

GEO WISSEN

GESUNDHEIT

NR. 5

Alles über
**Knie, Rücken,
Hüfte, Schulter,
Hand und
Fuß**

Muskeln, Knochen, Gelenke

So **bleiben** Sie
fit und **beweglich!**



Ernährung

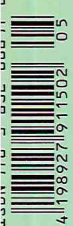
Richtig essen bei
Rheuma und Arthrose

Therapien

Was wirklich gegen
Schmerzen hilft

Ayurveda

Ist sanfte Heilung
möglich?



Hilfe für Muskeln, Knochen und Gelenke

Wer Schmerzen spürt, muss damit nicht allein fertig werden. Mediziner, Therapeuten und Trainer bieten vielfältige Methoden an, die Beschwerden lindern oder gar heilen können. Die Ansätze der Spezialisten lassen sich auf die individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen abstimmen – und helfen, wenn der Alltag zur Qual zu werden droht



FOTOS: ANNE GABRIEL-JÜRGENS
TEXTE: MEIKE KIRSCH UND CLAUS PETER SIMON

Wirbel neu justieren

Efe Gökpinar, 45,
Chiropraktor, Hamburg

Seine Finger tasten die Wirbelsäule der Patientin entlang. Einige genau dosierte, schnelle Bewegungen, ein vernehmbarer Knack. Nach wenigen Minuten ist die Behandlung beendet. Für die Patientin mag es geklungen haben, als sei ein Wirbel eingerenkt worden.

Doch Chiropraktoren wie Efe Gökpinar geht es vielmehr um eine „Feinjustierung“, wie er es nennt. Mit seinen Fingern und Handballen ortet und korrigiert der 45-Jährige – stets nach einem ausführlichen Patientengespräch – jene kleinen Wirbelverschiebungen, die das hochsensible Nervensystem stören und Ursache vieler Beschwerden sind.

Gökpinar behandelt mit gezielten Griffen funktionelle Störungen, die durch Fehlhaltungen, Dauerbelastungen oder Unfälle entstanden sind, sodass Wirbel, Muskeln und Bänder wieder bestmöglich zueinanderpassen. Es muss dabei nicht knacken, darf aber. So soll sich das umliegende Gewebe entspannen, können Nervenimpulse wieder ungestört fließen und sich die Muskeln der Umgebung entspannen. Medikamente oder Spritzen kommen nicht zum Einsatz, Chiropraktoren arbeiten ausschließlich manuell.

Anders als Chiropraktiker – also Heilpraktiker mit einer Zusatzausbildung – sind Chiropraktoren umfassend medizinisch ausgebildet, so Efe Gökpinar. Er selbst hat ein fünfjähriges Vollzeitstudium Chiropraktik an einer Hochschule in seinem Heimatland Dänemark absolviert, das auch große Teile eines regulären Medizinstudiengangs umfasste.

Die Chiropraktik gilt nicht als Teil der Schulmedizin, die Kosten werden von den meisten Krankenkassen bislang nicht erstattet. Doch in vielen Fällen zeigt sie beachtliche Erfolge. Weil Fehlstellungen meist über einen längeren Zeitraum entstanden sind, bedarf es in der Regel mehrerer Sitzungen beim Chiropraktor, ehe eine dauerhafte Linderung eintritt.

Entscheidend aber sei die Eigenverantwortung des Patienten, sagt Efe Gökpinar: Man solle einseitige Belastungen vermeiden, beispielsweise nicht die Beine ständig übereinanderschlagen oder in starrer Haltung nach unten aufs Smartphone schauen. Und das Wichtigste: viel Bewegung.

In gewisser Weise ist Gökpinar da Vorbild. Selbst als er sich vor einigen Monaten ein Bein brach, ist er noch regelmäßig schwimmen gegangen.