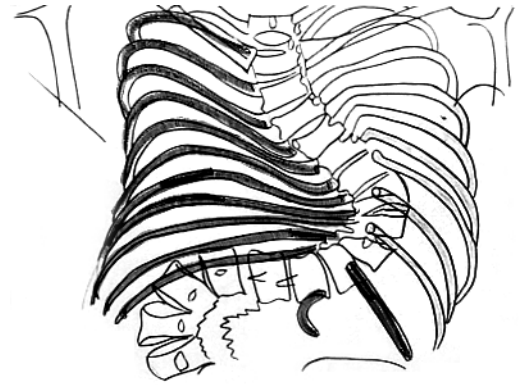


Der Fall der Patientin "MARIA"

Maria, eine 37-jährige Patientin, brachte ihre Röntgenaufnahmen mit, über die man nur staunen kann. Sie zeigen ganz kraß, wie sich dieser skoliotische Körper selbst geholfen hat, um nicht ganz zusammenzusacken. Die Rippen an der Konkavseite (links) verlaufen auf dem Rö-Bild teils waage/recht, teils sogar nach oben in Einatmungsstellung. Sie erscheinen verlängert. Es ist sogar etwas Platz für die Zwischenrippen-Muskulatur zu sehen. Die beiden letzten Rippen (11 und 12) rechts sind verkürzt und durch den Druck des oberen Rippenkorbes verbogen.



Beim Anblick eines solchen Rö-Bildes ist man versucht zuglauben: „Hier ist nichts mehr zu machen!“ Wir haben das Rö-Bild völlig außer Acht gelassen und so behandelt, als wollten wir a l l e s erreichen.

Das Anfangsbild der Patientin verdeckt vieles von den anatomischen Verhältnissen bzw. Veränderungen (Abb. 1).

Nach fünf Wochen (Abb. 2) ist der Körper schon bedeutend aufrechter. Die Seitverschiebungen des Rumpfes sind schon weitgehend aufgehoben. Der Oberkörper scheint aufrechter. Die Faltenbildung rechts unten und links in der Mitte ist sanfter.



Abb. 1

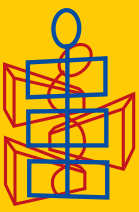


Abb. 2

Die Patientin was äußerst kooperativ, nahm alle Erklärungen auf wie ein trockener Schwamm das Wasser, und richtete sich auch im täglichen Leben danach. Später schrieb sie uns einen sehr netten Brief. Der sehr anschaulich aufzeigt, wie sich die Patienten in kurzer Zeit verändern können:

„Sehr geehrte, liebe Frau Schroth! Liebe Frau Lehnert !

Vor 1 ½ Wochen wurde ich von meinen Eltern mit großem Hallo empfangen: „Du bist viel größer als früher!“ Das fiel ihnen als erstes auf. Bald bemerkten sie, daß ich schlanker war und aufrechter ging. Das „Paket“ schien ihnen merklich kleiner. Die sonst vertuschende Überjacke wird zu Hause und oft auch schon bei Bekannten weggelassen. Einige meiner Freundinnen stellten das gleiche Resultat fest. Allen fiel auch meine Zufriedenheit und Freude auf, obgleich ich früher beileibe keine



stupide, traurige Person war. Mein Hals-Nasen-Ohrenarzt sah sich mit Interesse meine Bilder und Maße an. Nicht nur er, seine ganze Praxis freute sich mit mir.

An meiner Arbeitsstelle meinten die Kolleginnen und Kollegen: „Da gehen Sie aber nächstes Jahr sofort wieder hin.“ Einige Kollegen boten sich schon an, die bestellte Sprossenwand anzubringen. Eine Freundin hat gleich nach zwei Tagen Rückkehr einen Riesenspiegel angeschleppt. Sie sehen, die Umwelt benimmt sich mal wieder ganz rührend.

Da meine Kleider fast alle nicht mehr passen und Mutter mir die wochenlangen Änderungsarbeiten an der Nähmaschine ersparen wollte, bestellte sie eine Schneiderin. Die gute Seele kam sofort. Über meine positive Körperveränderung kann sie sich gar nicht beruhigen. Sie ist ganz begeistert über die Verbesserung meiner Figur. Alles wird nun enger gemacht. Die ehemaligen Weiten sind nicht mehr notwendig. Sehr hat die Schneiderin gelacht, als ich ihr auf die Äußerung, nun könne ich noch einen Mann mitkriegen, antwortete: „Wer mich krumm nicht haben wollte, bekommt mich gerader nun auch nicht!“

Auch einige Kolleginnen gestehen, daß sie mich unbemerkt beobachtet hätten und wirklich eine viel bessere Haltung festgestellt haben. Meinen Eltern fällt das ebenfalls täglich neu auf. Auf jeden Fall ist die ganze Familie überglücklich!

Ganz herzliche Grüße von Ihrer Maria“

Das Rö-Bild hatte uns nicht gehindert, all unsere dreidimensionalen Atem- und Übungs-Richtungen mit Erfolg anzuwenden:

Auf Abb. 3 und 4 zeigt uns Maria, welche Übungen sie früher machen mußte. Sie erkannte das Fehlerhafte, Verschlimmerung bringende, und übte nun nach Schroth, siehe Abb. 5.

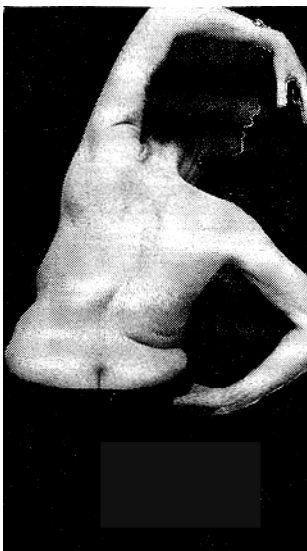


Abb. 3

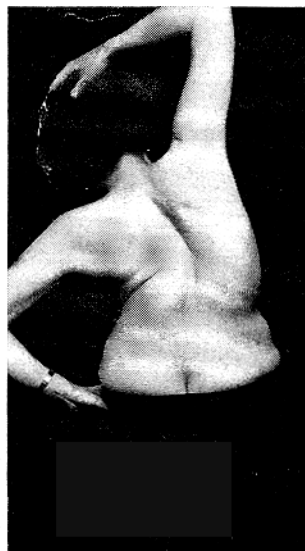


Abb. 4

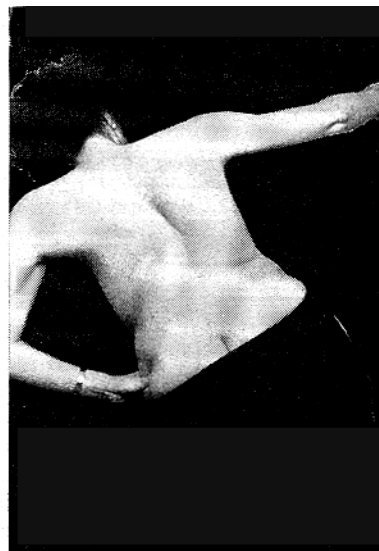


Abb. 5

a) bei einer **Beugung** des Oberkörpers zur **Konkavseite** vergrößert sich der **Lumbalbogen**

b) bei einer **Beugung** des Oberkörpers zur **Konkavseite** vergrößert sich der **Dorsalbogen**

c) bei einer **Neigung** des Oberkörpers zur **Konkavseite** verringert sich der **Lumbalbogen**, die **inaktive Muskulatur** unterhalb des **Rippenbuckels** wird zum **Halten** gezwungen. Der **Lumbalbogen** wirkt **gestreckter**.

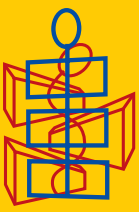


Abb. 6 und 7 verdeutlicht, daß bei Schroth-Übungen alle Kleinigkeiten berücksichtigt werden müssen, um keine Fehler einschleichen zu lassen.

Übung „Hüftschleife“, in der alle fünf Beckenkorrekturen vereinigt sind.

a) unvollkommene Ausführung, da die rechte Hüfte noch angehoben ist.

b) Ziel der Übung: Streckung der Konkavseite links sowie Streckung der konkaven Stelle unterhalb des Rippenbuckels



Abb. 6



Abb. 7

Brief von "MARIA"

Sehr geehrte Frau Schroth
und Frau Lehnert-Schroth !

A, den 21. Dez. 1975

Meinen Festtagswünschen geht eine kleine Schilderung meiner neu gewonnenen Erkenntnisse voraus:

Mir ist in letzter Zeit bewußt geworden, was mein jetziges Turnen von dem früheren unterscheidet, also vor meiner ersten Kur.

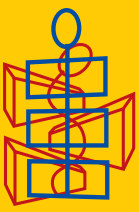
Früher, als ich Ihre Methode noch nicht kannte, konzentrierte ich mich viel auf die Bewegung oder Kräftigung des Gliedes, das eigentlich mir als Mittel zum Ziele dienen sollte. Auf das anzustrebende Ergebnis, die Umformung, fiel kaum mein Augenmerk. Zugegeben, vielleicht ein Fehler, der damals auf meiner Seite lag.

Heute beim Turnen nach Ihrer Methode habe ich vorrangig das Endergebnis vor Augen, wodurch ich zwangsläufig alles einsetze, was die Verwirklichung meines Zieles begünstigt. Dadurch wird die Wirkung vielseitig. Man schlägt fast mehrere Fliegen, ohne das so genau vorgehabt zu haben.

Beispiel : Ich will die konkave Seite weiten und kräftigen.

Früher zog ich mit dem Arm dieser Seite an der Türklinke oder Sprossenwand .

Heute kann ich vieles dafür tun, auch ohne Türklinke oder Sprossenwand., in jeder Stellung, auch im Beruf: Ich recke mich in die Länge, ich verschwebe zur schwachen Seite, lenke den Atem,



Christa Lehnert-Schroth

Dreidimensionale Skoliosebehandlung *nach Katharina Schroth.*

Brief von "MARIA"

drehe Schulter und Hüfte. Der konkaven Seite nach vorn, sitze auf der Hüfte dieser Seite, drehe als Gegenhalt Schulter und Hüfte der anderen Seite nach hinten und schiebe die enge Brustseite nach vorn.. Alles dies tue ich, ausgegangen von dem Ziel: Weiten der konkaven Seite. Ich korrigiere also zwangsläufig ,meinen ganzen Körper. So geht es eigentlich mit jeder Übung, und man kann dazu kommen,, aus jeder Alltagsbewegung eine Übung zu machen., die dem Rücken gut tut. Ich finde das großartig !

Eine frohe und friedvolle Weihnacht wünsche ich Ihnen und für das neue Jahr Gesundheit und alles Gute !

Herzliche Grüße

Ihre Maria H.