

Stark durch die Erkältungszeit: Wie Osteopathie das Immunsystem unterstützen kann

Wenn es draußen kälter wird, hustet und schnieft es vielerorts: Die Erkältungszeit ist da. Viele Menschen fragen sich, wie sie ihr Immunsystem unterstützen können – auch mit sanften Methoden. Eine Möglichkeit bietet die Osteopathie. Sie betrachtet den Körper als Einheit und setzt auf manuelle Techniken, um Beweglichkeit und das Gleichgewicht im Organismus zu fördern. Der bvo-Experte und Heilpraktiker Benjamin Hartlieb gibt u.a. Tipps, wie die Osteopathie präventiv zum Einsatz kommt.



*Bei der Anamnese – dem ersten Patientengespräch – spricht der Osteopath bzw. die Osteopathin ausführliche über die Beschwerden, Symptome und vorherigen Krankheitsfälle. So können sie häufig Rückschlüsse auf die Ursache ziehen.
Foto: bvo*

Erkältungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Rund zwei von drei Erwachsenen sind jedes Jahr betroffen. [1] Alleine in der ersten Hälfte 2025 führten Erkältungen und Grippe laut DAK zu rund 221 Krankentagen je 100 Versicherte. [2] Die wirtschaftlichen Folgen durch Krankmeldungen insgesamt sind enorm: Arbeitgeber zahlen jährlich rund 77 Milliarden Euro Lohnfortzahlung für krankgeschriebene Mitarbeiter – hinzu kommen weitere Milliardenkosten im Gesundheitssystem. [3]

Benjamin Hartlieb, Heilpraktiker mit osteopathischer Ausbildung, führt seit über zehn Jahren eine eigene Praxis für Osteopathie und Naturheilkunde in Pforzheim. Er weist darauf hin, dass in der kalten Jahreszeit häufig Erkältungskrankheiten auftreten. Trockene Heizungsluft schwäche die Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum, wodurch es Viren und Bakterien leichter hätten, sich dort einzunisten.

Erkältung – was steckt dahinter?

Medizinisch gesehen handelt es sich bei einer Erkältung meist um eine durch Viren verursachte Infektion der oberen Atemwege. Typische Symptome sind Husten, Schnupfen, Halsschmerzen und manchmal auch leichtes Fieber. Faktoren wie Stress, Schlafmangel oder eine geschwächte Abwehr können das Risiko erhöhen.

Osteopathie als präventive Maßnahme

Wie verbreitet Osteopathie bereits ist, zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage aus 2024: Demnach hat fast jeder fünfte Erwachsene in Deutschland bereits Erfahrungen mit Osteopathie gemacht – und über 90 % der Befragten zeigten sich zufrieden mit der Behandlung.

„Osteopathie versteht den Körper als Einheit. Durch sanfte manuelle Techniken können Spannungen gelöst, die Atembewegung verbessert und das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst werden. Das stärkt die Regulationsfähigkeit des Körpers, sodass er Infekte besser

abwehren kann“, erklärt Benjamin Hartlieb. Hier setzen Osteopathen beispielsweise bei der Behandlung der Leber und der Nieren an, um den Stoffwechsel zu unterstützen. Bewegung spielt dabei eine weitere zentrale Rolle – nicht nur in den Gelenken, sondern auch bei der Atmung, Durchblutung und dem Lymphfluss. Werden Blockaden gelöst, können Sauerstoffversorgung, Flüssigkeitsbewegungen und Nervensteuerung effizienter arbeiten – alles Faktoren, die ein stabiles Immunsystem begünstigen. Hier können osteopathische Techniken ihren Beitrag leisten.

Ergänzende Ansätze

Neben der Osteopathie gibt es weitere Methoden der integrativen Medizin, die sich positiv auf die Abwehrkräfte auswirken können. Dazu zählen bspw. Phytotherapie mit Heilpflanzen wie Echinacea und Holunder, Akupunktur oder Entspannungsverfahren wie Meditation und Atemübungen. „Sie alle setzen an unterschiedlichen Ebenen an und können sinnvoll kombiniert werden“, so Hartlieb.

Grenzen und Sicherheit

„Bei akuten Infekten mit Fieber ist eine osteopathische Behandlung nicht angezeigt. In solchen Fällen gehört die Behandlung in ärztliche Hände“, erklärt der bvo-Experte. Osteopathie kann jedoch im Anschluss begleitend dazu beitragen, die Erholung zu fördern. Auch mögliche Belastungen durch Unverträglichkeiten oder Allergien können das Immunsystem schwächen und sollten beachtet werden.

Gestärkt durch die Erkältungszeit

Osteopathie kann präventiv einen wertvollen Beitrag leisten, um die Abwehrkräfte zu unterstützen. In Kombination mit gesunder Ernährung, Bewegung, erholsamem Schlaf und weiteren naturheilkundlichen Methoden entsteht ein ganzheitliches Konzept, das den Körper widerstandsfähiger durch die Erkältungszeit trägt.

Möglicher Infokasten

Drei Tipps von Benjamin Hartlieb zur Erkältungsvorbeugung

1. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft.
2. Ausgewogene, vitaminreiche Ernährung.
3. Ausreichend Schlaf und bewusstes Stressmanagement.

Weitere Informationen für Ihre Leser oder zur Themenanregung finden Sie in unserem Blog „Osteopathie News“ ► bit.ly/BVO-Blog.

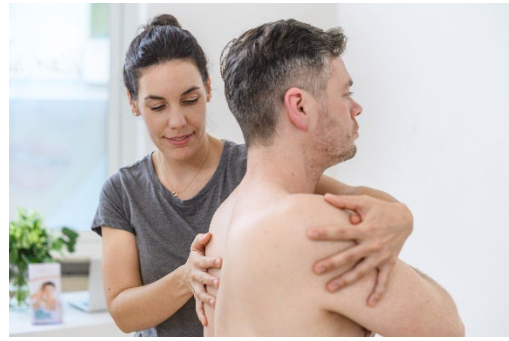
Weitere Bildauswahl



Benjamin Hartlieb ist Heilpraktiker und hat eine abgeschlossene Osteopathie-Ausbildung. Er ist in eigener Praxis in Pforzheim tätig. Foto: bvo



Nur mit den Händen arbeiten Osteopathen. Sie können sie auch dabei unterstützen, dass sich die Atembewegungen der Lunge bessern. Foto: bvo



Häufig suchen laut einer Patientenumfrage Betroffene einen Osteopathen bzw. eine Osteopathin auf, wenn der Rücken sie plagt. Doch auch bei anderen Beschwerden kann sie unterstützen. Foto: bvo

[>> Weiteres Bildmaterial zum Download <<](#)

[>> Pressemitteilung als PDF inkl. Bilder zum Download <<](#)

Über den Bundesverband Osteopathie e.V. – bvo

Starker Service, starker Fortschritt, starker Partner – das ist der Bundesverband Osteopathie e.V. – bvo. Er ist die berufliche Interessenvertretung für osteopathisch arbeitende Therapeuten, Schulen und Einrichtungen in Deutschland. Seit 2002 setzen wir uns ein für eine qualifizierte Ausbildung mit einheitlich festgelegten Richtlinien zur Osteopathin/zum Osteopathen sowie einer gesetzlich anerkannten Berufsausübung der Osteopathie. Nur so kann eine hohe Sicherheit und Qualität v.a. für Patienten garantiert werden.

Kontakt:

Jacqueline Damböck
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 09232 88 12 624
presse@bv-osteopathie.de
www.bv-osteopathie.de

Literatur:

- [1] [Stiftung Gesundheitswissen: „Was ist eine Erkältung?“](#), abgerufen am 24.09.2025
- [2] [DAK Pressemitteilung „Grippe- und Erkältungswelle hält Krankenstand auf hohem Niveau“ vom 05.08.2025](#), abgerufen am 24.09.2025
- [3] [bild.de „Machen die Krankentage unseren Wohlstand kaputt?“ vom 07.01.2025](#), abgerufen am 24.09.2025