

# Osteopathie ist reine Handarbeit

Therapeuten aktivieren mit gezielten Griffen die Selbstheilungskräfte

(dbp/ih) Gelenkprobleme, Rückenschmerzen, Kopfweh oder Verdauungsstörungen – all das sind typische Beschwerden, mit denen Patienten zum Osteopathen gehen. Er versucht, die tiefer liegenden Ursachen dafür zu finden. Nach einem ausführlichen Gespräch erfolgen Diagnose und Therapie ausschließlich mit den Händen, ganz ohne Medikamente und medizinische Instrumente.

Der Osteopath ertastet das menschliche Gewebe Schicht für Schicht und erspürt so Bewegungseinschränkungen und Spannungen. „Ziel ist nicht die Bekämpfung eines Symptoms“, sagt Klaus Hermann, der als Osteopath und Physiotherapeut in Hannover arbeitet.

Vielmehr gehe es darum, Funktionsstörungen und Blockaden zu lösen, und so dem Körper zu helfen, seine Gesundheit selbst wiederzuerlangen.

Die Osteopathie ist ganzheitlich ausgerichtet. Das Konzept: Mit speziellen behutsamen Griffen werden Muskeln gelockert, Nerven aktiviert und der Durchfluss von Arterien, Venen und Lymphbahnen verbessert. Man unterscheidet drei Behandlungsbereiche: das Muskel-Gelenk-System, die inneren Organe sowie das Nervensystem. Alle drei sind voneinander abhängig, denn im Organismus herrscht ständig Bewegung. Wird der Bewegungsfluss zwischen Knochen, Organen und Nervensystem an irgendeiner Stelle behindert oder gestört, kommt es zu Schmerzen und Krankheiten.

„Die osteopathische Medizin“, sagt Hermann, „ist bestrebt, Heilung zu ermöglichen, indem die Beeinträchtigungen gefunden und sanft korrigiert werden.“ Eine Heilung bewirke der Therapeut also nicht direkt, sondern über die Anregung der Selbstheilungskräfte.



(Foto: bildwerk/Fotofli)

*In der Osteopathie werden mit gezielten Handgriffen die Selbstheilungskräfte aktiviert*

## Im Notfall nur als Ergänzung

Die Osteopathie kommt allein oder als Begleittherapie bei vielen Beschwerden und Krankheiten zum Einsatz. Beispiele sind Rücken- und Gelenkprobleme, Migräne, Hexenschuss, Menstruationsbeschwerden, Sodbrennen

und Reizdarmsymptome. Auch für Kinder sei eine osteopathische Behandlung geeignet. Bei schweren Krankheiten oder lebensbedrohlichen Notfallsituationen allerdings sollte sie allenfalls als Ergänzung zur Schulmedizin gesehen werden. In Deutschland ist der Beruf des Osteopathen ge-

setzlich nicht geschützt, rein theoretisch kann sich jeder so bezeichnen.

Wer sichergehen will, dass sein Therapeut eine fünfjährige Ausbildung abgeschlossen hat, kann beim Verband der Osteopathen eine Mitgliederliste erfragen. In England ist der Beruf seit 1993 anerkannt,

in Frankreich und Belgien zählt die Osteopathie längst zu den allgemein anerkannten Formen der Medizin.

## Weitere Informationen

- [www.gesund-durch.de/gesundheits\\_a-z/alternative-behandlung](http://www.gesund-durch.de/gesundheits_a-z/alternative-behandlung)
- [www.osteopathie.de](http://www.osteopathie.de)

(Foto: Micromonkey/Fotolia)

## Das Sofa links liegen lassen

Mit mehr Bewegung im Alltag zu einem besseren Körpergefühl

(dbp/spo) Der oder die „hat Ameisen im Hintern“ sagt man zu denen, die von Natur aus nicht still sitzen können. Die ständig aufstehen müssen, noch etwas holen, hier noch mal gucken, dort mal Hallo sagen. Freunde der stoischen Ruhe nervt das manchmal, dabei leben die „Zappelphilipps“ im Vergleich oft schlanker und gesünder als die, die lieber still sitzen.

Fünf mal 30 Minuten gezielte Aktivität pro Woche sehen Experten als gesundes Maß an, sagt der Vize-Präsident des Deutschen Sportärztebunds, Professor Dr. Klaus Völker. Schon in der Altersgruppe bis 30 erreichen 25 Prozent diese Norm jedoch nicht, jenseits der 65 sei sogar die Hälfte nicht aktiv genug.

„Nullaktivität“ nennen Experten die Zeit, die tagsüber in Reglosigkeit verbracht wird. Im Schnitt verbringen die deutschen Männer fünfeneinhalb Stunden pro Tag mit reinem Sitzen, so die Daten des Zentrums für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule. Bei Frauen sind es 45 Minuten weniger. „Die Nullaktivität ist ein Riesensproblem“, sagt Professor Völker. Und das selbst bei Kindern: Studien besagen, dass Schüler in circa 45 Prozent der im Wachzustand verbrachten Zeit keinen einzigen Schritt machen. Ältere Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen sind noch regloser. In der „Ruhezeit“ auf dem Sofa nehmen viele überdies massenweise Kalorien zu sich – Chips und Schokolade lassen grüßen. Übergewicht und Rückenschmerzen sind nur zwei der langfristigen Folgen. Die Lösung lautet: Sport treiben. Die Aktivität in Vereinen und Fitnessstudios sowie Joggen, Radeln und Walken lassen die Muskulatur kräftig arbeiten. Das sorgt erwiesenermaßen für eine bessere Stimmung und eine höhere Sauerstoffzufuhr im Blut. Professor Völker zufolge produzieren die Muskeln zudem bestimmte Hormone, die entzündungshemmend wirken. Deshalb verordnen Ärzte bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und sogar Gelenkthro-

sen Bewegung inzwischen als Teil der Therapie. Doch nur die wenigsten gehen tatsächlich fünf Mal pro Woche ins Fitnessstudio. Um auf die empfohlenen fünf mal 30 Minuten zu kommen, müssen laut Professor Völker deshalb alle Bewegungsmöglichkeiten genutzt werden, die sich im Alltag bieten. Der übliche Rat „Treppe steigen statt Aufzug fahren“ ist hier nur der Anfang. In der Stadt könne man zum Beispiel den erstbesten Parkplatz nehmen und noch ein paar Schritte laufen. Oder abends eine Runde im Park drehen. „Das ist etwas ganz Banales. Kaum einer denkt daran, dass das ein hochwirksames Therapeutikum ist“, so der Professor.

[www.aktivinjedemalter.de](http://www.aktivinjedemalter.de)

Unsere Kompetenz für Ihr Wohlbefinden.

Krankengymnastik | Massage | Lymphdrainage

**Karsten Schrimpf**  
Krankengymnast | Heilpraktiker

Hildesheimer Straße 126  
(zwischen AquaLaatzium und Krankenhaus)  
30880 Laatzen  
Telefon: 0511 - 8 79 02 23

→ Physiotherapie  
→ Osteopathische Techniken  
Web: [www.unser-physio.de](http://www.unser-physio.de)

**Lady's Fitness Point**  
Das Fitness- & Gesundheitsstudio für die Frau  
Funktions- & Präventionskurse

**8 Wochen ALL-inclusive**  
(für nur 88,- €)  
Fitness- & Wellnessangebote  
Ballen- & Handmassage  
Erfahrungstraining  
Sauna & Solarium

[www.frauenfitness-hannover.de](http://www.frauenfitness-hannover.de)  
Lange Weihe 18 · 30880 Laatzen · Tel. (05 11) 82 22 23

**pab** Pattenser Bad 40 Jahre  
im Calenberger Land

Das Hallen- und Freibad für die ganze Familie!

**Wie ein Fisch im Wasser!**

Frühschwimmen  
Aqua-Fitness  
Gesundheitskurse  
Sauna & Bistro

[www.pattenserbad.de](http://www.pattenserbad.de) | Telefon: 05101 84 05 1

**physiopunkt grasalewski**  
© Osteopathie

Steffen Grasalewski  
Osteopath/Physiotherapeut

- Krankengymnastik • Manuelle Therapie • FDM
- Massage • Osteopathie im Delegationsverfahren
- Lymphdrainage • Sportphysiotherapie
- Kiefergelenkbehandlung • Wärmetherapie
- Cranio-Sacrale Therapie • Fußreflexzonenmassage

Würzburger Straße 13, 30880 Laatzen  
Telefon 0511 982 25 90, Telefax 0511 982 25 33

Therapie auf den Punkt gebracht.