

NN/HA/WOMA/WOMA2 - Sa 22.10.2005 – GESUND

## **Hauptsache Haltung**

Rolfing als Yoga des Westens soll den Körper wieder in Balance bringen

**Von Ursula Persak**

Operationsnarben können tückisch sein, auch wenn sie vorbildlich verheilt sind. Nach einem Eingriff an der Niere, der einen großen Bauchschnitt erforderte, kam ein Patient in die Praxis der Münchner Rolferin Angelika Gürtler und klagte über undefinierbare Schmerzen im Becken, im Rücken und in den Beinen. Für die Spezialistin für Rolfing-Massagen kein Einzelfall. Die Ursachen für die Beschwerden des Mannes gingen auf die Durchtrennung der Muskeln bei der Operation zurück. »Das Gewebe wird weniger durchblutet, weil der Patient unbewusst eine Schonhaltung einnimmt, die sein Bindegewebe einseitig belastet«, so Gürtler.

Mit diesen Fehlhaltungen und ihren körperlichen Folge-Beschwerden setzte sich die Erfinderin der Rolfing-Massagen, die Amerikanerin Ida Rolf, Mitte des 20. Jahrhunderts auseinander. Die Forschungen der Biochemikerin und Physiologin über die Bedeutung eines intakten Bindegewebes im menschlichen Körper mündeten in die Bewegungstherapie, die ihren Namen erhielt.

Ida Rolf, die die Bewegung des Körpers im Einklang mit der Schwerkraft propagierte, erkannte die Manipulierfähigkeit des Bindegewebes, das wie eine Gelatineschicht unter der Haut sitzt und sich beim Rolfing positiv verformen lässt, um den Körper wieder in seine natürliche Balance zu bringen.

Das Bindegewebe umschließt sämtliche Muskeln mittels der Collagenfasern, die sich verbinden und Festigkeit geben. Oft unbewusst eingenommene schadhafte Körperhaltungen und ungünstiges Sitzverhalten überdehnen das Bindegewebe. Die Folgen sind Nackenschmerzen, Beinleiden und Beschwerden in den Knien. Besonders Frauen sind davon betroffen, denn ihr Bindegewebe ist von Natur aus schwächer als das männliche.

»Wer sein Bindegewebe vernachlässigt, hat den Kampf mit der Schwerkraft verloren. Bei einseitiger Belastung bewegt sich der Mensch nicht mehr leichtfüßig, er geht gebeugt«, sagt die Nürnberger Rolferin Bettina Köhl. Seit vielen Jahren betreut sie Menschen mit Rückenproblemen, Tennisarmen und Gelenkbeschwerden durch individuelles Rolfing. Bei diesem Therapieverfahren, das eine spezielle Ausbildung erfordert, werden die schmerzenden Muskeln in sanfte Bewegung versetzt, die sie umschließende Bindehaut wird dabei gedehnt. Die Behandlung ist eine intensive Massage mit Zweifach-Wirkung. Die manuelle Arbeit soll das Gewebe stärken und den Patienten erkennen lassen, was schief läuft bei Bewegung und Haltung. Der Rolfer sieht den Körper ganzheitlich: Hat ein Patient Nackenschmerzen, legt der Masseur Hand an die Beckenpartie; das Problem wird vom anderen Ende der Wirbelsäule aufgerollt, um das Rückgrat zu stärken. Mit dem »Yoga des Westens«, wie Rolfing genannt wird, will man Zivilisationsbeschwerden bekämpfen. Ida Rolf hat den Bewegungsmangel künftiger Generationen vorausgesehen. Auch bei Angelika Gürtler ist die »Beinarbeit« ein Schwerpunkt. Durch konsequente Stärkung des Bindegewebes hat sie schon vielen Patienten geholfen, sogar X- und O-Beine wieder in Balance zu bringen.

*Dehnungsübungen stärken das Bindegewebe im Nackenbereich. Damit verbunden sind Atemübungen zur Verbesserung der Lungenkapazität.*

**Foto: RA**

*Ausführliche Informationen erteilt die Europäische Rolfing Association e.V., Nymphenburger Straße 86, 80636 München, Telefon (089) 54 37 09 40; Fax: 54 37 09 42; E-Mail: [rolfingeurope@compuserve.com](mailto:rolfingeurope@compuserve.com) und im Internet: [www.rolfing.org](http://www.rolfing.org)*

*Rolfing ist bei einigen Krankenkassen anerkannt, die Behandlungen werden bezuschusst. Für Selbstzahler kostet eine anderthalbstündige Massage ca. 80 Euro.*

*In Nürnberg sind Rolfingmassagen möglich in der Praxis Bettina Köhl, Nibelungenstraße 25, 90661 Nürnberg; Telefon (0911) 4 39 79 93.*