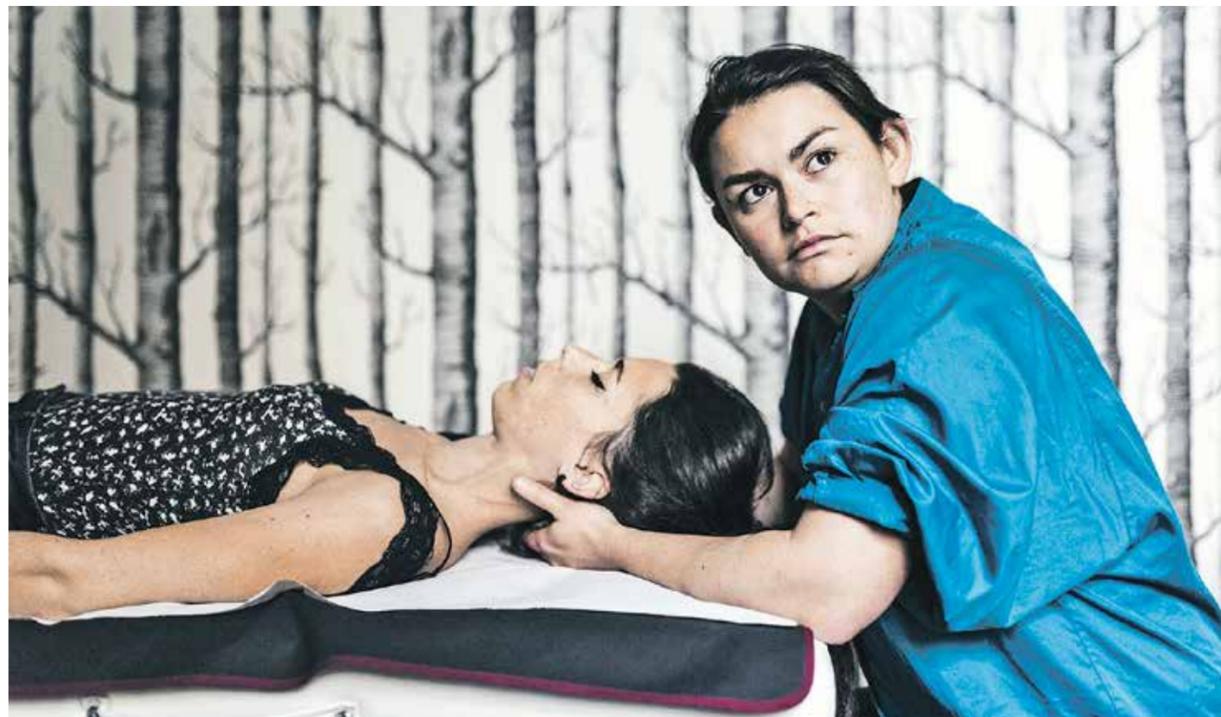


Von **Kristina Simons**

„Gesundheit ist wie ein See, der sich in sanften Wellenbewegungen bewegt“, sagt der Berliner Osteopath Andree Tobias. Nach dieser Wellenbewegung suche er bei einer Behandlung. „Wenn ich sie finde, kann sie sich im Körper auch wieder ausbreiten.“ Während Physiotherapeuten, Chiropraktiker oder Masseure eher mit Druck arbeiten, versteht Tobias seine Aufgabe als Osteopath darin, der Gesundheit Raum zu geben, damit sie sich entwickeln kann. „Im Zentrum jeder Behandlung steht der Mensch als Ganzes und nicht die Krankheit. Daher richte ich meine Aufmerksamkeit auf die Kraft der Gesundheit.“

Schon der Begründer der Osteopathie, der amerikanische Arzt Andrew Taylor Still (1828–1917), betrachtete den Menschen als Einheit aus Körper, Geist und Seele, die sich in einem gesunden Körper in einer Balance befinden. Ist diese Balance gestört, bilden sich Blockaden und in der Folge Schmerzen. Die Osteopathin oder der Osteopath versucht, diese Blockaden beziehungsweise Bewegungseinschränkungen im Gewebe durch überwiegend passive, sanfte Einwirkungen mit den Händen aufzuspüren und zu lösen, so das Gleichgewicht wiederherzustellen und die selbstregulierenden, selbstheilenden Kräfte im Körper zu aktivieren.

Im ausführlichen Anamnesegespräch, das zu Beginn einer jeden osteopathischen Behandlung steht, geht es erst mal darum, sich ein Bild von der Gesamtdynamik im Körper zu machen. Wer mit Rückenschmerzen zum Osteopathen oder zur Osteopathin kommt, hat möglicherweise Probleme mit der Wirbelsäule. Die Schmerzen können aber zum Beispiel auch Folge einer Nierenbeckeninfektion sein, die zu einer Verdich-



Die Osteopathin löst Blockaden im Gewebe durch überwiegend passive sanfte Einwirkung mit den Händen Foto: Denis Meyer/Imago

Hand drauf

Osteopathie wird unter anderem bei Problemen mit dem Bewegungsapparat, bei HNO-spezifischen Beschwerden, Geburtsvorbereitung und -nachsorge angewendet

ten und schließlich Verhärtung des Gewebes geführt hat. „Als Osteopath nehme ich den Bewegungsapparat, das Nervensystem und die inneren Organe in den Fokus. Nur so kann ich die Ursache bestimmter Beschwerden finden und behandeln“, sagt Tobias. „Kommen die Schmerzen tatsächlich von dort, wo es wehtut? Oder verändert sich der Schmerz, wenn ich den Bauch anhebe oder das Knie beuge?“

Dass Beschwerden an anderer Stelle auftreten können als dort, wo ihre Ursache liegt, hängt mit

den Faszien zusammen, dünnen Bindegewebshüllen. Wie ein riesiges Netzwerk durchziehen sie unseren ganzen Körper, verbinden Sehnen, Bänder, Haut, Muskeln, Organe und Knochen miteinander – also auch Strukturen, die funktionell nichts miteinander zu tun haben. Aus Sicht der Osteopathie können sie Veränderungen übertragen.

Die ganzheitliche Therapieform wird deshalb nicht nur bei Problemen mit dem Bewegungsapparat wie Gelenkschmerzen, Hexenschuss oder

Schleudertrauma angewendet, sondern auch bei HNO-spezifischen Beschwerden, bei Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und -nachsorge, bei Menstruations- und klimakterischen Beschwerden und selbst in der Kinderheilkunde.

„Grenzen hat die Osteopathie dann, wenn eine pathologische, gewebeerstörende Krankheit vorliegt, frische Verletzungen, Knochenbrüche oder fiebrige Erkrankungen und Infektionen bestehen oder eine Tumorerkrankung vorliegt“, sagt Micha-

ela Wehr vom Verband der Osteopathen Deutschland (VOD), dem mit mehr als 5.100 Mitgliedern größten Berufsverband der Disziplin in Deutschland. „Gut ausgebildete Osteopathen wissen um ihre Grenzen und arbeiten interdisziplinär beispielsweise mit Ärzten zusammen.“

Doch woran erkennt man überhaupt, wer qualifiziert und erfahren ist? „Bislang sind weder Ausbildung noch Ausübung der Osteopathie in Deutschland gesetzlich einheitlich geregelt“, sagt Wehr. Selbst die Berufsbe-

zeichnung gibt es im Grunde offiziell nicht. „Somit ist es für Patient*innen mitunter unglaublich schwierig bis unmöglich, die Qualifikation eines Therapeuten zu erkennen.“ Das gelte auch für die fast 100 Krankenkassen, die osteopathische Behandlungen bezuschussten und ebenso wie ihre Versicherten oft nicht wüssten, welche Leistung sie bezahlen. „Durch fehlen sowohl der Patienten- als auch der Verbraucherschutz. Ohne berufsetzliche Regelung fehlt die Transparenz, eigentlich ein unhaltbarer Zustand.“ Deswegen fordert der VOD schon seit Jahren ein Berufsgesetz für Osteopath*innen, das nicht nur aufseiten der Verbraucher Klarheit schaffen würde, sondern auch Rechtssicherheit für alle Osteopath*innen.

Bis es so weit ist, kann als Qualitätsmerkmal die Mitgliedschaft des Osteopathen oder der Osteopathin in einem entsprechenden Berufsverband wie dem VOD, dem Bundesverband Osteopathie (BVO) oder der Bundesarbeitsgemeinschaft Osteopathie (BAO) gelten. Auch Krankenkassen knüpfen ihre Beteiligung an den Behandlungskosten daran. Der VOD nimmt zum Beispiel nur Osteopath*innen auf, die eine mindestens vier- bis fünfjährige Ausbildung oder ein Osteopathiestudium abgeschlossen und eine klinische Prüfung absolviert haben. Außerdem müssen sie sich regelmäßig fortbilden. Zertifizierte Osteopath*innen finden Interessierte auf den Internetseiten der Berufsverbände.

Verband der Osteopathen Deutschland:

www.osteopathie.de

Bundesverband Osteopathie:

www.bv-osteopathie.de

Bundesarbeitsgemeinschaft Osteopathie:

www.bao-osteopathie.de

Entdecke die Kraft heimischer Wildkräuter.

100% Bio- & Rohkostqualität.

15% Rabatt
mit TAZ15 auf
kraut.de



Anspannen und entspannen

Arbeit im Homeoffice: Wer längere Zeit falsch sitzt, belastet seinen Körper unnötig. Mit wenigen ergonomischen Kniffen lässt sich das Wohlbefinden steigern. Auch auf den Stuhl kommt es an

Eine Ecke mit Schreibtisch war schon vor der Coronapandemie häufig fester Bestandteil von Wohnungen: um Zeit am Computer zu verbringen, privaten Papierkram oder eben den Job in den eigenen vier Wänden statt im Büro zu erledigen. Im Frühjahr wurde diese Ecke oft zum Hauptarbeitsplatz – oder musste eingerichtet werden, zur Not mit Laptop am Küchentisch. Mit den erneuten Einschränkungen angesichts steigender Infektionszahlen zu Herbstbeginn, rückt das Homeoffice erneut in den Vordergrund. Ein Haken dabei: Für einen langen Achtstundentag sind die meisten Heimarbeitsplätze nach wie vor nicht angemessen eingerichtet.

Wer sich solch einen Arbeitsplatz einrichtet, sollte auch gesundheitliche Aspekte berücksichtigen: Experten schätzen, dass 80 Prozent aller chronischen Rückenschmerzen auf eine Vernachlässigung der Rückenmuskulatur und dauerhaft falscher Körperhaltung am Schreibtisch zurückzuführen sind. Doch gesundheitli-

chen Schäden kann vorgebeugt werden.

Ein Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Ruhe und Bewegung ist das, was dem Rücken gut tut. Das gilt auch für die gesamte Muskulatur, die Gelenke, den Kreislauf. Wer lange am PC sitzt, nimmt automatisch eine Zwangshaltung ein. Bei der dynamischen Arbeit hingegen, dem ständigen Wechsel zwischen Sitzen, Gehen und Stehen, wirken auf den Körper selbst erzeugte Kräfte, die ihm die gesunde Stütz- und Spannkraft erhalten. Auch können Muskeln den Wechsel von Anspannung und Entspannung weit länger durchhalten als die dauernde Anspannung bei statischer Arbeit.

Bei längerer Tätigkeit empfehlen Mediziner, die Arbeit zu 60 Prozent im Sitzen, zu 30 Prozent im Stehen und zu 10 Prozent beim Umhergehen zu verrichten. Ein zusätzliches Stehpult ist in solchen Fällen von Nutzen. Noch besser, aber sehr teuer, sind Arbeitstische mit automatisch höhenverstellbaren

Steh-Sitz-Positionen. Vor allem genügend Platz sollte die Arbeitsfläche bieten: Wer den hat, muss sich nicht verrenken.

Besonders wichtig für das Wohlbefinden am Schreibtisch ist der Stuhl, da auf ihm in der Regel die meiste Zeit verbracht wird. Die Rückenlehne sollte anatomisch geformt und mit höhenverstellbarer Lordosenabstützung versehen sein. Lordose ist die Krümmung der Lendenwirbelsäule nach vorn. Eine Abstützung der Lendenwirbel schon die Bandscheiben und ist angenehm entspannend, muss aber genau auf die individuellen Körpermaße (Wirbelsäule, Becken) eingestellt sein. Eine dynamische Rückenlehne wiederum, die bei jeder Bewegung nach vorne oder hinten mitgeht, stützt den Oberkörper in jeder Sitzhaltung und sorgt damit für ermüdungsfreies Sitzen und störungsfreie Organversorgung.

Nicht nur die Einrichtung entscheidet über das Wohlbefinden am Schreibtisch, sondern auch wie man sich einrichtet: Bei der

richtigen Sitzhöhe befinden die Beine sich im rechten Winkel und die Fersen berühren den Boden. Bei der richtigen Tischhöhe sind die Arme 90° angewinkelt, wenn die Hände auf der Platte liegen.

Die natürliche Kopfhaltung beim Lesen und bei manuellen Tätigkeiten ist leicht nach vorn geneigt. Deshalb sollte die Bildschirmhöhe so eingestellt werden, dass die Blickrichtung um etwa 35° aus der Waagerechten abgesenkt ist und dabei einen annähernd rechten Winkel mit der entsprechend geneigten Bildschirmoberfläche bildet. Durch die abgesenkte Blickrichtung und leichte Vorneigung im Bereich der Halswirbelsäule trifft der Blick die Oberkante des Bildschirms. In der abgesenkten Blickrichtung sind die Augen weniger weit geöffnet. Das wirkt dem Austrocknen des Tränenfilms entgegen. Durch die ergonomische Terminalaufstellung werden auch Muskelverspannungen im Halswirbelsäulen- und Schulterbereich vermieden. *Lars Klaaßen*

Mehr Licht!

Wenn im Herbst die Tage kürzer und die Nächte länger werden, verdunkelt sich bei vielen Menschen auch die Stimmung. Eine Lichttherapie kann helfen

Von **Cordula Rode**

„Sehnsucht nach Licht ist des Lebens Gebot.“ Diese Worte Henrik Ibsens sprechen in der dunklen Jahreszeit vielen Menschen aus dem Herzen. Die saisonale Depression betrifft nach aktuellen Studien bis zu 25 Prozent der Bevölkerung und löst in etwa die gleichen Symptome aus wie eine klinische Depression: Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Gereiztheit oder Freudlosigkeit. Oft begleiten diese Einschränkungen die Betroffenen bis ins Frühjahr hinein. Ursache ist der Lichtmangel, der im Körper für einen veränderten Tag-Nacht-Rhythmus sorgt und ein Ungleichgewicht der Hormone und Botenstoffe im Gehirn auslöst. Dabei stehen die Neurotransmitter Serotonin und Melatonin im Mittelpunkt. Das Tageslicht aktiviert im Körper das stimmungsaufhellende Serotonin und hemmt die Bildung des Schlafhormons Melatonin, das alle aktivierenden Prozesse des Körpers herunterfährt. Wenn das Licht fehlt, übernimmt bei manchen Menschen Melatonin das Kommando.

Im Prinzip ist dieser Vorgang eine Art Vorbereitung auf die Winterruhe, die evolutionär sinnvoll war, solange der Mensch allein auf das Tageslicht angewiesen war: Der Körper geht in den Energiesparmodus – was angesichts unserer heutigen Lebensumstände aber wenig wünschenswert ist. Eine bewährte und erfolgreiche Methode, um den Körper daran zu hindern, in diese Ruhestellung zu gehen, ist die Lichttherapie.

„Die saisonale Depression macht ungefähr 5 bis 10 Prozent aller diagnostizierten Depressionen aus“, sagt Oliver Pogarell. Auch, wenn diese Form der Depression oft eine weniger dramatische Symptomatik aufweist, ist sie keinesfalls auf die leichte Schulter zu nehmen, erklärt der stellvertretende Direktor der Psychiatrischen Klinik des LMU-Klinikums in München. „Symptome, die auf eine Depression hinweisen und länger als 14 Tage anhalten, sollte man immer ernst nehmen.“ Auch eine Winterdepression könne einen schweren Verlauf haben. Die Lichttherapie sei dabei eine bewährte Möglichkeit, den Betroffenen zu helfen: „Ungefähr 60 bis 70 Prozent der Behandelten verspüren eine Besserung, die oft bereits nach wenigen Tagen einsetzt.“ Wichtig dabei sei das konsequente Fort-

Je nach Leiden helfen verschiedene Arten der Bestrahlung

setzen der Behandlung, denn die Lichttherapie wirkt nicht nachhaltig, sondern akut. Optimal ist die Kombination mit einer gesunden Lebensführung mit viel Bewegung und angemessener Ernährung.

Zum Einsatz kommen dabei Kunstleuchten mit einer Stärke von bis zu 10.000 Lux und blendfreiem weißem Licht. Ein ständiger direkter Blick in die Lichtquelle ist dabei nicht nö-

Kinder in Murmansk, wo die Nacht im Winter lange andauert, kommen täglich unter die Tageslichtlampe
Foto: Nikolai Ignatiev/Alamy/mauritus images



tig; es genügt, die Augen regelmäßig in Richtung der Lampe zu richten. Optimal ist es, das Licht direkt am Morgen zu nutzen, jeweils für eine halbe Stunde. Tageslichtlampen sind zu erschwinglichen Preisen erhältlich – dennoch empfiehlt es sich, vor der Eigenbehandlung einen Arzt zu Rate zu ziehen, einerseits zur Diagnosesicherung, andererseits zur Vermeidung von Nebenwirkungen zum Beispiel bei Augenerkrankungen. Neben speziellen Tageslichtlampen kann auch der Einsatz der sogenannten Vollspektrumlampen sinnvoll sein. Sie bilden das gesamte Spektrum des Tageslichts ab und werden zum Beispiel als Decken- und Tischlampen eingesetzt. Un-

tersuchungen zufolge kann der Einsatz einer solchen Beleuchtung am Arbeitsplatz einer Winterdepression sogar vorbeugen.

Auch bei klinischen Depressionen kann diese Therapie zumindest als ein Baustein der Behandlung Licht ins Dunkel bringen, da auch hier oft eine Störung des Serotoninspiegels eine der Ursachen ist. Karsten, der an starken Depressionen litt, erlebte die positiven Auswirkungen im Rahmen einer stationären Behandlung. „Am Anfang fand ich es schrecklich“, erinnert sich der 55-Jährige. Es sei aufgrund der durch die Depression verursachten inneren Unruhe quälend gewesen, untätig vor der Lampe verharren zu müssen. „Aber nach einiger Zeit

änderte sich das – ich kam zur Ruhe und empfand die Therapie als angenehm.“

In der Dermatologie wird die Therapie mit Licht schon seit Jahrzehnten erfolgreich eingesetzt. Hier wird UVA- und UVB-Strahlung eingesetzt, um Hautkrankheiten wie Schuppenflechte, Neurodermitis und Allergien zu lindern. Der spezielle Wellenlängenbereich bewirkt eine Herunterregulierung des Immunsystems in der Haut und hemmt das Wachstum der Zellen der oberen Hautschicht. Dies fördert die Abheilung der entzündlichen Hautveränderungen.

Im Gegensatz zur Lichttherapie gegen Depressionen dürfen diese Behandlungen ausschließ-

lich unter ärztlicher Kontrolle durchgeführt werden. Eine aktuelle Studie des Universitätsklinikums Freiburg hat eine weitere vielversprechende Einsatzmöglichkeit der Lichttherapie gezeigt, die vielen Hautkrebspatienten helfen kann, die unter den schweren Nebenwirkungen der medikamentösen Therapie wie Hautausschlag oder Durchfall leiden.

Dabei wird nicht der Patient selbst bestrahlt – Immunzellen werden außerhalb des Körpers mit einem lichtreaktiven Medikament versetzt, mit UV-Licht behandelt und in den Körper zurückgegeben. Durch das Verfahren werden vermutlich Immunzellen aktiviert, die die Entzündung stoppen.

Nicht nur für das Auge

Biodynamisches Licht kann unseren Tagesrhythmus in Kliniken und am Arbeitsplatz unterstützen

Vor über 15 Jahren entdeckten Wissenschaftler Fotorezeptoren in der Netzhaut des Auges, die nicht dem Sehen dienen, sondern die innere Uhr jedes Menschen beeinflussen. Seitdem erscheinen weltweit regelmäßig neue Studien, die sich mit der „melanopischen“ Lichtwirkung befassen: Nachts wird im Körper Melatonin erzeugt, das den

menschlichen Tag-Nacht-Rhythmus steuert.

Das Hormon macht müde, Körperfunktionen werden dadurch heruntergefahren, sodass man gut schlafen kann. In dieser Phase schützt der Körper Wachstumshormone aus, die nachts Zellen reparieren. Licht mit hohem Blauanteil, wie wir es am Morgen erleben, lässt den

Melatoninpegel schnell sinken. Wir werden wach und für die nächsten Stunden aktiviert. Enthält Licht eher Rotanteile, wie es ab nachmittags der Fall ist, wird die Produktion des Hormons nicht mehr gehemmt – man ermüdet leichter.

Mit Blick auf diesen Effekt rücken Konzepte für Beleuchtungen in den Fokus, die mit Ta-

ges- wie Kunstlicht arbeiten und die biodynamische Wirkung bewusst nutzen. Diese werden als „dynamisches“ oder „biodynamisches“ Licht bezeichnet, als herstellerneutralen Begriff nutzen Wissenschaftler „Human Centric Lighting“ (HCL). Im Pflegebereich gibt es damit bereits breitere Erfahrungen aus der Praxis. In Seniorenheimen

zum Beispiel: Weniger Stürze und besserer Schlaf steigern die Lebensqualität der Bewohner und reduzieren die Kosten für die Betreiber. Und in Kliniken ist es erwiesen, dass sich Patienten in Räumen mit viel Tageslicht – natürlich oder künstlich ergänzt – schneller erholen.

Auch im Büro spielt Licht eine zunehmende Rolle. Einzelne Arbeitsplätze können individuell beleuchtet werden, ohne die Nachbarn zu stören. Die Lichtfarbe ändert sich im Laufe des Tages automatisch, sie passt sich an das natürli-

che Sonnenlicht an: Morgens ist der Blauanteil stärker, zum Abend hin steigt der Rotanteil; die Lichtfarbe folgt dabei über einen Außensensor den Veränderungen des Tageslichtes. In jeder Leuchte befinden sich zwei verschiedene LEDs (warmweiß und kaltweiß), die durch Veränderung des Mischverhältnisses für einen stufenlosen Übergang sorgen.

Ziel einer biologisch wirksamen Beleuchtung am Büroarbeitsplatz sollte sein, Menschen ein natürliches Lichterlebnis zu geben. *Lars Klaaßen*

Osteopathie.de hilft



Verband der Osteopathen Deutschland e.V.
In besten Händen.

- bei Aufklärung und Information rund um die beliebte Medizinform
- mit Deutschlands größter Therapeutenliste mit komfortabler Suchfunktion für die Suche nach einem qualifizierten Osteopathen in Ihrer Nähe

Besuchen Sie uns auf www.osteopathie.de

