MICHAEL METZ
HEILPRAKTIKER
Osteopathie & funktionelle Naturheilkunde

WISSEN ZUM MITNEHMEN · ARBEITSWEISE

So arbeite ich.
Testen, behandeln, nachtesten.

Ich bin Heilpraktiker. Ich arbeite mit den Händen, mit Nadeln, mit Stoßwelle und mit Übungen. Welche Methode es wird, entscheidet nicht meine Vorliebe, sondern das, was sich bei dir messen lässt.

Hier steht, wie ein Termin bei mir abläuft, was du erwarten kannst und was nicht. Die zehn Texte dieser Reihe sind die Hausaufgaben dazu.

> KURZ GESAGT
>
> 01 Erst Sicherheit, dann Behandlung.
>
> 02 Was ich mache, muss sich messen lassen, sofort und über die Wochen.
>
> 03 Ohne Übungen zu Hause bleibt das meiste Stückwerk.

01 Drei Fragen vorab

Bevor ich irgendetwas behandle, kläre ich drei Dinge:

- **Ist es sicher?** Gibt es Warnzeichen, die zuerst ärztlich abgeklärt gehören? Dann schicke ich dich dorthin. Das ist kein Abschieben, sondern Teil der Arbeit.
- **Was für ein Schmerz ist es?** Ist Gewebe gereizt, ist ein Nerv beteiligt, oder ist das Nervensystem insgesamt empfindlicher geworden? Das verändert, was sinnvoll ist.
- **Wie reizbar ist es heute?** Reicht wenig Belastung, damit es lange nachhallt, behandle ich vorsichtiger und oft weiter weg vom Schmerzort.

02 Bild ist nicht gleich Schmerz

Bandscheibenvorwölbungen und Verschleißzeichen finden sich auch bei sehr vielen Menschen ganz ohne Beschwerden, und mit dem Alter immer häufiger.[1] Ein Befund im MRT erklärt deinen

Schmerz deshalb nicht automatisch. Ich nehme Bilder ernst, verlasse mich aber auf das, was dein Körper im Test zeigt.

03 Ablauf eines Termins

Jeder Termin folgt demselben Raster. Das macht ihn nachvollziehbar, für dich und für mich.

01	**Sicherheit prüfen** Vorgeschichte, Medikamente, Warnzeichen. Bei Bedarf Kraft, Reflexe und Gefühl prüfen.	**Termin 1** und bei jeder Veränderung
02	**Zeichen festlegen** Wir suchen zwei bis drei Bewegungen oder Druckpunkte, die deinen Schmerz zuverlässig auslösen. Treppe, Arm heben, der erste Schritt am Morgen. Gemessen in Zentimetern, Sekunden oder von 0 bis 10.	**2 bis 3 Tests** Termin 1
03	**Behandeln** Ein gezielter Reiz, dosiert danach, wie reizbar es gerade ist. Lieber wenig und genau als viel und ungezielt.	**1 Reiz** pro Durchgang
04	**Sofort nachtesten** Wird ein Zeichen um rund ein Drittel besser, bleibt die Technik. Bleibt es gleich, fliegt sie raus. Wird es schlechter, war es zu viel oder der falsche Ansatz.	**nach jedem Schritt** jede Sitzung
05	**Übungen mitgeben** Wenige Übungen, die du wirklich machst. Was im Test etwas verändert hat, kommt ins Heimprogramm.	**1 bis 3 Übungen** jede Sitzung
06	**Bilanz ziehen** Hat sich nach drei Terminen zu wenig getan, ordne ich neu ein oder überweise. Weiterbehandeln ohne Fortschritt gibt es bei mir nicht.	**nach 3 Terminen** spätestens

FAUSTREGEL

Was sich nicht messen lässt, kann ich nicht beurteilen. Was sich nicht bessert, wird nicht wiederholt.

Unsicher, ob das zu dir passt? Im Termin testen wir es. 09721 4765199 · 0931 78495720

Wichtig. Dieser Text ersetzt keine Untersuchung und keine Diagnose. Er beschreibt, was nach heutigem Wissensstand für die meisten Menschen gilt. Bist du schwanger, frisch operiert, hast du Osteoporose, eine Krebserkrankung oder eine entzündliche Gelenkerkrankung, sprich die Übungen vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ab. Verordnete Medikamente nie eigenmächtig absetzen. Bei Warnzeichen schicke ich dich zuerst zur ärztlichen Abklärung. Nicht jedes Verfahren ist wissenschaftlich gleich gut untersucht. Ich sage dir offen, was Studienlage ist und was Erfahrung. Studien beschreiben Gruppen, nicht deinen Einzelfall. Ein Heilversprechen gebe ich nicht.

QUELLEN

1. Brinjikji W et al. Systematic literature review of imaging features of spinal degeneration in asymptomatic populations. AJNR 2015. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25430861

WAS BEI MIR PASSIERT

Ich denke in Ketten.

Bring Befunde, Arztbriefe und deine Medikamentenliste mit. Und drei Dinge aus deinem Alltag, die du wieder können willst.

DIE KETTE, DIE ICH TESTE

Fuß — Knie — Hüfte — Becken — Wirbelsäule — Schulter — Kopf

Schmerz zeigt den Ort, an dem es weh tut. Nicht immer den Ort, der überlastet ist. Deshalb teste ich die Stationen davor und danach, dazu Atmung, Augen und Gleichgewicht. Behandelt wird dort, wo sich dein Zeichen im Nachtest verändert.

MEIN WERKZEUGKASTEN

- Osteopathie an Gelenken, Faszien, Organen und Schädel
- Manuelle Therapie und Manipulation
- Dry Needling, Akupunktur, Neuraltherapie
- Radiale Stoßwelle
- Augen-, Gleichgewichts- und Atemtraining
- Trainingstherapie
- Funktionelle Naturheilkunde mit Labor

Was zum Einsatz kommt, entscheidet der Test. Die Studienlage ist je Verfahren unterschiedlich, manche sind umstritten.

SO LÄUFT DIE STUNDE

01 **Fragen.** Was ist passiert, was willst du wieder können, gibt es Warnzeichen.

02 **Testen.** Wir legen dein Zeichen fest: zwei bis drei Bewegungen, die deinen Schmerz auslösen.

03 **Behandeln.** Gezielt an der Station, die mitzieht. Kein Zettel und tschüss.

04 **Nachtesten.** In derselben Stunde. Was nichts verändert, lasse ich weg.

05 **Mitnehmen.** Wenige Übungen mit klarer Dosis, die in deinen Alltag passen.

09721 4765199 Dittelbrunn **0931 78495720** Würzburg

TERMIN Ruf an, schreib an info@gehmalzummetz.de oder scan den Code.

Michael Metz Heilpraktiker · Hauptstraße 9 · 97456 Dittelbrunn · 09721 4765199 · info@gehmalzummetz.de
Stand Oktober 2026. Alle Inhalte urheberrechtlich geschützt. Weitergabe der unveränderten Datei ist ausdrücklich erlaubt.