

Lieber Leser,

Noch ein Buch über Osteopathie? Wer in einer Buchhandlung oder im Netz nach Literatur zu diesem Thema sucht, wird schnell fündig. Je nach Wissensdurst mit dicken Wälzern oder kompakten Ratgebern. Braucht es dabei also noch ein weiteres Werk zum Thema Osteopathie?

Fakten über die Osteopathie finden Sie zuhauf im Netz wie auch in gedruckter Form. Hinweise dazu liefern wir Ihnen im Anhang des Buchs. Wir, die Autoren Christof Koziol und Erich Lederer wollen Sie auf den folgenden Seiten motivieren, sich auf die Osteopathie einzulassen. Vielleicht gerade dann, wenn Sie es zuerst mit der klassischen Schulmedizin probiert haben. Wenn Sie sich noch nicht so intensiv mit dieser Heilmethode beschäftigt haben, liefert Ihnen dieses Büchlein einen Überblick, was Sie bei einem Besuch in der Osteopathie-Praxis erwartet. Sie werden die Techniken kennenlernen, mit denen der Osteopath versucht, die Funktion von Gelenken oder inneren Organen wieder herzustellen und Störungen zu beseitigen.

Was wir aber nicht wollen, ist Ihnen trockenen Stoff aus dem Ausbildungslehrplan für Osteopathen zu vermitteln. Deswegen haben wir versucht, die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen der Osteopathie anhand von Fallbeispielen aus der täglichen Praxis zu verdeutlichen. Dabei zeigen wir Ihnen, wie Sie als Patient aktiv am Heilerfolg mitwirken und auch vorbeugend gegen mögliche Beschwerden angehen können. Ganz wollen wir Ihnen aber auch nicht vorenthalten, warum Sie ihrem Osteopathen auch aufgrund seiner umfassenden Ausbildung vertrauen können.

Die Osteopathie sieht sich nicht als Alternative zur Schulmedizin, sondern möchte die Möglichkeiten der klassischen Lehre erweitern und dort wirken, wo die Möglichkeiten moderner Medizin nichts mehr ausrichten oder nur mit unverhältnismäßig großem Aufwand wirken. Ganz wichtig aber ist: Ihr Osteopath kann Sie nicht heilen! Was er kann, ist die Selbstheilungskräfte Ihres Körper aktivieren und damit anregen, wieder den Zustand vor der Verletzung oder der Krankheit einzunehmen. Mit welchen Techniken er solche Anstöße zur Selbstheilung gibt, wollen die Autoren in diesem kleinen Buch aufzeigen.

Also kein Buch, das Ihnen die Osteopathie als allein-gesundmachende Heilslehre verkaufen will, sondern eine Einladung, es mit Osteopathie zu versuchen, wenn wieder

einmal der Rücken schmerzt oder wenn Sie die quälenden Kopfschmerzen nicht mit starken Schmerzmitteln betäuben wollen.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Blättern und sich anregen lassen.



## VORWORT

# WARUM OSTEOPATHIE?

*Der Patient kommt in die Praxis, weil er unter Schmerzen im Beckenbereich leidet. Bei der Untersuchung erzählt er dem Osteopathen, dass er Probleme mit seinem regelmäßigen Stuhlgang hat und des öfteren unter Verstopfung leide.*

*Die Untersuchung mit den Händen des Osteopathen zeigt, dass durch die Spannung im unteren Darmabschnitt auch die Hüftmuskulatur nicht so funktioniert wie sie das soll. Bewegungen der Hüfte sind damit allem Anschein nach für die Schmerzen verantwortlich.*

*Mit gezielten Handgriffen verschaffen die behandelnden Hände dem Darm wieder mehr Bewegungsfreiheit und lockern die Beckenmuskulatur. Mit seiner Behandlung verschafft der Osteopath dem Patienten wieder mehr Beweglichkeit und korrigiert seine falsche Körperhaltung. Die Schmerzen und Beschwerden des Patienten verschwinden daraufhin.*

An diesem Beispiel zeigt sich, wie und warum Osteopathie wirkt. Wir sehen darin auch, wie unser

Körper auf Störungen bei seiner Arbeit reagiert und wie Osteopathie diese Störungen wieder beseitigen kann.

## LEBEN IST BEWEGUNG.

Können sich Gelenke nicht mehr frei bewegen, reagiert der Körper mit Schmerzen. Genauso beschwert er sich, wenn Faszien verklebt sind und nicht mehr optimal gleiten. Dabei sind Organe und Bindegewebe nicht einfach nur im Körper aufgehängt und für eine bestimmte Funktion zuständig, sondern Teil eines großen Netzwerks. Reißt es an einer Stelle ein, dann nimmt auch die Stabilität des Ganzen ab. Auch andere Verbindungen können dann den Belastungen nicht mehr Stand halten.

Die Osteopathie kann diese Risse aufspüren und wieder in die richtige, ursprüngliche Form bringen. Mit seinen Händen spürt der Osteopath, wo sich solche Blockaden gebildet haben und kann diese Sperren lösen.

Damit Bewegung und damit Leben überhaupt erst möglich ist, brauchen Organe, Muskulatur und Bindegewebe Versorgungsleitungen und Kabel für ihre Steuerung. Ohne Blut- und Lymphgefäße und ein funktionierendes Nervensystem kann der Körper nicht funktionieren. Schon der Gründer der Osteopathie, Andrew Still erkannte diesen Zusammenhang genau: „Eine beeinträchtigte Arterie markiert auf die Stunde und Minute genau den Beginn, an dem eine Krankheit im