

# Tabea Klüvers (44) Rücken ist wieder schmerzfrei – dank einer Körperschulung

## Schön locker bleiben



Tabea Klüvers Rücken bleibt nun auch bei Stress ganz entspannt

der Universität. Sie machte Krafttraining und Yoga, tanzte, ging ins Fitnessstudio und zur Rückenschule. Dennoch verschwand das Zwicken im Rücken nie völlig. Nachdem der Schmerz lange auf die Lendenwirbelsäule beschränkt blieb, nistete er sich vor einigen Jahren auch zwischen den Schulterblättern ein. „Ich hatte Nervenblockaden, die verschwanden, wenn ich mich beim Chiropraktiker einrenken ließ“, sagt Tabea Klüver. „Leider kamen sie immer wieder zurück.“

### Gewohnheitsmäßig total verspannt

Auf der Suche nach Behandlungsalternativen versuchte sie es zunächst mit der sogenannten Tuina-Massage, einem zentralen Element der Traditionellen Chinesischen Medizin. Doch so wohl sie sich nach den Anwendungen fühlte: Die lindernde Wirkung hielt nur kurzfristig an. „Und jeden Tag konnte ich natürlich auch nicht zur Massage gehen“, meint die Pädagogin.

Über ein Rückenkurs-Angebot der Volkshochschule fand sie Anfang 2009 zur Alexander-Technik (AT). Martina Kunstwald, ausgebildete Alexander-Lehrerin, erklärt: „Rückenschmerzen beruhen oft auf Muskelverspannungen, die Folge ungünstiger Gewohnheiten und Bewegungsmuster sind. Um diesen Gewohnheiten auf die Spur zu kommen, beobachtet der Leh-



Rückenfeind Schreibtisch Die Schultern unbedingt entspannen

rer die Teilnehmer in typischen Alltagssituationen wie Gehen, Sitzen, Heben oder auch bei der Computerarbeit. Durch verbale Anleitungen und sanfte Berührungen hilft er seinen Schülern, Spannungen zu lösen und zu effizienten, schonenden Bewegungsabläufen zu finden.“

Tabea Klüver, die im April 2009 ihren ersten Alexander-Workshop bei Martina Kunstwald belegte, merkte schnell, wo ihre Schwächen lagen. „Egal, ob ich schreibe, abwasche, staubsauge oder sonst etwas tue: Ich ziehe unwillkürlich die Schultern hoch. Daher auch meine Verspannungen. Seit ich das weiß, halte ich im Alltag immer wieder mal bewusst inne und korrigiere mich selbst, wenn ich in die alte Schiene zurückspringen drohe – so, wie es in den Kursen vermittelt wird.“

### „Jetzt fühle ich mich viel gelassener“

Weil viel Zeit und Übung nötig sind, um in Jahrzehnten eingeschliffene Muster durch neue zu ersetzen, nimmt Tabea Klüver bis heute regelmäßig Einzelunterricht bei Martina Kunstwald. Ihre ständigen Nervenblockaden sind Vergangenheit. Zudem fühlt sie sich dank der veränderten Körperwahrnehmung gelassener. Sie hat erkannt, was auch Frau Kunstwald betont: „Die Alexander-Technik verlangt Geduld und Veränderungsbereitschaft. Dann ist sie eine echte Hilfe zur Selbsthilfe.“

Claudia Krause



Haltung wahren Die Therapeutin gibt Tabea Tipps für den Alltag

Fotos: xxx

Haltungsfehler waren der Grund für das Zwicken in Tabetas Rücken. Heute hilft sie sich selbst: mit schonenden Bewegungen aus der Alexander-Technik

Als Lehrerin in der Oberstufe eines Bremer Gymnasiums verbringt Tabea Klüver manchmal wahre Marathonstunden am Schreibtisch. „Über Abiklausuren sitze ich bis zu zwölf Stunden am Stück“, sagt die 44-Jährige. „Der Bewegungsausgleich kommt dann schnell zu kurz.“ An solchen Tagen spürt sie ihren Rücken besonders deutlich. Probleme mit der Wirbelsäule kennt sie aber schon seit der eige-

nen Oberstufenzeit. „Ich hatte keinen Sportunterricht. Stattdessen saß ich viel und las“, erzählt sie. „Nach längeren Gehstrecken fühlte ich oft ein Stechen im Lendenwirbelbereich. Dann musste ich mich erstmal wieder setzen.“

### Schmerzen durch Nervenblockaden

Um gegenzusteuern, belegte Tabea Klüver während ihres Studiums zahlreiche Sportkurse an



Die Spannung überträgt sich Nicht selten rühren Kopfschmerzen aus Fehlbelastungen des Rückens

### „Im Alltag umsetzen“



Martina Kunstwald, Lehrerin für Alexander-Technik, Bremen

**mach mal Pause: Bei welchen körperlichen Beschwerden hilft die Alexander-Technik (AT)?**  
Martina Kunstwald: Die AT kann Erleichterung schaffen bei Nacken-, Schulter- und Rückenproblemen, Spannungskopfschmerzen sowie psychosomatischen Problemen.

**mach mal Pause: Was bewirkt die AT?**  
Martina Kunstwald: Oft entwickeln wir im Laufe unseres Lebens Gewohnheiten, die zu Muskelverspannungen und Schmerzen führen und sich somit ungünstig auf unsere Körperhaltung und Lebensqualität auswirken. Durch die AT kann man lernen, unnötige Spannungen zu lösen und sich leichter und freier zu bewegen.

**mach mal Pause: Wieviel kostet eine Sitzung?**  
Martina Kunstwald: 45 Minuten werden mit ca. 40,- Euro berechnet. Meist braucht es mindestens 25 Stunden, um die AT effektiv im Alltag umsetzen zu können.

### Hintergrund

#### Die Alexander-Technik

Unerklärliche Stimmprobleme veranlassten den australischen Schauspieler Frederick Matthias Alexander (1869-1955), seine eigene Körperhaltung zu analysieren. Auf Basis dieser Selbstbeobachtung entwickelte er eine Methode, um Haltungs- und Bewegungsmuster zu optimieren. Die Technik erwies sich als so wirksam, dass sie rasch Verbreitung fand. Heute wird sie u. a. gegen Rücken- und Spannungskopfschmerzen eingesetzt. Nähere Infos und ein Lehrerverzeichnis gibt es unter der Telefonnummer 0761 – 38 33 57 oder online: [www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org)

Gesundheits-Tipp:

Kytta-Sedativum<sup>®</sup>  
Innere Ruhe für gesunden Schlaf!



- lösen Anspannung
- beruhigen die Nerven
- wirken rein pflanzlich



Und der Schlaf kommt von selbst!

++ sehr gut verträglich ++  
++ ohne Risiko der Abhängigkeit ++

Nur in Ihrer Apotheke!

Kytta-Sedativum<sup>®</sup> ist ein pflanzliches Sedativum, das aus den Blüten der Kytta (Kytta bicolor) besteht. Es wirkt beruhigend und schlaffördernd. Die Kytta ist eine Pflanze, die in den Alpen und im Mittelmeerraum wächst. Sie enthält Flavonoide, die eine beruhigende Wirkung haben. Kytta-Sedativum ist ein pflanzliches Sedativum, das aus den Blüten der Kytta (Kytta bicolor) besteht. Es wirkt beruhigend und schlaffördernd. Die Kytta ist eine Pflanze, die in den Alpen und im Mittelmeerraum wächst. Sie enthält Flavonoide, die eine beruhigende Wirkung haben.



Stark gegen Nagelpilz



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Tiefgehende Wirkung gegen Nagelpilz

Ciclopoli

Patentierter Nagellack mit zuverlässigem Wirkstoff

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

[www.nagelpilz-weg.de](http://www.nagelpilz-weg.de)

Ciclopoli 8% Nagellack Wirkstoff: Cyclopirox. Cyclopirox ist ein Antimykotikum, das gegen Nagelpilz wirkt. Es wird in Form eines Nagellacks aufgetragen. Der Wirkstoff dringt in den Nagel ein und tötet die Pilzsporen ab. Die Anwendung erfolgt zweimal täglich. Die Behandlungsdauer beträgt bis zu 12 Wochen. Bei Nebenwirkungen sollte die Anwendung abgebrochen werden. Weitere Informationen sind in der Packungsbeilage zu finden.