

Interview mit Christa Lehnert-Schroth im Jahr 2013

1. Das Herausragende an der Methode Schroth

Die dreidimensionale Skoliosebehandlung hat Prof. Schlegel, ehemals Direktor der Orthopädischen Uniklinik in Essen, wie folgt beschrieben:

„Die Formel trifft den medikomechanischen Teil der Schroth’schen Übungs-Therapie. Das System wird auf dem Kontinent in dieser Art und in dieser Intensität aber auch mit diesen Erfolgen nirgendwo anders praktiziert.“ Dies schrieb er als Begründung für die Verleihung des Bundesverdienstkreuzes an Katharina Schroth als Ehrerweisung für die Entwicklung ihrer speziellen Methode. Diese ist die einzig hilfreiche und gut durchdachte, die es überhaupt gibt.

2. Die Entwicklung der Methode Schroth

Katharina Schroth, meine Mutter, litt in der Pubertät selbst an einer Skoliose und mußte ein Stahl-Korsett tragen, welches sie sehr einengte und ihr Erscheinungsbild verunstaltete. Jeder Blick in den Spiegel oder in ein Schaufenster zwang sie, das zu ändern, da sie mit Schönheitssinn begabt war.

So übte sie daheim in ihrem Zimmer zwischen zwei Spiegeln in ihre eingesunkene Seite zu atmen. Den Anstoß dazu gab ihr ein undicht gewordener Gummiball, dessen Delle mit Luft gefüllt werden konnte. Sie fühlte, daß die eingeatmete Luft auch die eingesunkenen Rippen mit nach außen wölbte, und sie sah auch im Rückspiegel, daß sich auch die Wirbelsäule mit bewegte.

Das Atmen nach der Seite war der Anfang. Aber das genügte ihr nicht, weil diese Rippen ja nach unten verliefen. Also müssen sie nach oben, also seitwärts und kopfwärts. So entstand die sogen.

Rechte-Winkel-Atmung. Das war aber auch noch nicht genug, weil diese Rippen sich ja noch nach hinten einordnen sollten. Also wurden sie zusätzlich nach hinten und noch einmal kopfwärts „geatmet“. So fügte sich ein Mosaiksteinchen an das andere. Da die Rippen mit den Wirbeln verbunden sind, drehten sie auch an der Wirbelsäule. Das war dann die sogenannte Dreh-Winkel-Atmung.

Interessant dabei ist, daß sie nicht etwa den Rippenbuckel beatmete. Nein, dieser zog sich dadurch automatisch mit zusammen und bekam zusätzlich noch eine Korrektur-Atmung von der engen Vorderseite her.

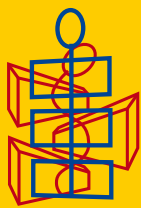
Katharina Schroth entwickelte auf diese Weise nach und nach Atemübungen zur Verbesserung ihres Erscheinungsbildes.

Wie sie ganz genau vorging, hat sie in einem Artikel „Das Gegenbild schaffen“ beschrieben. Dieser Artikel ist in meiner Homepage www.schroth-skoliosebehandlung.de nachzulesen. Dort wird auch erkenntlich, wie akribisch genau sie bei ihrer Selbstbehandlung vor ging.

3. Die Anwendung der Methode Schroth auch an Patienten

1921 begann sie, auch Patienten mit ihrer Methode erfolgreich zu behandeln. Sie erklärte ganz genau, warum diese Körperregion nach dieser Richtung und nicht nach jener Richtung zu ordnen ist. So wurden die Patienten gleich mitgeschult und wußten auch daheim, wie sie weiterüben sollen.

1924 wollte sie ein halbes Jahr pausieren, da „das Kind“, also ich, zur Welt kommen sollte. Die Mutter des 12-jährigen Horst protestierte: „Jetzt, wo mein Horst so schön geworden ist, wollen, Sie ihn wegschicken?“. Die Eltern entschieden dann, den Jungen zu einem berühmten Orthopäden zur Privat-Behandlung zu geben, um das halbe Jahr gut zu nutzen. Katharina Schroth dachte, daß Horst in diesem halben Jahr



inzwischen gerade geworden sein könnte und dachte nicht weiter darüber nach. Doch sie kamen nicht wieder. Nach einem Jahr schrieb die Mutter, sie hätte so sehr den Wunsch ihren Horst vorzustellen. Der Professor habe ihm einen neuen Gips gegeben. Katharina Schroth wollte das nicht glauben und schrieb, sie könnten kommen. Sie kamen aber nicht. Im zweiten Jahr dasselbe. Sie kamen wieder nicht. Im dritten Jahr antwortete sie gar nicht erst.

Aber im 4. Jahr berichtete eine Patientin von ihrem Gespräch im Zug mit einem älteren Herren, daß sie nach Meißen fahre zur Behandlung ihrer Rückgratverkrümmung. Sie zeigte ihm ihre vorjährigen Kontrollfotos. Da wurde der Herr ganz aufgeregt und sagte, daß er das sofort der Familie berichten müsse, denn der Sohn habe einen großen Buckel bekommen. Als Katharina Schroth das hörte, schrieb sie an die Eltern: „Bitte, stellen Sie mir umgehend Ihren Sohn Horst vor!“

4. Ein ergreifendes Schlüsselerlebnis

Als sie nun den inzwischen 16-jährigen Horst sah, erschrak sie und konnte es nicht glauben. Die Familie ging mit zur Übungswiese, wo die Patienten warteten. Dort zeigte die Mutter eine Liste der verschriebenen Übungen. Diese waren das reine Gegenteil von dem, was Schroth macht. Die Patienten sagten: „Wir wissen das schon lange, daß Sie das Gegenteil von dem machen, was wir früher üben sollten“. Nur Katharina Schroth wußte das eben nicht. So wurde sie mit den damals üblichen Schwedischen Umkrümmungs-Übungen konfrontiert. Dabei mußte bei einer thorakalen Rechtsskoliose der Oberkörper nach rechts gebogen werden, um die linke Seite zu weiten. Das erzeugte eine Lendenkrümmung nach links mit herausstehender Hüfte dieser Seite und einen Knick unterhalb des Rippenbuckels. Von Atmung keine Spur. Horst mußte außerdem den Oberkörper gegen den Beckengürtel nach hinten drehen, was den Rippenbuckel enorm vergrößerte.

5. Die Theorie zur Praxis

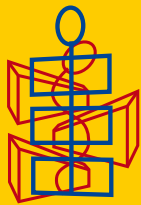
Katharina Schroth hat jahrelang mit Patienten geübt, ehe sie eine theoretische Erklärung für das, was sie tat, fand.

Sie kam auf die Idee, den Rumpf in „Blöcke“ einzuteilen, nämlich in Beckengürtel-, Rippenkorb- und Schultergürtel-Block. Da sie meist nur sehr schwer verkrümmte Patienten vor sich hatte, konnte sie an ihnen ablesen, daß diese drei Blöcke gegeneinander verschoben und verdreht sind. Nach dieser Erkenntnis, daß bei der Behandlung solcher Formfehler das Gegenbild von dem, was der Körper zeigt, anzustreben ist, übte sie nun. Sie sah auch ganz klar, daß die Blöcke nicht nur gegeneinander nach der Seite hin verschoben sind, sondern daß sie auch noch gegeneinander verdreht sind und wieder entdreht werden müssen.

6. Was ist der Unterschied zwischen diesen Übungen und Schroth?

Das Wort Orthopädie stammt aus dem Griechischen: orthos heißt gerade und pädaien heißt erziehen. Eine Gerade-Erziehung ist also der Sinn der orthopädischen Behandlung. Da Katharina Schroth noch die gezielte Atmung zu Hilfe nahm, war der Begriff Atmungs-Orthopaedie entstanden.

Schroth beugt niemals den Oberkörper weder nach der Seite noch nach hinten, sondern neigt den Oberkörper nach der thorakalen Konkavseite, - bei thorakaler Rechtsskoliose also nach links - und beatmet die weitgestellte linke Seite im dreidimensionalen Sinne, so dass die Rippen als lange Hebelarme



zum Entdrehen der Wirbelsäule benutzt werden.

Im Laufe der Zeit haben sich für jede Skolioseform entsprechende Übungen herausgebildet, die ich in meinem Buch "Dreidimensionale Skoliosebehandlung - Atmungs-Orthopädie System Schroth" reich bebildert beschrieben habe. Katharina Schroth hatte ihre Behandlungsweise Atmungs-Orthopädie genannt, weil dieses Wort den Kern der Sachen treffen würde. Das stimmt wohl. Aber sie wurde damit in die Außenseitermedizin abgedrängt und bekämpft. Erst als sie ihre Methode Dreidimensionale Skoliosebehandlung nannte, war das akzeptiert.

7. Meine persönliche Geschichte

Mein Leben war immer mit dem meiner Mutter verwoben. Schon als Kind bekam ich verschiedene Aufgaben. So mußte ich nach Erledigung meiner Schulaufgaben bei der Gruppenbehandlung allen Patienten nacheinander helfen, z.B. ihr Schulterblatt an der dicken Seite zu ordnen. Oder ich bekam die Aufgabe, einen Arm in eine bestimmte Richtung zu ziehen oder den Kopf in die richtige Richtung zu ordnen. So wuchs ich nach und nach in die Schroth'sche Skoliosebehandlung hinein.

In meiner Krankengymnastikausbildung habe ich noch das Klapp'sche Kriechverfahren gelernt, das durch das Kriechen im Kreis auch die Schwedische Umkrümmungs-Idee beinhaltet.

Ich habe auch die Niederhöffer-Übungen erlernt. Diese sind jedoch auch nur eindimensional. Für Skoliose hatte man nichts Spezielles zu bieten.

8. Die aktuelle Situation

Es hat Jahrzehnte gedauert, bis die Schwedischen Umkrümmungs-Übungen endlich aus der Skoliosebehandlung verschwanden. Auch das Klapp'sche Kriechverfahren gibt es nicht mehr. Die Niederhöffer-Übungen sieht man hier und da noch.

Seit 1961 habe ich zusammen mit meiner Mutter die Katharina-Schroth-Klinik in Bad Sobernheim ins Leben gerufen. Wir übten – wenn irgend möglich – vorwiegend im Freien, wie früher in Meißen. Ich habe damals begonnen, Kurse für Krankengymnasten zu geben und auch Vorträge und Kurse im In- und Ausland abzuhalten.

1995 habe ich unsere Katharina-Schroth-Klinik an die Asklepios-Gruppe übergeben, die eine schöne neue Klinik errichtet hat. Dort wird im gleichen Sinne nach Schroth behandelt. Auch gibt es Kurse für in- und ausländische Therapeuten aus aller Welt. So hoffe ich, daß nun auch in Übersee unsere Schroth-Methode bald überall angewendet wird. Schliesslich ist sie die einzig hilfreiche überhaupt.

Mein Buch ist übersetzt in Englisch, Spanisch, Arabisch, Koreanisch und kommt auch in Französisch sowie in Türkisch und Polnisch heraus.

Zur Ehre und zum Andenken an meine Mutter habe ich im Bad Sobernheimer Heimatmuseum eine schöne Dauerausstellung eingerichtet, die allgemein bestaunt wird.

2011 feierten wir gleich zwei Jubiläen:

- a) 50 Jahre Katharina Schroth-Klinik in Bad Sobernheim und
- b) Das 90 jährige Bestehen der Schroth-Methode.

Durch meine Homepage bekomme ich laufend E-Mails aus aller Herren Länder, die ich natürlich auch beantworte. So ist mein Rentnerdasein voll schöner Arbeit für die Skoliosepatienten.

Mein Buch ist in mehrere Sprachen übersetzt. (Zu finden unter **Veröffentlichungen** auf meine Homepage).