

Osteopathie und Schmerzen: Warum Verständnis entlasten kann

Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Schmerzen, viele davon chronisch. Osteopathie kann Betroffene dabei unterstützen, ihre Beschwerden besser zu verstehen, Ängste abzubauen und Strategien für den Alltag zu entwickeln. Expertin Tamara Hussendörfer erklärt, warum Schmerz komplex ist – und welche Rolle Immunsystem, Psyche und Eigeninitiative dabei spielen.



Die Anamnese ist ein zentrales Werkzeug in der osteopathischen Behandlung: Im Gespräch werden nicht nur körperliche Beschwerden erfasst, sondern auch psychische und soziale Faktoren, die das Schmerzempfinden beeinflussen. So entsteht ein umfassendes Bild, das die Grundlage für eine ganzheitliche Behandlung bildet.

Foto: JG Schnabel

Schmerz ist unangenehm. Schmerz ist ein Warnsignal. Und Schmerz ist komplex. Unterschieden wird Schmerz in „akut“ und „chronisch“. Letzterer betrifft laut Deutscher Schmerzgesellschaft über 23 Millionen Menschen in Deutschland. Wenn Schmerzen länger bestehen, können sie das Leben stark einschränken und das Gefühl entstehen lassen, ihnen ausgeliefert zu sein. Osteopathie bietet nicht nur eine therapeutische Behandlung, sondern kann Betroffene auch dabei unterstützen, den Schmerz besser zu verstehen und Strategien für den Alltag zu entwickeln.

„Was greifbar und erklärbar ist, macht weniger Angst – und weniger Angst kann auch heißen: weniger Schmerz“, erklärt Tamara Hussendörfer, Physiotherapeutin B.Sc. und Heilpraktikerin mit osteopathischer Qualifizierung. Ein besseres Verständnis verleiht Patienten mehr Sicherheit: „Wer weiß, warum es gerade schmerzt, kann gezielter reagieren, sei es durch körperliche Maßnahmen oder mentale Strategien.“

Akut oder chronisch – ein entscheidender Unterschied

Akute Schmerzen haben meist eine klare Ursache und erfüllen eine wichtige Warn- und Schutzfunktion. Chronische Schmerzen dagegen bestehen länger, verlieren zunehmend ihre Warnfunktion. „Das Nervensystem hat über die Zeit gelernt, den Schmerz auch ohne akuten Reiz weiter zu melden“, so Hussendörfer. Für die Behandlung bedeutet das: Bei akuten Schmerzen liegt der Fokus häufig auf der strukturellen Ebene, bei chronischen Schmerzen spielen Nervensystem, Psyche, Lebensstil und Schmerzverständnis eine zunehmend wichtige Rolle.

Wenn Immunsystem und Psyche mitreden

Auch das Immunsystem beeinflusst das Schmerzgeschehen – es kann zwar Heilungsprozesse unterstützen, aber auch Schmerzen verstärken. Zudem wirken sich psychosoziale Faktoren wie Stress, Angst und Schlafstörungen stark aus. „Der Parasympathikus übernimmt bei diesen Prozessen eine wichtige Funktion. Durch seine Aktivierung können wir einen Zustand der Ruhe

und Sicherheit erzeugen“, betont Hussendörfer. Gerade hier können osteopathische Ansätze – von sanften Behandlungstechniken bis hin zu aufklärender Kommunikation – regulierend wirken.

Drei einfache Strategien für den Alltag

Patienten können selbst viel beitragen, um Schmerzen besser zu bewältigen. Hussendörfer empfiehlt drei einfache Schritte:

1. **Etwas für den Körper:** Bewegungsübungen, Dehnungen oder auch Wärme- und Kälteanwendungen.
2. **Etwas für das Nervensystem:** Atemübungen zur Beruhigung und Regulation.
3. **Etwas für den Kopf:** Aufklärung und Perspektivwechsel im Umgang mit Schmerz.

Wichtig ist: „Die Maßnahme sollte als selbstwirksam erlebt werden. Also nicht nur ‚jemand macht etwas mit mir‘, sondern ‚ich kann selbst etwas tun‘“, erklärt die Expertin.

Unterstützung durch Osteopathie

Die Osteopathie kann insbesondere bei komplexen Schmerzbildern, die mehrere Ursachen und Ebenen betreffen, unterstützend wirken. „Es macht einen großen Unterschied, wer am Steuer sitzt: der Schmerz oder der Patient selbst“, fasst Hussendörfer zusammen.

Möglicher Infokasten

Expertise Schmerz

Tamara Hussendörfer ist Physiotherapeutin B.Sc., Heilpraktikerin und verfügt über eine abgeschlossene Osteopathie-Ausbildung. Sie gilt als Pionierin in der Schmerzbehandlung, mit über 20 Jahren Erfahrung, insbesondere in den Bereichen Wundheilung, Neurophysiologie und der komplexen Entstehung von Schmerz.

In ihrem Buch „Schmerzfrei – Es hilft konkret, wenn du verstehst, wie Schmerz entsteht“ macht sie ihre Fachkenntnisse einem breiten Publikum zugänglich: Sie erklärt, wie Schmerzen entstehen, welche Faktoren sie verstärken – und zeigt konkrete Strategien für den Alltag, mit denen Betroffene mehr Eigenverantwortung übernehmen und ihre Beschwerden spürbar lindern können.

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

Weitere Bildauswahl



Tamara Hussendörfer ist Physiotherapeutin B.Sc., Heilpraktikerin und in einer Osteopathie-Praxis in München tätig.

*Foto: Forster & Martin
Fotografie*



Schmerzen zählen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen, besonders am Rücken. Osteopathie kann Betroffene dabei ganzheitlich unterstützen.

Foto: bvo



Bei Stress und Schmerz setzt die Osteopathie auch auf craniosacrale Techniken, die das Nervensystem beruhigen und Regeneration unterstützen können.

Foto: JG Schnabel

[>> 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] Krause, L., Sarganas, G., Thamm, R. et al. Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Bundesgesundheitsbl 62, 1184–1194 (2019). <https://doi.org/10.1007/s00103-019-03007-8>

[2] Hussendörfer T. Schmerzfrei: Wie Sie die Signale Ihres Körpers verstehen und den Schmerz hinter sich lassen. Wien: Goldegg Verlag; 2024.