



Durchbiegen statt

Täglich werden in der Schweiz mehr als 40 Bandscheiben herausgeschnitten und Wirbelsäulen versteift. Der Biokinematiker und Arzt Walter Packi hält die meisten dieser Eingriffe für unnötig.

Text und Fotos: **Regula Schneider**

Susanne Popp war begeisterte Reiterin und Taucherin, bis sie mit 23 Jahren vom Pferd fiel. Die Wirbelsäulen-Fraktur, die sie sich dabei zuzog, heilte zwar wieder, «doch seither ist der Rücken meine Achillesferse», sagt sie. Die Marketingfrau plagten immer stärkere Schmerzen im unteren Lendenwirbel-Bereich. Sie versuchte, mit Physiotherapie und Akupunktur gegen die Schmerzen anzugehen. «Aber die Therapien halfen nicht, ich konnte mich immer schlechter bewegen.» Schliesslich strahlten die Schmerzen in die Beine aus,

der linke Fuss begann zu kribbeln – und wurde taub.

Im März 2000 zeigte das Röntgenbild einen Bandscheiben-Vorfall. Die nachfolgende chiropraktische Behandlung blieb erfolglos und bereits im April zeigten sich im linken Bein erste Lähmungs-Erscheinungen. «Ich hatte unerträgliche Schmerzen», erinnert sich Susanne Popp. Die notfallmässig durchgeführte Computertomographie bestätigte einen schweren Bandscheiben-Vorfall. Die Ärzte drängten zu einer sofortigen Operation. «Das wollte ich auf keinen Fall», sagt Popp. «Nur durch eine schriftliche Erklärung konnte ich die Operation abwenden.»

Schmerzfrei nach fünf Tagen

Nach einer Krankenhauswoche mit Schmerzinfusionen in völliger Ruhelage erfuhr Susanne Popp vom Arzt Walter Packi und von der von ihm entwickelten Schmerztherapie Biokinematik. Sie meldete sich bei ihm an und begab sich – mittlerweile im Rollstuhl – kurz darauf in die Blauen-Klinik im deutschen Badenweiler. Kaum angekommen, begann Packi unverzüglich mit der Therapie. Und das mit Erfolg: Am dritten Tag konnte sie bereits selber gehen. Am fünften trat sie den Heimweg an, voll beweglich und schmerzfrei.

operieren

Alles andere als ein Wunder

Was wie ein medizinisches Wunder klingt, erklärt Walter Packi logisch: «Ein Bandscheiben-Vorfall ist ein typischer Sitzschaden. Das dauernde Sitzen verkürzt die vordere Muskulatur zwischen Becken und Oberschenkel. Die Wirbelsäule bleibt nach vorn gebeugt, wodurch die Bandscheiben nach hinten verlagert werden.» Mit der Zeit sei es nicht mehr möglich, die Wirbelsäule aufzurichten oder rückwärts zu neigen. «Die Bandscheiben bleiben nach hinten gedrückt und verdrängen die Rückenmarksnerven.

Das ist der klassische Bandscheiben-Vorfall», sagt er.

Schmerzen und Lähmungen würden aber nicht durch den Vorfall zustande kommen. «Die Ursache liegt in der Fehlfunktion der bauchseitigen Wirbelsäulen-Muskulatur. Die einzig richtige Therapie besteht darin, diese Muskeln von falschen Spannungen zu befreien und wieder beweglich zu machen. Dann verschwinden Schmerzen und Lähmungen.»

Schmerzhafte Übungen machen schmerzfrei

Susanne Popp hat am eigenen Leib erfahren, dass die Schmerztherapie von Walter Packi hilft – doch beleibe kein Spaziergang ist. Zuerst löste der Arzt die verspannten Muskeln durch Fingerdruck: «Diese Art von Schmerz ist ein heilender Impuls, der den Muskel dazu bringt, seine Überspannung loszulassen», erklärt Packi. «So wird die Muskelfunktion normalisiert und die Ursache des Schmerzes beseitigt.»

Susanne Popp erlernte in der Blauen-Klinik gezielte gymnastische Übungen, um ihre verkürzten und inaktiven Muskeln zu reaktivieren. «Ich bekam fürchterlichen Muskelkater und musste trotzdem weiter über meine Schmerzgrenze

hinaus üben.» Doch das harte Training zahlte sich aus. «Am Ende der Woche wusste ich, wie ich trainieren muss, um schmerzfrei zu bleiben», sagt sie.

Üben führt zum Erfolg

Die Patienten zu ihrem eigenen Therapeuten zu machen, ist laut Walter Packi Sinn seiner Methode. «Der wesentliche Lernprozess besteht darin, dass man seine Muskeln wieder zu fühlen beginnt und sie mit Bewusstsein füllt. Die Patienten lernen dazu Übungen, die sie zu Hause ohne



Über die Schmerzgrenze hinaus: Therapeutin Judith Köck übt mit einer Patientin

aufwändige Hilfsmittel fortführen können.» Denn: «Nur regelmässiges Üben führt zu anhaltendem Erfolg.»

Der Mediziner Walter Packi hat seine Methode nach jahrelangem Studium von Bewegungsabläufen und der daran beteiligten Muskeln selber entwickelt. Im Jahr 1988 fand er schliesslich sein Konzept, nannte es Biokinematik (vom griechischen bios, Leben; und kinema, Bewegung) und gründete seine erste biokinematische Praxis in Freiburg im Breisgau.

Spitzenmedizin fürchtet um Einkünfte

Die neuartige Therapie des Pioniers Packi stösst in Kreisen der Spitzenmedizin freilich auf wenig Gegenliebe. Kein Wunder, denn die Anzahl chirurgischer Eingriffe an Wirbelsäulen, Bandscheiben, Hüften und Knien steigt seit Jahren sprunghaft an und verhilft den Akteuren zu jährlichen Einnahmen in Milliardenhöhe. Dazu vermerkte das angesehene Fachblatt «The Back Letter» im Januar 2005: «Der Markt wächst gegenwärtig in fantastischem Tempo. Jährlich gibt es allein in den USA 22 Prozent mehr Operationen;

zumindest die Wirbelsäulen-Industrie ist kerngesund.» Walter Packi aber warnt vor solchen Operationen: «Sie sind unnötig und schädlich. Eine Entspannung der Muskeln wird dadurch nicht erreicht, der Schmerz bleibt.»

Seit seiner Praxisgründung hat Walter Packi mehr als 10 000 Patientinnen und Patienten erfolgreich behandelt, viele davon galten als schulmedizinisch «ausgezeichnet», spricht unheilbar. Die Biokinematik lässt sich übrigens bei weitem nicht nur auf Bandscheiben-Vorfälle anwenden. Auch bei Migräne, Asthma, Arthrose, Schleudertrauma und Hallux erzielt sie beachtliche Erfolge. Das Konzept ist einfach: Durch angeleitetes Üben bringt der Patient seine vernachlässigten Muskeln an Rücken, Hals, Schultern, Armen, Beinen und Füßen wieder in Form. Dies wirkt sich auch positiv auf die Organe aus, die alle mit dem Bewegungsapparat eng verbunden sind.



Dehnen für Fortgeschrittene: Biokinematik verlangt je nach Fall durchaus sportliches Engagement

Die Ursache liegt in der Bewegung

Viele heutige Probleme führt der Arzt auf mangelnde oder einseitige Bewegung zurück. So sind gerade auch Sportler gefährdet. «Viele Sportarten sind einseitig und verspannen die Muskulatur.» Der 35-jährige Silvan Niederer bestätigt das. Als begeisterter Biker, Wanderer, Skifahrer und Berggänger bewegte er sich zwar überdurchschnittlich. 1996 musste der Zürcher aber als Notfall ins Krankenhaus. Er verbrachte dort mehrere Wochen unter Schmerzmitteln, doch die Diagnose blieb unklar. Medizinisches Krafttraining half nur vorübergehend, Versuche mit Akupunktur, Osteopathie, Physiotherapie und Medikamenten scheiterten. Schliesslich konnte Silvan Niederer vor Rückenschmerzen kaum mehr gehen und nicht mehr Auto fahren. Sport, Bergwandern und Skitouren waren längst undenkbar. Depressive Verstimmungen waren die Folge.

Im Sommer 2004 trat er in die Blauen-Klinik ein: «Die Therapie war anstrengend und schmerzhaft. Ich war auf das Äusserste gefordert. Aber auch in Augenblicken der Verzweiflung spürte ich, dass sich mein Körper positiv veränderte. Auch begriff ich, dass ich selber für meinen Körper verantwortlich bin. Das kann mir kein Arzt abnehmen.» Und tatsächlich: Nach zwei Wochen hartem Üben

war Silvan Niederer schmerzfrei. «Ich merkte erst jetzt, wie stark behindert ich gewesen war.» Als Ausgleich zum Sport macht er regelmässig die Übungen, die er in der Blauen-Klinik gelernt hat. Die Schmerzen sind nicht wiedergekehrt.

Die Devise heisst lernen

Was es braucht, um sich mit den Kriterien der Biokinematik vertraut zu machen, weiss auch Judith Köck, Leiterin der Therapieabteilung an der Blauen-Klinik. Als frisch ausgebildete Physiotherapeutin arbeitete sie zuerst ein Jahr lang an einer orthopädischen Praxis. «Mir fiel auf, dass die herkömmlichen Behandlungen zwar oft Verbesserungen bewirkten – aber lange hielten sie oft nicht an.» Die gesuchte Alternative fand sie bei Walter Packi und seiner Biokinematik.

Die junge Therapeutin musste sich vollständig neu orientieren. «Von den anatomischen Grundlagen bis zu den einzelnen Handgriffen an den Patienten war nichts gleich wie vorher. Ich musste lernen, lernen, lernen – aber alles war logisch und nachvollziehbar.» Nach einem Jahr fühlte sie sich imstande, selbstständig mit den Patienten zu arbeiten. «Das Lernen wird trotzdem nie aufhören», fügt sie hinzu.

Keine Streicheleinheiten für Patienten

Judith Köck weiss aus Erfahrung: Nur Patienten, die selber Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen wollen, die offen sind für neue Ansätze und die Übungen über eine gewisse Zeit intensiv durchführen, können von der Methode profitieren. «Man muss mitdenken, üben und dranbleiben», sagt sie. Es komme auch vor, dass jemand vorzeitig aus der Therapie aussteige, denn der Arzt und sein Team sind unzweifelhaft im Zupacken. Wer Streicheleinheiten erwartet, wird enttäuscht.

Auf die Frage, ob ausgebildete Physiotherapeuten nicht durch Selbststudium oder eine kurze Hospitanz die Packi-Methode erlernen können, winkt Köck energisch ab. «Nur gründliches Studium und viel Erfahrung befähigen zur Anwendung der Biokinematik.» Und weil die Therapie noch jung sei, gebe es ausserhalb der beiden Wirkungsstätten von Walter Packi in Freiburg und in Badenweiler noch kein entsprechendes Angebot.

Aber gibt es nicht wenigstens ähnliche Methoden? Köck wischt auch diesen Einwand vom Tisch: «Entscheidend sind die Grundlagen der Biokinematik, und



die beruhen nun mal auf den Forschungsergebnissen von Walter Packi.» Dieser hat sich auch Bereichen angenommen, die vordergründig nicht auf Muskelprobleme schliessen lassen: «Wir müssen den Schmerzen nicht dort zu Leibe rücken, wo sie auftreten», sagt er. «Immer sind es die passiven, inaktiven Muskeln, die keiner zur Kenntnis nimmt, welche die Probleme verursachen.»

Ein Mittel gegen Migräne

Lieselotte Rüegg aus Wattwil SG litt 25 Jahre lang unter Migräne: «Immer, wenn ich meine Tage hatte, lag ich mit starken Kopfschmerzen und Übelkeit jeweils zwei Tage lang im verdunkelten Zimmer im Bett.» Der Gang von einem Arzt zum anderen brachte keine Hilfe. Akupunktur, eine Magnesiumkur, Betablocker, spezifische Medikamente, autogenes Training – nichts half.

Vor drei Jahren besuchte die 49-Jährige einen Vortrag von Walter Packi. «Es erschien mir plötzlich sehr logisch, wo die Ursache für die Migräne zu suchen sei», sagt sie. Neugierig geworden, ging Rüegg zu einer Konsultation. «Er drückte mir auf bestimmte Stellen im Hals-, Nacken- und Schulterbereich. Das tat ausserordentlich weh.» Sie lernte mit Hilfe eines Gummibandes, die inaktiven und versteiften Hals- und Nackenmuskeln zu aktivieren. Seither macht sie die Übungen zweimal täglich. «Die Migräne ist mittlerweile Geschichte für mich», freut sich die Patientin, «ich genieße eine neue, wunderbare Lebensqualität.» ■

Infobox

Informationen zur Biokinetik gibt die Blauen-Klinik, Blauenstrasse 15, D-79410 Badenweiler, Telefon 0049 763282310, info@biokinetik.de, www.biokinetik.de.

Kosten sparen auf den zweiten Blick

Ein Behandlungstag samt Diagnose und Biokinetik-Therapie in der Blauenklinik im deutschen Badenweiler kostet rund 600 Franken. Dabei wird jeder Patient individuell nach bezogenen Leistungen abgerechnet. Für eine Woche Klinikaufenthalt (Vollpension) muss man mit rund 3500 Franken rechnen. Auf den ersten Blick ist das viel Geld.

Aber: Seit die Krankenkasse Swica errechnet hat, dass sich beträchtliche Kosten sparen lassen, indem sich ihre Patienten auf Wunsch beim Biokinetiker Walter Packi behandeln lassen, wächst die Patientenzahl aus der Schweiz.

Behandlungserfolg beeindruckt Krankenkassen

Bernhard Anni von der Swica wurde durch Patientenfragen auf Walter Packi aufmerksam. «Ich überzeugte mich vor Ort von der Seriosität und Wirksamkeit dieser Methode.» Seither wird jeder für die Therapie in Frage kommende Einzelfall genau und individuell abgeklärt. Swica überprüfte die Wirksamkeit bei rund 50 Patienten, welche in den letzten vier Jahren bei Packi in Behandlung waren. Bei 90 Prozent der Betroffenen liessen die

Schmerzen fast oder ganz nach. «Alle diese Patienten standen kurz vor einer Operation, welche so verhindert werden konnte», sagt Anni.

Swica übernimmt die Kosten dieser Behandlung teilweise aus der Zusatzversicherung, sofern der Patient vorher ein Kostengutsprache-Gesuch eingereicht hat. «Im Rahmen der Qualitätssicherung erkundigen wir uns auch Jahre nach der Therapie noch nach dem Befinden unserer Patienten», versichert Anni. Andere Krankenkassen ziehen inzwischen nach.

Umdenken im Gesundheitswesen

Peter Marbet, Mediensprecher Santésuisse, des Verbands Schweizer Krankenversicherer, rät Patienten vor einer Behandlung mit der eigenen Krankenkasse Kontakt aufzunehmen. «Wenn es sich um kassenpflichtige Leistungen handelt, die im Ausland preisgünstiger angeboten werden, sollten im Einzelfall individuelle Lösungen möglich sein», meint er. Grundsätzlich sei es den Versicherern aufgrund des Territorialitätsprinzips zwar nicht gestattet, Behandlungen im Ausland zu finanzieren, zurzeit findet im Schweizer Gesund-

heitswesen in dieser Beziehung jedoch ein Umdenken statt. So will Bundesrat Pascal Couchepin auf den kommenden 1. Mai in beiden Basler Halbkantonen ein dreijähriges Pilotprojekt starten, das den Kassen die Übernahme bestimmter Leistungen im deutschen Landkreis Lörrach ermöglicht. Bei entsprechendem Erfolg will der Bund eine entsprechende Änderung des Krankenversicherungsgesetzes anstreben.

Auslandbehandlung kein Tabu mehr

Einige Kassen bieten auch ohne dieses Pilotprojekt bereits heute Kostenübernahmen für einzelne Behandlungen im Ausland an. Die Helsana hat als erster Schweizer Krankenversicherer Verträge mit acht deutschen Rehakliniken auf den Gebieten Orthopädie, Herz, Neurologie und Rheumatologie abgeschlossen. Das Angebot steht Patienten aller Versicherungsklassen offen. Dazu Thomas Lüthi, Mediensprecher Helsana: «Wir sparen damit bis 40 Prozent der Behandlungskosten.» Auch die CSS bietet inzwischen für ihre privat und halbprivat Versicherten Behandlungsmöglichkeiten in Deutschland an, vor allem im Bereich Herzchirurgie.