

Mittwoch, 28. Oktober 2009

5 000 Euro für stationäres Hospiz



Im Rahmen der Göppinger Schmerztage überreichten Dr. Michael Grebner und Veronika Probst von der Hohenstaufenstiftung einen Scheck in Höhe von 5 000 Euro an Klaus Riegert und Dr. Gerhard Müller-Schwefe, die Vorsitzenden des Vereins „Hospiz im Landkreis Göppingen e.V.“. Die Spende für das stationäre Hospiz stammt aus dem Erlös der diesjährigen Kreisrundfahrt.

Foto: Giacinto Carlucci

Mittwoch, 22. Oktober 2009

Schmerzen nicht ignorieren

Gang zum Spezialisten kann Fehlbehandlungen vermeiden – OP im Notfall

Akute und besonders chronische Schmerzen sind unangenehm und werden bald zur Qual für die Betroffenen. Tipps für den richtigen Umgang mit dem Leiden gaben gestern vier Experten am NWZ-Telefon.

KATJA EISENHARDT

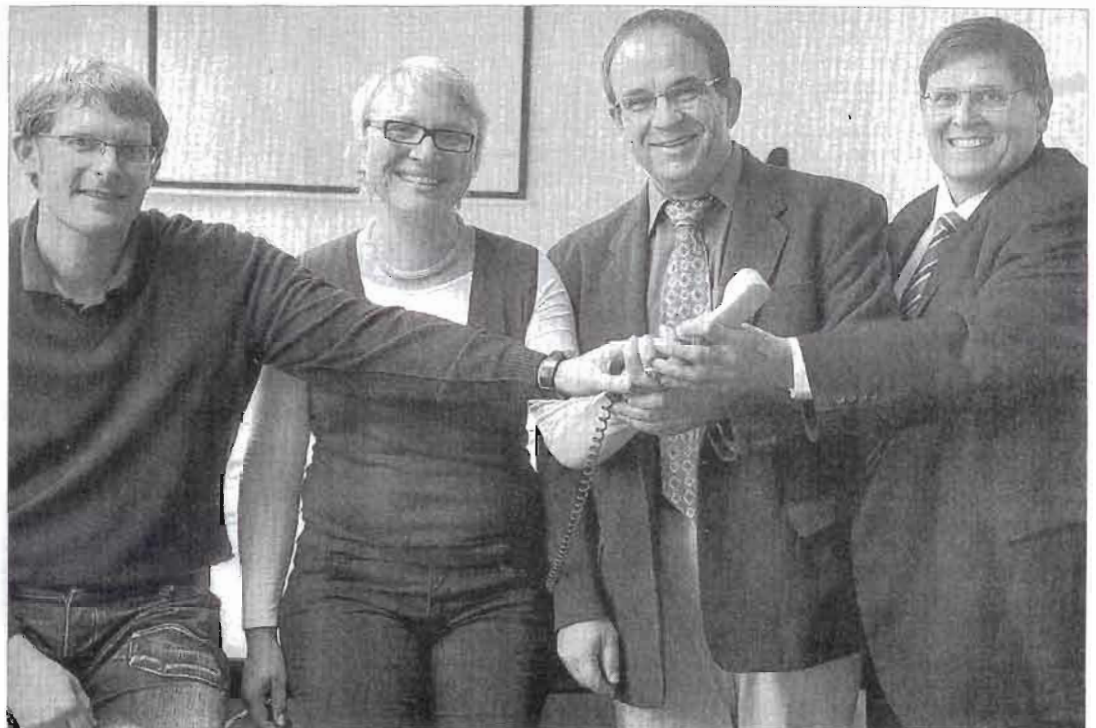
Göppingen. Wenn der Körper schmerzt, ist das ein sicheres Signal, dass irgendwo im Organismus etwas aus dem Ruder geraten ist. Der Weg bis zur richtigen Diagnose ist nicht selten beschwerlich. Antworten auf die Fragen Betroffener und Interessierter gaben bei der gestrigen NWZ-Telefonaktion Dr. Matthias Milius, Facharzt für Anästhesie, Dr. Gerhard Müller-Schwefe, Facharzt für Allgemeinmedizin und Anästhesie, Dr. Christian Grill, Facharzt für Chirurgie sowie die Psychotherapeutin Britta Maurus.

Woher kommen prickelnde und brennende Schmerzen, verbunden mit einer ausgeprägten Berührungsempfindlichkeit?

Hier liegt eine Schädigung der Nerven vor. Häufig klagen Patienten mit Stoffwechselerkrankungen und Diabetiker über solche Schmerzen. Auch nach einem Schlaganfall sind brennende Schmerzen, oft über eine ganze Körperhälfte, typisch. Alternativ, beziehungsweise in Kombination mit den richtigen Medikamenten kann eine transkutane Nervenstimulierung hilfreich sein, ebenso Akupunktur oder auch die so genannte Stoßwellentherapie, die für eine bessere Durchblutung sorgt.

Woher kommen Schulter- und Nackenschmerzen und welche Auswirkungen können sie haben?

Schmerzen in diesen Körperregionen werden häufig durch eine falsche Haltung ausgelöst. Teilweise werden diese Schmerzen so stark, dass die Hände einschlafen. Ur-



Standen Betroffenen bei der NWZ-Telefonaktion zum Thema „Schmerzen“ Rede und Antwort: Dr. Christian Grill, Britta Maurus, Dr. Matthias Milius und Dr. Gerhard Müller-Schwefe (v.l.).
Foto: Giacinto Carlucci

Muskel-Triggerpunkte. Diese Schmerzpunkte strahlen den Schmerz zusätzlich in andere Körperregionen aus.

Was tun bei ständigen Zahn- und Gesichtsschmerzen?

Keinen Sinn macht es, vorschnell diverse schmerzende Zähne entfernen zu lassen. Damit wird die Ursache nicht behoben. Häufig ist hier eine Fehlstellung von Kiefer, Biss und Kopf der Grund. Wichtig ist es hierbei, einen Spezialisten – hierzu zählen die Neurologen – aufzusuchen.

Wie schnell sollte man sich bei starken Schulterschmerzen operieren lassen?

handlungsliste weit hinten, es sei denn es liegt ein Akutfall – wie beispielsweise ein Unfall – vor. Zunächst sollten die Möglichkeiten der konservativen Therapie ausgeschöpft werden, mindestens für zwei bis drei Monate. Dringend wird eine Operation bei Lähmung oder auch einer Blasenentleerungsstörung, nicht aber bei reinen Bewegungsschmerzen.

Was ist die Ursache für nachts auftretende Schmerzen?

Muskelschmerzen in der Nacht sind typisch. Die Muskeln sind zu dieser Zeit kaum in Bewegung, es besteht keine Dynamik mehr. Ähnlich verhält es sich bei einer langen Tätigkeit im Sitzen. Die Verkürzung der

Grund für die Schmerzen.

Wie schnell sollte man sich bei Schmerzen medizinische Hilfe suchen?

Bei Schmerzen ist es wichtig, frühzeitig Hilfe zu suchen. Besonders heilhörig sollte man werden, wenn die Schmerzen länger bestehen, als die eigentliche Erkrankung.

Wer kann helfen, wenn man aufgrund chronischer Schmerzen psychisch am Ende ist?

Wichtig ist der Austausch mit anderen Betroffenen. Ein weites Spektrum an Informationen bietet die „Schmerzliga“, eine Vereinigung von Schmerzpatienten, zu der unter anderem ein bundesweites Netz

Mittwoch, 22. Oktober 2009

Trommeln für Schmerztherapie

Südwestdeutsche Schmerztage zum 12. Mal in Göppingen

Morgen und am Samstag finden in Göppingen zum 12. Mal die Südwestdeutschen Schmerztage statt. Unter dem Motto „Lebensqualität“ werden neueste Erkenntnisse präsentiert.

EVA-MARIA MANZ

Göppingen. „Schmerz beeinflusst Menschen mehr als viele andere Erkrankungen“, so der Initiator und Tagungsleiter der Schmerztage, Dr. Gerhard Müller-Schwefe, Präsident der deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie und leitender Arzt des Schmerzzentrums Göppingen. Müller-Schwefe betont: „Chronischer Schmerz ist für viele Menschen ein unerwünschter täglicher Begleiter. Gleichzeitig ist es, im Vergleich mit anderen Krankheiten, sehr schwer, ihn zu messen.“

Die Südwestdeutschen Schmerztage finden dieses Jahr zum 12. Mal in Göppingen statt und für Patienten und Interessierte gibt es am Freitag wieder interessante Anregungen und Vorträge in der Stadthalle.

Am Montag hatte, wie berichtet, bereits die „Offene Praxis“ begonnen, bei der Interessierte im Schmerzzentrum Göppingen (Schillerplatz 8/1) die „Schmerztherapie zum Anfassen“ erleben können. Spezielle Verfahren werden dabei vorgestellt und können direkt ausprobiert werden. Auch speziell für Ärzte wird es in diesem Jahr wieder Vorträge zu verschiedenen Themen



Schmerz und Lebensqualität stehen im Mittelpunkt der 12. Südwestdeutschen Schmerztage in Göppingen. Foto: Archiv

geben. Ein Höhepunkt dabei ist ein Vortrag des bekannten norwegischen Palliativmediziners Stein Husebø.

Morgen Abend findet von 18 bis 20 Uhr in der Stadthalle Göppingen ein öffentliches Forum für Patienten und Interessierte statt. Das Forum wird von Dr. Marianne Koch, der Präsidentin der Deutschen Schmerzliga, geleitet. Dabei informiert ein Expertenrat über Kopf-, Schulter- und Nackenschmerzen.

Im Patientenforum wird außerdem eine neuartige Therapiemethode vorgestellt: Unter dem Motto „Trommeln und Rhythmus in der

Schmerztherapie“ führt der österreichische Musikpädagoge und Komponist Reinhard Flatischler Möglichkeiten vor, einen Weg zur heilsamen Kraft des Rhythmus zu finden. „In verschiedenen Bereichen der Schmerztherapie gibt es viele neue Erkenntnisse, die vorgestellt werden“, so Müller-Schwefe. Beispielsweise gebe es neue Entwicklungen im Bereich Nervenschmerzen und neue Behandlungsmöglichkeiten durch schneller wirkende Medikamente.



www.schmerztag.org

Mittwoch, 21. Oktober 2009

NWZ – Telefonaktion - Vorankündigung

NWZ-TELEFONAKTION

Wenn Schmerzen zur Qual werden

Vier Experten stehen heute Lesern Rede und Antwort

Vor den 12. Südwestdeutschen Schmerztage in Göppingen informieren heute, Mittwoch, Experten am NWZ-Telefon rund um das Thema Schmerzen.

Kreis Göppingen. Akute Schmerzen signalisieren: Irgendwo im Organismus ist etwas nicht in Ordnung. So gesehen sind Schmerzen wichtig, weil sie eine Warnfunktion haben. Doch wenn sie regelmäßig wiederkehren, obwohl ihre konkrete Ursache beseitigt ist, werden sie zur Qual. Denn Schmerzen können im zentralen Nervensystem Spuren hinterlassen. Die Nervenzellen gewöhnen sich daran, massive Schmerzreaktionen auch bei anderen Reizen in Gang zu setzen.

Der Schmerz ist zu einem eigenen Krankheitsbild geworden. Mit diesem beschäftigen sich die Schmerztherapeuten. Schmerzpatienten benötigen eine spezielle, breit gefächerte Therapie. Medikamente sind ein Teil davon, aber auch die körpereigene Schmerzkontrolle muss wieder gestärkt werden, etwa mithilfe von Akupunktur oder elektrischen Reizbehandlungen.

Auch wenn komplette Schmerzfreiheit oft nicht erreicht wird, soll der Patient sein Leben wieder in den Griff bekommen. Doch wann sind Schmerzen eigentlich chronisch? Was kommt durch den Ge-

sundheitsfonds auf Schmerzpatienten zu? Warum kann ein Schmerztagbuch sinnvoll sein? Wie sieht eine moderne Schmerztherapie heute aus?



Dr. Matthias Milius,
☎ (07161) 204-276.



Britta Maurus,
☎ (07161) 204-278.

Im Vorfeld der 12. Südwestdeutschen Schmerztage, die am Freitag und Samstag in Göppingen stattfinden, stehen vier Experten heute, Mittwoch, von 16 bis 18 Uhr den NWZ-Lesern Rede und Antwort:

Dr. Matthias Milius (Facharzt für Anästhesie, spezielle Schmerztherapie, Notfallmedizin und Akupunktur), ☎ (07161) 204-276,

Dr. Gerhard Müller-Schwefe

(Facharzt für Allgemeinmedizin und Anästhesie, spezielle Schmerztherapie, Schwerpunkt Palliativme-



Dr. Gerhard Müller-Schwefe,
☎ (07161) 204-277.



Dr. Christian Grill,
☎ (07161) 204-279.

dizin, Akupunktur), ☎ (07161) 204-277.

Britta Maurus (psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapie), ☎ (07161) 204-278 und

Dr. Christian Grill (Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurgie, Chirotherapie, Sportmedizin), ☎ (07161) 204-279.

Mittwoch, 21. Oktober 2009

Mittwoch, 20. Oktober 2009

NWZ - Telefonaktion

Was tun gegen Schmerzen?

Kreis Göppingen. Viele Menschen plagen sich mit chronischen Schmerzen. Wie können sie ihre Schmerzen lindern? Welche Therapien oder Medikamente gibt es? Im Vorfeld der 12. Göppinger Schmerztage, die am Freitag und Samstag stattfinden, stehen vier Experten morgen, Mittwoch, von 16 bis 18 Uhr den NWZ-Lesern Rede und Antwort: **Dr. Matthias Milius** (Facharzt für Anästhesie, spezielle Schmerztherapie, Notfallmedizin und Akupunktur), **Dr. Gerhard Müller-Schwefe** (Facharzt für Allgemeinmedizin und Anästhesie, spezielle Schmerztherapie, Schwerpunkt Palliativmedizin, Akupunktur), **Britta Maurus** (psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapie), **Dr. Christian Grill** (Facharzt für Chirurgie, Unfallchirurgie, Chirotherapie, Sportmedizin).

NOTIZEN

Interdisziplinäres Projekt
150 000 Menschen erleiden pro Jahr in Deutschland einen Herzinfarkt. In Kooperation mit Internisten, Kardiologen und Physiotherapeuten wurde in Göppingen das neue Projekt „Cardio ART“ ins Leben gerufen welches Personen mit kardiologischen Risikofaktoren oder Beschwerden vor einer Erkrankung schützen soll, aber auch Patienten nach operativen Eingriffen helfen kann. Ziel des Projektes ist die gezielte und kontrollierte Verbesserung der Leistungsfähigkeit der Teilnehmer um diese schnellstmöglich wieder in den Beruf eingliedern zu können beziehungsweise diese wieder zum eigenständigen Leben im Alter zu befähigen. Infos bei Physiotherapeut Uli Brüderlin in Göppingen.

Figur nach Maß

Unter dem Motto „Hier bekommen Sie Ihr Fett weg“, verspricht ein Unterdruckgerät eine Fettverbrennung an Bauch, Po und Oberschenkeln. Das Gerät als Fettver-



Martina Fischer informiert über das Unterdruckgerät.

brenner für Problemzonen soll außerdem für eine Rückbildung der Orangerhaut sorgen. „Zwei mal die Woche für 30 Minuten wird auf diesem Weg die Durchblutung der Depotfette an Gesäß, Oberschenkel und Bauch gesorgt. Durch die Bewegung im Gerät wird das Lymphsystem aktiviert und dadurch die Fettverbrennung gefördert. Nähere Informationen bei Martina Fischer unter ☎ (07162) 947021.“

ESSENSDIENSTE

DRK-Kreisverband Göppingen:
☎ (07161) 673927.
Wilhelmshilfe:
☎ (07161) 9844462, für Süßen ☎ (07162) 42800.
Malteser Hilfsdienst Utingen:
☎ (07161) 932320.
Johanniter Göppingen:
☎ (07161) 96426-0.
St. Elisabeth Eisingen:
☎ (07161) 8006-225.
Wohn- und Pflegestift Ebersbach:
☎ (07163) 102-0.
ASB-Sozialstation Ebersbach:
☎ (07163) 909420.
Blumhardt-Haus Utingen:
☎ (07161) 939606.
Diakoniestation Göppingen:
☎ (07161) 9606813.

Schwer zu messen

Schmerztag unter dem Motto „Lebensqualität“

Von Freitag, 23. Oktober, bis Samstag, 24. Oktober, finden in Göppingen zum 12. Mal die Südwestdeutschen Schmerztag statt. Unter dem Motto „Lebensqualität“ werden dabei neueste Erkenntnisse präsentiert.

EVA-MARIA MANZ

„Schmerz beeinflusst Menschen mehr als viele andere Erkrankungen“, so der Initiator und Tagungsleiter der Schmerztag, Dr. Gerhard Müller-Schwefe, Präsident der deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie und leitender Arzt des Schmerzzentrums Göppingen. Müller-Schwefe betont: „Chronischer Schmerz ist für viele Menschen ein unerwünschter täglicher Begleiter. Gleichzeitig ist es, im Vergleich mit anderen Krankheiten, sehr schwer, ihn zu messen.“

Die Südwestdeutschen Schmerztag finden dieses Jahr zum 12. Mal in Göppingen statt und für Patienten und Interessierte gibt es wieder interessante Anregungen und Vorträge in der Göppinger Stadthalle. Am 19. Oktober beginnt bereits die „Offene Praxis“, bei der Interessierte im Schmerzzentrum Göppingen (Schillerplatz 8/1) die „Schmerztherapie zum Anfassen“ erleben können. Spezielle Verfahren wer-



Am 19. Oktober beginnt bereits die „Offene Praxis“, bei der Interessierte im Schmerzzentrum Göppingen (Schillerplatz 8/1) die „Schmerztherapie zum Anfassen“ erleben können. Fotos: Archiv

den dabei vorgestellt und können direkt ausprobiert werden. Auch speziell für Ärzte wird es in diesem Jahr wieder Vor-

Schmerz, ein unerwünschter Begleiter

träge zu verschiedenen Themen geben. Ein Highlight dabei ist ein Vortrag des bekann-

ten norwegischen Palliativmediziners Stein Husebø. Am Freitag, 23. Oktober, findet ein öffentliches Forum für Patienten und Interessierte statt.

Dabei informiert ein Expertenrat über Kopf-, Schulter- und Nackenschmerzen. Im Patientenforum wird außerdem eine neuartige Therapiemethode vorgestellt: Unter dem Motto „So kann Rhythmus Ihr Leben positiv verändern“ führt der österreichische Musikpäda-

goge und Komponist Reinhard Flatischler Möglichkeiten vor, einen Weg zur heilsamen Kraft des Rhythmus zu finden.

„In verschiedenen Bereichen der Schmerztherapie gibt es viele neue Erkenntnisse, die vorgestellt werden“, so Müller-Schwefe. Beispielsweise gäbe es neue Entwicklungen im Bereich Nervenschmerzen und neue Behandlungsmöglichkeiten durch schneller wirkende Medikamente.

SIE FRAGEN – WIR ANTWORTEN

Leben mit Schmerzen

Telefonaktion am Mittwoch 21. Oktober von 16 bis 18 Uhr

Alle Fragen rund um das Thema „Schmerzen“ werden am **Vitawell-Lesertelefon am Mittwoch 21. Oktober von 16 bis 18 Uhr beantwortet**. Welche neuen Medikamente gibt es, welche Auswirkungen hat ein bestimmter Rhythmus auf

das Leben? Folgende Gesprächspartner stehen Rede und Antwort. **Dr. Matthias Milius**, Facharzt für Anästhesie, Spezielle Schmerztherapie, Notfallmedizin, Akupunktur ☎ (07161) 204-276.

Dr. Gerhard Müller-Schwefe, Facharzt für Allgemeinmedizin und Anästhesie, Spezielle Schmerztherapie Schwerpunkt Palliativmedizin DGS Akupunktur ☎ (07161) 204-277. **Britta Maurus**, Psychologi-

sche Psychotherapeutin, Verhaltenstherapie ☎ (07161) 204-278. **Dr. Christian Grill**, Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie, Chirotherapie, Sportmedizin ☎ (07161) 204-279.



Dr. Matthias Milius, ☎ (07161) 204-276



Dr. Gerhard Müller-Schwefe, ☎ (07161) 204-277



Britta Maurus, ☎ (07161) 204-278



Dr. Christian Grill, ☎ (07161) 204-279



Dr. Gerhard Müller-Schwefe, Präsident der deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie und leitender Arzt des Schmerzzentrums, neben Dr. Marianne Koch, die durch den Abend führt. Foto: Luthmer-Lechner

Öffentliches Forum

Keine Wunderpille für quälende Schmerzen

Millionen Menschen leiden unter quälenden chronischen Rückenschmerzen. Viele haben jahrelang unterschiedliche Therapien durchlaufen ohne langfristigen Erfolg.

Mit einem öffentlichen Forum für Patienten und Interessierte am Freitag 23. Oktober sollen die Möglichkeiten der Schmerzmedizin aufgezeigt werden. Gerade bei Rückenschmerzen, die oft vielfältige

Ursachen haben, kann das Wissen mehrerer Experten entscheidend dazu beitragen, die Lebensqualität der Patienten zu verbessern. Neben Schmerztherapeuten sind auch Physio- und Verhaltenstherapeuten in die Behandlung der Patienten einbezogen. So können moderne Behandlungskonzepte selbst stärkste Schmerzen lindern und den Teufelskreis des chronischen Schmerzes durchbrechen. Das öffentliche Forum am Freitag, 23. Oktober findet von 18 bis 20 Uhr statt. Durch den Abend führt Dr. Ma-

rianne Koch. Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen quälen Millionen Menschen jeden Tag in Deutschland.

Längst hat sich herumgesprochen, dass es die eine Wunderpille für diese Beschwerden nicht gibt. In dieser Talkrunde erklären Experten, wie Sie diesen Beschwerden – manchmal mit ganz ungewöhnlichen Methoden – effektiv zu Leibe rücken. Das öffentliche Forum findet auch in diesem Jahr in der Stadthalle im großen Saal statt. Die Saalöffnung und Ausstellung ist ab 17 Uhr.

SCHMERZTHERAPIE ZUM ANFASSEN

Offene Praxis ab 19. Oktober

Eine Woche Infos rund um den Schmerz

Montag, 19. Oktober

17 bis 18 Uhr im Schmerzzentrum Göppingen Schillerplatz 8/1: Stoßwelle und Hochvoltmagnetfeld-Therapie zur Behandlung von Gelenk- und Muskelschmerzen, vorgestellt durch das Ärzte-Team des Schmerzzentrums Göppingen.

Stoßwelle und Hochvoltmagnetfeld sind Therapieverfahren, die vielen Patienten mit Gelenk- und Muskelschmerzen nicht-medikamentöse Therapiemöglichkeiten eröffnen. Besonders geeignet sind diese Verfahren bei Schmerzen der Muskelansätze.

Dienstag, 20. Oktober

17 bis 18 Uhr im Schmerzzentrum Göppingen Schillerplatz 8/1: Von Akupunktur über Nervenstimulation bis Quellgas – das Spektrum der Schmerztherapie, vorgestellt Dr. Daniela Passani, Göppingen, Dr. Matthias Mülius, und Dr. Gerhard Müller-Schwefe. Die Akupunktur hat in der Schmerzmedizin einen festen Platz gefunden. Doch auch andere Methoden aus dem Bereich der ergänzenden Heilverfahren

können Schmerzen lindern.

Mittwoch, 21. Oktober

14 bis 15 Uhr im Schmerzzentrum Göppingen Schillerplatz 8/1. Selbsthilfegruppen der Deutschen Schmerzliga stellen sich vor: Selbsthilfegruppen Fellbach, Göppingen, Kirchheim, Langenau, Nürtingen und Schwäbisch-Gmünd werden vor Ort sein und Auskunft erteilen.

Donnerstag, 22. Oktober

17 bis 18 Uhr im Schmerzzentrum Göppingen Schillerplatz 8/1. Biofeedback, vorgestellt von Britta Maurus und Helga Seidel. Lernen Sie das Biofeedback-Verfahren bei praktischen Demonstrationen kennen und erproben Sie es selbst. Die Methode hilft, die vielfältigen unbewusst ablaufenden körperlichen Reaktionen auf Stresssituationen zu identifizieren und zu verändern.

Freitag, 23. Oktober

18 bis 20 Uhr in der Göppinger Stadthalle Öffentliches Forum für Patienten mit Expertenrat bei Kopf-, Schulter- und Nackenschmerzen.



Das Patientenforum findet am 23. Oktober statt.

Foto: Privat

Die Vorträge beim öffentlichen Forum

„Die Chemie der Natur – so kontrolliert unser Körper Schmerzen“, darüber wird Professor Dr. Walter Ziegglängsberger, Schmerzforscher, Max-Planck-Institut aus München referieren.

Über die „Selbstmedikation – Nutzen oder Schaden? Was nützt – was schadet bei Kopfschmerz?“ spricht Privatdozent Dr. Michael A. Überall, Präsident des Instituts für Qualitätssicherung in Schmerztherapie und Palliativmedizin aus Nürnberg.

Zum Vortrag „So helfen Sie sich selbst bei Nacken- und

Schulterschmerzen“ spricht Dr. Wolfgang Bartel, Präsident der Gesamtdeutschen Gesellschaft für Manuelle Medizin aus Halberstadt. Dem Thema „Multimodal: das Zauberwort für die erfolgreiche Therapie“ nimmt sich Dr. Gerhard H. H. Müller-Schwefe, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie aus Göppingen, an.

„So kann Rhythmus Ihr Leben positiv verändern“ lautet der Titel des Vortrags von Reinhard und Cornelia Flatischler, TaKeTiNa Rhythmus Pädagogik aus Wien.

Südwestdeutsche Schmerztage

FORUM FÜR PATIENTEN



Durch den Abend führt Sie:

Dr. med. Marianne Koch

Präsidentin der Deutschen Schmerzliga e.V.

EXPERTENRAT: Kopf-, Schulter- und Nackenschmerzen

Freitag · 23. OKTOBER 2009 · 18:00 – 20:00 Uhr

Ausstellung: ab 16:30 Uhr

Stadthalle Göppingen · Großer Saal

Blumenstraße 41 · 73033 Göppingen

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNG · EINTRITT FREI

Wissenschaftlicher Leiter: Dr. med. Gerhard H. H. Müller-Schwefe

Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie e.V.

Schirmherr: Landrat Edgar Wolff

Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e.V. (DGS) · Deutsche Schmerzliga e.V.



Schmerz ist kein Schicksal

Expertenrunde klärt über Ursachen auf – Gesundheitsstandort Göppingen

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 Ziegglänsberger. 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 Medi-



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

kamente 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

Nacktmuskulatur 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 Flatschler. Sie animierten das Publikum zum Mitmachen und brachten es mit Instrumenten, Wortsilben und Tanzschritten in Bewegung.