



Osteopathie kann in allen medizinischen Bereichen angewandt werden, in denen funktionelle Störungen die Ursache für die Beschwerden sind.

Osteopathie – viel mehr als nur Handauflegen

Was ist Osteopathie?

Stellen Sie sich vor, Sie leiden unter körperlichen Beschwerden, doch auch der Hausarzt findet keine Ursache. Hier kann Osteopathie helfen.

Osteopathie ist eine eigenständige Form der Medizin. Statt einzelne Symptome zu behandeln, verfolgt sie einen ganzheitlichen Ansatz. Das bedeutet: Den Patienten als Individuum wahrnehmen und ihn in seiner Gesamtheit therapieren.

Dabei erkennt der Osteopath zunächst Funktionsstörungen im Körper und behandelt sie mit eigenen Techniken, die mit den Händen ausgeführt werden. Die Osteopathie wurde vor über 140 Jahren in Amerika entwickelt. Der Arzt Andrew Taylor Still stellte fest, dass sich Krankheiten immer auch am Bewegungsapparat zeigen. Er hat entdeckt, dass der Körper über selbstregulierende Kräfte verfügt, die – sofern sie entsprechend stimuliert werden – zur Genesung des Patienten führen können. Auf dieser Grundlage erarbeitete er erfolgreich eine Vielzahl an Behandlungstechniken. Seine neue Therapie-

Methode benannte er nach Osteo (griech. „Knochen“) und Pathie (griech. „Leiden“). Seitdem hat sich die Osteopathie kontinuierlich weiterentwickelt und wurde international bekannt.

Wie wirkt Osteopathie?

Um sich gesund zu fühlen, müssen der Körper, der Geist und die Seele harmonieren. Es ist wie in der Natur: Wenn eine Komponente des komplexen Systems aus dem Gleichgewicht gerät, ist der gesamte Organismus betroffen. Darum behandelt die Osteopathie tiefgreifend und will die Ursachen von Beschwerden behandeln. Wie? Osteopathen folgen mit den Händen den Faszien-Strukturen des Patienten, finden Funktionsstörungen und Blockaden – und lösen sie. Faszien sind ein Teil des Bindegewebes, die als Spannungsnetzwerk auch Körperstrukturen verbinden, die funktionell nichts miteinander zu tun haben. Faszien

Foto: shutterstock (f)

können aus Sicht der Osteopathie Funktionsstörungen übertragen. Dies erklärt, warum Ursachen an einer Stelle oft zu Beschwerden in ganz anderen Körperregionen führen.

Welche Ausbildung braucht ein Osteopath?

Die Ausbildung können Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten an Hochschulen oder an privaten Schulen in Vollzeit oder auch berufsbegleitend absolvieren. Die Hände des Therapeuten werden jahrelang geschult, um feinfühlig Instrumente zu werden, die Bewegungseinschränkungen kompetent erkennen. Das Studium zum Osteopathen dauert zwischen vier und fünf Jahren und beinhaltet mindestens 1350 Stunden. Patienten sollten sich vor einem Termin beim Osteopathen erkundigen, ob dieser die gesamte Ausbildung absolviert hat. Qualifizierte Therapeuten findet man etwa auf den Therapeutenlisten der osteopathischen Verbände.

Wie ist der Ablauf einer Behandlung?

Nach einer ausführlichen Befragung erfolgen Diagnose und Therapie mit den Händen. So spürt der Osteopath Bewegungseinschränkungen und Spannungen auf. Das Palpieren, also das Er tasten von Körperstrukturen, ist die Grundlage der osteopathischen Diagnostik und Therapie. In der Regel dauert eine osteopathische Behandlung zwischen 50 und 60 Minuten. Jede weitere Therapiesitzung wird individuell auf die Symptome des Patienten abgestimmt. Der Körper kann etwa zwei bis drei Wochen lang reagieren, das heißt, es kann auch zu einer kurzfristigen Verschlimmerung der Beschwerden kommen.

Die Kosten osteopathischer Behandlungen

Ärzte und Heilpraktiker rechnen die osteopathische Leistung nach den eigenen berufsständischen Gebührenordnungen ab. Die Kosten für eine Behandlung betragen je nach Region zwischen 60 und 150 Euro. Mittlerweile erstatten über 100 gesetzliche Krankenkassen anteilig die Kosten. Die Krankenkassen informieren auf ihren Internetseiten über die Voraussetzungen und Höhe der Bezuschussungen. Das Gesundheitsdenken der Gesellschaft hat sich in den letzten Jahren verändert. Immer mehr Menschen achten mehr auf ihren Körper, hören auf dessen Zeichen und versuchen, sich frühzeitig um kleinere Beschwerden zu kümmern. ■

Kontakt Stefanie Kriesl, Physiotherapie, Osteopathie
St. Emmeram 52, 81925 München, Tel. 92 33 43 36
www.stefanie-kriesl.de



stefaniekriesl.
osteopathie • physiotherapie

OSTEOPATHIEPRAXIS ST. EMMERAM



Stefanie Kriesl und ihre Kollegen haben sich aus Leidenschaft für die Osteopathie entschieden. Das spüren die Patienten – und können, in der angenehmen Atmosphäre der Praxis, für Körper, Geist und Seele neue Kräfte tanken.

Durch spezielle Techniken mit den Händen und gezielter therapeutischer Arbeit konzentrieren sich die zertifizierten Osteopathen auf die Spannungen zwischen Skelett, Faszien, Muskeln und Organen.

„Es ist uns ein Anliegen zur Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens die komplexen Mechanismen des Körpers zu erfühlen und dessen Blockaden zu lösen.“

Privatpraxis, Stefanie Kriesl, Physiotherapie, Osteopathie
Tel. 923 343 36, St. Emmeram 52, 81925 München
www.stefanie-kriesl.de

GABRIELE KRACK
HEILPRAKTIKERIN
FÜR PSYCHOTHERAPIE &
SYSTEMISCHE FAMILIEN-
UND PAARTHERAPIE



DEPRESSION – Hilfe für Betroffene und deren Familienangehörige

Leidet ein Familienmitglied an Depressionen ist die ganze Familie betroffen. Nicht nur der an Depression Erkrankte sollte gezielte Hilfe bekommen, auch Angehörige brauchen Unterstützung und Beratung. Gabriele Krack hilft bei Konfliktbewältigung, Umgang mit depressiven Menschen und in akuten Krisen.

Am Eschbichl 25, 81929 München, Tel. 954 159 10
mobil: 0176-611 098 35, info@gabrielekrack.de, www.gabrielekrack.de

FIDELIO APOTHEKE
Dr. Sandmann

Wir sind gerne für Sie da!

Freischützstr.15a, 81927 München
im FidelioPark

Tel. 089/93 33 44, Fax 089/99 14 99 90
www.fidelio-apotheke.de

Unsere Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 8.30 -18.30 Uhr
Samstag 8.30-14 Uhr