

Das können die sanften Rü

Alexandra Stubers Rücken ist heute dank Rolfing wieder gerade – doch nicht alle Behand



Alexandra Stuber: «Die Therapie brachte meinen Körper ins Lot»

Das Angebot an Therapien gegen Rückenprobleme ist riesig. Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser beurteilt acht gängige Methoden.

Als Erstes bemerkte es ihre Querflötenlehrerin: «Sie machte mich auf meine schlechte Haltung aufmerksam», erinnert sich Alexandra Stuber. «Mir war gar nicht aufgefallen, dass ich beim Stehen ständig einen runden Rücken machte.»

Die damals 17-Jährige war in der Pubertät sehr schnell gewachsen. Das sei wohl der Grund für die schlechte Körperhaltung gewesen, sagt Stuber. Heute ist sie 25 und steht wieder gerade – dank Rolfing-Therapie.

Eine Therapeutin hatte ihr damals das Bindegewebe massiert, in jeder Sitzung eine andere Körperpartie. Der Erfolg war augenfällig. Leute aus Stubers Umfeld bestätigten ihr das. «Die Therapie brachte meinen Körper wieder ins Lot», sagt Alexandra Stuber. «Heute habe ich ein viel besseres Körpergefühl.»

«Rolfing ist eine ganzheitliche Therapie»

Nebst Rolfing gibt es viele weitere Therapien gegen Rückenprobleme. Das Angebot ist für Laien kaum überschaubar. Thomas Walser hat für den Gesundheitstipp acht gängige Therapien beurteilt. Der Allgemeinarzt befasst sich seit Jahren mit sanften Behandlungen. Zu Rolfing sagt er: «Die Methode ist ganzheitlich und kann helfen, in unserem hektischen Alltag wieder ins Gleichgewicht zu kommen.»

Ähnlich positiv fällt sein Urteil über die meisten anderen Methoden aus (siehe Tabelle). Schlecht weg

kommt einzig die Atlaslogie. Diese Therapie geht davon aus, dass ein schiefer oberster Halswirbel die Ursache vieler Beschwerden ist. Laut Walser ein «Irrglaube».

Jörg Bohny, Präsident des Schweizerischen Verbandes für Atlaslogie, schreibt zu Walsers Kritik: «Wir behaupten nicht, alle gesundheitlichen Probleme beheben zu können.» Seiner Erfahrung nach helfe Atlaslogie aber bei Beschwerden wie Rücken- und Nackenschmerzen, Knieproblemen, Ischias und Schwindel. Bohny räumt ein, dass keine wissenschaftliche Studie die

Therapie	Atlaslogie
So funktioniert sie	Therapeut bringt obersten Halswirbel (Atlas) in optimale Lage
Wogegen hilft?	Unklar. Soll gegen alle möglichen Beschwerden nützen
Nachteile	Wirkung nicht belegt. Der Atlas ist ein höchst sensibler Bereich
Zahlt die Krankenkasse?	Vereinzelte Zusatzversicherungen
Therapeuten	Diplomierte Atlaslogenisten (mindestens 300 Stunden Ausbildung)
Verband, Infos	www.atlaslogie.info 056 631 89 67
Urteil von Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser	Kann kaum jemals wirken. Irrglaube, dass es einen Schalter gibt, der alles wieder gut macht

Rücken-Therapien

lungen bei Therapeuten wirken gut

Wirkung der Atlaslogie belegt, aber: «Nur weil man ein Phänomen nicht beweisen kann, heisst das nicht, dass es nicht existiert.»

«Endlich konnte ich mich wieder bücken»

Mit einer anderen Methode, der Osteopathie, machte Angela Kaufmann gute Erfahrungen. Vor einigen Jahren war sie die Treppe hinuntergefallen und hatte daraufhin furchtbare Schmerzen: «Es war aber nichts gebrochen.» Zwei Monate lag die heute 87-Jährige fast nur im Bett. Ohne fremde Hilfe konnte sie nicht mehr aufstehen. Der Arzt verschrieb starke Schmerzmittel und Physiotherapie. «Aber ich konnte die Übungen nicht machen – die Schmerzen waren zu stark.»

Die Physiotherapeutin empfahl einen Osteopathen. Bei dieser sanften Massagetechnik versucht der Therapeut, blockierte Gelenke und Wirbel wieder beweglich zu machen. «Es fühlte sich an wie ein Streicheln», sagt Kaufmann. Nach wenigen Sitzungen ging es ihr besser: «Ich konnte mich wieder bücken und im Garten arbeiten.» Schmerzmittel braucht sie nicht mehr. Nur ab und zu Voltaren-Salbe.

Angela Kaufmann hatte Glück: Dank der Empfehlung der Physiotherapeutin fand sie eine Therapie, die ihr half. Doch viele Patienten sind durch die Fülle des Angebots überfordert. Deshalb gibt es Therapieberater wie Loretta Gloor. Sie hilft ihren Kunden, die passende Methode zu finden. «Es gibt nicht



Thomas Walser: Hält nichts von Atlaslogie

einfach eine richtige Therapie», sagt sie. Die Wahl einer Methode hänge sehr von den eigenen Vorlieben ab: «Wenn jemand unter Energie nur das versteht, was aus der Steckdose kommt, ist er zum Beispiel bei einer Handauflegerin am falschen Ort.»

Ebenfalls sollte man sich im Klaren darüber sein, wie viel Zeit man investieren wolle und ob man eine aktive Therapie – mit Übungen –

oder eine passive wie Massage bevorzuge. Auch den Therapeuten müsse man sorgfältig auswählen, so Gloor. Nach der ersten Sitzung sollte man sich fragen:

- Wie fühle ich mich?
- Was weiss ich über die Ausbildung des Therapeuten?
- Wirkt er professionell?
- Nimmt er sich genügend Zeit?
- Welchen Eindruck hinterlässt die Praxis?

Weitere Infos unter www.therapieberatung.org. Christian Egg

Buchtipps

Gesundheitstipp-Ratgeber «Das Kreuz mit dem Rücken» und «Alternative Heilmethoden». Zu bestellen auf Seite 9 oder unter www.gesundheitstipp.ch.

RÜCKENSCHMERZEN: ACHT THERAPIEN IM VERGLEICH

Chiropraktik	Craniosacral-Therapie	Feldenkrais-Methode	Kinesiologie	Manuelle Medizin	Osteopathie	Rolfing
Therapeut löst blockierte Gelenke durch gezielte Griffen	Spezialform der Osteopathie für den Schädelbereich	Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen, meist im Liegen	Ein Muskeltest erkennt Blockaden im Energiefluss	Diagnose auf medizinischer Basis, Therapie mit den Händen	Therapeut behandelt Gelenke und Muskeln mit sanften Griffen	Haltungsschulung und sanfte Massage des Bindegewebes
Blockierte Wirbel, Hexenschuss, Kopfschmerzen sowie Gelenkprobleme	Rücken- und Kieferschmerzen, Migräne sowie nach Unfällen	In erster Linie eine Lernmethode für bessere Lebensqualität	Unklar. Soll gegen alle möglichen Beschwerden nützen	Akute und chronische Rückenbeschwerden sowie Gelenk- und Muskelprobleme	Rückenbeschwerden, aber auch Verdauungsstörungen und Migräne	Fehlhaltungen, Rückenschmerzen, abgenutzte Gelenke, Muskelprobleme
Ein falscher Griff kann fatale Folgen haben	Wirksamkeit umstritten	Kann je nach Ausrichtung der Therapie seelische Krisen auslösen	Nutzen des Muskeltests nicht bewiesen	Komplikationen sind sehr selten	Nicht geeignet bei Verletzungen, Brüchen, Tumoren und Knochenveränderungen	Komplikationen sind sehr selten
Ja	Nur Zusatzversicherung	Nur Zusatzversicherung	Nur Zusatzversicherung	Ja	Nur Zusatzversicherung	Nur Zusatzversicherung
Chiropraktoren (5- bis 6-jährige Vollzeit-Ausbildung)	Mitglieder des Berufsverbandes (3-jährige berufsbegleitende Ausbildung)	Diplomierter Feldenkrais-Lehrer (mindestens 800 Stunden Ausbildung)	Verbandsmitglieder (mindestens 850 Stunden Ausbildung)	Ärzte mit Zusatzausbildung	Osteopathen mit dem Titel C.O. oder D.O. (mehrjährige Ausbildung)	Diplomierter Rolfing-Therapeuten (mindestens 650 Stunden Ausbildung)
www.chirosuisse.info 031 371 03 01	www.craniosuisse.ch 043 268 22 30	www.feldenkrais.ch 055 214 26 58	www.kinesuisse.ch 061 971 75 16	www.samm.ch 071 246 51 81	www.svo-fso.ch 021 796 33 30	www.rolfing.ch 044 844 22 74
Bewährte Methode gegen gewisse Beschwerden. Kein ganzheitlicher Ansatz	Kann gegen gewisse Beschwerden gut wirken. Abhängig vom Therapeuten	Ganzheitlicher Ansatz. Guter Ausgleich zur Hektik des Alltags	Gute Resultate bei guten Therapeuten. Leider gibt es auch schlechte	Bewährte Methode. Sie kann die Behandlung beim Arzt ideal ergänzen	Gute Resultate bei guten Therapeuten. Leider gibt es auch schlechte	Ganzheitlicher Ansatz. Besseres Gleichgewicht in Haltung und Bewegung