



# Der Weg zur Schmerzfreiheit

Ganzheitliche Medizin stellt den Menschen in den Mittelpunkt, um Lebensqualität auf lange Frist zu erlangen.

**E**igentlich sollte es ein gutes Jahr für Anita Neustätter werden. Die 44-Jährige steht mit beiden Beinen im Leben, startet hochmotiviert in ihre einjährige Bildungskarenz, um sich beruflich neu zu orientieren. Wenn da bloß nicht diese Rückenschmerzen wären, die ihr seit Monaten die Energie rauben. „Zuvor hatte ich gedacht, die Schmerzen würden von der ständigen PC-Arbeit in meinem ehemaligen Job kommen. Aber als sie dann auch in der Bildungskarenz jeden Tag aufgetaucht sind, wurde ich immer verzweifelter“, erinnert sich die Frau aus Mödling. Regelmäßige Massagen und Besuche beim Orthopäden helfen ihr zwar zunächst, die Beschwerden in Schach zu halten. „Doch als im ersten Lockdown keine Massagen mehr möglich waren, habe ich gemerkt, wie kurz die Wirkung der Therapien eigentlich anhält. Da wurden die Schmerzen fast unerträglich.“

Anita Neustätter ist kein Einzelfall. In Österreich leiden rund 1,8 Millionen Menschen an chronischen Schmerzen, die ihnen den Alltag erschweren. An der Spitze stehen Kreuz- und andere Rückenschmerzen, chronische Nackenschmerzen sowie Arthrose. „Viele Patientinnen und Patienten sind verzweifelt, weil sie bereits unzählige Besuche bei verschiedensten Therapeuten und Ärzten hinter sich haben und die Schmerzen immer wiederkehren“, sagt Dr. Birgit Mayr, Ärztin für ganzheit-

liche Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt konservative Orthopädie/manuelle Medizin in Wien und Köflach. Was den klassischen Therapien oft fehle, sagt die Medizinerin, sei der ganzheitliche Blick auf den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele.

## SPIEGEL DER SEELE

Freilich, sagt die Ärztin, wird auch in der herkömmlichen Schulmedizin für die meisten akuten Symptome ein Behandlungsweg gefunden. „Doch wenn sich bei den Untersuchungsergebnissen kein Anhaltspunkt findet, wie die Beschwerden entstanden sind, kann auch die nachfolgende Therapie nur auf die Behandlung des Symptoms abzielen. Später findet der Organismus oft andere Wege, um auf sich aufmerksam zu machen und die Schmerzen kehren zurück. Deshalb ist eine ganzheitliche Betrachtung in meinen Augen der einzige Weg, um die Situation nachhaltig zu verbessern.“ Gerade die psychische Komponente spiele eine nicht zu unterschätzende Rolle in der Entstehung von Schmerzen, betont Mayr. So auch bei Anita Neustätter, die über eine Freundin vom ganzheitlichen Ansatz erfuhr und seitdem in Behandlung ist: „Schon zu Beginn hat sich herausgestellt, dass ich unter großem Stress leide, der einer der Hauptauslöser meiner Rückenschmerzen ist.“ Doch nicht nur das: „Ich habe in Gesprächen mit meiner Ärztin

Beim Vorlauftest werden Blockaden des Kreuzbein-Darmbein-Gelenks festgestellt.





Bei der manuellen Medizin finden Diagnose und Behandlung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates mit der Hand statt.

auch erkannt, dass ein familiärer Todesfall, den ich in meiner Kindheit miterlebt habe, von meinem Unterbewusstsein noch nicht verarbeitet wurde und sich dadurch auch körperlich geäußert hat.“ Körperliche Schmerzen, bestätigt Ärztin Birgit Mayr, sind oft dann zu spüren, wenn die Seele leidet. Gerade wenn keine organischen Ursachen für bestehende Beschwerden diagnostiziert werden, müsse man bei Schmerzpatientinnen und -patienten immer auch psychische und psychosoziale Faktoren berücksichtigen. „Stellt man im Arzt-Patient-Gespräch die richtigen Fragen, so lässt sich meist rasch ein zentrales psychisches Thema erkennen, das mitverantwortlich für die körperlichen Symptome ist. Jede ganzheitliche Therapie ist auch mit davon abhängig, inwieweit sich ein Mensch seinen erlebten, ungelösten Traumata stellen kann und möchte“, sagt Mayr. Wenn sich Patientinnen und Patienten dafür öffnen können, das Trauma im Gespräch noch einmal zu durchleben, stellt sich der Behandlungserfolg meist erstaunlich rasch ein, berichtet die Ärztin von ihren Erfahrungen.

### VON KOPF BIS FUSS

Für das nachhaltige Behandeln von körperlichen Beschwerden bedient sich die Ganzheitsmedizinerin verschiedener Methoden: Das Spektrum reicht von konservativer (nicht-operativer) Orthopädie über Physio- und Ergotherapietherapie mit Übungsanleitung bis hin zu Pflanzenheilkunde. Ergänzend dazu kommen Faszientherapie sowie Taping zum Einsatz. Einen besonderen Stellenwert nimmt die manuelle Medizin ein: Dabei findet die Diagnose und Behandlung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates vorrangig mit der Hand statt. Besonders aussagekräftig, sagt Mayr, sei der sogenannte Vorlauftest. Dabei legt die Ärztin oder der Arzt die Daumen auf beide Darmbeinhöcker der Patientin oder des Patienten und umfasst den Beckenkamm mit den Händen. Beugt sich die Patientin oder der Patient anschließend vor und die Daumen der Ärztin oder des Arztes sind auf unterschiedlicher Höhe, so gibt dies Auskunft über eine Blockade oder Schiefstellung des Kreuzbein-Darmbein-Gelenks (auch genannt Iliosakralgelenk, kurz ISG). „Diese Blockade



## BEI BEWEGUNGSSCHMERZEN.

**ratioDolor** Diclofenac Schmerzgel 2 % Gel

- Doppelte Wirkstoffkonzentration\*
- Effektiv gegen Muskel- und Gelenkschmerzen
- Angenehm kühlend nach dem Auftragen

\* Doppelt konzentriert im Vergleich zu niedriger dosierten Diclofenac-Gelen (in mg pro Gramm)



Mit diesem Coupon  
in Ihrer Apotheke

**-3€ sparen!\***

\* Nur gültig bei Kauf  
der **150g Packung!**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen  
informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

In Zusammenarbeit  
mit dem APOVERLAG  
Einlösbar bis 30.06.2021



PZN 4982974  
OTC-AT-00143



**ratiopharm**  
Gute Preise. Gute Besserung.



sehe ich bei 90 Prozent der Patientinnen und Patienten jeden Alters. Sie zu diagnostizieren und zu lösen ist ein Hauptschlüssel zu vielen Wirbelsäulenproblemen“, sagt Mayr. Eine ISG-Blockade verursacht meist einen Beckenschiefstand. „Dann scheint es bei vielen Patientinnen und Patienten, als wären ihre Beine unterschiedlich lang. Sobald man die ISG-Blockade löst, wird damit auch die funktionelle Beinlängendifferenz wieder behoben. Doch wird der Vorlaufstest in der orthopädischen Praxis vernachlässigt und die Patientin oder der Patient bekommt stattdessen eine Schuheinlage oder Schuhaufdoppelung verordnet, führt dies eher zu einer Verstärkung, als zu einer Linderung der Beschwerden.“ Gelöst werden Blockaden in der manuellen Medizin durch Mobilisation (sanfte, langsame Bewegungen) oder durch Manipulation (rasche, kurz andauernde Bewegungen mit höherem Impuls). Weitere Möglichkeiten, orthopädisch bedingte Schmerzen zu lindern, sind beispielsweise tiefe Infiltrationen. Dabei wird ein Gemisch aus einem örtlichen Betäubungsmittel (Lokalanästhetikum) und einem entzündungshemmenden Medikament dorthin gespritzt, wo der Schmerz entsteht, beispielsweise in die Nähe von Nervenwurzeln im Bereich der Wirbelsäule – eine essenzielle und sehr rasche Hilfe bei akuten Bandscheibenvorfällen. So lassen sich oftmals Operationen vermeiden.

### METHODEN VERKNÜPFEN

Für druckempfindliche, lokal begrenzte Muskelverhärtungen eignet sich eine Triggerpunkt-Behandlung. „Triggerpunkte im Bereich des Trapezmuskels sind in vielen Fällen für Schmerzen im Nacken und für aufsteigende Kopfschmerzen verantwortlich“, sagt Mayr. Ziel der Triggerpunkt-Behandlung ist es, die Nervenendigungen am maximalen

„ETWA  
50 PROZENT  
DES LANG-  
FRISTIGEN  
HEILUNGSE-  
FOLGES LIEGT  
IN DER EIGE-  
NEN MACHT!“

Dr. Birgit Mayr,  
Ärztin für ganzheitliche  
Allgemeinmedizin mit  
Schwerpunkt  
konservative Orthopädie/  
manuelle Medizin,  
[www.drmayr.eu](http://www.drmayr.eu)



Die Verbindung von Methoden aus dem westlichen und östlichen Raum führt nebenwirkungsarm zum Heilerfolg.

Schmerzpunkt so lange durch Daumendruck des Behandelnden zu überreizen, bis es zu einer Art Kurzschluss kommt und der Muskel sich folglich entspannt. „Durch die Verknüpfung aus Therapiemethoden und Ansätzen aus dem westlichen und östlichen Raum – zum Beispiel der Berücksichtigung von Akupunkturpunkten in der Infiltrationstherapie oder auch dem in China weit verbreiteten warmen Getreidefrühstück zur Vorbeugung von Magen-Darm-Beschwerden – kommt man am schnellsten und nebenwirkungsärmsten zum Ziel“, ist Dr. Birgit Mayr überzeugt.

### AUF GUTE ZUSAMMENARBEIT

Verschreibt die Ärztin auch Tabletten? „Ja, wenn nötig – aber dann sind es primär entzündungshemmende Mittel, denn meist gehen Schmerzgeschehnisse mit Entzündungen einher.“ Daneben kommen immer wieder auch pflanzliche Mittel zum Einsatz, denn: „Pflanzliche Heilmittel sind meist nebenwirkungsärmer als synthetische“, gibt Mayr zu bedenken. Was ihr außerdem wichtig ist: „Für den Erfolg einer Behandlung ist immer auch die Patientin oder der Patient mitverantwortlich. Etwa 50 Prozent des langfristigen Heilerfolges liegt im Alltag: die richtigen Pölster oder Matratzen, das Vermeiden von Zugluft und Klimaanlage, die korrekte Sitzposition im Auto oder am Schreibtisch, sich regelmäßig und ohne Handy an der frischen Luft bewegen – all das sind Kleinigkeiten, die man selbst in der Hand hat und die eine enorme Wirkung erzielen können“, betont die Medizinerin.

Darüber hinaus solle man sich keinesfalls scheuen, schnellstmöglich einen Arzt aufzusuchen, wenn man Schmerzen oder Veränderungen an sich bemerkt. „Schmerzen sind immer ein Zeichen des Körpers oder der Seele, dass etwas nicht stimmt. Deshalb ist es wichtig, zur Ärztin oder zum Arzt zu gehen, wenn Schmerzen länger als drei Tage anhalten. Wartet man zu lange, können Schmerzen chronisch werden.“

Anita Neustätter hat ihre Gesundheit selbst in die Hand genommen. Neben der ganzheitlichen und manuellen Therapie geht sie viel spazieren, ernährt sich ausgewogen, nimmt sich regelmäßig eine Auszeit und kümmert sich gleichzeitig um den Neustart ihrer Karriere. „Für mich gibt es nichts Schöneres, als dass ich wieder größtenteils schmerzfrei und selbstbestimmt meinen Alltag bewältigen kann“, schwärmt die Mödlingerin.

MICHAELA NEUBAUER ■