

Patienteninfo: Leben ist Bewegung

Als der amerikanische Arzt Dr. A.T. Still Mitte des 19. Jahrhunderts die Osteopathie begründete, formulierte er verschiedene Prinzipien. Eines davon besagt: „Leben ist Bewegung!“ Damit meinte er nicht nur die großen, sondern auch die nicht mit den Augen wahrnehmbaren Bewegungen bis hin zur zellulären Ebene. Alles im Körper bewegt sich: die **Gelenke**, aber auch die **Organe** haben physiologisch vorgegebene Bewegungsrichtungen, die **Schädelknochen** und ebenso jede **Zelle** hat ihren spezifischen Rhythmus. Es ist sicher kein Zufall, dass die wichtigsten Nervenschaltstellen des vegetativen Nervensystems um große Arterien herum liegen und so bei jedem Pulsschlag einen Bewegungsimpuls bekommen. Andere Umschaltstellen wiederum liegen direkt vor den Rippenköpfchen; hier bringt jeder Atemzug Mobilität.

Nach osteopathischer Meinung sind diese **Bewegungen** von elementarer Bedeutung, da ansonsten die Gewebe in ihrer **Versorgung** beeinträchtigt werden können. Mit **Versorgung** ist einerseits die Bereitstellung von Sauerstoff, aber auch die von Nährstoffen gemeint. Diese Versorgung ist für die Möglichkeit der Selbstheilung des Körpers unabdingbar. Strukturen, die nicht gut ernährt sind, können sich auch nur schlecht regenerieren.

Aus diesem Grund ist der Osteopath bemüht, Bewegungsverluste im Körper aufzuspüren und, wenn möglich, zu beseitigen. Dabei ist es nicht unbedingt das Bestreben einer Behandlung, den Patienten vollkommen zu „degradieren“. Bei spielsweise ist es aus osteopathischer Sicht nicht oberstes Ziel, eine Seitverbiegung der Wirbelsäule zu beheben. Das ist in vielen Fällen nicht möglich, aber in der Seitverbiegung eine Beweglichkeit zu erlangen, ist normalerweise ausreichend, damit der Körper beschwerdefrei oder

zumindest beschwerdefrearm funktionieren kann.

Das, was für die Wirbelsäule oder andere Gelenke wichtig ist, gilt genauso für unsere **Organe**. Es gibt viele Ursachen, die dazu führen können, dass ein Organ in seiner **Mobilität** eingeschränkt ist. So können beispielsweise Operationen im Bauchraum, aber auch abgelaufene Entzündungen oder Traumen zu solchen Einschränkungen führen. Es können sich sog. Adhäsionen bilden, das sind unphysiologische Anheftungen der Organe aneinander oder auch an der Rumpfwand.

Bei jedem **Atemzug** den wir machen, senkt und hebt sich unser großer Atemmuskel, das Zwerchfell. Dadurch werden alle Organe im Körper „verschoben“. Ist nun die normale Bewegungsfreiheit eines Organs gestört, läuft dementsprechend diese Verschiebung bei jedem Atemzug nicht ganz normal ab. Macht man sich bewusst, dass wir pro Tag ca. 20.000-mal Luft holen, kann man sich vorstellen, dass sich im Laufe der Zeit daraus Probleme entwickeln können. Typischerweise kann der Körper Störungen über einen langen Zeitraum hinweg kompensieren; deshalb entwickeln sich Funktionsstörungen oder Schmerzen in der Regel nur sehr langsam. Das auslösende Ereignis kann Jahre zurückliegen. Ebenso spüren wir Fehlfunktionen häufig nicht dort, wo sie entstanden sind, sondern an anderen Stellen im Körper, die mit der betroffenen Struktur z. B. über die gleiche Nervenversorgung oder auch über Faszen miteinander verbunden sind.

Ein gut ausgebildeter Osteopath wird sich aus diesem Grund ausreichend Zeit für die ausführliche Erhebung der Krankengeschichte und ebenso für eine gründliche Untersuchung nehmen. Durch eine geschulte Hand ist er in der Lage, Mobilitätsverluste der Organe zu erkennen und zu behandeln.

Renate Mahler
Backnang
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0042-112657>

Mit den besten Grüßen überreicht durch
Praxisstempel/Unterschrift

Es ist aber auch von elementarer Bedeutung, dass ein jeder die Verantwortung für seinen Körper und seine Gesundheit selbst übernimmt. Dazu gehört dann eben auch die **alltägliche Bewegung**. Gerade bei Menschen, die aus beruflichen Gründen wenig Bewegung haben, ist ein Ausgleich wichtig. Wie auch in vielen anderen Bereichen, weiß das der Volksmund: „Wer rastet, der rostet!“ Genügend Bewegung im Alltag sorgt für eine gute Versorgung aller Strukturen im Körper mit allem, was die Zellen brauchen. Gleichzeitig wird durch die verbesserte Durchblutung auch ein Abtransport von Abfallprodukten und Schlacken erreicht. Ohne dass wir darüber nachdenken müssen, kommt es bei Bewegung automatisch zu einer vertieften Atmung, was dazu führt, dass unser Zwerchfell größere Bewegungen macht, als bei der Ruheatmung. Dadurch kommt es zu einer umfangreicheren Verschlebung unserer Organe, die im gleichen Zug sozusagen nebenbei mit mobilisiert werden.

Leben ist Bewegung, keine Bewegung ist dementsprechend kein Leben! Wir können viel tun: Laufen wir los!

Online