

Diese Sonderplatzierung steht für Ihre Anzeige zur Verfügung!

Freie Termine und Preise auf Anfrage. Tel. 0971-8040-600



Franken aktuell

Bad Kissinger • Hammelburger • Münnerrstädter

Anzeiger

mit Bad Brückenaauer Rundschau

Private Kleinanzeigen:
09 71/0 01 11
anzeigen@franken-aktuell-online.de
www.franken-aktuell-online.de

Besuchen Sie unser Trauringstudio



UHREN & SCHMUCK
SERVATIUS
Untere Marktstr. 2 • Bad Kissingen
www.juwelier-servatius.de

Nr. 6 | 36. Jahrgang

Regionalausgabe: 45.597 Exemplare | wöchentliche Gesamtauflage: 457.493 Exemplare

6. Februar 2013

Neue Orgelstimme

Im Oktober dieses Jahres wird es 20 Jahre her sein, dass sie geweiht und feierlich in Dienst genommen wurde: die Schuke-Orgel der Herz-Jesu-Stadtpfarrkirche. Jetzt ist sie erst komplett.

Seite 4



Valentinstag

Weit zurück bis ins Mittelalter gehen die Wurzeln dieses „Feiertages“ und es gibt, wie bei vielen überlieferten Festen, unterschiedliche Ansichten zur genauen Entstehung und Verbreitung.

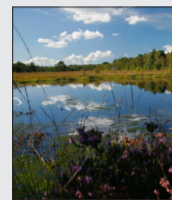
Seite 6



Worpswede

Weite Landschaft, hoher Himmel, ein einzigartiges Licht - das Teufelsmoor übe auf die Künstler, die sich um 1900 im abgelegenen Dorf Worpswede niederließen, eine besondere Faszination aus.

Seite 15



Traumreisen gegen den Schmerz

Neue Wege bei chronifizierten Leiden

BAD KISSINGEN/SCHWEINFURT. Autsch! Wer sich in den Finger schneidet, ein Steinchen im Schuh spürt oder auf einen Nagel tritt fühlt Schmerz. Die Lösung im Akutfall ist ganz einfach - die meisten Menschen denken kaum über ihre Reaktion nach, sie tun automatisch das Richtige. Bei chronischem Schmerz ist das allerdings anders. Er macht zunächst hilflos und schafft eine Situation, die bis in die Depression führen kann. Hilfe bietet eine Therapie in der Schmerztherapeutischen Tagesklinik in Schweinfurt.

Bis zu vier Wochen dauert die ambulante Therapie, in der Ärzte, Ergotherapeuten, Psychologen und Physiotherapeuten neue Wege für das Leben mit chronischem Schmerz aufzeigen. Mit einem Bandscheibenvorfall begann bei Carmen C. (richtiger Name ist der Redaktion bekannt) vor zehn Jahren ein Weg, den sie heute als „verrückt und befremdlich“ beschreibt.

Die ersten Schmerzen übergang die Bad Kissingerin, Vollzeitarbeit, Haushalt, Garten, Kind und Mann müssen schließlich unter einen Hut gebracht werden. Und Freizeit gibt es nebenbei auch noch: Mountain biken, Marathon laufen und Muscle Power lauten die Begriffe aus ihrem früherem Leben. Jede Minute wird ausgenutzt.

Pausen? Wozu? „Mir hat es Spaß gemacht immer noch mehr Leistung zu bringen“, sagt sie. Nach einem Unfall verstärken sich die Schmerzen an der Halswirbelsäule und im Arm und sie gehen auch nach Krankengymnastik, im Urlaub und durch Massagen nie ganz weg. „Plötzlich bekam ich Angst, mein Leben war geprägt vom Schmerz, der immer da ist, Tag und Nacht“ beschreibt die Büroangestellte ihre Situation. Dass

sie heute immer öfter gelassen mit ihrem chronischen Schmerz umgehen kann, das hat sie bei einer Therapie in Schweinfurt gelernt. Jeder Patient erhält einen Stundenplan, bestehend aus Einzelgesprächen und Gruppenstunden ausgefüllt mit Aqua-Gymnastik, Besprechungen, Mototherapie, Muskelentspannung, Nordic-Walking, Physiotherapie, Schmerzbewältigung – dazu zählen auch Traumreisen - und Kreativität. In all diesen Einheiten stehen Aufklärung und Hilfe zur Selbsthilfe im Vordergrund.

Weniger gefragt sind Hinweise auf Methoden wie Operationen oder die Erhöhung der Medikamentendosis. „Wir gehen neue Wege bei der Behandlung chronischer Schmerzen“ sagt Dr. Jutta Albrecht, die Leiterin der Schmerzambulanz „und das heißt, möglichst viel Information weiter geben“.

Archiv im Gehirn

Sie gestaltet ihre Ärztliche Informationsstunde wie eine Medizinvorlesung – allerdings so, dass sie auch Laien verstehen. Es geht um gängige Medikamente und um deren Wirkung.

Und für einen Einblick in die Geschichte der Medizin, wofür Schmerz gut ist, wie das Nervensystem funktioniert und vieles mehr, bleibt ebenfalls Zeit. Die Patienten erfahren, dass das Gehirn bei akutem Schmerz auf sein Archiv zurückgreift.

Es erkennt die Situation und reagiert bei kleinen Verletzungen automatisch: Pflaster drauf, Steinchen aus dem Schuh und die Welt ist wieder in Ordnung. „Chronischer Schmerz entsteht schleichend und über einen längeren Zeitraum hinweg, oft wissen die Betroffenen nicht so genau, wann der Schmerz angefangen hat“, er-

klärt Albrecht und die acht Teilnehmer im Seminarraum nicken. Wenn der Patient die Akutsituation beim Schmerz absichtlich oder unbewusst immer wieder übergeht und symbolhaft gesehen das „Steinchen aus dem Schuh“ nicht entfernt, chronifiziert sich der Schmerz. Betroffen sind häufig Menschen, die Unfälle hatten, oder Personen, die sich in hohem Maß auf der Arbeit und in der Freizeit engagieren, möglichst perfekt sein wollen und das rund um die Uhr.

Andererseits kann chronischer Schmerz beispielsweise in Form von Fibromyalgie (Faser-Muskelschmerz) – die Ursache ist noch ungeklärt – auftreten. Bei den meisten Betroffenen krepelt der Schmerz das Leben komplett um: Sie fühlen sich schneller erschöpft, reagieren über, vernachlässigen soziale Kontakte und meistens besteht ein Defizit beim Bitten um Unterstützung. Ganz normale Vorgänge wie Autofahren, Restaurant- oder Kinobesuche werden zum Alptraum, denn der Schmerz begleitet überallhin und schränkt gewaltig ein.

„Wichtig ist, dem Schmerz nicht zu viel Raum zu geben“, gibt Psychologin Helga Zier den Patienten mit auf den Weg und zeigt eine Schmerzskaala, deren Bereiche von eins bis zehn aufgeteilt sind. Nicht jeden Tag ist der Schmerz gleich stark, wird klar. Weiterhin lernen die Patienten, sich mit positiven Gedanken auf Attacken vorzubereiten.

Gedanken

„Gedanken beeinflussen das Befinden“, so Zier und führt die Zusammenhänge zwischen Ärger und Schmerz aus: Schmerz kann die Bereitschaft erhöhen sich zu ärgern und, Ärger kann den Schmerz verstärken. Auch wenn



Traumreisen und Entspannungsübungen an einen fiktiven oder realen Ort lenken die Gedanken in positive Bahnen, das wirkt sich auf Schmerzen aus. Text/Foto: Anja Vorndran/Christian Dijkstal

es schwer fällt: Anklagen und Schuldzuschreibungen wie „die Welt ist ungerecht, alle sind gesund nur ich nicht“ bringen nicht weiter. Vielmehr sollte jeder für sich glaubhafte, positive Botschaften formulieren und den chronischen Schmerz annehmen. „Erst, wenn man den Schmerz akzeptiert, hat man die Basis geschaffen, ihn zu kontrollieren“ hat Carmen C. gelernt und, dass sie sich ständig überforderte.

Natürlich sei sie traurig darüber, einen Teil ihrer Leistungsfähigkeit verloren zu haben, gibt sie zu „aber, es gibt immer eine Lösung.“ Statt quer durch den Wald zu bretern, fährt sie jetzt im Sommer mit dem Rad an der Saale ent-

lang. „Das ist besser als gar nicht zu fahren“, findet sie und wenn es mal wieder ganz stressig ist, dann denkt sie an „ihre“ Gruppe in Schweinfurt, an das gemeinsame Lachen, an die Traumreise zu ihrem Wohlfühlort und daran, dass man sich immer wieder mal belohnen sollte. Auch das zählt zur Therapie: Sich darum zu kümmern, dass es einem selbst gut geht, Aktivität entwickeln statt in Selbstmitleid zu verfallen. Hilfreich ist Bewegung. Denn das Schonverhalten, zu dem viele Patienten neigen, beschert langfristig gesehen noch mehr Schmerz. Aber wenn

Carmen C. ab und zu überhaupt keine Lust auf irgendetwas hat, dann bleibt sie in ihrer Freizeit trotzdem einfach mal im Bett liegen – aus purer Freude am Nichtstun.

Information: Schmerztherapeutische Tagesklinik Schweinfurt, Gustav-Adolfstr. 6-8, 97244 Schweinfurt, Tel.: 09721/720-6405.

Ihre Meinung zu diesem Thema interessiert mich, schreiben Sie mir: a.vorndran@infranken.de Lesen Sie in dieser Ausgabe weiter zum Sonderthema „Therapeuten helfen“ auf Seite 13.

Akut

Akuter Schmerz hat den Charakter eines Warn- und Leitsignals. Er ist sinnvoll, denn ohne den akuten Schmerz wäre der Mensch nicht vor den Folgen von Verletzungen geschützt. Der oft kurzfristige Schmerz signalisiert, zu handeln, durch die Maßnahmen wird die Gesundheit des Menschen erhalten.

Gute Gedanken...

Situation: Ich habe starke Schmerzen.
Negativer Gedanke: Ich halte das nicht aus.
Negatives Gefühl: Ich bin niedergeschlagen.
Negative Körperreaktion: Alle Muskeln sind angespannt.
Negatives Verhalten: Ich ziehe mich zurück, ich verzichte aus Angst auf soziale Kontakte.

...helfen weiter

Situation: Ich habe starke Schmerzen.
Positiver Gedanke: Vielleicht sind die Schmerzen bis morgen nicht mehr so schlimm.
Positives Gefühl: Ich bin zuversichtlich.
Positive Körperreaktion: Die Muskeln entspannen sich.
Positives Verhalten: Ich lenke mich ab und mache Entspannungsübungen.

Chronisch

Chronischer Schmerz ist eine eigenständige Erkrankung, man spricht von chronischem Schmerz, wenn die Symptome länger als sechs Monate anhalten. Es gibt körperliche, psychische und soziale Gründe, die zur Chronifizierung von Schmerzen beitragen. Chronische Schmerzen können nicht wie akute Schmerzen behandelt werden.

Das HAIRHOUSE in Strahlungen

Wir wollen nur eines – Deinen Kopf!

Wir lieben es Haare zu machen!



Februar-Angebot

Für Damen:
Waschen, schneiden, föhnen..... **22€**
Waschen, schneiden, föhnen, inkl. Wella System-Professional Pflegekur, inklusive Verwöhn-Kopfmassage..... **25€**

Für Herren:
Nassschnitt..... **10€**
Waschen + schneiden, inklusive Verwöhn-Kopfmassage..... **18€**

Münnerstädter Str. 2 · Strahlungen · Telefon 0 97 33/78 17 50
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9–20 Uhr, Mittagspause 12–13 Uhr