

Ina Mootz-Woorts (60) hatte Atemprobleme

„Das Engegefühl im Brustkorb ist weg“

Seit ihrem 30. Lebensjahr fällt der Raterin das Luftholen schwer. Geholfen hat ihr die Faszientherapie Rolfing

Tief einatmen, die Welt in sich aufnehmen und in einem befreienden Seufzer alles loslassen. Jahrzehntlang konnte Ina Mootz-Woorts das nicht. Die heute selbstständige Fußpflegerin

aus Ratingen führt das auf die beruflichen Belastungen und Anspannungen in ihrer Zeit als Altenpflegerin zurück. Für sie fühlt es sich an, als ob der Stress im Job sie über die Jahre mehr und mehr einschnürt.

„Es war, als hätte ich einen Eisenring um meinen Brustkorb, der mich einengt und am Atmen hindert“, erklärt Ina. „Nie konnte ich mal so richtig tief Luft holen, fühlte mich ständig müde und erschöpft.“ Ärzte können keine organische Ursache feststellen, also sucht Ina Hilfe bei einer Heilpraktikerin. Die stellt fest, dass einer von Inas Brustwirbeln verschoben ist, und renkt ihn wieder ein. Ina geht es eine Weile lang besser. Parallel macht sie diszipliniert Gymnastik, um die Muskeln im Brustbereich zu stärken und den Wirbel zu entlasten.

„Trotzdem wurde der Eisenring mit der Zeit gefühlt wieder enger, bis ich mich erneut einrenken lassen musste“, erzählt Ina. Jahrelang geht das so. Dann möchte Ina es noch mal mit einer anderen alternativen Heilmethode probieren. Im Netz stößt sie auf Rolfing, eine Faszientherapie.

Sanfter, gleitender Druck stimuliert den Körper

„Ich wusste nicht, was das ist, und habe mich auch gar nicht weiter informiert“, sagt Ina. „Ich wollte es einfach unvoreingenommen ausprobieren und habe einen Termin bei einem zertifizierten Rolfer in meiner Nähe ausgemacht.“ Am 1. November letzten Jahres hat Ina ihren ersten Termin bei Heilpraktiker Asmus Wanke, der das Rolfing bereits seit 15 Jahren praktiziert. Sanft legt er die Hand auf ihren

Problem: Atemschwierigkeiten
Krankengeschichte: Einrenken lassen, Gymnastik
Lösung: Rolfing



Mit sanften Bewegungen wirkt Rolfer Asmus Wanke auf den Körper ein. Er erklärt seiner Patientin, wie das wirkt



Rücken, um zu spüren, wo die Blockaden sitzen. Das Ziel: die Blockaden an den Faszien der einzelnen Muskeln lösen, damit sie wieder ungestört zusammenarbeiten können. Dafür stimuliert er mit sanftem, gleitendem Druck verschiedene Bereiche an Inas Körper, zum Beispiel am Bauch und an den Beinen.

„Dabei hätte ich nie gedacht, dass diese Punkte mit meinem Engegefühl am Brustkorb zu tun haben könnten“, sagt Ina. „Hatten sie aber. Denn am nächsten Morgen war der Eisenring verschwunden, ehrlich! Ich konnte es kaum glauben und war wie euphorisiert.“ Alle zwei Wochen geht Ina nun zum Rolfer. Denn rund 10 Behandlungen sind nötig, bis der Körper mit seiner zurückgewonnenen Beweglichkeit umgehen kann und wieder ganz im Gleichgewicht ist. „Ich fühle mich aber jetzt schon so befreit“, sagt Ina. „Ich habe keine Beschwerden mehr, laufe beim Nordic Walking die doppelte Strecke und wache morgens gut gelaunt auf und frage: ‚Welt! Was hast du mir zu bieten?‘“

CÉCILE HOEBORN

Fotos: Georg Lukas

Das sagt der Heilpraktiker

Asmus Wanke



Heilpraktiker und Certified Advanced Rolfer aus Ratingen

„Verspannungen und Blockaden werden ertastet“

Was ist Rolfing?

Es ist eine ganzheitliche, manuelle Körpertherapie. Ziel ist es, Verspannungen oder Verklebungen im Faszien-System zu lösen.

Wie kann man sich denn das Faszien-System vorstellen?

Es ist wie ein Netz, das unseren ganzen Körper durchzieht und die Muskeln und Organe umhüllt und miteinander verbindet. Durch diese Verbundenheit kann eine Verspannung an einer Stelle zu Beschwerden an einer ganz anderen Körperstelle führen.

Und wie werden die Spannungen aufgelöst?

Indem der Rolfer die Verspannungen, Blockaden und Verklebungen ertastet und mit gleitendem Druck der Hände auf die Faszien löst.

Wie kann es zu verklebten Faszien kommen?

Zum Beispiel durch Verletzungen oder Operationen. Aber auch einseitige Belastungen oder Stress können Auslöser dafür sein.

Im Fall von Frau Mootz-Woorts war ein Brustwirbel verschoben.

Ja, denn verspannte Faszien um das Brustbein herum haben ihn immer wieder aus seiner natürlichen Position geholt, was sich auf den ganzen Brustkorb ausgewirkt hat. Nun sind diese Verspannungen aufgelöst und die Patientin kann wieder frei atmen.

ANZEIGE

Rund die Hälfte aller Frauen zwischen 60 und 70 Jahren leiden unter Schlafstörungen, dicht gefolgt von Männern ab einem Alter von 70 Jahren



Senioren fehlt der Impuls für den Schlaf

Schlafstörungen im Rentenalter

Nachts hellwach, tagsüber hundemüde: Vor allem reifere Menschen klagen über massive Probleme beim Ein- und Durchschlafen. Oft wird das als naturgegeben hingegenommen. Das muss nicht sein. Schlafforscher sind der auslösenden Ursache auf die Spur gekommen

Wenn wir wach sind, läuft unser Gehirn auf Hochtour. Wenn wir schlafen wollen, muss es herunterfahren. Das erledigt unser Körper im Normalfall mit seinem Botenstoff Gamma-Aminobuttersäure, kurz GABA genannt. Exakt hier ist das medizinische Einsatzgebiet von Lioran centra aus dem bioaktiven Wirkstoff der Passionsblume.

Der körpereigene Schlafschalter

GABA leitet starke Entspannungs-Impulse von den Nervenenden zum „GABA-Rezeptor“. Das gibt dem Gehirn das Signal: Aktivität drosseln und schlafen! Je mehr GABA am Rezeptor ankommt, umso stärker ist das Signal. Doch mit dem zunehmenden Alter gibt der Körper immer weniger GABA frei. Lioran centra aus der Passionsblume veranlasst den Körper, wieder ausreichend GABA

bereit zu stellen, untermauert die moderne Wissenschaft.

Endlich gut ein- und durchschlafen

Das Bundesamt für Arzneimittel hat Lioran centra gezielt für den Schlaf mit der einmaligen Höchstdosierung von 850 mg (2 Dragees) Passionsblumen-Wirkstoff registriert. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind nicht bekannt. 1 bis 2 Lioran centra-Dragees werden eine gute Stunde vor dem Schlafengehen eingenommen. Zufrieden wacht man morgens auf, weil man einfach gut geschlafen hat. Zudem spürt man den wohltuenden Einfluss der Passionsblume auf das sensible Nervenkostüm durch innere Ausgeglichenheit am nächsten Tag.

Haben Sie Fragen?

„Meine Mutter leidet schon längere Zeit an Schlafproblemen.

Seitdem sie Lioran centra nimmt, ist sie ausgeglichener und entspannter. Sie schläft besser ein und hat auch einen wesentlich ruhigeren Schlaf. Lioran centra ist nicht rezeptpflichtig und sehr gut verträglich – ich kann es nur weiter empfehlen“, schreibt eine Apotheken-Kundin*. Fragen beantworten gerne die Apotheke, der Hausarzt oder direkt der Hersteller: Niehaus Pharma, Telefon 06132 – 4354380, Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr.

Lioran centra gibt es rezeptfrei in Apotheken (PZN 13889966, 20er Packung, 11,60 Euro AVP)



Lioran centra. Schlafen Sie gut!

shop-apotheke.com