

Die sanfteste Methode gegen Rücken- und Gelenkschmerzen

Rolfing: So kommt Ihr Körper wieder ins Lot



Seit der Rolfing-Therapie macht April Walesky öfter Sport, um sich weiter fit zu halten

Sie saß oft und lange vor dem Computer. Wahrscheinlich zu oft und zu lange. Denn immer öfter klagte die Münchner Ernährungsberaterin April Walesky (41) über Rückenschmerzen und einen verspannten Nacken: „Oft konnte ich meinen Kopf gar nicht mehr richtig drehen oder beim Einparken mit dem Auto nach hinten schauen.“ Eines Morgens war es dann plötzlich ganz schlimm: „Mein Genick war steif, ich konnte die Halswirbelsäule auf einmal gar nicht mehr bewegen.“

Die meisten Menschen würden in dieser Situation Schmerztabletten schlucken und einen Orthopäden aufsuchen. Doch April Walesky hält nicht viel von Chemie und Spritzen. Sie setzt lieber auf Alternativmedizin und sanfte Methoden. Deshalb suchte sie Hilfe bei einer Therapeutin, die Schmerzen und Haltungsschäden des Körpers mit einer ganzheitlichen Methode zu Leibe rückt: Sabine Roseburg (43) behandelt mit Rolfing. „Das ist eine manuelle Therapie, mit der wir das Bindegewebe des Körpers lockern und ihn wieder ins Lot bringen“, erklärt sie.

April Walesky lag insgesamt zehn Mal auf Sabine Roseburgs Behandlungsliege. Seitdem fühlt sie sich wie neugeboren: „Meine Schmerzen sind verschwunden, die Verspannungen sind weg, ich kann mich viel leichter und besser bewegen als früher.“

So geht es vielen Rolfing-Patienten. Doch wodurch unterscheidet sich Rolfing von Massagen, Chiropraktik oder Osteopathie?

„Wir behandeln vor allem das Bindegewebe des menschlichen Körpers“, erklärt Sabine Roseburg. „Denn das Bindegewebe ist ein eigenständiges Organ, das sich in vielen verschiedenen Schichten durch den ganzen Körper zieht. Es umhüllt alle



Rolfing-Patientin April Walesky kann sich wieder schmerzfrei bewegen

Muskeln und Organe. Die Bedeutung dieser Umhüllungen, die Mediziner als Faszien bezeichnen, wurde bisher weit unterschätzt. Sie bilden ein weitgespanntes Netzwerk im Körper, halten Organe und Muskeln zusammen. Fehlhaltungen, Verletzungen oder Stress führen zu Verhä-

tungen und Spannungen in den Faszien. Die einzelnen Schichten können verkleben. Hier greift Rolfing ein. Wir ertasten diese Spannungen, lösen die einzelnen Schichten durch bestimmte Griffe und machen sie durch sanften Druck wieder gegeneinander beweglich. Das harmonisiert nicht nur die Skelettmuskulatur, sondern auch die unwillkürlich arbeitenden Muskeln der Organe, die wir nicht bewusst steuern können.“

Dadurch verschwinden nicht nur Störungen und Beschwerden, die durch Fehlhaltungen ausgelöst wurden, son-

Mehr Infos:
Sabine Roseburg,
Schellingstr. 78, 80799
München,
Tel.: 0160/707 09 35,
www.roseburg-rolfing.de

dern auch die Fehlhaltungen selbst, an die sich der Körper vieler Patienten schon gewöhnt hat. „Wir richten den Körper praktisch wieder auf und stellen seine natürliche Balance wieder her“, sagt Sabine Roseburg.

Das alles lässt sich allerdings nicht in einer einzigen Sitzung erreichen. Deshalb empfehlen Rolfing-Therapeuten eine Serie von zehn Behandlungen im Abstand von je einer Woche. Jede dauert 90 Minuten und kostet 90 Euro.

Bei April Walesky trat der Erfolg schon nach der vierten Sitzung ein: „Seitdem fühle ich mich wie ein neuer Mensch.“

MICHAEL TIMM

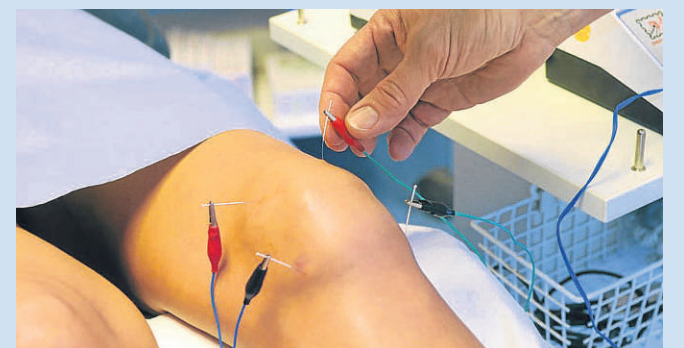


Eine gerade Haltung sorgt dafür, dass sich die Muskeln nicht mehr verspannen



Rolfing-Therapeutin Sabine Roseburg hat Patientin April Walesky insgesamt zehnmal behandelt. Schulter- und Nackenpartien werden sowohl im Liegen als auch im Sitzen gelockert

Fotos: M. Timm



Akupunktur (o.) normalisiert Energiebahnen im Körper, Osteopathie (u.) löst Blockierungen an den Gelenken



Noch mehr manuelle Therapien

Osteopathie

Der Osteopath sieht Schmerzen und Funktionsstörungen als Folge einer Störung im Zusammenspiel von Muskeln, Bändern, Knochen, inneren Organen und den Hirn- und Rückenmarkshäuten. Schmerzen können ihre Ursache an ganz anderen Stellen dieses Systems haben und nicht dort, wo es weh tut. Nach einem ausführlichen Gespräch und einer eingehenden Diagnostik löst der Osteopath durch Beugen, Strecken, gezieltes Dehnen und Massagen sanft die Blockaden und stellt das Zusammenspiel des ganzen Körpers wieder her.

entwickelt wurde, behebt Rückenschmerzen durch sanften Druck von der Seite auf die Dorn- und Querfortsätze der Wirbelkörper. Auf diese Weise lassen sich die Wirbel wieder ins Lot bringen. Der Dorn-Therapeut achtet vor der Behandlung besonders auf einen möglichen Längenunterschied der Beine. Denn mit speziellen Griffen kann er das längere Bein verkürzen. Vor der Behandlung bereitet der Therapeut den Körper des Patienten durch eine Massage mit Johanniskrautöl auf die Dorn-Therapie vor.

Akupunktur und Akupressur

Die Methoden aus China gehen davon aus, dass Energie auf bestimmten Bahnen (Meridianen) durch den ganzen Körper fließt. Stress, Verletzungen oder Fehlhaltungen können zu einem Energiestau in den Meridianen führen. An über 350 Stellen stoßen die Energiebahnen von innen an die Körperoberfläche. An diesen Akupunkturpunkten kann der Therapeut durch Nadeln oder gezielten Druck den normalen Energiefluss wiederherstellen. Die Nadeln bleiben zwischen 20 bis 40 Minuten im Körper der Patienten, die möglichst entspannt sitzen oder liegen. Viele Kassen übernehmen die Kosten für Akupunkturbehandlungen von Rückenschmerzen.

Shiatsu

Diese sanfte Massage-technik stammt aus Japan. Wie bei der Akupressur werden beim Shiatsu die Staupunkte auf den Meridianen mit bloßen Händen behandelt, nicht mit Nadeln. Durch den Druck auf die Energiebahnen normalisiert der Therapeut den gestörten Energiefluss wieder. Hierzu benutzt er aber nicht nur seine Finger, sondern manchmal sogar seine Fäuste, Ellenbogen oder Knie. Je nach Vorliegen der Störung drückt der Therapeut unterschiedlich lang zu: Manchmal hält er den Druck nur ein paar Sekunden aufrecht, manchmal mehrere Minuten. Die Behandlung dauert rund eine Stunde.

Chirotherapie

Mit bestimmten Griffen löst der Chirotherapeut Blockaden in den Gelenken, meist an der Wirbelsäule. Diese Gelenke sind jedoch nicht ausgerenkt, sondern lediglich durch Fehlhaltungen verspannt. Durch einen kurzen, kräftigen Zug reizt der Therapeut gezielt einen bestimmten Nerv, der die verspannten Muskeln an der Wirbelsäule wieder entspannt. Die Wirkung tritt meist sofort ein. Behandlungen der Halswirbelsäule sollten nur von speziell ausgebildeten Ärzten (meist Orthopäden) durchgeführt werden, da die Chirotherapie hier auch riskant sein kann. Deshalb ist es üblich, vorher eine Röntgenaufnahme der Halswirbelsäule anzufertigen, um andere Schmerzursachen auszuschließen.

Dorn-Therapie

Die Behandlungsmethode, die vom Allgäuer Bauern Dieter Dorn