

Patientenportrait

AUFBRUCH ZU ZWEI NEUEN UFFERN

Zürich (pts/01.07.2017/06:45) **Es lassen sich auch mit Mitte 40 noch gewaltige Veränderungen im Leben erreichen, weiß Gabriele Achterberg aus dem ostwestfälischen Borgholzhausen. Eine erste Berufsausbildung und ein neuer Laufstil - mit Energie, Leidenschaft und Mut ist viel mehr möglich als gedacht.**



Als die Tränen unaufhörlich zu fließen begannen, da waren es Tränen nicht des Schmerzes, wie schon so oft in Ihrer Läuferkarriere. Nein, es waren Tränen der Freude, die Gabi vergoss im Zielbereich des Kölner Halbmarathons. Nach vielen Wettkämpfen mit Schmerzen in Rücken, Fuß oder Nacken spürte sie ihren Körper auch, aber so wenig und so ganz anders. Es war Erleichterung pur!

Mit 18 Jahren brach sie das Gymnasium ab, sie war schwanger. Das zweite Kind folgte bald, dann das dritte, zu einem Schulabschluss geschweige denn einer Berufsausbildung kam es einfach nicht. Nach der Trennung von ihrem Mann zog sie ihre Kinder allein groß und sorgte für deren Unterhalt. Körperlich schwere Jobs in der Gastronomie und die letzten 15 Jahre im Versand einer Druckerei belasteten ihre Füße, Wirbelsäule und Schultern so sehr, dass sie regelmäßiger Gast bei Ärzten und Therapeuten war. Das Laufen in der Gemeinschaft war und ist da Balsam für Leib und Seele zugleich.

Dann, im vergangenen Sommer, besuchte sie in der Spiraldynamik®-Lizenzpraxis von Hilke Engel-Majer und Markus Majer in Werther/Westfalen bei Markus einen 8-wöchigen Kurs zum Thema "Medical Running". Die Veränderung des Bewegungsablaufes beim Laufen war schnell im Training objektiv ablesbar an einer durchweg erhöhten Schrittfrequenz. Nach einer akuten lumbalen Rückenschmerzepisode konnte sie früher als sonst wieder mit dem Training beginnen. Gabi wusste, dass die Trainingsumfänge für den geplanten Halbmarathon eine gute Zeit nicht zulassen würden. Und dennoch entschloss sie sich zu einer Teilnahme. Und nicht nur die Zeit war besser als erwartet. Während des Laufs staunte sie ungläubig, dass sich der Rücken so gar nicht melden wollte. An drei anderen Orten hingegen trat ihr Körper mit Gabi in Dialog: die rechte Hüftaußenseite meldete sich gegen Ende des Laufs als Zeichen der Erschöpfung aufgrund der aktiven Außenspiral-Aktivität, das linke vordere Sprunggelenk als Folge einer noch nicht abgelegten, über-akzentuierten Fußhebung und - es traten zum Schluss Unterbauchschmerzen auf durch erschöpfte untere Bauchmuskeln, die das Becken eingerollt stabilisierten. Instinktiv wusste Gabi, dass diese "neuen" Schmerzen "richtig" waren. Und so zwickte zwar der Bauch, aber es flossen nur Tränen des Glücks über einen wunderschönen Lauf...

Und nicht nur sportlich geht es aufwärts in Gabis wechselvollem Leben: das Arbeitsamt wird ihr eine Ausbildung finanzieren. Endlich kann sie das vollenden, was sie vor einigen Jahren für ihre Kinder aufschob, eine Ausbildung, ein Beruf, eine Qualifikation. Endlich wird sie berufliche Anerkennung und Eigenständigkeit erlangen. Und Therapeut Markus Majer setzte ihr einen Floh ins Ohr, Physiotherapie wäre doch genau das richtige für sie, so kommunikativ und sportlich wie sie sei und von den beruflichen Perspektiven als zukünftige Physiotherapeutin schwärmte er geradezu - am Ende, da wird doch oft noch alles gut!

Kompetenzzentren: Med Center Basel | Bern | Zürich | Luzern | St. Gallen

Die Ärzte und Therapeuten der Spiraldynamik® Med Center & Praxen sind spezialisiert auf funktionelle Diagnostik und Behandlung von Beschwerden des Bewegungssystems. Die Spezialisten für die Zusammenhänge im Bewegungssystem vermitteln ihr Know-how gezielt und individuell durch spezialisierte Therapien und Schritt-für-Schritt Übungsanleitungen.

Spiraldynamik® Med Center & Praxen: <http://www.spiraldynamik.com/medcenter.htm>

Spiraldynamik Konzept: <http://www.spiraldynamik.com/konzept.htm>

Kostenloser Newsletter: http://www.spiraldynamik.com/newsarchiv_medizin.htm

Kostenlosen Newsletter abonnieren: <http://www.spiraldynamik.com/newsletter/newsletter.php?p=subscribe>

Presse Kontakt

Spiraldynamik® Med Center AG

Daniela Altenpohl

Restelbergstrasse 27

CH 8044 Zürich

T +41 (0)43 210 34 43

F +41(0)43 210 34 44

daniela.altenpohl@spiraldynamik.com

www.spiraldynamik.com