



Osteopathie-Experte
Prof. Dietmar Daichendt
 Exklusiv in **HÖRZU**

Die Heilkraft der Hände

Können bloße Griffe von Schmerzen befreien?
 Viele **manuelle Therapien** versprechen sanfte Hilfe

Aktivierend
 Beim Reiki strömt durch die Hände Energie in den Körper. So werden innere Blockaden gelöst

Eine falsche Bewegung – schon fährt ein stechender Schmerz blitzschnell in Schulter und Nacken. Bis in die Arme strahlt er aus, und obendrein zieht und pocht es im Kopf. Zur Seite drehen? Keine Chance. Wie eine Sperre sitzt die Pein im Nacken. Bei einer Blockierung der Halswirbelsäule können Betroffene Kopf und Hals oft kaum noch bewegen. Die Akuttherapie nimmt meist ein Chirothera-

peut vor: Ein schneller Griff, ein unüberhörbares Knacken – und mit einem Ruck ist der Patient vom Schmerz befreit. Zauberei? Keineswegs. Das gezielte Zurechtrücken der Halsgelenke hilft, die Blockaden zu lösen – und zwar allein mithilfe der Hände. Auch andere manuelle Methoden wie Reiki oder Osteopathie machen sich deren heilsame Kräfte zunutze: Durch genaues Er tasten, sanfte Griffe oder einfach nur durch

Handauflegen befreien sie von Schmerzen, ganz ohne Medikamente und medizinische Geräte. Hier die wichtigsten.

• **Reiki**

Reiki stammt ursprünglich aus Japan und bedeutet „universelle Lebensenergie“. Sie ist die Grundlage aller Heilungsprozesse. Ziel ist es, diese Energie mit den Händen auf den Patienten zu übertragen und so

Wirkt, wenn der Darm stresst.*

Hochdosierte Wirkstoffkombination aus Pfefferminzöl und Kümmelöl wirkt bei Blähungen, Krämpfen und Völlegefühl

- entkrampfend und schmerzlindernd
- entblähend und beruhigend

Carmenthin®.
 Wirkt, wenn der Darm stresst.*



Carmenthin®
 bei Verdauungsstörungen

Wirkstoffe:
 Pfefferminzöl
 Kümmelöl

100% pflanzlich
 ohne Zusatzstoffe
 ohne Konservierungsstoffe
 ohne Farbstoffe
 ohne Parfüme

Rezeptfrei in
 Ihrer Apotheke

*Bei dyspeptischen Beschwerden

Carmenthin® bei Verdauungsstörungen / magensaftsenkende Wirkstoffe. Für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren. Wirkstoffe: Pfefferminzöl und Kümmelöl. Anwendungsgebiete: Akute oder chronische Verdauungsstörungen mit leichten Krämpfen im Magen (Darm), Sodbrenn, Blähungen, Völlegefühl. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. S. W. Schwaiblmair & Co. KG, Kufstein



Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dabei legt der Therapeut seine Hände auf bestimmte Körperstellen auf oder hält sie einige Zentimeter darüber. So wird die heilende Energie bei Verletzungen gezielt in den Schmerzbereich gelenkt. Meist sind es chronische Leiden wie zum Beispiel Rheuma oder Arthrose, die so behandelt werden. Unterstützend wird Reiki bei Burn-out, Bulimie, Neurodermitis, Muskelverspannungen und Verdauungsproblemen angewendet. Wissenschaftlich bewiesen ist die Wirkung des Handauflegens bisher zwar noch nicht, Reiki-Patienten berichten aber immer wieder von einer Besserung der Symptome.



Sanft & wohltuend
Der ärztliche Osteopath ertastet und therapiert den Ursprung der Belastung allein mit den Händen

• Osteopathie

Im Gegensatz zu Reiki sind die Hände des ärztlichen Osteopathen bei einer Behandlung meist in Bewegung: Er kann mit den Fingern und Händen Blockierungen und krankhafte Gewebespannungen im Körper ertasten. „Der ärztliche Osteopath denkt dabei eher ganzheitlich“, erklärt Dietmar Daichendt, Professor für Osteopathische und Manuelle Medizin. Bewegungsapparat und innere Organe sind durch Faszien und Bindegewebe miteinander verbunden. „Der ärztliche Osteopath behandelt nicht nur die Schmerzstelle. Er untersucht bei Rückenschmerzen auch den Bauch“, ergänzt Daichendt. Ziel ist es, die Ursache des Leidens zu finden. Durch sanfte Griffe löst er dann Blockaden in allen Systemen des Körpers. Osteopathie hilft nicht nur bei funktionellen orthopädischen Schmerzsyndromen. Auch Migräne, Durchblutungsstörungen, Magenschmerzen und psychische Leiden werden so therapiert. „Der Erfolg hängt von der Qualifikation des Therapeuten ab“, gibt Daichendt zu bedenken. Osteopathie ist in Deutschland ein ungeschützter Begriff. Es gibt „ärztliche Osteopathen“ und „nichtärztliche Osteo- ▶

Schneller Ruck
Bei Chirotherapie und Chiropraktik steht das Einrenken im Vordergrund



pathen“, diese sind meist Heilpraktiker. Die Deutsche Gesellschaft für Chirotherapie und Osteopathie e. V. (DGCO) führt ein Register ausgebildeter ärztlicher Osteopathen. Viele Kassen erstatten die Kosten mittlerweile anteilig.

• Kraniosakrale Osteopathie

Der kraniosakrale Ansatz hat seinen Ursprung in der Osteopathie. Das Konzept: Durch Erfühlen der Hirnflüssigkeit versucht der Behandler, Spannungen des Gewebes zu lokalisieren, um so Rückschlüsse auf krankhafte Störungen zu ziehen. Anschließend übt er mit Fingern und Handflächen sanften Druck auf die Schädel-

Einfühlsam
Bei der kraniosakralen Osteopathie erspürt der Behandler das Pulsieren der Rückenmarks- und Hirnflüssigkeit



knochen aus. „So können Gewebelockaden im ganzen Körper gelöst werden“, sagt Daichendt. Anwendungsgebiete sind Tinnitus, Migräne, Rücken- und Schulterschmerzen sowie Rheuma – jedoch nur begleitend zu anderen ärztlichen Maßnahmen.

• Chirotherapie

Chirotherapeuten arbeiten mit schnellen Impulsen. So stimulieren sie Gelenke zu bestimmten Bewegungen. Das Einrenken

Weitere Therapien im Überblick

Shiatsu oder Rolfing? HÖRZU zeigt verschiedene Massagen und ihre Wirkung

→ SHIATSU

Shiatsu ist eine japanische Massageform. Mittels Fingern, Handflächen und Ellenbogen wird Druck auf die sogenannten Meridiane, die Energieleitbahnen im Körper, und auf die Akupunkturpunkte ausgeübt. Dabei setzt der Behandler sein eigenes Körpergewicht ein. Ziel ist es, den Energiefluss optimal anzuregen.

→ THAIMASSAGE

Diese Massageform ist bei eingeschränkter Beweglichkeit im Bereich der Wirbelsäule, des Nackens und der Gelenke geeignet. Rhythmischer Druck und Dehnungen lösen tief sitzende Blockaden und lockern die Muskulatur.

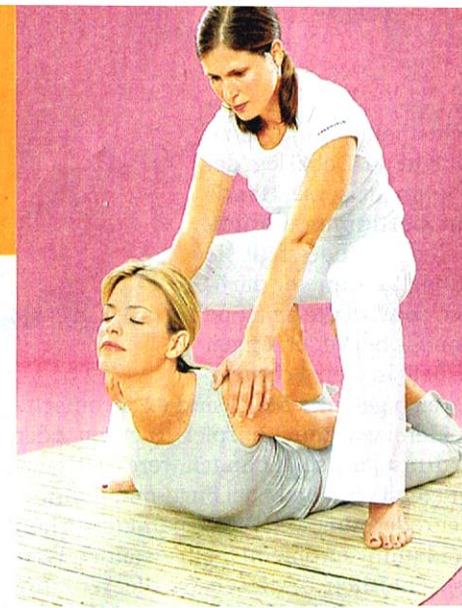
→ MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Bei dieser professionellen Entstauungstherapie wird Flüssigkeit, die sich im Gewebe gesammelt hat, mittels sanfter Handgriffe abtransportiert. Die Lymphdrainage behandelt Schwellungen in Armen, Beinen und Knien.

→ ROLFING

Diese Massageform konzentriert sich speziell auf das Bindegewebe. Gezielte, intensive Berührungen sollen die Körperhaltung neu strukturieren: Ziel ist es, eine mühelose Aufrichtung sowie Beweg-

hat eine lange Tradition – im Mittelalter war es Aufgabe des Baders. Behandelt werden orthopädische Krankheiten, die durch Blockierungen verursacht werden. Dabei denkt der Chirotherapeut lokaler als der Osteopath: „Tut das Knie weh, behandelt er zuerst das Knie. Schmerzt es weiterhin, be-



Voller Körpereinsatz

Der Masseur arbeitet bei der Thaimassage mittels kräftigem Druck aus den Händen, Ellenbogen, Knien und Füßen

lichkeit und Ausdrucksvermögen zu fördern. Von der Behandlung profitieren vor allem Sportler oder Tänzer.

→ MASSAGE NACH WEGMANN/HAUSCHKA

Die rhythmische Massage wirkt primär auf die Atmung und regt die Flüssigkeitsströme im Körper an. Schmerz, Überspannung und krankhaft verfestigte Strukturen, etwa nach einem Unfall oder einer Operation, werden gelöst.

→ DORN-BREUSS-METHODE

Die Anwendung hilft auf sanfte Weise, Fehlstellungen der Wirbelsäule zu korrigieren und die Gelenke wieder in die richtige Position zurückzubringen.

arbeitet er das angrenzende Sprunggelenk, Hüfte und Wirbelsäule. Damit ist die chiropraktische Denkweise abgeschlossen“, s Daichendt. Wichtig: Chirotherapeuten sind ausgebildete Fachärzte, während sich jede ob er ein Arzt ist oder nicht, Chiropraktiker nennen darf. **MAREIKE SCHEFFE**



GUT ZU WISSEN

Neues aus der APOTHEKE

» Familiäre Vorerkrankungen

Die Neigung zu Krankheiten kann über Generationen vererbt werden, etwa zu Krebs, Herz-Kreislauf-Problemen oder Diabetes: für Vorbeugung und Diagnose wichtig zu wissen. 42 Prozent der Deutschen müssen bei dieser Frage jedoch passen, zeigt eine Umfrage der Krankenkasse IKK classic. Ein Viertel der Befragten war sich unsicher.

» Fit in den Winter

Ungewohnte Bewegungen wie Schneeschippen oder Skifahren können zu Muskel- und Gelenksbeschwerden führen. Dehn- und Aufwärmübungen sowie Magnesium beugen vor, zeigen Studien. Der Vitalstoff steckt etwa in Vollkornprodukten und Gemüse. Nahrungsergänzungsmittel können die Versorgung optimieren (z. B. „Biolectra“, rezeptfrei, Apotheke).

