

Verena (27) verzichtete auf OP und Medikamente:

# „Sanfter Druck nahm mir alle Schmerzen“

Wegen eines starken Rückenschadens konnte die Arzthelferin nicht mehr laufen und schlafen. Eine neue Therapie aus Australien machte sie wieder fit



Mit den Fingern setzt Heike Aatz (rechts) gezielte Heilimpulse - hier „bearbeitet“ sie Verenas Rücken

**V**or vier Jahren ging bei Verena Hens aus der Eifel plötzlich gar nichts mehr: Die einst quirlige Arzthelferin einer Dialysestation konnte vor Schmerzen nicht mehr laufen. Die Ursachen waren klar: angeborene Skoliose (verkrümmte Wirbelsäule), Scheuermann (Wachstumsstörung der Wirbelsäule), dazu vier kaputte Bandscheiben und eine Bandscheibenbenvorwölbung im Genick. Doch so starke Beschwerden hatte sie vorher nie gehabt. „Der Schmerz aus dem Rücken zog in die Beine und machte mich komplett bewegungsunfähig.“

Verena wurde sofort in eine Schmerzklinik überwiesen und bekam Morphin. Mit Reha-Sport sollte sie danach die Muskeln aufbauen, um die Wirbelsäule besser zu stützen. „Dadurch wurde es aber nur ein wenig besser“, erzählt sie.

Die Ärzte schlugen vor, weiter Schmerzmittel einzusetzen oder die Wirbelkörper operativ zu verstauen. Aber beides wollte Verena nicht. Obwohl ihr die Schmerzen nun auch nachts noch den

Schlaf raubten. „Im Bett drehen war unmöglich. Das ging nur, wenn ich mich hinsetzte.“ Ihre Mutter riet ihr, zu Heilpraktikerin Heike Aatz in Münstermaifeld zu gehen.

## Die verspannten Muskeln waren dick wie Apfelsinen

Heike Aatz setzte bei Verena die „Emmett-Therapie“ ein: Dabei entspannt sanfter Druck die Muskeln, sodass Heilungsprozesse aktiviert werden. „Frau Hens hatte z.B. eine steinharte, apfelsinen-große Muskelverspannung auf der Schulter. Mit leichtem Druck auf bestimmte Punkte setze ich Impulse und spüre dabei bereits unter den Fingern, wie die Muskeln weich werden“, erklärt die Therapeutin.

Verena war überrascht – und begeistert: „Das war phänomenal! Ich spürte, wie sich meine harte Muskelbeule auflöste.“ Bei der Emmett-Methode wird häufig mit Gegenpunkten gearbeitet. Bei Verena z.B. wurde gleichzeitig Druck auf den großen Rückenmuskel und den Muskel über der Be-

ckenschaufel ausgeübt. Auch Punkte neben dem Bauchnabel und der 12. Rippe am Rücken sorgten für Entlastung. „Der Körper kann sich wieder aufrichten, das körperliche Gleichgewicht wird so wieder hergestellt“, sagt Heike Aatz.

Schon nach der ersten Sitzung spürte Verena weniger Schmerzen. Nach der dritten konnte sie es kaum glauben: „Ich flitze wieder flink wie ein Eichhörnchen durch die Praxis, kann den Kopf drehen, Betten beziehen – und endlich wieder schlafen!“



Wieder fit ohne Einschränkung: Verena mit Bobtail „Romeo“



## i Die Emmett-Technik

Sie ist eine in Europa noch recht neue Nerven-Muskel-Entspannungsmethode zur Aktivierung der körperlichen und geistigen Selbstheilungskräfte. Entwickelt wurde sie von dem australischen Körpertherapeuten Ross Emmett; inzwischen gehört sie in Australien zum Erste-Hilfe-Katalog und wird auch in Krankenhäusern praktiziert. Der leichte Druck auf bestimmte Punkte im Muskel- und Bindegewebe, auf Sehnen und Gelenke ermöglicht eine schonende, aber schnelle Lösung verkrampfter Muskelgruppen und führt so auch zu einer Entspannung des ganzen Körpers. Die einzigartige Schmerzlinderungstechnik wird z.B. bei Kopfschmerzen (auch Migräne) und Schmerzen im Bewegungsapparat (z.B. Rücken, Schultern, Nacken, Hüfte, Knie) eingesetzt, bei Verletzungen, Magen-Darm-Problemen, Schwindel, Lymphstau und PMS (Beschwerden vor der Regel).

## INFO