

DAS PATIENTENMAGAZIN  
DER ÖSTERREICHISCHEN ÄRZTE  
AUSGABE 04 | 6. JAHRGANG | € 2,80

# MeinDoktor

## Coverstory **Schmerz**

Schwerpunkte

**Buch:**  
Schmerzen wegdenken  
Kinder-Ferienkurse  
Lehrgang und Praxis  
im Ausland

**ABO-  
AKTION**



Ihre Abo-Prämien auf den Seiten 6 und 7

Selbst wenn es so scheint,  
als sei das Beste bereits gefunden,  
denken wir noch einmal  
darüber nach.

- Nur staatlich geprüfte Berater mit 18 Monaten Ausbildung
- Mehr-Netto-Check zur Optimierung Ihres Finanzhaushaltes
- Vorauswahl der besten Produkte für Ihren persönlichen Vorteil

Wo andere sich bereits zufrieden zurücklehnen, fangen wir von AWD gerade erst an. Wir prüfen, inspizieren, kalkulieren, verwerfen und beginnen von Neuem. Weil wir nicht eher ruhen, bis wir die perfekten Angebote für Sie gefunden haben! Und erst zufrieden sind, wenn Sie es sind. Von dieser Haltung können Sie und Ihre Pensionsvorsorge, Versicherungslösung oder Finanzierung nur profitieren.

Mein Doktor?



Ihr persönlicher Finanzoptimierer

# inhalt

## Thema „Schmerz“

- 08 Coverthema: Wenn das Leben weh tut**  
Schmerz - ein Phänomen in Gesellschaft, Religion und Medizin
- 15 Tipps und Produkte**  
Zum Titelthema und anderes
- 16 Neurostimulation**  
Der „Schmerz-Schrittmacher“ gegen chronische Schmerzen
- 18 Entspannungstechniken zur Schmerzbekämpfung**  
Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training
- 20 Sanfter Abschied vom chronischen psychosomatischen Schmerz**  
Weiterentwicklung in der Homöopathie: „Psychosomatische Energetik“ nach Dr. Banis geht den Ursachen auf den Grund
- 22 Migräne - mehr als bloß Kopfschmerzen**  
Auslöser, Vorboten, Symptome und Behandlungen
- 24 Neues Buch: Schmerzen weg denken**  
Psychologische Schmerztherapie als Ergänzung zu medizinischen Behandlungen
- 26 Gehirn und Schmerz**  
Das Geheimnis liegt im menschlichen Gehirn
- 28 Schmerz lass nach - mit Personal Fitness Training**  
Kärntner Institut geht neue Wege und arbeitet eng mit Medizinern zusammen
- 30 Stevia gegen Schmerzen**  
Ein süßes Kraut als Alternative für den schmerzfördernden Zucker
- 32 Akupunktur als Schmerztherapie**  
Die Einbringung östlicher Weisheiten in die Schulmedizin
- 34 Neuropathischer Schmerz**  
Geschädigte Nerven können chronische Schmerzen verursachen
- 36 Wirbelsäulenschmerzen**  
Therapieformen und Behandlungsmöglichkeiten
- 38 Schmerzdiagnostik mit Bildern**  
Ohne bildgebende Diagnostik gibt es keine effiziente Behandlung
- 40 Diagnostik muss warten**  
Sparprogramm der Kassen mit Folgen für die Patienten
- 42 Sinn-Spaß im Sommer**  
Ferienkurse in vielen österreichischen Gemeinden - Lernen mit allen Sinnen
- 44 Advertorial**  
Pensionskontoauszug schafft Klarheit
- 46 Helfen im Ausland**  
Lehrgang „Internationales Sozialhilfe Management“

# 6. WIENER SCHMERZTAG



... DENN SCHMERZ MUSS NICHT SEIN!

Moderation:  
Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Christa Kummer  
TV Wetter-Expertin

**EINTRITT FREI!**

**Freitag, 30. März 2012 · 10.00 – 18.00 Uhr**  
**Wiener Rathaus · Festsaal · Eingang Lichtenfelsgasse 2 / Lift**

## Programm

### 10.00 Begrüßung

**Univ.-Prof. Dr. Wilfried Ilias**

Ehrenpräsident der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft zur Schmerzbekämpfung  
CONTRA DOLOREM

### Eröffnung

**KR Kurt Wagner**

Landtagsabgeordneter, Vorsitzender des Gesundheits- und Sozialausschusses

### 10.20 Doktor-Shopping: Der häufige Arztwechsel

Univ.-Prof. Dr. Burkhard Gustorff

### 10.40 Schmerztherapie:

**Die große Hilfe mit kleinen Nadeln**  
Oberarzt Dr. Helmut Liertz

### 11.00 Der nicht spezifisch chronische Rückenschmerz

Prim.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Silvia Brandstätter

### 11.20 Prävention und Therapie in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Prof. Dr. Alexander Meng

### 11.40 Osteopathie: Definition und Indikationen

Anja Schulmeyer, OST

### 12.00 Das schmerzfreie Pflegeheim

Prof. Rudolf Öhlinger

### 12.20 Nicht invasive Behandlung von Gelenk- und Knochenerkrankungen mit therapeutischem Kernspin

OA Dr. Peter Valentin

### 12.40 Den Schmerz im Griff mit Physiotherapie

Constance Schlegl, PT

### 13.00 Fragestunde mit den ExpertInnen

Oberärztin Dr.<sup>in</sup> Renate Barker, MSc

Univ.-Prof. Dr. Wilfried Ilias  
Dr. Thomas Schwingenschlögl

### Quiz-Preisvergabe

#### 13.20 Morbus Bechterew: Was können Betroffene tun?

Dr. Peter Lulović

#### 13.40 Mit Krafttraining gegen Rücken- und Gelenkschmerzen

Dr. Martin Weiß

#### 14.00 Hilfe bei Rheuma

Dr. Thomas Schwingenschlögl

#### 14.20 Der Nackenschmerz: Eine zunehmende Zivilisationskrankheit

OA Dr. Rudolf Keusch

#### 14.40 Medizinisches Krafttraining beim chronischen Rückenschmerz

Prim. Dr. Thomas Kienbacher

#### 15.00 Manuelle Behandlungsmöglichkeiten bei Bewegungsstörungen

Farouk Bouachba, PT, OST

#### 15.20 Schmerztherapie im Aspekt der Metamedizin

Dr. Stefan Hammer

#### 15.40 Aromatherapie: Schmerzlinderung durch ätherische Öle

Dr. Wolfgang Steflitsch

#### 16.00 Der lange Weg des Schmerzpatienten: Cannabinoide und ihr Stellenwert

Dr. Martin Pinsger

#### 16.20 Onkologische Rehabilitation in der Praxis

Univ.-Prof. Dr. Christoph Wiltzsche

#### 16.40 Stoßwellentherapie bei Schmerzsyndromen

OA Dr. Wolfgang Schaden

#### 17.00 Nervenschmerz bei Diabetes

Univ. Doz. Dr. Martin Bischof

#### 17.20 Die Schmerzambulanz: Was erwartet mich?

Oberärztin Dr. Renate Barker, MSc

#### 17.40 Fragestunde mit den ExpertInnen

Oberärztin Dr. Renate Barker, MSc  
Univ.-Doz. Dr. Martin Bischof  
Univ.-Prof. Dr. Wilfried Ilias

### Quiz-Preisvergabe

18.00 Ende der Veranstaltung

Programmänderungen vorbehalten



## SCHNUPPERSEMINARE kostenlos

#### 13.00 Bioresonanz: Eine Methode stellt sich vor

Astrid Lederer

#### 14.00 Praktische Übungen bei Rücken- und Gelenkschmerzen

Dr. Martin Weiss

#### 15.00 Erkenne die Ursache: Schmerz ganzheitlich betrachtet

Cornelius Selimov

#### 16.00 Den Schmerz wegdenken

DDDr. Karl Isak

Dauer: jeweils 55 Minuten

## GESUNDHEITSANGEBOTE KOSTENLOS

- Schmerzmessung • KernspinResonanzTherapie
- Wirbelsäulenuntersuchung mit Spineliner
- Koordinationmessung, -test und -training
- Fußdruckmessung • Wirbelsäulenschule
- Bowen • Blutdruckmessung • Hara Shiatsu

### • Individuelle Schmerzberatung

- Wohin mit meinem Schmerz?
- Wo finde ich eine Schmerzambulanz?

### Ärztliche Beratungen

- Neues aus der Schmerztherapie
- Schmerz-Sprechstunde

### Beratung

- Aromatherapie • Bewegung • Diabetes • Ernährung
- Gesundheitsorientiertes Krafttraining • Kuraufenthalte
- Neuraltherapie • neuropathische Beschwerden
- nicht invasive Therapie • Osteopathie
- onkologische Rehabilitation • Operative Eingriffe
- Physiotherapie • Rückenschmerz • Rheuma
- Rehabilitation • Schuhorthopädische Behelfe
- Sozialversicherungsrecht • Selbsthilfegruppen
- schmerzfreie Pflegeheime • Trainingsmatten
- Versichertenservice • Wundbetreuung • Xenon-Narkose
- für Menschen mit Behinderungen
- Computer-Fußanalyse € 10,-
- Strahlungsfreie 3D-Wirbelsäulenvermessung € 10,-

## GRATIS TESTEN ... solange der Vorrat reicht!



## QUIZ-PREISE

- 3 Tage Aufenthalt für 2 Personen inkl. Halbpension
- Jahres- und Monatskarten Kienbacher Training
- 3 Tage Aufenthalt für 2 Personen inkl. Halbpension im Kneipp Gesundheitszentrum
- Jahreskarten Kieser Training
- „Dinner&Casino“-Menü
- Emporia Mobiltelefon
- Musikalisches Frühstück für 2 Personen
- Sonntagsbrunch für 2 Personen
- kybunder Trainingsmatte
- Essen im vegetarischen Restaurant





Schmerz ist eine bestimmende Größe unserer Gesellschaft. Kaum eine Familie ist nicht von chronischem Schmerz betroffen, der Schätzungen zufolge rund 1,5 Millionen ÖsterreicherInnen betrifft. Trotz medizinischen Fortschritts, besserer Diagnostik, neuester Forschungsergebnisse und immer wirksamerer Medikamente ist die Tendenz steigend - immer mehr Menschen leiden unter chronischen Schmerzen. Diesem Phänomen werden wohl Soziologen auf die Spur kommen müssen und ist mit der erhöhten Lebenserwartung alleine wohl nicht zu erklären. Wir wollen dem Schmerz per se auf die Spur kommen und widmen deshalb diese Ausgabe dem Thema Schmerz.

Dem Schmerz wird immer mehr Rechnung getragen und Aufmerksamkeit geschenkt - Schmerzkongresse, Schmerztage und Schmerztherapiezentren sind dazu Beispiele. Diese Aufmerksamkeit ist aber nicht nur medizinischen Gründen zu verdanken, sondern auch aus volkswirtschaftlichen und gesellschaftlichen. So sind die psychischen Belastungen im persönlichen Umfeld von Schmerzpatienten enorm und die finanzielle Last trägt die Allgemeinheit über das Sozialsystem. Aber auch hier gibt es gravierende Folgen - durch Krankenstände, welche die Wirtschaft zu tragen hat. In Zeiten wie diesen, wo es um Wettbewerb und Sparen geht, sind solche Konsequenzen entbehrlich. Aber daraus entsteht auch Druck, der wiederum zu chronischen Schmerzen führen kann. Deshalb wollen wir der psychischen Seite des Schmerzes ebenfalls Platz einräumen - und zwar mit einer Buchbesprechung.

Ihr  
**Dr. Robert Harsieber**  
Herausgeber



# MeinDoktor-

## Wählen Sie Ihr Gesch



### Power-Point-Therapie zur Selbstanwendung

**GRATIS** zum 3-Jahres-MeinDoktor-Abo im Wert von 152,- Euro (uVK)

„Diese Therapie ist eine selbst anwendbare Akupunkturmethode, die insbesondere bei Schmerzpatienten aber auch darüberhinaus Wirkung zeigt“, verspricht Gerhard Egger, der die Therapie entwickelt hat. Das Paket enthält ein Booklet, eine DVD, eine Spezialsalbe und einen Akupunkturstift.

Versandkosten 5,- Euro.



### uRELAX Fuß-/Unter-schenkel-Massagegerät

Aufzahlung zum 3-Jahres-MeinDoktor-Abo nur 50,- Euro - Im Wert von 449,- Euro (uVK). MeinDoktor schenkt Ihnen also 400,- (!) Euro.

Die Fußreflexzonenmassage für Ihre Gesundheit! Entspannend, stressabbauend und gesund. Die Sensation unter den Massagegeräten. Mit drei verschiedenen Programmen, hochwertiges Rollen- und Airbagsystem. Fußreflexzonenmassage hat sich z.B. in den asiatischen Ländern seit Jahrtausenden bewährt und gehört dort zum gesunden Alltag.

Versandkosten 15,- Euro.



### MEDISANA-Fuß-Sprudelbad WBB

**GRATIS** zum 3-Jahres-MeinDoktor-Abo im Wert von 79,- Euro

Unsere Füße beanspruchen wir den ganzen Tag. Und geht es unseren Füßen schlecht, kann sich das auf unser gesamtes Allgemeinbefinden auswirken. Schmerzende Füße lassen uns nicht zur Ruhe kommen. Das WBB Fußsprudelbad von MEDISANA verwöhnt müde Füße z.B. mit einer kräftigen Fußmassage – mit oder ohne Wasser – und einer intensiven Reflexzonenmassage. Das Fußperlbad hat ein Aromacenter für die Abgabe von Badezusätzen / Aromastoffen und eine Waterjet-Funktion.

Versandkosten 12,- Euro.

# ABO-AKTION

## Geschenk zum Abo



**Intensiv-Luftbefeuchter  
MEDISANA**

**GRATIS** zum 3-Jahres-Mein-Doktor-Abo im Wert von 79,- Euro

Nicht nur in der kalten Jahreszeit leiden die Schleimhäute unter trockener Raumluft. Mit dem Intensiv-Luftbefeuchter Ultrabreeze können Sie Erkältungskrankheiten vorbeugen und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern. Die geräuscharme und energiesparende Ultraschall-Technologie des Luftbefeuchters verwandelt Wasser in feinsten Nebel, und eine integrierte Vorheizung kann Keime und Bakterien abtöten.

Versandkosten 12,- Euro.



**Jacques-Lemans Uhr**

**GRATIS** zum 3-Jahres-Mein-Doktor-Abo im Wert von zirka 70,- Euro.

Die begehrte Uhrenmarke mit einem exklusiven Touch gehört zu den TOP-Marken. Design und Qualität sind exzellent, und das Schweizer Uhrwerk hält, was es verspricht. Das abgebildete Modell mit hochwertigem Lederarmband in beige oder schwarz ist auch ein ideales Geschenk.

Versandkosten 5,- Euro.

Entscheiden Sie sich zwischen dem Jahresabo ohne Geschenk um nur 12,- Euro und zwischen dem 3-Jahres-Abo mit dem von Ihnen gewählten Geschenk. Die Aktion gilt solange der Vorrat reicht und kann vom Verlag jederzeit eingestellt werden. Das Abo gilt entweder ein oder drei Jahre und verlängert sich immer automatisch um weitere 12 Monate, sofern nicht zumindest ein Monat vor Ablauf schriftlich gekündigt wird. Sie erhalten einen Zahlschein für die Bezahlung des Gesamtabos sowie eine allfällige Aufzahlung plus Versandkosten. Die AGB entnehmen Sie bitte unserer website [www.mein-doktor.at](http://www.mein-doktor.at)

## MeinDoktor Abo-Bestellung

**Ich wähle ...** Zutreffendes ankreuzen

- MeinDoktor-Abo 12-Monate (4 Ausgaben) zu 12,- Euro
- MeinDoktor-Abo 36-Monate (12 Ausgaben) zu 36,- Euro
- Power-Point-Therapie - **gratis zum 3-Jahres-Abo**
- uRelax Fuß-Massagegerät - **50-Euro plus 3-Jahres-Abo**
- Medisana Fuß-Sprudelbad - **gratis zum 3-Jahres-Abo**
- Medisana Luftbefeuchter - **gratis zum 3-Jahres-Abo**
- Jacques-Lemans-Uhr - **gratis zum 3-Jahres-Abo**



Ausschneiden und an den v+m-Verlag, Teichstraße 3, 9063 Maria Saal senden oder an 04223 29196 faxen.

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Volljährigkeit.

# Wenn das

Schmerz – ein Phänomen  
in Gesellschaft, Religion und Medizin



# Leben weh tut

Jeder Mensch kennt sie – Schmerzen. Sie sind Leiden und Qual für den Körper, können aber auch Lust vermitteln, Macht begründen, die Seele läutern und Kräfte entfesseln. Das, was sich hinter dem Wort Schmerz verbirgt, hat viele Gesichter mit zutiefst unterschiedlichen Zügen. Jeder Einzelne verbindet individuelle Empfindungen mit dem Schmerz. Jedes Volk hat dem Schmerz eine Rolle in seiner Gesellschaft eingeräumt. Bei uns üblich ist die Annahme, dass Schmerz die Lebensqualität erheblich einschränkt, den Schmerzpatienten auf einen unfaireren, langen Leidensweg schiebt, durch einen Sturm der Verzweiflung peitscht und nebenbei der Volkswirtschaft enormen wirtschaftlichen und finanziellen Schaden zufügt. Schmerzen sind zu einer ernst zu nehmenden Erkrankung geworden.

Die Tour der Leiden. So wird die Tour de France bezeichnet, die jedes Jahr aufs neue Radprofis aus aller Welt mehrere Wochen lang durch Frankreich schickt. Ohne Doping ist die Strapaze kaum noch zu ertragen. Der Preis für jeden, der ins Rennen geht, ist hoch und mit vielen Schmerzen verbunden. Im Sport leistungsbereit zu sein heisst, bereit dafür zu sein, Schmerz zu ertragen, Verletzungen in Kauf zu nehmen.

Einer anderen Form des Schmerzes setzen sich all jene aus, die schön sein wollen. Schmerz ist mit dem Schönheitsideal verbunden, denn wer schön sein will, muss leiden, so ein Sprichwort, das seine Wurzeln in Frankreich hat.

Schmerzen, die bei der Befriedigung von sexuellen Wünschen empfunden werden können, sind für viele Menschen heute kein Tabu mehr. Wer Lust will, der akzeptiert oft auch – oder wünscht es sich sogar – dass diese Lust mit Schmerzen verbunden ist.

Cicero bezeichnet den Schmerz als eine „rauhe Bewegung im Körper, die von den Sinnen abgelehnt wird“. Für ihn ist Schmerz kein seelischer Zustand, sondern er differenziert in körperliche Schmerzen und in die Emotion des Kummers, der Lust- und Schmerzlehre sowie der Schmerztheorie.

Je nachdem welches gesellschaftliche Rollenverständnis gerade dominiert, ändert sich auch das Verhältnis der Gesellschaft zum Schmerz. Schmerz wird in verschiedenen Situationen – und je nach Zugehörigkeit zu bestimmten gesellschaftlichen Gruppen – unterschiedlich erduldet. Über den Schmerz erwerben viele Menschen beispielsweise ihre gesellschaftliche Position. Speziell das Erwachsenwerden und Erwachsensein ist mitunter gekoppelt an Riten, die Leid in sich bergen. Bei der Initiation, einem Aufnahme ritual traditioneller Gesellschaften, ist das Ertragen von Schmerz unverzichtbar und hat gar etwas Befreiendes. Die Hamar, ein Volk in Südäthiopien wiederum, gibt sich durch das kollektive Zufügen von Schmerz seine Identität.





Schmerz ist abwechslungsreich und vielseitig und so liegt es nahe, dass er seit jeher eine übergeordnete Rolle in der Religion spielt, insbesondere in der jüdisch-christlichen Tradition, die den Schmerz in Zusammenhang mit Schuld und Sühne stellt, da der ursprüngliche Schöpfungsplan Gottes keinen Ort für Schmerz vorsah. Erst durch den Sündenfall treten der Schmerz und die Schmerzempfindung in die Welt des Menschen ein.

## Der Schmerz – eine Gabe Gottes an den sündigen Menschen?

Leiden und Religion bilden eine ganz besondere Einheit, die auch heute noch sowohl das Schmerzempfinden, die Einstellung zum Schmerz als auch das Ertragen von Schmerzen prägt. Religionen nutzen den Schmerz zum Eigennutzen. So bilden der Leidensweg Christi und die Qualen, die Jesus am Kreuz ertragen musste, die Basis der christlichen Religion. Das Leid geht für viele auch nach dem Tod weiter, denn wer sich auf Erden als schlechter Christ erwies, der schmort für ewig im Fegefeuer, das nicht nur

ungemütlich, sondern äußerst schmerzvoll ist. Die Kirche erhob Männer und Frauen zu Märtyrern, wenn sie Schmerzen und Qualen herbei sehnten und verherrlichten. Wer im Mittelalter ein Mittel gegen Schmerzen anbot, schloss einen Pakt mit dem Teufel – der Scheiterhaufen war dem Kätzer gewiss. Schmerzen galten als Parallele zum Leidensweg Christi und als solche waren sie nicht nur zu akzeptieren, sondern mussten als Strafe

bleiben. Für den Betroffenen wird die Antwort darauf vermutlich keine wesentliche Erleichterung bringen.

Wohl Erleichterung bringt dem Schmerzpatienten der Glaube. Forscher der Universität Oxford haben herausgefunden, dass starke religiöse Gefühle Schmerzen lindern können. Die Schmerzlinderung wird von speziellen Gehirnregionen gesteuert, die sich im Frontallappen der Großhirnrinde befinden. Dieser

---

**In der Religion gelten Schmerzen als Megaphon Gottes.**

---

**Doch nicht jeder Schmerz macht Sinn.**

---

Gottes und zur Erlösung der Seele ertragen werden. Die Erlösung vom Schmerz galt als Gnade Gottes.

Nicht jeder Schmerz dient dem Menschen, auch wenn religiöse Vertreter und Philosophen der Ansicht sind, dass sich Gott durch den Schmerz mit unserem Gewissen in Verbindung setzt. Der Schmerz, so hören es Schmerzpatienten oft, wird seinen Sinn haben. Ein Betroffener kann solche Aussagen nur als zynisch empfinden. Ob Schmerzen Sinn haben oder nicht, darf eine philosophische Frage sein und

Gehirnbereich ist unter anderem dafür verantwortlich, einer schlechten Erfahrung positive Bedeutung zu geben, um besser damit umgehen zu können. Bei gläubigen Patienten aktiviert sich die Gehirnregion, wenn sie zum Beispiel Bilder mit religiösen Motiven betrachten. Von diesen Erkenntnissen erhofft sich die Wissenschaft neue Ansätze bei der Entwicklung wirkungsvoller Schmerztherapien.

In der Religion ist der Schmerz demnach Werkzeug. In der religiösen Systematik erkennt der Mensch durch den

Schmerz seine Grenzen und es bietet sich ihm die Möglichkeit zur Umkehr. Doch der Schmerz hat durchaus auch die Kraft, die Religion in Bedrängnis zu bringen. Durch Schmerz, Leid und die Ungerechtigkeit auf Erden stellt der Mensch zusehends die religiöse Wahrheit und damit die göttliche Lenkung in Frage.

## Der medizinische Umgang mit Schmerz

Die medizinische Geschichte des Schmerzes ist geprägt von unterschiedlichen Strömungen, die einem Pendel gleichzusetzen sind, wobei ein Pendelausschlag einer Hauptdenkrichtung entspricht und rund 50 Jahre dauert. Vor rund 50 Jahren stand der schmerzgeplagte Patient im Mittelpunkt des Interesses der Chirurgen. Als Schmerzmittel wurden Opium, Morphin und Kokain eingesetzt. Die Pharmaindustrie erlebte ihren Durchbruch mit Entdeckungen wie Insulin oder Sulfonamiden. Anästhetika, zentralwirksame Mittel aber auch neue Betäubungsverfahren konnten durchaus als Erfolge gewertet werden. Das Pendel schlug in Richtung der medikamentösen Therapie aus;

die Schmerztherapie war erfunden. Doch im Laufe der Jahrzehnte mussten Patienten und Ärzte erkennen, dass die alleinige medikamentöse Form der Schmerztherapie Grenzen hat.

Auch was den geeigneten „Arzt für Schmerzen“ betrifft, gab es unterschiedliche Entwicklungen. Zu Beginn suchten Schmerzpatienten häufig den Hausarzt und auf dessen Anraten den Orthopäden auf. Dieser konnte bei der Therapie von Schmerzen durchaus behilflich sein, doch nicht in allen Fällen. Des Orthopäden Bemühen war nicht immer von Erfolg gekrönt – konnte es auch nicht sein. Was blieb waren ein weiterhin leidgeplagter Patient und ein frustrierter Arzt – der seine nicht heilenden Patienten gerne zum Psychiater schickte. Ganz nach

schlossen sie auf das Unbekannte, doch auch dies entpuppte sich als ein wissenschaftlich nicht zu untermauernder Trugschluss, den vor allem eine Branche besonders freute – die Pharmaindustrie. Alle waren auf der Suche nach der seligmachenden Pille, die in der Lage ist, den Schmerz zu lindern oder gar für immer zu beseitigen. Als die Wunderwaffen schlechthin galten das Pregabalin und das Doluxetin. Dem leidenden Patienten wurde mitgeteilt, dass er seine Schmerzen bis zur Marktreife der Wunderwaffen entweder in den Griff zu bekommen hätte oder durchhalten müsse. Anfang 2000 war es dann so weit. Die Präparate kamen auf den Markt, ihr Erfolg lag weit unter dem Durchschnitt und der Patient litt weiter.

sind beachtlich, denn der Schmerzpatient ist bereit, viel Geld dafür zu zahlen, um wieder schmerzfrei zu sein. Die Pharmaindustrie will ihr Geschäft machen. Jeder gesundete Schmerzpatient beraubt die Pharmaindustrie um Geld, Macht und Prestige. Im Mittelpunkt der Kämpfe steht der Patient. Er sieht sich mit einem Überangebot von Therapien konfrontiert, ist kaum in der Lage, in diesem Dschungel die für ihn passende Therapie zu finden. Er probiert auf Anraten seiner Ärzte ein Angebot nach dem anderen aus und wird, im Grunde genommen, alleine gelassen mit seinem Problem – den Schmerzen.

### Zusammenarbeit gegen die Schmerzspirale

Um die Patienten künftig besser betreuen zu können, wollen Österreichs Schmerzspezialisten, Neurologen und Rheumatologen künftig verstärkt zusammenarbeiten. Es bedarf der Koalition verschiedener Spezialisten, um den Schmerz maßgeblich bekämpfen zu können. Als wirkungsvolle Unterstützung für die Schmerzbekämpfung dienen Opiate, die noch immer mit großen Vorurteilen behaftet sind. Ein Großteil der Mediziner ist jedoch der Auffassung, dass Opiate – adäquat eingesetzt – zu keinerlei Abhängigkeit führen. Das Opiat alleine wird jedoch kein Allheilmittel und alleinigen Schlüssel hin zum schmerzfreien Leben darstellen. Es bleibt eine wesentliche Aufgabe der Mediziner, dem Patienten zuzuhören, denn auch seelische und geistige Prozesse sind bei einer Schmerztherapie zu berücksichtigen. Da Schmerzen die gesamte Konstitution des Menschen betreffen, gehören zur Diagnose und zur Therapie auch die Anamnese,

### Seit einigen Jahren stößt die medikamentöse Schmerztherapie an ihre Grenzen - das erkennen Ärzte und Patienten.

dem Motto: Schmerzen? Alles nur eine Einbildung! Viele Orthopäden traten nach ihren Misserfolgen den Rückzug als Schmerztherapeuten an. Ihren Platz nahmen sukzessive die Rheumatologen und die Neurologen ein. Ein Großteil der Rheumatologen dachte bei ihren Schmerztherapien in Richtung Weichteilrheumatismus. Für diesen suchten sie den Stein der Weisen, die einzige Pille, die gegen Schmerzen und Schmerzsyndrome half. Der Zugang dazu erfolgte mitunter auf sehr unwissenschaftliche Weise. Etwas anders gepolt waren die Neurologen. Sie gingen davon aus, dass den Schmerzen neurologische Muskelerkrankungen zu Grunde liegen und dass die Schmerzen ihren Anfang vom Muskelapparat nehmen. Die Bezeichnung dafür lautete Myopain. Von einem neuro-muskulären Krankheitsbild

### Wettbewerb um den Schmerz

Auch heute noch sind es vor allem die Orthopäden, Rheumatologen und Neurologen, welche Schmerzpatienten behandeln. Die Psychologen treten auf die Bühne, wenn Spritzen, Nadeln, Gipse oder Operationen nichts mehr nützen. Die Tendenz in der Kompetenz von Schmerzbehandlungen geht zu letzteren – den Psychologen. Bei diesem Wettkampf um die Nummer eins Position bei der Behandlung von Schmerzen spielen immer auch Machtstrukturen und die Brückierung von Fachgruppen eine Rolle. Der Chirurg will seinen Teil am Schmerzpatienten haben, der Rheumatologe und der Psychologe ebenso. Die Honorare, die sich mit Schmerzpatienten erwirtschaften lassen,

## Was sind Schmerzen?

Schmerz (lat.: dolor) ist eine überaus komplexe subjektive Sinneswahrnehmung. Akut aufgetreten hat der Schmerz den Charakter eines Warn- und Leitsignales, dessen Intensität von wahrnehmbar bis unangenehm reicht. Als chronischer Schmerz ausgeprägt, existiert der Charakter als Warnsignal nicht mehr. In diesem Fall wird Schmerz als eigenständiges Krankheitsbild gewertet und sollte als solches auch behandelt werden. Die Internationale Schmerzgesellschaft (International Association for the Study of Pain) definiert Schmerzen als „ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit aktueller und potenzieller Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird“. Da die Empfindung von Schmerz eine komplexe Wechselwirkung aus biologischen, psychischen und sozialen Faktoren darstellt, ist als Definition von Schmerz auch das zulässig, was ein Patient als Schmerz empfindet. Dabei kann es durchaus zu Verständigungsproblemen zwischen dem Leidenden und der ihn behandelnden Fachkraft kommen, weil es sich beim Schmerz um eine subjektiv eingefärbte Wahrnehmung handelt. Es liegt viel an der persönlichen Fähigkeit des Schmerzpatienten, sich verständlich und eindeutig zu seinem Schmerz und seinem individuellen Schmerzempfinden gegenüber der ihn behandelnden Fachkraft zu äußern.



also das umfassende Gespräch mit dem Patienten. Die gesamte Patientengeschichte ist in die Therapie miteinzubeziehen.

## Drei Arten von Schmerz

Heute werden Schmerzen hauptsächlich in drei Gruppen eingeteilt: akute Schmerzen, chronische Schmerzen und neuropathische Schmerzen. Ein akuter Schmerz signalisiert dem Körper, dass eine akute Gefahr besteht. Ein Beispiel dafür ist die Verletzung. Sie tritt auf, tut weh und könnte unbehandelt zu Folge- oder Langzeitschäden führen. Akute Schmerzen sind daher in ihrer Ursache oft eindeutig erkennbar und lassen sich gezielt behandeln. Der chronische Schmerz stellt im Unterschied zum Akutschmerz ein eigenes Krankheitsbild dar. Die Ursachen für chronische Schmerzen lassen sich oft schwer feststellen oder sind nicht mehr vorhanden. Das macht die Behandlung von chronischen Schmerzen deutlich schwieriger. Von chronischen Schmerzen spricht man, wenn die schmerzhafte Empfindung länger als sechs Monate dauert. Neuropathische oder Nervenschmerzen entstehen dann, wenn Nervengewebe zum Beispiel durch Erkrankungen wie Diabetes mellitus Schaden nimmt. Die Schädigung kann sowohl das periphere oder entfernt liegende sowie das zentrale Nervensystem (Gehirn, Rückenmark) betreffen. Ein typischer Vertreter für einen neuropathischen Schmerz ist der Phantomschmerz. Bei einer Amputation werden die peripheren Nerven durchtrennt, der Nervenschmerz, dessen Ursache im zentralen Nervensystem beheimatet ist, tritt dennoch auf. Doch auch im Verlauf von psychischen Erkrankungen, wie zum Beispiel

bei Depression oder Burnout kommt es bei etlichen Patienten zu teils massiven Schmerzempfindungen. Die Ursachen hierfür sind jedoch nicht auf eine Schädigung von Organen oder Gliedmaßen zurück zu führen, sondern wurzeln in der Psyche.

## Schmerzformen

Zu den häufigsten Schmerzen, unter denen Menschen zu leiden haben, gehören Kopf-, Rücken- und Gliederschmerzen. Oft treten auch Gelenks-, Gesicht- und Fußschmerzen auf, alle Formen von Entzündungsschmerzen zum Beispiel in Ellenbogen oder Knie, Bauch-, Blasen-, Brust-, Unterleibschmerzen, Ohren-, Augen- und Zahnschmerzen, Schmerzen können auch den Stuhlgang und das Wasserlassen begleiten, ebenso als Regelschmerzen oder Schmerzen, die beim Geschlechtsverkehr in Erscheinung treten. Tumorschmerzen und Phantomschmerzen zählen zu den überaus unangenehmen Schmerzen, welche beachtliches Potenzial zur massiven Beeinträchtigung der Lebensqualität des Patienten in sich bergen.

In Österreich ist weit mehr als eine Million Menschen von Schmerzen betroffen - Tendenz steigend, insbesondere deshalb, weil die Menschen immer älter werden. Rund 200.000 dieser Patienten gelten als unterversorgt, wiewohl bei 90 Prozent aller Schmerzpatienten eine Linderung der Leiden möglich wäre. Mit diesen Zahlen liegt Österreich in Europa nahezu an der Spitze. Noch mehr Schmerzpatienten pro 100 Einwohner weisen Finnland und Italien auf, deutlich weniger haben Spanien, Großbritannien oder auch Frankreich. Als häufigster Ausgangspunkt für Schmerzen werden die Bandscheiben genannt,

gefolgt von Arthritis und Schmerzen nach Unfällen. Migräne- und Rheumaschmerzen folgen auf den Plätzen. Mehr als 80 Prozent der Menschen hatten in ihrem Leben schon unter schweren Rückenschmerzen zu leiden, rund 40 Prozent der über 70-Jährigen klagen über eine schmerzhaft Arthrose.

## Die Suche nach dem Weg

In vielen Fällen gilt der Schmerz als Hauptsymptom für verschiedene Erkrankungen und führt demnach erst zu einem späteren Stadium zur Behandlung. Ziel ist es jedoch, dass die Betroffenen dazu gebracht werden, mit ihren Beschwerden früher zum Arzt zu gehen in der Hoffnung, einen Arzt zu konsultieren, der die Schmerzen ernstnimmt und individuell abgestimmte Therapieansätze anbietet. Noch sieht die Realität

---

**Körper und Psyche bilden einen Schmerzkreislauf.**

---

**Psychische Erkrankungen können zu körperlichen**

---

**Schmerzen führen - umgekehrt können körperliche**

---

**Schmerzen die Psyche in Mitleidenschaft ziehen.**

---

in Österreich für Schmerzpatienten frustrierend aus. Bis zu neun Mediziner sucht ein Schmerzpatient auf, bevor er eine adäquate Behandlung erfährt. Andere Erkenntnisse fallen noch trister aus und sprechen davon, dass ein Schmerzpatient statistisch gesehen zehn Jahre benötigt und drei Operationen hinter sich bringen muss, bevor er bei einem Mediziner landet, der seinen Schmerz nicht als Neben- sondern als Hauptsache erkennt. Kein Wunder, dass viele Betroffene nach wie vor dazu neigen, die Schmerzen selbst zu behandeln, sich damit jedoch auch die Chance auf Heilung der Grunderkrankung nehmen.

## Warum Menschen Schmerzen haben

Es gibt eine Fülle an Ursachen, warum Menschen Schmerzen erleiden müssen. Etliche Mechanismen können das Körpergewebe schädigen und so die Schmerzempfindung auslösen. Temperaturen (z. B. Verbrennungen oder Erfrierungen), Gewalteinwirkungen wie Schnittverletzungen, Stürze etc. oder giftige Substanzen wie Säuren oder Basen sind nur ein paar wenige Beispiele hierfür. Die Schädigung des Gewebes alleine verursacht den Schmerz noch nicht. Schmerz entsteht, weil er an eine komplexe Verarbeitung durch das Nervensystem geknüpft ist.

Der Schmerz entsteht auf vier unterschiedliche Arten. Egal welche Ursache der Schmerz hat, die Folge ist eine Spannung in der jeweiligen Muskelpartie.

Ist der Schmerz physiolo-

sind beispielsweise Querschnittslähmungen, Hirnschlag, Viren oder multiple Sklerose. Ist der Schmerz schließlich psychosomatischer Natur, so ist er Ausdruck einer seelischen Belastung. Es liegt keine Schädigung der Organe vor. Dauert die seelische Belastung zu lange an und manifestiert sich die psychosomatische oder somatoforme Störung, äußert sich dies in dauerhaften Schmerzen. Es wird eine neuerliche Stresssituation geschaffen und der Teufelskreis schließt sich.

Unabhängig davon, welche Ursache der Schmerz hat: die Folge ist eine reflexartige Verspannung der jeweiligen Muskelpartie. Das verursacht wieder Schmerzen, die weitere Muskelverspannungen nach sich ziehen. Auch Stress führt nachweislich zu einer erhöhten Muskelspannung. Schmerzpatienten reagieren auf Stress besonders intensiv und benötigen längere Zeit, um die stressbedingte Anspannung wieder abzubauen. Sie zeigen demnach eine besondere Anfälligkeit für den fatalen Kreis aus Muskelspannung und Schmerz.

## Wer krank ist, ist als ganzer Mensch krank

Hippokrates sah den Menschen in seiner Gesamtheit an. Auch für ihn stellte der Schmerz eine wichtige Warnbotschaft für Körper und Seele dar. Homer und Demokrit gingen auf den Schmerz in der menschlichen Gesundheit ebenso ein, wie Platon und Aristoteles. Für sie waren der Schmerz wie auch andere Empfindungen Eigenschaften der Seele, die ihren Platz im Herzen hat.

Schmerz ist einerseits ein Warnsignal des Körpers, andererseits birgt der Schmerz unendlich zerstörerische Kraft. Die



Lebensqualität eines Schmerzpatienten ist empfindlich reduziert und verschlechtert sich mitunter zusehends. Mit seinem Schmerz macht der Patient eine existenzielle Erfahrung und unterzieht sein Bewusstsein einer beachtlichen Schärfung. Denn der Schmerz ist nicht nur eine Reaktion auf Reize, sondern eine wichtige und ganz besondere Form der Kommunikation. Schmerz kommuniziert nach innen zum eigenen Körper hin, aber auch nach außen, hin zum sozialen Umfeld.

Schon sehr früh ist der Mensch in der Lage, Schmerz zu empfinden. Heute weiß man, dass ein etwa 26 Wochen alter Embryo ein voll entwickeltes Schmerzsystem vorzuweisen hat, das jedoch zum Zeitpunkt der Geburt noch nicht mit dem wesentlichen, körpereigenen Schmerzhemmsystem ausgestattet ist. Unter Zuhilfenahme eines bildgebenden Verfahrens wird deutlich, dass der rein psychische Schmerz wie z. B. Trauerschmerz oder Zurückweisung teilweise in den gleichen Hirnregionen verarbeitet wird, wie rein körperliche Schmerzen, beispielsweise Traumaschmerzen.

## Die Entstehung von Schmerz ist vielschichtig

Schmerz ist eine bio-psycho-soziale Einheit, zu der auch nicht

medizinische Einflüsse, wie religiöse oder philosophische Sichtweisen, gehören. Die Multidimensionalität und die Deutungs Vielfalt von Schmerz ist nicht nur ein Produkt unserer Zeit, sondern geht auf antike Quellen zurück. Umso erstaunlicher stimmt es, dass moderne Schmerztherapien heute zu einem Schmerzverständnis geführt haben, in dem die soziokulturellen Dimensionen häufig ausser Acht gelas-

sen werden. Dabei sind es gerade auch diese, welche die Schmerzwahrnehmung, das Schmerzverhalten und die Schmerzerfahrung wesentlich prägen.

## Thesen zum Schmerz

Aus dem Schmerz, einem individuell zu wertenden Phänomen, lassen sich dennoch einige Thesen ableiten, die außer Frage stehen. So ist Schmerz unproduktiv und destruktiv, chronischer Schmerz ist sinnlos und Schmerz per se kann nicht akzeptiert werden. Chronische Schmerzen haben zerstörerisches Potenzial, das sich auf die Einheit Mensch auswirkt. Angegriffen werden sowohl der Körper als auch die Psyche. Weil Schmerz subjektiv empfunden

wird, ist er immer als echte Wahrnehmung und Wahrheit des Betroffenen anzuerkennen, also ernst zu nehmen. Schmerz darf niemals als bloße Einbildung oder als psychisch bedingt abgetan werden, nur weil er medizinisch nicht zu erklären ist. Chronischer Schmerz ist auch niemals allein psychisch, psychosomatisch oder rein körperlich bedingt zu sehen.

Es gibt keine Schmerzpersön-

lichkeiten. Das was es gibt, sind Menschen, die Schmerzen empfinden. Die Stigmatisierung von Menschen mit Schmerzen ist ernsthaft zu bekämpfen. Nur weil sich Schmerzen medizinisch nicht erklären lassen, heisst das noch lange nicht, dass der Mensch keine Schmerzen hat oder sich diese nur einbildet. Jeder Mensch, der Schmerzen empfindet, hat sich das Mitgefühl der anderen verdient, auch jenes der Ärzte und Therapeuten. Ein schmerzfreier Mensch soll sich dessen immer bewusst sein, dass auch er schon der nächste sein kann, der akute oder chronische Schmerzen verspürt. Tritt der Schmerzfall ein, so hat jeder Anspruch auf rasche medizinische Hilfe. Schmerz, insbesondere der chronische Schmerz, ist mit allen zur Verfü-

gung stehenden medizinischen Mitteln und so früh wie möglich zu beseitigen oder zu lindern. Dabei kann jede Methode zum Einsatz kommen, welche zur Linderung des Schmerzes beiträgt. Es gibt mittlerweile viele Mittel und Therapien am Markt, mit denen sich das Leiden schmerzkranker Menschen abschwächen oder vielleicht sogar heilen lässt. Findet eine Linderung statt, so darf dies die Suche nach einer noch besseren Lösung niemals behindern. Chronische Schmerzen lassen sich nur dann endgültig besiegen, wenn die Ursache des Schmerzes ermittelt ist und sich diese ausschalten lässt - ganz nach dem Prinzip des elektrischen Lichtschalters; ein/ aus.

Die Zeiten sind endgültig vorbei, in denen ein Mensch als Held galt, wenn er seine Schmerzen erduldet und mit Würde ertrug. Was im Mittelalter im Trend lag, ist heute ein Tabu. Es soll und darf in der Jetztzeit niemanden mehr geben, der Schmerzen stillschweigend durchleiden muss. Heute klärt der mündige, selbstbewusste und eigenbestimmte Patient seinen Arzt und Therapeuten darüber auf, wann, wo und auf welche Art es ihn schmerzt. Und die konsultierte Fachkraft wird gemeinsam mit dem Patienten eine entsprechende, möglichst wirkungsvolle Therapie erarbeiten. ■

# MeinDoktor sucht MitarbeiterInnen!

## Volontäre gesucht

Sie wollen in das Zeitungs- und Zeitschriftenwesen hineinschnuppern und erste Erfahrungen sammeln. MeinDoktor bietet gemeinsam mit den weiteren Verlagsmedien die Chance, sich ein Bild über journalistische Arbeit zu machen.

## ProjektmitarbeiterInnen

Der Gesundheitsbereich hat viele Facetten. Veranstaltungen, Buch-, Zeitschriften-, individuelle und Regionalprojekte brauchen engagierte MitarbeiterInnen, die bereit sind, Eigenverantwortung zu übernehmen. Die Tätigkeit kann selbstständig oder im Angestelltenverhältnis ausgeübt werden.

## Anzeigenvermittler

Sie sind an einem überdurchschnittlichen Einkommen interessiert und Ihre Stärken liegen in der Kommunikation. Weiters verfügen Sie über Überzeugungskraft und Konsequenz im Handeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Stelle kann wahlweise selbstständig oder im Angestelltenverhältnis ausgeübt werden.

InteressentInnen schicken bitte Ihre Bewerbungsunterlagen per E-Mail an [kontakt@visionmission.at](mailto:kontakt@visionmission.at)

## MeinDoktor – Impressum

### Herausgeber:

Dr. Robert Harsieber

### Verlag, Redaktion und Adressverwaltung:

vision+mission Verlag,  
Teichstraße 2, 9063 Karnburg,  
Tel.: 04223/29195, Fax 04223/29196  
Mail: [verlag@visionmission.at](mailto:verlag@visionmission.at), Homepages:  
[www.mein-doktor.at](http://www.mein-doktor.at), [www.vmlverlag.com](http://www.vmlverlag.com)

### Grafik, Layout:

Arca&Archa, London

### Redakteure:

Isabella Adam, Andrea Schwarzenwalder, Manuela Gehle, Christoph Sammer, Carina Hilmar, Karl Kropiunik, Christine Widmann, Sigrid Grimm, Katharina Kainz

### Leserbriefe/Feedback an:

Verlagsadresse  
**PR- und Anzeigen:** vision+mission Marketing GmbH, [kontakt@visionmission.at](mailto:kontakt@visionmission.at)

**Fotos:** shutterstock, 123rf, dreamstime, fotolia, v+m, AWD, Medisana, Omron, ärzterservice, iilo, MR-CT-Inst. Klagenfurt, u.a.

**Hersteller:** NÖ Pressehaus, St. Pölten

**Erscheinungsweise:** 4x jährlich

**Haftungsausschluss:** Die redaktionellen Beiträge wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert, dennoch übernimmt der Verlag für den Inhalt keine Verantwortung. Bei gesundheitlichen Problemen ist ein Arzt zu konsultieren.

# Schmerz-heilung-CDs

## Hilfe durch die Macht des Unbewussten

Sie sind in der Lage, den Schmerz selbst zu beeinflussen, zu lindern und sogar zu besiegen. Durch die Kombination von **Entspannung und Suggestion verändern sich neuronale Strukturen**. Das Denken wirkt somit auf den Schmerz und auf seine Intensität. Bestimmte, auf die individuelle Situation abgestimmte Programme, so genannte mentalpsychologische Interventionen, können wirksam helfen.

Was einige Zahnärzte mit Hilfe von Hypnosetechniken können - nämlich ihre PatientInnen schmerzfrei behandeln, das können Sie nun mit unseren Schmerztherapie-CDs wirkungsvoll alleine durchführen.

Die Technik führt zu wohlthuenden Entspannungszuständen.

Die Therapie ist einfach und wirkungsvoll. Zu folgenden Schmerzfeldern gibt es Lösungen: **Rücken-, Kopf-, Gelenks-, Knie-, Nacken-, Brust-, Regel- und unbestimmte Schmerzen**.

Bestellen Sie Ihre Schmerz-CD um **nur 35,00 Euro** inkl. Versandkosten und wenden Sie die mentalpsychologische Intervention regelmäßig an.



Die Entspannung, in Kombination mit den Interventionen, ist hilfreich und erfolgversprechend - das haben viele Studien bewiesen.

Auf Wunsch sind auch individuell erstellte Programme möglich. Nach einem umfassenden Analysegespräch mit den Schmerzpatienten erarbeiten wir für diesen eigene Interventionen

## Bestellen Sie Ihre Schmerz-CD unter 04223 22891

# Neurostimulation - der

Eine innovative nicht-medikamentöse Methode zur Behandlung

**W**ährend der vergangenen Jahre haben sich Rückenschmerzen in den Industrieländern geradezu epidemisch ausgebreitet. Untersuchungen zeigen, dass 60 bis 90 Prozent der Bevölkerung zumindest einmal im Leben an einer der Spielarten von Rückenschmerz leiden: 30 bis 50 Prozent davon

die Palette der therapeutischen Möglichkeiten ist heute entsprechend breit: Sie reicht von Physikalischer Medizin, konsequentem Training, Massagen, Akupunktur, über Psychotherapie und Entspannungstechniken bis hin zu einer Vielzahl von Medikamenten. In manchen Fällen kann auch eine Operation sinnvoll sein.

die auch als Schmerz-Schrittmacher bezeichnet werden, sind beeindruckend“, so Prim. Univ.-Prof. Dr. Burkhard Gustorff (Wilhelminenspital, Wien), Vorstandsmitglied der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG). „Diese sind etwa so groß wie eine Stoppuhr und werden mittels einer minimal invasiven, also wenig eingreifenden Operation unter lokaler Betäubung eingesetzt. Sie senden über Elektroden schwache elektrische Impulse. Diese sorgen für Schmerzlinderung, indem sie die Schmerzsignale verändern („modulieren“), bevor sie das Gehirn erreichen. Dadurch entsteht ein leichtes, nicht unangenehmes Kribbel-Gefühl in den sonst schmerzhaften Körperregionen. Mit einem Hand-Programmiergerät können Intensität und Ort der Stimulation individuell an den Patienten angepasst werden.“

„Natürlich sind Neurostimulatoren nicht ‚das Wundermittel schlechthin‘ für jede Art von chronischem Schmerz“, so Prof. Gustorff. „Sie sind eine wichtige, nicht medikamentöse Behandlungsoption für bestimmte chronische Schmerzen, die vielen Patientinnen und Patienten helfen kann. Patienten, die von



## Wem die Neurostimulation helfen kann

Typische Einsatzgebiete für Schmerz-Schrittmacher sind zum Beispiel:

- chronische Rückenschmerzen, die in der Lendenwirbelsäule auftreten oder in die Beine oder Füße ausstrahlen;
- schmerzhafte Neuropathien (Nervenschmerzen) infolge einer Nervenschädigung;
- das komplexe regionale Schmerzsyndrom: ein chronischer Schmerzzustand, der meistens an Händen oder Füßen auftritt.

## Beeindruckende Fortschritte bei den Schmerz-Schrittmachern

Wichtige und innovative Beiträge zur Therapie chronischer Rückenschmerzen liefert auch die moderne Medizintechnik mit der sogenannten Neurostimulation. Ihr Ziel: Schmerzen lindern, Lebensqualität verbessern, Medikamentenverbrauch und damit verbundene Nebenwirkungen reduzieren. „Die Fortschritte bei Neurostimulatoren,

an Nackenschmerzen, 16 bis 20 Prozent an Schmerzen der Brustwirbelsäule und mehr als 70 Prozent an Schmerzen der Lendenwirbelsäule. In sehr vielen Fällen werden diese Schmerzen chronisch, vergehen also nicht nach ein paar Tagen oder Wochen.

Die Erforschung, Entwicklung und Anwendung bestmöglicher Behandlungsmethoden von Rückenschmerzen spielen deshalb in der modernen Schmerzmedizin eine zentrale Rolle, und

# „Schmerz-Schrittmacher“

## chronischer Schmerzen

Schmerz-Schrittmachern profitieren können, haben generell chronische neuropathische Schmerzen, die mit Medikamenten und anderen schmerztherapeutischen Verfahren nicht ausreichend behandelt werden können. Oder sie leiden unter Nebenwirkungen von Me-

multidisziplinäres Team aus Ärztinnen und Ärzten verschiedener Fachrichtungen sollte im Einzelfall beurteilen, ob jemand für die Neurostimulations-Therapie geeignet sein könnte.“

Die moderne Schmerzmedizin unterscheidet zwischen zwei Unterformen der Neurostimulation: Bei der „Rückenmarksnahen“ Neurostimulation („Spinal Cord Stimulation“, SCS) wird ein Stimulationsgerät unter die Haut platziert und sendet über eine dünne Elektrode, die in der Nähe des Rückenmarks implantiert wird, schwache Impulse an die Rückenmarksnerven. Bei der subkutanen „peripheren Nervenstimulation“ (PNS) werden eine oder mehrere dünne Elektrode/n in das Unterhautfettgewebe („subkutan“) eingeführt und stimulieren über das implantierte Gerät die Nervenfasern im schmerzhaften Gebiet. Periphere Nerven sind alle Nervenstränge im Körper, die nicht im Rückenmark oder Gehirn verlaufen.

Wann welche Methode die geeignete ist, muss individuell abgeklärt werden. „Die SCS und die PNS sind sichere und wirksame Therapien, sowohl als alleinige Behandlung als auch in Kombination“, so Prof. Gustorff. „Die Ergebnisse bezüglich Schmerzlinderung, Verbesserung der Lebensqualität und Ver-

dikamenten, die nicht mehr erträglich sind. Ein

Schmerzmedikamenten sind sehr überzeugend.“

### Neue Technologie erleichtert Anwendung und optimiert Wirkung

Neurostimulations-Produkte früherer Generationen haben einfach voreingestellte Stimulationsstärken abgegeben, wodurch Patientinnen und Patienten bei veränderter Körperposition oder Aktivität häufig die Einstellungen für die Schmerzlinderung manuell ändern mussten. Die Adaptive-Stim-Technologie des Medizintechnik-Unternehmens Medtronic hingegen setzt eine spezielle Methode ein, wie sie auch bei Mobiltelefonen verwendet wird: Stärke und Richtung der Erdanziehungskraft werden verwendet, um die Position des Patienten – zum Beispiel Sitzen, Liegen, Stehen, Rücken- oder Bauchlage, etc. – zu erkennen und automatisch die optimale Stufe der schmerzlindernden Stimulation einzustellen.

### Österreich bei der Neurostimulation internationale Spitze

Auf dem Gebiet der Neurostimulation ist Österreich im Übrigen international führend. So befindet sich im Krankenhaus der Elisabethinen in Graz das erste deutschsprachige Ausbildungszentrum für die Anwendung der SCS in Europa. Die PNS wurde weitgehend in Österreich entwickelt, hier erfolgten

auch die Erstimplantationen (LKH Innsbruck). Bei den Elisabethinen in Graz fand das weltweit erste internationale PNS-Training für Ärzte aus ganz Europa statt. Und unter der Leitung des Klinikums Klagenfurt am Wörthersee hat sich eine Reihe von Schmerzzentren zusammengeschlossen und eine Register-Datenbank angelegt, um ihre PNS-Implantationen zu dokumentieren und wissenschaftlich auszuwerten. ■



Prim. Univ.-Prof.  
Dr. Burkhard Gustorff

## Kontakt

Schmerzambulanz der  
Abteilung für Anästhesie,  
Intensiv- und Schmerzmedizin  
Wilhelminenspital  
der Stadt Wien  
1160 Wien  
Montleartstraße 37  
Pavillon 16

Ambulanzzeiten:  
täglich 8:00 - 11:30 Uhr  
Bitte um telefonische Voran-  
meldung unter  
+43-1-49150/4011

# Entspannungstech zur Schmerzbeikä

## Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

**W**ie können Schmerzen behandelt werden?

Neben Behandlungen mit Medikamenten (Schmerzmitteln, Psychopharmaka), Spritzentherapien, Akupunktur, Krankengymnastik oder anderen körperlichen Anwendungen, gibt es auch psychologische Verfahren, die als Schmerztherapie eingesetzt werden. Zum einen können dies bestimmte Verfahren der Schmerzbewältigung sein, zum anderen haben sich auch Entspannungstechniken als sinnvoll erwiesen. Hierbei geht es entweder um die direkte Entspannung der Muskulatur oder um die Herabsetzung der Schmerzaktivität im Gehirn, bei der Schmerzen weniger gravierend erlebt werden. Das bedeutet, dass durch einfaches Entspannen, durch Gedanken oder Gefühle Schmerzen positiv beeinflusst werden können.

Der Teufelskreis „Schmerz-Anspannung-Unwohlsein-verstärkter Schmerz“ kann durch bestimmte Entspannungstechniken auf der körperlichen als auch auf der Gefühlsebene unterbrochen werden.

Die psychologische Schmerztherapie hat zwischenzeitlich vielerorts Anerkennung erhalten. Es gibt auch verschiedene Techniken, die mit Entspannung und Visualisierungen arbeiten. Diese Techniken wie z.B. die Hypnotherapie, das Kathym-imagina-

tive Bilderleben sind psychotherapeutisch angelegt. Eine weitere Entspannungstechnik sind die „Mentalpsychologischen Interventionen“ von DDDr. Karl Isak, die an anderer Stelle in dieser MeinDoktor-Ausgabe beschrieben werden. Deshalb werden in der Folge zwei bewährte traditionelle Techniken in Erinnerung gerufen, die einfach und leicht von jedermann zu Hause durchzuführen sind.

### Die Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung gilt als eine sehr erfolgreiche Methode der Schmerzbewältigung und spielt eine zentrale Rolle bei der Behandlung von chronischen Schmerzen. Entwickelt wurde sie im Jahr 1938 vom amerikanischen Arzt und Psychologen Edmund Jacobson (1885-1976). Er beobachtete, dass innere Unruhe, aber auch der „normale“ Stress, dem wir tagtäglich ausgesetzt sind, zu Verspannungen der Muskulatur führen kann. Ein Mensch, der innerlich angespannt ist, ist auch muskulär angespannt. Bei Schmerzpatienten kann dies allerdings zu einer Zunahme der Schmerzen führen. Lang anhaltende Verspannungen von Körperpartien führen zu einer Verengung der Blutgefäße in den Muskeln und infolgedessen zu einer Unterversorgung

mit Sauerstoff und Nährstoffen. Es kommt zu einer Reizung der empfindlichen Schmerzsinneszellen in den Muskeln und damit zu einer Verstärkung der Schmerzen. Umgekehrt gilt aber auch: Sensibilität für Muskelverspannungen und regelmäßige Entspannung der Muskulatur sind ein wirksames Mittel zur Verringerung chronischer Schmerzzustände.

Bei der Progressiven Muskelentspannung werden also verschiedene Muskelpartien angespannt und nach einiger Zeit wieder losgelassen. Durch diesen Kontrast der Muskelspannung nimmt man die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahr, als ohne vorheriger Anspannung.

Nahezu vollkommen zeit- und ortsunabhängig kann diese Entspannungstechnik angewandt werden: Sei es abends vor dem Einschlafen, während einer Besprechung, in Prüfungssituationen, im Büro, während einer Zugfahrt, im Flugzeug, in Angstsituationen usw.

Die Muskelentspannung nach Jacobson kann demnach einerseits die Schmerzintensität mildern, andererseits wirkt sie sich auch positiv auf unsere Gesamtverfassung aus – Körper und Psyche werden entspannt.

Übungen zum Kennenlernen: Das Grundprinzip des Verfahrens besteht darin, Muskeln erst für sieben bis zehn Sekun-

den anzuspannen und anschließend die selben Muskeln für 20 bis 30 Sekunden bewusst zu entspannen. Während der gesamten Übung ist darauf zu achten, stets ruhig weiterzuatmen. Außerdem sollte man immer seine volle Konzentration auf die Muskeln richten, mit denen gerade gearbeitet wird.

- Ballen Sie die rechte Hand zur Faust und spannen Sie die Muskulatur im gesamten rechten Arm so stark wie möglich an - anschließend konzentrieren Sie sich auf die Entspannung der selben Muskeln.

- Verfahren Sie mit dem linken Arm genauso wie mit dem rechten.

- Runzeln Sie die Stirn so stark wie möglich und ziehen Sie dabei die Augenbrauen möglichst weit hoch - und dann entspannen Sie die Stirnmuskeln wieder.

- Kneifen Sie die Augenlider zusammen und rollen Sie die Augäpfel hin und her - entspannen Sie anschließend die Augenmuskeln wieder.

- Schieben Sie ihren Unterkiefer soweit wie möglich nach vorne - und dann entspannen Sie die Unterkiefermuskeln wieder.

- Drücken Sie den Kopf in aufrechter Haltung möglichst weit nach hinten - und anschließend die Nackenmuskulatur wieder entspannen.

- Ziehen Sie die Schultern

# niken mpfung



möglichst weit hoch - und dann entspannen Sie sie wieder.

## Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Methode der Selbstbeeinflussung, der Autosuggestion, und wurde vor mehr als 50 Jahren vom deutschen Arzt J.H. Schultz (1884-1970) entwickelt. Schultz ging davon aus, dass jeder Mensch zu autogenen Suggestionen fähig ist und diese mit objektiven Methoden auch nachgewiesen werden können. Sein Buch „Das Autogene Training“ (1932) befasst sich eingehend damit.

Das Autogene Training zielt darauf ab, sich auf seinen eigenen Körper zu konzentrieren. Durch Suggestion bestimmter

Formeln (z.B. „Meine Beine sind ganz schwer.“) und die Konzentration auf dieses Gefühl, empfindet der Übende es tatsächlich. Der Körper reagiert und gelangt in einen tiefen Entspannungszustand, der sich unmittelbar durch erniedrigten Pulsschlag, verlangsamten Herzschlag und andere Entspannungszeichen bemerkbar macht.

Autogenes Training wird genauso von gesunden Menschen im Sport, im Bereich des Lernens, in der Managerschulung und zur Vorbeugung des Burnout-Syndroms angewandt. Besonders bewährt hat es sich aber auch in der Schmerztherapie. Durch regelmäßiges Training wird die Grundentspannung gesteigert und das körper-

liche und seelische Wohlbefinden steigen an. Es beseitigt den Schmerz zwar nicht vollständig, doch durch die Muskelentspannung wird der Schmerz anders, nicht mehr so intensiv, wahrgenommen. Eine wichtige Voraussetzung ist natürlich die Bereitschaft zur Mitarbeit.

Die Grundübungen: Die Inhalte der ersten Übungen beinhalten meistens die Schwerpunkte „Ruhe-Schwere-Wärme“.

Ziel der Ruhe-Übung ist die Einstellung auf einen Zustand der Ruhe und Entspannung. Sie teilen Ihrem Körper mit, dass er nun Ruhe braucht, um sich auf die folgenden Übungen vorzubereiten. (Formel: „Ich bin ganz ruhig.“)

Die Schwere-Übung zielt auf eine direkte Entspannung der

Muskulatur, Arme und Beine ab, diese haben ein sehr hohes Gewicht, das wir aufgrund der ständig vorhandenen Grundanspannung der Muskulatur in der Regel nicht wahrnehmen. Gelingt es uns aber, diese Anspannung zu verringern, wird uns das Eigengewicht deutlich.

Entspannung wird demnach als Gefühl der Schwere erlebt. Ziel der Schwere-Übung ist es demnach, die Muskulatur tiefer als beim üblichen Ausruhen zu entspannen. (Formel: z.B. „Rechter Arm ist schwer.“)

Die Wärme-Übung führt zur Entspannung unseres Gefäßsystems und somit zu einer vermehrten Durchblutung bestimmter Körperteile. (Formel: z.B. „Rechter Arm ist warm.“) ■



# Sanfter Abschied vom chron

Weiterentwicklung in der

**S**ehr häufig haben Schmerz-Erkrankungen psychosomatische Wurzeln, das heißt, sie beruhen auf seelisch-körperlichen Ursachen (Beispiele: Magenschmerzen bei Stress, Migräne bei Anspannung, Nackenschmerzen, Kreuzschmerzen).

Schmerz-Krankheit heißt auch immer gestörter Energiefluss oder Blockierung der Energiezentren (Chakren). Blockierter Energiefluß, wie bei einem wirklichen Fluss oder Bach, bedeutet Stau vor der Blockade, Leere nach dem Hindernis.

## Subjektives Schmerzempfinden

Schmerz ist das, was wir subjektiv als Schmerz empfinden. Es kann einen realen Hintergrund wie Gewebeschädigung haben, es kann aber auch die Folge einer Anspannung des vegetativen Nervensystems sein, verursacht durch unverarbeitung, seelische Konflikte, Stress-Situationen und emotionale Verletzungen in der Vergangenheit.

Die chronische Anspannung des vegetativen Nervensystems führt zu einer Schädigung von Muskeln, Gelenken und Organen und zu einer Herabsetzung der Durchblutung. Der Sauerstoffmangel führt wiederum zu einer verstärkten Anspannung und Schmerzerhöhung. Dann erzeugt der Schmerz auch Angst, innere Unruhe, Verzweiflung und Depressionen. Die negative Stimmungslage kann das Schmerzempfinden intensivieren. Es ent-

# ischen psychosomatischen Schmerz

Homöopathie: „Psychosomatische Energetik“ nach Dr. Banis geht den Ursachen auf den Grund

steht ein „Teufelskreis“ zwischen unverarbeitetem Trauma, psychosomatischem Schmerz und trauriger ängstlicher Verstimmung und Hoffnungslosigkeit.

Die Behandlung mit Schmerzmitteln ist rein symptomatisch und unterdrückt bloß das subjektive Schmerzempfinden, behandelt jedoch nicht die eigentliche Ursache des chronischen Schmerzes.

## Messung der Blockaden des Energieflusses

In der 200-jährigen Geschichte der Homöopathie ist es aufgrund der Forschungsarbeit der Naturheiler Dr. Ulrike und Dr. Reimar Banis möglich, die Blockaden des Energieflusses mit einem feinergetischen Test-Computer nach ihrer Stärke (quantitativ) und nach ihrer Art (qualitativ) zu messen. Auch schädliche Einflüsse von geopathischen Erdstrahlen am Schlafplatz, die auch gelegentlich Ursache des chronischen psychosomatischen Schmerzes sind, können festgestellt werden.

Wie funktioniert die Austestung? Ein Energiegenerator sendet kleine Wellen (Tesla-Wellen) zum Patienten, der Arzt registriert die Antwort des Körpers und der Aura durch Kinesiologie (Muskelspannungstest) oder Auspendeln. Zunächst wird eine Art Inventur des Gesundheitszustandes (Energie-Check) erstellt. Es wird nacheinander das Energieniveau des Körpers (vital), Gefühlszustandes, (emotional), Aufmerksamkeit (mental) und Intuition

(spirituell) gemessen. Dann wird die Belastung auf Geopathie gemessen. Anschließend prüft der Arzt, ob Stärkung der Nerven, Angstlösung, seelische Entspannung oder Energieaufbau notwendig sind. Bei langjährigen Schmerz-Erkrankungen und belastenden Konflikten sind die Nerven ausgelaugt und nicht mehr imstande, den Anforderungen des Alltags genüge zu tun.

Das Resultat ist Angst, Panik, innere Unsicherheit, Desorientierung, Ersatzhandlungen ein Übermaß an Essen, Rauchen, Alkohol, Beruhigungsmitteln, Drogen oder Flucht in die Arbeit (Workaholic). Der Organismus versucht die Nervenschwäche durch seelische Hektik und Übersteuern des vegetativen Nervensystems auszugleichen. Wir geraten in einen permanenten psychischen Stresszustand. Die blockierte Energie bewirkt seelische Erschöpfung - die Depression, wir sind sozusagen ausgebrannt ("burn out").

Dann geht es auf die Suche nach dem blockierten Energiezentrum (Chakra). Jedes der sieben Chakren entspricht einem vegetativen Segment des Organismus und zeigt sich auch oft in lokalen Störungen. Schließlich gilt es, die Frage zu beantworten, welcher der 28 möglichen energetischen Konflikte vorliegt, der die Lebensenergie blockiert.

Zum Abschluss kann der Arzt auch feststellen, wie viel Energie der Konflikt in körperlicher und emotionaler Hinsicht raubt und wie tief er im Unterbewusstsein vergraben ist. Und schließlich

kann auch die Frage beantwortet werden, wie alt die Blockade ist, denn danach richtet sich auch die Länge der Behandlung mit den psychosomatisch energetischen Homöopathietropfen. Die Auflösung einer Blockade kann ein bis vier Monate dauern.

## Homöopathische Behandlung

Aufgrund dieser Diagnose werden speziell auf die Störung und den Konflikt abgestimmte homöopathische Tropfen (sozusagen à la carte) verordnet. Diese Tropfen werden vom Patienten, je nach Befund, ein bis vier Monate eingenommen. Konflikte werden langsam abgebaut, die Blockaden lösen sich, die Energie beginnt wieder zu fließen. Der psychosomatische Schmerz beginnt langsam abzuklingen. Mit dem ersten Behandlungsschritt gelingt es einen wichtigen Anteil der Blockaden zu lösen. In weiteren diagnostischen und therapeutischen Schritten wird der Energiefluss immer freier und die Vitalität kehrt zurück.

Natürlich kann aufgrund des langen Verlaufs nicht eine schnelle Schmerzfremheit erwartet werden, weil der Schmerz schon tief in das vegetative Gedächtnis eingraviert ist, jedoch bedeutet ein langsames Nachlassen der vegetativen Anspannung schon einen Beginn der Schmerzreduktion.

Die Selbstheilungskräfte werden gestärkt und die Wurzeln des chronischen psychosomatischen Schmerzes saniert. (vergleichbar

mit einer Wurzelbehandlung in der Zahnheilkunde) und entspricht einer gründlichen Wiederherstellung des seelisch körperlichen Gleichgewichtes.

Die homöopathische Behandlung mit der psychosomatischen Energetik nach Dr. Banis kann die Ursachen der chronischen Schmerzkrankheit aufspüren und, durch Wegschmelzen der Blockaden und der unterdrückten emotionalen Konflikte, die Schmerzspirale unterbrechen sowie den sanften Abschied vom chronischen psychosomatischen Schmerz einleiten. ■

## Informationen

Dr. Gabor Littasy  
Facharzt für Neurologie und  
Psychiatrie, Psychosomatische  
Energetik, Homöopathie

Habsburgergasse 4  
1010 Wien  
Tel.: +43 1 405 25 96

E-mail: littasy@gmail.com  
Web: www.littasy.at





# Migräne - mehr als bl

## Auslöser, Vorboten, Symptome

**B**ereits jede vierte Österreicherin und jeder neunte Österreicher leiden daran: Migräne. Der pulsierende Kopfschmerz bereitet sogar weltweit jeder zehnten Person Probleme. Häufig tritt der anfallartige Schmerz im Kopf - in Kombination mit Übelkeit, Erbrechen, Lichtscheue oder Geräuschempfindlichkeit - auf. Unregelmäßige, jedoch wiederkehrende Abstände sind für Migräne kennzeichnend. Allerdings wird nicht jeder Kopfschmerz sofort zur Migräne: Es müssen bestimmte Symptome vorliegen, bis der Arzt die Diagnose „Migräne“ stellt. Dennoch ist es schwierig, Migräne auf einige Symptome einzuschränken, gibt es doch eine Vielzahl von möglichen Begleiterscheinungen für den meist halbseitigen Kopfschmerz. Auch die Art, wie sich der bevorstehende Migräneanfall ankündigt, variiert.

### Vorboten der Migräne

Bis es zu einer möglichen Kopfweghattacke kommt, werden verschiedene Phasen durchlaufen. In der sogenannten Vorbotenphase können Symptome einige Stunden bis Tage dem eigentlichen Anfall vorangehen: Neben Müdigkeit - und damit verbunden häufigem Gähnen - kann es auch zu massiven Störungen beim Verdauungsprozess kommen. Auch Heißhunger auf diverse Nahrungsmittel, sehr oft Schokolade, kann auftreten. Diese Lebensmittel sind dann keine Migräneauslöser, sondern

nur Vorboten der Attacke. Nach dieser Phase kommt es bei zirka 20 Prozent der Migräne-Betroffenen zu einer Aura. Während dieser Zeit kommt es zu visuellen Störungen oder sogar zum Verlust des räumlichen Sehens.

Die Migräne ohne Aura tritt jedoch wesentlich häufiger auf, daher spricht man auch von einer „gewöhnlichen Migräne“. Charakteristisch für eine Migräne ohne Aura ist ein einseitiger, oftmals wechselnder Kopfschmerz, der durch körperliche Aktivität oder Stress verstärkt wird. In 80 Prozent der Fälle kommt es auch zu Übelkeit oder Erbrechen beim Betroffenen - dieser Zustand kann von drei Stunden bis hin zu vier Tagen andauern. Eindeutige Vorzeichen gibt es bei der „gewöhnlichen Migräne“ nicht: lediglich Stimmungsänderungen oder Unruhe können Vorboten sein. Die Migräne ohne Aura äußert sich bei Kindern anders: Der Kopfschmerz ist meist beidseitig und auch die Dauer ist oft immens verkürzt.

Im Gegensatz zur Migräne, ohne eindeutig auszumachende Vorzeichen, ist der Patient bei der Migräne mit Aura oftmals im Vorfeld des Anfalls bereits gesundheitlich beeinträchtigt: Seh- oder Gefühlsstörungen, Taubheitsgefühle oder in Extremfällen sogar motorische Störungen bis hin zu Lähmungserscheinungen können auftreten. Nach der Aura, also den vorangegangenen gesundheitlichen Beeinträchtigungen, kommt es meist zu einer intensiven Kopfschmerzphase.

# oß Kopfschmerzen

## und Behandlungen

Dem Patienten wird während dieses Zeitraums auch häufig übel und es kommt manchmal sogar zum Erbrechen.

Bei Frauen ist die Menstruation häufig einhergehend mit starken Kopfschmerzen. Man geht davon aus, dass natürliche Schwankungen des weiblichen Hormonhaushaltes dafür verantwortlich sind. Daher wird diese Art der Migräne der menstruationsassoziierten Migräne zugeordnet. Generell tritt Migräne bei

während der Menstruation –, Ernährung und der Schlafrhythmus sind wohl die gewichtigsten Aspekte. Eine wichtige Rolle nehmen zudem Lebens- und Genussmittel ein: Kaffee, Käse und Schokolade werden unter vielen Patienten als Auslöser für Migräne genannt. Auch alkoholische Getränke, insbesondere Rotwein, geben viele Betroffene häufig als Hauptgrund für extreme Kopfschmerzen an.

Die Auslöser für Migräne

(Migräne tritt in der Poststressentspannungsphase auf) ist hingegen meist auf Stress, unangewogene Ernährung oder Schlafmangel zurückzuführen.

### Migräne-Tagebuch

Migräne ist eine komplizierte Krankheit mit einer Vielzahl an möglichen Symptomen und Schweregraden. Zudem ist Migräne stets unterschiedlich ausgeprägt – ein Patentrezept, um die wiederkehrenden Kopfschmerzen in den Griff zu bekommen, gibt es daher nicht. Migräne ist de facto nicht heilbar, kann aber gezielt behandelt werden, um die Lebensqualität des Patienten so zu verbessern. Da sich die Krankheit je nach Patient stark unterschiedlich äußert, ist auch ihre Behandlung individuell, also sehr stark vom Patienten abhängig. Neben individuell angepassten Therapieplänen gibt es mittlerweile auch einige Substanzen, die unabhängig von der Schwere der Migräne, wirken. Dies sollte jedoch mit dem betreuenden Arzt

abgesprochen werden. Auch die Möglichkeit, einer nicht-medikamentösen Behandlung existiert. Da Migräne durch etliche Reize ausgelöst werden kann, empfehlen Experten, ein Migräne-Tagebuch zu führen. Dieses Tagebuch hilft Ihrem Arzt und Ihnen zu erkennen, wie Ihre Migräne verläuft. Die Art des Kopfschmerzes, die Intensität, Dauer, aber auch die Aktivitäten an diesem Tag sowie der Verzehr von Speisen sollten so genau wie nur möglich protokolliert werden.

Eine gezielte Diagnose und das Erarbeiten eines Therapieplans gestalten sich dadurch um vieles leichter. So wird auch die Identifikation des Reizes, der die Migräne verursacht, erleichtert. Zahlreiche andere Formen des Kopfschmerzes erschweren das Erkennen der Krankheit. Daher ist die präzise Diagnose eines Arztes unumgänglich. Bei Anzeichen einer Migräne sollte daher unbedingt ein Arzt aufgesucht werden, da es sich bei auftretenden Kopfschmerzen auch um einen Notfall oder um ernstere Krankheiten handeln könnte.

### Migräne als Depressionsauslöser

Depressionen sind häufig bei Frauen auf Migräne zurückzuführen, wie eine neue US-Studie ergeben hat. Bei den Migräne-Betroffenen sei laut den Forschern das Risiko um das 1,3-fache größer, an Depressionen zu erkranken. ■

**Stimmungsänderungen, innere Unruhe, Seh- und Gefühlsstörungen oder sogar motorische Störungen können Vorboten für eine Migräneattacke sein.**

Frauen etwa drei Mal so oft auf wie bei Männern, was in erster Linie aufgrund der hormonellen Schwankungen während der Regelblutung geschieht.

### Schokolade, Käse und Alkohol als rotes Tuch

Neben der Menstruation, welche die Hälfte aller Patientinnen als Auslöser einer Migräne angeben, gibt es aber natürlich zahlreiche weitere Gründe für den stechenden Schmerz im Kopf. So spielen Lebenswandel, das berufliche wie private Umfeld, aber auch Umweltfaktoren wie klimatische Bedingungen eine erhebliche Rolle, ob und in welcher Ausprägung Migräne entsteht. Diese speziellen Reize, im Fachjargon Trigger genannt, sind bei vielen Betroffenen Verursacher des starken Kopfwehs. Hormonelle Faktoren – wie etwa

können hin und wieder dennoch nicht eindeutig festgemacht werden, da sie sehr unterschiedlich und individuell sind. So können beispielsweise sogar Geruchsreize oder Wetterschwankungen zu Migräneanfällen führen. Erbanlagen und die Einnahme bestimmter Medikamente sollten ebenfalls als Auslöser in Betracht gezogen werden. Die sogenannte „Wochenendmigräne“





# Neues Buch:

## Psychologische Schmerztherapie

**R**und 1,5 Millionen ÖsterreicherInnen leiden an chronischen Schmerzen. Diese machen ihnen oft das Leben zur Hölle. Ärzte tun ihr Möglichstes, stoßen aber vielfach an ihre Grenzen. Diese Grenzen finden sich gemäß dem Autor des Buches „Schmerzen wegdenken – eine psychologische Schmerztherapie“ und Schmerztherapeuten DDDr. Karl Isak, in bewussten und unbewussten Gedanken. Isak beruft sich gleich auf mehrere wissenschaftliche Disziplinen und lässt keinen Zweifel darüber offen, dass Gedanken Realität schaffen. „Chronische Schmerzen haben immer eine wesentliche psychische Komponente“, meint der Buchautor, der in seinem Buch viele Beispiele aus seiner therapeutischen Praxis als Beweise anführt. Aber damit nicht genug: Isak verrät in seinem Buch auch seine Methode, die für jedermann verständlich und anwendbar sind.

### Geist und Seele

Das moderne psychosomatische Modell geht davon aus, dass Körper, Seele und soziales Umfeld im gegenseitigen Diskurs stehen. Deshalb spricht man heute von biopsychosozialen Krankheiten. Zu solchen gehört der chronische Schmerz. Dieser hat entweder keine nachweisbare organische Ursache oder ist wohl organisch feststellbar, hat aber seine Wurzeln in der Psyche oder

Schmerzen belasten die Psyche. „Nehmen wir den Stress als Beispiel. Der kann zu verschiedenen Schmerzbildern führen, die sich zuerst offenbaren. Die Überforderung, der Druck oder die Überlastung bleiben meist lange im Hintergrund – bis es eben zu spät ist.“

### Denken als Schlüssel

Gedanken – solche sieht Isak etwas breiter und versteht darunter alles, was mit den Sinnesorganen wahrgenommen wird – lösen immer Prozesse im Gehirn und somit im Körper aus. „Es werden spezifische Botenstoffe produziert. Wenn ich mich freue, werden Endorphine, die als Glückshormone bekannt sind, ausgeschüttet. Diese wirken auch als analgetisch – sind also schmerzhemmend. Aber jeder Gedanke schüttet Botenstoffe aus. So reicht es zum Beispiel, wenn man nur daran denkt, dass eine Arznei bei Schmerzen wirkt, auch wenn der Stoff keine pharmakologische Wirkung hat – wie bei einem Placebo. Dann werden Opiate produziert, die an den Schmerzrezeptoren andocken und für Linderung sorgen“, erklärt der Schmerztherapeut. Für Isak gilt es, das eigene Denken so zu steuern, dass über den Körper schmerzhemmende Stoffe ausgeschüttet werden.

### Schmerzdenken erzeugt Schmerz

Untersuchungen haben

# Schmerzen wegdenken

als Ergänzung zu medizinischen Behandlungen

längst bewiesen, dass, wenn zum Beispiel Schmerzen beobachtet werden, das Gehirn jene Zonen aktiviert, wo Schmerz empfunden werden. Gedanken an den Schmerz erzeugen also Schmerz. Deshalb plädiert Isak für eine gegenteilige Strategie und „programmiert“ seine Patienten mit Gedanken, die Wohlbefinden, Gesundheit und Glück zum

wäre: „Schürft man ein wenig, dann merkt man bald, dass es sich meist um eine bestimmte Grundhaltung handelt. Viele Schmerzpatienten leben entweder in belastenden Situationen oder haben solche in der Vergangenheit erlebt. Gegenwärtig können Partner- oder Familienbeziehungen, Beruf oder Anderes im sozialen Umfeld schmerzfördernd bzw. auslösend sein. Oft erzählen Schmerzpatienten von Gewalt- oder Missbrauchserfahrungen – das wurde übrigens auch in Studien nachgewiesen.“ Glück und Zufriedenheit hängen laut Isak eng mit einem aktiven und erfüllten Leben zusammen. Das wiederum hängt mit Zielen und Veränderungen zusammen. Isak beschreibt deshalb einen Weg, wie mit Hilfe des Unbewussten ein zielorientiertes und selektives Handeln möglich wird. „Ein Mensch ohne Ziel lebt in der Vergangenheit und dort liegt der Schmerz!“

fördern die intrinsische Motivation, sprechen das Unbewusste an und verändern die negativen neuronalen Bahnen, die der Schmerz ins Gedächtnis eingebrannt hat, zum Positiven. Sie sind aber nur ein Teil seiner Methode, die auch ein Tool beinhaltet, wie Veränderungen eingeleitet und umgesetzt werden können. Schmerz braucht laut Isak immer eine Veränderung. Er spricht aber auch von Patienten, die über einen Krankheitsnutzen keine Motivation zur Veränderung haben und den Schmerz im Grunde gar nicht los werden möchten. Das bewusst zu machen, ist oft nur in einem therapeutischen Prozess möglich. Gleiches gilt für unbewusste Ursachen, die abgewehrt werden und auf die Körperebene verschoben werden. Somit ist oft eine ergänzende Psychotherapie sinnvoll. „Der Schmerz ist kein einfaches Konstrukt, deshalb ist eine ganzheitliche Betrachtung von Vorteil. Da darf die Medizin nicht fehlen, weil akute Schmerzen durchaus medikamentös behandelt werden sollen. Langfristig sind aber chemische Bomben keine Lösung. Deshalb ist die Gedankenkraft wohl die geeignete Alternative.“

zum anderen gelaufen sind.“ Die Forschung geht davon aus, dass mindestens 30 Prozent – einzelne Experten sprechen sogar von bis zu 80 Prozent – ein so genanntes „funktionelles Syndrom“ haben. Solche Leiden haben keine nachweisbare organische Ursache, werden aber überwiegend körperlich behandelt. Hier wäre für Isak eine engere Zusammenarbeit zwischen Psychologen und Ärzten sinnvoll.

## Das Buch

Isak weist nach, dass es die eigenen Gedanken sind, die über chronische Schmerzen entscheiden. Viele Studien beweisen, dass der Mensch in der Lage ist, seine Schmerzen durch eigene innere Prozesse zu steuern. Wir verfügen über eine wunderbare eigene Apotheke und produzieren ihre „Medikamente“ durch Vorgänge im Gehirn.

„Das Wegdenken von Schmerzen ist kein mystischer Vorgang und beruht nicht auf unbekanntem Energien, sondern ist ein nachvollziehbarer Prozess, den die Patienten selbst steuern können“, schreibt der Verlag. ■



Ausdruck bringen und damit auch neuropsychologische Reaktionen bewirken – so zum Beispiel wird der Glückhormon Serotonin produziert. Dazu braucht Isak keine Medikamente. Der Mensch hat seine eigene Apotheke in sich.

## Glück als Basis

In seinem Buch schreibt Isak, dass er keinen Schmerzpatienten kennt, der glücklich

## Mentalpsychologische Interventionen

Isak hat schon vor Jahren Mentalpsychologische Interventionen für Kinder mit Schulproblemen und Ängsten entwickelt und beweisen können, dass Gedanken Wirklichkeiten schaffen. Das ist beim Schmerz ebenso, bekräftigt der Experte. Diese bewirken chemische Reaktionen und wirken im Körper. Seine Interventionen

## Medizin und Psychologie

Isak wünscht sich eine intensivere Zusammenarbeit zwischen Ärzten und Psychologen bzw. Psychotherapeuten. „Oft kommen die Leute, nachdem sie jahrelang von einem Arzt

## Bestellung

vision+mission-Verlag  
für Goldegg-Verlag, Wien

Tel. 04223 29195  
kontakt@vmverlag.com  
www.vmverlag.com

Preis: 22,- Euro + Versand



# Gehirn

## Das Geheimnis des

Unser Gehirn ist wohl das wichtigste Zentrum der menschlichen Existenz, ein äußerst komplexes Organ, dessen Funktionen den Menschen dazu befähigen, seine Umwelt mit den Sinnen wahrzunehmen und ihm kognitive Fähigkeiten, Sprache und Orientierung ermöglicht. Nervenzellen verbinden den Körper mit dem Gehirn und leiten alle Reize an das jeweils zuständige Zentrum innerhalb des Gehirns weiter. So auch den Schmerz.

### Schmerzentstehung und Definition

Wie kommt es nun letztendlich dazu, dass wir Schmerzen fühlen? Für das Wahrnehmen äußerer Reize sind Rezeptoren zuständig, in diesem Fall Schmerzrezeptoren, die auch als Nozizeptoren bezeichnet werden. Dabei handelt es sich um ein verzweigtes Ende einer Nervenfaser. Anschließend wird der aufgenommene Reiz in einen elektrischen Impuls umgewandelt und über die Nervenbahnen an das zentrale Nervensystem weitergeleitet. Die Stärke des Schmerzes wird durch die Häufigkeit dieser elektrischen Impulse bestimmt.

Dennoch ist Schmerz ein sehr subjektiver Begriff, jeder Mensch empfindet ihn auf eine andere Weise. Der tatsächliche, physische Auslöser ist nur ein Teil des Schmerzempfindens, denn auch unsere Erziehung, unsere Erfahrung und sogar der

Kulturkreis, in dem wir aufgewachsen sind und leben, tragen dazu bei, wie wir Schmerzen wahrnehmen.

### Schmerzwahrnehmung und Schmerzwirkung

Anders, als lange Zeit angenommen, gibt es kein alleiniges „Schmerzzentrum“ in unserem Gehirn, vielmehr handelt es sich bei Schmerz um einen Gesamt-Sinneseindruck, der das ganze Gehirn betrifft. Somit sind unterschiedliche Bereiche des Gehirns an der Wahrnehmung des Schmerzes beteiligt. Dabei spielen Ängste, Erwartungen und Bewertungen eine große Rolle, welche ihre Entstehung im Vorderhirn, im Zwischenhirn und im limbischen System haben. Dr. Wolfgang Miltner von der Friedrich Schiller Universität in Jena bezeichnet Schmerz als "Konstruktion des Gehirns", womit Schmerz seiner Ansicht nach viel mehr ein "psychologisches als ein neurologisches Phänomen" darstellt. Des Weiteren führt Dr. Miltner fort, ist Schmerz eine Erfahrung, welche im Gehirn immer wieder abgerufen wird. Dafür arbeiten über 20 Strukturen im Gehirn auf unterschiedlichste Weise zusammen. Für die These, dass Schmerz erst im Gehirn selbst entsteht, spricht auch, dass ein realer Schmerz, welcher durch einen Hitzereiz oder einen Schnitt in den Finger ausgelöst wird, die selben Aktivierungsspuren im Gehirn aufweist, wie ein Phantomschmerz.

# und Schmerz

## Schmerzes liegt im menschlichen Gehirn

### Das Gedächtnis des Schmerzes

Gerade die Behandlung eben dieser Phantomschmerzen, welche nach Amputationen auftreten, stellen eine Herausforderung dar. Die Schmerzen in nicht mehr vorhandenen Körperregionen lassen sich dadurch erklären, dass, wie oben erwähnt, Schmerz eine Erfahrung ist. Durch das wiederholte Erleben der Schmerzen bildet sich im Gehirn ein so genanntes Schmerzgedächtnis aus, das den Menschen auch später noch den Schmerz spüren lässt. Auch bei chronischen Schmerzen ist das der Fall. Das Gedächtnis des Schmerzes wird im zentralen Nervensystem ausgebildet und führt, ist es einmal entstanden, zu immer wieder auftretenden Schmerzen und lässt sich leider nur schwer behandeln. Zu einer Chronifizierung bestimmter Schmerzen kann es zum Beispiel dann kommen, wenn ein akuter Schmerz nicht richtig behandelt und ausreichend gelindert wird. Denn auch die Nervenzellen, die den Schmerz an das Gehirn weiterleiten, sind lernfähig. Auch sie verändern ihre Aktivität, wenn sie immer wieder den gleichen Schmerzimpulsen ausgesetzt sind. Diese Veränderung lässt sich biochemisch nachweisen. Sie zeigt sich sogar im Aufbau der Zellen und kann dann dazu führen, dass bereits eine noch so kleine Berührung zu einem unangenehmen Schmerzgefühl führt. Prof. Dr. Herta Flor vom Zentralinstitut für seelische Ge-

sundheit an der Universität Heidelberg erläutert, dass "Patienten häufig unter extremen Schmerzen leiden, ohne dass sich eine den Schmerz erklärende äußerliche körperliche Ursache findet." Das liegt daran, dass "Schmerz als psychophysiologisches Phänomen gesehen wird, an dem psychische und physiologische Veränderungen gleichermaßen beteiligt sind."

### Emotionale Schmerzen

In diversen Redewendungen ist es schon lange gebräuchlich, Umstände seelischen Ursprungs, wie Liebeskummer, auch als Schmerz zu bezeichnen. Nun konnten amerikanische Wissenschaftler feststellen, dass bei eben diesen seelischen und sozialen Phänomenen die gleichen Gehirnareale aktiviert werden, wie bei körperlichen Schmerzen, wie sie etwa durch Gewebsverletzungen ausgelöst werden. So stellt die Forscherin Naomi I. Eisenberger vom Department of Psychology der University of California in ihrer Studie die Frage: "Does rejection hurt?" Damit beschäftigt sie sich also mit dem Thema, ob auch soziale Zurückweisung im wahren Sinne des Wortes weh tun

kann. Dabei wurde die Gehirnaktivität diverser Probanden gemessen, während sie sozialer Zurückweisung ausgesetzt waren. Das Ergebnis war erstaunlich. Die Muster, die das Gehirn durch neurale Aktivität bei seelischem Schmerz zeigt, weisen eine enorme Ähnlichkeit zu den Mustern auf, die bei physischem Schmerz entstehen. Von besonderem Interesse für die Forscher war ein ganz spezieller Gehirnbereich, der vordere cinguläre Cortex, kurz ACC. Naomi I. Eisenberger bezeichnet diesen ACC als ein "neuronales Alarmsystem, welches das Gehirn informiert, wenn etwas nicht in Ordnung ist." Dieses Alarmsystem wird dann bei körperlichem Schmerz aktiviert. Nun hat sich durch Eisenbergers Studie gezeigt, dass auch Zurückweisung bei den Probanden starke Wirkung auf den ACC aufweist. Diese starke Ähnlichkeit der Aktivierungsmuster, so die Forscherin "liefern Hinweise dafür, dass die Erfahrung und Regulierung von sozialem und physischem Schmerz eine gemeinsame neuroanatomische Basis teilen." Seelischer Schmerz ist demnach nicht nur in unserem alltäglichen Sprachgebrauch zu finden, er tut tatsächlich weh.

### Schmerzbehandlung und Schmerztherapie

Die Frage danach, an wen Schmerzpatienten sich wenden können, ist nicht immer so einfach zu beantworten – es gibt kein einheitliches Rezept gegen Schmerzen. Wichtig für den Patienten ist aber in jedem Fall, den Schmerz nicht einfach auszuhalten und nichts dagegen zu unternehmen. Unbehandelt können Schmerzen langfristig zu organischen Schäden, Depressionen und auch zu Arbeitsunfähigkeit führen. Umgekehrt führen auch psychische Probleme zu Schmerzen.

Zur Behandlung akuter und chronischer Schmerzen werden viele unterschiedliche Therapieformen angeboten. Es besteht die Möglichkeit, sich medikamentös behandeln zu lassen, aber auch physiotherapeutische und physikalische Methoden können in Anspruch genommen werden. Dazu gehören z.B. die Massage, die Thermotherapie sowie die Elektrotherapie. Des Weiteren zählt auch die Akkupunktur zu den Behandlungsmethoden in der Schmerztherapie, genauso wie Formen der Psychotherapie.

Welche Methode für den einzelnen Patienten die richtige ist oder ob eine Kombination mehrerer Therapieformen herangezogen wird, muss individuell entschieden werden. Der erste und wichtigste Schritt ist aber der, mit den Schmerzen zum Arzt zu gehen. ■



# Schmerz lass nach - mit

Kärntner Institut geht neue Wege und arbeitet eng mit

**G**erade im Personal Fitness Training ist man oft mit folgender Aussage konfrontiert: „Es zwick im Rücken, es schmerzt das Knie, doch es hilft leider keine Therapie! Nur zu leicht ist man verleitet, Therapien pauschal zu verurteilen, doch erst bei genauerer Betrachtungsweise ergibt sich oft die tatsächliche Ursache für die fehlende Besserung; zumeist sind schlicht und einfach die Alltagsbelastungen bzw. Nichtbelastungen schuld daran, dass die Schmerzen auch nach der Therapie keine Ende finden.

## Muskuläre Dysbalance

Rund 80% der chronischen Rücken- und Gelenksbeschwer-

den resultieren aus so genannten muskulären Dysbalancen, also Ungleichgewichten in der rückenstabilisierenden Muskulatur. Die Therapie soll helfen, die dadurch entstehenden Verspannungen - welche zumeist für die Schmerzen verantwortlich sind - zu lösen, um dann über diverse Übungen die „Geschmeidigkeit“ der betreffenden Muskulatur zu erhalten. Idealerweise startet nach der Therapie das fortlaufende Training, denn nur ein regelmäßiges, muskelkräftigendes Training kann hier langfristig Schmerzen lindern bzw. nehmen.

Warum: Das angepasste, auf die Therapie aufbauende Krafttraining hilft, oben genannte muskuläre Dysbalancen zu neutralisieren, der Körper wird „sym-

metrischer“. Kurz gesagt, das Fundament des Körpers wird saniert, die statische Belastung der Wirbelsäule und der Gelenke minimiert bzw. optimiert. Um dies zu erreichen, ist es vor allem wichtig, dass alle Funktionen der an der Bewegung beteiligten Muskelgruppen auch tatsächlich trainiert werden, also auch belastet werden. Denn nur durch Belastung werden der Körper, die Muskeln, die Bänder, Sehnen; Gelenke, Knorpel und Bandscheiben zur Verbesserung angeregt. „Reagiert“ der Muskel, kommt es in den häufigsten Fällen zu einer „entspannenden“ Reaktion der schmerzenden Bereiche, da das natürliche Gleichgewicht wiederhergestellt wird.

Dies kann zumeist durch einfache Fitnessgeräte erreicht wer-

den, jedoch ist zu bedenken, dass viele dieser Geräte wiederum häufig „Fehlhaltungen“ erzwingen. Das heißt, der Gang ins Fitnessstudio ist oft zu wenig und auch nicht immer die optimale Lösung.

## Profis wissen, was zu tun ist

Die Aufgabe eines Personal Fitness Trainers ist es, aus der Ausgangssituation und dem Therapiebericht ein geeignetes Training zu planen, dies zu kontrollieren und permanent anzupassen, unabhängig davon, welches Equipment zur Verfügung steht. Dies können „klassische“ Trainingsgeräte genauso sein, wie Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, oder der



# Personal Fitness Training

## Medizinern zusammen

Einsatz von alternativen Trainingssystemen wie Vibration oder Elektro-Myo-Stimulation. Doch nur bei systematischer Planung kann hiermit auch das Ziel erreicht werden. Oft liegt in dieser Planung aus angepasster Belastung und entsprechender Regeneration der Unterschied. Wenn es nun der Personal Fitness Trainer schafft, ein Grundverständnis für regelmäßige Belastung zu erzeugen, steht Fitnessstudios und entsprechenden Trainingsanbietern nichts mehr im Weg.

### Mehr als nur Fitness

Einer, der weiß, wie es geht, ist Mag. Werner Sturm vom BODY&MOTION Personal Fit-

ness Training Institute Kärnten. „Wir setzen bei der Beratung und Planung an. Basierend auf den Therapieberichten, den MRT- und Röntgenberichten, sowie einer umfangreichen Erstanamnese wird im Austausch mit Ärzten, Physiotherapeuten und Reha-Trainern das Training geplant. Das Training wird nach Terminvereinbarung durchgeführt und der Einsatz spezieller Trainingsgeräte gewährleistet, dass immer die gleichen Ansprechpartner zur Verfügung stehen. Die Muskulatur wird intelligent und optimal gereizt und die notwendigen Übungen werden stets überprüft und optimiert.“

Für Mag. Sturm gibt es zwischen Fitness-Studios und Personal-Fitness-Training

wesentliche Unterschiede. Nicht nur, dass es Terminvereinbarungen gibt, unterscheiden sich die Systeme, sondern dass die medizinische Komponente einen hohen Stellenwert hat und auf vorhandene Befunde kompetent und im Detail eingegangen wird.

### Körper und Equipment

Gibt es für so ein Spezialtraining besondere Geräte? „Das Equipment hängt vom Trainingsplan ab. Dies können 'klassische' Trainingsgeräte genauso sein, wie Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, oder der Einsatz von alternativen Trainingssystemen wie Vibration oder Elektro-Myo-Stimulation.“

Doch nur bei systematischer Planung kann hiermit auch das Ziel erreicht werden“, meint Mag. Sturm. Oft liegt in dieser Planung aus angepasster Belastung und entsprechender Regeneration der Unterschied. Wenn es nun der Personal Fitness Trainer schafft, ein Grundverständnis für regelmäßige Belastung zu erzeugen, steht Fitnessstudios und entsprechenden Trainingsanbietern nichts mehr im Weg. ■

## Kontakt und Informationen

Body&Motion Klagenfurt  
Feldkirchnerstraße 114 Top 9  
Tel.: 0463 264 265 f

Body&Motion St.Veit  
Kirchgasse 11a  
Tel.: 04212 33047

Body&Motion Villach  
Getreideweg 3  
Tel.: 0660 6800624  
(ab Frühling 2012  
auch im ATRIO Villach)

[www.bodyandmotion.at](http://www.bodyandmotion.at)



Mag. Werner Sturm (GL  
Body&Motion Klagenfurt)



# Stevia gegen Schmerzen

Ein süßes Kraut als Alternative für den schmerzfördernden Zucker

**Z**ucker ist ungesund - darüber gibt es gleich mehrere eindrucksvolle Studien. Aber dass Zucker auch Einfluss auf Schmerzen hat, ist in der Öffentlichkeit weniger verbreitet. Zucker ist zwar kein direkter Schmerzauslöser, hat aber indirekt durchaus einen hohen Stellenwert.

## Zucker fördert Schmerzen

Zuerst aber die gute Nachricht: Zucker kann bei Kindern Schmerzen lindern. In einer Studie konnten die Wissenschaftler Yanina Pepino und Julie Menella vom Monell Chemical Senses Center in Philadelphia nachweisen, dass bei Kindern druck Süßspeisen eine Schmerzlinderung eintritt. Dies ist aber von der Zuckerliebe des Kindes und vom Gewicht abhängig.

Demnach ist die Schmerzlinderung größer, wenn ein Kind normalgewichtig ist und zucker-

haltige Nahrung liebt. Dieser Effekt funktioniert aber bei Erwachsenen leider nicht mehr. Da kann Zucker den gegenteiligen Effekt erzeugen. So rät die Ernährungsexpertin Renate Reimer dazu, bei Rheuma Zucker zu meiden, weil dieser die Bildung von Arachidonsäure verstärkt und diese Säure das Schmerzempfinden erhöht. Einen weiteren Zusammenhang zwischen Zucker und Schmerzen kennen Diabetiker, die an neuropathischen Schmerzen leiden. Der Pharmakonzern Pfizer meint dazu: „Zucker ist „Gift“ für die Nerven, da diese durch die Abbauprodukte des Zuckers geschädigt werden können. Die Dauer und der Schweregrad einer Zuckerkrankheit ist deshalb entscheidend für die Entstehung einer Neuropathie. Je häufiger und schwerer der Blutzucker den oberen Grenzwert für Zucker im Blut überschreitet, desto größer ist daher das Risiko, an einer Polyneuropathie („viele“

Nervenschmerzen) zu erkranken.“

## Stevia - eine Alternative

Wie kann man sich aber vor Zucker „schützen“, schließlich wird den künstlichen Süßstoffen auch nichts Gutes nachgesagt. Die Vermutungen gehen sogar bis dahin, dass Aspartam Krebserkrankungen begünstigen soll. Andere künstliche Süßstoffe kommen auch nicht besser weg.

Das Leben ohne Süßes ist aber nicht mehr vorstellbar. Eine Alternative, die sich anbietet, ist das Honig- oder Süßkraut, das seit 5000 Jahren bekannt ist, aber in unseren Breiten kaum Verwendung findet. Das Kraut heißt im Fachjargon Stevia Rebaudia und ist ein reines Naturprodukt. Aus der Pflanze wird ein weißes Pulver gewonnen, das bis zu 300mal süßer ist als Zucker. Ste-

via wäre also eine ideale Alternative für Diabetiker, aber auch für alle anderen, die eine Alternative zu Zucker oder den künstlichen Süßstoffen suchen, denn Stevia hat keine Kalorien, ist ein reines Naturprodukt und es werden dem Stoff auch noch viele weitere gesundheitsfördernde Wirkungen nachgesagt.

## Viele Mischungen

Stevia ist seit Dezember des Vorjahres in der EU zugelassen und wird bereits angeboten. Das Problem für den Konsumenten ist, dass Stevia meist in verschiedenen Kombinationen angeboten wird. Aber aus der Steviapflanze werden verschiedene Süßstoffe gewonnen. Das beste und hochwertigste ist das Rebaudiosid A, 100 Prozent Stevioside heißt noch nicht, dass man damit das beste hat. 97-prozentiges Rebaudiosid-A-Stevia ist qualitativ hochwertiger und hat kaum einen Nebengeschmack. ■

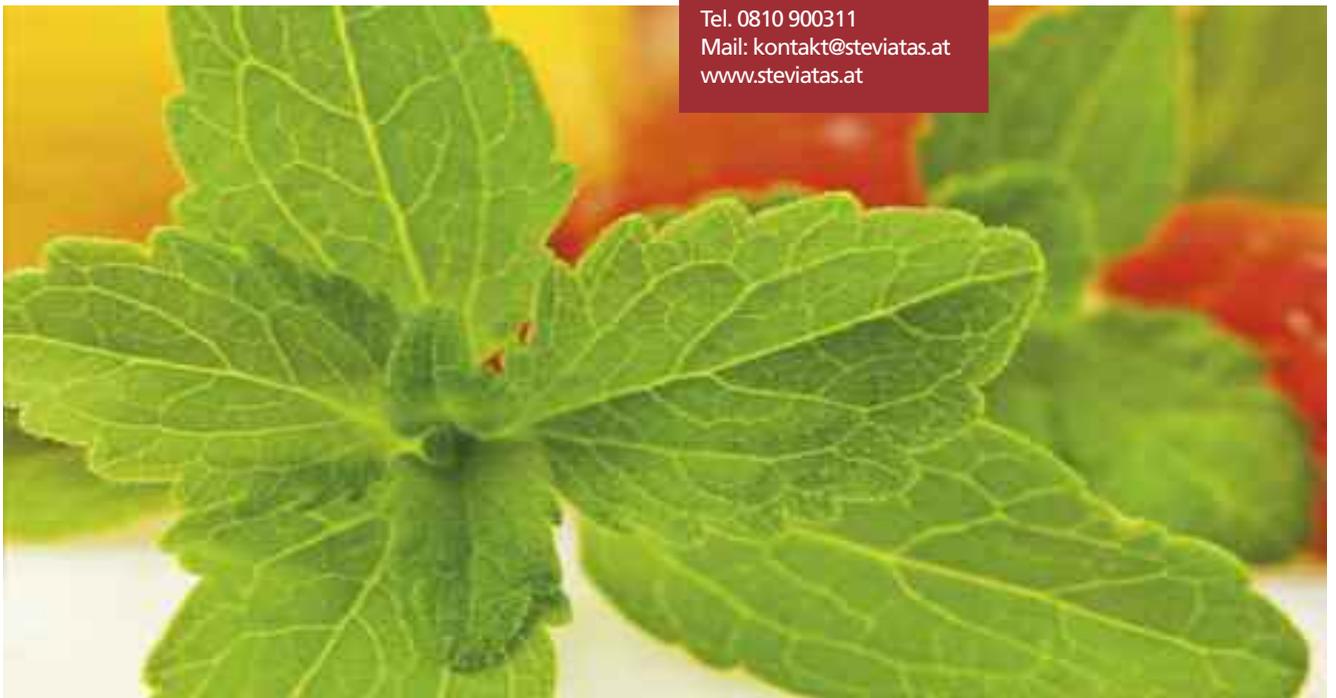
### Info

Steviatas

Tel. 0810 900311

Mail: [kontakt@steviatas.at](mailto:kontakt@steviatas.at)

[www.steviatas.at](http://www.steviatas.at)



# STEVIA Atas

Produkte\* für Diabetiker und Gesundheitsbewusste

Gemäß verschiedener Forschungsergebnisse wirkt Stevia positiv bei Diabetes!

Stevia senkt den Blutzuckerspiegel! (Dr. Gehrke)

Stevia verbessert die Glucosetoleranz! (Dr. Gehrke)

Stevia normalisiert den Blutzuckerspiegel! (Dr. O. Weise, Mediziner)

Stevia braucht kein Insulin, um im Körper verarbeitet zu werden! (Freisling, Ernährungsexperte)

Durch Stevia kommt es – im Gegensatz zu raffiniertem Zucker - zu keiner Insulinausschüttung! (Dr. O. Weise)

Stevia hat keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und ist nahezu kalorienfrei! (Brockhaus-Gesundheit)

Stevia eignet sich gut als Süßungsmittel für Diabetiker und Menschen, die auf ihr Gewicht achten müssen. (Brockhaus-Gesundheit)

Starterpaket  
um nur € 19,90  
Sie sparen  
25 Prozent!



**STEVIAAtas 300er, 25-Gramm-Dose**  
in Pulverform besteht aus 100 Prozent Reb-A-97%  
(Rebaudiosid-A-Anteil von 97%)  
ohne sonstige Zusatzstoffe  
mit einer 300mal stärkeren Süßkraft als Haushaltszucker.

**7,90 Euro**



**STEVIAAtas Tabs,**  
180 Stück aus hochwertigem Steviol-Glykosid,  
20% Steviol Glycoside (davon 90 % Rebaudiosid A)  
ohne Lactose und ohne synthetische Süßstoffe

**6,50 Euro**



**STEVIAAtas Liquid 30ml**  
aus Steviablättern gewonnen  
mit 20 % Steviol-Glykoside

**6,90 Euro**



**STEVIAAtas 20-Gramm Stevia-Blätter**  
aus reinen und 100prozentigen Steviablättern  
handgepflückt und sorgfältig getrocknet  
aromatisch und mit natürlicher Süße

**5,40 Euro**



**STEVIAAtas Starterpaket**  
bestehend aus je einem Stück STEVIAtas 300er,  
25-Gramm-Dose, STEVIAtas Tabs, STEVIAtas  
Feinschnitt Blätter und STEVIAtas Liquid 30ml

**19,90 Euro**



Im Paket zum Sonderpreis – **Sie sparen 25 Prozent!**

**Bestellungen unter [www.steviatas.at](http://www.steviatas.at)  
oder unter 0810 900311**

Die angeführten Preise verstehen sich inklusive Mehrwertsteuer, exklusive Versandkosten.

MeinDoktor 31



# Akupunktur als Sch

## Die Einbringung östlicher Weisheiten in die

**M**anche Menschen denken bei Akupunktur an stechende Nadeln, die in die Haut eindringen und angeblich Schmerzen lindern sollen. Ob die spitzen Objekte nicht noch mehr Schmerz bereiten, beziehungsweise ob sie die erlittenen Qualen sogar verschwinden lassen können, kommt vielen ungläubig vor. Die andere Frage, die sich stellt, ist, wo denn der Unterschied zwischen der Wirkungsweise von Medikamenten und der Akupunktur liegt?

### Schmerz ist nicht gleich Schmerz

Um diese Frage besser beantworten zu können, sollte man vorher verstehen, dass es für die Ursachen von Schmerzen unterschiedliche Erklärungsansätze gibt.

Im herkömmlichen Sinne der Schulmedizin entsteht ein physiologischer Schmerz durch das Einwirken auf freie Nervenendungen im Körper, sogenannten Schmerzrezeptoren. Diese befinden sich zum Beispiel in der Haut, den Muskeln, den inneren Organen und Gelenken. Hitze, Kälte, Druck, Ziehen und Entzündungen können Empfindungen hervorrufen, die als Schmerz wahrgenommen werden. Dieses Signal wird von den Rezeptoren durch Nervenfasern an das Gehirn weitergeleitet. Unter den zahlreichen Arten der Behandlung ist das Verschreiben von Medi-

kamenten zur Linderung der Schmerzen und Antibiotika zur Beseitigung von Entzündungen alltäglich.

Anders als das schulmedizinische Erklärungsmodell, besagt die Traditionelle Chinesische Medizin, dass Krankheiten und Schmerzen dann entstehen, wenn der Fluss der Lebensenergie - auch als Yin und Yang bekannt - des Körpers gestört ist. Diese Energie fließt durch ein System von miteinander verbundenen Leitbahnen und Akupunkturpunkte ermöglichen den Zugang zu jenen. Das Ansetzen von Nadeln an die Akupunkturpunkte soll das Gleichgewicht des Yin und Yang im Körper wiederherstellen und somit den Schmerz und die Krankheit im Organismus heilen.

### Wieso Akupunktur?

Immer mehr Menschen finden großes Interesse an der TCM und entscheiden sich für Akupunkturbehandlungen anstatt der üblichen Medikamententherapien oder meist nebenwirkungsträchtigen Operationen.

In einem Gespräch mit der österreichischen Tageszeitung Der Standard erklärte der Leiter der Abteilung für Thoraxchirurgie am Sozialmedizinischen Zentrum Baumgartner Höhe, Michael Rolf Müller, die Vorteile der TCM lägen darin, dass sie den Menschen als Gesamtes betrachtet und Krankheiten somit in Bezug auf den ganzen

Körper analysiert und behandelt werden.

Die Schulmedizin hingegen konzentriert sich auf den betroffenen Bereich des Körpers, also dort wo der Schmerz entsteht und versucht, diese Stelle zu heilen. Oft geschieht die Schmerztherapie auch nur in Form von Unterdrückung des Schmerzes. Das ist ein Problem in der Schulmedizin, welches bei der Akupunktur und der TCM angesprochen wird. Medikamente, die Schmerzen lediglich blockieren, verschaffen momentane Abhilfe, beseitigen aber nicht die eigentliche Ursache des Schmerzes. Bei der Akupunkturtherapie geht es aber genau darum. Sie versucht die Zusammenhänge zwischen dem Körper, der Seele, und dem Menschen zu verstehen. Durch das Erkennen, wie diese drei Einheiten in Relation zueinander stehen, kann der Akupunkturtherapeut diese wieder in Harmonie miteinander bringen. Somit beschäftigt er sich mit der Ursache der Erkrankung und durch ihre Beseitigung wird der Schmerz auf Dauer gelindert und nicht nur für den Wirkungszeitraum von Medikamenten. Noch dazu ist die Akupunktur weitaus schonender da es in den seltensten Fällen zu Nebenwirkungen kommt. Akupunkturtherapien dauern meist sechs Wochen, mit zwei Sitzungen zu je 20 oder 30 Minuten pro Woche. Danach sollte eine zwei- bis dreiwöchige Pause eingelegt werden.

### Symbiose Schulmedizin und Akupunktur

Die österreichische Gesellschaft für Akupunktur merkt an, dass die Akupunktur die Schulmedizin nicht ersetzen aber ergänzen soll. Dabei ist es wichtig zu beachten, dass die Akupunktur keine Diagnosen macht sondern eine Therapiemethode darstellt. Während die Schulmedizin den Befund einer Krankheit stellen kann, bietet die Traditionelle Chinesische Medizin einen ganzheitlichen Erklärungsansatz und kann dadurch wirkungsvolle Therapien verschreiben. Nach der Diagnose kann eine Akupunkturbehandlung erfolgen, die dann auf folgende Weise eine Besserung des Krankheitsbildes hervorrufen kann:

Zum Einen wird das Zentralnervensystem dazu angeregt, den Schmerz anders wahrzunehmen, beziehungsweise zu verarbeiten. Des weiteren werden die Durchblutung gefördert, das Immunsystem gestärkt, und Substanzen die schmerzlindernd wirken, freigesetzt. Darüber hinaus entspannt sich auch die Muskulatur und zwar nicht nur an der lokalen Stelle des Nadelstiches sondern auch an den Stellen, die mit diesem Punkt verknüpft sind.

### Akupunktur für verschiedenste Krankheiten

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt Aku-

# merztherapie

## Schulmedizin

punktur als wirksame Therapie unter anderem bei Kopfschmerzen, Migräne, Kreuzschmerzen, Nebenhöhlenentzündungen, Bronchitis, Schlaganfällen, Verdauungsbeschwerden, Lähmungen, Osteoarthritis, Hauterkrankungen und neurologischen Erkrankungen.

Da die TCM das Wesen als Gesamtheit von Körper und Geist betrachtet, ist die Akupunktur nicht nur bei physiologischen Erscheinungen wirksam sondern auch bei psychischen und psychosomatischen Störungen, wie etwa bei Suchterkrankungen, Entzün-

dungen, chronischen Schmerzen, Stress, oder hormonellen Störungen.

### Vielfältige Auswahlmöglichkeiten

Entscheidet man sich für eine Akupunkturbehandlung, kann man durchaus erwarten, auf viele verschiedene Formen zu treffen. Neben der Körperakupunktur gibt es auch noch die Ohr-, Schädel-, Mund-, Hand- und Fuß- und Augenakupunktur, die jeweils an den entsprechenden Körperstellen stattfinden.

Wer Angst vor Nadeln hat, kann sich auch mit der Elektro-, oder der Laserakupunktur behandeln lassen. Bei diesen Verfahren werden die Akupunkturpunkte nicht durch Nadeln sondern durch ein Lasergerät oder schwache, völlig ungefährliche Stromstöße, angeregt. Die Moxibustion und die Schröpfkopftherapie stellen weitere Behandlungsformen dar, die mit dem Effekt von Wärme arbeiten.

Auch bekannt ist die Akupressur, die Akupunkturpunkte durch Druck und Massagetechniken stimuliert. ■

## Informationen

Klinische Studien zeigen eine Wirksamkeit der Akupunktur bei durch Kniegelenksarthrose bedingten Schmerzen, bei chronischen tiefen Rückenschmerzen und bei der Prophylaxe von Migräneattacken. Bei den genannten Beschwerden ist die Wirksamkeit von Akupunktur deutlich höher als die einer schulmedizinischen Behandlung. So trat in den GERAC-Studien (German Acupuncture Trials, 2002 - 2007), den bisher umfangreichsten klinischen Untersuchungen, bei der Behandlung von tiefen Rückenschmerzen bei 47,6% der Akupunktur-Patienten, 44,2% der Scheinakupunktur-Patienten und nur 27,4% der Schulmedizin-Patienten eine erkennbare Verbesserung ein.

Quelle: wikipedia



# Neuropathischer Schmerz

## Geschädigte Nerven können chronische Schmerzen verursachen

**C**hronische Schmerzen sind in Österreich weit verbreitet - laut Schätzungen leiden über 1,5 Millionen Menschen darunter. Davon sind schätzungsweise elf Prozent von neuropathischen Schmerzen betroffen. Da neuropathische Schmerzen oft schwer zu diagnostizieren sind, werden Patienten häufig mehrere Jahre nicht adäquat behandelt.

Bei neuropathischen Schmerzen handelt es sich um eine Schmerzart, die entweder auf eine Schädigung von Nerven zurückzuführen ist, die normalerweise der Schmerzempfindung dienen, oder auf eine Verletzung von Teilen des Nervensystems, die Schmerzsignale weiterleiten oder verarbeiten (z. B. Rückenmark oder Gehirn).

### Was sind die Ursachen von neuropathischen Schmerzen?

Zahlreiche Erkrankungen wie beispielsweise Multiple Sklerose oder unfallbedingte Verletzungen können die Nerven direkt schädigen und neuropathische Schmerzen auslösen. Die Amputation von Gliedmaßen ist ebenfalls eine bekannte Ursache für neuropathische Schmerzen (sogenannte Phantomschmerzen).

Darüber hinaus können neuropathische Schmerzen eine relativ häufige Komplikation anderer Krankheiten sein, welche die Nerven betreffen. Zu diesen Erkrankungen gehören Diabetes, Gürtelrose oder Rückenschmerzen. Dies erklärt, warum neuropathische Schmerzen häufiger zu chronischen

Schmerzen werden, als viele Menschen annehmen würden.

### Welche Art von Schmerzen haben Sie?

Schmerz wird von jedem Menschen unterschiedlich wahrgenommen. Wenn Sie neuropathische Schmerzen haben, kann der Schmerz an unterschiedlichen Stellen Ihres Körpers auftreten und sich auch sehr unterschiedlich äußern. Häufig werden Schmerzen beschrieben als: brennend, kribbelnd, stechend oder einschneidend. Diese Empfindungen können auf eine neuropathische Schmerzkomponente hindeuten.

### Neue Website

Eine neue Website von Pfizer Austria, [www.mein-schmerz.at](http://www.mein-schmerz.at),

bietet nun eine Anlaufstelle für Patienten, die an chronischen, ungeklärten Schmerzen leiden und soll über diese häufig unbekannte Schmerzform „Neuropathischer Schmerz“ aufklären.

Die neue Pfizer-Website [www.mein-schmerz.at](http://www.mein-schmerz.at) informiert über neuropathische Schmerzen und macht auf spezifische Beschwerden aufmerksam. Besonderer Fokus liegt in der Aufklärung unterschiedlicher, mit neuropathischen Schmerzen einhergehender Symptome - wie stechender, brennender, kribbelnder oder einschneidender Schmerz - und der Beantwortung von grundlegenden Fragen zum Thema. ■

### Kontakt und Information

Pfizer Austria  
Floridsdorferstraße 1  
1210 Wien  
Tel. 0043 1521150  
[pfizer.austria@pfizer.com](mailto:pfizer.austria@pfizer.com)

[www.mein-schmerz.at](http://www.mein-schmerz.at)

# Schmerzcoaching Tag

## Wie Sie chronische Schmerzen wegdenken können

Mit dem Schmerztherapeuten und  
Autor des Buches „Schmerzen wegdenken“, DDr. Karl Isak



*gratis zum Seminar*

### Termine

#### **Wien**

Samstag, 5.5.2012, 9.00 bis 16.00 Uhr  
Brünnerstraße 190/10/2

#### **Graz**

Samstag, 12.5.2012, 9.00 bis 16.00 Uhr  
Gartenstadtstrasse 69, 8010 Graz

#### **Klagenfurt**

Samstag, 26.5.2012, 9.00 bis 16.00 Uhr  
Teichstraße 8, 9020 Klagenfurt

### Kostenbeitrag

120,- Euro,  
inklusive dem Buch  
„Schmerzen wegdenken“  
von DDr. Karl Isak

### Anmeldung unter

0810 900460 (zum Ortstarif)  
info@schmerzpsychologie.com

Das Seminar richtet sich an Patienten mit  
chronischen Schmerzen.  
DDr. Isak gibt in diesem Seminar seine  
Methode zum Schmerzwegdenken preis  
und erklärt, welche Mechanismen in Gehirn  
und Körper durch besondere Gedanken-  
interventionen wirken.

# Wirbelsäulenschmerzen

## Therapieformen und Behandlungsmöglichkeiten

Die Wirbelsäule gilt als einer der „Hauptverursacher“ für Schmerzen unterschiedlichster Art. Dabei müssen nicht immer Strukturen krankhaft verändert sein, sondern es sind viel mehr die täglichen Belastungen des Daseins, wie Berufsexpositionen mit langem Stehen, Sitzen oder Heben von schweren Lasten. Aber auch Freizeitaktivitäten werden zusehends zum Stress für die Wirbelsäule. Auch die unconditionierte Muskulatur insbesondere an der Wirbelsäule ist der Hauptaussgangspunkt für unterschiedlichste Schmerzzustände.

Um prinzipiell Schmerz wahrnehmen zu können, bedarf es einer nervalen Schmerzleitung, welche von den gereizten Strukturen ausgeht und den Schmerz über das Rückenmark

in das Gehirn - in sogenannte Schmerzzentren weiterleitet, abgespeichert und verarbeitet – man spürt den Schmerz!

Wo sind die schmerzsensiblen Regionen der Wirbelsäule? Bandscheiben, Kleine Wirbelgelenke, Bandstrukturen der Wirbelsäule, knöcherne Strukturen der Wirbelsäule. Welche Therapieformen gibt es zur Behandlung von Wirbelsäulenschmerzen?

### Kausale (ursächliche) Therapie

Wie der Name schon sagt, wird hierbei die Ursache meist chirurgisch oder minimal invasiv behoben.

### Symptomatische Therapie

Unter Belassung der Ursache wird durch Infiltrationen, Ther-

mokoagulation, Medikamente und verschiedensten physiotherapeutischen Maßnahmen das Symptom Schmerz behandelt.

### Infiltrationen

Diese sollten prinzipiell radiologisch assistiert durchgeführt werden, d.h. unter Röntgenkontrolle (Bildwandler oder Computertomographie) wird ein Medikamentencocktail entweder in die gereizte Nervenwurzel und / oder das irritierte Wirbelgelenk verabreicht. Hier genügen im Normalfall ein bis zwei Verabreichungen. Wenn es nach diesen zwei Infiltrationen zu keiner Besserung kommt, ist die Wahrscheinlichkeit, dass weitere Infiltrationen zum Erfolg führen, sehr gering.

### Thermokoagulation

Bei diesem Verfahren wird

elektrothermisch jener Nerv, welcher von der Gelenkkapsel wegzieht und den Schmerzimpuls zur Nervenwurzel weiterleitet, durch Hitzeentwicklung denerviert. Die Indikation zu diesem Verfahren ist streng zu setzen und nicht für jede Form des Kreuzschmerzes geeignet.

### Medikamente

Hierbei werden antientzündliche Medikamente mit und ohne Cortisonzusatz entweder intravenös oder in Form von Tabletten verabreicht.

Die Bandscheiben-Clinik Tirol ist Spezialist für Schmerzen, die von den Bandscheiben bzw. der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule ausgehen und behandelt diese mit modernsten minimal invasiven Techniken. ■



## Kontakt

Bandscheiben Klinik GmbH

Marktplatz 7  
6410 Telfs

Tel.: +43 (0)5262 / 67205  
office@bandscheibendlinik.at

www.bandscheibendlinik.at





# ZeST

## Zentrum für Sexualtherapie

**Sexualtherapie und Sexualberatung**  
**Einzel- und Paartherapie**  
**Diagnostik**

***bei:***

Beziehungsproblemen und Paarkonflikten  
Emotionsstörungen, Sexualstörungen,  
Ängsten und Hemmungen  
Orientierungsproblemen (z.B. Homosexualität)

***Beispiele:***

sexuelle Unlust, sexuelle Abneigung, Erregungsstörungen,  
Erektionsstörungen, Orgasmushemmungen, vorzeitiger  
Samenerguss, Scheidenkrämpfe, Schmerzen u.a.

**Standorte Wien:**

Semperstraße 16-18/17  
1180 Wien

Brünner Straße 190/10/2  
1210 Wien

Tel. 0664 3143905  
info@zest.at

**Standort Klagenfurt:**

Teichstraße 8  
9020 Klagenfurt  
Tel. 0664 2030559  
info@zest.at

**Standort Villach:**

Industriestraße 1  
9241 Wernberg  
Tel. 04252 24 5 20  
Fax 04252 24 5 20-4  
info@zest.at



[www.zest.at](http://www.zest.at)

# Schmerzdiagnostik

Ohne bildgebende Diagnostik gibt es keine effiziente

**D**er Weg ist fast immer derselbe. Man hat Schmerzen, geht zum Arzt und dieser überweist zu einem Röntgenologen oder in ein MRT-Institut. Dort hat man es meist mit netten Damen zu tun, manchmal auch mit einer Ärztin oder einem Arzt. Dann gibt es einen fast immer unverständlichen Befund mit noch unverständlicheren Bildern und dann geht man zurück zum überweisenden Arzt - in der Regel ist das der Hausarzt. Dann beginnen die Behandlungen - auf Basis des Befundes des Radiologen, der seine „Schuldigkeit“ getan hat und nicht selten unerkant und unbekannt bleibt.

In der Medizin geht nichts mehr ohne der bildgebenden Diagnostik - vor allem bei

Schmerzen. Nachdem im Körper so ziemlich alles schmerzen kann, kann auch alles untersucht werden. Dazu gibt es verschiedene Untersuchungsmöglichkeiten. Röntgen, Magnetresonanztomographie, Computertomographie und Ultraschall sind die wichtigsten, um den Ursachen von Schmerzen auf die Spur zu kommen.

## Qualität steigt

Früher einmal war es anders. Da gab es nur Röntgen, das war schädlich und die häufigsten Aufnahmen wurden von der Lunge, von Zähnen und von Knochenbrüchen gemacht. Heute gibt es nicht nur mehr Methoden, sondern in den letzten Jahren hat die Radiologie sehr große Fortschritte gemacht.

## Schmerzen ersparen

Der Radiologe Dr. Wilfried Westritschnig weiß, was mit seinen Methoden alles zu finden ist und seine Befunde sind in der Folge die Basis für die richtigen Folgebehandlungen. „Früher wurde wesentlich mehr operiert als heute, denn wir können mit unseren Geräten feststellen, ob eine Operation notwendig ist oder nicht.“ Die radiologischen Praxen und MRT-Institute ersparen heute den Patienten unnötige Eingriffe und lange Schmerzen, schaffen die Basis für die richtigen Behandlungen und Entscheidungen der anderen Fachärzte, ersparen der Wirtschaft viele Krankenstandstage ihrer Mitarbeiter und dem Gesundheitssystem viel Geld. West-

ritschnig: „In erster Linie geht es um die Gesundheit der Patienten und hier stehen wir an vorderster Front. Nehmen wir zum Beispiel die Mammographie, die nicht nur rechtzeitig Brustkrebs erkennen sondern damit auch Leben retten kann.“ Es ist auch noch nicht so lange her, dass bei chronischen Rückenschmerzen häufig operiert wurde. Heute sind die modernen bildgebenden Diagnostikverfahren die Basis für die richtigen Entscheidungen.

## Geringe Strahlung

Heutzutage gibt es bereits Untersuchungsverfahren ohne schädlicher Strahlung. Die Ultraschalluntersuchung gehört dazu und ist völlig harmlos, wie auch die Magnetfeldresonanz, die



# mit Bildern

## Behandlung

ebenfalls keine Strahlenbelastung aufweist.

### Vielfältiger Einsatz

Die bildgebende Diagnostik ist überall einsetzbar - egal, ob es sich um Knochen und Zähne, um die Muskulatur, um Gefäße oder innere Organe handelt. Bei einigen Methoden wird mit Kontrastmitteln gearbeitet, um Prozesse im Körper zu verfolgen oder Stellen besser sichtbar zu machen.

### Routine

Die bildgebenden Verfahren gehören längst zur Routine in der medizinischen Praxis und in der Vorsorgemedizin. Heute hat jeder Zahnarzt ein Röntgengerät, jeder Gynäkologe ein Sonogra-

phiegerät (Ultraschall) und sogar Hausärzte verfügen über solche.

Bei der Krebsvorsorge spielt die Mammografie die wichtigste Rolle. Dazu Wilfried Westritsch: „Mit den modernen digitalen Röntgengeräten ist die Untersuchung der weiblichen Brust sehr schonend und exakt möglich. Die Strahlenbelastung ist bei einem digitalen Röntgengerät weit geringer als bei herkömmlichen Apparaturen. Außerdem ist die Bildauflösung sehr viel höher, was die Früherkennung von krankhaften Veränderungen wesentlich verbessert hat.“ In Österreich gibt es noch nicht allzu viele solcher digitaler Geräte - Westritsch arbeitet bereits seit einem Jahr mit einem solchen und ist begeistert - die Patientinnen danken es ihm. ■



FOTO: PRIVAT



GEMEINSCHAFTSPRAXIS  
Dr. Wilfried Westritsch • Dr. Daphne Breitenhuber

MDZ  
MultiDiagnostik  
Zentrum für Radiologie

Digitale Radiologie  
Vollfeld-Direktdigitale Mammographie  
Ultraschall  
Farbdoppler Sonographie  
Zahnpanorame



9020 Klagenfurt  
Fleischmarkt 9  
Tel 0463/513040  
Fax 0463/513040-20  
office@radiologie-klagenfurt.at  
www.radiologie-klagenfurt.at

Ordinationszeiten:  
Mo: 08:00 - 12:00, 14:00 - 17:00 Uhr  
Di: 07:00 - 14:00 Uhr  
Mi: 08:00 - 12:00, 14:00 - 18:00 Uhr  
Do: 07:00 - 14:00 Uhr  
Fr: 08:00 - 12:00 Uhr



# Diagnostik

## Sparprogramm der Kassen

Österreichs MRT-Institute verfügen über eine hochstehende Geräteausstattung, können sich auf kompetentes Personal verlassen, sind selbst kompetent, haben noch Zeitkapazitäten für Untersuchungen und dennoch gibt es Wartezeiten für Patienten. Da stimmt offenbar irgend etwas nicht.

In der Tat liegt etwas im Argen. Aber die Ursache des Problems ist nicht bei den Radiologen zu suchen, denn diese würden liebend gerne mehr Patienten untersuchen und diagnostizieren.

### Falscher Deal?

Mit 2009 trat eine neue Regelung, die zwischen der Wirtschaftskammer und den MRT-Instituten auf der einen Seite und den Krankenkassen auf der anderen Seite ausgehandelt wurde, in Kraft. Für die MRT-Institute ist nicht die Ärztekammer, sondern die Wirtschaftskammer zuständig, was historisch bedingt ist. Die Krankenkassen müssen sparen und sparen offenbar an der falschen Stelle, das meint der Röntgenologe und Gründer eines der ersten MRT-Institute in Österreich, Dr. Wilfried Westritschnig.

Seit 2009 ist die Anzahl der Untersuchungen „gedeckelt“ und wurde bis 2013 auf das Niveau von 2009 eingefroren. Nur haben die Beteiligten offenbar nicht berücksichtigt, dass die Nachfrage steigt. Außerdem wurden die technischen Geräte immer besser und man könnte

mit mehr Untersuchungen vieles verhindern, was der Gesundheit der Patienten dient und über Umwege noch weit mehr Kosten spart, als die gedeckelten MRT-Untersuchungen. Offenbar war die Vereinbarung von 2009 vorzeitig - aber Einsehen gibt es keines - bisher zumindest nicht. Leidtragende sind die Patienten - aber auch das „System“.

### Längere Wartezeiten

„Wir tun unser Möglichstes, aber es kommt zu längeren Wartezeiten. Kollegen geht es ähnlich“, meint Westritschnig. Der Vorsitzende der Bundesfachgruppe Radiologie der Österreichischen Ärztekammer, Dr. Franz Frühwald zeichnet ein dramatisches Bild, das auf die seit rund zwei Jahren geltende „Deckelung“ der Ausgaben der sozialen Krankenkassen für diese Untersuchungen zurückzuführen ist: „Diese Deckelung bedeutet, dass die Honorarsummen auf dem Niveau von 2009 bleiben, sodass alle Untersuchungen, welche die Frequenz des Jahres 2009 übersteigen, gratis durchzuführen sind.“ Mit einem weiteren Anstieg ist zu rechnen - und zwar noch in diesem Jahr auf neun und im nächsten Jahr sogar auf zwölf Wochen. Das hat Folgen für das Gesundheitssystem und für die Patienten.

### Längere Krankenstände

Viele Patienten befinden sich im Krankenstand, weil sie ja nicht wissen, was los ist und auf

# muss warten

## mit Folgen für die Patienten

die Diagnose warten. Der volkswirtschaftliche Schaden soll gemäß einer APA-Aussendung 1,7 Milliarden Euro betragen. Ein großer Brocken angesichts des Sparpaketes - vor allem auch deshalb, weil ein großer Teil der Kosten ohnehin wieder von den Kassen zu tragen ist.

### Gesundheitliche Gefahren

Zwar versichern die Radiologen, dass dringende Fälle vorgezogen werden. Aber was ist dringend? Nicht immer ist das gleich erkennbar. Gerade bei der bildgebenden Diagnostik gibt es aber immer wieder „Zufallstreffer“. So kann es schon sein, dass Harmloses vermutet wird und dann stellt es sich als Tumor heraus. Westritschnig nennt auch Bänderverletzungen als Beispiel. Manche sind innerhalb weniger Tage zu operieren. Wenn allerdings keine Diagnose vorliegt, kann auch keine Entscheidung getroffen werden.

Ein weiteres Problem von verspäteten Diagnosen sind psychische Belastungen. Da jede Krankheit eine psychische Belastung darstellt, wird diese unnötig lange hinausgezögert und kann sich sogar manifestieren.

### Sparen am falschen Platz

Für Westritschnig wird am falschen Platz gespart. „Leidtragende sind natürlich in erster Linie die Patienten. Aber auch die zuweisenden Ärzte, die sich

auf die Diagnostik verlassen, müssen jetzt unnötig lange darauf warten, ihre Patienten richtig behandeln zu können. Neben den gewaltigen Krankenstandskosten, die zwar keine direkten Auswirkungen auf das Gesundheitssystem, wohl aber auf die Volkswirtschaft haben, gibt es aber auch direkte Kosten, wegen unnötiger Medikamente, durch zu spät erkannte Krankheiten oder durch Langzeittherapien, die bei raschem Handeln möglicherweise nicht nötig gewesen wären.“ Ob die Patienten diese Art des Sparens akzeptieren, wird sich noch zeigen.

### Technologischer Fortschritt wird gebremst

Westritschnig sieht in der bildgebenden Diagnostik die wesentlichen Gründe, dass zum Beispiel die Brustkrebs Erkrankungen bei den Frauen zurückgingen. „Das haben Studien klar bewiesen, dass dafür die Mammographie verantwortlich ist.“ Für den erfahrenen Radiologen, der gleich mehrmals jährlich auf internationalen Kongressen und Fortbildungsveranstaltungen sein Know-how erweitert, steht außer Zweifel, dass der Fortschritt in der Radiologie tausenden Menschen das Leben retten kann. So hat eine große amerikanische Studie mit 54.000 Rauchern ergeben, dass man mit drei jährlichen Früherkennungsuntersuchungen eine Reduktion der Lungenkarzinom-Sterblichkeit um 20 Prozent bewirken kann. ■



## Untersuchungsfelder

### CT-Früherkennung von Lungentumoren

Dies ist, (lt. anerkannter großer Studien) wichtig für die Risikogruppen der Raucher im mittleren bis höheren Lebensalter und bei familiärer Häufung von Lungenkrebs. Derartige Untersuchungen führen zur Früherkennung des Lungenkrebses und insgesamt deutlicher Besserung der Behandlungsergebnisse.

### Dental-CT-Untersuchungen

Diese Untersuchungen ermöglichen submillimeter-genaue Darstellungen des Gebisses – z.B. wenn Patienten das Einsetzen von Implantaten planen.

### MRT-Untersuchungen der Gelenke

Diese umfassen alle Gelenke - wie zum Beispiel Hüftgelenke, Knie, Sprunggelenke, Schulter, Handgelenke, Fuß. Es werden dabei Frühschäden der Gelenke erkannt. Dies ist besonders wichtig, da diese Veränderungen zum Teil gut reparabel sind – Krankenstände und Folgeschäden durch zu langsame Diagnostik können reduziert oder vermieden werden.

### Untersuchungen der Wirbelsäule mittels MRT oder CT

Solche sind wichtig zur Einleitung einer schnellen maßgeschneiderten Therapie - wie z.B. zur Unterscheidung von Bandscheibenvorfällen, entzündlichen Erkrankungen oder Tumoren.

### Untersuchungen des Gehirns

Wichtig zur Früherkennung und Behandlungsplanung von schwerwiegenden Erkrankungen - z.B. Multiple Sklerose, Aneurysmen, Tumore.

### MR-CT-Diagnoseinstitut Klagenfurt

Feldkirchnerstraße 82  
9020 Klagenfurt

Tel. 0463 446644  
Fax 0463 446644-20  
E-Mail: [online@mrct.at](mailto:online@mrct.at)  
[www.mrct.at](http://www.mrct.at)

Alle Kassen  
Chefärztliche Bewilligung erforderlich  
(außer Privatleistungen)  
Bitte vorab telefonisch anmelden!



# Sinn-Spaß im Sommer

Ferienkurse in vielen österreichischen Gemeinden - Lernen mit allen Sinnen

**A**uch im Sommer 2012 finden in vielen Gemeinden wieder Ferienkurse des Instituts für individuelle Leistungsoptimierung (iilo) statt. Diese stehen unter dem Motto „Sinn-Spaß im Sommer“ und können mit einem besonderen pädagogischen Konzept aufwarten. Den Verantwortlichen ist es wichtig, dass Lernen mit Spaß und Freude erfolgt und alle Sinnesorgane miteinbezogen werden - Lernen mit allen Sinnen also.

Das Projekt wird von vielen Gemeinden unterstützt, die Räumlichkeiten zur Verfügung stellen. „Die Kurse dienen Eltern und Kindern unserer Gemeinde und die Schüler sind bei iilo und seinem Team in guten Händen“, meint z.B. der Wernberger Bürgermeister Franz Zwölbar stellvertretend für viele andere Gemeindechefs.

## Lernen mit allen Sinnen

Die Projektleiterin Stefanie Goldberger ist stolz auf die Er-

folge: „Schon in der Vergangenheit waren Kinder und Eltern begeistert und erstaunt darüber, wie viel Spaß ein Ferienkurs machen kann, bei dem man auch etwas lernen kann.“

„Das klassische Lernen ist stark rational orientiert und berücksichtigt schwerpunktmäßig nur den visuellen und auditiven Sinn.“ Lernen unter Einbeziehung aller Sinnesorgane steigert das Lernerlebnis. Es ähnelt dem kindlichen Lernen vor der Schule. Da machte Lernen meist noch Spaß. Das iilo-Programm motiviert und baut auf freudvollem Lernen auf. Das Programm ist pädagogisch-psychologisch fundiert und sorgt für eine innere Motivation.

## Vorbereitung auf das nächste Schuljahr

Kinder brauchen eine Pause. So gesehen sind die Ferien durchaus sinnvoll. Dennoch ist es gut, wenn Kinder motiviert und vorbereitet ins nächste Schuljahr starten. Den Verantwortlichen geht es dabei nicht

darum, den Schulstoff durchgängig zu wiederholen, sondern selektiv mittels anderer Methoden einen ergänzenden Zugang zu wesentlichen Lerninhalten zu schaffen. „Die Kinder merken gar nicht richtig, dass Sie Wissen vermittelt bekommen“, meint Goldberger.

## Spiel und Spaß

Natürlich darf der Spaßfaktor nicht fehlen. Deshalb gibt es ein intensives Programm, das kreative Inhalte wie auch teamfördernde und gruppendynamisch gehaltvolle Übungen bietet. So werden pädagogische Elemente spielerisch implementiert. Wichtig ist den Verantwortlichen auch die Stärkung des Selbstbewusstseins der Kinder wie auch Entspannungsphasen. Hier hat iilo besondere Erfahrungen, arbeitet das Institut doch schon seit zehn Jahren mit Kindern.

## Professionelle Betreuung

Die Kurse werden für Kinder

der ersten bis zur sechsten Schulstufe angeboten, wobei immer zwei Schulstufen in Kleingruppen zusammengefasst werden. Die Kurse werden von erfahrenen iilo-TrainerInnen betreut, die dafür speziell ausgebildet sind.

## Entlastung der Eltern

Die Kurse finden jeweils von 9.00 bis 13.00 Uhr statt. Es gibt auch Ganztageskurse von 8.00 bis 16.00 Uhr. Dazwischen gibt es eine Jause bzw. ein Mittagessen (bei den 8-Stunden-Kursen).

## In Gemeinden und auch für Firmen

Derzeit gibt es in rund einem Dutzend Gemeinden und Städten fixe Kurse, bei entsprechendem Interesse erweitert iilo gerne sein Angebot. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 10 Personen pro Kurs. Die Kurse werden auch für Firmen angeboten, sodass die Eltern Ihre Kinder während der Ferien in guten Händen wissen. ■

## Infos

**Anmeldung und Infos**  
iilo - Institut für individuelle Leistungsoptimierung  
0463 591559 oder  
info@iilo.at

Die Kurse gibt es inklusive einer Förderung von 80,- Euro ab 99,- Euro pro Woche - inklusive Verpflegung

Kurse gibt es in Puch bei Salzburg, Straßwalchen, Klagenfurt, Villach, Keutschach, Wernberg, Maria Rain, Ferlach, Feldkirchen, Poggersdorf, Grafenstein, und anderen Orten Österreichs.





**Achtung!**  
 Durch Förderungen  
 reduzieren sich die Kurskosten  
 von € 179,- auf nur € 99,- bzw.  
 von 239,- auf nur € 179,-!  
 Sie sparen € 80,-  
 bzw. € 60,-!

# Lernspaß im Sommer

Ferienkurse mit allen Sinnen und Bewegung  
 in vielen Gemeinden Österreichs - im Sommer 2012

**Anfragen unter 810 900366    [www.iilo.at](http://www.iilo.at)**

Wochenkurse nach neuem pädagogischen Konzept - Lernen mit allen Sinnen, Lernen in Bewegung, mentales Entspannungs-/Motivations- und Konzentrationstraining, Lernen im Spiel, selektive Lernstoffwiederholung als Vorbereitung fürs kommende Schuljahr.

Kurse für Kinder der ersten bis zur sechsten Schulstufe, jeweils Mo. bis Fr. von 9.00 bis 13.00 Uhr oder 8.00 bis 16.00 Uhr mit Jause. Kursbeitrag jetzt nur mehr 99,- bzw. 179,- Euro

**i i l o**  
 Institut für individuelle  
 Leistungsoptimierung

# Pensionskontoauszug schafft Klarheit

## Wichtige Eigenverantwortung

Diese Ausgabe von MeinDoktor beschäftigt sich mit dem Thema Schmerz. Schmerz ist insbesondere eine Domäne der Pensionszeit. Daran mag vielleicht jemand, der heute im Arbeitsprozess steht, nicht denken, aber die Statistik spricht eine deutliche Sprache. Laut der Österreichischen Schmerzgesellschaft leiden 80 Prozent der ÖsterreicherInnen über 60 Jahre an chronischen Schmerzen. Diese sind nicht nur lästig, wirken negativ auf das Leben und auch auf das engere Umfeld, sondern kosten auch Geld. Es ist mit ziemlicher Sicherheit davon auszugehen, dass in einigen Jahren nicht mehr alles, was heute vom Gesundheitssystem bezahlt wird, noch finanzierbar sein wird. Das heißt, viele Schmerzbehandlungen werden wohl privat zu berappen sein.

Somit ist eine ausreichende Pension nicht nur für die Sicherstellung des Lebensstandards notwendig, sondern auch für die Finanzierung von Gesundheitsleistungen. Das Problem ist also ein doppeltes. Einerseits ist davon auszugehen, dass die staatliche Pension schmaler wird und andererseits werden die privaten Gesundheitskosten steigen. Beides spricht für mehr Eigenverantwortung bei der Vorsorgeplanung.

**A**uch jüngste Untersuchungen zeigen, dass das österreichische Pensionssystem im internationalen Vergleich mehr schlecht als recht abschneidet. Private Vorsorge wird damit für jeden unumgänglich, um den jeweiligen Lebensstandard auch in der Pension halten zu können. Der persönliche Pensionskonto-Auszug zeigt schwarz auf weiß, wie groß die oft zitierte Pensionslücke tatsächlich ausfallen wird. Mit der AWD-Pensionsversicherungsstrategie können Sie eine drohende „Altersarmut“ wirksam verhindern.

Neueste Umfragen und Studien zeigen einmal mehr, welchen großen Nachholbedarf die Österreicherinnen und Österreicher in Sachen „privater Altersvorsorge“ haben bzw. in welcher bedenklicher Verfassung sich das staatliche Pensionssystem in unserem Land befindet.

Ein blaues Wunder erleben viele, die sich von der Pensionsversicherung einmal ihren aktuellen Pensionskonto-Auszug erstellen lassen. Schwarz auf weiß können Sie in diesem Auszug nachlesen, wie deutlich sich Ihre voraussichtliche Pension gegenüber Ihrem Aktiv-Einkommen verringern wird. Spätestens zu diesem Zeitpunkt wird klar, dass ohne entsprechende Vorsorgemaßnahmen sich der Lebensstandard in der wohlverdienten Pension wohl nicht halten lassen wird.

## Detaillierte Informationen

Auf Ihrem Pensionskonto-Auszug finden Sie im Detail:

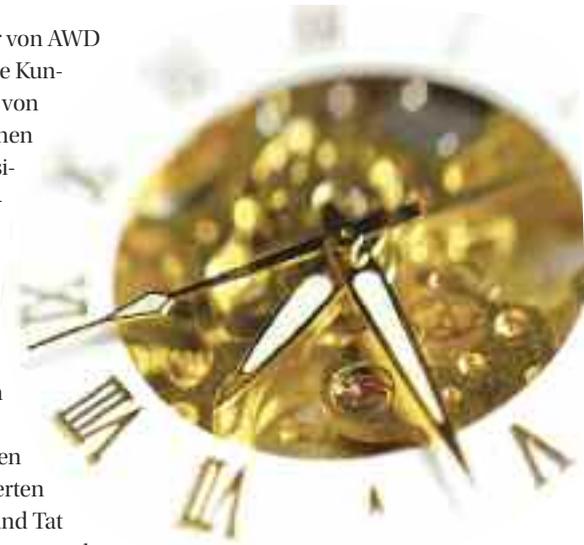
- Welchen Pensionsanspruch Sie zur Zeit erworben haben.
- Wann Sie die Voraussetzungen für die Alterspension erfüllt haben.
- Wie hoch die Gesamtgutschrift Ihres Pensionskontos ist.
- Ob bereits alle Versicherungszeiten bei der Pensionsversicherungsanstalt registriert sind.

Die Berater von AWD können für ihre Kunden innerhalb von 10 Minuten einen aktuellen Pensionskonto-Auszug erstellen und auch alle Fragen zu den darin enthaltenen Informationen beantworten. Natürlich stehen die AWD-Experten auch mit Rat und Tat zur Seite, wenn es um das optimale Vorsorge-Konzept der Kunden geht.

## Kampf gegen Altersarmut

Zur Bekämpfung drohender „Altersarmut“ entwickelte AWD

die sogenannte „AWD Pensionsversicherungsstrategie“. Im Wesentlichen geht es darum, aufzuzeigen, dass es meist nicht reicht, für die private Vorsorge auf ein einziges Produkt allein zu setzen. Gemeinsam mit den Kunden soll eine individuelle Kombination an Vorsorgeprodukten zu einer Pensionsversicherungsstrategie gebündelt werden. Durch die optimale Kombination der verschiedenen Bausteine ergibt sich eine individuell maßgeschneiderte Pensionsversicherungsstrategie mit bestmöglicher Sicherheit.



Staatliche Zuschüsse, garantierte Zinsen, garantierte Rententafeln sowie das Beste vom Kapitalmarkt – das sind die Bausteine, die es bei einer ausgewogenen Pensionsversicherungsstrategie zu berücksichtigen gilt. Rechtzeitige Auf-

# zug

klärung durch Experten ist wichtig.

Natürlich weiß man nicht, was der Staat in Zukunft vor hat, aber es ist nicht damit zu rechnen, dass die Pensionen steigen werden. Das aktuelle Sparpaket ist ein Hinweis darauf, dass es noch schwieriger wird und die Eigenvorsorge zum Um und Auf dafür wird, den Lebensstandard auch in der Pension zu halten.

## „Bürgerkarte“

Besonderes Zuckerl für AWD-Kunden: Neben der Erstellung des Pensionskonto-Auszuges können diese auch noch einfach und unkompliziert ihre e-card als „Bürgerkarte“ mit weiteren praktischen Funktionen aktivieren lassen. Viele der AWD Top-Berater haben eine Zusatzausbildung absolviert und sind jetzt auch „Registration Officer“ für die Bürgerkartenfunktion. Damit sind beispielsweise Online-Amtswege möglich, der Steuerausgleich wird wesentlich erleichtert und die Karte kann auch als elektronisches Postamt Verwendung finden.

Ihr/-e AWD-BeraterIn informiert Sie gerne, wie Sie zu Ihrem Pensionskonto-Auszug kommen und welche interessante Funktionen die neue „Bürgerkarte“ bietet.  
[www.awd.at](http://www.awd.at)



# Lehrgang Internationales Sozialhilfe Management International Social Welfare Management



Mit Auslandspraktikum in Südostasien  
Helfen mit Zusatzqualifikation



SOCIAL-WORLD organisiert in Wien und München Lehrgänge zum „Internationalen Sozialhilfe Manager“. Integrierter Bestandteil ist ein Praktikum in Südostasien (Thailand, Kambodscha oder Laos). Wir bieten den Praktikanten nicht nur einen attraktiven Auslandsaufenthalt mit einem lehrreichen Sozialprogramm, sondern auch eine umfangreiche Vorab-Ausbildung, welche in der persönlichen Vita einen nachhaltigen Eindruck hinterlässt.

Infos: [www.social-world.org](http://www.social-world.org) oder 0810 900450

# Helf

Auslandspraktika

**B**erufstätige kümmern sich in ihrem Urlaub um Waisenkinder irgendwo in Afrika, Studenten leisten bei Non-Profit-Organisationen im kambodscha soziale Hilfe, Wirtschaftsstudenten suchen überall auf der Welt nach attraktiven Praktikumsplätzen. Ja, immer mehr Menschen zieht es ins Ausland - entweder um Erfahrungen zu sammeln oder um zu helfen.

Der soziale Verein SOCIAL-WORLD nutzt nun seine Kontakte nach Südostasien und bietet attraktive Praktikumsplätze in Kambodscha, Thailand und Laos an. Gleichzeitig - und das ist neu - wird eine kompetente Ausbildung geboten.

## Im Sozial- oder Wirtschaftsbereich

Die Anforderungen sind durchaus unterschiedlich. Es gibt Studenten denen es wichtig ist, dass in ihrer Vita ein soziales Engagement verewigt ist, andere wollen lediglich auf Praktika verweisen können, wieder andere wollen nur helfen - alle wollen aber ins ferne Ausland. In der Tat sind Cross-Cultural-Praktika sehr begehrt.

## Integrierte Lehrgänge

SOCIAL-WORLD bietet nicht nur attraktive Praktikumsplätze im sozialen und wirtschaftlichen Bereich, sondern integriert auch Lehrgänge in das Angebot. Für jene, die sich sozial engagieren wollen, gibt es den Lehrgang „In-

# en im Ausland

mit Lehrgang in sozialen oder wirtschaftlichen Bereichen

ternational Social Welfare Management“ und für die wirtschaftlich Orientierten einen „Cross-Cultural-Management“-Lehrgang. Derzeit verhandelt der Verein mit in- und ausländischen Universitäten. Jedenfalls wird wertvolles Wissen vermittelt, das einerseits auf den Auslandsaufenthalt vorbereitet und

troffen, die für ihren Hilfseinsatz sogar viel Geld - bis zu mehreren tausend Euro - bezahlt haben. Diese waren meist überfordert und hatten keine entsprechende Vorbereitung erhalten.“

SOCIAL-WORLD geht einen anderen Weg. Vor der Praxis gibt es einen Lehrgang, der alle rele-



andererseits auch ein wesentliches Element für den eigenen Lebenslauf sein kann.

Eines der großen Probleme bei internationaler sozialer Hilfe ist die mangelnde Vorbereitung. Christine Widmann, die selbst Erfahrungen in Afrika machte, bestätigt das: „Ich selbst bin ins sprichwörtliche kalte Wasser gesprungen. Ich habe in Afrika aber auch viele junge Leute ge-

vanten Know-how-Bereiche, die für den Hilfseinsatz notwendig sind, beinhaltet. Die SOCIAL-WORLD-PraktikantInnen erhalten eine anerkannte Ausbildung, die in jedem Curriculum ein Highlight darstellt, können dieses Know-how vielfältig und natürlich auch im Rahmen des Einsatzes nutzen und bekommen einen garantierten Praxisplatz.

## Verantwortung

Wirtschaftlich orientierte Internships sind die eine Seite - soziale eine andere. Hier umfasst die Interessentengruppe auch Berufstätige. Eine der ProtagonistInnen des Projekts, die Salzburger Veranlagungsexpertin Karin Grabner, bringt es auf den Punkt: „Wir müssen lernen, unsere soziale Verantwortung wahrzunehmen, schließlich leben wir auf Kosten der weltweiten Ressourcen.“ Grabner hat in Indien erste Erfahrungen mit der Ungerechtigkeit des Lebens gemacht und möchte nun aktiv helfen.

## Kurse und Praktika

Die Lehrgänge „International Social Welfare Management“ und „Cross-Cultural-Management“ finden voraussichtlich unmittelbar vor dem Praktikum im Ausland statt. Alternativ werden in Wien und München Kurse angeboten.

Die Praktikanten werden vor Ort professionell betreut. SOCIAL-WORLD kümmert sich natürlich auch um alles im Vorfeld.

## Singapur, Kambodscha, Thailand oder Laos

SOCIAL-WORLD sorgt dafür, dass die Lehrgangsteilnehmer auch garantiert einen Praktikumsplatz (im sozialen und wirtschaftlichen Bereich) erhalten - und zwar in Südostasien. ■

## Kontakt und Informationen

SOCIAL-WORLD  
Verein zur Förderung von internationalen Sozial- und Wirtschaftsprojekten  
Währingerstraße 75  
1180 Wien



Projektleitung: Iris Palutnik

[kontakt@social-world.org](mailto:kontakt@social-world.org)  
[www.social-world.org](http://www.social-world.org)

Die Lehrgänge „International Social Welfare Management“ und „International Cross-Cultural“ beinhalten:

- ein mindestens 6-wöchiges Praktikum im Ausland (insbesondere in den Ländern Südostasiens),
- einen Lehrgang mit 160 Stdn. davon ein Teil in Form von Vorbereitungszeiten,
- ein Abschlusszertifikat
- den Flug nach Südostasien
- die Betreuung vor Ort
- eine Basisunterkunft

Die Lehrgänge werden auf drei Semester verteilt:

Sem. 1: Vorbereitung  
Sem. 2: Kurse und Praktikum  
Sem. 3: Abschluss/Supervision

Kosten:  
Diese betragen 1.190,- Euro pro Semester (Änderungen vorbehalten).

Zielgruppen: Studenten aller Studienrichtungen, Berufstätige (für sozialen Bereich). Voraussetzung ist mindestens Matura/Abitur.

Gruppen-  
kurse

Zusatz-  
angebote

Fitness &  
Gesundheits-  
Training

Baby &  
Kleinkinder-  
turnen

spezielles  
50+  
Training

Ernährungs-  
beratung

Dance  
Kids & Teens



- **Sport | Fitness**
- **Medical Center**
- **Wellness**
- **KidsClub**

fololia.com

Gutschein im Wert von € 20,-  
Tageskarte  
+ ELO (Getränk)

Ihre Gesundheit ist unser Anliegen !