

Helfende Hände

Über 61 Prozent der Menschen in Deutschland geben an, in den letzten zwölf Monaten mindestens einmal Rückenschmerzen gehabt zu haben. Nicht so dramatisch, wenn sie wieder verschwinden. Schlimmer jedoch, wenn sie über einen längeren Zeitraum anhalten, noch schlimmer aber, wenn sie chronisch werden. Was wird einem nicht alles geraten! Natürlich muss man etwas dagegen unternehmen. Aber was? Da ich seit einiger Zeit auch Leidtragender bin, hat mir eine Freundin geraten, doch einen Osteopathen aufzusuchen, da die herkömmlichen Mittel/Wege ihrer Erfahrung nach nicht helfen. Auf der Suche nach einem Osteopathen fand ich Sita Robert. Und ich bekam sogar relativ schnell einen Termin. Die Behandlung hat mir nicht nur geholfen, sie hat mich auch auf die Idee gebracht, diese spezielle Behandlungsform auf meinem Blog näher vorzustellen. Also habe ich sie interviewt. Und hier ist das Ergebnis dieser außergewöhnlichen Begegnung:

1 Du bist Heilpraktikerin mit Schwerpunkt der manuellen Therapie und arbeitest mit der Quaternio® Methode. Was kann man sich darunter vorstellen? Und mit welchen körperlichen Beschwerden und Leiden bist du in deiner täglichen Arbeit am stärksten konfrontiert?

Sita: Wie schon das Wort *manuell* sagt, arbeite ich mit meinen Händen (Manus) am Gewebe des Menschen. Das Gewebe betrifft die Muskeln mit ihren Faszien, die Gelenke und die Gefäße und ist abhängig von der Körperhaltung. Meistens befindest sich die Körperhaltung der Menschen, die zu mir in die Praxis kommen, in Unordnung. Mit speziellen Griffen und Bewegungen wird diese wieder ins Lot gebracht. Das *Ins-Lot-Bringen* ist mehr als ein bloßes Korrigieren der Körperhaltung. Dabei werden die Schultern mit dem Becken oder die Knie mit dem Rücken wieder zu einem funktionierenden Ganzen abgestimmt. Ist der Körper im Lot, weist er einen gesunden Muskeltonus auf.

Der Tonus umfasst einen Muskel oder eine Muskelgruppe der circa 800 Muskeln unseres Körpers. Selbst die Gefäße und Organe haben Muskeln, die sich verspannen können. Leider werden diese Verspannungszustände in der Medizin unterbewertet. Bei Verspannungszuständen erhöht sich aber der Tonus durch anhaltende Kontraktion, wobei der Muskel Energie verbraucht. Die Muskulatur fühlt sich müde, verhärtet und sehr schmerzempfindlich an. Durch die anhaltende Kontraktion, kommt der Körper zu chronischen, diversen Bewegungseinschränkungen und Fehlhaltung.

Es kommt dann nach und nach zu Knieschmerzen, Schulterschmerzen, zu entzündlichen Prozessen in den Gelenken der Arme, zu Hüftproblemen, diversen schmerzhaften Verspannungen der gesamten Wirbelsäule, zu Schmerzen in den Füßen etc.

Aber auch Schwindel, Ohrgeräusche sowie Migräne können sich dadurch bemerkbar machen. Unser sehr intelligenter Körper versucht lange, Verspannungen auszugleichen. Dadurch kommt es auch zu Fehlhaltung. **Sauerstoff ist der Spender des Lebens**

Dieser Satz von Otto Warburg ist zugleich ein Warnhinweis. Sauerstoffmangel ist die primäre Ursache von Krankheiten, Beschwerden und psycholabilen Zuständen, vor allem im höheren Alter. Eine lang andauernde Fehlhaltung aufgrund chronischer Muskelverspannungen führt zu einer Abnahme der Herz-Lungen-Leistung und damit zu einer Unterversorgung des Gewebes mit Sauerstoff. Hier setzt nun der Quaternio®-Gesundungsweg an und wirkt auf die muskuläre Spannungsverteilung des Gesamtkörpers auf vier wichtige Bereiche ein. Er schafft **Balance** durch die Behebung von Blockaden innerhalb der Körperhaltung. Durch die Korrektur von falschen **Asymmetrien** bringen wir den Körper wieder in eine gute Haltung und Bewegung. Der **Muskeltonus** wird durch Mobilisations- und Massagetechniken reguliert. Der **besondere Atemansatz** in unserer Behandlung, ermöglicht eine freie Bewegung des Zwerchfells. Dies hat eine entscheidende Wirkung auf die Verbesserung von Körperhaltung und Körperbewegung und harmonisiert das vegetative Nervensystem, was sich positiv auf den Stoffwechsel und auch auf das Gemüt auswirkt.

2 Welche Erfahrungen machen dir in deiner täglichen Arbeit Mut, spornen dich an und geben dir ein tiefes Gefühl von Sinnerfüllung?

Sita: Es ist immer wieder unglaublich schön zu erleben, wie aufrecht und wortwörtlich erleichtert Patienten meine Praxis verlassen. Es ist unser fantastischer Körper selbst, der mir Mut macht, der mir jeden Tag aufs Neue zeigt, dass Gesundheit und Vitalität von Natur aus in jedem von uns vorhanden ist. Unser Körper ist in jeden Moment bemüht, Balance und Harmonie in uns zu erschaffen.

Die in uns vorhandenen Selbstheilungskräfte, haben eine enorme Kraft. Wenn wir bereit sind, auf die Signale und Hinweise unseres Körpers zu hören, sie liebevoll wahrnehmen und darauf reagieren, steht einem freudvollen Erleben unseres Körper mit viel Wohlgefühl bis ins hohe Alter nichts im Wege. Mich spornet ein Thema besonders an: die weibliche Brust.

Zielführend war die Entwicklung des Quaternio®-Gesundungswegs in der nun schon 36-jährigen osteopathischen Praxis meines Vater, Victor Robert, die Brust der Frau gesund zu erhalten. Dazu entwickelte er die Quaternio®-Brustbehandlung. Der Hauptansatz richtet sich dabei auf das Ertasten und Beheben von Spannungszuständen im Brustgewebe der Frau. Schmerzhaftes Stauungen jeglicher Art, Zysten oder fibrozystische Veränderungen in der Brust der Frau weisen auf ein Ungleichgewicht der Fließeigenschaften im Brustgewebe hin.

Diese können z. B. durch eine hormonelle Dysbalance, durch chronische Nacken- und Schulterverspannungen und dadurch entstehende Fehlhaltungen, Stöße oder Prellungen des Brustgewebes, Narben oder andere Störfaktoren entstehen. Die Quaternio®-Brustbehandlung ist

damit für die Frauen ein bisher noch nicht vorhandener Gesundheitsbereich mit einer einzigartigen Prophylaxe. Sie bietet die Möglichkeit einer regelmäßigen Basisbehandlung, in der die Brustgesundheit und Schönheit erhalten und gefördert wird, an.

Wichtig zu wissen ist hierbei: Wir behandeln keine bösartigen Brusterkrankungen, sondern lassen den Frauen mit der Quaternio®-Brustbehandlung eine in der Praxis erprobte Brustpflege zuteil werden. In meiner täglichen Arbeit in meiner Praxis erkannte ich immer mehr, dass zur gesunden Brustpflege noch ein weiterer wichtiger Teil gehört. Ich befasste mich eingehend mit diesem besonderen Organ und begann in Vorträgen und auch öffentlichen Veranstaltungen unter dem Titel „Brustbewusst – eine runde Sache“ über die weitaus vielfältigere Symbolik der weiblichen Brust in Bezug auf Mutterschaft, Partnerschaft, die Erotik und auf die Attraktivität aufmerksam zu machen, auch auf mögliche Gefahren, die das Potenzial haben, eventuell zu ihrer Erkrankung zu führen.

Der Umgang mit der weiblichen Brust ist auch heute noch ein Thema, das sowohl mit ihrer Haltung, (viele Frauen leiden oft unter eingeschnürten oder hochgepuschten Brusthaltern) als auch mit vielen Klischees, Angst und Tabus behaftet ist. Ich gebe mir Mühe, meinen Patientinnen diese Themen bewusst zu machen. Frauen erkennen ja zunehmend, dass die Tabuisierung der Brust eine Einschränkung ihrer Persönlichkeit darstellt und dass sie häufig unbewusst darunter leiden. Die Überwindung der tabuisierten Brust ist somit auch ein Schritt zur Stärkung der Weiblichkeit in unserer Gesellschaft und eine Selbstermächtigung ihrer Brüste.

Meiner Meinung nach stellen die uns bekannten Früherkennungsuntersuchungen eine nicht wirklich ausreichende Vorsorge der Brust dar. Der darin für mich so entscheidende Aspekt der Brustverspannungen wird leider dabei nicht berücksichtigt. Aufgrund meiner Erfahrung in meiner Praxis stelle ich fest, dass eine wirkliche Vorsorge schon viel früher beginnen müsste.

Ich lade die Frauen ein, durch eine allumfassende Aufklärung und konkrete Pflege – und Behandlungsmöglichkeiten neue Wege zu beschreiten, um selbstverantwortlich dafür zu sorgen, eine vitalen und anmutige Brust in jeder Lebensphase zu genießen.

Dazu nehme ich mir vor, den vom Quaternio® speziell für die Brust konzipierten Übungsweg (Atmung, Dehnungen, Massagen) in regelmäßigen kleinen Gruppen zu lehren.

In diesen Gruppen wird der Spannungszustand der Brust ertastet, um darin vorhandene Verspannungen frühzeitig zu erkennen und zu beheben.

3 Was müsste sich deiner Meinung nach in unserer Einstellung bezüglich Krankheit,

Leid und Schmerz ändern?

Wir dürfen der Sprache unseres Körpers wieder mehr Gehör und Beachtung schenken. Dein Körper spricht mit dir, und das täglich, jeden Moment. Er begleitet dich ein ganzes Leben lang, vom ersten bis zum letzten Atemzug. Es können ganz simple Signale wie Bauchknurren bei Hunger oder ein genussvolles Sich-Räkeln-Wollen, wenn wir lange am Arbeitstisch gegessen haben, sein.

Genauso wichtige Informationen können uns auch Schmerz oder Unwohlsein signalisieren. Hier stimmt etwas nicht, wir dürfen aufmerksam werden. Schmerz und Leid ist auch eine Entscheidung. Wenn ich aber der Ursache des Schmerzes nachgehe und diesen Konflikt löse, der sich in mir befindet, leiden wir folglich weniger. Wir können mit liebevoller Achtsamkeit „in uns hineinspüren“, uns unsere Stärken bewusst machen und damit unsere Beziehung zu unserem Körper und somit uns selbst stark machen.

Dafür braucht es Selbstverantwortung, die wir für unseren Körper, unseren Geist und unsere Emotionen übernehmen dürfen. Das heißt auch, die Komfortzone zu verlassen und zu selbstfürsorglichem Handeln zu kommen.

4 Was sind für dich gesellschaftliche "Unantastbarkeiten"?

Unantastbar sollte die Gesundheit des Menschen sein. Sie ist nun mal das höchste Gut, das wir haben.

Und deshalb braucht es gerade hier eine achtsame und ehrliche Beratung und Aufklärung des Patienten sowie viel Raum für Selbstbestimmung. Es ist schließlich unser Körper, über den wir entscheiden dürfen und sollten. Aber gerade hier findet häufig Entmündigung, Überdiagnosen und Übertherapie statt.

Die Gesundheit des Menschen steht nicht an erster Stelle, sondern es herrschen wirtschaftliche Interessen und Profitgier, die mich immer wieder schockieren und traurig stimmen. Oftmals werden Entscheidungen über die Behandlung auf Basis von Kosten und Gewinnmargen getroffen. Meiner Meinung nach brauchen wir eine Reform des Gesundheitssystems, damit jeder Zugang zu einer achtsamen, individuellen und angemessenen medizinischen Versorgung hat. Gerade der Bereich Prävention wird nur wenig bezuschusst, und leider sind auch hier häufig viele Informationen, die sich im Internet oder in den Medien finden, verfälscht und sogar gefährlich. Nicht selten geht es um Profitgier und nicht um wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse.

Wenn ich die „gesellschaftliche Unantastbarkeit“ auf die Brüste der Frauen beziehe, sind diese von Natur aus einzigartig und wunderbar. Dabei gibt es nichts an ihnen zu verändern oder zu verbessern oder gar zu verdienen!

Frauen sollten nicht aufgrund kleiner oder großer Brüste oder gar wegen des Fehlens einer oder beider Brüste beurteilt werden. Sie sind liebenswert, einfach durch ihr pures Sein.