

## Welchen Einfluss Mikronährstoffe auf die osteopathische Behandlung haben

In ihrem Therapiezentrum Hafenkante arbeitet die Physiotherapeutin und Heilpraktikerin Ira Beliczey seit Jahren mit Schwangeren zusammen. Die Osteopathie spielt bei ihrer Behandlung dabei eine entscheidende Rolle. Was sie mit der Versorgung von Mikronährstoffen zu tun hat und welche Auswirkungen diese auf ihre osteopathische Behandlung haben, erklärt die BVO-Expertin im Interview.



*Eine ausgewogene Ernährung ist v.a. in der Schwangerschaft wichtig – genauso wie ausreichend Bewegung, soweit möglich. Doch oft ist der erhöhte Nährstoffbedarf während der Schwangerschaft nicht allein durch die Mahlzeiten zu decken.  
Foto\*: lordn – stock.adobe.com*

### Was sind Mikronährstoffe?

Mikronährstoff ist ein Überbegriff für Vitamine, Mineralien, Spuren- und Mengenelemente. Es sind essenzielle Stoffe, also jene, die der Mensch unbedingt braucht und mit der Nahrung aufnehmen muss. Sie haben für den Organismus allerdings keinen energetischen Wert (wie bspw. Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette), sondern werden für Prozesse im Organismus benötigt.

### Welche Mikronährstoffe spielen während der Schwangerschaft eine Rolle?

Wenn sich ein Fötus entwickelt, benötigt er verschiedene Nährstoffe, was bedeutet, dass auch die werdende Mutter einen erhöhten Bedarf an ihnen hat. Oft fehlen diesen aus meiner Erfahrung verschiedene Vitamine, Jod und Eisen. Daher ist es ratsam, sich einen genauen Überblick zu verschaffen, z.B. in Form eines Blutbilds.

Weiterhin wichtige Mikronährstoffe sind Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Magnesium, Folsäure sowie Probiotika.

### Wird ein Mikronährstoffmangel nur von der Ernährung beeinflusst?

Nein. Auch Faktoren wie Vorerkrankungen, eine lange Einnahme der Pille und Stress können dieses Gleichgewicht empfindlich beeinträchtigen. Das wiederum hat negative Auswirkungen auf das Kind, z.B. indem seine Stressempfindlichkeit (oder auch Resilienz) gestört wird.

### Welche Bedeutung hat ein solcher Mangel in der Osteopathie?

Wir haben das große Glück in der Osteopathie-Praxis eine ausführliche Anamnese durchführen zu können, da wir schlichtweg mehr Zeit für die Patientinnen haben. So können wir eben auch Fragen zu Ernährung, Stress etc. stellen.

Erfahren wir, dass die Schwangere vermehrt und dauerhaft Stress ausgesetzt ist, können wir hier Rückschlüsse ziehen. Denn Stress hat Auswirkungen auf den gesamten Körper – und genau den schauen wir uns ja in der täglichen osteopathischen Arbeit genau an. Wir wissen dann also, dass wir bspw. beim vegetativen Nervensystem (VNS) und der Stressachse ansetzen müssen.

### Wie sieht das genau aus?

In meiner Praxis Sorge ich z.B. für Ruhe, Wärme, ein gedämpftes Licht. Denn all das wirkt auf das VNS beruhigend ein. Ich schaffe also eine Wohlfühlatmosphäre. Gerade bei

Risikoschwangerschaften oder Frauen, die eine Angstsymptomatik aufweisen, ist das besonders wichtig.

## **Bis wann ist eine osteopathische Behandlung unbedenklich? Bzw. auf was sollte hierbei geachtet werden?**

Grundsätzlich kann man bis zum letzten Tag vor der Geburt behandeln, was sogar sehr gut ist, um das Becken zu mobilisieren und den Geburtsmechanismus zu erleichtern.

Es ist jedoch wichtig im Verlauf der Schwangerschaft Komplikationen und Pathologien zu erkennen, wenn die Frauen damit in die Behandlung kommen, und sie ggf. zum Arzt zu schicken, um kein Risiko einzugehen. Zum Glück kommt das nicht sehr häufig vor.

Vielen Dank für das Gespräch, Frau Beliczey.

Weitere Informationen für Ihre Leser oder als Themenanregung finden Sie in unserem Blog „Osteopathie Magazin“ ► [bit.ly/BVO-Blog](https://bit.ly/BVO-Blog).

### *Weitere Bildauswahl*



*Die Expertin Ira Beliczey arbeitet seit 20 Jahren mit Schwangeren und Hebammen zusammen.  
Foto: privat*



*Ein Osteopath bzw. eine Osteopathin arbeitet nur mit den Händen.  
Foto: BVO*



*In einem ausführlichen Anamnesegespräch kann die Osteopathin bzw. der Osteopath wichtige Faktoren erfragen, die die Schwangerschaft beeinflussen können. Dabei gilt der Blick dem gesamten Organismus.  
Foto: BVO*

*\* Bei der Abbildung handelt es sich um ein Beispielbild. Aus lizenzrechtlichen Gründen muss dieses ersetzt werden.*

Bildmaterial können Sie über den folgenden Link beziehen:

<https://bv-osteopathie.de/pressebilder/>

Die Pressemitteilung als PDF finden Sie hier zum Download:

<https://bv-osteopathie.de/pressemitteilungen/>

## Über den Bundesverband Osteopathie e.V.

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](mailto:presse@bv-osteopathie.de)  
[www.bv-osteopathie.de](http://www.bv-osteopathie.de)