

» AUS DER PRAXIS



■ **Wer behandelt hier?** Dr. Almut Kolb (57) ist ausgebildete Chirurgin und Myoreflex-Therapeutin mit eigener Praxis in Stuttgart.

■ **Wie schafft sie das?** Mit auf Muskelaktivierung basierender **Myoreflex-Therapie**, die sie bei Dr. Kurt Mosetter gelernt hat. Der Arzt vom Bodensee behandelt mit seiner manuellen Technik auch Promis wie Jürgen Klinsmann, Ronaldo oder Jan Josef Liefers.

■ **Ihre Patientin heute?** Altenpflegerin Birgit Siegert (60) konnte Schulter und Rücken kaum noch bewegen. Dank Myoreflex-Behandlung und Training ist sie heute schmerzfrei und konnte eine Schulter-OP vermeiden.



Birgit Siegert ist froh, dass sie nicht operiert werden musste

Dr. Kolb drückt Rücken-schmerzen weg

Seit 25 Jahren arbeitet Birgit Siegert schon als Altenpflegerin. „Ich liebe meinen Beruf, aber mit den Jahren bekam ich immer schlimmere Rücken- und Schulterschmerzen“, sagt die 60-jährige Frau aus Neuhausen auf den Fildern nahe Stuttgart. „Bewohner heben, stützen und umdrehen – das schießt ganz schön in die Knochen“, sagt sie. 2017 ist es so schlimm, dass sich die lebenslustige Frau kaum noch bewegen kann: „Mir gelang es nicht mehr, meine Arme zu heben, beim Autofahren den Schulterblick zu machen, mich zu bücken, drehen oder aufrecht zu stehen“, sagt Birgit. Sie nimmt täglich Schmerzmittel – und geht weiter zur Arbeit. „Aber ich brauchte immer öfter Hilfe, weil ich unsere Senioren sonst vor lauter Schmerzen hätte fallen lassen!“

Ein Arzt sagt ihr: „An einer Schulteroperation kommen

Sie nicht vorbei!“ Doch Birgit will das nicht akzeptieren. Bei der gelernten Chirurgin und Myoreflex-Therapeutin Dr. Almut Kolb in Stuttgart finden sie schließlich Hilfe: „Am Sehnenansatz, wo Muskeln, Sehnen und Bindegewebe zusammenlaufen, befinden sich viele winzige Spannungsrezeptoren“, sagt Kolb, „genau da setzt die Myoreflex-Therapie an.“ Sie ertastet an der linken Schulter, am

Wie ein Resetknopf für Verspannungen

oberen Rücken und im Nacken von Birgit Verhärtungen und schmerzende Punkte. Während der Behandlung drückt Dr. Kolb dann 60 bis 90 Sekunden lang fest mit dem Daumen auf diese Stellen. „Das wirkt wie ein Resetknopf: Dem Gehirn wird Überspannung übermittelt – und dadurch entspannt der betroffene Muskel sofort“, sagt



Als Altenpflegerin muss Birgit Siegert richtig anpacken. Dank der manuellen Therapie bei Dr. Kolb kann sie das wieder



Dr. Kolb. „Die Behandlung war sehr schmerzhaft“, erzählt Birgit, „aber nach den vielen Jahren voller Schmerzen musste ich da eben durch.“

Zwei Mal pro Woche geht sie zur manuellen Therapie bei Dr. Kolb. Und es wirkt! „Schon nach 14 Tagen habe ich eine Verbesserung bemerkt, nach drei Wochen war die Behandlung beendet“, freut sich Birgit, „ich kann mich wieder uneingeschränkt bewegen!“

Ist dieser Behandlungserfolg einmalig? „Nein, im Gegenteil, ich mache pro Jahr über 1000 Myoreflex-Behandlungen“, sagt Almut Kolb, „ob Rücken-, Nacken-, Schulter-, Kiefer-, Hüft- oder Spannungskopfschmerzen – diese Therapie hilft bei allen Beschwerden, die durch überspannte oder monoton belas-

tete Muskeln ausgelöst werden.“ Im Schnitt seien zwei bis drei Sitzungen nötig (ab 110 Euro pro Sitzung, manche gesetzliche Krankenkassen bezuschussen die Behandlung). „Manchmal setzt die Schmerzfreiheit aber auch direkt ein“, weiß Almut Kolb, „ich hatte mal eine hochschwangere Patientin, die durch Ischias-Schmerzen an Krücken gehen musste und nach der ersten Behandlung aufrecht und schmerzfrei ohne Gehhilfe die Praxis verließ.“

Auch Birgit ist seit der Myoreflex-Therapie komplett schmerzfrei. Mit Trainingseinheiten zu Hause hält sie Rücken, Schulter und Nacken fit: „Ich mache leichte Yoga- und Stretchingübungen, zehn Minuten täglich auf der Vibrations-Rüttelplatte oder auf der Fitness-Drehscheibe, während mein Lieblingskrimi läuft.“

Und ein Mal pro Jahr geht sie präventiv für ein bis zwei Sitzungen zu Dr. Kolb in die Praxis. „Ich will ja nicht mit 70 am Rollator gehen“, sagt Birgit. Lieber streift sie mit Hund und Enkelsohn Max (7) durch die Natur oder verreist mit ihrer Schwester nach Ägypten oder in die Türkei – „mein Leben ist endlich wieder schmerzfrei und lebenswert“, strahlt Birgit, „und die Schulter-OP habe ich zum Glück nie gebraucht!“

SIRA HUWILER-FLAMM

Das Schmerzfrei-Training für zu Hause

1. Mini-Workouts am Schreibtisch:

„Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen nehmen zu, weil wir uns durch mehr Homeoffice immer weniger bewegen“, weiß Dr. Kolb. „Mit dem Blick auf den Bildschirm verharren wir in der immer gleichen Position, die Belastung ist einseitig und monoton.“ 3-Minuten-Workouts während der Arbeitszeit können helfen, Muskeln und Sehnen zu aktivieren, z. B. Schultern kreisen lassen, Arme strecken, ein paar Kniebeugen machen, einmal um den Block laufen.



2. Faszien-Massage:

„Auch leichte Massagen und Übungen mit einer Faszienrolle können helfen, verklebtes Bindegewebe zu lösen und den Lymphfluss anzuregen“, sagt die Expertin, „fünf bis zehn Minuten täglich genügen. Wichtig ist, dass man es regelmäßig macht – so bleiben die Faszien elastisch und stabil.“



3. KID-Übungen:

Der Erfinder der Myoreflex-Therapie hat ein Trainingskonzept entwickelt, das Kräftigung und Dehnung den Organisationsprinzipien unseres Gehirns anpasst: „Kraft in der Dehnung“ (KID) basiert auf der intelligenten Kombination von Kräftigungen aus Dehnungspositionen heraus – gegen Widerstand. Die Übungen erinnern an leichte Yoga-Positionen. „Wer sich zwei Mal pro Woche richtig auspowert, kräftigt den Körper langfristig und verhindert die schnelle Wiederkehr chronischer Schmerzen“, sagt Almut Kolb. **Die KID-Übungen mit kostenlosen Videos gibt es im Internet: www.myoreflex.de**



Text: Günter E. Bergmann/Photoproduktion Hanselmann (4), Fotoagentur jump (3), privat

Sag der Unruhe gute Nacht

Der pflanzliche Ruhestifter bei innerer Unruhe

Beruhigt und bessert in der Folge den Schlaf
Macht weder abhängig noch tagsüber müde
Mit dem speziellen Arzneilavendelöl Sillexan®



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

* IQVIA Consumer Report Apotheke inkl. RX, Umsatz im Markt N05B5, Phytopräparate, MAT 06/21

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe

