

Liebe Leserin, lieber Leser,

Den Bewohnern der westlichen Industrieländer geht es so gut wie nie zuvor: Die Lebenserwartung steigt noch immer, viele Menschen sind noch im hohen Alter weitgehend gesund und beweglich.

Parallel steigt aber auch die Zahl der Menschen, die unter einer oder mehreren der großen Zivilisationskrankheiten leiden: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Erkrankungen der Atemwege, Krebs, Depressionen und andere seelische Erkrankungen. Alle diese Erkrankungen haben auch mit unserem Lebensstil zu tun: Wie wir uns ernähren, wie viel Bewegung und Schlaf wir bekommen, ob unser Alltag eher hektisch oder ausgeglichen ist, spielt eine große Rolle.

Vielen ist das bewusst und sie möchten ihren Lebensstil zum Guten verändern. Vielleicht gilt das auch für Sie. Dieses Buch soll Ihnen Mut machen und Sie begleiten. Es basiert auf den Prinzipien der Osteopathie, des Heilverfahrens, in dem ich ausgebildet bin und mit dem ich seitdem arbeite. Ein wesentliches Merkmal der Osteopathie ist, dass Diagnose und Behandlung vorrangig mit den Händen erfolgen. Der gesamte Organismus und die Seele des Menschen werden als Einheit angesehen.

Ein wichtiger Grundsatz der Osteopathie lautet »Leben ist Bewegung«. Ernsthaftige Therapeutinnen und Therapeuten (das sind die meisten) wenden diesen Grundsatz auch in ihrem beruflichen Leben an: Sie betrachten sich selbst niemals als »fertig ausgebildet«, sondern lernen ständig weiter – von ihren Patientinnen und Patienten, auf Tagungen, von Mediziner/-innen und von Fachleuten anderer Disziplinen. Sie versuchen, Antworten zu finden auf die immer neuen Fragen, die ihnen auf ihrem beruflichen Weg als Behandelnde begegnen.

Ob Ärztin oder Osteopath: Eine der wichtigsten Fragen für Behandelnde aller Fachrichtungen ist, was sie dafür tun können, damit es ihrer Patientin, ihrem Patienten auf Dauer besser geht. Mich beschäftigt diese Frage ständig, und ich denke, dass ich inzwischen einen Teil der Antwort kenne: Meine Behandlung ist nur die Hälfte wert, wenn die Patientin, der Patient nicht daran mitwirkt.

Ich bringe mit den Mitteln der Osteopathie Strukturen und Gewebe im Körper in Bewegung. So können Verhärtungen gelöst werden – der Heilungsprozess wird angestoßen. Damit er sich vollenden kann, muss jedoch der oder die Behandelte die Bewegung fortsetzen – zuerst im eigenen Denken und Fühlen. Es muss der Wunsch entstehen, sich auf den Weg zu machen. Das Leben so zu ändern, dass es einem auf Dauer besser geht. Vielleicht sind nur kleine Veränderungen nötig. Es kann aber auch sein, dass jemand für seine körperliche und seelische Gesundheit vieles »opfern« muss, was ihm im Moment noch unverzichtbar erscheint. Dazu müssen die Gedanken in Bewegung kommen.

Darum finden Sie in diesem Buch auch viel Wissenswertes über die Organe und Systeme des Körpers, ihre Aufgaben und Funktionen. Dies soll Ihnen helfen, die richtigen Entscheidungen für Ihr Wohlbefinden zu treffen. Und auch der Körper muss in Bewegung kommen. Denn ohne Bewegung kein Leben. Sie werden in diesem Buch immer wieder davon lesen.

Aber welche Veränderungen helfen wirklich und auf Dauer? Wie macht man den ersten Schritt und wie hält man durch? Das erforschen Wissenschaftler/-innen überall auf der Welt. Wir alle, wirklich jeder und jede, können ihre Erkenntnisse für unsere Gesundheit nutzen. Ich habe mich für dieses Buch selbst auf den neuesten Stand gebracht und war trotz meiner jahrelangen Erfahrung als Therapeut manchmal selbst überrascht, geradezu begeistert darüber, wie einfach es sein kann, sich selbst etwas Gutes zu tun. Mit dieser Begeisterung möchte ich Sie anstecken. Lesen Sie los! Lernen Sie überraschende »Gesundmacher« kennen. Erfahren Sie, was bereits kleine Veränderungen bewirken können. Und wie große Veränderungen, die Sie vielleicht schon ein paarmal erfolglos probiert haben, beim nächsten Mal gelingen können.

Ich selbst bin Osteopath. Das Buch ist deshalb nach den fünf Modellen der Osteopathie gegliedert. Es basiert auf den Prinzipien und Sichtweisen der Osteopathie. Dabei werden aktuelle medizinische Erkenntnisse ausdrücklich einbezogen. Wichtig ist: In diesem Buch stehen Sie im Vordergrund. Es geht weniger darum, was Osteopathen wie tun – also die genaue Beschreibung osteopathischer Behandlungstechniken –, sondern mehr darum, wie Sie auf der Basis osteopathischer Prinzipien, Sichtweisen, Ansätze und Modelle Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden aktivieren, verstärken und stabilisieren können.

Befinden Sie sich gegenwärtig in osteopathischer Behandlung, liefert dieses Buch das nötige sehr praxisnahe Verständnis, damit Sie aktiv am Heilungsprozess teilhaben und im Team mit Ihrer Osteopathin, Ihrem Osteopathen die Fundamente für Ihre Heilung legen können.

Ihr Torsten Liem