

## **Aus der Sicht eines Gruppentherapeuten**

Cornelis Rentzsch aus Wesenberg betreut seit kurzem die Gruppe Seenplatte (Gruppensprecherin: Ursula Fenske) als Therapeut. Für das Frühjahrsseminar unseres Landesverbands in Ichlim (März 2023) fand er sich gern bereit, einen Vortrag darüber zu halten, wie mit Mitteln der Osteopathie, Physiotherapie und Ernährung der Krankheitsverlauf bei Morbus Bechterew positiv beeinflusst werden kann. Am Ende seines Vortrages skizzierte und erläuterte er einige Übungen, die ihm besonders geeignet erscheinen und die er auch selber gern praktiziert - siehe beiliegende Skizze.

Für die meisten neu und überaus interessant waren Ausführungen über die sog. "Atmung des Hirnwassers", dessen Puls sich bis zum Iliosakralbereich auswirkt und durch Osteopathen "erspürt" wird für Zwecke der Anamnese und Diagnose möglicher Abweichungen und Störungen. Dabei solle man als Patient nicht vermuten, der Therapeut sei vielleicht eingeschlummert - aber tatsächlich erfordere dieses "Erspüren" ein hohes Maß an Sensibilität. Cornelis Rentzsch erläuterte die Bedeutung der Atmung und regelmäßiger Atemübungen, gerade auch für chronisch Kranke wie uns mit Morbus Bechterew. Tatsächlich ließen sich damit Entzündungen senken und er erläuterte die Hintergründe. Die Organe des Bauchraumes, unterhalb des Zwerchfells, stehen miteinander in Verbindung. Bei durch Versteifung des Bewegungsapparates eingeschränkter Beweglichkeit, so von Brustkorb und Zwerchfell, sind häufige Atemübungen - auch bis ins hohe Alter - und Übungen zur Entlastung der inneren Organe (bis hin zum Kopfstand, aber auch Vierfüßlerstand etc.) vorteilhaft. Über Entzündungen führte er aus, dass sie ein natürliches Mittel der Wundheilung sind und für deren positive Beeinflussung Atmung, gesunde Ernährung und ausreichender Schlaf von großer Bedeutung sind.

Zur Schmerzlinderung durch Physiotherapie erläuterte Cornelis Rentzsch, dass Bewegung tatsächlich das Schmerzempfinden zeitweilig unterdrücken kann. Hintergrund sei, dass die Schmerzfortleitung im Nervensystem wesentlich langsamer erfolgt als z.B. die Impulsfortleitung für motorische Vorgänge; diese "überholen" faktisch die Schmerzübertragung und setzen sie damit temporär aus.

Beim Thema Gesunde Ernährung verwies er auf den erheblich höheren Nährstoff- und Vitamingehalt in Wildgemüse gegenüber dem in kultiviertem Gemüse und Obst (teilweise mehr als das 10-Fache) und rief auf, dieses stärker auf dem täglichen Speiseplan zu setzen. Ansonsten erinnerte er an die üblichen anderen Regeln: Zucker wo immer möglich vermeiden, ebenso industriell vorgefertigte Speisen (Fast Food) und natürlich Schweinefleisch wegen seiner entzündungsbefördernden Wirkung ("Das billige Fleisch, das man teuer bezahlt!"). Zu bevorzugen sind dagegen: natürliches rohes Sauerkraut (Darmreinigung) und unter den Fetten: Weizenkeim-, Oliven-, Nuss- und Hanf-Öle (u.a. wegen der ungesättigten Fettsäuren).

Insgesamt ein lehrreicher Vortrag, der etliches auffrischte und auch viele neue Aspekte ergab. Wobei Cornelis Rentzsch betont, dass er selber ein Lernender ist und ständig Neues hinzukommt. So bringt ihm auch seine Tätigkeit für Morbus-Bechterew-Betroffene neue Erkenntnisse und Fragen für die Praxis als Therapeut.

Ingo Bachmann

