

DAS renkt SICH WIEDER

Ein Griff und der Schmerz ist weg – das verspricht die Chiropraktik. Was die »Gelenk-Handwerker« wirklich schaffen und was wir selbst tun können, um Tennisarm oder verstauchtes Sprunggelenk wieder fit zu machen

Sie liegt klar im Trend, die Chiropraktik – zumindest bei uns. Immer mehr Therapeuten gibt es, und sie behandeln immer mehr Patienten. Deutschland hat diesbezüglich auch Nachholbedarf. Denn, global gesehen, ist die Chiropraktik längst etabliert und gilt neben Schul- und Zahnmedizin als drittgrößter Heilberuf. Zu Recht: Während Spritzen oder Tabletten oft lediglich die schmerzhaften Symptome bekämpfen, schafft die chiropraktische Behandlung die Voraussetzung dafür, dass der Körper sich selbst heilen kann. Die wichtigsten Fragen und Antworten:

1 BEI WELCHEN BESCHWERDEN HILFT CHIROPRAKTIK?

Bei Schmerzen und hartnäckigen Verspannungen, die entstehen, weil die Beweglichkeit von Gelenken vorübergehend eingeschränkt ist. Das schließt den steifen Nacken ebenso ein wie Tennis-Ellbogen, Probleme mit der Schulter, ein verstauchtes Sprunggelenk oder einen Hexenschuss und Rückenschmerzen ganz allgemein. »Acht von zehn meiner Patienten kommen mit Problemen, die im Bereich der Wirbelsäule liegen«, sagt der Trierer Chirotherapeut Dr. Michael Graf. In solchen Fällen helfen gezielte Handgriffe oft besser als Schmerztabletten, wie eine Anfang 2012 veröffentlichte Untersuchung der Northwestern Health Sciences University in Minnesota zeigte. Weniger erfolgreich ist die Chiropraktik dagegen, wenn Gelenk oder Wirbelkörper unwiederbringlich Schaden genommen haben – also etwa bei schwerer Arthrose (»Gelenkverschleiß«) –, bei neurologischen Leiden wie multipler Sklerose oder entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma.

2 WIE FUNKTIONIERT DIE METHODE?

In der Chiropraktik gelten »Blockierungen« als Ursache der Beschwerden. Wirbel und Gelenke der Wirbelsäule haben sich zueinander verschoben – etwa beim Heben des Getränkekastens oder weil man ständig krumm vorm PC sitzt. »Diese Blockierung lässt die benachbarten Muskeln schmerzhaft verkrampfen. Das führt wiederum dazu, dass das Gelenk in der falschen Position fixiert wird«, erklärt Graf. Werden dabei einzelne Nervenwurzeln gereizt, kann das auch zu anderen Gesundheitsproblemen führen: etwa Magenbeschwerden, Brustschmerzen, Verstopfung. Blockaden der oberen Halswirbelsäule beispielsweise äußern sich nicht selten als Kopfschmerzen, Kloßgefühl im Hals oder Schwindel. Die Blockaden lockert der Therapeut entweder durch Druck auf die Muskulatur (»Mobilisation«), oder er öffnet sie durch »Manipulation« – also mit einem raschen, kontrollierten Handgriff.

3 WIE SCHNELL VERSCHWINDEN DIE BESCHWERDEN?

»Bei einem akuten Problem, etwa, wenn sich jemand beim Umzug verhoben hat, bringt schon eine einzige Sitzung deutliche Erleichterung«, sagt der Hamburger Chiropraktor Efe Gökpınar. Bei chronischen Rückenschmerzen dauert die Behandlung entsprechend länger. »Aber auch dann sollte man als Patient nach den ersten drei Sitzungen Fortschritte spüren«, so Gökpınar. Trägt der Lebensstil Mitschuld an den Beschwerden, hängt der Erfolg natürlich auch von einem selbst ab.

4 KANN MAN WIRBELBLOCKADEN VERBEUGEN?

Chiropraktor Gökpınar würde sich wünschen, dass Patienten ihn regelmäßig aufsuchen, vorbeugend und auch ohne akute Beschwerden. »Etwa so, wie man alle paar Monate zum Zahnarzt geht.« Viele der kleinen Probleme, die sich irgendwann zu heftigen Schmerzen aufschaukeln, ließen sich so frühzeitig erkennen und behandeln. Deswegen ist es auch wich-

TEXT...BERNHARD HOBELSBERGER

ein

tig, von Anfang an auf die Signale des Körpers zu hören. »Ein bisschen Ziehen oder Brennen, die leichte Verspannung im Kreuz, wenn man von der Arbeit kommt – die meisten Menschen ignorieren solche Botschaften«, so Gökpinar. »Und sie gewöhnen sich daran.« Der Körper lernt, mit den Beschwerden zu leben, die sich dann weiter aufbauen, bis irgendwann gar nichts mehr geht und der Rücken blockiert. »Die Behandlung beim Chiropraktor ist dann nur das eine. Zusätzlich muss man seine Gewohnheiten ändern – und das fällt mitunter schwer«, so Gökpinar. Besser also, man sorgt gleich für gesunde Voraussetzungen – wie etwa einen ergonomischen Arbeitsplatz, ein gutes Bett und viel Bewegung.

5 WAS KÖNNEN WIR SONST NOCH TUN, UM GESUND UND FIT ZU BLEIBEN?

Dass manche Menschen eher zu Rückenproblemen neigen als andere, ist zum Teil genetisch bedingt. Trotzdem haben wir es auch selbst in der Hand, ob wir gesund bleiben. Indem wir das lange Sitzen, das viele Jobs heute mit sich bringen, durch Sport und Aktivität ausgleichen und insgesamt auf Haltung und Bewegung achten. »Aus chiropraktischer Sicht ist dabei Symmetrie ganz entscheidend«, so Gökpinar. »Einseitige Belastungen fördern Probleme.« Symmetrie heißt: das Laptop besser im Rucksack verstauen als in der Schultasche, die wir nur auf einer Seite tragen. Oder: im Stehen das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen und nicht in der Hüfte einknicken.

6 WAS IST BEIM SPORT ZU BEACHTEN?

Gerade bei manchen Sportarten gehört die Asymmetrie von Haltung und Bewegung einfach dazu. Beim Tennis beispielsweise oder beim Hockey oder Golf. Gökpinar rät deswegen, Problemen von Anfang an vorzubeugen – etwa durch gezieltes Muskeltraining, um einseitige Belastungen auszugleichen. »Sind die Beschwerden erst einmal da, wird man sie nämlich nur noch schwer wieder los«, sagt der Chiropraktor. »Oft bleibt dann als einzige Mög-

lichkeit: den Sport erst einmal ganz ruhen zu lassen und etwas anderes zu machen, bis man wirklich wieder hundert Prozent fit ist.«

7 WELCHE RISIKEN KANN EINE CHIROPRAKTISCHE BEHANDLUNG HABEN?

Wenn die Methode richtig angewendet wird, schadet sie der Wirbelsäule auf keinen Fall. »Bei den sogenannten weichen Techniken, also den Mobilisierungen, besteht ohnehin keinerlei Risiko«, beurteilt Chirotherapeut Dr. Michael Graf. Gefürchtet sind allerdings Verletzungen der Halsschlagader, die bei einer unsachgemäßen Manipulation am Nacken entstehen können. »Deshalb muss der Arzt Risikofaktoren, etwa einen bestehenden Anriss der Arterien, ausschließen. Außerdem sollte ein aktuelles Röntgenbild vorliegen, um mögliche knöcherne Veränderungen zu erkennen, die eine Behandlung verbieten.« ■

SO FINDEN SIE IHREN »HANDWERKER«

Die Bezeichnung »Chiro« dürfen verschiedene Anwender führen:

Chirotherapeuten: Orthopäden oder andere Ärzte mit Zusatzausbildung in Manueller Medizin (von lateinisch: *manus* = »Hand«). Therapeutenverzeichnis bei der Deutschen Gesellschaft für Manuelle Medizin DGMM, www.dgmm.de

Chiropraktoren: Sie haben ihre Fertigkeiten an Hochschulen im Ausland erworben und sind bei uns als Heilpraktiker zugelassen. »Leider ist unser Titel in Deutschland nicht geschützt«, so Chiropraktor Gökpinar, der an einer dänischen Uni gelernt hat. Gesetzlich Versicherte müssen selbst zahlen (ca. 50 bis 90 Euro pro Stunde); einzelne Kassen (z. B. BKK24) übernehmen neuerdings die Kosten. Adressen: Deutsche Chiropraktoren-Gesellschaft DCG, www.chiropraktik.de

Chiropraktiker: Auch sie sind Heilpraktiker, aber mit einer deutlich geringeren Qualifikation, sie haben die Griffe nur in Wochenendseminaren geübt