

## **SCHMERZEN** unter der Lupe:

Ursachen, Sinn und „Unsinn“ des Schmerzes –  
therapeutische Konsequenzen und  
Möglichkeiten ohne negative Nebenwirkungen...



Bild: Fotolia

Heute möchte ich mich mit dem Hauptgrund beschäftigen, warum Menschen in meine Praxis kommen - Schmerzen.

Ein Startsignal, sich mal wieder um sich selbst zu kümmern...

Jeder kennt ihn - den lästigen Begleiter in unserem Leben - einige Menschen kennen ihn nur flüchtig, andere hingegen können sich schon fast kein Leben mehr ohne ihn vorstellen. Das nicht, weil sie masochistisch veranlagt wären, sondern weil sie ihm schon lange Zeit ausgeliefert sind.

Es handelt sich also um ein von Grund auf menschliches Problem, an das wir in guten Tagen nicht denken wollen.

Dennoch lohnt es sich – auch in schmerzfremen Lebensphasen - sich diesen lästigen Lebensbegleiter mal etwas genauer anzuschauen...

## **Aus körperlicher Sicht ist Schmerz überlebensnotwendig!**

Es gibt tatsächlich Menschen die keinen Schmerz spüren können, ein großes Problem, denn es fehlt ihnen ein Warnsignal, das Signal, dass etwas nicht stimmt, ihrem Körper eine Gefahr droht.

Wenn wir Schmerzen ignorieren, können wir dem Körper noch mehr Schaden zufügen.

Wir können das Signal „Schmerz“ vergleichen mit dem Warnlämpchen für unseren Ölstand im Auto. Fällt es aus, kann die fehlende Information über zu wenig Motoröl zu einem Motorschaden führen.

Allerdings nehmen wir Kopf- und Leistungsgesteuerten Wesen die Signale unseres Körpers oft erst wahr, wenn sie uns schon „anschreien“ und nicht mehr zu unterdrücken sind. Das ist ungünstig und schadet uns – unserem Körper!

Aber auch auf der **Emotional-Geistigen** oder **„Psychischen Ebene“** ist Schmerz ein wichtiges Signal und eine Aufforderung sich um uns zu kümmern!

Nach einer Scheidung oder dem Tod eines geliebten Menschen, einer Mobbingphase brauchen wir eine „Verdauungsphase“, um dieses einschneidende Ereignis in unser Leben auf allen Ebenen richtig einordnen zu können. Wenn wir einfach so weitermachen wie vorher, unsere Gefühle unter den Teppich kehren und uns nicht neu ordnen, dann wird auch das Folgen haben ...

Wussten Sie eigentlich, dass der körperlicher Schmerz wie auch der emotional empfundener Schmerz im MRT (= Magnetresonanztomographiegerät mit dem wir z. B. die Aktivitäten in unserem Gehirn messen können) genau im gleichen Gehirnareal sichtbar wird? Unser Gehirn unterscheidet also nicht, ob Sie der Liebeskummer schmerzt oder ein Hexenschuss.

### Zurück zum körperlichen Schmerz:

Die Unterscheidung zwischen **akutem und chronischem Schmerz** kennen Sie sicherlich?

Der **akute Schmerz** ist eine klar definierte Aussage Ihres Körpers dass da gerade ein Problem ist, eine Überlastung einer Struktur, eine Infektion, eine Verletzung,....

Bleibt das akute Problem mit diesem Schmerz über ca. drei bis sechs Monate unbehandelt, die Ursache wird nicht entfernt, entwickelt sich daraus ein neues Problem, tatsächlich ein neues Krankheitsbild: der **Chronische Schmerz!**

Der chronische Schmerz benötigt eine ganz andere therapeutische Herangehensweise als der akute Schmerz.

Es gibt wiederum **zwei verschiedene Formen chronischer Schmerzen, nozizeptive und neuropathische Schmerzen**, die sich bezüglich Entstehungsmechanismen und Therapie ebenfalls unterscheiden.

Zu den **nozizeptiven Schmerzen** zählen chronische Schmerzen nach Gewebetraumen, bei denen das periphere und zentrale Nervensystem intakt ist. Hierzu gehören z.B. chronische Entzündungsschmerzen, Rückenschmerzen usw.

**Neuropathische Schmerzen**, allgemein als Nervenschmerzen bekannt, entstehen nach Schädigungen oder Erkrankungen des peripheren oder zentralen Nervensystems. Hierzu gehören Schmerzen, die nach Verletzungen peripherer Nervenstrukturen oder im zentralen Nervensystem auftreten können. Entsprechend der Art des Schmerzes und seiner Ursache sind die therapeutischen Maßnahmen auszuwählen.

Da Sie aber vermutlich heute keine Ausbildung als Heilpraktiker oder Physio absolvieren wollen, möchte ich hier auf einige wichtige Punkte eingehen, Dinge auf die Sie selber achten können.

### **Hier einige TIPPs:**

1. Neu auftretende Schmerzen am Bewegungsapparat gehören – wenn sie nicht nach einem Tag wieder weg sind - in qualifizierte Hände:  
Physiotherapeuten sind die Spezialisten des Bewegungsapparates. Allerdings dürfen nur Physiotherapeuten mit einer zusätzlichen Heilpraktiker-Ausbildung Diagnosen stellen. Bei unklarer Situation ist immer eine ärztliche Diagnose notwendig, da dem Physiotherapeuten nicht entsprechende Diagnoseverfahren zur Verfügung stehen und Wissen wie auch Möglichkeiten für eine Differenzialdiagnose begrenzt sind.
2. Machen Sie schnellstmöglich einen Termin! Wenn Sie warten, werden Sie vermutlich länger Ihren Schmerz genießen können...und mehr Zeit und ggf. Kosten investieren müssen...
3. Begegnen Sie Ihrem Körper mit ACHTSAMKEIT: Beobachten Sie sich genau und protokollieren das Schmerzverhalten:  
Nachts? - Tagsüber? - In Ruhe? - Bei Belastung? - Bei welchen Bewegungen – Tätigkeiten? - Wird es bei Bewegung besser? - Wird es in Ruhe besser? Mögen Sie eher Wärme oder Eis? – Wo? – Ausstrahlend? – Begleiterscheinungen, wenn ja, welche? Das Protokoll erleichtert und beschleunigt die Therapie!
4. Sagen Sie bei der Anmeldung immer, dass Sie „Akutpatient“ sind

Leider sind wir in einer Umgebung groß geworden, wo wir uns teilweise sehr gründlich antrainiert haben, die Signale unseres Körpers „auszuschalten“.

Sprichworte wie: „Ein Junge weint nicht“ – „Heulsuse“ – „Stell Dich nicht so an“ – „Weichei“ - usw..... kennen wir alle. Wir haben perfekte Strategien erlernt, unsere Körpersignale auszublenden - also unser Öllämpchen mit einem Tape zu überkleben. Das kann so weit gehen, dass ich Patienten erlebe, die teilweise oder auch ganz ihren Körper nicht mehr wirklich fühlen können...! Im Fall eines Traumas zunächst eine nützliche Strategie, auf Dauer aber nicht hilfreich.

Zudem haben wir in unserer Kultur gelernt, uns unserer körperlichen Attraktivität zuzuwenden, weniger der Gesunderhaltung...

Die Würdigung unseres Körpers – dass er uns dieses Leben ermöglicht – ist hier nicht Thema. Aber wenn es ihm gut geht, sind wir einfach „besser drauf“ ...

Mit anderen Worten, wir haben keine große Übung darin, unsere Körpersignale zu lesen. Daraus entstehen permanente Überforderungen, denn die Arbeit geht vor – oder die gute Leistung im Sport – oder der geplante Theaterbesuch mit Freunden – oder die Familie... Wir nehmen keine Rücksicht auf unseren Körper!

## **Schnelle Symptom-Löschung - oder intelligente Lösung des Problems, SIE haben die Wahl:**



Bild: Fotolia

Wir können ein Pflaster über das Öllämpchen kleben – oder Öl nachgießen...

Einfach ein Schmerzmittel – oder besser kausal behandeln?

Ich will hier nicht sagen, dass ich Schmerzmittel grundsätzlich schlecht finde! An der richtigen Stelle eingesetzt können sie sehr wertvolle Helfer sein.

Schmerzmittel können den Schmerz auf der **Bio-Chemischen Ebene** lösen.

Als Physiotherapeutin arbeite ich mit Ihnen auf der **strukturellen Ebene** mit diversen Techniken zur Schmerzentlastung, aber auch Lösung von Gelenkblockaden und Normalisierung der Muskelspannungen.

Schulung von Statik, Bewegungsabläufen – damit es nicht wieder „im Getriebe knirscht“ – gehören dazu, also die Arbeit auf der **statischen und biomechanischen Ebene**, um Schonhaltungen aufzulösen.

Zur Stabilisierung Ihrer Gesundheit werde ich Sie zusätzlich motivieren, z. B. Kraft-Bewegungs-Koordinations-Konditionsdefizite aufzuarbeiten.

Aber das sollte man nicht erst machen, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist und einige Wochen vergangen sind <Thema **Chronifizierung!**> sondern so schnell wie möglich beginnen!!!

Problem – neben unserer mangelnden „Selbstfürsorge“ - ist unser Gesundheitssystem mit „dem Gang durch die Instanzen“:

Hausarzt ..... Tabletten ..... Wartezeit ..... Facharzt ..... Spritze ..... Facharzt ..... und ... irgendwann z.B. Physiotherapie...?

Übrigens, dies ist einer der Hauptgründe, warum ich den Heilpraktiker für Physiotherapie gemacht habe. Sie können direkt zu mir kommen, ohne Umwege!

Schmerzmittel sind zwar schnell und einfach, haben aber markante Nebenwirkungen. Der Teufel steckt im Detail: wir beheben nicht die Ursache und belasten hinten herum unseren Körper erneut, schlechter Deal!

Physiotherapie – bei entsprechenden Problembildern – ist zeitaufwendig und man braucht Geduld. Aber es lohnt sich und ist ohne negative Nebenwirkungen! Klar, dass ich hier die Werbetrommel für PT rühre, aber mir bleibt einfach nichts anderes übrig...:)

## Interessiert Sie eine Möglichkeit, Ihre Schmerzen schnell & effektiv zu verringern/ zu beseitigen – ohne Medikamente & Spritzen?

Gehen wir auf die **Energetische Ebene**, so fällt mir dazu ein markanter Spruch aus der TCM (traditionelle chinesische Medizin):

**„Schmerz ist ein Schrei des Gewebes nach Energie.“**

Und da möchte ich Sie heute mitnehmen auf meine Entdeckungsreise des letzten Jahres...



Bild: Fotolia

Ich habe bereits vorher schon davon berichtet, von der

### **„Akupatchur – Akupunktur ohne Nadeln“.**

Seit über 15 Monaten beobachte ich die Wirkung von Phototherapie-Pflastern, speziell bei Schmerzen. Die schnelle Wirkung beeindruckt mich jedes Mal wieder aufs Neue – und das eben ganz ohne negative Nebenwirkungen...

Aber nicht nur das: ein Ausgleich auf energetischer Ebene arbeitet mit an den Ursachen! Die energetische Ebene ist den anderen Ebenen in gewisser Weise „übergeordnet“.

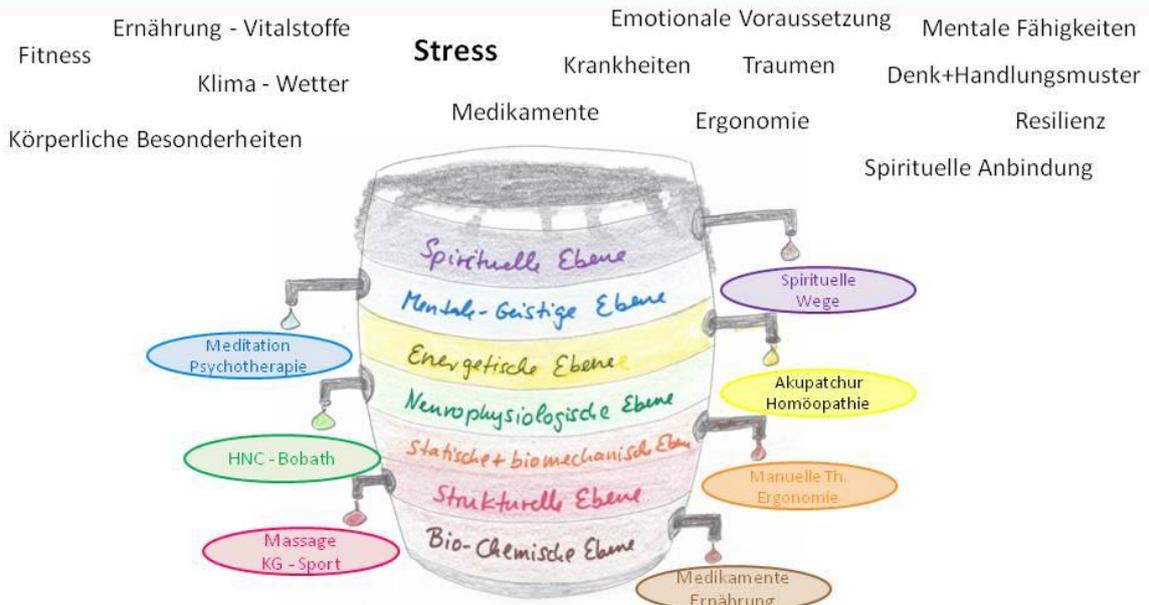
So wird es leichter, angenehmer und geht schneller mit der klassischen Physiotherapie weiter. Akutpatienten sind schneller wieder schmerzfrei und belastbar – aber besonders auch bei chronischen Schmerzpatienten sehe ich ein großes Potential, aus dem Teufelskreis des Schmerzes rauszukommen!

Es ist sehr günstig, verschiedene „Ebenen“ parallel anzusprechen.

**Das Ebenen—Modell** soll eine Vorstellung davon geben, dass die Entstehung von Schmerz durch eine Überlastung des Systems herbeigeführt wird. Dies führt zu einem Ungleichgewicht – wir sind aus der Balance!

Wir haben auf verschiedenen Ebenen Möglichkeiten, ihn zurück in Balance zu bringen. Nutzen wir mehrere Ebenen, kann es die Behandlungszeit verkürzen und die Langzeit-Resultate verbessern.

# Wie entstehen Schmerzen – Krankheiten???



**Helga Graf-Laubenthal**  
ganzheitliche Praxis für Physiotherapie & Prävention

## Meine Erfahrungen mit Akupatchur möchte ich gerne mit Ihnen teilen!

Da es eine neue Behandlungsmethode ist und für mich nur die Ergebnisse zählen, möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben, selbst zu erleben WAS passiert!  
Deshalb werde ich in regelmäßigen Abständen dazu kleine **Erlebnis-Workshops** anbieten.

Für Neugierige medizinische Laien wird es ab dem 2. Halbjahr auch einen Halbtagsseminar mit dem Thema „**Meine Hausapotheke**“ geben.

Diese Pflaster kann jedermann-frau einsetzen, da es sich nicht um ein Medikament oder um Nadeln handelt, die Anwendung ist ungefährlich

**– sofern Sie immer rechtzeitig zu Ihrem Arzt / Heilpraktiker gehen, um Grundsätzliches abzuklären!**

Zur „Hausapotheke“ werde ich später mehr berichten.

Bleiben Sie neugierig – investieren Sie in Ihr essentiellstes Gut: Ihre Gesundheit, denn... "Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts."

- Schopenhauer -

Weiterführende Infos zum Thema Akupunktur ohne Nadeln finden Sie unter:

<http://www.graf-laubenthal.de/therapien/akupunktur/>

Termin-Infos:

<http://www.graf-laubenthal.de/akupunktur-ohne-nadeln-erlebnisworkshops-termine/>

Bleiben Sie am Ball... und... bleiben Sie gesund!

Ihre Helga Graf-Laubenthal