

# Alles fließt!

## Was Osteopathie alles bewirken kann

Wenn es irgendwo am Bewegungsapparat zwickt, zieht und schmerzt, ist die Osteopathie eine gute Behandlungsmöglichkeit. Gegen welche Beschwerden ist sie geeignet? Wie funktioniert sie? Vista hat einem Top-Experten auf die Finger geschaut.

Dr. med. Markus Meier

Bild: zvg



### Interview mit:

**Remco Hofland**, dipl. Osteopath GDK, dipl. Physiotherapeut HF, Physiotherapie und Sportrehabilitation, Gossau, Wetzikon, Mönchaltorf.

### Was bringt einen Physiotherapeuten dazu, die lange und teure Ausbildung zum Osteopathen auf sich zu nehmen?

Nach einigen Jahren Arbeit als Physiotherapeut, in denen ich mich jährlich weitergebildet hatte, bemerkte ich, dass ich trotzdem Patienten häufig nicht genügend weiterhelfen konnte. Ich stellte mir immer die «Warum»-Frage und wollte noch weiter in das Wissen über das ganzheitliche Funktionieren eines Menschen eintauchen.

### Alles fließt! Weshalb ist das für die Osteopathie ein wichtiger Satz?

«Leben ist Bewegung» gilt als Grundsatz der Osteopathie: nicht nur Bewegung in Gelenken und Muskeln, sondern auch das Fließen von Flüssigkeiten wie Blut, Lymphe und Hirnflüssigkeit. Dazu gehören auch das rhythmische Bewegen von Herz und Lunge sowie die Darm-Peristaltik. Diese Bewegungen versorgen und drainieren alle Gewebe.

### Wie wirkt die Osteopathie?

«Alles was lebt, bewegt sich.» Bewegungseinschränkungen von Organen, Verstauchungen oder Zerrungen, bestimmte Gewohnheiten oder Ernährungsmuster führen zu funktionellen Störungen. Der Osteopath spürt diese sogenannten Restriktionen mit seinen Händen auf und löst sie manuell. Der Körper wird wieder «frei», um sich selber zu helfen, zu heilen und gesund zu bleiben.

### Gegen welche Beschwerden ist sie einsetzbar?

Bei Babys und Kleinkindern vor allem gegen Blähungen, Verstopfungen, Mittelohrentzündungen, Entwicklungsverzögerungen oder asymmetrische Körperhaltungen. Bei Erwachsenen hauptsächlich gegen Gelenk- und Wirbelsäulenprobleme, Atmungs-, Magen-, und Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Migräne, chronische Sinusitis, Dysmenorrhö, stressbedingte Beschwerden und vieles mehr.

Bilder: Sanatrend AG



Osteopath Hofland behandelt Leber, Rippen und Zwerchfell, die eng benachbart sind.

**Wie könnten zum Beispiel Rippenschmerzen mit der Lunge, Leber und der Gallenblase zusammenhängen?**

Probleme beim Abfluss der Gallenflüssigkeit könnten die Beweglichkeit der Leber einschränken und eventuell auch der Grund für Schmerz sein. Die enge anatomische Verbindung zwischen Leber und Lunge via das Zwerchfell bestimmt die Funktion der Lunge und der Rippen. Auch in umgekehrter Reihenfolge sind Beschwerden in diesem Gebiet erklärbar.

**Weshalb passt für die Osteopathie das Bild mit der klemmenden Schublade und den drei Lösungswegen so gut?**

Ich benutze viele Bilder, um den Patienten die Osteopathie zu erklären. Dieses Bild der verklemmten Schublade soll erklären, dass man zur Verbesserung der Beweglichkeit fest ziehen, das heisst manipulieren und Chiropraktik betreiben, sowie sanft rütteln und ziehen, also mobilisieren und bewegen kann. Oder man muss die Schublade vielleicht zuerst mal kräftig zumachen, damit sich im Inneren alles neu organisiert. Dazu gehören das Annähern und andere sanfte Osteopathie-Techniken.

**Wie wichtig ist die Patientenbefragung?**

Krankengeschichte und Anamnese sind wichtig, weil auch die auf den ersten Blick nicht zusammenhängenden Ereignisse

doch etwas mit den aktuellen Beschwerden zu tun haben können. Und: Weil Patienten oft direkt, ohne ärztliche Verordnung, in die Osteopathie kommen, dient die ausführliche Befragung auch dazu, Warnsignale zu erkennen und die Patienten zwecks Abklärung dem Arzt zuzuweisen.

**Was passiert nach der Therapie, wie reagiert der Körper darauf?**

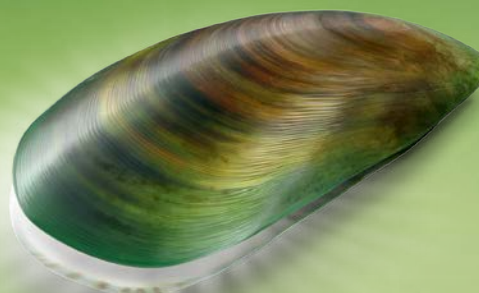
Der Körper kann auf sehr unterschiedliche Art reagieren. Primär oft mit starker Müdigkeit und vermehrtem Wasserlösen. Ebenfalls häufig sind Veränderungen in der Verdauung, Kopfweh oder das Gefühl, einen «dummen» Kopf zu haben. Am nächsten Tag kann sich die Änderung der Statik durch Muskelkater bemerkbar machen – und natürlich auch durch eine Verbesserung der aktuellen Beschwerden. Der Mensch reagiert als Einheit.

**Warum macht es keinen Sinn, mehrmals pro Woche zum Osteopathen in die Behandlung zu gehen?**

Wir hoffen, mit der osteopathischen Behandlung eine Veränderung von verschiedenen Gleichgewichten im Körper zu bewirken. Diese Veränderung sollte einen Prozess von Selbstregulation und Selbstheilung starten. Dies braucht 10 bis 14 Tage Zeit.

Der Original-Perna-Extrakt.

Die Kraft aus der Muschel für Ihre Gelenke.



PERNATON® enthält den natürlichen Original-Perna-Extrakt aus der Grünlippmuschel. Er versorgt Ihren Körper mit wichtigen Nähr- und Aufbaustoffen und spendet wertvolle Vitamine und Spurenelemente. Täglich und über längere Zeit eingenommen, unterstützt der Original-Perna-Extrakt von PERNATON® die Beweglichkeit Ihrer Gelenke, Bänder und Sehnen. PERNATON® bietet ein umfassendes Sortiment. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie individuell beraten. [www.pernaton.ch](http://www.pernaton.ch)

**PERNATON®**  
Natürlich beweglich.



Jetzt gratis testen:  
**PERNATON® Gel.**

Überzeugen Sie sich selbst von der Kraft aus der Muschel. Lassen Sie uns Ihre Adresse zukommen und wir schicken Ihnen ein Gelmuster zu. Kostenlos. Per Post: Doetsch Grether AG, Steinentorstrasse 23, CH-4002 Basel, per Mail: [info@doetschgrether.ch](mailto:info@doetschgrether.ch) oder über unser Kontaktformular auf [www.pernaton.ch](http://www.pernaton.ch)