

Alles Wichtige zur Osteopathie



von Heiko Lehmann, Arzt & Osteopath

- ▶ **Wird Osteopathie mir helfen?**
- ▶ **Wie finde ich einen guten Osteopathen?**
- ▶ **Was zahlt meine Kasse?**

1. Inhaltsverzeichnis

1. Inhaltsverzeichnis	1
2. Vorwort	2
3. Osteopathie – was ist das?	3
3.1 Die Geschichte der Manuellen Medizin	3
3.2 Die Geschichte der Osteopathie	4
3.3 Was Osteopathie ist	5
3.3.1 Die Philosophie der Osteopathie	5
3.3.2 Die körperliche Dysfunktion	6
3.3.3 Die drei Säulen der Osteopathie	7
3.3.4 Die Techniken der klassischen Osteopathie	8
3.3.5 Die moderne myofasziale Osteopathie	8
3.3.6 Die wissenschaftliche Forschung und Osteopathie	9
3.3.7 Die Kunst der Osteopathie	10
3.3.8 Der Ablauf einer osteopathischen Behandlung	10
3.3.9 Die Kosten einer osteopathischen Behandlung	10
3.3.10 Die Möglichkeiten und Grenzen der Osteopathie	10
4. Wird Osteopathie mir helfen?	11
4.1 Kontraindikationen	11
4.2 Indikationen oder wer am meisten profitiert	12
4.3 Selbsttest – wird Osteopathie mir helfen?	12
4.4 Tipps bei erfolglosen Behandlungen	14
5. Wie finde ich einen guten Osteopathen?	15
5.1 Kriterien für einen guten Osteopathen	15
5.2 Kriterien für einen schlechten Osteopathen	16
6. Was zahlt meine Kasse bei osteopathischen Behandlungen?	16
6.1 Kostenerstattung durch private Krankenkassen und die Beihilfe	17
6.2 Kostenerstattung durch gesetzliche Krankenkassen	17
7 Über den Autor	19

2. Vorwort

Haben Sie auch schon von Osteopathie gehört? Die Osteopathie hat sich in den letzten Jahren vom Geheimtipp zu einer Behandlungsmethode gewandelt, auf die Tausende von Patienten schwören, die immer häufiger auch Ärzte ihren Patienten empfehlen und deren Behandlungskosten viele gesetzlichen Krankenkassen freiwillig bezuschussen.

Allerdings ist Osteopathie kein Allheilmittel und keine Wundermethode. Bei gewissen Beschwerden ist sie allerdings hoch effektiv und kann ein wahrer Segen sein, selbst bei Betroffenen, wo die üblichen Behandlungsmethoden nicht helfen.

Dann stellen sich Ihnen schnell folgende drei Fragen:

1. Was ist Osteopathie überhaupt?
2. Ist Osteopathie die richtige Methode für mich? Werde ich von einer osteopathischen Behandlung profitieren?
3. Wie finde ich den richtigen Osteopathen? Wer ist der beste Therapeut für mich?
4. Wie viel erstattet meine Krankenkasse?

Als Antwort auf diese Fragen habe ich diesen Infobroschüre für Sie geschrieben. Ich habe versucht, diese verständlich für jedermann zu schreiben, ohne Fachbegriffe, die nur Fachleute verstehen, sondern anschaulich mit Analogien und vielen Beispielen. All' dies gibt vor allem meine persönliche Erfahrung und Meinung wieder und soll von möglichst großem Nutzen für viele Menschen und flüssig lesbar sein, daher finden Sie Quellenangaben und Hinweise zur Vertiefung mancher Themen bei Interesse in den jeweiligen Fußnoten.

Mögen diese Informationen ein Beitrag zu einer besseren Medizin sein und Ihnen und vielen weiteren Menschen helfen, eine rasche und nachhaltige Heilung ihrer Schmerzen zu erreichen!

Ihr Heiko Lehmann

Facharzt für Allgemeinmedizin & Osteopath*

***Osteopath** ist kein geschützter Begriff und stellt keine Berufsbezeichnung, Facharztbezeichnung oder ärztliche Zusatzbezeichnung dar, ist aber ein üblicher Begriff für einen qualifiziert in Osteopathie ausgebildeten Therapeuten.

3. Osteopathie – was ist das?

Viele Leute stellen sich zu Recht unter Osteopathie eine sanfte Behandlungsmethode vor, bei der nur mit den Händen die krankheitsrelevanten Störungen im Körper erspürt und meist schmerzfrei behoben werden, wozu es jahrelanger Ausbildung und Übung bedarf. Was genau aber Osteopathie ist, lässt sich gar nicht so einfach definieren. Dies hat vor allem mit der Geschichte der Osteopathie und ganz allgemein mit der Geschichte der Manuellen Medizin, also der Kunst mit den Händen und Handgriffen Krankheiten zu lindern und zu heilen, zu tun.

3.1 Die Geschichte der Manuellen Medizin

Schon aus der Antike gibt es Überlieferungen von Behandlungen mittels Handgriffen¹. Auch der legendäre griechische Arzt Hippokrates wusste um und schätzte die Erfolge durch die geschickte Behandlung mit den Händen. Allerdings betrachtete er diese Behandlungsart als eines Arztes unwürdig. Vielleicht war aber auch die Notwendigkeit zur Behandlung ihrer Nutztiere (Schafe, Kühe, Pferde) ausschlaggebend, dass es eine lange Tradition von „Knochensetzern“, „Beinsetzern“ oder „Knochenbrechern“ unter Nicht-Ärzten, häufig Bauern, bis in die Neuzeit gibt. Durch die Medien heutzutage bekannt gewordene Vertreter sind z.B. Dieter Dorn (1938-2011), ein Bauer und Sägewerksbetreiber aus dem Allgäu, und die nach ihm benannte Dorn-Methode² oder Tamme Hanken³ (1960-2016), ein ostfriesischer Landwirt, Knochensetzer und „Pferdeflüsterer“, auch bekannt als XXL-Ostfriese.

Die moderne und professionelle Manuelle Medizin¹ ist untrennbar mit den Gründern der Osteopathie, dem amerikanischen Arzt Andrew Taylor Still (1828-1917), und der Chiropraktik, dem amerikanischen Kolonialwarenhändler David Daniel Palmer (1845-1913) verknüpft, die beide ab Ende des 19. Jahrhunderts ihre Behandlungsmethoden entwickelten und verbreiteten. Beide waren mit der damaligen Schulmedizin unzufrieden. Die Vertreter der Chiropraktik legten ihren Fokus vor allem auf die Wirbelsäule und glaubten an sogenannte Subluxationen, ein Art minimale Ausrenkung von Wirbelgelenken, so dass Nerven eingeklemmt würden. Die chiropraktischen Manipulationen, die häufig mit einem Knackgeräusch einhergingen – das „Einrenken“ –, sollten die Subluxationen beseitigen und die Nerven wieder befreien und dadurch Heilung bewirken.

Sowohl die Osteopathie als auch die Chiropraktik gelangten Anfang des 20. Jahrhunderts nach Europa und verbreiteten sich zunehmend bis heute. Dabei kam es durchaus zu Einflüssen, Mischungen und Erweiterungen mit den in Europa gängigen und überlieferten manuellen Therapien oder eigenen Weiterentwicklungen.

¹ http://de.wikipedia.org/wiki/Manuelle_Medizin

² <http://de.wikipedia.org/wiki/Dorn-Therapie>

³ <http://www.der-xxlostfriesse.de/> und http://de.wikipedia.org/wiki/Tamme_Hanken

Bei den Untersuchungs- und Behandlungstechniken sowie den Behandlungskonzepten gibt es so zahlreiche Ähnlichkeiten und Überschneidungen, dass es wenig verwunderlich ist, wenn die Begriffe Manuelle Medizin, Manuelle Therapie, Chiropraktik, Chirotherapie und Osteopathie oft synonym verwendet werden. Etwas vereinfachend können wir Manuelle Medizin als Oberbegriff für alle Behandlungsmethoden mit den Händen betrachten, die Chirotherapie als Methode der Ärzte mit Schwerpunkt auf Manipulationen und Mobilisationen der Wirbelsäule und Gelenke, was bei Heilpraktikern Chiropraktik genannt wird und bei Physiotherapeuten unter Verzicht auf Manipulationen Manuelle Therapie heißt. Die Osteopathie beinhaltet auch die vorgenannten Behandlungstechniken und darüber hinaus welche für die inneren Organe, die Schädelknochen und das Nervensystem.

3.2 Die Geschichte der Osteopathie

Die Legende besagt, dass der amerikanische Arzt Andrew Taylor Still (1828-1917) infolge des Todes dreier seiner fünf Kinder durch eine Hirnhautentzündung im Jahr 1864 eine bessere als die gängige Medizin entwickeln wollte, die völlig ohne Medikamente, Spritzen oder Operationen auskommt.

Stills Philosophie und Grundannahme waren, dass Gesundheit immer mit Beweglichkeit und ausreichender Versorgung durch Gefäße und Nerven einhergeht, dass die Struktur und Funktion unserer Organe und Gewebe eng zusammenhängen und sich beeinflussen, dass der Körper eine funktionelle Einheit darstellt und zur Selbstheilung fähig ist. Durch intensives Studium der Anatomie und seiner Tastfähigkeit, versuchte Still die Bereiche mit verminderter Beweglichkeit und Versorgung zu ertasten und gezielt zu behandeln.

1892 fing Andrew Taylor Still an, seine Philosophie und Behandlungsmethode zu unterrichten und nannte es „osteopathy“, was sich aus den griechischen Wörtern für Knochen (osteon) und Leiden (pathos) zusammensetzt. Aufgrund großer Heilerfolge verbreitete sich die Methode rasch in den USA und schließlich auch in Europa.

Die Osteopathie im Ursprungsland USA hat sich an vielen medizinischen Universitäten etabliert. Man kann dort Osteopathie studieren und den Abschluss „doctor of osteopathy“ (D.O.) erwerben und ist mit dem Abschluss dem amerikanischen Arzt (medical doctor = M.D.) gleichgestellt. Es ist aber auch möglich, in einem Ausbildungsgang Facharzt einer bestimmten Richtung zu werden, z.B. Chirurg, und gleichzeitig Osteopath. Es gibt an einigen amerikanischen Universitäten Institute und Professoren für Osteopathie, die lehren und forschen. Das ist in Deutschland anders. US-amerikanische Osteopathen praktizieren fast ausschließlich Techniken am Bewegungsapparat. Die osteopathische Behandlung der inneren Organe wird kaum gelehrt und die des Schädels und Nervensystems ist umstritten.⁴

In Europa und Deutschland werden im Rahmen der osteopathischen Ausbildung neben den Behandlungstechniken der Bewegungsorgane auch die Behandlung der inneren Organe, Weichteile, des Schädels und des Nervensystems gelehrt. Es stellt

⁴ <https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=66809>

die umfangreichste Methode zur manuellen Diagnostik und Behandlung von Funktionsstörungen im Körper dar. Hier wird es weniger als eigenständige Philosophie, Wissenschaft und Kunst angesehen als vielmehr Erweiterung der üblichen Chirotherapie/Chiropraktik und Manuellen Therapie.

Voraussetzungen für eine qualifizierte osteopathische Ausbildung in Deutschland ist eine Ausbildung zum Physiotherapeuten, Heilpraktiker oder Arzt. Bestrebungen, einen eigenen Beruf als Osteopath zu etablieren, blieben bislang erfolglos. Eine qualifizierte Ausbildung erfolgt ohne Vorkenntnisse in der Regel an einer Privatschule über vier bis fünf Jahre berufsbegleitend und ist mit hohem Zeit- und Kostenaufwand verbunden. Manche Verbände bieten auch eine kürzere Fortbildung an, die dann allerdings eine schon absolvierte Ausbildung in Chirotherapie oder manueller Therapie voraussetzt und darauf aufbaut. Eine einheitliche Regelung gibt es bislang nicht.

Die Bezeichnung Osteopath oder Osteopathin stellt in Deutschland keine geschützte Bezeichnung oder Berufs- bzw. Zusatzbezeichnung dar, hat sich aber allgemein als Begriff für einen qualifiziert in Osteopathie ausgebildeten Therapeuten eingebürgert, wie es etwa die gesetzlichen Krankenkassen für Erstattungen voraussetzen. Damit ist also jemand gemeint, der Mitglied eines Berufsverbandes der Osteopathen ist oder eine osteopathische Ausbildung absolviert hat, die zum Beitritt in einen Osteopathie-Verband berechtigt.

3.3 Was Osteopathie ist

Die kürzeste Definition für Osteopathie hat wohl der Begründer diese Methode, Andrew Taylor Still, selbst kreiert:

„Find it. Fix it. Leave it alone.“ (was sinngemäß übersetzt bedeutet: Finde das Problem, beseitige es und lass es in Ruhe)

Gemeint waren damit natürlich das Erspüren und Behandeln von funktionellen Störungen im Körper mit den Händen, die ursächlich für Beschwerden und Krankheiten sind. Aber für Still, der geprägt war von den geistigen Strömungen seiner Zeit wie dem amerikanischen Transzendentalismus, der Phrenologie und dem Mesmerismus, aber auch dem Knochensetzen und der Medizin der Shawnee-Indianer, war Osteopathie immer auch Philosophie, Wissenschaft und Kunst⁵. Diese Überzeugung hat sich in den USA bis heute weitgehend erhalten.

3.3.1 Die Philosophie der Osteopathie

Die osteopathische Philosophie wird gemäß der *American Association of Colleges of Osteopathic Medicine* definiert als

„ein Konzept zur Gesundheitspflege, welches von neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen vertieft wird und den ganzheitlichen Ansatz der Einheit des

⁵ <https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=66809>
[https://de.wikipedia.org/wiki/Osteopathie_\(Alternativmedizin\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Osteopathie_(Alternativmedizin))
https://de.wikipedia.org/wiki/Andrew_Taylor_Still

Körpers in seiner Struktur (Anatomie) und Funktion (Physiologie) aufgreift. Die osteopathische Philosophie betont die folgenden Prinzipien:

- a) *Der Mensch ist eine dynamische Funktionseinheit.*
- b) *Der Körper besitzt selbstregulative Mechanismen, denen Selbstheilungskräfte innewohnen.*
- c) *Struktur und Funktion sind wechselseitig auf allen Ebenen voneinander abhängig.*
- d) *Die rationale Behandlung basiert auf diesen Prinzipien.*⁶

Der wissenschaftliche Beirat der Bundesärztekammer kommt in der Beurteilung der osteopathischen Philosophie zu dem Schluss, dass das osteopathische Konzept denen anderer komplementärmedizinischer Verfahren ähnelt, mit unserem heutigen naturwissenschaftlichen-ärztlichen Denken kompatibel ist und Aspekte wie Bewegung und Ganzheitlichkeit essenzieller Bestandteil verschiedener medizinischer Fachdisziplinen sind⁷. Unter Ausklammerung des historischen Kontextes seien die Grundgedanken der Osteopathie eher als allgemeine Grundprinzipien und nicht als ein philosophisches Gedankengebäude im engeren Sinne, wie etwa bei der anthroposophischen oder traditionellen chinesischen Medizin, zu verstehen.

3.3.2 Die körperliche Dysfunktion

Die Begriffe für eine Funktionsstörung auf körperlicher Ebene variieren je nach osteopathischer Schule und Tradition: z. B. osteopathische Läsion, osteopathische Dysfunktion oder somatische (körperliche) Dysfunktion. Es entspricht dem zum Symptom bzw. zur Krankheit korrelierenden Teilbefund.

Eine somatische Dysfunktion wird in der Osteopathie wie folgt definiert:

„eingeschränkte oder veränderte Funktion von Teilen des somatischen Körpersystems (Skelett, Gelenke, myofasziale Strukturen) und dem damit in Verbindung stehenden vaskulären, lymphatischen und neuralen Elementen.“⁶

Für die Diagnose einer somatischen Dysfunktion müssen vier Kriterien erfüllt sein:

1. abnorme Gewebebeschaffenheit
2. Asymmetrie
3. Bewegungseinschränkung
4. Gewebeempfindlichkeit

Alle diese Kriterien lassen sich durch einen Osteopathen erkennen und ertasten.

Wichtig und wenig bekannt ist, dass jeder – auch der völlig Gesunde – viele körperliche Dysfunktionen hat! Das ist normal und Ausdruck unseres Regulations- und Kompensationsvermögens. Viele dieser kleinen Funktionsstörungen sind völlig

⁶ s. Nicholas A. S. & Nicholas E. A., Atlas Osteopathische Techniken, Urban & Fischer 2009

⁷ <https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=66809>

irrelevant und müssen nicht behandelt werden. Die Kunst der Osteopathie ist es u.a., beim Erkrankten die relevanten Dysfunktionen aufzuspüren und diese zu behandeln.

3.3.3 Die drei Säulen der Osteopathie

Die Osteopathie wird typischerweise in drei Bereiche unterteilt:

1. parietale Osteopathie – für den Bewegungsapparat
2. viszerale Osteopathie – für die inneren Organe und Gefäße
3. kraniale (oder kraniosakrale) Osteopathie – für die Schädelknochen, das Kreuzbein und das Nervensystem

In der parietalen Osteopathie werden die Strukturen des Bewegungsapparates behandelt, also die Wirbelsäule, Gelenke, Muskeln, Bänder und das Bindegewebe. Dagegen geht es in der viszeralen Osteopathie um die Behandlung der inneren Organe und ihrer bindegewebigen Aufhängung. Die kraniale Osteopathie widmet sich über die Behandlung der Schädelknochen (Kranium = Schädel) und des Kreuzbeins (Sakrum = Kreuzbein) der Behandlung des Nervensystems und eines eigenständigen und von der Atmung und dem Herzschlag unabhängigen Rhythmus, der sogenannte „cranial rhythmic impulse“ (CRI) oder „primärer respiratorischer Mechanismus“ (PRM).

Die parietale Osteopathie hat viele Überschneidungen mit der Chirotherapie und Manuellen Therapie, wobei in der Osteopathie i.d.R. weichere Techniken zum Einsatz kommen und den Weichteilen, insbesondere den Muskeln, Sehnen, Bändern und Faszien, entschieden mehr Beachtung geschenkt wird.

Die viszerale Osteopathie entstand ab den 1940er Jahren und wurde maßgeblich in Europa entwickelt. Daher hat sie in der europäischen Osteopathie einen viel höheren Stellenwert als in den USA.

Die kraniale Osteopathie wurde von einem Schüler Stills entwickelt, dem osteopathischen Arzt William Garner Sutherland (1873-1954), bei der vorwiegend Handgriffe im Bereich des Schädels und des Kreuzbeins ausgeführt werden. Der Osteopath John E. Upledger entwickelte daraus eine eigenständige Behandlungsmethode und nennt diese Craniosacral-Therapie⁸. Die kraniale Osteopathie ist der umstrittenste Bereich innerhalb und außerhalb der Osteopathie in Europa genauso wie in den USA.

Gerade in Europa wird oft die Meinung vertreten, dass wahre Osteopathie immer alle drei Bereiche umfassen muss. Andererseits erreichen osteopathische Behandler, die vor allem auf einen Bereich fokussieren oder von der Osteopathie unabhängige Methoden, die sich von vornherein nur auf einen Bereich beschränken, immer wieder erstaunliche Heilerfolge.

⁸ <https://www.upledger.de/>

3.3.4 Die Techniken der klassischen Osteopathie

Es gibt eine Reihe von verschiedenen osteopathischen Techniken, die über die Jahrzehnte entstanden sind und sich in der Art der Durchführung und/oder in dem Gewebe, auf das sie hauptsächlich wirken, unterscheiden, z. B.:

- Parietale Techniken (für den Bewegungsapparat)
 - Myofasziale Releasetechnik
 - Muskel-Energie-Techniken (MET)
 - Strain-Counterstrain nach Jones
 - Manipulationstechniken mit Impuls (HVLA – high velocity, low amplitude oder ‘thrust’ genannt)
 - BLT- und LAS-Technik (Balanced ligamentous tension- und Ligamentous articular strain-Technik)
- Viszerale Techniken (zur Behandlung der inneren Organe)
- Kraniale bzw. kraniosakrale Behandlungstechniken (zur Behandlung der Schädel- und Kreuzbeinknochen sowie des Nervensystems)
- Lymphatische Techniken (für die Lymphgefäße)

Der Osteopath versucht heraus zu finden, welches Gewebe oder welche Struktur primär betroffen bzw. am meisten gestört ist. Demgemäß wird eine dazu passende Behandlungstechnik gewählt, zum Beispiel eine Muskelbehandlungstechnik bei primären Störungen der Muskelfunktion, eine Gelenkbehandlungstechnik bei gestörter Gelenkfunktion oder eine lymphatische Technik bei gestörtem Lymphabfluss. Oft lösen sich durch die Behandlung der primären Dysfunktionen weitere Funktionsstörungen mit, ohne extra behandelt werden zu müssen.

Praktisch alle diese Techniken sind schmerzlos. Manchmal kann allerdings eine Positionierung des Patienten unangenehm sein für eine andere Struktur im Körper. Dann kann eine andere Technik oder Positionierung gewählt werden.

Allerdings gibt es auch myofasziale Techniken für Muskel- und Faszien-gewebe, die sich in den letzten 20 Jahren entwickelt und verbreitet haben und hoch effektiv für bestimmte Funktionsstörungen sind, aber durchaus schmerzhaft sein können. Nicht alle Osteopathen haben diese gelernt oder können sich damit anfreunden.

3.3.5 Die moderne myofasziale Osteopathie

Mit Osteopathie kann man bei vielen Beschwerden helfen, die größte Wirksamkeit hat sie aber sicherlich bei Schmerzen im Bewegungsapparat. Besonders relevant scheinen dabei neben der Gelenkebene die Weichteile zu sein, also Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien. Man spricht deshalb auch von myofaszialer Osteopathie.

Als Faszien (lat. *fascia* für „Band“, „Bündel“) bezeichnet man die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und

verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen.⁹ Sie kennen dieses Gewebe als den weißlichen Teil eines Stücks Fleisch, der sich so schlecht durchschneiden lässt. Aber Faszien sind nicht nur dick und derbe, sondern z. T. auch sehr fein und durchziehen und umhüllen spinnennetzartig alle Organe, geben dem Gewebe Form und Spannung, tragen zur Versorgung und zum Schutz sowie zur Kraftübertragung bei. Die Bedeutung dieses speziellen Bindegewebes wurde wissenschaftlich erst in den letzten Jahren immer deutlicher.

Auch therapeutisch scheint das Faszien-gewebe bei vielen Schmerzerkrankungen sehr relevant zu sein. In der Osteopathie sorgte vor allem das Faszien-distorsionsmodell nach Typaldos (FDM) bzw. Typaldos Manual Therapy (TMT) für Furore¹⁰. Das Besondere an Typaldos' Konzept ist zunächst einmal, dass die Beschreibung des Schmerzes durch den Patienten und insbesondere die Körpersprache des Patienten, wenn er seinen Schmerz mit den Händen zeigt, zur Diagnostik, Differenzierung und Behandlung der sechs verschiedenen von Typaldos entdeckten Faszien-Dysfunktionen genutzt wird.

Eine interessante Fernseh-Reportage des Magazins Visite vom NDR über diese Methode können Sie hier anschauen:

- Teil 1: <https://youtu.be/kq6nDUnojyU>
- Teil 2: <https://youtu.be/tiy0yBkCm00>

Da allerdings einige der Behandlungstechniken nach Typaldos zwar hoch wirksam aber im Moment der Behandlung mitunter etwas schmerzhaft sein können, ist diese Behandlungsmethode auch unter Osteopathen durchaus umstritten.

Ich persönlich möchte die Techniken nach Typaldos in meiner täglichen Praxis nicht mehr missen und kombiniere sie höchst erfolgreich mit den Techniken und Prinzipien der klassischen Osteopathie.

3.3.6 Die wissenschaftliche Forschung und Osteopathie

Die wissenschaftliche Forschung, insbesondere zur Neurophysiologie, hat grundlegende Erkenntnisse gewonnen, die die Wirkung manueller Behandlungsmethoden zumindest teilweise, zum Beispiel über die Stimulation schmerzhemmender nervlicher Regelkreise, erklärt. Bezüglich der Wirksamkeit von osteopathischen Behandlungen liegen derzeit international für die parietale Osteopathie eine Vielzahl an Studien vor, für die viszerale Osteopathie wenige und für die kraniosakrale Osteopathie fast keine, die den Kriterien höherer Evidenzklassen genügen.¹¹

Die Erforschung der Störungen im Faszien-gewebe zum Nachweis von Verklebungen, Verdrehungen und Störungen im Sehnen-Knochenübergang, deren Bedeutung bei

⁹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Faszie>

¹⁰ <https://de.wikipedia.org/wiki/Faszien-distorsionsmodell> und http://www.fdm-europe.com/de_DE/

¹¹ <https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=66809>

Schmerzerkrankungen und zur Wirksamkeit osteopathischer Behandlungstechniken sind vielversprechend, stehen allerdings noch sehr am Anfang.

3.3.7 Die Kunst der Osteopathie

Die Kunst der Osteopathie besteht nicht darin, nur irgendwelche Funktionsstörungen zu finden und zu beseitigen, denn davon gibt es bei jedem zahlreiche. Die Kunst ist es vielmehr, die relevanten Funktionsstörungen und möglichen Wechselwirkungen zu finden und wirksam zu behandeln. Das gelingt nur durch die Verknüpfung von Erfahrung, rationalem Wissen und durchdachten Konzepten mit Intuition und dem Gefühl für und dem Erspüren von Zusammenhängen bei gleichzeitig jeweils individueller Anpassung an den einzelnen Patienten mit seiner einzigartigen Lebensgeschichte, seinen Beschwerden, Stressfaktoren und Funktionsstörungen in allen relevanten Bereichen. Und natürlich braucht es ein wenig Talent und viel Übung und Freude daran, mit seinen Händen andere Menschen zu behandeln. Dann allerdings geschehen oft unglaubliche oder unglaublich schnelle Verbesserungen und Heilungen selbst hartnäckiger Beschwerden.

3.3.8 Der Ablauf einer osteopathischen Behandlung

Der typische Ablauf einer osteopathischen Erstbehandlung sieht i.d.R. so aus: zunächst werden ausführlich die Krankheitsvorgeschichte und die aktuellen Beschwerden erfragt, über Osteopathie aufgeklärt und offene Fragen besprochen. Dann erfolgt die körperliche Untersuchung und Befunderhebung, wobei der Patient sich zum Teil selbst aktiv bewegt oder auch passiv im größeren oder kleineren Umfang bewegt wird, in der Regel in mehreren Positionen wie stehend, sitzend oder liegend. Dann erfolgt die osteopathische Behandlung, die je nach Patient, Beschwerden, Befunden und Behandler sehr unterschiedlich sein kann. Wundern Sie sich nicht, wenn der Osteopath auch fernab des Ortes Ihrer Beschwerden behandelt. Danach werden nochmals wichtige Befunde und Bewegungen kontrolliert. Im Anschluss erfolgt eine Beratung und Prognose.

Folgebehandlungen verlaufenen i.d.R. ähnlich, wobei sich natürlich die Befragung und manchmal auch Befunderhebung verkürzen.

3.3.9 Die Kosten einer osteopathischen Behandlung

Die Kosten für eine osteopathische Behandlung variieren, je nach Aufwand, Region und je nachdem ob der Osteopath als Physiotherapeut, Heilpraktiker oder Arzt ausgebildet und tätig ist. Aber auch die Erfahrung und Spezialisierung des Osteopathen und seine Bekanntheit und Beliebtheit können sich auf die Preise auswirken. In den meisten Fällen liegen die Behandlungskosten wohl zwischen 60 und 180 €, wobei in der Regel Erstbehandlungen aufwendiger und teurer sind als Folgebehandlungen.

3.3.10 Die Möglichkeiten und Grenzen der Osteopathie

Mit der Osteopathie lassen sich viele Beschwerden effektiv behandeln, wenn funktionelle Störungen dabei eine wichtige oder alleinige Rolle spielen. Bei

ausgeprägten entzündlich bedingten Beschwerden oder strukturellen Veränderungen hat auch die Osteopathie wie jede andere konservative Therapie ihre Grenzen. Zwar lassen sich gegebenenfalls mit osteopathischen Behandlungen Operationen hinauszögern, etwa bei Gelenksarthrose, oder nach operativen Eingriffen sinnvolle ergänzende Behandlungen der Funktionsstörungen durchführen. Dabei ist aber die richtige Indikationsstellung ganz entscheidend, um die Patienten bei Vorschäden vor weiteren Schädigungen durch nicht indizierte osteopathische Behandlungstechniken oder unangemessenes Hinauszögern wichtiger operativer Maßnahmen zu bewahren.

4. Wird Osteopathie mir helfen?

Es ist daher sehr zu befürworten, dass die gesetzlichen Krankenkassen für Erstattungsansprüche in der Regel ein vor der ersten osteopathischen Behandlung ausgestelltes ärztliches Attest über die Indikation und Unbedenklichkeit einer osteopathischen Behandlung beim jeweiligen Patienten verlangen, sofern der Osteopath nicht selber Arzt ist. Das einzige Manko daran ist, dass viele Ärzte zu wenig über Osteopathie wissen, um die Indikationen richtig stellen zu können.

4.1 Kontraindikationen

Wenn Sie vor einer osteopathischen Behandlung sowieso erst den Arzt Ihres Vertrauens aufsuchen, um die Indikation für eine osteopathische Behandlung stellen zu lassen, obliegt es natürlich auch Ihrem Arzt, mögliche Kontraindikationen festzustellen und den Osteopathen auf vorgeschädigte Strukturen und Einschränkungen für bestimmte Behandlungstechniken hinzuweisen.

Wenn Sie eine der folgenden Symptome oder Krankheiten haben, sollten Sie nicht direkt zu einem Osteopathen sondern erstmal zu einem Arzt gehen:

- Unfall, Sturz oder anderes Trauma vor kurzer Zeit, insbesondere bei erhöhter Knochenbrüchigkeit, z.B. durch Osteoporose
- seit mehreren Wochen bestehende Schmerzen
- Krebsleiden
- in den Arm oder ins Bein ausstrahlende Schmerzen
- Kribbeln oder Taubheitsgefühl in Arm oder Hand, Bein oder Fuß, im Schritt oder Gesicht
- Schmerzen beim Husten, Niesen oder Pressen
- eine merkliche Schonhaltung
- plötzliche Stuhl- oder Harninkontinenz (Notfall, sofort einen Arzt verständigen!)

Auch wenn schon gravierende strukturelle Veränderungen vorliegen, etwa ein Bandscheibenvorfall, ist eine osteopathische Behandlung nicht automatisch

kontraindiziert. Besprechen Sie das in diesem Fall mit Ihrem behandelnden Arzt und Osteopathen bitte eingehend.

4.2 Indikationen oder wer am meisten profitiert

Eine der häufigsten Indikationen für Osteopathie sind Schmerzen im Bewegungsapparat, bei denen Funktionsstörungen ursächlich oder entscheidend mit ursächlich sind und keine Kontraindikationen bestehen, wie im vorherigen Kapitel beschrieben. Hier ist die Behandlung mit Osteopathie erfahrungsgemäß und wissenschaftlich nachweislich effektiv und kann oft helfen, selbst wenn die üblichen Behandlungsverfahren wenig oder nichts bringen. Konkret heißt das, die meisten der folgenden Beschwerden und Krankheitsbilder fallen darunter:

- Kreuz-/Rückenschmerzen, Lumbago / „Hexenschuss“
- Nackenschmerzen, Schulterschmerzen bzw. Schulter-Armschmerzen
- Gelenkschmerzen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Muskel- und Weichteilschmerzen, Fibromyalgie
- Tennis- und Golferellenbogen
- Verletzungen durch Unfälle oder beim Sport sofern knöcherner Verletzungen ausgeschlossen wurden, z. B. Zerrung, Stauchung oder Schleudertrauma
- Reizungen oder Verklebungen der Bänder, Sehnen und Faszien

Selbst schon eingetretene strukturelle Veränderungen, die noch keiner Operation bedürfen, wie etwa Bandscheibenvorfälle oder Gelenksarthrose, sind bei richtiger Indikation und Auswahl der adäquaten Behandlungstechniken häufig ein dankbares Anwendungsgebiet der Osteopathie.

Ferner sollte auch bei chronischen Beschwerden, nicht nur was Schmerzen angeht sondern auch bei Störungen des Vegetativums und der inneren Organe, an eine osteopathische Behandlung gedacht werden.

4.3 Selbsttest – wird Osteopathie mir helfen?

Wenn Sie den Report bis hierhin aufmerksam gelesen haben, werden Sie vermutlich schon eine gute Vorstellung haben, ob Ihnen Osteopathie helfen kann. Dieser Test mittels Fragebogen¹² ist für Menschen mit Schmerzen gedacht und soll dabei helfen, zu ermitteln, inwieweit Muskeln und andere Weichteile, die sehr gut auf osteopathische Behandlungen ansprechen, an der Schmerzentstehung beteiligt sind, und ermittelt eine Prognose, wie gut Sie von einer osteopathischen Behandlung profitieren werden.

¹² erstellt in Anlehnung an einen bewährten Fragebogen bzgl. Muskel- und Weichteilschmerzen

Selbsttest - wird Osteopathie mir helfen?

Bitte kreuzen Sie jede Frage an. Wenn keine der beiden Antwortmöglichkeiten zutrifft, wählen Sie diejenige, welche am ehesten zutrifft.

Empfinden Sie Ihre Schmerzen als ...

- spitz 0 oder 1 dumpf
- pochend/pulsierend 0 oder 1 drückend
- schneidend 0 oder 1 reißend
- ziehend 0 oder 1 krampfend
- punktgenau umschrieben 0 oder 1 diffus/flächig
- attackenhaft auftretend 0 oder 1 anhaltend

Leiden Sie unter ...

- Morgensteifigkeit? 0 1 nein
- Gelenkschwellung? 0 1 nein
- Gelenküberwärmung? 0 1 nein
- Gelenkrötung? 0 1 nein
- Fieber? 0 1 nein
- Einschränkungen der Gelenkbeweglichkeit? 0 1 nein
- Funktionsstörungen von Blase und/oder Darm? 0 1 nein
- einer umschriebenen Muskelschwäche?
(z.B. einer Fußheberschwäche, etc.) 0 1 nein
- sonstigen neurologischen Ausfällen
oder Lähmungserscheinungen? 0 1 nein

Spüren/empfinden Sie im Bereich Ihrer Schmerzen ... als schmerzhaft?

- ... eine leichte Berührung (z.B. durch die Bettdecke) 0 1 nein
- ... Kälte/Wärme (z.B. Badewasser) 0 1 nein

Spüren/empfinden Sie im Bereich Ihrer Schmerzen mitunter ...?

- ... ein Brenngefühl (wie Brennnesseln)? 0 1 nein
- ... ein Kribbel/Prickelgefühl (wie Ameisenlaufen)? 0 1 nein

— —
... ein Taubheitsgefühl? 0 1 nein

Sind Ihre Schmerzen eher ...

gut lokalisierbar 0 oder 1 schlecht lokalisierbar
über Gelenken 0 oder 1 über Muskeln
nachts stärker 0 oder 1 tagsüber stärker
in Ruhe mehr 0 oder 1 in Ruhe weniger
morgens stärker 0 oder 1 morgens schwächer

Auswertung:

Bitte zählen Sie die Anzahl der Kreuze in der rechten Spalte

Summe rechte Spalte: _____ Punkte

Auswertung des Ergebnisses:

- 0 bis 8 Punkte: Sie werden vermutlich nur wenig von einer osteopathischen Behandlung profitieren.
- 9 bis 16 Punkte: Sie werden vermutlich merklich von einer osteopathischen Behandlung profitieren.
- 17 bis 25 Punkte: Sie werden vermutlich sehr von einer osteopathischen Behandlung profitieren.

Bitte überbewerten Sie diesen Test nicht, er liefert nur ein Indiz!

4.4 Tipps bei erfolglosen Behandlungen

Sollten auch mehrere osteopathische Behandlungen erfolglos geblieben sein, besprechen Sie mit Ihrem Osteopathen und behandelnden Arzt, ob weitere Untersuchungen zum Ausschluss einer relevanten strukturellen Schädigung oder entzündlicher oder anderer seltener Ursachen sinnvoll sind, z.B. Ultraschall-untersuchungen, Röntgenbilder oder Laboruntersuchungen. Sollte sich dabei nichts herausstellen, wäre an ergänzende Behandlungen aus dem schulmedizinischen und/oder naturheilkundlichen und/oder psychosomatischen Bereich zu denken. Ggf. können Sie auch die Konsultation eines anderen Osteopathen erwägen.

5. Wie finde ich einen guten Osteopathen?

Osteopathen gibt es inzwischen schon so viele, dass es Ihnen nicht schwer fallen sollte, den für Sie richtigen zu finden, bei dem Sie sich in guten Händen fühlen. Natürlich ist auch der Behandlungserfolg wichtig, doch es gibt auch schon vor der ersten Behandlung Kriterien, die Sie bei der Wahl Ihres Therapeuten beachten sollten.

5.1 Kriterien für einen guten Osteopathen

Gut und schlecht sind natürlich sehr individuell und relativ. Dennoch hier die meiner Meinung nach wichtigsten Kriterien, um einen guten Osteopathen zu finden:

- **Persönliche Empfehlungen**
Empfehlungen von anderen Menschen, die Sie persönlich kennen und die sich schon von einem Osteopathen haben behandeln lassen, sind sehr hilfreich. Fragen Sie ruhig alles, was für Sie von Interesse ist.
- **Empfehlungen im Internet**
Auch die Arzt-Bewertungsportale (z. B. www.jameda.de) gewinnen immer mehr an Bedeutung und haben zumindest bei zehn Bewertungen und mehr eine Aussagekraft, vor allem wenn auch individuelle Texte verfasst und nicht nur Noten verteilt wurden. Einzelne negative Äußerungen sollten Sie nicht überbewerten.
- **Qualifizierte osteopathische Ausbildung**
Das sollte eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein. Da die Begriffe Osteopathie oder Osteopath nicht geschützt sind und es keine einheitliche Regelung für die Ausbildung gibt, würde ich die Kriterien wie die gesetzlichen Krankenkassen für die Erstattung osteopathischer Behandlungen anlegen: der Osteopath sollte Physiotherapeut, Heilpraktiker oder Arzt und entweder Mitglied eines Berufsverbandes der Osteopathen sein oder eine osteopathische Ausbildung absolviert haben, die zum Beitritt in einen Osteopathieverband berechtigt. Die meisten Krankenkassen führen Listen von qualifizierten Osteopathen und können Ihnen deren Adressen und Kontaktdaten nennen. Oder Sie suchen in Internetsuchmaschinen wie z. B. Google nach den Begriffen „Osteopath“ oder „Osteopathie“ und Ihrem Wohnort oder nächst größerem Ort, also z. B. „Osteopathie Kiel“. Dann sollten Sie nur noch sicherstellen, dass eine Anerkennung der osteopathischen Qualifikation bei Ihrer Krankenkasse vorliegt – entweder ansehen Sie das schon aus der Internetseite oder können danach telefonisch oder per Email fragen.
- **Erfahrung**
Ein guter Osteopath braucht ein sehr gutes Einfühlungsvermögen, denn er muss sich in den Körper seines Patienten und die verschiedenen Gewebestrukturen reinspüren. Um ein „gutes Händchen“ zu entwickeln, ist ein

wenig Talent und viel Erfahrung nötig. Daher ist es sicherlich kein schlechtes Kriterium, wenn der Osteopath Ihrer Wahl schon über ein paar Jahre Erfahrung seit Abschluss der osteopathischen Ausbildung verfügt. Dennoch können auch Osteopathen mit weniger Erfahrung oder, die sich noch in der Ausbildung befinden, eine gute Wahl sein.

- **Sympathie und Vertrauen**

Dieses entsteht natürlich erst mit dem ersten persönlichen Kontakt und der Behandlung. Es ist sicherlich förderlich, wenn die „Chemie“ stimmt. Das Anschauen der Internetseite oder das Lesen einer Veröffentlichung des Osteopathen kann Ihnen auch vorab schon wichtige Hinweise geben.

- **Behandlungserfolg**

Selbstverständlich ist auch das ein wichtiges Kriterium.

Darüber hinaus sind sicherlich weitere Qualifikationen und Spezialisierungen im weiten Feld der Osteopathie oder Lehrtätigkeiten ein weiteres mögliches Gütekriterium.

5.2 Kriterien für einen schlechten Osteopathen

Folgende Kriterien halte ich für schlechte Indikatoren:

- Mangelhaft qualifizierte Ausbildung in Osteopathie
- Heilungsversprechen
- Keine gründliche Anamnese, körperliche Untersuchung oder Aufklärung
- Ablehnung oder Abwertung der Schulmedizin oder anderer Behandlungsmethoden
- Abwertende Äußerungen über andere Behandler
- Ablehnende Haltung gegenüber weiterer Diagnostik zum Ausschluss struktureller Schäden oder anderer Ursachen auch bei länger bestehenden Beschwerden
- Mangelnde Vielfalt an Behandlungstechniken
- Stets gleiche Behandlung auch bei verschiedenen Beschwerden oder Patienten
- Verschlechterung nach jeder Behandlung

6. Was zahlt meine Kasse bei osteopathischen Behandlungen?

Während die privaten Krankenkassen schon lange osteopathische Behandlungen erstatten, haben inzwischen auch die meisten gesetzlichen Krankenkassen beschlossen, auf freiwilliger Basis Kosten anteilig zu erstatten. Alle folgenden

Angaben basieren auf meinem besten Wissen, aktueller Recherche und gesammelten Erfahrungen, allerdings erfolgen **alle Angaben ohne Gewähr**.

6.1 Kostenerstattung durch private Krankenkassen und die Beihilfe

Die meisten **privaten Krankenkassen** erstatten osteopathische Behandlungen problemlos. Da in der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) keine osteopathischen Behandlungsziffern vorkommen, muss mit analogen Ziffern abgerechnet werden. Es gibt unterschiedliche Empfehlungen zur analogen Abrechnung osteopathischer Behandlungen von Seiten der Bundesärztekammer, einiger Landesärztekammern und einiger Fachgesellschaften, z.B. der Deutschen Gesellschaft für Osteopathische Medizin (DGOM). Daher kann es vereinzelt vorkommen, dass gewisse analoge Abrechnungsziffern od. Zifferkombinationen als nicht erstattungsfähig eingestuft werden. Wenn Sie sicher gehen wollen, erkundigen Sie sich vorab, nach welcher Empfehlung (z.B. Bundesärztekammer od. DGOM) Ihre private Krankenkasse Osteopathie erstattet. Oder lassen Sie sich nach der ersten Behandlung einen Kostenvoranschlag geben und reichen Sie diesen ein.

Die **Beihilfe** in Schleswig-Holstein erstattet osteopathische Behandlungen, sofern die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Osteopathische Medizin (DGOM) und der Landesärztekammer Schleswig-Holstein berücksichtigt wurden.

6.2 Kostenerstattung durch gesetzliche Krankenkassen

Die meisten gesetzlichen Krankenkassen erstatten auf **freiwilliger Basis** einen Teil der Behandlungskosten. Folgende **Voraussetzungen** müssen i.d.R. erfüllt sein:

- Die Indikation für eine osteopathische Behandlung wird vorab durch einen Arzt gestellt. Eine entsprechende formlose ärztliche Bescheinigung od. Verordnung ist bei der Krankenkasse zusammen mit der ersten Rechnung einzureichen. Ist der Osteopath selber Arzt, kann er sie i.d.R. selbst ausstellen.
- Die Behandlung muss von einem ausreichend qualifiziert ausgebildeten Osteopathen durchgeführt werden. Dies ist i.d.R. erfüllt, wenn der Osteopath Mitglied eines osteopathischen Berufsverbandes ist oder eine Ausbildung absolviert hat, die zum Beitritt in einen Osteopathie-Verband berechtigt.

Osteopathie ist immer eine Privatleistung, die Ihnen als Patient in Rechnung gestellt wird. Sofern Ihre Krankenkasse osteopathische Behandlungen anteilig erstattet, reichen Sie die Rechnung im Original zusammen mit der ärztlichen Bescheinigung ein.

Die wichtigsten gesetzlichen Krankenkassen erstatten nach meiner aktuellen Recherche Osteopathie derzeit (Stand Januar 2019) wie folgt:

- **AOK Nordwest**: erstattet 80 % der Behandlungskosten bis max. 40 € pro Behandlung bis max. 500 € insgesamt pro Kalenderjahr
- **Atlas BKK Ahlmann**: erstattet 80 % der Behandlungskosten bis max. 65 € pro Behandlung für max. 6 osteopathische Behandlungen pro Kalenderjahr

- **Barmer GEK**: keine direkte Erstattung osteopathischer Behandlungen, aber die beim BARMER-Bonusprogramm gesammelten Punkte können für eine Zuschuss-Prämie eingelöst werden; allerdings muss der Osteopath eine Kassenzulassung haben
- **BKK Mobil Oil**: keine direkte Erstattung osteopathischer Behandlungen, aber durch ein Bonusprogramm (im Rahmen des sog. Aktiv-Kontos des Bonusprogramms Fitforcash) ist ein Zuschuss von bis zu 250 € möglich
- **BKK Securvita**: erstattet maximal 60 Euro je Behandlung abzüglich der vorgesehenen Zuzahlung für bis zu 6 osteopathische Behandlungen pro Kalenderjahr, allerdings pro Quartal maximal 3 Behandlungen
- **DAK**: eine reguläre Erstattung ist nur per vorheriger Einzelfallentscheidung möglich, daher bitte vorab bei der DAK anfragen; ferner kann sich jedes DAK-Mitglied, das am Bonusprogramm 'DAK Aktivbonus' teilnimmt, den Gegenwert der Bonuspunkte als Zuschuss für osteopathische Behandlungen auszahlen lassen
- **Hanseatische Ersatzkasse (HEK)**: erstattet 80 % der Kosten bis max. 30 € pro Behandlung für max. 3 osteopathische Behandlungen pro Kalenderjahr
- **IKK classic**: erstattet über das 'IKK Gesundheitskonto' max. 40 € pro Behandlung für max. 4 osteopathische Behandlungen pro Kalenderjahr
- **IKK Nord**: erstattet für maximal 4 Behandlungen pro Kalenderjahr maximal 150 € insgesamt; allerdings muss der Osteopath eine Kassenzulassung haben
- **Techniker Krankenkasse**: erstattet bis max. 40 € pro Behandlung für max. 3 osteopathische Behandlungen pro Kalenderjahr; durch die Teilnahme am Bonusprogramm können Sie zusätzlich im Rahmen der sog. TK-Gesundheitsdividende Anspruch auf einen Zuschuss von 50, 100 od. 250 € erwerben, den Sie auch für osteopathische Behandlungen in Anspruch nehmen können
- **Viactiv**: erstattet 90 % der Behandlungskosten bis max. 60 € pro Behandlung für max. 6 osteopathische Behandlungen pro Kalenderjahr

Alle Angaben ohne Gewähr. Die Erstattungen sind eine freiwillige Leistung der Kassen, die jederzeit geändert werden können. Wenn Sie ganz sicher gehen wollen, erkundigen Sie sich bitte vorab bei Ihrer Krankenkasse nach den aktuellen Erstattungsansprüchen.

7 Über den Autor



Heiko Lehmann, geb. 1970 in Rendsburg, ist ehemaliger Heilpraktiker, Facharzt für Allgemeinmedizin und Osteopath*. Seit 1997 ist er in eigener Privatpraxis in Kiel tätig.

Seine Behandlungsschwerpunkte sind die Behandlung von akuten und chronischen Schmerzen, Erschöpfung und Burn-Out, Mangelkrankungen, autoimmunen Krankheiten und Suchterkrankungen mit Osteopathie, Naturheilverfahren, Substitutionstherapie und ganzheitlicher Medizin.

Heiko Lehmann ist u.a. Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Manuelle Medizin e.V. (DGMM) und der Deutsch-Amerikanischen Akademie für Osteopathie (DAAO e.V.).

" Mein Herz schlägt für eine menschliche, ganzheitliche und mächtige Medizin. Mich hat schon immer besonders interessiert und angespornt, den Menschen zu helfen, bei denen die übliche Medizin versagt. Ich liebe es, mich in andere Menschen einzufühlen, die körperlichen und seelischen Knackpunkte aufzuspüren und durch gezielte Impulse Heilungsvorgänge zu initiieren. Daher arbeite ich sehr gerne und viel mit Naturheilverfahren und manuellen Methoden wie der Osteopathie. Parallel habe ich gelernt, relevante energetische, emotionale und mentale Blockaden aufzuspüren und effektiv zu lösen.

Auch meine schulmedizinischen Kenntnisse, Erfahrungen und Kompetenzen erachte ich als sehr wertvoll. Ich sehe die Schulmedizin nicht als Gegensatz zur Naturheilkunde, sondern versuche beides in ein übergeordnetes Gesamtkonzept zu integrieren. Dabei erlebe ich immer wieder, dass neue Heilungspotentiale entstehen, die über die reinen Möglichkeiten der Schulmedizin oder Naturheilkunde oder deren Mischung hinausgehen. Diese Art der ganzheitlichen Heilkunst weiter zu entwickeln und anzuwenden, sehe ich als meine Berufung, die mich mit Dankbarkeit, Freude und Demut erfüllt."

Heiko Lehmann ist verheiratet und stolzer Vater eines Sohns. Er interessiert sich sehr für Psychologie, Philosophie und Persönlichkeitsentwicklung, aber auch für östliche Mystik und asiatische Kampfkünste. Er liebt es, mit seinem Sohn zu spielen und zu basteln genauso wie ein gutes Buch zu lesen und mit seinem Hund Zorro spazieren zu gehen.

***Osteopath** stellt keine Berufsbezeichnung, Facharztbezeichnung oder ärztliche Zusatzbezeichnung dar, ist aber ein üblicher Begriff für einen qualifiziert in Osteopathie ausgebildeten Therapeuten.