

## Expertengespräch: Schmerztherapie

Viele Schmerzen lassen sich mit ganzheitlichen Verfahren gut behandeln. Dr. Hans P. Ogal, Spezialist für ganzheitliche Schmerztherapie, und der Bewegungsphysiologe Thomas Gisler geben Auskunft.

### Welche Rolle spielen ganzheitliche Methoden bei der Schmerztherapie?

*Ogal:* Eine ganzheitliche Therapie widmet sich neben der akuten Schmerzbehandlung stets der Suche nach den Ursachen der Erkrankung. Die Ursachen chronischer Schmerzerkrankungen können so eruiert, verstanden und behandelt werden. Traumata, ungünstige Ernährungsgewohnheiten, Stoffwechselprobleme, Umwelteinflüsse, körperliche Fehlbelastungen, Verletzungen, Störungen des Immunsystems sowie der Konstitution bzw. der erblichen Veranlagung zählen zu den wichtigsten Faktoren, die in ihrer Summe an der Krankheitsentwicklung beteiligt sein können. Solche schädigenden Faktoren werden durch eine Erweiterung des normalen diagnostischen Spektrums gefunden, um sie dann gezielt behandeln zu können.

Bei der Akuttherapie von Schmerzen sollte ohne ideologisches Festhalten an einer bestimmten Therapieform das Verfahren zum Einsatz kommen, das den Schmerz schnellstmöglich reduziert. Dies, um einerseits den Patienten optimal zu entlasten und andererseits einer Chronifizierung vorzubeugen. Hierbei kann die Schmerzsymptomatik mit konventionellen Methoden unterdrückt werden, wenn ich als Arzt die Ursache verstanden habe und diese parallel mitbehandele.

Beispielsweise kann ich beim akuten schweren Migräneanfall Triptane einsetzen und gleichzeitig langfristig Störfelder sowie eine Dysbiose beseitigen, die eventuell bei dieser Patientin die Ursache der Migräneerkrankung sind.

### Welche Schmerzen lassen sich ganzheitlich behandeln?

*Ogal:* Jeder Schmerz lässt sich ganzheitlich beeinflussen, wenn wir die Ganzheitlichkeit auf alle Methoden ausdehnen, die uns zur Schmerzreduktion zur Verfügung stehen. Die Domäne der Ganzheitsmedizin ist die Suche und Behandlung der Ursachen. Somit bieten sich vor allem chronische Schmerzerkrankungen für eine ganzheitliche Herangehensweise an. Diese sollte aber immer von einer schnellstmöglichen Schmerzreduktion begleitet werden.

### Ist der Eindruck falsch, dass wir in sehr schmerzhaften Zeiten leben?

*Gisler:* Nicht ganz, denn wir leben wirklich in einer Zeit, in der die Zahl der Menschen, die an Problemen in den Bewegungssystemen leiden, auffällig zunimmt. Etwa 60% aller Patienten, die heute eine Arztpraxis aufsuchen, haben Probleme mit dem Bewegungsapparat. Die heutige Lebensweise ist körperfeindlich und gegenüber den Bewegungssystemen speziell destrukturierend. Physiologisch sind wir ja Geher und biologisch gesehen der Bewegung verpflichtet. Der Körper ist für die heutige Berufswelt und zunehmend auch für die private Welt nicht adäquat konstruiert. Der Körper braucht einfach einen gewissen dynamischen Ausgleich zu einer sitzenden, passiven Tätigkeit, die allzu viele destruktive Störfaktoren aufweist. Schon wenig zeitlicher Aufwand, etwa 20–30 min pro Tag oder in gewissen Fällen sogar etwas weni-

ger, genügen, um diese Probleme so weit in den Griff zu kriegen, dass die enormen Zunahmen der Beschwerden in den Bewegungssystemen nicht so gravierend verlaufen. Das Optimale wäre ein individuell zugeschnittenes Programm, weil jeder andere physische sowie prädisponierte Voraussetzungen und somit andere Ansprüche und andere Defizite aufweist. Wenn das nicht zu realisieren ist, wäre eine andere Lösung, Trainings- oder Bewegungsangebote zu kreieren, die den heutigen Belastungssituationen, die man mehr oder weniger definieren kann, möglichst optimal entgegenwirken. Demjenigen, der z.B. sehr häufig in halbwegs gebückter Haltung am Computer sitzt, könnten zwei oder drei gezielte, gut modulierte Übungen helfen. Diese Übungen würden sowohl prophylaktisch als auch therapeutisch wirken.

### Wo haben die ganzheitlichen Verfahren ihre Grenzen und wo ihre besondere Berechtigung?

*Ogal:* Die Grenzen erreiche ich, wenn ich mit einer Methode nicht mehr weiter komme. Das heisst nicht, dass diese Methode nicht wirkt, sondern dass eventuell andere Verfahren vorher eingesetzt werden sollten. Wenn etwa Akupunktur oder Klassische Homöopathie keine ausreichende Wirkung mehr zeigen, muss ich an mögliche Belastungen, wie z.B. an Störfelder, Dysbiose, Toxine oder geopathologische Belastungen, denken und diese primär behandeln. Meine 20-jährige Erfahrung in der täglichen Behandlung von Schmerzpatienten



**Thomas Gisler** (gisler@medibalance.ch) ist Bewegungs- und Leistungsphysiologe in Luzern. Nach einer Ausbildung zum Sportlehrer und einer Weiterbildung in Sport- und Bewegungstherapie studierte er schwerpunktmässig Bewegungs-, Belastungs- und Leistungsphysiologie; seine heutige Haupttätigkeit liegt in der translatorischen Forschung. Sein aus dieser Forschung entstandenes STT-Konzept erlaubt die differenzierte Befundung der aktiven und passiven Bewegungssysteme insbesondere bei Schmerzen. Er arbeitet eng mit niedergelassenen Allgemeinpraktikern zusammen und unterrichtet seine Methode an der Heilpraktikerschule Luzern.

«Es ist entscheidender für das Alter, die Muskulatur zu trainieren als Herz und Kreislauf.»

zeigt, dass nach einer Beseitigung möglicher Belastungen Verfahren wie Akupunktur oder Homöopathie wieder wunderbar wirken. Die strengen Grenzen zwischen konventioneller und ganzheitsmedizinischer Schmerztherapie sollten im Interesse unserer Patienten weiter überwunden werden, da eine Kombination der Verfahren häufig am besten hilft.

### Wie gehen Sie bei der Auswahl der Therapie vor?

*Ogal:* Die Erfahrung zeigt, dass bei bestimmten Schmerzerkrankungen Verfahren zum Einsatz kommen, die sich über Jahrzehnte bewährt haben. Jedoch muss der Behandler immer offen für einen Strategiewechsel sein und sich bei einem nicht optimalen Verlauf fragen, ob das gewählte Verfahren auch wirklich das beste ist.

Hierfür braucht es Kenntnisse verschiedener Verfahren der Ganzheitsmedizin. Herbert Pietschmann, Professor für Theoretische Physik/Universität Wien, schrieb dazu sehr passend: «Habe ich nur eine Behandlungsmethode zur Verfügung, so unterliegt es meiner Sorgfaltspflicht, sie richtig zu verwenden. Habe ich zwei oder mehrere Verfahren zur Verfügung, so übernehme ich als Therapeut die Verantwortung, welches der Verfahren das beste für meinen Patienten ist.» Bei der Auswahl der Verfahren sollten zudem die vier Grundregeln der hippokratischen Medizin Beachtung finden:

- Beachte die individuelle Konstitution.
- Nutze die heilenden Kräfte der Natur.
- Alles zur rechten Zeit und im rechten Mass.
- Nutzen oder wenigstens nicht schaden.

### Wie gehen Sie vor, wenn jemand unter starken Rücken- oder Nackenschmerzen leidet?

*Gisler:* Zuerst ist eine Analyse dieser Systeme angesagt. Das ist die Basis für die Statusadaptierte Trainingstherapie (STT). Bei Rückenbeschwerden analysiere ich z.B. 40–80 Muskulaturen, die entsprechenden Gelenke, die Statik, die Funktionen und natürlich die Schmerzorte, die Schmerzursachen. Aufgrund dieser Analyse und den etwa 200 Informationen, die ich in 30–40 min erhalte, erfolgt dann die Diagnose. Je nach Pathologie oder Schmerzzustand gibt es eine Abfolge von therapeutischen Schritten. Vorerst geht es um die Schmerzreduktion, die mit ganz sanften Übungen eingeleitet wird, die aber anatomisch-topografisch gezielt wirken. Krafttraining oder andere starke Belastungen sind in diesem Moment noch kontraindiziert. Diese kleinen, spezifisch modulierten Bewegungen haben eine enorme Wirkung auf das Gewebe und die Gewebequalität. Sie verbessern die

Mikrozirkulation, die nutritiven Vorgänge und die neurophysiologischen Mechanismen. Den Effekt kann man auch empirisch bestätigen. Sanfte Bewegungen können schmerzphysiologisch eine Inhibition bewirken, wohingegen intensivere Bewegungen eine exzitatorische Wirkung haben können.

### Wenn man in diesem Bereich eingreifen würde, kann man die Empfindlichkeit des Körpers für Schmerzen reduzieren?

*Gisler:* Ja, dies ist möglich. Zum einen, indem man positiv auf das extrazelluläre Milieu einwirkt, d.h. unter anderem eine Verbesserung des pH-Wertes sowie Abtransport von durch Verletzungen freigesetztem Adenosintriphosphat (ATP). Beides sind Schmerzmediatoren. Zum anderen wird dabei gleichzeitig über neurophysiologische Regelkreise eine Hemmung der Schmerzleitung erreicht, vor allem im WDR-Neuron (Sammelneuron sämtlicher nozizeptiver Afferenzen), jedoch auch über inhibitorische Mechanismen im Zentralnervensystem. Die Erfahrung zeigt, dass solche Bewegungen sogar unmittelbar als schmerzlindernd empfunden werden, und nach wenigen Tagen dezimieren sie die Schmerzen deutlich oder oft sogar ganz.

### Wie stark unterscheidet sich die ganzheitliche Schmerztherapie zwischen Menschen, die schulmedizinisch den gleichen Befund haben?

*Ogal:* Eine ganzheitliche Behandlung sollte immer individuell sein. Patienten mit der gleichen Diagnose können unterschiedlicher Verfahren oder auch in den einzelnen Verfahren unterschiedlicher Mittel, Akupunkturpunkte, neuraltherapeutischer Behandlung usw. bedürfen. Auch die Behandlungszeit bis zum Erreichen des gewünschten Ergebnisses kann unterschiedlich lang dauern. Entscheidend sind die Konstitution und die Kondition der Patienten.



**Dr. med. Hans P. Ogal**

(hpogal@hotmail.com) ist Facharzt für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie (D) und Akupunktur/TCM ASA. Zudem ist er Lehrbeauftragter für Akupunktur, Energetik und Schmerztherapie der Philipps-Universität Marburg. Bis 30. Juni 2012 war Dr. Ogal stellvertretender Chefarzt der Aeskulap-Klinik und Leiter der Schmerztherapie. Ab September 2012 wird er seine Tätigkeit als Schmerzspezialist im Ambulatorium der Paramed ([www.paramed.ch](http://www.paramed.ch)) in Baar, Kanton Zug, aufnehmen.

*«Die Domäne der Ganzheitsmedizin ist die Suche und Behandlung der Ursachen.»*

Leider führt ein schematisches Vorgehen mit naturheilkundlichen Verfahren häufig nicht zu den erwünschten tiefgreifenden Behandlungserfolgen. Die belastenden Faktoren, die als Störmechanismen wirken, sind jedoch heutzutage sehr ähnlich und erleichtern eine Sanierung.

**Wir leben in einer sehr überalterten Gesellschaft mit Menschen, die mit 70 oder 80 Jahren «fast versteift» sind. Kann man ihnen mit Bewegungsübungen helfen?**

*Gisler:* Vielleicht ist das «Versteifen» sogar etwas biologisch Sinnvolles, denn wenn die Muskulatur zunehmend schwindet, muss ja irgendetwas anderes im Körper die Stabilisierung übernehmen. Es ist also eine biologische Notwendigkeit, dass andere Strukturen die Rolle des Stützmechanismus übernehmen. Das sind dann passive Strukturen, speziell die Gelenkkapsel – man nennt dies auch

«degenerative Stabilität». Die andere Frage ist natürlich die, ob wir die Muskulatur in diesem Ausmass verlieren müssen? Nach heutigem Wissen ist eine gute Muskulatur im Alter sehr wichtig – umgekehrt ist sie bei Muskelschwund verantwortlich für viele chronische Erkrankungen. Es ist entscheidender für das Alter, die Muskulatur zu trainieren als Herz und Kreislauf, und dabei spielt das Krafttraining eine sehr wichtige Rolle.

Wir dürfen nicht vergessen, dass es vor allem die Muskulatur ist, die uns zur Bewegung befähigt und dadurch einen sehr hohen Anteil zur Lebensqualität beiträgt. Im Gegensatz zum Knochen, der nach 30 Jahren dann doch eher tendenziell abnimmt, ist die Muskulatur sehr lange aufbaufähig. Es gibt Krafttrainingsstudien mit 80- bis 90-Jährigen, die bis zu 30% der Muskelmasse zugelegt haben. Die Plastizität dieses Gewebes ist so enorm, dass man sie – ein Fehlen schwerer degenerativer Zustände vorausgesetzt – bis ins hohe Alter auf einem guten Niveau halten kann. Wir brauchen eine gewisse Dimension der Muskulatur und auch eine gewisse Funktionalität, dann sind wir eigentlich problemlos bedient bis weit ins hohe Alter hinein.

**Welche Möglichkeiten gibt es in der Altersmedizin, Schmerzen ganzheitlich zu behandeln?**

*Ogal:* Eine sehr spannende Frage: Im Alter lassen bekanntermassen einige Körperfunktionen nach. Dies sehen wir auch bei den Mechanismen, die den Schmerz regulieren. Mit einer optimalen Unterstützung und Behandlung z.B. des Darms (zur Serotoninproduktion), der Nebenniere (zur Produktion der Katecholamine wie Noradrenalin) und des Hormonsystems (Endorphine, Enkephaline und Dynorphine) kann eine natürliche Schmerzreduktion erreicht werden. Hier bieten ganzheitsmedizinische Therapieverfahren sehr gute Möglichkeiten.

**Welche Möglichkeiten gibt es, Rheuma oder Arthrose ganzheitlich zu behandeln?**

*Ogal:* Am Anfang steht neben der Akutschmerztherapie die Suche und Behandlung belastender Faktoren, also unter anderem nach Störfeldern, Entzündungen im oralen Bereich, Dysbiose, Schwermetallen, Toxinen, Infektionen und psychischen Belastungen. Des Weiteren können Phytotherapie, orthomolekulare Medizin und Homöopathie sehr gut eingesetzt werden. Bei degenerativen Gelenkerkrankungen können auch ausleitende Verfahren eingesetzt werden, z.B. Blutegeltherapie an Knie-, Ellenbogen- und Handgelenk.

Bei hochentzündlichen rheumatischen Erkrankungen sollte eine Basistherapie nicht einfach durch Naturheilverfahren ersetzt, sondern erst bei Greifen der naturheilkundlichen Behandlung langsam reduziert werden.

**Eignet sich die Bewegung immer für die Behandlung von Rücken- und Schulterbeschwerden?**

*Gisler:* Dieses Thema muss man etwas differenziert angehen, denn die meisten Beschwerden in diesen Bewegungssystemen können durch bestimmte Bewegungs- und Belastungsinterventionen sowohl verstärkt als auch reduziert werden. Dies bedingt, dass die Bewegungsinterventionen pathoadaptiert moduliert und zudem an individuelle Fähigkeiten sowie Belastbarkeiten angepasst werden. Sowohl bei Rückenbeschwerden als auch bei der Osteoporose hört man beispielsweise immer wieder, Schwimmen sei gut. Dem ist jedoch nicht so. Für viele Rückenprobleme ist vor allem das Brustschwimmen deutlich kontraindiziert, und bei der Osteoporose ist der Reizeffekt so gering, dass es kaum zu strukturellen Adaptationen kommt. Bei einer osteoporotischen Erkrankung wäre Krafttraining der optimale Ansatz, denn dabei entstehen die Reize, welche zu Ein-

lagerungen von Kalzium führen und damit die Knochendichte verbessern und ihn dadurch belastbarer machen. Der Knochen reagiert nach dem Intensitätsprinzip: Er ist immer dort am stärksten und am dichtesten, wo die Zug- und Belastungskräfte wirken.

### Welche Möglichkeiten gibt es bei der Behandlung von Krebschmerzen?

*Ogal:* Nicht jeder Krebschmerz muss und kann mit Opiaten behandelt werden. Auch hier bieten sich ergänzend unter anderem die Anthroposophische Medizin, Phytotherapie, Homöopathie, orthomolekulare Medizin oder Neuraltherapie an, die manchmal erstaunliche Wirkungen erzielen, auch wenn die Opiattherapie keine ausreichende Wirkung mehr zeigt. Insofern wäre ein frühzeitiger Einbezug ganzheitsmedizinischer Therapieverfahren bei Krebschmerzen wünschens- und empfehlenswert.

### Lassen sich auch Kopfschmerzen über eine Beeinflussung des Bewegungssystems behandeln?

*Gisler:* Da in der heutigen Gesellschaft die Hals-Nacken-Muskulatur oft erschreckend schwach ist, sind viele Kopfschmerzursachen damit assoziiert. Wir brauchen zwar nicht die Muskulatur eines Schwingers, aber viele junge Frauen sind heute nicht mehr in der Lage, die Halswirbelsäule und den Kopf in einer physiologischen Position zu halten, geschweige denn mit diesen atrophierten Muskelsystemen die neunstündigen hohen statischen Ansprüche einer Bildschirmarbeit problemfrei zu bewältigen.

### Welche Optionen hält die Phytotherapie bereit? Gibt es besonders gute Präparate?

*Ogal:* Die Anwendung von Pflanzen, Pflanzenteilen und deren Zuberei-

tungen bei Schmerzen hat eine lange Tradition. Dabei umfassen die Anwendungsmöglichkeiten einerseits externe Applikationen wie Kräuterkissen, Phytobalneologie und Segmenttherapie sowie andererseits die interne Gabe von Tee und standardisierten Pflanzen- und Pflanzenextraktpräparaten zur Prophylaxe, Schmerzbehandlung und Milderung der Nebenwirkungen anderer Verfahren. Beispiele wären etwa der Bergwohlverleih (Arnika). Er wirkt abschwellend, verbessert die Wundheilung und ist bei Knochenschmerzen, Haut- und Schleimhautentzündungen angezeigt. Baldrian wirkt beruhigend, d.h. anxiolytisch. Beinwellwurzel hilft bei Periostschmerzen, Johanniskraut bei Depressionen, Neuralgien und Neuropathien, und die Mariendistel ist leberprotektiv. Minzöl wirkt extern aufgetragen bei Spannungskopfschmerz und Migräne. Die Passionsblume hat einen beruhigenden Effekt und potenziert sogar die Wirkung des Johanniskrauts. Pestwurz wirkt spasmolytisch auf die glatte sowie die Skelettmuskulatur, Teufelskrallenwurzel sorgt für eine Cyclooxygenase(Cox)-2- und Tumornekrosefaktor(TNF)- $\alpha$ -Hemmung und hilft bei Gelenk-, Muskel- und Knochenschmerzen. Weidenrinde hat eine antiphlogistische Wirkung und ist bei Knochen- und Kopfschmerzen indiziert. Weihrauch wirkt analgetisch, antiphlogistisch und antiödematös, z.B. bei Schwellungen durch zerebrale Metastasierung, Schmerzen durch chronisch entzündliche Erkrankungen des Bewegungssystems, bei Kapselschmerz von Leber und Milz, bei Weichteilinfiltrationen und beim Lymphödem.

### Welche Therapiemöglichkeiten bieten die Akupunktur und die Chinesische Medizin?

*Ogal:* Bei der klassischen Akupunktur gilt es, einen gestörten Energiefluss im Körper wieder herzustellen. Der

Schmerzort zeigt meist eine lokale «Füllesymptomatik» oder «Stauung» und wird dem Meridiansystem zugeordnet und nach festgelegten Regeln behandelt: Bei akuten Schmerzen werden vom Schmerzort entfernt liegende Punkte genadelt, um den Schmerz «abzuleiten»; bei chronischen Schmerzen werden zusätzlich lokal druckdolente Punkte gestochen. Gerade in der Schmerztherapie haben sich die Varianten der Mikrosystem-Akupunktur an Somatotopien ausserordentlich bewährt: die Ohrakupunktur, die Neue Schädelakupunktur nach Yamamoto (YNSA) oder die Mundakupunktur nach Gleditsch.

### Wo spielt die Homöopathie eine Rolle?

*Ogal:* Die Homöopathie lässt sich im Rahmen der Ganzheitsmedizin als Regulationstherapie definieren. Ihr Ziel ist die Steuerung des körpereigenen Gleichgewichts mithilfe einer Arznei, die jedem einzelnen Kranken in seiner persönlichen Reaktionsweise entspricht. Die Klassische Homöopathie behandelt die Gesamtsymptomatik des Krankheitszustandes eines Patienten und kann somit auf die Beschwerdesymptomatik im Krankheitsverlauf Einfluss nehmen. Ob hochpotenzierte Homöopathika konstitutionell zum Einsatz kommen oder niedrigpotenzierte Mittel vorerst symptomatisch Verwendung finden, muss bei jedem Patienten individuell entschieden werden. Neben der direkten Schmerzbehandlung können auch psychovegetative Störungen wie Depressivität, Ängstlichkeit oder Aggressivität mit homöopathischen Mitteln behandelt werden. So hat man zusätzlich Einfluss auf Faktoren, welche die Schmerzschwelle senken und somit die Schmerzempfindung steigern können.

Interview: Oliver Klaffke