

Naturheilkundliche Behandlung orthopädischer Beschwerden

Praktische Anleitung zur ganzheitsmedizinischen Diagnostik und Therapie von Wirbelsäule und Gelenken

Dr. med. Franz Milz, Bad Grönenbach

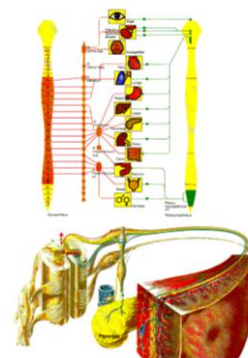
Orthopädische Beschwerden an der Wirbelsäule und den Gelenken sind weit verbreitet. Fast 80 Prozent der Bevölkerung klagen zumindest einmal im Leben über ernsthafte Schmerzen im Bereich der Bewegungsorgane. 30 Prozent wiederum haben chronische Störungen. Diese Erkrankungen stellen häufig nicht nur ein großes medizinisches Problem dar, sondern zugleich auch eine hohe volkswirtschaftliche Belastung.

Die Folgekosten von Wirbelsäulen- und Gelenkschmerzen, wie ärztliche und physiotherapeutische Maßnahmen, Medikamente, Arbeitsausfall, Rehabilitation und Frühberentung, verschlingen viele Milliarden Euro im Jahr.

Hinzu kommt: bei Umfragen hat sich gezeigt, dass die durchgeführten Therapien bei den Patienten nur auf geringen Anklang stoßen. Gefragt sind vielmehr Behandlungsmethoden, die schnell und anhaltend helfen sowie nebenwirkungsarm sind. Immer mehr informierte und verantwortungsbewusste Patienten erwarten verständlicherweise auch, dass die Therapien an den oft vielschichtigen Ursachen ansetzen. All diese Anforderungen erfüllt eine ganzheitsmedizinische Behandlung, die Strategien von Schulmedizin, Naturheilverfahren und Psychotherapie umfasst.

Diagnostische Einteilung

Eine wirksame Therapie setzt zuerst eine differenzierte Diagnostik voraus, die auch unkonventionelle, das heißt komplementärmedizinische Diagnoseverfahren einbezieht. Dazu gehören die Humoral- und F.X. Mayr-Diagnostik, Reflexzonendiagnostik (Ohr- und Fuß) sowie die Regulations-Thermometrie (Thermoregulationsdiagnostik) nach Rost/ Eidam. Die Regulations-Thermometrie Analyse (RTA) ist eine non-invasive Basis-Diagnostik, die auf den Gesetzmässigkeiten der Wärmephysiologie beruht. Über die viszerokutanen Reflexbögen ist die Haut mit den darunter liegenden Organen verbunden. Auf der Hautoberfläche wird mit Hilfe eines sensiblen thermischen Sensors die Temperatur an fest definierten Messarealen abgenommen, welche den verschiedenen Fachrichtungen anzugleichen sind.



Unter praktischen Gesichtspunkten lassen sich schmerzhafte Erkrankungen der Bewegungsorgane in sieben große Gruppen einteilen, wobei verletzungsbedingte Beschwerden nicht berücksichtigt sind:

1. Störungen an Wirbelsäule und Gelenken durch Über- und Fehlbelastung
2. Reflektorische Schmerzen durch primäre Erkrankungen außerhalb der Bewegungsorgane
3. Abnutzungerscheinungen von Wirbelsäule und Gelenken, inkl. Osteoporose
4. Fehlbildungen der Wirbelsäule (zum Beispiel Skoliose)
5. Entzündlich-rheumatische Erkrankungen
6. Systemische Erkrankungen mit Befall von Wirbelsäule und Gelenken
7. Tumorbefall der Bewegungsorgane

Im Alltag meist funktionelle Beschwerden

In der Praxis stehen sogenannte funktionelle Beschwerden mit rund 90 Prozent zahlenmäßig weit im Vordergrund. Am häufigsten sind hierbei schmerzhafte Störungen durch Über- und Fehlbelastung der Bewegungsorgane sowie reflektorisch bedingte Schmerzen (Gruppe 1 und 2).

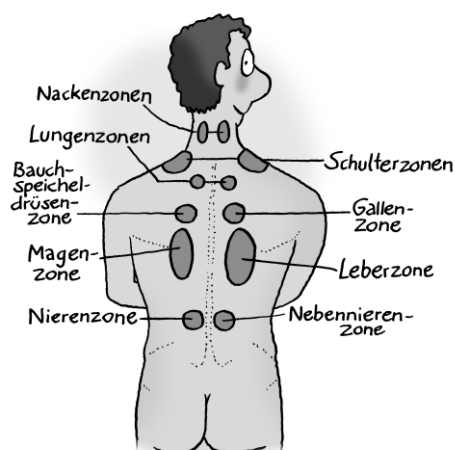
Auf den Ort der Schmerzen bezogen, lassen sich dabei lokale Beschwerden an Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule (sogenannte HWS-, BWS- und LWS-Syndrome), ausstrahlende Beschwerden (sogenannte pseudoradikuläre Syndrome) und echte Nervenwurzelreizsyndrome durch eine knöchern-mechanische oder weichteilbedingte Quetschung eines peripheren Nervs (zum Beispiel des Ischias durch einen Bandscheibenvorfall) unterscheiden.

Reflektorische Schmerzen gehen häufig von Störfeldern oder Herden aus, die fern vom Ort der eigentlichen Schmerzempfindung sind. Sie haben mehr flächig-diffusen und wechselhaften Charakter. Ursachen können tote Zähne, chronisch vereiterte Mandeln, Nasennebenhöhlen-Erkrankungen, im weiteren Sinne häufig ein überlasteter, beziehungsweise kranker Magen-Darmtrakt (s.u.). Auch akute und chronische Infekte lösen häufig vorübergehende Schmerzen an Knochen und Muskeln aus.

Reflexzonendiagnostik

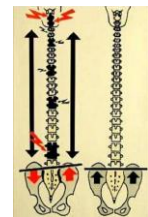
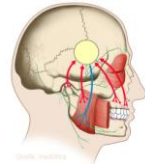
In Ergänzung zu den allgemein anerkannten Risikofaktoren (muskuläre Überlastung, Abnutzung, Fehlstatik, etc.) gibt es aus naturheilkundlicher Sicht noch wesentliche andere Ursachen für die Entstehung orthopädischer Beschwerden, die weitverbreitet und im Alltag äußerst belastend sind.

Hervorzuheben sind hier lokale Verhärtungen des Bindegewebes, an typischen Stellen als Gelosen tastbar, verursacht durch Übersäuerung, Stoffwechselschlacken oder auf reflektorischem Wege durch funktionsgestörte Organe. An speziellen, meist sehr schmerzhaften Verquellungen des Rückens kann man dem Patienten den Verschlackungszustand seines Gewebes und mögliche Auslöser durch Leber, Nieren oder Nebenhöhlen eindrücklich demonstrieren (s. u. Abb. Aschner-Zonen). Zur direkten Behandlung eignet sich hier vor allem die Technik der blutigen Schröpftherapie (s.u.)



Craniomandibuläre Dysfunktion

Ein schmerzhafter Beschwerdekomples, in seiner Symptomatik sehr vielschichtig, wird häufig vom Kiefergelenk ausgelöst: Schmerzen beim Kauen, Nackenschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, etc. Auch Funktionsstörungen im Beckenbereich (Schiefstand, etc.) oder eine muskuläre Wirbelsäulenfehlstatik können durch eine Fehlbelastung der Kiefergelenke ausgelöst werden, die bekannt ist als Cranio-Mandibuläre-Dysfunktion. Mit der Regulations-Thermometrie hat Dr. Andreas Oberhofer / Innsbruck ein spezielles Messprogramm entwickelt, wo sich dies objektivieren lässt. Die therapeutische Konsequenz besteht in der Verordnung spezieller Aufbiss-Schienen, Neuraltherapie / Ohrakupunktur zur Akutbehandlung und dann natürlich in einer zahnärztlichen Behandlung zur Verbesserung der Occlusion.



Röntgenbefund versus reale Schmerzursachen

Mit zunehmendem Alter gewinnen Abnutzungserscheinungen am Bewegungsapparat (sogenannte degenerative Veränderungen, zum Beispiel die Arthrosen) sowie die Osteoporose an Bedeutung (Gruppe 3). Für knöcherne Verschleißerscheinungen werden im medizinischen Sprachgebrauch viele Begriffe verwendet, die zwar im Röntgenbild, Kernspin, etc. genaueste morphologische Beschreibungen darstellen, aber oft keine spezifischen therapeutischen Konsequenzen nach sich ziehen. Begriffe wie Osteochondrose, Spondylose und Spondylarthrose verunsichern den Patienten eher. Aus den im Röntgenbild erkennbaren „Zacken“ lassen sich nicht einfach Rückschlüsse auf die Intensität der Beschwerden eines Patienten ziehen. Ein Großteil der Schmerzen entsteht nämlich gar nicht direkt durch den knöchernen Teil des Gelenkes, sondern in den Weichteilen!

Hier ist bei fortgeschrittenem Verschleiß einzelner Gelenke die High-Tech-Medizin heute in der Lage, durch operativen Gelenkersatz ein weitgehend schmerzfreies Leben zu ermöglichen. Für das Gros der alltäglichen Beschwerden auch älterer Patienten mit Arthrosen ist das breite Spektrum von Methoden auf ganzheitlich-natürgemäßer Basis meist viel nützlicher als die Verordnung eines Schmerzmittels.

Differenzierte Diagnose und individuell angepasste Therapie

Eine exakte fachliche Diagnosestellung und Differenzierung der Beschwerden (auch unter komplementärmedizinischen Gesichtspunkten) verhindert andererseits, dass beispielsweise Patienten mit schweren rheumatischen Erkrankungen die notwendige schulmedizinische Therapie nicht erhalten und unangemessen mit (Alternativ)-Methoden jahrelang erfolglos behandelt werden.

Beispiel: klassische Homöopathie als ausschließliches Behandlungsverfahren beim akuten Schub einer chronischen Polyarthrit oder bei einer fortgeschrittenen Osteoporose. Hier sollten zum Wohle des Patienten anfangs durchaus auch allopathische („schulmedizinische“) Medikamente eingesetzt werden. Gleichzeitig ist eine unterstützende Behandlung mit biologischer Therapie immer angezeigt.

Im Gegensatz zu diesen Beispielen lassen sich bei den oben angegebenen ersten drei Gruppen orthopädischer Beschwerden ausgezeichnete hervorragende therapeutische Ergebnisse fast ausschließlich mit natürlichen Heilverfahren erzielen.

Therapeutische Umsetzung durch orthopädische Basistherapie

Unverzichtbare Grundlage jeder Therapie gerade bei funktionellen Beschwerdebildern ist zunächst die konsequente und fachgerechte Durchführung von Maßnahmen, die man als orthopädische Basistherapie bezeichnen kann. Dazu gehören folgende grundlegende Maßnahmen:

- Ausgleich von Fehlstatik (zum Beispiel maßvoller Beinlängenausgleich), Pufferabsätze / Joggingsschuhe mit besonders weichen Sohlen oder spezielle orthopädische Hilfsmittel (Orthesen)
- Krankengymnastik (zur Muskeldehnung und –kräftigung, Koordination von Bewegungen),
- Rückenschule und ergonomische Beratung zum Entdecken falscher Bewegungsmuster und Erlernen eines wirbelsäulengerechten Verhaltens im Alltag,
- Elektrotherapie und Mechanotherapie, insbesondere Traktionsbehandlungen (manuell oder mit Geräten), spezielle Lagerungstechniken, z.B. Stufenbett
- Wasser-, Wärme- und Kälte-Therapie, oft verstärkt im Rahmen von Kuren oder Rehabilitationsmaßnahmen
- Chirotherapie und andere Formen manueller Medizin bei einfachen Funktionsstörungen („Blockierungen“) von Gelenken an Wirbelsäule und Gliedmaßen.

Die genannten Methoden sind gleichsam die Schnittstelle zwischen Schul- und Komplementärmedizin und können beiden zugerechnet werden.

Viele Patienten mit Rücken- und Gelenksbeschwerden haben derartige Behandlungsmaßnahmen bereits erhalten und sind trotzdem weiter schmerzgeplagt. Der ausschließlich schulmedizinisch orientierte Arzt setzt nun in der Regel konventionelle Methoden ein, wie reine Schmerz- oder Rheumapräparate, Cortison oder Injektionen mit Lokalanästhetika. Solche Maßnahmen helfen zwar oft zunächst, beseitigen aber nur kurzzeitig das Symptom und beinhalten viele, zum Teil ernsthafte Nebenwirkungen.

Schmerztherapeutisch wirksame Naturheilverfahren

Klassische europäische und fernöstliche Heilverfahren

Für den naturheilkundigen Therapeuten eröffnet sich mit dem Einsatz schmerztherapeutisch wirksamer Naturheilverfahren eine Fülle von Möglichkeiten, die bei vielen Beschwerdebildern vor allem in den diagnostischen Gruppen 1-3 (s. Abb.) tatsächlich oft völlig ausreichend sind. Dazu zählen die Akupunktur (Körper- und Ohrakupunktur), Neuraltherapie und Reflextherapien, insbesondere die Fußreflexzonentherapie nach Hanne Marquardt, welche sich zunehmender Beliebtheit unter Patienten erfreut. Allerdings muss auch vor übertriebenen Erwartungen bei den genannten Verfahren als Monotherapie gewarnt werden.

Ausleitende Heilverfahren

Weniger bekannt sind dagegen immer noch die sog. ausleitenden Verfahren (Aschner-Methoden) im Rahmen der orthopädischen Schmerztherapie. Sie werden auch humoraltherapeutische Verfahren genannt, weil sie sich aus der früheren „Säftelehre“ entwickelt haben. Dazu zählen

- Schröpftherapie (vor allem die blutige, weit weniger die trockene Schröpfung!),
- Canthariden-Pflaster,

- Baunscheidt-Verfahren,
- Blutegel-Behandlung,
- Verschiedene Aderlaß-Verfahren.

Aschner-Verfahren sind in der Lage, schmerzhafte Schwellungen in Haut, Bindegewebe und Muskulatur zu reduzieren, die Gelenkkapsel zu entquellen und schmerzfördernde Stoffe (Schmerzmediatoren) aus dem Körperinneren an die Hautoberfläche zu befördern. Sie wirken dadurch akut schmerzlindernd, entzündungshemmend und können bei vielen Beschwerdebildern ganz unterschiedlicher Ursache an Wirbelsäule und Gelenken erfolgreich eingesetzt werden.

Erfolgreich eingesetzt werden sie zum Beispiel als Schröpftherapie bei lokalen Rückenschmerzen (an den typischen Gelenken und Triggerpunkten), als Cantharidenpflaster bei Arthrose-Schmerzen an Knie- und Sprunggelenken, Schulter und Ellenbogen oder als Baunscheidt-Verfahren bei diffus-flächigen Wirbelsäulebeschwerden. In der Praxis kombiniert man die verschiedenen Verfahren häufig miteinander.

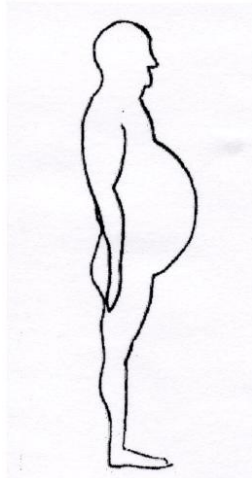
Mehr dazu im Kapitel Ausleitende Heilverfahren von Dr. Franz Milz, Fachbuch „Leitfaden Naturheilkunde“ Schmiedel und Augustin, Urban & Fischer Verlag.

Der Bauch beeinflusst die Wirbelsäule

Ein Schmerztherapeut sollte die enge Wechselbeziehung zwischen funktionsgestörten Eingeweiden durch eine überlastete Verdauung mit möglichen Beschwerden an der Wirbelsäule ernst nehmen. Der Magen-Darm-Bereich ist bei vielen Patienten durch Fehl- und Überernährung eine Quelle von Stoffwechselbelastungen und Organerkrankungen (Fettleber, Darmdivertikel usw.). Haupternährungsfehler sind: Wir essen meist zu viel, zu oft, zu vielerlei, zu schnell, zu spät und zu unachtsam! Unsere üblichen Ernährungsgewohnheiten sind Ursache einer Vielzahl von Magen-Darm-Beschwerden. Sie führen nicht nur dort lokal, sondern können überall im Bindegewebe von Wirbelsäule und Gelenken zu vielerlei Beschwerden führen.

Warum? Gärungs- und Fäulnistoxine des Darmes werden auch im weniger durchbluteten Gewebe der Bewegungsorgane abgelagert, das heißt in Sehnenansätzen, Bändern und Knorpelgewebe und natürlich auch der Muskulatur. Dort führen sie zu orthopädischerseits unerklärlichen Schmerzzuständen, die dann mit unangemessenen Schmerz- oder Rheumamitteln angegangen werden.

Diese Darmtoxine nachzuweisen ist zwar grundsätzlich labortechnisch möglich, aber in der Praxis nicht nötig. Es reicht den Bauch genau zu untersuchen, Befindlichkeitsstörungen zu eruieren und nach Essgewohnheiten zu fragen. Vor allem aber sollte man sich die Bauchform genau ansehen. Sie bestimmt wesentlich die Körperhaltung (s.u. Abb.) und kann vielerlei Muskelverspannungen und Haltungsveränderungen des Rückens auslösen.

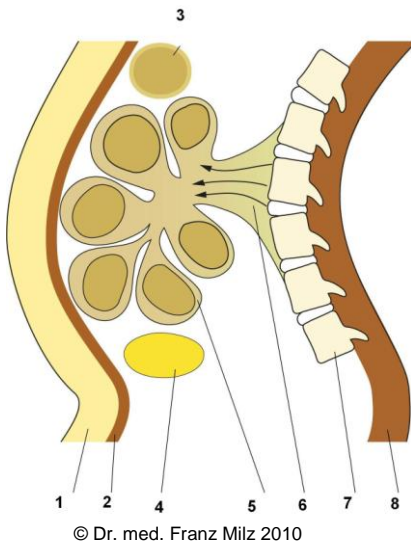


Sog. Trommelträgerhaltung bei ausgeprägtem Gas- u. Kotbauch, die zu mit Belastungen der gesamten Wirbelsäule führt
© Dr. med. Franz Milz, 2010



Sog. Entenhaltung mit einer verstärkten LWS-Lordose und reaktiver Schulter-Nacken-Verspannungen bei deutlicher Kotbauch-Ausprägung
© Dr. med. Franz Milz, 2010

Die Bauchformen haben in der Terminologie der Mayr-Ärzte zum Teil recht amüsante Bezeichnungen: Gasbauch, Kotbauch, etc. Eine weitere, oft übersehene abdominelle Ursache für tiefsitzende Rückenschmerzen stellt in diesen Zusammenhang die leicht tastbare, vergrößerte Gekrösewurzel des Darms (Radix mesenterii) gemeinsam mit den überblähten, vergrößerten Darmschlingen dar. Sie ist Folge der langdauernden Überlastung der Eingeweide durch zuviel Nahrung oder chronischen Entzündungen.



1. Bauchwand
2. Bauchmuskulatur
3. Dickdarm
4. Blase
5. Dünndarm
6. **Gekröse**
7. LWS
8. Rückenmuskulatur

© Dr. med. Franz Milz 2010

Definition Schlackstoffe

Als Schlacken bezeichnet man alle ausscheidungspflichtigen Stoffwechselprodukte. Und davon gibt es jede Menge. Mehr dazu in meinem Buch „KISS YOUR LIFE®- die Mayr-Kur am Wochenende“ (s.u.)

Nach einer entsprechend langen Mayr-Kur von mindestens zwei bis drei Wochen verschwinden in der Regel Weichteilschmerzen an völlig unterschiedlichen Körperregionen. Der ganze Bindegewebsraum des Körpers wird drainiert und die verkleinerten Eingeweide üben keinen schmerzhaften Zug mehr an der LWS aus. Ein Ausdruck der Entgiftung, Entsäuerung und Entschlackung ist zum Beispiel die Besserung von Schmerzen bei einer Kniearthrose.

Konsequenz: Stoffwechsellastung mit der Mayr-Kur als Schmerztherapie

Therapeutisch notwendig sind bei abdominell verursachten orthopädischen Bildern zunächst Maßnahmen zur Entlastung der Eingeweide, Reduzierung des Bauchvolumens und langfristig Gewichtsabnahme. Heilfasten oder noch besser eine ganz differenzierte Therapie nach F.X. Mayr sind hier die Methoden der Wahl.

Die geringere Nahrungszufuhr führt zu verringerter Bildung von Schmerzstoffen (Eicosanoide) und einer intensiven Entschlackung durch vermehrte Ausscheidung von Schlackstoffen. Abführende Maßnahmen mit Bittersalz entlasten den Darm und entquellen schrittweise das ganze Bindegewebe des Organismus, rasch spürbar in freierer Beweglichkeit der großen und kleinen Gelenke.

Colon-Hydro Therapie

Im Vorfeld einer Mayr-Kur kann bereits durch eine Serie von **Colon-Hydro Therapien** der Darm entlastet werden, z.B. im Rahmen einer „**Leber-Galle-Kur nach Moritz**“ oder auch der Wochenendkur nach Mayr (s. Buchempfehlung). Bei dieser sehr hilfreichen Maßnahme werden heute immer öfter auch Zusätze wie Kaffee, Elektrolyte und spezielle Cholagoga appliziert. Spülungen des Dickdarms mit schlackenlösenden, die vielen „Darmbuchten“ sanft pflegenden Effekten gehören heute zum Standard einer richtigen Mayr-Kur.

Ganzheitliche Mayr-Kur

Umfassenden Charakter erhält eine Mayr-Kur dann, wenn nicht nur Begleitkrankheiten mit biologisch-naturheilkundlichen Maßnahmen mitbehandelt werden, sondern wenn unter Einbeziehung von Atemtherapie, gezielter Selbstreflexion und therapeutischen Gesprächen und auch psychische Aspekte des Patienten intensiv thematisiert werden (s. auch letzter Abschnitt)

Angenehme Kur-Effekte: Schönerer Bauch und Gewichtsnormalisierung

Die Funktionsverbesserung und Entstauung innerer Organe bei der Mayr-Kur führt rasch zu einer schlankeren bzw. schöneren Bauchform und -größe, schließlich auch zu einer besseren Körperhaltung des Patienten. Langfristig entlastet die Gewichtsreduktion Wirbelsäule und Gelenke und kann dadurch als ursächliche Schmerztherapie angesehen werden.

Phytotherapie als sanfte Maßnahmen

Zu den schmerztherapeutisch wirksamen Naturheilverfahren im weiteren Sinne gehören Heilpflanzen. Gesicherte Wirkungen sind bisher nur von der Brennessel, Teufelskralle und Weidenrinde bekannt. Für eine schmerzlindernde Wirkung müssen sie hoch dosiert und lange genug verordnet werden, meist über Monate hinweg. Alle anderen Heilpflanzen haben für eine Schmerztherapie meist nur eine therapieunterstützende Bedeutung. Deshalb muss gerade bei „pflanzlichen Schmerzmitteln“ vor übertriebenen Erwartungen als ausschließliches Behandlungsverfahren gewarnt werden. Gleiches gilt für die Homöopathie.

Ergänzende Mikronährstofftherapie

Durch chronische Fehlernährung, schlechte Resorptionsbedingungen bei Magen-Darm-Störungen oder durch Umweltbelastungen auf Grund von Schwermetallen oder anderen Toxinen leiden heute viele Menschen unter einem Mangel an Mikronährstoffen. Das heißt, es besteht ein Defizit an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Folge davon ist eine schlechtere Schmerzverarbeitung des Organismus, Trophik (Ernährungszustand) von Bindegewebe und Muskulatur sowie Einschränkung des Allgemeinbefindens. Die gezielte Zufuhr von dem Körper fehlenden lebenswichtigen Stoffen in natürlicher oder auch synthetischer, aber hypoallergener Form ist logisch.

Ein ähnliches Therapieprinzip liegt der sogenannten orthomolekularen Therapie zugrunde: hier werden hoch- und höchstdosierte Gaben von Mikronährstoffen eingesetzt und deren spezifische schmerzhemmende bzw. heilungsfördernde Wirkung genutzt. Dies konnte in vielen, vor allem US-amerikanischen Untersuchungen nachgewiesen werden. Beispiel: Vitamin B6 in „Megadosen“ beim Karpaltunnelsyndrom (Nervendruckschädigung im Bereich der Handwurzelknochen mit Schwund der Daumenballenmuskulatur).

Enzymtherapie

Hochdosierte Enzyme, insbesondere die Ananas-Enzyme, sind bei längerer Einnahme durchaus in der Lage, Schwellungen, Entzündungen und damit Schmerzzustände an Wirbelsäule und Gelenken zu reduzieren. In der Sportmedizin sind Enzyme inzwischen fester Bestandteil der Therapie, etwa bei frischen Verletzungen. Als Monotherapie werden Enzyme vermutlich ansonsten etwas zu hoch geschätzt.

Psyche im Blick

Bei jeder chronischen Krankheit mit langdauernden Schmerzen ist auch der Einfluss seelischer Faktoren zu berücksichtigen. Die Psycho-Orthopädie hat heute einen festen Platz im Behandlungsplan lange bestehender orthopädischer Beschwerden.

Stress, Überforderung, Ärger oder andere negative Emotionen können sich im Haltungs- und Bewegungsapparat als muskuläre Schmerzen, Verspannungen und Veränderungen des natürlichen Körpergefühls zeigen. Oft führt erst die körperliche Symptomatik den Patienten zum Arzt.

Im Vordergrund der Behandlung stehen lösungsorientierte Gespräche, z.B. die positive Psychotherapie nach Dr. med. Nosrat Peseschkian. Als körperorientierte Akuthilfe sind einfache Entspannungsübungen für den Alltag angezeigt, z.B. die progressive Muskelentspannung, autogenes Training und vor allem Atemübungen als vielleicht wichtigste und sofort hilfreiche Maßnahme des Patienten. Allerdings muss man sie richtig erlernen und korrekt durchführen.



© Werner Tiki Küstenmacher 2009

Aus dem Buch von Dr. med. Franz Milz: KISS YOUR LIFE - Die Mayr-Kur am Wochenende. Kösel-Verlag, München 2009

Viele Schmerzsyndrome sind Ausdruck einer anhaltenden tieferen seelischen Problematik des Patienten und weisen auf innere Konflikte mit dem eigenen Leben hin, der Umwelt und im Besonderen mit der eigenen Familie. Ursächliche therapeutische Ansätze hierfür sind z.B. die systemische Familientherapie nach Bert Hellinger oder ein fundiertes psychotherapeutisches Coaching.

Grundsätzlich geht es hier darum dem Patienten zu mehr Bewusstsein zu verhelfen, ihn aus seiner Unbewusstheit ins Verstehen, Erkennen und Annehmen zu begleiten: Wie kann ich mich und meine Lebenssituation bejahend akzeptieren und dann langsam ändern? Wie kann ich mit meinen Gefühlen besser umgehen, damit ich sie nicht über den Körper ausdrücken muss? Warum mache ich mir immer wieder zuviel Druck? Wie reduziere ich meinen Alltagsstress? Was sind für mich sinnvollere Lebensziele, als die, denen ich jetzt nachjage? Welche Beziehung habe ich zu mir, meiner Umwelt und auch Gott?

Therapieplan, aktive Mitarbeit und Eigeninitiative nötig

Entscheidend für den therapeutischen Erfolg ist die Erarbeitung eines individuell abgestimmten Therapiekonzeptes für den Patienten, vor allem behutsam differenziert im Hinblick auf seine jeweilige Konstitution. Das ist ein häufig vernachlässigter Aspekt einer „Einheitsmedizin“. Die Behandlung wird stattdessen nach der Stärke der Beschwerden, Alter und Konstitution des Patienten spezifisch gestaltet.

Die Kunst besteht darin, die notwendigen Grenzen der jeweiligen Methode zu kennen und gegebenenfalls auch konventionelle, also allopathische Schmerzmedikamente einzusetzen. Der versierte naturheilkundliche Therapeut wird sich überwiegend naturgemäßer Heilverfahren bedienen.

Commitment zur Gesundheit

Ganzheitlich orientierte, naturheilkundliche Schmerztherapie ist heute wichtiger denn je. Sie bezieht den Menschen mit Leib und Seele in die Behandlung mit ein und verlangt eine gewisse Eigeninitiative. Letztlich hängt fast alles von der Bereitschaft des Patienten ab, an der Wiederherstellung seiner Gesundheit mitzuarbeiten.

Der Übergewichtige braucht einen klaren und mehrmals wiederholten Entschluss zum langfristig erfolgreichen Abnehmen, ein „Commitment“. Der Stoffwechselgeschädigte profitiert nur durch regelmäßige Entschlackungsmaßnahmen und der Muskelschwache

gewinnt einzig durch tägliches Training Stabilität in seinem Bewegungsapparat. Alle diese Therapiemaßnahmen sind Maßnahmen einer ursächlichen Schmerzvorbeugung.

Behandlung ohne Nebenwirkungen

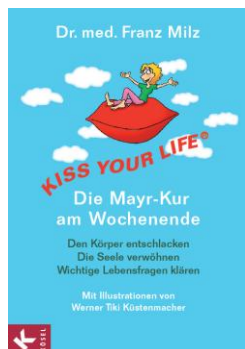
Mit den genannten Verfahren ist es möglich zahlreiche orthopädische Schmerzen auch ohne Chemie wirksam zu reduzieren oder ganz zu beseitigen. Vor langfristigem Missbrauch auch mit sog. kleinen Schmerzmitteln muss aus vielen Gründen gewarnt werden. Sie können u.a. zu schweren Nierenschäden führen. Schließlich werden fast 50 Prozent der jährlich neu erkrankten dialysepflichtigen Patienten durch Nebenwirkungen eben chemisch-synthetischer Schmerzmittel verursacht.

Es lohnt sich also gerade bei Problemen an Wirbelsäule und Gelenken sich mit dem Konzept der alternativen ganzheitlichen Schmerztherapie auseinanderzusetzen.

Autor: Dr. med. Franz Milz

Arzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für ganzheitliche F.X. Mayr-Medizin e.V.
Naturheilverfahren, Chirotherapie, Psychotherapie
Am Schlossberg 6, 87730 Bad Grönenbach
Tel: 08334-9893390, Fax: 08334-98933911
www.dr-milz.de

Ergänzend zu diesem Artikel eignet sich das Buch des Autors zu einer neuen Form von Mayr-Kur in Eigenregie am Wochenende



Schon wieder ein Diätbuch? Ja! Aber keines, wie Sie es bisher kennen! Dr. med. Franz Milz zeigt, dass Diät-Tage nicht nur dem Körper gut tun sollen, sondern auch Geist und Seele.

KISS YOUR LIFE® ist ein innovatives und begeisterndes Buch, das jedem zu empfehlen ist, der seinem Leben neue, positive und authentische Impulse schenken möchte.

A.Jahn

ISBN: 978-3-466-34536-6, Kösel-Verlag 27.50 CHF

KISS YOUR LIFE® – die Kunst, gesünder und glücklicher zu leben

Entspannend, heilend, befreiend: Die neue, ganzheitliche Mayr-Kur nach Dr. med. Franz Milz schafft ungeahnte Möglichkeiten, in relativ kurzer Zeit viel Kraft zu schöpfen, Belastendes loszulassen und Veränderung zu wagen. Doch erstmals kann sich die seit rund 100 Jahren bekannte und bewährte Methode zur Entgiftung und Entschlackung jetzt auch der zeitdickte Mensch von heute gönnen – und zwar am Wochenende!

Nicht nur der Körper steht dabei im Mittelpunkt, sondern vor allem auch die Seele. Stress abbauen, Selbstvertrauen stärken, Konflikte lösen, Partnerschaften vertiefen, persönliche Ziele finden und vieles andere mehr:

12 Themen laden Sie ein, sich selbst besser kennenzulernen und Ihre Lebensqualität gezielt zu verbessern.

Besuchen Sie zu diesem Thema unser Seminar mit Dr. Franz Milz, am 16. April 2011 in Cham.

Weitere Info erhalten Sie unter www.kompmed.ch Seminare!