

Sich gesund klettern

Therapeutisches Klettern ist hierzulande noch wenig bekannt. Das könnte sich bald ändern, denn das Erklimmen einer Kletter- oder Felswand kann durchaus heilend auf Körper und Geist wirken. Das weiss auch die Komplementärtherapeutin Roseline Bestler, die den diesjährigen Förderpreis der SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin erhielt.

Text: GÜVENGÜL KÖZ

Viele halten ihre Türen verschlossen, wenn das Glück anklopft. Nicht so Roseline Bestler. Die gebürtige Jurassierin kann es auch nach zwei Monaten nicht fassen, dass sie Ende September mit dem diesjährigen SNE-Förderpreis ausgezeichnet wurde. «Als ich Anfang Juli per Telefon darüber informiert wurde, war ich genauso überrascht wie glücklich darüber, dass meine Eingabe die Jurorinnen und Juroren derart überzeugt hat», erzählt sie euphorisch und ihr unüberhörbarer französischer Akzent wirkt gleich noch charmanter. Die Auszeichnung sei eine unglaublich wertvolle Anerkennung, betont sie und fügt selbstbewusst an: «Sie würdigt einerseits die enorme Arbeit, die hinter dem therapeutischen Klettern steckt, und andererseits leistet sie einen wichtigen Beitrag zur Etablierung der in der Schweiz noch unbekannteren Therapieform.»

Eigenverantwortung fördern

Roseline Bestler führt in Aarau schon seit zehn Jahren eine Praxis für Craniosacral-Therapie sowie Funktionelle Orthonomie und Integration (FOI). Das Klettern hat sie erst vor sechs Jahren für sich entdeckt. Zufall war es jedoch nicht. «Ich war auf der Suche nach einer Therapieform, die den gesamten Bewegungsapparat trainiert. Gleichzeitig wollte ich, dass meine Patientinnen und Patienten die Behandlungsliege in meiner Praxis verlassen und sich ak-



«Das Besondere am Klettern ist, dass es die Schwerpunktverlagerung und die Koordinationsfähigkeiten des gesamten Körpers fördert.»

Roseline Bestler, Therapeutin

tiv an ihrem Heilungsprozess beteiligen.» Nur wer Eigenverantwortung übernehme, könne auch längerfristig gesund werden, ist sie überzeugt. Im Rahmen ihrer Recherche sei sie nach einer Weile auf das therapeutische Klettern gestossen. «Da ich zuvor nie geklettert war, wollte ich es zuerst selber ausprobieren.» Gesagt, getan. «Schon nach dem ersten Mal fand ich die Sportart nur genial.» An dieser Begeisterung habe sich bis heute nichts geändert, schwärmt die 47-Jährige und betont: «Ich gehe seither zweimal die Woche selber die Kletterwand hinauf.»

Von rechts nach links

Um sich das Know-how über das therapeutische Klettern aneignen zu können, beginnt Bestler 2016 die zweijährige Zusatzausbildung in Deutschland, die sie 2019 erfolgreich abschliesst. Seither bietet sie in der Lenzburger Kletterhalle Kraftreaktor ihren Patientinnen und Patienten therapeutisches Klettern an. Gesund ist Klet-

tern aus vielfältigen Gründen: Gelenke, Muskeln, Bänder, Sehnen, Faszien und Nerven werden jedes Mal anders beansprucht und stimuliert. «Im Gegensatz zum Sportklettern geht es in meinen Therapiestunden nicht darum, schnell nach oben zu kommen. Im Fokus stehen vielmehr die Bewegungen an Stationen oder von rechts nach links, und umgekehrt. Das Besondere am Klettern ist zudem, dass es die Schwerpunktverlagerung und die Koordinationsfähigkeiten des gesamten Körpers fördert. Im Fitness trainiert man meistens Körperteile isoliert – also nicht ganzheitlich. Es gibt wenige Sportarten, die es erlauben, Muskeln von der Zehnbis zur Fingerspitze gleichzeitig und koordiniert zu beanspruchen. Klettern ist eine dieser Sportarten.»

Klettern kennt kein Alter

Die therapeutischen Bewegungsabläufe – die teilweise an die Kletterkünste von Geckos erinnern – eignen sich für Kinder



Klettern ist gesund, weil unter anderem Gelenke, Muskeln, Bänder, Sehnen, Faszien und Nerven ganzheitlich stimuliert werden.

Der SNE-Förderpreis

Seit 2021 verleiht die SNE den Förderpreis für abgeschlossene Projekte im Bereich der Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin. Der Förderpreis ist mit 5000 Franken dotiert und hat das Ziel, neue, innovative Behandlungsmethoden zur Stärkung der Resilienz zu unterstützen. Über die Vergabe des Preises entscheidet der Stiftungsrat der SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin.

www.fondation-sne.ch/sne-foerderpreis

ab sechs Jahren genauso wie für Rentnerinnen und Rentner. «Menschen, die zu mir kommen, leiden am häufigsten unter orthopädischen Beschwerden wie etwa Skoliose, Knieprobleme oder Rumpfinstabilität, was zu Rückenbeschwerden führen kann.» Neben körperlichen Beschwerden lassen sich mit Klettern aber genauso bestimmte neurologische oder psychologische Leiden behandeln. «Ich betreue entsprechend auch Menschen, die beispielsweise halbseitig gelähmt sind – sei es aufgrund von Hirnverletzungen nach einem schweren Unfall oder Geburtsgebrechen», so Bestler.

Die 66-jährige Monika B. zählt zu den älteren Patientinnen von Roseline Bestler. «Anfänglich war es pure Neugier, denn ich wollte aufgrund meiner chronischen Rückenschmerzen etwas Neues ausprobieren», gibt sie zu und betont, dass sie den Entscheid nie bereut habe. «Da das Klettern das Zusammenspiel zwischen allen Muskeln fördert, spürt man die positiven

Effekte relativ schnell im Alltag. Seither bin ich morgens weniger verspannt, meine Beweglichkeit hat stark zugenommen und ich weiss, wie ich meine Kraft besser einsetzen kann», fasst sie die Vorteile zusammen. Dank dieser guten Entwicklung müsse sie auch viel weniger in die Physiotherapie, sagt die rüstige Dame. Im Gegensatz zur Physiotherapie übernehmen jedoch die Krankenkassen auch nicht über die Zusatzversicherung die Kosten für therapeutisches Klettern. «Es wäre toll, wenn sich das ändern würde», wünscht sich Roseline Bestler. Bis dahin will sie den Förderpreis in der Höhe von 5000 Franken sinnvoll investieren: «Entweder in eine eigene Kletterwand in meiner Praxis in Aarau oder zur Äufnung eines Fördertopfs, der Menschen das Klettern ermöglicht, die es sich nicht leisten können.»