

Massage lieber am Abend

Für August u. später, noch fr. PM
ze in Fuhlendorf, ☎/Fax: (03 82 3
42 11, www.ostsee-ab-april.de

Darß, gemütl. FeWo, preisw., 2-4
ki.-frndl., Tiere erl. ☎ (03 82 3

DIENSTAG, 7. AUGUST 2012 | MITTELDEUTSCHE ZEITUNG

RATGEBER

WOHLFÜHLEN



Die Heilpraktikerin Irmela von Hasselbach aus Halle will mit Handgriffen ins Lot bringen, was im Körper nicht im Lot ist.

FOTO: ANDREAS STEDTLER

IN K

SENIOREN

Stehen auf einem Bein schult die Koordination

Fühlen sich Senioren beim Überqueren der Straße unsicher oder müssen zum Naseputzen stehen bleiben, fehlt es ihnen häufig an Koordination. Um diese zu schulen, sollten Ältere gezielt Übungen in den Alltag einbauen, rät Prof. Klaus Bös, Sportwissenschaftler am Karlsruher Institut für Technologie. Beim Zähneputzen könne man versuchen, auf einem Bein zu stehen oder man berühre mit ausgestreckten Fingerspitzen seine Nasenspitze - die Augen sollten dabei geschlossen sein. Auch Abwechslung hilft dabei, das Zusammenspiel von Gehirn und Muskeln zu trainieren. Beim Zuknöpfen von Hose oder Bluse ist es eine gute Übung, nicht die bevorzugte Hand zu nehmen.

BLASENSCHWÄCHE

Spezielle Gymnastik stärkt den Beckenboden

Jede vierte Frau leidet unter Blaseschwäche - vor allem durch

Heilsame Griffe

ALTERNATIVMEDIZIN Cranio-Sacraltherapie heißt eine Behandlungsmethode, durch die die Selbstheilungskräfte bei Verspannungen angeregt werden sollen.

VON RENATE VOIGT

Bequem habe ich mich auf der Liege ausgestreckt. Ich spüre den Kontakt zwischen ihrer Oberfläche und meinem Rücken und schließe erwartungsvoll die Augen. Aber ich bin auch skeptisch. Wird Cranio-Sacraltherapie meinen schmerzhaften Schulter- und Nackenverspannungen abhelfen können?

Die Heilpraktikerin hat mir das Grundprinzip dieser Behandlung erklärt: Das beständige Fließen des Hirnwassers vom Kopf

(Cranium) bis zum Kreuzbein (Sacrum) löst in Gehirn und Rückenmark rhythmische Bewegungen aus. Dabei entsteht ein wellenartiger (cranialer) Puls, der auf alle Strukturen des Körpers - Knochen, Membranen, Muskeln - übertragen wird. Mit der geschulten Empfindsamkeit ihrer Hände kann sie ihn erspüren und somit erkennen, ob dieses freie Fließen an einer Stelle eingeschränkt oder gar unterbrochen ist. Das Anliegen der Cranio-Sacraltherapie ist, solche Störungen aufzuspüren und durch sanfte, aber gezielte Griffe die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen, damit das Hirnwasser wieder ungehindert fließen und der craniale Puls sich harmonisieren kann.

Ein feiner, silbriger Ton, wie von einer Klangschaale erzeugt, schwingt durch den Raum. Einen

Augenblick später nimmt die Heilpraktikerin meine Fersen in ihre Hände und lässt sie in ihnen ruhen. Mehr geschieht zunächst nicht. Gerade, als wieder Skepsis in mir aufkommen will, spüre ich in den Füßen ein warmes Rieseln, das sich allmählich über Beine und Arme ausbreitet. Ein wohliges Gefühl. Dann fühle ich die Hände auf meinen Knien und unter ihnen.

Das Rieseln breitet sich über meine Hüften bis in den Brustraum aus.

Irmela von Hasselbach aus Halle ist eine der sehr wenigen Heilpraktikerinnen, die Cranio-Sacraltherapie und Heilsingen verbinden. Wenn sie über ihre Hände Kontakt mit dem Körper des Heilung Suchenden aufgenommen und dabei erspürt hat, wo dessen „Störstellen“ liegen, kommen die Töne wie von selbst aus ihr. „Über meine Hände stimme ich mich auf den Menschen ein“, sagt sie, „es zieht sie förmlich dorthin, wo es Störungen gibt. Die Töne, die dann aus mir kommen, werden von den Schwingungen des Körpers unter meinen Händen moduliert.“

Von Hasselbach arbeitet seit 1998 als Heilpraktikerin und hat auch eine gut zweijährige Ausbildung zur ganzheitlichen Stimm- und Gesangstherapeutin absolviert. In ruhiger Selbstgewissheit vertraut sie darauf, dass sie den jeweils angemessenen Ton findet und dass sich die Wirkung beider

Heilmethoden durch ihre Verbindung steigern lässt.

Ich war überrascht von den tiefen, fast brummigen Tönen, in denen sie sang, als sie meine Fersen in den Händen hielt. Aber je mehr sich ihre Hände jetzt meinem Oberkörper nähern, um so heller und volltönender wird der Gesang; und plötzlich scheint er auch in meinem Brustraum zu schwingen. Als er sogar durch die von einer Schilddrüsenoperation rührenden Narbe zu pulsen beginnt, die ich oft wie eine Sperre zwischen Kopf und Brustraum empfinde, blitzt mir ein Gedanke an Schamanen auf. Dieses Pulsen und Schwingen entlang der lästigen Narbe ist ein für mich unbekanntes, aber sehr befreiendes Gefühl.

Die Töne werden heller und heller. Mehr und mehr gleichen sie Glockenklang, der den Raum um mich und in mir auszufüllen

scheint. Jetzt liegen meine Schultern auf den Händen der Heilpraktikerin, und es braucht nur Augenblicke, da spüre ich auch in ihnen dieses wärmende Rieseln. Aber es rieselt in Kreisen. Wer hätte gedacht, dass im Körper vonstatten gehende Prozesse so deutlich und so angenehm wahrnehmbar sein können?

Wie eine Schale nehmen schließlich Irmela von Hasselbachs Hände meinen Hinterkopf auf, wobei die Daumen sich leicht und beruhigend an meine Schläfen legen. Als ich spüre, wie das Pochen in ihnen weicht, erklingt wieder der feine, silbrige Ton. Die einstündige Behandlung, nach der ich mich entspannt, belebt und im Schulter- und Nackenbereich beweglicher fühle, ist beendet. Wie lange wird diese Wirkung anhalten?

Mehr im Internet:
www.frei-schwingen.de

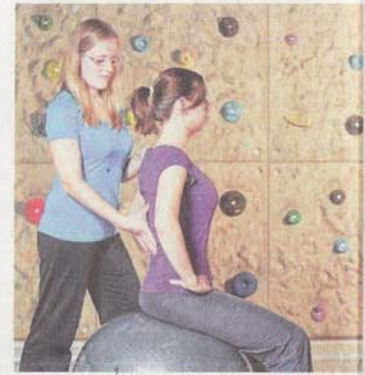
MANUELLES VERFAHREN

Schädeldecke und Kreuzbein

Die Cranio-Sacraltherapie ist eine alternativmedizinische Behandlungsform. Es ist ein manuelles Verfahren, bei dem Handgriffe vorwiegend im Bereich des Schädels und des Kreuzbeins ausgeführt werden. Die Therapie beruht unter anderem auf der Annahme, dass sich die rhythmischen Pulsationen der Gehirn-Rückenmarksflüssigkeit auf die äußeren Gewebe und Knochen übertragen und somit ertasten lassen.

Durch Berührung des Körpers will der Therapeut Informationen über mögliche Blockaden dieser Bewegung sammeln und dadurch auf Funktionseinschränkungen einwirken sowie indirekt auch Membranen innerhalb des Schädels und die harte Hirnhaut beeinflussen. Dieses Vorgehen soll einen angenehmen „Energiefluss“ verbessern und Selbstheilungskräfte aktivieren sowie Funktionseinschränkungen lösen. MZ

Lachen. Dem kann man mit Beckenbodengymnastik entgegen-



Mit Übungen auf dem Gymnastikball kann die Beckenbodenmuskulatur gestärkt werden. FOTO: DKG

wirken, erläutert die Deutsche Kontinenz Gesellschaft. Hierdurch werde eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur und des Bindegewebes behoben, die etwa durch die hormonelle Umstellung während der Wechseljahre oder durch eine Schwangerschaft entstanden ist. Allerdings sei regelmäßiges, konstantes Training sowie das richtige Ausführen der Übungen notwendig. Die Gesellschaft empfiehlt daher, sich von ausgebil-

REISE UND ERHOLUNG

OSTSEE



Urlaub am Meer
im Ostseehotel Scan
nur 600 m z. Strand, frei
Ein- und 2 Bettzimmer
tgl. Anreise. Übern.
Ostseehotel
Tel 038293 - 6440

Rügen - Lancken/Wittow, 6 FeWo, 2-6 P., Vollausstattung mit Kamin, Balkon od. Terrasse, teilw. Sauna, NR, Strandnähe. ☎ (03771) 598965, www.ferienhaus-windfluechter.de

Sellin, Aug. 7 x Ü/F 262 €, Sept. 227,50 € / P. im DZ. ☎ (03 83 03) 9 55 12, www.pension-edelstein.de

Scharbeutz, gemütl. FeWo, 2-4 P., inkl. Fahr., ab 18.08. ☎ (0 45 03) 7 35 18, www.fewo-freese.de