



Auch bei psychosomatischen Beschwerden können Osteopathen oft Linderung verschaffen.

ISTOCKPHOTO

Mit sanftem Druck

Osteopathie Wer sie praktiziert, braucht weder Instrumente noch Medikamente. Osteopathen verlassen sich auf das, was sie mit ihren Händen ertasten und bewirken können.

VON SABINE LOTZ

Um zu verstehen, worauf es bei der Osteopathie ankommt, darf man sich nicht ausschliesslich an der Bezeichnung orientieren. Denn es geht um mehr als um Knochen (griech. Osteon) und Krankheit (griech. Pathos). Die Ende des 19. Jahrhunderts vom amerikanischen Landarzt Andrew Taylor Still entwickelte manuelle Untersuchungs- und Behandlungsmethode begreift den Körper als Einheit und nicht als Summe unabhängig funktionierender Einzelteile. Er war davon überzeugt, dass alle Muskeln, Gelenke, Organe, Blutgefässe, Lymphbahnen und Nerven sowie das Bindegewebe bis zu einem gewissen Grad beweglich sind und sich damit pausenlos gegenseitig beeinflussen. Mangelt es an Beweglichkeit und damit am reibungslosen Zusammenspiel der einzelnen Strukturen, fühlt sich der Mensch beeinträchtigt oder er wird sogar krank.

Kopfweg wegen Hüftprellung

Schulterbeschwerden wegen eines Sturzes aufs Knie vor einem Jahr, Kopfschmerzen, die von einer Hüftprellung kommen – dort, wo es wehtut, muss nicht unbedingt auch die Ursache der Beschwerden liegen. Verantwortlich für dieses Phänomen ist die erstaunliche Anpassungsfähigkeit des menschlichen Körpers: Weil alles zusammenhängt und ineinandergreift, kann der Organismus Fehlfunktionen relativ lange kompensieren. Wo eine Struktur

nachlässt oder Defizite hat, übernimmt eine andere ihre Aufgaben. Ein grossartiges System, das sich aber nicht beliebig ausreizen lässt. Irgendwann machen sich beeinträchtigte Funktionen doch bemerkbar. Leider häufig unangenehm. Doch egal, ob vorhandene Hemmnisse im Körper kompensiert sind oder Beschwerden bereiten: Die Osteopathie kann helfen, gesund zu werden und zu bleiben.

David Bonjour, Osteopath in Siders VS und Studienberater für Osteopathie an der Hochschule für Gesundheit in Freiburg, sagt: «Indem wir uns darum kümmern, dass im Organismus alles normal fliesst und funktioniert, stimulieren wir die Selbstheilungskräfte des Körpers.»

In den Körper hineinspüren

Die Untersuchung- und Behandlungsinstrumente des Osteopathen sind seine Hände. Geschult in einer mehrjährigen Ausbildung und dank der mit jedem Patienten wachsenden Erfahrung spüren sie tief in den Körper hinein und ertasten dort Spannungen, Blockaden und Funktionsstörungen, die sie dann – sozusagen im selben Arbeitsschritt – mit gezielten Handgriffen lösen, beseitigen bzw. mobilisieren. Dabei kommen Osteopathen oft auch lange zurückliegenden, scheinbar verheilten Verletzungen und ihren heutigen Folgen auf die Spur. Dem schweren Skiunfall als Teenager zum Beispiel. Oder der Blinddarm-Not-OP in Kindertagen.

Die Arbeit der Osteopathen konzentriert sich aber nicht nur auf körperliche Beschwerden. Auf Rückenschmerzen, Gelenkprobleme und Verdauungsstörungen. Eine weitere Aufgabe besteht laut Bonjour darin, auch bei belastenden Zusammenhängen zwischen Körper und Seele zu helfen: «Viele Menschen, die osteopathische Hilfe suchen, leiden unter psychosomatischen Beschwerden. Die Fähigkeit, einfühlsam mit ihnen zu sprechen, ihnen zu-

zuhören, und ihr Vertrauen zu gewinnen, ist ein sehr wichtiger Bestandteil unserer Arbeit.»

Noch gehts ohne Master

An ihre Grenzen stösst die Osteopathie bei Notfällen und akuten, lebensbedrohlichen Erkrankungen. Und auch dort, wo Strukturen nicht eingeschränkt, sondern zerstört sind, ist sie nicht die Methode der Wahl. David Bonjour: «Gegen eine schwere Arthrose, zum Beispiel, können wir nichts tun, denn die Gelenkveränderung lässt sich ja nicht rückgängig machen. Trotzdem können wir helfen, indem wir die Beweglichkeit des betroffenen Gelenks verbessern.»

Wer in der Schweiz osteopathisch arbeiten will, muss das interkantonale Diplom in Osteopathie erwerben. Zu dieser Prüfung wird nur zugelassen, wer eine fünfjährige Vollzeit-Ausbildung in Osteopathie sowie eine anschliessende zweijährige Praxisphase durchlaufen hat. Wo man diese Ausbildung absolviert, spielte bislang keine Rolle. Das ändert sich in absehbarer Zukunft: Ab 2023 bekommen eine Neuzulassung nur noch Osteopathinnen und Osteopathen, die das Fach studiert und mit dem Master abgeschlossen haben. Einen entsprechenden deutsch-französischen Fachhochschul-Studiengang gibt es in der Schweiz derzeit nur an der Hochschule für Gesundheit in Freiburg, wo im kommenden Jahr der erste Jahrgang sein Masterstudium beendet.

SO FINDEN SIE EINEN OSTEOPATHEN

In der Westschweiz genügt es meist, im Bekanntenkreis herumzuzufragen, denn 60 Prozent der schweizerischen Osteopathinnen und Osteopathen arbeiten in diesem Landesteil. Für die Osteopathensuche in der Ostschweiz empfiehlt sich die Homepage des Schweizerischen Osteopathenverbands (<http://osteopathes-suisse.ch/public/de/pages/104>).

Ratgeber Gesundheit

Heute: Dr. med. Marco Gfeller, Leit. Arzt Privatstation Sophia, Klinik für Konsiliar-, Alters- und Neuropsychiatrie, PDAG



gesund
heit
aargau

Ganzheitliche Therapie von Altersdepression



Altersdepressionen sind hartnäckig und können wiederholt auftreten. ISTOCK

Ich bin 81-jährig. Mein Partner ist kürzlich gestorben. Seither bin ich traurig und antriebslos. Ich fühle mich als Versagerin. Hausarbeiten und Körperpflege bereiten mir grosse Mühe; ich habe auch keinen Appetit und liege am liebsten im Bett. Ich habe Rückenschmerzen, höre und sehe schlecht. Alles ist mir zu viel. Auch meine finanzielle Situation besorgt mich. Hoffnung auf Besserung habe ich nicht. Können Sie mir einen Rat geben?

Frau T. M. aus V.

Sie beschreiben eine Altersdepression. Soziale Isolation oder weniger Selbstständigkeit, bedingt durch Schwerhörigkeit, Sehbehinderung oder reduzierte Beweglichkeit, gelten als Risikofaktoren für eine Altersdepression. Sie ist häufig von körperlichen Beschwerden wie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen begleitet. Ebenso kommt es oft zu verzerrten Gedanken, wie die Angst zu verarmen. Altersdepressionen sind hartnäckig und können wiederholt auftreten. Zur Behandlung dieser komplexen Symptomatik bieten wir auf der Privatstation Sophia in den

PDAG eine Behandlung mit verschiedenen Therapiebausteinen an. Ziel ist, dass die Betroffenen ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zurückgewinnen und den eigenen Alltag wieder aktiv bewältigen.

Psychotherapeutische Gespräche mit Ärzten und Psychologen verändern depressiv wirkende innere Überzeugungen. Eine medikamentöse Therapie zielt begleitend auf die Stimmungsstabilisierung und die Reduktion der verzerrten Gedanken ab. Das Pflgeteam und die Ergotherapie helfen, die eigene Handlungsfähigkeit zur Selbstpflege und Alltagsbewältigung wieder zu aktivieren. In der Bewegungstherapie werden durch gezielte und messbare Bewegungsübungen Fortschritte sichtbar gemacht. Der Körper wird dadurch als wertvoll und unterstützend erlebt. Tai-Chi-Übungen helfen, eine grössere innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erreichen. Kreative Facetten der eigenen Persönlichkeit können dank der Kunsttherapie im Umgang mit bisher unbekanntem Materialien ausgelebt werden.

In allen Therapien führen Erfolgserlebnisse zum Erleben von Selbstwirksamkeit und ermöglichen, den Glauben an sich selbst wieder zu finden. Informationen unter: Tel. 056 462 23 51 oder E-Mail marco.gfeller@pdag.ch, www.pdag.ch.

Gesundheit Ratgeber

Sie fragen – Fachleute antworten; richten Sie Ihre Fragen an:

Ratgeber Gesundheit
Neumattstr. 1; 5001 Aarau
gesundheitaargau@chmedia.ch
www.gesundheitaargau.ch

Kantonsspital Aarau



Kantonsspital Baden



anker
Verein für psychisch Kranke Aargau

PDAG
Psychiatrische Dienste
Aargau AG

Patientenstelle
AG/SG

Ratgeber Gesundheit ist ein von der Redaktion unabhängiges PR-Gefäss. Für den Inhalt sind die mit ihren Logos präsenten Gesundheitsdienstleister verantwortlich.

INSERAT

Kantonsspital Aarau

Kantonsspital Baden
KSB

PDAG
Psychiatrische Dienste
Aargau AG

Patientenstelle
AG/SG

anker
Verein für psychisch Kranke Aargau

Partner Gesundheit Aargau – Ihre Gesundheitsspezialisten
gesundheitaargau.ch

gesund
heit
aargau