

Verspannungen und Fehlhaltungen behandeln und erspüren

ORTHO-BIONOMY Der Name Ortho-Bionomy kommt aus dem Griechischen und bedeutet in etwa «Den Regeln des Lebens folgend». Die Methode ist einer Physiotherapie nicht unähnlich, allerdings wird auch energetisch gearbeitet.

Der Nacken schmerzt, die Schulter ist blockiert. In der Praxis von Gabriela Eicher in Winterthur soll mir geholfen werden. Seit Herbst 2013 bietet sie dort Ortho-Bionomy an – eine Behandlungsmethode, die in den Siebzigerjahren vom kanadischen Osteopathen Arthur Lincoln Pauls entwickelt wurde. Nach dem üblichen Fragebogen darf ich auf die Behandlungsliege. T-Shirt und Jeans kann ich anbehalten. Die Therapeutin ertastet gezielt Spannungspunkte. Bei mir entdeckt sie eine Verhärtung am Ansatz des kleinen Brustmuskels am Rabenschnabelfortsatz – dabei wusste ich noch nicht einmal, dass ich über einen solchen Fortsatz verfüge.

Muster verstärken

«Aufgrund von Fehlhaltungen sind bei uns viele Muskeln verkürzt – das heisst: Sie sind ständig angespannt, und unser Körper hat vergessen, sie wieder loszulassen», erklärt sie. «Wir sorgen mit Lagerungspositionen und sanften Griffen dafür, dass der Körper sich an die Anspannung erinnert und sich an die Entspannung machen kann.» Der verkürzte Muskel wird durch Gabriela Eicher noch kürzer gemacht. «Das Muster verstärken» nennt sich das. Konkret stemmt sie meinen Fuss gegen ihre Hüfte und zieht vorsichtig an meinem Arm. Schmerzhaft ist das nicht. Nach ein paar Minuten lässt der Zug nach, und wir beginnen mit der nächsten Übung.

Bei der Ortho-Bionomy muss man als Patient manchmal mitarbeiten. Das gilt nicht nur während der Sitzung. Für einen nachhaltigen Erfolg trage man Eigenverantwortung, so die Winterthurerin. «Eine bessere Haltung muss man schlussendlich selber einnehmen und zuweilen Übungen zu Hause alleine machen.»



Der Nacken schmerzt: Gabriela Eicher löst die Verspannungen mit Ortho-Bionomy. Die Therapie wird aber auch bei anderen Beschwerden empfohlen.

Bilder Marc Dahinden

Die speziellen Haltegriffe und Übungen gehören innerhalb der Ortho-Bionomy zur sogenannten Phase 4. Die Phasen 1, 2, und 3 beinhalten Techniken, die auch von anderen manuellen Therapien benutzt werden und insofern nicht spezifisch für die Methode sind. In meinem Fall geht Gabriela Eicher in Phase 5 über. Ihre Finger bleiben auf den Schmerzpunkten und spüren über einige Minuten, was sich dort tut. Ich merke einen sanften, angenehmen Druck. Sie bemerkt jedes Pulsieren, jedes Erschlaffen des harten Muskels.

Nach einer Stunde gönnt mir die Therapeutin den «Lämmerchwanz»: Sie umfasst beide Knöchel und wedelt meine Füsse hin und her. «So kommt man aus der Tiefenentspannung wieder aktiv in den Alltag», sagt Gabriela Eicher. Die Phasen 6 und 7 lässt die Therapeutin in meinem Fall weg. «Die Ortho-Bionomy beschäftigt sich auch mit dem Energiefeld des Menschen, mit seiner Aura. Ich bin aber eher zurückhaltend und mache das nie bei einer ersten Behandlung. Einige Klienten haben Vorbehalte gegen energetisches Arbeiten und brau-

chen erst Erklärungen und vor allem Vertrauen. Das ging mir in meiner Ausbildung nicht anders. Ich habe aber bald gespürt, dass die energetische Behandlungsebene sehr wirksam sein kann und oftmals dort hilft, wo man sonst nicht weiterkommt.»

Fließende Übergänge

Hedy Frick, die im Zürcher Seefeld Ortho-Bionomy anbietet, arbeitet gleich mit allen sieben Phasen: «Ich sehe den Menschen als Ganzes – Körper und Geist brauchen jeweils Zuwendung, insofern gehen bei mir Körperthe-

rapie, energetische Behandlung und Gesprächstherapie ineinander über.» Mein Nackenproblem geht sie gezielt mit der Phase 6 an: «Viele Menschen, die Nackenschmerzen haben, sind in dieser Region viel zu empfindlich. Ich spüre dann durch die Reaktion des Patienten, dass ich mit der Behandlung besser in der Hüfte beginnen sollte.»

Hedy Frick legt einen Finger auf den Ansatz verspannter Muskeln. Mit der zweiten Hand sucht sie einen weiteren Punkt in Reichweite und drückt leicht. «Man kann sich vorstellen, dass nun Energie zwischen den beiden Polen fliesst», bietet sie zur Erklärung an. Der Patient lernt, genau in sich hinein zu horchen. Er lässt sich bewusst machen, wo er verspannt ist, und kann dann etwas dagegen tun. Das gilt auch für innere Organe. Hedy Frick sagt dazu: «Wenn eine Patientin mit Bauchweh zu mir kommt und der Arzt ihr bescheinigt hat, dass es keine organische Ursache gibt, dann lege ich meine Hand auf die schmerzende Stelle. Ich kann spüren und mir vorstellen, wie

das Organ im Innern des Körpers aussieht – und oft stellt sich dann im Gespräch heraus, dass Gefühle das körperliche Symptom auslösen.»

Elektromagnetisches Feld

Dieses Erspüren ist für Rationalisten schwer nachvollziehbar, doch der Schulmediziner Klaus G. Weber, Leiter des deutschen Instituts für Ortho-Bionomy, erklärt, die Aura eines Menschen sei nichts anderes als ein elektromagnetisches Feld. «Jeder spürt doch die Ausstrahlung seiner Mitmenschen, ohne sie zu berühren oder auszufragen. Die Empfänglichkeit für Störungen im Energiefeld kann man trainieren und dann gezielt einsetzen.»

Die Phase 7 nennt Klaus Weber den philosophischen Überbau der Methode. Grob vereinfacht gehe es darum, dass das Ganze grösser sei als die Summe seiner Teile. Die Behandlung bestehe nicht nur aus der Aktion des Therapeuten und der Reaktion des Patienten oder der Patientin, sondern auch aus der Energie, die zwischen beiden entstehe. Inka Grabowsky

ANWENDUNG, AUSBILDUNG UND KOSTEN

Ein weites Anwendungsgebiet

Mit Ortho-Bionomy lassen sich Muskelverspannungen lösen. Die Therapie wirkt aber auch bei anderen gesundheitlichen Problemen.

Mit Geduld und Disziplin lassen sich auch Probleme wie der Hallux valgus angehen, bei dem das Fussquergewölbe abgesenkt und das Gelenk vom grossen Zeh zur Seite gedrückt ist. Gabriela Eicher beschreibt: «Ich drücke das Quergewölbe und den Zeh für ein paar Minuten noch mehr in die Fehlstellung. Der Körper versteht diese Information und beginnt mit einer Selbstregulation.» Die Ortho-Bionomy wird ebenfalls empfohlen bei Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, als Burn-out-Prophylaxe, zur Stärkung des Immunsystems, zur Entspannung bei psychischen Störungen, zur Narbenbehandlung oder der Erholung nach Operationen. Behandelt werden Babys ebenso wie Senioren. «Meine Patienten sind zwischen wenigen Monaten und

über 100 Jahre alt», sagt Klaus Weber. «Die Behandlung ist sehr sanft, insofern kann man physisch nichts zerstören, aber man kann den Patienten überfordern.» Muskelschmerzen, Durchfall oder Fieber könnten die Folge sein. Richtig angewandt mache die Methode viele Medikamente überflüssig. «Seit ich Ortho-Bionomy praktiziere, muss ich erheblich weniger Tabletten verschreiben», so Klaus G. Weber. Die Methode wirke ebenso schnell und ebenso effektiv.

Zu den Schulmedizinern, die sowohl konventionell als auch ortho-bionomisch behandeln, gehört auch der Kölner Orthopäde Khalil Kermani. «Ich kann aus meiner klinischen Praxis beweisen, dass Ortho-Bionomy funktioniert.» Auf Stress reagiere der Körper durch die Anspannung von Muskeln, erklärt er vereinfachend. Weil das selten symmetrisch auf beiden Körperseiten in gleichem Masse passiert, verdreht sich das Becken. Diese Be-

ckenverwirrung sieht Dr. Kermani als häufigste Ursache von Rückenschmerzen. Direkt im Anschluss an die ortho-bionomische Entlastung löse sich die Verwirrung auf. Seit vier Jahren ergänzt er die Schulmedizin durch Ortho-Bionomy. «Nur manchmal, wenn Patienten auf eine sofortige Symptombekämpfung angewiesen und die Ursache entzündlicher Natur ist, muss ich noch Medikamente spritzen», so der Orthopäde, Chiroprapeut und Osteopath.

Man braucht etwas Geduld für diese Art der Behandlung», räumt Gabriela Eicher ein. «Aber ich weiss aus eigener Erfahrung, dass es wirkt.» Die Winterthurerin ist als Patientin zur Ortho-Bionomy gekommen. «Meine Therapeutin hat mich darauf gebracht, mich selbst zum Practitioner ausbilden zu lassen.» Innerhalb von zwei Jahren absolvierte sie berufsbegleitend 900 Stunden Unterricht, zusätzlich brauchte sie noch einmal ein

Jahr, um die medizinischen Grundlagen zu lernen und die Krankenkassenanerkennung zu bekommen. Alles in allem musste sie rund 20 000 Franken investieren. Das erklärt auch die Kosten von 110 Franken für eine Therapiestunde, die einige Zusatzversicherungen anteilmässig übernehmen. Bei Hedy Frick in Zürich muss man sogar mit 140 Franken rechnen. igr

Zum Nachlesen: Khalil Kermani: «Heilung aus der Körpermitte» (Bezug über www.dr-kermani.de) oder: Klaus G. Weber und Michaela Wiese: «Rückenschmerzen verstehen, behandeln und vorbeugen» und «Weiche manuelle Techniken der Ortho-Bionomy». Jedes Jahr findet am 12. Februar der Europäische Tag der Ortho-Bionomy statt.

Weitere Informationen: www.hedyfrick.ch www.gabrielaeicher.ch www.ortho-bionomy-ch.ch



Mit speziellen Haltegriffen werden verschiedene Körperteile behandelt.