



**Annette Falkenstein**  
Zertifizierte Rolferin®  
Rolfing Movement Practitioner®  
Baeumerstrasse 18  
44141 Dortmund  
Fon: 0231-427 01 06  
Mail: [info@dortmund-rolfing.de](mailto:info@dortmund-rolfing.de)  
[www.dortmund-rolfing.de](http://www.dortmund-rolfing.de)

## Rolfing®-News IV / 12

**Wissenswertes:** Am 14. Oktober wurde auf ARD in der Sendung „W wie wissen“ zu dem Thema Rückenschmerzen unter anderem auch ein Beitrag von Dr. Robert Schleip gezeigt. Er zeigte seine Arbeitsweise an einer Klientin an der Lumbalfaszie im unteren Rückenbereich. Als Wissenschaftler an der Universität Ulm verdeutlichte er anschließend mit seiner Kollegin Dr. Heike Jäger auf dem Gebiet der Faszienforschung, wie sich muskelumhüllendes Faszienewebe, das stark von Nervenbahnen und Rezeptoren durchzogen ist, unter Stress verfilzt. Durch eine Art Tiefenmassage verbunden mit Dehnübungen können die Beschwerden stark verbessert werden. Wenn Sie sich den Beitrag ansehen möchten, klicken Sie bitte auf den nachfolgenden link. <http://www.ardmediathek.de/das-erste/w-wie-wissen/faszien-geheimnisvolle-baender?documentId=12101376>)

**Wissenschaftliches:** Das Europäische Rolfinginstitut in München führt zusammen mit dem Institut für Transkulturelle Gesundheitswissenschaften an der Universität Viadrina eine Studie durch im Rahmen einer Promotionsarbeit von Dipl.-Psych. Romy Lauche. Mit einer Befragung sollen persönliche Erfahrungen als Rolfer/IN sowie deren Klienten erfasst werden, denn in der Literatur gibt es keinerlei Erhebungen dazu. Wenn Sie Interesse haben, sich an der Studie zu beteiligen, schicke ich Ihnen gerne die Unterlagen. Es dauert ca. 1 Stunde die Unterlagen auszufüllen. Mit der Teilnahme tragen Sie aktiv dazu bei, das Wissen und Verständnis um Rolfing strukturelle Integration zu erweitern. Als Anreiz meinerseits biete ich Ihnen eine Stunde Rolfing zum Sonderpreis von 50 € an.

**Bewegliches:** Passend zu der Sendung „W wie Wissen“ mit dem Thema Rückenprobleme hier eine Übung zur Stärkung der Rumpfmuskulatur: Mit der linken Hand den gestreckten, rechten Arm am Handgelenk in Kopfhöhe ziehen und dann leicht nach links dehnen und umgekehrt. Damit wird der Rückenstrecker, der „Latissimus dorsi“ gedehnt. Die Übung ist geeignet bei konstanten dumpfen Schmerzen, Schlafproblemen beim Liegen oder einer Dysfunktion der Wirbelsäule.

**Zum Verschenken:** In meiner Praxis gibt es Gutscheine für 30€, um die Rolfingmethode kennen zu lernen oder auch Gutscheine für eine ganzheitliche Lomimassage im Wert von 60€ und 90€, jeweils für eine Stunde bzw. eineinhalb Stunden Massage.