

Dr. med. Klaus Karsch
Rolf Bickelhaupt

Bewegliche Gelenke

Einfache Heilgriffe
aus der Volksmedizin

Skribben
das Erfolgskonzept

atVERLAG

Dr. med. Klaus Karsch
Rolf Bickelhaupt

Bewegliche Gelenke

Einfache Heilgriffe
aus der Volksmedizin

Skribben
das Erfolgskonzept

atVERLAG

»Ein vernünftiger Mensch muss es verstehen, sich bei Krankheitsfällen durch eigene Kenntnisse zu helfen, wohl wissend, dass für die Menschen die Gesundheit das wertvollste Gut ist.«

HIPPOKRATES (460–375 v. Chr.)

Der Inhalt dieses Buches wurde sorgfältig geprüft. Dennoch lehnen Autoren und Verlag jegliche Haftung für allfällige Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben können, ab. Die in diesem Buch vorgestellten Behandlungsmöglichkeiten sollen nicht eine ärztliche oder heilpraktische Therapie ersetzen.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird in diesem Buch bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen meist die männliche Sprachform verwendet. Dies impliziert keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

INHALT

VORWORT

Heilen mit dem Wissen der Vorfahren 8

KAPITEL 1

»Ich hebe den Heilschatz der Berge.« –

Über das Leben des »Bergdoktors« Klaus Karsch 11

Einleitung 13

Der junge Klaus Karsch 17

Die Wanderung zu Heilern, Kräuterkundigen
und Knochenbrechern 21

Klaus Karsch und die Zeit nach seiner ethno-
medizinischen Wanderung 35

Aufgezeichnet von Rolf Bickelhaupt

KAPITEL 2

Skribben – so alt wie die Heilkunst selbst

Abriss zur Geschichte der manuellen Medizin 41

Von Rolf Bickelhaupt

KAPITEL 3

Skribben – eine Volksmedizin fürs Volk

Die manuelle Gelenkmobilisation zur Behandlung
von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen 53

Einleitung 55

Die Entdeckung des Skribbens 56

Wissensübertragung 59

Die Bezeichnung »Skribben«	60
Die Funktionsweise des Skribbens	62
Indikationen	64
Kontraindikationen	65
Die Intensität der Behandlung	66
Hilfsmittel zur Anwendung	67
»In den Sehnen stecken die Sehnsüchte der Menschen.«	68
Ursache von Schmerzen	69
<i>Von Dr. med. Klaus Karsch</i>	

KAPITEL 4

Mit den Händen heilen

Die Skribben®-Behandlung in der Praxis 71

Einleitung	73
Skribben® Schritt für Schritt	75
Die Hand	76
Der Ellenbogen	81
Die Schulter	84
Das Schulterblatt	87
Der Fuß	90
Das Knie	95
Die Hüfte	99
Die Halswirbelsäule	102
Die Brustwirbelsäule	107
Das Brustbein/Der Thorax	110
Die Lendenwirbelsäule und das Iliosakralgelenk (Kreuz-Darmbein-Gelenk)	112
<i>Von Dr. med. Klaus Karsch</i>	

KAPITEL 5

Die Nachsorge

Zur Unterstützung der Heilung 117

Salbe	119
Räucherwerk	122
<i>Von Rolf Bickelhaupt</i>	

KAPITEL 6

Mit der Intelligenz der Finger

Die Skribben®-Ausbildung 129

Einleitung	131
Intelligenz der Finger	132
Laienmethode	133
Kombination mit der Spiraldynamik® – Nachsorge	134
<i>Von Rolf Bickelhaupt</i>	

NACHWORT

Die Traditionelle Alpenländische Medizin (TAM)	137
<i>Von Rolf Bickelhaupt</i>	
Danke	141
Die Autoren	142

Heilen mit dem Wissen der Vorfahren

»Skribben« ist eine Gelenkmobilisation zur Behandlung von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen an allen Gelenken wie auch an der Wirbelsäule. Durch die Mobilisation der Sehnen beeinflusst sie sowohl die Stellung der knöchernen Gelenkanteile wie auch Verspannungen der umliegenden Bindegewebsstrukturen. Die Bezeichnung »Skribben« ist eine Wortschöpfung von Autor Dr. med. Klaus Karsch (mehr dazu auf Seite 60).

Die Schulmedizin, so wie wir sie heute kennen, besteht seit etwa der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Doch auch schon zuvor benötigte die Bevölkerung das Wissen und die Erfahrung von Fachleuten, um die durch harte körperliche Arbeit verursachten Schmerzen des Bewegungsapparates zu lindern. Das waren über Jahrtausende hinweg und insbesondere im ländlichen Alpenraum die von der Bevölkerung so genannten Knochendoktoren, Knochenbrecher, Knochenheiler und Sehnensetzer. Von Generation zu Generation haben sie ihr Heilwissen innerhalb der Familien weitergegeben. Von eben dieser »Disziplin der Knochendoktoren« handelt das vorliegende Buch.

Um sich mit dem Wissen der überlieferten alpenländischen Medizin vertraut zu machen, unternahm Klaus Karsch Ende der 1970er Jahre eine zweijährige ethnomedizinische Wanderung durch die Alpenregion. Dabei entdeckte er eine Menge an alten Heilverfahren und Rezepten und stieß auch auf die Methode der Gelenkmobilisation der Laienheiler. Auf der Grundlage dieses reichen Erfahrungsschatzes entwickelte er die Methode der Knochendoktoren weiter, um sie für die heutige Zeit nutzbar zu machen und in seiner eigenen Arztpraxis anzuwenden. Die Technik des »Skribben«,

die Klaus Karsch seit mittlerweile rund vierzig Jahren mit oft verblüffenden Erfolgen einsetzt und unterrichtet, zeichnet sich – damals wie heute – durch Einfachheit und Effektivität aus. Schmerzen können binnen kürzester Zeit genommen werden. Die Technik ist sowohl für Fachleute wie für Laien innerhalb von wenigen Tagen erlernbar und anwendbar (mehr dazu auf Seite 129).

Damit richtet sich dieses Buch nicht nur an Fachkräfte, sondern an alle, die zum Beispiel in der Familie oder im Freundes- und Bekanntenkreis ihren Liebsten helfen möchten. Es ist Laienmedizin im besten Sinne.

Der Grund dafür, dass eine Person zu einem Skribben-Behandler kommt, sind fast immer Schmerzen, die in den unterschiedlichsten Körperregionen sein können.

Die Durchführung der Skribben-Technik erfolgt zwar meist nach der gleichen Verfahrensweise, doch gibt es natürlich Besonderheiten zu beachten. Das Gute an der Umsetzung des Skribbens ist, dass der Behandler lediglich seine Hände für die Behandlung braucht. Es ist also eine Therapie, in der mit den Händen geheilt wird.

Die folgenden Ausführungen zeigen, dass Skribben als einfache, bewährte und vorzügliche Behandlungsform für die meisten Gelenke des Körpers heute aufgrund ihrer erfolgreichen Methodik mehr denn je ihre Berechtigung hat. Sie kann von jeder Frau und jedem Mann, auch von medizinisch nicht ausgebildeten Menschen, in kurzer Zeit leicht erlernt werden und ist nach der Ausbildung sofort anwendbar, so wie es in früheren Zeiten der Fall war, als das Wissen der Laiendoktoren – wie bereits ausgeführt – innerhalb von deren Familien weitergegeben wurde. Manch ein Schäfer hat sich die Behandlung seiner Tiere sogar selbst beigebracht, wie ich in Erfahrung bringen konnte. Diese Behandlungsform ist ein lebendiges Wissen, dessen Grundlage nicht die Anatomie ist, sondern das Gespür in den Händen, die sogenannte »Intelligenz der Finger«.

Generell gilt, dass zu Beginn einer Behandlung die Beweglichkeit der Gelenke bzw. der Wirbelkörper, insbesondere aber auch die Schmerzpunkte durch Ertasten geprüft und gefunden werden sollten.

Als notwendige Hilfsmittel zur Durchführung des Skribbens werden lediglich zwei Stühle oder Hocker benötigt (weitere mögliche Hilfsmittel siehe Kapitel 3, Seite 67). Es sind also Gegenstände, die es in jedem Haus-

halt, in jedem Büro, in jeder Schule oder in jeder Kabine eines Sportvereins gibt, auch in jedem Wirtshaus. Professionell ist – so wie es meist in Praxen üblich ist –, dass der Behandler auf einem in der Höhe verstellbaren Hocker sitzt, um in einer für ihn günstigen Lage flexibel behandeln zu können. Wichtig ist auch, dass der Behandler locker und entspannt ist. Der Patient selbst sollte stabil und auch möglichst entspannt sitzen.

DIE MANUELLE GELENKMobilISATION SKRIBBEN AUF DEN PUNKT GEBRACHT:

Das Prinzip der Behandlung besteht darin, dass der Therapeut mit den Fingern der einen Hand das betroffene Bindegewebe fixiert, meist drückt und mit der anderen Hand das Gelenk passiv unter Zug bewegt bzw. die Struktur durch eine spezielle rhythmische Bewegung löst und entlastet. Wenn beide Hände des Therapeuten im Gewebe der Fixierung dienen, wie bei einigen Griffen an der Wirbelsäule, wird der Patient aufgefordert, die entsprechende Bewegung selbst zu machen.

In den meisten Fällen wird an den Sehnen gearbeitet. Das Gelenk wird in der Regel in eine Stellung gebracht, in der die betroffene Sehne verkürzt ist. In dieser Position wird sie gedrückt und dabei unter Zug rhythmisch in kleinen abgesetzten Schritten (»skrib – skrib – skrib«) in die Gegenrichtung bewegt, verlängert und entspannt.

Ergänzend dazu gibt es auch Strichführungen über das Gewebe, meist mit dem Daumen durchgeführt. Vor der Durchführung dieser Friktion wird Creme auf das zu behandelnde Gewebe aufgetragen.

Anhand der Fotos auf den nächsten Seiten werden die wichtigsten Griffen und Vorgehensweisen an den verschiedenen Gelenken gezeigt und erläutert.

Vor und nach jeder Behandlung werden die Bewegungsfreiheit und der Schmerzzustand des Gelenkes geprüft.

HINWEIS Die folgenden Ausführungen sind aus der Sicht eines rechts-
händigen Behandlers geschrieben.

Skribben® Schritt für Schritt

Skribben ist praktisches Tun.

Wenn Sie Skribben studieren und wirklich kennenlernen wollen, legen Sie sich ein Nachschlagewerk der Anatomie zurecht, um nicht geläufige Bezeichnungen nachzuschauen. Und organisieren Sie sich mindestens einen Partner. Wenn Sie zu dritt arbeiten, kann jemand die Anleitung vorlesen und die beiden anderen diese durchführen.

Text und Fotos ergänzen sich zu einem Gesamtbild der Behandlungsabläufe.

Um dieses Kapitel zu begreifen, ist es wichtig, den Inhalt zu praktizieren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg!

DIE HAND

Im Folgenden wird gezeigt, wie die linke Hand einer Patientin behandelt wird. Zunächst ist die Beweglichkeit der Hand in allen Bewegungsrichtungen zu prüfen, um feststellen zu können, wo die Bewegungseinschränkungen sitzen.

RÜCKSEITE DER HAND



Auf der Rückseite der Hand werden die Sehnen über dem Handgelenk, von der Daumenseite ausgehend zur Kleinfingerseite des Patienten, behandelt. Eine Hand des Behandlers drückt auf die Sehne, die andere Hand greift in der Verlängerung der Sehne zwei Finger des Patienten, um unter Zug mobilisierende Bewegungen durchzuführen. Wie auf dem oberen Foto zu sehen ist, wird eine Sehne in Zeigefingernähe gedrückt und die dazugehörigen Zeige- und Mittelfinger gehalten. Jetzt wird die Hand hochgehoben und dann unter Zug und kreisenden Bewegungen nach unten bewegt.

Sodann wird die nächste Sehne über der Mitte des Handgelenkes gedrückt, Mittel- und Ringfinger des Patienten werden gehalten, seine Hand mit Druck auf die Sehne wieder hochgehoben, um anschließend wieder unter Zug und kreisenden Bewegungen die Hand hinunterzuführen.

In gleicher Weise wird die äußere Sehne am Handgelenk über Ring- und kleinem Finger behandelt.

Das zweite Foto zeigt die Abwärtsbewegung der Behandlung an dieser Sehne.

INNENSEITE DER HAND



Die Innenseite der Hand des Patienten wird wie die Rückseite behandelt, nur in gegensätzlicher Richtung.

DIE SEITEN DER HAND



Diese Behandlung wird an der Daumen- und an der Kleinfingerseite der Hand, am Handgelenkspalt durchgeführt. Die seitliche Sehne unterhalb des Daumenballens wird gedrückt und die Hand seitlich so bewegt, dass der Daumen sich dem Unterarm nähert (Druck beibehalten). Mit seiner anderen Hand bewegt nun der Behandler die Hand des Patienten in diametraler Richtung, also so, dass sich jetzt der kleine Finger Richtung Unterarm bewegt. In dieser Stellung drückt er den seitlichen Sehnenpunkt unterhalb des Kleinfingerballens und bewegt wieder die Hand in diametraler Richtung.



MITTELHAND



Vom Knöchel wird entlang des Mittelhandknochens bis zum Handwurzelknochen des Patienten gestrichen. An diesem Endpunkt drückt der Daumen am Handrücken und ein Finger, meist der Zeigefinger, am Handteller des Patienten das Mittelhand-Handwurzel-Gelenk. Die andere Hand des Behandlers hält den zugehörigen Finger (oder das andere Ende des Mittelhandknochens) und bewegt diesen unter Zug auf und ab.

Das Foto zeigt die Vorgehensweise anhand des Ringfingers. Die gesamte Behandlung erfolgt vom Zeigefinger bis zum kleinen Finger. Wie dies beim Daumen geschieht, wird im Folgenden geschildert.

Auch beim Daumen des Patienten wird zunächst bis zum Handwurzelknochen gestrichen und gleich wie bei den anderen Fingern gedrückt. Die andere Hand des Behandlers erfasst den Daumen in der Nähe der Druck-



punkte und mobilisiert vorsichtig unter Zug und kreisender Bewegung. Da der Daumen sehr frei liegt und auch beweglicher als die anderen Finger

ist, können hier mehrere Punkte um das Daumensattelgelenk behandelt werden. Dies kann, mit viel Feingefühl ausgeführt, eine Erleichterung bei der leider häufigen Arthrose in diesem Gelenk (Rhizarthrose) herbeiführen.

Nun werden jeweils zwei benachbarte Mittelhandknochen gegeneinander bewegt (analog zu den Mittelfußknochen, siehe Seite 93).

Der Behandler hält mit dem Zangenriff einen Mittelhandknochen finger-nah, den anderen Mittelhandknochen mit der anderen Hand handwurzel-nah und bewegt sie nun gegeneinander.



Der wichtigste Griff bei allen Knie-schmerzen ist die Entlastung der Kniescheibe. Der Behandler umfasst die Kniescheibe des Patienten und zieht diese mit den Daumen nach unten.

Der Patient legt das Bein zuvor auf seinen Oberschenkel.



Seitlich außen oberhalb der Kniescheibe werden jetzt die Sehnenpunkte gedrückt. Dabei wird das Knie von oben nach unten geführt, also von der Streckung in die Beugung.



Ebenso wird mit den äußeren seitlichen Sehnenpunkten neben der Kniescheibe verfahren.



Auch die inneren Sehnenpunkte entlang und oberhalb der Kniescheibe werden gedrückt und das Knie ebenfalls von oben nach unten bewegt.

