



Bei Annette ist alles wieder im Lot. Sie strahlt geradezu von innen heraus. Rolfinng nahm ihr den Schmerz

Nach einem Bandscheibenvorfall entdeckte

Zurück zur

Tänzer-Wirbelsäulen müssen schwer arbeiten. Als bei der Musicaldarstellerin Stress dazukam, wurde es ihrem Rücken zu viel. Eine ungewöhnliche Methode half ihr

Achtzehn Umzüge hat Annette Wimmer schon hinter sich gebracht. Der vorerst letzte führte die Tänzerin und Musicaldarstellerin im Sommer 2007 von Siegen nach Hamburg. Dort leitet sie heute die Kinderabteilung des Disney-Musicals Tarzan. „Der Umzug musste damals sehr schnell gehen“, erzählt die heute 42-Jährige. „Davor hatte ich innerhalb eines einzigen Monats Auftritte in den Niederlanden, der Schweiz, England und den USA. Vor lauter Stress kam ich kaum zum Essen und Schlafen.“

In Hamburg kamen zur Schlaflosigkeit massive Kopf- und

Nackenschmerzen dazu. Annette Wimmer bekämpfte sie mit Tabletten. Das Training mit den Kindern musste ja weitergehen. „Irgendwann fühlte ich mich aber so aus dem Lot, dass ich eine Ärztin aufsuchte“, sagt sie. „Ich konnte meinen Kopf kaum noch halten und hatte Empfindungsstörungen im rechten Arm.“ Nach einer Kernspintomographie stand die Diagnose fest: ein Bandscheibenvorfall zwischen dem fünften und sechsten Halswirbel.

Bewegungen werden wieder neu eingeübt

Als Schmerzspritzen Annette Wimmer nicht halfen, versuchte es ihre Ärztin mit Akupunktur. „Nach zehn Sitzungen war mein Arm wieder in Ordnung, und ich hatte kaum noch Schmerzen“, erinnert sich die Künstlerin. Völlig wiederhergestellt fühlte sie sich trotzdem nicht. Deshalb wandte sie sich auf Empfehlung eines Freundes an den Rolfinng-Anwender Marc Kirschstein.

Beim Rolfinng wird das Bindegewebe des Körpers mit Massagen behandelt. Normale Krankengymnastik setzt eher bei den Muskeln an. Dazu kommt beim Rolfinng zusätzlich ein Bewegungs- und Haltungstraining. „Ziel ist es, Verspannungen aufzu-



Druckpunkt Rolfer Marc Kirschstein behandelt Annette Wimmer

Annette Wimmer (42) Rolfinng

Balance



Von der Sohle bis zum Scheitel Schritt für Schritt richten die Hände des Behandlers Annette Wimmers Körper systematisch wieder auf

lösen, die Haltung zu verbessern und einengende Bewegungsmuster durch rücken- und gelenkschonende Bewegungsformen zu ersetzen“, erklärt Marc Kirschstein diese Behandlungsförm.

„Rolfinng brachte mir die Balance zurück“

Jede der üblicherweise zehn Sitzungen beginnt mit der genauen Betrachtung des Klienten im Stehen, Gehen und Sitzen. Während der eigentlichen Anwendung übt der Rolfer mit seinen Händen auf bestimmte Körperregionen intensiven Druck aus, um verklebte Bindegewebsschichten zu lösen und verhärtete Stellen geschmeidig zu machen.

„Ich spürte deutlich, dass in meinem Körper etwas passierte“, erzählt Annette. „Der Behandler begann bei den Füßen und nahm sich in jeder Sitzung eine andere Körperpartie vor. Hinterher fühlte ich mich wie ein neuer Mensch: erfrischt, geerdet, ausbalanciert.“

Obwohl sie als ausgebildete Tänzerin schon eine gute Haltung hatte, lernte Annette Wimmer viel dazu. Heute belastet sie ihre Körperhälften gleichmäßiger und ist wieder schmerzfrei. Trotzdem will sie dem Rolfinng treu bleiben. „Ich weiß jetzt, dass sich Stress auf meine Wirbelsäule überträgt“, sagt sie. „Rolfinng ist für mich das ideale Gegenmittel.“

Claudia Krause



Auch Entspannung ist wichtig für eine gesunde Wirbelsäule



Beim Gehen belastet Annette ihre Körperhälften jetzt gleichmäßig

Interview



Marc Kirschstein ist Heilpraktiker und Certified Rolfer aus Hamburg

mach mal Pause: Für wen ist Rolfinng sinnvoll?

Marc Kirschstein: Rolfinng eignet sich für viele Beschwerden. Etwa für Menschen, die unter Migräne, Rücken- oder Schulterschmerzen, chronischen Verspannungen, Schleudertrauma oder Beckenschiefstand leiden. Es ist aber auch sinnvoll, um einfach nur das Wohlbefinden zu verbessern.

mach mal Pause: Und wann kommt Rolfinng nicht infrage?

Marc Kirschstein: Die wesentlichsten Gegenanzeigen sind Herzerkrankungen, Osteoporose, Arthritis, entzündliche Bindegeweberkrankungen sowie Tumore. Auch die Einnahme blutgerinnungshemmender Medikamente spricht dagegen.

mach mal Pause: Was kann eine Rolfinng-Behandlung kosten?

Marc Kirschstein: Rolfinng wird normalerweise in einer Serie von zehn aufeinander aufbauenden Sitzungen über ein halbes Jahr angewendet. Die Preise sind regional unterschiedlich, aber eine einstündige Sitzung wird in der Regel mit etwa 90 Euro berechnet. Die Krankenkasse zahlt nicht.

Gut zu wissen!

Rolfinng

Rolfinng wurde in den 1950er-Jahren von der amerikanischen Biochemikerin Dr. Ida Rolf entwickelt. Die Anregung des Bindegewebes und gezieltes Training sollen Muskeln, Bänder, Sehnen und Organe wieder zu einer funktionierenden Einheit werden lassen. Durch systematisches Aufrichten soll der Körper zu einem neuen Einklang mit der Schwerkraft finden. Weitere Infos und Adressen: European Rolfinng Association, Tel. 0 89/54 37 09 40 www.rolfinng.org