

Osteopathie – ganzheitliche manuelle Therapie

Osteopathie ist eine ganzheitliche Form der manuellen Therapie. Sie behandelt Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, indem sie den Körper als funktionelle Einheit betrachtet. In die Untersuchung und Behandlung werden alle Gewebestrukturen einbezogen – Knochen, Gelenke, Muskeln, Faszien, Bänder, Membranen, Nerven und Gefäße. Aus osteopathischer Sicht ist alles miteinander verbunden, nichts steht für sich allein.

Beschwerden können ihren Ursprung an ganz anderer Stelle haben, als dort, wo sie wahrgenommen werden: Schwindel kann etwa durch Blockaden im Halswirbelsäulenbereich entstehen, Kopfschmerzen durch Spannungen im Fuß oder Herzbeschwerden durch Einschränkungen in der Brustwirbelsäule. Eine nachhaltige Behandlung ist daher nur möglich, wenn die eigentliche Ursache erkannt und behandelt wird.

Osteopathen und Osteopathinnen arbeiten ausschließlich mit ihren Händen und einem geschulten Tast- und Beobachtungssinn. Sie erspüren Spannungen, Bewegungseinschränkungen und Fehlstellungen im Gewebe und lösen diese mit gezielten, manuellen Techniken. Die Behandlung kann Beschwerden direkt lindern und zugleich körpereigene Selbstregulations- und Selbstheilungsprozesse anstoßen, die oft noch Stunden oder Tage nachwirken.

In diesem Text erfahren Sie, welche Formen der Osteopathie es gibt, wie eine Behandlung abläuft, wann sie sinnvoll ist, wer sie durchführen darf und unter welchen Voraussetzungen Krankenkassen die Kosten erstatten.

Ursprung und Ausbildung der Osteopathie

Die Osteopathie wurde im 19. Jahrhundert von dem amerikanischen Arzt Dr. Andrew Taylor Still (1828–1917) begründet. Sein Ziel war es, mit den Händen Bewegungseinschränkungen im Gewebe aufzuspüren, zu lösen und durch die Verbesserung von Durchblutung und Lymphfluss die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Trotz anfänglicher Ablehnung durch die Schulmedizin gewann seine Methode rasch an Bedeutung. Ein Schüler Stills, Dr. Littlejohn, brachte die Osteopathie 1917 nach England, wo sie seit 1993 ein staatlich anerkannter Gesundheitsberuf ist. In Deutschland verbreitete sich die Osteopathie erst ab den späten 1980er Jahren. Die Ausbildung umfasst fundierte Kenntnisse in Anatomie, Physiologie, Pathologie, Embryologie und Biomechanik und wird heute auch in Bachelor- und Masterstudiengängen vermittelt.

Grundprinzipien der Osteopathie

Osteopathie beruht auf mehreren zentralen Prinzipien: Der Mensch wird als Einheit von Körper, Seele und Geist verstanden. Eine Funktionsstörung in einem Bereich wirkt sich auf den gesamten Organismus aus. Der Körper verfügt über eigene Regulations- und Selbstheilungskräfte, die durch osteopathische Behandlung angeregt werden können. Osteopathie selbst „heilt“ nicht, sondern unterstützt diese Prozesse. Struktur und Funktion stehen in enger Wechselwirkung: Ist die Beweglichkeit einer Struktur eingeschränkt, leidet auch ihre Funktion. Ein freier Fluss von Blut, Lymphe und anderen Gewebsflüssigkeiten ist Voraussetzung für gesunde Versorgung und Regeneration.

Die drei Formen der Osteopathie

Parietale Osteopathie bildet die Basis der Behandlung. Sie befasst sich mit Knochen, Gelenken, Muskeln und Faszien, insbesondere der Wirbelsäule. Bewegungseinschränkungen werden mit gezielten Impulsen oder sanften Mobilisationstechniken behandelt, stets angepasst an die individuelle Schmerzgrenze.

Viszerale Osteopathie konzentriert sich auf die inneren Organe. Sie fördert deren Beweglichkeit zueinander und zum umgebenden Gewebe, löst Verklebungen, unterstützt den Abfluss gestauter Flüssigkeiten und regt die Organfunktionen an.

Craniosakrale Osteopathie ist eine besonders sanfte Methode. Sie basiert auf einem feinen, vom Atem und Herzschlag unabhängigen Rhythmus, der sich aus der Eigenbewegung von Gehirn, Hirn- und Rückenmarkshäuten, Schädelknochen und Kreuzbein ergibt. Ziel ist es, diesen Rhythmus zu erspüren und zu harmonisieren, was häufig tiefe Entspannung ermöglicht.

Anwendungsgebiete der Osteopathie

Osteopathie kann bei vielen Beschwerden des Bewegungsapparates eingesetzt werden, sofern ärztlich abgeklärt ist, dass keine andere Behandlung erforderlich ist. Dazu zählen Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen ebenso wie Kopfschmerzen, Schwindel, Tinnitus oder Beschwerden nach Schleudertraumen.

Viszerale Osteopathie wird unter anderem bei Organabsenkungen mit begleitenden Zyklus-, Menstruations- oder Blasenbeschwerden angewendet. Craniosakrale Osteopathie kann auch bei Säuglingen und Kindern sowie präventiv und begleitend im Freizeit- und Leistungssport sinnvoll sein. Die Auswahl der Methoden erfolgt individuell und kombiniert, je nach Bedarf.

Osteopathie bei Säuglingen und Kindern

Auch Säuglinge und Kinder können von osteopathischen Behandlungen profitieren. Einsatzgebiete sind unter anderem Blähungen, Bauchschmerzen, Schreibabys, KISS-Syndrom, Konzentrationsstörungen, Unruhe oder Wachstumsauffälligkeiten. Die Behandlung erfolgt stets besonders sanft und angepasst.

Ablauf einer osteopathischen Behandlung

Nach einem ausführlichen Gespräch wird die Körperhaltung im Stehen und Sitzen analysiert. Anschließend erfolgt die Untersuchung im Liegen. Haut und tieferliegende Gewebeschichten werden tastend beurteilt, Spannungen und Bewegungseinschränkungen gezielt behandelt. Die Techniken reichen von sanften Dehnungen und Mobilisationen bis hin zu craniosakralem Halten. Bei Bedarf werden ergänzende Übungen für zuhause empfohlen.

Rechtliches und Kostenerstattung

In Deutschland gilt Osteopathie als Heilkunde und darf von Ärzten und Heilpraktikern ausgeübt werden. Physiotherapeuten dürfen osteopathisch behandeln, wenn eine entsprechende Weiterbildung und ärztliche Verordnung vorliegt.

Osteopathie ist keine gesetzliche Kassenleistung. Viele Krankenkassen erstatten jedoch seit 2012 anteilig die Kosten für mehrere Behandlungen pro Jahr (siehe [hier](#)). Informationen zu Therapeuten und Kostenerstattung bieten die Berufsverbände der Osteopathen (siehe: [Verbands der Osteopathen Deutschlands](#) und des [Bundesverbands Osteopathie](#)).