

## Region



### Dieb bei Hochzeit

Bei einer Hochzeit in Solothurn stahl ein Dieb über 1000 Franken vom Gabentisch. So hat sich das Paar wohl den schönsten Tag im Leben nicht vorgestellt.

# Rolfing, eine Therapie, die lange unerkannt blieb

Der Schmerz sitzt vielleicht in der Schulter, es drückt am Unterschenkel oder man hat das Gefühl, im Nacken ist etwas eingeklemmt, all diese Beschwerden kann man mit der sogenannten Rolfing-Therapie behandeln.

#### URSINA MARTI

Rolfing Strukturelle Integration ist eine Behandlungsmethode, die zur Verbesserung der Haltung



(Fotos: Ursina Marti/ZVG)

### AUFREGER



### «Fritig» sucht Ihren Aufreger

Sei es eine ewige Baustelle, der Verkehr oder sonstige Themen aus Ihrer Gemeinde.

Das Spektrum der möglichen Themen ist breit gefächert. Hierfür stehen Ihnen ca. 1100 Zeichen inkl. Leerzeichen zur Verfügung.

Mitmachen ist einfach: Schicken Sie Ihre Schilderung bis 7. 10. 2019 per E-Mail an:

[info@fritig.li](mailto:info@fritig.li),

**Stichwort: Aufreger** und wir werden das in unserer Kolumne «Aufreger» veröffentlichen.

### Impressum

Herausgeberin:  
Liechtensteiner Volksblatt AG  
Im alten Riet 103, LI-9494 Schaan  
Tel. +423 237 51 51, [www.fritig.li](http://www.fritig.li), [info@fritig.li](mailto:info@fritig.li)  
Geschäftsleitung: Lucas Ebner, Max Müller  
Druck: Russmedia Verlag GmbH,  
A-6858 Schwarzach

und der Bewegungsfreiheit führt. Dabei setzt sie bei den sogenannten Faszien an. Das sind Bindegewebshüllen, die unsere Muskeln, Knochen und Organe umhüllen. Mit der Behandlung werden überall diese Faszien gelöst, wo sie verhärtet oder verklebt sind», sagt Certified Advanced Rolfer™ Luc Lippuner aus Buchs. Ein Rolfer versuche, über die Jahre aufgebaute Kompensationsmuster zu lösen und die Rückstände alter Verletzungen besser im Gewebe zu integrieren – daher der ursprüngliche Name Strukturelle Integration. Erfinderin und Namensgeberin der Methode war die Biochemikerin Dr. Ida P. Rolf. Rolfing erziele aber weitaus mehr, denn es soll durch gewisse Übun-

gen auch zu einer Verbesserung des eigenen Körpergefühls führen, sodass auch schlechte Gewohnheiten dauerhaft korrigiert und wiederkehrende Schmerzen behoben werden können. Die Rolfing-Therapie nutzen könne jeder, der nach einer Operation Schmerzen hat, aber auch jemand, der von Kopfschmerzen und Migräne geplagt ist oder durch das ewige Sitzen im Büro eine falsche Haltung hat.

#### Einer der Einzigen

Im St. Galler Rheintal ist Luc Lippuner praktisch der einzige Rolfer: «Da hier in der Region nicht viele Rolfer tätig sind, gibt es sicherlich noch Potenzial nach oben. Dank der Fasziensforschung

und den Berichten in den Medien hat sich die Bekanntheit in den letzten Jahren aber massiv erhöht. Rolfing kann meiner Meinung nach einen grossen Beitrag an die Prävention und Gesundheit des Bewegungsapparats liefern und schliesst eine Lücke, indem es sich klar von anderen manuellen Therapieformen abgrenzt.» Viele Leute vereinbaren bei Luc Lippuner in Buchs einen Termin und kommen für eine Serie von mehreren Sitzungen vorbei, um an ihrer Haltung und schlechten Gewohnheiten zu arbeiten. Das Feedback sei sehr positiv und das zeige, dass man auf dem richtigen Weg sei. Was in Zürich schon grosse Bekanntheit hat, ist aber im St. Galler Rheintal

# Region



## Arme Frettchen

Wenn die flauschigen Frettchen-Weibchen keinen Partner zum Fortpflanzen finden, können sie sterben. Eine harte, aber wahre Tatsache für das Tier.

noch nicht der Fall und dies liege aber sicher auch daran, dass es hier in St.Gallen noch nicht genügend Rolfer gäbe.

### Der Weg

Zum Beruf des Rolfers kam Luc Lippuner durch eigene Schmerzen, die ihn mehr als ein Jahrzehnt begleiteten: «Mich selbst plagten Jahre lang unerklärliche Rückenschmerzen, seit meinem 15. Lebensjahr. Ich ging von Therapie zu Therapie und nichts hatte eine nachhaltige Wirkung. Durch Zufall wurde ich im Jahr 2008 auf Rolfig aufmerksam und die befreienden Griffes des Rolfers fühlten sich an, als würde er meinen Muskeln ein zu enges Korsett abstreifen. Rolfig hat mein Weltbild verändert und mir die Augen geöffnet, wie ich mit meinem eigenen Körper umgehen soll.» Dies war auch der Grund, weshalb sich Luc Lippuner entschied, selbst die Ausbildung zum Rolfer zu absolvieren. «Die Faszination wuchs zu einer Passion und so beschloss ich, meine berufliche Zukunft ganz dem Rolfig zu verschreiben. Denn was gibt es Schöneres, als anderen Menschen dabei zu helfen, sich im eigenen Körper wohlfühlen?», sagt Luc Lippuner und ging die Ausbildung in den USA und Brasilien an und machte die Zertifikate zum Certified Advanced Rolfer™ und Rolf Movement Practitioner™. Heute ist Luc Lippuner selbstständig und praktiziert in



Buchs SG und Zürich. Einst arbeitete er als interner Kommunikationsberater in Unternehmen der Medizintechnik und der Energiebranche, heute ist er passionierter Rolfer.

### Die Faszien, ein grosser Teil unseres Körpers

Rolfig dreht sich rund um die Faszien und diese machen einen grossen Teil unseres Körpers aus.

Als Faszien bezeichnet man das faserige oder kollagenhaltige Bindegewebe, insbesondere der Muskelhüllen und Septen, Sehnenplatten, Bänder und Sehnen. Sie umschlingen also nicht nur unsere Knochen und Organe, sondern umgeben und trennen auch unsere Muskeln. Vorstellen könnte man sich dies wie ein grosses Fischernetz, das sich durch den ganzen Körper zieht. «Hat man

Schmerzen an einem Ort, so kann man sich vorstellen, es hat einen Knoten im Faszien-Netz. Ziehe ich daran, spürt man das. Darum kommt es auch vor, dass wenn wir zum Beispiel Schmerzen im Fuss haben und ich diese behandle, wir es plötzlich in der Hüfte spüren», sagt Luc Lippuner. Durch das austreichen und auseinanderziehen löst ein Rolfer Stück für Stück die verklebten Faszien.

## Vreni Marti-Dornbierer, Buchs

«Beide Kniegelenke mussten ersetzt werden, denn ich konnte nicht einmal mehr gehen, Treppensteigen nur unter Schmerzen. Die Operation verlief sehr gut und ein guter Winkel war schnell wieder erreicht, um Kraft zu trainieren muss das geschundene und von der Operation vernarbte Gewebe wieder bereit sein. Dabei waren Zeit und Therapie wichtige Faktoren, aber ausschlaggebend für meine Fortschritte und das Erreichen meines heutigen Wohlbefindens war der Besuch der «Rolfig-Therapie», schmerzhaft, aber unglaublich effizient! Das gelöste Gewebe wurde wieder geschmeidig und war endlich bereit für das Training. Dabei können auch Körpergegenden angegangen werden, die schon länger verspannt sind, also nicht nur nach Operationen.»

«Ich bin fit und «zwäg» dank Rolfig.»

