

Trainieren statt operieren

In der Schweiz werden jedes Jahr über 20'000 Menschen an Wirbelsäule, Bandscheiben, Hüfte und Knien operiert. «Das ist nicht nötig!» sagt der Freiburger Arzt Dr. Walter Packi. Die von ihm entwickelte Biokinematik-Therapie bringt vielen Patienten Beschwerdefreiheit - ohne Operation und Medikamente.

Nachdenklich drehe ich die Postkarte in meiner Hand: Vorne grüssen die Burgruinen des Kurorts Badenweiler, hinten hat mein Bekannter Erich Sauber* euphorisch hingekritzelt: «Die Therapie von Dr. Packi ist sensationell - dank Üben über die Schmerzgrenze hinaus! Ich bin schon fast wieder gesund.»

Es ist zehn Tage her, seit mein Kollege eines Morgens mit starken Schmerzen erwachte: Nacken und Schultern brannten wie Feuer, der Arm hing gefühllos herunter. Statt zur Arbeit ins Konstruktionsbüro ging der 40-Jährige direkt zum Hausarzt. Dieser untersuchte ihn, gab ihm eine 60er Packung Morphinumtabletten und überwies ihn notfallmässig an die Hirslandenklinik nach Bern. Die dortigen Spezialisten kamen zum Schluss, dass der Solothurner unter einer fortgeschrittenen

* Nachname geändert.

Halswirbelsäulenarthrose leide. Fazit des untersuchenden Arztes: «Entweder Sie lassen sich operieren oder Sie bleiben bis ans Lebensende invalid.» Kostenpunkt des chirurgischen Eingriffs: 20'000 Franken.

Statt sich synthetische Bandscheiben in die Halswirbelsäule pflanzen zu lassen, reiste Erich Sauber auf Anraten seines Chefs in den deutschen Kurort Badenweiler, 30 Autominuten von Basel entfernt, um sich an der Klinik von Dr. Walter Packi behandeln zu lassen. Bereits am dritten Tag der Therapie konnte er wieder den Arm bewegen und die ersten Postkarten schreiben. Nach einer weiteren Woche war er komplett schmerzfrei, vierzehn Tage später wieder an seinem Arbeitsplatz.

Trainieren statt operieren

«Die meisten Operationen am Bewegungsapparat sind gefährlich und schaden mehr, als dass sie nützen», sagt Walter Packi, als ich ihn wenig später in Badenweiler besuche. Wir sitzen in Packis Sprechzimmer, ein schlichter Raum, zwei Stühle, eine Behandlungsliege. Der Chefarzt trägt Jeans und Pulli – im stilistischen Kontrast zur Vier-Sterne-Ambiance der Klinik.

Packis kräftige Hände gestikulieren lebhaft. «Das Geheimnis meiner Therapie besteht darin, dass ich die Fehlspannungen und Erstarrungen in den Bewegungsmuskeln löse und die Muskulatur wieder zum Leben zu erwecke. Dadurch verschwinden die Schmerzen und Beschwerden von alleine. Eine

Operation kann keine Muskeln entspannen und beleben.»

Eine ältere Patientin betritt den Raum. Ich darf bei der Behandlung zuschauen. «Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorne und nach hinten», sagt Walter Packi zu der zierlichen Frau. Sie folgt der Anweisung, doch mehr als eine angedeutete Bewegung liegt aufgrund der «lädierten» Bandscheibe nicht drin.

Walter Packi bittet die Frau, sich auf den Behandlungsschragen zu legen, Gesicht nach oben. «Die Ursache aller Bandscheibenbeschwerden sind muskuläre Verkürzungen und Fehlspannungen, vor allem der tiefen, bauchseitigen Wirbelsäulenmuskulatur», erklärt der 54-Jährige, während er Millimeter um Millimeter der wirbelsäulennahen Muskeln durch die Bauchdecke hindurch abtastet. Der erste Schritt der Heilung bestehe darin, die erhöhte Spannung der Muskelfasern mit den Fingern aufzuspüren.

«Hier haben wir den Bösewicht!», sagt Walter Packi einen Augenblick später. «Es ist der Musculus psoas, der Ihnen die Bandscheibenschmerzen verursacht.»

Ungerührt fährt Packi fort, mit den Fingern Druck auf den Muskel auszuüben, während die Patientin leise vor sich hin jammert.

«Der Druckschmerz kann sehr heftig sein, je nach Ausmass der Überspannung», kommentiert der Arzt. «Aber es ist kein zerstörender, sondern ein heilender Impuls. Denn er bringt den Muskel dazu, seine

Überspannung loszulassen. Damit ist die Schmerzursache behoben und die Muskelfunktion kann sich normalisieren.» Mitunter injiziere er auch ein Lokalanästhetikum, um die Spannungen zu lösen.

«Und wie geht es Ihnen jetzt?» erkundigt sich der Arzt, als die Patientin zehn Minuten später wieder auf den Füßen steht. Die Frau strahlt. «Wunderbar! Meine Wirbelsäule fühlt sich so frei an», sagt sie und beugt sich nach vorne, um ihre Beweglichkeit zu testen. Dieses Mal berühren ihre Hände fast den Boden, ohne dass sich Schmerzen bemerkbar machen. Auch das Rückwärtsbeugen schafft sie spielend – ihr Bewegungsradius hat sich deutlich vergrößert.

Die Muskeln frei trainieren

Das Regulieren jahre- oder jahrzehntealter Muskelverspannungen ist nur der erste Schritt auf dem biokinematischen Weg zur Heilung. Danach heisst es: üben, üben, üben! Walter Packi hat therapeutische Körperübungen entwickelt, die ermöglichen, krank machende Bewegungsmuster loszulassen, Muskeln frei zu trainieren und neue Bewegungsmuster zu entwickeln. Die Übungen beleben und stärken die Bewegungsmuskeln von Rücken, Hals, Schultern, Armen, Brust, Beinen, Hüfte und Füßen.

Vermittelt und praktiziert werden die Übungen im Physiotherapieraum der Klinik, wo sich bei meinem Besuch ein rundes Dutzend Patientinnen und Patienten aufhält. Die Stimmung zwischen Anatomie-Lehrtafeln, Gymnastikmatten und

Trainieren statt operieren,
ein Beitrag von Petra Horat Gutmann

Sprossenwänden ist gelöst, fast heiter, man leidet gemeinsam, rackert sich solidarisch ab. Der jüngste Patient, ein Schüler mit Schleudertrauma, ist 16, die älteste Patientin, eine Dame mit Hüftgelenk-arthrose, Mitte achtzig. Auch Menschen mit Nervenschmerzen, Lähmungen, Kniearthrose, Hallux valgus, Schleudertrauma, Tennisarm und Migräne erlernen hier das Einmaleins des biokinematischen Muskelaufbaus unter der Aufsicht zweier Physiotherapeutinnen.

An der Sprossenwand steht Otto Weber*. Der Ingenieur aus Berlin absolviert gerade eine Übung mit dem Theraband. «Ich kam mit einer Kniearthrose und chronischen Schmerzen hierher», erzählt er. «Vor einem Jahr wurde ich operiert, es folgten Schmerzen und keine Besserung. Walter Packi war meine letzte Hoffnung.»

* Nachname
geändert

Seit 10 Tagen lässt sich der 62-Jährige in der Klinik von Dr. Packi therapieren und ist zum ersten Mal seit Jahren beschwerdefrei. Nur heftigen Muskelkater habe er. Doch dieser sei laut Walter Packi notwendig, um die Muskulatur rasch aufzubauen und die natürliche Körperordnung wieder herzustellen.

Auch Wilhelm Wolf*, der im Physioraum auf einem Stein balanciert, ist mit der biokinematischen Therapie sehr zufrieden. Er zeigt auf seinen Fuss. «Ich hatte drei Bandscheibenvorfälle und einen gelähmten Fussnerv. Gehen konnte ich nur mit einer Beinschiene und teuren Spezialschuhen. Nach vier Tagen Muskelaufbau mit Dr. Packi konnte ich ohne

* Nachname
geändert

Schiene spazieren gehen, die Schmerzen sind zu 90 Prozent verschwunden.» Der Berufsschullehrer lächelt. «Meine Frau wird Augen machen, wenn ich ohne Schiene nach Hause komme!»

Wo'schmerzt, besteht Hoffnung

Nicht alle Klinikbesucher stimmen in diesen Lobgesang ein. Am Empfang-Desk laufe ich einer Dame aus München über den Weg, die gerade vorzeitig auscheckt. Sie könne Walter Packis «ruppige Art» nicht ertragen, sagt sie.

Er gebe zu, sagt Walter Packi, als ich ihn mit der Kritik konfrontiere, dass er nicht der richtige Therapeut für zartbesaitete Seelen sei. Manche Patientinnen reisten bereits nach einem oder zwei Tagen ab, weil sie seelische Streicheleinheiten von ihm erwarteten, die er ihnen nicht geben könne: «Jeder Mensch ist selber für seine Verspannungen verantwortlich und muss die Situation ohne Selbstmitleid und Sentimentalitäten ändern.»

Packis vierschrötige Art wird durch einen bodenständigen Optimismus kompensiert. «Solange es weh tut, ist das Genesungspotential des Patienten intakt», ist er überzeugt. «Schmerzen sind ein begrüssenswertes Signal des Körpers. Sie wollen uns auffordern, unser Verhalten gründlich zu ändern. Fängt ein Patient an, produktiv mitzuarbeiten, kann die Heilung beginnen.»

⇩ **Biokinematik: Wo und wie teuer?**

Trainieren statt operieren,
ein Beitrag von Petra Horat Gutmann

Biokinematik: Kosten & Kontakte

Die Klinik von Dr. Packi ist die bisher einzige Klinik im deutschen Sprachraum, die nach der biokinematischen Therapie praktiziert. Das hat seinen Preis: Ein Behandlungstag samt Diagnose, Deblockierung der Muskulatur und Physiotherapie kostet rasch 700 Euro (derzeit etwa 700 Sfr.). Mit jedem weiteren Therapietag sinken die Kosten. Eine Woche Klinikaufenthalt samt Vollpension kostet rund 3700 Euro (rund 3700 Sfr.)

Kontakte

Deutschland (neue Adresse):

Klinik für Biokinematik
Herbert-Hellmann-Allee 29-31
D-79189 Bad Krozingen.
Tel: 0049-(0)7633/93321-0; Mail:
info@biokinematik.de. Website:
www.biokinematik.de

Nach Walter Packis Methode trainieren kann man in Deutschland auch in Fitnessstudios, zum Beispiel hier: Rückgrat Donaueschingen, Brigachweg 20 78166 Donaueschingen. Telefon: 07 71 / 56 25
E-Mail: info@rueckgrat-donau.de
Webseite: www.rueckgrat-donau.de

Schweiz:

In der Schweiz arbeiten eine Reihe von Therapeutinnen und Therapeuten nach der Methode von Walter Packi arbeiten, zum Beispiel die Ärztin Ilona Kunzelmann.
Kontakt: Kugelgasse 1, 8708 Männedorf ZH, Tel. 043 8440680,
Email: info@praxis-kunzelmann.ch, www.praxis-kunzelmann.ch

Auch in Schweizer Fitnesszentren kann man vereinzelt nach Walter Packis Biokinematik-Methode trainieren,

Trainieren statt operieren,
ein Beitrag von Petra Horat Gutmann

beispielsweise im Sportcenter Schumacher,
Am Stadtrand 46, 8600 Dübendorf,
Telefon 044 823 80 80
<http://sportcenterschumacher.ch>

Infobox

«Der Lernprozess besteht darin, die Muskeln wieder zu fühlen und sie mit Bewusstsein zu füllen»

Das sagt Walter Packi über Bewegung im Alltag: «Viele Gewohnheiten und Einrichtungen des modernen Lebens bewirken Verspannungen und Blockierungen der Muskulatur. Das schädigt mit der Zeit auch innere Organe, denn diese sind mit dem Bewegungsapparat eng verbunden. Der wesentliche Lernprozess besteht darin, dass der Mensch seine Muskeln wieder zu fühlen beginnt und sie mit Bewusstsein füllt.»

Walter Packi zum Thema Sport: «So manche Sportart ist einseitig und verspannt die Muskulatur. Eine der gesündesten Bewegungsarten ist das Laufen in unebenem, natürlichem Gelände. Dabei sollte man den Körper immer wieder mit überraschenden Bewegungen und Tempowechseln herausfordern. Wir sollten uns bewegen wie die Raubkatzen, das löst die Bewegungsstarre der Muskeln.»

Trainieren statt operieren,
ein Beitrag von Petra Horat Gutmann