

Krumm rein, gerade raus

Altes Hallenbad: Physiotherapeut klärt über Wirbelsäulenprobleme auf

Friedberg (emh). Nach 14 gut besuchten Veranstaltungen der Kulturwochen im Alten Hallenbad ging es am Pfingstsonntag um die Wirbelsäule. Mehr als 80 Prozent der Bevölkerung hat Probleme mit der Wirbelsäule. Das provokante Thema »Krumm und schief rein – Glücklich und gerade raus«, über das der aus dem Fernsehen bekannte Physiotherapeut Klaus Köbel sprach, »passt nur bedingt in unsere Kulturwochen«, gab der Vorsitzende der Hallenbadfreunde, Ulrich Lang, bei der Begrüßung zu. Aber die am Silvesterabend geborene Idee habe ihn und seinen Jugendfreund nicht mehr losgelassen. Statt einer Medizin-Unterhaltungsshow à la Hirschhausen gab es Informationen rund um die Gesunderhaltung des Bewegungsapparates und verblüffende Demonstrationen. Köbel stammt aus der Wetterau, wurde in Bad Nauheim geboren, war Schüler in Friedberg, betrieb seine erste Praxis in Florstadt. Heute arbeitet er im niedersächsischen Rehden, ist als Physiotherapeut über die Grenzen Deutschlands bekannt und zählt namhafte Sportler und Prominente zu seiner Klientel.

Schnell hatte er das Publikum »im Griff«, als er feststellte: »Schmerzen, Bewegungseinschränkungen oder Beckenschiefstand müssen nicht sein. Ich möchte jeden Patienten möglichst selten sehen, am besten nur einmal.« Wer es am Rücken habe, fragte Köbel in die Runde und bat einen Freiwilligen auf die Therapie-Liege. Mittels Fußreflexzonenmassage ermittelte er bei dem Mitfünfziger die Schmerzonen. Die unterschiedliche Beinlänge wies auf den Übeltäter hin: Beckenschiefstand. Mit ein paar Griffen und mit viel Druck deblockierte Köbel die Iliosakral-Gelenke und brachte das Becken in die richtige Position. Einmal Aufstehen, wieder Hinlegen, Beine lockern: Jetzt waren sie gleichlang, Beifall brandete auf. »Das bleibt auch so«, sagte der Physiotherapeut.

Aber man müsse auch etwas dafür tun: Die 656 Muskeln des Menschen müssten bewegt und trainiert werden, damit sie nicht verkümmern. Fahrradfahren fordere etwa 200 Muskeln, Schwimmen um die 400 und – große Überraschung im Publikum – »perfektes Walking mit dynamischem Stockeinsatz trainiert die meisten Muskeln«. Fit in drei Monaten könne man in jedem Alter werden, wenn man täglich die wichtigsten Übungen mache, die er mit einem anderen Probanden



Am Anfang vielleicht mühsam, für eine gesunde Wirbelsäule aber wichtig: Klaus Köbel zeigt eine Dehnübung. (Foto: Emminger)

demonstrierte. Der machte das auf der Bühne gekonnt vor; kein Wunder, denn Peter Trumpfheller aus Assenheim ist in seinem Sportverein Gymnastik-Übungsleiter.

»Aber bitte lächeln«

Zu den täglichen Übungen gehören Liegestützen, Vier- und Zweifüßlerstand, Bauchatmung, Sit-ups für die Bauchmuskeln, das Anziehen der Knie zum Kopf und Rumpfbeugen. »Aber bitte lächelnd«, forderte Köbel. Beim Thema Schulter- und Nackenverspannung drängten Freiwilligen geradezu auf die Bühne, die Entspannungs- und Bewegungsübungen am Schreibtisch demonstrierte Köbel mitten im Publikum. »Kein Chef kann etwas dagegen haben.« Geh- und Schulteranalysen nahm er vor und behandelte Nackenverspannungen. »Sehr informativ«, lobte eine Besucherin. »Mein Mann und ich werden die Vorschläge beherzigen und hoffen, damit besser durch den Tag zu kommen.« Klaus Köbel hat im Friedberger Hallenbad überzeugend belegt, dass er ein Experte für alle Fragen rund um die Rückengesundheit und das körperliche Wohlbefinden ist. Also doch eine sinnvolle Ergänzung der Kulturwochen des Hallenbadvereins, denn wer nach einem langen Tag im Büro auch noch in einer Theatervorstellung sitzt, der muss wissen, wie er Schmerzen vermeidet.