**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 78 (2021)
**Heft:** 9

**Artikel:** Handfeste Gelenkmobilisierung
**Autor:** Pauli, Andrea
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-960517

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 15.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Handfeste Gelenkmobilisierung

Traditionelle Heilgriffe aus der Volksmedizin wirken verblüffend gut gegen Schmerzen. Charakteristisch beim «Skribben» ist, dass dabei an den Sehnen gearbeitet wird.

**Text: Andrea Pauli**

Was tat man früher, wenn das nächste Krankenhaus weit, kein Auto zur Verfügung und der Schmerz aufgrund eines verknacksten Fussgelenkes oder gebrochenen Beines gross war? Man schickte nach dem «Knochendoktor», jenen Personen, die sich darauf verstanden, mit gezielten Griffen das Nötigste zu richten und dieses Wissen von Generation zu Generation weitergaben. Noch heute existiert diese Art Volksmedizin. Einer, der sie praktizierte, ist Dr. Klaus Karsch (S. 28). Er prägte den Begriff «Skribben®» und versteht diese spezielle Technik als wesentlichen Teil der Traditionellen Alpenländischen Medizin (TAM). Das Besondere an der Methode: Sie wird gezielt und ausschliesslich an den Sehnen angewendet, sowohl an den tastbaren Sehnen selbst, welche die Gelenkteile miteinander verbinden, als auch an den Sehnenübergängen zur Muskulatur. Die dort befindlichen Golgi-Sehnenorgane* reagieren bei Verspannungen und starken Kontrakturen häufig schmerzempfindlich. Druck auf die Sehnen in diesem Bereich erzeugt einen nervlichen Reflex, der im Rückenmark verarbeitet wird. Die Folge: Der Muskel, der zu der betreffenden Sehne gehört, entspannt – und der Schmerz lässt nach.

## Bewährte Volksheilkunde

Die grösste Dichte an medizinischen Laienhelfern, die sich aufs «**Knochendoktern**» verstanden und verstehen, ist wohl bis heute im Schweizer, deutschen und österreichischen **Alpengebiet** anzutreffen, ausserdem im Appenzellerland, im Jura, in der Lüneburger Heide und in der Eifel. Eine unwegsame Landschaft, eine früher kaum vorhandene Mobilität und der damit verbundene Zwang zu einer gewissen Eigenständigkeit in gesundheitlichen Belangen sind wohl der Grund dafür.

### Wie läuft eine Skribben-Behandlung ab?

Bearbeitet werden Bindegewebsstrukturen, meist Sehnen an dem entsprechenden Gelenk. Die behandelnde Person bringt dazu zuerst den Muskel des Patienten in eine verkürzte Lage, um die dazugehörige Sehne gut ertasten zu können. Mit der einen Hand wird dann mit Daumen, Zeige- oder Mittelfinger die Sehne fixiert und gedrückt. Mit der anderen Hand wird das Gelenk mittels einer rhythmischen, einige Male ruckartig unterbrochenen Bewegung in die diametral

*eine Art Nervengeflecht, das die Muskelspannung reguliert

## Beispiel 1:

Die häufig sehr schmerzhaften Druckpunkte nahe der Ellenbeuge werden gesucht und kräftig gedrückt.
Die andere Hand des Behandlers beugt den Arm des Patienten und bewegt ihn dann unter Zug und Drehung in Streckung. Bei diesem Griff ist es besonders wichtig, möglichst die volle Streckung des Ellenbogengelenks zu erreichen.

entgegengesetzte Richtung bewegt. Dabei muss der Druck auf die fixierte Sehne für die Dauer des kompletten Bewegungsablaufes aufrechterhalten werden. Skribben ist folglich als ein Lösen der Verspannungen von Sehnen, Sehnenplatten und weiteren Bindegewebsstrukturen zu begreifen.
Die Technik unterscheidet sich deutlich von der Chiropraktik, welche unerwartet sehr schnelle, heftige Bewegungen macht. «Das gibt es beim Skribben nicht», erklärt Therapeutin Elisabeth Karsch, die die Tradition des Skribens in ihrer Praxis im Allgäu weiter betreibt. «Da ist immer eine Abstimmung, die eine Hand achtet, was die andere macht, man schaut den Patienten an und bittet um Rückmeldung. Gerade bei der Halswirbelsäule ist natürlich auch beim Skribben Vorsicht geboten, das ist ein heikler Bereich», gibt sie zu bedenken. Gleichwohl könne die Behandlung da ausgesprochen erfolgreich sein.

### Weshalb bewirkt Skribben Schmerzfreiheit?

«Der Schmerz wird besser, wenn die Spannung weg ist», bringt es Elisabeth Karsch auf den Punkt. Durch den Reflex, welcher durch den Druck ausgelöst wird (siehe Golgi S. 26), entspannt sich die Muskulatur, und die knöchernen Strukturen werden sich mehr oder weniger «von selbst» wieder richtig einstellen.

### Wie viele Anwendungen sind notwendig?

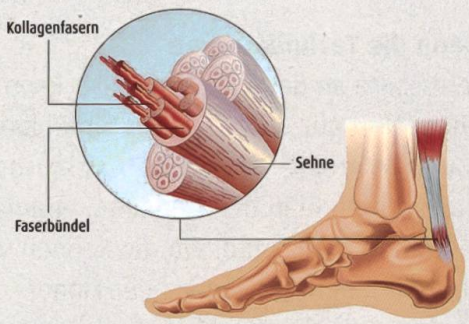
Beim Skribben ist es nicht wie beim Verordnen einer Physiotherapie – es kommt ganz auf die Beschwerden der betroffenen Person an. «Wenn sich jemand verknackst hat oder nach einem langen Marsch in den Bergen über Knieschmerzen klagt, kann es sein, dass bereits mit einer Anwendung wieder alles ins Lot kommt. Bei einem Schulter-Impignement habe ich das Skribben auch schon mit anderen Lockerungsformen kombiniert. Je chronischer die Schmerzen sind, desto häufiger kann eine Behandlung nötig sein», so Elisabeth Karsch. «Es gibt auch Ausnahmefälle, wo Skribben nicht so ankommt beim Patienten, da muss man eben eine andere Methode finden.»

### Jeder kann die Technik lernen

Das Interessante an der Sache ist: Jeder kann Skribben lernen. Nun gut, ein gewisses Einfühlungsvermögen und Interesse ist natürlich vorausgesetzt. «Man braucht Gefühl in den Händen», erläutert die Therapeutin. Ob man spüre, wo die Sehnen verlaufen, habe mit einer «Intelligenz der Finger» zu tun bzw. mit dem Gefühl dafür, ein Gelenk zu bewegen, darunter den Gelenkspalt zu ertasten und schliesslich die Sehnen. «Anatomiekenntnisse sind von

## Bewegungshelfer Sehnen

Damit unser an sich starres Skelett bewegt werden kann, müssen Sehnen die Kraft der Muskeln auf unsere Knochen übertragen.
Zu diesem Zweck sind sie an einem Ende im Muskel befestigt, am anderen Ende am Knochen angewachsen.
Sehnen setzen sich aus sehr stabilen **Kollagenfasern** zusammen und sind von einem schützenden **Sehnengleitgewebe** umgeben. Zur besseren Gleitfähigkeit sind Sehnen, die direkt auf dem Knochen verlaufen (z.B. am Handgelenk), zudem von einer **Sehnenscheide** umgeben. Diese enthält eine Flüssigkeit, welche die Gleitfähigkeit der Sehne erhöht.
Man unterscheidet **Druck- und Zugsehnen**. Zugsehnen bestehen aus straffem Bindegewebe, das parallel zur entsprechenden Zugrichtung ausgerichtet ist.
Drucksehnen ziehen im Gegensatz zur Zugsehne um den Knochen herum; dieser dient dabei als Widerlager.
Zur stärksten Sehne unseres Körpers zählt die **Achillessehne**. Sie kann einer Zugbelastung von über einer Tonne standhalten.
Aufgrund der hohen mechanischen Belastung unterliegt das Sehnengewebe oft degenerativen Veränderungen, die man unter dem Begriff «**Tendopathie**» zusammenfasst.




**Darstellung: entzündete Achillessehne**

Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Man sollte auch nicht zu verkopft darangehen», ist die Erfahrung von Elisabeth Karsch. Und kann man sich dann selbst behandeln, wenn man die Technik beherrscht? «Für die Griffe muss man beide Hände einsetzen. Klar, da kann man schon mal seinen Fuss behandeln, wenn man das Prinzip verstanden hat. Aber es ist eben nicht so effektiv, wie wenn eine andere Person das ausführt. Skribben ist gedacht als Hilfestellung, als Behandlung für andere.»
Die Technik bedarf der Übung, das wird in Kursen intensiv vermittelt. «Nur übers Tun kommt die Sicherheit», so Elisabeth Karsch.

## Ethnomedizinische Reise

**Dr. med. Klaus Karsch** erkundete als junger Intensivmediziner die Volksheilkunde «hautnah» und zog zwei Jahre auf Wanderschaft durch die Alpen und den Apennin. Bei dieser «ethnomedizinischen Reise» sammelte er altes Heilwissen, u.a. die Methoden der «Knochendoktoren» und machte diese für die heutige Zeit mit der Bezeichnung «Skribben» anwendbar.

Fotografie © Klaus Karsch, AT Verlag / www.at-verlag.ch

## Beispiel 2:

Hier wird die Behandlung des Fusses einer Patientin gezeigt. Dabei sitzt man sich gegenüber. Der Behandler legt den Fuss der Patientin auf seine Oberschenkel und überprüft die Beweglichkeit des Fussgelenks in alle Richtungen. So werden Bewegungseinschränkungen lokalisiert und anschliessend der Fuss geskribbt.

**Buchtipp:**
«Bewegliche Gelenke» von Dr. med. Klaus Karsch und Rolf Bickelhaupt, mit einem Beitrag von Elisabeth Karsch und Kontaktdaten, AT Verlag 2020, 143 S., **Best.-Nr.:** 1409