

JASMIN PEREZ:

„Becken gerichtet - und die Rückenschmerzen sind weg!“

Viele haben ein schief stehendes Becken, wissen aber nichts davon. Auch nicht, dass vielleicht ihre Rückenschmerzen, Migräne, Gelenkbeschwerden oder andere Krankheiten davon kommen können. Wie bei Jasmin Perez (21) aus Köln

Kurz nach Beginn ihrer Ausbildung zur Rechtsanwalts-Fachangestellten im Sommer 2002 ging's los: Jasmin Perez bekam starke Schmerzen, besonders im oberen Rücken und im Kreuz. „Ich dachte, das kommt vom vielen Sitzen“, erzählt sie.

Die junge Frau ging zum Orthopäden. Sie bekam muskellockernde Spritzen, Massagen, Krankengymnastik und einen Sitzkeil (soll die Rückenmuskeln entlasten). Doch die Schmerzen blieben. Da ihre Nackenverkrampfungen auch in den Kopf zogen, hatte sie zusätzlich noch Kopfweh. Von den Tabletten, die der Arzt mir verschrieb, bekam ich Magendrücken und Bauchweh. Trotzdem habe ich mich jeden Tag ins Büro geschleppt – ich war ja in der Ausbildung, da sollte man nicht so oft fehlen“, erinnert sich sie.

Auf einen Tipp ihres Vaters hin kam sie schließlich in die Naturheilpraxis von Rolf Strobel, der genau auf solche Probleme wie ihre spezialisiert ist. Und der Heilpraktiker fand rasch heraus: Ursache der Schmerzen ist eine Verschie-

bung des Beckens. Dadurch hält sich die Patientin falsch, und die Muskeln verspannen sich.

Schiefes Becken - woher?

„So ein Becken-Schiefstand wird meist schon direkt nach der Geburt verursacht, wenn das Baby den Klaps auf den Po bekommt“, erklärt Strobel. „Denn halten Arzt oder Hebamme es an einem Bein hoch – mit dem Kopf nach unten, werden die Beckenknochen einseitig belastet. Da sie durch die Ge-

burt noch weich sind, verschieben sie sich etwas.“

Problem: Später wachsen sie dann auch so zusammen. Und um den Schiefstand auszugleichen, verkrümmt sich die Wirbelsäule, und das führt zu falscher oder einseitiger Belastung anderer Körperteile. Dadurch können sich z.B. die Bandscheiben vorzeitig abnutzen, eine schiefe Halswirbelsäule kann entstehen und Migräneanfälle auslösen, oder Hüft- und Kniegelenke verschleifen früh (mögliche Folgen: Zeichnung links).

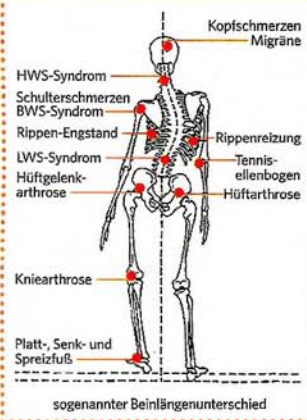
„Früher nannte man das irreführend ‚Beinverkürzung‘. Aber das Bein selbst ist nicht kürzer. Es wirkt nur so, weil das Becken schief steht“, erklärt Strobel. Deshalb helfen auch Schuheinlagen oder Absatz erhöhungen nichts. Ein Becken-Schiefstand kann auch durch die Geburt selbst, durch angebore-



Jasmin Perez genießt es, endlich schmerzfrei zu sein

Fotos: K. Hummel (3)

Becken-Schiefstand: Diese Folgen kann er verursachen oder fördern



ne Fehlstellungen oder Unfälle (z.B. mit Skiern, Inlinern, Auto) entstehen.

Therapie: Sanft, aber stark!

Zur Behandlung des Becken-Schiefstands wendet Rolf Strobel seit 18 Jahren mit Erfolg ein Spezialverfahren an: Jasmin Perez muss sich auf den Bauch legen, bekommt eine Spritze mit einer homöopathischen Mixtur aus Arnika, Johanniskraut und Beinwell

Warum und wie funktioniert diese Therapie

» Die Spritze bewirkt eine vorübergehende Lockerung der Bänder, die das Becken halten, erklärt der Heilpraktiker. Dadurch können die Bänder die alte Haltung eher „loslassen“ und sich einer neuen besser anpassen. Die neue Haltung wird dann auch sofort eingenommen, weil das Becken gleich anschließend in die richtige -

unter die Haut am Kreuz. Danach zieht Rolf Strobel ihre Beine an den Füßen auf die gleiche Länge und richtet in der Kreuzregion die Beckenstellung neu aus. Anschließend zeigt er Jasmin noch einige Gymnastikübungen, die sie täglich etwa 15 Minuten lang zu Hause machen soll, damit sich die Muskeln der neuen Beckenknochen-Stellung anpassen.

„Ich hatte nur ein bisschen Muskelkater“, erzählt sie. An zehn Tagen hintereinander wird sie so behandelt (Kosten: 398 €) – dann sind die Schmerzen weg! „Und das, obwohl ich immer noch acht Stunden täglich sitze, weder mehr Sport treibe noch mich anders bewege als vorher“, freut sie sich.

nämlich gerade - Position gebracht wird. Dabei „rastet“ es ein, wie es soll – allerdings allein durch sanftes Schieben und Drücken (kein „Krachen“, keine Schmerzen). Passiert das zehnmal nacheinander, haben auch Bänder und Muskeln, ergänzt durch gezielte Gymnastik, die neue Statik „gelernt“ – die richtige Haltung „sitzt“.