

Vista

Schweizer Gesundheits-Magazin

Lebensmittelrecht

Diese Änderungen sollten Sie kennen

Neue Erkenntnisse

Wie Sport unseren Kopf und Körper fit hält



Gut verdaut?

Was bei Magen-Darm-Beschwerden hilft

Eine gesunde Körperhaltung ist wichtig, um beschwerdefrei zu bleiben. Doch Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen häufig zu Fehlhaltungen. Das muss nicht sein! Davon sind Rolfing®-Therapeuten überzeugt. Sie lösen verklebte Faszien und arbeiten an der Körperwahrnehmung.

Alexandra Uster

Müheless aufrecht

«Die Schwerkraft ist die Therapeutin»

Jahrtausende hat es gedauert, bis wir endlich aufrecht standen. Eine enorme Anpassungsleistung des Körpers mitsamt seinen Gelenken, Knochen und Muskeln. Doch seit Beginn des Computer- und Smartphone-Zeitalters scheinen wir uns schleichend zurück zu entwickeln. Wir verbringen Stunden gebeugt über dem Smartphone und sitzend vor dem Computer, im Auto oder zu Hause auf dem Sofa.

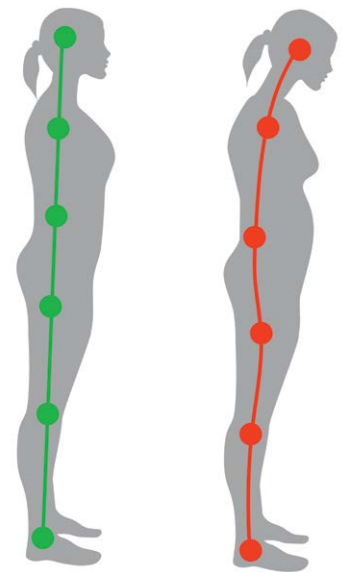
Das hinterlässt Spuren: Der US-Wissenschaftler Kenneth Hansraj hat beobachtet, dass die haltungsbedingten Probleme zunehmen, und hat vor einer Degeneration der Wirbelsäule gewarnt. In einer 2014 veröffentlichten Studie hat er berechnet, wie stark die Nacken- und oberen Rückenmuskeln beim Blick aufs Smartphone bean-

sprucht werden. Das Resultat zeigte, dass bis zu 27 Kilogramm Zugkraft auf die Halswirbelsäule wirken können. Das viele Sitzen führt zudem zu einer Rückbildung der Gesäß- und Bauchmuskulatur. Es kommt zu den verbreiteten Fehlhaltungen hängende Schultern, Hohlkreuz und Quellbäuchlein.

Ida Rolf begründete die Strukturelle Integration

Dass solche Fehlhaltungen fatale Auswirkungen auf die Gesundheit haben, erkannte Ida Rolf bereits Mitte des vergangenen Jahrhunderts. Sie war überzeugt, dass die Körperstruktur idealerweise entlang einer Senkrechten ausgerichtet sein sollte. Dadurch würde eine gesunde und schmerzfreie Körperhaltung langfristig möglich. Die Pionierin Rolf begründete auf dieser Annahme die Methode der Strukturellen Integration, auch Rolfing® genannt. «Wir wollen dem Menschen helfen, ihn in einen Zustand zu bringen, in dem die Schwerkraft nicht sein Feind ist», definierte sie das Ziel. Bei der komplementärtherapeutischen Methode Rolfing® arbeiten die Therapeuten mit den Klienten deshalb daran, den Körper entlang der Schwerkraft neu auszurichten.

Dass eine gesunde Körperhaltung möglichst senkrecht sein sollte, bestätigt auch Eling de Bruin vom Institut der Bewegungswissenschaften und Sport an der ETH Zürich: «Das minimiert die Energie, um aufrecht zu stehen und zu gehen, und schon den Körper.»



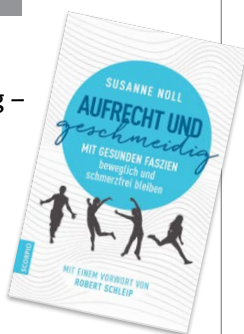
ideale Haltung

ungesunde Haltung

Bild: © ktiamin.de, 123rf.com

Buchtipps

Susanne Noll
Aufrecht und geschmeidig – Mit gesunden Faszien beweglich und schmerzfrei bleiben
 184 Seiten, Klappenbroschüre mit zahlreichen Abbildungen,
 ISBN 978-3-95803-096-1



Schmerzfrei dank gesunden Faszien

Um eine senkrechte Körperhaltung zu erreichen, arbeiten Rolfing®-Therapeuten an den Faszien. Die Faszien, auch muskuläres Bindegewebe genannt, umhüllen und verbinden alle Organe, Muskeln und Knochen. Ohne Faszien würden wir in uns zusammenfallen. Ida Rolf nannte Faszien deshalb auch «das Organ der Form». Es schien ihr selbstverständlich, dass man, wenn man die Körperstruktur neu ausrichten will, mit den Faszien arbeiten muss. Lange Zeit gab es für ihre Theorie keine wissenschaftlichen Belege. Dies änderte sich



Bilder: © Jörg Steffens

in den letzten zehn Jahren. Seit sich Faszien im hochauflösenden Ultraschall beobachten lassen, konnten Wissenschaftler erstaunliche Einsichten gewinnen. Faszien scheinen Schmerzrezeptoren und Bewegungssensoren zu haben. Ebenso wichtig ist die Erkenntnis, dass Faszien verkleben und verfilzen können. Verkleben die Faszien, fühlen wir uns steif und unbeweglich. «Faszien wurden lange vernachlässigt», meint Eling de Bruin. Doch sie seien für das alltägliche Funktionieren und den Bewegungsablauf nötig. «Es ist gut, dass nun auch in diesem Bereich geforscht wird.» Die neuen Erkenntnisse zu den Faszien haben zu einem regelrechten «Hype» geführt. Im Fitness-Studio wird spezielles Faszien-Training angeboten, im Yoga-Studio Faszien-Yoga und immer mehr Leute machen zu Hause ihre Übungen mit einer Faszienrolle. Auch die Rolfing®-Therapie ist dank der Faszien-Forschung in den letzten Jahren wieder bekannter geworden. Karen Ariane Schweg ist Präsidentin von SARSI, der Swiss Association Rolfing® & Structural Integration, und Rolfing®-Therapeutin. Sie begrüsst zwar die Fortschritte im Bereich der Forschung, gibt aber auch zu bedenken: «Mit der Faszienrolle zu Hause hat die Rolfing®-Therapie wenig zu tun.» Das Ziel beim Rolfing® sei es, die

Wahrnehmung und das Bewusstsein für den Körper bei der Klientin oder dem Klienten zu verändern.

Die Rolfing®-Therapie arbeitet ganzheitlich

Um dieses Ziel zu erreichen, kombiniert die Rolfing®-Therapie drei Aspekte: Die Therapeuten arbeiten manuell, also mit den Händen an der Struktur des Körpers, vor allem an der Bindegewebsstruktur. Sie schulen den Klienten in alltäglichen Bewegungen und arbeiten psychobiologisch. Idealerweise sollten die Klienten nach Abschluss der Therapie mühelos stehen und sich bewegen können. Rolfing®-Therapeuten hätten mit ihrer Therapie grosse Erfolgchancen, wenn das Bindegewebe die Beschwerden mitverursacht, erklärt Karen Ariane Schweg. «Und das ist sehr häufig der Fall.»

Karen Ariane Schweg würde allerdings nicht nur Menschen mit Beschwerden Sitzungen in Struktureller Integration empfehlen. «Denn ohne Übung haben die meisten Menschen wenig Wahrnehmung dafür, wie eine gesunde Körperhaltung aussieht und sich anfühlt.» Deshalb sollte jeder Mensch seine körperliche Wahrnehmung reflektieren und schulen. «Man kann dabei nur gewinnen.» ■

Die Methode

«Rolfing®/Strukturelle Integration» kann seit Januar 2016 mit dem eidgenössischen Diplom für Komplementärtherapie abgeschlossen werden. Von den Zusatzversicherungen der Krankenkassen ist die Therapie bereits sehr lange anerkannt. Falls Sie über eine Zusatzversicherung verfügen, werden die Kosten zu einem grossen Teil von der Krankenkasse übernommen. Wichtig ist, vorab abzuklären, wie viel genau übernommen wird und welche Therapeuten von der Krankenkasse anerkannt werden. Zertifizierte Therapeuten sind unter www.rolfing.ch in der Rubrik «Praxen» aufgeführt.

Muskel- und Gelenkschmerzen müssen nicht sein!



Crème warm

Wirkt schmerzlindernd und heilungsfördernd bei rheumatischen Muskel- und Gelenkschmerzen.

Basiert auf einer Mischung natürlicher ätherischer Öle und enthält zusätzlich Arnika-Ölextrakt.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG
8004 Zürich
www.dul-x.ch

DUL-X®
HÄLT DICH IN BEWEGUNG