

Schweizweit einmalige Show haltt nach

Schwyz Die Show «Made in Swytzerland» war ein Ereignis. Die Tanzlehrerin und Choreografin Sonja Bolfing bezeichnet den Event mit einem Budget von 150 000 Franken als schweizweit einmalig.



Die Show «Made in Swytzerland» ist Geschichte. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nehmen am Sonntagabend den letzten Schlussapplaus entgegen.

Bild: Silvia Camenzind

Silvia Camenzind

«Jedes hat gemerkt, dass es Teil von etwas Grosse ist», sagte Sonja Bolfing gestern nach dem grossen Aufräumen im MythenForum, wo seit Fronleichnam fünf Mal die grosse Show der Dance Schule Seewen und der Showgruppe Dance-Company über die Bühne ging. Sie blickt sehr zufrieden und total glücklich auf die vier Showtage zurück.

Mit einem Budget von 150 000 Franken, das die Tanzlehrerin und Choreografin zusammen mit ihrem Mann Beat

Bolfing trägt, ist die Danceshow eine Riesenkiste. «In dieser Grösse und auf diesem Niveau ist das schweizweit einmalig», schätzt Sonja Bolfing. Man darf auch vermuten, dass sich kaum jemand sonst diesen unglaublichen Aufwand antun will.

Die Komplimente lassen den Krampf vergessen

Weil all die Kinder der Tanzschule noch viele andere Sachen um die Ohren haben, sei es heute aufwendiger und um einiges schwieriger, den Kindern das

Ziel nahezubringen. Sobald aber die Show laufe, sei der Einsatz unglaublich gewesen. Besonders freut sie, dass zwei zuvor eher weniger konzentrierte Schülerinnen am Schluss zu ihr kamen, sich bedankten und sagten: «Durch dich haben wir Selbstvertrauen gewonnen.» Das freut die Tanzlehrerin und lasse sie all den vorangegangenen Krampf vergessen.

Ist diese Show grösser als die vorangegangenen? Die Choreografin verneint. Da sie aber mit ihrer jahrelangen Erfahrung sich stetig weiterentwickelt, wird

die Show immer professioneller. Sie ist Profi und ergänzt: «Ich bin eine pingelige Perfektionistin.» Hat sie im Vorfeld je einmal gezweifelt, ob die Show beim Publikum ankommen wird? Bolfing verneint. Die Ideen kamen, und die Kreativität für die Showelemente sei beim Thema Swissness geflossen.

«Üses Schwyz» weckte die Heimatgefühle

Das Thema Swissness, die Besinnung auf die eigenen Werte, ist denn auch gut gewählt. «Üsi Schwyz» und aus Schwyz-

zer Sicht «Üses Schwyz» weckten beim Publikum Heimatgefühle. Man fühlte sich mit den Auftretenden verbunden.

Sonja Bolfing fällt nach dem vielen Applaus und der Flut an Komplimenten nicht in ein Loch. Nach mehreren «Kisten» weiss sie sich darauf vorzubereiten und entflieht zum Ausruhen in die Ferien.

Ob es in drei Jahren wieder eine so grosse Show gibt, lässt sie offen: «Jetzt geniessen wir das hier. Das wird noch lange nachhallen.» Elemente der Show leben übrigens im Swiss-Showblock der Dance-Company weiter.

Ratgeber

Wie werde ich meine Ischiasschmerzen wieder los?

Gesundheit Ich (w, 80) leide seit Monaten an einem entzündeten Ischiasnerv. Das bereitet mir immer wieder starke Schmerzen, die vom rechten Oberschenkel bis in den grossen Zeh ziehen. Was kann man gegen diese Schmerzen machen? Ich bin fast schon am Verzweifeln, weil es nicht besser wird.

Ausgehend vom Rückenmark, zieht ein grosser Nervenstrang von der Lendenwirbelsäule über das Gesäss, den seitlichen Ober- und Unterschenkel bis in den Fuss und die Zehen. Dieser Nervenstrang wird Ischias genannt. Schmerzen, die vom Rücken ins Bein und bis in den Fuss, manchmal sogar in die Zehen, ziehen, sind recht häufig.

Allerdings kann sich in derselben Körperregion auch anderes schmerzhaft bemerkbar machen, zum Beispiel die Gelenke der Wirbelsäule, das Hüftgelenk oder verschiedene Beinmuskeln. Ein geschädigter Ischiasnerv kann deshalb zum Teil vorgetäuscht sein.

Abklären, ob es wirklich der Ischiasnerv ist

Bevor Sie Ihre Schmerzen hoffentlich wieder loswerden können, gilt es für Ihren behandelnden Arzt zunächst heraus-

zufinden, ob tatsächlich der Ischiasnerv dafür verantwortlich ist. Zu diesem Zweck wird er die folgenden Schritte durchgehen: Erstens wird er eine genaue Befragung (sog. Anamnese) bezüglich Art, Dauer und Intensität der Schmerzen durchführen. Als Zweites wird er Sie genau untersuchen, besonders Ihren Rücken und Ihr Bein. Sind diese wichtigen Schritte erfolgt, ist es meist klar, ob die Schmer-

Kurzantwort

Weil auch andere Probleme dieselben Schmerzen auslösen können wie ein entzündeter Ischiasnerv, ist eine korrekte Diagnose wichtig. Bei Ischias sind Physiotherapie, entzündungshemmende Medikamente und zuletzt eine Operation angezeigt.

zen tatsächlich vom Ischiasnerv stammen oder nicht.

Hat sich der Verdacht auf einen geschädigten Ischiasnerv bestätigt, dauern die Beschwerden schon länger an, und handelt es sich um eine ältere Person, ist es oft nötig, zusätzlich sogenannte bildgebende Untersuchungen zu veranlassen, also Röntgen, Computertomogramm (CT) oder Magnetresonanztomografie (MRI). Manchmal findet sich bei diesen Untersuchungen Bandscheibengewebe, das – anstatt die Wirbel gegeneinander abzupuffern – zwischen den Wirbeln hervorquillt und auf den Ischiasnerv drückt (sog. Diskushernie).

Bei älteren Personen eher noch häufiger sind abnutzungsbedingte Formveränderungen der Wirbelsäule. Diese können dazu führen, dass der Ischiasnerv auf seiner Bahn beengt wird und sich so entzündet.

Die Behandlung der Ischiaschmerzen besteht neben schmerzstillenden Medikamenten in einer konsequent durchgeführten Physiotherapie.

Bei der Physiotherapie geht es in erster Linie darum, die Rumpfmuskulatur zu kräftigen. Dadurch wird die Lendenwirbelsäule in aufrechter Position gehalten, und bewegungsabhängige Reizungen des Ischiasnervs unterbleiben.

Operation ist die letzte Massnahme

Bringt Physio allein nicht genügend Linderung, werden heute immer häufiger unter Röntgendurchleuchtung entzündungshemmende Medikamente an die Stellen gespritzt, wo der Nerv gereizt wird. Erst wenn diese Massnahmen nicht fruchten, die Schmerzen zermürbend bleiben oder gar Lähmungen auftreten, wird als

letzte Massnahme die Operation mit dem Ziel der Behebung der Nervenbeengnisse ins Auge gefasst. Die Erholungszeit nach einer solchen OP ist lang, braucht Geduld und sollte wiederum von einer intensiven Physiotherapie begleitet sein.



Dr. med. & Dr. phil. Piet van Spijk
FMH Allgemeine Innere Medizin,
Medicum Wesemlin, Luzern,
www.medicum-wesemlin.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber,
Luzerner Zeitung,
Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.

ANZEIGE

HIRSLANDEN
KLINIK ST. ANNA

**WIR WÜNSCHEN IHNEN
NOTFALL-FREIE SOMMERTAGE**

Aber: Wenn Sie uns brauchen, sind wir selbstverständlich rund um die Uhr für Sie da.

365 Tage – 24 Stunden

T +41 41 208 44 44



NOTFALLZENTRUM KLINIK ST. ANNA
24H NOTFALLDIENST INKL. HERZ-
UND HIRNSCHLAGNOTFALL