

# Rolfing® –

## Strukturelle Integration



*Faszinierende Faszien. Lange galt das weiße Geflecht nur als Füllmaterial. Jetzt erkennen Forscher, welche ungeahnte Bedeutung es für Gesundheit und Wohlbefinden hat.*

**W**er klagt nicht immer mal wieder über Verspannungen im Nacken- oder im Schulterbereich? Über Beschwerden im Rücken, der Hüfte oder im Knie? Manche sind ständig müde. Verantwortlich für die Beschwerden kann das Bindegewebe im Körper sein.

Es kommt im Körper als dreidimensionales, formbares Material vor – mal fein wie Spinnweben, aber auch dicht und straff in Sehnen und Knorpeln und als »Verpackungsmaterial« für Muskeln, Organe, Adern und das Gehirn. Das Bindegewebe ist ein Netz ohne Anfang und Ende, das als »Organ der Form« den ganzen Körper umspannt und alles miteinander verbindet. Straffe und feste Lagen geben Halt, weiche und lockere Schichten ermöglichen ein gutes Gleiten verschiedener Körperteile aufeinander, begünstigen die Bewegungsfreiheit der Gelenke und »geschmeidige Bewegungen«.

Darüber hinaus sind die Faszien voller Rezeptoren – viel mehr als jeder Muskel – und sind damit verantwortlich für die »Propriozeption«, die Wahrnehmung von Bewegung und Position im Raum und das Spüren des Körperinneren. Unzählige freie Nervenendigungen, die Schmerz signalisieren können, ma-

chen es darüber hinaus zum größten Sinnesorgan des Körpers.

### Unser Körper ist der Spiegel unseres Lebens

Gesunde Faszien sind »fluffig« wie Wolle. Bei den meisten Menschen verlieren sie im Laufe der Jahre an Elastizität und sie »verfilzen« wie ein zu heiß gewaschener Pullover. Aber auch zu wenig oder falsche Bewegung, schlechte Haltung, Stress, einseitige Beanspruchung des Körpers, Schonhaltungen, seelische Belastung, Traumata oder Operationen beeinflussen den ganzen Körper und seine Haltung.

Die Verfilzung der Faszien kann zu einer ungesunden Gewebespannung führen, wir fühlen uns steif und weniger beweglich, haben vielleicht sogar Schmerzen. Als Beispiel: Das rückwärtige Faszienband zieht vom Rücken über den Nacken zum Kopf. Jeder Mensch zieht bei Bedrohung (= Stress) die Schultern hoch und den Kopf in den Nacken. Diese natürliche Reaktion dient dem Schutz von Genick und Rückgrat. Bei Stress über einen längeren Zeitraum kann dies jedoch zu einer Daueranspannung der Faszien führen, was sich auf die Muskeln überträgt und die Ner-



*Sabine Merdian – zertifizierte Rolferin™,  
Faszienfitness-Trainerin und Yogalehrerin  
Moltkestrasse 6 • 87527 Sonthofen  
Tel.: 08321 676566  
[www.rolfing-yoga-allgaeu.de](http://www.rolfing-yoga-allgaeu.de)*

venzellen einengt. Schmerz ist die Folge. Durch die Weiterleitung der Spannung im Nacken-/Halsbereich über die faszialen Bänder können als Begleiterscheinung Kopf-, Arm- oder Handschmerzen entstehen. Auch ein Kribbeln, Taubheitsgefühl oder das Karpaltunnelsyndrom können Folgeerscheinungen von verspannter Muskulatur im Nackenbereich sein.

### Die gute Seite ist die schlechte Seite

Klar ist inzwischen, dass der Zustand des Netzwerks aus Bindegewebe wichtig ist für das allgemeine Wohlbefinden und die

*Das Bearbeiten der seitlichen Linie schafft ein Gleichgewicht zwischen Becken und Brustkorb.*





*in Zeiten der (körperlichen)  
Veränderung*

Wie wirkt Rolfing®? – Erfahrungsberichte

**Toni K., Weiler**

Meine Schulterbeschwerden sind dank Rolfing® ohne Medikamente und empfohlener OP verschwunden. Drei Wochen nach Abschluss der Rolfing®-Serie wurde ich deutscher Vizemeister im Nordic Walking und Gewinner meiner Altersklasse in der Europäischen Meisterschaft. Wenn das kein Erfolg ist.

**Nicole S., Hindelang**

Als langjährige chronische Schmerzpatientin aufgrund einer Wirbelsäulenversteifung wurde ich von einer Kollegin auf Rolfing® aufmerksam gemacht. Seitdem ich regelmäßig Rolfing® in Anspruch nehme, hat sich meine Schmerzproblematik wesentlich gebessert.

*Rolfing® als  
Gesundheitsvorsorge*

*mehr Beweglichkeit*

*bei Alterungsprozessen*

**Karin D., Dietmannsried**

Einige Jahre habe ich nach zwei Schleudertraumen unter starken Verspannungen und Kopfschmerzen gelitten. Dank Rolfing® sind meine Verspannungen verschwunden und meine Kopfschmerzen zur Seltenheit geworden.

**Katrin G., Memmingen**

Ich war aufgrund meines starken Hohlkreuzes und meiner Verdauungsprobleme bei Ärzten, Physiotherapeuten und Osteopathen in Behandlung. Erst durch das Rolfing® wurde ich beschwerdefrei. Durch das Rolfing® habe ich auch gelernt, meinen Körper bewusst wahrzunehmen. Übungen für zuhause verstärkten den positiven Effekt der Behandlung.

*mehr Energie*

*gesteigertes  
Wohlbefinden*

*maßgeschneiderte neue  
Bewegungsoptionen*

*neues Bewusstsein für  
den eigenen Körper*

**Ramona E., Kempten**

Nach meiner ersten Rolfing®-Behandlung musste ich den Rückspiegel im Auto verstellen, weil ich aufrechter saß. Nun denke ich oft im Alltag bewusst an eine aufrechte Haltung.

*individuelle Betreuung*

**Manuela M., Memmingen**

Rolfing® hat mir dabei geholfen, aus meinem ewigen Schmerzkreislauf mit der Migräne einen Ausweg zu finden.



*Beim Rolfing® gebührt den Füßen besondere Aufmerksamkeit.*

Gesundheit. Denn Anspannung in einem Teil des Körpers kann über fasziale Leitbahnen zu Beschwerden in einem anderen Körperteil führen. So ist es plausibel, dass eine permanente Beanspruchung der Hände und Arme Schulterschmerzen hervorrufen kann oder eine Verrenkung des Knies zu Beschwerden im Rücken führen kann. Der Körper versucht, eine außergewöhnliche Belastung durch eine Schonhaltung auszugleichen und was eigentlich gut gemeint ist, führt zu einer Überlastung und Beschwerden in einem anderen Körperteil. Oft kommt der Körper ohne eine Faszienbehandlung nicht mehr aus diesem Verspannungs-/Schmerzzustand heraus.

**Ein Leben ohne Spannung  
im Körper**

Die von Dr. Ida P. Rolf in den 1960-ern entwickelte manuelle, ganzheitliche Behandlungsmethode steht für tiefgehende Bindegewebsmassage und Bewegungsschulung mit dem Ziel, über viele Jahre entwickelte Fehlhaltungen, chronische Verspannungen und Fehlbelastungen der Gelenke aufzulösen. Durch eine harmonische Körperstruktur entfallen überflüssige,

Sprechblasen: alexander.limbach/stock.adobe.com



*Positive Beeinflussung von Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich über die Hand.*

hohe Zugspannungen im Gewebe, sind Bewegungen ökonomisch und schonend, was Beschwerden des Bewegungsapparats vorbeugt und bestehende Schmerzen auflösen oder reduzieren kann. Während einer Behandlung werden sehr einfühlsam, sanft und mit Nachdruck die Handgriffe ausgeführt, dazwischen wird immer das Gefühl vorher und nachher

verglichen, Befindlichkeiten sofort besprochen, aufgefangen sowie nachgearbeitet.

### So funktioniert Rolfing®

Nach einer ausführlichen Anamnese erfolgt das »bodyreading«, eine Analyse der Körperstruktur und Bewegung. Daraus entwickelt die Rolferin™ für jede/n Klient/in

eine individuelle »Strategie«. Jahre- oder jahrzehntelange Verspannungen und Fehlhaltungen lassen sich nicht in einer einzigen Sitzung beheben. Die Rolferin™ bearbeitet in der Grundserie von 10 Sitzungen, von denen jede ihren eigenen Schwerpunkt hat, den ganzen Körper. Während einer Sitzung, die ca. 75 – 90 Min. dauert, wird das Bindegewebe wohldosiert und langsam manuell bearbeitet. Dabei dringt die Rolferin™ von den oberflächlichen Faszien bis in die tieferen Gewebeschichten vor, um Verfilzungen zu lösen, die Gleitfähigkeit der einzelnen Faszienschichten zu verbessern und dem Körper die Möglichkeit zu geben, sich wieder optimal in der Schwerkraft auszurichten. Während der Sitzungen wird durch »embodiments« (sanfte, aktive Bewegungen) bewusstes Atmen und Körperwahrnehmung geschult und somit die Wirkung der Fasziendarbeit unterstützt. Forscher in den USA konnten über Tierversuche nachweisen, dass sich mit vorsichtigen Massagen selbst das Bindegewebe von OP-Narben positiv beeinflussen lässt und die Spannung aus dem umgebenden Gewebe genommen werden kann.

*Text: Sabine Merdian, zertifizierte Rolferin™;  
Fotos: Johanna Strodl (5); Hintergrund: SB/stock.adobe.com*