

Was ist Osteopathie im Detail?

Die Osteopathie ist eine ganzheitliche, manuelle Heilmethode. Sie geht davon aus, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden – und dass der Körper zur Selbstheilung fähig ist, wenn seine Strukturen im Gleichgewicht sind.

Gegründet wurde sie im späten 19. Jahrhundert von Dr. Andrew Taylor Still. Er war überzeugt: Funktioniert der Bewegungsapparat gut, kann der Körper viele Beschwerden aus eigener Kraft überwinden.

Die Grundprinzipien der Osteopathie

Osteopath:innen behandeln nicht nur Symptome, sondern suchen nach den tiefen Ursachen von Beschwerden. Grundlage ist das Konzept der biomechanischen Integrität – das bedeutet: Eine Störung in einem Körperbereich kann Auswirkungen auf den ganzen Organismus haben.

Zentrale Prinzipien:

- Der Körper ist eine Einheit.
- Struktur und Funktion beeinflussen sich gegenseitig.
- Der Körper besitzt Selbstheilungskräfte.
- Osteopathie fördert diese Heilung mit gezielten manuellen Techniken.

Die drei Säulen der osteopathischen Behandlung

1. Parietale Osteopathie

Behandlung von Knochen, Gelenken, Muskeln und Faszien – besonders bei Rückenschmerzen, Verspannungen oder Bewegungseinschränkungen.

2. Viszerale Osteopathie

Fokus auf die inneren Organe und ihre Beweglichkeit – etwa bei Verdauungsproblemen oder Beschwerden im Bauchraum.

3. Craniosacrale Osteopathie

Sanfte Techniken im Bereich von Schädel, Wirbelsäule und Nervensystem – hilfreich bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Stress.

Wann kann Osteopathie helfen?

Die Einsatzmöglichkeiten der Osteopathie sind vielfältig – besonders bei funktionellen Beschwerden, also ohne organisch feststellbare Ursache:

- Rücken- und Gelenkschmerzen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Verdauungsprobleme (z. B. Reizdarm, Verstopfung)
- Atemwegsbeschwerden nach Infekten
- Gynäkologische/Urologische Beschwerden, z. B. Menstruationsschmerzen, Kinderwunsch, Schwangerschaftsbeschwerden
- Sportverletzungen und Prävention
- Stress und emotionale Belastung

Osteopathie für Babys und Kinder

Bei Babys: Koliken, Stillprobleme, Schlafstörungen, Schädelasymmetrien (Plagiozephalie)

Bei Kindern: Wiederkehrende Mittelohrentzündungen, Konzentrations- und Schlafprobleme

Fazit

Die Osteopathie verbindet medizinisches Wissen mit einem ganzheitlichen Blick auf den Menschen. Sie kann eine sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin sein – individuell angepasst und immer mit dem Ziel, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Sie möchten mehr erfahren oder einen Termin vereinbaren?

Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir beraten Sie gerne persönlich!

Quellen

Systematische Übersichtsarbeiten zeigen positive Effekte – besonders bei funktionellen Störungen wie Koliken, asymmetrischer Haltung oder Verdauungsproblemen (Posadzki et al., 2013; Prévost et al., 2019).

Eine Meta-Analyse (Franken et al., 2014) fand heraus: Osteopathische Behandlungen lindern unspezifische Rückenschmerzen und verbessern die Beweglichkeit signifikant.