

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Zeitschrift:</b> | Fachzeitschrift Heim   |
| <b>Herausgeber:</b> | Heimverband Schweiz  |
| <b>Band:</b>        | 68 (1997)  |
| <b>Heft:</b>        | 2  |
| <b>Artikel:</b>     | Nicht betäuben, behandeln : was hat uns der Schmerz zu sagen? 2.<br>Teil, Was kann der Leidende tun? |
| <b>Autor:</b>       | Vonarburg, Bruno   |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-812302">https://doi.org/10.5169/seals-812302</a>              |

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Nicht betäuben, behandeln:

# WAS HAT UNS DER SCHMERZ ZU SAGEN?\*

Was kann der Leidende tun?

Von Bruno Vonarburg

Wer glaubt, chronische Schmerzen könnten allein durch homöopathische Mittel weggeschluckt, durch Akupunktur- oder Huneksche Behandlung ausgeschaltet werden, ist im Irrtum. Immer braucht es dazu auch eine gewisse Eigenleistung des Schmerzpatienten, damit sich der dauerhafte Erfolg einstellt. Der Patient muss also in bezug auf Konzentration und Entspannung seine Selbstbeherrschung trainieren, wobei Angst, Panik und übertriebenes Selbstmitleid keinen Platz haben dürfen. Jeder kennt diese Einflüsse aus eigener Erfahrung, wenn man zum Beispiel zum Zahnarzt erscheinen muss, um einen Zahn zu sanieren. Wenn wir uns dabei vorstellen, wie der Bohrer an dem schmerzenden Zahn herumfeilt, werden wir auf dem sonst bequemen Stuhl die Hölle auf Erden erfahren. Gehen wir aber mit einer positiven Einstellung zum Zahnarzt, indem wir uns in Erinnerung rufen, dass der Eingriff zur Linderung der Zahnschmerzen führen wird, und akzeptieren wir deshalb die Behandlung mit gelöster Haltung und Selbstbeherrschung, werden wir kaum Schmerzen verspüren. Ich selbst mache es immer so, dass ich mir auf dem Zahnarztstuhl ein glückliches Erlebnis in Erinnerung rufe und dieses während der Behandlung wie einen Film vor meinen Augen abspielen lasse. Manchmal gelingt es mir, überhaupt keine Schmerzen zu verspüren. In diesem Sinne kann durch Entspannung, Konzentration und Selbstbeherrschung das Schmerzempfinden trainiert werden. Schmerz ist also eine Frage der Situation und der Einstellung.

Wie gut oder schlecht er ertragen werden kann, hängt vielfach davon ab, welche Einstellung ein Mensch hat. Eine eigentliche Schmerzerziehung sollte deshalb schon von Kindesalter an gepflegt werden. Wenn sich zum Beispiel ein Kind verletzt hat und die ganze Familie durch den Schreihals in Panik gerät, ist bereits das Fundament dafür gelegt, dass dieses Kind auch als Erwachsener zu grosser Wehleidigkeit

neigt. Beschwichtigt man aber das Kind, lernt es, dem Schmerz weniger Beachtung zu schenken. Noch besser ist es natürlich, das Kind im Schmerzfall abzulenken, damit es bereits die Wirkung der Autosuggestion kennenlernt.

Ein typischer Beweis, dass das Schmerzempfinden durch Gedankenkreislauf beeinflusst werden kann, sind zum Beispiel Soldaten im Krieg, die mit schweren Verwundungen in Lazarett eingeliefert wurden, ohne über besondere Schmerzen zu klagen. Sie waren froh darüber, dem Tode entronnen zu sein und hatten demgemäß eine positive Einstellung zu ihrer Verletzung, was zur Folge hatte, dass ihr Gehirn die Schmerzimpulse anders verarbeitete, als es der Fall gewesen wäre, wenn sie sich dieselbe Verletzung in Friedenszeiten zugezogen hätten.

Gleiches kann man häufig auch bei Kindern beobachten, die nach einer Verletzung erst dann zu weinen beginnen, wenn man sie darauf aufmerksam macht oder wenn sie sehen, dass Blut fließt. Sobald wir eine Verwundung bewusst wahrnehmen, tut sie uns weh. Fast könnte man also behaupten, der Schmerz existiert als solcher nur in unserem Bewusstsein. Ein typischer Beweis dafür ist die Narkose, während der wir keinen Schmerz empfinden, weil das Bewusstsein ausgeschaltet worden ist. So ist es möglich, dass durch Konzentration, Meditation, Autosuggestion, Entspannung und andere Methoden auch die stärksten Schmerzen erträglich gemacht werden können. In diesem Sinne ist zum Beispiel das autogene Training ein Vorgang, in dem man lernt, geistige Energien zu sammeln und sie gezielt einzusetzen. Um die Wirkung des autogenen Trainings zu erfahren, ist die Selbstbeherrschung, die Gedankenkontrolle wichtigste Voraussetzung. Damit verstehen wir, dass unerwünschte Gedanken von erwünschten zu trennen und die ersten auch aus unserem Gemüt zu verbannen sind. Von Kindheit an lernte man uns, allen Dingen der Außenwelt unsere Aufmerksamkeit zu schenken, nie aber der Innenwelt, wodurch die meisten von uns die Fähigkeit des «In-sich-Kehrens» verloren

haben. Wir müssen wieder lernen, innerlich ruhig zu werden, was täglich mit grosser Disziplin geübt werden sollte, indem wir uns bequem hinsetzen oder -legen und versuchen, in Entspannung zuerst 1 Minute, dann 2 und immer mehr gedankenlos versunken zu sein.

Eine Fortsetzung dieser Übung besteht darin, sich an einem einzigen Gedanken während der Entspannung festzuhalten, bis er ganz in unser Unterbewusstsein eintaucht. So können wir uns zum Beispiel bei Schmerzen entspannen, die Gedanken auf eine Landschaft, auf eine Lieblingsfarbe oder ein Ereignis ausrichten und den Schmerz völlig vergessen. Nach der Entspannung ist oftmals für uns das Schmerzerlebnis nicht mehr existent, weil wir die Aufmerksamkeit abgelenkt haben. Versuchen und üben wir es, bis es geht, indem wir vielleicht einmal auf die Kopfwheitablette verzichten und unsere Innenwelt zur Heilung und Linderung mobilisieren. Bald werden wir feststellen, dass ungeahnte Kräfte in uns selbst schlummern, und dass wir uns oft selbst helfen können.

## Linderung durch Fingerdruck

«Akupressur» heisst der Druck mit der Fingerkuppe. Entstanden ist diese heilende, schmerzstillende Behandlung vor über 5000 Jahren in China. Durch den Druck (Stich bei der Akupunktur) auf bestimmte Nerven des Körpers wird im Organismus eine Reaktion ausgelöst. Die Nerven werden dabei derart gereizt, dass diese dem Gehirn das Signal geben, vermehrt Endorphin zu produzieren. Dieses zeigt sich als ein körpereigenes, unschädliches Morphin, das Schmerzzustände lindert.

Die Akupressur verlangt eine hohe Schule des Tastens. Bei der Durchführung wird meistens die Fingerkuppe benutzt, wobei die Nägel zuvor zurückgeschnitten worden sind. Man kann aber auch Bleistifte oder Akupressurstäbchen verwenden. Der Daumen-, Zeige- oder Mittelfinger wird am vorgeschriebenen Punkt des Körpers aufgedrückt, wobei man etwa 1 Minute lang im Uhrzeigersinn zu vibrieren beginnt.

\* Zur Verfügung gestellt von der Chefredaktion «Natürlich». Besten Dank.

Wenn die richtige Stelle gefunden worden ist, kann man schon nach einiger Zeit eine Linderung verspüren. Doch manchmal kann der Schmerz bereits nach kurzen oder längeren Abständen wiederkehren. In diesem Fall muss man die entsprechende Akupressur erneut durchführen. Dass man den richtigen Akupressurpunkt gefunden hat, zeigt sich darin, dass dieser deutlich schmerzempfindlicher ist als die Umgebung. Durch diese Behandlung kann man selbst viele Schmerzen, seien es Kopfweh, Krämpfe usw., lindern.

### Fussreflexzonenmassage

Ähnlich wie die Akupressur ist auch die Wirkung der Fussreflexzonenmassage zu erklären. Sie geht davon aus, dass sich der ganze Körper an den Fußsohlen widerspiegelt. Auch diese Methode stammt ursprünglich aus dem Fernen Osten, wo solche Techniken bereits 4000 Jahre vor unserer Zeitrechnung in Thailand zur Anwendung kamen. Neuerdings hat der amerikanische Arzt William Henry Fitzgerald um die Jahrhundertwende den Grundstein zu einer erfolgreichen Schmerzbekämpfungsmethode, der Fussreflexzonenmassage, gelegt. In Kürze wurden seine Behandlungserfolge bekannt, wobei auch Europa auf dieses Verfahren aufmerksam wurde.

Man geht davon aus, dass jedes Organ im menschlichen Körper, sei es Leber, Nieren, Magen, Darm usw., eine entsprechende Reflexstelle auf der Fußsohle besitzt, wo es durch Druck beeinflusst werden kann. Je gestörter ein erkranktes Organ ist, um so heftiger kann die entsprechende Massagestelle auf der Fußsohle schmerzen. Empfindet man aber keinen Schmerz, bleibt vielfach der Erfolg aus.

Bei der Durchführung massiert zuerst der Behandler die Fußsohle mit sanften Streichungen durch, um so den Kontakt zu gewinnen. Wichtig ist nämlich die völlige Entspannung des Patienten. Anschliessend werden nach Vorschrift Punkt für Punkt mit mittelstarinem Fingerdruck (Fingerkuppe des Daumens) durchmassiert, während der Behandelte sein Schmerzempfinden an den entsprechenden Stellen bekanntgibt. Diese werden so lange unter Fingerdruck massiert, bis der Schmerz auf der Fußsohle stark nachlässt, was nach rund 5 bis 10 Minuten der Fall ist. Anschliessend sollte man sich eine Zeitlang ausruhen. Diese Behandlung kann beim Patienten durchaus kleinere Reaktionen auslösen, zum Beispiel Schwitzen, Kältegefühl, oder krankhafte Zähne oder Narben können zu schmerzen beginnen. Doch allgemein fühlt

man sich nach einer richtig durchgeführten Fussreflexzonenmassage entspannt, und nicht zuletzt werden mit der Zeit die Schmerzen verschwinden. Auch Leber-, Nieren- und Darmtätigkeit werden durch die Reflexmassage angeregt.

### Das Schmerzempfinden abhärten!

Das Schmerzempfinden hat in vielen Fällen in der heutigen Gesellschaft mit Bewegungsmangel zu tun. Machen Sie hierzu einmal folgenden Test, indem Sie sich heftig in den Muskel des Oberarms kneifen. Sind die Muskeln gesund, elastisch und ausreichend durchblutet, werden Sie kaum Schmerzen verspüren. Ist der Körper aber untrainiert, werden Sie kleinere bis mittlere Schmerzen haben. Bewegungsmangel hat auch viel mit Verkrampfungen zu tun, die vielfach durch Verengung der feinsten Blutgefäße ausgelöst werden. Dabei entsteht Sauerstoffmangel im Blut, wodurch sich auch die Muskeln verspannen und schmerzempfindlicher sind.

Mit dem Test können Sie selbst überprüfen, wie es um Ihr Training steht. Um die Schmerzempfindlichkeit herabzusetzen, ist es von Vorteil, wenn der Leidende trotz Unannehmlichkeiten ein aktives Bewegungsprogramm aufrechterhält, am besten in der freien Natur. Nötigenfalls kann man es durch Kneippsche Massnahmen, wie Güsse, Wechselduschen oder Packungen, wie auch durch Bürstenmassagen unterstützen. Immer gilt es, die schmerzenden Stellen besser zu durchbluten, damit sich Verkrampfungen lösen können. Bewegung und Abhärtung gehört also zu jeder ganzheitlichen Schmerzbehandlung und stellt einen wesentlichen Faktor im Heilerfolg dar.

### Ernährungsaspekte

Dass chronische Schmerzzustände durch eine falsche Ernährung beeinflusst werden, ist nicht zu bestreiten. Weit mehr Schmerzzustände verschiedenster Diagnosen sind ernährungsbedingt, als bisher bekannt sind, nicht nur Kopfweh vom Wein, Gallenschmerzen vom Fett, Magenweh durch Süßigkeiten, Bauchweh durch Bohnen und Kohl, Gelenkschmerzen durch Schokolade usw. Vielfach haben chronische Schmerzen ihre Ursache in der einseitigen, oft überdosierten Ernährung. Es gibt nämlich diätetische Hauptfeinde, die im Körper soviel Schaden anrichten, dass sie Schmerzauslöser werden können, seien es zuviel Zucker, Weissmehl, tierische Fette, Fleisch, Salz, Konservie-

rungsmittel, Kaffee, Geräucherte, Würste, fette Käse usw. Wer bei Schmerzen zuviel solche Nahrungsmittel zu sich nimmt, kann mit den besten Naturheilmethoden nicht auf dauerhafte Linderung hoffen.

Der Schmerzgeplagte muss unbedingt bereit sein, seine Essgewohnheiten zu ändern. Bei manchen therapie-resistenten Schmerzkrankheiten ist eingreifende und konsequent betriebene Ernährungstherapie das Mittel der Wahl. Belegt wird dies durch gut beobachtete Einzelfälle mit jahrelanger Nachsorge. Auf alles Üppige und Belastende ist zu verzichten, und Gemüse, Salaten, Rohkost, Obst, Früchten, Reis, Kartoffeln, Hafergerichten, Fisch und mässig dosiertem Fleisch aus naturgerechter Haltung ist der Vorzug zu geben. Man verwende auch nur pflanzliche Öle und Vollwertprodukte, wie Vollwertmehl, Vollkornbrot, Bircher-müsli, Quark, biologisches Joghurt, Vollmilch sowie Gewürze zum Aromatisieren der Speisen mit viel Zwiebeln und Knoblauch. Man sollte darauf achten, dass dem Körper reichlich Vitamin-C- und -B-Komplexe zugeführt werden und dass er ausreichend mit Kalzium und Magnesium versorgt wird.

Erstaunlich viele chronische Schmerzzustände sind durch Fasten, Rohkosttage oder durch vegetabile Kost zu lindern, wie dies die Ärzte Buchinger, Bircher-Benner und andere bewiesen haben. Für Mitarbeiter in Fastenkliniken ist es immer wieder ein eindrucksvolles Erlebnis, wie rasch der Fastenpatient vom Nachlassen seiner langwierigen Schmerzen berichtet. Wer fastet und täglich 1 bis 2 Einläufe macht, braucht vielfach keine Schmerzmittel mehr zu nehmen – dies ist eine altbekannte Tatsache. Die gründliche Darmreinigung durch einen Einlauf, notfalls mit einem Abführmittel verbunden, während einer Fasten- oder Rohkostperiode von mehreren Tagen, unterbrochen mit einem Entlastungstag (zum Reifestag), lässt den Schmerz vielfach verschwinden und ein neues, gehobenes Wohlbefinden aufkommen. Ein Kurzzeitfasten von 1 bis 3 Tagen genügt, und man bekommt die Krise in den Griff. So sind Einläufe und Fasten natürliche Selbsthilfen für den Schmerzleidenden. Anschliessend ist es aber wichtig, dass über längere Zeit eine Schondiät eingehalten wird, damit die Schmerzen nicht wieder von neuem auftreten.

### Heilkräuter verbessern das Terrain

Aus klinischer Erfahrung weiss man, dass bei vielen Patienten mit chronischen Schmerzen der ganze Organis-

mus in Mitleidenschaft gezogen ist, vielfach mit geschwächter Nierenfunktion, ungenügender Tätigkeit von Leber und Galle, Stoffwechselbelastungen, Darmstörungen und Vitamin-B-Mangelzuständen. Es gilt deshalb, das organische Terrain des Schmerzgeplagten mit pflanzlichen Heilmitteln zu verbessern, und zwar in Form von Heilkräutertees nach folgendem Rezept:

### Kräutertee zur Verbesserung des Schmerzmilieus

Löwenzahnwurzel *Taraxaci radix*  
30 g stoffwechselanregend  
Erdrauchkraut *Fumariae herba*  
20 g leber-gallen-sanierend  
Goldrutenkraut *Solidaginis herba*  
20 g nierenanregend  
Schlehdonblüten *Pruni spinosae flos*  
20 g darmverbessernd  
Ringelblumenblüten *Calendulae flos*  
10 g entzündungshemmend

Dreimal täglich 1 Teelöffel dieser Mischung in einer Tasse mit kochendheissem Wasser anbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, abfiltrieren und ungesüßt oder mit Honig versüßt schluckweise trinken.

Um Vitamin-B-Mangelzustände zu beheben und die belasteten Nerven als Reizauslöser für Schmerzen zu beruhigen, wird dreimal täglich zu jedem Tee eine Vitamin-B-Komplex-Kapsel (in Drogerie oder Apotheke erhältlich) geschluckt.

Vielfach sind die Schmerzpatienten verkrampft und verspannt, was eine schlechte Voraussetzung für die Heilung ist. Deshalb werden um 9 und 16 Uhr je 2 Tabletten Magnesium phosphoricum D6 im Munde zerkaaut.

### Frischpflanzentropfen

Um chronische Schmerzen mit pflanzlichen Mitteln zu lindern, können verschiedene Frischpflanzentinkturen in Kombination mit dem Kräutertee, Vitamin-B-Komplex-Kapseln und Magnesiumphosphoricum-D6-Tabletten kur-mässig eingesetzt werden.

Weidenrententinktur *Salicis tinctura*  
20 ml schmerzlindernd  
Pestwurztinktur *Petasitidis tinctura*  
20 ml krampflösend  
Kamillentinktur *Matricariae tinctura*  
20 ml beruhigend  
Lavendeltinktur *Lavendulae tinctura*  
20 ml entspannend  
Johanniskrauttinktur *Hyperici tinctura*  
20 ml nierenstärkend

Dreimal täglich 15 bis 25 Tropfen dieser Mischung in wenig Wasser verdünnt vor den Mahlzeiten kurz im Munde

behalten und schlucken. Im akuten Schmerzfall können 10 Tropfen dieser Mischung in wenig Wasser verdünnt ständig eingenommen werden.

**Weidenrinde** (*Salix alba L.*) Die Verwendung der Weidenrinde geht bis ins Altertum zurück. Schon Hippokrates verordnete um 400 v. u. Z. einen Aufguss gegen schmerzhafte Gelenkentzündungen. Nach neuesten Untersuchungen weiss man, dass in der zweijährigen Rinde die medizinisch wirksamen Stoffe 2 bis 7% Salicin, Populin, Gerbstoff, Flavonoide, Traindrin und Vimalin zu finden sind, mit schmerzstillender, antirheumatischer, fiebersenkender, harnsäureausscheidender und entzündungshemmender Wirkung. Jahrhundertelang war die Silberweide das Schmerzmittel pflanzlicher Herkunft ersten Ranges, und auch heute hat die Pflanze nichts an Bedeutung verloren. Gerade jetzt, wo man die Nebenwirkungen gewisser chemischer Stoffe immer mehr in Betracht zieht, besinnt man sich wieder auf die pflanzlichen Wirkstoffe, wie zum Beispiel die Weidenrinde.

**Pestwurz** (*Petasites hybridus*) Vor über 40 Jahren wurde durch Prof. Bucher an der Universität Basel in der Wurzel der Pestwurz der krampflösende und schmerzstillende Stoff Petasin nachgewiesen in Verbindung mit ätherischem Öl, Inulin, Cholin und Petasolester. In dieser Wirkstoffkombination zeigt die Wurzel antispasmolytische, das heisst krampfstillende, schmerzlindernde und beruhigende Eigenschaften, besonders bei Kopfweh, Migräne, Menstruations- und Nervenschmerzen. Die Pestwurz bewährheit sich in diesen Situationen als pflanzlicher Tranquillizer.

**Kamillenblüten** (*Matricaria chamomilla L.*) Die Kamille ist seit alters ein beliebtes Volksheilmittel. Schon Galenos (130–199 n.u.Z.) hat den Tee gerühmt. In den Blüten finden wir ein dunkelblaues Öl, das Azulen, welches schon im Jahre 1588 bekannt war, ferner Risabolide, Flavonglycoside, Cholin und Salicylsäure mit entzündungshemmenden, krampflösenden, schmerzstillenden und erweichenden Eigenschaften. Die Kamille ist in der Pflanzenheilkunde geschätzt bei Koliken, Magenkrämpfen, Unterleibsschmerzen der Frauen und als Wundheilmittel.

**Lavendelblüten** (*Lavendula angustifolia Miller*) Kräutermönche haben den Lavendel im 11. Jahrhundert über die Alpen zu uns gebracht. Neuzeitliche Untersuchungen haben in der Blüte wertvolle ätherische Öle nachgewiesen

mit Linalool, Linylacetat, Cumarinverbindungen und Saponin, was Schmerzen stillt, Nerven entspannt, Entzündungen abbaut und Verkrampfungen löst, insbesondere bei Rheuma, Gicht, Kopfweh, Migräne, Gliederschmerzen und Verspannungen.

**Johanniskraut** (*Hypericum perforatum L.*) Das heilkärfte Johanniskraut erkennt man am roten Blut (roter Farbstoff Hypericin), das hervorströmt, wenn man Blätter und Blüten zwischen den Fingern zerdrückt. Wissenschaftlich ist bestätigt, dass dieser Heilstoff neben ätherischem Öl, Flavonglycosiden und Phytosterin den Stoffwechsel aktiviert und Sauerstoff an die Zellen abgibt. Hiermit erklärt sich die energiespendende Wirkung neben den wundheilenden, schmerzstillenden, beruhigenden und nierenstärkenden Eigenschaften. Die Pflanze wird zur Schmerzlinderung auch äußerlich in Form von Johannisöl eingesetzt. Ferner können auch Kohlblattauflagen oder Heublumenpackungen (siehe «Natürlich» 12-1990) zur Linderung von Schmerzen verwendet werden.

Nicht zuletzt sind auch ätherische Ölgemische aus Minzen, Rosmarin, Wacholder, Lavendel, Melissen und Kiefer als Einreibemittel bei Schmerzen bekannt.

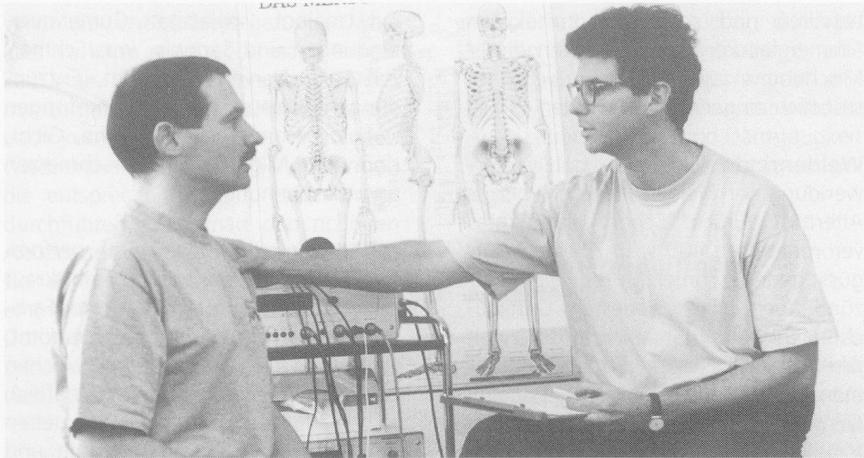
### Schlusswort

Wie ich in diesem Artikel aufzeigen wollte, kann man bei chronischen Schmerzzuständen vieles unternehmen, um Linderung zu erfahren. Der Erfolg stellt sich aber nur auf der Basis einer seriösen, gewissenhaften Abklärung sowie nach der Fahndung der möglichen Ursache und der anschliessenden ganzheitlichen Behandlung ein; wobei auch der Schmerzleidende seinen Teil zur Linderung der Beschwerden beitragen muss. Wer aber darauf abstellt, seine Schmerzen mit chemischen Mitteln wegenschlucken zu wollen, wird immer wieder Rückfälle und Komplikationen erfahren.

Zum Schluss wollen wir noch eines grossen Nothelfers gedenken, der auch Schmerzen lindern kann: Humor. Wilhelm Busch schreibt: «Gehabte Schmerzen, die hab' ich gern!»

### Empfehlenswerte Literatur:

- Exel/Dungl: «Schmerzfrei ohne Gift» (Orac Verlag).
- Stella Weller: «Schmerzfreie Regel» (Trias Verlag).
- Manfred Köhnlechner: «Leben ohne Schmerz» (Droemer Knaur Verlag).



Zum Situationsbild aus der Praxis des Physiotherapeuten schrieben P. Ernst und C. Del Negro:

### Bemerkungen zur Physiotherapie

Die Physiotherapie beinhaltet einen ganzheitlichen Therapieansatz. Unter dem Oberbegriff «Physiotherapie» findet sich eine ganze Palette von Techniken und Mitteln, die vom Therapeuten, von der Therapeutin angewendet werden können. Welche, wann, wie lange, wie stark und in welcher Kombination – dies herauszufinden, bildet das Ergebnis eines komplexen klinischen Denkprozesses. Der Arzt verordnet seinem Patienten eine physiotherapeutische Behandlung und gibt die Ziele vor, die damit erreicht werden sollen. Der Physiotherapeut seinerseits ermittelt in enger Zusammenarbeit mit dem Patienten den Weg zum Ziel, das heißt, er legt fest, wie und mit welchen physikalischen Massnahmen diese Ziele beim jeweiligen Patienten in seinem individuellen Krankheitszustand am besten erreicht werden können. Dieser klinische Denkprozess, das eigentliche «Herzstück» der Physiotherapie, wird auch «Clinical Reasoning» genannt.

In einem ersten hypothesengesteuerten Untersuchungsgespräch wird der Therapeut oder die Therapeutin versuchen herauszufinden, wo die Hauptprobleme des Patienten liegen, was viel Übung und Einfühlungsvermögen erfordert. Erst aufgrund der so erhaltenen Befunde plant der Therapeut die physische Untersuchung des Patienten, eine Massnahme, die sich aus zeitlichen und rehabilitativen Gründen über die ersten zwei bis drei Behandlungen erstrecken kann.

Aus den nun erhaltenen Informationen leitet die therapiierende Person die initiale Behandlungskonzeption ab, die eine Beurteilung der Patientensituation sowie klare, gemeinsam mit dem Pati-

enten festgelegte Fernziele für die vom Arzt verordnete Therapie enthält. Die Zielvorgaben sind präzise, detailliert und in konkrete Teilziele gegliedert. Sollten sich Diskrepanzen aus den Richtzielen des Arztes und den Fernzielen des Therapeuten ergeben, so wird der Therapeut mit dem Arzt Kontakt aufnehmen, um Klarheit zu schaffen. Nun erst plant der Therapeut aufgrund der initialen Behandlungskonzeption die aktuelle Behandlung und setzt dabei kontrollierbare Nahziele, sogenannte Verlaufsparameter, die zu Beginn und am Ende jeder Behandlung überprüft werden. Diese Wiederbefunde werden meist auch während der Behandlung mehrmals erhoben und bestimmen wesentlich den Verlauf der Therapiesitzung. Dieser «Befund-Wiederbefund»-Prozess bildet das Steuerungsinstrument zur Zielerreichung und dient der Evaluation der einzelnen Anwendungen eines Mittels oder einer Technik. Auf diese Art sind auch objektiv messbare Daten erhältlich, wie zum Beispiel eine Gelenkbeweglichkeit oder als subjektive Angabe die Stärke eines Schmerzes. Auch subjektive Angaben sind heute zum Teil mit einfachen, wissenschaftlich erprobten Mitteln ein Stück weit objektivierbar. Physiotherapeuten verwenden heute häufig eine visuelle Analog-Skala von 0 bis 10 zur Messung der Schmerzstärke. Die Skala ermöglicht eine relativ zuverlässige Aussage über die Änderung eines Schmerzes beim Patienten. Nach fünf bis sechs Behandlungen nimmt der Therapeut eine Erfolgskontrolle vor, eine Form von Standortbestimmung, bei welcher überprüft wird, wie weit die angestrebten Ziele erreicht wurden oder aber eine Änderung der Zielsetzung nötig ist. Zu diesem Zeitpunkt sind auch Prognosen zum Verlauf des Therapieprozesses möglich.

Die bisher gemachten Ausführungen tönen technisch, abstrakt. Doch sind sie unerlässlich, um der Arbeit in der Physiotherapie gerecht zu werden.

Ein erfolgreicher Therapeut, eine erfolgreiche Therapeutin muss über komplexe Fähigkeiten verfügen: einerseits benötigt die therapiierende Person theoretisches Fachwissen, andererseits praktisches, handwerkliches Können. Sie muss weiter die Fähigkeit besitzen, dieses Wissen und Können auch anzuwenden, und zwar auf die konkrete Patientensituation bezogen. Dies verlangt didaktisches Grundwissen und eine ausgeprägte soziale Kompetenz.

Häufig wird die Arbeit der Physiotherapeuten verkürzt dargestellt, kommentarlos reduziert auf die Situation der klassischen Rückenmassage. Dieses antiquierte Bild der Physiotherapie soll an dieser Stelle nicht unterstützt werden. Gerade im Zusammenhang mit Schmerz, speziell bei Patienten mit chronischen Schmerzen, hat die Physiotherapie mehr zu bieten als allgemein bekannt ist. Oft ist die therapiierende Person einer der wenigen Menschen, die den Patienten auf seinem Leidensweg über einen längeren Zeitraum hinweg begleitet. Eine echte, einfühlsame und wertschätzende therapeutische Person ist ein hochwirksames «Therapeutikum». Der Therapeut als «casemanager», ein Angebot, das noch viel zu wenig genutzt wird. ■

### Antidepressive Wirkung in kontrollierten Versuchen bestätigt

## JOHANNISKRAUT BESTEHT TEST

Das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) ist eine alte Arzneipflanze. Sie gilt nicht nur, äußerlich angewendet, als hilfreich gegen Brandwunden und Entzündungen. Innerlich, als Tee zubereitet, soll das Kraut auch gegen Depressionen helfen. Für diese Wirkung sprechen inzwischen über zwanzig kontrollierte klinische Studien an insgesamt über 1700 Patienten.

Fazit: Johanniskraut-Extrakte wirken gegen leichte bis mittelschwere Depressionen etwa doppelt bis dreimal so gut wie Vergleichspräparate ohne Wirkstoffe und ebenso gut wie die üblicherweise verschriebenen Antidepressiva. Jedoch treten mit dem Kräuterextrakt nur halb so viele unerwünschte Nebenwirkungen auf.

Ein Kommentator des British Medical Journal fordert weitere und exaktere Untersuchungen, um zu testen, ob das Kraut auch gegen schwere Depressionen hilft. Wer blass mit einem Tässchen Johanniskraut-Tee seine Stimmung etwas aufhellen möchte, kann dieses Hausmittel ruhig versuchen, ohne die Ergebnisse künftiger Studien abzuwarten. – Astra-Pressedienst