



Medizin-Serie
**Die besten
 Natur-
 Heilverfahren**

Rolfing

Sanfte Griffe besiegten meine Rückenschmerzen

Wie sie wirken + Wann sie helfen

Verspannte Rückenmuskeln raubten April Waleski die Lebensfreude. Dank einer ganzheitlichen Bindegewebs-Therapie kann sie sich wieder schmerzfrei bewegen

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

Manuelle Therapie hilft ganzheitlich

Statt Schmerztabletten zu schlucken oder zu einem Orthopäden zu gehen, suchte April Waleski 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 nach und nach wieder ins Lot bringen“, erklärt die Rolfing-Therapeutin.

Geübte Griffe. Zu Beginn analysiert die Therapeutin Gang und Haltung ihrer Patienten. Dann lockert sie mit geübten Griffen sanft die einzelnen Schichten des Bindegewebes. „Seit diesen Behandlungen fühle ich mich wie neugeboren. Die Schmerzen sind verschwunden, die Verspannungen sind weg. Ich kann mich viel leichter und besser bewegen als früher“, freut sich April Waleski.

Organ Bindegewebe. So geht es vielen Patienten, die sich einer Rolfing-Therapie unterziehen. Doch was ist das Geheimnis dieser Methode, die immer mehr Anhänger findet? „Wir behandeln vor allem das Bindegewebe, das wir als eigenständiges Organ verstehen“, erklärt Sabine Roseburg. „Es zieht sich in vielen verschiedenen Schichten durch den ganzen Körper, umhüllt zum Beispiel alle Muskeln und Organe.“

War vor der Behandlung für April Waleski undenkbar: im Stehen die Schnürsenkel zu binden



Therapie-Schritte: Aufklärung, Analyse, Behandlung



Am Modell erklärt Sabine Roseburg der Patientin, wie Rolfing wirkt



Haltung und Gang werden genau analysiert



Mit sanften Griffen lockert die Therapeutin das Bindegewebe



Die Behandlung macht Rücken und Gelenke wieder beweglich

Schmerz-Sensoren. Diese Umhüllungen, von Medizinern Faszien genannt, enthalten zahlreiche Sensoren, die Schmerz wahrnehmen. Fehlhaltungen des Körpers, Verletzungen oder Stress führen zu Verhärtungen und Spannungen in den Faszien. Die einzelnen Schichten können verkleben.

Sanfter Druck. „Hier greift Rolfig ein“, erklärt Sabine Roseburg. „Wir ertasten Spannungen, Verhärtungen und Verklebungen, lösen die einzelnen Schichten durch bestimmte Griffe und machen sie per 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. Wir richten den Körper wieder auf und stellen seine natürliche Balance her.“

Der Erfolg kam nach der vierten Sitzung

Das alles lässt sich nicht in einer einzigen Sitzung erreichen. Deshalb empfehlen Rolfig-Therapeuten eine Serie von zehn Behandlungen im Abstand von je einer Woche. Jede dauert 60 bis 90 Minuten. Bei April Waleski trat der Erfolg schon nach der vierten Sitzung ein: „Das war ein erstaunliches Erlebnis“, erinnert sie sich. „Seit mich Sabine Roseburg behandelt hat, fühle ich mich wie ein neuer Mensch. Und sobald mir der Rücken wieder weh tut, werde ich durch Rolfig schnell wieder fit.“

Expertin: Der Körper kommt wieder ins Lot

Die gelernte Kinder-Krankenschwester Sabine Roseburg ließ sich sechs Jahre lang intensiv in Rolfig und Cranio-Sacral-Therapie ausbilden.

➤ **Rolfig.** Die sanfte Behandlungsmethode wurde in den 1950er Jahren von US-Biochemikerin Dr. Ida Rolf (1896–1979) entwickelt. Durch das manuelle Lösen verklebter Bindegewebsschichten dehnte sie Verkürzungen im Gewebe und machte verhärtete Stellen geschmeidig.

➤ **Vorbeugung.** Rolfig kann Krankheiten verhindern. Gelenkablagerungen entstehen oft, wenn Sehnen und Bindegewebe die Gelenke zusammendrücken. Rolfig lockert diesen Druck und beugt somit dem Verschleiß vor. Die inneren Organe



Seit 2006 ist Sabine Roseburg (43) in ihrer eigenen Praxis tätig

werden beweglicher, besser durchblutet und erhalten mehr Nähr- und Sauerstoff. Ablagerungen werden schneller abtransportiert.

➤ **Anwendung.** Meist wird Rolfig bei Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Arthrose und Kopfschmerzen eingesetzt.

Info: Rückenschmerzen durch verspannte Muskeln

An 85 Prozent aller Rückenschmerzen sind nicht die Bandscheiben schuld, sondern verspannte Muskeln.

➤ **Blockierung.** Durch Stress oder Fehlhaltung werden Muskelgruppen zu stark angespannt. Sie verkrampfen und ziehen an den Kanten der kleinen Wirbelgelenke. Werden die Gelenkflächen auch nur einen Millimeter weit auseinandergezogen, entsteht eine Blockierung. Die Schmerznerve in den gedehnten Gelenkkapseln reagieren auf den Reiz. Folge: Rückenweh.

➤ **Schonhaltung.** Der Körper versucht jetzt, durch Schonhaltung die Belastung auszugleichen und die Wirbelgelenke wieder in die richtige Stellung zu bringen. Das zert zusätzlich an Wirbeln und Gelenken.

➤ **Behandlung.** Meist verschwinden diese Schmerzen innerhalb weniger Tage von selbst. Wärmeanwendungen unterstützen diesen Prozess. Tritt keine Besserung ein, können manuelle Therapien wie Rolfig die Muskelverspannungen sanft lösen.



Ein heißes Bad fördert die Selbstheilungskräfte

Test: Sind Sie anfällig für Rückenschmerzen?

Bitte kreuzen Sie an:

1 **Bewegen Sie sich in der Freizeit weniger als zweimal in der Woche?**

Ja Nein

2 **Müssen Sie im Beruf viel sitzen oder dauernd stehen (z.B. im Verkauf)?**

3 **Müssen Sie sich oft bücken oder häufig schwere Lasten heben?**

4 **Haben Sie eine angeborene Wirbelsäulenverkrümmung oder unterschiedlich lange Beine?**

5 **Leiden Sie öfter unter Rückenschmerzen oder hatten Sie schon einen Bandscheibenvorfall?**

Auswertung:

Bei höchstens einem Ja-Kreuz besteht ein nur geringes Rücken-Risiko. Sie leben rückenbewusst. Achten Sie darauf, dass das so bleibt. Bei zwei und mehr Ja-Kreuzen sind Sie anfällig für Rückenprobleme. Legen Sie größeren Wert auf Ihre Rücken-Fitness und auf einen rückengerechten (ergonomischen) Arbeitsplatz.

Die wichtigsten Info-Adressen

Rolfig lockert das Gewebe, verbessert die Beweglichkeit, aktiviert die Muskulatur und lindert Schmerzen. Allerdings sollten nur geprüfte Rolfig-Therapeuten diese Methode anwenden.

➤ **Praxis-Adresse:** Sabine Roseburg, Certified Rolfer,

Schellingstraße, 78, 80799 München, Tel. 01 60/70 70 935, www.roseburg-rolfig.de

➤ **Kosten:** Da die Wirkung des Rolfigs wissenschaftlich noch nicht ausreichend bewiesen wurde, zahlen die Krankenkassen nicht. Die Kosten liegen pro Sitzung zwischen 60 und 90 Euro und müssen selbst bezahlt werden.

➤ **Therapeuten-Suche:** Adressen von ausgebildeten und geprüften Rolfig-Therapeuten (Certified Rolfer) vermittelt die European Rolfig Association, Nymphenburger Str. 86, 80636 München, Tel. 089/54 37 09 40, www.rolfig.org

➤ **Buch-Tipp:** „Rolfig“ von Hans G. Brecklinghaus, Lebenshaus Verlag. Das Taschenbuch kostet 9 Euro.



Auf 128 Seiten wird die Methode erklärt