



Mit Osteopathie wieder Beweglichkeit herstellen

Elastizität – nicht nur für Gelenke wichtig

Christoph Wagner, Heilpraktiker

Osteopathen arbeiten mit den Händen: durch – meist sanften – Druck und Zug, Drehen und Dehnen versuchen sie, Beweglichkeit wiederherzustellen. Es geht dabei aber nicht nur um die Beweglichkeit von Armen, Beinen oder Rücken, sondern auch von inneren Gewebestrukturen. Deshalb ist die Osteopathie nicht nur, wie häufig angenommen, eine „sanfte Chirotherapie“ für orthopädische Probleme, sondern ein ganzheitliches medizinisches System, das z. B. ebenso gut auf Probleme wie Asthma, Nebenhöhlenentzündungen, Verdauungsstörungen oder Menstruationsbeschwerden angewandt werden kann.

Begründet wurde die Osteopathie vor rund 120 Jahren von dem amerikanischen Arzt Andrew Taylor Still (1828–1917). Sein Grundkonzept ist in wesentlichen Zügen bis heute gültig. Wie fast alle naturheilkundlichen Systeme geht auch die Osteopathie davon aus, dass jedem Menschen ein individuelles Potential an Selbstheilungskräften innewohnt. Selbstheilungskraft ist die Fähigkeit des Körpers, sich auf die ständig wechselnden Bedingungen des Lebens einzustellen. Dazu zählen alle klimatischen Schwankungen, alle Krankheitserreger, die uns ständig umgeben, die seelischen und geistigen Einflüsse, die auf uns einwirken und schließlich die Schwerkraft, die den Körper vor permanente Anforderungen stellt. Alle Körperfunktionen müssen intakt sein, gleichgültig ob wir stehen oder liegen, ob wir uns schnell oder langsam bewegen, ob wir schwer oder leicht sind. Diese Fähigkeiten setzen eine Grundelastizität sämtlicher Körpergewebe voraus, von der Schleimhaut bis zum Knochen.

Beschwerden fernab von der Störung

Einschränkungen der Elastizität oder Beweglichkeit, die etwa durch Narben oder Blockierungen von Gelenken entstehen, durch entzündungsbedingte Verklebungen, durch Gewebeverhärtungen nach Verstauchungen und nicht zuletzt auch durch ungelöste seelische Konflikte, können zum Herd für verschiedenste Beschwerden werden. Das ist die Grundannahme der Osteopathie über die Entstehung von Beschwerden und Krankheiten, und entsprechend diagnostiziert (welchen Gewebestrukturen fehlt es an Elastizität) und therapiert der Osteopath (stellt die Elastizität wieder her).

Im Vergleich mit zwei sehr bekannten anderen medizinischen Systemen, der Homöopathie und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), wird dies deutlich:

- Der Homöopath erhebt und sortiert alle Symptome des Patienten und versucht, mit einem wohl gewählten Mittel die Lebenskraft des Patienten regulierend anzusprechen.
- Der TCM-Therapeut findet anhand der Patientengeschichte, aber auch Zungen- und Pulsdiagnose heraus, wo die Lebensenergie (Chi) gestaut ist und bemüht sich, sie mit Kräutern oder Akupunktur wieder in Fluss zu bringen.

- Der Osteopath versucht, in den Körpergeweben Einschränkungen der Elastizität und Beweglichkeit als Ursachen von Beschwerden oder Erkrankungen aufzufinden und die Beweglichkeit wiederherzustellen.

Dabei kann die eingeschränkte Beweglichkeit, also die primäre Störung, an einem anderen körperlichen Ort auftreten als die Beschwerden. Bei Beschwerden am Bewegungsapparat (Wirbelsäule, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder), mit dem sich die **strukturelle Osteopathie** befasst, lassen sich solche Fernwirkungen leicht nachvollziehen: Nicht selten kann z. B. das scheinbar harmlose Umknicken eines Sprunggelenks (Fuß) über eine zum Becken führende Muskelkette hinter einem immer wiederkehrenden „Hexenschuss“ bzw. einer Lumbalgie (schmerzhafte Muskelverspannung im Lendenwirbelsäulenbereich) stehen.

Längerfristig führt die Störung unter Umständen über eine nächste Weiterleitung nach oben zu Schulterbeschwerden oder Kopfschmerzen. Die Anamnese (Krankengeschichte) gibt dem Osteopathen erste Hinweise auf die Zusammenhänge, die tastende Hand findet diese dann im Körper.

Wie ist das Verhältnis zur Chiropraxis?

Solche Zusammenhänge kennt auch die Chiropraxis bzw. Chirotherapie. Auch die therapeutischen Techniken ähneln teilweise der Chiropraxis. Dennoch sind die Schnittmengen zwischen beiden Verfahren geringer, als es von außen betrachtet manchmal wirkt. Das „Einrenken“ als zentrale Technik der Chiropraxis ist eine Technik mit Impuls (Ruck), sie ist passiv (der Patient wird bewegt) und direkt (das blockierte Gelenk wird gegen die Blockade bewegt).

Zwar gibt es auch in der Osteopathie solche Griffe, doch sie haben nicht einen vergleichbar zentralen Stellenwert. Statt dessen kommen häufig andere Techniken zur Anwendung: z. B. ohne Impuls (beispielsweise wird das Gelenk nur gewippt oder gependelt), aktiv (der Patient bewegt das Gelenk bzw. den Muskel selbst) und indirekt (die Bewegung erfolgt weg von der Blockade, in die freie Richtung). Osteopathen erlernen in ihrer jahrelangen Ausbildung eine Fülle von Techniken, deren Unterschiede und Besonderheiten der Patient kaum wahrnimmt. Insgesamt werden sie eher als „sanft“ empfunden.

Die Osteopathie unterscheidet sich aber nicht nur in der Technik. Ein wesentlicher Unterschied zur Chiropraxis und anderen manuellen Therapien wird deutlich, wenn man den Teilbereich **viszerale Osteopathie** betrachtet: Hier geht es nicht um die Elastizität des Bewegungsapparats, sondern von inneren Organen und Organsystemen (Magen, Darm, Nieren, Bronchien, Gefäße usw.).

Wenn wir uns vor Augen führen, dass jedes innere Organ in seiner Funktion von einer guten Blutversorgung und un-



Mit Osteopathie wieder Beweglichkeit herstellen

gestörten Nerveninformation abhängt und der Organismus eine gewaltige Leistung vollbringen muss, um eben diese Versorgung in buchstäblich allen Lebenslagen unter Einwirkung der Schwerkraft aufrecht zu erhalten – dann verstehen wir, dass Verfestigungen an einzelnen Stellen des Körpers unter Umständen gravierende Auswirkungen auf die Versorgung der Strukturen haben können.

Bessere Versorgung der Gewebe fördern

Daher kann die Osteopathie grundsätzlich bei fast allen gesundheitlichen Störungen helfen: Eine empfindliche Blase, ein empfindlicher Magen, eine mühsame oder allzu schnelle Verdauung, eine Neigung zu Bronchitis oder Nebenhöhlenentzündung – all diesen Beeinträchtigungen kann eine unzureichende Versorgung des Organs zugrunde liegen.

Wo die Schulmedizin nicht weiter kommt

Auch in diesem Bereich erfolgt die Diagnose mit den Händen: Wo fehlt es an Beweglichkeit? „Diagnose“ meint dabei etwas grundsätzlich anderes als in der Schulmedizin. Die Osteopathie hilft häufig gerade bei funktionellen Beschwerden (Reizblase, Reizdarm usw.), für die die konventionelle Medizin keine wirkliche Diagnose stellen kann, weil sie keine organische Ursache findet. Die osteopathische Diagnose (und Therapie) ist individuell, d. h. bei zwei Patienten mit gleichen Beschwerden oder Erkrankungen (z. B. Reizdarm) können die Blockaden durchaus in unterschiedlichen Geweben zu finden sein.

Indem der Osteopath das gestörte Gewebe wieder beweglicher macht, ermöglicht er eine bessere Versorgung mit Nährstoffen sowie einen besseren Abtransport von Stoffwechselendprodukten (über Blut- und Lymphsystem). Dies ist wahrscheinlich die naheliegendste Begründung dafür, dass der Körper danach wieder selbst in der Lage ist, die Probleme in den Griff zu bekommen.

Das bedeutet auch: Die osteopathische Behandlung muss – anders als eine reine Therapie der Symptome – nicht ständig wiederholt werden. In vielen Fällen reichen etwa drei Termine.

Bedeutung von Schädel und Hirnhaut

Bedeutsam ist dem Osteopathen auch der Schädel mit seinen zahlreichen Knochen, die über ihre sogenannten Nahtverbindungen elastisch miteinander verbunden sind. Im Schädel inneren verbinden die Hirnhäute die Systeme und Strukturen miteinander. Über die Rückenmarkshäute setzen sich die Verbindungen fort bis zum Becken hinab. Sie umhüllen das gesamte zentrale Nervensystem. Dieser Teilbereich wird als **kranio-sakrale Osteopathie** bezeichnet. Zwar gibt es mittlerweile auch eine **kranio-sakrale Therapie**, die unabhängig von der Osteopathie praktiziert wird. Innerhalb der Osteopathie aber werden die drei Teilbereiche (strukturelle, viszerale und kranio-sakrale Osteopathie) in engem Zusammenhang gesehen, gelehrt und angewendet.

Gekonnt praktiziert, ist Osteopathie hilfreich vom Säuglings- bis zum Greisenalter:

- Der Säugling, der nach einer schwierigen Geburt, nach einem Kaiserschnitt oder aus anderen Gründen nicht zur Ruhe kommt, kann häufig für sich und seine Eltern schnelle Hilfe finden.
- Entwicklungsstörungen, Koordinationsstörungen und Kopf- sowie Bauchschmerzen sind günstig zu beeinflussen. Besteht Sorge, es könne sich eine Verkrümmung der Wirbelsäule entwickeln, sollte unbedingt auch ein Osteopath hinzugezogen werden.
- Später geht es um alle Arten von Beschwerden des Bewegungsapparates: vom unspezifischen Rückenschmerz bis zum Bandscheibenschaden, vom unspezifischen Knie-schmerz bis zur Nachbehandlung nach Operationen.
- Schmerzsyndrome, seien es Kopfschmerzen oder Migräne, Unterleibsschmerzen, Schmerzen im Brustbereich, die nicht direkt vom Herzen herrühren, Schulter- und Nackenbeschwerden
- immer wieder sind der besondere Blick der Osteopathie und der unmittelbare manuelle Zugang an das leidende Gewebe eine große Hilfe.
- Chronisch wiederkehrende entzündliche Erkrankungen können durch die Verbesserung des Stoffwechsels des betroffenen Organs nachhaltig günstig beeinflusst werden. Entleerungsstörungen der Blase und funktionelle Organbeschwerden sind ein dankbares Feld für die osteopathische Behandlung.

Die Reihe der Beispiele ließe sich fortsetzen. Entscheidend ist, dass der Osteopath sein „Handwerk“ gelernt hat und beherrscht. Osteopathie wird in Deutschland von Ärzten, Heilpraktikern und Physiotherapeuten ausgeübt.

Technik allein macht keine Osteopathie

Der Begriff „Osteopathie“ allerdings ist hierzulande bisher keine eigenständige, geschützte Berufsbezeichnung. D. h. im Prinzip könnte ein Heilpraktiker, der in einem oder zwei Wochenendkursen, z. B. im Rahmen einer chiropraktischen Fortbildung osteopathische Griffe erlernt hat, „Osteopathie“ anbieten.

Die Osteopathie ist aber nicht in erster Linie eine Technik oder Methode, sondern ein umfassendes medizinisches System. Innerhalb einer fünf- bis sechsjährigen Ausbildung erwerben die Anwärter umfassende und differenzierte Kenntnisse über Körperbau, Funktionen der Organe und Gewebe, Zusammenhänge und wechselseitigen Abhängigkeiten von Gewebestrukturen usw. – sowie entsprechende Fertigkeiten, mit den Händen diese Strukturen bzw. ihre Störungen zu erkennen und zu bearbeiten.



Mit Osteopathie wieder Beweglichkeit herstellen

Weiterführende Literatur

- C. Newiger: Osteopathie: Sanftes Heilen mit den Händen, 3. Aufl., Trias, Stuttgart 2005
- T. Liem: Osteopathie. Die sanfte Lösung von Blockaden, Droemer/Knauer, München 2006
- S. Tempelhof: Osteopathie – schmerzfrei durch sanfte Berührungen, 7. Aufl., Gräfe & Unzer, München 2001

Verfasser: Christoph Wagner, Heilpraktiker

Quelle: Naturarzt 02/2007

Kontaktadresse:

Adressen von qualifizierten Therapeuten kann man beim „Verband der Osteopathen Deutschland“ (VOD) erfragen.

VOD

Untere Albrechtstr. 15

65185 Wiesbaden

Tel. (0611) 91 03 661

Fax (0611) 91 03 662

www.osteopathie.de

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21

75177 Pforzheim

Telefon 07231 / 4629 282

Telefax 07231 / 4629 284

E-Mail: info@naturheilbund.de

www.naturheilbund.de

*Der Natur
und dem Leben vertrauen!*