

Wenn Osteopath Thomas Klein aus Augsburg seine Patienten anfasst, macht er immer dieselbe interessante Erfahrung: „Sobald ich jemanden berühre, öffnet er sich.“

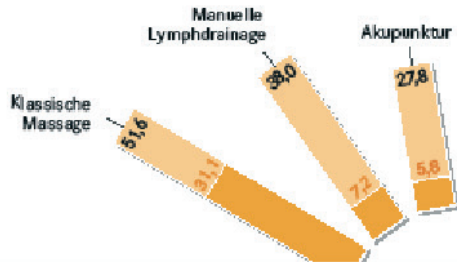
Dass Menschen intensiv auf Berührung reagieren, findet Privatdozent Dr. Martin Grunwald völlig natürlich: „Der Mensch ist ein System von Tastsinnen.“ Er braucht den Körperkontakt mit anderen. „Das beeinflusst die Emotionen, das Wohlbefinden, stärkt das Immunsystem und damit die Selbstheilungskräfte“, erläutert Haptik-Forscher Grunwald von der Universität Leipzig (siehe Interview Seite 16). Vielleicht erklärt das, warum weltweit manuelle Therapien so beliebt sind: Kneten, Dehnen, Streichen oder einfach Handauflegen gehören zu den ältesten Heilmethoden. Dabei gelangen die von Tastsensoren aufgenommenen Reize über Nervenbahnen blitzschnell ans Gehirn, und Hormone werden dort ausgeschüttet.

Weil Patienten manuelle Verfahren wünschen, prüfen inzwischen Forscher genauer, wie wirksam und sicher die Methoden überhaupt sind. Denn bislang

Foto: Thomas Klein/Thomas Klein

Welche Therapien kennen Sie, und welche haben Sie schon selbst genutzt?

Von Fußreflexzonenmassage bis Shiatsu – Bundesbürger antworten zu manuellen Therapien. Angaben in Prozent



Fingerspitzen:
Osteopath Klein
spürt den Schul-
terbändern nach

ist die Studienlage in manchen Bereichen eher dürrig. Um das für die Osteopathie (siehe auch rechts) zu ändern, arbeitet Orthopädin und Osteopathin Dr. Gabriele Rotter am Institut für Sozialmedizin der Charité Berlin an Forschungsprojekten mit: „Unter anderem prüfen wir, wie diese Methode bei chronischen Wirbelsäulenbeschwerden wirkt.“

Gute Daten bei Massage

Wesentlich besser sieht es bei klassischer Massage aus. Wissenschaftler aus Taiwan fanden kürzlich in einer Übersichtsarbeit heraus, dass sie depressive Stimmung deutlich aufhebt. Von ähnlichen Ergebnissen bei Brustkrebspatientinnen berichtet Dr. Anett Reißhauer, Leiterin der Physikalischen Medizin, Charité. Angst, Erschöpfung und Stress ließen sich damit ebenso mildern wie chronische Schmerzen (siehe Seite 15).

Die Hälfte aller Bundesbürger kennen klassische Massage. Ein knappes Drittel hat Erfahrungen damit gemacht. Das ergab eine aktuelle repräsentative GfK-Umfrage im Auftrag der Apotheken

57 Jahren Fußrest ist genutzt. Der Arzt verweigert die Behandlung. Die vierte weiß, was nutzt sie.

Spüren, tasten, anregen

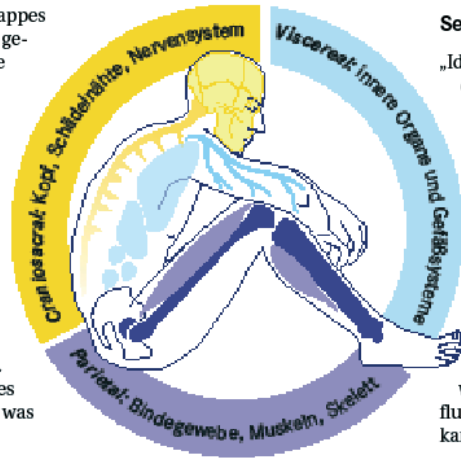
Osteopathie Mit geübten Händen erfühlen Therapeuten Störungen im Körper, um sie dann gezielt zu behandeln

Heben wir beim Gehen den Fuß, setzen wir eine Bewegungskette in Gang, die bis zu den Schultern reicht. Auch die inneren Organe gehören in diese Kette – über Bänder und Faszien, also bindegewebige Hüllen, sind sie mit den Muskeln und dem Skelettsystem verbunden. „Kommt ein Patient mit einem Problem an der Schulter, kann es sein, dass ich mich zunächst einmal den umgebenden Strukturen wie die Brust- oder Halswirbelsäule zuwende“, erklärt Ost-

teopath Thomas Klein aus Augsburg. Denn auch wenn die Schulter schmerzt, muss dort nicht die Ursache liegen. Um den Grund der Beschwerden zu erkennen, forscht der Osteopath („osteo“ = Knochen, „pathos“ = Leiden) normalerweise in drei Systemen nach. Systematisch untersucht er mit seinen Händen und verschiedenen Techniken den Erkrankten – wie er es nennt –, parietal, viszeral und cranosacral (siehe Illustration unten). Dabei liegt, steht und bewegt sich der Patient. Diese genaue Diagnostik, einschließlich intensivem Gespräch, ist auch nötig, um keine schulmedizinisch zu behandelnde Krankheit zu übersehen.

Drei Teilbereiche

Die osteopathische Therapie umfasst im Wesentlichen drei Systeme:



Selbstheilungskräfte anregen

„Idealerweise gilt: Finde die Beschwerdestruktur, behebe das Problem. Dann reguliert sich der Körper selbst“, sagt Dr. Gabriele Rotter von der Universitätsklinik Charité. Hat der Osteopath also einen Muskel oder ein Band als Ursache ausfindig gemacht, geht es nun darum, einen Behandlungsreiz zu setzen. Auf der parietalen Ebene hieße das beispielsweise, die Bewegungsabläufe mechanisch zu verbessern. „Im viszeralen System schaue ich, wie sich etwa der Blut- und Lymphfluss anregen lässt. Und cranosacral kann ich auf die Hirn- und Rücken-



Zwerchfell mobilisieren: Thomas Klein regt die Durchblutung im Oberbauch an

„Ich kann nur das Gestörte behandeln, nicht das Zerstörte“

Thomas Klein, Osteopath in Augsburg

schen mit Beschwerden am Muskel-Skelett-System suchen einen Osteopathen auf. Bei Verdauungsstörungen, Reizmagen, Kopfschmerzen, Blasen-schwäche und Menstruationsproblemen hilft er ebenso.

Keine Allheilmethode

Wer sich behandeln lassen möchte, muss nicht an die Therapie glauben. Trotzdem wird sie wirken. „Osteopathie ist keine Allheilmethode“, betont Experte Klein. „Ich kann nur das Gestörte behandeln, nicht das Zerstörte.“ Für akute Entzündungen und Knochenbrüche, Osteoporose und psychische Erkrankungen ist sie ungeeignet. Gute Osteopathen, die keine Mediziner sind, arbeiten meist eng mit Ärzten zusammen.

Wer einen Therapeuten sucht, sollte sich bei Freunden umhören. Gut ausgebildete vermitteln etwa der Verband der Osteopathen Deutschland (VOD) und die Deutsche Gesellschaft für Osteopathische Medizin (DGOM). Als Osteopathen praktizieren meist Physiotherapeuten, Heilpraktiker und Ärzte. Eine Sitzung kostet zwischen 60 und 200 Euro. Seit Kurzem zahlen einige gesetzliche Krankenkassen anteilig die Kosten. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.

marksflüssigkeit ausgleichend wirken“, erklärt Rotter. Für einfache Probleme genügen drei Behandlungen, häufig braucht es jedoch bis zu sechs. Zwischen den Terminen von rund 45 Minuten liegen meist zwei bis drei Wochen. Die Expertin erläutert, warum das sinnvoll ist: „Bei dieser Therapie, so die osteopathische Vorstellung, be-

nötigt der Körper eine gewisse Zeit, damit die Selbstheilungskräfte wirken können und sich der Organismus reguliert.“

Manche chronisch kranke Patienten lassen sich alle zwei Monate behandeln, um etwa mit ihrer Funktionseinschränkung oder Erkrankung besser zurechtzukommen. Vor allem Men-