

# „Frau der Ringe“ oder: Das moderne „Rhön-Rad“ im therapeutischen Einsatz

von Christina Schneider, Frauenansprechpartnerin des DVMB-Landesverbands Bayern

In seiner Jugendzeit lebte Otto FEICK seinen Bewegungsdrang in einem ziellos bergab rollenden Fass aus. Offensichtlich zu ungemütlich. Also suchte der Sohn eines Küsters nach einer sanfteren Variante und erfand mit zusammengeschraubten Fassreifen ein ausdrucksstarkes Sportgerät. Das in seiner Schlosserwerkstatt im Rhöndorf Schönau an der Brend konstruierte „Rhönrad“ besteht aus zwei Stahlrohrreifen, die in einem Abstand von 50 cm mittels sechs Sprossen, zwei Griffen und zwei Fußbrettern zusammengehalten



*Rhönradturner unter Leitung von Otto Feick in den USA*

sind. An den Brettern sind Lederschlaufen befestigt, die die Füße des Turners festhalten, so dass man fast gestreckt auf den Brettern stehen muss, um sich an den Griffen fest zu halten. Das im Oktober 1925 patentierte „Gerät für Belustigungszwecke“ zog zunächst nur die interessierte Dorfjugend an.

Der umtriebige Sport- und Turnbegeisterte Otto FEICK fand jedoch schließlich Wege, seine Erfindung einem größeren Publikum bekannt zu machen. Das erste internationale Rhönradturnier fand 1930 in Bad Kissingen statt. Seit 1995 werden in dieser modischen und ansprechenden Sportart Weltmeisterschaften ausgetragen.

So kam es nicht von ungefähr, dass die 19 Teilnehmerinnen am Frauenseminar des Landesverbands Bayern in Bad Kissingen, das den „Grenzen und Möglichkeiten der ganzheitlichen Therapie bei Morbus Bechterew“ gewidmet war, an einem „Rhön-Rad“ standen. Nein, nicht am Original im

Museum, sondern an einem modernen dreidimensionalen „Stabilisationstrainer“. Unter einer Vielzahl von nichtmedikamentösen Therapieansätzen, die während unseres Seminars vom 28. bis 30. Oktober 2005 in der Fachklinik für Rheumatologie „Am Kurpark“ in Bad Kissingen zum Einsatz kamen, war dies einer der spektakulärsten.

Festgezurt und mit einem gehörigen Schuss Vergnügen, aber behutsam, versuchten wir mit Gewichtsverlagerungen die Balance in diesem sensiblen Gerät zu halten. Wie

fühlt es sich an, wenn etwas anderes als der gewohnte Boden Sicherheit bei der Koordination der Körperhaltung gibt? Welche Möglichkeiten eröffnet einem die Körpererfahrung im freien Raum? Ein Erlebnis, das bisher Astronauten oder Tauchern vorbehalten war. Da werden einem die muskulären (Nicht-) Aktivitäten im Alltag schnell bewusst, und man schwitzte auch noch dabei.

Auf Grund eingehender wissenschaftlicher Untersuchungen an Schmerzpatienten, u.a. an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, konnten signifikante Steigerungen der koordinativen Leistungsfähigkeit nachgewiesen werden<sup>1</sup>. Dieses Ergebnis paart sich mit einer deutlichen Schmerzre-



*Körpererfahrung der dreidimensionalen Bewegung im Raum, wie sie sonst nur Astronauten und Taucher kennen*



*Koordinationstraining im „Stabilisationstrainer“*

<sup>1</sup>) Da der Morbus Bechterew nicht selten mit Gleichgewichtsproblemen verbunden ist (*Bechterew-Brief* Nr. 84 S. 29–31), ist bei dieser Krankheit das Koordinationstraining zur Verminderung der Sturzgefahr und somit zur Vorbeugung gegen Knochenbrüche sehr zu empfehlen (z.B. auch auf dem für 20 € im Versandhandel erhältlichen Therapiekreisel). Anmerkung der Redaktion.



*Qi Gong: „Wenn die Stille ihren Höhepunkt erreicht hat, erzeugt sie Bewegung“.*

duktion und rückt in trainingstherapeutisch aufbereiteten Übungsreihen Muskelschwächen oder allgemeinen Überlastungssymptomen zu Leibe. Und das ohne große Nebenwirkungen!

### Vielseitiges Trainingsprogramm

In einem speziellen Aktivprogramm wurde uns eine Vielzahl nichtmedikamentöser Hilfen aufgezeigt, die beim Morbus Bechterew eingesetzt werden können.

Zum Teil Jahrtausende alte Übungen bildeten den Inhalt des „Qi Gong“-Kurses unter Leitung des Physiotherapeuten Steffen WENTROCK. In den frühen Morgenstunden (7.00 Uhr) wurde uns die Arbeit mit der Lebensenergie gelehrt, die kräftigend und entspannend, erfrischend und beruhigend und auch hilfreich bei Beschwerden sein kann. Sanfte und ruhige Übungsteile – aber mit festem Bärentritt – führen zum inne-



*Mit diadynamischem Strom gegen Muskelverspannungen.*

ren Ausgleich und körperlichen Wohlfühl: „Wenn die Stille ihren Höhepunkt erreicht hat, erzeugt sie Bewegung“.

Die Kräfte der Physikalischen Therapie in Demonstration und Eigenversuch kennenzulernen, war eines der Seminarziele. Das Therapeutenteam hatte alle Hände voll zu tun, die schmerzhaften und verspannten Körperregionen zu behandeln. Ob *Soft-Pack-System*, *diadynamischer Strom*, *Lasertherapie* ..., alle Kabinen waren belegt und der Andrang groß.

Mit dem „kleinsten Heimtrainer“, dem *Theraband* wurde uns eine Übungsreihe zur Kräftigung geschwächter Muskeln vermittelt.



*Bewegungstherapie an der Kletterwand*

### Nervenkitzel an der Kletterwand

Ein weiteres Faszinosum dieses Seminars war das Training an der im Raum angebrachten Kletterwand. Frau Ksenija GÖTZE erklärte uns bereitwillig den Einsatz des Kletterns in der Sport- und Bewegungstherapie. Unter Berücksichtigung verschiedener Belastungskriterien wie z.B. Griff- und Trittposition, -art und -abstand sowie der Wandneigung können traumatische, degenerative und neuromuskuläre Schadensbilder damit behandelt werden. Manche Bechterew wurde hier zur Gipfelstürmerin.

Vorträge von Dipl.-Psych. Dieter MÜLLER über „Grenzerfahrung Schmerz – ein Streifzug durch die Kunst“ mit überwiegend religiös eingebetteten Darstellungen, und von Frau Dr. Klara BADORREK-HOGUTH über „Osteoporose und Morbus Bechterew“ mit wertvollen Expertentips rundeten unser Gesundheitsprogramm ab.

Nach einer Führung durch die Bad Kissinger Kuranlagen mit ihren eindrucksvollen historischen Gebäuden traten wir hoch motiviert und fit für den Alltag unsere Heimreise an.



*Eine Führung durch die königlichen Prachtbauten in Bad Kissingen rundete das Seminarprogramm ab.*