



Torsten Liem mit Christine Tsolodimos

Das Osteopathie-Selbsthilfe-Buch

Wie Osteopathie wirkt und die Selbstheilung fördert. Mit Übungen für jeden Tag

296 Seiten, Softcover

Trias 2022

ISBN: 978-3-432-11418-7 € 29,99

Das neueste Buch von Torsten Liem. Der Autor ist bekannt und geschätzt für seine fundierten Fachbücher; auch Osteopathie-Ratgeber/Sachbücher hat er seit mehr als 20 Jahren am Markt.

Was macht nun dieses Werk aus? Hinter jeder der 7 einfach und prägnant gehaltenen Kapitelüberschriften präsentieren sich geschickt die fünf osteopathischen

Modelle mit einer Fülle von praktischen Inhalten. Bereits im Vorwort wird der*die Leser*in aktiv und motivierend zur Mitarbeit/Selbsthilfe angesprochen und anhand der vier Prinzipien und fünf Modellen der Osteopathie in die Arbeit von Osteopath*innen herangeführt. In den folgenden 5 Kapiteln „Körperhaltung und Bewegung“, „Atmungs- und Herz-Kreislauf-System“, „Stoffwechsel, Immun- und Hormonsystem“, „Nervensystem“ sowie „Biopsychosoziale Anpassungen“ folgen fundierte Erklärungen der Vernetzungen unseres Organismus mit Tipps für alle Systeme des Körpers, die Psyche und viele Beschwerdebilder – immer konkret strukturiert anhand der fünf osteopathischen Modelle – dies zieht sich wie ein wunderbarer roter Faden durch das gesamte Buch. Durch die sehr leicht und verständlich beschriebenen Prozesse und Wechselwirkungen entsteht das so notwendige Verständnis und „Einsehen“ für den*die Leser*in, selbst aktiv zu werden. Das allein schon ist ein unermessliches Potential Richtung Gesundheit und Selbstheilungspotential – jeder von uns Therapeut*innen weiß, dass dies unsere Arbeit wesentlich unterstützt. Als Selbsthilfebuch ist es „durchzogen“ mit einer Fülle gut bebildeter Übungen für die Bereiche Ausdauer, Intervalltrain-

ning, Tests zur Muskelkraft, Dehnungen und Selbsthilfetechniken zur Lymphdrainage. Besonders wertig finde ich persönlich die Darstellungen zu den sieben natürlichen Sitzhaltungen, den vier Atemöffnern sowie den Vokal-Atemübungen.

So weit – so gut. Was dieses Buch jedoch von allen anderen osteopathischen Veröffentlichungen zusätzlich wohlwollend abhebt ist, dass alles Geschriebene auf Studien basiert: Hinter einem unscheinbaren QR-Code auf Seite 289 verbirgt sich eine immense Detailarbeit des Autors. Alle 871 Veröffentlichungen, auf die er sich im Buch bezieht, und die komplette Literaturliste können so auf seiner Webseite aufgerufen werden: 58 Seiten! Respekt!

Während man anfangs aufgrund des Autorentams und Buchtitels von einem weiteren Osteopathie-Ratgeber ausgeht, schafft es das Buch, nicht „nur“ für Lai*innen sondern besonders auch für uns Osteopath*innen einen wirklichen Benefit zu bewirken. Als Sachbuch hat es durchaus den Rang eines Fachbuches verdient, denn es nennt Wechselwirkungen, die teilweise auch für Osteopath*innen nicht immer bekannt sind.

Kerstin Schmidt, Rubrikleitung