

ENDLICH SCHMERZFREI

Wir hatten RÜCKEN

Es ist eine Volkskrankheit, die jährlich Millionen Deutsche außer Gefecht setzt. Schmerzmittel und immer bessere OP-Techniken sollen gegen Rückenschmerzen helfen. Ist das wirklich die einzige Wahl? Nein, sagen diese vier Frauen. Sie entschieden sich für SANFTE METHODEN – und sind schmerzfrei

Text: Nadine Schönemann, Vera Bajic



PATRICIA INA MASSÓ ließ einen neuen Gefährten namens Ongo in ihr Leben



STEFANIE HEITMANN lernte mithilfe kluger Hände, auf die Signale ihres Körpers zu hören



VERONIKA BOOG hat sich nach 20 Jahren Schmerzen den Kopf gerade-rücken lassen



BENITA CANTIENI entwickelte ihre eigene Methode, um gesund durchs Leben zu gehen

„Ich lernte, wie gesundes Sitzen funktioniert“

Als alleinerziehende, berufstätige Mutter fehlte **PATRICIA INA MASSÓ, 51**, etwas ganz Entscheidendes in ihrem Leben – genügend Zeit. **Patricias Lösung** für dieses Problem: ein Büro direkt im Haus. Doch der Preis, den die Autorin für die so gewonnene Zeit bezahlte, war sehr hoch.

Schnell verschwammen die Grenzen zwischen Privatleben und Beruf: „Nachdem die Kinder im Bett waren, saß ich oft bis spät in die Nacht am Schreibtisch und fiel direkt danach todmüde ins Bett.“ Am nächsten Morgen machte sie sich gleich wieder an die Arbeit. Für Patricia selbst blieb kaum Zeit. Für Sport schon gar nicht. Lange hielt ihr Körper das durch, dann setzte er sich zur Wehr. Die Stuttgarterin bekam immer öfter Schmerzen im unteren Rücken, oft wachte sie davon völlig gerädert auf. In manchen Nächten war der Schmerz so unangenehm, dass sie kaum schlafen konnte. Patricia war klar, dass ihr Lebensstil schuld daran war. Doch wie sie die Situation ändern könnte, wusste sie nicht. Aufträge ablehnen oder noch weniger Zeit mit den Kindern verbringen? Für Patricia keine Option. Als sie mit einer Freundin über ihre Lage sprach, kam der entscheidende Tipp: „Sie meinte, ich müsste unbedingt Ongo kennenlernen. Der könnte mir helfen.“ Gemeint war damit nicht etwa ein Masseur oder Privattrainer. Sondern ein ergonomischer Hocker, der die Wirbelsäule mobilisiert und die Rückenmuskulatur stärkt. Patricias Skepsis war groß, ein Versuch war es ihr trotzdem wert. Zuerst stellte sie den Ongo ins Wohnzimmer, setzte sich jeden Tag mehrmals für ein paar Minuten darauf und machte verschiedene Übungen. „Mein Rücken fühlte sich viel entspannter und gelockter an, das motivierte mich“. Dann durfte Ongo ins Büro. „Jetzt wechsele ich immer zwischen Bürostuhl und Hocker hin und her, sitze bequemer und bewege mich dabei mehr“, sagt sie. Die Rückenschmerzen ist sie dadurch tatsächlich losgeworden, aber ihrem Hocker hält sie weiterhin die Treue. Gerade feierten sie ihr Vierjähriges.

FOTOS: Tobias Gerber (2), Nele Martensen, Annemarie Wulf, Sabine Wunderlin, Zürich, für CANTIENICA AG

1 ERGONOMISCHER HOCKER

HALTUNG! Seit die Stuttgarterin beim Sitzen die Rückenmuskeln trainiert, sind die Schmerzen weg



2 OSTEOPATHIE

FEINGEFÜHL
Durch die sanfte
Therapie fand
Stefanie schnell
in ihr altes
Leben zurück



„Die Heilkraft der Hände hat geholfen“

STEFANIE HEITMANN, 38, bezeichnet sich selbst als Schreibtischtäterin. Die Vertriebsassistentin einer Maschinenbaufirma sitzt den ganzen Tag am Computer und wunderte sich deshalb nicht, als sie vor drei Jahren Rückenschmerzen bekam.

„Anfangs habe ich das Ziehen im Rücken für einfache Verspannungen gehalten.“ Bis ein paar Tage später plötzlich ein stechender Schmerz durch ihren Körper schoss. „Es fühlte sich an, als ob mein Bein in Flammen stehen würde.“ Stefanie spürte ihre Zehen nicht mehr, der Fuß war taub. Diagnose: schwerer Bandscheibenvorfall. Die Mediziner rieten zur OP, „doch ich wollte zunächst noch Alternativen testen“. Der Neurologe spritzte schmerzlindernde Medikamente. Geholfen haben sie nicht. Die verschriebene Physiotherapie brach Stefanie ab, denn bei jedem Griff des Therapeuten schrie sie vor Schmerz. Eine Freundin fuhr sie schließlich zur Osteopathin. „Ich erwartete schlimme Schmerzen, wie bei den anderen Therapien.“ Doch Stefanie spürte nur zarte Berührungen: mal ein Fingertippen, dann die gesamte Hand auf der

Haut. „Ich dachte nur: Die macht ja nichts, so kann das nichts werden.“ Als sie jedoch am nächsten Morgen aufwachte, konnte sie sich normal aufsetzen. Nach zwei Behandlungen war ihre Beweglichkeit wieder so gut, dass eine Operation nicht mehr nötig war. Zum vierten Termin fuhr die Ahrensburgerin dann selbst mit dem Auto. „Da wusste ich: Der erste Meilenstein ist geschafft! Ich hatte meine Freiheit zurückgewonnen.“ Vorher waren selbst viele einfache Dinge eine Herausforderung. „Allein um mich morgens anzuziehen, brauchte ich fast eine Stunde. Dass ich wieder Rad fahren oder nähen könnte, erschien mir lange undenkbar.“ Nur drei Monate dauerte es, bis Stefanie wieder fit genug war, um arbeiten zu können. Normalerweise brauchen Patienten ohne OP viel länger, um sich von einem so schweren Bandscheibenvorfall zu erholen. Stefanie weiß, dass sie in den richtigen Händen war. Hände, denen sie viel zu verdanken hat und auf die sie sich auch in Zukunft verlassen wird. „Ich achte jetzt auf die Signale meines Körpers. Und sobald etwas nicht stimmt, gehe ich zu meiner Osteopathin.“



CLAUDIA KUHLMANN,
Osteopathin aus
Hamburg (www.praxis-elbkind.de)

„ICH BETREIBE URSACHEN- FORSCHUNG“

Frau Kuhlmann, wie behandelt ein Osteopath eigentlich genau?

Wir arbeiten nur mit unseren Händen, denn wir haben gelernt, durch sie mit dem Körper des Patienten zu kommunizieren. Indem ich vorsichtig abtaste, klopfe oder antippe, stelle ich Fragen. Der Körper antwortet mir durch seine Reaktionen. Kenne ich das Problem, beginne ich, die Bewegungseinschränkungen zu behandeln. Bei einem Bandscheibenvorfall versuche ich zum Beispiel, durch Mobilisation bestimmter Körperstrukturen wieder mehr Platz für die eingeklemmten Nervenbahnen zu schaffen und die Selbstheilungskräfte des Patienten zu aktivieren.

Warum untersuchen Sie vorher immer den ganzen Patienten – selbst wenn er genau sagt, wo es wehtut?

Auch wenn deutlich ist, wo der Schmerz auftritt: Der Auslöser dafür kann sich ganz woanders befinden. Manchmal liegt er sogar schon Jahre zurück. Ich betreibe also quasi Ursachenforschung. Und die gelingt nur, wenn ich den Patienten als Ganzes betrachte.

Können Sie jedem Patienten mit Rückenbeschwerden helfen?

Gerade bei Rückenschmerzen ist die Osteopathie sehr erfolgversprechend. Damit konnte ich schon vielen Menschen helfen. Oft kommen die Patienten aber erst zu mir, wenn ihnen die Ärzte nicht helfen konnten. Sie hätten sich wahrscheinlich viel Leid erspart, wenn sie eher diese Therapieform gewählt hätten.

Was kostet eine Behandlung?

In unserer Praxis 70 bis 80 Euro. Aber: Mehr als 100 gesetzliche Krankenkassen bezuschussen diese Methode bereits.

„Meine Schmerzen wurde ich durch gekonntes Knacken los“

Rückenschmerzen gehörten lange Zeit zum Leben von VERONIKA BOOG, 45. Und das, obwohl sie als Mitarbeiterin eines Fitnessstudios viel Sport trieb. Bereits mit 26 Jahren erlitt sie dann ihren ersten Bandscheibenvorfall.

Mit starken Schmerzen ging sie zum Orthopäden. Er riet ihr zu Ruhe und Schonung. Für Veronika undenkbar. „Mein Sohn war damals zwei Jahre alt – wie sollte ich mich da den ganzen Tag schonen? Außerdem war ich mir sicher, dass durch Ruhe nichts besser wird.“ Ihre Devise lautete also: weitermachen. Trotz starker Schmerzen bewegte sie sich weiterhin, passte lediglich ihr Programm an ihren Zustand an. Die Schmerzen bekam sie tatsächlich in den Griff. Doch trotz ihrer Disziplin folgten mit der Zeit vier weitere Vorfälle. Nach einer Ursache forschten die Ärzte nicht. „Sie fragten nur immer, wie lange ich krankgeschrieben werden will, und rieten mir zu einer OP.“ Aber für Veronika war klar: Kein Eingriff, solange keine Lähmungserscheinungen auftreten. Tatsächlich wurde sie auch diese Bandscheibenvorfälle wieder auf ihre Weise los. Doch dann folgte im Oktober 2013 ein weitere

– und der saß im Halswirbelbereich. „Ich hatte dadurch höllische Kopfschmerzen.“ Veronika war sich bewusst, dass hier auch mit Sport und Geduld nichts besser werden würde. Die OP wollte sie trotzdem nicht. Schließlich empfahl ihr ein Freund seinen Chiropraktor Steffen Stumpp. Die Braunschweigerin wagte den Versuch – und war schon beim ersten Besuch begeistert: „Das erste Mal seit 20 Jahren fühlte ich mich in guten Händen!“ Der Chiropraktor nahm sich für die Diagnose viel Zeit – und fand endlich auch die Ursache für die jahrelangen Beschwerden: Ein alter Bänderriss im Fuß hatte eine komplette Schiefstellung und Instabilität der Wirbelsäule verursacht. Zunächst hat er deshalb den Fuß behandelt, ihn gerade gerückt. Danach ging er an Veronikas Halswirbelsäule. „Erst hat es geknackt ohne Ende, dann fühlte sich mein Kopf plötzlich viel leichter an. Die Schmerzen waren sofort weg!“ Zum Chiropraktor geht Veronika heute noch alle paar Wochen, um sich feinjustieren zu lassen. „Nachhaltig hilft mir das aber nur, wenn ich auch selbst auf mich achte. Ich habe dafür den Sport – das ist meine Selbsttherapie.“

DAS KANN CHIROPRAKTIK

„Zwei Begriffe sind bei der Chiropraktik von zentraler Bedeutung: die Subluxation und die Justierung“, erläutert Steffen Stumpp, Chiropraktor aus Braunschweig. Subluxation bezeichnet die Fehlstellung eines Wirbels oder eines Gelenks. Dadurch stimmt die Mechanik nicht mehr, und das hat schmerzhaft Folgen. Der Chiropraktor sucht zunächst nach der Ursache – durch Fühlen, Spüren und Tasten. Dann wird das betroffene Gelenk innerhalb seiner anatomischen Grenzen mit einem präzise ausgeführten Impuls bewegt. „Durch diese Justierung beheben wir die Fehlstellung“, so Stumpp. Oft ist dabei ein ungefährliches Knacken zu hören. Die Justierung sollte besser nur ein Chiropraktor durchführen, der sein Fach studiert hat. Privatkassen und einige gesetzliche Krankenkassen beteiligen sich an den Therapiekosten. Mehr Infos: www.chiropraktik.de



3 CHIROPRAKTIK

BALANCE Als Veronikas Schiefstellung behoben war, verschwanden die Schmerzen



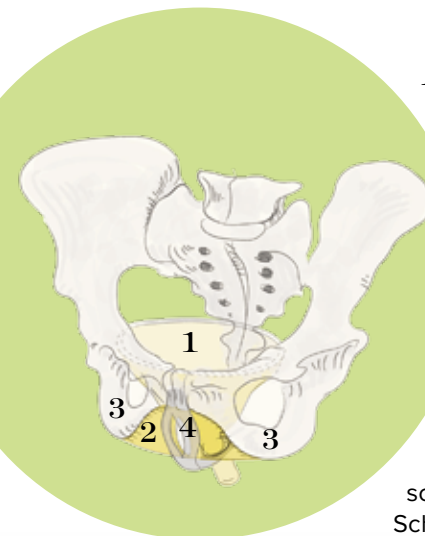
FOTOS: Nele Martensen, Annemarie Wulff (2), PR

Cantienica TRAINING

In ihrem Buch „Catpower. Das ultimative Körperbuch“ gibt Benita Cantieni wertvolle Tipps für eine gesunde Körperhaltung. Hier die besten Übungen zum Einsteigen!

Der Beckenboden

Wo ist der denn bloß? Der Beckenboden besteht aus drei Muskelschichten, die miteinander verwoben sind. Die innere Beckenbodenschicht (1), der Levator ani, bildet die Schale für die Organe. In der Mitte befindet sich die mittlere Schicht, eine Art Beckenwand (2). Sie verbindet quer die beiden Sitzbeinhöcker (3). Die Achterschleife steht für die äußerste Schicht mit den Schließmuskeln (4).



Catpower für das Becken

Ziel: Beweglichkeit für den unteren Rücken. In der Rückenlage Füße in V-Position aufstellen. Arme nach hinten beugen. Den hinteren Scheitelpunkt des Kopfes (Kronenpunkt) nach oben dehnen – Scham- und Steißbein in die Gegenrichtung. Sitzbeinhöcker zu den Kniekehlen dehnen, Steiß-, Kreuzbein und ein, zwei Lendenwirbel zur Brücke heben. Abwechselnd die Sitzbeinhöcker 30 Mal nach oben heben, der linke zieht nach rechts, der rechte nach links. Langsam absinken.

Bewegter Vierfüßler

Ziel: Dehnung und Vernetzung der tiefen, innen liegenden Wirbelsäulenmuskeln. Im Vierfüßlerstand die Fersen zueinanderstellen. Finger nach innen ausrichten, Ellenbogen auseinanderziehen. Sitzbeinhöcker zusammenziehen, Levator ani aktivieren. Scham- und Steißbein fließend nach hinten unten, Kronenpunkt nach vorn unten, Brustbein nach oben ziehen – der Torso formt einen C-Bogen. Rücken wieder gerade machen, Scham- und Steißbein nach hinten, Kronenpunkt nach vorn ziehen. Fließend einrunden und langmachen.



Verschraubung

Ziel: Becken aufrichten, Hüfte dehnen. Aufrecht an den Stuhlrand setzen. Füße hüftbreit auseinander als V aufstellen. Linken Fuß aufs rechte Knie legen (das steht genau über der rechten Ferse). Mit der rechten Hand die Muskeln des linken Unterschenkels nach innen drehen. Die Muskeln des Oberschenkels drücken zugleich nach außen. Die Seite wechseln.



Hochturm

Ziel: Aufspannung fördern. Aufrecht sitzen, Füße als V aufstellen. Rechten Oberschenkel nach vorn und zugleich Sitzbeinhöcker nach hinten dehnen. Linken Oberschenkel genauso ausrichten. Hände verschränken, nach oben strecken. Handflächen und Kronenpunkt zur Decke dehnen. Hände hinter den Kopf, Oberkörper leicht nach vorn beugen. Aus der Brustwirbelsäule 20 Mal nach links, dann nach rechts drehen.



FOTO: Sabine Wunderlin, Zürich, für CANTENICA AG - ILLUSTRATIONEN: Südwest Verlag/Christian M. Weiss

„Mit Cantienica bekam ich meine Skoliose in den Griff“

BENITA CANTIENI, 64, erhielt im Alter von sechs Jahren die Diagnose Skoliose – eine seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule.

„Die Ärzte sagten, dass ich mit der Krankheit und ihren Folgen leben müsste: Rückenschmerzen, Hüftarthrose, Kopfschmerzen.“ Mit den Jahren wurde die Fehlstellung immer schlimmer, die Schmerzen nahmen zu. Doch dagegen arbeitete die Schweizerin an, probierte alles aus, was es gab: „Feldenkrais, Rolfing und Alexander-Technik, nacheinander, nebeneinander. Einige Therapien brachten kurzfristig Linderung, nichts half nachhaltig. Ich wachte mit Schmerzen auf, schlief mit Schmerzen ein.“ Wäre sie den Empfehlungen der Ärzte gefolgt, hätte sie heute ein künstliches Hüftgelenk, eine versteifte Lendenwirbelsäule und Schrauben in den Kreuzbeingelenken – und säße möglicherweise dennoch im Rollstuhl. Sie entschied sich dafür, ihr gesundheitliches Schicksal selbst in die Hand zu nehmen: „Ich wusste, in

mir lebt ein gesunder, gerader Mensch. Und wenn ich beweglich und kräftig sein will, braucht mein Körper eine ‚artgerechte Wartung‘.“ Während ihrer Suche nach einer geeigneten Heilmethode entdeckte die Journalistin den Beckenboden – als Schlüssel für eine gesunde Körperhaltung. Sie erforschte die Anatomie dieses „unbekannten Wesens“, entwickelte daraus die CANTIENICA®-Methode. Dieses neuartige Bewegungskonzept mit über 500 Übungen trainiert die Tiefenmuskulatur des Beckenbodens – also die sprichwörtliche Mitte, von der aus sich alle Muskeln vernetzen lassen, die das Skelett zusammenhalten. Benita Cantieni formte so in jahrelanger Feinarbeit ihren Körper um. Ihre Skoliose war zwar nicht heilbar, doch es gelang ihr, ihre Haltung durch Aufspannung zu begradigen. „Ich lebe heute absolut schmerzfrei. Ich kann zwei Stunden am Stück joggen – und es tut mir nichts weh. Mein Körper hat Kraft und ist so geschmeidig wie nie.“

4
FITNESS



SELBSTHEILUNG
Ein starker Beckenboden schenkte Benita Cantieni ein neues Leben

ANZEIGE



Für starke Nerven & Lebenskraft

Es gibt Tage, die würde man am liebsten aus dem Kalender streichen: Die Stimmung ist trüb, der Antrieb fehlt, man fühlt sich lustlos und erschöpft.



„Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand und nutzen Sie gleich drei bewährte Arzneipflanzen: den Stimmungsaufheller Johanniskraut, die entspannende Passionsblume und den Beruhiger Baldrian. Alle zusammen wirken in unserem NEURAPAS® balance.“

Annette Diane Pascoe
Geschäftsleitung PASCOE Naturmedizin

Lebensfreude aus der Natur

Durch die **einzigartige Dreierkombination** ausgeglichen, entspannt und belastbar sein, sorgenfrei schlafen, mehr Antrieb haben, sich freuen können, aktiv das Leben erleben ... einfach **glücklich** sein.

Studien belegen: Der Wirkeintritt von NEURAPAS® balance erfolgt bereits nach **3 Stunden**. Dabei bleibt die Konzentrationsfähigkeit voll erhalten¹.

NEURAPAS® balance – Filmtabletten. Wirkstoffe: Johanniskraut-Trockenextrakt, Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Leichte vorübergehende depressive Störungen mit nervöser Unruhe. Enthält Glucose und Lactose. Stand: Januar 2014 · Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
PASCOE pharmazeutische Präparate GmbH, D-35383 Giessen, info@pascoe.de www.pascoe.de

¹ Dimpfel W., Koch K., Weiss G. (2011) BMC Psychiatry; 11:123

PASCOE
NATURMEDIZIN



- Wirkung von Anfang an
- kein bekanntes Abhängigkeitspotential
- sehr gute Verträglichkeit