

MADAME

MAI 2013 NR. 5
DEUTSCHLAND € 6
ÖSTERREICH € 6
SCHWEIZ SFR 10

BEAUTY TIMETABLE

- Die Musts für jeden Tag
- Wöchentliche Rituale
- Die monatlichen Extras
- 30+, 40+, 50+, 60+: Jung aussehen in jedem Alter

SCHREIBEN IST TREND

DIE NEUE LUST AUF
HANDSCHRIFTLICHES
KUNST, EMOTION,
POESIE IN ZEITEN VON
E-MAIL UND SMS

SUN!

UNSERE MITTELMEER- TIPPS

- SZENE-GUIDE IBIZA
- EXOTISCHES ABENTEUER:
MONTENEGRO
- CLEVER GESCHÜTZT:
WAS DIE NEUEN SONNEN-
PRODUKTE LEISTEN

CITY & BEACH

FANCY SIXTIES: MODE & ACCESSOIRES • MODERNE ROMANTIK: FEMININ & LÄSSIG • TRANSPARENZ: SUBTIL VERHÜLLT • JEANS: STYLING FÜR PROFIS



Wer glaubt, Networking sei die Erfindung altherwürdiger Herrenclubs, der irrt. Unser Körper versteht sich schon immer auf diese erfolgreiche Form der Kommunikation. Vor allem dank seines weitverzweigten Netzwerks von Faszien, auch Bindegewebe genannt. Man unterscheidet dabei das subkutane Bindegewebe, das direkt unter der Haut liegt, und das Interstitium, das Bindegewebe im Inneren des Körpers. Lange wurde es als bloßes „Verpackungsmaterial“ für Muskeln, Knochen und Organe betrachtet. Heute weiß man, dass die Faszien viel mehr sind als das. Sie bestehen hauptsächlich aus Kollagenfasern, Fibroblasten und anderen Zellen, aus feinsten Kapillargefäßen, freien Nervenenden bzw. sensibelsten Rezeptoren sowie aus einer wasserbindenden Grundsubstanz. In dieser Gewebsflüssigkeit findet der grundlegende Stoffwechsel des Organismus statt. Sie spielt eine wichtige Rolle für die Immun-Regulation und als Reparaturstoff bei Schäden und Erkrankungen. „In gewisser Weise ist das der Privatozean des Menschen, in dem der beständige Kampf zwischen Krankheit und Gesundheit stattfindet“, erklärt die Münchener Therapeutin Anette Helmrich, die sich seit vielen Jahren auf die sogenannte Bindegewebsmassage spezialisiert hat (www.anettehelmrich.de), deren ganzheitliche Wirkungsweise darauf beruht, dass der Therapeut durch einen Tastbefund des Gewebes feststellen kann, wo im Körper ein gesundheitliches

Problem vorliegt: zu erfühlen durch eine Verdichtung oder Verdickung des subkutanen Bindegewebes. Heißt: An diesen Stellen ist die Haut dann nicht mehr verschiebbar. Durch eine ausgefeilte manuelle Therapie werden diese Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte des Organismus wieder in Gang gesetzt.

Zur Diagnose wird der Körper in Segmente eingeteilt, die – ähnlich wie bei der Akupunktur oder der Osteopathie – Entsprechungen zu bestimmten anderen Zonen im Organismus haben. Ist z. B. das Bindegewebe über dem Kreuzbein stark verdichtet, so kann das auf eine Blasenentzündung hindeuten, und Verdichtungen rund um den Bauchnabel sind Symptome für Schlafstörungen, Nervosität und Stress. Das Faszinierende an den Faszien ist, dass über ihr Netzwerk sämtliche Zellen unseres Organismus miteinander im Austausch sind und in Verbindung stehen – ein Leben lang. Das rührt unter anderem daher, dass beim Embryo das vegetative Nervensystem und das Bindegewebe aus demselben Keimblatt entstehen. Dieses Verbundsystem von Gewebe, Gefäßen, Knochen, Organen und Gehirn ist der Grund dafür, dass sich mit der Bindegewebsmassage viele Krankheitsbilder manuell erfolgreich behandeln lassen: Von Migräne und Tinnitus über Unterleibsbeschwerden und Durchblutungsstörungen bis hin zu Rheuma und Lähmungen (z. B. nach einem Schlaganfall). „Als Therapeut muss man lernen, mit den Händen zu hören“, so Anette Helmrich. „Das ist ein bisschen wie beim Klavierspielen.“

Erfunden wurde die Bindegewebsmassage 1929 von der Krankengymnastin Elisabeth Dicke. Eigentlich aus der →

Faszination Faszien

Unser Bindegewebe bildet ein einzigartiges Netzwerk in unserem Körper. Die Kommunikation zwischen allen Zellen und allen Organen funktioniert über dieses Fasziengebilde. Da greift die subkutane Reflextherapie – eine spezielle Bindegewebsmassage: magische Heilung auf Fingerdruck

Not geboren. Sie selbst litt an Arteriosklerose und ihr drohte die Amputation eines Beines. Eine manuelle Behandlung des betroffenen Beines selbst war wegen der Emboliegefahr nicht möglich. Da entdeckte sie beim Verschieben der Haut an anderen Stellen des Körpers starke Widerstände und bearbeitete diese Verdichtungen mit den Fingern, bis die Haut wieder verschiebbar war. Mit der Zeit wurden die Arterien elastischer und waren besser durchblutet. Der Beginn der Bindegewebsmassage als ganzheitliche manuelle Therapie und der Anfang der modernen Faszienforschung.

Der Arzt Dr. Hermann E. Helmrich und Vater von Anette Helmrich erlernte die Technik bei Elisabeth Dicke, beide entwickelten sie weiter und er stellte die gewonnenen Erkenntnisse auf eine medizinische Basis. In seiner Schule für Masseur und Physiotherapeuten wies er dann über dreißig Jahre lang jährlich 60 Fachkräfte in die vielfältigen therapeutischen Möglichkeiten der Bindegewebsmassage ein. „Eigentlich ist das ja ein unglücklicher Begriff“, sagt seine Tochter. „Besonders viele Frauen denken immer noch, es handele sich dabei um eine Massagetechnik gegen die sogenannte

Bindegewebschwäche und helfe gegen Cellulite-Dellen – die gefürchtete Orangenhaut.“ Ein Irrtum.

Auch mit herkömmlichen Massagen, bei denen die Muskulatur „durchgeknetet“ wird, hat sie nichts zu tun. Treffender könnte man sie als subkutane Reflextherapie (SRT) bezeichnen oder auch als Neuraltherapie. Anette Helmrich arbeitet dabei wie ein guter Zeichner mit prägnantem Strich. „Ich war gerade mal im Kindergartenalter und besuchte mit meiner Mutter die Massageschule meines Vaters“, erinnert sie sich. „Da sah ich Leute auf Hockern sitzen, die sich mit ihren Fingern gegenseitig lustige Strichfiguren auf den Rücken malten, die sich rot verfärbten. Da war von einer ‚Raute‘ die Rede, von ‚Tannenbäumchen‘ oder von einer ‚Sonne‘. Anfangen konnte ich damit damals zwar noch nichts, aber am liebsten hätte ich mitgemacht.“ Längst beherrscht sie diese heilenden Striche meisterhaft. Ihr jüngster Patient war ein Baby von eineinhalb Jahren, das sie wegen einer Hüftluxation behandelte, der älteste ein 97-jähriger Greis mit Lähmungen nach einem Schlaganfall. Wenn sie das Körperbild mit ihren Händen „gelesen“ hat, macht sie einen Strich mit den Kuppen von Mittel- und Ringfinger. Dabei wird nicht gedrückt, sondern gezogen, bis die Haut auf dem da-

runterliegenden Bindegewebe nachgibt. Durch einen kutiviszeralen Reflex wird so eine nervöse Reaktion ausgelöst, die auf die zu therapierenden Körperzonen wirkt. Es wird spürbar, wie die vorher aufgrund des gesundheitlichen Defizits verdichtete Bindehaut reagiert und die Haut wieder verschiebbar wird. Diese Griffe werden vom Patienten zunächst als helles Schneidegefühl wahrgenommen. Und durch die ausgelöste Mehrdurchblutung des Gewebes entstehen auf der Haut sichtbare Rötungen entlang der Striche, die der Therapeut gezogen hat. Auch die Art der Hautreizung gibt Aufschlüsse über den Zustand des Patienten. Ist der rote Strich schmal und gerade? Die Rötung flächig oder flammig? Oder bilden sich sogar Quaddeln? Das hat nicht nur mit der körperlichen Verfassung des Patienten zu tun, sondern auch oft damit, wie durchlässig sein Bindegewebe ist. „Bei manchen genügen drei Striche und sie spüren sofort

eine körperliche Reaktion, haben Schwindelgefühle oder Schweißausbrüche“, erklärt Anette Helmrich. „Bei anderen muss ich auch schon mal einige Wochen hinarbeiten, bis ich durchkomme.“ Dass sie diese unterschiedlichen Typen je nachdem als „Wind-

hauch“ oder „Bulldozer“ bezeichnet, hat dabei nichts mit deren emotionaler Sensibilität zu tun, sondern eher etwas mit dem Therapieverlauf. Das Gefühl des schneidenden Schmerzes ist übrigens nur eine erste Reaktion. Die meisten Patienten empfinden die Behandlung mit der Zeit als wohliger wärmend und sehr angenehm.

Je nach Krankheitsbild wird die Bindegewebsmassage anfangs alle zwei Tage durchgeführt, in Sonderfällen auch mal an drei aufeinander folgenden Tagen. „Der Körper lernt sehr schnell, manchmal hält der Effekt einer Behandlung einen ganzen Monat an.“ Aber das ist ganz individuell. Eine Therapiesitzung dauert in der Regel 15 bis 60 Minuten und wird manchmal auch mit Energiearbeit, klassischer Massage oder passiver Entspannung kombiniert. Einen dreijährigen Jungen beispielsweise, der durch einen Autounfall eine Rückenmarksquetschung erlitt und vom Hals abwärts gelähmt war, behandelte sie zwei Jahre lang in engem Turnus, bis er nicht mehr künstlich beatmet werden musste und wieder selbstständig essen konnte. In den meisten Fällen ist es einfacher. So sind die Erfolge einer Bindegewebsmassage bei Menopausenbeschwerden oder Migräne (die ja verschiedenste Ursachen haben kann) durchaus beeindruckend. Bei Müt-

GEHEIMNISVOLLE STRICHE AUF DER HAUT GEGEN RÜCKENPROBLEME, TINNITUS UND MIGRÄNE

tern, die nach der Entbindung nicht genügend Milch zum Stillen ihres Babys haben, behebt der sogenannte „Milchstrich“ meist schon nach dem fünften Tag das Problem. Und ein Dauerschluckauf kann mit einem einfachen Strich am unteren Rippenbogen behoben werden.

Durch das Netzwerk der Faszien, die sich durch den ganzen Körper ziehen, gibt es also kaum einen Bereich, der nicht durch eine Bindegewebsmassage beeinflusst werden kann. Einzige Gegenanzeige: Bei akut entzündlichen Krankheiten wie z. B. einem Magengeschwür oder Brechdurchfall ist von einer Bindegewebsmassage abzusehen. Zwar ist sie auch bei Multipler Sklerose durchaus sinnvoll, allerdings immer nur zwischendurch und nie bei einem akuten Schub. Bei chronischen Erkrankungen ist sie immer eine gute Alternative bzw. Ergänzung zu medikamentösen Behandlungen. Das Faszinierende an den Faszien ist für Anette Helmrich vor allem die Tatsache, dass sie mit ihren Händen nicht nur die Haut berührt, sondern über das Bindegewebe bis in die tiefsten Schichten des Organismus vordringen kann und durch die Verbindung mit dem vegetativen Nervensystem sogar bis zur Psyche. Denn auch Burn-out-Syndrom, psychosomatische Beschwerden, extreme Angstzustände oder Phantomschmerzen nach einer Amputation lassen sich mit einer Bindegewebsmassage therapieren. Dass so eine Behandlung – auch ohne signifikante Beschwerden – einfach nur gut tut, weil dabei Dissonanzen im Körper aufgespürt werden und man wieder in die Balance gebracht wird, ist noch ein guter Grund, sich hin und wieder eine Bindegewebsmassage zu gönnen. Denn so kann man der Entstehung einer Krankheit auch vorbeugen.

Trotz der Erfolge gibt es heute nur wenige Therapeuten, die sich auf die Bindegewebsmassage spezialisiert haben. Das liegt daran, dass selbst die darin speziell ausgebildeten Fachleute in den physiotherapeutischen Praxen oft gar nicht die Zeit haben, sich so eingehend mit den Patienten zu beschäftigen und somit nicht in Übung bleiben können. Und wer die sensiblen Techniken der Bindegewebsmassage nicht regelmäßig praktizieren kann, verlernt sie irgendwann – wie das Klavierspielen. Dabei ist die Methode kassenärztlich anerkannt und die Kosten werden bei entsprechender medizinischer Indikation auch von den Krankenkassen übernommen. Für Experten wie Anette Helmrich ist es die Möglichkeit, mit wenig ganz viel erreichen zu können. „Wenn der Patient bei nur einem Strich im Beckenbereich sofort rote Ohren bekommt, weiß man, wie unmittelbar der Körper auf die Bindegewebsmassage reagiert.“ Im Netzwerk der Faszien ist der Informationsfluss des Organismus nämlich mindestens so schnell wie eine DSL-High-Speed-Datenübertragung im Internet.

ANNETTE KÖNIG

„Für Ihren Traumprinzen
sind Sie jederzeit
good to go.“

Essie

Man weiß nie, wann man den Richtigen trifft. Also schlüpfen Sie schnell in den **good to go** Überlack. Er fixiert und trocknet sofort ...
... denn manchmal zählt jede Sekunde.



good to go
Ultra-schnell trocknender
Überlack.

Die professionelle Nagelexpertin aus den USA.
Seit 1981. www.essie.de