

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Osteopressur : Druck gegen Schmerzen  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-960528>

### **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:** 01.05.2026

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



©Fredy Bühler

Muriel Frauchiger-Jourdain bei einer Behandlung. Entscheidend für den Erfolg ist, dass man danach selbst übt. «Vielseitige Bewegung in alle Richtungen ist wichtig für unser körperliches Wohlbefinden. Denn mit unserem Körper haben wir einen Bewegungsapparat und keinen Stillhalteapparat.»

# Osteopressur – Druck gegen Schmerzen

Mit manualtherapeutischer Schmerzakutbekämpfung und speziellen Übungen muskulär-fasziale Spannungszustände in den Griff bekommen?

Text: Andrea Pauli

Wann fühlt man eigentlich Schmerz? «Wenn die Dysbalance der verschiedenen beteiligten Muskeln in einer Schmerzregion zu gross ist und die Gefahr besteht, dass Strukturen geschädigt werden», sagt Muriel Frauchiger-Jourdain. Wer kennt das nicht: Man ist im heutigen Alltag (Bürotätigkeit, Couch-Entspannung, Smartphone-Konsum) deutlich mehr vorgebeugt, die Muskulatur der Vorderpartie unseres Körpers ist stark, während sich die hintere im Vergleich zur vorderen immer weiter abschwächt. Die Rezeptoren der Knochenhaut «messen» die jeweilige Spannung – und machen Meldung ans Hirn, wenn die Balance ausser Kontrolle gerät. Die Folge: Schmerz! Die diplomierte Sportlehrerin aus Oberbüren SG, seit jeher sehr bewegungsaffin, kennt das gut. Litt selbst unter üblen Schmerzen und suchte nach Methoden,

etwas dagegen zu tun. Fündig wurde sie bei der Osteopressur, einer Methode nach Liebscher/Bracht\*. Sie liess sich darin unterrichten und wendet das Konzept nun in ihrer Praxis an.

Grundlage der Methode ist die These vom «Alarmschmerz», ein im Gehirn geschaltetes «Programm», das rein funktionell reagiere. In der Entwicklung ihrer speziellen Methode haben Liebscher & Bracht (L&B) 72 Punkte am menschlichen Körper definiert, die als Alarmschmerzrezeptoren (interstitielle, also in den Zwischenräumen von Gewebe, Gewebeflüssigkeiten etc. liegende Rezeptoren an der Knochenhaut und im Knochen) anzusehen sind. Werden diese Punkte gezielt unter Druck gesetzt, lasse sich der Alarmschmerz damit massiv reduzieren, so die These.

Osteopressur ist bei allen Schmerzen am Körper geeignet. Das Ziel: Schädigende muskulär-fasziale Spannungszustände werden beseitigt («gelöscht»). Damit die Wirkung anhält, respektive der Körper nicht wieder in die gewohnten, schmerzerzeugenden Spannungszustände verfällt, kommt von Beginn an ein eigens dafür entwickeltes Übungsprogramm zum Einsatz, sogenannte therapeutische Engpassdehnungen und Faszien-Roll-Druckmassagen mithilfe von Rollen, Kugeln oder Kegeln, die man quasi als «Hausaufgabe» absolviert.

### Vorsichtig prüfen: Was hält man aus?

Wer die «L&B»-Methode und die Osteopressur wählt, entscheidet sich fürs Mitmachen. Fürs In-den-Schmerzgehen. Das klingt erst mal abschreckend. «Vielleicht hilft ein Bild dabei, das Prinzip zu verstehen», meint Frauchiger-Jourdain: Man stelle sich z.B. Wasser vor, das in einen Raum hineinläuft. Das Wasser kann man nicht von aussen wieder entfernen; man muss reingehen, knietief drinstehen und es rausschöpfen. Und so ist es mit dem Schmerz: nicht schonen, sondern hineingehen – in der Behandlung und bei (Dehnungs-)Übungen, die man eigenständig durchführt. Dies aber nur bis zu einer gewissen Grenze.

Gearbeitet wird bei der Osteopressur, bei der Dehnungsintensität sowie bei der Faszienmassage mit einer Skala von 1- bis 10+ (siehe Info-Box rechts). «Wir arbeiten nicht im absoluten Schmerz, aber wir müssen schon an ihn ran und das ist im unangenehmen Bereich von grösser 8 kleiner 10», erläutert die Therapeutin.

Angesichts dieser Herausforderung ist es wichtig, die zu behandelnde Person erst mal kennenzulernen, einzuschätzen und gemeinsam mit ihr zu erarbeiten: Wo ist denn «mein» 8 bis 9, was halte ich aus, ohne dass mein Körper «zumacht»? Frauchiger-Jourdain nimmt sich darum viel Zeit vorab, um auszuloten: Wer sitzt mir gegenüber? Was ist stimmig für den betreffenden Menschen?

### Alarmschmerz runterfahren

Was wird denn nun genau gemacht bei der Osteopressur? Das, was das Wort schon sagt: Knochen (Osseo) Druck (Pressur). Entkleiden ist dafür nicht nötig.

## Osteopressur- und Dehnungsintensitäten

- \* 1- beginnende, leichte Spannung, kein Schmerz
- \* 2 leichte Spannung, kein Schmerz
- \* 3 gut fühlbare Spannung, kein Schmerz
- \* 4 deutliche Spannung, kein Schmerz
- \* 5 grössere Spannung, beginnender Schmerz
- \* 6 leichter Schmerz
- \* 7 gut fühlbarer Schmerz, der sich leicht ertragen lässt
- \* 8 deutlicher Schmerz, der erträglich ist
- \* 9 sehr deutlicher Schmerz, der sich gerade noch positiv ertragen lässt
- \* 10 belastender Schmerz, der nur auszuhalten ist, wenn man mental oder körperlich anfängt, dagegenezuspannen; ein entspanntes Bauchatmen ist nicht mehr möglich
- \* 10+ man muss immer mehr dagegenezuspannen, um den Schmerz aushalten zu können; irgendwann kann man ihn gar nicht mehr ertragen.

Man liegt, je nachdem, bäuchlings oder auf dem Rücken auf der Therapieliege, während die behandelnde Person sorgsam die für die entsprechende Schmerzthematik «zuständigen» Punkte sucht. Währenddessen ist man selbst nicht passiv, sondern lotet kontinuierlich mit der Therapeutin gemeinsam aus: Wann ist «8» erreicht (der «Einstieg in den Druck erfolgt im Bereich von «4 bis 5»)? Wann lässt der Schmerz nach, wann ist «5, 4, 3» erreicht? Beim Druckausüben auf die definierten Punkte «spürt man die Schwachstellen und erkennt, welche Muskulatur betroffen ist», erläutert Frauchiger-Jourdain ihre Arbeit.

Während der Alarmschmerz sich zurückziehe und langsam runterfahre, melden die körpereigenen



Die Schmerz- und Bewegungstherapiespezialistin Muriel Frauchiger-Jourdain («Praxis: Auf den Punkt.») mit ihrem Druckpunkt-Modell «Oscar». Daneben auf der Therapieliege eine vereinfachte Darstellung der Intensitätsskala in Form von «Smileys».

Rezeptoren ans Hirn: Bitte löschen», beschreibt die Schmerzspezialistin den Prozess. «Das Ziel ist, dass die betroffene Person bereits nach dem Druck von fünf bis acht prioritären Schmerzrezeptoren eine Veränderung in der Schmerzregion spürt.» Das «Ausschalten» des Schmerzes sollte man sich nun aber nicht wie eine wundersame Spontanheilung vorstellen. «Der Effekt des «Ausschaltens» kann bis zu fünf

## Ähnliche Methoden?

Die Osteopressur hat durchaus Gemeinsamkeiten mit anderen Methoden, unterscheidet sich aber auch klar davon.

**Triggerpunkt-Therapie:** Dabei werden Schmerzpunkte der Muskulatur/Faszien manuell oder mit Nadeln behandelt. «Bei der Osteopressur suchen wir den Knochen und arbeiten nicht im Muskel», so Muriel Frauchiger-Jourdain.

**Myofasziale Manipulation:** Dabei arbeitet der Therapeut im und am Muskel. «Unsere Patienten erlernen in der Therapie die korrekte Faszienmassage mit den Kugeln und Rollen, um in «Eigenbehandlung» verklebte oder verhärtete Faszien wieder besser zu durchbluten und zu ernähren.»

Tage andauern – ändert man zwischenzeitlich aber nichts an der Balance und dem Bewegungsumfang der Muskulatur und der Gelenke, dann kommt der Schmerz wieder», so Frauchiger-Jourdain. Was es einleuchtend macht, dass man an der Aufgabe «Ungleichgewicht auflösen» dranzubleiben hat. Spezifische Engpassdehnungen und korrekt ausgeführte Faszienmassage mit speziellen Rollen und Kugeln müssen fleissig selbst geübt und gemäss der Übungsanleitungen umgesetzt werden. «Es gilt, dies in seinen Alltag einzubauen, am besten täglich zweimal 10 Minuten, um den individuellen Bewegungsumfang wieder zu vergrössern», sagt die Sportpädagogin. «Ich selbst mache das am liebsten vorm Zubettgehen. So kann ich die während des Tages aufgebaute Spannung abbauen und mein Schlaf wird merklich erholsamer.»

### Ohne Verhaltensänderung geht es nicht

Die grösste Herausforderung ist die Verhaltensänderung der Betroffenen. «Gelingt diese nicht, ist das zumeist der Hauptgrund dafür, dass die Therapie nicht anschlägt», sagt Frauchiger-Jourdain. Wer sich nur hinlege mit der Erwartung, von der Therapeutin geheilt zu werden, «der ist falsch hier». Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht könne dann ihre Wirkung entfalten «wenn ich mit der Einstellung ran-gehe: Ich helfe mir gerne selbst und möchte eine Handhabe dafür lernen», betont die Therapeutin. •

*\*Der studierte Maschinenbauer Roland Liebscher-Bracht und seine Frau, die Medizinerin Dr. Petra Bracht, haben gemeinsam in 30-jähriger Arbeit eine Behandlungs- und Therapiemethode gegen Schmerzen aller Art entwickelt. Sie vermarkten ihr System sehr forciert und mit plakativen Botschaften; dazu kann man durchaus kritisch stehen. Ihr Versprechen von 90% Behandlungserfolg wie auch ihre Erklärungsmodelle stossen bei zahlreichen Physiotherapeuten und Medizinern auf Skepsis. Bislang gibt es keine offizielle Studie zur Wirksamkeit der Methode.*