

KOSTENLOSER SELBST-CHECK

Dein Körper-Fundament-Test

Finde in 5 Minuten heraus, wo deine Schiefelage sitzt.

Du trainierst regelmäßig — und trotzdem kommen Rücken-, Knie- oder Hüftschmerzen immer wieder? Die Ursache liegt selten dort, wo es wehtut. Sie liegt im Fundament: Füße, Becken, Wirbelsäule als System.

WICHTIGER HINWEIS

Genetisch bedingte Veränderungen, Verletzungsfolgen & Gelenkerkrankungen

Angeborene Besonderheiten wie Beinlängenunterschiede, Skoliose oder strukturelle Gelenkveränderungen lassen sich nicht vollständig verändern — und das müssen sie nicht. Auch Unfälle und Operationen hinterlassen bleibende Spuren im Körper.

Gelenkerkrankungen wie Arthrose, Arthritis oder andere degenerative Veränderungen beeinflussen das Ergebnis dieser Tests. Sie sind nicht heilbar — aber ihre Auswirkungen auf Haltung und Funktion sind oft deutlich verbesserbar.

Das Ziel ist immer: bestmögliche Funktion, nicht anatomische Perfektion.

01 Einbein-Stand-Check

Die vertikale Achse — Gleichgewicht & Fußstabilität

AKTION

Stelle dich barfuß auf ein Bein, halte die Position ruhig für 30 Sekunden. Augen offen, Arme locker am Körper. Seite wechseln.

BEOBACHTUNG

Wackelt dein Sprunggelenk stark? Knickt dein Fußgewölbe nach innen ein? Neigt sich dein Oberkörper stark zur Seite?

Was das zeigt: Wenn die Basis instabil ist, schießt die Schockwirkung bei jedem Schritt direkt in Knie und Hüfte — das Fundament trägt nicht.

02 Kniebeuge-Symmetrie-Test

Beckenachse & Seitstabilität — Kontrolle vor dem Spiegel

AKTION

Stelle dich barfuß schulterbreit vor einen Spiegel. Mache eine langsame, kontrollierte Kniebeuge mit beiden Beinen — so tief wie möglich, ohne die Fersen anzuheben. Beobachte deinen Körper von vorne.

BEOBACHTUNG

Wandert dein Körper aus der Mitte? Knicken deine Knie nach innen ein? Hebt sich eine Ferse früher als die andere?

Erkenntnis: Eine Seitverschiebung oder asymmetrisches Knieeinknicken zeigt Ungleichgewichte in der Hüftarchitektur und im Fundament.

03 Alltags-Transfer

Dein Körper in Bewegung — Statik & Resonanz im Alltag

AKTION

Achte beim normalen Gehen, ob dein Knie beim Auftreten stabil bleibt oder nach innen

BEOBACHTUNG

Spürst du den Aufprall deines Schrittes im unteren Rücken? Vibriert dein Körper beim Treppensteigen in der Lendenwirbelsäule?

nachgibt. Schau auf deinen Schuh — ist die Außen- oder Innenkante stärker abgenutzt?

Verbindung: Alltägliche Bewegungen zeigen Muster, die Tests manchmal verbergen. Deine Schuhsohlen erzählen die Geschichte deines Fundaments.

Was dein Ergebnis bedeutet

✓ Alle 3 Tests stabil	Gut — dein Fundament ist solide. Feintuning im Detail empfohlen.
■ 1–2 Tests instabil	Schwachstellen im Fundament — zeigen Ungleichgewichte, die sich langfristig im Alltag bemerkbar machen können.
■ Alle instabil	Dein Körperfundament braucht gezielte Arbeit. Die gute Nachricht: Es ist verbesserbar.

Was zeigt dir die Statik-Analyse?

Dieser Selbst-Check zeigt dir die Signale — die tiefe Ursache findest du nur mit einer professionellen Statik-Analyse. In einer persönlichen Session analysiere ich dein Fundament und entwickle mit dir deinen individuellen Körper-Fundament-Plan.

Genauere Lokalisierung Wo in deinem Fundament sitzt die eigentliche Ursache — nicht das Symptom.	Dein persönlicher Plan Erste Bewegungsstrategien zur Entlastung deines Körpersystems — noch in der Session.	Sofort-Maßnahmen Konkrete Übungen und Korrekturen, abgestimmt auf deine individuelle Statik.	Langzeit-Strategie Ein Fundament-Aufbauplan, der wirklich trägt — nicht nur kurzfristig Symptome überdeckt.
--	---	--	---

JETZT TERMIN VEREINBAREN

→ **Persönliche Statik-Analyse buchen**

Persönlicher Statik-Check · 60 Min. · Frankfurt & Umgebung
alexhealthcoach.de · +49 173 714 76 22 · info.alexhealthcoach@gmail.com

Alex Drabkin ist kein Arzt und kein Heilpraktiker. Dieser Selbst-Check ist ein allgemeines Bewegungs- und Körperbildungsangebot, keine medizinische Diagnose oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte einen Arzt.