



Die Rückführung
eines Wirbels
in die Normal-
position entlastet
den irritierten
Sympathikus-Nerv

Sympathikus-Therapie

Die sanfte Art, Schmerzen zu lindern

Schlecht heilende Verletzungen, Reizdarm oder Herzrhythmusstörungen – all diese unterschiedlichen Symptome und Erkrankungen lassen sich durch die Sympathikus-Therapie oft erstaunlich schnell und wirksam lindern. **Inge Behrens** erklärt, wie die alternativmedizinische Therapie funktioniert und bei welchen Beschwerden sich ihre Anwendung eignet.

Heilung braucht Zeit und stellt sich nicht von heute auf morgen ein. Das weiß Karin Sannemüller aus ihrer langen praktischen Erfahrung als Physiotherapeutin nur zu gut. Ob sie nun jemanden wegen einer Kiefergelenksperrre, eines blockierten Brustwirbels oder Muskelverspannungen behandelt – Besserung tritt erfahrungsgemäß erst

allmählich ein. Die meisten ihrer Patientinnen und Patienten kommen mindestens zehn Mal in ihre Praxis in Hamburg-Iserbrook, manche auch öfter, bevor eine deutliche Besserung ihrer Beschwerden eintritt. Doch seit Karin Sannemüller eine Fortbildung in der Sympathikus-Therapie gemacht hat, stellen sich Behandlungserfolge überraschend schnell ein. Die alter-

nativ- oder komplementärmedizinische Methode hat der Allgemeinmediziner und Chiropraktiker Dr. Dieter Heesch entwickelt. Die Hamburger Therapeutin wendet sie seither meist am Ende ihrer klassischen Krankengymnastik-Behandlung an. Beispielsweise bei einer 80-jährigen Patientin, die bei ihr schon seit drei Jahren wegen eines Halswirbelsäulensyndroms in Behandlung ist und unter den damit einhergehenden Schulter-Nacken-Verspannungen leidet. Immer wieder hatte die Patientin darüber geklagt, dass ihr Mittelfußknochen, den sie sich im vergangenen Jahr gebrochen hatte, schlecht heile. „Wenn ich mit der neuen Methode helfen kann, dann mache ich das“, erklärt die praktisch denkende Physiotherapeutin.

Karin Sannemüller mobilisierte das Kreuzdarmbeingelenk, das sich am unteren Ende der Lendenwirbelsäule befindet. Nach nur fünf Minuten war die Behandlung beendet. Als die Patientin nach zwei Wochen wieder in die Praxis der Physiotherapeutin kam, schmerzte der Fuß deutlich weniger und sie traute sich wieder, ihn voll zu bewegen. Offenbar hatte sich durch die Therapie die Durchblutung im besagten Areal verbessert. Das wiederum hatte den Heilungsprozess stark beschleunigt. Physiotherapeutin Sannemüller ist von der Sympathikus-Therapie begeistert: „Heesch hat ein großartiges Wirkmodell entwickelt, das sich einfach anwenden lässt.“

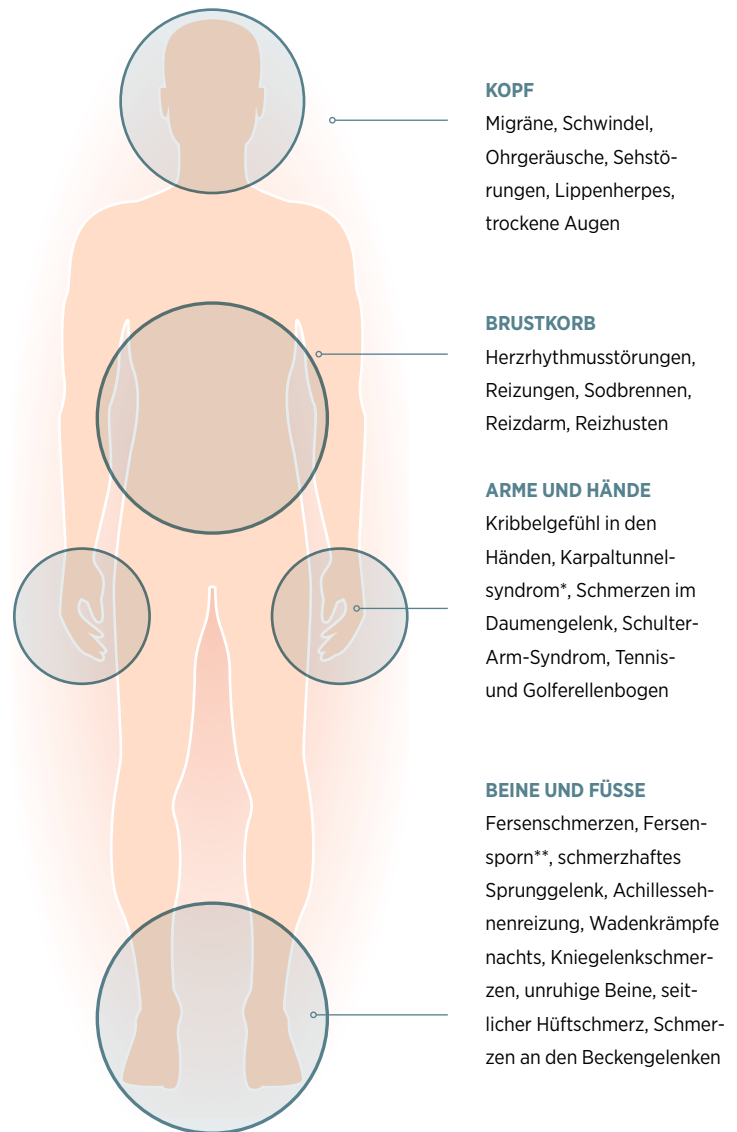
WENN DIE LEITUNG GESTÖRT IST

Vor allem bei vielen unspezifischen Beschwerden wie lang anhaltenden Schmerzen nach einer Verletzung oder kleinen Operationen, für die es kaum wirksame Behandlungskonzepte gibt, kann die alternativmedizinische Therapie helfen. Vorausgesetzt, diese Beschwerden treten nur in einem begrenzten Körperareal auf. Der schmerzhafte Fersensporn, die Achillessehnenreizung oder das Karpaltunnelsyndrom lassen sich mit der Sympathikus-Therapie ebenso lindern wie funktionelle Bewegungsstörungen, die sich in Gelenkproblemen oder muskulären Verspannungen äußern. Und nicht zuletzt können Behandler damit auch funktionelle Organstörungen wie das Reizdarmsyndrom und Herzrhythmusstörungen therapieren – zumindest immer dann, wenn sich keine Ursache diagnostizieren lässt, also kein organischer Befund vorliegt.

„Leider wird in der heutigen Medizin sehr lokal auf die Krankheitsentstehung geschaut. Der Fokus ist dabei auf das Organ gerichtet. Das ist etwa so, wie wenn man bei einer gestörten Beleuchtung nur die Birne auf Schaden untersuchen würde und nicht in Erwägung zieht, dass das Kabel beschädigt sein könnte“, erklärt Heilpraktikerin Andrea Oberhofer, Leiterin des Instituts für Sympathikus-Therapie in Erlangen. Häufig genug sei aber nicht das Organ selbst erkrankt, sondern nur die versorgende Reizleitung. Deshalb könne man mit den üblichen modernen Untersuchungsmethoden und bildgebenden Verfahren nichts finden, erklärt Oberhofer.

Das theoretische Modell, auf dem das für Physiotherapeutinnen, Heilpraktiker und Ärztinnen leicht anwend-

Symptome und Erkrankungen, die bei einer Irritation des Sympathikus auftreten können



* Das **KARPALTUNNELSYNDROM** ist ein sogenanntes Nerven-Engpass-Syndrom der Hand. Am Übergang der Hand in den Unterarm bilden die Handwurzelknochen auf der Innenseite eine halboffene Rinne, den Handwurzelkanal. Durch Verletzungen, Entzündungen oder degenerative Veränderungen wird der im Kanal verlaufende Medianusnerv oder auch Mittelnerv eingeengt. Die Schädigung des Mittelnervs kann zu einer Rückbildung der Daumenballenmuskulatur sowie zu Gefühlsstörungen von Daumen, Zeige- und Mittelfinger führen.

** Ein **FERSENSPORN** ist eine kleine dornförmige Knochenwucherung am Fersenknochen, die durch einseitige Überlastung, Übergewicht und Fehlstellungen entsteht. Schmerzen verursacht aber nicht der knöchernen Auswuchs selbst, sondern dass im Bereich des Sehnenansatzes eine Reizung mit anschließender Entzündungsreaktion stattfindet.

bare Verfahren fußt, trägt den fachmedizinischen Titel „Modell der vertebro-vegetativen Kopplung“. Die Erkenntnis von Dr. Heesch ist ebenso simpel wie revolutionär. Im Kern besagt sie, dass es einen Zusammenhang von blockierten Wirbeln und vegetativen Störungen gibt. Verursacht werden diese Störungen wiederum durch eine übermäßige vegetative Aktivität des Sympathikus, der Teil des vegetativen Nervensystems ist. Diese Entdeckung war mehr als ein Zufall.

PLÖTZLICH GIBT DER DARM RUHE ...

Vor mehr als 30 Jahren machte der heute 71-jährige Arzt erstmals eine ungewöhnliche Beobachtung, die den Grundstein für sein Modell liefern sollte. Heesch, der auch eine Ausbildung als Manualtherapeut absolviert hat, renkte bei einer Patientin, die über Reizdarm klagte, den achten, blockierten Brustwirbel ein. Dabei bemerkte er, dass der vierte Brustwirbel nach rechts verdreht war und mobilisierte auch diesen. Zum Schluss behandelte er noch das Kreuzbein. Als ihn die Patientin Wochen später konsultierte, bedankte sie sich überschwänglich und berichtete, dass sie nach seiner Behandlung nicht mehr unter den Reizdarm-Symptomen leide, die ihr seit vielen Jahren Probleme bereitet hätten. Und auch ihre Herzrhythmusstörungen und

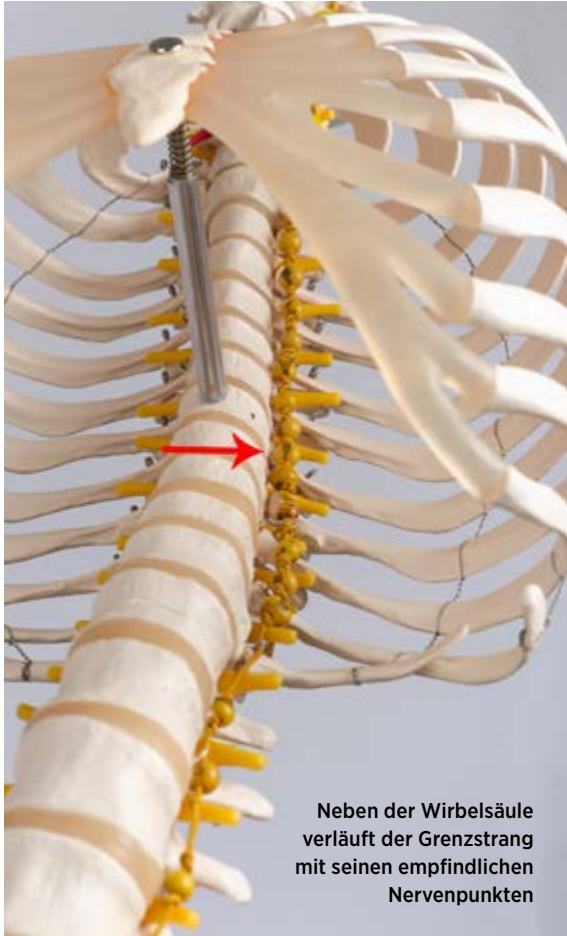
nächtlichen Wadenkrämpfe hätten nachgelassen. Was war da geschehen?

Heesch intensivierte seine Beobachtungen. Fortan bestätigte sich in der Praxis immer wieder, dass nach dem Einrenken oder Mobilisieren eines Wirbels oder des Kreuzdarmbeingelenks beinahe jedes Mal wie nebenbei andere Beschwerden gelindert wurden. Schnell wurde ihm klar, dass es offenbar einen Zusammenhang von Wirbelblockierung mit verschiedenen Syndromen gab. Damit war aber das Geheimnis des Rätsels, worüber diese zum Teil weit auseinander liegenden körperlichen Bereiche korrespondierten, noch nicht gelöst. Eine Kollegin gab Heesch den entscheidenden Hinweis, dass seine Beobachtungen und Entdeckungen etwas mit dem Sympathikus zu tun haben könnten.

Der Sympathikus gehört wie auch der Parasympathikus zum vegetativen Nervensystem. Als Generalist der vegetativen Steuerung ist der Sympathikus sowohl in den Organen als auch in den Gefäßen, ja mehr oder minder überall im Körper tätig. Bei Panik, Stress und Gefahr löst das sympathische Nervensystem eine ganze Reihe von Reaktionen und Prozessen aus. Das Herz schlägt schneller, die Bronchien stellen sich weit, das Verdauungssystem arbeitet langsamer und die Haut beginnt zu



Dieter Heesch, „Erfinder“ der Sympathikus-Therapie, sucht mithilfe des Drucktasters nach schmerzhaften Wirbelfortsätzen



Neben der Wirbelsäule verläuft der Grenzstrang mit seinen empfindlichen Nervenpunkten

schwitzen. War es möglich, dass der Sympathikus der Verursacher all dieser Erkrankungen – von Reizdarm bis Herzrhythmusstörungen – sein konnte?

Im Anatomieatlas sah Heesch, dass der Grenzstrang, ein Nervenknollenstrang aus 22 Ganglien, direkt entlang der Wirbelsäule verläuft. Mit Erstaunen stellte er fest, dass die Ganglien – überaus wichtige Schaltzentralen des Sympathikus – genau vor den Rippenköpfen liegen. Schon bei einer minimalen Verdrehung eines Wirbels nach rechts oder links drückt der Rippenkopf auf einen Nervenknollen des Grenzstrangs. Das ist an einem Skelett mit beweglichen Rippen gut zu erkennen.

DES RÄTSELS LÖSUNG

Über die Ganglien, die den Neurotransmitter Noradrenalin freisetzen und den Botenstoff zu Organen und Gewebe schicken, stimuliert der aktivierte Sympathikus die Zielregionen des Körpers. „Je nachdem, wo die Irritation am Grenzstrang erfolgt, wird die entsprechende Region vom Sympathikus übermäßig stimuliert und befeuert und es kommt zu Störungen im Gewebe und zu Fehlfunktionen in den Organen“, erklärt Dr. Heesch. Die Beschwerden in bestimmten Körperregionen entstünden folglich durch die dauerhafte Aktivität des Sympathikus. Dieser müsse behandelt werden und nicht die Beschwerden, die dieser jeweils erzeugt. Heesch vermutet: „Wenn die Evolution den Grenzstrang nicht so unglücklich vor die Rippenköpfe gelegt hätte, gäbe es eine Vielzahl

FOTOS: Burkhard Geisselbrecht (2x)

Bratfeuer®
Der blitzschnelle Outdoor-Herd

DENK
+49(0)9563 513320 · www.denk-keramik.de

Bread & Cake
Die patentierte Backplatte

DENK
+49(0)9563 513320 · www.denk-keramik.de

Joghurtmacher
Joghurt selbst machen im Handumdrehen

Auch für Soja-Joghurt

DENK
+49(0)9563 513320 · www.denk-keramik.de

von Erkrankungen nicht“. Zur besseren Orientierung und als Hilfestellung hat Dieter Heesch für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer seiner Fortbildungsseminare eine Illustration angefertigt, in der er einigen Brustwirbeln und dem Kreuzdarmbeingelenk die entsprechenden Erkrankungen zugeordnet hat.

„Die Krankengymnastin schätzt, dass die Sympathikus-Therapie bei 70 Prozent ihrer Fälle erfolgreich ist“

Sein Wirkmodell liefert die Erkenntnis für die Entstehung vieler unspezifischer Beschwerden. So lässt sich damit erklären, warum das Karpaltunnelsyndrom (wenn der sogenannte Medianusnerv im Handgelenksbereich eingeengt ist) schwächer wird, wenn er den zweiten Brustwirbel einrenkt und warum nach der Mobilisierung des fünften Brustwirbels die Beschwerden des Schulter-Arm-Syndroms nachlassen. Und es erklärt auch sehr plausibel, warum der Mittelfußknochen der 80-jährigen Patientin von Karin Sannemüller endlich heilte, nachdem die Physiotherapeutin das Kreuzdarmbeingelenk behandelt hatte.

WARUM NEHMEN DIE BESCHWERDEN IN RUHEPHASEN ZU?

In den Berichten seiner Patienten erkannte Dieter Heesch eine auffällige Übereinstimmung: Alle berichteten ihm, dass ihre Beschwerden sich häufig erst in körperlicher Ruhe deutlich verschlechterten. Während des Tages, wenn sie in Bewegung waren, traten sie nur hin und wieder auf, verschwanden aber alsbald wieder. Erst im Liegen oder nach längeren Ruhephasen, etwa bei langem Sitzen oder in der Nacht, traten sie wieder auf und wurden zum Teil unerträglich

Warum verschlechterten sich die Symptome in Ruhe? Auch hierfür fand Heesch eine simple Erklärung: „In Phasen, in denen ein Betroffener sich bewegt, wird der Grenzstrang mal mehr oder weniger bedrängt. Denn bei der Ausatmung kommt es zu einer Absenkung und relativem Rückzug der Rippe vom Grenzstrang. Und diese kurze Pause scheint schon für eine kurze Erholung der jeweiligen Nerven auszureichen.“ In Ruhe jedoch, speziell in der Nacht, atmet der Mensch stärker in den Bauch und weniger über den Brustkorb. Mit der Folge, dass der blockierte Rippenkopf dauerhaft auf den Grenzstrang und damit auf den Sympathikus drückt und diesen damit ständig lokal aktiviert. Die übliche nächtliche Regeneration der von ihm versorgten Region kann nicht mehr erfolgen. Die Reizung,

die durch die andauernde Aktivität des Sympathikus entsteht, kann beispielsweise dazu führen, dass eine Verletzung einfach nicht heilt oder die Darmschleimhaut ständig gereizt ist. Da der Sympathikus ständig feuert, gibt es einfach keine regenerativen Pausen mehr.

EIN BUNTER STRAUSS AN BEHANDLUNGSTECHNIKEN

Seit die Krankengymnastin Karin Sannemüller die Sympathikus-Therapie anwendet, erfährt sie beinahe täglich, wie schnell selbst chronische Beschwerden bei ihren Patientinnen und Patienten verschwinden. Erst kürzlich erlebte sie eine fast wundersame Heilung, nachdem sie den achten Brustwirbel einer Patientin mobilisiert hatte. Diese litt nach einer schweren Darmentzündung, die schulmedizinisch erfolgreich behandelt worden war, an einer Lebensmittelunverträglichkeit und war infolgedessen stark abgemagert. „Schon nach der ersten Behandlung hat sie wieder Brot gegessen“, berichtet Sannemüller.

Die Krankengymnastin schätzt, dass die Sympathikus-Therapie bei 70 Prozent ihrer Fälle erfolgreich ist. „Die Quote lässt sich möglicherweise noch steigern, wenn ich mehr Erfahrung mit der neuen Behandlungsmethode gesammelt habe“, zeigt sie sich optimistisch. Die Behandlungserfolge ließen sich reproduzieren.

Die Hamburgerin ist nicht die Einzige, die von der Wirksamkeit der neuen Methode überzeugt ist. Auch Heil-

GLOSSAR

NELSON-GRIFF

Den Nelson-Griff wenden Physiotherapeutinnen und Chiropraktiker an, um Blockaden im Brustwirbelbereich zu lösen. Dafür stellen sie sich hinter den Patienten, fixieren den Druckpunkt an der Wirbelsäule mit einer Tuchrolle und ihrem eigenen Sternum. Danach greifen sie unter die Achseln des Patienten und verschränken die Hände hinter seinem Nacken. Je nach Technik folgt eine ruckartige Bewegung oder der Patient wird nach vorn gebeugt.

DORN-THERAPIE

Die Dorn-Therapie wird zur Behandlung funktioneller Störungen des Stütz- und Bewegungsapparats eingesetzt. Dabei werden verschobene Wirbelkörper mit sanftem Daumendruck eingerichtet, Gelenke dynamisch komprimiert. Die lokale Behandlung beeinflusst alle Gewebe vor Ort, von Knochen, Knorpel, Menisken über Bänder, Kapseln, Muskeln, Nerven hin zu Blutgefäßen, Bindegewebe und Faszien. Entwickelt wurde die Methode von dem 2011 verstorbenen Landwirt und Sägewerksbetreiber Dieter Dorn.



Die Mikropressur „löscht“ schmerzhafte Punkte im Körper durch minimale Berührung



Die blauen Orientierungspunkte helfen, schnell zu den für die Sympathikus-Therapie relevanten Wirbeln zu finden

praktikerin und Physiotherapeutin Anne-Kathleen Hölzel, die in Aumühle im Osten Hamburgs praktiziert, hat nach einer Fortbildung vor anderthalb Jahren die Sympathikus-Therapie in ihren Handwerkspool aufgenommen. Auch wenn es keine wissenschaftlichen Studien gibt, die ihre Wirksamkeit belegen können, zweifle sie nicht an der Wirksamkeit des Modells und seiner Behandlungsmethoden. Denn sie habe sehr oft Erfolg damit und könne sich deren Wirkungsweise aus ihrer Kenntnis der anatomischen Zusammenhänge durchaus logisch erschließen. Schnelle Behandlungserfolge stellten sich in ihrer Praxis erfahrungsgemäß bei lokal begrenzten Beschwerden wie langwierigen Kapsel-Band-Verletzungen, bei Sehnenansatz-Reizungen sowie bei chronischen Schmerzen, etwa beim chronisch regionalen Schmerzsyndrom, ein.

Als Manualtherapeutin wendet Anne-Kathleen Hölzel verschiedene Techniken an, um blockierte Brustwirbel oder das blockierte Darmbeingelenk wieder zu mobilisieren. Zum Behandlungsrepertoire gehört der Nelson-Griff ebenso wie die Dorn-Therapie; Letztere hält Dr. Heesch übrigens für die effektivste Technik der Sympathikus-Therapie. Mitunter setzt die Heilpraktikerin vor oder zum Schluss einer Behandlung noch auf den maximalen Schmerzpunkt ein winzig kleines Plastikkügelchen oder eine Dauernadel, damit die Behandlung nachhaltiger wirkt. Diese beiden Techniken, die ebenfalls zum Behandlungsrepertoire der Sympathikus-Therapie gehören, sollen dafür sorgen, dass sich Muskeln schneller und besser entspannen.

Die Sympathikus-Therapie lässt sich in der Regel bei Patientinnen und Patienten jeden Alters anwenden. Nur bei Osteoporose oder einer Krebserkrankung rät Dr. Heesch von einer Behandlung wegen der Gefahr eines Knochenbruchs ab. Schlimmstenfalls könnten sich Knochenmetastasen gebildet haben. In diesen Fällen könne man mit Mikropressur oder dem

Setzen kleiner Kügelchen auf den Tenderpunkten – Schmerzpunkten, bei denen die Druckempfindlichkeit deutlich erhöht ist –, die Beschwerden lindern, so Heesch.

DIE GRENZEN DER SYMPATHIKUS-THERAPIE

Eine Allheilmethode ist die Sympathikus-Therapie nicht, bei bakteriellen Entzündungen, Virusinfektionen, Diabetes oder Krebs kann sie nicht helfen. Doch sie hilft, viele funktionelle Bewegungsstörungen, und chronische Beschwerden und Schmerzen, deren Ursache bislang unbekannt war, zu lindern. Nicht nur Physiotherapeutinnen und Heilpraktikern – auch Ärzten und Ärztinnen könnte die einfach anzuwendende Sympathikus-Therapie eine Möglichkeit bieten, zukünftig deutlich mehr Patientinnen schnell und wirksam zu behandeln. Dazu müssten sie allerdings einen Blick über ihren medizinischen Tellerrand werfen.



Anbieter der Sympathikus-Therapie in Ihrer Nähe

Das Institut für Sympathikus-Therapie vermittelt Kurse für Physiotherapeuten, Heilpraktikerinnen und Ärzte. Patienten finden hier Aufklärung und eine Therapeutin oder einen Therapeuten in ihrer Nähe: www.sympathikus-therapie.de