

# Schmerz- heilung-CDs

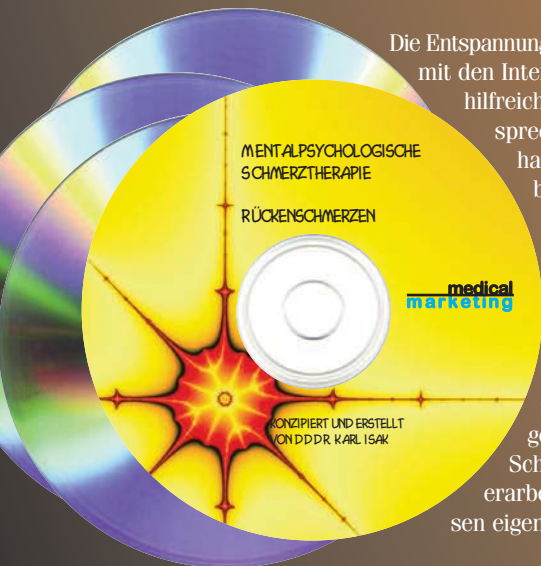
## Hilfe durch die Macht des Unbewussten

Sie sind in der Lage, den Schmerz selbst zu beeinflussen, zu lindern und sogar zu besiegen. Durch die Kombination von **Entspannung und Suggestion verändern sich neuronale Strukturen**. Das Denken wirkt somit auf den Schmerz und auf seine Intensität. Bestimmte, auf die individuelle Situation abgestimmte Programme, so genannte mentalpsychologische Interventionen, können wirksam helfen.

Was einige Zahnärzte mit Hilfe von Hypnosetechniken können – nämlich ihre PatientInnen schmerzfrei behandeln, das können Sie nun mit unseren Schmerztherapie-CDs wirkungsvoll alleine durchführen.

Die Technik führt zu wohltuenden Entspannungszuständen. Die Therapie ist einfach und wirkungsvoll. Zu folgenden Schmerzfeldern gibt es Lösungen: **Rücken-, Kopf-, Gelenks-, Knie-, Nacken-, Brust-, Regel- und unbestimmte Schmerzen**.

Bestellen Sie Ihre Schmerz-CD um **nur 35,00 Euro** inkl. Versandkosten und wenden Sie die mentalpsychologische Intervention regelmäßig an.



Die Entspannung, in Kombination mit den Interventionen, ist hilfreich und erfolgversprechend – das haben viele Studien bewiesen.

Auf Wunsch sind auch individuell erstellte Programme möglich. Nach einem umfassenden Analysegespräch mit den Schmerzpatienten erarbeiten wir für die eigene Interventionen

## Bestellen Sie Ihre Schmerz-CD unter 04223 22891

TITELSTORY FRAUENLEIDEN

# Frauen Wenn die

**D**ie Schmerzambulanz ist voll – von den rund 25 Patienten, die im Wartezimmer oder in den Therapieräumen sitzen, sind rund zwei Drittel Frauen. Auch bei praktischen und Fachärzten sind Frauen häufiger anzutreffen als Männer. Sind nun Frauen schmerzempfindlicher als Männer? Es gibt offenbar Gründe, warum Frauen mehr leiden als Männer und vor allem weit häufiger mit Schmerzen kämpfen.

Frauen wird nachgesagt, sie seien sensibler, gefühlsbetonter, weniger kopforientiert als Männer. Auf jeden Fall beschränken sich die Unterschiede nicht nur auf biologische Kriterien – und der so genannte „kleine Unterschied“ ist weit größer, als man denkt. Das stimmt zumindest im Schmerzempfinden, denn hier sind Frauen eindeutig benachteiligt. Der Therapeut Karl Isak, der mit vielen Schmerzpatienten erfolgreich arbeitet, kann das bestätigen: „80 Prozent meiner Schmerzpatienten sind Frauen. Die Lebensgeschichte vieler Frauen ist weit intensiver belastet als jene von Männern. Körperliche und seelische Gewalt, Unterdrückung und Missbrauch betrifft weit mehr Frauen als Männer, so ist es nachvollziehbar, dass gerade seelisch bedingte Leiden beim weiblichen Geschlecht häufiger auftreten. Nicht zu vergessen, die hormonellen Aktivitäten im Frauenkörper, die gerade in den

Wechseljahren eine empfindliche Wirkung haben. Sehr oft ist Schmerz ein seelisches Leiden, das klinisch nicht nachweisbar ist.“

Die Gehirnforschung hat herausgefunden, dass es noch andere Gründe gibt, warum Frauen beim Schmerzempfinden gegenüber den Männern benachteiligt sind. Wenn Frauen Schmerzen haben, wird das limbische System, das als „Gefühlszentrum im Gehirn“ bezeichnet werden kann, stärker aktiviert als bei Männern. Hier finden sich auch die Begründungen, warum sich Frauen bei Krankheiten mehr mitteilen, Hilfe und Unterstüt-



FOTO: FOTOLIA

# Schmerzen: Seele schreit

zung suchen und auch eher bereit sind, solche anzunehmen.

Die Unterschiede sind eklatant, diese zeigen sich am Beispiel Migräne: Nach dem Gesundheitsreport der Deutschen Angestellten Krankenkasse leiden 17 Prozent der Frauen innerhalb eines Jahres mindestens einmal an Migräne – bei Männern sind es viel weniger, denn nur rund 6 Prozent klagen über die pulsierenden, meist einseitigen Kopfschmerzen. Nicht immer sind seelische Probleme und belastende Situationen Schuld an Schmerzen. Die hormonellen Aktivitäten scheinen das Ihre dazu beizutragen, denn viele

Frauen klagen in den Tagen der Menstruation über Kopf- oder Unterleibsschmerzen.

Schmerzforscher gehen davon aus, dass Migräneanfälle auch mit dem Absinken des Östrogenspiegels zu tun haben.

Nicht alles ist aber biologisch zu erklären, denn gerade bei Frauen äußert sich ein seelischer Schmerz über den Körper. Wenn also der Arzt keine klare Ursache für die Schmerzen findet und Schmerzen nur mehr mit hochdosierten Medikamenten bekämpft werden, dann sollte man einen Therapeuten aufsuchen, der gemeinsam mit dem Patienten allfällige seelische Ursachen aufspürt und diese bearbeitet. Der Mentalpsychologe und Therapeut Karl Isak hat auch für Schmerzsymptome wirkungsvolle Methoden entwickelt, die auf den Prinzipien der Entspannung (Spannung erzeugt Schmerzen), der in jedem innewohnenden Selbstheilungskräfte, der selbsterfüllenden Prophezeiung und anderen wissenschaftlichen Prinzipien aufbauen. Damit wird auch das Symptom – also der Schmerz – bekämpft, was eine sinnvolle Ergänzung zu Medikamenten sein kann – oder sogar als Ersatz wirkt. Auf jeden Fall muss, gemäß Isak, der psychischen Ursache des Schmerzes auf den Grund gegangen werden. Denn eine belastete Psyche braucht ein Ventil – zum Beispiel den Schmerz. ■



Terminsache 24. 4. 2009:

3. Wiener Schmerztag

... denn Schmerz muss nicht sein

**Freitag, 24. April 2009, 10.00–19.00 Uhr  
Wiener Rathaus, Festsaal, Eintritt frei**

**Alle Vorträge, Beratungen, Seminare  
und Gesundheitsangebote sind kostenlos!**

**Fragestunden um 13.00 Uhr und 18.00 Uhr**

„In Österreich leiden Schätzungen zufolge etwa 10 Prozent der Gesamtbevölkerung an chronischen Schmerzen, und fast jeder Zweite fühlt sich schlecht behandelt. Das muss nicht sein!“, so Univ.-Prof. Dr. Wilfried Ilias vom Krankenhaus der Barmherzigen Brüder und Ehrenpräsident der Arbeitsgemeinschaft CONTRA DOLOREM.

Was sind die Ursachen? Wie sind Schmerzen zu lindern? Diese und andere Fragen werden Ihnen am 3. Wiener Schmerztag in Vorträgen von ExpertInnen beantwortet. Fragestunden um 13.00 und 18.00 Uhr. Außerdem erfahren Sie, wie es um Ihre eigene Gesundheit steht, erhalten Beratung bei verschiedenen Schmerzarten und können bei einem Quiz wertvolle Preise gewinnen.

#### Rahmenprogramm:

Schmerzberatung  
Wirbelsäulen-Check  
Haltungs- und Bewegungstest  
Akupressur  
Bowtech-Methode  
Akupunktur  
Hara Shiatsu  
Fußanalyse  
Knochendichtemessung  
Chinesische Massage  
Sozialversicherungsrechtliche Beratung  
Osteoporoseberatung  
Mentalpsychologische Interventionen  
Schmerzheilungs-CDs  
Schmerz-Psychotherapie  
und vieles mehr!

#### Information:

MedEvent

T: +43 1/545 38 10, +43 1/545 38 10-25

[medevent@medevent.cc](mailto:medevent@medevent.cc);

[www.medevent.cc](http://www.medevent.cc);

[www.schmerzinformation.org](http://www.schmerzinformation.org)