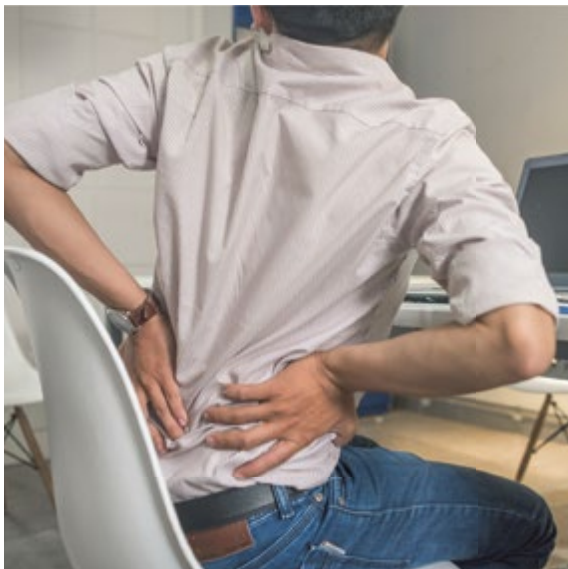


GymNess

Die Zeitschrift für Gesundheit und Bewegung



Der Rücken ist das Kreuz der Schweizer

Aktuelle Zahlen und Fakten

Wenn Rücken nicht mehr entzücken

Helfen alternative Heilmethoden tatsächlich?

Bewegung ist kein Luxus

Dr. Petra Mommert-Jauch über die Folgen der Bewegungslosigkeit



Wir bewegen Menschen

WENN RÜCKEN NICHT MEHR ENTZÜCKEN

VON BARBARA ARDÜSER GREENER, BEWEGUNGSPÄDAGOGIN BGB, FACHKRAFT SPIRALDYNAMIK® STUFE ADVANCED, YOGA UND QI GONG LEHRERIN, CRANIOSACRAL THERAPEUTIN, MASSEURIN & ILONA PREGLER-REITMEIER UND BRUNO KAPFER; CRANIO SUISSE®.

Rückenschmerzen sind lästig, vermiesen unter Umständen den ganzen Tag, beeinträchtigen das Lebensglück. Anstatt wandern, rennen oder gar tanzen zu gehen, möchte man lieber auf dem Sofa liegen bleiben, denn da tut es nicht weh. Die Crux an der Sache ist, dass viele leiden, ohne eine passende Diagnose zu haben. Zudem sind sich Fachleute nicht darüber im Klaren, ob eine Operation den erwünschten Erfolg bringen wird. Hingegen versprechen unzählige alternative Methoden Heilung. Wir lassen über zwei davon berichten. Der erste Artikel stammt von Barbara Ardüser Greener. Sie ist Bewegungspädagogin und hat sich in Craniosacraler Osteopathie ausbilden lassen. Der zweite Text berichtet über die Craniosacral-Therapie und wurde von Ilona Pregler-Reitmeier und Bruno Kapfer, Mitglieder von Cranio Suisse®, verfasst.

«Die Gesundheit hängt vom funktionellen Gleichgewicht der Gesamtheit seiner Strukturen ab. Andrew Taylor Still (1828–1917)»

Osteopathie

Der Organismus stellt eine unzertrennbare Einheit dar. Die Gesundheit hängt vom funktionellen Gleichgewicht der Gesamtheit seiner Strukturen ab. Zu diesem Schluss gelangte der US-amerikanische Arzt Andrew Taylor Still (1828–1917) vor über 130 Jahren. Auf dieser Erkenntnis aufbauend entwickelte er die Osteopathie; eine ganzheitliche Diagnose- und Behandlungsmethode, welche durch manuelle Therapie die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktiviert. Taylor Still praktizierte seine neue Behandlungsweise mit Erfolg und gründete 1892 die «American School of Osteopathy» in Missouri. Es entstanden weitere Colleges und 1960 wurde die Osteopathie in den USA offiziell anerkannt. Ab den 1950er-Jahren breitete sie sich in Europa aus, wo sie heute in nahezu allen Ländern gelehrt und praktiziert wird.

Rhythmische Bewegung des craniosacralen Systems

Wörtlich übersetzt leitet sich der Begriff Osteopathie aus den griechischen Wörtern «osteon» für Knochen und «pathos» für Leiden ab, also Knochenleiden. Der

amerikanische Osteopath Dr. William G. Sutherland (1893–1954), ein Schüler von Andrew Taylor Still, erlangte am Anfang des 20. Jahrhunderts die Überzeugung, dass Schädelknochen nicht starr verwachsen, sondern beweglich sind. Aus seiner langjährigen Forschungsarbeit entwickelte er ein System zur Untersuchung und Behandlung von Patienten, welches als Craniale Osteopathie bekannt geworden ist. Der Arzt und Osteopath John Upledger (1932–2012) konnte 1971 während einer Operation am offenen Rücken die rhythmischen Bewegungen des craniosacralen Systems beobachten. Dieser craniosacrale Rhythmus weckte seine Neugierde. Seine kontinuierliche wissenschaftliche und praktische Arbeit führte in den darauffolgenden Jahren schliesslich zur Entwicklung der Craniosacral-Therapie.

Selbstheilungskräfte anregen

Bis heute wird diese Therapie-Methode weiter erforscht und entwickelt. Die Craniosacrale Osteopathie/Therapie ist eine Behandlungsform, die sich an den anatomischen Strukturen orientiert. Die Struktur und die Funktion des Organismus beeinflussen sich gegenseitig. Die Beweglichkeit der Struktur ist im Mittelpunkt. Der Mensch wird als Einheit betrachtet. Nicht die Krankheit steht im Mittelpunkt, sondern der Organismus mit seinen Selbstheilungs- und Regulierungskräften. Der Begriff «craniosacral» setzt sich aus den Begriffen «Cranium» für den Schädel und «Sacrum» für das Kreuzbein

zusammen. Dazwischen befindet sich die Wirbelsäule, und so sind Schädel, Wirbelsäule und Kreuzbein Grundpfeiler der CS Osteopathie/Therapie. Da alles im Körper direkt oder indirekt mit der Wirbelsäule verbunden ist, können Spannungen, Blockaden, Restriktionen und Schmerzen an anderer Stelle auftreten als dort, wo die Ursache ihren Sitz hat. Ziel der CS Osteopathie/Therapie ist es, mit feinen Impulsen die Selbstheilungskräfte anzuregen und die bestmögliche Harmonie aller Strukturen zu erreichen. Sie hat einen positiven Einfluss auf verschiedene Körperfunktionen und bewirkt eine umfassende Verbesserung. Ist die Ursache der Rückenschmerzen psychosomatisch bedingt, steht die Lösung von Anspannungen auf der psychischen Ebene im Vordergrund.



«Der Arzt und Osteopath John Upledger (1932–2012) konnte 1971 während einer Operation am offenen Rücken die rhythmischen Bewegungen des craniosacralen Systems beobachten.»

Atmosphäre des Vertrauens schaffen

Auch hier bietet die CS Osteopathie/Therapie behutsame und sanfte Wege. In einem ausführlichen Gespräch wird ein erster Kontakt hergestellt und die Anamnese aufgenommen. Das Gespräch bietet für alle beteiligten Personen die Möglichkeit, Informationen, Wünsche und Behandlungsziele auszutauschen. Dabei ist es wichtig, eine Atmosphäre des Vertrauens, der Sicherheit und des Wohlfühlens zu schaffen. Es wird wertfrei, neutral und achtsam behandelt. Eine Sitzung dauert in der Regel eine Stunde, kann aber bei einem Kind oder einem älteren Menschen kürzer sein. Die Klientin/der Klient liegt, in bequemer Kleidung, meistens in Rückenlage. Es kann aber auch im Sitzen oder in der Bewegung gearbeitet werden. Die Therapie kann in Stille und innerer Sammlung stattfinden oder von einem therapeutischen Gespräch begleitet werden.

Craniosacral-Therapie

Die Craniosacral-Therapie oder zu Deutsch «Schädel-Kreuzbein-Therapie» ist eine alternativmedizinische Behandlungsform, die sich aus der Osteopathie entwickelt hat. Es ist ein manuelles Verfahren, bei dem Handgriffe vorwiegend im Bereich des Schädels, des Nackens, des Zungenbeins, des Thorax, der Wirbelsäule, des Kreuzbeins, des Zwerchfells, des Beckens und der Füße ausgeführt werden.



Viele Menschen, die in eine Praxis für Craniosacral-Therapie kommen, klagen über Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen. Das ist nicht verwunderlich. Der menschliche Körper ist in Aufbau,

Struktur und Funktion seit Urzeiten darauf ausgerichtet, sich viel zu bewegen. Seit jeher war Geschmeidigkeit der Muskeln, Bänder und Sehnen gefordert. Im letzten Jahrhundert hat sich die schwere körperliche Belastung im Alltag für viele Menschen reduziert. Gleichzeitig haben sich sitzende Tätigkeiten etabliert, die häufig unter Zeitdruck zu erledigen sind. Die Arbeit am Bildschirm lenkt die Aufmerksamkeit in den Kopf, und das lange unbewegte Sitzen lässt allzu leicht den restlichen Körper vergessen. Hände, Kopf und Nacken bewegen sich in immer wiederkehrenden Mustern.

Erst wenn es weh tut

Oft setzt die innere Körperwahrnehmung erst ein, wenn etwas weh tut. Dann sind meist schon einige der komplexen, vielschichtigen Rückenmuskeln und Faszien verspannt, verkürzt oder verhärtet. Die Wirbelsäule hat dann einen Teil ihrer feinen Beweglichkeit verloren. Jeder Zweite ist mindestens einmal im Laufe seines Lebens von Nackenschmerzen betroffen. Jeder Zehnte leidet unter chronischen Nackenbeschwerden. Die Folgen sind oft weitreichend, vom Arbeitsausfall bis hin zum gesellschaftlichen Rückzug.



In solchen Situationen finden Menschen den Weg zur Craniosacral-Therapie, welche seit 2015 als Methode der Komplementärtherapie eidgenössisch anerkannt ist.

Gesamte Lebenssituation wird miteinbezogen

In der Craniosacral-Therapie wird die gesamte Lebenssituation der Klienten miteinbezogen: körperliche Verfassung, emotionale Situation, soziales Umfeld, Familie, Beruf. Unfälle oder Operationen können ebenso Ursache für den Wunsch nach einer Behandlung sein wie Stress und Druck im Alltag. Im übertragenen Sinn wird auch erörtert, was Klienten «auf ihren Rücken geladen», ob sie Rückhalt haben oder sich durchwinden und ducken müssen. In solchen Fällen kann die Craniosacral-Therapie als ganzheitliche, manuelle Heilmethode hilfreich sein

und wesentlich zur Genesung beitragen. Sie richtet sich, recht ungewöhnlich für eine therapeutische Methode, immer auf das Gesunde aus, das in jedem Menschen vorhanden ist, und arbeitet mit der innewohnenden Lebenskraft. Die Wirbelsäule, als zentrale Stütze unseres Körpers, steht dabei oft im Mittelpunkt. In ihr und um sie herum bildet sich die Lebenshaltung eines Menschen ab. Dazu gehören häufig auch die Erinnerungen an traumatische Erfahrungen, die im zentralen Nervensystem gespeichert sind.

Zur Ruhe kommen

Ein zentraler Aspekt der Craniosacral-Therapie ist es, dem Klienten und seinem Körper Gelegenheit zu geben, zur Ruhe zu kommen. Diese Therapieform bietet ein Setting, das ganz beiläufig tiefe Entspannung fördert und damit tiefere Schichten im Menschen zum Vorschein bringt. Gearbeitet wird mit den subtilen Eigenrhythmen des Körpers und mit der Selbstheilungskraft. Mit sanften und achtsamen Berührungen unterstützt die Therapeutin

«In der Craniosacral-Therapie wird die gesamte Lebenssituation der Klienten miteinbezogen: körperliche Verfassung, emotionale Situation, soziales Umfeld, Beruf.»

oder der Therapeut die Eigenregulation im Nervensystem, im den ganzen Körper umfassenden Gewebe. Dadurch werden alle Strukturen des Körpers, von den Muskeln bis zu den Flüssigkeiten, berührt und es wird die Auflösung von Schmerz- und Spannungsmustern ermöglicht.

Frühe Prägungen kommen an die Oberfläche

Die Behandlung fördert das Erinnern an schmerzauslösende Ursachen, an längst vergessene kleinere Unfälle, an einen verletzten Knöchel oder an einen Meniskusris. Es wird bewusst, dass daraus eine



Schonhaltung resultierte, die über viele Jahre hinweg zu Rückenbeschwerden geführt hat. Gelegentlich kommen sehr frühe Prägungen an die Oberfläche, beispielsweise ein Sturz auf das Steissbein in der Kindheit, wobei die Wirbelsäule derart zusammengestaucht wurde, dass der Erwachsene viele Jahre später über unerklärliche Schmerzen im Rücken klagt.

Es gibt keine Patentrezepte, wie sich Schmerz und Haltemuster lösen können. Es braucht für jede Klientin und jeden Klienten einen eigenen Weg. Da in jedem Menschen viele Ebenen miteinander verwoben sind, berichten Klienten oft über Kettenreaktionen durch den ganzen Körper hindurch, wenn in einer Behandlung die ursprüngliche Ursache der Schmerzentwicklung berührt und gelöst werden konnte.

Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele

Craniosacral-Therapie kann darüber hinaus immer hilfreich sein, wenn das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist, Seele und Umwelt nicht mehr stimmig ist. Sie kann auch bei Befindlichkeitsstörungen sehr gut eingesetzt werden, da über den Körper oft ein Zugang zu Ereignissen und Vorfällen geschaffen wird, welche den Menschen und mit ihm den Körper und das Nervensystem betroffen gemacht haben. Werden solche Ursachen berührt, kann es zu emotionalem Erleben kommen, das als befreiend beschrieben wird.

Quellenangaben:

- Cranio Suisse®
- Schule für Craniosacrale Osteopathie, Rudolf Merkel in Zürich.
- A.T. Still, Vom trockenen Knochen zum lebendigen Menschen, John Lewis
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Cranio-Sacral-Therapie>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Osteopathie>

Interessanter Link:

Eine Branche, die ohne Aberglauben nicht existieren könnte: Die deutsche Autorin und Schriftstellerin Anousch Müller wollte Heilpraktikerin werden. In der Ausbildung beschlichen sie immer grössere Zweifel. Sie recherchierte deshalb zwei Jahre lang die Wirksamkeit alternativmedizinischer Methoden. Die Resultate waren ernüchternd. Sie schreibt darüber in ihrem erst kürzlich veröffentlichten Buch «Unheilpraktiker». Dazu gibt es ein interessantes Interview mit Anousch Müller zu lesen. Es erschien in der Zeitschrift «annabelle». Viel Spass damit!
<http://www.annabelle.ch/leben/gesellschaft/«was-soll-daranso-toll-sein»>

Komplementäre Medizin oder kompletter Schwachsinn?

Die Wirksamkeit beider Behandlungsmethoden wurden in verschiedensten Studien untersucht. Sie ist nach wie vor umstritten.

Bei der Osteopathie ist der Nachweis der Effektivität der Behandlung in den einzelnen Teilbereichen sehr unterschiedlich. Aussagekräftige Studien existieren für die parietale Osteopathie (das Bewegungssystem betreffend) in ausreichender Zahl, sind für die viszerale (die Eingeweiden betreffende) Osteopathie spärlich und im Teilbereich der craniosacralen (Schädel-Kreuzbein betreffenden) Osteopathie nicht bekannt.

Hilfreich bei Rückenschmerzen

Dafür, dass Osteopathie bei Rückenschmerzen hilfreich ist, gibt es einige Evidenz, besonders in akuten und subakuten Stadien. Eine neuere, grosse randomisierte kontrollierte klinische Studie verglich die Osteopathie der US-amerikanischen Schule mit Standardbehandlungen bei Patienten mit Rückenschmerzen. Sie kam zum Schluss, dass das klinische Ergebnis für beide Gruppen ähnlich ist. Im September 2014 bestätigte eine Studie, dass osteopathische Behandlungen nicht nur den Schmerz effektiv verringern, sondern auch die Fähigkeiten des Ausübens täglicher Arbeit verbessern. Dies konnte auch bei Rückenschmerzen schwangerer Frauen und bei Frauen nach der Entbindung nachgewiesen werden. In keiner der Studien wurde über Nebenwirkungen der osteopathischen Behandlung berichtet.

Wenig Erfolg bei Kopfschmerzen und Asthma

Review-Artikeln zufolge ergaben sich nur wenige Evidenzen auf den Nutzen osteopathischer Therapieformen sowohl bei Kopf- und Rückenschmerz als auch bei Asthma. Für die angenommene Anregung

der Selbstheilungskräfte durch eine Stimulation des Bindegewebes besteht bislang kein wissenschaftlicher Nachweis.

Medizinische Wirksamkeit mangelhaft

Ähnlich verhält es sich bei der Craniosacral-Therapie. Studien über die medizinische Wirksamkeit oder Wirkweise der Craniosacral-Therapie wurden in internationalen medizinischen Fachblättern aufgrund methodischer Mängel bisher als mangelhaft bewertet. Auch ein neues Review von Jäkel und Hauenschild aus dem Jahre 2012 zeigt auf, dass es zwar einzelne hochwertige Studien gibt, die über schmerzlindernde und das Wohlbefinden steigernde Wirkungen berichten, die Studienlage insgesamt aber keine verlässliche Aussage zu einer klinischen Wirksamkeit der Craniosacral-Therapie erlaubt.

Auch die durch bildgebende Verfahren im Mikrobereich festgestellte Bewegung der Schädelnähte ist so gering, dass sie das Diskriminationsvermögen der feinen Tastsensoren einer menschlichen Hand deutlich unterschreitet.

Linderung bei Nackenbeschwerden

Eine andere wissenschaftliche Studie, durchgeführt von einem Forscherteam um Heidmarie Haller von der Universität Duisburg-Essen, zeigt hingegen, dass Craniosacral-Therapie bei chronisch unspezifischen Nackenschmerzpatienten die Schmerzintensität statistisch signifikant senken kann. Die mit dem Forschungspreis der Holzschuh-Stiftung ausgezeichnete Studie wurde mit Klienten durchgeführt, die im Durchschnitt seit mehr als 9 Jahren an Nackenschmerzen litten. Mit dem höchsten wissenschaftlichen Standard weist sie erhebliche Schmerzreduktion und eine Verringerung funktioneller Einschränkungen nach. Neben der Wirksamkeit der Craniosacral-Therapie bei durch Bewegung verursachten Schmerzen überrascht die Studie mit dem Nachweis, dass auch die Ängstlichkeit der Patienten reduziert wurde.