

Sanftes Heilen mit
Osteopathie



Dr. med. Anselm Müller

Sanftes Heilen mit
Osteopathie

Blockaden lösen, Schmerzen lindern

Weltbild

Inhalt

Zum Geleit	6
Vorwort des Autors	7



Präzise Arbeit	8
Konzept der Osteopathie	9
Sehen mit den Händen	9
Die Philosophie der Osteopathie	17



Osteopathie in der Praxis	26
Gesund mit Osteopathie	27
Alles im Fluss	28
Die Spurensuche beginnt	33
Die Untersuchung	35
Quer durch alle Schichten	39
Die Behandlung – Hilfe zur Selbsthilfe	45
Wann die Osteopathie helfen kann	53



Diagnosen aus osteopathischer Sicht	66
Von Kopf bis Fuß	67
Kopf und Halswirbelsäule – die zentrale Schaltstelle	68
Brustkorb – Spiegel der inneren Haltung	80

Bauch, Lendenwirbelsäule und Rücken – sehr sensibel . . . 87
 Arme und Beine – die Arbeitswerkzeuge 97
 Psyche – eins mit dem Körper 101
 Kinder – die Schätze der Welt 102

Selbstbehandlung mit Osteopathie 104

Ihre sanfte Medizin 105
 Lange Tradition 105
 Der Selbstcheck – eine Reise durch den Körper 110
 Wie Sie behandeln 120
 Ihr Programm 125



Was Sie noch wissen sollten 146

Situation der Osteopathie in Deutschland 147
 Adressen im Internet 155
 Literatur 157



Über dieses Buch 158
 Von A bis Z 159

Zum Geleit

Der vorliegende Ratgeber eignet sich als erste Orientierung zur Frage »Was ist Osteopathie?« sowie als Übungsleitfaden für bereits informierte Patienten.

Liest man von den wichtigen Prinzipien der Osteopathie, wie sie in diesem Buch formuliert sind, so wird kein vernünftiger Mensch widersprechen wollen. Erst recht wird das Ziel osteopathischen Handelns, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren, allgemein Zustimmung finden. Und doch kann sich das Fach Osteopathie noch nicht so ganz der Anerkennung aller erfreuen. Warum ist das so?

Da wäre zum einen die etwas unglückliche Benennung, die nicht direkt erkennen lässt, worum es eigentlich geht – »pathie« klingt einfach mehr nach Pathologie als nach Therapie. Aber mit diesem Problem hatte die Homöopathie auch zu kämpfen, und dennoch weiß heute jeder, was das ist. Nein, der Name allein ist es nicht. Es ist vielmehr die Schwierigkeit eines jungen Faches, sich im Rahmen eines festgefügtten Gesundheitssystems den gebührenden Platz zu verschaffen. Es wird von so manchem etablierten Konkurrenten argwöhnisch betrachtet, glücklicherweise jedoch nicht von den Patienten. Und sie entscheiden letztlich darüber, ob die Osteopathie angenommen wird und welchen Stellenwert sie bekommt. Ganz wesentlich bei dieser Entwicklung ist, dass sachliche Informationen möglichst weit verbreitet werden, dass also jeder, den es interessiert, auch erfahren kann, was der Osteopath tut und was nicht.

Genau dieser Aufgabe widmet sich dieses Buch des Arztes und Osteopathen Anselm Müller – mit klaren, schnörkellosen Texten und ansprechenden Bildern. Die Ruhe, die in diesen Bildern ihren Ausdruck findet, ist in der osteopathischen Praxis der Grundton und formt mit dem sorgfältigen Aufspüren der Krankheitsursachen und der bedächtigen manuellen Therapie einen wohlthuenden Dreiklang. Davon vermittelt dieses Buch einen überzeugenden Eindruck.

Welche Annahmen dem osteopathischen Gedankengebäude zu-

grunde liegen, welcher theoretische Überbau darauf errichtet wurde, mit welchen Termini Befundbeschreibungen in der Osteopathie tradiert werden – für den Hilfesuchenden spielt das kaum eine Rolle, er versteht ja schließlich in der Regel auch nicht den pharmakologischen Hintergrund einer Tablette, die seinen Schmerz lindert. Für ihn zählt ausschließlich die Wirkung. Und die Wirksamkeit der osteopathischen Behandlung wird von einer ständig steigenden Zahl von Patienten bestätigt. Möge dieses Buch dazu beitragen, dass die Osteopathie auch hierzulande ihren für zahlreiche Patienten so segensreichen Weg fortsetzen kann, indem es eine möglichst große Leserschaft anspricht!

Thomas Heinzeller, der Autor dieses Geleitworts, ist Professor für Anatomie an der Anatomischen Anstalt der Ludwig-Maximilians-Universität München.

München, Dezember 2007 *Prof. Dr. rer. nat. Thomas Heinzeller*

Vorwort des Autors

Dieses Buch informiert über die Osteopathie. Während die osteopathischen Prinzipien und die osteopathische Philosophie unter den Osteopathen relativ einheitlich anerkannt sind, gibt es größere Unterschiede in der therapeutischen Umsetzung des osteopathischen Gedankens.

Manche Therapeuten bevorzugen Techniken, die direkt und mit Kraft auf den Körper einwirken. Andere, so wie ich, arbeiten fast ausschließlich mit der Gewebedynamik und wenden dabei sogenannte indirekte oder funktionelle Techniken an.

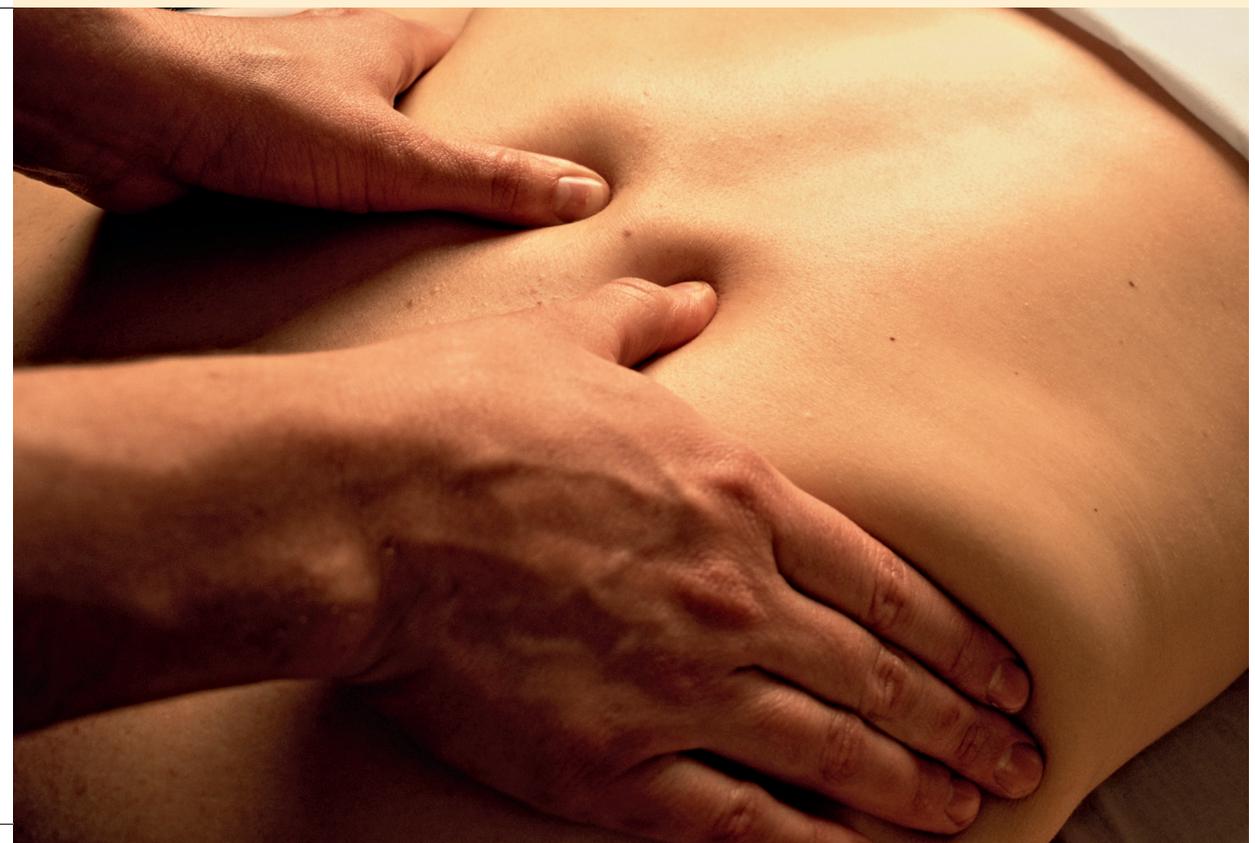
Dieses Buch soll aber nicht polarisieren, sondern eher die Gemeinsamkeiten hervorheben und die Faszination für die Osteopathie, die auf Kongressen und in den Osteopathieschulen zu spüren ist, vermitteln. Die osteopathischen Selbstbehandlungen sind nicht nur wohltuend, sondern auch wirksam, und helfen, das Verständnis für die Osteopathie zu vertiefen.

München, Dezember 2007

Dr. med. Anselm Müller

Präzise Arbeit

Aufgrund ihrer ganzheitlichen Betrachtungsweise gilt die Osteopathie als ein umfassendes Behandlungskonzept für Körper, Geist und Seele. Die sanfte Heilmethode bezieht den gesamten Organismus mit seinen individuell verschiedenen Stärken und Schwachstellen ein – Ganzheitlichkeit also im besten Sinn.



Konzept der Osteopathie

Die Osteopathie ist eine sanfte Heilmethode, die ohne Medikamente, Gerätschaften und operative Eingriffe ausgeführt wird. Zur Diagnose und Behandlung bedient sich die Osteopathie lediglich der Hände: Mittels verschiedener Techniken versucht der Osteopath, Einschränkungen im Körper zu erkennen und aufzuheben – mit dem Ziel, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stimulieren. Dies erfordert bei der Arbeit große Präzision, weshalb die Osteopathie von ihrem Namensgeber anfangs auch als »messerlose Chirurgie« bezeichnet wurde.

Dr. Andrew Taylor Still, der Begründer der Osteopathie, hatte beobachtet, dass bei einem kranken Körper meist Probleme im Muskel- und Skelettsystem bestehen. So zeigt sich eine Störung der inneren Organe oft auch in einer Bewegungseinschränkung oder in Fehlhaltungen.

Osteopathen suchen daher die Ursache eines Schmerzes nicht nur an der schmerzenden Stelle, sondern in den mit ihr verbundenen Körperpartien. Sie harmonisieren die verschiedenen Körperstrukturen und schaffen so die Grundlage dafür, dass der Körper dank seiner Selbstheilungskräfte zur Gesundheit zurückfinden kann.

Das medizinische System der Osteopathie erhielt seinen Namen von dem US-amerikanischen Arzt Andrew Taylor Still.

Sehen mit den Händen

Der Osteopath »sieht« mit den Händen: Er spürt mit ihnen Blockaden auf, löst Ungleichgewichte im Gewebe auf und bringt die Körperflüssigkeiten wieder in Fluss. Stets sanft und gefühlvoll regt er die Selbstheilungskräfte des Körpers an und öffnet so die Tür zur Gesundheit.

Osteopathie will nicht nur Symptome beseitigen, sondern den Ursachen der Beschwerden auf den Grund gehen, indem sie nachfragt, was zu der Krankheit geführt hat. Die Fragen stellen

Präzise Arbeit

Die Osteopathie ist eine Kunst, die über Jahre gelernt werden muss – wie das Klavierspielen.



»Ich habe die verschiedenen Teile der menschlichen ›Maschine‹ gesehen und finde sie eine wunderbar konstruierte Maschine, die durch die Intelligenz des Geistes und durch Gottes Seele kreiert wird. Ich glaube, dass sich alle Heilmethoden der Natur im Körper befinden.«

Dr. A. T. Still

die Hände: Sie versuchen, zu erspüren, zu sehen, wo der tatsächliche Auslöser des Problems liegt. Durch das Auflegen der Hände kann die Dynamik des Körpers, die Spannungen des Körpers und das Bestreben des Körpers nach Gleichgewicht und Ausgleich erkannt werden.

Dr. A. T. Still – der Pionier

Die Osteopathie ist untrennbar mit dem Namen Andrew Taylor Still verbunden: Der amerikanische Landarzt war es, der altes Wissen, u.a. um die Heilkraft des Knochensetzens, in ein medizinisches System übersetzte.

Andrew wurde 1828 als Sohn eines Methodistenpredigers in Lee County, Virginia, geboren. Sein Vater war jedoch nicht nur mit der Seelsorge der Landbevölkerung betraut worden, sondern auch mit deren medizinischen Betreuung. Auf diese Weise wurde Andrew bereits früh mit der ärztlichen Praxis vertraut: Er begleitete seinen Vater auf dessen Krankenbesuchen und lernte schon bald, wie mit den Geräten und Mitteln aus dem Landarztkoffer umzugehen ist.

Er ist ein gelehriger Schüler – das Heilen und der Umgang mit Menschen faszinieren ihn. Der junge Andrew beschließt daher, in die Fußstapfen seines Vaters zu treten und Arzt zu werden. Dabei kommt ihm seine große Naturverbundenheit enorm zugute. Der angehende Arzt hatte schließlich die ersten Jahrzehnte seines Lebens in der unberührten Natur verbracht. Was ihm hier täglich an Tieren und Pflanzen begegnete, weckte seinen Forscherdrang.

Schon als kleiner Junge wollte Andrew verstehen, wie Leben funktioniert. So eignete er sich dank seiner intensiven Beobachtung der Natur ein einzigartiges anatomisches Wissen an: Er untersuchte Tiere und sammelte ihre Knochen, um deren Funktion und Aufbau zu studieren.

Nach den Lehrjahren bei seinem Vater besuchte Still schließlich eine medizinische Universität. Bis zum Ausbruch des amerikanischen Bürgerkrieges im Jahr 1861 hatte er ein ruhiges Leben als Landarzt, Farmer und Prediger geführt und sich wie schon sein Vater um die Gesundheit seiner Gemeinde gekümmert.

Nach der Rückkehr aus dem Krieg – Still ist inzwischen 30 Jahre alt – nahm sein Schicksal jedoch eine entscheidende Wende. Zunächst wurde seine Farm durch einen Sturm komplett verwüstet. Kurze Zeit später starb seine Frau. Damit nicht genug erlagen drei seiner Kinder binnen weniger Tage einer tödlichen Meningitisepidemie.

Voller Trauer und zutiefst enttäuscht wandte sich Still von der etablierten Medizin und auch von sämtlichen religiösen Institutionen ab. Mitzuerleben, wie alles ärztliche Tun bei seiner eigenen Familie versagte, hinterließ tiefe Narben in Stills Weltbild. Er machte sich deshalb auf die Suche nach neuen, wirksameren Heilmethoden. Sein Interesse galt dabei sowohl der Anatomie und der Physiologie als auch den heilerischen (mystischen) Therapieformen.

In den Augen der Methodisten hat jeder Mensch Verantwortung für sein eigenes seelisches und körperliches Heil. Der Mensch kann seinem Körper Gutes und Schlechtes tun. Die Möglichkeit, etwas Positives für den Körper zu tun, wird in der Osteopathie besonders betont.

*Mesmer versuchte
mittels der Hände
Störfelder im Körper
zu erkennen und
»energetisch«
umzupolen.*

Der Magnetismus nach Franz Mesmer beschäftigte ihn besonders. Auch hochkomplexe philosophische Abhandlungen, wie jene von Herbert Spencer, dem Begründer der Evolutionstheorie, und die aktuellen Entwicklungen in der europäischen Medizin wurden von Still aufmerksam verfolgt.

Durch seinen Hang zu spirituellen Lehren geriet der engagierte Arzt bald in die Kritik. Zu exotisch, zu mystisch muteten die Erkenntnisse an, die er aus den verschiedenen Bereichen seiner Forschungen zusammengetragen hatte.

*Dr. Still hatte nicht
nur Befürworter – so
manche Zeitgenossen
bedachten ihn mit
Kritik –, doch seine
Patienten blieben ihm
treu.*

Doch die Vorwürfe trafen Still zu Unrecht. Denn bei seiner Suche legte er für die damalige Zeit strengste wissenschaftliche Maßstäbe an: Alles, was sich in der Praxis umsetzen ließ und seinen Patienten dienlich erschien, wurde in sein System integriert. Der Rest wurde abgelehnt – vollkommen unabhängig von gängigen Trends oder Expertenmeinungen. Still verkörperte damit im Grunde das Idealbild eines neutralen Forschers, der sich nicht beeinflussen ließ.

ERKENNTNISSE AUF DER SCHAUKEL

Im Alter von zehn Jahren machte Andrew Still eine zufällige Entdeckung, die nach seinen eigenen Worten ein Schlüsselereignis zur späteren Entwicklung der Osteopathie darstellte. Der kleine Junge wollte draußen im Garten schaukeln, doch starke Kopfschmerzen – unter denen er immer wieder litt – hinderten ihn daran. Da kam ihm intuitiv eine Idee: Er entfernte das Sitzholz der Schaukel, verlängerte das Seil ein wenig und legte seinen Hinterkopf auf die herabhängende Seilschlinge. Mit dieser Lagerung übte Andrew Zug auf seinen Hinterkopf aus, was dazu führte, dass seine Kopfschmerzen deutlich nachließen und er einschlief. Nachdem er wieder aufwachte, waren seine Beschwerden komplett verschwunden. Von diesem Tag an hatte Andrew ein wirksames Mittel gegen seine Kopfschmerzen parat, das er jederzeit einsetzen konnte. Daraus entwickelte er die erste Technik, die er in seinem osteopathischen Konzept anwendete.

Knochensetzen – eine uralte Heilweise

Im Zuge seiner Forschungen widmete sich Dr. Still ganz besonders dem sogenannten Bonesetting, das er bereits mit der traditionellen Heilkunde der Shawnee Indianer in seiner Heimat kennengelernt hatte. Das Bonesetting, zu Deutsch »Knochensetzen«, ist eine traditionelle Behandlungsmethode, die viele Elemente der Massage beinhaltet.

Das Knochensetzen ist jedoch keine rein indianische Entwicklung. Auch in vielen anderen Kulturkreisen war diese Therapieform bekannt: Bonesetting kann auf eine uralte Tradition zurückblicken. So genossen die Knochensetzer bereits im Ägypten der Pharaonen und im alten Babylonien eine große Popularität. In alten Papyri aus dieser Zeit sind Manipulationen an Wirbelsäule und Extremitäten beschrieben. Auch später bei den Griechen waren diese, heute würde man sagen chiropraktischen Maßnahmen, bereits bekannt.

Auch nach der Antike kam das Knochensetzen über die Jahrhunderte hinweg zum Einsatz – quer durch die Epochen und quer durch alle Gesellschaftsschichten. Die englischen Könige sollen beispielsweise stets ihre Bonesetter in der Nähe gehabt haben.

Vor allem aber war das Bonesetting eine Medizin des einfachen Volkes. Sehr oft wurde es von Frauen ausgeführt, zum Beispiel im England des 19. Jahrhunderts, bis auf Betreiben von Ärzten das Bonesetting nur noch ihnen erlaubt war.

Dr. Still hat das Knochensetzen, das später vornehmer in »Manuelle Medizin« umbenannt wurde, in seinen intensiven Forschungen verfeinert und weiterentwickelt.

Schließlich hatte er durch seine jahrelangen Untersuchungen sehr profunde Kenntnisse von Bau und Funktion des menschlichen Körpers erlangt. Dieses umfassende Wissen bildete das Fundament, auf dem Dr. Still später seine osteopathische Behandlungsmethode gründete und nach und nach ausbaute.

Das Wort »Chiropraktik« leitet sich aus dem Griechischen ab und bedeutet so viel wie »mit der Hand bearbeiten«.

Unter dem »Banner der Osteopathie«

Nach seiner Abkehr von der etablierten Medizin verbrachte Dr. Still viele Jahre damit, aus heilemdem Handauflegen (Magnetismus) und Knochenmanipulieren (Bonesetting) ein eigenes medizinisches System zu entwickeln. Dieses hatte zum Ziel, mittels der Hände im Körper des Patienten gezielt Heilungsprozesse in Gang zu setzen. Am 22. Juli 1874 hisste Dr. Still schließlich das »Banner der Osteopathie«, wie er es später in seiner Biografie formulierte. An diesem Tag glaubte er einen neuen Diagnose- und Behandlungsansatz gefunden zu haben. Damit hatte die Geburtsstunde der »Still-Behandlung«, wie sie zunächst genannt wurde, geschlagen. Was der Arzt jahrelang tagtäglich bei seinen Patienten gelernt und erfahren hatte, war nun in ein einheitliches Heilsystem eingebettet.

*»Aufgrund meiner Forschungen kam ich zum Schluss, dass in den Knochen die Entwicklung zum Kranksein beginnt. So setzte ich die Worte ›osteo‹ und ›pathie‹ zu Osteopathie zusammen.«
Dr. A. T. Still*

Ein Jahr später zog Dr. Still von Kansas nach Kirksville in Missouri und eröffnete dort im März 1875 eine Praxis. Seine Therapie war derart erfolgreich, dass Patienten von weit her anreisten, um sich von ihm behandeln zu lassen: Sein Ruf als »Wunderdoktor« verbreitete sich wie ein Lauffeuer. So hatte der erste Osteopath bald mehr Patienten, als er behandeln konnte. Dass er von seinen ärztlichen Kollegen erheblich angefeindet wurde, tat seinem Erfolg keinen Abbruch. Ganz im Gegenteil ... Aufgrund seiner großen Behandlungserfolge gründete Dr. Still dann 1892 im Alter von 64 Jahren in Kirksville die erste osteopathische Schule der Welt: die American School of Osteopathy (ASO).

Stills Behandlungen halfen seinen Patienten nicht nur bei Hexenschuss und Arthrose, sondern auch bei Asthma und Grippe – um nur einige der vielen erfolgreichen Anwendungsbereiche zu nennen.

Der erste Ausbildungsjahrgang begann mit elf Männern und Frauen noch sehr bescheiden in einer kleinen Holzhütte. Doch bereits acht Jahre später, um 1900, hatte die American School of Osteopathy stolze 700 Schüler. Übrigens war Dr. Stills Schule auch die erste medizinische Ausbildungsstätte in Amerika, in der auch Frauen zugelassen wurden. Damit war der Begründer der Osteopathie auch in dieser Hinsicht ein Pionier.

EIN VIELDEUTIGER NAME

Der Begriff Osteopathie leitet sich von zwei altgriechischen Wörtern ab: »Osteo« bedeutet Knochen und »pathos« steht für Leiden, Schmerz. Sinngemäß heißt Osteopathie also »Leiden der Knochen«. Dr. Still wählte diese Bezeichnung, da er seine Studien mit den Knochen begonnen hatte, um die Leiden seiner Patienten lindern zu können. Dabei behandelte er die jeweilige Erkrankung – das Leiden, pathos – stets über den Bewegungsapparat und das Knochengestüt – die Knochen, osteo. So kombinierte er beide Wörter zu »Osteopathie«. Der Name kann allerdings noch anders gedeutet werden. Denn »pathos« bedeutet auch Mitgefühl, mitleiden. Deshalb lässt sich Osteopathie auch als »Mitgefühl für die Knochen« übersetzen. Hier kommt der sanfte Charakter dieser Heilmethode gut zum Ausdruck. Übrigens gibt es auch in der Schulmedizin den Begriff Osteopathie. Er hat hier jedoch eine ganz andere Bedeutung: Darunter werden alle möglichen Knochenerkrankungen zusammengefasst.

Die Medizin war in Amerika um 1850 nicht besonders sanft. Aderlässe oder Brech- und Durchfallmittel gehörten zum Standard. Betäubt wurde mit Morphium und Alkohol. Die Krankheit sollte vertrieben werden. Still hingegen versuchte, die im Patienten liegenden Kräfte zu stärken.

Der damalige Unterrichtsplan liest sich wie der Lehrplan einer modernen Universität von heute: Anatomie, Histologie mit Mikroskop, anorganische Chemie, Physik, Toxikologie, Physiologie, Urinanalyse, Bakteriologie, Gynäkologie, Geburtshilfe, Chirurgie und Ernährungslehre. Das gesamte Spektrum der Medizin wurde unterrichtet – von der Geburtshilfe bis zur Chirurgie. Denn für Dr. Still waren Anatomie und Physiologie des Menschen die Basis, ohne die keine Osteopathie ausgeführt werden konnte. Neben den traditionellen, schulmedizinischen Fächern lernten die Studenten natürlich auch die genaue Untersuchung des Muskel- und Skelettsystems und dessen Mobilisierung mit einfachen Techniken.

Erst 1892, mit der Eröffnung der ersten Osteopathie-Schule, wurde der Begriff »Osteopathie« geprägt.

Dr. Andrew Taylor Still stirbt 1917 im Alter von 89 Jahren. Der Arzt und Forscher hinterlässt eine Heilmethode, die durch ihre Erfolge immer bekannter wurde. Die Anhänger der Osteopathie gründeten deshalb in den gesamten USA weitere Praxen und Schulen. Der Ruhm der Still'schen Methode wuchs und wuchs – und schwappte bald auf den europäischen Kontinent über.

Anfang des 20. Jahrhunderts erreichte die Osteopathie Europa und hier zuerst England. In den Fünfzigerjahren gelangte die Osteopathie nach Frankreich.

Einer der bekanntesten Schüler Stills, Dr. John Martin Littlejohn, gründete 1917 in England die British School of Osteopathy – die erste europäische Schule für Osteopathie. John Martin Littlejohn (1865–1947) reduzierte Dr. Stills philosophisches und medizinisches Konzept auf die Physiologie des Körpers und wirkte federführend bei der wissenschaftlichen Anerkennung und Verbreitung der Osteopathie in Europa mit. William Garner Sutherland (1873–1954), ein weiterer Student an der ASO, entwickelte ein osteopathisches Konzept für den Kopfbereich und begründete damit die auf vermuteten Nervenwasserströmen basierende kraniale Osteopathie. Sie wurde später von dem amerikanischen Osteopathen John Upledger von der Osteopathie abgekoppelt und als kraniosakrale Therapie mit vielen energetischen Erklärungsversuchen weiterentwickelt. Seit der Zeit von Dr. Still hat sich die Osteopathie stetig weiterentwickelt, auch, weil die Zusammenhänge besser erforscht wurden. Nachdem die Methode Anfang des 20. Jahrhunderts in England etabliert wurde, kam sie in den Fünfzigerjahren nach Frankreich. Inzwischen gehört die Osteopathie in den USA und in einigen europäischen Ländern, insbesondere England, Belgien und Frankreich, zu den allgemein anerkannten Therapieformen

*»Gesundheit zu finden sollte das Ziel eines Arztes sein. Krankheit kann jeder finden.«
Dr. A. T. Still*

ALLES IM FLUSS

Dies ist nach Auffassung der Osteopathie die Grundlage für Leben und damit auch für Wohlbefinden und Gesundheit. Nur die ungestörte Bewegung und der ungehinderte Fluss der Körperflüssigkeiten können die Versorgung jeder einzelnen Zelle mit lebensnotwendigen Nährstoffen und Sauerstoff sicherstellen. Einschränkungen dieses Flusses und der Bewegungen beispielsweise durch Druckeinwirkungen oder Stauungen bilden die Grundlage zur Entwicklung von Krankheiten. Wird die Störung rechtzeitig behandelt, ist der Prozess der zunehmenden Fehlfunktion – und damit Krankheit – aufzuhalten.

(→ Seite 24 f.). Ende der Achtzigerjahre wurden auch in Deutschland verschiedene Schulen gegründet, die Physiotherapeuten, Ärzte und Heilpraktiker zu Osteopathen ausbilden. Anders als in England oder den USA ist der Osteopath hierzulande jedoch kein eigenständiger, geschützter Beruf.

Wichtige Impulsgeber für die Osteopathie waren und sind Robin Becker, Jean-Pierre Barral, Philippe Druelle und Jean-Pierre Guillaume, die die Bedeutung der horchenden Hand immer wieder betonen und bis heute weiterentwickeln.

Die Philosophie der Osteopathie

Für Dr. Still war die Osteopathie mehr als eine Therapiemethode zur Behandlung bestimmter Beschwerden – er betrachtete sie als eine Kunst. Denn er sah in der osteopathischen Lehre die großartige Möglichkeit, den Menschen in seiner Gesamtheit – mit seinen Eigenheiten, seinen speziellen Schwachstellen und seinen Gefühlen – zu verstehen.

Diese Auffassung hat sich bis heute erhalten: Die Osteopathie ist ein ganzheitliches Behandlungssystem im besten Sinn, das Körper, Geist und Seele gleichermaßen umfasst. In diesem Konzept ist der Osteopath selbst allerdings nicht direkt für die Heilung verantwortlich. In den Augen von Dr. Still ist der Behandler eher der Mittler zwischen dem Patienten und seinen Selbstheilungskräften. Seine »Werkzeuge« sind dabei sein Wissen, seine Hände und sein persönliches, therapeutisches Engagement.



So schafft er als »Ingenieur des Körpers« die Voraussetzung zur Gesundheit – gibt Hilfe zur Heilung.

Die Arbeit mit den Händen ist in der Osteopathie zentral: Die Hand ist ein immens leistungsfähiges »Werkzeug«, das schon feinste Veränderungen in der körperlichen Struktur – in Form, Festigkeit, und Beweglichkeit – sehr gut wahrnehmen kann. Dazu ist die Hand auch perfekt ausgestattet. Schließlich ist sie

Mit unseren Händen können wir sehr präzise arbeiten und die feinsten Strukturen wahrnehmen. Kein Organ unseres Körpers ist sensibler als unsere Fingerspitzen.

DIE PRINZIPIEN DER OSTEOPATHIE

- ▷ Der Körper ist eine ganzheitliche Funktionseinheit.
- ▷ Der Körper besitzt Selbstheilungskräfte und die Fähigkeit zur Selbstregulierung und Gesunderhaltung.
- ▷ Form und Funktion der körperlichen Strukturen sind untrennbar miteinander verbunden.
- ▷ Jeder Patient ist ein einzigartiges Individuum.
- ▷ Das Unwinding: Die Osteopathie macht sich die Tatsache, dass Narbengewebe eine spürbare Eigenbewegung hat, zunutze.
- ▷ Das Gesetz der Arterie: Die Durchblutung spielt eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Krankheiten.

Zur osteopathischen Behandlung gehören auch ausreichende Bewegung, körperliche Erholung und Körperhygiene. So war in Dr. Stills Klinik nicht umsonst auch eine Badeanstalt integriert.

eines der am höchsten entwickelten Organe aller Lebewesen. Damit kann höchste Präzisionsarbeit verrichtet werden. So befinden sich auf den Fingerkuppen in einem Bereich von nur einem einzigen Quadratzentimeter an die hundert verschiedene Druckrezeptoren. Wird ein Druckreiz auf diese Rezeptoren ausgeübt, aktiviert das umgehend mehrere tausend Gehirnzellen, die den Reiz verarbeiten. An der Hand sitzen noch andere Rezeptoren, die nicht nur Druck, sondern auch Vibrationen, Spannung oder Berührung wahrnehmen.

Wie genau die Hand unterscheiden und spüren kann, zeigt auch der Vergleich mit anderen Körperregionen. Die Haut am Rücken registriert das Drücken auf zwei Punkte, die weniger als vier Zentimeter auseinanderliegen, als Drücken auf einen einzigen Punkt. Die Haut an den Fingerspitzen kann dagegen zwei zugleich gedrückte Punkte, die in einem Abstand von nur fünf Millimetern voneinander entfernt liegen, als zwei getrennte Punkte erkennen. Dabei sind die einzelnen Techniken der Behandlung, wie Dr. Still stets betonte, nicht das Wesentliche. Viel wichtiger waren ihm die Prinzipien der Osteopathie, die das Fundament für die Anwendung seiner Heilmethode darstellen: Grundpfeiler, die er in seinen Büchern wie unter anderem »Philosophy of Osteopathy« eindrücklich beschrieben hat.

Diese Prinzipien, die jeder osteopathischen Behandlung zugrunde liegen, werden nun auf den folgenden Seiten vorgestellt.

Aktivieren der Selbstheilung

Ein besonderer Stellenwert kommt den Selbstheilungskräften eines Menschen zu: Die Osteopathie legt zugrunde, dass jeder Körper einen Selbstregulierungsmechanismus besitzt. Dieser ermöglicht es ihm, die körpereigene Balance aufrechtzuerhalten, auf diese Weise seine Gesundheit zu bewahren und sich von Krankheit zu erholen. Dr. Still ging davon aus, dass unser Körper seine Heilmittel selbst herstellt. Damit lag er auch nicht falsch. Denn heute ist wissenschaftlich erwiesen, dass es tatsächlich viele körpereigene Stoffe gibt, die gewissermaßen als Medikamente wirken. Die Selbstheilungskräfte können sich jedoch nur dann voll entfalten, wenn der Körper im Gleichgewicht ist und Störungen schnell selbst ausgleichen kann.

Fehlstellungen von Knochen und Gelenken, Flüssigkeitsstauungen, Störungen der Durchblutung oder beispielsweise Druck auf Nerven können die Fähigkeit des Körpers zur »Reparatur« massiv beeinträchtigen. Der Fluss der Selbstheilungskräfte gerät ins Stocken. Das kann auch durch seelische Probleme, ungelöste emotionale Konflikte und andere Belastungen im psychischen Bereich geschehen. Sie können ebenfalls dazu führen, dass die Selbstheilungskräfte nicht mehr im vollen Umfang wirksam werden können. Ein elementares Ziel der Osteopathie ist es deshalb, die Ursachen für eingeschränkte Selbstheilungskräfte zu finden, sie abzuschwächen und wenn möglich zu beseitigen.

Das Zentrum der Versorgung sah Dr. Still im Bereich der Wirbelsäule. Aus diesem Grund suchte der Arzt gezielt nach Verschiebungen der Wirbelkörper und brachte diese durch sanfte Manipulationen wieder in ihre individuelle Stellung: Mit dem Druck seiner Hände führte er die Knochen und Gelenke in ihre ursprüngliche Position zurück. Gewebespannungen werden da-

»Mein Ziel ist es, dass der Osteopath philosophisch denkt und nach den Ursachen sucht.«

Dr. A. T. Still

Ziel jeder osteopathischen Behandlung ist, den Körper in seinen Funktionen zu unterstützen und so die Selbstheilungskräfte anzuregen.

mit aufgelöst und Flüssigkeitsströme können ungehindert fließen. Die Selbstheilungsmechanismen sind nicht mehr eingeschränkt, sondern können wieder rundum greifen: Der Weg zur Gesundheit ist frei.

Der Mensch als Einheit

Der menschliche Körper ähnelt dem Uhrwerk einer mechanischen Uhr. Allein bewirken die einzelnen Federn, Schrauben und Zahnräder nichts, erst ihr Miteinander bringt die Uhr zum Laufen. Auch Knochen, Muskeln, innere Organe und Gewebe stehen in wechselseitiger Beziehung zueinander. Nur wenn sie harmonisch zusammenspielen, funktioniert der Körper als Einheit. Der Grundsatz der Osteopathie: Geist, Körper und Seele stehen in ständiger dynamischer Wechselbeziehung und funktionieren als integrale Einheit. Diese Sicht der Dinge erklärt, warum Störungen in einer Körperregion Ursachenketten auslösen können, die schließlich den gesamten Organismus betreffen.

Dr. Still bezeichnete die Erfahrung, als er einem Kind durch das Lösen einer Muskelverhärtung an der Lendenwirbelsäule bei einer schweren Darmerkrankung helfen konnte, als zentralen Impuls für seine Heilmethode: Um ein bestimmtes Organ oder Gelenk zu behandeln, darf nicht nur diese einzelne Region betrachtet werden. Vielmehr muss der gesamte Körper in die Diagnostik und Behandlung mit einbezogen werden. Da der Körper eine Funktionseinheit bildet, wirken sich Störungen in einem Bereich auch auf andere Bereiche aus. So können beispielsweise Zysten am Eierstock Ischiasprobleme auslösen, blockierte Brustwirbel Herzprobleme und eine gestörte Nierenfunktion Rückenschmerzen verursachen.

Vor dem Hintergrund dieser Zusammenhänge ist es dem Osteopathen möglich, eine erkrankte Körperregion auch über eine mehr oder weniger weit entfernt liegende andere Körperregion zu behandeln.



Für das reibungslose Funktionieren eines Getriebes muss jedes einzelne Rad ungestört laufen können – ähnlich ist es auch im menschlichen Körper.

Nicht immer signalisiert der Körper eine Funktionsstörung gleich durch Beschwerden. Der Organismus ist sehr anpassungsfähig und kann manche Störungen wie Fehlhaltungen, stressbedingte Verspannungen oder sogar Verletzungen lange Zeit ausgleichen. Dabei übernehmen andere Körperstrukturen die Funktion. So verlagern sich Funktionsstörungen und wirken sich auf andere Bereiche des Körpers aus. Ist aber die Ausgleichsfähigkeit des Körpers erschöpft, dann genügt schon ein kleiner physischer oder psychischer Impuls, um unverhältnismäßig starke Reaktionen hervorzurufen. Diese können dann an einer ganz anderen Stelle des Körpers auftreten. Oft liegt also die Ursache von Beschwerden nicht dort, wo die Schmerzen empfunden werden. Aber nicht nur die einzelnen Regionen und Organe, sondern auch Seele und Körper sind untrennbar miteinander verbunden. Deshalb kann ein körperlicher Schaden auch die Psyche beeinträchtigen.

Die Osteopathie betrachtet nicht nur den Bewegungsapparat, sondern darüber hinaus auch die funktionellen Zusammenhänge mit den Organen sowie mit dem Gefäß- und Nervensystem.

Jeder Mensch ist einzigartig

Die Osteopathie behandelt keine Erkrankungen. Die Beschwerden zweier Patienten können zunächst ähnlich erscheinen, bei genauem

*»Wenn alle Teile des Körpers richtig ausgerichtet sind, haben wir perfekte Gesundheit. Wenn nicht, resultiert daraus Krankheit. Werden die Teile wieder korrekt ausgerichtet, weicht die Krankheit der Gesundheit.«
Dr. A. T. Still*

Hinsehen werden die Unterschiede deutlich. Auch die osteopathische Untersuchung zeigt, wie verschieden die Probleme bei »ähnlichen« Beschwerden gelagert sein können.

Form und Funktion bedingen einander

»Form follows function« oder »function follows form«? Ersteres Prinzip kennen wir vom modernen Design: Die Form eines Gegenstandes ist komplett auf seine Funktion ausgerichtet. Andererseits bedingt die Form seine Funktionsmöglichkeiten. Nach diesen Grundsätzen ist auch der menschliche Körper konzipiert. Jede der Zigmillionen Zellen hat spezielle Aufgaben. Ihr Aussehen, die Form, folgt bis ins Detail dieser Funktion.

Form und Funktion sind also voneinander abhängig und untrennbar: Die Anatomie des Körpers, seine Form und Struktur, steht mit der Physiologie des Körpers, seinen Funktionen, in engster Verbindung. Das Zusammenspiel von Funktion und Struktur ist eines der wichtigsten Prinzipien der Osteopathie. Denn ist eine bestimmte Struktur gestört, kann sie nicht mehr ihre volle Funktion ausüben. Beispielsweise dienen uns Muskeln dazu, Bewegungen auszuführen. Ihre ganz spezifische Form erlaubt es ihnen, genau diese Funktion wahrzunehmen. Je mehr ein Muskel gefordert wird, je mehr Funktion also von ihm verlangt wird, desto größer wird der Muskel, und er verändert seine Struktur. Indem der Osteopath mit seinen Händen die Bewegungen und Grundspannung der Strukturen - Muskeln, Knochen oder Gelenke - überprüft, kann er Rückschlüsse auf gestörte Funktionen ziehen. Wird die Struktur behandelt, wirkt dies auch positiv auf die Funktion zurück.

Der menschliche Körper ist eine Einheit, in der kein Teil völlig unabhängig vom ganzen Organismus funktioniert.

Die Durchblutung

Ein weiteres elementares Prinzip in der Osteopathie ist die Annahme, dass die Durchblutung und die Nervenfunktion von Spannungen und Bewegungseinschränkungen im Körper beein-

trächtig werden können. Der Kreis der Osteopathie beginnt sich zu schließen, wenn die Durchblutung des Körpers mit seinen Organen als Basis der Selbstheilungskräfte angesehen wird.

Das Unwinding und die Ursache für Störungen

Was ist die Ursache von osteopathischen »Blockaden«? In der Osteopathie gibt es zum einen Hinweise auf energetische Aspekte, die sich im Gewebe des Körpers speichern. Eine andere Erklärung ist etwas einfacher: Wächst ein Bruch zusammen, entstehen oft von außen nicht sichtbare, bleibende Narben im Knochen und um den Knochen herum. Dieses Narbengewebe kann die Eigenschaft haben, sich wie ein gespanntes Gummiband zusammenziehen zu wollen. Die Folgen von diesen Tag und Nacht bestehenden Spannungen sind ein Verlust in der Beweglichkeit und Elastizität der betroffenen Region und mit der Zeit auch Veränderungen der Körperform in der Region. In der Osteopathie werden diese Spannungen und deren Auswirkungen ohne Geräte, mit den bloßen Händen, wahrgenommen. Die physiologische Fähigkeit des Menschen, Narben und die dadurch ver-

Das Prinzip des Unwinding nimmt eine zentrale Stellung in der Theorie und Praxis der Osteopathie ein.

DETEKTIVSUCHE NACH DEN URSACHEN

Die osteopathische Heilmethode orientiert sich an den Ursachen eines Krankheitsbildes: Sie befasst sich mit der Frage, warum ein Patient dieses Krankheitsbild entwickelt hat. Durch genaue Kenntnisse der Anatomie und Physiologie dringen Osteopathen von den Symptomen zu den Ursachen der Beschwerden vor.

Hat ein Patient beispielsweise Bauchschmerzen, erkennt der Arzt, wovon die Beschwerden ausgehen – möglicherweise von einem Magengeschwür. Die Schwierigkeit ist nun zu erkennen, warum der Patient ein Magengeschwür bekommen hat. Der Arzt würde sagen, dass sein Magen mit dem Bakterium *Helicobacter pylori* besiedelt ist. Deshalb würde er ein Antibiotikum verordnen. Der Osteopath fragt dagegen genau hier weiter. In diesem Fall lautet die Frage, warum der Magen des Patienten mit diesem Bakterium infiziert ist.

Präzise Arbeit

*Mittels des Unwinding
löst der Osteopath
Verspannungen
zwischen verschie-
denen Körperregionen.*



ursachten Spannungen von sich aus abbauen zu können, ist dabei ein wertvoller Aspekt. Narbengewebe, das in der richtigen Dosis entspannt wird, startet von sich aus eine Eigenbewegung – das sogenannte Unwinding. Dabei verändert sich die Struktur des Gewebes nachhaltig. Ohne Kraftaufwand können in der osteopathischen Therapie auf diese Weise Spannungen aufgelöst werden.

Osteopathie heute

*Amerikanische Ärzte
mit D.O.-Abschluss
absolvieren nur wenige
Hundert Stunden
Ausbildung in den
manuellen osteo-
pathischen Behand-
lungsmethoden.*

In den USA stellt die Osteopathie vor allem ein schulmedizinisches Studium dar, das die Absolventen berechtigt, als Arzt zu arbeiten. Sie sind rechtlich dem schulmedizinisch tätigen Arzt, dem »Medical Doctor«, gleichgestellt. Osteopathen schließen in den USA ihre Ausbildung als »Doctor of Osteopathic Medicine«, kurz D.O., ab.

Inzwischen gibt es in den Vereinigten Staaten 19 osteopathische Universitäten, die Zahl der D.O.s ist auf etwa 45 000 angestiegen. Der größte Unterschied zwischen den osteopathischen und traditionellen medizinischen Universitäten liegt in der wissenschaftlichen Forschungsaktivität. Die meisten D.O.s arbeiten als

praktische Ärzte in der medizinischen Basisversorgung der Bevölkerung. Eine Weiterbildung zum Facharzt, beispielsweise in Gynäkologie, Chirurgie oder Orthopädie, ist für die amerikanischen Osteopathen jederzeit problemlos möglich. Diese Regelung geht auf das Jahr 1917 zurück, in dem in den USA Richtlinien aufgestellt wurden, die alle ärztlichen medizinischen Ausbildungsstätten erfüllen mussten. Die Richtlinien basieren bis heute auf der traditionellen pharmazeutisch und chirurgisch orientierten Medizin. Um die Legitimation zum ärztlichen Handeln nicht zu verlieren, übernahmen die Osteopathieschulen in den USA diese Vorgaben.

In Europa ist die Osteopathie noch nicht so weit verbreitet wie in den USA. Immerhin ist die Heilmethode in England seit 1993 offiziell anerkannt. Sie stellt einen eigenen Berufsstand dar und wird an derzeit sechs Privatschulen gelehrt. Die Absolventen können die akademischen Grade Bachelor und Master erwerben. Auch in Frankreich ist die Osteopathie seit 2007 anerkannt. Es gibt inzwischen mehr als 14 Schulen und einen französischen Verband für Osteopathie mit einigen Tausend Mitgliedern.

In Deutschland war die Osteopathie bis vor wenigen Jahren kaum bekannt. Das hat sich allerdings inzwischen deutlich verändert: Die Zahl der osteopathisch tätigen Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten steigt rapide. Dennoch ist in Deutschland die Osteopathie bislang kein staatlich anerkannter Beruf. Entsprechend ist auch die Ausbildung zum Osteopathen nicht staatlich reglementiert: Es gibt keine gesetzliche Regelung, die über die Inhalte der Ausbildung bestimmt. Insofern kann die Qualität der Behandlung von Osteopath zu Osteopath sehr verschieden sein.

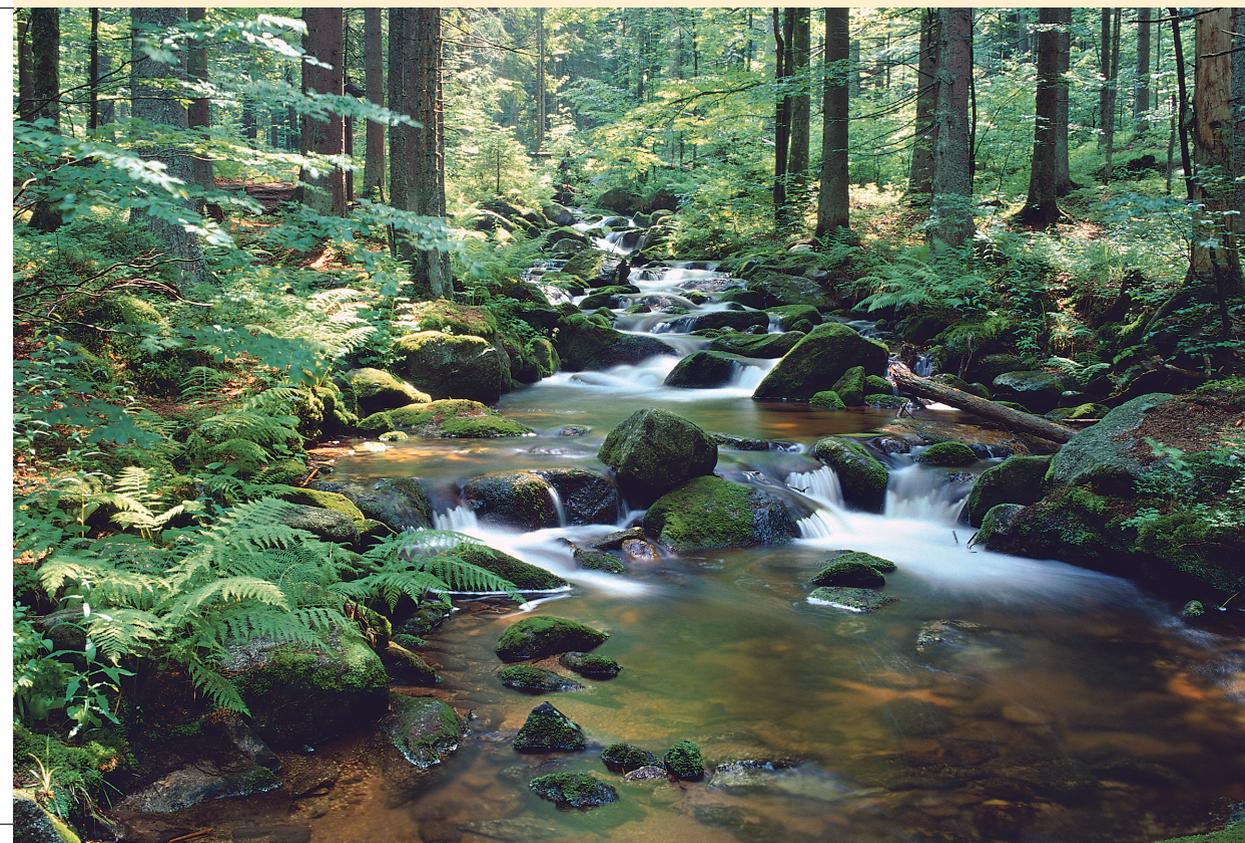
Ein Ausweg aus diesem Dilemma wird nun insofern eröffnet, indem wichtige osteopathische Verbände vereinsrechtlich abgesicherte Mindeststandards sowie eine Vereinheitlichung des Ausbildungsplans entwickelt haben.

In den Fünfzigerjahren wurden die Osteopathen in den USA wegen ihrer universellen schulmedizinischen Ausbildung zunächst vom Militär, später auch allgemein als vollwertige Ärzte anerkannt.

Osteopathie in der Praxis

Die Selbstheilungskräfte aktivieren und den Körper wieder in ein gesundes Gleichgewicht bringen – das ist die Arbeit des Osteopathen.

Sie erfordert viel Fingerspitzengefühl und vor allem langjährige Erfahrung. Nicht umsonst benötigt die Ausbildung auch ihre Zeit. Denn die »Chirurgie ohne Messer« will gut gelernt sein.



Gesund mit Osteopathie

Die osteopathische Medizin ist Philosophie des Körpers und der Gesundheitspflege in einem. Ihre Besonderheit besteht darin, dass sie nicht direkt in die Funktionen des Körpers eingreift. Der osteopathische Therapeut tauscht keine beschädigten Teile aus oder entfernt sie. Er führt vielmehr wie ein Monteur in einer Werkstatt die Wartung durch: ölt und schmiert die einzelnen Bausteine, damit sie wieder gut funktionieren können.

Zurück zu unserem Körper: Die Selbstheilungskräfte können ungehindert wirken, solange alle Systeme in Balance sind. Dann kann der Körper Störungen und Blockaden aus eigener Kraft beseitigen. Ist diese Fähigkeit zur Selbstregulierung jedoch geschwächt, besteht die Gefahr größerer und dauerhafter Schäden der Gesundheit. Osteopathie versetzt den Körper wieder in die Lage, sich selbst zu heilen. Denn der Osteopath leistet Hilfe zur Selbstheilung. Er spürt mit seinen trainierten Händen, seinem geschulten Blick und seinen intuitiven Fähigkeiten Störfelder, Barrieren und Bewegungsstörungen im Körper auf, welche die natürlichen Rhythmen negativ beeinflussen und die natürlichen Regenerationskräfte hemmen. Anschließend löst er Barrieren an entscheidenden Stellen, setzt sanfte Impulse an Schlüsselstellen und versetzt so den Körper in die Lage, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Damit wird der gestörten Struktur zu ihrer normalen Funktion zurückverholfen.

Um die Selbstheilung in Gang zu setzen, verschreibt die Osteopathie keine Medikamente und verwendet kein Skalpell. Ein Osteopath nutzt einzig und allein seine feinfühlig geschulten Hände, um die Ursachen von Beschwerden aufzuspüren und zu behandeln. Durch seine genauen Kenntnisse der Anatomie und Physiologie dringt der Osteopath von den Symptomen zu den Ursachen der Beschwerden vor und ordnet jede Störung in die Bewegungszusammenhänge des gesamten Organismus ein.

Die Osteopathie widmet sich nicht der Behandlung einzelner Symptome, sondern strebt immer danach, die Ursachen von Beschwerden aufzuspüren und zu behandeln.

Alles im Fluss

Unsere Gesundheit ist im ständigen Fluss und fortwährend Einflüssen von außen ausgesetzt – deshalb erfordert sie auch tagtägliche Pflege und Umsicht.

Grundlage für die Gesundheit: Der ungehinderte Fluss der Körperflüssigkeiten ist unerlässlich für körperliches wie psychisches Wohlbefinden. Um diese elementare Voraussetzung zu schaffen, bringt die Osteopathie die Körpergewebe wieder ins Gleichgewicht, beseitigt Barrieren und Blockaden. Kurz, sie räumt den Weg dafür frei, dass der Fluss des Lebens in den Blutgefäßen und Lymphbahnen störungsfrei wirken kann.

Gesundheit und Krankheit aus Sicht der Osteopathie

Wie bereits dargestellt, sieht die Osteopathie den menschlichen Organismus als eine in sich geschlossene Einheit – alles ist mit allem verbunden und voneinander abhängig. Stellen Sie sich jede Struktur, jedes Organ im Körper als kleines Zahnrad vor. Wenn auch nur ein einziges dieser Zahnräder nicht funktioniert, ist das Zusammenspiel aller anderen und damit die Funktion im Ganzen in Mitleidenschaft gezogen.

Um seine Gesundheit zu erhalten, muss der Körper ständig Korrekturmaßnahmen durchführen: Rund um die Uhr muss auf störende Faktoren reagiert werden. Denn durch seine Selbstheilungskräfte und seine Fähigkeiten zur »Reparatur« ist unser Körper stets bestrebt, den Zustand bester Gesundheit zu erhalten beziehungsweise wieder zu erreichen.

Das erfordert allerdings enorme Energien – der Status »gesund« muss schließlich Tag und Nacht verteidigt werden. Ist der Status verloren gegangen, der Mensch krank geworden, hilft die Osteopathie dem Körper, seine Reparaturen wieder selbstständig ausführen zu können. Ziel der Behandlung ist es, den Patienten dahin zu bringen, dass seine körpereigenen Mechanismen zur Regulation und Selbstheilung wieder vollkommen wirksam werden können. Je schneller, desto besser. Denn wird eine Funktionsstörung nicht rechtzeitig behoben, kommt es früher oder

später zu einem Schaden an der Struktur – eine Krankheit bricht aus. Da die Osteopathie Funktionsstörungen löst, behandelt sie vorbeugend und kann das Ausbrechen einer Krankheit oft verhindern: Damit ist die Osteopathie auch eine präventive Medizin.

Der Körper in den Augen des Osteopathen

Die Osteopathie hat aufgrund ihrer Konzepte eine eigene Betrachtungsweise des Körpers. Um das Zusammenspiel sämtlicher Körperbausteine zu demonstrieren, benutzt diese Heilmethode verschiedene Modelle.

Vorab ist dazu wichtig zu wissen, dass alle Gewebestrukturen über das Bindegewebe miteinander verbunden sind. Einige Organe stehen durch Muskeln, Sehnen und Bänder fester in Beziehung zueinander als andere. Daraus können sogenannte »Ketten« entstehen, die den Weg für die Verbreitung von Störungen im gesamten Körper ebnet. Der Osteopath muss diese Ketten gut kennen – wie auf einem Stadtplan muss er sich im Gewirr der verschiedenen Straßen schnell zurechtfinden können.

Aber auch jenseits dieser Ketten können sich Gewebestörungen, Fehlspannungen und andere Ungleichgewichte unmittelbar auf andere benachbarte Regionen auswirken – ob von oben nach unten, von der Oberfläche in die Tiefe oder jeweils umgekehrt. Aus diesem Grund unterteilt die Osteopathie den Körper in viele Schichten. Natürlich nur gedanklich ... Jede dieser Schichten wird gesondert auf Störungen untersucht. Erhöhte Spannungen in einer Schicht beispielsweise kann der Osteopath auch in benachbarten Schichten fühlen. Bereits durch den veränderten Hautkontakt lässt sich schon an der Hautoberfläche erspüren, was sich in der Tiefe abspielt.

Der Osteopath kann beispielsweise erkennen – oder besser gesagt – ertasten, ob sich in den Gewebeschichten Ungleichgewichte und Blockaden befinden. Das gibt wichtige Hinweise zur Diagnose und ebnet den Weg zur anschließenden Behandlung.

Krankheiten gehen aus osteopathischer Sicht meist Funktionsstörungen voraus. Mit deren rechtzeitiger Beseitigung kann vielen Beschwerden vorgebeugt werden.

Alle Strukturen müssen in ihrem Zusammenhang mit den anderen beurteilt werden – schließlich beeinflussen sie sich unmittelbar gegenseitig.

Das osteopathische Gelenk

Eine weitere Besonderheit: In der Schulmedizin ist mit Gelenk eine bewegliche Verbindung zwischen zwei Knochen gemeint. Die Osteopathie hingegen hat diesen Begriff erweitert. Als Gelenk bezeichnet sie alle Strukturen, die aufeinandertreffen – nicht nur Knochen. Der Gedanke dahinter ist, dass sich auch weiche Gewebe in irgendeiner Form gegeneinander bewegen. Insofern kennt die Osteopathie ein Knochen-Organ-Gelenk wie beispielsweise Blase und Schambein. Ein Muskel-Organ-Gelenk ist Niere und Hüftbeugemuskel, ein Organ-Organ-Gelenk bilden beispielsweise Niere und Leber. Diese Einteilung stellt die in der Osteopathie so wichtige Rolle der Bewegung der einzelnen Körperstrukturen heraus: Deren ungestörte Beweglichkeit gilt als grundlegend für den Erhalt der Gesundheit.

Alles ist mit allem verbunden

Die Anwendung osteopathischer Medizin setzt genaueste Kenntnisse der menschlichen Anatomie und Physiologie voraus.

Dafür sorgt, wie der Name schon sagt, das Bindegewebe. Es ist gewissermaßen das Bindeglied zwischen sämtlichen Bestandteilen unseres Körpers: Jede einzelne Struktur, jedes Organ, jeder Muskel, jede Sehne und sogar auch jeder Knochen ist von Bindegewebe umgeben. Wie eine Folie umhüllt es die jeweilige Struktur – medizinisch wird diese Bindegewebshülle auch Faszie genannt.

Das Bindegewebe verbindet nicht nur, es ver- und entsorgt auch. Es beherbergt Blut- und Lymphgefäße sowie Nervenbahnen. Damit hat das Bindegewebe auch die Aufgabe der Vermittlung. Es

ist also auch der Kommunikationskanal des Körpers. Nicht umsonst wirken sich beispielsweise Beeinträchtigungen an der linken Hand auf den Kopf aus oder kann eine Behandlung am Knie Nackenschmerzen nehmen: Über die Faszien lässt sich jeder Winkel im Körper erreichen.

DIE HÜLLEN DES KÖRPERS

- Knochen: Knochenhaut
- Sehne: Sehnenscheide
- Muskel: Muskelfaszie
- Bauchraum: Bauchfell
- Brustraum: Brustfell

Wie Dominosteine...

... fallen auch die Barrieren im Körper. Die Osteopathie geht davon aus, dass nicht nur eine, sondern mehrere Hindernisse den Körperflüssigkeiten im Weg sind. Diese nennt man Barriere 1. Ordnung, Barriere 2. Ordnung, 3. Ordnung und so fort. Das Hindernis 1. Ordnung ist jenes, das zeitlich als erstes aufgetreten ist. Im Anschluss daran kann sich eine weitere Störung entwickeln, die man dann Barriere 2. Ordnung nennt. Die erste Barriere, also die 1. Ordnung, ist meist die wichtigste. Manches Mal genügt bereits deren Behandlung, um auch alle anderen Hindernisse zu beseitigen. Nur selten müssen alle Barrieren behandelt werden. In der Regel sind es sogenannte Schlüsselbarrieren, deren Entfernung den entscheidenden Impuls setzt: Er ermöglicht es dem Körper, sich wieder selbst ins Gleichgewicht zu bringen, sich zu regulieren und damit die Selbstheilungskräfte wieder voll wirksam werden zu lassen.

Ähnlich wie Dominosteine, die, an der richtigen Stelle angestoßen, selbstständig laufende Kaskaden in Gang setzen - einmal losgelöst, geht der Rest wie von selbst. So kann man sich das auch in unserem Körper vorstellen. Der Osteopath gibt durch das Beseitigen einer Barriere an einer Schlüsselstelle das Startsignal. Dadurch wird die selbstständige Eigenregulation des Körpers aktiviert und die Reparaturarbeiten können beginnen. Die Dominosteinkaskade verdeutlicht auch den umgekehrten Weg. Eine Störung zieht eine Reihe weiterer Fehlfunktionen nach sich.



Ist die Funktion eines Teils in unserem Körper gestört, so überträgt sich diese Störung nach und nach auch auf andere Bereiche - ein Domino-Effekt tritt in Gang.

Osteopath und Patient bilden ein sich ergänzendes Team, in dem es auf ein gutes Zusammenspiel ankommt.

Leben ist Bewegung

Dieser Satz bringt Ziel und Grundlage osteopathischen Denkens und Handelns sehr gut zum Ausdruck. Unser Körper stimmt alle lebensnotwendigen Funktionen in ständiger Bewegung auf-

Alle Gewebe im Körper sind in Bewegung und im Idealfall harmonisch miteinander verbunden. Diese lebensnotwendige Mobilität und Harmonie zu bewahren oder wiederherzustellen ist das Ziel der Osteopathie.

einander ab. Die meisten dieser Bewegungen laufen für uns unbewusst ab: Während man die Bewegungen an Muskeln, Sehnen und Gelenken meist gezielt ausführt, schlägt das Herz unwillkürlich, die Lungen bewegen sich im Atemrhythmus, Blut, Lymphe und Gehirn- sowie Rückenmark-Flüssigkeit fließen in ihren Bahnen, und der Darm führt wellenförmige Bewegungen zur Verdauung aus. Werden die Bewegungen einzelner Körperstrukturen eingeschränkt, ist der natürliche Strom behindert. In der Folge wird das Gewebe weniger durchblutet, und der Stoffwechsel ist lokal gestört. Nicht immer signalisiert uns der Körper eine Funktionsstörung durch Schmerzen oder andere Beschwerden. Unser Organismus ist sehr anpassungsfähig und kann manche Störung, wie Fehlhaltungen, stressbedingte Verspannungen oder sogar Verletzungen, lange Zeit ausgleichen. Dabei wird die eingeschränkte Funktion von anderen Körperstrukturen übernommen. So verlagern sich Funktionsstörungen und wirken sich auf andere Bereiche des Körpers aus.

So kann beispielsweise bei wiederkehrenden Schmerzen im Schulter- und Brustwirbelbereich eine Störung im Bereich der Magenauflage die Ursache sein. Krankengymnastik und Massagen können dann zwar zu einer Linderung der Beschwerden führen. Wird die Ursache aber nicht beseitigt, werden die Probleme wieder zurückkehren. Ein Osteopath sucht nach dem Grund für die Beschwerden – dem Tiefstand. Er führt zu einem starken Zug an bestimmten Bändern innerhalb des Brust- und Bauchraumes. Das gleicht der Körper mit einer Fehlhaltung aus: Er neigt sich nach vorne, was jedoch eine verstärkte Anspannung der Schulter- und Halsmuskulatur zur Folge hat. Diese macht sich in Form von schmerzhaften Verspannungen in dieser Region bemerkbar. Der Osteopath aktiviert nun die eingeschränkte Beweglichkeit des Magens. Damit kann der Körper wieder in seine normale Beweglichkeit und Haltung zurückkehren.

Die Spurensuche beginnt

Nach der Theorie geht es nun hinein in die Praxis – in die des Osteopathen. Ein Besuch bei ihm unterscheidet sich in einigen Dingen von dem bei einem konventionell behandelnden Arzt. So wird er den ganzen Körper, unabhängig davon, »wo der Schuh drückt«, genauestens inspizieren. Ebenso kann es sein, dass er Bereiche des Körpers behandelt, die auf den ersten Blick nichts mit dem Problem zu tun zu haben scheinen. Ein Besuch beim Osteopathen ist mithin eine spannende Angelegenheit – eine Reise durch den Körper, die so manche Überraschung bringen kann.

Das Interview zu Beginn der Behandlung liefert dem Osteopathen wertvolle Informationen über den Patienten.

Das Patientengespräch – zum Auftakt viele Fragen

Um ein gutes Verständnis für einen Patienten zu bekommen, beginnt die osteopathische Behandlung mit einem ausführlichen Gespräch zwischen Patient und Therapeut. Dabei werden die genaue Krankheitsgeschichte und bestehende Beschwerden wie auch Ernährungs- und andere Lebensgewohnheiten erfragt.

Der osteopathischen Behandlung geht immer eine umfangreiche Anamnese voraus, bei der viele Fragen gestellt werden.



Nicht nur die aktuellen Beschwerden sind von Interesse, sondern die gesamte Krankheitsgeschichte.

Wichtig sind nicht nur die aktuellen Beschwerden. Auch frühere Erkrankungen, Stürze, Verletzungen, Operationen, Narben oder Infektionen sind von besonderem Interesse für den Osteopathen. Denn alle Unfälle, Erkrankungen und Operationen können Fehlfunktionen hinterlassen: eine Lungenentzündung, bei der Vernarbungen an den Rippenfellern zurückbleiben, genauso wie ein Sturz auf den Kopf in der Kindheit. Dabei können, wie die osteopathische Erfahrung gezeigt hat, oft Störungen an der Halswirbelsäule bestehen bleiben und noch Jahre später zu Beschwerden führen.

Auf der anderen Seite kann ein ausführliches Patientengespräch zum Vorschein bringen, dass die aktuellen, akuten Beschwerden eines Patienten genau genommen die Folge einer schon lange bestehenden Schwäche einer bestimmten Körperregion des Patienten ist.

Ein Beispiel

Osteopathie ist Handarbeit: Der Therapeut arbeitet nicht mit Geräten, sondern setzt zur Beseitigung von Blockaden und zur Stimulierung der Selbstheilungskräfte nur seine Hände ein.

Ein vierzigjähriger Mann kam wegen eines Bandscheibenvorfalles an der Halswirbelsäule mit Nervenschmerzen und Gefühlsstörungen an der Hand in die Praxis. Die Beschwerden bestanden seit drei Wochen. Die bisherige Behandlung mit Spritzen und Schmerztabletten hatte zunächst gut geholfen, aber zuletzt gab es keine Fortschritte im Befinden mehr. Im Gespräch berichtete der Patient, dass er als sechsjähriges Kind von einem Baum gefallen war. Er war damals kurz bewusstlos und musste für zwei Tage zur Beobachtung in ein Krankenhaus wegen einer Gehirnerschütterung.

Mit zehn Jahren wurden ihm beide Rachenmandeln wegen wiederholter Entzündungen mit Halsschmerzen entfernt. Der Zahnarzt musste dem Patienten mit 20 Jahren alle vier Weisheitszähne entfernen, weil sie keinen Platz hatten. Mit 25 Jahren kamen die ersten Beschwerden an der Halswirbelsäule in Form von Verspannungen und wiederholten Be-

CHRONOLOGIE DER EREIGNISSE

Ein Bestandteil der Ausbildung zum Osteopathen ist das Anlegen einer Tabelle, in der das Leben eines Patienten chronologisch von der Geburt bis zum aktuellen Zeitpunkt dokumentiert wird. Aufgeführt werden besondere familiäre und berufliche Ereignisse, Erkrankungen, Schmerzepisoden, Unfälle und Operationen. Auf diese Weise erhält der Osteopath ein Verständnis dafür, dass Erkrankungen selten zufällig auftreten. Sie sind vielmehr häufig Teil eines Prozesses, der gut in der Patientenanamnese ermittelt werden kann. Denn soziale und medizinische Ereignisse sind erstaunlich oft miteinander verbunden. Eine nicht zu unterschätzende Schwierigkeit in der Anamnese ist allerdings, dass Patienten manche wichtigen Ereignisse vergessen.

wegungseinschränkungen durch Zugluft. Mit 30 Jahren diagnostiziert der Hausarzt dem Patienten eine Schilddrüsenunterfunktion. Diese Häufung von Organfunktionsstörungen und Störungen am Bewegungsapparat auf engstem Raum deutet darauf hin, dass hier nicht erst seit drei Wochen eine osteopathische Fehlfunktion besteht.

Die Untersuchung

Umfassende Untersuchungen vor der eigentlichen Behandlung sind unerlässlich. Der Osteopath kann dabei auf verschiedene Testsysteme zurückgreifen. Wichtige Hilfsmittel sind dabei immer die Augen, das »Herz«, die Hände und die Erfahrung des Therapeuten. Alleine die Form eines Körpers, wie sie sich im Laufe von Jahren entwickelt hat, kann wichtige Hinweise auf Störungen geben.

Sie kann mit den Augen, aber auch mit den Händen wahrgenommen werden. Die Analyse der Form kann so genau angewendet werden, dass beispielsweise Ausweichbewegungen des Bauches bei verstärkter Atmung erkannt werden können (→ »Der Selbstcheck« Seite 110 ff.).

Das Ertasten von Geweben mit veränderter Beweglichkeit oder Spannung wird auch »Listening«, Hören, genannt. Dieses Abtasten erfolgt am gesamten Körper – schließlich liegt die Ursache selten alleine dort, wo die Beschwerden zu spüren sind.

Tasten, um zu hören

Der Osteopath ertastet bei der Untersuchung das menschliche Gewebe Schicht für Schicht und spürt bereits minimale Bewegungseinschränkungen im Körper auf.

Test der Gewebedichte

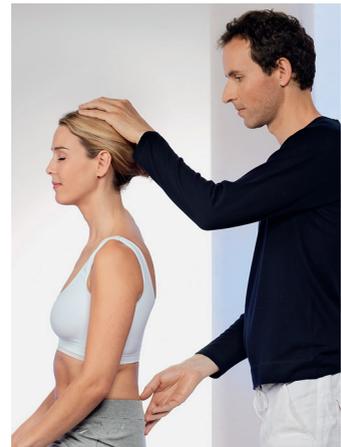
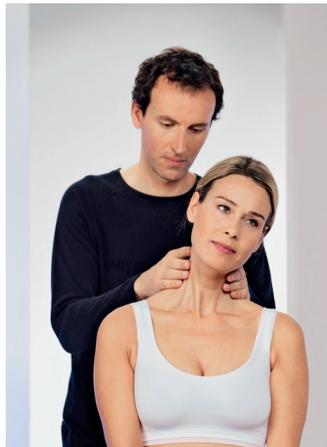
Regionen mit Spannungen weisen oft bereits eine erhöhte Festigkeit auf. Diese Gewebedichte wird mit weichem Druck senkrecht zur Körperoberfläche getestet – vergleichbar damit, wenn eine Frucht durch Druck auf ihre Reife geprüft wird. Die Gewebedichte lässt sich relativ schnell am gesamten Körper analysieren.

Links testet der Osteopath die Gewebedichte an den Rippen. In der Mitte wird die Seitneigungsbeweglichkeit der Halswirbelsäule getestet. Rechts ist ein globaler Test der Gewebeanziehung zu sehen.

Mobilitätstests

Mobilitätstests dienen zum Erkennen von Auffälligkeiten in der Gelenkfunktion. Dabei gibt es Tests, die mehrere Gelenke mit einbeziehen, genannt orientierende Tests.

Ferner wendet der Osteopath Tests mit großer Bewegungsamplitude zum Erkennen des Bewegungsausmaßes sowie Tests mit minimalem Bewegungsausschlag an, um die Bewegungsqualität zu ermitteln. Die Befunde dieser Tests lassen sich gut





Bei dem hier gezeigten Mobilitätstest überprüft der Osteopath die Beweglichkeit des rechten Hüftgelenks der Patientin.

dokumentieren. So kann der Verlauf einer Behandlung besser verfolgt werden.

Test der Gewebeanziehung

Heilen im Körper Verletzungen, Verbrennungen oder Entzündungen aus, entstehen infolgedessen Narben. Deren Gewebe ist oft fester und unelastischer und hat die Tendenz, sich noch weiter zusammenzuziehen. Das liegt daran, dass sich in Narben das ursprüngliche Vernetzungsmuster der kollagenen Fasern des Bindegewebes verändert hat: Die Fasern werden fester und sind weniger elastisch. Die Tendenz des Narbengewebes, sich zusammenzuziehen, wird Gewebeanziehung genannt. Diese überträgt sich in die Umgebung der Narbe. Deshalb kann der Therapeut auch von der Hautoberfläche aus einen Zug in die Richtung des Narbengewebes wahrnehmen.

Narben können die Funktion erheblich beeinträchtigen: Liegt das feste und unelastische Narbengewebe zum Beispiel in einem Band am Sprunggelenk, wird die gesamte Funktionsweise dieses Gelenkes gestört. Über das Wadenbein wird die Störung aber

Manches deutet darauf hin, dass durch Unfälle auch negative energetische Informationen im Körper gespeichert werden können. Werden diese gelöst, ändert sich oft sehr schnell sehr viel.

auch an das Kniegelenk weitergegeben und eventuell über das Köpfchen des Wadenbeins, an dem eine feste Bindegewebsplatte vom Becken kommend ansetzt, bis zur Wirbelsäule übertragen. Rückenschmerzen können also durchaus von entfernt liegenden Narben verursacht sein.

Test des Körperrhythmus

Für den Körperrhythmus gibt es unter den Osteopathen viele verschiedene Bezeichnungen und auch unterschiedliche Erklärungsmodelle. Er bezeichnet das Phänomen, dass sich der Körper eines Patienten unter den Händen eines Therapeuten oft so anfühlt, als ob er sich dreidimensional bewegen würde. Körperregionen mit einem solchen Rhythmus sind an jeder Stelle des Körpers wahrzunehmen – allerdings benötigt der Osteopath viel Erfahrung, um sie wahrnehmen zu können.

*Andere Bezeichnungen
für den Körperrhythmus:
Kraniosakraler
Rhythmus, Primärer
Atemrhythmus oder
Geweberhythmus.*

Test der Gewebeunruhe

Auch die oberflächliche Gewebeunruhe kann wertvolle Hinweise geben. Sie wird auf Seite 124 ausführlich beschrieben.

*Test des inneren Körper-
rhythmus am Kopf mit
beiden Händen.*



KÖRPERRHYTHMUS

Ein Osteopath muss in den meisten Fällen erst mehrere Jahre Erfahrung sammeln, um den Körperrhythmus so wahrnehmen zu können, dass er ihn gut spüren kann. Es ist für die meisten Menschen sehr schwer, sich auf die wechselnde Bewegung von Entspannung und Anspannung einzulassen.

Ganz grundsätzlich ist der Körperrhythmus jedoch an jeder Stelle des Körpers zu spüren. Doch gerade in den Bereichen, die eine Störung aufweisen, ist er meist leider abgeschwächt. Das bedeutet, dass der Therapeut ihn oft gar nicht wahrnehmen kann. Das ist dann das diagnostische Zeichen dafür, dass in der getesteten Region eine Störung vorliegt. Doch es erfordert viel Erfahrung, um sich wirklich sicher zu sein.

Denn Gewebezug, Unwinding, Gewebeunruhe wie auch die Atmung und der Herzschlag sind Faktoren, welche die Wahrnehmung des Körperrhythmus zusätzlich erschweren, da sie ihn überlagern.

Der Körperrhythmus ist ein räumliches, dreidimensionales Ereignis. Um ihn wahrzunehmen, müssen beide Hände eine Körperregion von entgegengesetzten Seiten umfassen.

Quer durch alle Schichten

Wie erwähnt, betrachtet die Osteopathie den Körper in einzelne Schichten unterteilt. Diese Gewebeabschnitte werden vom Osteopathen genauestens untersucht. Seine Aufmerksamkeit richtet sich dabei unter anderem auf deren Spannungsverhältnisse, den Flüssigkeitsstrom und das ausgewogene Zusammenspiel der Muskeln.

Zur Vereinfachung wird der Körper in der Osteopathie in drei Systeme unterteilt. In Wirklichkeit gehen diese drei Systeme ineinander über und beeinflussen sich wechselseitig. Das parietale System umfasst den gesamten Bewegungsapparat mit Knochen, Muskeln, Gelenken, Sehnen und Bändern. Das viszerale System beinhaltet die inneren Organe und deren Bindegewebshüllen mit zugehörigen Nerven und Blutgefäßen. Schließlich gibt es noch das kraniosakrale System, das Schädel und Kreuzbein, Rückenmark und das Nervensystem mit Gehirn umfasst.

Der Osteopath erhält aus jeder einzelnen Körperschicht wertvolle Informationen über den gesundheitlichen Zustand des Patienten.

Auch bei der Therapie werden alle drei Systeme gleichzeitig beeinflusst, jedes einzelne einmal mehr, einmal weniger.

Parietales System: Bewegungsapparat

»Parietale« ist der lateinische Name für Wand – entsprechend bezeichnet das parietale System die Stützgerüste des Körpers: Muskeln, Knochen und Gelenke, Sehnen und Bänder. Alle diese Strukturen geben dem Körper Halt, sorgen für Stabilität und ermöglichen uns Bewegung. Das parietale System muss kräftig und elastisch sein, um seine Funktionen optimal erfüllen zu können.

Auf die Mobilität und Stabilität des Bewegungsapparates wird besonderer Wert gelegt. Fehlstellungen der Knochen sind ein wichtiger Hinweis auf Ungleichgewichte im Muskelgewebe, an den Sehnen, Gelenkkapseln oder Bändern. Störungen im parietalen Bereich, beispielsweise an der Wirbelsäule, beeinflussen nicht nur das Muskel- und Gelenksystem – auch das Nervensystem leidet darunter und die Nerven werden an ihrem reibungslosen Zusammenspiel gehindert. Ebenso können Verspannungen in einzelnen Muskeln oder Muskelgruppen gravierende Folgen für den ganzen Körper haben. Schließlich werden unsere Körperbewegungen von Muskelketten ausgeführt und nicht von einzelnen Muskeln. So kann sich ein Problem im Knie auf den Nacken auswirken oder Spannungen im Becken eventuell Kopfschmerzen verursachen.

Störungen im parietalen Bereich betreffen also immer den ganzen Körper. Denn oft entstehen auch Schonhaltungen, die zu Veränderungen in der Körperstatik führen und dann erneute Beschwerden auslösen können. Störungen im parietalen System können durch viele Techniken, die jeweils auf den gestörten Bereich ausgerichtet sind, beseitigt werden: Der Osteopath diagnostiziert die Verspannungen und Gelenkblockaden und löst und entkrampft sie dann ganz gezielt. Dadurch wird der Körper

Das parietale System bildet die Ausgangsbasis der osteopathischen Untersuchung. Es wird entsprechend auch als Erstes untersucht.

Knochen, Muskeln und Gelenke gehören zu jenen Bereichen des Körpers, die tagtäglich hohen Verletzungsrisiken ausgesetzt sind.

DER KOPF

Am Kopf treffen sich parietales, viszerales und kraniosakrales System in beispielhafter Weise. Das parietale System besteht dabei aus den einzelnen Schädelknochen. Im Bereich der Schädelbasis verbinden sich diese Knochen schon in den ersten Lebensmonaten. Im Gesichtsbereich und am Schädeldach sollten die Verbindungen aber bis ins hohe Alter hinein beweglich bleiben. Durch Kopfverletzungen (auch bei der Geburt) können die Verbindungen zwischen den Schädelknochen eine erhöhte Festigkeit bekommen. Es entwickeln sich Spannungen, die auch den Rest des Körpers beeinflussen können.

befähigt, lang eingehaltene Schonhaltungen wieder zu verlassen. Es kommt zu einer Verbesserung der Durchblutung und der Haltung und schließlich zum Verschwinden der Beschwerden.

Viszerales System: Organe

Viszeral leitet sich von dem lateinischen Wort »viscera«, Eingeweide, ab. Entsprechend umfasst das viszerale System die inneren Organe mit ihren Bindegewebshüllen, die zugehörigen Blutgefäße und Lymphbahnen sowie einen Teil des Nervensystems.

Bei der Untersuchung des viszeralen Systems wird die Beweglichkeit der Organe zueinander und das sie einhüllende oder stützende Muskel- und Bindegewebe ertastet. Daneben richtet der Osteopath seine Aufmerksamkeit auf die sogenannte Motilität, die Eigenbeweglichkeit der inneren Organe. Ebenso wie die Gewebe ihren eigenen Rhythmus haben (→ Seite 38), verfügen die Organe über eine autonome Beweglichkeit. Diese Rhythmik der Organe ist unabhängig von den Atembewegungen, vom Pulsschlag sowie auch von der sogenannten Peristaltik, den Bewegungen zur Beförderung des Speisebreis durch den Verdauungstrakt.

Die Beweglichkeit unserer Organe ist ein faszinierendes und vielen Patienten kaum bekanntes Phänomen.

*Verklebungen und
Spannungen an den
Umhüllungen unserer
Organe können das
Gleichgewicht unseres
Körpers stören.*

Da die inneren Organe eng beieinanderliegen und an vielen Stellen mit anderen Bereichen des Körpers in Verbindung stehen, ist deren uneingeschränkte Bewegungsfähigkeit enorm wichtig für das gesamte Körpersystem: Vor allem wegen der Beziehungen der Organe zum Bewegungsapparat besitzt das viszerale System große Bedeutung.

Störungen der Bewegungs- und Gleitfähigkeit der Organe können durch Narben, Operationen, Organsenkungen, Entzündungen oder Stauungen entstehen. Sie alle führen zu einer Spannungserhöhung der Organhülle. Damit können die Gefäßsysteme und Nerven, die in der Organhülle verlaufen, blockiert werden und so Funktionsstörungen des Organs auslösen. Das Ziel der Behandlung des viszeralen Systems ist es deshalb, die freie Beweglichkeit der Organhüllen wiederherzustellen: Es wird also nicht das Organ selbst, sondern dessen Aufhängung und Hülle und damit die Blut- und Nervenversorgung behandelt. In Folge wird die Vitalität des Organs angeregt und seine Funktion normalisiert, die Selbstheilungskräfte werden gefördert und krankhafte Mechanismen aufgelöst.

MÖGLICHE ANWENDUNGSBEREICHE

- Senkungen von Niere, Blase oder Gebärmutter
- Verdauungsträgheit
- Magenreizungen
- Leber- oder Gallenprobleme
- chronische Blasenentzündung
- Beschwerden an der Hals- oder Lendenwirbelsäule
- Lungenleiden
- Schreibabys und Babys mit 3-Monats-Koliken
- Nachsorge nach Operationen

Kraniosakrales System

»Kraniosakral« setzt sich zusammen aus den beiden lateinischen Begriffen »cranium«, Schädel, und »sacrum«, Kreuzbein. Damit wird die enge Verbindung des Kopfes (Schädel) mit dem Becken (Kreuzbein) über die unelastische, bindegewebige harte Hirnhaut (Dura mater) zum Ausdruck gebracht. Spannungsänderungen an einem Ende des Systems verursachen sehr direkt auch Änderungen am anderen Ende und in allen Ebenen, die dazwischen liegen.

Das kraniosakrale System ist untrennbar mit dem parietalen und viszeralen System verbunden. Zum Beispiel am Kopf, wo sich die Schädelknochen als Teil des parietalen Systems, die harte Hirnhaut als Teil des kraniosakralen Systems und die Mund- und Nasenhöhlen als Teil des viszeralen Systems mit ihren Verbindungen zum Magen und zur Lunge treffen. Die harte Hirnhaut umschließt das gesamte Gehirn und das Rückenmark und enthält als schützende Flüssigkeit das Nervenwasser, den sogenannten Liquor. Damit steht das kraniosakrale System nicht nur eng mit der Durchblutung des Gehirns in Verbindung, sondern auch mit dem zentralen Nervensystem (Verstand, Psyche, Wahrnehmung) und den Hirnnerven (Sehen, Hören, Riechen).

So wird verständlich, warum die Osteopathie bei Kindern und Erwachsenen auch Einfluss auf neurologische, psychische und emotionale Störungen haben kann. Besonders Säuglinge reagieren sehr sensibel auf Veränderungen im kraniosakralen System mit Unruhe, Verdauungsstörungen oder Haltungssymmetrien.

Bereits seit dem 16. Jahrhundert gibt es Beschreibungen über eine pulsierende Eigenrhythmik des Kopfes und des Körpers, die unabhängig von der Atmung, dem Puls und dem Herzschlag ist. Auch den ersten Osteopathen war dieses Phänomen bekannt, ohne dass sie es sich erklären konnten. Der Osteopath William

Über mehr als zwanzig Jahre hinweg untersuchte Dr. Sutherland mit seinen »führenden, sehenden, denkenden Fingern« die Strukturen und feinsten Bewegungen im und am Schädel.

Das kraniosakrale System ist ein wichtiger Bestandteil der Osteopathie. Theoretische Erklärungen sind aber trotz der Entwicklungen der letzten 50 Jahre noch unvollständig.

Sutherland (1873-1954) vermutete anhand der Form der einzelnen Schädelknochen spezielle Bewegungsmuster, die durch eine Eigenbewegung des Nervenwassers hervorgerufen werden sollten. Von Sutherland stammt die Idee des kraniosakralen Rhythmus bzw. des primären Atemrhythmus. Sutherland stand damit lange Zeit im Gegensatz zur schulmedizinischen Ansicht, dass die Knochenteile des Schädels beim Erwachsenen fest miteinander verbunden und gegeneinander unbeweglich sind. Inzwischen ist jedoch klar, dass auch noch bei Erwachsenen kleine elastische Bewegungen möglich sind. Der vom Nervenwasser ausgelöste kraniosakrale Rhythmus aber ist bis heute nicht bewiesen. Neuere Untersuchungen lassen eher vermuten, dass diese Eigenbewegung, die ich im Folgenden immer Körperrhythmus nennen werde, auf wechselnde Durchblutung in den Kapillaren (kleinste Blutgefäße) zurückzuführen ist.

Von Sutherlands Theorie ausgehend, haben verschiedene Osteopathen eigene Konzepte entwickelt, die sich von der rationalen Medizin abkoppeln. Zum Beispiel John Upledger mit energetischen Theorien oder James Jealous mit stark spirituellen Vorstellungen. Mir steht die Aussage, die Rolin Becker, einem Pionier der kranialen Osteopathie, zugeschrieben wird, sehr viel näher: »nur die Gewebe wissen«.

MÖGLICHE ANWENDUNGSGEBIETE

- Schleudertraumata
- Ohrgeräusche (Tinnitus)
- Schwindel
- Stimmungsschwankungen, Stress und Prüfungsangst
- Nachsorge bei Schlaganfall
- Geburtsvorbereitung und -nachsorge
- Säuglinge mit Kopf- oder Haltungssymmetrien
- Entwicklungsstörungen von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen
- chronische Nebenhöhlenbeschwerden

Die Behandlung – Hilfe zur Selbsthilfe

Bei der Osteopathie geht es nicht um die Beseitigung von Symptomen. Im Vordergrund steht nicht beispielsweise der Kopfschmerz, sondern vielmehr die Störung, die den Beschwerden zugrunde liegt.

Diese Störung kann überall im Körper liegen – weshalb der Osteopath oftmals an Stellen behandelt, die fernab der akuten Beschwerden lokalisiert sind.

Selbstverständlich steht bei hochakuten Fällen die Schmerzbehandlung im Vordergrund. Die Bemühungen sind dann darauf gerichtet, den Schmerzzustand des Patienten rasch zu lindern. Es gibt Fälle, bei denen durch eine einmalige Behandlung bereits eine deutliche Linderung zu erreichen ist.

Viel wichtiger aber ist es aus Sicht der Osteopathie, dass die Körperstrukturen, welche die Schmerzsituation überhaupt erst entstehen ließen, dauerhaft geändert, gelöst, stabilisiert und gekräftigt werden.

Gezielte Bewegungsübungen können dabei helfen, die erreichte Besserung zu stabilisieren.

In der Praxis des Osteopathen kommen viele unterschiedliche Techniken zum Einsatz. Die wichtigsten werden im Anschluss vorgestellt.

Der Therapeut wird abhängig vom individuellen Krankheitsbild die jeweils passende Behandlungstechnik für den Patienten auswählen.

Dabei können auch mehrere Techniken zur Anwendung kommen – zur Lösung eines Problems hat die Osteopathie immer mehrere Möglichkeiten parat.

*Selbstheilungskräfte
anregen und Un-
gleichgewichte be-
seitigen – wichtige
Ziele der Osteopathie.*

DER PATIENT IM MITTELPUNKT

Im Zentrum der osteopathischen Behandlung steht nicht die Krankheit, sondern der Kranke. Ihm gibt der Osteopath Hilfe zur Selbstheilung. Da Beschwerden von Patient zu Patient immer individuell verschieden sind, kann es auch keine allgemeingültigen Vorschriften zur Therapie dieser oder jener Gesundheitsproblematik geben. Aus diesem Grund finden sich im Abschnitt zur Selbstbehandlung keine speziellen Rezepturen, die für jeden Patienten gültig sind.

Strukturelle Techniken

Dabei werden Impulse auf den Körper aufgebracht: Der Therapeut versucht mit weicheren oder kräftigeren Impulsen, die eingeschränkten Bereiche im Körper des Patienten positiv zu beeinflussen.

Impulstechnik

Impulstechnik und Recoil lösen im Körper spezifische Reflexe aus, die über kurz oder lang Beschwerden lindern können. Die Struktur des Gewebes und die darin gespeicherten Spannungen werden dadurch nicht geändert.

Diese Form der Behandlung ist auch unter der Bezeichnung Gelenkmanipulation bekannt. Im englischsprachigen Raum nennt man sie HVLA-Technik. Diese Abkürzung steht für »high velocity, low amplitude«, zu Deutsch »hohe Geschwindigkeit, kurzer Weg«. Sehr treffend, denn bei der Manipulation ist es das Ziel, eine verkürzte Struktur mit einer sehr kleinen, aber schnellen Bewegung zu dehnen: Der Osteopath löst die Blockade mit einem kurzen, gezielten Impuls.

Bei der Manipulation eines Gelenks kann mitunter ein kleiner Knacks zu hören sein: Ähnlich wie wenn man die Fingergrundgelenke nach hinten überdehnt. Das Geräusch hat keinen nachteiligen Einfluss und steht dem Behandlungserfolg nicht im Wege. Die Impulstechnik sollte dennoch nicht zu häufig angewendet werden. Vielmehr kommt sie nur dann zur Anwendung, wenn andere Techniken keinen Fortschritt bringen.

Die Impulstechnik ähnelt den Behandlungsmethoden, die in der Chiropraktik zur Anwendung kommen.





Hier ist ein für die Recoil-Technik typischer Bewegungsablauf ausschnittsweise zu sehen. Der Recoil wird hier zur Lösung von Spannungen am Brustkorb eingesetzt.

Recoil

Eine Sonderform der Manipulation ist der sogenannte Recoil (Englisch »recoil« bedeutet zu Deutsch »zurückstoßen, abprallen«), bei dem Narbengewebe mit einer gewissen Kraft gespannt wird. Anschließend löst der Osteopath die Spannung im Narbengewebe mit einer blitzschnellen Bewegung.

Myofasziale Lösetechniken

Die Muskulatur ist mit sogenannten Faszien, Bindegeweshüllen, umgeben. Diese Hüllen können ebenfalls osteopathisch behandelt werden. Da den Fehlspannungen in der Muskulatur und im Bindegewebe in der Osteopathie enorme Bedeutung zugemessen werden, sind die myofaszialen Techniken ein Bestandteil der osteopathischen Therapie.

Der Osteopath übt bei der Anwendung dieser Techniken weiche Zug- und Druckreize auf die Muskulatur beziehungsweise auf das Bindegewebe aus. Dadurch kann sich die Gewebespannung normalisieren, und Blockaden werden aufgelöst: Durchblutung und Beweglichkeit können wieder ins Gleichgewicht kommen.



Dieses Bild zeigt die Anwendung funktioneller Techniken am Unterarm.

Dieses Verfahren wird auf Seite 50 näher beschrieben.

Die Lymphdrainage kommt nicht nur in der Osteopathie, sondern auch in anderen Heilverfahren zur Anwendung.

Mit bestimmten Griffen oder Bewegungsfolgen werden Gelenkfunktionsstörungen an der Wirbelsäule und an den Extremitäten behandelt. Dabei arbeitet der Osteopath mit geführten Bewegungen, gezieltem Muskelzug oder exakt bemessener äußerer Krafteinwirkung, ähnlich wie bei der Massage.

Muskelenergie-Techniken

Die Muskel-Energie-Technik (z.B. nach Mitchell), kurz MET, zielt auf Muskeln ab, die verhärtet oder verspannt sind. Durch diese Technik lassen sich indirekt auch Störungen in Gelenken, Bändern und Sehnen behandeln.

Die MET geht nach dem Prinzip Wechsel von Anspannung und Entspannung der Muskulatur vor. Dabei wird die reflektorische Entspannung eines Muskels nach einer kurzen Anspannungsphase von sechs bis acht Sekunden genutzt, um den verhärteten Muskel zu dehnen.

Die Muskel-Energie-Technik kann sowohl an der Wirbelsäule als auch an den Extremitäten (an Armen und Beinen) angewendet werden.

Lymphatische Techniken

Das Lymphsystem – es ist ein Teil des Abwehrsystems (Immunsystems) des menschlichen Organismus – benötigt unser Körper für den Abtransport von Schlackenstoffen. Darüber hinaus ist es von zentraler Wichtigkeit für die Bildung von Zellen des Immunsystems und damit für die Bekämpfung von Krankheitsprozessen.

Die Lymphflüssigkeit wird in speziellen Lymphgefäßen aufge-

fangen, in den Lymphknoten gefiltert und schließlich im oberen Brustkorb zurück in den sauerstoffarmen, den sogenannten venösen Blutkreislauf überführt. Vergrößerte Lymphknoten können ein Zeichen von bakteriellen oder viralen Infektionen sein. Verletzte Lymphgefäße verursachen Stauungen und Lymphödeme, die eventuell weitere Schäden verursachen.

Alle diese Zusammenhänge waren bereits um 1900 vielen Osteopathen bekannt. Bereits kleinere Fehlspannungen können den Transport der Lymphflüssigkeit behindern. Bei der Lymphtechnik, die auch Lymphdrainage genannt wird, arbeitet der Osteopath mit sehr sanftem Druck auf das Gewebe. Ebenso können Vibrationen oder feine Schwingungen eingesetzt werden, um Fehlspannungen in den Geweben und Bindegewebs-hüllen zu beseitigen. Atemübungen gehören mit zur Stimulierung des Immunsystems und werden begleitend zu den Lymphtechniken angewendet.

Viszerale Techniken

Da die inneren Organe beweglich angeordnet sind, können mit der Osteopathie Verspannungen der Bindegewebe behoben werden. Fehlfunktionen der Organe lassen sich so günstig beeinflussen. Dazu wendet der Therapeut eine Vielzahl von Behandlungsmethoden an.

Um beispielsweise die Eigenbewegungen des Dünndarms auszugleichen, tastet er sich vorsichtig mit seiner Hand im Bereich des Rippenbogens durch die verschiedenen Gewebeschichten. Danach schiebt er die Schlingen des Darms behutsam auseinander und folgt der Eigenbeweglichkeit des Organs. Dadurch setzt eine Entspannung der Gewebe ein. Danach folgt der Osteopath der Gewebebewegung des Dünndarms so lange, bis der Rhythmus verharrt und einen natürlichen Ruhepunkt erreicht. Über diesen Punkt stellt sich eine lösende Entspannung ein.

Umhüllungen von inneren Organen lassen sich ebenso beeinflussen wie die Strukturen von Bändern, Muskeln und Knochen an der Wirbelsäule und an den Gelenken.

Kraniosakrale Techniken

Zwischen dem Kopf (lateinisch: cranium) und dem Kreuzbein (lateinisch: sacrum) besteht über die Dura mater, die das Gehirn, Rückenmark und das Nervenwasser umgibt, eine sehr direkte, unelastische Verbindung. Spannungen lassen sich in diesem System sehr leicht übertragen. Es gibt zwei ganz unterschiedliche therapeutische Ansätze, um am Kopf osteopathisch zu arbeiten. Zum einen: Bei der kraniosakralen Therapie nach Sutherland und Upledger werden bestimmte kraniosakrale Bewegungsmuster postuliert, die vom Nervenwasser, das das Rückenmark und das Gehirn umgibt, ausgehen sollen. Dieses Modell ist unter Osteopathen zum Teil stark umstritten, da dabei physiologische Vorgänge behauptet werden, die sich wissenschaftlich nicht halten lassen.

*Bei den kraniosakralen
Behandlungsmethoden
wird meist an Schädel,
Wirbelsäule oder
Kreuzbein gearbeitet.*

Eine häufig eingesetzte Maßnahme innerhalb der kraniosakralen Techniken ist die sogenannte Schädelbasisentspannung. Dabei liegt der Patient auf dem Rücken, und der Therapeut sitzt an dessen Kopfende. Die Fingerspitzen des Osteopathen gehen sanft in das weiche Gewebe zwischen Hinterkopf und Wirbelsäule hinein und üben einen behutsamen Zug aus. Durch mehrere solcher Druck- und Zugdurchgänge soll eine tiefe Entspannung in der Region der Schädelbasis einsetzen.

Zum anderen kann man die funktionellen Techniken nutzen, die mit der vom Körper ausgehenden Gewebedynamik arbeiten.

Funktionelle Techniken

Die funktionellen Techniken sind für mich der zentrale Schlüssel zur Osteopathie. Eigentlich sollten sie gar nicht als Techniken bezeichnet werden, denn bei dieser Methode stehen physiologische Vorgänge im Körper im Mittelpunkt, deren sich der Osteopath ganz gezielt bedient. Damit rückt die gemeinsame Arbeit zwischen dem Therapeuten und dem Körper des Patienten noch stärker ins Zentrum.

Unwinding

Hier wird gezielt mit der Gewebeanziehung gearbeitet – jenem Phänomen, dass der Körper dazu neigen kann, sich zusammenzuziehen (→ Seite 37). Die Hand des Therapeuten wird zum Unwinding meist großflächig und flach auf den Patienten gelegt. Dadurch ist es möglich, auch Anziehungen aus dem Körperinneren besser wahrzunehmen. Der Osteopath versucht zuerst, das Zentrum des Gewebezugs so genau wie möglich zu lokalisieren: Er bestimmt dazu mit seinen Händen die Richtungen, in die sich der Gewebezug am stärksten überträgt. Dann legt er seine Hände so, dass er den Gewebezug möglichst gut zwischen seinen beiden Händen spüren kann. Es entsteht eine Spannungsachse zwischen den Händen des Therapeuten. Diese lässt sich mit einem Gummiband vergleichen, das zwischen den Händen gespannt ist.

Durch weiches Positionieren der Hände oder geleitet vom Gewebezug selbst, beginnt der Therapeut nun, die Spannung zwischen seinen Händen zu reduzieren: Er entspannt das

Das Unwinding, die Arbeit mit der Gewebeanziehung, erfordert vom Osteopathen einiges an Erfahrung.



Hier ist eine typische Handstellung des Osteopathen beim Unwinding zu sehen. Hier wird die Technik auf den Bereich zwischen Bauch und Wirbelsäule angewandt.

Um den Gewebezug gut wahrnehmen zu können, braucht der Therapeut einige Übung: Er muss dazu seine Hand über Jahre schulen.

Gummiband. Fast immer startet dann das, was Osteopathen als das Unwinding, zu Deutsch »Entwringen«, bezeichnen: Im Körper entsteht eine weiche, fließende Bewegung. Die Strukturen beginnen, sich neu zu positionieren, was der Therapeut auch selbst mit den Händen spüren und verfolgen kann. Bereits während der Behandlung erkennt der Therapeut, ob sich Veränderungen erreichen lassen.

Ein gutes Unwinding schafft in der Osteopathie die weitreichendsten und anhaltendsten Veränderungen beim Patienten. Das Entwringen kann individuell über eine längere Zeit bestehen bleiben. Es verursacht ein angenehmes, entspanntes Gefühl beim Patienten.

Ausgleich der Gewebeunruhe

Die Arbeit mit der Gewebeunruhe gleicht sehr stark der Arbeit mit der Gewebeanziehung. Da die Gewebeunruhe aber eher an oberflächlichen Körperschichten lokalisiert ist, sollten nur die Fingerkuppen weich auf die zu behandelnde Körperregion aufgelegt werden.

Hier sieht man den Osteopathen beim Ausgleich der Gewebeunruhe am Kreuzbein der Patientin.



Die erste therapeutische Aufgabe besteht darin, die Gewebunruhe wahrzunehmen. Die meist rhythmische Unruhe, die deutlich schneller als der Gewebezug des Unwinding ist, wird mit den Fingerkuppen begleitet. Mit dem Nachgehen und Erleichtern der Unruhebewegung kommt die Dynamik zur Ruhe und verschwindet ganz.

Wann die Osteopathie helfen kann

Die Osteopathie behandelt einen Patienten individuell, keine Krankheitsbilder. Gemäß diesem Grundsatz können eigentlich keine allgemeingültigen Empfehlungen zur Behandlung gegeben werden – denn bei jedem Patienten sind die Fehlfunktionen, die zu den Beschwerden führen, verschieden. Dennoch kann – ausgehend von der Erfahrung aus der osteopathischen Praxis – eine ganze Reihe von Gesundheitsstörungen aufgeführt werden, bei denen die osteopathische Behandlung angezeigt ist. Denn solange der Mechanismus der Selbstheilungs- und Selbstregulationskräfte funktioniert, kann Osteopathie eine Heilung anregen. In anderen Fällen kann sie zumindest lindernd wirken.

Osteopathie eignet sich für jedes Alter: Zu den Patienten eines Osteopaten gehören nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder und Babys.

Störungen des Bewegungsapparats

- Beschwerden der Wirbelsäule
- Rücken- und Nackenschmerzen
- Knieschmerzen durch Fehlhaltung oder Fehlbelastung
- Muskelschmerzen
- Beschwerden an Gelenken
- Funktioneller Beckenschiefstand oder einseitige Beinbelastung
- Nackensteifheit
- Nach Schleudertrauma, Verstauchungen, Stürzen oder Verrenkungen
- Funktionelle Bewegungseinschränkung des Schultergelenks

HAND IN HAND

Die Osteopathie bildet eine Brücke zwischen der Schulmedizin in ihrer Gesamtheit und den alternativen Heilmethoden wie zum Beispiel der Akupunktur oder der klassischen Homöopathie. Die osteopathische Behandlung sieht sich nicht in Konkurrenz zur Schulmedizin, sondern versucht vielmehr, diese zu ergänzen. So kann beispielsweise Osteopathie bei schweren Erkrankungen als begleitende Maßnahme zur schulmedizinischen Behandlung mit Erfolg eingesetzt werden. Wann immer notwendig, sucht der Osteopath die Zusammenarbeit mit Fachärzten oder Therapeuten zum Wohle seines Patienten.

- Hand-, Schulter- oder Kreuzschmerzen z.B. durch einseitige Arbeitsbelastung
- Schwellungen und Weichteilschmerzen, sofern keine organische Krankheitsursache vorliegt

Internistische Beschwerden

Die Osteopathie kann bei zahlreichen Beschwerden eine wirksame Hilfe sein – als Unterstützung der ärztlichen Behandlung oder für sich allein.

- Funktionelle Verdauungsstörungen wie Reizdarm, Aufstoßen, Sodbrennen und Blähungen
- Gefühl von Druck oder Enge in Bauch, Hals oder Brust
- Erschöpfung
- Chronische Müdigkeit
- Schwindel
- Schlafstörungen
- Folgen von Vernarbungen z.B. an Bauch oder Brustkorb
- Krampfadern
- Hämorrhoiden
- Prostatabeschwerden

Beschwerden im Bereich des Kopfes

- Kieferknacken
- Migräne
- Spannungskopfschmerz

- Beschwerden an Augen und Ohren
- Probleme mit der Stimme
- Funktionelle Sprachstörungen
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Chronische Mittelohrentzündung
- Mandelentzündung
- Ohrgeräusche (Tinnitus)

Beschwerden im Bereich der Nerven

- »Hexenschuss« und Ischias
- Ziehen, Kribbeln, »Einschlafen« in den Extremitäten
- Veränderungen der Nervenwahrnehmung
- Koordinationsstörungen
- Nervenentzündungen
- Schlafstörungen

Frauenkrankheiten

- Unterleibs- und Beckenbodenprobleme
- Beschwerden durch Spannungsänderungen im Gewebe nach Dammverletzung, Kaiserschnitt, Operationen
- Beschwerden durch Haltungsänderungen, beispielsweise in der Schwangerschaft
- Menstruationsbeschwerden
- Geburtsvorbereitung und -nachsorge

Beschwerden von Säuglingen und Kindern

- Fehlhaltungen der Wirbelsäule, z. B. Skoliose
- Funktionelle Fehlstellungen der Beine oder Füße
- Schlafstörungen
- Allgemeine Unruhezustände
- Verdauungsbeschwerden
- Schiefhals (Kiss-Syndrom)
- Leichte Verdrehung des Rumpfes

Prinzipiell kann jedes Gewebe osteopathisch behandelt werden. Da sich die Therapie auf alle Körperstrukturen erstreckt, ist die Palette der behandelbaren Störungen groß.

Gerade bei chronischen Leiden verzeichnet die Osteopathie häufig erstaunliche Erfolge, die andere Therapien nicht erreichen.

- Einseitige Bewegungsmuster oder Bewegungsentwicklung
- Geburtsbedingte Schädel- und Gesichtsverformungen
- Hüftdysplasie
- Spuckkind
- Entwicklungsverzögerungen
- Lern- und Konzentrationsstörungen
- Hyperaktivität

Grenzen der Behandlung

Wer sich zu einem Osteopathen in Behandlung begibt, sollte sich immer zuvor informieren, welchen Ausbildungsgrad dieser hat und wie lange sein Studium dauerte.

- Die Osteopathie ist kein Allheilmittel – sie hat ihre Grenzen dort, wo die Selbstheilungskräfte des Körpers nicht ausreichen, um eine Gesundung herbeizuführen.
- Osteopathie kann eine erforderliche schulmedizinische Therapie nicht ersetzen.
- Die Osteopathie ist auch keine Notfallmedizin. Sie kann also in lebensbedrohlichen Situationen wie bei einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall nicht lebensrettend eingreifen.
- Offene Wunden, Brüche, Verbrennungen und andere Verletzungen müssen immer erst von einem entsprechenden Facharzt versorgt werden.
- Depressionen können ernste Erkrankungen sein, die eine gute ärztliche Betreuung erforderlich machen. Allerdings kann sich eine osteopathische Behandlung als Begleittherapie anbieten. So kann der sanfte Hautkontakt bei Depressionen durchaus positiv wirken.
- Nicht osteopathisch behandelt werden sollten auch Infektionen, wie bakteriell bedingte Entzündungen, weil sich damit die Infektion weiter ausbreiten kann.
- Befinden sich Fremdkörper oder Ablagerungen wie Nieren- und Gallensteine im Organismus, kann die manuelle Behandlung Schmerzen verursachen oder gar zu inneren Verletzungen führen. Bei Frauen, die eine Spirale tragen, sollte deshalb keine Manipulation an der Gebärmutter erfolgen.

WICHTIG ZU WISSEN

In manchen Fällen kann sich das Krankheitsbild kurzfristig verschlimmern. Das gehört jedoch zu einem normalen Anpassungsmechanismus des Körpers und stellt keine Verschlechterung des Krankheitsbildes dar. Allerdings sollte im Zweifelsfall mithilfe eines Röntgenbildes abgeklärt werden, ob kein anderweitig zu behandelndes Problem vorliegt, wie zum Beispiel Knochenschwund. Bessern sich die Beschwerden nicht oder tritt eine langfristige Verschlechterung auf, wird der Osteopath zu einem entsprechenden Facharzt überweisen.

Bei der osteopathischen Sitzung

Werkzeuge des Osteopathen

Der Osteopath braucht für seine Arbeit erstaunlich wenig. Seine eigentlichen Werkzeuge sind seine Hände und die Wahrnehmung. Sehr wichtig ist allerdings ein ruhiger Raum, da die Arbeit ein hohes Maß an Aufmerksamkeit vom Therapeuten verlangt. Eine Behandlungsbank und Dokumentationsmaterial (Papier oder Computer) vervollständigen die Ausrüstung des Osteopathen.

Rahmenbedingungen

Der Patient sollte innerlich zur Ruhe kommen können. Denn offensichtliche äußere Spannungen können die osteopathische Diagnostik und Therapie erheblich erschweren: Ein Patient, der sich unwohl fühlt, wird sich verspannen und jede tiefere osteopathische Diagnostik behindern. Deshalb ist es wichtig, eine angenehme und entspannte Atmosphäre zu schaffen, in der ohne Zeitdruck gearbeitet wird.

Der Patient sollte sich nur so weit entkleiden, wie er sich gut fühlt und dies für die Behandlung notwendig ist. Decken können ein Auskühlen verhindern und für zusätzliches Wohlbefinden sorgen. Der Osteopath achtet ferner auf eine möglichst schmerz-

Der Osteopath behandelt den Patienten, nicht die Krankheit: Zwei verschiedene Patienten können also die gleiche ärztliche Diagnose haben, werden aber unterschiedlich behandelt.

freie Behandlungsposition – meistens im Liegen, manchmal auch im Sitzen. Wichtig ist, dass der Therapeut selbst möglichst entspannt und mit geringem Kraftaufwand arbeiten kann.

Die osteopathische Behandlung selbst ist schmerzfrei, viele Kinder schlafen während der Behandlung sogar ein. Aber auch Erwachsene gleiten in einen Zustand zwischen Wachsein und Eindösen.

Dauer einer Behandlung

Wie lange eine Sitzung beim Osteopathen dauert, ist von Patient zu Patient unterschiedlich – es kommt ganz auf die Art der Beschwerden an.

Ein Osteopath arbeitet prinzipiell nicht nach Zeit: Eine Sitzung kann zwanzig Minuten dauern, die andere dann wieder eineinhalb Stunden. Die Dauer einer osteopathischen Behandlung richtet sich schlichtweg nach den Beschwerden. Der Abstand zwischen den Terminen muss individuell angepasst werden und liegt meist zwischen einer und vier Wochen. Jede neue Therapiesitzung wird individuell auf die Symptome des Patienten abgestimmt.

Bei chronischen Leiden kann die Behandlung mehr als sechs Sitzungen in Anspruch nehmen. Manche Beschwerden können dagegen schon nach ein oder zwei Sitzungen behoben sein.

Kosten

Die Osteopathie ist nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen enthalten. Gesetzlich Versicherte müssen die Behandlung beim Osteopathen also selbst bezahlen. Die privaten Krankenversicherungen übernehmen die Behandlungskosten teilweise.

In jedem Fall ist zu empfehlen, Kontakt zur jeweiligen Krankenkasse aufzunehmen und die Frage der Kostenübernahme zu klären. Ärzte und Heilpraktiker rechnen die osteopathische Leistung nach den eigenen berufsständischen Gebührenordnungen ab. Für eine Behandlung mit ausführlicher Anamnese, Untersuchung und Behandlung mit unterschiedlichen osteopathischen Techniken liegen die Kosten zwischen 60 und 100 Euro.

Kriterien für einen guten Osteopathen

In Deutschland ist die Bezeichnung Osteopath leider nach wie vor nicht rechtlich geschützt. Ebenso ist die osteopathische Ausbildung nicht gesetzlich geregelt. Bei der Suche nach einem qualifiziert ausgebildeten Osteopathen helfen folgende Kriterien: Eine gute osteopathische Ausbildung dauert mindestens fünf Jahre. Ein weiteres Qualitätsmerkmal einer Ausbildung auf hohem Niveau ist die Bezeichnung D.O.[®], die vom Verband der Osteopathen Deutschland (VOD) vergeben wird, hinter dem Namen des Osteopathen. Diese eingetragene Marke wird dann vergeben, wenn der Osteopath zusätzlich zur Ausbildung eine wissenschaftliche Arbeit im Bereich der Osteopathie verfasst hat. M.R.O. bedeutet, dass der Therapeut Mitglied im Register der Osteopathen ist. Diese freiwillige Mitgliedschaft steht den D.O.s offen. Ein seriöser Osteopath nimmt sich Zeit für einen gründlichen Befund und behandelt selbst. Vor allem aber beschränkt sich ein guter Osteopath auf die Osteopathie. Therapeuten, die auch andere Therapiesysteme anbieten, werden in der Osteopathie kaum zu wirklicher Reife gelangen können.

Fallbeispiele

Die folgenden Fallbeispiele sollen zeigen, dass orthopädische Beschwerden oftmals nur Symptome für Beschwerden im neurologischen, viszeralen oder faszialen System sein können. Das heißt, der eigentliche Verursacher der Beschwerden liegt gar nicht im Bewegungsapparat.

Anhand von Beispielen aus der Praxis lassen sich die osteopathischen Prinzipien gut nachvollziehen.

Fall 1 – männlicher Säugling

Eine junge Mutter stellte sich mit ihrem vier Wochen alten Sohn in der Sprechstunde vor. Während ihr Säugling sehr gut an der rechten Brust trank, wollte er an der linken Brust überhaupt nicht trinken. Beide Brüste der Frau waren in Ordnung, das hatte

Bei Säuglingen zeigen osteopathische Methoden bisweilen erstaunliche Wirkungen. So sind Fälle von Schreibabys bekannt, die sich durch kranio-sakrale Techniken innerhalb weniger Minuten beruhigen ließen.



Die Krankheitsgeschichte eines Patienten kann wertvolle Hinweise zur Behandlung aktueller Störungen geben.

der bereits aufgesuchte Frauenarzt bestätigt. Auch der Kinderarzt konnte sich die Ungleichheit nicht erklären. Auf Empfehlung der Hebamme hatte die junge Mutter einen Osteopathen aufgesucht, auch weil beim Säugling eine Asymmetrie des Kopfes zu beobachten war. Über die Schwangerschaft berichtete die Mutter, dass sie zunehmend unter Kreuzschmerzen gelitten hatte. Da die Wehen nicht stark genug waren, musste die Geburt mit Hilfe eines Medikaments, das die Wehen anregt, unterstützt werden. Der Damm wurde eingeschnitten, um dem Kind den Durchtritt durch den Geburtskanal zu erleichtern. Das Kind entwickelte sich zunächst gut und konnte auf beiden Seiten von der Mutter gut an der Brust angelegt werden. Nach zwei Wochen traten jedoch erste Trinkschwierigkeiten an einer Brust auf, und das Körpergewicht nahm kaum mehr zu.

Bei der Untersuchung fiel zunächst auf, dass der Kleine den Kopf vor allem nach rechts drehte; was auf der linken Seite passierte, interessierte ihn kaum. Der Hinterkopf war einseitig abgeflacht. Bei der speziellen osteopathischen Untersuchung zeigte sich zunächst ein besonders auffälliger Befund. Es zeigte sich eine

große Gewebeanziehung zur rechten unteren Brustkorbseite, verbunden mit einer großen Festigkeit und Gewebeunruhe in der Region der rechten Zwerchfellkuppel. Ein Körperrhythmus war in dieser Region nicht zu fühlen.

Mithilfe des Unwindings, bei dem sich der Säugling wiederholt wie eine Schnecke zur rechten Seite hin einrollte, konnte die Gewebeanziehung bereits in der ersten Behandlung sehr gut ausgeglichen werden. Nebenbei wurde bei der Behandlung der Bauchraum harmonisiert, wodurch dieser deutlich weicher wurde. Dem Säugling tat die Behandlung, bei der ich dem auf dem Rücken liegenden Säugling eine Hand von vorne auf den Bauch und eine von hinten unter den Po gelegt hatte, zur Überraschung der Mutter sichtbar gut. Ein Termin zur Wiedervorstellung wurde für zehn Tage später vereinbart.

Beim zweiten Termin berichtete die Mutter von einer verbesserten Saugfähigkeit ihres Sohnes an der linken Brust. Auf dem Rücken liegend konnte er den Kopf auch bereits sicher in der Mitte halten. Bei stärkeren Reizen drehte er den Kopf auch bereits freiwillig nach links. Die Gewebeanziehung zur rechten unteren Thoraxseite war noch leicht vorhanden, konnte jedoch bereits nach einer kurzen Behandlung ausgeglichen werden. Dann führte der Gewebezug weiter kopfwärts, wo sich im Bereich des Gesichtsschädels (über den Oberkieferknochen) eine intensive Gewebeunruhe zeigte. Bereits nach Abschluss der funktionellen Behandlung des Gesichts, die vom Kind selbst in aufmerksamer Ruhe verfolgt wurde, war eine Vorzugshaltung des Kopfes nicht mehr zu beobachten.

Beim zweiten Folgetermin weitere zehn Tage später war die Mutter glücklich darüber, dass sie ihr Kind wieder an beiden Brüsten stillen konnte. In dieser letzten Behandlungssitzung behandelte ich noch auffällige Befunde am rechten Unterschenkel. Auf dessen Innenseite war in der Region des Schienbeins ein Spannungsungleichgewicht festzustellen, welches für einen

Schon die jüngsten Patienten sprechen oft sehr gut auf osteopathische Behandlung an, doch auch ein langjähriger Leidensweg kann mithilfe der Osteopathie oftmals ein schnelles Ende finden.

leicht einwärts gezogenen Fuß (Sichelfuß) verantwortlich zu sein schien. Danach hatte ich Gelegenheit, mich den Kreuzschmerzen der Mutter zu widmen.

Kommentar zu Fall 1

Was für die beiden primären Funktionsstörungen am rechten Thorax und im Gesicht verantwortlich war, kann ich nicht mit Sicherheit sagen. Infrage kommen eine bereits bei einem Eltern- teil bestehende Auffälligkeit genauso wie eine Drucksituation im Mutterbauch gegen Ende der Schwangerschaft, wo sich der Fetus vielleicht eine Hand ins Gesicht gedrückt hatte. Nicht un- typisch ist das schnelle Ansprechen von Vorzugshaltungen auf eine weiche, funktionelle osteopathische Behandlung. Es muss überhaupt nicht mit Kraft gearbeitet werden, um anhaltende Ver- änderungen zu erreichen. In diesem Fall hat das Kind die Be- handlung so sehr und so offensichtlich genossen, dass sich die Mutter auch behandeln lassen wollte.

Fall 2 – junge Frau

*Vielen gesundheit-
lichen Störungen
liegen Fehlbelastungen
und Ungleichgewichte
im Gewebe zugrunde,
die der Körper über
Jahre hinweg tolerieren
musste.*

Eine junge Patientin kam in die Sprechstunde, weil sie seit sechs Tagen an einem steifen Hals litt. Dies war in ähnlicher Weise be- reits öfters aufgetreten. Eine Freundin hatte ihr empfohlen, einen Osteopathen aufzusuchen.

Beim Gespräch berichtete die 27-jährige Frau außerdem über re- gelmäßige Kopfschmerzen, die von ihrem Orthopäden als Spannungskopfschmerzen bezeichnet wurden. Manchmal muss- te sie deswegen auch Schmerztabletten einnehmen. Erstmals hatte sie einen steifen Hals, als sie 17 Jahre alt war und in der Vorbereitung auf das Abitur stand. Beide Hände neigten dazu, bei ungünstiger Liegeposition einzuschlafen. Die Rachen- mandeln waren ihr mit 15 Jahren wegen wiederholter eitriger Entzündungen entfernt worden. Wegen einer deutlichen Fehl- stellung der Zähne hatte sie, seit sie 14 Jahre alt war, eine Zahn-

spange getragen, zudem waren bereits alle vier Weisheitszähne entfernt worden. Mit zehn Jahren war sie beim Schlittschuhlaufen so unglücklich auf den Hinterkopf gefallen, dass sie wegen einer Gehirnerschütterung im Krankenhaus untersucht wurde. Ihr Vater leidet an starken Abnützungserscheinungen der Halswirbelsäule.

Des Weiteren musste die Patientin wegen einer Schilddrüsenunterfunktion seit zwei Jahren Schilddrüsenhormone in Tablettenform einnehmen. Seit ihrem Studienabschluss arbeitete sie für eine Anwaltskanzlei, in der derzeit Umstrukturierungsmaßnahmen stattfanden. Die Beziehung zu ihrem Freund sei gut, sie würde sich aber wünschen, dass sie sich öfters sehen könnten.

Die Halswirbelsäule selbst war wegen der Muskelschutzspannung kaum zu untersuchen. Bei der orientierenden Untersuchung zeigten sich in drei verschiedenen Regionen Funktionsstörungen, die derart gravierend waren, dass sie indirekt die Halswirbelsäulenmuskulatur wiederholt komplett verkrampfen lassen konnten. Dies waren der Kopf, der vordere Brustkorbbereich und der linke Unterschenkel.

Das Wadenbein der linken Seite war fixiert und zeigte starke

Im Rahmen osteopathischer Behandlungen finden sich oftmals erstaunliche Zusammenhänge zwischen lang zurückliegenden Ereignissen und aktuellen Beschwerden.



Besonders bei sportlich aktiven Menschen müssen die Beine starken Belastungen standhalten.

Patienten unterschätzen oft die Bedeutung bestimmter Ereignisse und vergessen daher, diese zu erwähnen. Hier ist genaues Zuhören und Nachfragen des Osteopathen wichtig.



Gewebeanziehung zum oberen Sprunggelenk am Übergang zum Fuß. Auf mein Nachfragen hin erinnerte sich die Patientin an einen Sportunfall vor fünf Jahren, bei dem sie mit dem Knöchel so stark umgeknickt war, dass der Orthopäde einen Bänderriss diagnostizierte und sie für einige Wochen eine Schiene tragen musste. Die Beschwerden bestanden, wenn auch in abgeschwächter Form, noch über mehrere Monate.

Am vorderen Brustkorb zeigten sich eine deutliche Gewebeverdichtung und ein einwärts gezogenes Brustbein. Da der Befund so stark erschien, fragte ich nach Beschwerden in dieser Region. Daraufhin erzählte die Patientin einerseits von ihrem bei Stress sehr empfindlichen Magen und davon, dass sie hin und wieder am Rücken unterhalb der Schulterblätter stechende Schmerzen verspüre.

Am Kopf fiel eine Abweichung der Nase nach rechts auf und eine große Festigkeit am Hinterhauptsbein, die sich wegen der engen räumlichen Beziehung auf die obere Halswirbelsäule übertrug. In der ersten Behandlung war es mein Ziel, der Patientin die

Schmerzen zu nehmen, und so behandelte ich zunächst etwas symptomorientiert und glich die myofaszialen Übergänge vom Kopf zum Rücken aus. Da dies gelang, hatte ich das Vertrauen der Patientin gewonnen und konnte in den folgenden Behandlungen in aller Ruhe die primären osteopathischen Fehlfunktionen an Hinterhauptsbein, Wadenbein und Brustkorb angehen, wodurch die Patientin im Verlauf von zehn Behandlungen während eines halben Jahres deutlich an Lebensqualität gewann.

Die dauernde Müdigkeit verschwand, die Spannungskopfschmerzen waren nur noch sehr selten vorhanden, auch die Empfindlichkeit des Magens verschwand – nicht zuletzt auch deshalb, weil die Patientin sich als widerstandsfähiger empfand. Ein steifer Hals trat nicht mehr auf.

Im Zuge der Behandlung verschwanden mehrere Symptome auf einmal. Dies ist ein deutlicher Hinweis auf die häufig unterschätzten Zusammenhänge zwischen Psyche und Körper sowie innerhalb des Körpers.

Kommentar zu Fall 2

Dieses Beispiel zeigt die Wechselwirkungen zwischen Körper, Psyche und beruflichem Umfeld, die bei vielen Patienten vorliegen. Sind die osteopathischen Fehlfunktionen zu stark, droht das System bei zusätzlichen Belastungssituationen (Stress, Wetter, Überlastung) aus dem nur mühsam gehaltenen Gleichgewicht zu kippen.

Dieses Beispiel zeigt auch, dass eine Anamnese nie vollständig sein wird, da Patienten wichtige Dinge entweder vergessen oder als nicht erwähnenswert erachten. Eine gute osteopathische Behandlung behandelt den Körper. Die indirekten Auswirkungen auf Organfunktionen und auf die Psyche sollten dabei aber nie unterschätzt werden. Bestehen die Funktionsstörungen noch deutlich länger als bei dieser jungen Patientin, so kann es sich auch lohnen, mit den sanften funktionellen Techniken noch über einen deutlich längeren Zeitraum langsam voranschreitende, aber dennoch relativ kontinuierliche Verbesserungen anzustreben.

Diagnosen aus osteopathischer Sicht

Osteopathie und Schulmedizin unterscheiden sich in manchen Dingen. Dennoch können sie sich ideal ergänzen. Bei so manchen Beschwerden, allen voran den chronischen, kann die Osteopathie eine sehr wirksame Unterstützung der konventionellen Behandlung sein. Viele Ärzte empfehlen sie deshalb heute gerne als Begleittherapie.



Von Kopf bis Fuß

Bei der Frage, was einer gesundheitlichen Störung zugrunde liegt und was bei dieser zu tun ist, hat die Osteopathie eine sehr umfassende Sichtweise. Sie bezieht bei der Diagnose und Behandlung mehrere Faktoren als mögliche Ursachen mit ein. Denn eine Erkrankung lässt sich selten auf einen einzigen Auslöser zurückführen. Vielmehr ist es meist eine ganze Reihe von körperlichen wie auch seelischen Ursachen, die den Organismus aus der Balance bringen. Faktoren, die seine Fähigkeiten zur Selbstregulation schwächen und die Selbstheilungskräfte blockieren. Ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Faktoren – sofern genau betrachtet.

Wenn man genau hinsieht, so wie es die Osteopathie tut, dann können Beschwerden und Erkrankungen eine gute Hilfe sein, die individuellen Schwachpunkte eines Menschen zu erkennen. Und zwar frühzeitig genug, um Maßnahmen dagegen zu ergreifen. Störungen des körperlichen und psychischen Befindens sind Signale, auf die angemessen reagiert werden sollte. Um zu vermeiden, dass später Probleme auftreten, die weitaus schwieriger zu kontrollieren sind, sollten solche frühen Zeichen ernst genommen werden. Damit ist allerdings keineswegs ein möglichst schnelles »Abschalten« der Beschwerden gemeint. Methoden, die erste Anzeichen von Funktionsstörungen ruhig stellen, kommen für den Osteopathen dem Überfahren einer roten Ampel gleich. Ihm geht es vielmehr darum, den Grund zu entdecken, warum die Ampel auf Rot geschaltet hat – anders formuliert, die Ursachen dafür zu finden, weshalb der Körper Alarm schlägt.

Diese Spurensuche ist auf den folgenden Seiten anhand einiger häufiger Erkrankungen dargestellt. Die Gliederung folgt dabei dem osteopathischen Konzept der Körperregionen und nicht der Einteilung nach einzelnen Organsystemen.

Osteopathie ist auch als wertvoller Bestandteil einer umfassenden gesundheitlichen Vorsorge zu verstehen.

Kopf und Halswirbelsäule – die zentrale Schaltstelle

Der Kopf kann als die zentrale Schaltstelle unseres Körpers angesehen werden – mit enormer Bedeutung, allein schon für die Kommunikation mit unserer Umwelt: Über unsere Sinnesorgane wie unter anderem Augen, Ohren und Nase nehmen wir zahllose Informationen auf. Im Gehirn werden diese aufgenommenen Informationen verarbeitet, aussortiert und gespeichert. So werden Reaktionen auf aufgenommene Reize ausgelöst. Auch unsere Mimik, die Bewegung von Wirbelsäule, Armen und Beinen, die Steuerung unserer Organe und selbst unsere Stimmung – alles hängt von der Funktion des Gehirns ab.

Faszination Gehirn

Unser Gehirn »regiert« über ein Netzwerk von Milliarden von Nervenzellen – sie alle liefern rund um die Uhr lebenswichtige Informationen, die weitergeleitet und bearbeitet werden müssen.

Eineinhalb Kilo Hirngewebe lassen uns wahrnehmen und erinnern, denken und lernen, empfinden und fantasieren. Sie koordinieren unsere Bewegungen, kontrollieren unsere Atmung und unseren Herzschlag. 100 Milliarden Nervenzellen sorgen dafür, dass wir sehen, schmecken, riechen und hören, Schmerzen, Kälte und Hitze empfinden können. Die Beantwortung der Frage, wie das Gehirn dies alles schafft, beschäftigt Tausende von Wissenschaftlern. Immer mehr Puzzlestücke finden sich dabei und ergeben allmählich ein schemenhaftes Bild, welches das komplexe Geschehen erahnen lässt – sein Geheimnis hat das Gehirn allerdings noch längst nicht preisgegeben.

Ordnung ist alles

Besonders im Gehirn. Eine der grundlegenden Bedingungen für seine Leistungskraft sind die Funktionen des Gedächtnisses. Jener Speicher, in dem all die zahllosen Informationen, die wir Tag für Tag erhalten, aufbewahrt werden – allerdings gut sortiert. Im Gehirn wird nichts zu den Akten gelegt, was nicht zuvor sorg-

fältig gefiltert wurde. Ein lebenswichtiger Vorgang, denn sonst wäre unser Gehirn in Kürze total überlastet.

Alles, was wir in jedem Augenblick unseres Lebens erfahren, sämtliche Eindrücke und Informationen, kommen zunächst einmal in das Ultrakurzzeitgedächtnis. Nur für einige Sekunden allerdings – alles Unwichtige wird ganz schnell wieder gelöscht. Was vom ersten Aussortieren übrig geblieben ist, gelangt in das Kurzzeitgedächtnis. Dieses behält Dinge des täglichen Lebens, die für Stunden oder wenige Tage wissen müssen. Danach wird gelöscht, was nicht besonders wichtig ist. Die vom Gehirn als speicherwürdig erkannten Informationen werden dann in das Langzeitgedächtnis verlagert: unser Archiv, in dem Wissensinhalte und grundlegende Daten über ein ganzes Leben lang abrufbar gespeichert sind.

Lange Zeit ging man davon aus, dass unser Gehirn seine Sortierarbeiten passiv erledigt: die Informationen dankend in Empfang nimmt, prüft und speichert. Auch die Verarbeitung von Infor-

Die Fitness unseres Gehirns hängt entscheidend vom Informationsfluss zwischen den Nervenzellen ab. Zuständig für diese Kurierdienste sind die sogenannten Neurotransmitter.



Die Informationsflut unserer modernen Gesellschaft macht vielen Menschen zu schaffen. Kopfschmerzen und Verspannungen sind oftmals die Folge.

mationen, die Reaktionen auf Reize, die wir über unsere Sinnesorgane aufnehmen, hielt man für eindeutig festgelegt. Dieses sogenannte »Reiz-Reaktions-Modell« ist inzwischen zu den wissenschaftlichen Akten gelegt worden. Heute ist erwiesen, dass die grauen Zellen bei der Wahrnehmung und Beantwortung von Reizen rege mitmischen. Eine Situation oder ein Geräusch wird von jedem Menschen anders wahrgenommen. Ebenso bewertet das Gehirn ein und dieselbe Information nicht immer in der gleichen Weise, sondern heute anders als morgen. Jeder geistige Vorgang – jede Denkleistung und jede Wahrnehmung – wird durch das Gehirn zu jeder Sekunde aktiv gestaltet.

Eine breite Palette

Bei Störungen des Bewusstseins und der Sinnesorgane muss baldmöglichst ein Arzt aufgesucht werden.

Vielfältig wie die Funktionen des Kopfes sind auch die Erkrankungen, die mit dem Kopf in Verbindung stehen können. Manche Erkrankungen sind zwar sehr störend, werden aber nicht lebensbedrohend – zum Beispiel Spannungskopfschmerzen, nächtliches Zähneknirschen und die meisten Ohrgeräusche (Tinnitus). Andere Erkrankungen beginnen scheinbar harmlos und werden dann schnell sehr gefährlich, wie beispielsweise eine Hirnhautentzündung.

Doch auch der Hals hat viele Aufgaben – er ist bei Weitem nicht nur die Stütze für den Kopf. So enden zahlreiche Muskeln, die ihren Ursprung am Kopf haben, an der Halswirbelsäule. Vor der Halswirbelsäule liegt der Kehlkopf, der für die Sprachbildung entscheidend ist. Die Speise- und die Luftröhre verbinden den Kopf mit dem Brustkorb und dem Bauchraum. Auch die Schilddrüse, ein sehr wichtiges Organ, liegt im Bereich des Halses.

Wichtig: Eine organische Grunderkrankung sollte vor der osteopathischen Behandlung vom Arzt ausgeschlossen worden sein.

Spannungskopfschmerzen

Volkskrankheit Spannungskopfschmerz: Nahezu jeder kennt die dumpfen Schmerzen, die aus einer Richtung auf den Kopf drücken und sich zuweilen auch wie ein Band um den Kopf legen.



Die Behandlung des Hinterhauptbeins (Os occipitale) mit den Ansätzen der Nackenmuskulatur kann viele Spannungen lösen.

Die Osteopathie betrachtet Spannungskopfschmerzen sehr differenziert. Menschen, die darunter leiden, kennen diese Beschwerden meist schon seit Langem, oft schon seit der Kindheit. Sie treten in kürzeren oder längeren Abständen auf, haben meist eine typische Lokalisation und verschwinden nach einigen Stunden wieder. Bei der ärztlichen Untersuchung lassen sich keine Schädigungen von Blutgefäßen und Nerven erkennen, und es bestehen keine Entzündungszeichen wie Fieber. Oft werden schmerzlindernde Medikamente zur Einnahme bei Bedarf verordnet. Darüber hinaus haben viele Patienten im Laufe der Jahre eigene Strategien entwickelt, um mit ihren Kopfschmerzen umzugehen.

Auslöser der Beschwerden sind unter anderem Stress, Zugluft, Sauerstoffmangel und Wetterwechsel, bestimmte Nahrungsmittel und zu geringe Flüssigkeitszufuhr. Nach osteopathischem Verständnis sind das aber nicht die wahren Ursachen. Vielmehr gehen Spannungskopfschmerzen fast immer mit Verspannungen der Nackenmuskulatur einher. Deshalb wird der Osteopath bei der Untersuchung speziell auf Störungen im Bereich der

ZUSÄTZLICHE HILFEN

- Einfach mal entspannen: in der warmen Wanne, bei einem Spaziergang an der frischen Luft oder für eine Weile im Bett.
- Hinter Kopfschmerzen kann sich unter Umständen auch eine Sehstörung verbergen. Also einmal beim Augenarzt oder Optiker die Sehfähigkeit testen lassen – vielleicht hilft gegen die Beschwerden schlichtweg eine Brille oder eine neue Sehhilfe. Falsche beziehungsweise schlecht angepasste Brillen und Kontaktlinsen sind nicht selten Ursache hartnäckiger Kopfschmerzen.
- Tagebuch über die Kopfschmerzen führen: Das hilft, mögliche Auslöser für die Attacken ausfindig zu machen und künftig zu vermeiden.
- Versuchen, Stress abzubauen, wo es geht. Dabei helfen auch Yoga oder die Körperwahrnehmungsgymnastik im folgenden Kapitel (→ Seite 138 bis 145).
- Genug trinken: Flüssigkeitsmangel erhöht die Anfälligkeit für die Schmerzattacken.
- Kneippsche Wechselbäder: Tauchen Sie Ihre Arme oder Beine abwechselnd in warmes und kaltes Wasser, oder legen Sie sich alternativ warme und kalte Kompressen in den Nacken.
- Heiße Kompressen oder Wärmflasche in den Nacken legen.

Halswirbelsäule achten. Besonders interessant in diesem Zusammenhang sind auch Verluste der Elastizität im Bereich des Kopfes: Nicht wenige Patienten mit hartnäckigen Spannungskopfschmerzen können sich an Kopfverletzungen durch einen Sturz in der Kindheit erinnern. Aber auch übertragene negative Einflüsse von Störungen, die weiter entfernt liegen. Zum Beispiel Spannungen, die von den Organsystemen des Brustkorbes, des Beckens und der Beine ausgehen.

Zum Arzt, wenn

- Übelkeit, Erbrechen, Fieber, Schwindel, Seh- und Bewusstseinsstörungen oder Blutdruckschwankungen auftreten.
- plötzliche Augenveränderungen (Pupillen oder Farbe) auftreten.
- die Schmerzen mit der Zeit immer stärker werden.
- Gesichtskopfschmerzen bestehen. Dies kann auf Nebenhöhlenentzündungen oder Trigeminusneuralgie hinweisen.

Kiefergelenksfehlfunktionen

Kiefergelenksfehlfunktionen äußern sich durch Geräusche oder durch Schmerzen vor dem Ohr beim Öffnen oder Schließen des Mundes. Nicht selten sind in der Vorgeschichte des Patienten Weisheitszähne gezogen worden. Bei vielen der Betroffenen wurden Kieferkorrekturen mittels Spangen vorgenommen, oder sie trugen Beisschienen wegen nächtlichen Zähneknirschens.

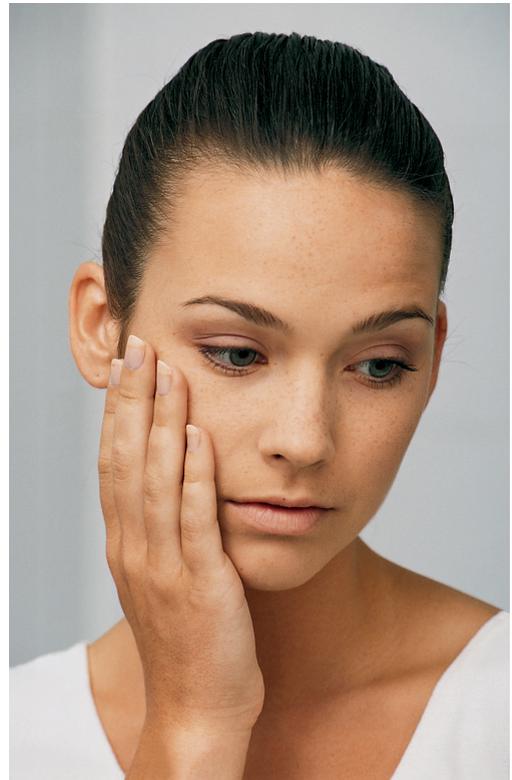
Die osteopathische Behandlung zielt zunächst – in fast allen Fällen – auf die angespannte Kaumuskulatur ab. Im Anschluss geht der Therapeut daran, die Spannungen und Funktionsstörungen im Bereich der Halswirbelsäule, der Schläfenbeine, des Unterkiefers und der Oberkieferknochen zu lösen.

Verspannte Kiefermuskeln und daraus resultierende Kiefergelenksfehlfunktionen können die Ursache verschiedenster Beschwerden sein.

Kiefergelenk und Körper

Es ist aus der Osteopathie bekannt, dass das Kiefergelenk einen außergewöhnlich starken Einfluss auf zahlreiche Körperfunktionen haben kann. Zum einen spielt es eine zentrale Rolle in der Kommunikation der Kopf-Steißbein-Achse, und zum anderen übernimmt es eine wichtige Rückkopplungsfunktion zwischen Gehirn und Muskulatur.

So sind die inneren Kaumuskeln mit dem Keilbein in der Schädelbasis verbunden. Das Keilbein wiederum ist mit der harten Hirnhaut verbunden, die den gesamten Schädel und den Wirbelkanal auskleidet. Dadurch hat das Kiefergelenk einen großen Einfluss auf die Muskeln des Bewegungsapparates. Somit ist es nicht ungewöhnlich, dass ein verspanntes Kiefergelenk Ursache für Muskelbeschwerden



im Ober- oder Unterschenkel, Rücken- oder Schulter-Nacken-Bereich sein kann. Neben Auswirkungen auf die Muskulatur des Bewegungsapparates hat das Kiefergelenk auch Einfluss auf den Verdauungstrakt. Darüber hinaus können Kieferfehlstellungen unter Umständen zur Aussendung fehlerhafter Nervenimpulse ans Gehirn führen. Das Gehirn leitet diese Impulse daraufhin an den gesamten Körper weiter, wodurch vielfältige Störungen auftreten können. Viel häufiger ist aber der umgekehrte Weg, dass andere Organ- oder Bewegungssysteme das überaus empfindliche Kiefergelenk in seiner Funktionsfähigkeit behindern.

Nasennebenhöhlenentzündungen

Nasennebenhöhlenentzündungen werden schnell chronisch und müssen deshalb unbedingt vollkommen auskuriert werden.

Eine Entzündung der Nasennebenhöhlen tritt häufig im Verbund mit einer Erkältung auf. Charakteristisch sind Kopfschmerzen, die sich beim Bücken, Husten oder Naseputzen verstärken, ebenso wie ein gewisses »Taubheitsgefühl« im Kopf. Zudem ist die Nasenatmung eingeschränkt, die Druckempfindlichkeit über der Nase, an den Wangen und Schläfen ist hoch. Meist kommen Abgeschlagenheit und Fieber hinzu. Sind die Ausführungsgänge der Nebenhöhlen infolge eines anhaltenden Schnupfens, grippalen Infekts oder anatomischer Besonderheiten verengt, so können Schleim und Flüssigkeit nicht mehr ungehindert abfließen. Sie können sich bakteriell infizieren, und das führt dann zu einer Entzündung der betroffenen Nebenhöhle. Die schulmedizinische Therapie bedient sich schleimhautabschwellender Medikamente und Antibiotika. Falls dies keinen Erfolg bringt und vor allem wenn die Entzündungen stets wiederkehren, werden heute meist operative Eingriffe zur Erweiterung der Ausflussgänge durchgeführt. Die osteopathische Behandlung ist ganz besonders bei solchen wiederholten, sogenannten rezidivierenden Entzündungen sehr wirksam. Ziel des Osteopathen ist es dabei, Verspannungen und Verhärtungen der verschiedenen Strukturen zwischen den Schädelknochen zu lösen. Nach osteopathischem



Durch Druck von beiden Seiten auf die Maxilla, also das Oberkieferbein, behandelt der Osteopath Verspannungen im Schädelbereich.

Verständnis verbessern sich dadurch die Durchblutung sowie die Abwehrkräfte der Nasenschleimhäute. Die Ausführungsgänge werden offener, und die gestauten Sekrete können abfließen.

Zum Arzt, wenn

- die Beschwerden sehr stark sind und Ohrenschmerzen, Kopfschmerzen, starkes Fieber (über 39°C) und starker Husten mit Auswurf hinzukommen.
- sich die Beschwerden nicht nach zwei Tagen gebessert haben.

Die Wirksamkeit der osteopathischen Behandlung bei Nasennebenhöhlenentzündungen ist auch durch eine Studie aus dem Jahr 2006 wissenschaftlich belegt.

ZUSÄTZLICHE HILFEN

- Temperaturschwankungen vermeiden, da sie die Beschwerden verstärken können.
- Viel trinken, um den Schleim zu verflüssigen und sein Abfließen zu erleichtern.
- Für genügend Luftfeuchtigkeit in den Räumen sorgen: Feuchte Tücher über die Heizungen hängen und eine Schale mit Wasser auf die Heizung stellen.
- Regelmäßige Nasenspülungen mit Emser Salz oder isotonischer Kochsalzlösung und Kopfdampfbäder unterstützen die Abwehr und halten die Nasenschleimhaut feucht.
- Ein wirksames Hausmittel ist ein ansteigendes Fußbad, das ein Mal täglich genommen wird.

Migräne

Diese einseitig lokalisierten, periodisch auftretenden und starken Kopfschmerzen werden oft von Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit begleitet. Bei einigen Patienten kündigt sich die Migräne durch eine sogenannte »Aura« im Vorfeld an: neurologische Ausfälle, die meistens visuelle Symptome haben, wie Flimmern vor den Augen oder Ausfälle des Sehens. Es kann aber auch zu Sprach- oder Gefühlsstörungen bis zu Lähmungen in einer Körperhälfte kommen.

Migräne nimmt vor allem bei jungen Frauen zu. Ein Hinweis dafür, dass die Erkrankung möglicherweise mit hormonellen Schwankungen zusammenhängt. Denn die Attacken treten meist kurz vor der Periode auf.

Eine einzelne Migräneepisode kann zwischen vier Stunden und drei Tagen anhalten. Dabei sind die Schmerzen mitunter so stark, dass sich der Betroffene völlig zurückzieht, oft in abgedunkelte Räume.

Die Ursachen für die schmerzhaften Attacken sind zum einen sehr vielfältig, zum anderen sind sie noch nicht völlig geklärt. Ganz offensichtlich besteht jedoch ein enger Zusammenhang mit der Durchblutung des Gehirns. In Migränephasen ist die Weite der blutführenden Gehirngefäße stark verändert. Die Durchblutung wird unter anderem vom Hormonsystem gesteuert. Dies ist daran zu sehen, dass bei manchen Patientinnen die Migräne mit der ersten Periode gekommen ist und nach der Menopause wieder verschwindet.

MAGNESIUM

Das »Anti-Stress-Mineral« spielt auch bei Kopfschmerzen und Migräne eine Schlüsselrolle. Denn Magnesium schützt vor den Schmerzattacken. Unter anderem, weil es Verspannungen der Nackenmuskulatur löst. Die nötige Tagesdosis von 300 Milligramm wird durch eine ausgewogene Ernährung mit Vollkornprodukten und viel Gemüse erreicht. Auch in Mineralwasser ist Magnesium enthalten, trinken Sie daher immer reichlich. Neben Vollkornprodukten empfehlen sich folgende Lebensmittel ganz besonders: Nüsse, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Bananen, Beerenobst und frische Feigen.

Die Neigung zu Migräne ist bislang nicht heilbar, die Häufigkeit und die Stärke der Anfälle kann jedoch durch eine adäquate Behandlung um einiges reduziert werden. Die Schulmedizin setzt dazu seit einigen Jahren neben anderen Arzneimitteln auch hormonregulierende Medikamente ein.

Die Sicht der Osteopathie

Aus osteopathischer Sicht fällt bei Patienten mit Migräne die große Spannung der Hals- und Nackenmuskulatur auf. Diese besteht auch in anfallsfreien Zeiten. Dazu kommen markante Verluste der Bewegungsfähigkeit im Bereich der Schädelbasis. Hier liegt übrigens auch die Hypophyse, ein sehr bedeutendes Organ für die Hormonregulation. Dass in diesem Bereich Störungen auftreten, ist sicherlich kein Zufall.

Es gibt eine ganze Reihe an Migräneauslösern, die individuell sehr verschieden sind: unregelmäßiger Schlaf, hormonelle Schwankungen, Stress, Wetterumschwung sowie bestimmte Genuss- und Nahrungsmittel wie Alkohol, vor allem Rotwein, Käse, Schokolade und Nüsse.

Um herauszufinden, was genau einen Anfall auslöst – den sogenannten Trigger –, ist es sehr hilfreich, ein persönliches Schmerztagebuch zu führen. In diesem wird exakt festgehalten, wann die Migräneattacken eintreten, wie lange sie andauern und vor allem auch, was an den Tagen zuvor gegessen und unternommen wurde. Diese Spurensuche erfordert detektivischen Spürsinn, ist aber eine wirksame Unterstützung im Kampf gegen die Schmerzen.



Herauszufinden, was einen Migräneanfall auslöst, bedarf oftmals einer genauen Dokumentation. In vielen Fällen spielen auch mehrere Ursachen eine Rolle – Stress ist eine der häufigsten.

ZUSÄTZLICHE HILFEN BEI MIGRÄNE

- Bewegung in frischer Luft.
- Bettruhe in dunklen, ruhigen Räumen.
- Mit Sport lässt sich Migräneattacken vorbeugen, das ist heute wissenschaftlich belegt: Zwei- bis dreimal die Woche aeroben Ausdauersport treiben, wie Fahrrad fahren, Walking oder Jogging.
- Änderungen der gewohnten Wach- und Schlafzeiten können einen Migräneanfall begünstigen. Daher sollten Migränekranke versuchen, morgens möglichst immer zur gleichen Zeit aufzustehen.
- Entspannungsübungen wirken ebenfalls vorbeugend, besonders die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Es gibt viele Bücher und CDs, die Sie bei dieser bewährten Entspannungstechnik unterstützen können.
- Magnesium hat sich ebenfalls als wirksame Vorbeugung erwiesen; täglich 300 Milligramm davon braucht der Mensch.

Zum Arzt, wenn

- weitere Symptome in anderen Körperregionen dazukommen.
- wiederholt Erbrechen auftritt.
- die Migräne nach spätestens einer Woche noch da ist.

Ein Zervikalsyndrom kann viele Ursachen haben. Lassen Sie am besten eine ärztliche Voruntersuchung durchführen.

Zervikalsyndrom

Unter dem Begriff Zervikalsyndrom ist eine Vielzahl von unterschiedlichen Beschwerden und Erkrankungen im Bereich von Halswirbelsäule und Nacken zusammengefasst. Die Schulmedizin unterscheidet zwischen unspezifischen Zervikalsyndromen, bei denen die Halswirbelsäule keine gravierende Veränderung aufweist, und den spezifischen Zervikalsyndromen, bei denen Veränderungen der Bandscheibe oder der Wirbelsäule direkt mit dem Schmerz in Verbindung gebracht werden können. Werden bestimmte Nerven im Bereich der Halswirbelsäule gereizt, können auch in Armen und Händen Schmerzen, Kribbelgefühle, Taubheit und sogar Lähmungen auftreten.

Eine typische Untergruppe der unspezifischen Zervikalsyndrome ist das plötzlich, ohne Unfall, auftretende akute Zervikal-

syndrom. Es zeigt sich durch Bewegungsunfähigkeit der Halswirbelsäule und einseitige oder beidseitige starke Verspannungen der Nackenmuskulatur.

Auslöser dafür können unter anderem ein kühler Luftzug, eine falsche Bewegung oder auch eine ungewohnte nächtliche Schlafposition sein.

Nach osteopathischem Verständnis ist das unspezifische Zervikalsyndrom nicht ganz harmlos. Bei längerem Bestehen der Beschwerden an der Halswirbelsäule bilden sich durch ungleichmäßige Belastung und Bewegungseinschränkungen charakteristische Veränderungen an Knochen und Bandscheiben heraus – der »Sand im Getriebe« bleibt nicht ohne Folgen. Umso wichtiger ist es, die Symptome rechtzeitig zu erkennen und diese als Warnsignale einer weitreichenden Funktionsstörung zu behandeln. Dann bietet die osteopathische Behandlung die Möglichkeit zur erfolgreichen Vorbeugung von späteren schweren und chronischen Beschwerden, beispielsweise einem Bandscheibenvorfall oder einer Spinalkanalstenose. Bei diesen Erkrankungen sind nicht selten Operationen erforderlich. Hier kann die Osteopathie sehr gute Dienste erweisen, da sie derartigen Eingriffen meist vorbeugen kann.

Interessante Zusammenhänge

Viele Patienten mit einer Schilddrüsenunterfunktion leiden zusätzlich unter einem Zervikalsyndrom. Darüber hinaus hatten viele der Betroffenen in ihrer Kindheit häufig entzündete Rachenmandeln, die letztlich meist entfernt wurden. Osteopathen erklären dies mit dem Zusammenhang zwischen der Beweglichkeit der Gewebe, deren Stoffwechsel und Durchblutung sowie dem Immunsystem. Es ist eine verbreitete osteopathische Erfahrung, dass Störungen von Schilddrüse und Rachenmandeln häufig mit einer Störung der Elastizität und Beweglichkeit der Gewebe im Bereich des Halses verbunden sind.

Das osteopathische Selbstbehandlungsprogramm (→ Seite 125 bis 145) empfiehlt sich auch bei Einschlafschwierigkeiten, Tinnitus und Schwindel, die von der Halswirbelsäule ausgelöst werden.

Brustkorb – Spiegel der inneren Haltung

Der Brustkorb schützt die lebensnotwendigen Organe Herz und Lunge. Über die Speiseröhre stellt der Brustkorb auch eine Verbindung zwischen Kopf und Bauchraum dar.

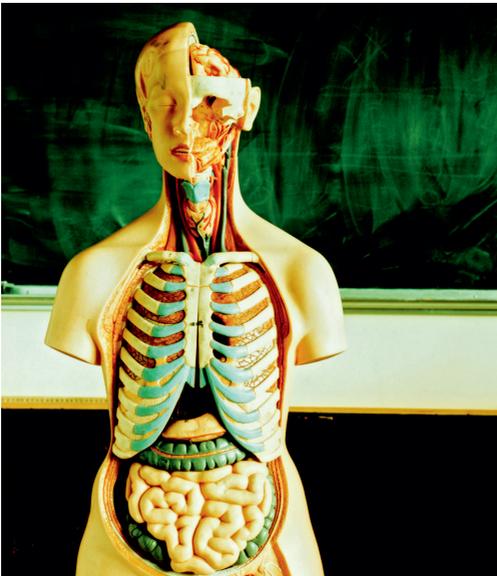
Das Erscheinungsbild des Brustkorbes wird mit vielen Aspekten in Verbindung gebracht. So ist die weibliche Brust für die meisten Männer ein Blickfang. Männer wiederum sind bestrebt, eine breite muskulöse Brust zur Schau zu tragen, da dies Stärke symbolisiert.

Die Rippen umschließen den Brustkorb seitlich, nach vorne zum Brustbein und nach hinten zur Brustwirbelsäule. Vom Bauchraum ist das Innere des Brustkorbs durch das Zwerchfell, das sich wie eine nach oben gewölbte Doppelkuppel spannt, abgetrennt. Nach oben geht der Brustkorb in den Hals über und wird seitlich vom Schultergürtel abgeschlossen. Unterhalb des Brustkorbs und von ihm großteils noch umschlossen, liegen in der rechten Bauchseite die Leber, in der Mitte ein Großteils des

Magens und auf der linken Seite die Milz, ein zentrales Organ des Immunsystems. Dazu liegen im oberen, hinteren Teil des Bauchraums die ebenfalls vom Brustkorb geschützten Nieren.

Durch seine knöcherne Konstruktion verfügt der Brustkorb nur über eine geringe Beweglichkeit. Dennoch ist die gute Beweglichkeit von Brustwirbelsäule, Rippen, Brustbein und Zwerchfell wichtig – unter anderem für eine freie Beweglichkeit des Halses und der Lendenwirbelsäule. Erstaunlicherweise wird ein Verlust der Beweglichkeit im Brustkorb wenig wahrgenommen. Leider, denn die Folgen sind

Der Brustkorb umschließt unsere lebenswichtigen Organe und schützt sie. Ist sein Gleichgewicht gestört, kann sich das sogar auf die Organe übertragen.



allmähliche Überlastungen in den angrenzenden Wirbelsäulenabschnitten sowie der Halswirbelsäulenmuskulatur und des Zwerchfells. Darüber hinaus übertragen sich Spannungen im Gewebe der Brustkorbregion auch auf die innen liegenden und benachbarten Organe. Diese können auf diese Weise in ihrer Durchblutung gestört werden. Das kann nach osteopathischer Erfahrung zu Funktionsstörungen der Organe wie auch zu einer Abwehrschwäche der Organe gegenüber krank machenden Erregern führen.

Bei der Diagnose und Behandlung von Beschwerden im Bereich des Brustkorbs betrachtet ihn die Osteopathie wie eine 3D-Konstruktion: Als Fass mit dem Hals als Abschluss nach oben und dem Zwerchfell als Abschluss nach unten. Die Wirbelsäule verhindert das Zusammenfallen, und die Rippen schützen den Inhalt, lassen aber gleichzeitig die Atembewegung zu.

Bei der osteopathischen Untersuchung des Brustkorbs müssen Spannungen aus allen Bereichen aufgedeckt werden können.

Zum Arzt, wenn

- Atemnot in Ruhe oder bei körperlicher Belastung auftritt.
- sich plötzlich stechende Schmerzen im Brustkorb mit oder ohne Ausstrahlung in die Arme einstellen.
- Druckgefühl auf dem Brustkorb, blutiger Auswurf, Blaufärbung der Lippen und Übelkeit auftreten.

Allergisches Asthma

Asthma ist eine chronisch entzündliche Erkrankung der Bronchien. Sie geht mit einer Überempfindlichkeit der Bronchien und Einengung der Atemwege, einer sogenannten Atemwegsobstruktion einher. Atemnot und Husten sind die typischen Symptome, die meist anfallsartig und in unterschiedlichen Schweregraden auftreten. Zusätzlich schwellen die Schleimhäute der Atemwege an und sondern einen zähen Schleim ab.

Die Atemnot geht darauf zurück, dass die Ausatmung während einer Asthmaattacke behindert ist. Es kommt zu dem typischen

Diagnosen aus osteopathischer Sicht

Asthma ist in den letzten Jahren besonders bei Kindern immer häufiger diagnostiziert worden.

»pfeifenden« Geräusch, wenn der Patient versucht, auszuatmen. Zudem beschleunigt sich die Atmung.

Eine Asthmaattacke dauert meist ein bis zwei Tage. Die meisten Patienten erleben in ihrem Leben Phasen, in denen es ihnen besser geht und die Asthmaanfälle mit größeren Zeitabständen auftreten, und solche, in denen die Attacken häufiger sind.

Die Schulmedizin empfiehlt bei der Diagnose Asthma, bekannte auslösende Allergene zu meiden und bei Bedarf oder regelmäßig Medikamente einzunehmen. Dabei handelt es sich um Mittel, welche die Muskeln der Bronchien entspannen oder die Entzündung der Schleimhaut hemmen - in der Regel wird dazu Kortison verabreicht.

Die osteopathische Therapie zielt darauf ab, die Phasen zwischen den einzelnen Asthmaattacken zu vergrößern, was durchaus gelingt. Patienten mit Asthma haben oft ausgesprochen starke Spannungen im Brustkorb und an der Halswirbelsäule. Diese bestehen auch in der anfallsfreien Zeit. Die Störungen sind meist ausgesprochen hartnäckig, und es erfordert einige Behandlungen, um grundlegende Änderungen zu erreichen. Ein besonderes Augenmerk legt der Osteopath aber auch auf die Lendenbeckenregion und den gesamten Kopf.

Asthma gehört in jedem Fall in fachärztliche Behandlung. Die Osteopathie kann jedoch eine wirksame Unterstützung der ärztlichen Therapie sein.

Asthma durch eine osteopathische Behandlung komplett zu beseitigen wird sicherlich nicht gelingen. Allerdings können die Beschwerden deutlich gebessert und die Abstände zwischen den Anfällen erhöht werden. Ein weicher, ausgeglichener Brustkorb erhöht vermutlich die Toleranz gegenüber potenziellen Auslösern der Asthmaanfälle. Ein erfreulicher Nebeneffekt sind deutlich geringere Verspannungen der Nacken- und Lendenwirbelsäulenmuskulatur.

Chronische Bronchitis

Die akute Bronchitis tritt in der Regel im Zusammenhang mit einer Erkältung auf und wird durch Bakterien oder Viren ver-

ursacht. Am Beginn steht meist ein trockener, oft schmerzhafter Reizhusten, der einige Tage nach den ersten Erkältungssymptomen (Schnupfen, Halsschmerzen) auftritt. Dazu kommen Brennen und Schmerzen in der Brust, Kitzeln im Kehlkopf und ein allgemeines Schwächegefühl. Nach zwei bis drei Tagen bildet die Bronchialschleimhaut vermehrt Sekret, und der Husten wird »produktiv« – der festsitzende, gelbliche Schleim kann abgehustet werden.

Eine chronische Bronchitis ist Folge anhaltend gereizter Bronchialschleimhaut, etwa durch Rauchen. Die Reizstoffe schädigen die Flimmerhärchen in den Bronchien. Diese können eingedrungene Fremdkörper nicht mehr nach oben zum Rachen hin befördern, was das Abhusten erschwert und anhaltenden Hustenreiz bewirkt.

Bei der Untersuchung findet der Osteopath häufig eine sehr feste, unelastische bindegewebige Struktur zwischen Brustbein und Brustwirbelsäule. Der Körperrhythmus ist oft sehr schwach. Das ist ein deutlicher Hinweis auf eine schlechte Durchblutung dieser Region, in deren Folge die körpereigenen Abwehrkräfte geschwächt sind.

Weiteres Augenmerk legt der Osteopath auf den Kopf: Die Bereiche um Nase, Oberkieferhälften und Schädelbasis weisen oft ganz ähnliche Einschränkungen wie Brustbein und Brustwirbelsäule auf. Entsprechend ist eine chronische Bronchitis auch häufig mit verstopften Nasen und chronischen Nasennebenhöhlenentzündungen verbunden. Wichtig ist, eine Bronchitis ganz auszuheilen.

Auch eine chronische Bronchitis muss immer fachärztlich behandelt werden. Die Osteopathie kann ebenso eine wirksame Unterstützung der ärztlichen Therapie sein.

Zum Arzt, wenn

- der ausgehustete Schleim Blut enthält.
- stetig steigendes Fieber und zunehmende Atembeschwerden bestehen. Diese können Anzeichen einer beginnenden Lungenentzündung sein.

ZUSÄTZLICHE HILFEN

- Um das Abhusten zu erleichtern, viel trinken – am besten heiße Getränke.
- Mehrmals täglich Kopfdampfbäder machen: Das hilft, den Schleim zu verflüssigen und befeuchtet die Atemwege.
- Nach Möglichkeit aufs Rauchen verzichten und nicht in verrauchten Räumen aufhalten.
- Bei infektiösen Prozessen mit Fieber ist Bettruhe angesagt.
- Keine zu trockene Raumluft: Eine Schüssel mit Wasser auf die Heizungen stellen oder feuchte Tücher über die Heizkörper legen.
- Nicht die Räume überheizen und mehrmals täglich durchlüften.
- Ätherische Öle oder Salben mit Eukalyptus oder Pfefferminz auf der Brust einreiben.

Viele Raucher leiden unter chronischer Bronchitis. Heilung bringt ihnen auf Dauer nur der Abschied vom blauen Dunst ...

- die gewohnte Leistungsfähigkeit stark nachlässt, alltägliche körperliche Belastungen zu anstrengend werden. Dann sofort einen Arzt aufsuchen.

Brustwirbelsäulensyndrom

Unter dem Begriff Brustwirbelsäulensyndrom, kurz BWS-Syndrom, wird eine Vielzahl von unterschiedlichen Beschwerden zusammengefasst, die alle mit der Brustwirbelsäule in Verbindung stehen. Typisch für alle Beschwerden des BWS-Syndroms sind Verspannungen und Schmerzen um die Schulterblätter herum.

Die Schmerzen können nach oben in den Hals, zur Seite in die Rippen bis zum Brustbein oder tief in den Rücken ausstrahlen. Engegefühle und Druck über dem Brustbein sind ebenfalls nicht seltene, typische Symptome. Bei jungen Personen lassen sich im Röntgenbild oft noch keine Auffälligkeiten an der Wirbelsäule erkennen. Bei älteren Patienten sind dagegen meist deutliche »Abnutzungserscheinungen« sichtbar.

Aus osteopathischer Sicht gehen die Beschwerden beim BWS-Syndrom von Spannungen und Störungen im Bewegungsablauf aus, die ihren Ursprung im gesamten Brustkorb haben können. Die verstärkte Spannung und die unharmonischen Bewegungsabläufe führen über die Jahre hinweg zu einer Überlastung und

Fehlbelastung und münden schließlich in einen vorzeitigen Abbau der betroffenen Gelenke. Die Übertragung der Spannungen über das Bindegewebe kann zudem die Funktion aller in der Nähe des Brustkorbs liegenden Organe stören. Sicherlich nicht alle, jedoch auffällig viele Patienten mit BWS-Syndrom haben einen empfindlichen Magen, Schwierigkeiten mit der Atmung oder sogar sogenannte funktionelle Herzbeschwerden wie Herzrasen und -rhythmusstörungen.

Bei der Therapie des BWS-Syndroms muss allerdings berücksichtigt werden, dass auch Spannungen aus dem Bauchraum oder dem Kopf-Hals-Bereich auf den Brustkorb übertragen werden und es so zu Beschwerden an der Brustwirbelsäule kommen kann. Deshalb erfordert die Behandlung – auch hier wieder – einen genauen Blick auf den gesamten Organismus.

Schmerzhafte Brustwirbelsäulensyndrome sind vielfach auch eine Spätfolge von Unfällen.



Schmerzen im Schulterbereich können viele Ursachen haben. In jedem Fall aber sind sie ein Hinweis darauf, dass der Körper in seiner Funktion gestört ist.

Fallbeispiel

Eine 40-jährige Patientin litt bereits seit sechs Jahren an wiederholten Phasen von Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen unterhalb des Brustkorbs. Die Beschwerden traten anfallsartig auf und waren mit Kopfschmerzen und starken Verspannungen zwischen den Schulterblättern kombiniert. Zudem hatte die Patientin seit ihrer Kindheit einen empfindlichen Magen. Mit 20 Jahren waren ihr die Weisheitszähne entfernt worden, und mit 30 Jahren erlitt die Patientin einen Fahrradsturz, bei dem sie mit dem Kinn aufschlug.

Die Methodik der Osteopathie findet mitunter Antworten, wo die Schulmedizin nicht weiterkommt.

Schulmedizinisch konnte trotz eingehender Laboruntersuchungen, Röntgen und Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT) keine Ursache erkannt werden. Einzig die Halswirbelsäule zeigte eine nicht altersentsprechende Abnutzung. Die Übelkeit hatte sich in den letzten eineinhalb Jahren durch eine Kombination von Psychotherapie, Physiotherapie, Rolfing- und Atemtherapie gebessert. Geblieben waren jedoch die intensiven Verspannungen und Schmerzen zwischen den Schulterblättern, ausstrahlend in den Nacken und über die Rippen bis zum Brustbein, dazu ein Druckgefühl über dem Brustkorb und ein empfindlicher Magen.

Der Osteopath untersucht die untere Region des Brustkorbs (Thorax). Mit dieser Handhaltung können insbesondere Spannungen in der Zwerchfellkuppel erkannt werden.



Die große, schlanke Patientin hatte einen auffallend engen und eingezogenen Brustkorb sowie eine deutlich nach vorne gekrümmte Brustwirbelsäule. Beides konnte sie aber durch gute Beweglichkeit in der Hals- und Lendenwirbelsäule ausgleichen, so dass es kaum auffiel. Bei oberflächlicher Betrachtung schien auch die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule und der angrenzenden Gelenke nicht beeinträchtigt zu sein.

Die genaue osteopathische Untersuchung zeigte jedoch eine gravierende Funktionsstörung im Bereich der oberen Halswirbelsäule und des Kopfes.

Weiterhin zeigten sich Spannungen am Brustkorb mit dem Zentrum um das Brustbein herum, die sich auch in den Bauchraum hinein übertrugen, sowie eine Fixierung am Übergang des Beckenkreuzbeins.

Auf Nachfragen berichtete die Patientin schließlich auch über Probleme mit dem Kiefergelenk und über regelmäßig wiederkehrende Rückenschmerzen.

Als Behandlungsziele wurden deshalb gleichberechtigt der Kopf, die obere Halswirbelsäule, der Brustkorb und die Region des kleinen Beckens ausgewählt. In allen Bereichen sollten sich sowohl die Gewebequalität, dessen Festigkeit wie auch Beweglichkeit sowie die Gewebeanziehung und der Körperrhythmus verbessern.

Bauch, Lendenwirbelsäule und Rücken – sehr sensibel

Der Bauchraum – im weiteren Sinn – liegt zwischen Brustkorb und Beckenknochen, unterhalb des Zwerchfells und über dem Beckenboden. Er beherbergt die Verdauungsorgane Magen und Darm, die Leber und die Blase sowie bei Frauen die Gebärmutter und die Eierstöcke. Die Nieren liegen auf der Rückseite des Bauchraums, gut geschützt von den Rückenmuskeln.

Entzündet sich ein Organ oder findet eine Operation im Bauchraum statt, entstehen fast immer Verklebungen zwischen den Organen, die mehr oder weniger fest sein können.



Durch eine spezielle »Befestigungstechnik« sind die meisten Organe im Bauchraum relativ frei beweglich aufgehängt. Eine wichtige Voraussetzung dafür, dass die Organe gut arbeiten können. Eine dünne feuchte Haut trennt die dicht aneinanderliegenden Organe voneinander und lässt sie weich gleiten – unerlässlich beispielsweise in der Schwangerschaft, bei der die Gebärmutter immer größer wird und die anderen Organe ausweichen müssen.

Schmerzen im Bauchraum können selten gleich einem Organ zugeordnet werden. Es bedarf viel ärztlicher Erfahrung, um an-

Gerade Schmerzen im Bauchraum sollte man immer ernst nehmen – immerhin befinden sich in diesem Bereich die meisten lebenswichtigen Organe.

hand der Schmerzen und der begleitenden Funktionsstörungen das erkrankte Organ zu identifizieren. Oft sind dazu auch Untersuchungsmethoden wie Ultraschall oder eine Bauch-, Magen- oder Darmspiegelung erforderlich.

Zum Arzt, wenn

- die Beschwerden mit starken Schmerzen, Fieber oder starkem Kraftverlust einhergehen.
- wenn Blut im Stuhl auftritt.

Erkrankungen der Bauchorgane mit Blutungen oder bakteriellen Infektionen können schnell sehr gefährlich werden – deshalb immer einen Arzt zurate ziehen.

Organfunktionsstörungen in Bauch und Becken

Damit sind rein funktionelle Störungen gemeint, bei denen die betroffenen Organe nicht krankhaft verändert sind. Typisch dafür sind Verstopfung und das Reizdarmsyndrom. Beides Beschwerden, für die sich oftmals keine eindeutige Ursache benennen lässt. Ist keine Ursache bekannt, fällt auch die Behandlung schwer. Bei solchen funktionellen, vermeintlich »unklaren« Beschwerden kann die Osteopathie eine wertvolle Hilfe

sein. Das Prinzip der Methode lässt sich bei den funktionellen Baucherkrankungen gut aufzeigen.

Die Grundlage der Therapie sind klar definierte, auffällige Befunde in der erkrankten Region oder ihrer Umgebung. Dazu zählen beispielsweise Spannungen, Bewegungseinschränkungen, Festigkeiten der Gewebe und der Verlust des Körperrhythmus als Zeichen einer Störung der Mikrozirkulation. Darüber hinaus führen Entzündungen und Operationen im Bauchraum oft zu Verklebungen. Sie behindern die Gleitbewegungen der Organe – das Verschieben der Darmschlingen gegeneinander und gegenüber der Blase, der Rumpfwand, der Leber und der Milz. Mitunter genügt die Behinderung der Gleitbewegungen, um das komplexe Gleichgewicht des Organismus zu stören, und es entstehen funktionelle Erkrankungen. Solche Störungen dürfen aber nicht als alleinige Ursache für Beschwerden angesehen werden. Es gibt viele Menschen mit Verklebungen im Bauchraum, die zwar funktionelle Organstörungen haben, aber noch nicht unter diesen leiden.

Der Darm ist mit vielen Nerven des vegetativen Nervensystems ausgestattet. Das vegetative Nervensystem wird stark von unseren Gefühlen und unserem Befinden beeinflusst.

Obstipation

Darunter versteht man zunächst einen »erschwertten, schmerzhaften, harten oder zu seltenen Stuhlgang«. Ob tatsächlich eine Verstopfung vorliegt, ist allerdings oft fraglich. Denn die Dauer der Darmpassage ist von Mensch zu Mensch verschieden – die Bandbreite der Stuhlgangfrequenz bewegt sich zwischen dreimal täglich und bis dreimal pro Woche. Und somit lassen sich auch keine allgemeingültigen Angaben darüber machen, ab welcher Frequenz die Stuhlentleerungen zu selten erfolgen.

Die Ursachen von Verstopfung sind manchmal in der Ernährungsweise zu suchen. Dann mangelt es an den für die Darmfunktionen so wichtigen Ballaststoffen.

Weiterhin führt zu wenig Flüssigkeit oft zu erfolglosen Sitzungen. Erschwerend hinzu addieren sich Süßigkeiten und Pro-

Diagnosen aus osteopathischer Sicht

*Bei der osteopathischen
Behandlung entspannt
sich der Bauch, was
dann oft als »Glucksen«
hörbar wird.*

dukte aus weißem Mehl. Daneben kann auch die Psyche auf dem Darm lasten: Dauerhafte Anspannung und Stress lassen ihn allmählich erlahmen. Auch eine ungewohnte Umgebung – sprich fremde Toiletten – macht bei vielen Menschen der Verdauung zu schaffen. Mitunter können auch die Einnahme von Psychopharmaka oder Abführmitteln sowie chronische Leber- und Galleerkrankungen für den trägen Darm verantwortlich sein.

Viel körperliche Bewegung fördert die Darmaktivität. Auch die Osteopathie kann die Darmbewegung anregen, wenn sie verkrampfte Darmabschnitte entspannt. Dies kann direkt durch eine Arbeit mit dem Dickdarm und seinen Anheftungen an den Bauchwänden erreicht werden oder indirekt durch Lösen von Spannungen zum Beispiel der Lendenwirbelsäule oder auch der Unterschenkel und Füße.

ZUSÄTZLICHE HILFEN

- ▶ Auf genügend Ballaststoffe achten: Täglich frisches Obst und Gemüse, Salate, Gemüsesäfte, Kartoffeln, Vollkornprodukte oder ungeschälten Reis essen. Dazu zwischendurch Trockenobst wie Feigen, Dörrpflaumen oder Datteln – eine ideale Alternative zu Süßigkeiten oder Knabbergebäck und eine wirksame Hilfe bei einem trägen Darm.
- ▶ Viel trinken – mindestens zwei Liter am Tag. Nur dann können die unverdaulichen Ballaststoffe im Darm aufquellen, damit den Darminhalt weich halten und sein Volumen vergrößern. Dies regt wiederum die Darmmuskulatur an, fördert den Verdauungsprozess und wirkt so letztlich einer Verstopfung entgegen. Besonders bei älteren Menschen ist das Durstgefühl oft gering, sodass besonders sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten müssen.
- ▶ Den Darm an einen regelmäßigen Rhythmus gewöhnen: Dazu täglich möglichst zur gleichen Zeit zur Toilette gehen – am besten morgens nach dem Aufstehen. Dabei ausreichend Zeit nehmen, denn Hektik legt den sensiblen Verdauungsapparat vollends lahm. Starkes Pressen beim Stuhlgang ist unbedingt zu vermeiden, da dies zu einer Vergrößerung oder Verlagerung der Hämorrhoiden führen kann.
- ▶ Wichtig ist auch ausreichende und regelmäßige körperliche Bewegung – das macht den trägen Darm mobil.



Immer noch das beste Mittel gegen Verdauungsprobleme jeder Art: vollwertige, ballaststoffreiche Ernährung!

Zum Arzt, wenn

- Schmerzen am Darmausgang, kolikartige Bauchschmerzen, heftiges Erbrechen und Kreislaufbeschwerden auftreten. Dann kann ein akuter Darmverschluss vorliegen, was sofort einen Notarzt erfordert.
- Blut oder Schleimauflagerungen im Stuhl sind.
- der Darm trotz Abführmittel länger als zwei Tage nicht entleert werden kann.

Fallbeispiel

Ein 42-jähriger Mann bekam im Urlaub heftige Bauchschmerzen. Der aufgesuchte Arzt diagnostizierte fälschlicherweise eine Darminfektion. In der Nacht wurden die Bauchschmerzen unerträglich, und der Patient entschied sich, ins Krankenhaus zu gehen. Hier wurde eine perforierte Blinddarmentzündung festgestellt und der Patient operiert. Wegen einer Wundinfektion wurde eine zweite große Bauchoperation notwendig, bevor die akute Erkrankung zur Ruhe kam.

Hinter Beschwerden im Bauchraum können sich oftmals schwere Erkrankungen verbergen. Deshalb im Zweifelsfall immer einen Arzt zurate ziehen.

Diagnosen aus osteopathischer Sicht

Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich sind selbst für den Patienten oftmals schwer zu lokalisieren, da die Schmerzen in andere Regionen ausstrahlen.

Etwa vier Wochen später begannen wiederholt auftretende, brennende Schmerzen in der Harnröhre, die in beide Beine ausstrahlten und von Bauchkrämpfen begleitet wurden. Umfangreiche chirurgische, internistische und urologische Untersuchungen konnten außer einer nicht bakteriellen Entzündung der Prostata keine Ursache finden. Auch eine psychologische Beratung konnte keinen auffälligen Befund erheben. Linderung brachte dem Patienten am ehesten eine Wärmflasche auf dem Bauch. Bei der osteopathischen Untersuchung zeigten sich dann große wulstige Narben auf dem Bauch. Die Bauchdecke war fest gespannt und in alle Richtungen sehr schlecht beweglich. Die Narben lösten eine starke Gewebeunruhe aus, die bis zum Schambein reichte. Als Erstes wurden die Spannungen der Narben gelöst, die Bewegungsverluste der Bauchorgane verbessert und die Gewebeunruhe der Bauchwand ausgeglichen. Mit dem Lösen der äußeren Spannungen verlagerte sich der Behandlungsschwerpunkt schließlich weiter nach unten in den Bereich des Beckenbodens, der Blase und der tiefen Rückenmuskulatur. Dieses Beispiel zeigt, dass der erste Befund einer osteopathischen Untersuchung nicht unbedingt der ist, der die Beschwerden des Patienten auslöst: Die Verklebungen und Verwachsungen der Bauchorgane waren Folge der Blinddarmentzündung und der nachfolgenden Operationen. Derartige Verwachsungen sind häufig, lösen aber nur selten Beschwerden aus. Erst die tief im Beckenboden liegenden Einschränkungen konnten aus osteopathischer Sicht die Beschwerden des Patienten erklären.



Schmerzen an der Lendenwirbelsäule

Schmerzen, die mit der Lendenwirbelsäule in Verbindung stehen, können sehr unterschiedlich sein: Die Intensität kann von leicht bis zu unerträglich reichen. Der Ort, an dem der Schmerz empfunden wird, kann sehr klar eingegrenzt sein. Mitunter ist er aber auch nur schwer zu bestimmen, und die Schmerzen können bis hinunter zum Fuß ausstrahlen. Manchmal tritt der Schmerz auch ganz plötzlich auf. Meist aber entwickelt er sich über einen langen Zeitraum.

Bei Lendenwirbelsäulenschmerzen kann die Schulmedizin in 80 Prozent der Fälle keine Ursache benennen: Die Rede ist dann von »unspezifischen Lumbalgie«. Bei den restlichen Patienten findet sich eine Veränderung an der Struktur der Wirbelsäule, die das Auftreten der Beschwerden erklären kann.

Anhand dieser Lumbalgien lässt sich das multifaktorielle Geschehen einer Krankheit sehr schön aufzeigen: Es gibt Patienten mit Schmerzen, die so stark sind, dass ein normaler Alltag nicht möglich ist, bei denen aber keine Ursache zu erkennen ist. Auf der anderen Seite können auch massive Veränderungen an der Struktur der Wirbelsäule vom Patienten kaum wahrgenommen werden. Zur Erklärung müssen dazu psychosoziale Faktoren, aber auch neurophysiologische Erkenntnisse herangezogen werden. Man kann sich an einen Schmerz langsam gewöhnen und anpassen.

Schon junge Menschen leiden unter Problemen mit der Lendenwirbelsäule und den Bandscheiben – meist Folge stundenlangen Sitzens am Schreibtisch.

Rückenschmerzen haben sich in Deutschland inzwischen als regelrechte Volkskrankheit erwiesen.

Rückenschmerzen

Die Wirbelsäule muss Enormes leisten, was sie kann, solange sie stabil und stark ist. Einige Lebens- und Arbeitsgewohnheiten, wie stundenlanges Sitzen am Schreibtisch, Arbeiten in gebückter Haltung und mangelnde Bewegung, können der Stütze des Körpers schwer zu schaffen machen. Die Osteopathie kann wichtige Bausteine zum Verständnis von Rückenschmerzen beitragen. Denn bei einem Patienten mit Rückenschmerzen

Diagnosen aus osteopathischer Sicht

*Einseitige Fehlhaltungen
und Belastungen
können enorme ge-
sundheitliche Schäden
nach sich ziehen.*

finden sich fast immer auffällige osteopathische Befunde – klare Hinweise darauf, dass der Betreffende in diesem Bereich deutliche Schwachpunkte hat. Diese können zum Beispiel durch Stürze auf das Steißbein verursacht sein. Sie hinterlassen in dem zwar robusten, aber doch sehr fein abgestimmten System des Körpers oft bleibende Störungen. Auch Verklebungen im Bauchraum können diesen Effekt haben.

Der Körper kann sich anpassen und die Störung einige Zeit kompensieren: Ähnlich wie ein Fremdkörper abgekapselt wird, versucht der Körper, den empfindlichen Bereich ruhig zu stellen. Mit den Jahren werden die angrenzenden Strukturen, welche die verringerte Beweglichkeit ausgleichen müssen, jedoch überlastet. Dann stellen sich scheinbar ohne Auslöser Schmerzen

ZUSÄTZLICHE HILFEN

- ▶ Im Rahmen einer »Rückenschule«, wie sie unter anderem Volkshochschulen anbieten, lernt man, Rücken- und Bauchmuskeln gezielt zu trainieren. Denn nicht nur die Muskulatur des Rückens, sondern vor allem die des Bauches wird bei vorwiegend sitzender Tätigkeit zu wenig gefordert – kräftige Bauchmuskeln sind aber wichtig für eine gesunde Körperhaltung.
- ▶ Auf das Gewicht achten: Jedes Kilo zu viel ist schädlich für den Rücken. Übergewicht wurde von der Evolution für die menschliche Wirbelsäule nicht einkalkuliert ...
- ▶ Überwiegend Schuhe mit flachem Absatz tragen. Denn zu häufiges Gehen auf hohen Absätzen schadet der Statik der Wirbelsäule: Auf dem Vorfuß lastet zu viel Gewicht, das Hohlkreuz verstärkt sich und die Bandscheiben werden überlastet.
- ▶ Gehen Sie so oft wie möglich zu Fuß oder nehmen Sie das Fahrrad. Es ist längst erwiesen, dass insbesondere Menschen, die beruflich viel hinter dem Steuer sitzen, vermehrt unter Rückenschmerzen zu leiden haben.
- ▶ Wie man sich bettet ... Die Gesundheit des Rückens sollte einem die Investition in eine gute Matratze wert sein. Schließlich verbringt man doch so einige Stunden im Bett, und in dieser Zeit entspannt sich die Rückenmuskulatur – wenn sie kann.
- ▶ Nicht stundenlang ununterbrochen am Schreibtisch sitzen. Zwischendurch immer wieder eine Pause machen, in der man aufsteht und umhergeht.
- ▶ Wärme tut meist gut – in Form eines Heizkissens, einer Wärmflasche oder eines Vollbades. Oder man geht mal wieder in die Sauna.

an der Wirbelsäule ein. Diese treten vor allem dann auf, wenn die Kompensationsfähigkeit des Körpers vorübergehend geschwächt ist: zum Beispiel bei beruflichen oder privaten Konflikten, bei grippalen Infekten oder bei starken Störungen in anderen Regionen des Körpers, die sich aktuell verstärkt haben. So haben Fixierungen in der Beckenregion einen starken Einfluss auf den gesamten Körper und können Rückenschmerzen auslösen. Patienten mit Rückenschmerzen berichten auch oft über frühere oder wiederholte Probleme mit den Knien, der Leiste oder über funktionelle Erkrankungen der Bauchorgane (→ Seite 88 f.).

Die osteopathische Behandlung legt angesichts der geschilderten Zusammenhänge besonderes Augenmerk auf den Übergang der Wirbelsäule zum Becken, die Bauchorgane, den Brustkorb und die Hüften. Auch der Kopf und die Unterschenkel mit ihren statischen Einflüssen werden mit in die Behandlung einbezogen, um ein nachhaltig gutes Ergebnis zu erreichen.

Eine gute osteopathische Behandlung schafft es, dass die Wirbelsäule von innen heraus wieder mehr Kraft hat, um den äußeren Einflüssen besser widerstehen zu können.

Ein paar Verhaltenstipps im Alltag können zusätzlich helfen, um Rückenschmerzen vorzubeugen.

Richtig sitzen Wichtig ist, dass die Wirbelsäule beim Sitzen gerade ist – so kann sie ihre natürliche S-Form am besten beibehalten. Wer dagegen vornüber gebeugt mit rundem Rücken sitzt, überdehnt die Wirbelsäule. Die Sitzfläche sollte deshalb so hoch sein, dass Oberschenkel und Unterschenkel rechtwinklig zueinander stehen und beide Fußsohlen den Boden berühren.

Dynamisches Sitzen zur Entlastung der Bandscheiben Die Sitzposition so oft wie möglich verändern – also mal auf der einen, mal auf der anderen Gesäßhälfte sitzen, mal ganz nach hinten gelehnt. Darüber hinaus sollte man so oft wie möglich aufstehen und gehen. Sitzbälle simulieren dynamisches Sitzen.

Schon kleine Änderungen im Alltag können helfen, um Rückenschmerzen nachhaltig vorzubeugen.

Allerdings sollten Sie nur vorübergehend für einige Minuten eingesetzt werden, um unabsichtlich unphysiologische Belastungen zu vermeiden.

Sitzbälle ermöglichen Be- und Entlastung der Bandscheiben.

Wichtig bei allen Sitzgelegenheiten ist stets, dass sie richtig auf die jeweilige Größe eingestellt sind.

Gesund schlafen Am besten flach auf dem Rücken und auf einer nicht zu weichen Matratze – das schont den Rücken. Eine Alternative ist die Embryonalhaltung, mit angewinkelten Beinen und dem Kopf auf einem flachen Kissen. Ein weiteres Kissen zwischen den Knien verhindert, dass sich das Becken verdreht.

Richtig tragen und heben Zusätzlich zum eigenen Körpergewicht machen den Bandscheiben schwere Lasten zu schaffen. Wenn man Schweres hebt, sollte man mit beiden Beinen, sprich beiden Fußsohlen, auf dem Boden stehen und den Körper gerade halten. Und man sollte versuchen, den Oberkörper weiterhin zu strecken, während man beim Anheben des Gegenstands in die Knie geht. Zudem sollten beim Tragen und Heben Po- und Oberschenkelmuskeln angespannt werden, denn sie leisten dabei die Hauptarbeit.

Schnüren der Schuhe Dazu empfiehlt es sich ebenfalls, in die Hocke oder auf ein Knie zu gehen. Kinder oder Patienten mit sehr starken Rückenschmerzen tun dies automatisch.

Zum Arzt, wenn

- Rückenschmerzen bis in die Beine ausstrahlen. Dann besteht Verdacht auf einen akuten Bandscheibenvorfall.
- sich Teile des Rückens oder der Beine taub anfühlen, kribbeln oder stechen.
- Schwierigkeiten bestehen, die Blase zu entleeren.
- die Schmerzen schubweise auftreten und man morgens steif und unbeweglich ist. Dann besteht Verdacht auf Bechterew-Krankheit.

Die berühmten Kleinigkeiten sind es vielfach, die sich auf Dauer als schlecht für den Rücken erweisen.

Arme und Beine – die Arbeitswerkzeuge

Für das Verständnis von Erkrankungen an Armen und Beinen ist es elementar, sie als eine Fortsetzung der Halswirbelsäule und der Lendenwirbelsäule zu sehen. Die Nervenversorgung der Arme zum Beispiel entspringt vor allem aus der Halswirbelsäule. In der Entwicklung eines Embryos bilden sich aus dem Rumpf heraus kleine Knospen, die weiterwachsen und sich dann zu den Extremitäten entwickeln.

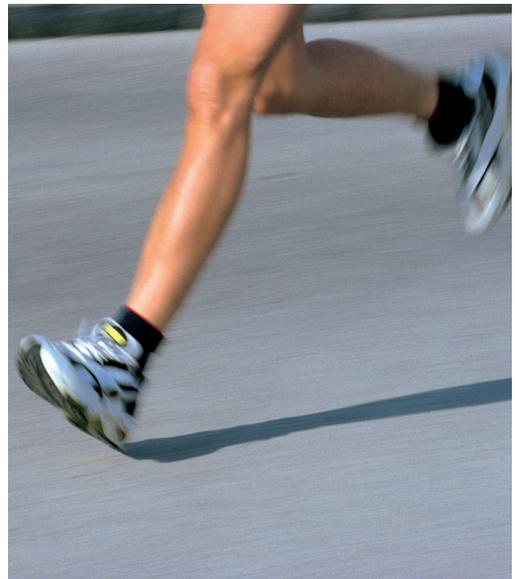
Knochenbrüche an den Extremitäten sind relativ häufig. Werden unkomplizierte Brüche ruhig gestellt, heilen sie in der Regel gut aus. Bei Kindern zeigt sich dabei ein erstaunliches Phänomen: Bei ihnen können Fehlstellungen der Bruchenden mit den Monaten automatisch ausgeglichen werden. Allerdings können Knochenbrüche, besonders wenn sie kompliziert sind, auch bedeutende Störungen im Körper verursachen. Bei Kindern können beispielsweise Wachstumsstörungen die Folge einer solchen Verletzung der Wachstumsfugen sein. Generell können durch Brüche sowie durch damit einhergehende Verletzungen Narben entstehen. Diese streuen mit der Zeit einigen »Sand in das Getriebe« des Körpers ...

Die Beine müssen tagtäglich enormen Anforderungen standhalten – nicht nur bei sportlicher Betätigung.

Die Beine – starke Stützen

Die Beine tragen uns durch das Leben. Entsprechend groß sind die Belastungen, die auf sie einwirken. Und entsprechend werden Beschwerden wie etwa Schmerzen an den Beinen als starke Einschränkung der Lebensqualität empfunden, mit denen man sich nicht gerne abfindet.

Inzwischen hält die Orthopädie viele Therapiemethoden parat, um degenerative



Fehlfunktionen an den Beinen können von Geburt an bestehen – etwa bei Hüftgelenksfehlstellungen oder Verformungen der Unterschenkel oder Füße.

Erkrankungen an den Knien und Hüften erfolgreich zu behandeln.

Besonders auf künstliche Gelenke spezialisierte Kliniken haben viel zu tun: Die Indikation zum Gelenkersatz wird immer frühzeitiger gestellt. Auch deshalb, weil die traditionellen Therapien oft nicht den erwünschten Erfolg bringen und die Patienten lieb gewonnene Freizeitaktivitäten einschränken müssten: Denn sind die Gelenkknorpel erst einmal stark beschädigt, ist deren Belastbarkeit deutlich reduziert.

Auch eine osteopathische Behandlung wird dabei nur teilweise Verbesserung bringen können. Die Bedeutung der Osteopathie liegt eher darin, Fehlfunktionen frühzeitig zu erkennen und die zukünftige Entwicklung eines zunächst noch wenig beschädigten Gelenks positiv zu beeinflussen.

Hochbelastbar – aber ohne Garantie

Die Beine können einerseits sehr belastet werden, andererseits sind sie jedoch recht anfällig für Verletzungen. Typisch ist beispielsweise das Umknicken im Sprunggelenk.

Es ist eine osteopathische Erfahrung, dass die zweigeteilte Konstruktion des Unterschenkels mit dem innen liegenden Schienbein und dem außen liegenden Wadenbein sehr anfällig für Fehlfunktionen ist. Diese entstehen dadurch, dass beim Umknicken des Fußes die sichernden Bänder einen starken Zug auf das Wadenbein ausüben.

Kommen Kinder mit stark einwärts gezogenen Füßen zur Welt, sogenannte Sichelfüße, kann dies ein Zeichen einer bereits in der Gebärmutter erworbenen Spannung an der Innenseite der Unterschenkel sein. Solche Menschen werden später eher zum Umknicken neigen, als dies bei Menschen mit ausgeglichenen Spannungsverhältnissen meist der Fall ist.

Spannungen und Bewegungseinschränkungen an den Unterschenkeln können die Knie stark strapazieren. Denn die obere

Verbindung zwischen Wadenbein und Schienbein gehört funktionell zum Knie. So können beispielsweise Schmerzen in der Gegend der Kniescheibe oder Meniskuserkrankungen im Knie als Folge einer weiter entfernt liegenden Störung angesehen werden. Bestehen Störungen zu lange, wird sich die Fehlfunktion verfestigen – ähnlich wie ein Fluss, der sich in den Boden gräbt. Ziel der osteopathischen Behandlung an den Beinen ist es deshalb, möglichst frühzeitig Einschränkungen der Beweglichkeit und Spannungsungleichgewichte zu erkennen und auszugleichen.

Natürlich bestehen die Beine nicht nur aus Knochen, Muskulatur, Knorpel und Bindegewebe, die Schaden nehmen können. Auch die Blutzufuhr über die Arterien und der Blutabtransport über die Venen können gestört sein. Dies sind Erkrankungen, für die es schulmedizinisch gut erklärbare Ursachen gibt. Die Erfahrung zeigt, dass solche Erkrankungen in einem Zusammenspiel des gesamten Körpers gesehen werden können. So kann auch hier die Osteopathie als Begleitung zur schulmedizinischen Behandlung eine wirksame Hilfe darstellen. Wenn beispielsweise die Füße an einer nicht erklärbaren Sensibilitätsstörung leiden, einer sogenannten Polyneuropathie, lohnt es sich immer,

Gerade an den Beinen ist der nahtlose Übergang zwischen funktioneller Störung hin zu Erkrankungen und Schmerzen, die mit Degeneration einhergehen, gut zu sehen.



Der Osteopath nimmt einen Test an der Malleolengabel vor. Die Malleolengabel ist die Knochengrube zwischen äußerem und innerem Fußknöchel. Sie ist Teil des oberen Sprunggelenks.

die Becken-Bauch-Region sehr genau zu untersuchen. Denn oft gehen solche Störungen mit Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, die in der Regel auch schon sehr lange bestehen, einher.

Die Arme – Tatkraft und Sensibilität

Mit den Armen und Händen wird gearbeitet: Sind sie nicht einsatzfähig, werden wir recht schnell hilflos. Schließlich sind die meisten unserer täglichen Arbeiten auf zwei gut funktionierende Arme und Hände ausgelegt. Wie sehr, wird uns bewusst, wenn eine Seite einmal durch eine Verletzung nicht einsatzfähig ist. Zusätzlich sind die Hände ein außerordentlich sensibles Organ. Häufige Erkrankungen an den Armen sind das Rotatorenmanschettensyndrom an der Schulter, der Tennisellenbogen und das Karpaltunnelsyndrom.

Schulterbeschwerden sind meist ein wirksamer Appell für den Patienten, seine chronischen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen der Halswirbelsäule ernst zu nehmen.

Beim Rotatorenmanschettensyndrom fällt das Heben des Armes gegen die Schwerkraft, das Arbeiten über Kopf und eventuell das Liegen auf der betroffenen Schulter schwer. Anhand dieser Erkrankung ist der Zusammenhang zur Halswirbelsäule sehr klar. Kaum ein Patient, der ein Rotatorenmanschettensyndrom hat, ohne dass ein schwerer Sturz die Ursache ist, hat keine Probleme an der Halswirbelsäule oder mit der Nackenmuskulatur, zumindest immer wieder einmal.

Die Spannungen des Nackens werden direkt über die Muskulatur und die Halsfaszien auf die Schulterregion übertragen: Sie ziehen den Schulterkopf unter das Schulterdach. Dadurch wird den Muskeln der Rotatorenmanschette der Platz genommen. Aufgrund der schlechteren Durchblutungsverhältnisse und der ständigen Reibung bilden sich kleinere oder größere Muskelrisse, und Schleimbeutel verkalken oder entzünden sich.

Die Schulmedizin setzt entzündungshemmende Injektionen oder erweiternde Operationen ein, was die Beschwerden vorübergehend lindert. Die Spannungen bleiben dabei allerdings unver-

ändert bestehen. Ihnen auf den Grund zu gehen und sie schließlich zu beseitigen, dabei kann die Osteopathie entscheidend mithelfen.

Allerdings braucht man für gute Behandlungserfolge etwas Geduld: Denn die Reizung der Schulter besteht in der Regel schon seit sehr langer Zeit. Die osteopathische Behandlung zielt darauf ab, die Narben und Funktionsstörungen der Halswirbelsäule und des Schultergürtels zu beseitigen. In der Folge können sich die gereizten Schleimbeutel und Schultermuskeln beruhigen. Ganz ähnliche Zusammenhänge gelten für den Tennisellenbogen, das Karpaltunnelsyndrom und auch für Sehnencheidenentzündungen, die oft mit Nackenbeschwerden einhergehen.



Der Osteopath untersucht die feine Mobilität des linken Schulterreckgelenks. Dieses Gelenk kennt man auch als Acromioclavicular-Gelenk oder kurz AC-Gelenk.

Psyche – eins mit dem Körper

Bereits in der Antike gab es die Redensart »mens sana in corpore sano«: Ein gesunder Geist ruht in einem gesunden Körper. Auch für die osteopathische Medizin bilden Körper und Psyche eine untrennbare Einheit.

Emotionale Konfliktsituationen oder psychische Erkrankungen können zwar allgemeine Muskelspannungen, nie aber spezifische osteopathische Schäden hervorrufen. Vonseiten der Schulmedizin ist für einige Erkrankungen ein enger Bezug zu psychischen Störungen nachgewiesen. So beispielsweise bei Migräne, bei der überdurchschnittlich häufig Depressionen auftreten. Bei Spannungskopfschmerzen ist das hingegen nicht der Fall.

Diagnosen aus osteopathischer Sicht

Schwierige emotionale Ereignisse können von einem widerstandsfähigen, gut funktionierenden Nervensystem viel leichter abgefangen oder verarbeitet werden. Dies ist der osteopathische Ansatz bei leichteren psychischen Problemen.

Nicht wenige Osteopathen machen die Erfahrung, dass sich leichte psychische Störungen durch eine osteopathische Behandlung positiv beeinflussen lassen. Psychische Störungen können auch Erkrankungen sein, die in die Obhut eines Arztes genommen werden müssen.

In jedem Fall aber sind die »weichen« osteopathischen Behandlungstechniken sehr entspannend: Viele Patienten driften während der Behandlung in einen Zustand zwischen Wachsein und Schlafen ab. Dies ist an ihren unwillkürlichen Muskelkontraktionen und der veränderten Atmung gut zu beobachten.

Kinder – die Schätze der Welt

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Diese Aussage, die sich auf die Fähigkeiten, das Wissen und den Stoffwechsel bezieht, gilt für die Osteopathie natürlich auch.

Dennoch: Kinder bestehen wie die Erwachsenen aus den gleichen oder ähnlichen Geweben. Auch in den Geweben des Kindes können sich Narben bilden, die Spannungen auslösen und zu Störungen führen.

Das Besondere an der Osteopathie für kleine Patienten ist die Tatsache, dass ihr Körper sich noch entwickelt. Deshalb greift das Prinzip der Osteopathie, die freie Beweglichkeit aller Körperstrukturen, gerade bei ihnen: Nicht umsonst verzeichnet die Osteopathie bei Säuglingen und Kleinkindern große Erfolge.

Osteopathische Behandlungen können auch vorbeugend zur Stabilisierung der Gesundheit durchgeführt werden. Direkt nach der Geburt ist ein Kontrolltermin bei einem Osteopathen zu empfehlen.

Ein weiterer Vorteil liegt darin, dass die Osteopathie ohne Medikamente behandelt. Dies kommt besonders Kleinkindern zugute, da sich die Medikamentenforschung weitgehend auf Erwachsene konzentriert: Kinder reagieren aufgrund des noch nicht ausgereiften Stoffwechsels anders auf Medikamente als Erwachsene. Bei allen Vorteilen darf die Osteopathie aber nicht als Alternative zur Kinderheilkunde verstanden werden, sondern als deren sinnvolle Ergänzung.

Vom ersten Tag an ...

Das Neugeborene kann bereits vom ersten Lebenstag an vom Osteopathen untersucht werden. Speziell nach schweren Geburten ist eine Kontrolle des Säuglings beim Osteopathen zu empfehlen. Dabei liegt das Augenmerk insbesondere auf dem Kopf- und Nackenbereich. Denn häufig werden gerade diese Körperpartien auf dem Weg durch den Geburtskanal stark beansprucht, wodurch körperliche Störungen ausgelöst werden können. Wenn diese und deren Kompensationen so frühzeitig erkannt und behandelt werden, können spätere strukturelle Schäden und Krankheiten vermieden werden.

Der Schädel von Babys lässt sich sehr gut behandeln, da die Knochen noch weich und nicht verwachsen sind.

Geburt: extreme Belastung für den Säugling

Vermutlich können bereits in der Gebärmutter Lagebesonderheiten zu Überlastungen, zum Beispiel der Unterschenkel und Füße, führen. Dann erst die Geburt ... Sie bedeutet für das Baby – und natürlich auch für die Mutter – eine extreme Belastung. Der Körper des Neugeborenen wird dabei hohen physikalischen Kräften ausgesetzt. So wird der Schädel des Kindes durch die Geburt um bis zu zwei Zentimeter kegelförmig zusammengedrückt. Der Widerstand des Damms bei der Drehung in der Beckenhöhle lässt einzelne Schädelknochen übereinanderschieben. Dabei können an den Stellen, wo die Hirnhaut locker sitzt, begrenzte Blutergüsse entstehen. Auch die nach dem Kopf austretenden Schultern sind bei der Geburt extremen Dehnungen ausgesetzt – mit direkten Auswirkungen auf Halswirbel, Muskeln und Bindegewebshüllen. Kehren die Knochen der Schädelbasis danach nicht in ihre ursprüngliche Lage zurück, bleiben oft auch die Blut- und Nervenbahnen in ihrer Funktion beeinträchtigt.

Eine schwierige Geburt kann starke Spannungen im Körper des Babys verursachen. Die Osteopathie kann diese lösen und so Schmerzen oder Entwicklungsstörungen vorbeugen.

Der Osteopath kann mit seiner sanften Behandlung, die für das Baby absolut schmerzfrei ist, die Spannungen ausgleichen und die freie Beweglichkeit aller Strukturen herbeiführen.

Selbstbehandlung mit Osteopathie

Dem Körper helfen, sich zu heilen – das ist ein ganz wesentliches Prinzip der Osteopathie. Und diesem können Sie auch in eigener Regie folgen. Die Durchführung osteopathischer Techniken ist in vereinfachter Form auch zu Hause möglich. Schon Dr. Still hat seinen Patienten die Selbstbehandlung empfohlen.



Ihre sanfte Medizin

Um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und den Körper in die gesunde Balance zu bringen, können Sie auch selbst Hand anlegen – im wahrsten Sinne des Wortes. Dabei wenden Sie sicherlich nicht die differenzierten Techniken an, derer Osteopathen sich bedienen. Das erfordert jahrelange Ausbildung und viel praktische Erfahrung.

Doch mit den nachfolgend vorgestellten Übungen können Sie die natürliche Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu regulieren, gezielt anregen. Auf diese Weise lassen sich Störungen ausgleichen und eventuell sogar im Vorfeld verhindern. Und zwar bevor sie Ihr körperliches und geistiges Befinden spürbar beeinträchtigen.

Die osteopathischen Übungen können auch als Programm zur regelmäßigen Pflege der Gesundheit gesehen werden.

Lange Tradition

Die osteopathische Selbstbehandlung ist ohne Probleme möglich. Übungen, die der Patient selbst durchführt, und Anleitungen zur selbstständigen Behandlung leichter Beschwerden haben deshalb schon lange ihren festen Platz in der Osteopathie. Bereits vom Gründer und Namensgeber der Osteopathie, Dr. Still, sind Aufzeichnungen erhalten, in denen er seine Erfahrungen mit der Selbstbehandlung beschreibt. Binnen eines Jahrhunderts haben sich hierzu zahlreiche Techniken und Übungen etabliert.

Nicht zu vergessen ist, dass viele Menschen sich ohnehin selbst osteopathisch behandeln – natürlich ganz unbewusst. Doch wenn Sie sich beispielsweise intuitiv Ihre schmerzenden Gelenke halten, kommt das mitunter der Arbeit des Osteopathen schon sehr nahe. Ebenso wie Mütter, wenn sie ihre Kinder beruhigen wollen und sie dazu streicheln.

Auch in der osteopathischen Selbstbehandlung gibt es zwei unterschiedliche Vorgehensweisen: zum einen funktionelle und

Die Elemente der Gewebedynamik sind die Gewebeunruhe, der Gewebezug und der Körperrythmus.

zum anderen strukturelle Techniken. Die osteopathische Selbstbehandlung, wie sie in diesem Buch vorgestellt wird, basiert auf der funktionellen Arbeit mit der Gewebedynamik.

So manche strukturellen Techniken, wie zum Beispiel das Manipulieren mit einem schnellen Impuls, empfehlen sich für die Selbstbehandlung weniger. Denn dabei müsste eine Kraft gegen den eigenen Körper ausgeübt werden, die kaum zu dosieren ist. Das kann dann im schlimmsten Fall sogar schaden ...

Hören Sie mit Ihren Händen

Unsere Hände sind unglaublich sensible Organe und deshalb auch bestens geeignet zur Informationsgewinnung und Informationsverarbeitung. Bei der Selbstbehandlung verschmilzt Ihre eigene Hand gewissermaßen mit der eigenen Körperoberfläche. So ist es möglich, dass Sie Spannungen und Bewegungen auf der Körperoberfläche wahrnehmen können - selbst Spannungen, die tiefer in den Körper hineingehen. Nicht umsonst spricht man in der Osteopathie auch von Horchtests. »Gehorcht« wird mit der Hand. Aber auch alle anderen Sinne sind beteiligt. Diese Gesamtheit macht die Osteopathie auch so wertvoll.



Nicht nach »Schema F«

Bei den Übungen zur Selbstbehandlung müssen Sie individuell entscheiden. Denn Sie werden keine Hinweise finden wie: »Gegen Kopfschmerzen machen Sie Übung XY und gegen Rückenschmerzen Übung Sowieso«. Das kann es gemäß osteopathischer Philosophie auch nicht geben. Gegen Rücken- oder Kopfschmerzen hilft eben nicht nur »die« eine einzige Behandlung. Schließlich können deren Ursachen sehr verschieden sein - ebenso wie jeder

EIGENE EINDRÜCKE

Meine ersten persönlichen Erfahrungen mit den Möglichkeiten der osteopathischen Selbstbehandlung machte ich zufällig während meiner Ausbildungszeit. Mit dem Fahrrad war ich im Winter abends von der Arbeit ohne Mütze nach Hause gefahren. Noch während der Fahrt entwickelte sich ein starker Schmerz in einem Ohr, der sich in den folgenden zwei Stunden, auch mit Wärme, nicht besserte. In meiner Not führte ich vorsichtig meinen Zeigefinger in den äußeren Gehörgang ein und ließ ihn dort. Spontan zeigte sich eine sehr starke Gewebeunruhe. Ich blieb mit dem Finger im Ohr und konnte der Gewebebewegung im Ohr folgen. Innerhalb weniger Minuten verschwanden die Eigenbewegungen im äußeren Gehörgang. Damit waren auch die Ohrenscherzen verschwunden.

Mensch unterschiedlich ist. Die Ursache des Symptoms Rücken- oder Kopfschmerz ist entsprechend individuell, von Mensch zu Mensch eine andere. Der Osteopath kann unter vielen möglichen Störungen jene finden, die in Ihrem speziellen Fall zu den Beschwerden geführt hat. Dazu bedarf es jedoch einer fundierten Ausbildung und langjähriger Erfahrung. Sie als Laie können diese nicht haben.

Nun werden Sie sich vielleicht fragen, wie Sie Ihr spezielles Problem denn dann osteopathisch behandeln sollen. Indem Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren. Die Osteopathie versteht sich als Therapiesystem, das die Fähigkeit zur Eigenregulation fördert: die Ihnen gegebenen Möglichkeiten, sich selbst zu helfen, stärkt oder auch wieder anregt.

Deshalb sind die Übungen im Selbstbehandlungsprogramm nicht auf ein spezielles gesundheitliches Problem ausgerichtet, sondern darauf, Ihre Mechanismen zur Eigenregulation zu unterstützen. Die Selbstbehandlung soll das körperliche Gleichgewicht wiederherstellen. Tiefe Veränderungen werden Sie mit einer Selbstbehandlung wahrscheinlich eher nicht erreichen können. Ihr Ziel kann es aber sein, Beschwerden zu

Die Sinnesorgane, aber auch Rezeptoren in Gelenken und Organen sind immer aktiv und senden Informationen an das zentrale Nervensystem.

lindern. Wenn Sie gut arbeiten, können Sie den Körper auch bereits widerstandsfähiger gegen schädliche äußere Einflüsse machen.

Gesundheitspflege als Gesamtkonzept

Die Osteopathie kann über die intensive Körpererfahrung auch Anstoß geben, festgefahrene Verhaltensmuster zu ändern.

Unter den eben geschilderten Gesichtspunkten wird auch verständlich, warum die Osteopathie auch intensive Pflege und Training des Körpers umfasst. Bekanntermaßen ist regelmäßige Bewegung unerlässlich, um Muskeln und Gelenke geschmeidig und gesund zu halten. Dessen waren sich auch die Gründer der Osteopathie voll und bewusst. So waren nicht umsonst in den ersten osteopathischen Kliniken in Amerika eigene Badeanstalten integriert.

Wichtiges vorab

Mit dem Programm zur Selbstbehandlung können Sie Ihre körpereigenen Heilungskräfte aktivieren und so auch leichte Störungen Ihres Befindens beheben. Doch bitte bedenken Sie immer, dass die Osteopathie keine Erkrankungen behandelt. Es gibt also keine spezielle Technik gegen eine Mittelohrentzündung, Meniskusbeschwerden oder gegen Sodbrennen.

Erst zum Arzt

Das Selbstbehandlungsprogramm kann nicht den Gang zum Arzt ersetzen. So sollten Sie einige Beschwerden ärztlich abklären lassen, bevor Sie mit einer Selbstbehandlung beginnen. Dies gilt für alle Erkrankungen, die mit starken Schmerzen, Blutungen, hohem Fieber, Bewusstseinstörungen, Atemnot oder Störung der Wahrnehmung einhergehen.

Kleine Patienten sind empfindlicher

Kinder sind besonders empfindlich für Störungen des inneren Gleichgewichts und können in sehr kurzer Zeit sehr schwer er-

kranken, wenn wertvolle Zeit verloren wird. Deshalb sollte bei kleinen Patienten eine Selbstbehandlung bei allen Beschwerden nur nach Rücksprache mit einem Arzt erfolgen. Ist die jeweilige Befindensstörung oder Erkrankung abgeklärt, kann eine osteopathische Selbstbehandlung durchgeführt werden.

Nichts riskieren

Bei einfachen Befindlichkeitsstörungen, wie beispielsweise einem angeschlagenen Knie, einem Schnupfen, bei Spannungskopfschmerzen oder bei einem verdorbenen Magen, können Sie die Gewebearbeit in aller Ruhe durchführen und die von den Händen ausgehende Kraft an sich selbst, Ihrem Partner und eventuell an Ihrem Kind beobachten. Die Behandlungen werden immer einen beruhigenden, fast meditativen Charakter haben.

Wenn Sie nicht mehr alleine zurechtkommen, müssen Sie sich an einen Arzt oder Osteopathen wenden. Diese können Ihren Körper wieder neu ausrichten und ihn so in die Lage versetzen, sich selbst zu helfen. Bitte riskieren Sie nichts. Falls sich Ihre Beschwerden nicht bessern oder sich gar verschlimmern, müssen Sie in jedem Fall ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Die Behandlung durch einen Osteopathen kann durch das Selbstbehandlungsprogramm nicht ersetzt werden.

Der Ausgangspunkt

Orientieren Sie sich für die Selbstbehandlung zunächst an den Beschwerden und wo diese auftreten. Zum Beispiel können ein verdorbener Magen, ein schwacher Asthmaanfall oder ein Brustwirbelsäulensyndrom jeweils für sich Beschwerden im Bereich des unteren, vorderen Brustkorbs verursachen. Wenn Sie bei der Eigenanalyse zudem festgestellt haben, dass sie einen eingezogenen Brustkorb haben und es Ihnen schwerfällt, die Brustwirbelsäule zu strecken, sollten Sie die Behandlung im Bereich des vorderen, unteren Brustkorbs beginnen. Legen Sie dort die Hände auf – die Dynamik und die Spannungen des Gewebes werden Sie dorthin führen, wo es wichtig ist, zu arbeiten.

Der Körper führt Sie

Während der Behandlung können Sie meist nicht an vorher gefassten Plänen festhalten, sondern Sie werden sich dem Körper anpassen müssen. So kann es sein, dass Sie an einer Stelle Spannungen oder die Gewebeunruhe gelöst haben. Dann kann ein angrenzender Bereich, der in der näheren Umgebung liegt, Ihre Hände auf einmal deutlicher informieren. Sie werden dann dorthin mit Ihren Händen wandern und dort weiterbehandeln. Es gibt in der Osteopathie mithin kaum Regeln: Jeder Mensch ist und reagiert höchst individuell. So können und sollten Sie Ihre Reaktionsweise jeden Tag neu entdecken – eine spannende Erfahrung.

Dauer der Behandlung

Die osteopathische Selbstbehandlung darf Ihnen keinesfalls wehtun. Ist dies der Fall, müssen Sie Ihren Arzt oder einen Osteopathen zu Rat ziehen: Ihre Sicherheit geht immer vor!

Wie lange Sie sich Zeit nehmen für eine Behandlung, ist ebenfalls individuell verschieden. Im Idealfall sollte während der Behandlung zumindest die Gewebeunruhe ausgeglichen werden. Übrigens ist es auch kein Problem, mitten in einer Behandlung aufzuhören. Es ist gut möglich, später wieder weiterzuarbeiten. Wenn Sie einen Partner behandeln, sollten Sie jedoch nicht zu plötzlich die Hände von ihm nehmen. Er wird sich von Ihnen lösen müssen. Geben Sie ihm daher bitte auch die Möglichkeit dazu. Wenn Sie nach der osteopathischen Selbstbehandlung Gymnastikübungen ausführen möchten, sollten Sie dazwischen eine Pause einlegen.

Der Selbstcheck – eine Reise durch den Körper

Das osteopathische Übungsprogramm bietet Ihnen die Gelegenheit, sich und Ihren Körper einmal ganz anders zu sehen und kennenzulernen. Eine Einladung auf eine Reise, bei der sich so manche interessante Entdeckung machen lässt.

Den Auftakt zu dieser spannenden Fahrt bildet die Untersuchung der eigenen Körperform und der allgemeinen Beweglichkeit. Wenn Sie diese persönliche Analyse durchführen, sollten Sie bedenken, dass Sie möglicherweise einiges aus Ihrem Leben vergessen oder auch verdrängt haben. Dazu neigen wir ja gerade bei unangenehmen Erfahrungen wie sie Unfälle, Krankheiten oder auch emotional belastende Ereignisse darstellen.

Für die Selbstanalyse sollten Sie versuchen, diese »Sicherung« vorübergehend auszuschalten. Um Aufschluss über Ihr aktuelles Befinden zu erhalten, ist es wichtig, dass Sie möglichst alles berücksichtigen - auch kleinere Unpässlichkeiten, die Ihnen scheinbar unwesentlich vorkommen.

Osteopathie nimmt Sie mit auf eine spannende Reise, auf der Sie viel Neues erleben und erfahren werden.

Von Kopf bis Fuß

Der persönliche Check-up soll Ihnen vor allem dazu dienen, dass Sie Regionen Ihres Körpers, die dazu neigen, für Störungen anfällig zu sein, erkennen können. Ein wirklich aussagekräftiges Ergebnis können Sie erst dann bekommen, wenn Sie möglichst viele Aspekte in die Analyse mit einbauen. Das ist für die Osteopathie ja auch ganz typisch. Am Ende der Selbstanalyse werden Sie dann erkennen können, dass manche aktuellen Beschwerden nicht so ganz »zufällig« entstanden sind, wie es zunächst aussieht. Viele Störungen des Befindens sind vielmehr Folge einer Entwicklung über viele Jahre hinweg.

Die Selbstanalyse setzt sich aus den folgenden Bausteinen zusammen:

- Der erste Schritt ist die gedankliche Analyse. Dabei sollten Sie alle aktuellen Beschwerden und Unpässlichkeiten notieren.
- Im nächsten Schritt erfassen Sie alle Beschwerden, Unfälle und Operationen der Vergangenheit.
- Danach ordnen Sie die Beobachtungen einer Körperregion zu. Dies wird immer nur eine grobe Annäherung sein, ermöglicht Ihnen aber durchaus eine übersichtliche Untersuchung.

Notieren Sie im Zuge der Selbstanalyse alles, was Ihnen zu Ihrem körperlichen und seelischen Befinden einfällt.

IHR FAHRPLAN

Zur Zuordnung nehmen Sie die folgende Gliederung in Körperregionen:

- o Kopf mit Hals
- o Brustkorb mit seinen Organen (Herz, Lunge, Speiseröhre), Rippen und Brustwirbelsäule
- o Bauch mit seinen Organen, Becken und Lendenwirbelsäule
- o Region der Arme mit Schultern, Ellenbogen, Unterarmen und Händen
- o Region der Beine mit Hüften, Knien, Unterschenkeln und Füßen

Mit dem Übungsprogramm können Sie selbst Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren.

Diese Einteilung dient der Vereinfachung. Denn die genannten Regionen stehen alle in direktem Kontakt zueinander und beeinflussen sich stark. So liegt etwa die Schulter im Kreuzungsbereich von Hals, Brust und Arm und ist damit sowohl anatomisch als auch funktionell nicht einer Region eindeutig zuzuordnen. Ebenso sind die Schulter, der Ellenbogen und die Hand untrennbar mit der Hals- und der Brustwirbelsäule verbunden. Weiterhin sind Hüftbeschwerden oft mit Störungen im Bereich des Beckens kombiniert und Beschwerden im Bereich des Beckens nicht selten mit Störungen an den Beinen. Diese engen Zusammenhänge finden sich genauso bei den inneren Organen: Auch wenn Magen und Leber im Bauchraum liegen, haben sie beide eine enge funktionelle und anatomische Verbindung zum Brustkorb.

Ihre aktuellen Beschwerden

Nun geht es los: Versuchen Sie, mit Ihren eigenen Worten Ihre Beschwerden zu beschreiben. Berücksichtigen Sie dabei keine medizinischen Diagnosen von Ärzten oder Therapeuten. Es geht einfach nur um das, was Sie persönlich empfinden. Die wichtigste Frage ist: Wo haben Sie Beschwerden? Schwindel kann zum Beispiel mit einem Druck an der Stirn verbunden sein, Übelkeit geht vom unteren Brustkorb oder Oberbauch aus.

Die Vergangenheit

Jetzt gehen Sie gedanklich zurück in Ihre Vergangenheit. Von der Geburt über die Kindheit bis zur Gegenwart notieren Sie alle Ereignisse. Für diese chronologische Aufarbeitung nehmen Sie ein DIN-A4-Blatt und legen es im Hochformat vor sich hin.

Dann teilen Sie das Blatt in drei Spalten auf. Die linke Spalte benutzen Sie als Zeitachse von Ihrer Geburt bis zur Gegenwart. In die mittlere Spalte tragen Sie zum entsprechenden Zeitpunkt die Erkrankungen, Unfälle und Operationen ein. Die rechte Spalte können Sie benutzen, um zusätzlich wichtige Ereignisse in Ihrem Leben zur entsprechenden Zeit aufzuschreiben.

In einer solchen Chronologie kann beispielsweise zu lesen sein:

Jahr XX Geburt mit Saugglocke

Jahr XX Auffällige Sichelfüße

Jahr XX Bein gebrochen bei einem Fahrradsturz

Jahr XX Gehirnerschütterung durch einen Sturz vom Pferd

Jahr XX Beginn regelmäßig auftretender Kopfschmerzen

Jahr XX Erster Freund

Jahr XX Umzug in eine andere Stadt

Jahr XX Arm gebrochen bei einem Skiunfall

Jahr XX Trennung vom Freund

Die Auflistung vergangener Ereignisse in zeitlicher Reihenfolge kann so manche Überraschung bergen ...

Die Form des Körpers

Diese Untersuchung sollten Sie im Stehen und mithilfe eines großen Wandspiegels durchführen. Zudem sollten Sie während der Analyse keine Kleidung tragen, die große Hautflächen bedeckt. Am besten, Sie entkleiden sich bis auf die Unterwäsche.

Notieren Sie nun auf einem eigenen Blatt Papier alles an Auffälligkeiten in einer der oben genannten Körperregionen. Ein einfaches Mittel der Beurteilung ist die Symmetrie: Deutliche und klare Unterschiede in der Körpersymmetrie deuten darauf hin, dass eine Region wahrscheinlich nicht in einem harmonischen Gleichgewicht ist.

Blick von vorne

Gesicht

Überprüfen Sie im Vergleich zu Ihrem Gesicht die Stellung Ihrer Zähne. Dann prüfen Sie, ob eventuell eine Abweichung der Nase zu einer Seite hin vorliegt. Nun befassen Sie sich mit der Stellung der Augenbrauen und der Ohren. Finden Sie irgendwelche Asymmetrien?

Nehmen Sie sich Zeit für den aufmerksamen Blick in den Spiegel und beobachten Sie sehr genau, ob sich Asymmetrien finden. Steht eine Schulter vielleicht höher?

Kopf

Ist der Kopf zu einer Seite verschoben oder weist er eine leichte Seitneigung auf?

Schultern

Ist eine Schulter höher als die andere? Ein solcher Schulterhochstand kann beispielsweise durch einseitige Anspannung der Halsmuskulatur oder auch durch eine Fehlförmigkeit der Wirbelsäule verursacht werden.



Brustkorb

Im Idealfall ist der Brustkorb gleichmäßig geformt. Eingezogene oder hervorstehende Rippen sind ebenso wie ein eingefallener Brustkorb - »Trichter« im Brustbein - Zeichen von Spannungen.

Becken

Legen Sie die Handkanten horizontal auf die Beckenkämme und beurteilen Sie deren Stellung im Spiegel.

Knie

Im Idealfall bilden die Hüfte, das Knie und das Sprunggelenk eine gerade Linie. Ein

nach innen oder außen führender Verlauf dieser Linie ist meist mit einer ungleichen Spannungsverteilung verbunden - vor allem dann, wenn sich in den vergangenen Jahren diese Abweichung immer mehr verdeutlicht hat. Eine Ausnahme sind Kinder, bei denen in den Wachstumsphasen sowohl O- als auch X-Beine ganz normal sein können.

Großer Zeh

Betrachten Sie von oben die Stellung Ihres großen Zehs. Ein nach innen abweichender großer Zeh kann kombiniert sein mit nach innen geknickten Sprunggelenken, oder aber die Folge von zu engen Schuhen sein.

Blick von der Seite

Beim Blick von der Seite im lockeren Stand können Sie bei sich selbst Haltungsgewohnheiten beobachten. Im Idealfall sollte zwischen den Ohren, den Schultern, den Hüften und den Sprunggelenken eine gerade, senkrecht nach unten führende Linie liegen. Um eventuelle Fehlstellungen herauszufinden, stellen Sie sich folgende Fragen:

- Steht der Kopf weit vor den Schultern?
- Ist die Brustwirbelsäule rund oder gerade?
- Ist der Brustkorb eingezogen?
- Steht das Becken weit vor den Fersen?
- Haben Sie ein deutliches Hohlkreuz?

Diese Fragen sind sicherlich ungewohnt für Sie. Jedoch sind sie unerlässlich, um Störungen ausfindig zu machen.

Die Beweglichkeit der Körperregionen

Die Untersuchung der Beweglichkeit sollten Sie ohne Kraftanstrengung vornehmen und sich maximal bis zur Schmerzgrenze bewegen - niemals darüber hinaus. Im Folgenden werden für die einzelnen Regionen des Körpers verschiedene Tests vorgestellt.

Finden Sie bei der Untersuchung Abweichungen von einer guten Beweglichkeit, die keinerlei Probleme bereiten sollte, notieren Sie diese bitte. Bedenken Sie, dass die Tests lediglich einen Hinweis auf Funktionsstörungen geben. Damit können und dürfen keinesfalls schulmedizinische oder osteopathische Diagnosen gestellt werden.

Hals

Drehung nach links und rechts

Auch wenn die größte Bewegung zwischen dem ersten und zweiten Halswirbel stattfindet, trägt dennoch die gesamte Halswirbelsäule zur Beweglichkeit bei.

Führen Sie den Test im Sitzen durch. Einen Spiegel benötigen Sie dazu nicht. Drehen Sie den Kopf langsam, ohne die Schultern mitzubewegen. Im Idealfall können Sie den Kopf um etwa neunzig Grad zur Seite drehen. Achten Sie dabei auch auf Seitenunterschiede.

Seitneigung

Diesen Test führen Sie am besten wieder im Stehen vor einem Spiegel durch. Legen Sie Kleidung, die den Blick auf die Haut des Halses und der Schultern behindert, bitte ab. Achten Sie darauf, dass Sie die Schultern beim Test nicht mitbewegen. Führen Sie bei der Seitneigung nach links das linke Ohr in Richtung linker Schulter, ohne dabei den Kopf zu drehen. Im Idealfall neigt sich die gesamte Halswirbelsäule nach links. Es gibt keinen Knick, und Sie spüren kaum Spannungen oder Schmerzen. Das Ganze wiederholen Sie dann zur rechten Seite: also rechtes Ohr in Richtung rechte Schulter bewegen.

Schulter

Achten Sie bei allen Tests gut darauf, sich nicht aus Versehen selbst Schmerzen zuzufügen.

Die Beweglichkeit der Schultern prüfen Sie ebenfalls im Stehen. Beim Testen der rechten Schulter legen Sie die linke Hand auf das Schulterdach, um Mitbewegungen aus dem Schultergürtel heraus zu vermeiden (→ Abbildung Seite 117 oben). Sie sollten in den folgenden drei Bewegungsrichtungen jeweils einen Bewe-



gungsumfang von 90 Grad erreichen: Senken und Anheben der Arme sowie Kreisen der Arme (Rotation).

Brustwirbelsäule und Brustkorb

Die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule ist nicht einfach zu testen, weil die ausgleichende Mitbewegung der Lendenwirbelsäule das Ergebnis beeinflussen kann.

Test

Einen Hinweis auf eine verringerte Streckmöglichkeit der Brustwirbelsäule kann Ihnen folgender Test geben:

- Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand (→ Abbildung).
- Legen Sie eine Hand zwischen Wand und Lendenwirbelsäule und drücken Sie mit der Lendenwirbelsäule die Hand fest gegen die Wand.
- Im Idealfall können Sie dann auch noch die Brustwirbelsäule an die Wand anschmiegen und mit dem Hinterkopf, ohne den Kopf in den Nacken zu nehmen, die Wand berühren.





Lendenwirbelsäule

Jetzt geht es um die Dehnbarkeit der Lendenwirbelsäule – jenes Bereiches also, der über dem Po liegt. Gleiten Sie bei gestreckten Knien langsam mit beiden Händen entlang der Oberschenkel in Richtung Schienbeine – aber ohne dabei zu wippen. Im Idealfall erreichen Sie die untere Hälfte der Schienbeine (→ Abbildung). Achtung: Eine sehr gute Beweglichkeit der Hüftgelenke kann hierbei eine gute Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule vortäuschen.

Hüfte

Legen Sie sich zum Testen der Hüftbeweglichkeit mit dem Rücken auf eine weiche Matte. Lassen Sie zum Test des rechten Beines das linke Bein flach liegen. Beugen Sie das rechte Bein bis exakt neunzig Grad in der Hüfte an.

Test der Oberschenkelrückseite

Versuchen Sie den Unterschenkel in Richtung Decke zu strecken. Im Idealfall können Sie das Kniegelenk annähernd strecken – ohne Kraftanstrengung.

Test der Innenrotation

Drehen Sie den Unterschenkel und den Fuß nach außen. Im Idealfall können Sie dabei 45 Grad erreichen. Eine Verringerung auf 20 Grad ist bereits auffällig.

Knie

Streckung

Setzen Sie sich zum Testen der Kniebeweglichkeit mit gestreckten Beinen auf den Boden (→ Abbildung Seite 119 oben).



Gelingt es Ihnen, bei auf dem Boden liegenden Kniekehlen, die Fersen noch ein Stück anzuheben? Wenn nicht, ist dies ein Hinweis auf eine Störung in der Region der Knie.

Beugung

Stellen Sie sich so hin, dass Sie sich mit der linken Hand an einer Wand oder einem Stuhl abstützen können. Die rechte Hand umgreift das rechte Sprunggelenk.

Im Idealfall können Sie ohne Kraftanstrengung mit der rechten Ferse die rechte Pohälfte berühren (→ Abbildung). Wenn Ihnen das nicht gelingt, ist dies ein Hinweis auf eine Störung.

Sprunggelenk

Versuchen Sie im Stehen, die Knie so weit wie möglich nach vorne zu schieben, ohne mit den Fersen den Kontakt zum Boden zu verlieren. Können Sie ein Knie weiter nach vorne schieben? Wenn ja, kann dies ein Hinweis auf vorliegende Spannungen sein.



Wie Sie behandeln

Im Folgenden sind die Techniken, die Sie zur Selbstbehandlung anwenden, beschrieben.

Die Berührung: das Grundelement

Es ist erstaunlich, wie groß die Stärke der Bewegung ist, wenn versucht wird, diese absichtlich zu stoppen.

Der Auflagedruck der Hand auf den Körper ist für die Wahrnehmung der Gewebedynamik sehr wichtig. Genau genommen werden die Hände nicht aufgelegt im eigentlichen Sinn. Vielmehr berühren Ihre Hände die Oberfläche nur ganz sanft. Wenn Sie zu viel Druck ausüben – zunächst meist Zeichen Ihrer eigenen Anspannung –, behindern Sie sich selbst. Denn Anspannung, körperlich oder mental, ist genau das, was bei der »weichen« Osteopathie die Wahrnehmung behindert. Auch die Gewebedynamik wird von zu viel Kraft negativ beeinflusst.

Auflage der Hand

Um das zu üben, benötigen Sie eine einigermaßen ruhige Wasseroberfläche. Dazu lassen Sie Wasser in ein Waschbecken einlaufen.

- Nähern Sie sich mit der flachen Handfläche langsam der Wasseroberfläche, bis Sie diese auch berühren.
- Nun schmiegen Sie Ihre Hand dem Wasser an, ohne diese komplett in das Wasser einzutauchen.
- Verändern Sie den Druck Ihrer Hand auf die Wasseroberfläche. Sie werden spüren, wie die Oberflächenspannung des Wassers Ihnen einen sanften Widerstand entgegensetzt.
- Das Spielen mit der Oberflächenspannung des Wassers können Sie in ähnlicher Weise bei sich selbst ausprobieren: Legen Sie sich dazu auf den Rücken.
- Testen Sie zunächst mit der rechten und dann mit der linken Hand die Region um den Bauchnabel. Anschließend testen Sie die Region der Stirn. Gehen Sie dazu jeweils genauso wie



Die Badewanne ist ein guter Ort, um das sanfte Auflegen der Hände in völlig entspannter Haltung zu üben.

bei der Wasserübung vor: Nähern Sie die Handfläche sehr langsam der Hautoberfläche.

- Schmiegen Sie die Handfläche Ihrer Haut an und testen Sie mit minimalem Kraftaufwand und minimaler Bewegung die weiche, wasserähnliche Reaktion des Körpers.
- Denken Sie daran, dass Sie bei der Behandlung die Hand nicht auf Ihrem Körper ablegen. Sie halten Ihre Hand vielmehr so, dass Sie das wasserähnliche »Polstergefühl« immer beibehalten können – wenn es auch etwas Kraft kostet, die Hand gegen die Schwerkraft in dieser Leichtigkeit zu halten.

Die Behandlungen dürfen Ihnen nie Schmerzen verursachen. Falls eine Bewegung nicht so recht klappt, ist das kein Problem. Wichtig ist, dass Sie sich nicht überlasten.

Der Gewebezug

Der Gewebezug wird im Normalfall von einer Struktur im Körper ausgelöst. Deren kollagene Fasern sind so verknüpft, dass sie ähnlich wie ein gespanntes Gummiband einen Zug auf ihre Umgebung ausüben. Dieser Zug überträgt sich in alle Richtungen, die mit dieser Struktur in direktem Kontakt stehen.

Ist ein Patient früher einmal mit seinem Fuß umgeknickt, so ist es wahrscheinlich, dass an dem betroffenen Sprunggelenk die Außenbänder überdehnt worden sind. Die Verletzung der

Struktur ist dann im Verlauf einiger Wochen unter Bildung einer Narbe im Außenband ausgeheilt. Narbengewebe ist fester und neigt dazu, sich zusammenzuziehen (→ Seite 37). Diese Tendenz zum Zusammenziehen überträgt sich auf angrenzende Strukturen.

Das Sprunggelenk ist durch seine Position und die häufige starke Beanspruchung sehr anfällig für Verletzungen.

Am Sprunggelenk ist dies unter anderem die Membran zwischen Wadenbein und Schienbein. Diese gibt die Spannung an das Wadenbein weiter. Das Wadenbein endet in der Knie region und gehört zum Kniegelenk. Auf diese Weise können auch Jahre nach der ursprünglichen Sprunggelenksverletzung an weiter entfernt liegenden Stellen Erscheinungen von Überlastung auftreten und Schmerzen verursachen.

Gewebezug am Knie

Sie benötigen dazu direkten Kontakt mit der Haut um die Knie region.

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Oberschenkel sollten nur wenig auf der Sitzfläche aufliegen (→ Abbildung).
- Lehnen Sie sich nicht zurück, sondern sitzen Sie aufrecht. Die Kniegelenke sind locker gestreckt.



- Nähern Sie sich nun mit beiden Händen langsam der Außenfläche des Oberschenkels knapp oberhalb der Knie. Dabei geht die linke Hand zum linken Knie und die rechte Hand zum rechten Knie.
- Berühren Sie die Haut jeweils mit den Handflächen.

Schritt 1

- Testen Sie zunächst nur das Polstergefühl der Haut.
- Schmiegen Sie dazu Ihre Handflächen ohne Druck auf die Hautoberfläche an.

Schritt 2

- Testen Sie nun die Kraft, die Sie aufwenden müssen, um Ihre Hand zusammen mit der darunterliegenden Haut vom Knie wegziehen zu können. Die Bewegung, die Sie dazu ausführen, sollte nicht mehr als zwei Millimeter betragen.
- Befindet sich die Außenregion eines Knies unter Spannung, werden Sie feststellen können, dass es schwieriger ist, die Haut unter der Hand vom Knie wegzuschieben als zum Knie hin.

Schritt 3

- Positionieren Sie die Hände nun auf der Innen- und Außenseite an einem Knie (→ Abbildung Seite 122).
- Vergewissern Sie sich, dass Sie selbst und Ihre Hände entspannt sind. Die Hände dürfen nicht zu schwer aufliegen.
- Testen Sie das Polster und die weiche Verschiebung Ihrer Hände.
- Nun beenden Sie das Testen und überlassen Ihre Hände zusammen mit der darunterliegenden Haut dem auftretenden Gewebezug.
- Hat ein Knie bei Ihnen eine Störung an der Außenseite – was gar nicht selten ist –, können Sie vielleicht beobachten, wie Ihre Hand ähnlich einem auf dem Wasser treibenden Holzstück zum Knie hinwandert. Es handelt sich dabei jedoch nicht um eine große Bewegung.
- Wird die Bewegung zu groß, werden die Strukturen auf der Gegenseite gedehnt und bremsen die Gewebeanziehung, die vom Knie verursacht wird. Auf diese Weise können Sie einen Gleichgewichtszustand erreichen.
- In diesem Zustand sollte die Möglichkeit Ihrer Hand zur Verschiebung in alle Richtungen in etwa gleich sein. Denn die Fasern der Gewebe stehen in unmittelbarem Kontakt zu ihrer Umgebung.

An den Knien können vielfältige Störungen vorliegen – schließlich sind sie täglich großen Belastungen ausgesetzt.

Schritt 4

Sie können die beschriebenen Übungen an jeder beliebigen Stelle Ihres Körpers wiederholen. Besonders deutlich sind Bewegungseinschränkung, Gewebezug und Unwinding in der Nähe von früheren Verletzungen und Operationsnarben zu spüren.

- Versuchen Sie wieder, wie oben beschrieben, eine Ihrer Hände über den Gewebezug in den Gleichgewichtszustand zu bringen.
- Verweilen Sie in dieser Position eine Zeit lang. In der Regel setzt das Unwinding (→ Seite 23 f.), sofern in diesem Bereich tatsächlich eine Störung vorliegt, von ganz alleine ein. Sie merken es daran, dass der Gewebezug wieder entsteht und Ihre Hand in irgendeine Richtung mitnimmt.
- Folgen Sie dieser Bewegung und Sie werden deren ungerichteten und wechselnden Charakter beobachten können. Diese Art der Bewegung ist auch ausschlaggebend für die Bezeichnung Entwringen, englisch Unwinding.

Die Gewebeunruhe

Um die Gewebeunruhe gut wahrnehmen zu können, ist es am besten, wenn eine Erkrankung oder Verletzung vorliegt. Denn die Gewebeunruhe ist am ehesten direkt in schmerzhaften Bereichen zu beobachten oder an Stellen, an denen in der Vergangenheit eine Verletzung vorlag und an denen infolgedessen Narben am Gewebe entstanden sind.

Ist der Schmerz sehr deutlich lokalisiert, oder die Körperregion sehr klein, empfiehlt es sich, nur mit den Fingerkuppen die Haut zu berühren. Der Auflagedruck bleibt der Gleiche wie bereits bei den vorgehenden Übungen beschrieben.

Sie können die Gewebeunruhe auch kurzzeitig künstlich auslösen. Schlagen Sie dazu mit Ihrer Hand auf eine unbedeckt liegende Hautfläche – nicht so stark, dass es schmerzt, aber schon so stark, dass Sie es hören können. Berühren Sie sofort danach mit Ihren Fingerkuppen die entsprechende Stelle. Im Normalfall können Sie so für wenige Sekunden die Gewebeunruhe als ungeordnetes »Hinundherbewegen« unter den Fingerkuppen wahrnehmen.

DIE GEWEBEDYNAMIK

Vor vielen Jahren, als ich an einer Studie über Schmerzpatienten nach einer Bandscheibenoperation arbeitete, machte ich eine erstaunliche Erfahrung. Ich war gerade dabei, einen Patienten osteopathisch zu untersuchen. Der Patient lag auf dem Rücken mit gestreckten Beinen. Um einen Eindruck von der symmetrischen Länge der Beine und der Beckenstellung zu bekommen, prüfte ich die Stellung der Knöchel (Malleolen). Der Patient, ein dreißigjähriger Mann, hatte starke belastungsabhängige Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Er wies zudem eine deutliche Stellungsdifferenz auf: Der rechte Fuß stand 1,5 Zentimeter tiefer. Als ich den Befund notierte, fiel mir auf, dass bei der vorhergehenden Untersuchung vor vier Wochen der linke Fuß deutlich tiefer gestanden war. Zuerst dachte ich an einen Fehler meinerseits, und ich wiederholte die Untersuchung sofort. Dabei entdeckte ich, dass sich die Stellung des Fußes ohne aktives Zutun des Patienten ständig änderte – im Schnecken-tempo. Damals war ich auf etwas gestoßen, was die Osteopathen schon über viele Jahrzehnte beschäftigte: Auch ein scheinbar ruhig liegender Patient liegt nicht ruhig. Aus meiner Erfahrung ist die geschilderte Gewebeunruhe allerdings ein Zeichen einer gravierenden körperlichen Funktionsstörung. Sie ist zum Beispiel besonders deutlich bei starken Schmerzen.

Ihr Programm

Die osteopathische Selbstbehandlung hat während einer Phase akuter Beschwerden das Ziel, Schmerzen zu lindern. Nach einer gewissen Zeit, wenn Sie etwas mehr Übung gewonnen haben, können Sie beobachten, dass auch in den beschwerdefreien Phasen die betroffenen Regionen nicht frei von Spannungen und ohne Gewebeunruhe sind.

Wenn Sie zu diesem Zeitpunkt behandeln, können Sie selbst bereits einen großen Beitrag zur Vorbeugung von schwerwiegenderen Störungen leisten.

Lassen Sie sich dazu von den folgenden Griffpositionen inspirieren. Sie können jede Grifftechnik an jeder beliebigen Stelle Ihres Körpers ausprobieren, nicht nur an den empfohlenen. Im Endeffekt müssen Sie selbst mit Ihren beiden Händen und Ihrem Körper die Variante finden, die Ihnen Ihrem Empfinden nach am besten tut.

Die erste Übung aus dem Bereich Kopf und Hals ist besonders ausführlich dargestellt und soll Ihnen beispielhaft den Behandlungsablauf näherbringen.

Für Kopf und Hals

Kopf in Seitlage

- Nehmen Sie sich dazu mindestens eine viertel Stunde Zeit.
- Legen Sie sich seitlich auf Ihr Bett, Sofa oder auf eine am Boden liegende Decke.
- Wenn der Raum zu kühl ist, nehmen Sie sich eine Decke.
- Legen Sie unter Ihren Kopf ein zusammengelegtes Handtuch, sodass der Kopf gut gestützt und die Halswirbelsäule entlastet ist.
- Das zum Boden zeigende Ohr liegt in Ihrer Handfläche, wird sanft berührt.

Den Gewebezug wahrnehmen

- Legen Sie Ihre obere Hand weich auf den Kopf (→ Abbildung links).
- Beobachten Sie, ob die Spannung mehr aus dem Nacken, der Stirn oder den Schläfen kommt.
- Zur Bestätigung verschieben Sie sanft die Haut in die Gegenrichtung.
- Sie können nun beobachten, ob die Spannung unter Ihrer Hand beim Schub gegen den Gewebezug zunimmt.
- Legen Sie Ihre Hand nun möglichst nah an die Stelle, an der die größte Spannung besteht (→ Abbildung rechts).



Der Gewebeunruhe folgen

- Legen Sie die Ellenbogen übereinander, entspannen Sie sich und lassen Sie den Kopf einfach zwischen Ihren Händen liegen. Beobachten Sie, wie sich dies für Sie anfühlt.
- Machen Sie Ihre obere Hand frei, um der Gewebeunruhe, die sich zunächst sehr leicht zeigt, zu folgen.
- Beenden Sie die Übung, wenn das Gewebe zur Ruhe gekommen ist.

TIPP ZUR ANWENDUNG

Allein das entspannte Liegen bei dieser Übung kann schon sehr angenehm sein. Sollten Sie die Übung im Bett vor dem Schlafen ausführen, ist es möglich, dass Sie bereits während der Übung einschlafen. Die Stellung ist besonders geeignet für einseitige Beschwerden im Bereich des Hinterkopfes und des Nackens. Bei Ohrenscherzen oder einem Ohrgeräusch verändern Sie die Lage Ihrer oberen Hand und legen einen Finger ganz ohne Druck auf den äußeren Gehörgang.

Kopf in Rückenlage

- Legen Sie sich auf den Rücken. Vielleicht entlastet es Ihren Rücken, wenn Sie die Beine anwinkeln. Unterlagern Sie den Kopf in jedem Fall mit einem Kissen.

Positionieren der Hände

- Legen Sie eine Hand unter Ihren Hinterkopf.
- Die zweite Hand legen Sie so auf die Stirn, dass Sie mit dem Handballen den Nasenrücken berühren.

Schon die sanfte Berührung an den Schläfen bringt spürbare Entspannung und Linderung mancher leichter Beschwerden im Kopfbereich.

Der Gewebeunruhe folgen

- Folgen Sie mit der Hand auf der Stirn der Gewebeunruhe.
- Nach deren Abklingen folgen Sie der etwas weicheren Gewebeanziehung bis zum Ausgleich der Spannungen.

- Gelingt Ihnen dies mit einiger Übung, können Sie in dieser Position sehr schön das Gewebeentwringen, das sogenannte Unwinding, beobachten. Dem erfahrenen Osteopathen gelingt es mit dieser Griffposition, die Spannungsachsen zwischen den beiden Händen wahrzunehmen. Seien Sie bitte nicht enttäuscht, wenn es Ihnen anfangs nicht gelingt, die Gewebearbeit wahrzunehmen.

Selbstbehandlung an Kopf und Hals

Schritt 1

Diese Position ist gut anzuwenden bei Erkrankungen der Nasennebenhöhlen. Außerdem ermöglicht Sie Ihnen ein tiefes Spüren in die Schädelbasis hinein.

Untersuchen Sie mit dem Daumen die Form Ihres Gaumens. Spüren Sie einen Mittelgrat? Dies ist ein mögliches Anzeichen für eine Fehlfunktion zwischen den beiden Oberkieferknochen.

Schritt 2

Sollten Sie mit dem Daumen eine oberflächliche Gewebeunruhe wahrnehmen, so gleichen Sie diese zunächst aus.

Schritt 3

Legen Sie eine Hand hinter eines Ihrer Ohren. Zum Folgen des Gewebezugs nehmen Sie einen guten anschmiegenden Kontakt mit der Hautoberfläche auf. Um den maximalen Gewebezug zwischen beiden Händen zu erkennen, müssen Sie die unter dem Ohr liegende Hand eventuell umlegen – vielleicht an den Hinterkopf oder an die Stirn.

Für den Brustkorb

Gut erreichbar für die osteopathische Selbstbehandlung ist leider nur der vordere Bereich des Brustkorbs. Eventuell können Sie auch die unteren Rippen von hinten in eine Behandlung miteinbeziehen.

Der Bereich des Brustbeins, des sogenannten Sternums, ist dagegen sehr gut in seiner gesamten Länge für die Behandlung zu-

gänglich. Die Region des Brustbeins hat Verbindung zu den Rippen, zur Brustwirbelsäule, zum Zwerchfell und zum Hals. Hinter dem Brustbein liegen das Herz, der Magen, die Speiseröhre und die Lunge.

Die Form des Brustkorbs kann durch bereits lange bestehende Spannungen verändert sein. Zum Beispiel kann sie eingezogen sein, wie bei der Trichterbrust, die in abgeschwächter Form sehr häufig zu sehen ist.

Den Brustkorb nehmen wir selten als solchen wahr. Entsprechend bleiben auch Spannungen und Störungen in diesem Bereich lange unerkant.

PATIENTENBEISPIEL

Dieses Beispiel zeigt sehr schön das Zusammenspiel von Überlastung, psychischer Stresssituation und körperlicher Prädisposition: Ein junger Patient kam in die Praxis, weil er sich drei Tage zuvor beim Krafttraining »verhoben« hatte und nun über starke Schmerzen an der Brustwirbelsäule und zwischen den Schulterblättern klagte. Beim Vorgespräch erwähnt er sein Asthma. Zudem hatte er vor einem Jahr eine Speiseröhrenentzündung. Bei der Untersuchung zeigte sich eine Einziehung des Brustbeins und der unteren Rippen sowie eine Verklebung des Bindegewebes am Übergang vom Brustbein zum Zwerchfell. Nach der Behandlung erzählte der Patient noch, dass seine Freundin am kommenden Tag für ein halbes Jahr nach Italien fahren wird.

Der Gewebeunruhe folgen

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine am Boden liegende Decke.
- Stellen Sie die Beine auf und nehmen Sie ein Kissen, um den Kopf erhöht zu lagern.
- Legen Sie eine Hand auf den unteren Brustkorb am Übergang zum Bauch und die zweite Hand auf das Brustbein unterhalb des Halses.
- Schmiegen Sie Ihre Hände der Brustkorbform an, machen Sie sich eine Vorstellung seiner Form.
- Folgen Sie anschließend der Gewebeunruhe.

Den Gewebezug wahrnehmen

Die Handflächen berühren weich die Körperoberfläche und folgen den Gewebebewegungen: Ihr Körper wird Sie führen.

Aufgrund des komplexen anatomischen Aufbaus und der Größe des Brustkorbs ist es schwierig, dem dreidimensionalen, tief im Inneren liegenden Gewebezug nachgehen zu können. Nachdem die oberflächlichen Spannungen ausgeglichen sind, besteht die Möglichkeit, Spannungen in der Verbindung zwischen Brustbein und Brustwirbelsäule wahrzunehmen.

Das durch die tiefer liegenden Spannungen ausgelöste Unwindung hat so viel Power, dass es sämtliche Strukturen des Brustkorbs in Bewegung zu setzen vermag. Das heißt, während des Unwindings wird der Thorax seine Form verändern. Kommen Spannungen zur Ruhe, können Sie das Gefühl haben, als würde Ihr Brustkorb einsinken. Dies ist mit einer tiefen Entspannung, fast einem Abtauchen gleich, verbunden.

TIPP ZUR ANWENDUNG

Diese Positionen sind gut geeignet, um leichte Störungen der Atmung und der Verdauung zu lindern, denn beide gehen oft mit einer starken Gewebeunruhe einher. Auch bei Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule sollten Sie nicht versäumen, den Brustkorb mitzubehandeln. Wenn Sie die Handstellungen variieren, erreichen Sie auch schmerzhaft Verspannungen an den Rippen.

Für die Lendenwirbelsäule, das Becken und den Bauch

Die Blase liegt direkt hinter dem Schambeinknochen und wird ebenso wie die Gebärmutter, die ebenfalls hinter der Blase sitzt, bei der Behandlung des Unterbauchs intensiv angesprochen.

Bauch, Becken und Lendenwirbelsäule bilden eine funktionelle Einheit. Unterschätzen Sie die Wirkung einer Bauchbehandlung auf die Lendenwirbelsäule nicht.

Positionieren der Hände

- Legen Sie sich auf den Rücken.
- Unterstützen Sie die Kniekehlen mit einem breiteren Kissen und unterlagern Sie Ihren Kopf ebenfalls mit einem Kissen.

- Legen Sie Ihre beiden Hände auf den Bauch. Sie können die Position individuell wählen.
- Wählen Sie die Position, die am besten zu Ihnen passt, links und rechts vom Bauchnabel.

Sie sollten schmerzfrei und bequem mindestens 15 Minuten liegen können. Der Teppichboden, eventuell mit einer Decke, oder das Bett eignen sich gleichermaßen.

Vorsichtig abtasten

- Machen Sie sich zunächst vertraut mit der Region.
- Tasten Sie dazu mit jeder Hand einzeln die in der Nähe liegenden Knochengrenzen ab. Mit sanftem Druck der Fingerkuppen und mit kreisenden Bewegungen können Sie die Grenzen am besten testen.

Im Bereich der Lendenwirbelsäule finden sich oft Verspannungen durch Fehlhaltungen.

Versuchen Sie so gut wie möglich, den Beckenkamm und die Brustkorbgrenzen zu erfühlen.

Der Gewebeunruhe folgen

- Für das Wahrnehmen der Gewebeunruhe legen Sie die Handflächen weich auf die Haut auf.
- Denken Sie an die Vorübungen mit der Wasseroberfläche und üben Sie wenig Druck aus.
- Die Gewebeunruhe ist eine sehr oberflächliche Bewegung, die von den Verbindungen der Bindegewebshüllen ausgeht.
- Passen Sie Ihre Handstellungen Ihrer individuellen Situation an.

Den Gewebezug wahrnehmen

- Möglicherweise geht die oberflächliche Bewegung nahtlos in eine Bewegung über, die auch bei tiefer gelegenen Strukturen, wie der Bauchmuskulatur, dem Darm oder sogar der Lendenwirbelsäule, eine Veränderung auslöst. Dann hat das Unwinding bereits begonnen.

Denken Sie immer daran, dass Ihnen die Behandlung keine Beschwerden verursachen darf. Andernfalls brechen Sie bitte ab.

- Falls das Unwinding noch nicht einsetzt, versuchen Sie mit einer Hand durch sanftes Verschieben der Haut und des darunterliegenden Gewebes die Region mit der größten Spannung ausfindig zu machen.
- Oder Sie legen eine Hand weich auf den Bauch und beobachten den Gewebezug. Dazu können Sie auch eine entspannte Seitlage einnehmen (→ Abbildung rechts).
- Gehen Sie dem Gewebezug nach.
- Liegt Ihre Hand direkt über der Stelle mit der bindegewebigen Läsion, scheint der Gewebezug zunächst verschwunden zu sein. Doch tatsächlich geht er stattdessen in den Körper hinein.
- Legen Sie wieder beide Hände flach auf und versuchen Sie, ohne die Hände zu versetzen, dem Gewebezug nachzugehen und ihn damit zum Verschwinden zu bringen.
- Nach kurzer Zeit wird das Unwinding, die tiefe Bewegung der Strukturen, beginnen.
- Das Unwinding endet, wenn es gut ausgeführt wird, mit dem Lösen der Spannungen im Gewebe.

TIPP ZUR ANWENDUNG

Wenden Sie diese Griffpositionen bei Periodenschmerzen, Verdauungsstörungen wie Verstopfung oder Rückenschmerzen an. Auch bei einer Blasenentzündung kann diese Art der Selbstbehandlung, eventuell ergänzend zu schulmedizinischen oder naturheilkundlichen Maßnahmen, sehr gut tun. Die Arbeit mit der Gewebeunruhe reicht fast immer aus, um einfachere Beschwerden zu lindern.

Für den Rücken

- Bei starken Rückenschmerzen kann es wohltuend sein, sich auf die Seite zu legen.
- Auf der Seite liegend können Sie auch direkt die unteren Strukturen des Rückens und der Poregion behandeln.



Für die Arme und Beine

Beschwerden an Armen und Beinen sind oft die Folge von Unfällen oder Überlastungen. Letztere können ganz plötzlich beginnen, haben jedoch nicht selten eine längere Vorgeschichte – die aber zuvor nicht durch Beschwerden aufgefallen ist. Deshalb brauchen Sie bei Überlastungserscheinungen oft mehr Geduld als bei akuten Verletzungen. Sind strukturelle Schäden entstanden, zum Beispiel ein Meniskusriss, dürfen Sie nicht mit einer kompletten Schmerzfreiheit rechnen. Allerdings können Sie durch eine konsequente osteopathische Behandlung die Phasen zwischen den Schmerzepisoden deutlich verlängern.

Positionieren der Hände

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen.
- Strecken Sie das Bein, das Sie behandeln möchten, leicht, um die Strukturen um das Knie herum zu entspannen.

Die Behandlung selbst gliedert sich in die folgenden Phasen:

Schritt 1

- Legen Sie beide Hände in der Region des Knies sanft auf die Haut auf.
- Versuchen Sie, die Gewebeunruhe, das räumliche Gefühl von wechselndem Ausdehnen und Zusammenziehen, zwischen Ihren beiden Händen wahrzunehmen.

Die Folge von strukturellen Schäden sind oft Funktionsstörungen an Armen oder Beinen. Warten Sie deshalb nicht zu lange, um professionelle Hilfe eines Osteopathen in Anspruch zu nehmen.

Schritt 2

Lokalisieren Sie die Stellen, an denen der Gewebezug am stärksten wahrzunehmen ist.

Schritt 3

Versuchen Sie, der Gewebeunruhe zu folgen und diese auszugleichen.

Schritt 4

*Schmerzen im Bereich
der Ellenbogen kommen
oftmals auch vom
langen Arbeiten am
Computer.*

Nun erfolgt das Unwinding bis zur Lösung der Spannungen. Bei Knieschmerzen finden Sie fast immer starke Spannungen in der Umgebung der Kniescheibe. Behandeln Sie Ihr Knie nicht, wenn es entzündet und mit Flüssigkeit gefüllt ist.

Am Ellenbogen

Die Arme sind nur eingeschränkt zu behandeln, da immer eine Hand fehlen wird. Das bedeutet, dass die Behandlung im Wesentlichen auf das Ausgleichen der Gewebeunruhe zielen wird.

TIPP ZUR ANWENDUNG

Wenden Sie die Selbstbehandlung vor allem bei einem schmerzhaften Tennisellenbogen an. Schmerzen an einer Schulter, vor allem wenn diese die Vorderseite betreffen, können Sie gut in Rückenlage oder im Sitzen beeinflussen.

Partnerübungen

Wenn Sie gelernt haben, sich selbst zu behandeln, und ein Gefühl für die Gewebedynamik entwickelt haben, können Sie sich auch Ihrem Partner zuwenden. Versuchen Sie, zunächst seine Gewebeunruhe auszugleichen. Sie werden feststellen, dass es große Unterschiede zwischen Ihrer eigenen Reaktionsweise und der Ihres Partners geben wird.

Bedenken Sie, dass Sie die Hände so platzieren sollten, dass Ihre eigene Haltung ein Maximum an Entspannung zulässt. Zudem sollten die Hände so gut wie möglich bei den Störungen des Partners platziert werden.

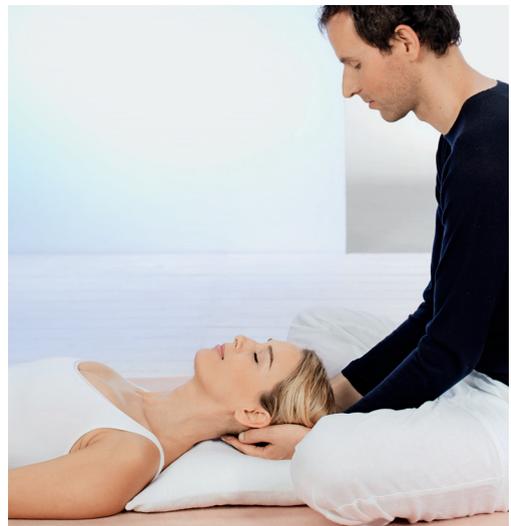
Lassen Sie sich dabei von den Beschwerden, der Vorgeschichte, der Gewebefestigkeit und vor allem vom Gewebezug führen, um die idealen Bereiche zur Behandlung zu finden. Dazu möchte ich Ihnen nun drei Beispiele geben.

Osteopathische Anwendungen gemeinsam mit einem Partner eröffnen gegenüber der Selbstbehandlung erweiterte Möglichkeiten.

Kopf und Hals

Hat Ihr Partner einen an den Schläfen lokalisierten Spannungskopfschmerz, können Sie ihm mit dieser Übung etwas Gutes tun.

- Ihr Partner legt sich auf eine Decke.
- Sein Kopf liegt auf einem weichen Kissen.
- Decken Sie ihn am Körper ab.
- Setzen Sie sich hinter den Kopf Ihres Partners und legen Sie Ihre Hände an seine Schläfen (→ Abbildung links).
- Tasten Sie zunächst die Schläfenregion zwischen Auge, Wangenknochen, Ohr und Stirn ganz sanft ab.



- Beobachten Sie für eine Weile die Gewebeunruhe oder den Gewebezug.
- Positionieren Sie die Hände und gleichen Sie das Gewebe aus.
- Vielleicht möchten Sie nach einiger Zeit Ihre Hände lieber in den Nacken Ihres Partners legen. Legen Sie dazu Ihre Hände so auf die Ohren Ihres Partners, dass die Fingerkuppen die weiche Halsmuskulatur gut erreichen können (→ Abbildung Seite 135 rechts).
- Beginnen Sie wieder, zunächst die Region weich und langsam abzutasten.
- Sie können dazu auch leichte streichende und kreisende Bewegungen mit den Fingerkuppen, wie bei einer Massage, anwenden. Das wird Ihrem Partner sehr guttun ...
- Dann arbeiten Sie mit dem Gewebe. Lassen Sie dabei den Kopf Ihres Partners auf dem Kissen ruhen.

Brustkorb

Nachfolgend eine klassische osteopathische Griffposition zum Ausgleichen von Unruhezuständen auch nach intensiven Behandlungen.

- Bitten Sie Ihren Partner, sich seitlich auf den Boden oder auf das Bett zu legen.
- Unterlagern Sie seinen Kopf.
- Decken Sie, wenn es etwas kühl ist, seine Beine ab.
- Knien Sie sich dann hinter seinen Rücken.
- Legen Sie eine Hand an den Nacken und Hinterkopf und die andere an eine passende Stelle zwischen Becken und Brustkorb oder auch an die Lendenwirbelsäule oder auf das Kreuzbein.
- Die Behandlung ist nicht ganz einfach, weil beide Hände sehr weit voneinander entfernt aufliegen.
- Vielleicht gelingt es Ihnen, zwischen beiden Händen eine gemeinsame Gewebearbeit auszuführen.

Ihr Partner und Sie bilden während der osteopathischen Behandlung eine ganz spezielle Einheit. So übertragen sich Verspannungen rasch gegenseitig.



- Sie können die Übung abwandeln und eine Hand, wie auf dem Foto gezeigt, statt an den Nacken an den Brustkorb legen.

Lendenwirbelsäule

Bei Rückenschmerzen ist die Muskulatur der Wirbelsäule sehr oft stark verspannt und weist eine intensive Gewebeunruhe auf. Wenn Sie diese ausgleichen, tut das außerordentlich gut ...

- Ihr Partner sollte dazu auf dem Bauch liegen, am besten auf einer Decke am Boden oder im Bett.
- Der Kopf wird entspannt zu einer Seite gedreht. Legen Sie Ihrem Partner am besten ein weiches Kissen unter.
- Versuchen Sie, die Bereiche der maximalen Gewebespannung ausfindig zu machen, indem Sie dem Gewebezug folgen. Denken Sie daran, dass dies nur ohne Kraftanstrengung geht (→ Seite 51 f.).
- Lassen Sie sich führen: Legen Sie beide Hände in die Umgebung der stärksten Spannung und folgen Sie der Gewebeunruhe, eventuell auch dem Unwinding. Dieses entsteht aus einem Zustand, in dem die Spannungen vorübergehend ausgeglichen sind.

Allein die Berührungen wirken entspannend. Genießen Sie deshalb die Partnerbehandlungen ganz besonders ...

Gymnastikübungen

Gymnastikübungen entfalten ihre beste Wirksamkeit, wenn sie langsam und bewusst ausgeführt werden. Gönnen Sie sich also viel Zeit und Ruhe und nehmen Sie Ihren Körper bewusst wahr.

Gerade im Arbeitsalltag ist unser Körper, insbesondere die Wirbelsäule, häufig einseitig belastet, wodurch es zu Fehlhaltungen kommen kann. Beugen Sie dem vor, indem Sie folgende einfachen Übungen so oft wie möglich durchführen. Sie können zwar osteopathische Fehlfunktionen nicht beheben, doch sie helfen, eine Ausweitung der Problematik auf angrenzende Körperregionen abzuschwächen.

Die hier vorgestellten Übungen dienen der Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Sie müssen nicht alle Übungen in der vorgegebenen Reihenfolge ausführen, wählen Sie ruhig Ihre fünf Lieblingsübungen aus. Entscheidend ist, dass Sie immer auf Ihre Körperhaltung achten und die Übungen bewusst ausführen. Bevor Sie zur Tat schreiten, sollten Sie in der jeweiligen Ausgangsstellung die Übung zunächst in Gedanken ausführen. So kommen Sie innerlich zur Ruhe. Gehen Sie erst dann langsam und koordiniert in die Endposition und atmen Sie dabei ruhig und tief. Versuchen Sie, trotz der Kraftanstrengung möglichst entspannt zu sein.



Streckung der Halswirbelsäule

Ideale Ausgangsstellung ist der Fersensitz. Wenn Ihnen diese Position unangenehm ist, können Sie die Übung auch auf einem Stuhl oder im Stand ausführen. Eine wunderbare Übung für alle, die viel im Sitzen mit vorgeneigtem Kopf arbeiten.

- Verschränken Sie die Hände im Nacken.
- Lenken Sie ihre Aufmerksamkeit zunächst auf die Stellung der Lendenwirbelsäule, des Bauches und des Brustkorbs. Ihr Ziel sollte es sein, die ganz normalen Krümmungen der Wirbelsäu-

le mit Ihrer eigenen Kraft auszugleichen. Sie strecken sich. Dabei bilden Sie um den gesamten Rumpf ein gleichmäßiges Muskelkorsett (→ Abbildung Seite 138).

- Nun richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Halswirbelsäule und den Kopf. Verstärken Sie die Streckung der gesamten Wirbelsäule, indem Sie den Nacken fest in Ihre Hände schmiegen. Nehmen Sie dabei den Kopf nicht in den Nacken, sondern ziehen Sie das Kinn nach hinten.

Wenn Sie beim Ausführen der Übungen Schmerz oder andere Beschwerden empfinden, sollten Sie aufhören und dies mit Ihrem Osteopathen oder Arzt besprechen.

Streckung der Hals- und Brustwirbelsäule

Diese Übung ist vor allem für Menschen geeignet, die zu einem Rundrücken neigen.

- Legen Sie sich bäuchlings auf eine Decke. Die Handflächen liegen etwas seitlich unterhalb der Schultern. Der Kopf liegt zur Seite gedreht, Sie atmen ruhig und entspannt.
- Heben Sie nun den Kopf und richten Sie den Blick senkrecht zum Boden. Achten Sie darauf, den Kopf nicht in den Nacken zu nehmen. Ziehen Sie stattdessen das Kinn zurück. Versuchen Sie, die Hände nicht als Stützen zu verwenden.
- Lassen Sie nun die hebende Bewegung vom Hals in die Brustwirbelsäule weiterlaufen. Wirbel für Wirbel versucht sich gegen die Schwerkraft zu strecken (→ Abbildung unten).
- In der Endposition liegt der untere Brustkorb noch auf der Decke auf. Ziel ist es nicht, die Schultern so weit wie möglich von der Unterlage zu entfernen. Nutzen Sie diese Übung aus-



Tiere sind immer wieder dabei zu beobachten, wie sie sich strecken und dehnen. Daran sollten wir uns ein Beispiel nehmen und regelmäßig Gymnastik treiben.

schließlich dazu, die oberen Rückenabschnitte gegen die Schwerkraft zu strecken. Dazu ist kaum Kraft erforderlich. Die Handflächen übernehmen auch in der Endposition keine Stützfunktion.

- Halten Sie die Position für 5 Sekunden, kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück und atmen Sie eine halbe Minute ruhig durch.

Balanceübung für die gesamte Wirbelsäule

Diese Übung ist den beiden vorherigen Übungen ähnlich, doch erfordert sie einen guten Gleichgewichtssinn und eine kräftige und bewegliche Wirbelsäule. Deshalb sollte diese Übung nur bei sehr guten körperlichen Voraussetzungen ausgeführt werden. Für eine bessere Balance sind Sie bei dieser Übung am besten barfuß.

- Stellen Sie sich mit herabhängenden Armen hin. Schließen Sie die Augen, atmen Sie ruhig und konzentrieren Sie sich.
- Führen Sie nun die Arme gestreckt über den Kopf und legen Sie dort die beiden Handflächen aneinander. Versuchen Sie, die gesamte Wirbelsäule zu strecken.



- Verlagern Sie nun Ihr Gewicht auf ein Bein. Neigen Sie den Oberkörper langsam nach vorne und gleichzeitig das andere Bein nach hinten, sodass Oberkörper und Bein eine gerade Linie bilden.
- In der Endposition (→ Abbildung links) schweben Oberkörper und freies Bein senkrecht über dem Standbein. Halten Sie die Stellung für 4 Sekunden. Sollten Sie das Gleichgewicht verlieren, kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

- Entspannen Sie sich kurz und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Sie sollten diese Übung auf jeder Seite maximal 2 Mal durchführen.

Vierfüßler mit Armübung

Der Vierfüßler ist eine klassische krankengymnastische Übung, die in vielen Variationen ausgeführt werden kann.

- Knien Sie sich hin, den Oberkörper im rechten Winkel zu den Oberschenkeln und die Arme leicht gebeugt im rechten Winkel zum Oberkörper. Achten Sie auf die Haltung des Kopfes, der in der Verlängerung des Oberkörpers positioniert ist, mit Blick zum Boden.
- Pressen Sie nun nacheinander die Handflächen und die Knie fest auf den Boden, ohne sich aus der Ausgangsposition zu bewegen.
- Zum Erholen setzen Sie den Po auf die Fersen und legen Sie die Unterarme und die Stirn auf den Boden (Päckchen).
- Kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück.
- Heben Sie die rechte Hand und das linke Knie von der Decke ab und strecken Sie beide (→ Abbildung unten).
- Halten Sie diese Position für 8 Sekunden, kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung mit der linken Hand und dem rechten Bein.

Die Vierfüßler-Stellung bringt eine wunderbare Entspannung für die strapazierten Rückenmuskeln.





Erleichterter Liegestütz

Der echte Liegestütz ist nicht ganz einfach, da vielen die Kraft fehlt und deshalb keine richtige Streckung erzielt wird. Der erleichterte Liegestütz bietet sich deshalb an für ein effektives Training der Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur.

- ▶ Ausgangsstellung wie beim Vierfüßler (→ Seite 141).
- ▶ Wandern Sie nun mit den Händen so weit nach vorne, dass Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden. Die Hände sind unterhalb der Schultern positioniert. Bei Schmerzen in den Handgelenken können Sie auch die Fäuste aufstützen. Der Kopf bildet die Verlängerung zur Wirbelsäule. Atmen Sie entspannt und konzentrieren Sie sich auf eine durchgehende Körperspannung. Die Füße und Unterschenkel halten Sie abgehoben in der Luft (→ Abbildung oben).
- ▶ Knicken Sie die Arme langsam und nähern Sie Ihr Gesicht dem Boden. Halten Sie diese Position bei gestrecktem Körper, dann kehren Sie entweder in die Ausgangsposition zurück, oder Sie führen je nach Kraft vorher 5 bis 10 Liegestütze aus.

*Liegestütze sind
bekanntlich so eine
Sache ... Diese Abwand-
lungen machen es Ihnen
gewiss leichter.*

Seitlicher Liegestütz

Der seitliche Stütz ist wie der erleichterte Liegestütz eine sehr gute Kraftübung für die Bauch- und Rückenmuskulatur.



- ▶ Legen Sie sich seitlich auf den Boden, die Knie sind gestreckt.
- ▶ Stützen Sie sich nun mit dem Unterarm so auf, dass die Schulter senkrecht über dem Ellenbogen steht.
- ▶ Heben Sie nun den Po mit leichtem Schwung vom Boden an, sodass nur noch Fuß und Unterarm den Boden

berühren. Achten Sie auf eine gestreckte Körperhaltung. Stützen Sie die andere Hand an der Hüfte ab. Halten Sie die Position (→ Abbildung Seite 142 unten) für 4 Sekunden und kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

- Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite 1 bis 2 Mal.

Dehnung der Oberschenkelrückseite

Diese Übung sollten Sie ohne große Kraftanstrengung durchführen können. Sind Ihre Muskeln verkürzt und verhärtet, so werden Sie dies deutlich spüren.

- Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Rücken. Ziehen Sie ein Bein so an, dass Sie den Oberschenkel mit beiden Händen umfassen können. Halten Sie den Oberschenkel so, dass er senkrecht zum Boden steht. Das Knie ist locker gebeugt (→ Abbildung unten links).
- Führen Sie nun Unterschenkel und Fuß mit einer Bewegung aus dem Kniegelenk in Richtung Decke. Achten Sie darauf, dass der Oberschenkel seine senkrechte Position nicht verlässt. Das zweite Bein bleibt gestreckt liegen (→ Abbildung unten rechts).
- Halten Sie die Position für einige Sekunden. Dann lassen Sie den Fuß wieder langsam nach unten gleiten. Folgen Sie dabei der Schwerkraft
- Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite 2 Mal.

Dehnende Übungen sind in Form von Yoga heute sehr populär. Damit können Muskelverkürzungen, die im Laufe des Tages entstehen, wieder ausgeglichen werden.



Drehposition für die Wirbelsäule

Diese Übung darf auf keinen Fall Schmerzen verursachen. Im Gegenteil, die Endposition zu halten sollte sich angenehm dehnend anfühlen.

Diese bewährte Übung sorgt für schnelle und deutlich spürbare Entlastung der Wirbelsäule.

- Legen Sie sich zunächst entspannt auf den Rücken. Legen Sie sich ein Kissen unter den Kopf, wenn Sie eine Stütze benötigen. Atmen Sie weich.
- Ziehen Sie nun ein Bein an, bis der Oberschenkel leicht über den Bauch geneigt ist. Fassen Sie mit der Hand der Gegenseite von außen an das Knie (→ obere Abbildung).
- Jetzt führen Sie das angezogene Bein auf die Gegenseite, wobei sich das Becken mitdreht. Im Idealfall berührt das Knie nun den Boden auf Hüfthöhe, ohne dass sich die Schulter zu stark vom Boden löst (→ untere Abbildung).
- Halten Sie die Endposition ungefähr 10 Sekunden, bevor Sie zur Ausgangsposition zurückkehren und die Seite wechseln.



Wiederholungen sind nicht notwendig, wenn Sie die Übung pro Seite einmal aufmerksam ausführen.

Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Diese Übung erfordert viel Körperkontrolle. Besonders für Sportler, die ihre Oberschenkel immer wieder stark belasten, kann sie ein guter Ausgleich sein.

- Ausgangsposition ist der Fersensitz.
- Legen Sie nun beide Hände neben den Füßen auf den Boden und stützen Sie so den nach hinten geneigten Oberkörper. Es sollte bereits eine starke Dehnung der Oberschenkelvorderseite zu spüren sein. Ist Ihnen die Dehnung unangenehm, sollten Sie die Übung nicht fortführen.
- Heben Sie nun den Po an, ohne ins Hohlkreuz zu fallen. Der Kopf bildet die Verlängerung des Oberkörpers. Atmen Sie entspannt (→ Abbildung unten).
- Halten Sie die Stellung je nach Kraft und Dehnungsfähigkeit für einige Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie die Übung 2 bis 3 Mal.

Die Gymnastikübungen können Sie auch sehr gut als tägliche Fitness-Maßnahme durchführen.



Was Sie noch wissen sollten

Auf den folgenden Seiten finden Sie noch wichtige und nützliche Informationen rund um das Thema Osteopathie. Vor allem auch darüber, woran Sie einen guten Osteopathen erkennen können. Darüber hinaus hilft Ihnen eine Übersicht, schnell zu dem Thema zu finden, das Sie ganz besonders interessiert.



Situation der Osteopathie in Deutschland

Der Begriff Osteopath ist in Deutschland nicht rechtlich geschützt. Ebenso gibt es den Osteopathen hierzulande bislang noch nicht als eigenen Berufsstand. Die Ausübung der Osteopathie wird nach deutschem Recht ganz allgemein der Heilkunde zugeordnet.

Wer osteopathische Prinzipien an Patienten selbstständig anwenden möchte, muss deshalb entweder eine Zulassung als Arzt, eine sogenannte Approbation haben, oder als Heilpraktiker nach dem Heilpraktikergesetz anerkannt sein. Physiotherapeuten können nach Anordnung oder unter Aufsicht eines Arztes oder Heilpraktikers osteopathisch tätig werden. Allgemein gilt in der Medizin, dass nur die Therapiemethoden am Patienten angewendet werden dürfen, die nachweislich erlernt worden sind.

Osteopathie ist allerdings ebenso kein geschützter Begriff. Deshalb können im Prinzip die verschiedensten Therapiemethoden oder medizinischen Gedankenmodelle als »osteopathisch« bezeichnet werden. Infolgedessen werden die Unterschiede zur Chirotherapie, Physiotherapie und zur Massage oftmals nicht genügend berücksichtigt. Besonders in vielen Büchern und in Veröffentlichungen verschwimmen die Zuordnungen.

Ärzte mit einer mehrjährigen medizinischen Basisausbildung, aber mit relativ wenig Erfahrung in der Therapie mit den Händen, sehen die Osteopathie natürlich anders als ein Heilpraktiker. Unwissenheit auf der einen Seite und Unerfahrenheit auf der anderen Seite sowie uneinheitliche osteopathische Fachbegriffe sorgen immer wieder für gegenseitiges Unverständnis – auch unter seriösen Osteopathen. Dies erschwert die künftige Bildung eines Berufsstandes des Osteopathen erheblich. In England gibt es diesen dagegen schon seit Längerem, und in Frankreich ist er seit 2007 eingeführt.

Im Vergleich zu den USA und England steckt die Osteopathie hierzulande noch in den Kinderschuhen. Das wird sich jedoch vermutlich bald ändern.

Ausbildung in Deutschland

Die osteopathische Ausbildung in Deutschland liegt ausschließlich in privaten Händen. Dabei haben sich verschiedene Modelle etabliert.

Am meisten verbreitet ist eine berufsbegleitende Teilzeitausbildung für Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten und gut qualifizierte Masseur. Die Osteopathie wird dann neben einem naturwissenschaftlichen und schulmedizinischen Grundlagensstudium vermittelt. Dabei durchläuft eine Klasse über mehrere Jahre ein klar umrissenes Ausbildungscurriculum. Bei diesem Modell gibt es also genaue und elementare Eingangsvoraussetzungen. Die Ausbildung geht ganz bewusst über einen Zeitraum von fünf oder mehr Jahren, insgesamt 1350 Ausbildungsstunden. Diese relativ lange Ausbildungsdauer gibt dem Schüler

*Zum Osteopathen
führen viele Wege.
Doch nicht alle
sind gleichermaßen
zu empfehlen ...*

die dringend notwendige Zeit zur Entwicklung seiner Fähigkeiten und seines osteopathischen Verständnisses. Nach der Ausbildung bleibt es den Schülern selbst überlassen, inwieweit sie die Osteopathie anschließend in ihre Arbeit integrieren. Nicht wenige Absolventen, einerlei ob Arzt, Heilpraktiker oder Physiotherapeut, schätzen die osteopathische Arbeit so sehr, dass sie sich in den kommenden Jahren darauf spezialisieren.

Eine typische Schule dieses Typs ist das Europäische Colleg für Osteopathie, kurz COE. Viele Absolventen dieses Modells sind im Verband der Osteopathen Deutschland, dem VOD organisiert. Das andere Ausbildungsmodell ist vom zeitlichen Umfang deutlich geringer: Binnen drei Jahre müssen dabei 390 Ausbildungsstunden absolviert werden. Dieses Modell wird vor allem von ärztlichen Organisationen unterstützt. Eingangsvoraussetzung ist eine geregelte Grundausbildung in der manuellen Therapie oder der Chirotherapie, die ungefähr 300 Stunden umfassen muss. Bei beiden Grundausbildungen werden die Muskeln und Gelenke des Bewegungsapparates mit Kraftanwendung mobilisiert; zum Teil auch mit einem schnellen Impuls manipuliert. Die

Ausbildung wird meist nicht in Klassen durchgeführt, sondern erfolgt in einzelnen Modulen, die je nach zeitlicher Verfügbarkeit gebucht werden können. Ab einem gewissen Ausbildungsstand unterscheidet sich der Lehrinhalt für Ärzte und Physiotherapeuten in wichtigen Punkten. Ein weiteres Merkmal dieses Modells ist, dass ein zukünftiger eigenständiger osteopathischer Beruf sicher nicht angestrebt wird. Ein typischer Vertreter dieses Modells ist die Deutsche Gesellschaft für osteopathische Medizin, kurz DGOM.

Schauen Sie genau hin, wer bei Ihnen Hand anlegt. Falls Sie unzufrieden sind, wechseln Sie bitte den Osteopathen, so rasch es geht.

Eine untergeordnete Rolle spielt immer noch die Vollzeitausbildung in Deutschland. Es gibt derzeit eine Schule, die gleichzeitig einen Abschluss als Heilpraktiker und Osteopath anstrebt. In der Schweiz, in Frankreich und in England ist dies aufgrund der klaren gesetzlichen Etablierung der Osteopathie anders. Am COE in Paris beginnen beispielsweise derzeit jedes Jahr rund 80 Schüler nach dem Abitur eine fünfjährige Vollzeitausbildung zum Osteopathen.

Was einen guten Osteopathen auszeichnet

Ein guter Osteopath konzentriert sich voll auf seine Arbeit. Er weiß, dass er viel Erfahrung braucht und diese nur erwerben kann, wenn er sich auf die Osteopathie spezialisiert. Das bedeutet nicht, dass die Osteopathie alles heilen kann. Um die Grenzen der Osteopathie akzeptieren zu können, muss ein Osteopath auch Vertreter anderer Fachdisziplinen schätzen und einen guten Austausch mit diesen pflegen oder diese um Rat fragen können.

Sie können eine osteopathische Behandlung jederzeit unterbrechen, wenn Ihnen der Behandler nicht zusagt.

Auf der anderen Seite zeigt sich bei einem Therapeuten, der mehrere Methoden – unter anderem die Osteopathie – anbietet, dass er die Bedeutung der Osteopathie nicht verstanden hat. Die Osteopathie kann auch einen Arzt voll und ganz und mit all seinem Fachwissen auslasten. Nur ein Arzt, der die physiologischen Zusammenhänge im Körper gut versteht und die Ent-

stehung von Krankheiten kennengelernt hat, wird Vertrauen in die Möglichkeiten der osteopathischen Therapie entwickeln können.

Osteopathen, die über eine schlechte medizinische Ausbildung verfügen – und dabei leider dennoch mit einem starken Selbstbewusstsein versehen sind – werden der Osteopathie langfristig schaden.

Gerade weil die Osteopathie den einzelnen Patienten als Individuum in den Mittelpunkt stellt, ist eine gute Kommunikation zwischen Osteopath und Patient unerlässlich. Ein guter Osteopath ist sich dessen stets bewusst und geht intensiv auf seine Patienten ein.

Es ist Aufgabe eines jeden Osteopathen, seine eigenen therapeutischen Grenzen möglichst klar kennenzulernen, um dem Patienten keine falschen oder unrealistischen Versprechungen zu machen. Zudem kann nicht jeder Osteopath mit jedem Patienten gleich gut umgehen. Dies liegt an den erworbenen Erfahrungen, am Naturell, an den bevorzugten Techniken und nicht zuletzt auch am zwischenmenschlichen Ton. Ein guter Osteopath verwendet einfache und klare Begriffe, die er gegenüber seinen Patienten zum Ausdruck bringen kann und soll.

Eine wissenschaftliche Arbeit, wie die D.O.-Arbeit der AFO und des VOD sind in der Regel ein besonderes Qualitätsmerkmal. Diese Arbeiten laufen mindestens über zwei bis drei Jahre. Die Arbeiten werden nicht bezahlt und sind sehr zeitintensiv. Sie werden jedoch mit einem unverkennbaren Wissens- und Erfahrungszuwachs entlohnt – zum Wohle der Patienten.

Die Osteopathie in den Augen der Wissenschaft

Auch zur Wirksamkeit der Osteopathie gibt es Studien – die jedoch alle mit den gleichen Schwierigkeiten zu kämpfen hatten. Denn da keine Osteopathen in universitären Einrichtungen arbeiten, gibt es auch kaum aussagekräftige Untersuchungen zu den Grundlagen der Methode. Was zur Folge hat, dass wissenschaftliche Arbeiten über Osteopathie keine finanziellen Förderungen von staatlichen Organisationen erhalten. Von Osteopathen, die eine Studie durchführen möchten, ist mithin ein großes Maß an Engagement, sowohl zeitlich wie auch finanziell, ge-



Auch auf dem Prüfstand der Wissenschaft bewährt sich die Osteopathie in immer mehr Studien.

fordert. So erstaunt es auch wenig, dass bei klinischen Studien zur Wirksamkeit der Osteopathie die Patientenzahlen im Verhältnis zu schulmedizinischen Forschungen eher klein sind.

Dennoch gibt es Lichtblicke in der Grundlagenforschung zur Osteopathie: Es wurden fundierte Hinweise auf den Körperrhythmus gefunden. Der französische Osteopath Yves Laval konnte mit zwei Kollegen, dem COE und in Zusammenarbeit mit der Universität in Reims im Jahr 1999 zeigen, dass es eine von den arteriellen Gefäßen ausgehende rhythmische Mikrobewegung am Kopf gibt. Diese ist nicht durch die Atmung oder den Herzschlag zu erklären.

Osteopathie scheint darüber hinaus tatsächlich einen Einfluss auf die Kollagenstruktur von Narbengewebe nehmen zu können. Eine Gruppe von Osteopathen um O. Claudin zeigte 2004 in Zusammenarbeit mit der tiermedizinischen Universität in Lyon, dass Osteopathie im Tierversuch nach Bauchoperationen eine Schutzwirkung vor der Entstehung und Ausbreitung von Narbengewebe und Verklebungen im Bauchraum hat.

In Deutschland wurden ebenso einige kleine, hochwertige Studien durchgeführt, welche die Wirksamkeit der Osteopathie

bei der Linderung von Krankheiten und ihren Symptomen eindrucksvoll belegten.

Die qualitativ beste Studie dazu wurde 2006 von der Ärztin und Osteopathin Heike Philippi mit Kollegen an der medizinischen Universität in Heidelberg durchgeführt: Bei Säuglingen mit Symmetriestörungen der Haltung konnte die Osteopathie gegenüber einer hoch qualifizierten krankengymnastischen Therapie deutlich bessere Ergebnisse erzielen. Weitere Studien zu Kindern zeigten auch positive Ergebnisse bei Schreikindern (3-Monats-Koliken), atopischer Dermatitis und dem Hyperaktivitätssyndrom (ADHS).

*In Zukunft dürfen wir
noch viele interessante
Forschungsergebnisse zur Osteopathie
erwarten.*

Bei Erwachsenen belegten Studien einen deutlichen Therapieerfolg bei chronischen Hals- und Lendenwirbelsäulenschmerzen, Tennisellenbogen, chronischer Nasennebenhöhlenentzündung und Reizdarm.

Kosten der Behandlung

Für eine osteopathische Behandlung werden je nach Therapeut und Aufwand zwischen 60 bis 90 Euro in Rechnung gestellt. Alle Therapeuten müssen entsprechend ihrer Berufsverbände abrechnen. Für Ärzte bedeutet dies, dass sie Rechnungen gemäß der Gebührenverordnung für Ärzte ausstellen müssen. Heilpraktiker und Physiotherapeuten haben wieder eine andere Gebührenordnung.

Da die Osteopathie keine vom Bundesausschuss der Ärzte und von den Krankenkassen anerkannte Behandlungsmethode ist, sind gesetzliche Krankenkassen nur in Einzelfällen und nach vorheriger Antragsstellung bereit, die Kosten zumindest teilweise zu übernehmen. Ob die Krankenkassen die Kosten übernehmen, ist also sehr unterschiedlich – abhängig von der Art der Rechnung und der Krankenkasse. Private Krankenkassen hingegen übernehmen in der Regel die Kosten bei geeigneter Rechnungsstellung.

Dauer der Behandlung

Eine Sitzung beim Osteopathen dauert meist zwischen 45 und 60 Minuten. Die Anzahl der notwendigen oder sinnvollen Behandlungstermine richtet sich ganz individuell nach dem Patienten sowie der Art und der Dauer des Bestehens seiner osteopathischen Störungen.

Bei Säuglingen kann bereits eine einzelne Behandlung deutliche Veränderungen in der Körperhaltung bewirken. Dies liegt daran, dass bei Heranwachsenden die Gewebe sehr weich und die Störungen noch sehr jung sind. Bei einer längeren Krankengeschichte können aber auch deutlich mehr Behandlungen erforderlich werden, um nachhaltige Veränderungen zu erreichen. Nur selten ist ein Abstand von weniger als einer Woche zwischen zwei Behandlungen sinnvoll.

Umgekehrt können mehrwöchige Abstände einem Patienten die entscheidenden therapeutischen Impulse geben. Auf diese Weise kann sich eine osteopathische Therapie mit zehn Behandlungsterminen schon einmal über ein halbes Jahr hinziehen.

Zur Dauer einer osteopathischen Behandlung lassen sich keine allgemeingültigen Angaben machen.

Verbände in Deutschland

Verband der Osteopathen Deutschland (VOD)

Der VOD ist derzeit der größte Verband in Deutschland. Er wurde 1994 gegründet. Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten können gleichberechtigt Mitglieder werden. Voraussetzung für die Mitgliedschaft ist eine abgeschlossene Ausbildung in Osteopathie nach bestimmten Kriterien. Osteopathieschüler können außerordentliches Mitglied werden. Die Ausbildungskriterien können oder wollen nur einige der deutschen Osteopathieschulen erfüllen. Dazu gehören mindestens 1300 berufsbegleitende Unterrichtsstunden über mindestens fünf Jahre. Als besonderes Zeichen der Ausbildungsqualität vergibt der VOD die Marke D. O. an Mitglieder, die eine wissenschaftliche Arbeit unter Anleitung der Akademie für Osteopathie (AFO) verfasst haben.

Deutschlandweit gibt es inzwischen eine ganze Reihe von osteopathischen Verbänden, die klare Qualitätsstandards formulieren.

Was Sie noch wissen sollten

Der VOD veranstaltet seit über zehn Jahren einen internationalen Osteopathiekongress und ist Mitherausgeber einer deutschen Fachzeitschrift für Osteopathie. Darüber hinaus pflegt der VOD einen intensiven Austausch mit anderen deutschen, europäischen und internationalen Organisationen, die sich mit Osteopathie beschäftigen.

Auf der Internetseite des Verbandes gibt es eine Therapeutenliste, ein Diskussionsforum und eine Übersicht über Zeitungs- und Zeitschriftenartikel zur Osteopathie.

www.osteopathie.de

Akademie für Osteopathie (AFO)

Deutsche Osteopathen haben sich heute in so manche Gruppen organisiert. Wichtig ist dabei stets eine solide Ausbildung – der Grundstock für eine gute und wirksame Behandlung.

Die Akademie hat vor allem das Ziel, die Forschung sowie die Aus- und Weiterbildung der Osteopathie in Deutschland zu fördern. Die AFO ist eine international anerkannte Organisation. Sie betreut die meisten wissenschaftlichen Arbeiten der deutschen Osteopathen. Mitglieder sind Vertreter von Osteopathieschulen, welche die wissenschaftliche Arbeit in der Osteopathie bewusst unterstützen wollen, sowie einzelne Osteopathen mit akademischem Interesse.

Die Internetseite der Akademie bietet unter anderem eine Übersicht und Kurzbeschreibungen der angefertigten Studien zur Osteopathie.

www.osteopathie-akademie.de

Bundesarbeitsgemeinschaft Osteopathie (BAO)

Um die rechtlichen Voraussetzungen für die Anerkennung der Osteopathie als eigenständigen Beruf zu schaffen, wurde 2003 die BAO ins Leben gerufen. Sie sollte einen Mindeststandard der Ausbildungsqualität festlegen und die einzelnen osteopathischen deutschen Organisationen unter einem Dachverband zusammenschließen. Die BAO versucht derzeit, die verschiedenartigen Interessen der deutschen Osteopathieverbände auf einen

gemeinsamen Nenner zu bringen. Dadurch konnten zuletzt Mindeststandards eingeführt werden, die das Ausbildungsniveau von einigen Schulen anhoben.

Auf der Internetseite der BAO können die derzeitigen Ausbildungsvorgaben eingesehen werden.

www.bao-osteopathie.de

Deutsche Gesellschaft für osteopathische Medizin (DGOM)

Die DGOM ist sowohl Verband als auch Ausbildungsinstitut, das von osteopathisch interessierten Ärzten 1996 gegründet wurde. Anders als beim VOD und der AFO wird die Osteopathie nicht als vollwertiger Beruf angesehen. Es wird vielmehr versucht, die Osteopathie als Zusatzausbildung zu etablieren. Die Behandlungstechniken, die von der DGOM akzeptiert und unterrichtet werden, sind vorwiegend auf strukturellen Techniken aufgebaut. Voraussetzung für die Teilnahme an osteopathischen Kursen ist eine vorausgehende Ausbildung in manueller Therapie (Chirotherapie). Mit 390 Ausbildungsstunden innerhalb von drei Jahren ist die Ausbildung wesentlich kürzer als die der meisten deutschen Osteopathieschulen. Darüber hinaus wird eine differenzierte Osteopathie mit Ärzten und Physiotherapeuten angestrebt. Die DGOM kann derzeit wegen der geringen Ausbildungsstunden nicht Mitglied der BAO sein.

Wer über einen Internet-Zugang verfügt, kann sich viele wichtige Informationen zum Thema Osteopathie schon vor der ersten Behandlung besorgen.

Adressen im Internet

Zu den Grundlagen

- Verband der Osteopathen in Deutschland (VOD e.V.):
www.osteopathie.de
- Akademie für Osteopathie (AFO):
www.osteopathie-akademie.de
- Europäisches Colleg für Osteopathie (COE):
www.oste-coe.de
- Bundesarbeitsgemeinschaft für Osteopathie:

Was Sie noch wissen sollten

Der Arzt Christian Hartmann ist ein guter Kenner der Osteopathiegeschichte. Um historische Bücher wieder publik zu machen, hat er den Jolandos-Verlag gegründet.

www.bao-osteopathie.de

- ▶ World Osteopathic Health Organisation: www.woho.org
- ▶ European Federation of Osteopaths: www.e-f-o.org
- ▶ Online-Enzyklopädie: www.en.wikipedia.org/wiki/osteopathy
- ▶ Klassische Texte: www.meridianinstitute.com
- ▶ Osteopathieverlag: www.jolandos.de

Schulen und Verbände

Deutschland

- ▶ Deutsches Osteopathie Kolleg GmbH:
www.osteopathie-kolleg.com
- ▶ Europäisches Colleg für Osteopathie:
www.coe-osteopathie.de
- ▶ Still Academy GmbH: www.still-academy.de
- ▶ Schule für klassische osteopathische Medizin:
www.osteopathie.com
- ▶ Deutsche Gesellschaft für osteopathische Medizin:
www.dgom.info
- ▶ Verband der Osteopathen in Deutschland:
www.osteopathie.de
- ▶ Akademie für Osteopathie: www.osteopathie-akademie.de
- ▶ Bundesarbeitsgemeinschaft für Osteopathie:
www.bao-osteopathie.de

Österreich

- ▶ Wiener Schule für Osteopathie: www.wso.at
- ▶ Österreichischer Verband: www.oego.org

Schweiz

- ▶ Ecole Suisse d'osteopathie: www.osteopathie-ecole.ch
- ▶ Verband: www.osteopathy.ch
- ▶ Verband: www.fso-svo.ch

Frankreich

- www.osteopathie-france.net
- Osteopathieschule: www.osteocoe.com
- Französischer Dachverband: www.osteofrance.org

England

- British School of Osteopathy: www.bso.ac.uk
- European School of Osteopathy: www.eso.ac.uk
- Englischer Verband: www.osteopathy.org

USA

- Kirksville College of Osteopathic Medicine:
www.atsu.edu/kcom
- Amerikanischer Verband: www.academyofosteopathy.org

Bei vertieftem Interesse und entsprechenden Sprachkenntnissen kann man über das Internet auch Informationen aus Ländern einholen, in denen Osteopathie stärker etabliert ist als in Deutschland.

Literatur

Ratgeber

- *Dr. med. Siegbert Tempelhof*: Osteopathie – Schmerzfrei durch sanfte Berührung. © Gräfe und Unzer Verlag. München 2001
- *Christoph Newiger*: Osteopathie – Sanftes Heilen mit den Händen. © Trias Verlag. Stuttgart 2005
- *Birgit Gillemot*: Osteopathie für Kinder. © Südwest Verlag. München 2007

Fachbücher

- *Laurie S. Hartmann*: Lehrbuch der Osteopathie. © Richard Pflaum Verlag. München 1998
- *Torsten Liem, Tobias Dobler*: Leitfaden Osteopathie – Parietale Techniken. © Urban & Fischer Verlag. München 2005

Zeitschriften

- DO – Deutsche Zeitschrift für Osteopathie, Haugg Verlag
- Osteopathische Medizin, Elsevier Verlag

Über dieses Buch

Die Praxis des Autors:

Dr. med Anselm Müller,
D.O.

Praxis für Osteopathie
Treffauerstraße 3
81373 München

Tel.: 089-72 66 99 96
E-mail: info@ompm.de
www.ompm.de

Der Autor

Dr. med. Anselm Müller studierte nach einer Ausbildung zum Physiotherapeuten Medizin in München und arbeitete anschließend als ärztlicher Assistent in einer orthopädischen Praxis. Noch während seines Medizinstudiums begann er seine sechsjährige Ausbildung zum Osteopathen am Europäischen Colleg für Osteopathie (COE). Seit 2006 trägt er den Titel D.O. und ist heute auch als Dozent am COE tätig. Er führt seine eigene privatärztliche Praxis für Osteopathie in München.

Bildnachweis

Alle Fotos: Werbefotografie Weiss, Gersthofen, außer: 8, 10, 17, 21, 26, 31, 33, 60, 63, 64, 66, 69, 73, 77, 80, 85, 88, 91, 92, 97, 106, 121, 146, 151 (Weltbild Fotoarchiv)
Therapiemodelle: Claudia Lindner, Anselm Müller

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches sind sorgfältig recherchiert und erarbeitet worden.

Dennoch kann weder der Autor noch der Verlag für die Angaben in diesem Buch eine Haftung übernehmen.

Weiterhin erklären Autor und Verlag ausdrücklich, dass sie trotz sorgfältiger Auswahl keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der erwähnten Internetseiten haben. Deshalb distanzieren sich Verlag und Autor hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller Seiten und machen sich diese Inhalte nicht zu eigen. Diese Erklärung gilt für alle in diesem Buch aufgeführten Links.

Impressum

Es ist nicht gestattet, Abbildungen und Texte dieses Buches zu digitalisieren, auf digitale Medien zu speichern oder einzeln oder zusammen mit anderen Bildvorlagen/Texten zu manipulieren, es sei denn mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Weltbild Buchverlag
-Originalausgaben-
© 2008 Verlagsgruppe Weltbild GmbH,
Steinerne Furt, 86167 Augsburg
Alle Rechte vorbehalten

Projektleitung: Bettina Spangler
Redaktion: Birgit Frohn
Umschlaggestaltung: X-Design, München
Umschlagabbildung: Werbefotografie Weiss, Gersthofen
Layoutrealisation und Satz: avak Publikationsdesign, München
Reproduktion: Point of Media GmbH, Augsburg
Druck und Bindung: TYPOS-Digital Print, Plzen

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in the EU

ISBN 978-3-89897-746-3

Von A bis Z

A

Arme 48, 72, 81, 97, 100, 112,
117, 133 f., 140 ff.
Asthma 14, 81 f., 129

B

Balanceübung 140
Bandscheiben 79, 93 ff.
Bauchraum 30, 70, 81, 85,
87 ff., 91, 94, 112, 151
Becken 38, 88, 92, 95 f., 100,
112, 114 f., 130, 136, 144
Beine 48, 55, 72, 92,
96 ff., 112, 115, 127, 129,
133
Beweglichkeit 18 f., 30, 32,
35, 41 ff., 49, 79 f., 87, 94,
99, 102 f., 111, 115 ff.
Bewegungsapparat 15, 21, 35,
39 ff., 59
Bindegewebe 29, 30, 41, 49,
85, 99
Bonesetting 13 f.
Bronchitis 82 ff.
Brustkorb 47, 54, 64, 70,
80 ff., 84 ff., 95, 109, 112,
114, 115, 117, 128 ff., 136 f.,
139
Brustwirbelsäule 80, 83 ff.,
87, 109, 112, 115, 117, 129 f.,
139
Brustwirbelsäulensyndrom
(BWS-Syndrom) 84, 109

C

Chiropraktik 13, 46

D

Dauer 58, 84, 89, 96, 153
Diagnose 9, 14, 29, 57, 67,
81 f.
Durchblutung 18, 19, 23, 41,
43, 47, 75, 79, 81, 83

E

Extremitäten 13, 48, 55, 97

F

Faszien 30, 47
Frauenkrankheiten 55
Funktionelle Techniken 7, 50

G

Geburt 35, 98, 102 f., 113
Gehirn 32, 39, 43, 68 ff., 73 f.
Gelenkmanipulation 46
Gewebeanziehung 36 f., 51 f.,
87, 123, 127
Gewebedichte 36
Gewebedynamik 7, 106, 120,
125
Gewebeschichten 29, 49
Gewebespannung 49, 137
Gewebeunruhe 39, 52 f., 92,
106 f., 110, 124 f., 127 ff.,
136 f.
Gewebezug 51 ff., 106, 121 ff.,
128, 130 ff., 134 ff.
Gymnastikübungen 110, 138

H / I

Hals 54, 62, 70, 72, 77,
80 f., 84 f., 87, 101, 112,

114, 116, 126, 128 f., 135,
139, 152

Halswirbelsäule 34, 63, 68,
70, 72 f., 78 f., 82, 86 f., 97,
100 f., 116, 126, 130, 138 f.
Hüfte 114, 118, 143
Impulstechnik 46
Internistische Beschwerden
54, 92

K

Kiefergelenk 73 f., 87
Kiefergelenksfehlfunktionen
73
Kinder 11, 53, 55, 58,
98, 102 f., 105, 108, 115,
157
Knie 30, 40, 96, 98 f.,
109, 114, 118 f., 122 f., 133,
134, 141 ff.
Knochen-Organ-Gelenk 30
Knochensetzen 13
Körperrhythmus 38 f., 83,
87, 89, 106, 151
Kosten der Behandlung 58,
152
Kraniale Osteopathie 16
Kraniosakrale Techniken 50
Kraniosakrale Therapie 16
Kraniosakrales System 43

L

Lendenwirbelsäule 20, 42,
80, 87, 92 f., 97, 100, 112,
117 f., 130, 131, 137 f.
Liegestütz 142

Von A bis Z

Listening 35
Littlejohn, John Martin 16
Lymphatische Technik 48
Lymphdrainage 48f.

M

Magnesium 76f.
Manuelle Medizin 13
Migräne 45, 54, 76f., 101
Mobilitätstests 36
Motilität 41
Muskel-Energie-Technik
(MET) 48
Muskel-Organ-Gelenk 30
Muskelspannung 101
Muskeltechniken 48

N

Nacken 40, 71f., 74, 78,
82, 86, 117, 126,
136, 138f.
Narben 18, 34, 37f., 42, 47,
92, 97, 101, 124
Nasennebenhöhlenent-
zündungen 74f., 83
Nerven 21, 30, 39f., 42ff., 55,
71, 78, 89, 103

O

Oberschenkel 95f., 118, 122,
142ff.
Organe 9, 18, 21f., 29, 39,
41f., 49, 65, 68, 80f., 85,
88f.
Organ-Organ-Gelenk 30

Osteopathische Ausbildung
59, 148
Osteopathisches Gelenk 30

P

Parietales System 40
Partnerübungen 134
Patientengespräch 33f.
Psyche 21, 90, 101
Psychische Störungen 102

R

Recoil 47
Rhythmik der Organe 41
Rotatorenmanschetten-
syndrom 100
Rückenschmerzen 20, 38, 87,
93ff., 106, 132, 137

S

Säugling 55, 59 ff.
Schädel 39, 43f., 50, 56, 73,
103
Schmerzen 20, 32, 43, 45f.,
56, 61f., 68, 70, 72f., 76ff.,
81, 83ff., 88, 91ff., 99f.,
103, 108, 116, 121f., 125,
129, 134, 142, 144
Schulmedizin 15, 30, 54, 66,
77, 78, 82, 86, 93, 100f.
Schultern 103, 112, 114ff.,
139, 142
Selbstanalyse 111
Selbstheilung 19, 27, 28, 45,
107

Selbstheilungskräfte 6, 9,
19ff., 23, 26ff., 31, 34, 42,
45, 56, 67, 105, 107, 112

Selbstregulation 67
Spannungskopfschmerzen
62, 70ff., 101, 109
Sprunggelenk 37, 98, 114,
119, 121f.
Still, Andrew Taylor 9ff.,
20ff., 104f.
Sutherland, William Garner
16, 43f.

U

Unwinding 18f., 23f., 39,
51ff., 124f., 128, 130ff.,
134, 137

V

Verstopfung 88ff., 132
Vierfüßler 141f.
Viszerale Techniken 49
Viszerales System 41

W

Wirbelsäule 13, 20, 38,
40f., 48ff., 53, 55, 68,
72, 78, 81, 84, 87, 93ff.,
100f., 114, 117f., 137ff.,
142, 144

Z

Zervikalsyndrom 78f.