Computers: wir „räumen auf der „Festplatte“ (im neurologischen System) auf. Somit kann es in den verschiedenen Körpersystemen zu regulierenden Reaktionen kommen.

HNC kann auf diesem Wege positiven Einfluss auf diverse Schmerzen des Bewegungsapparates haben, da es Bewegungsabläufe wieder optimieren hilft. Zudem kann es zur Verbesserungen verschiedenster Körperfunktionen wie der Atmung, des lymphatischen Systems und der Verdauung kommen.

### Was ist nun der Unterschied zu der „klassischen“ Physiotherapie?

Die meisten Patienten kennen physiotherapeutische Übungen für den Bewegungsapparat. Hier sprechen wir zum Kraftaufbau mit Übungen die Muskeln direkt über eine definierte Anzahl von Wiederholungen mit einem definierten Widerstand / Gewicht an. Das kennen Sie auch z.B. aus dem Fitnessstudio. - In der **Manuellen Therapie** haben wir die Verbesserung der Gelenkfunktionen im Focus. - Bei der **Manuellen Lymphdrainage** stehen der Abbau von Schwellungen und die Stimulation des Lymphflusses im Vordergrund. - Bei einer **Massage** sind die Verbesserung des Muskelstoffwechsels sowie Entspannung das Ziel.

Bei all diesen Techniken arbeiten wir noch sehr direkt mit den entsprechenden Strukturen – obgleich auch dort immer eine Wirkung auf das ganze „System Mensch“ zu erfahren ist! Andere klassische physiotherapeutische Techniken wie das **Bobath-Konzept\***, **Vojta\*** oder **PNF\*** basieren – wie HNC – auf „neurophysiologischer Grundlage“. Aber was heißt das nun?

2)

Hier arbeiten wir sozusagen auf einer höheren Ebene. Unsere Hauptansprechpartner sind hier das Nervensystem mit Gehirn und Nervenleitungen. Um z.B. die gelähmte Seite nach einem Schlaganfall wieder mit **Bobath** zu aktivieren, beziehe ich die Logik der Neurophysiologie konkret mit ein und arbeite direkt mit „der Festplatte“, also dem Gehirn, seinen Nervenleitungen und Rezeptoren (Fühlern) im Körper. Über entsprechende Stimulationen am Körper kann ich Einfluss nehmen auf die neurologischen Verknüpfungen und so neue Bewegungsmuster „anbahnen“. Genau genommen ist es ja unser Gehirn, von dem alle Impulse ausgehen. Es ist für unsere körperlichen Bewegungen ebenso zuständig wie für unseren Hunger, die Verdauung, unsere Gedanken und Gefühle, unsere Schmerzen, unsere Erinnerungen an Oma Erika sowie unseren Fahrradunfall 1999, aber auch dafür, uns schnell für eine Flucht oder einen Angriff zu mobilisieren - falls uns eine Gefahr droht. Es ist eben einfach für alles zuständig! Und alles hängt irgendwie zusammen und voneinander ab.

## Wie arbeitet HNC?

HNC setzt auf der neurologischen Ebene an. Im HNC wird davon ausgegangen, dass nicht alle Flucht- wie auch Angriffssituationen in unserem Körper und Gehirn „gelöscht“ wurden, da sie nicht tatsächlich körperlich in die Tat umgesetzt wurden.

Was bedeutet das?

Wir und die meisten anderen Lebewesen haben in unserem Gehirn eine „Überlebensinstitution“ die wir **Limbisches System** nennen. Es ermöglicht uns unser Leben zu sichern! Bei Gefahr werden blitzschnell entsprechenden Körperreaktionen - noch vor unserem bewussten Denken - bereitgestellt. Der Körper wird – mit allen Reaktionsketten – direkt auf Flucht oder Angriff vorbereitet.

### Reaktionsmuster **Angriff:**

- Zusammenpressen der Zähne = Aktivierung der Kaumuskulatur (Schutz des Gehirns)
- Schultern ziehen hoch, Kopf duckt sich (Schutz des Gehirns)
- Schulter-Nacken spannt an (Schutz Gehirn & Rückenmark)
- Steißbein zieht nach innen (Schutz des Rückenmarkes)
- Becken/Beinmuskulatur locker und flexibel („Tänzeln“ beim Angriff)
- Verdauung stoppt (z.Z. unwichtig)
- Fortpflanzung stoppt (z.Z. uninteressant...)

### Reaktionsmuster **Flucht:**

- Drehung eines Fußes /des Körpers in Fluchtrichtung (rechts oder links)
- Kopf wird fest stabilisiert (damit er nicht „herunterfällt“)
- Becken-Bein-System, Herz-Kreislauf & Lunge auf Ausdauer (zum weglaufen)
- Verdauung stoppt (z.Z. unwichtig)
- Fortpflanzung stoppt (z.Z. uninteressant...)

Kommt es nun nicht zu körperlich ausgeführter Angriff oder Flucht, geht man im HNC davon aus, dass die aufgebaute Reaktionskette mit der **Adrenalin-Ausschüttung \***) nicht richtig abgebaut werden kann. Es bleibt sozusagen eine neurologische Erinnerung mit einem „Restschutz“ übrig. Im Falle eines Fluchtreflexes können z.B. Spannungen der Verdrehung als „Fluchtreaktionsstarre“ im Körper gespeichert bleiben, im Falle einer Kampfreaktion können Verspannungen entlang der ganzen Wirbelsäule und des Kopfes übrig bleiben.

3)

**Beispiel Flucht :** Auto – ich fahre jemanden drauf: Es hat geknallt, ich sitze ganz geschockt im Auto und registrieren das Geschehen. Körperlich ist mir nichts passiert.  
Würde ich jetzt wegrennen, wäre das Fahrerflucht! Nur dann könnte ich aber die Körperreaktion Und meinen Adrenalin Spiegel wieder abbauen. Das tue ich aber eben nicht!  
Somit bleibt die Spannung der Verdrehung als Fluchtreaktionsstarre in meinem Körper gespeichert.

**Beispiel Angriff:** Auto – mir fährt jemand drauf: Es hat geknallt, ich sitze ganz geschockt im Auto und registrieren das Geschehen. Körperlich ist mir nichts passiert.  
Würden ich jetzt den anderen in meiner Wut über mein kaputtes Auto vermöbeln, könnte ich zwar auch hier Körperreaktion & Adrenalin Spiegel wieder abbauen, aber auch das wäre eine kriminelle Handlung!  
Somit friert diese aufgebaute Spannung ein und ich kann „zähneknirschend“ auf die Polizei warten...!

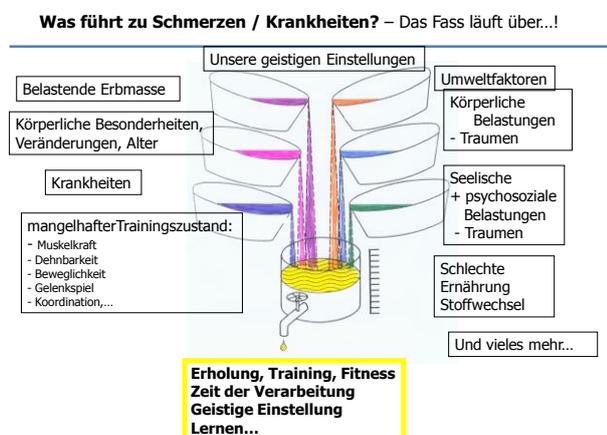
Im Laufe unseres Lebens sammeln wir eine Menge an Situationen an, in denen unser Körper lieber geflohen wäre oder angegriffen hätte. Das müssen keine Autounfälle sein, ein Zahnarztbesuch kann schon ausreichen, ein Sportunfall, eine Operation, einmal den Kopf kräftig gestoßen oder kräftig umgeknickt, eine Vollnarkose aber auch psychisch belastende Dinge wie Trennungen, Trauerfälle, Mobbing oder Arbeitslosigkeit. Das alles versteht unser Gehirn zunächst einmal als „Gefahr“ und will uns „retten“!

## Unser Körper – unser Gehirn vergisst nichts!

All die kleinen und größeren traumatisch wirkenden Erfahrungen bleiben in uns gespeichert. Das macht auch absolut Sinn, denn darüber lernen wir uns zu schützen.

**Eigenes Erleben:** Vor etwa 12 Jahren fuhr ich zuhause an einer Schulausfahrt vorbei, bei strömendem Regen und Dunkelheit. Da knallte mir ein Auto von rechts mit Schwung seitlich in mein Auto und machte es zu einem Totalschaden. Mir passierte nichts.  
Noch heute fahre ich bei Dunkelheit und Regen – wenn ein Auto dort rausfahren möchte - ängstlicher = vorsichtiger und mit leicht verspannter Muskulatur in Nacken und Kopf und zusammengebissenen Zähnen dort vorbei. Diese Reaktionen habe ich sehr lange richtig körperlich spüren können!

Was wenig Sinn macht, sind die Verspannungen und andere körperlichen Reaktionen als Folge, die durch eine minimale Verschiebung der neurologischen Steuerungs zustände kommen mögen. Die neurophysiologische Steuerung ist also nicht mehr optimal, es kommt mit der Zeit zu einer Leistungsminderung, Schmerzen und mehr. Die Kompensationsfähigkeit des Organismus wird zunehmend kleiner. So können kleine Auslöser das Fass irgendwann zum Überlaufen bringen und damit große Folgen haben. Wir sind aus dem Gleichgewicht...



Quelle: Helga Graf-Laubenthal

4)

HNC hat zum Ziel, diese kleinen „Fehlsteuerungen“ wieder zu regulieren und damit Bewegungsabläufe und Belastungen zu optimieren.

## Wie sieht die Technik HNC aus?

HNC arbeitet mit den Erkenntnissen der unterschiedlichsten therapeutischen Verfahren wie z.B. manuelle Therapie, Reflexzonentherapie, Akupunktur, Craniosacrale Therapie, Osteopathie und Kinesiologie und verknüpft sie mit dem Wissen über neurophysiologische Regelkreisläufe. In teilweise genau vorgegebenen Abläufen werden die entsprechenden Muskeln, Gelenke, Faszien, Knochen und verschiedene Zonen stimuliert. Unterschiedlichste im Zusammenhang stehende Formen dieser Stimulationen sollen die neurologischen „Verschaltungen“ wieder „bereinigen“.

Sie können sich das vielleicht so ähnlich vorstellen wie das neue Ausrichten des Druckerkopfes bei Ihrem Drucker nach Kartuschenwechsel. (Zugegeben, Beispiele haben immer etwas Hinkendes an sich...!)

Als Grundlage der Therapie sind eine fundierte Anamnese sowie Befunderhebung unerlässlich. Sie bilden die Grundlage für die Therapieplanung.

Wie wissen wir Therapeuten was wir tun sollen und wie kontrollieren wir den Prozess? Wir „kommunizieren“ mit dem Körper über **kinesiologisches** Abfragen. Dabei testen wir über definierte Testmuskel sowie Strukturen aus, ob der Körper seine volle Reaktionskraft hat. Wenn nicht, reagiert der Testmuskel schwach. Die **Kinesiologie\*** geht davon aus, dass dort eine Schwäche vorliegt.

Der beste Kontrolleur sind aber Sie als Patient. Sie werden verschiedene Veränderungen – oft sofort nach der 1. Behandlung - spüren können. Das bedeutet nicht, dass Sie „sofort geheilt sind“, aber im Alltag können Sie Veränderungen oft merken.

**Fallbeispiel:** Seit den 90er Jahren kam zu mir ein Patient wiederholt mit Rückenschmerzen. Er litt immer wieder unter Rückfällen und kam in immer kürzeren Abständen zur Physiotherapie. Das obgleich er regelmäßig ein Übungsprogramm absolvierte, superfit war im rückengerechten Verhalten und mehrmals pro Woche NordicWalking machte.

Nach der 1. HNC-Behandlung kam er ganz erstaunt zu mir, und berichtete, dass er seitdem beim NordicWalking viel leichter und vor allem schneller vorankommt. Da er seit der HNC-Behandlung sonst nichts verändert hatten, führte er das direkt auf HNC zurück.

Auch Rücken und Nacken veränderten ihre Spannung ohne dass er dabei „Übungen machte“. Das fand er besonders erstaunlich.

## Wie ist die Therapie aufgebaut?

Zunächst erfolgt eine Grundregulation. Diese nimmt i.d.R. 3-4 Termine in Anspruch. Sie ist nach einem festen Prinzip aufgebaut und bildet die notwendige Grundlage für die Spezialbehandlungen. Wenn aber hier bereits Ihre Beschwerden abgeklungen sind, dann hören wir da auf. Ansonsten folgen Behandlungen die speziell auf Ihre Problematik zugeschnitten sind.

Sie selbst bestimmen wie lange die Therapie gehen soll.

Dinge die wir abgelöst haben, sind vorbei. Jedoch können sich während der Behandlung oder auch viel später weitere Dinge „darunter“ zeigen, die dann nach Bedarf abgelöst werden können.

## Wo kann HNC unterstützend wirken?

Wie bei allen ganzheitlichen Verfahren klingt eine Indikationsliste dazu wie eine Wundertüte und lässt an Zauberei denken...! (Das hängt aber wiederum an dem ganzheitlichen Ansatz!)

Ich beschränke mich hier auf einige zentrale Beschwerdebilder, die ich oft in der Physiotherapie antreffe oder wo es sich lohnt nochmal einen anderen Weg zur Erleichterung zu suchen.

- Rückenschmerzen
- Nackenschmerzen
- Kopfschmerzen, Spannungskopfschmerz, Migräne
- Schulter-Arm-Syndrom
- Nächtliches Knirschen, Bruxismus (Zusammenpressen der Zähne)
- CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion), Kiefergelenksschmerzen
- (beginnende!) Arthrose
- Gelenkschmerzen
- Tennisellenbogen, Golferellenbogen
- Zustand nach Schlaganfall, MS
- Atemwegserkrankungen mit Atemstörungen
- Beckenbodenschwäche

**Behandlungsbeispiel bei Schulterschmerzen:** besonders wenn ein Patient an einer wiederkehrenden Schulterproblematik leidet, denke ich an HNC. Kennen Sie das noch als Kind als Sie gerne zwischen den Eltern geschaukelt haben oder die Eltern „Flugkarussell“ mit Ihnen gespielt haben? Nicht nur hierbei, eher noch im täglichen Leben werden Kinder gerne mal an einem Arm schnell hochgezogen – und zwar bevor die kleine Schulter ausreichend Spannung aufgebaut hat. Bei solchen alltäglichen Aktionen kann es zu einer „Mini-Subluxation“ kommen, die das Gehirn als „Trauma“ auffasst. Das Kind hat in diesem Moment keine Schmerzen aber das Gehirn merkt sich das als Gefahr und verändert daraufhin sein Spannungsmuster. Das kann – so die These bei HNC – u.a. die Grundlage für eine viel später folgenden Schulterproblematik bilden.

Die Korrektur lässt sich einfach erklären und ist gut verständlich:

Ich lege zum Austesten meine geballte Faust in die Achselhöhle des Patienten – simulieren für das Gehirn also eine Subluxation. Reagiert der Testmuskel schwach, simuliere ich ein paar mal diese Bewegung in besonderer Weise. Wenn der Nachtest stark ausfällt, gehe ich davon aus, dass das Gehirn „verstanden hat“, dass es keine Gefahr mehr gibt. Die Schultermuskulatur normalisiert ihre Spannung. Natürlich wird immer das gesamte Schulter-Arm-Handsystem gemeinsam korrigiert - alles hängt funktionell zusammen!

## HNC und Wissenschaft

Hier liegt ein „wunder Punkt“. Leider liegen noch keine wissenschaftlichen Untersuchungen zum Thema HNC vor. Hier ist einerseits das Problem, dass „Doppelblindstudien“ kein probates Untersuchungsinstrument sind, wie es sich auch schon bei anderen ganzheitlichen Methoden gezeigt hat. Zudem ist HNC in Deutschland noch recht unbekannt und daher nur im Interesse weniger Therapeuten. Damit ist eine Finanzierung von Studien unbezahlbar.

6)

Es bleibt für Sie als Patient also – wie bei vielen alternativen Methoden – eigene Erfahrungen zu machen und selbst zu bewerten, ob HNC Sie auf Ihrem Weg zur Heilung weitergebracht hat!

Ich verzichte in diesem Artikel ganz bewusst auf Erfahrungsberichte meiner Patienten, da ich auch darin schon eine mentale Beeinflussung des Lesers, der Leserin sehe.  
Es obliegt also Ihrer eigenen Entscheidung, ob Sie diesen Weg probieren möchten.

## Begriffserklärungen

**\*) Das Bobath-Konzept** wurde für die Behandlung von Schlaganfallpatienten entwickelt. Heute wird Bobath bei allen neurologischen Erkrankungen mit eingesetzt, die die Schädigung im zentralen Bereich des Gehirns haben.

**\*) Die Kinesiologie** : angewandte Kinesiologie oder Applied Kinesiologie: Die Applied Kinesiologie Therapeuten benutzen den manuellen Muskeltest, um verschiedene Störungen im Organismus herauszufinden und diese dann zu behandeln. Effiziente Testprotokolle dienen dabei zur Diagnose und um den Behandlungsablauf zu überprüfen.

**\*) Die Vojta-Therapie** wurde zur Behandlung von neurologischen und damit motorischen Defiziten bei Babys und Kleinkindern entwickelt.

**\*) PNF** = Propriozeptive neuromuskuläre Faszilitation ist eine gebräuchliche Methode in der Orthopädie zum dreidimensionalen Muskelaufbau in den zusammenwirkenden Gelenkübergreifenden Muskelschlingen – wie auch zur Bahnung von Bewegungsabläufen.

**\*) Adrenalin** ist ein Stresshormon und schafft als solches die Voraussetzung für rasche Bereitstellung von Energiereserven, die in gefährlichen Situationen das Überleben sichern sollen. **\*) Limbisches System** und **Neurophysiologie** entnehmen Sie bitte z.B. Wikipedia

## Weitere Infos zum Thema:

- Im Internet unter: [www.hnc.de](http://www.hnc.de) von Clemens Künstner (Ausbildungsinstitut für HNC)
- Das Buch von einer Kollegin Ute Wolter: „Therapieresistent, was nun?“ ISBN: 978-3-929431-19-3 – eher für Therapeuten gedacht, aber auch für sehr interessierte Laien.

## Was zahlt die Kasse?

HNC ist z. Z. noch keine eigenständige Kassenleistung wie z.B. manuelle Therapie. Sie ist grundsätzlich eine Leistung für Selbstzahler. Da HNC aber auf eine Reihe gängiger Therapieformen fußt, kann der neurophysiologische Ansatz von HNC teilweise in die klassischen Physiotherapiemaßnahmen integriert werden.

## Bemerkung der Autorin

Alle hier gemachten Angaben habe ich nach besten Wissen zusammengestellt. Natürlich stellt diese Info nur einen Überblick aus meiner Sicht als Physiotherapeutin da.