

HEILEN  
MIT HÄNDEN

TEIL 2:

# Gesund MIT Osteopath

**MIT HAND UND HERZ** Osteopathie ist eine ganzheitliche Methode, die vor allem bei Schmerzen des Bewegungsapparates gute Behandlungserfolge zeigt. Sie wird auch bei Kindern gerne angewandt.

**R**ückenprobleme, Kniebeschwerden oder ein tief liegender immer wiederkehrender Schmerz in der Schulter? Ein Bandscheibenvorfall, der trotz Spritzen vom Hausarzt, wärmenden Pflastern aus der Apotheke oder stark riechenden Einreibungsmitteln nicht besser werden mag? Viel zu oft setzt die Schulmedizin bei chronischen und unklaren Schmerzen das Messer an - oft vergebens. So großartig die Errungenschaften der klassischen Medizin im Bereich der Notfall- und lebenserhaltenden Intensivmedizin sind, so defizitär sind sie oft in der Behandlung von chronischen, psychischen und psychosomatischen Beschwerden.

**Viele Patienten sind unzufrieden:** Trotz der hoch modernen Operationstechniken, z. B. im Bereich der Wirbelsäulenerkrankungen, ist nur jeder dritte Patient mit dem Ergebnis seiner Operation zufrieden. Manche Patienten haben sogar nach der OP viel mehr an Schmerzen und

Symptome als zuvor. Dazu der Oberarzt und Osteopath Dr. Mustafa Selim vom Schmerz- & Therapiezentrum in Wien-Döbling: „Die Defizite der Schulmedizin sind nicht mehr zu übersehen, die Menschen kommen selbst darauf, dass sie unter Umständen kränker werden anstelle von gesünder. Die vielen Medikamente, die manchmal nicht zusammenpassen und meistens gar nicht erforderlich sind, die vielen überflüssigen Untersuchungen und Strahlenbelastungen, haben meistens weder diagnostische noch therapeutische Konsequenzen. Viele Operationen sind daher sinnlos und hätte man sich eigentlich sparen können“.

## Osteopathie setzt ganzheitlich an

Wo meist die Schulmedizin nicht mehr weiterhelfen kann, hier greift der Osteopath ein. Die Osteopathie ist eine Medizin, wo die Werkzeuge die Hand, das Herz und der gesunde Menschenverstand sind. Sie ist eine Medizin ohne Messer oder →



ie

## **SERIE:** **Komplementär- Medizin:**

✘ TEIL 1:  
**Homöopathie**

✘ TEIL 2:  
**Osteopathie**

✘ TEIL 3:  
**Aromatherapie**

✘ TEIL 4:  
**TCM - Traditionell  
chin. Medizin**

✘ TEIL 5:  
**Kinesiologie**

✘ TEIL 6:  
**Pflanzenheilkunde**

✘ TEIL 7:  
**Ayurveda**

### **DER MENSCH IM MITTELPUNKT**

In der Osteopathie steht nie nur die schmerzende Stelle, das Organ, der Muskel oder ein Körpersymptom im Mittelpunkt des Interesses, sondern stets der gesamte Mensch.

Dr. Petra Wrabetz im Talk

## „Cranio Sacrale mindert Stress“

**Kann Osteopathie die Spritze oder Schmerzmedikation ersetzen?**

**PETRA WRABETZ:** Im Laufe meiner Berufslaufbahn bin ich mit vielen Symptomen und Beschwerden konfrontiert worden, die ‚nur‘ mit Spritzen und Schmerzmedikation zu keiner Besserung geführt haben. Es könnte mit Osteopathie bestimmt vieles erspart bleiben an Spritzen und Medikation.

**Der Osteopath denkt ganzheitlich - was heißt das?**

**WRABETZ:** Es ist immer der ganzheitliche Ansatz, an den wir in der Osteopathie denken. Zum Beispiel kann ein Schmerz in der Hüfte oder im Fuß seine Ursache in einer sogenannten Dysfunktion der Halswirbelsäule haben und diese wird dann auch dort mit speziellen Techniken primär behandelt.

**Welche Techniken wenden Sie neben der klassischen Osteopathie noch an?**

**WRABETZ:** Meine bevorzugte Anwendung ist die ‚Strain-Counterstrain‘-Technik, wo man hauptsächlich auf der faszien- und muskulären Ebene arbeitet.

**Wie kann man sich das vorstellen?**

**WRABETZ:** Die Methode ‚Strain-Counterstrain‘ arbeitet ausschließlich mit indirekten, völlig schmerzfreien Techniken. Im Gegensatz zur manuellen Therapie, die meist direkte Techniken einsetzt: Ein Wirbel, der in Rechtsrotation blockiert ist, wird nach links mobilisiert oder manipuliert. Ist ein Muskel verkürzt, wird er gedehnt oder massiert. Dies entspricht dem allopathischen Prinzip und ist gegen das Symptom gerichtet. Bei Strain-Counterstrain wird der rechtsrotierte Wirbel noch mehr in die Rechtsrotation gebracht, der verkürzte Muskel wird noch mehr verkürzt. Nach kurzer Zeit in optimaler Position kommt es zur spontanen Lösung.

**Und Cranio-Sacrale-Therapie?**

**WRABETZ:** Verspannungen lösen sich und unter der zusätzlichen Cranio-Sacralen-Therapie kommen die Patienten in einen optimalen Entspannungszustand, wo auch psychische Blockaden und Stress vermindert und aufgelöst werden können.

**DR. MED. UNIV. PETRA WRABETZ**  
Ärztin für Allgemeinmedizin und Osteopathie,  
[www.dr-wrabetz.at](http://www.dr-wrabetz.at)



**SANFTE MEDIZIN:**

Der Osteopath sieht den Menschen ganzheitlich. So kann ein Schmerz in der Hüfte seine Ursache in einer sogenannten Dysfunktion der Halswirbelsäule haben. Der Osteopath gleicht diese wieder aus.

**DAS KANN OSTEOPATHIE:** Die Aufgabe des Osteopathen ist, die Rahmenbedingungen wiederherzustellen, sodass der Körper sich wieder selbst regulieren kann.

Skalpell, ohne Endoskope oder Narkose, ohne Blut und ohne Operationen. Sie ist eine menschliche Medizin, wo der Mensch als Ganzheit im Mittelpunkt steht.

**Der Mensch heilt sich selbst**

Die Osteopathie basiert als Wissenschaft auf soliden Pfeilen funktioneller Anatomie, Physiologie, Histologie, Embryologie und Neurologie. Die Betrachtungsweise der Menschen in der Osteopathie ist, dass der Mensch eine Einheit ist, aus Körper, Geist und Seele.

**Der Mensch trägt die Weisheit in sich,** die Fähigkeit sich selbst zu heilen. Ist er aus verschiedensten Gründen dazu nicht mehr im Stande, ist es die Aufgabe des Osteopathen, die Voraussetzungen und die Rahmenbedingungen wiederherzustellen, sodass der Körper sich wieder

selbst reguliert, um die Einheit und Ganzheit des Menschen zu synchronisieren.

**Kinder präventiv behandeln**

Die Osteopathie kann auch in der Kinder- und Jugendheilkunde Großartiges leisten. „Schon Fehlstellungen der Beine und der Füße im Kindes- und Jugendalter können präventiv verbessert, bzw. korrigiert werden, dass es in den späteren Jahren zu keinen Problemen mit dem Bewegungs- und Haltungsapparat kommt“, weiß der Experte.

Zudem ist die sanfte Osteopathie auch hilfreich in der Behandlung von Folgen schwerer Geburten, sowohl beim Kind als auch bei der Mutter. „Die Methode hat sich in der Behandlung von Kopfasymmetrien, Schreikindern, 3-Monats-Koliken bis hin zur Behandlung von Lernschwäche, Schreib- und Leseschwäche



**40%**  
 ALLER OPERATIONEN  
 AN KNIE, SCHULTER  
 UND HÜFTEN KÖNNTEN  
 DURCH OSTEOPATHIE  
 ERSPART BLEIBEN

und Hyperaktivitätssyndromen sowie bei Schulproblemen, Verhaltensauffälligkeiten und Verhaltensstörungen als nicht mehr wegzudenkende Disziplin erwiesen“, freut sich Osteopath Selim.

### Übung macht den Meister

Das gilt auch für die anderen Gelenke, zum Beispiel der Hüfte oder Schulter. Um nachhaltig gute Ergebnisse zu erzielen, reicht eine Behandlung vom Arzt meistens nicht aus. Der Patient wird aufgefordert, auch zu Hause brav weiterzutrainieren, bzw. die ihm individuell auf sein Schmerzproblem zugeschnittenen Übungen täglich ein paar Minuten zu praktizieren, damit wir in Bewegung bleiben.

### Grundsatz: Leben ist Bewegung

Wenn unsere Organe sich frei bewegen, dann sind sie gesund. Gibt es allerdings

irgendwo eine Bewegungsstörung, eine Blockade, dann kann dadurch eine Krankheit entstehen. Warum das so ist? Der Fluss unserer Blutzirkulation, unserer Nervenflüssigkeiten und Lymphen kann aufgrund einer Blockade gestört oder vermindert sein, sodass eine Mangelversorgung der betroffenen Struktur stattfindet und eine daraus resultierende Krankheit entstehen kann. Die Osteopathie kann die Bewegungseinschränkungen oder Blockaden aufspüren und sie dann mit den Händen durch sanfte Technik lösen.

Beim nächsten Rückenschmerz oder bei lästigen Verspannungen - probieren Sie eine ganzheitliche Methode aus: geben Sie Ihrem Körper die Chance, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

SANDRA KÖNIG ■

## ÄHNLICHE THERAPIEFORMEN:

### CRANIO SACRALE:

In den 80-er Jahren hat ein amerikanischer Osteopath und Arzt John E. Upledger diesen Teil der Osteopathie rausgenommen und Cranio Sacrale (Schädel-Kreuzbein-Therapie) als sehr beständige Alternative Heilmethode etabliert. Die Craniale Osteopathie (so wird sie genannt) wurde von dem amerikanischen Arzt William Garner Sutherland begründet und ist nach wie vor ein fester Bestandteil der Osteopathie. Wissenschaftlich gibt es für diese Therapieform jedoch bis dato keine Beweise. Gearbeitet wird mit der Rückenmarksflüssigkeit (dem Liqueur), welche durch sanfte Bewegungen an Kopf, Schädel und Nacken wieder in Fluss gebracht werden soll.

### CHIROPRAKTIK:

Diese Methode wurde Ende des 19. Jahrhunderts in Amerika entwickelt und sie befasst sich mit Wiederherstellung der Beweglichkeit von Gelenken und deren Funktionen. Die Chirotherapie geht davon aus, dass Blockaden in den Gelenken der Wirbelsäule die Ursache für viele Krankheitsbilder sind. **Der Unterschied zur Osteopathie besteht darin, dass die Chirotherapie sich hauptsächlich auf die Wirbelsäule konzentriert, wohingegen die Osteopathie ganzheitlich ist und den ganzen Körper behandelt.**

### LNB-SCHMERZTHERAPIE:

Der Patient erhält bei der Liebscher Bracht-Therapie eine sogenannte „Schmerzpunktpressur“. **Der Therapeut entlastet Schmerzpunkte an Nacken und Schultern.** Dabei werden die Verspannungen behutsam gelöst. Und: Der Patient erlernt Bewegungsübungen, die individuell auf seine Probleme abgestimmt sind und verhindern sollen, dass wieder eine Fehlhaltung entsteht.

Nach zwei Behandlungen wirkten **Zwillinge** lebendiger:

## „SPRACHE HAT SICH GEBESSERT“



**BERUHIGT.** Die 6jährige Christina konnte den Frühgeburtsstress dank Osteopathie abbauen. Ihre Eltern und der Arzt Dr. Mustafa Selim (Bild rechts) freuen sich.

### SCHWERE FRÜHGEBURT

Die beiden Zwillinge Christina und Sabrina (6) kamen per Notkaiserschnitt wegen Sauerstoffmangels (Nabelschnur hat sich um den Hals gewickelt) zur Welt und mussten die ersten beiden Monate im Brutkasten verbringen. „Das erste Mal kamen die Eltern mit den Mädchen im November 2014 zu mir in die Praxis“, erzählt Oberarzt Dr. Mustafa Selim vom Schmerz & Therapiezentrum. „Sie kamen aufgrund von Kopf- und Bauchschmerzen, Schulunreife, Unter-

gewicht, Appetitmangel und Entwicklungsverzögerungen. Die Mädchen wurden bis jetzt zwei Mal von mir behandelt. **In diesen Sitzungen erspürten und lösten wir die Spannungen im Kopf, im zentralen Nervensystem und im Körper, die durch den Geburtsstress und die Traumata entstanden sind.** Bereits nach diesen beiden Behandlungen wirkten die Kinder zunehmend lebendiger und vitaler. Dazu die Mutter (links im Bild): „Das Sprechen und auch das Verhalten hat sich deutlich gebessert.“