

---

## Mehr Rückgrat für ein gesundes Leben

**K. Matthias Rolle, medizinischer Leiter und Inhaber des OCÉANO Hotel Health Spa, erklärt, wie man mit F.X. Mayr, Thalasso und Manualtherapie den Rücken entlastet, stärkt und so Rückenschmerzen entgegenwirkt.**

**München, 10. Juli 2018** – Rückenschmerzen als Volkskrankheit Nummer Eins: Rund drei Viertel aller Berufstätigen in Deutschland leiden darunter. Zu diesem Ergebnis kommt der Gesundheitsreport 2018 der Krankenkasse DAK. Tendenz steigend. Zum Vergleich: Noch vor 15 Jahren litt nur etwa der Hälfte der Befragten unter Rückenschmerzen.<sup>1</sup> Besonders heikel: „Viele der Betroffenen ertragen die Schmerzen stumm, hoffen darauf, dass die Beschwerden von alleine wieder verschwinden“, erklärt K. Matthias Rolle, medizinischer Leiter und Hotelinhaber des OCÉANO Hotel Health Spa auf Teneriffa. „Aber auch der Griff zu Schmerzmitteln ist nicht immer sinnvoll. Denn es gibt weitaus schonendere Übungen und Methoden, die den Rücken entlasten und Rückenbeschwerden lindern, oder sogar ganz verschwinden lassen können.“

### **Effektive Behandlungsmethoden für nachhaltige Rückengesundheit**

K. Matthias Rolle weiß um die zentrale Bedeutung eines gesunden Rückens für gänzlich körperliches und seelisches Wohlbefinden. Rolle setzt hier bewusst nicht auf eine reine Therapie der eigentlichen Schmerzpunkte am Rücken, sondern auf eine Stärkung des gesamten Organismus. Seinen Gästen bietet er deshalb einen ganzheitlichen Ansatz an, der auf drei Säulen fußt: Um den Rücken zu entlasten und eine nachhaltige Gesundheit des gesamten Organismus herzustellen, setzt Rolle auf die Regenerierung des Darms nach F. X. Mayr sowie die Entgiftung und Revitalisierung durch Thalasso-Anwendungen und Massagen. Erst wenn der Fluss des Körpers grundlegend wiederhergestellt ist, beginnt Rolle mit der eigentlichen Stärkung des Rückens.

#### **I. Weniger ist mehr: Ein gesunder Darm dank F. X. Mayr**

Was viele nicht wissen: Bei der Rückenentlastung- und -stärkung können viele Faktoren eine Rolle spielen, nicht nur der Rücken selbst. So kann beispielsweise auch ein kranker Darm zu Rückenschmerzen führen. „Ein kräftiger und vitaler Darm fördert den Fluss im Körper und entlastet so den Rücken“, erklärt Rolle. Chronische Rückenschmerzen können sogar ein Zeichen für einen erkrankten Darm sein. Rolle setzt daher in seinem Health Retreat auf die Methoden nach F. X. Mayr, um eine nachhaltige Regenerierung des Darms herbeizuführen. Die gezielte Kombination aus der Entlastung des Körpers durch Fasten und der kontinuierlichen manuellen Behandlung des Bauches führt zu weniger Volumen im Darm, wodurch gleichzeitig die Haltung begradigt wird.

---

<sup>1</sup> <https://www.dak.de/dak/bundes-themen/gesundheitsreport-2018-1970320.html>

## II. Die Mischung macht's: Entgiftung und Revitalisierung des Körpers

Neben der Entlastung und nachhaltigen Regenerierung des Darms setzt Rolle auch auf eine effektive Kombination aus Thalasso-Anwendungen, Lymphdrainagen sowie Bindegewebsmassagen, um den Körper zu entgiften und gleichzeitig zu energetisieren. Weshalb Rolle zur Rückenstärkung mit Thalasso auch auf die Heilkraft des Meeres setzt: „Mit Algenanwendungen werden dem Körper Giftstoffe entzogen, die ihn zusätzlich schwächen. Gleichzeitig sorgen warme Meerwasser-Bäder für eine Entspannung der Muskeln.“ Parallel dazu wendet Rolle bei seinen Patienten aber auch Lymphdrainagen und Massagen an, um Stauungen und Blockaden im Körper sanft zu lösen.

## III. Mehr Rückgrat durch Aquafitness und Gymnastik

Ist der Körper erst einmal wieder im Gleichklang, beginnt Rolle mit dem schonenden Belastungsaufbau. Hierbei setzt er vor allem auf Aquafitness: „Der Widerstand steigt im Wasser dynamisch an. Je schneller die Bewegung, desto mehr werden Kraft und Ausdauer gefordert. Zugleich lässt der Auftrieb das Körpergewicht auf ein Zehntel schrumpfen. Das schützt die Gelenke vor Überlastung. Durch die sanften Bewegungen im Wasser wird die Rückenmuskulatur schonend aufgebaut und gestärkt.“, erklärt Rolle. Zusätzlich setzt der Mediziner auf leichte Fitnessübungen, die den gesamten Körper stabilisieren und so zu einer besseren Haltung des Rückens beitragen.

### Über das OCÉANO Hotel Health Spa:

Das OCÉANO Hotel Health Spa liegt im Norden Teneriffas, direkt am Atlantik und in unmittelbarer Nähe zum Anaga-Gebirge. Mit seinem breiten Angebot an ärztlich begleiteten Kuren und Behandlungen im Health Spa verbindet das OCÉANO ganzheitliche Erholung und Vitalisierung für Geist und Körper. Hier erfahren Gäste eine wohltuende Mixtur aus Entspannung, Ernährung und Anwendungen. Das OCÉANO Hotel Health Spa verfügt über 90 Zimmer und Suiten mit Balkon und Blick auf Atlantik oder Pico del Teide. Mehr Informationen unter: <http://www.oceano.de>

### Pressekontakt:

#### OCÉANO Office München

Alexandra Weber  
Schönfeldstr. 19  
80539 München  
Tel.: 089/21028601  
E-Mail: [alexandra.weber@oceano.de](mailto:alexandra.weber@oceano.de)

#### Serviceplan Public Relations

Katharina Bekelaer  
Brienner Straße 45 a-d  
80333 München  
Tel.: 089/2050-4195  
E-Mail: [k.bekelaer@serviceplan.com](mailto:k.bekelaer@serviceplan.com)