



OA DR. MUSTAFA SELIM, Osteopath, FA für Psychiatrie und Neurologie, Spezialist für Schmerzmedizin, Wien

MAG. JENS WOLFF, Reiki-Lehrer und Energetiker, Lebens- und Sozialberater und Life-Coach, Wien

DR. EDUARD TRIPP, Shiatsu-Praktiker, Klinischer Psychologe und Psychotherapeut, Wien

DR. WOLFGANG KROPSHOFER, Chiropraktiker, freiberuflicher Heilmasseur, Wien

# Heilende Hände

*Berührungen und der Einsatz der Hände können Krankheiten heilen – oder zumindest den Allgemeinzustand verbessern. GESÜNDER LEBEN hat den großen Überblick zu Massage, Chiropraktik, Shiatsu & Co*

TEXT: CLAUDIA SEBUNK

**D**ie eine Methode funktioniert mit Druck, die andere mit schwingenden, schaukelnden oder streichenden Bewegungen, wieder andere durch bloßes Auflegen. Allen gemeinsam ist das ausübende Werkzeug: all diese Behandlungsmethoden setzen auf den Einsatz der Hände. GESÜNDER LEBEN verrät, was manuelle Therapien können und für wen sie geeignet sind.

## Klassische Massage Gut für Körper und Seele

**Geschichte:** Die Massage ist die älteste Therapieform der Menschheitsgeschichte. Die ersten Beschreibungen reichen bis 2.600 v. Chr. in China und um 2.300 v. Chr. im ägyptischen Reich zurück. Unter Massage versteht man eine meist händische mechanische Einwirkung auf Haut, Unterhaut, Muskulatur und tiefer gelegenes Gewebe. Die bekannteste klassische Massage wird auch schwedische Massage genannt – nach dem schwedischen Studenten P. H. Ling, der diese Therapieform Anfang des 19. Jahrhunderts in Europa populär machte.

**Grundlage:** Der Hauptzweck der Massage liegt darin, die Harmonie des Organismus durch regulierende Techniken der Berührung zu bewahren oder wiederherzustellen. Während es bei den östlichen Techniken eher um die Wiederherstellung des inneren Energiegleichgewichts geht, bewirken die westlichen Massagetechniken eine direkte körperliche Reaktion.

**Methode:** Der Masseur wendet am unbedeckten, auf einer Massageliege liegenden Patienten verschiedenen Techniken an, um Verspannungen und Verklebungen aufzuspüren und zu lösen. So lokalisiert er mit sanften Streichbewegungen Verhärtungen und schiebt durch Kneten Muskeln gegeneinander und dehnt sie dabei. Reibungen – kreisende Bewegungen mit Daumen und Fingerkuppen in die Tiefe der Muskulatur – dienen dazu, harte Knoten im Muskelgewebe aufzulösen, während durch leichtes Klopfen mit der lockeren Hand die Durchblutung der Muskulatur gefördert wird.

**Anwendungsgebiete:** „Masseure können Verspannungen der Muskeln und Verklebungen in den Faszien lösen, die Durchblutung in bestimmten Körperregionen wie Nacken, Rücken oder Kreuz fördern und den Abfluss der Schadstoffe unterstützen“, erklärt Dr. Mustafa Selim. „Massage wirkt unterstützend

und entspannend bei vielen chronischen und auch akuten Erkrankungen des Bewegungsapparates und hat viele positive Effekte auf das psychische und seelische Gleichgewicht.“

## Osteopathie

### Befreiung von Blockaden & Dysfunktionen

**Geschichte:** Als Entdecker gilt der amerikanische Arzt Andrew Taylor Still, der seine Art zu behandeln, 1874 das erste Mal öffentlich vorstellte. „Still sammelte Erkenntnisse der Schulmedizin, des Handauflegens und der Philosophie und vereinte all diese Teilbereiche zur Osteopathie“, so Dr. Mustafa Selim. „Er nannte es die Wissenschaft von Gotte für den Menschen und war der festen Annahme, dass unserem Körper weder etwas hinzugefügt noch etwas entnommen werden muss, um Heilung zu erlangen.“ Als Arbeitsmittel stehen dem Osteopathen demnach seine Hände, seine Sinne, seine intuitive Fähigkeit und seine Intention zur Verfügung.

**Grundlage:** Die Osteopathie gliedert sich in drei große Teilbereiche: Die parietale Osteopathie bezieht sich vorwiegend auf das Muskel-Skelett-System – hier wird hauptsächlich mit kräftigen Manipulationstechniken gearbeitet. Der Bereich der viszerale Osteopathie umfasst das System der inneren Organe. Zur Anwendung kommen hier sanftere Techniken an Weichteilen, Faszien, Muskeln und Bändern. Die kraniosakrale Osteopathie setzt sich aus „cranium“ für Schädel und „sakrum“ für Kreuzbein zusammen. Die freie Beweglichkeit aller 22 Schädelknochen und des Kreuzbeins sowie die Hirnhaut und Hirn- und Nervenflüssigkeit stehen hier im Mittelpunkt. Allen drei Teilbereichen geht es darum, Spannungsfelder, Blockaden oder Funktionseinschränkungen zu finden. Ziel ist, die Selbstheilungskräfte des Körpers wiederherzustellen bzw. zu unterstützen.

**Methode:** Eine übliche Sitzung beginnt mit einer Anamnese – einem Vorgespräch, in welchem alle Fakten zusammengetragen werden, die das gesundheitliche Geschehen beeinflussen könnten. Danach erfolgt eine sehr genaue körperliche Untersuchung. Mit allen Sinnen versucht der Osteopath herauszufinden, warum es genau dieses Symptom gibt. „Ein Osteopath kann tasten und ertasten, fassen und erfassen, rühren und berühren. Seine Finger sind die Verlängerung seines Gehirns, sie sind wie Navigationssysteme“, so Selim. „Osteopa-

Privat (4), iStock-swissmediavision

1/3  
210 X 92

then arbeiten je nach Ausrichtung mit Manipulationstechniken, sanften Techniken und Flüssigkeitstechniken. Die Flüssigkeiten des Organismus, Blut, Lymphe und Nervenflüssigkeit, sind die Träger unserer Lebensenergie. Wenn diese gut fließen, wird der gesamte Organismus von dieser Lebensenergie versorgt und ein chemisches Gleichgewicht entsteht.“

**Anwendungsgebiete:** „Wir befreien den Körper von Blockaden, Verletzungen, Verklebungen, Traumata, Konflikten, Spannungen, Verspannungen und Dysfunktionen“, so der Arzt und Osteopath. Die Methode sei für alle Altersgruppen geeignet, auch bereits für Neugeborene: „Hier behandeln wir zum Beispiel viele Babys nach Zangen- oder Saugglocken-Geburten kraniosakral.“

## Reiki

### Japanische Kunst des Stressabbaus

**Geschichte:** Das Wort Reiki kommt aus Japan und verbindet rei, die universelle Energie mit ki, der individuellen Lebensenergie, die in Menschen, Tieren und Pflanzen fließt. Reiki ist eine sehr alte Heilmethode, die im 19. Jahrhundert von Dr. Mikao Usui, einem japanischen Mönch, wiederentdeckt wurde.

**Grundlage:** „Reiki basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz und wirkt auf körperlicher, geistiger, emotionaler und seelischer Ebene“, erklärt Health-Coach Mag. Jens Wolff. „Es fördert die Selbstheilung, kräftigt Körper und Geist, löst Energieblockaden, gleicht die Chakren und Meridiane, also die Energiezentren und -bahnen des Körpers, aus und harmonisiert das Energiesystem.“

**Methode:** Durch einfaches Handauflegen wird die Reiki-Energie übertragen. Dabei werden die Hände für jeweils einige Minuten auf alle wichtigen Körperstellen gelegt. Der Organismus des Empfängers bestimmt die Menge an Energie, die er bekommt, der Geber dient lediglich als Kanal. Bei einer Reiki-Anwendung kann der Patient bekleidet bleiben, da die Energie alles durchdringt. Er liegt während der Anwendung, die ungefähr eine Stunde dauert, auf einer Liege und befindet sich in einem Zustand zwischen wach sein und schlafen. Auf diese Weise kann eine tiefe Entspannung verspürt werden. Aber auch eine Selbstbehandlung ist möglich.

**Anwendungsgebiete:** „Reiki wird vor allem zum Lösen von Energie-, Stress- und Gefühlsblockaden, zum Stressabbau, zur Energie- und Konzentrationssteigerung, zur Schmerzlinderung und Stärkung der Selbstheilungskräfte und zur Anregung des Stoffwechsels angewendet“, erläutert Jens Wolff.

## Shiatsu

### Stärkung der Widerstandskraft

**Geschichte:** Shiatsu basiert auf den Grundlagen der traditionellen fernöstlichen Medizin und verbindet diese mit Theorien und Techniken westlichen Ursprungs wie der Physiotherapie oder der Massage. Wortwörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“.

**Grundlage:** Shiatsu betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist, dessen Leben von ständigen Wandlungsprozessen geprägt ist. Gesundheit ist dann gegeben, wenn der Mensch mit sich und der Umwelt im Einklang ist und seine Lebensenergie Ki ungehindert in den Energieleitbahnen fließt. „Ist dieser Energiefluss blockiert, führt das zu Störungen in unserer Befindlichkeit und unserer Gesundheit“, erläutert Tripp. „Shiatsu hilft, die ins Ungleichgewicht geratenen Körpersysteme auszugleichen, und unterstützt unseren Organismus darin, seine Funktionen wieder in vollem Umfang wahrzunehmen.“

**Methode:** „Wichtig ist, vorweg das Vorhandensein eventuel-



Chiropraktik



Reiki



Osteopathie



Shiatsu

ler Krankheiten auszuschließen, für die uns die Kompetenz fehlt“, so Dr. Tripp. Dies inkludiere in manchen Fällen auch die Freigabe eines Schulmediziners. „Ist dies geklärt, versuche ich im Gespräch mit dem Klienten, die Dysbalancen mit spezifischen Fragen – etwa zum Verdauungssystem oder zum Kälte- und Hitze-Empfinden – auszumachen.“ Danach geht es auf die Matte, denn Shiatsu wird auf dem Boden durchgeführt, um den Einsatz des Körpergewichts zu ermöglichen. Mit Fingern, Händen, Ellbogen, Knien und Füßen wird sanfter oder fester Druck auf Meridiane und Akupunkturpunkte ausgeübt. Auch vitalisierende Techniken wie Gelenks-Mobilisationen und Dehnungen kommen zum Einsatz. Die Diagnostik findet nicht nur vor, sondern auch während der Behandlung statt.

**Anwendungsgebiete:** „Die Hauptanwendungsgebiete von Shiatsu sind Befindlichkeitsstörungen wie z. B. Müdigkeit, Erschöpfung, Energielosigkeit und Stresserkrankungen, Verdauungs- und Magenprobleme, Schlafstörungen, Angstzustände, Kopfschmerzen, Atemwegserkrankungen, Kreislaufbeschwerden, depressive Verstimmung oder Beschwerden des Gelenks- und Bewegungsapparates“, so der Experte. „Shiatsu kann jedoch auch präventiv angewendet werden und stärkt so unsere Gesundheit und Widerstandsfähigkeit.“

## Chiropraktik

### Knochen im Gleichgewicht

**Geschichte:** Der Begriff Chiropraktik setzt sich aus den griechischen Silben „cheir = Hand“ und „practos = anwenden“ zusammen und bedeutet übersetzt „von Hand getan“. Bereits im alten Ägypten praktizierte man eine Art von Rückenmanipulation. Die erste chiropraktische Korrektur wurde 1895 von Daniel D. Palmer in den USA ausgeführt.

**Grundlagen:** In erster Linie gehen Chiropraktiker davon aus, dass Blockaden in den Gelenken der Wirbelsäule Krankheitsauslöser sind. Im Unterschied zur Chirotherapie, die ausschließlich auf die Therapie von sogenannten Gelenkblockaden abzielt, bezieht die Chiropraktik auch die Wechselwirkungen zwischen Bewegungsapparat, Organen und Nervensystem mit ein.

**Methode:** In einem Erstgespräch schildert der Patient seine Beschwerden. Nach einer manuellen und neurologischen Untersuchung wird die Wirbelsäule abgetastet und die Behandlungstechnik ausgewählt, die entweder im Sitzen oder im Lie-

gen auf dem Behandlungsbett durchgeführt wird: „Die Chiropraktik umfasst mehrere Techniken: Die Thompson-Terminal-Point-Technik wird auf einem Drop-Tisch durchgeführt. An diesem Instrumententisch lässt sich ein Teil ruckartig wegklappen (drop), wodurch Bewegungsenergie auf den Körper übertragen wird“, erklärt Chiropraktor Wolfgang Kropshofer. „Auch die Bandscheiben-Technik wird mittels einer Spezialliege durchgeführt, wobei die Lendenwirbelsäule und Teile des Beckens passiv bewegt werden. Bei der Koren Specific Technique kommt der ArthroStim zum Einsatz – ein chiropraktisches Werkzeug, mit dem man Wirbelkörper, Gelenke und Nervenpunkte sanft justieren kann. Die Sacro-Occipital-Technik wird vor allem dazu verwendet, Fehlstellungen der Hüfte und des Beckens auszugleichen. Dabei liegt der Patient auf Blöcken, um die Knochenstruktur wieder ins Gleichgewicht zu bringen.“

**Anwendungsgebiete:** Die Chiropraktik kommt vor allem bei Funktionsstörungen der Wirbelsäule, bei Bandscheibenschäden, Gelenksabnützungen und als Folge von Verletzungen und nach entsprechender Abklärung durch Röntgenbilder, MRT, CT oder neurochirurgische Untersuchungen zum Einsatz.

## Lymphdrainage

### Weg mit dem Stau!

**Geschichte:** Entwickelt wurde diese manuelle Therapieform in den 1930er-Jahren vom dänischen Physiotherapeuten Emil Vodder. Die manuelle Lymphdrainage ist eine wirkungsvolle und schmerzlindernde physikalische Therapie zur Entstauung verschiedener Körperregionen.

**Grundlage:** Das Lymphgefäßsystem ist neben dem Blutkreislauf das wichtigste Transportsystem im Körper. Die Aufgabe der Lymphflüssigkeit besteht im Abtransport von Schlackenstoffen, Stoffwechselprodukten, Zelltrümmern, Giften und überschüssiger Gewebsflüssigkeit. „Wird der Lymphabfluss behindert, kann sich die Flüssigkeit im Gewebe stauen“, so Dr. Selim. Die Folge: Schwellungen unter der Haut. „Ziel der Lymphdrainage ist es, den Lymphabfluss zu fördern.“

**Methode:** Durch rhythmische, kreisende und pumpende Bewegungen sowie großflä-

chige Streichungen in Richtung des Herzens versucht der Therapeut, den Abfluss anzuregen. Im Unterschied zur Massage sind die Handgriffe bei der Lymphdrainage sehr sanft.

**Anwendungsgebiete:** Die Lymphdrainage wird meistens ergänzend zu Krankengymnastik und Kompressionstherapie durchgeführt und kann dann helfen, wenn sich Lymphflüssigkeit im Gewebe staut und dadurch zum Beispiel ein Bein oder Arm anschwillt. Zu so einem Stau kann es beispielsweise durch eine Operation kommen, wenn ein Schnitt die Lymphbahnen durchtrennt hat“, so der Experte. So sei etwa ein Lymphödem am Arm eine häufige Folge von Brustkrebs-Operationen. Aber auch Sportverletzungen, Venenschwäche oder eine genetische Veranlagung können zu einem Stau der Lymphflüssigkeit führen. ■



Osteopathen behandeln auch Babys – mit Erfolg!

Can Stock Photo (5x: 4774344/Sean, lightwavemedia, AnreyPopov,karelnope, naumoid)

1/2 abfallend  
105 X 280