

# Medizin aktuell

• Gesundheit • Wellness • Fitness • Vorsorge

Wenn die Blinddarmnarbe Knieschmerzen verursacht

## Entschlüsseln Sie die geheimen Signale Ihres Körpers

**D**er ganze Körper ist eine Einheit. Muskeln und Nerven, Gelenke und Organe – alles ist miteinander verbunden. Hakt es an einer Stelle, kann das andere Bereiche beeinträchtigen. Narben am Bauch können dann an Rücken- oder Knieschmerzen schuld sein. Oder der Darm an Bandscheibenproblemen. Er hängt über die Faszien, das feine Bindegewebe, mit der Wirbelsäule zusammen – und kann sie so in Mitleidenschaft ziehen.

Verknüpfungen wie diese sieht die Osteopathie. Darum ist Ziel der Behandlung, die Symptome zu behandeln, aber auch deren Ursache zu ergründen und zu beseitigen.

### Heilende Hände: abtasten, erspüren, lockern

**Bestandsaufnahme.** Je nach Spezialgebiet kümmern sich Osteopathen um den Bewegungsapparat, die inneren Organe oder die Verbindung zwischen Gehirnflüssigkeit und Rückenmark. Ein erfahrener Therapeut kennt sich mit allen drei Teilbereichen aus. Im Vorgespräch erfragt er Gewohnheiten und die Krankheitsgeschichte des Patienten, einschließlich Operationen und Unfällen. Diese Daten helfen, mögliche Blockaden zu ortnen.

### Verbindungen herstellen: alles hängt zusammen

**Regeneration.** Durch Ab- und Ertasten findet der Osteopath Verklebungen des feinen Bindegewebsnetzes, das Organe und Muskeln umschließt. Die aufgespürten Verhärtungen löst er durch sanftes Dehnen, Ausstreichen, Drücken. Dies soll die Flexibilität der einzelnen Gewebsschichten wieder herstellen. Der Körper gewinnt seine Bewegungsfreiheit zurück, Haltungsschäden werden korrigiert, Lympflüssigkeit und Blut können wieder zirkulieren, den Organismus mit Nährstoffen ver-



**EINSCHNITT**  
Narben sind heute oft klein, können aber Blockaden verursachen

### Was Narben mit der Haltung zu tun haben

Wenn Verletzungen oder OP-Wunden verheilen, können Gewebsschichten aneinander haften bleiben und so ihre Flexibilität verlieren. Um die Bewegungseinschränkung auszugleichen, reagiert der Körper mit Haltungsveränderungen

sorgen. Von Blockaden befreit, kann der Körper regenerieren.

### Nachgewiesene Wirkung der sanften Heilmethode

**Heilung.** Osteopathie setzt auf Selbstheilungskräfte und nutzt physikalische Abläufe im Körper. Erfolge erzielt die sanfte Heilmethode etwa bei Rücken- und Spannungskopfschmerzen, Fehlhaltungen, Zähneknirschen und Schlafstörungen. Manche Krankenkassen übernehmen bis zu 85 Prozent der Kosten für die Therapie dieser Beschwerden (ca. 100 Euro pro Sitzung).

### INTERAKTION

Nach Blinddarm-OPs kann in ungünstigen Fällen Gewebe mit dem Darm verkleben. Unbewusst nimmt man eine Schonhaltung ein, läuft anders. Das führt zu Schmerzen, etwa im Knie. Behandelt werden muss jedoch der Bauch



### UNSER EXPERTE

Torsten Liem,  
Osteopathie-Schule  
Deutschland, Hamburg

### Wie läuft die osteopathische Behandlung ab?

„Osteopathen brauchen sensible Hände, die mit dem Körper eines Menschen »sprechen« können“, erläutert Torsten Liem. „Es folgt eine ausführliche Diagnose und der Organismus wird mit behutsamen Handgriffen unterstützt, sich selbst zu helfen. Viele Patienten merken schon nach der ersten Behandlung eine deutliche Besserung.“



### BUCH-TIPP

„Osteopathie“  
Torsten Liem und  
Christine Tsolodimos,  
Trias Verlag,  
12,99 Euro