

Immer schläft die Hand ein

Viele Frauen wissen nicht, dass sie vom Karpaltunnelsyndrom betroffen sind

Anfangs hatte Corinna H. nur eingeschlafene Hände, vor allem nachts. Doch dann fingen sie auch an zu schmerzen. Oft ist Corinna davon aufgewacht. Die Ärzte rieten ihr zu einer Operation. Doch eine OP an den Händen? Das war ihr unheimlich. Was ist, wenn da etwas schiefgeht? Glücklicherweise stieß sie auf die Bowen-Therapie. Heute ist sie beschwerdefrei.

Mit der manuellen Therapie nach Tom Bowen sind viele Patienten komplett beschwerdefrei geworden.

Bei Corinna H. wurde das Karpaltunnelsyndrom diagnostiziert. Es betrifft vor allem Frauen ab 50, doch manche bekommen es auch schon mit Ende 30. Hormonell bedingt soll dieses Beschwerdebild sein, denn es tritt häufig mit

den Wechseljahren auf, nach Schwangerschaften, bei Störungen der Schilddrüse. Doch auch, wenn viel mit den Händen gearbeitet wird, z. B. im Büro und am Computer.

Wie bei Corinna M. sind die Symptome zunächst taube Hände und Schmerzen. Im schlimmsten Fall können die Hände nicht mehr greifen.

Viele Frauen wissen nicht, dass sie unter einer Krankheit leiden. Wenn die Hände morgens taub sind, machen sie Fingerübungen oder nehmen die kleine Bürste, die sie sich auf den Nachtschrank gelegt haben, und schrubben ihre Hände wach. Sobald wieder alles funktioniert, denken sie sich nichts weiter und machen weiter mit ihrem erfüllten Alltag. Hauptsache, es funktioniert wieder alles. So vergehen Jahre. Die Symptome bleiben, verschlimmern sich sogar, und irgendwann gehen sie doch

mal zum Arzt. Der stellt dann ein Karpaltunnelsyndrom fest und rät zu einer Operation.

Doch zu einem operativen Eingriff muss es nicht kommen. Es gibt auch einen behutsamen Weg zur Besserung: die Bowen-Therapie. Mit dieser manuellen Weichteil-Therapie sind viele sogar komplett beschwerdefrei geworden. So war es bei Ruth B. Sie ist heute 70 Jahre alt. Bei ihr fingen die tauben Hände schon mit dem 40. Lebensjahr an. „Die Krankheit hat man ja früher gar nicht gekannt“, sagt sie. Vor sieben Jahren wurden die Schmerzen dann



Spannung am Schmerzpunkt wird aufgelöst

so schlimm, dass sie doch zum Arzt ging. Der hat operiert. „Doch nach der OP hat das ewig nicht geheilt. Und die Schmerzen waren auch noch da.“ Mehr durch Zufall erfuhr sie von der Bowen-Therapie. Jemand aus ihrer Nachbarschaft bot das sogar an. So probierte sie das aus. Erst wurde die operierte Hand behandelt, und dann die andere. Das heißt, nicht nur um die Hand kümmerte sich der Behandler, Tobias Hauser, sondern auch um die Wirbelsäule, den Nacken und den Arm. Und das hatte zur Folge, dass die Schmerzen an der operierten Hand verschwanden.

Wie oft sie dazu denn zur Behandlung gehen musste, frage ich sie: „Oh, einmal die Woche.“ Wie lange? „Über drei Monate sicher.“ Und was kostet das? „Die erste Behandlung Euro 65, alle weiteren Euro 50.“ Das geht zwar noch, doch für manche Betroffenen wäre es hilfreich, wenn die Krankenkasse die Kosten übernehmen würde. Doch das tut sie nicht. Es handelt sich um eine schulmedizinisch nicht anerkannte

Methode. Obwohl Ruth B. und auch andere feststellen: „Heute bin ich absolut beschwerdefrei.“

Marlene K. geht trotzdem hin und wieder noch zur Bowen-Therapie. „Immer wenn ich mal was habe: Wenn die Schulter verrenkt ist, bei Ischiasbeschwerden oder wenn ich einen steifen Hals habe.“ Auch ihre Hände sind heute völlig in Ordnung. „Es war ein nachhaltiger Erfolg“, sagt sie. Ob sie wüsste, wie es zu dem Karpaltunnelsyndrom denn kommen konnte? „Naja, ich habe viel am Computer gearbeitet, habe viel getragen, hatte ein schlechtes Bett, das war ungut für meine Wirbelsäule. Und ich war immer chronisch verspannt, hatte sogar Kieferprobleme.“

Was passiert bei der Bowen-Therapie?

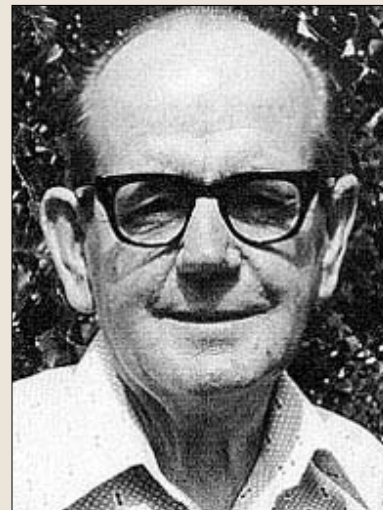
„Im Grunde kann man sich das so vorstellen, als ob das gestresste Gewebe darauf aufmerksam gemacht wird, dass es gestresst ist“, meint Tobias Hauser. „Wir provozieren den Muskel und erhöhen die Spannung noch einmal, dann rollt der Muskel und geht in die Befreiung.“ Tut das weh, wenn die Spannung erhöht wird? „Nein, es sind sehr zarte Bewegungen. Es kann manchmal etwas weh tun, das hört dann sofort wieder auf und ist eher die Ausnahme“, meint Hauser.

Der Effekt, der bei der Bowen-Therapie auftritt, ist sicher für jene Leser nachvollziehbar, die die progressive Muskel-Entspannung nach Jacobsen kennen: Ein Muskel wird angespannt, angespannt und angespannt und dann losgelassen. Das Ergebnis: Ein Gefühl der Entspannung tritt ein, die Kräfte fließen wieder.

Die Bowen-Therapie mobilisiert die Selbstheilungskräfte im Körper und wirkt auch regulierend auf das Nervensystem. Körperliche Beschwerden haben oft psychische Gründe. Besonders wenn für Funktionsstörungen keine Ursache gefunden werden kann, liegt der Schluss nahe, dass es sich um eine emotionale Blockade handelt, die sich an der schwächsten Stelle im Körper zeigt.

Wenn Emotionen im Körper festsitzen

„Unser Körper ist ein Speicherort für die Gefühle, die wir nicht bereit sind zu fühlen, in dem Moment wo sie auftreten.“ So erklärt Tobias Hauser, warum z.B. Knie-schmerzen, für die keine Ursache gefunden werden konnte, verschwinden, sobald sich die Patientin an ein Ereignis in ihrem Leben erinnert.



Tom Bowen

Der Australier Thomas Ambrosius Bowen (1916 – 1982) gilt als Entwickler der Bowen Therapie.

Ohne medizinische Vorbildung, aber mit einer außergewöhnlichen Fähigkeit, den Körper des Patienten zu „lesen“, durchlief Tom Bowen eine Wandlung vom Arbeiter zu einem der gefragtesten Therapeuten seiner Zeit.

Bis in die 50er begann er, seine Ideen mit wachsendem Erfolg zunächst in der Betreuung von Football-Mannschaften und im privaten Bereich umzusetzen.

Es folgte die Eröffnung seiner sehr erfolgreichen Praxis. Sechs Therapeuten assistierten und beobachteten ihn über Jahre. Tom Bowen selbst arbeitete immer individuell. Seit Mitte der 80er Jahre haben sich einige unterschiedliche, sehr gute Interpretationen seiner Arbeit etabliert.

Deutsches Zentrum für BowenTherapie

Hp Tobias Hauser – Leiter des DZBT
Johann-Michael-Fischer-Straße 2
86911 Dießen am Ammersee
Tel. (08807) 947735
Fax (08807) 946995
Mobil (0177) 2461524
E-Mail: dzbt@BowenTherapie.de
www.bowentherapie.de
www.good-moves.c

Schulterbehandlung: Im Kappenmuskel sammeln sich sehr viele Spannungen, diese werden durch den Griff gelöst

Beschwerden, bei denen die Bowen-Therapie hilfreich sein kann

- Rückenschmerzen, Skoliose, Überlastung
- Verspannungen, rheumatisch bedingte Muskelerkrankungen (z. B. Schulter, Nacken)
- Arthrosen, (Sport-) Traumata, Schleudertraumata
- Tennisarm, Frozen Shoulder (steif vor Schmerzen)
- Hallux valgus (X-Großzehe), Hammerzehen, Knie-schmerzen, Beinlängendifferenz
- Hüftschmerzen, Probleme nach Operationen, Lymphstauungen
- Blockaden am Ilio-Sacral-Gelenk (ISG), Schmerzen am Steißbein, Schmerzzustände während der Schwangerschaft und nach der Entbindung, Menstruationsbeschwerden, Probleme mit der Prostata
- Fibromyalgie, rheumatische Beschwerden
- Neuralgien
- Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Kiefergelenksprobleme, Schiefhals
- Asthma, Brustenge
- Verdauungsprobleme, Inkontinenz, zur Unterstützung der Entgiftung von Niere und Milz
- chronisches Müdigkeitssyndrom, vegetative Unausgeglichenheit

Karpaltunnelsyndrom

Das Karpaltunnelsyndrom bezeichnet Störungen, die durch räumliche Beeinträchtigung des Nervus medianus entstehen. Dieser Nerv versorgt die Handfläche und vor allem Daumen, Zeige- und Mittelfinger.

Er verläuft mit den sogenannten Beugesehnen der Finger durch das Karpaltunnel – eine knöcherne Rinne an der Beugeseite des Handgelenks.

Typischerweise bemerken Betroffene zunächst nach dem Schlafen ein Kribbeln von Daumen, Zeige- und/oder Mittelfinger an der betroffenen Hand, man wacht häufig mit einer eingeschlafenen Hand auf.

Ein kräftiger Faustschluss ist im weiteren Verlauf nicht mehr möglich, Gläser fallen aus der Hand, einfache Arbeiten werden unsicher oder beschwerlich und Schmerzen treten auf, die sich wie elektrische Schläge anfühlen können.

Die Schmerzen können sich auch auf den Unterarm ausdehnen, nach einiger Zeit kann es zu einer sichtbaren Atrophie (Größenabnahme) des Daumenballens kommen.

Das Karpaltunnelsyndrom kommt doppelt so häufig bei Frauen vor und tritt meist zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr auf.

Insbesondere hormonelle Umstellungen (wie nach Schwangerschaften oder im Wechsel) und Überlastungen scheinen eine Rolle zu spielen.

So wie bei Maria B. Sie war eine sportliche Frau. Mehrmals in der Woche ging sie joggen und am Wochenende stets in die Berge zum Wandern. Aus unerklärlichen Gründen hatte sie Knieschmerzen. Die Ärzte fanden keine Ursache. Als sie zur Bowen-Therapie kam, war die spannende Frage, ob sich die Schmerzen wohl im Zuge der Behandlungen auflösen würden. Als Tobias Hauser ihr Steißbein behandelte, fragte er noch, ob sie mal auf diesen Knochen gefallen wäre, doch ihr fiel nichts dazu ein.

Erst eine Woche später erinnerte sie sich, dass sie Schmerzen am Steißbein bekam, kurz bevor ihr Vater starb. Seltsamerweise bekam ihre Schwester zur gleichen Zeit die gleichen Symptome. Zu der Zeit als der Tod des krebserkrankten Vaters nahte, war emotional einiges in Maria vorgegangen: Sie hatte sich sterilisieren lassen, weil ihre Mutter schon jung an Multipler Sklerose litt, und Maria wollte keine Kinder, die das auch bekamen. Ihr Vater war enttäuscht. Er hätte sich Enkel gewünscht. Möglicherweise hat Maria damals ihre Gefühle verdrängt, um zu funktionieren. Denn interessanterweise verschwanden Maria's beharrliche Knieschmerzen nun, da sie sich wieder an diese Familienereignisse erinnerte und die Behandlung am Steißbein abgeschlossen war.

Die Bowen-Moves

Das Besondere an der Bowen-Therapie sind die „Moves“, ein englischer Begriff für „Bewegungen“. Damit ist eine Bewegung gemeint, in der der Behandler zunächst die Haut mit der Hand oder den Fingern sanft zurückschiebt, um dann eine Bewegung in möglichst intensivem Kontakt zu Muskeln, Muskelhäuten (Faszien), Sehnen oder Bändern – also den Strukturen unter der Haut – durchzuführen. Durch diese Technik wird diese zusätzliche Spannung in den gestressten Strukturen gelöst, und die Regulationskräfte werden in Gang gebracht.

Wie lange dauert eine Behandlung?

Eine Behandlung dauert zwischen 15 und 45 Minuten. Die Länge richtet sich danach, wie viele Impulse der Patient verarbeiten kann, denn die Bowen-Therapie bringt einiges im Körper in Bewegung. Besonders sensible Personen sollten anfangs nur kurz behandelt werden, weil sie möglicherweise stark reagieren. Das kann sich in Erschöpfung und relativ häufig in einer Art intensivem Muskelkater äußern. Für den, der am nächsten Tag arbeiten muss, ist das dann nicht so förderlich. Daher lieber kürzere Behandlungen und dafür regelmäßig.

Natürlich hängt die Behandlungszeit auch vom Beschwerdebild ab. Wer aufgrund chronischer Beschwerden kommt, z. B. Migräne, bei dem wird möglicherweise das Steißbein behandelt, weil dies nicht selten in Relation zur Migräne steht. Und diese Behandlung dauert dann evtl. nur 15 Minuten.

Werden mehrere Bereiche, z. B. die Wirbelsäule und die Schultern behandelt, und ist der Patient die Behandlungen schon gewöhnt, dann kann die Therapie auch mal länger dauern.



Schulterbehandlung: Im Kappenmuskel sammeln sich sehr viele Spannungen, diese werden durch den Griff gelöst

Zur Gesundheitsvorsorge

Viele Patienten kommen auch einfach „zur Wartung“ zur Bowen-Therapie. Nachdem ihre Beschwerden, die auch berufsbedingt waren, auskuriert sind, kommt Inge D. jetzt alle 3 – 4 Monate vorsorglich zur Bowen-Therapie, um ihren anstrengenden Job in der Gastronomie gut durchzustehen. Beim Karpaltunnelsyndrom kennt die Schulmedizin keine vorbeugende Maßnahme. Die Bowen-Therapeuten schon. Vielleicht einfach mal eine paar Sitzungen nehmen, wenn das erste Kribbeln anfängt. Das kann schlimmere Beschwerden auf jeden Fall verhindern.

Dagmar Heib

