

Gesundheit aktiv erhalten: Osteopathie als Baustein moderner Prävention

Angesichts steigender Belastungen im Gesundheitssystem und einer wachsenden Zahl chronischer Erkrankungen gewinnt Prävention politisch und gesellschaftlich zunehmend an Bedeutung. Deshalb setzt der Bayerische Heilbäder-Verband beispielsweise mit einem eigenen Aktionstag ein Zeichen für mehr Gesundheitsvorsorge im Alltag. Dabei wird deutlich: Prävention ist ein Zusammenspiel vieler Maßnahmen – von Bewegung und Lebensstil über medizinische Vorsorge bis hin zu ganzheitlichen Ansätzen. Auch die Osteopathie kann hier einen Beitrag leisten, indem sie den Menschen in seiner Gesamtheit betrachtet und für körperliche Zusammenhänge sensibilisiert.



Osteopathinnen und Osteopathen betrachten den Menschen ganzheitlich und unterstützen ihn dabei, Beweglichkeit zu erhalten und frühzeitig auf Veränderungen des Körpers zu achten.

Foto: bvo

Wie können wir möglichst lange agil und aktiv bleiben? Diese Frage rückt immer häufiger in den Mittelpunkt der gesundheitspolitischen Diskussion. Angesichts steigender Gesundheitskosten, einer älter werdenden Bevölkerung und der wachsenden Zahl chronischer Erkrankungen fordern Expertinnen und Experten, Prävention stärker in den Fokus zu rücken. Dabei geht es längst nicht mehr nur um Vorsorgeuntersuchungen oder einzelne Maßnahmen wie Bewegung und gesunde Ernährung. Prävention bedeutet heute vor allem, frühzeitig aktiv zu werden – bevor Beschwerden entstehen.

Auch der Bundesverband Osteopathie e. V. - bvo begrüßt diesen Perspektivwechsel. „Prävention beginnt nicht erst mit einer Diagnose. Sie beginnt im Alltag – mit einem bewussten Umgang des eigenen Körpers, ausreichend Bewegung, Erholung und dem frühzeitigen Wahrnehmen körperlicher Veränderungen“, erklärt Godehard Stoll, Vorstandsmitglied des bvo und selbst als Therapeut in eigener Osteopathie-Praxis tätig.

Prävention ist mehr als Krankheitsvermeidung

Gesundheit zu erhalten bedeutet, den Menschen in seiner Gesamtheit zu betrachten. Neben Bewegung und Ernährung spielen auch Faktoren wie Stress, Schlaf, psychisches Wohlbefinden und die individuelle Lebenssituation eine wichtige Rolle. Ziel moderner Prävention ist es deshalb nicht nur, Krankheiten zu vermeiden, sondern die körperlichen und seelischen Ressourcen eines Menschen langfristig zu stärken.

„Viele Menschen beschäftigen sich erst mit ihrer Gesundheit, wenn Beschwerden auftreten. Dabei lohnt es sich, schon früher auf die Signale des Körpers zu achten. Wer Veränderungen bewusst wahrnimmt und seine Gesundheit aktiv unterstützt, schafft gute Voraussetzungen dafür, möglichst lange leistungsfähig und beweglich zu bleiben“, so Stoll.

Osteopathie als Teil eines präventionsorientierten Gesundheitsverständnisses

Die Osteopathie verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und betrachtet den Menschen nicht isoliert anhand einzelner Symptome. Im Mittelpunkt stehen das Zusammenspiel verschiedener Körperstrukturen sowie die Fähigkeit des Körpers, sich anzupassen und zu regulieren.

Im Rahmen eines multimodalen Präventionskonzepts kann die Osteopathie dazu beitragen, das Bewusstsein für den eigenen Körper zu stärken und Menschen für funktionelle Zusammenhänge zu sensibilisieren. Die ausführliche Anamnese und Untersuchung bieten zudem Gelegenheit, individuelle Belastungsfaktoren zu erkennen und gemeinsam gesundheitsfördernde Verhaltensweisen in den Blick zu nehmen.

„Osteopathie versteht Gesundheit nicht als statischen Zustand, sondern als einen dynamischen Prozess. Unser Ziel ist es, die natürlichen Regulationsmechanismen des Körpers zu unterstützen und Menschen dabei zu begleiten, achtsam mit ihrer Gesundheit umzugehen. Gerade dieser ressourcenorientierte Ansatz passt sehr gut zu einem modernen Verständnis von Prävention“, erklärt Godehard Stoll.

Die Osteopathie kann dabei ein Baustein einer umfassenden Präventionsstrategie sein und andere gesundheitsfördernde Maßnahmen sinnvoll ergänzen – etwa regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, Stressmanagement oder ärztliche Vorsorgeangebote.

Infokasten

Präventionstag am 12. Oktober in Bad Alexandersbad

Wie lässt sich Gesundheit im Alltag aktiv fördern? Antworten auf diese Frage gibt der Präventionstag des Bayerischen Heilbäder-Verbandes am 12. Oktober 2026. Gemeinsam mit dem Therapiezentrum ALEXBAD beteiligt sich der Bundesverband Osteopathie e. V. - bvo an der Aktion und informiert u.a. darüber, welchen Beitrag Osteopathie im Rahmen eines präventionsorientierten Gesundheitsverständnisses leisten kann.

Besucherinnen und Besucher erhalten Einblicke in gesundheitsfördernde Angebote, können sich über den ganzheitlichen Ansatz der Osteopathie informieren und mit Fachleuten ins Gespräch kommen. Ziel ist es, Prävention erlebbar zu machen und Anregungen für einen gesundheitsbewussten Alltag zu geben.

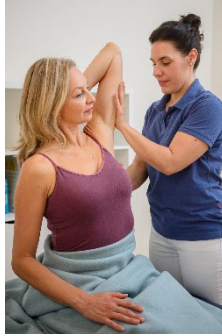
In unserem Podcast „Nachgefragt...“ beleuchten wir regelmäßig Anwendungsbereiche der Osteopathie und geben Patientinnen und Patienten Tipps, was sie beachten sollten – z.B. bei der Ausbildung der Osteopathen oder bei der Kostenerstattung ► bit.ly/BVO-Podcast.

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

Weitere Bildauswahl



*Godehard Stolls
Praxisschwerpunkt ist die
Osteopathie sowie die
Nachbehandlung konservativer
und postoperativer
orthopädischer und
neurologischer Patienten. Foto:
bvo*



*Ganzheitlicher Blick
auf den Menschen: Die
Osteopathie
betrachtet das
Zusammenspiel
verschiedener
Körperstrukturen.
Foto: bvo*



*Zeit für den Menschen: Eine ausführliche
Anamnese und das persönliche Gespräch sind
wichtige Bestandteile der osteopathischen
Behandlung und helfen, individuelle
Zusammenhänge zu verstehen.
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