

## Was kann die Osteopathie und wie heilt sie?

Die Kunst des Osteopathen besteht darin, jeden Patienten und sein Problem als einzigartig zu betrachten.

**Osteopathie ist eine ganzheitliche Methode der Diagnose und Therapie, die eine wirksame Hilfe bei zahlreichen Störungen und Erkrankungen bietet. Obwohl die Osteopathie erst 120 Jahre alt ist, findet sie immer eine Antwort auf die Fragen unseres Körpers.**

Der Osteopath begibt sich in unserem Körper auf Entdeckungsreise, sucht nach Störungen, aber vor allem nach der Gesundheit in uns und findet sogar in einer Störung diese, die er dann zum Blühen und Gedeihen bringt und lässt Gesundheit und Heilung durch unseren gesamten Organismus strömen.

### Das Werkzeug des Osteopathen ist die Hand!

Er verzichtet somit bei seiner Arbeit auf Instrumente und Apparate. Die Osteopathie kann uns viele überflüssige Untersuchungen und Biopsien, sowie Endoskopien und Radiostrahlen ersparen, genauso wie viele Narkosen und unnötige Operationen. In der Behandlung werden durch gezielte manuelle Techniken die Selbstheilkräfte aktiviert.

Die Osteopathie verfügt gleichzeitig über gründliche und tiefe Kenntnisse über den Körper und dessen Funktionsweise, weshalb sie in der Lage ist, eine Erklärung abzugeben, wenn Funktionsstörungen auftreten und uns dann den Weg zeigt, sie zu behandeln.

Die Osteopathie entstand vor 120 Jahren in den USA. Der Arzt Andrew Taylor Still hat die Prinzipien der Osteopathie entdeckt und damit eine ganzheitliche Medizin begründet. Die Osteopathie hat sich seit ihrer Begründung rasant entwickelt und erfreut sich größter Beliebtheit aufgrund ihrer Erfolge bei Patienten und Ärzten.

Sie ist eine Art der sanften Medizin, die den Organismus respektiert und den Patienten als Mensch wahrnimmt.



**Abb. 1:** Das Werkzeug des Osteopathen ist die Hand. Er verzichtet bei seiner Arbeit auf Instrumente und Apparate.

### Ihr Grundsatz: Leben ist auch Bewegen

Wenn unsere Organe sich frei bewegen, dann sind sie gesund. Gibt es allerdings irgendwo eine Bewegungsstörung, eine Blockade oder Restriktion, dann kann dadurch eine Krankheit entstehen. Warum das so ist? Der Fluss unserer Blutzirkulation, un-

serer 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.

Foto: Dr. M. Selim

<sup>1</sup> Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Wien

<sup>2</sup> Ärztin in Ausbildung zum Facharzt

## Was kann die Osteopathie?

Sie kann sehr viel, auch viel, was wir noch nicht wissen. Die Wirkung ist umfassend, vielseitig und mehrschichtig. Sie geht den Ursachen einer Krankheit auf den Grund. Sie fragt nach, warum gerade bei diesem Patienten zu diesem Zeitpunkt eine Krankheit ausgebrochen ist und was den Organismus bisher daran gehindert hat zu genesen. Nach den mechanistischen Sichtweisen der Osteopathie liegt in der Regel eine Bewegungseinschränkung, eine Restriktion, eine Dysfunktion oder eine Blockade als Ursache der Krankheit vor.

Die Ursache wird von dem Osteopathen aufgespürt und behandelt. Diese Blockade oder die Dysfunktion kann in allen Körperregionen auftreten. Nach Lösen der Blockade kann die Lebensenergie ungehindert und unbehindert den Organismus durchströmen und so wird dem Körper zur Selbstheilung verholfen.

## Was ist ein Osteopath?

Ein Osteopath sieht sich als Menschenmechaniker bzw. Körpertechniker, der sich im menschlichen Körper anatomisch und physiologisch sehr gut auskennt und diese Erkenntnisse nutzt, um mit seinen Händen kunstfertig den Organismus von seinen Störungen zu befreien, um so den Weg zur Heilung von allen Widerständen und Blockaden zu befreien.

## Die fünf Prinzipien der Osteopathie

### 1. Prinzip: Leben ist Bewegen und Bewegen ist Leben.

Wenn sich unsere Organe frei bewegen können, dann bleiben sie auch gesund. Heute wissen wir, wie wichtig die Bewegung ist => Nicht nur für die Erhaltung der Gesundheit, sondern auch als Therapie und Behandlung von Herzkreislauferkrankungen und Stoffwechselstörungen, bis hin zu seelischen Erkrankungen, wie beispielsweise Depressionen, Angst- und Suchterkrankungen.

### 2. Prinzip: Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Seele und Geist.

... weshalb eine reine Körperbehandlung, die die Seele und die Psyche außer Acht lässt, nicht immer erfolgreich sein kann.

### 3. Prinzip: Der Körper ist im Stande, sich selbst zu regulieren, zu reparieren, zu regenerieren, zu heilen und gesund zu erhalten.

Der Körper führt jeden Tag erfolgreich Kämpfe gegen Viren, Bakterien, andere Krankheitserreger und sogar gegen Krebszellen.

### 4. Prinzip: Die Struktur eines Organs beeinflusst seine Funktion und seine Funktion beeinflusst seine Strukturen.

### 5. Prinzip: Eine osteopathische Behandlung sollte alle diese Prinzipien berücksichtigen

## Die fünf Stufen der osteopathischen Arbeit

1. Hören → Anamnese
2. Sprechen → Patientenbefragung
3. Sehen → Inspektion
4. Fühlen → Palpation
5. Berühren → Behandeln

## Die Anamnese in der Osteopathie

Bevor die eigentliche Untersuchung beginnt, hört der Osteopath genau Beschwerden und Erzählungen des Patienten aktiv an, danach stellt er eine Reihe von Fragen:

1. Fragen nach den aktuellen Beschwerden: *W-Fragen*: Was, Wann, Wo, Wie oft, Wodurch entstanden? Wie wird es besser? Wodurch wird eine Verschlimmerung ausgelöst?

Laurie Hatmann, ein englischer Osteopath, stellt bei Patienten zuerst folgende Frage: *“Why does this particular person get this particular problem at this particular time?”*

Bei vielen Osteopathen läuft ein innerer Dialog ab, indem sie sich selbst Fragen stellen und versuchen, diese mit Hilfe der Patientenanamnese zu beantworten. Der Osteopath stellt sich folgende Fragen:

- ▶ Welche Gewebe sind betroffen und haben eine Störung (z. B. Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke, Nerv, ...)?
- ▶ Welcher Art ist diese Störung (z. B. mechanisch oder entzündlich)?
- ▶ Was ist die direkte Ursache?
- ▶ Welche Faktoren haben noch Einfluss?
- ▶ Warum wird es nicht besser?

2. Fragen nach chronischen Krankheiten: z. B. Angst und Panik, Allergien (Immunsystem), Bluthochdruck (Risikofaktoren?), Blutzucker (Stoffwechselstörung?), Blutfette (metabolisches Syndrom?), Harnsäure (Stoffwechselstörung?), Gewicht (Schilddrüse?), Asthma, rez. Nasennebenhöhlenentzündungen, rez. Mittelohrentzündungen, chronischer Schnupfen, rez. chron. Bronchitis, Kopfschmerzen,

Migräne, Schwindel, Tinnitus, chron. Magenbeschwerden, Leberprobleme, chron. Hepatitis, chron. Pankreatitis, Refluxösophagitis, Hiatushernie, Nierensteine, Reizdarm, chron. Obstipation, chron. Bauchschmerzen, chron. Beckenschmerzen, chron. Prostatitis, Regel-, -und Menstruationsbeschwerden, gynäkologische Beschwerden, chron. Wirbelsäulenschmerzen, chron. Gelenksbeschwerden

3. Welche Krankheiten treten gehäuft in der Familie auf?
4. Fragen nach Unfällen: Wann ist er passiert? Wie ist er passiert? Was ist passiert? Wie wurde behandelt? Welche Folgen hat der Unfall gehabt?
5. Fragen nach Sportverletzungen
6. Fragen nach Freizeitunfällen
7. Fragen nach Arbeitsunfällen
8. Fragen nach Unfällen im Kindesalter
9. Fragen nach Schwangerschaften: Wie viele? Wie sind sie verlaufen?
10. Fragen nach Abtreibungen: Wie oft?, Wann?, Wie? Wie waren die Folgen?
11. Fragen nach Geburten: Wie oft? Wann? Wie: Kaiserschnitt, Saugglocke, und Zange, epidurale Anästhesie? Wie lang hat sie gedauert und wie ist sie verlaufen?
12. Fragen nach der eigenen Geburt des Patienten (Geburtstrauma?) Hatte die Mutter gesundheitliche oder psychische Probleme? Wenn ja, welche und wie wurden diese behandelt?
13. Frage nach medizinischen Eingriffen
14. Frage nach Operationen
15. Frage nach Zahnbehandlungen, insbesondere Extraktionen, Einsetzen von Kronen, Brücken oder Implantaten oder Ziehen von Weisheitszähnen
16. Frage nach Kiefergelenksproblemen (Traumata oder Verletzungen); Knirschen in der Nacht oder Zähnepressen oder andere kranio-mandibuläre Beschwerden
17. Fragen nach Medikamenten, Verdauung, Ernährung, Sport und Freizeit, Schlaf, Genussmittel, Drogen, Aufputschmittel, Psychopharmaka oder Schlafmittel
18. Fragen zur Arbeit, Beruf und Familie: Zufriedenheit mit dem Beruf? Stress am Arbeitsplatz? Belastungen (körperlich/seelisch)? Beziehung zum Chef und zu den Arbeitskollegen? Zufriedenheit mit dem Einkommen? Betriebsklima? Mobbing? Freizeit? Urlaub? Partnerschaft? Familie? Wohnen: Wie wohnen Sie? Wie möchten Sie wohnen? Mit wem wohnen Sie? Kinder? Freundschaften?



Foto: Dr. M. Seilm

**Abb. 2:** Osteopathie kann als Ergänzung oder Alternative zu einer klassischen medizinischen Therapie genutzt werden. Sie kann bei fast allen Störungen helfen.

19. Fragen nach psychischen oder seelischen Störungen z. B.: Depression, Angst, Panik, Sucht, etc.

Ad 18. Entscheidenden Einfluss auf das Wohlbefinden hat auch die private Situation eines Menschen. Dazu gehört: z. B.: Partnerschaft, Familie, Freundschaft, Arbeitskollegen, die Wohnung, der Wohnort, Sehnsüchte, die erfüllt worden sind und die, die nicht erfüllt werden konnten. Auch Kränkungen, Verletzungen und seelische und psychische Trauma, die der Mensch mit sich herumträgt müssen erfragt werden und der Weg zur Aufarbeitung gezeigt werden. Dazu gehört auch wenn ein Mensch sich durch Anforderungen anderer bedrängt und überfordert fühlt, wenn er aus Rücksicht auf andere zu viele Kompromisse macht. Solche, oft schwer fassbare Belastungen können auf Dauer Beschwerden auslösen oder verschlimmern.

Der Begründer Andrew Taylor Still legt großen Wert auf die Grundlagen und Prinzipien der Osteopathie. Er hat den Patienten individuell behandelt, denn jeder Mensch war für ihn ein einzigartiger Fall. Das ist ein Prinzip, das in der Osteopathie bis heute gilt. Damals wie heute

untersuchen und behandeln Osteopathen insbesondere mit den Händen. Die Verfahren, die sie anwenden, sind einzigartig und können in zwei Kategorien unterteilt werden:

#### Inspektion

Osteopathen sehen sich zunächst die Haltung – im Stehen, im Sitzen und den Gang an. Sie gibt Informationen über Dysfunktionen und Kompensationen. Wichtig sind zum Beispiel:

1. Körperhaltung
2. Schulter auf derselben Höhe
3. Beckensymmetrie
4. Füße
5. Krümmung der Wirbelsäule
6. Atmung
7. Brustkorb

#### Palpation

Danach folgt die Palpation: d. h. Abtasten – Fühlen – sich einfühlen – Eintauchen mit dem Gewebe. Der Osteopath tastet das Gewebe ab und horcht, was es zu erzählen hat. Der Osteopath kommuniziert mit dem Körper und seinem Gewebe, stellt Fragen und wartet auf die Antwort. Dr. Still, der Begründer der Osteopathie sagte: „Das Gewebe

weiß, was das Problem ist – wo es ist und wie es entstanden ist. Ein erfahrener Osteopath kann uns durch Abtasten und Fühlen des Gewebes sagen, wie alt ein Problem ist.“

Die Palpation ist die Grundlage der osteopathischen Diagnostik und Behandlung schlechthin. Durch das Palpieren kann der Osteopath nicht nur die Gewebebeschaffenheit erspüren, sondern auch erkennen, in welchem Zustand seine Gesundheit, Befinden und Lebensenergie ist. Das erfordert vom Osteopathen große Konzentration und vom Patienten die Bereitschaft, sich zu entspannen und loszulassen.

#### Die Hände eines Osteopathen müssen hoch sensibel sein

Sie sollten nicht nur die Beschaffenheit, Temperatur und Spannung der Haut erkennen, sondern auch das darunterliegende Gewebe, Muskeln, Bänder, Fasern, Nerven, Flüssigkeiten und innere Organe erkunden. Dazu muss sich der Osteopath ganz und gar auf das Gewebe, das gerade untersucht wird, einstellen.

Krankheitssymptome sind immer mit Veränderungen der Gewebespannung oder Beweglichkeit verbunden. Solche Veränderungen kann der Osteopath schon feststellen und behandeln – bevor

eine Krankheit entsteht. Auf diese Weise kommt er der Krankheit zuvor, die ohne Behandlung entstehen würde. Somit ist die Osteopathie nicht nur eine behandelnde, sondern vor allem auch eine vorbeugende Heilkunde.

Meist wird der ganze Körper untersucht. Bei der Untersuchung gehen Osteopathen sehr behutsam vor und vermeiden hastige Bewegungen. Durch punktgenaue vorsichtige Reize fragen die Hände das Gewebe, zum Beispiel – warum er verspannt ist oder unbeweglich ist. Die Antworten, also die Reaktionen des Gewebes, werden erkennbar und von den Händen empfangen, aufgenommen und verstanden. Eine hohe Kunst, die sich jedoch erlernen und immer weiter verfeinern lässt.

Gute Osteopathen tun das ihr Leben lang, sie speichern bei jeder Untersuchung auch die noch so kleinste Information. Sie machen sich vor jedem neuen Patienten leer und frei, um offen und neugierig sein zu können.

Seine Kunst besteht darin, dennoch keine Diagnose „nach Schema F“ zu stellen, sondern jeden Patienten und sein Problem als einzigartig zu betrachten. Dr. Still forderte von seinen Studenten, Menschen zu behandeln und keine Krankheiten. Die Maxime gilt in der Osteopathie bis heute. Ein Osteopath untersucht in der Regel den ganzen Körper, auch, wenn ein Patient ganz konkrete Beschwerden hat, etwa Schmerzen im Handgelenk. Möglicherweise liegt die Ursache ganz woanders, und genau dort muss die Behandlung ansetzen.

### Wo Osteopathie helfen kann?

Bei fast allen Störungen kann die Osteopathie helfen. Oft kann sie auch als abschließliche Therapie helfen. In manchen Fällen hilft sie sogar schneller und nachhaltiger als die sonst üblichen Medikamente oder eine chirurgische Operation.

## Fazit für die Praxis

Osteopathie kann als Ergänzung oder Alternative zu einer klassischen medizinischen Therapie genutzt werden. Der Osteopath arbeitet mit seinen Händen, er verzichtet somit auf Instrumente und Apparate.

Die Osteopathie kann bei fast allen Störungen helfen, oft sogar als ausschließliche Therapie. In manchen Fällen hilft sie schneller und nachhaltiger als gebräuchliche Medikamente oder eine chirurgische Operation.

Die Kunst des Osteopathen besteht darin, jeden Patienten und sein Problem als einzigartig zu betrachten. Ein Osteopath untersucht in der Regel den ganzen Körper, auch, wenn ein Patient ganz konkrete Beschwerden hat, etwa Schmerzen im Handgelenk. Möglicherweise liegt die Ursache ganz woanders, und genau dort muss die Behandlung ansetzen.

## So bleiben Sie gesund

Gesunde Ernährung, Bewegung und Sport machen frisch, und das ganz ohne Chemie. Kuchen und Süßspeisen enthalten viel Fett und Zucker und zu wenig Nährstoffe. Durch gesunde Ernährung kann man das Gewicht reduzieren, sowie einen erhöhten Blutdruck normalisieren und einen erhöhten Blutzucker senken. Ein übermäßiger Konsum von Milch und Weizen kann zu Unverträglichkeiten und Allergien führen. Ein sparsamer Umgang mit hoch erhitzten Fetten und frittierten Lebensmitteln ist von ganz besonderer Wichtigkeit, da sogar die Transfette durch die hohe Temperatur schädliche Stoffe entwickeln können.

Bewegung ist die beste Therapie für das Herz, den Blutdruck, Blutzucker, Depressionen, Osteoporose, Obstipation und Schlafstörungen. Es ist besser, auf den Lift zu verzichten und stattdessen die Treppen zu nutzen. Auch empfiehlt es sich, lange Spaziergänge zu machen.

### Vernünftiger Umgang mit Stress

Regelmäßige Pausen sind sehr wichtig, man sollte sich Auszeiten nehmen und Geborgenheit schaffen, z. B.: durch Sport oder andere Aktivitäten, die mit dem Alltag nichts zu tun haben (Musik, Singen, Reiten etc.).

### Vernünftiger Umgang mit Alltagsdrogen

Beispiele: Rauchen, Alkohol, Kaffee, Schlafmittel, Abführmittel, Schmerzmittel. Manche Menschen vergiften sich jeden Tag regelrecht.

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind sehr wichtig.

Ein weiterer großer Vorteil: Es gibt keine schädlichen Nebenwirkungen. Die Behandlung basiert auf dem Wissen um die vielen miteinander vernetzten Systeme im Organismus, die über die Gesundheit und Krankheit entscheiden.

Osteopathen arbeiten nicht mit bestimmten Techniken für bestimmte Krankheiten, sondern sie versuchen bei jedem Patienten die individuellen Faktoren zu ermitteln die zu der Störung im Körper geführt haben. Deshalb kann es sein, dass zwei Menschen mit exakt denselben Beschwerden ganz unterschiedliche behandelt werden.

### Wann ist Osteopathie sinnvoll?

Osteopathie kann als Ergänzung oder Alternative zu einer klassischen medi-

zischen Therapie genutzt werden, die die Selbstheilungstherapiekraft des Kranken mobilisieren kann, sodass die Beschwerden vom eigenen Körper besiegt werden können, wie z. B.:

- Angst und Panik
- Asthma und Sinusitis
- Bronchitis
- Schwindel
- Mittelohrentzündungen
- Tinnitus
- Migräne und Kopfschmerzen
- PMS und Kinderwunsch
- Schlafstörungen
- Depressionen
- Verdauungsstörungen etc.
- Reizdarm
- Zyklusunregelmäßigkeiten
- Schmerzen der WS
- Schmerzen nach Operationen jeglicher Art
- Psychosomatische Störungen
- Sportverletzungen
- Folgen von Unfällen
- Fibromyalgiesyndrom
- Nerven-, - und Muskelschmerzen ■

### Literatur bei den Verfassern

#### Korrespondenz:

OA Dr. Mustafa Selim  
 Facharzt für Neurologie und Psychiatrie  
 Spezialist für Schmerztherapie, Osteopathie, Manuelle Medizin  
 Schmerztherapiezentrum Döbling  
 1190 Wien, Döblinger Hauptstr. 21/3  
 Tel.: 01/3670700  
 Fax: 01/36707007  
 E-Mail: selim@stz.at  
 Internet: www.stz.at