Ganzheitlich. Integrativ.
Praxis für Osteopathie und Entspannungstherapie
Swantje Stöterau · Heilpraktikerin und Osteopathin

Stand: November 2026

# Aufklärungsbogen

Osteopathie · Entspannungs- u. Massagetherapie · Psychologische Beratung

## Osteopathie

**Osteopathie** ist ein manuelles Behandlungskonzept, das nach osteopathischem Verständnis Funktionsstörungen und Beschwerden ganzheitlich betrachtet. Sie kann dazu dienen, Beweglichkeit und Gewebespannungen zu beeinflussen und Beschwerden zu lindern; ein bestimmter Behandlungserfolg wird nicht zugesichert. Körperliche, psychosoziale und emotionale Aspekte können im Rahmen dieses Konzepts mitberücksichtigt werden.

Die Behandlung erfolgt mit den Händen. Die Wirksamkeit insbesondere cranio-sacraler Techniken ist wissenschaftlich derzeit nicht abschließend belegt. Die Behandlung kann eine ärztliche Abklärung oder Behandlung nicht ersetzen; vor der Behandlung erfolgt eine Anamnese und Untersuchung.

**Im osteopathischen Konzept** werden insbesondere die folgenden Systeme beurteilt und behandelt:

Parietales System: Es umfasst das Stütz- und Bewegungssystem mit seinen Knochen, Gelenken, Muskeln, Sehnen, Faszien und Ligamenten (Bändern) einschließlich der Versorgungs- und Leitungsbahnen.

Viszerales System: Es umfasst die Organe mit deren Versorgungs- und Leitungsbahnen sowie den ligamentären und faszialen Verbindungen und Aufhängungen im Körper.

Cranio-sacrales System: Es umfasst die Knochen des Schädels einschließlich seiner Suturen (Schädelnähte), Membranen und des zirkulierenden Liquor cerebrospinalis (Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit) sowie das Kreuzbein (Sacrum), das über die Dura mater (äußere Hirnhaut) mit dem Hinterhaupt verbunden ist. Die cranio-sacrale Osteopathie (CSO) umfasst leichte Griffe und sanfte Berührungen an Schädel und Kreuzbein sowie an anderen Stellen des Körpers.

In einer osteopathischen Sitzung können mobilisierende Techniken eingesetzt werden. Zur Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken, beispielsweise an der Wirbelsäule oder an den Extremitäten, können unter Umständen auch rasche, zielgerichtete Handgrifftechniken (Manipulationstechniken) angewendet werden. Auch bei sachgemäßer Durchführung lassen sich Risiken nicht vollständig ausschließen.

## Gegenanzeigen / Kontraindikationen:

Die **Osteopathie** ist als Primärbehandlung kontraindiziert bei:

Aneurysmen; akute Entzündungen; fieberhafte Erkrankungen; Infektionskrankheiten; Brüche oder Frakturneigung; Tumorerkrankungen; Durchblutungsstörungen des Gehirns; Bluterkrankungen und spontane Hämatombildung; Thrombosen; Tuberkulose; Osteoporose; längere Kortikoidbehandlung; entzündliche Rheumaerkrankungen; schwere neurologische Störungen; implantierte Fremdkörper, z. B. künstliche Gelenke, Herzschrittmacher oder Spiralen; Schwangerschaft sowie eine chiropraktische Behandlung der Halswirbelsäule innerhalb der vergangenen 12 Monate (jeweils relative Gegenanzeige für Manipulationstechniken). Bitte teile uns mit, wenn eine der genannten Gegenanzeigen bei Dir vorliegt.

## Risiken der Behandlung sind:

Müdigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Fieber; Schlafstörungen; kurzfristige Symptomverschlimmerung oder kurzes Akutwerden einer chronischen Entzündung; muskelkaterähnliche Schmerzen.

Risiken der Wirbelsäulenbehandlung sind: Gelegentlich können leichte Beschwerden in den Wirbelgelenken und der Haut auftreten. In sehr seltenen Fällen (Wahrscheinlichkeit 1:400.000 bis 1:2.000.000) kann es bei entsprechenden Voraussetzungen nach einer Wirbelsäulenbehandlung zu einer Hirnblutung, einer Schädigung des Rückenmarks oder einem Schlaganfall kommen.

# Aufklärungsbogen



## Risiken der Behandlung sind: (Fortsetzung)

Wenn Du während der Behandlung Beschwerden oder Missempfindungen hast, teile dies bitte sofort Deiner Behandlerin mit. Eine vorübergehende Verstärkung der zuvor bestehenden Beschwerden für einige Stunden bis zu einem Tag ist möglich.

Mögliche Alternativen sind eine ärztliche Abklärung oder Behandlung, Physiotherapie, eine medikamentöse Behandlung oder das Abwarten unter Beobachtung. Die geeignete Vorgehensweise hängt vom Einzelfall ab.

# Aufklärungsbogen

Osteopathie · Entspannungs- u. Massagetherapie · Psychologische Beratung

## Massagetherapie

**Massagen** lösen nach dem Behandlungskonzept muskuläre Verspannungen, bauen Gewebespannungen ab und können dadurch Schmerzen lindern. Eine bedarfsgerechte Kombination verschiedener Techniken kann die Gewebedurchblutung verbessern und Verklebungen zwischen oberflächlicher und tieferliegender Muskulatur lösen. Sie kann außerdem stressreduzierend und beruhigend wirken. Massagen können die Gesunderhaltung unterstützen und über ihre mechanischen, biochemischen, reflektorischen und psychogenen Wirkprinzipien beispielsweise einen Beitrag zur Gewebevor- und/oder -nachbearbeitung einer osteopathischen Behandlung leisten. Diese Beschreibung stellt kein Versprechen eines bestimmten Behandlungserfolgs dar.

In bestimmten körperorientierten Konzepten besteht die Modellvorstellung, dass Körperzellen Erfahrungen, Gewohnheiten und Glaubenssätze widerspiegeln können. Diese Vorstellung ist keine wissenschaftlich gesicherte Aussage und begründet kein bestimmtes Wirkversprechen. Während einer Sitzung können tiefe Entspannung und Körperempfindungen wie Frösteln, Kribbeln, Zuckungen, Wärme- oder Strömungsempfinden sowie emotionale Reaktionen auftreten; diese werden in dem genannten Modell teilweise als „energetische Entladungen“ bezeichnet.

Während einer Sitzung können vorübergehende Körperreaktionen auftreten. Bitte teile der Behandlerin Beschwerden oder Missempfindungen sofort mit.

## Gegenanzeigen / Kontraindikationen:

Massagetherapie ist als Primärbehandlung kontraindiziert bei: frischen Wunden und Narben; akuten Entzündungen; Infektionskrankheiten; Krampfadern; Tumorerkrankungen; Krebs; Thrombosen; Osteoporose; Fieber; Blutgerinnungsstörungen oder Einnahme von gerinnungshemmenden Medikamenten. Bitte teile uns mit, wenn eine der genannten Gegenanzeigen bei Dir vorliegt.

## Risiken der Behandlung sind:

Hautrötungen, Hämatome, vorübergehender Muskelkater, Kreislaufreaktionen und in seltenen Fällen eine Verschlechterung der Beschwerden.

Wenn Du während der Behandlung Beschwerden oder Missempfindungen hast, teile dies bitte sofort Deiner Behandlerin mit. Eine vorübergehende Verstärkung der zuvor bestehenden Beschwerden für einige Stunden bis zu einem Tag ist möglich.

Mögliche Alternativen sind eine ärztliche Abklärung oder Behandlung, Physiotherapie, eine medikamentöse Behandlung oder das Abwarten unter Beobachtung. Die geeignete Vorgehensweise hängt vom Einzelfall ab.

# Aufklärungsbogen

Osteopathie · Entspannungs- u. Massagetherapie · Psychologische Beratung

## Entspannungstherapie

**Entspannungstherapie** umfasst angeleitete Verfahren zur Verringerung körperlicher und seelischer Anspannung. Dazu gehören insbesondere Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Atemübungen, Meditation und Imagination. Die Verfahren können das subjektive Wohlbefinden und den Umgang mit Stress unterstützen, ersetzen jedoch keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Diese entspannungstherapeutischen Verfahren werden als übende Verfahren bezeichnet. Regelmäßiges Üben kann die Anwendung erleichtern und den Umgang mit Stress unterstützen; ein bestimmter Erfolg wird nicht zugesichert.

Bei bestehender Schwangerschaft sollte vor einer osteopathischen oder entspannungstherapeutischen Sitzung ärztlicher Rat eingeholt werden. Bitte informiere uns im Anamnesegespräch über Deinen Gesundheitszustand.

## Gegenanzeigen / Kontraindikationen:

akute Psychosen; dissoziative Störungen; hyperkinetische Störungen; schwere Depression mit Suizidalität; Drogenabusus; bekannte entspannungsinduzierte Angst („relaxation-induced anxiety“: Eine Aufforderung zur Entspannung löst Angst, Taubheitsgefühle oder einen Anstieg der Herzfrequenz aus); Symptomverschlimmerung bei Anwendung; bei Atemtechniken außerdem Epilepsie, Schwangerschaft und schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bitte teile der Behandlerin mit, wenn eine der genannten Gegenanzeigen bei Dir vorliegt. Mögliche Alternativen sind Psychotherapie oder eine ärztliche Behandlung. Welche Vorgehensweise geeignet ist, hängt vom Einzelfall ab.

## Risiken der Entspannungstherapie sind:

Es kann zur Konfrontation mit unangenehmen Gefühlen oder Erinnerungen kommen. Bei Atemübungen können Schwindel oder Kribbeln auftreten. Möglich ist außerdem Angst bei Entspannung (“relaxation-induced anxiety”, entspannungsinduzierte Angst).

# Aufklärungsbogen

Osteopathie · Entspannungs- u. Massagetherapie · Psychologische Beratung

## Hypnose und hypnotherapeutische Interventionen (Imaginationen)

**Hypnose** und **hypnotherapeutische Interventionen (Imaginationen)** können einen veränderten Bewusstseinszustand herbeiführen. Du behältst während der Sitzung grundsätzlich die Kontrolle und kannst die Intervention jederzeit ablehnen oder beenden. Hypnose ist keine Behandlung gegen Deinen Willen und nimmt Dir nicht die Entscheidungsfreiheit.

## Gegenanzeigen / Kontraindikationen:

Psychosen, Schizophrenie, bipolare Störung, dissoziative Störungen, Persönlichkeitsstörungen, akute Suizidalität, Epilepsie, Drogen- oder Alkoholeinfluss sowie schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bitte teile uns mit, wenn eine der genannten Gegenanzeigen bei Dir vorliegt.

## Risiken der Hypnose und hypnotherapeutischen Interventionen sind:

Wiedererleben belastender Erinnerungen, starke emotionale Reaktionen, Kopfschmerzen oder Benommenheit; selten können Pseudoerinnerungen oder starke Abreaktionen auftreten.

Nimm unmittelbar nach der Sitzung nicht am Straßenverkehr teil, bis Du wieder vollständig wach und aufmerksam bist. Mögliche Alternativen sind Psychotherapie, eine ärztliche Behandlung oder eine andere geeignete Beratungs- oder Entspannungsmethode.

# Aufklärungsbogen

Osteopathie · Entspannungs- u. Massagetherapie · Psychologische Beratung

## Psychologische Beratung

**Psychologische Beratung** dient der Unterstützung bei der Bewältigung von Lebenskrisen und belastenden Situationen. Sie ist keine Psychotherapie, stellt keine Diagnose und behandelt keine psychischen Erkrankungen mit Krankheitswert. Sie ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Im Rahmen der Beratung können imaginative oder hypnotherapeutische Methoden eingesetzt werden, wenn dies vereinbart ist; sie können neue Perspektiven und Ressourcen anregen, versprechen aber keinen bestimmten Erfolg.

Eine Verbindung psychologischer Beratung mit anderen Angeboten der Praxis erfolgt nur nach ausdrücklicher Vereinbarung und unter Beachtung der jeweiligen Grenzen.

## Risiken der psychologischen Beratung sind:

Es kann zu emotionaler Belastung und vorübergehend zu einer Verschlechterung des Befindens kommen.

## Grenzen und Gegenanzeigen:

Bei behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen oder akuter Suizidalität ist psychologische Beratung nicht ausreichend. Bitte wende Dich dann an eine Ärztin oder einen Arzt beziehungsweise eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten; bei akuter Gefahr wähle den Notruf 112. Die Telefonseelsorge ist unter 0800 111 0 111 erreichbar. Bitte teile uns mit, wenn eine der folgenden Situationen bei Dir vorliegt:

**Schwerwiegende körperliche Erkrankungen:**
z.B. Herzkrankheiten, Erkrankungen des zentralen Nervensystems (z.B. Epilepsie), Kreislaufstörungen (z.B. Thrombose, Schlaganfall, Herzinfarkt, ...)

**Behandlungsbedürftige (schwerwiegende) psychische Krankheit:**
z.B. Schizophrenie / Psychose, Bi-Polare-Störung, Manie, Depressionen, Demenz, Persönlichkeitsstörungen, suizidale Gedanken, geistige Behinderung ...

**Medikamenten- und Drogenkonsum:**
Drogenkonsum innerhalb der letzten 12 Wochen (3 Monate), einschließlich sogenannter „natürlicher Substanzen“ wie Cannabis/THC oder „Pilze“, sowie die Einnahme von Psychopharmaka, insbesondere Antipsychotika (früher: Neuroleptika).

Bei einer aktuell bestehenden psychotherapeutischen oder psychiatrischen Behandlung sollte vor der Inanspruchnahme der von der Praxis angebotenen Leistungen mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt, der Therapeutin oder dem Therapeuten beziehungsweise der Psychiaterin oder dem Psychiater abgestimmt werden, ob das Leistungsangebot sinnvoll ist.

Mögliche Alternativen sind eine Psychotherapie, eine ärztliche Behandlung oder – je nach Anliegen – eine andere geeignete Beratungsstelle.

Ganzheitlich. Integrativ.
Praxis für Osteopathie und Entspannungstherapie
Swantje Stöterau · Heilpraktikerin und Osteopathin

Stand: November 2026

# Aufklärungsbogen

Osteopathie · Entspannungs- u. Massagetherapie · Psychologische Beratung

## Allgemeine Hinweise

Abhängig von Deinem aktuellen Gesundheitszustand und der individuellen Risikoaufklärung wird im Anamnesegespräch oder während der Behandlung gemeinsam mit Dir entschieden, ob und welche Leistung angewendet werden kann. Bei den aufgeführten Gegenanzeigen ist gegebenenfalls eine angepasste Therapie möglich, sofern zuvor eine ärztliche Abklärung erfolgt ist und die Behandlerin darüber vollständig informiert wurde. Osteopathie, Massage-, Entspannungstherapie, Hypnose und psychologische Beratung ersetzen nicht den Besuch bei einer Fachärztin oder einem Facharzt, einer Hausärztin oder einem Hausarzt oder einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten.

Vor jeder Untersuchung, osteopathischen Behandlung, entspannungstherapeutischen Sitzung oder psychologischen Beratung findet ein Anamnesegespräch beziehungsweise Vorgespräch statt, um Dein Anliegen und Deinen Gesundheitszustand zu besprechen. Für den Ersttermin füllst Du einen Anamnesefragebogen aus, der Bestandteil des Behandlungsvertrags ist; die AGB der Praxis erhältst Du vorab zur Kenntnis.

Den Behandlungsvertrag, den Anamnesefragebogen und die Datenschutzerklärung sende bitte möglichst verschlüsselt per E-Mail an info@swantjestoeterau.com oder bringe die Unterlagen sowie vorangegangene ärztliche Befunde zum Termin mit.

Wenn Dein letzter Termin bereits 12 Monate zurückliegt, lies den Aufklärungsbogen zur Vorbereitung bitte erneut und prüfe den zum Download bereitgestellten Anamnesebogen auf Änderungen. Fragen können vorab im Rahmen einer honorarpflichtigen telefonischen Beratung besprochen werden; spätestens im Anamnesegespräch werden sie geklärt.

**Kosten** Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten in der Regel nicht. Private Krankenversicherungen und Beihilfestellen übernehmen die Kosten gegebenenfalls teilweise. Die Vergütung erfolgt nach Preisliste und Behandlungsvertrag (Betrag pro Sitzung: 129,00 €). Bitte kläre eine mögliche Kostenübernahme vorab selbst mit Deiner Krankenversicherung oder Beihilfestelle.

Dieser Aufklärungsbogen ersetzt nicht das persönliche Aufklärungsgespräch, sondern dient der Vorbereitung und Dokumentation.

Kontaktmöglichkeiten: E-Mail: info@swantjestoeterau.com / Telefon: 0151 – 70 88 50 77

## Einwilligungserklärung

Name, Vorname:_____ Geburtsdatum:_____

Ich bestätige, dass ich diesen Aufklärungsbogen gelesen und am _____ mit Frau Swantje Stöterau ein mündliches Aufklärungsgespräch über Art, Umfang, Durchführung, Risiken, Erfolgsaussichten und Alternativen geführt habe.

Meine Fragen wurden beantwortet. Ich hatte ausreichende Bedenkzeit und habe Gegenanzeigen wahrheitsgemäß mitgeteilt; Änderungen werde ich unverzüglich mitteilen. Den Kostenhinweis habe ich erhalten. Mir ist bekannt, dass ich meine Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen kann. Ich habe eine Abschrift erhalten.

Ausgewählte Leistung(en):
☐ Osteopathie ☐ Massagetherapie ☐ Entspannungstherapie ☐ Hypnose ☐ Psychologische Beratung

Individuelle Gesprächsnotizen/besondere Risiken: _____

_____

Ort, Datum: _____

Unterschrift Patient/in (bzw. Sorgeberechtigte): _____
(Bei Minderjährigen: Unterschrift aller Sorgeberechtigten.)

Unterschrift Behandlerin: _____