



- Informationsspapier Osteopathie, © Christina Heinze, DO COE -

## 1. Was ist Osteopathie - ein Überblick

*„Osteopathie besitzt die Gabe der heilenden Kraft durch die Natur.“ (A.T.Still)*

Osteopathie ist eine eigenständige medizinische Therapieform, begründet von Andrew Taylor Still (1828 -1917) in den USA. Aufgrund persönlicher Erfahrungen, enttäuscht von den Möglichkeiten der damaligen Medizin und geprägt von einer Epoche des Aufbruchs sowie der Entdeckungen, verschrieb sich Still der Entwicklung einer eigenen Methode zur Behandlung von Krankheiten.

A.T. Still war von der Kraft der Selbstheilung und Selbstregulierung jedes lebenden Organismus überzeugt. Aufgrund langjähriger Studien stellte er fest, dass kleinste Fehlstellungen der Knochen zu Irritationen der umliegenden Nerven und Gefäße führen können. Aufgrund dieser Läsionen, vor allem an der Wirbelsäule, kommt es zu Beeinträchtigungen im freien Fluss von Körperflüssigkeiten – und dadurch zu Krankheit.

Still sieht den Osteopathen als Meistermechaniker, der durch manuelle Techniken an Knochen und Gelenken Körperflüssigkeiten wieder zum Fließen bringt, wodurch Selbstheilungskräfte im Menschen wirken können. Der traditionelle Osteopath widmet sich weniger den Symptomen, er sucht vielmehr die Ursachen der Beschwerden und das individuelle Gesundheitspotential im Patienten.

Mittlerweile haben viele ausgezeichnete Osteopathen die Methode weiterentwickelt und bereichert. Dabei haben sich die parietale, die viszerale und die kraniosakrale Osteopathie als drei Säulen des Systems entwickelt. Therapeutisch gibt es zahlreiche verschiedene manuelle Techniken, die entsprechend während der Behandlung eingesetzt werden.

Genauere Kenntnisse von Anatomie und Physiologie bilden die Grundlage der osteopathischen Behandlung und erfordern ebenso wie Spürfähigkeit und Sensibilität der Hände eine fundierte professionelle Ausbildung. Spürfähigkeit und Sensibilität in der Hand eines Osteopathen entwickeln sich vergleichbar der von blinden Menschen, die damit lesen und ihre Umgebung wahrnehmen können. In einer stetig wachsenden Zahl europäischer Länder ist die Osteopathie bereits anerkanntes Berufsbild. Die Ausbildungsstandards der Mitgliedsschulen der BAO, vgl. <http://www.bao-osteopathie.de/> sind sehr anspruchsvoll. Sie entsprechen qualitativ in etwa dem Abschluss des bachelor of science.

Neben dem naturwissenschaftlichen Aspekt (Anatomie, Physiologie, Biochemie, Physik) als Grundlage legt die Osteopathie Wert auf den philosophisch spirituellen Aspekt von Leben und erkennt übergeordnete Heilmechanismen im Menschen an. Diese sind im Praxisalltag sehr wohl nutzbar, entziehen sich zum Teil jedoch einer Beschreibung durch Worte.

*„Osteopathie vertraut der Natur“.* (A.T.Still)



## 2. Wie arbeitet der/die Osteopath/in

*„Nicht den Kranken zu heilen ist Pflicht, sondern einen Teil dessen gesamten Systems wieder so anzupassen, dass Lebensflüsse fließen und ausgetrocknete Felder wieder bewässert werden können.“ (A.T.Still)*

Osteopathie ist Diagnose und Therapie mit den Händen als spezifisch ausgebildetem Instrumentarium. Zur Erlangung dieser manuellen Meisterschaft ist eine fundierte professionelle Ausbildung auf Grundlage genauester Anatomie- und Physiologie-Kenntnisse notwendig. Diese ermöglicht die Wiederbelebung der in jedem Menschen vorhandenen Kräfte zu Selbstregulierung und Selbstheilung:

- Während Ihrer ersten Konsultation wird eine eingehende Anamnese, ein umfassender Befund erstellt. Hierbei werden sowohl Ihre aktuellen Beschwerden und Anliegen als auch Ihre Lebensgeschichte berücksichtigt. Danach erfolgt eine ausführliche manuelle Untersuchung des gesamten Körpers.
- Aus Anamnese und Untersuchung ergibt sich ein Bild, anhand dessen die Ursachen der Beschwerden ergründet werden können. Diese sogenannten Läsionen werden mittels verschiedener osteopathischer Techniken behandelt (funktionell, strukturell, viszeral, kraniosakral).
- Durch die Behandlungen kann blockiertes, auch in der Tiefe liegendes Körpergewebe wieder frei beweglich werden. Das wiederum führt zu einer Vielzahl von Reaktionen wie vermehrter Zellatmung, Anregung von Nervengewebe, Entspannung von Bändern, Faszien- und Muskelketten, Austausch von Elektrolyten und Flüssigkeiten uvm. So erlangt der Organismus die Möglichkeit gesund zu werden.
- Für die ersten Behandlungen empfiehlt sich ein wöchentlicher Rhythmus, danach sind Abstände von drei bis vier Wochen zur Entfaltung der angestoßenen Prozesse ausreichend.
- Nach einer Behandlung fühlen sich Patienten meist entspannt und gelöst. Eventuell verspüren sie aber auch einen leichten Muskelkater oder erleben eine sogenannte ‚Erstverschlechterung‘. Dies können Erstreaktionen der gesundheitlich betroffenen Bereiche sein.
- Bei Krebserkrankungen bietet sich Osteopathie nach abgeschlossener medizinischer Therapie in der Phase der Rekonvaleszenz an.
- Chronische Erkrankungen können unterstützend osteopathisch behandelt werden.
- Akute und bedrohliche Erkrankungen müssen in jedem Fall zusätzlich von einem Arzt untersucht werden. Akute Infektionen oder schwere lebensbedrohliche Erkrankungen werden nicht osteopathisch behandelt.



### 3. Was erwartet Sie speziell in meiner osteopathischen Behandlung

Meine Osteopathie-Behandlung für Sie bedeutet

- das Auffinden Ihres eigenen individuellen Gesundheitspotentials
- die Suche nach Ursachen von Beschwerden, nicht die Behandlung von Symptomen
- den Einsatz manueller hochprofessioneller Techniken auf der Basis fundierter Ausbildung und langjähriger Erfahrung

Die Behandlungen ermöglichen Ihnen

- die Befreiung von blockiertem Körpergewebe, auch in der Tiefe
- die Aktivierung Ihre eigenen Selbstheilungskräfte
- einen Weg umfassend gesund zu werden
- eine Vielzahl von Reaktionen wie vermehrte Zellatmung, Anregung von Nervengewebe, Austausch von Elektrolyten und Flüssigkeiten, Entspannung von Bändern, Faszien, Muskelketten uvm.

Die osteopathische Behandlung kann in jedem Alter und bei vielfältigen Beschwerden in Anspruch genommen werden. Besonders bewährt hat sich eine osteopathische Behandlung bei:

- Beschwerden im Wirbelsäulen- und Gelenkbereich
- neurologischen Erkrankungen (Migräne, Kopfschmerz)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Tachykardien, Hyper-/Hypotonien)
- Beschwerden im Magen-Darm-Bereich (Reizdarm, Gastritiden, Reflux)
- Gynäkologische/Urologische Erkrankungen (Inkontinenz, Reizblase, Organsenkung)
- Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen (Sinusitiden, Tubenkatarrh)
- kinderheilkundlichen Anliegen (Schreibabies, Schluck- und Saugstörungen)

Eine Sitzung dauert in der Regel 50 Minuten, Sie sollten sich bitte eine Stunde Zeit nehmen.



#### 4. Ich freue mich Ihnen helfen zu können:

Christina Heinze  
Wörthstraße 9–Rückgebäude

D-81667 München Haidhausen

info@osteopathie-shiatsu.de  
www.osteopathie-shiatsu.de

Ihrer Terminvereinbarung oder Ihrem unverbindlichen Anruf unter  
Telefon (089) 431 16 98  
sehe ich mit Interesse und Freude entgegen, Ihre

Christine Heinze DO COE

#### Berufliche Vita:

- Ausbildung zur Physiotherapeutin bis 1986
- Bis 1989 Ausbildung in den Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin, Qi Gong
- 1991 Ablegen der Heilpraktikerprüfung
- Bis 1999 Ausbildung zur Shiatsu Praktikerin am ESI
- Seit 1998 eigene Praxis für Shiatsu und Physiotherapie
- Seit 2003 berufsbegleitendes Studium der Osteopathie am COE München
- Seit 2007 eigene Praxis für Osteopathie und Shiatsu
- 2009 BAO Prüfung
- 2010 Erlangung des Titels DO COE