

Architekten für müde Knochen

Gezielt gegen Verspannungen:
»Rolfing« bringen den Körper ins Lot

Sie haben einen geschulten Blick und magische Hände: Die sogenannten Rolfing, die an einem von weltweit vier Instituten im Rolfing ausgebildet wurden. Die vor 60 Jahren von der Biochemikerin Ida Rolf erfundene manuelle Behandlungsmethode basiert auf Elementen des Yoga und der Osteopathie. Sie hat das Ziel, dem Körper seine Idealform und -bewegung zurückzugeben oder sie zu erhalten.

Dafür wird das Bindegewe-

be, das sich wie ein Stützgerüst um die Organe und Muskeln legt, durch gezielte Druckberührungen geschmeidig gemacht. Verspannungen werden gelöst und der Mensch wieder aufgerichtet. „Wir bringen den Körper ins Lot, indem wir die einzelnen Bauklötze, die sich durch bestimmte Lebensumstände verschoben haben, wieder aufeinandersetzen“, erklärt Marc Kirschstein. Er ist einer von nur zehn zertifizierten Rolfing in Hamburg und behandelt in seiner Praxis auch Prominente wie „GZSZ“-Darstellerin Susan Sideropoulos. „Wir verstehen uns als Architekten für den Körper, die nachschauen, ob die Statik noch stimmt.“

Das geschieht durch eine Abfolge von zehn Sitzungen. In der ersten Behandlung beobachtet Marc Kirschstein seinen Klienten zunächst im Stehen, Sitzen und Gehen. Er achtet darauf, wie die Hüfte zum Brustkorb angeordnet ist, wie der Mensch atmet. Danach beginnt

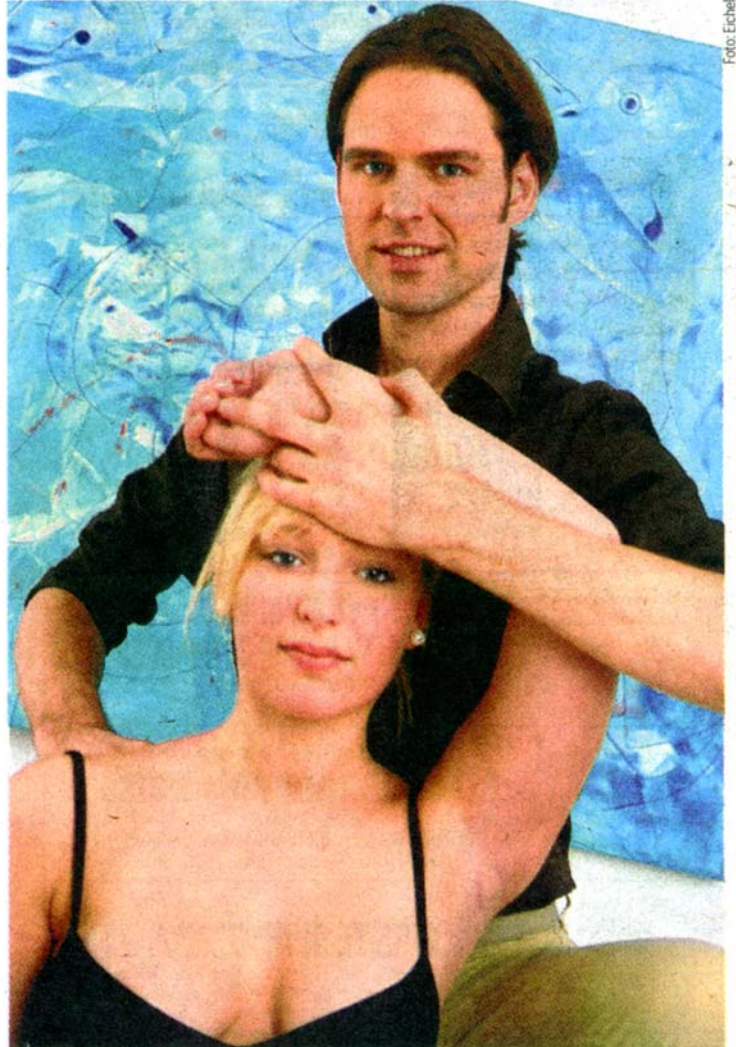


Foto: Eichel

Körper-Architekt: „Rolfing“ Marc Kirschstein mit Patientin Lisa Janssen

das eigentliche Rolfing: Wie ein Bildhauer arbeitet er sich mit kraftvollen Berührungen durch das Bindegewebe und erspürt Verhärtungen.

Rolfing eignet sich für Menschen jeden Alters. Auch der Hamburger Orthopäde Dr. Gerold Schwartz empfiehlt Rolfing bei chronischen Bandscheibenbeschwerden.

KATJA SCHWEMMERS

► **Rolfing in Hamburg (Auswahl):**
Marc Kirschstein, Ferdinand-Beit-Str. 7 und Heegbar 4, Tel. 22 88 94 30, Anmeldung erforderlich. Petra Pagel, Heimbühler Str. 37, Tel. 0170-945 44 99. Klaus Siebert, Eppendorfer Landstr. 14, Tel. 46 77 93 32, Amaro Detlev Hogräfer, Ottersbekallee 3, Tel. 48 20 33, Suzan Alewahidi, Hellbrookstieg 1, Tel. 61 54 82

Mehr zum Thema unter:
www.rolfing.org



VERLOSUNG

Der „Rolfing“ Marc Kirschstein und die MOPO schicken zwei Leser zur ersten Rolfing-Sitzung im Wert von 80 Euro.

Teilnahme unter Tel. 0137/90 60 246 und das Stichwort „Rolfing“ nennen (0,49 Euro/Anruf aus dem Festnetz). Oder per SMS den Text „MOPO ROLFING VORNAME NAME STRASSE NR PLZ ORT“ an die Nummer 820 05 schicken (0,49 Euro/SMS; 0,12 Euro VFD2 Anteil). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeschluss: heute, 24 Uhr.