

Ohne Schmerz, ohne Streß: Spezielle Bewegungstherapie hilft bei Muskel- und Gelenkbeschwerden

Sie scheinen die Krankheit unseres Jahrhunderts zu sein: chronische Rückenschmerzen mit verhärteten Nackenmuskeln, versteiften Schultergelenken, stechenden Schmerzen der unteren Lendenwirbelsäule. Zu den erfolgreichen Behandlungsmethoden gehören Massagen und die Rückenschulen, in denen Wirbelsäulenprogramme durch geschultes Personal angeboten werden.

Es geht aber auch noch anders, wie die Erfahrungen einer Klinik für

Naturheilverfahren in Bad Waldsee zeigen. Die dort praktizierte „Trager-Therapie“ fördert durch leichte Berührungen die Beweglichkeit, lindert und beseitigt so auch Schmerzen. Das Prinzip läßt sich auf den Nenner bringen: Sanft berühren statt kräftig massieren. Zu diesem Zweck liegt der Kranke auf einem weich gepolsterten Tisch. Der Therapeut legt auf die schmerzende Körperpartie, zum Beispiel die verspannte Schulter, zunächst nur die Hand –



Die Trager-Therapie wird in einer warmen, angenehmen Umgebung durchgeführt

ohne jeden Druck. Mit rhythmischem Schwingen und Schütteln von Hals, Armen und Beinen, Fingern und Zehen lockert er dann den ganzen Körper. Das Wesentliche dabei: Durch Tausende sol-

und Schwindel bewährt – in vielen Fällen ganz ohne Medikamente. Die Anzahl der Sitzungen hängt nicht nur vom Krankheitsbild ab, sondern nicht zuletzt auch von der Fähigkeit, sich zu entspannen.

cher Körperkontakte soll dem Patienten während der „Sitzungen“ (eine dauert 1,5 Stunden) ein Gefühl von Leichtigkeit, Entspannung und Frieden vermittelt werden.

Außer bei rheumatischen Erkrankungen hat sich die Methode auch bei Herzrasen, Schlafstörungen, Unruhe

entfernung