

Schmerz ist kein Schicksal

Expertenrunde klärt über Ursachen auf - Gesundheitsstandort Göppingen



Wie Rhythmus den Körper positiv beeinflusst, zeigten Cornelia und Reinhard Flatischler, Rhythmuspädagogen aus Wien. Auch viele medizinische Fachleute traten bei den Südwestdeutschen Schmerztagen in Göppingen auf. Foto: Giacinto Carlucci

Ob fachkundige Vorträge, beeindruckende Rhythmus-Pädagogik oder lohnende Tipps an Informationsständen: Bei den 12. Schmerztagen in der Stadthalle Göppingen wurde wieder viel Wissenswertes geboten.

SABINE ACKERMANN

Göppingen "Der Kreis Göppingen ist ein wichtiger Gesundheitsstandort und hat mit der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie, Firmen wie das Kräuterhaus St. Bernhard oder die Wala, Mineralquellen, drei Badgemeinden sowie weiteren Gesundheitseinrichtungen eine hochkarätige medizinische Versorgung". Mit diesen Worten begrüßte der Schirmherr und Landrat Edgar Wolff mehr als 500 Gäste und gab sich dabei selbst als "Schmerzerfahrener" im Bereich der Lendenwirbelsäule zu erkennen.

Wegen der steigenden Kosten im Gesundheitswesen wird die Eigenverantwortung des Einzelnen eine immer größere Rolle spielen, betonte anschließend Dr. Marianne Koch, Präsidentin der Deutschen Schmerzliga. In den kommenden Jahren wird freilich mehr Schwergewicht auf Vorbeugung liegen.

Was man dabei selbst für sich tun kann, erläuterten verschiedene hochkarätige Experten. "Schmerzen sind kein Schicksal des Alters, sie sind vielfältig und individuell, genau so wie die eigenen Erfahrungen in der Liebe", erklärte der Münchner Schmerzforscher Professor Walter Zieglgänsberger. Anhand von Bildern erläuterte er, wie der Körper die Schmerzen mithilfe der Chemie der Natur kontrolliert. Die Patienten seien dazu in der Lage, die Botenstoffe des Gehirns so zu aktivieren, dass sie mit Beistand von Experten besser mit ihren Beschwerden zu Recht kommen.

Einen emotionalen Vortrag über "Selbstmedikation - Nutzen oder Schaden?" hielt Dr. Michael Überall. "Sie dürfen natürlich ihre Medikamente ohne ärztlichen Rat kaufen. Aber reparieren Sie ihr Auto auch selber?" In einer Apotheke habe er erlebt, wie drei unterschiedlich alte Menschen mit abweichenden Krankheitssymptomen ein und dasselbe Medikament bekamen. Rund ein Fünftel aller stationären Aufnahmen sowie 3000 Todesfälle resultierten aus Nebenwirkungen der Selbstmedikation. "Frei verkäufliche Analgetika sind ein Relikt der Vorzeit, bitte Finger weg von entzündungshemmenden Mitteln. Vertrauen Sie lieber Ihrem Arzt", plädierte der Mediziner eindringlich. Für mehr Bewegung engagierte sich sein Kollege Dr. Wolfgang Bartel. "Schonen Sie sich nicht krank, gehen Sie schnellen Schrittes durch den Wald oder tanzen Sie mal wieder. Auch Rückenschwimmen entspannt ihre Muskulatur." Neben dem Tipp, die Computer-Tastatur besser in Oberschenkelhöhe anzubringen, verriet er einen effektiven Akupressurpunkt zwischen dem Zeige- und Mittelfinger.

Gastgeber Dr. Gerhard Müller-Schwefe empfiehlt bei Schulter- und Nackenschmerzen "an was Schönes zu denken", dabei entspannt die Muskulatur, reagiert auf Emotionen und Vorstellungen. Die Nackenmuskulatur ist eine Form von Gedächtnis, da speichern wir was uns bewegt - bildlich gesehen, ziehen wir den Kopf ein. Manche machen das ständig und so entsteht Dauerspannung. "Deshalb braucht es bei einer Behandlung keine Tabletten, sondern unser Nervensystem muss lernen, die Veränderung des Steuersystems umzusetzen."

Wie der Rhythmus das Leben positiv verändern kann, zeigte das Wiener Ehepaar Reinhard und Cornelia Flatischler. Sie animierten das Publikum zum Mitmachen und brachten es mit Instrumenten, Wortsilben und Tanzschritten in Bewegung.

Erscheinungsdatum: Montag 26.10.2009

Quelle: <http://www.suedwest-aktiv.de/>

SÜDWEST AKTIV - Copyright 2002-2009 Südwest Presse Online-Dienste GmbH
Alle Rechte vorbehalten!

[← zurück zum Artikel](#)

[← zurück zur Ressort-Übersicht](#)