





Ein paar Worte vorweg

Bevor Sie durchstarten können, erfahren Sie hier noch einige grundlegende Dinge über dieses Buch und seine Inhalte.

Neue Wege

Es ist großartig, dass Sie sich entschlossen haben, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Dieser Entschluss ist der erste Schritt auf einem neuen Weg zu mehr Wohlbefinden für Körper und Seele.

Vielleicht haben Sie das Inhaltsverzeichnis überflogen und fragen sich jetzt, ob Sie das alles lesen müssen, bevor Sie anfangen können, gesünder zu leben. Nein, das brauchen Sie nicht! Wenn ein Thema Sie besonders interessiert, fangen Sie einfach dort an zu lesen und die Tipps zu erproben. Ich bin allerdings überzeugt: Sobald Sie in einem Bereich Ihren Lebensstil verändert und die positiven Wirkungen gespürt haben, werden Sie Lust bekommen auf mehr.

Langjährige Gewohnheiten dauerhaft zu verändern ist eine Herausforderung, die zuerst einmal eines braucht: den Mut, den ersten Schritt zu tun. Mut braucht Motivation, den Willen, etwas jetzt zu tun. Motivation entsteht aus Wissen heraus, dem Wissen um Zusammenhänge.

Unser Körper, unsere Organe haben sich über Millionen von Jahren immer wieder an neue Verhältnisse, unsere Umgebung und Lebensbedingungen angepasst. Das Wissen darum, wie groß der Einfluss der Um-

welt und unseres Lebensstils auf unseren Organismus ist und wie wir Gesundheit begünstigen können, nutzen nicht nur Osteopath/-innen, sondern auch Sie können damit aktiv Ihre Gesundheit stärken.

Es wartet eine Belohnung auf Sie. Besser gesagt, gleich mehrere: mehr Leichtigkeit. Mehr Wohlfühl im eigenen Körper. Mehr Vertrauen auf die eigenen Kräfte. Mehr Glück. Das Wunderbare dabei: Die Belohnungen werden nicht erst verteilt, wenn der ganze Weg geschafft ist. Sie stellen sich bereits nach den ersten Schritten ein, bereiten Freude und motivieren zum Weitermachen.

Wie sich die Veränderungen in Ihrem Organismus auswirken, wie sich das messen und beweisen lässt, können Sie in wissenschaftlichen Untersuchungen nachlesen. Die kleinen hochgestellten Zahlen in den Texten verweisen auf die Veröffentlichungen, auf die ich mich beziehe. Die Listen dieser Arbeiten sind online abgelegt (den Link finden Sie am Ende des Buches, Seite 289).

»Weniger ist mehr!«

Eine Veränderung des Lebensstils ist kein Hochleistungssport, es geht nicht um schneller, höher, weiter. Gefragt sind vielmehr kleine Schritte und Ausdauer. In einer Meta-Analyse von 150 Forschungsberichten zu Verhaltensänderungen in den Bereichen Rauchen, Ernährung und körperliche Aktivität aufgrund von ärztlichen Empfehlungen wurde festgestellt: Es ist nicht zielführend, sehr viel gleichzeitig zu verändern. Eine moderate Anzahl von Veränderungen bewirkt stärkere Effekte. Wenn das Ziel erreichbar erscheint, ist die notwendige Motivation zur Umsetzung der Veränderungen gewährleistet.¹ Zwei bis drei Veränderungen bringen den meis-

ten Erfolg. Noch besser wird das Ergebnis, wenn alle Veränderungen zu einer der beiden folgenden Gruppen gehören²:

- **Aktiv werden** (z. B. mehr körperliche Aktivität, häufiger Gemüse und Fisch essen),
- **Reduzieren/verzichten** (z. B. weniger Süßigkeiten essen, Bildschirmzeit reduzieren, Entspannen und Ausruhen).

Veränderungen aus der Gruppe Reduzieren/verzichten sind wirksamer in den Bereichen Ernährung und Bewegung. Beim Rauchen haben Veränderungen aus der Gruppe **Aktiv werden** den stärkeren Effekt.³

Aller Anfang ... ist nicht schwer!

Vielleicht haben Sie bereits eine Wunschliste von Veränderungen – und fragen sich jetzt: Wie fange ich das bloß an? Kann ich das überhaupt schaffen?

Keine Angst! Das ist ernst gemeint. Wenn Sie eine Lebensstiländerung nur deshalb angehen, weil Sie Angst haben, Diabetes, Krebs oder eine Herzkrankheit zu bekommen, werden Sie keinen bleibenden Effekt erzielen. Angst motiviert nicht, sie lähmt und macht auf Dauer krank.

Ich möchte Sie einladen, Ihren Weg zu einem gesünderen Lebensstil und mehr Glück mit Vorfreude zu beginnen. Die folgende Übung kann Sie darin unterstützen.

Übung: Blick in die Zukunft

- Sorgen Sie dafür, dass Sie in der nächsten halben Stunde nicht gestört werden.
- Legen Sie ein paar leere Blätter und einen Stift bereit.
- Denken Sie an eine Verhaltensänderung, die Ihnen sehr wichtig ist.
- Lassen Sie sich jetzt ein paar Minuten Zeit für eine Phantasiereise.
- Stellen Sie sich vor, Sie hätten die Verhaltensänderung geschafft. Ein halbes Jahr ist seitdem vergangen. Sie haben sich an das neue Verhalten ganz und gar gewöhnt, es ist Ihnen selbstverständlich geworden. Und: Sie spüren die positiven Effekte.
- Welche sind das? Schreiben Sie auf, wie sich Ihr Befinden, Ihre Stimmung, vielleicht auch Ihr Aussehen verändert haben.
- Wie fühlen Sie sich heute insgesamt?
- Wenn Sie gefragt würden: »Und was hat es dir gebracht?«, wie würden Sie diese Frage in einem Satz beantworten?

Wie Gesundheit entsteht

Wann ist ein Mensch gesund? Wenn er an keiner bekannten Krankheit leidet, keine Schmerzen hat? Wenn die Blutwerte im Normbereich sind? Das ist nur ein Teil der Wahrheit.

Die traditionelle westliche Schulmedizin hat den Menschen »aufgeteilt«: Um den Magen z.B. kümmern sich Gastroenterolog/-innen, für die Haut sind Dermatolog/-innen zuständig, Onkolog/-innen behandeln Krebserkrankungen, Psychotherapeut/-innen die Seele. Allerdings sind die Grenzen durchlässiger geworden.

Ich selbst bin durch inzwischen jahrzehntelange Praxis und Lehre zu der Überzeugung gekommen, dass eine ganze Palette von Faktoren Gesundheit und Wohlbefinden bedingen und beeinflussen. Und es braucht eine ganze Palette von Wissenschaften, um diese Faktoren zu verstehen: Epigenetik, Genetik, Biochemie, Psychologie, Sozialwissenschaften – um nur einige zu nennen.

In der Osteopathie wurde von Anfang an der Organismus als Ganzes betrachtet und behandelt, später wurde auch der Lebenskontext des Patienten einbezogen. Aus dieser ganzheitlichen Sichtweise ist die psychosomatische Osteopathie entstanden, eine noch

junge Fachrichtung innerhalb der Osteopathie, die ich entwickelt habe. Psychosomatische Osteopath/-innen sehen Körper und Seele als eine bis ins Innerste verwobene Einheit an und gehen z. B. davon aus, dass sich Funktionsstörungen der Gewebe in bestimmten Bewusstseinsmustern widerspiegeln und umgekehrt.

Diese bis ins Innerste und Äußerste verwobene Einheit und gleichzeitig dynamische und sich auch hierarchisch gegenseitig beeinflussende Vielschichtigkeit, die das Befinden eines Menschen ausmachen, kann heute viel differenzierter erkannt und behandelt werden, als es zu den Anfängen der Osteopathie wissenschaftlich möglich war. Funktionsstörungen der Gewebe spiegeln sich auf vielfache Weise in Erlebens- und Bewusstseinsmustern und allen unseren Lebensäußerungen wider und umgekehrt.

Psychosomatische Osteopath/-innen sehen nicht nur Körper, Geist und Seele als Einheit an, sondern untersuchen und behan-

deln auf differenzierte Art und Weise die Dynamik zwischen Körper, Psyche und dem Lebensumfeld sowie weiteren Zusammenhängen. Zugleich wird der Bewusstheit, der Haltung, dem Verhalten und dem individuellen Potenzial des Patienten, selbst an seiner Genesung mitzuwirken, eine zentrale Rolle im Heilungsprozess zugesprochen. Dadurch nimmt der Patient in der Behandlung eine aktivere Rolle ein als sonst in der Osteopathie üblich.

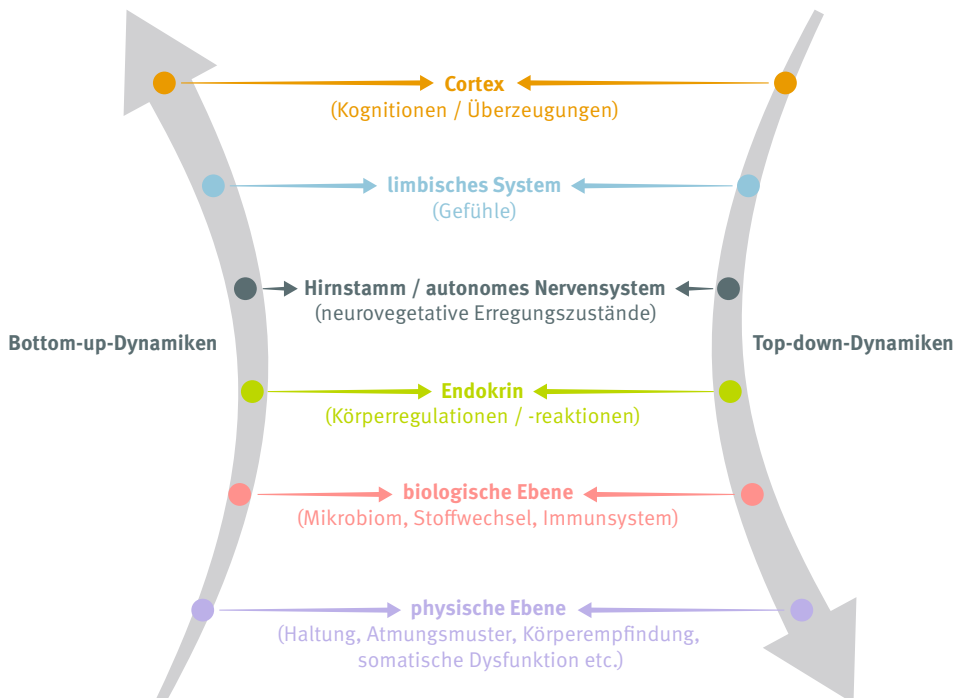
Einerseits zeigen sich innerliche Erfahrungen immer auch im Körperlichen, andererseits gibt es auch hierarchisierte Entwicklungen, die es in der Behandlung zu berücksichtigen gilt, z.B. ist das Vorderhirn

❖ **Integration von Top-down- und Bottom-up-Prozessen in die therapeutische Begegnung**

in der Lage, Schmerzempfindungen im Körperlichen zu regulieren und zu relativieren.

Die Kettenreaktionen des Befindens

Gesundheit und Krankheit spielen sich auf verschiedenen Ebenen des menschlichen Befindens ab. In der psychosomatischen Osteopathie wird davon ausgegangen, dass es eine Hierarchie dieser Ebenen gibt; weiter oben stehen die Überzeugungen, weiter unten im System die Aktivitätszustände des autonomen Nervensystems. Eine Gesundheitsstörung kann von oben ausgehen, etwa der Überzeugung eines Menschen, dass ihm von seinen Mitmenschen Gefahr drohe. Diese Überzeugung kann Veränderungen im – für das Gefühlsleben verantwortlichen – limbischen System (wie Angst), und im au-



tonomen Nervensystem (wie Wachsamkeit und Fluchtgefühle) und weiter darunter gelegenen Ebenen bewirken. Sie zeigt sich auch in der Körperhaltung, in Atmungsmustern, spezifischen Muskelspannungen und möglichen körperlichen Dysfunktionen. Das nennen wir »Top-down-Kette«, sie führt von den Gedanken im Vorderhirn zu Gefühlen im limbischen System zum autonomen Nervensystem, zum Hormonsystem etc. Die »Bottom-up-Kette« verläuft in umgekehrter Richtung. Es kann sich z. B. ein verstauchter Fuß auf das Becken, das Nervensystem und die Gefühle auswirken.

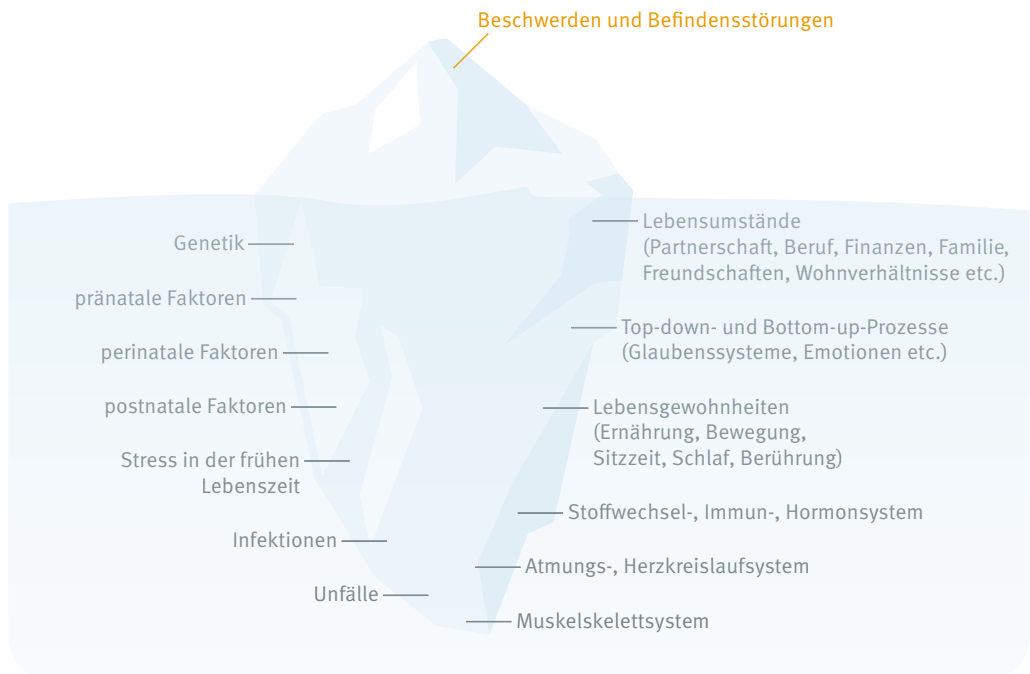
Jeder Patient zeigt einen anderen individuellen Cocktail verschiedener Top-down- und »Bottom-up«-Ketten.

♥ Mögliche Risikofaktoren, Wirkmechanismen und Einflüsse von Symptomen

Diese Kettenreaktionen sind nicht statisch, sondern zeigen eine Dynamik, eine Entstehungsgeschichte, die zu verstehen wichtig ist. Von der Befruchtung an durchläuft jeder Mensch – und im Gegensatz zu anderen Tierarten auch insbesondere nach der Geburt – zahlreiche Entwicklungsstufen. Das bedeutet aber auch, dass auf jeder Entwicklungsstufe etwas schiefgehen kann und die weitere Entwicklung möglicherweise dadurch behindert wird. Hier kann die Osteopathie unterstützend ansetzen, indem sie diese Beschränkungen aufzulösen hilft.

Koordinaten der Gesundheit

Wie gesund oder krank wir uns fühlen, hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab. In einer Befindensstörung oder Krankheit spielen mindestens vier Sichtweisen und



Einflüsse eine Rolle, will man den Patienten möglichst umfassend verstehen und behandeln. Dies umfasst den Menschen in seiner Beziehung zu messbaren Kategorien wie Muskel-Skelett-System etc., seine Beziehung zu sich selbst, zu anderen und in seinem Lebensumfeld (siehe Tabelle).

Koordinaten der Gesundheit

Beziehung zu sich selbst	Gene und messbare Reaktionen
Werte	Genetik
Glaubenssystem	Atmung
Denken	Stoffwechsel
Bedürfnisse	Blutbild/Biomarker
Sinneswahrnehmungen	Immunsystem
Körperempfindungen	Herz und Kreislauf
Wahrnehmung aus dem eigenen Inneren	Nervensystem
Gefühle	Bewegungsabläufe
	Gestik
	Verhalten
Beziehung zu anderen	Beziehung zur Umgebung
Partnerschaft	Beruf
Sexualität	Einkommen
Kernfamilie	Gesundheitssystem
familiäres Umfeld	Wohnverhältnisse
Freundeskreis	Wohnumgebung
berufliches Umfeld	unmittelbare Umwelteinflüsse
kulturelles Umfeld	globale Umwelteinflüsse

Aus der Praxis des Osteopathen

Kommen Patienten zu einer Konsultation, dann stellen ihre Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen nur die Spitze eines Eisbergs dar. Unter der Oberfläche liegen eine Vielzahl von Risikofaktoren, Wirkmechanismen und Einflüssen.

»Unter Wasser«, meist relativ unbemerkt, wirken zahlreiche länger und kürzer wirkende, mehr oder weniger wechselwirksame, sich gegenseitig verstärkende oder vermindernde Risikofaktoren, Wirkmechanismen und Einflüsse, wie z. B. Genetik, Verlauf von Schwangerschaft und Geburt, Stress in der frühen Lebenszeit, Infektionen, Unfälle, Top-down- und Bottom-up-Prozesse (beispielsweise Glaubenssysteme, emotionales Erleben, neurovegetative Zustände wie Entspannung, Kampf- oder Fluchtimpulse etc.), Lebensumstände (Beruf, Partnerschaft, Finanzen, Familiensituation, Freundschaften, Wohnverhältnisse) Lebensgewohnheiten, Zustände des Stoffwechsel-, Immun-, Hormon-, Atmungs-, Herz-Kreislauf- und des Muskel-Skelett-Systems.

Mit der Palpation, also der Tastuntersuchung, können wir gewisse Teile des nicht sichtbaren Eisberges erfassen, wie zum Beispiel die Auswirkungen lange zurückliegender Krankheiten, Unfälle oder seelischer Belastungen. Doch es sind weitere Fachkenntnisse und Wahrnehmungstools nötig, um die Befunde mit den genannten Einflüssen in Beziehung setzen zu können. Andere Aspekte können auf diesem Wege nicht befundet werden. Hier sind weitere diagnostische Kompetenzen nötig, wie die Anamnese, die Befundung des Verhaltens, der Mimik etc., und im Weiteren ggf. auch Fragebögen, Laborbefunde etc.

Aus der Auseinandersetzung mit diesen klinischen Bezügen ist die psychosomatische Osteopathie entstanden.

Wie der Lebensstil die Gesundheit beeinflusst

Hier geht es um Fakten, die Sie kennen sollten – nicht, um sich ein schlechtes Gewissen zu machen, sondern als zusätzliche Motivation zur Veränderung. Wir haben es nämlich zu einem großen Teil selbst in der Hand, wie gesund oder krank wir sind.

In den westlichen Industrieländern sind chronische Krankheiten die Hauptursache für körperliche Einschränkungen und Beschwerden. Sie sind zugleich die häufigste Todesursache.⁴ Der Großteil der Ausgaben für das Gesundheitswesen geht auf ihr Konto.⁵ Studien zeigen: Bei den meisten dieser Krankheiten, einschließlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes Typ 2, besteht ein Zusammenhang mit schlechter Ernährung und Bewegungsmangel, und: Mehr als 80% aller chronischen Erkrankungen könnten durch die Umsetzung einer ge-

sunden Lebensweise vermieden werden.⁶ Forscher/-innen sehen die westlichen Industrieländer inmitten einer Gesundheitskrise, die weitgehend auf schlechten Entscheidungen über den Lebensstil basiert.

Deutschland ist da keine Ausnahme: Was Übergewicht (BMI 25–29) und Fettleibigkeit (BMI über 30) angeht, sind die Deutschen Europameister. Weltweit an der Spitze stehen die USA. Dass in Russland die Lebenserwartung der Männer bei nur 65 Jahren liegt, kann u. a. auf den hohen Alkohol- und Zigarettenkonsum zurückgeführt werden. Tatsächlich war es für mich, wenn ich in Russland lehrte, eine große Herausforderung, den vielen Wodka gelagerten einigermassen galant aus dem Weg zu gehen. Meine Versuche, Wasser ins Wodkaglas zu kippen, wurden leider immer ziemlich schnell durchschaut.

Warum ändern so viele Menschen ihr Verhalten nicht?

Untersucht wurde auch, wie viele Menschen, die Empfehlungen für einen gesünderen Lebensstil bekommen, diese auch umsetzen: Geht es um die Ernährung allgemein, tun das 23%. Von denjenigen, die Empfehlungen zur Gewichtsabnahme und mehr Bewegung bekommen, halten sich 40% daran.

Warum ist das so? Warum ändern so viele Menschen ihr selbstschädigendes Verhalten nicht? Auch dazu gibt es Untersuchungen:

Eine wichtige Ursache ist Unwissenheit.⁷ Viele unterschätzen mögliche Risikofaktoren wie z. B. Bewegungsmangel. Chronisch Kranken ist vielfach nicht bewusst, dass sie mit ihrer Lebensweise die Krankheit verschlim-

Wie gesund sind Sie?

Bevor Sie sich auf den Weg zu Ihrem neuen Lebensstil und mehr Wohlbefinden machen, möchten Sie vielleicht wissen, wo Sie heute mit Ihrer Gesundheit stehen. Ein Fragebogen auf meiner Website (siehe Empfehlungskasten, Seite 292) kann Ihnen dabei helfen. Er enthält Fragen z. B. zu Ihren Lebens- und Arbeitsbedingungen, Ihrem Bewegungs- und Ernährungsverhalten sowie gesundheitlichen Beschwerden. Sie können ihn heute ausfüllen – und in einem halben Jahr noch einmal. Der Vergleich wird Ihnen zeigen, was sich verändert hat.

mern, womöglich zu ihrem Entstehen beigetragen haben. Während der Behandlung bekommen viele kaum Informationen darüber, wie sie einen effektiven, langfristigen Plan zum Erreichen und Stabilisieren ihrer Gesundheit umsetzen könnten.⁸

Eine weitere wichtige Ursache ist eine »Konsumhaltung« in Bezug auf Gesundheit: Die Medikamente und Therapien werden es schon richten.⁹ Diese Überzeugung begegnet auch mir in meiner Arbeit. Gefördert wird diese Haltung vom Medizinsystem, das sich auf die Behandlung von Krankheiten konzentriert und nicht, wie es angemessen wäre, auf Prävention durch einen gesundheitsfördernden Lebensstil. Eine Studie von 2015 kommt zu dem Schluss, dass die historisch gewachsene Ausrichtung der Gesundheitssysteme auf die Unterstützung der akuten und episodischen Versorgung und nicht auf das gleichzeitige Bestehen mehrerer Krankheiten die Patienten, zumindest in einigen Fällen, einem zusätzlichen Risiko aussetzt.

Hinzu kommt, dass viele die möglichen Schäden durch medizinische Eingriffe unter und den zu erwartenden Nutzen überschätzen, so eine aktuelle US-amerikanische Stu-

die. Eine ausgewogene Information darüber wäre nötig als Grundlage für realistische Erwartungen und informierte Entscheidungen der Patienten, so die Forscher.¹⁰

Auch der Zeitgeist spielt eine Rolle: Seit einigen Jahren engagieren sich Bewegungen wie »Body Positivity« gegen die Diskriminierung von Menschen, deren Aussehen nicht den gängigen Schönheitsidealen entspricht, die also z. B. übergewichtig sind. Eine »Nebenwirkung« dieses an sich positiven Trends ist, dass den gesundheitlichen Auswirkungen von Fettleibigkeit weniger Bedeutung zugemessen wird.

Berichte über die in den westlichen Industrieländern noch immer steigende Lebenserwartung führen vielfach zu der inneren Einstellung: Warum soll ich noch Gesundheitsvorsorge betreiben, wenn ich voraussichtlich sowieso steinalt werde? Die Antwort auf diese Frage hängt davon ab, wie beweglich und selbstbestimmt man im Alter sein möchte. Das hat wesentlich mit dem Lebensstil in den bisherigen Jahren zu tun. Die gesundheitliche Altersvorsorge ist ebenso wichtig wie die finanzielle, doch das ist bisher zu wenigen Menschen bewusst.