

# Inhalt

	Seite
<b>Einführung</b> .....	7
Warum wir dieses Buch geschrieben haben .....	7
In einfachen Worten: die Osteopathie .....	9
 <b>Der erste Termin beim Osteopathen – Wie und was</b>	
<b>er untersucht und fragt</b> .....	11
Dauer und Kosten einer osteopathischen	
Behandlung .....	14
So erkennen Sie einen guten Osteopathen .....	15
<b>»Philosophie, Wissenschaft und Kunst« – Das alles</b>	
<b>ist die Osteopathie</b> .....	20
Die vier Prinzipien der Osteopathie .....	21
Die verschiedenen Bereiche der Osteopathie .....	25
Wie steht die Osteopathie zu anderen Verfahren	
und Heilweisen? .....	32
<b>Wirbel, Faszien, Membranen – Begriffe rund um</b>	
<b>die Osteopathie</b> .....	35
Bestandteile des Organismus .....	35
Kreisläufe, Transportsysteme,	
Verbindungswege .....	45
Weitere wichtige Funktionen des Körpers .....	56
<b>Wie geht es Ihnen? – Eine Bestandsaufnahme</b> .....	59
Fragen zur Anamnese (»Krankengeschichte«) .....	60
Fragen zu Ihren Körperfunktionen .....	63
Fragen zu Ihren Lebensgewohnheiten .....	64
Fragen zu Arbeit und Erholung .....	65

<b>Muskeln lockern, Gewebe entkrampfen – Die wichtigsten osteopathischen Verfahren</b>	67
Fragen, sehen, fühlen – der Weg zur Diagnose	69
Direkte Behandlungstechniken	78
Indirekte Techniken	85
Techniken der kraniosakralen Osteopathie	90
Techniken der viszeralen Osteopathie	97
Behandlung des lymphatischen Systems	101
<b>Am eigenen Leib – Wo Osteopathie helfen kann</b>	104
Wann ist eine osteopathische Behandlung sinnvoll?	104
Fallgeschichten aus der osteopathischen Praxis	106
<b>»Ein Sack voll Knochen« – Andrew Taylor Still und die Anfänge der Osteopathie</b>	123
<b>Sich wohl fühlen und gesund bleiben – So stärken Sie Ihre körpereigenen Heil- und Abwehrkräfte</b>	138
<b>Selbsthilfe-Übungsprogramm</b>	145
Stabilisierungsübungen	147
Die Fulford-Übungen	151
Weitere Stretchingübungen	160
Atemübungen	163
Viszerales Sytem/Organe	167
Kraniosakrales System	171
Diaphragmen	173
Was Sie für Ihr Lymphsystem tun können	175
Übungen zur energetischen Harmonisierung	177
Entspannungsübungen	179
<b>Anhang</b>	182
Dank	182
Anmerkungen/Literaturhinweise	183
Bildnachweis	184
Adressen (Fachgesellschaften und Verbände)	184
Register	187
Die Autoren	192

## ■ Der erste Termin beim Osteopathen – Wie und was er untersucht und fragt

Der Anfang des Gesprächs wird Ihnen vertraut vorkommen: Sie berichten über Ihre Beschwerden, der Osteopath macht sich Notizen und beginnt dann mit der Anamnese, also den Fragen zu früheren Krankheiten, Unfällen und Operationen sowie Lebensgewohnheiten und Arbeitsbedingungen. Und da kann es schon schwierig werden, wenn der Osteopath etwa wissen will, ob Sie irgendwann in letzter Zeit einmal mit dem Fuß umgeknickt sind, ob Sie als Kind gestürzt sind oder was Ihnen Ihre Eltern über den Verlauf Ihrer Geburt erzählt haben.

Was hat das zum Beispiel mit den Schmerzen in der linken Schulter zu tun? Möglicherweise eine ganze Menge. Bereits geringfügige Verletzungen an Knochen, Muskeln und Geweben, wie sie zum Beispiel beim Hinfallen entstehen, können zu Störungen führen. Die meisten dieser Störungen kann der Organismus selbst »reparieren« oder ausgleichen: So werden zum Beispiel überanstrengte oder geschädigte Muskeln und Gelenke automatisch entlastet, und andere Körperteile übernehmen, soweit möglich, ihre Aufgaben.

Hält dieser Zustand über lange Zeit an und kommen vielleicht weitere Belastungen dazu, kann das dazu führen, daß plötzlich scheinbar unerklärliche Probleme der Gelenke, Muskeln oder inneren Organe auftreten. Würde sich der Osteopath jetzt nur um diese Beschwerden kümmern, wären sie bald wieder da. Eine dau-

erhafte Besserung ist nur möglich, wenn auch die Ursache gefunden und behandelt wird.

Die ersten Informationen über Ihren Gesundheitszustand haben Sie dem Osteopathen unbewußt schon beim Betreten des Sprechzimmers gegeben: durch Ihren Gang und Ihre Haltung. Stehen und gehen Sie vorwärtsgeneigt, oder kippt der Körper nach hinten? Ist eine Schulter leicht hochgezogen? Sind die Knie gerade oder durchgedrückt?

Solche Merkmale geben wichtige Hinweise, zum Beispiel auf eine angeborene Bindegewebsschwäche, eine asymmetrische Haltung oder übermäßige Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke. Bei vielen Menschen ist ein Bein von Geburt an etwas verkürzt. Je nachdem, wie groß der Unterschied ist, kann es sein, daß sich diese Menschen etwas zur Seite neigen und damit das Körpergewicht verlagern.



Behandlung des Schädels

Das wichtigste Mittel zur osteopathischen Diagnose ist die körperliche Untersuchung; die Patienten ziehen sich dafür bis auf die Unterwäsche aus. Aufschlußreich ist zum Beispiel der Zustand der Haut: Ist sie gut durchblutet oder blaß? Fühlt sie sich trocken an, ist sie angenehm kühl oder feuchtkalt? Wird sie an bestimmten Stellen plötzlich wärmer? Um solche Veränderungen festzustellen, sieht sich der Osteopath die Haut nicht nur an, sondern tastet sie auch sorgfältig ab. Sein wichtigstes Diagnosegerät sind die Hände. Während der Ausbildung wird auf das Palpieren, das Abtasten und Fühlen, großer Wert gelegt. Die Hände sollen lernen zu »sehen« und zu »hören«, sie sollen während der Untersuchung »Fragen stellen« und die »Antworten« verstehen, die der Körper des Patienten ihnen gibt – eine Fähigkeit, an der Osteopathen ihr Leben lang arbeiten. Zur Untersuchung gehört außerdem, die Beweglichkeit von Gelenken und Wirbeln zu überprüfen. Blockierte Wirbel werden behutsam wieder mobilisiert.

Auch mit dem Kopf wird sich der Osteopath ausführlich beschäftigen. Beim Palpieren Ihres Schädels ertastet er minimale, rhythmische Veränderungen der Schädelknochen. Dieser »kranio-sakrale Rhythmus« wurde von dem Osteopathen William Garner Sutherland (1873 bis 1954) entdeckt (mehr dazu auf Seite 132). Er beeinflußt nicht nur den Schädel und das Gehirn, sondern den gesamten Organismus. Beim Palpieren von Organen, etwa des Magens, kann der Osteopath feststellen, ob das Organ verhärtet ist oder seine Lage, seine Beweglichkeit und seine Eigenbewegung verändert hat. Solche Störungen kann der Osteopath ebenfalls durch behutsames Berühren behandeln.



**Osteopathische Ursachenforschung.** Auch, wenn ein Fall ganz eindeutig zu sein scheint – manchmal liegt die Ursache dann doch ganz woanders. Die Osteopathin Anne Wales, die noch bei dem großen William Sutherland gelernt hat, wurde schon früh mit dieser Erkenntnis vertraut:

neben anderen Untersuchungen – eine Hautfalte in der Reflexzone untersuchen. Wenn sie auf die Berührung und auf leichtes Ziehen empfindlich reagiert oder sich das Gewebe stellenweise verändert hat, deutet das auf eine Störung hin.

- *Triggerpunkte* sind übersensibilisierte, überreizte Regionen auf einem Muskel, einer Faszie, der Haut, einem Band oder auf der Knochenhaut. Ein gezielter Druck auf einen Triggerpunkt löst bei bestehenden Störungen Schmerz aus. Unter Umständen kann durch diesen Druck auch ein Schmerz an einer anderen Körperstelle ausgelöst werden.
- Bei den *Chapman-Reflexpunkten* entspricht jeweils ein Punkt oder ein Punktepaaar (einer vorn, einer hinten) einem inneren Organ oder einer Drüse. Durch gezielten Druck auf den Reflexpunkt an der Vorderseite des Körpers erhält der Osteopath Informationen über den zugeordneten Körperteil: Schmerz der Punkt oder erhöht sich die Gewebespannung an der Stelle, ist das ein Anzeichen für eine Störung. Sie kann durch Pressen des Reflexpunktes am Rücken direkt behandelt werden.

Mit zunehmender Erfahrung kann ein Osteopath den Druck seiner Finger und Hände der Spannung des untersuchten Gewebes immer genauer anpassen und damit die Resonanz, das wechselseitige »Ansprechen« und Reagieren steigern. Auf diese Weise ist es möglich, auch tieferliegende Körperregionen mit sehr leichten Berührungen zu untersuchen und zu behandeln.

## ■ Dysfunktionen und Kompensationen

Osteopathen untersuchen nicht nur auf Krankheiten, sondern stellen vor allem Dysfunktionen (eingeschränkte Funktionen, Störungen) und Kompensationen (Ausgleichsmaßnahmen) fest. Dysfunktionen äußern sich zum Beispiel in einer veränderten, meist eingeschränkten Beweglichkeit oder Eigenbewegung von knöchernen Gelenken, Muskeln, Organen oder Schädelknochen.

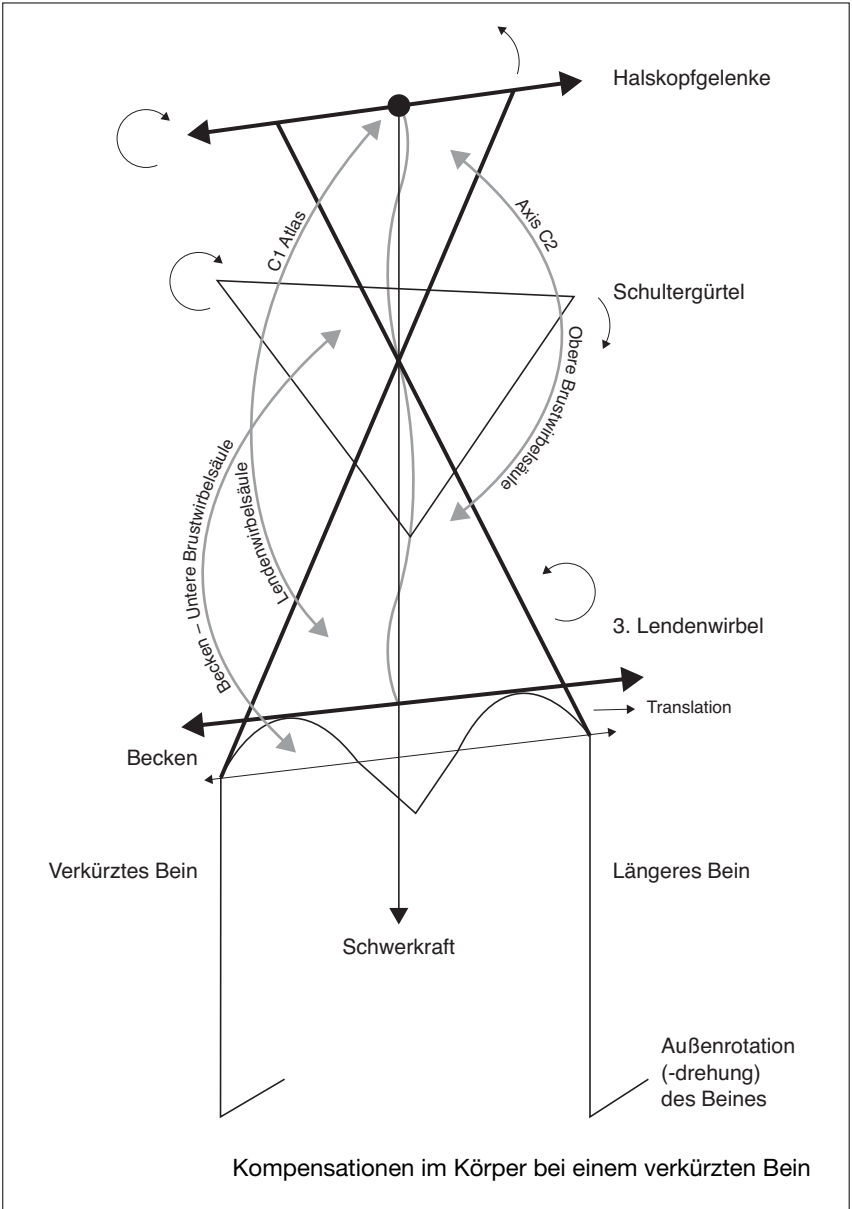


Abb. 5

Dazu kommen Verhärtungen oder Schwellungen des Gewebes, unzureichende Durchblutung oder Nervenversorgung von Körperteilen und Organen, erhöhte oder niedrigere Körpertemperatur an bestimmten Stellen oder in einer Körperregion.

Mögliche Ursachen von Dysfunktionen sind genetische Faktoren (zum Beispiel die angeborene Neigung zu Allergien), sowie äußere und innere Einflüsse, wie etwa ungesunde Ernährung, Belastungen am Arbeitsplatz, seelischer Stress, Unfälle, Nebenwirkungen von Medikamenten, lange zurückliegende ernste Erkrankungen und Verletzungen (zum Beispiel Mittelohrentzündung, Hirnhautentzündung, Schleudertrauma u. a.).

*Primäre Dysfunktionen* – wie ein geschwollener Knöchel nach einem Sturz – sind meist durch äußere Einflüsse entstanden und auf einen Bereich beschränkt.

*Sekundäre Dysfunktionen* entstehen »von innen heraus«. Sie sind in der Regel eine Folgeerscheinung von primären Dysfunktionen, zum Beispiel eines Gelenks oder inneren Organs. Beispiele:

- Verkrümmung der Wirbelsäule (Skoliose) als Folge einer chronischen einseitigen Dickdarmreizung oder -entzündung;

---

### Akut oder chronisch?

Kriterium	akute Dysfunktion	chronische Dysfunktion
Temperatur	erhöht	erniedrigt
Haut	gespannt und schwer beweglich	gespannt und deutlich un- beweglich
Muskel	gespannt	deutlich fester, verhärtet
tieferliegen- des Gewebe	ödemartig aufgequollen	meist nicht aufgequollen

**Tabelle 3**



- eine scheinbare Verkürzung eines Beins, die durch Umknicken mit dem Fuß entstanden ist. Durch das Umknicken kann das Wadenbein nach unten fixiert werden; das wiederum hat zur Folge, daß der zweiköpfige Oberschenkelmuskel das Becken nach hinten dreht.

Bei Dysfunktionen und krankmachenden Einflüssen versucht der Mensch zunächst, diese Störungen durch körperliche und seelische Reaktionen aufzulösen. Gelingt das nicht, paßt er sich den veränderten Bedingungen an. Typische Beispiele sind die Schonhaltung bei Schmerzen oder das Verdrängen von Sorgen und Ärger. Osteopathen bezeichnen das als *Kompensation*. Wenn solche Kompensationen über längere Zeit anhalten und/oder weitere Belastungen hinzukommen, können dadurch neue Dysfunktionen entstehen. So kann zum Beispiel eine Schonhaltung des Rückens auf lange Sicht eine fixierte Bewegungseinschränkung einzelner Wirbel zur Folge haben. (Die Kriterien in der Tabelle 3, Seite 76, helfen, eine Dysfunktion genauer einzuschätzen.)

*Oft kann eine osteopathische Behandlung in Verbindung mit einer Veränderung der Lebensgewohnheiten eine Störung ganz beseitigen. Bei irreparablen Schädigungen ist zwar keine vollständige Heilung möglich; die Behandlung kann jedoch die Auswirkungen dieser Schädigung so weit mildern, daß der Patient sich wieder besser fühlt.*

## ■ Das Auge des Wirbelsturms

Vor allem im kraniosakralen Bereich der Osteopathie (siehe Seite 90ff.) ist der Begriff *Fulcrum* (»Dreh- und Angelpunkt«) von großer Bedeutung. Ein *Fulcrum* ist ein beweglicher Ruhepunkt, vergleichbar mit der Achse eines Rades oder dem »Auge« eines