



Artikel aus den Kieler Nachrichten
„Journal“ vom 25.05.2013

Blockaden mit den Händen lösen

Julia Schwarz konnte dem Teufelskreis aus Rückenschmerzen, Verspannung und noch mehr Schmerzen jahrelang nicht entkommen. „Als ich mit dem Studium an der Uni in Kiel angefangen habe, hatte ich zum ersten Mal Probleme mit dem Rücken“, erzählt die 29-Jährige aus Damendorf bei Eckernförde. Das war vor acht Jahren. „Mein Nacken hat sich von dem vielen Sitzen, Lesen und Arbeiten am Computer total verspannt, ich hatte Rückenschmerzen und Migräne.“ Im zweiten Semester ging Julia Schwarz zum Arzt, machte Krankengymnastik und ließ sich massieren. „Ich habe alles probiert – aber nach einiger Zeit waren die Schmerzen wieder da.“ Als sie mit ihrer Masterarbeit begann, wurden sie unerträglich. „Morgens aus dem Bett zu kommen, war schon eine Qual. Ich hatte gar keine Lust mehr, mich

an den Schreibtisch zu setzen.“

Im Internet stieß sie auf die Praxis von Jörg Lindner. Der Heilpraktiker aus Kiel hat sich auf Osteopathie spezialisiert. „Das ist eine ganzheitliche Behandlung: Ich schaue mir den ganzen Patienten von Kopf bis Fuß an, denn die Rückenschmerzen können ihre Ursache auch in den Beinen oder im Kiefer haben“, erklärt Lindner. Ein Fehlbiss könne dazu führen, dass sich der Kopf- und Nackenbereich verspanne. „Die Spannung zieht dann durch die gesamte Wirbelsäule. Wenn man aber nur den Rücken untersucht, findet man das Problem nicht.“

Lindner achtet vor allem auf die Körperhaltung seiner Patienten. Von einem Messgerät, das Lichtwellen über den Rücken der Patienten schickt, lässt er sich ein Modell der Wirbelsäule errechnen. Röntgen darf er

als Heilpraktiker nicht. „Aber Verschleißerscheinungen wie Arthrose, die ein Röntgenbild sichtbar macht, müssen nicht zwangsläufig die Ursache für die Schmerzen sein“, sagt Lindner. „Uns interessiert vor allem die Körperstatik, die durch die Dynamik der Muskelketten und Organfunktionen bestimmt wird.“

Bei Julia Schwarz hat er einen funktionalen Beckenschiefstand diagnostiziert. Das bedeutet, dass die Hüfte auf der einen Seite höher ist als auf der anderen. „Der Körper versucht natürlich, das auszugleichen, und dabei verspannt sich der Rücken“, erklärt Lindner. „Das ist wie ein Mobile, bei dem sich alles verzieht, wenn an einer Stelle zu viel Gewicht hängt.“ Seine Behandlungsmethode: Er lockert zunächst die Muskelverhärtungen, dann löst er die Blockaden,

renkt also den Rücken ein. „Aber nicht gewaltsam“, sagt der Heilpraktiker. Nicht jedes Knacken sei gut. „Das Einrenken darf nie ein Show-Effekt sein und sollte vor allem nicht weh tun.“ Stattdessen gilt es, mit Fachwissen genau an der richtigen Stelle zu drücken, um den eingeklemmten Nerv zu befreien. Das sei immer dann nötig, wenn sich zwei Wirbel ineinander verhakt hätten, erklärt Lindner. „Ein Physiotherapeut kann die Muskeln lockern und kräftigen, aber wenn die Ursache in der Wirbelsäule selbst liegt, kann er die Blockade damit nicht vollständig lösen.“

Julia Schwarz erinnert sich noch genau an das laute Knacken in ihrem Rücken: „Erst habe ich mich erschrocken, aber anschließend hatte ich das Gefühl, ich sei 20 Zentimeter gewachsen.“ Doch auch das Einren-

ken konnte ihre Rückenprobleme nicht wegzaubern. „Ich muss mich jeden Tag mindestens eine halbe Stunde bewegen und meine Entspannungsübungen machen.“ Genau das war schon bei der Krankengymnastik ihr Problem: „Ich konnte mich oft nicht aufraffen. Aber Herr Lindner hat sich viel Zeit genommen und mir erklärt, dass ich wirklich etwas ändern muss, wenn ich die Schmerzen loswerden will.“

Das Gute ist: Je mehr sie für ihren Rücken tut, desto besser fühlt Julia Schwarz sich insgesamt: „Ich bin wieder zufriedener mit meinem Leben und habe jetzt auch den Antrieb, meine Master-Arbeit endlich fertig zu schreiben.“

Viele Krankenkassen erstatten die Kosten für die Osteopathie ganz oder teilweise.

