

## Region



### Dieb bei Hochzeit

Bei einer Hochzeit in Solothurn stahl ein Dieb über 1000 Franken vom Gabentisch. So hat sich das Paar wohl den schönsten Tag im Leben nicht vorgestellt.

# Rolfing, eine Therapie, die lange unerkannt blieb

Der Schmerz sitzt vielleicht in der Schulter, es drückt am Unterschenkel oder man hat das Gefühl, im Nacken ist etwas eingeklemmt, all diese Beschwerden kann man mit der sogenannten Rolfing-Therapie behandeln.

#### URSINA MARTI

Rolfing Strukturelle Integration ist eine Behandlungsmethode, die zur Verbesserung der Haltung



(Fotos: Ursina Marti/ZVG)

### AUFREGER



#### «Fritig» sucht Ihren Aufreger

Sei es eine ewige Baustelle, der Verkehr oder sonstige Themen aus Ihrer Gemeinde.

Das Spektrum der möglichen Themen ist breit gefächert. Hierfür stehen Ihnen ca. 1100 Zeichen inkl. Leerzeichen zur Verfügung.

Mitmachen ist einfach: Schicken Sie Ihre Schilderung bis 7. 10. 2019 per E-Mail an:

[info@fritig.li](mailto:info@fritig.li),

**Stichwort: Aufreger** und wir werden das in unserer Kolumne «Aufreger» veröffentlichen.

### Impressum

Herausgeberin:  
Liechtensteiner Volksblatt AG  
Im alten Riet 103, LI-9494 Schaan  
Tel. +423 237 51 51, [www.fritig.li](http://www.fritig.li), [info@fritig.li](mailto:info@fritig.li)  
Geschäftsleitung: Lucas Ebner, Max Müller  
Druck: Russmedia Verlag GmbH,  
A-6858 Schwarzach

und der Bewegungsfreiheit führt. Dabei setzt sie bei den sogenannten Faszien an. Das sind Bindegewebshüllen, die unsere Muskeln, Knochen und Organe umhüllen. Mit der Behandlung werden überall diese Faszien gelöst, wo sie verhärtet oder verklebt sind», sagt Certified Advanced Rolfer™ Luc Lippuner aus Buchs. Ein Rolfer versuche, über die Jahre aufgebaute Kompensationsmuster zu lösen und die Rückstände alter Verletzungen besser im Gewebe zu integrieren – daher der ursprüngliche Name Strukturelle Integration. Erfinderin und Namensgeberin der Methode war die Biochemikerin Dr. Ida P. Rolf. Rolfing erziele aber weitaus mehr, denn es soll durch gewisse Übun-

gen auch zu einer Verbesserung des eigenen Körpergefühls führen, sodass auch schlechte Gewohnheiten dauerhaft korrigiert und wiederkehrende Schmerzen behoben werden können. Die Rolfing-Therapie nutzen könne jeder, der nach einer Operation Schmerzen hat, aber auch jemand, der von Kopfschmerzen und Migräne geplagt ist oder durch das ewige Sitzen im Büro eine falsche Haltung hat.

#### Einer der Einzigen

Im St. Galler Rheintal ist Luc Lippuner praktisch der einzige Rolfer: «Da hier in der Region nicht viele Rolfer tätig sind, gibt es sicherlich noch Potenzial nach oben. Dank der Faszienforschung

und den Berichten in den Medien hat sich die Bekanntheit in den letzten Jahren aber massiv erhöht. Rolfing kann meiner Meinung nach einen grossen Beitrag an die Prävention und Gesundheit des Bewegungsapparats liefern und schliesst eine Lücke, indem es sich klar von anderen manuellen Therapieformen abgrenzt.» Viele Leute vereinbaren bei Luc Lippuner in Buchs einen Termin und kommen für eine Serie von mehreren Sitzungen vorbei, um an ihrer Haltung und schlechten Gewohnheiten zu arbeiten. Das Feedback sei sehr positiv und das zeige, dass man auf dem richtigen Weg sei. Was in Zürich schon grosse Bekanntheit hat, ist aber im St. Galler Rheintal

