

## **Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich**

**Eine integrale Therapiemethode zur Förderung und Stärkung der Gesundheit**



**Trotz seiner 71 Jahre ist Rolf Ott weiterhin voller Elan. Vor mehr als 40 Jahren wandte er sich der Naturheilkunde zu und entwickelte auf der Basis aller Therapiemethoden, die er im Lauf der Jahre kennenlernte, seine eigene Methode: den Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich. Er kann damit ein breites Spektrum von Beschwerden lindern und hat vielen zu neuer Lebensqualität verholfen. Vor rund 30 Jahren gründete er auch eine eigene Schule und hat bisher im gesamten deutschsprachigen Raum rund 2'000 Schülerinnen und Schüler ausgebildet.**

**Kontakt und Infos: 044 680 32 30, [www.wba.ch](http://www.wba.ch)**

### **Herr Ott, wie sind Sie auf die Naturheilkunde gestossen und dazu gekommen, eine eigene Therapiemethode zu entwickeln?**

Ich fing ganz klein an. Das erste, was ich erlernte, war Fussreflexzonen-therapie, weil mir eine alte Dame mit dieser Methode helfen können. Was ich von ihr über Anatomie, Physiologie und Pathologie hörte, begeisterte mich total. Ursprünglich kam ich aus der Baubranche; ich war ein Baufachmann, wie er im Buche steht, hatte jedoch gesundheitliche Probleme. Ich war damals auf einer der grössten Baustellen der Schweiz tätig. Mit dem Erlernen der Fussreflexzonen-therapie jedoch erlosch das innere Feuer für solche Grossbaustellen völlig. Später lernte ich dann auch noch die Sportmassage mit dazu.

### **Den ursprünglichen Beruf hängten Sie an den Nagel?**

Relativ schnell. Als ich Fussreflexzonen-therapie und auch Sportmassage lernte, kam es zu Differenzen. Ich hatte eigentlich bereits eine Sieben-Tage-Woche und hätte dann auch noch ein paar Baustellen mehr übernehmen sollen. Umgekehrt hatte ich aufgrund meiner positiven Erfahrungen das Gefühl, Fussreflexzonen-therapie sei derart sensationell, das müsse eigentlich jeder kennen. So sagte ich eines Tages zu meinem Chef, dass ich in drei Monaten meinen letzten Arbeitstag bei ihm haben werde.

### **Danach eröffneten Sie Ihre eigene Praxis?**

nvs.swiss, NVS-Magazin, 27. März 2018

Ich begann als kleiner Masseur, kam aber dummerweise in ein schlechtes Quartier in Zürich, in den Kreis Cheib. Da klingelte den ganzen Tag das Telefon. Das waren jedoch alles Leute, die ganz andere Massagen wollten, als ich sie anbot. Ich sagte mir: "Hilfe, wo bin ich nun gelandet!" Dank einem Patienten stiess ich jedoch auf den Akademiker-Sportverband auf dem Zürichberg. Weil sie noch keinen Masseur hatten, stellte ich mich dort einfach einmal vor. Zudem gab es auf dem Zürichberg rund 1'700 Trainierende pro Tag. Ich kleidete mich weiss und sprach jeden an, der etwas hinkte. Auf Wunsch bekam er eine Behandlung. Die erste war gratis, und nach drei Monaten war ich ausgebucht. Das war meine Investition in die Werbung.

### **Nun ging es aufwärts?**

Ich verdiente mir im Schweisse meines Angesichts meine Brötchen. Der Vorteil war, dass ich immer top durchtrainiert war und nie Übergewichtsprobleme hatte. Eines Tages klopfte mir jedoch jemand auf die Schulter und sagte: "He, du arbeitest ja wie ein Pferd. Ich zeige dir mal etwas anderes, Akupunkt-Massage, das ist das Beste, alles andere ist Blödsinn." Und in der Tat, es war wiederum sensationell, was ich dort kennenlernen durfte. Aber dann klopfte mir jemand anders auf die andere Schulter und zeigte mir ein paar Dinge aus der Chirotherapie. Auch er meinte, das sei das Beste und alles andere Quatsch. Ich jedoch merkte schnell einmal, dass sich die beiden Therapien prima ergänzten.

### ***Das setzten Sie dann auch praktisch um?***

Ja, und ich lernte auch noch andere Dinge kennen, das Rolfing über einen Sohn von Ida Rolf, der in Zürich lebte, und vor allem die Schwingtechniken, die mich ebenfalls begeisterten und überzeugten. Jahr für Jahr fielen mir noch mehr Schuppen von den Augen, bis ich am Schluss den Durchblick hatte. Nun war es mein Anliegen, die verschiedenen Lehrmeister zusammenzuführen. Ich sagte ihnen, wenn sie zusammenarbeiteten, dann ergebe das eine Sensation. Aber die Leute lagen alle im Streit miteinander. Jeder wollte der Bessere und der Grössere sein. Damals gab es einen riesigen Fanatismus in der Naturheilkunde; das war eines der ganz grossen Probleme.

### ***Da nahmen Sie die Dinge im wahrsten Sinn selber in die eigenen Hände?***

Ich lernte jedes Jahr noch mehr dazu und gründete vor rund 30 Jahren meine eigene Schule auf der Basis einer eigenen Therapiemethode. Zuerst nannte ich sie Wirbelsäulen-Basis-Therapie. Dann aber wurde mir Angst gemacht, das Wort Therapie dürfe ich nicht gebrauchen, das gebe Ärger. So ist schliesslich die Bezeichnung Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich, abgekürzt WBA entstanden. Allerdings hatte ich bald einmal drei Klagen am Hals, ich dürfe das nicht, diese und jene Methode sei das Eigentum der Kläger. Der Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich besteht jedoch in einer bewussten Kombination verschiedener Therapieelemente anderer Methoden, wobei mit dem Wort Basis das Becken gemeint ist. Heute ist WBA® eine international eingetragene Marke.

### ***Welche Elemente beinhaltet Ihre Kombination zum Ausgleich der Wirbelsäule und des Beckens?***

Am Anfang stand die Akupunkt-Massage. Jeder, der krank ist, hat ein Problem mit seinem Energiekreislauf. Also muss man diesen ausgleichen. Für mich kommt es im Prinzip einer Basisbehandlung gleich, dass man zuerst einmal mit einem Energieausgleich entlang der Meridiane beginnt. Damit man aber weiss, wo jemand zu viel und wo zu wenig Energie hat, benötigt man eine Methode, um das zu überprüfen. Die Chinesen verwenden hierzu die Pulsastdiagnose. Diese ist jedoch nicht einfach zu



*Über die Reflexzonen am Ohr kann der Therapeut den Energiezustand der Patientin erkennen und auch auf Gelenke und Organe einwirken.*

erlernen und sehr schwierig. Um bei jemandem den Energiezustand zu beurteilen, verwenden wir deshalb Dr. Nogiers Ohrreflexzonen. In einem zweiten Schritt therapieren wir auch über die Reflexzonen, weil es am Ohr hervorragende Punkte gibt, die sich dafür eignen. Damit diese energetischen Therapien anhaltend wirksam werden, muss aber die Statik ebenfalls stimmen – jedes fehlgestellte Gelenk behindert den Energiekreislauf.

### ***Auch hierfür beinhaltet der WBA die passenden Therapien?***

Ja, wir setzen dazu manuelle Therapien und das Schwingkissen ein. Es handelt sich dabei um ein Polyurethankissen mit zwei miteinander verbundenen Kammern, so dass die Luft von der rechten in die linke Kammer ausweichen kann und umgekehrt. Dadurch kommt der Körper in eine wunderschöne Schwingbewegung. Auf diesem Therapiekissen ist der Patient völlig entspannt und total entlastet. So kann man ihn wunderbar durchbewegen. Das wirkt sich sehr positiv sowohl auf die Gelenke als auch auf die Faszien aus, auf das Bindegewebe. Nun braucht es nur noch das richtige Bewegungstraining im Sinne des spiraldynamischen Muskelkettentrainings und dann verschwinden verschiedenste Beschwerden. In meinen Augen ist die richtige Bewegung wichtiger als die gesunde Ernährung.

### ***Das heisst, am Anfang vieler Gesundheitsprobleme stehen falsche Bewegungsmuster?***

Das grösste Problem der Menschheit ist die Fehlbewegung. Die Bewegung wird schon beim

Kleinkind gehemmt und zwar in dem Moment, in dem es laufen lernen will, weil das ein derart gefährliches Alter ist. Die Kinder wollen nämlich nicht nur gehen, sie wollen sofort losrennen. In jenem Moment stimmt eigentlich die Bewegungskoordination noch, aber wenn sie über längere Zeit in einem Strampelsack oder Buggy festgebunden werden, trainieren sie sich bereits die falschen Muster an. Wenn sie dann in die Schule kommen, wird es noch schlimmer. Dort sitzen sie nämlich den ganzen Tag auf einem kleinen Stuhl und ständig auf einem der wichtigsten Muskel. Die Gesässmuskeln haben nichts mehr zu tun, der Bauch fällt zusammen und die beiden Psoas-Muskeln werden verkürzt.

#### ***Das führt zu muskulären Dysbalancen?***

Ja, und was noch viel problematischer ist, man drückt den Schulkindern einen Bleistift in die Finger. Den müssen sie halten und dazu benötigen sie die Muskelkette, die den Arm hoch geht und von dort spiraldynamisch durch den ganzen Körper bis hinunter zum Fussgewölbe.



*Durch unsere vorwiegend sitzende Lebensweise entstehen muskuläre Ungleichgewichte, die zu Rückenproblemen bis hin zu Bandscheibenvorfällen vor allem im Lendenwirbelbereich führen.*

So entstehen im Prinzip die Fehlhaltungen und Fehlstellungen der Gelenke und des Beckens. Wenn man weiss, dass 13- bis 23-Jährige zu 60 Prozent bereits einmal wegen Rückenschmerzen beim Arzt waren, dann ist das doch echt *ver-rückt*. Bei all den Fehlstellungen, die wir heute beobachten, können Sie davon ausgehen, dass fast jeder, der in die Schule gegangen ist, eine Fehlhaltung hat.

#### ***Dies wirkt sich nicht nur auf den Rücken, sondern auch auf die Gelenke aus?***

Wenn die Statik nicht stimmt, dann sind sämtliche Gelenke fehlbelastet. Nehmen Sie zum Beispiel das Kniegelenk. Es ist so konstruiert, dass es eigentlich etwa 40 Kilogramm tragen kann, jede Gelenkfläche die Hälfte, also etwa 20 Kilogramm rechts, 20 Kilogramm links. Wenn jemand aufgrund einer Fehlhaltung oder bei einer Verletzung aus kompensatorischen Gründen in die X-Bein-Stellung geht, dann entsteht eine doppelte Belastung, und dieser Überdruck quetscht die Gelenkschmiere ab. Jetzt kann sich der Knorpel nicht mehr genügend ernähren und geht früher oder später kaputt. So entsteht eine Arthrose.

#### ***Kann sich umgekehrt ein Knorpel wieder regenerieren, wenn die Statik korrigiert wird?***

Früher meinte man, das sei nicht möglich, heute jedoch ist bewiesen, dass es möglich ist. Wenn man den Körper durchbewegt, die Statik korrigiert und die richtigen Bewegungsmuster trainiert, dann beginnt der Organismus, wieder Gelenkschmiere zu produzieren, die berühmte Synovialflüssigkeit, so dass sich der Knorpel regenerieren kann. Das habe ich auch bei vielen meiner eigenen Patienten erlebt.

#### ***Gilt das auch für eine defekte Bandscheibe?***

Ja, auch Bandscheiben können regeneriert werden. Wir bringen eine Bandscheibe in relativ kurzer Zeit zum Regenerieren. Ich arbeitete an verschiedenen Kliniken, auch an der grössten Klinik für Orthopädie im süddeutschen Raum. Dort durfte ich sogar eine Weiterbildung mit den Ärzten machen. Wir arbeiteten 14 Tage an 50 Patientinnen und Patienten. 37 davon mussten anschliessend nicht operiert werden. Dort konnte man unter Beweis stellen, dass man in 7 bis 10 Minuten mit Bewegung eine Band-



*Ein zentrales Element des Wirbelsäulen-Basis-Ausgleichs ist die entspannende Therapie auf dem Schwingkissen.*

scheibe zum Regenerieren bringt. Ein gesunder Mensch mit einer Körpergrösse von 1.75 Metern ist nach einer Behandlung auf dem Therapiekissen bis zu 2.5 Zentimeter grösser, wobei nicht alles auf die Erholung der Bandscheiben zurückzuführen ist, sondern auch mit der Begradigung der Wirbelsäule zu tun hat. Anschliessend muss man nur noch die Bewegung richtig in den Körper hineinbringen, dann funktioniert es auch nachhaltig.

#### ***Können damit im Zusammenhang auch Beinlängendifferenzen ausgeglichen werden?***

In meinen Anfängen ging ich davon aus, dass nur kranke Leute eine Fehllhaltung, eine sogenannte Beinlängendifferenz haben. Heute jedoch weiss ich, dass sie weit verbreitet ist. Man sollte aber nicht von Beinlängendifferenz reden, denn die Beinlängen sind in der Regel gleich lang. Es handelt sich einfach um Verdrehungen am ganzen Körper. Als Folge stimmt kein einziges Gelenk mehr und das Becken ist schief gestellt. Bei anatomischen Beinlängendifferenzen braucht es allenfalls eine Schuhwerkerhöhung, aber bei einer funktionellen Beinlängendifferenz ist das nicht erforderlich, denn dort lässt sie sich korrigieren.

#### ***Ein Schlüsselement dieser Korrektur ist auch das spiraldynamische Muskelkettentraining?***

Ja, ich habe es bei Dr. Larsen in Zürich und bei Dr. Smisek in Prag erlernt und es dann in den Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich integriert. Der Kern besteht darin, die Muskulatur so zu trainieren, wie Sie das machen, wenn Sie laufen gehen. Sie müssen richtig gehen respektive laufen. Das lernen Sie aber nicht an irgendwelchen Geräten in Fitnesscentern. Um perfekt zu trainieren, benötigen Sie ein Gummiseil – man kann auch ein Terraband nehmen –, es braucht lediglich einen gewissen Widerstand. Es sind simpel einfache Übungen. Sie ziehen am Gummiseil von vorne nach hinten und müssen im richtigen Moment ein- und ausatmen sowie im richtigen Moment das Bein anheben, dann kommen die Züge von links nach rechts, von hinten nach vorne und von rechts nach links. Das sind nur vier Grundübungen, die sehr einfach zu erlernen sind.

#### ***Die Wirkung jedoch ist erstaunlich und tiefgreifend?***

Bei Dr. Smisek durfte ich sehen, dass er so einen Hallux valgus wieder in die richtige Position bringen konnte, bei ihm durfte ich miterleben, wie eine etwa 75-jährige Frau, die inkontinent war, nach einem 14-tägigen Training den Harn wieder zurückhalten konnte, und bei ihm durfte ich lernen, wie man eine Skoliose aufrichten kann. Ich meine, jeder, der Sport treibt, sollte am Schluss noch kurz das richtige Training machen, und das ist das spiraldynamische Muskelkettentraining, damit er aus seiner Fehllhaltung herauskommt. Dieses Übungsprogramm ist total spektakulär und wird wahrscheinlich auch noch ein wenig revolutionär werden, weil viele Physiotherapeutinnen und -therapeuten viel hinzulernen müssen, denn oft wird total kontraproduktiv trainiert.

#### ***Sobald die Statik und die Bewegungsmuster wieder stimmen, können die Wirkungen also sehr umfassend sein?***

In der Tat. Erstmals wurde mir das durch eine meiner ersten Schülerinnen vor rund 30 Jahren richtig bewusst. Sie war Homöopathin mit 50 Jahren Erfahrung und damals bereits 84 Jahre alt. Von ihrer Tochter, die Krankengymnastin

war, hatte sie gehört, was man mit meiner Therapie alles wieder hinbekommt. Sie sagte sich: "Menschenskind, das nimmt mich aber wunder, wie der das macht!" Ich habe Hochachtung vor jemandem, der in diesem Alter noch eine Weiterbildung macht. Andererseits enttäuschen mich Fünfzigjährige, die sagen: "Ich geh eh früh in Pension, was also soll ich da noch dazulernen, das interessiert mich nicht mehr."

### ***Was geschah damals?***

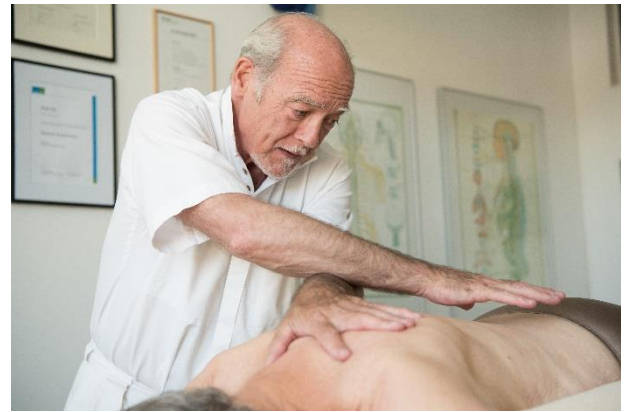
Das Hauptproblem dieser erfahrenen Homöopathin waren ihre Leber, die Milz und die Bauchspeicheldrüse. Sie hatte es mit Homöopathie nie richtig in den Griff bekommen, erzählte jedoch den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern, sie habe schon im Alter von 20 Jahren massive Schmerzen in den Füßen gehabt. Kein Wunder, denn sie hatte eine Beinlängendifferenz von mehr als zwei Zentimetern. Weil sie sich über schmerzende Fussgelenke beklagte, mobilisierte ich ihre Füße durch. Zwei Wochen später hatte ich, auch an ihrem Gesicht ablesbar, eine ganz andere Frau vor mir. Ihre Stoffwechsel- und Verdauungsbeschwerden hatten sich bereits stark gebessert.

### ***Wie war das zu erklären?***

Des Rätsels Lösung war folgende: Wenn man eine solche Beckenfehlstellung hat, dann geht das sogenannte längere Bein meistens kompensatorisch in die X-Beinstellung und nun läuft alles über den Hallux valgus, der dadurch entsteht. Jetzt muss man nur noch die Akupunktur mit den Meridianen kennen. Von dorther weiss man, dass Leber, Milz und Pankreas den Ursprung unten am Grosszehengrundgelenk und am Grosszehennagelfalzwinkel haben. Wenn Sie dadurch eine Störung auf diese Organe erhalten, dann hat es auch der beste Homöopath ausgesprochen schwer.

### ***Was dafür spricht, Gesundheitsprobleme ganzheitlich anzugehen?***

Ja, aber ganzheitlich ist mehr als nur die Einheit von Körper, Seele und Geist. Selbstverständlich gehört das zu einer ganzheitlichen Behandlung mit dazu, aber ein Therapeut muss sich auch mit der Muskulatur und mit den Gelenken beschäftigen, muss fasziale Techniken kennen, und darüber hinaus sollte ein guter Therapeut



*Ein Therapeut, der wirklich ganzheitlich arbeitet, sollte in der Überzeugung von Rolf Ott immer auch Haltungsschäden erkennen und korrigieren helfen.*

auch ein guter Psychologe sowie ein guter Ernährungsberater sein. Dann gewinnt der Begriff, den ich unter Ganzheitlichkeit verstehe, plötzlich gewaltig an Gewicht.

### ***... und bringt Erfolge und Zufriedenheit mit sich?***

Ich habe viel Freude an meinem Beruf. Damit einher geht eine mentale Stärke, die meine Arbeit besser macht als bei dem, der am Morgen das Gefühl hat, jetzt müsse er schon wieder zur Arbeit. Darum bin ich auch mit 71 Jahren noch aktiv. Mein wichtigstes Ziel ist es, dass ich in einer ersten Behandlung derart fein, aber auch effektiv arbeite, dass ein Patient am Schluss aufsteht und sagt: "Wow, was haben Sie mit mir gemacht! Es geht mir jetzt viel besser."

### ***Die Patientinnen und Patienten sind dann auch motiviert, selber aktiv zum Heilungsprozess beizutragen?***

Richtig. Die zu kurzen Muskeln, die kann ich bei jedem dehnen. Eine zu schwache Muskulatur jedoch kann nur der Patient selber auftrainieren, desgleichen die richtigen Bewegungsmuster. Viele meiner Patienten ziehen das konsequent durch. Wenn zum Beispiel Geschäftsleute auf Weltreisen gehen, so ist das Wichtigste im Koffer mein Trainingsseil und nicht das Handy oder der Laptop. Das sind alles Leute, die am eigenen Leib ihre Erfahrungen gemacht haben. Viele gingen über Jahrzehnte in die Chirotherapie oder in die Massage. Das ist zwar schön, aber für sich allein nicht zielführend.

***Weil es zu wenig ursächlich und in Ihrem Sinn ganzheitlich ist?***

Ich habe selber tonnenweise "Lebendfleisch" durchgeknetet und durchgewalkt und Verhärtungen weggedrückt und weggeknetet. Heute würde ich das nicht mehr machen. Man muss sich auch fragen, ob es Sinn macht, Triggerpunkte zu behandeln. Das sind verklebte Faszien. Viel wichtiger ist wohl, die Faszien so durchzubewegen, dass sie beginnen, sich zu regenerieren. Neueste Forschungen zum Bindegewebe zeigen, dass dieses unseren gesamten Organismus netzartig durchzieht und eine Faszie der nächsten so etwas wie einen kleinen Anstoss gibt. Das ergibt dann eine Art Dominoeffekt an Informationen und in der Folge eine Spannungsentlastung und Schmerzlinderung.

***Gibt es auch Beschwerden, bei denen der Wirbelsäule-Basis-Ausgleich fehl am Platz ist?***

Wenn auf dem Schwingkissen bei einer Diskushernie der Schmerz zu- statt abnimmt, dann weiss ich, dass der Körper nicht mehr imstande ist, sich zu regenerieren. Dann ist der Chirurg an der Reihe. Auf jeden Fall sollte man aber nachher trotzdem die Statik korrigieren. Zudem sehe ich die Behandlung immer auch als eine gute Vorbereitung auf eine Operation, weil man damit auch den Lymphfluss und viele Regelkreise wieder in Harmonie bringt, was die Wahrscheinlichkeit für einen positiven Heilungsprozess erhöht. Zu den Kontraindikationen gehören natürlich auch ansteckende Krankheiten sowie entzündliche Prozesse. Zudem muss man vorsichtig sein bei der Behandlung von psychisch erkrankten Patienten bis hin zur Betreuung von Suizidgefährdeten. Wer über genügend Erfahrung verfügt, kann aber auch dort sehr erfolgreich sein.

***Wo sind hier die Zusammenhänge zum Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich?***

Niemand kann psychisch gesund werden, wenn man nicht auch den Energiekreislauf behandelt. Ich hatte über viele Jahre eine hervorragende Zusammenarbeit mit dem C.G. Jung Institut. Sie war entstanden, weil der Chefspsychiater zu mir in die Behandlung gekommen war. Wir hatten einige sehr markante Erlebnisse mit psychisch kranken Menschen bis hin zur Suizidgefährdung, und es gab auch Patientinnen mit massiver Bulimie und Anorexie, denen wir helfen konnten. Bei Schlafstörungen und auch bei Migräne beträgt die Erfolgsquote bis heute 100 Prozent. Wenn jemand mit solchen Problemen kommt, dann denke ich jedes Mal, hoffentlich kann ich hier auch helfen, denn sonst wären die 100 Prozent zerstört.

***Wie nachhaltig ist eine WBA-Behandlung?***

All jene, die konsequent auch die Übungen machen und die wirklich darauf achten, im Lot zu bleiben, die müssen gar nie mehr zu mir kommen. Ich hatte schon Patienten in Kuraufenthalten, die ich während vier Tagen zweimal am Tag behandelte und die zudem zweimal in ein Training gingen. Das machen nur diejenigen, die wirklich wollen, die gewillt sind, selber an ihrer Genesung zu arbeiten. Die gehen danach nach Hause und beherrschen die Übungen. Das ist ein Projekt, das ich noch vorhabe: Aktiv- oder auch Fitnessstage auszuschreiben, auch für Kinder und Erwachsene, die keine Schmerzen haben, aber die sich sagen: "Ich will mich gerne richtig bewegen und will das lernen können."

***Herzlichen Dank für das lehrreiche Interview und viel Erfolg für Ihre bisherigen und neuen Projekte!***

**Praktische Zusatzinformationen**

Unter dem Internet-Link <https://vimeo.com/103893138> können Sie sich ein Bild davon machen, wie Rolf Ott beim Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich unter anderem mit dem Schwingkissen arbeitet. Anleitungen zum spiraldynamischen Muskelkettentraining nach Dr. Smisek vermittelt Ihnen der Link <https://www.youtube.com/watch?v=l9OuiO5cMu4>.