

Warum ein Kieferchirurg eine Selbsthilfemethode ausprobierte

# Rollend gegen Rückenbeschwerden

Sportwissenschaftlerin Dr. Tanja Kühne war bei Dr. Dr. Meinhard Esser aus Witten in Behandlung. Ihr fiel auf, dass der Kieferchirurg dauerhaft in Hyperkyphose-Haltung stehen musste. Das gab ihr zu denken. Deshalb empfahl sie ihm eine eigens entwickelte Rückenfitness-Selbsthilfemethode.

Die langjährige Leichtathletin und Spezialistin für Rückengesundheit hatte gerade eine Rückenfitness-Selbsthilfemethode sowie die dazugehörigen Trainingsgeräte entwickelt und 2012 patentieren lassen.

„Als ich nach der Zahnbehandlung wieder sprechen konnte, fragte ich den Doktor, wie es seinem Rücken und dem seiner Assistentinnen geht“, erinnert sie sich. Offenbar nicht beschwerdefrei, denn es wurde sofort ein Testtermin für die von ihr entwickelte „BALLance“-Methode vereinbart. „Damals hatten wir erst die Musterversion: zwei Bälle im Damenstrumpf mit einer Gardinenperle als Platzhalter für die Dornfortsätze“, schmunzelt die Erfinderin. Doch das störte das Team nicht. „Dr. Esser und seine Mitarbeiter rollten fleißig am Boden.“ Das Ergebnis überraschte den Mediziner: „Mein eingeklemmter Ischiasnerv war befreit.“ Eine zahnmedizinische Angestellte stellte fest, dass ihr Rundrücken gerader als vorher war, und eine Assistentin hatte das Gefühl, eine Last sei von ihren Schultern genommen. Der Praxischef war überzeugt und bestellte nicht nur Geräte für sein

Team – er bat die Sportwissenschaftlerin auch, ein spezielles Übungsprogramm für Kieferchirurgen, Zahnärzte und deren Assistentinnen zu entwickeln. „Wir haben es wirklich nötig, wir sind Ärzte und Patienten zugleich“, so der Facharzt für Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie mit Schwerpunkt Implantologie.

## Die Methode

Dr. Tanja Kühne gehörte als Leistungssportlerin im Sportgehen der ukrainischen Nationalmannschaft an. Rückenbeschwerden infolge einer Skoliose kennt sie aus eigener Erfahrung. Auf der Suche nach Selbsthilfe entwickelte sie ihre „BALLance“-Methode. Erfahrungen aus Sportwissenschaft, Physiotherapie, Yoga, Feldenkrais, Pilates, progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen, Dorn-Methode und Shiatsu flossen ein.

Einfache zwei- bis fünfminütige gymnastische Übungen werden vorwiegend im Liegen mit dem Trainingsgerät und Atemübungen kombiniert. Durch das langsame Rollen auf zwei Bällen, die durch eine flexible Feder verbunden sind, wird die Muskulatur massiert und entspannt. „Die Wirbelsäule richtet sich auf, und die Bandscheiben werden entlastet“, erklärt die Erfinderin. Die Methode zielt darauf, Kyphosen der Brustwirbelsäule und damit die Lordosierung (also verstärkte Krümmung) der Hals- und Lendenwirbelsäule zu reduzieren. Besonders manuell tätige Berufe und Schreibtischarbeiter können von der schnell wirksamen Selbsthilfemöglichkeit profitieren.

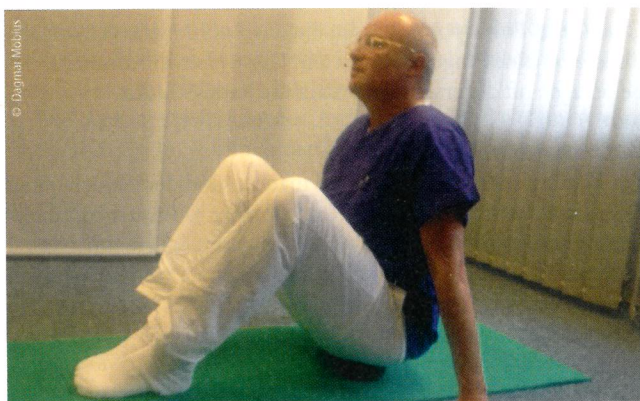
## Die Anwendung

„Angestellte in Zahnarztpraxen haben nicht nur häufig Rückenprobleme, sondern auch wenig Zeit für regelmäßigen Sport“, weiß Niels Nagel, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. Der ehemalige Militärweltmeister im Triathlon leitet das Betriebliche Gesundheitsmanagement bei „BALLance“ Deutschland und hat festgestellt, dass „vor allem zahnmedizinische Fachangestellte unter starken Rückenverspannungen und Schmerzen leiden, jedoch kaum Zeit und Geld haben, um diese zu lösen“. Teilweise lassen sich die Übungen sogar in die Praxisabläufe integrieren. Bei der Arbeit am Computer können die Bälle beispielsweise am Rücken platziert sein oder die Unterarme werden auf die Bälle gelegt.

Mehrere Teams in Zahnarztpraxen im Ruhrgebiet wenden die „BALLance“-Methode bereits regelmäßig an. Eingewiesen werden die Teams auf Wunsch in der eigenen Praxis. Zudem bieten aktuell 113 Fitnessstudios in Deutschland, Österreich und der Schweiz Kurse an, in denen man die Übungen erlernen und anschließend eigenständig praktizieren kann. In Nordrhein-Westfalen ließen sich Führungskräfte von vier Konzernen einweisen.

[www.ballance-concepts.de](http://www.ballance-concepts.de)

Dagmar Möbius, freie Journalistin



Kieferchirurg Dr. Meinhard Esser aus Witten praktiziert die Übungen ebenso wie sein Team regelmäßig in der Praxis. Er sagt: „Die Methode hilft wirklich.“



Die „BALLance“-Übungen können in Fitnessstudios erlernt werden. Möglich ist auch die Einweisung durch einen ausgewiesenen Experten, hier die Erfinderin Dr. Tanja Kühne persönlich, in den eigenen Praxisräumen.