

Eine Sonderausgabe von MeinDoktor -
dem Patientenmagazin der
ÖSTERREICHISCHEN ÄRZTE

Unsere Gesundheit

Schmerzen aus
psychologischer
Sicht - Artikel

DDDr. Karl Isak



MeinDoktor
club
Der Gesund-
heitsclub

Ihr Clubgeschenk!
Nähere Infos auf Seite 10

Wenn der Kopf dröhnt

Die psychische Seite des Kopfschmerzes.

Gehören Sie zu jenen PatientInnen, die nur mit starken Kopfschmerztabletten den Tag überstehen können, oder die durch Anfälle geplagt werden, so dass die Kopfschmerzen zum Erbrechen führen? Vielleicht haben Sie schon alles versucht, sind von einem Arzt zum anderen gepilgert, aber es wurde – Gott sei Dank – nichts Körperliches gefunden. Chronische Kopfschmerzen können das Leben zur Qual werden lassen.

Medikamente – und diese sind zur Akutbehandlung wohl sinnvoll und notwendig – setzen beim Symptom an. Will man das Symptom aber loswerden, dann sollte man der Ursache auf die Spur kommen. Wenn körperlich nichts zu finden ist, dann liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit ein psychischer Grund vor. DDDr. Karl Isak arbeitet mit Schmerzpatienten und hilft als Therapeut und mit seinen so genannten Mentalpsychologischen Interventionen. Für Isak liegen die Ursachen von chronischen Kopfschmerzen oft in psychischen Belastungen, die in der Gegenwart wie in der Vergangenheit liegen können.

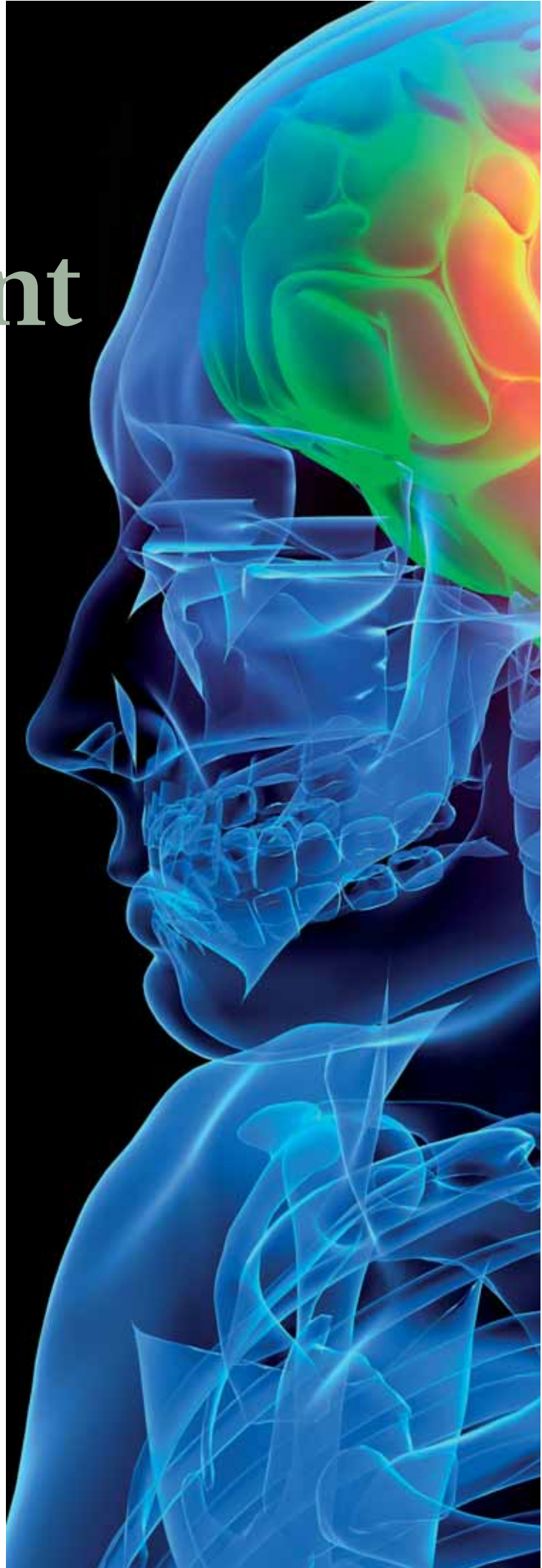
Uneinigkeit der Experten

Für den Zusammenhang zwischen Kopfschmerz und Psyche gibt es stichhaltige Beweise. Das gilt für Erwachsene und Kinder gleichermaßen. So zeigt eine Studie der Uni Heidelberg, dass Kinder mit

chronischen Kopfschmerzen oft an psychischen Problemen leiden und einer besonderen Behandlung bedürfen. Auch die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie stellte einen Zusammenhang mit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen fest.

Im Erwachsenenalter verschwinden die Kopfschmerzen nicht. Heute leiden in den Industrieländern rund 15 Prozent der Frauen an Migräne, bei den Männern sind es rund 5 Prozent. Beim Spannungskopfschmerz liegen die Männer in Führung. Die Meinungen über die Ursachen gehen bei den Wissenschaftlern weit auseinander. Die Pharmaindustrie – z.B. GlaxoSmithKline – sieht die Migräne nicht als „Psycho-Erkrankung“, sondern als ein körperliches Leiden, das die Lebensqualität der Betroffenen einschränken kann. Das ist aber keine Antwort auf die Ursache.

Die internationale Kopfschmerzgesellschaft beschreibt mehr als 190 verschiedene Kopfschmerzformen und unterscheidet zwischen primären und sekundären Kopfschmerzen. Zweiteres ist die Folge einer Krankheit und somit meist leicht behandelbar. Bei den primären Kopfschmerzen lassen sich keine anderen Erkrankungen finden – für die Mediziner ist der Kopfschmerz selbst die Erkrankung. Diese Sichtweise lehnt es aber ab, eine psychische Ursache zu akzeptieren. Kritiker dieser Theorie





**Stress-, Burnout-,
Depressions- oder
Angstpatienten leiden oft
an Kopfschmerzen;
in dieser Verbindung ist
eine psychische Disposition
leicht nachvollziehbar.**

fragen aber: „Wo ist dann die Ursache?“ Auch Ärzte suchen nach der Diagnostik eines Beschwerdebildes nach den Ursachen.

Psychische Ursachen

Solange nicht irgendein Bakterium oder ein Virus, ein Giftstoff oder etwas anderes stofflich Nachweisbares gefunden wird, bleiben wohl nur psychische Ursachen. Diese sind für die Psychologen ohnehin unbestritten. Stress-, Burnout-, Depressions- oder Angstpatienten leiden nicht selten an Kopfschmerzen und in dieser Verbindung ist eine psychische Disposition wohl leicht nachvollziehbar. Außerdem gibt es viele Hinweise darauf, dass psychische Problem auf den Körper bzw. auf Organe wirken. Die Bücher über psychosomatische Erkrankungen sind voll damit, und auch die Therapeuten wissen viel darüber zu berichten.

Dazu vier kurze Beispiele:

- ▶ Die Kopfschmerzen einer Frau, deren Mann mit Giftstoffen in Berührung kam, waren klinisch nicht nachweisbar aber psychologisch auf eine intensive Identifikation mit dem Partner zurückzuführen.
- ▶ Die Schmerzen im Hinterkopf des Schülers waren eindeutig auf den Schulstress und auf Konflikte mit den Lehrern und seinen Eltern in Verbindung zu bringen.
- ▶ Die Migräne der Angestellten hing mit einem nichtverarbeiteten Mutterkonflikt und einem sich daraus entwickelnden Partnerproblem unmittelbar zusammen.
- ▶ Der linksseitige Spannungskopfschmerz des erfolgreichen Unternehmers war mit einem Burnout verbunden und hatte seine Ursache in einem immer fordernden und strengen Vater, der zwar schon verstorben war, aber immer noch Druck ausübte.

Psyche und Soma

Für Isak ist die Diskussion überflüssig, denn er meint ohnehin, dass Arzt und Psychologen zusammenarbeiten sollen. Der Arzt muss abklären, körperliche Ursachen auffinden oder ausschließen und muss mit den richtigen Medikamenten das akute Leiden lindern. Der Psychotherapeut sucht psychische Ursachen, macht diese bewusst, deckt innere Konflikte auf und sucht mit dem Patienten Lösungswege.

Wenn jahrelang missbrauchte Frauen, von den Eltern unterdrückte Kinder oder von Pädagogen immer wieder entwertete Schüler später quälende und chronische Kopfschmerzen haben, dann liegen psychische Ursachen nahe und der Körper leidet. „Dann müssen wir beim Konflikt ansetzen, diesen bewusst machen und den Patienten erkennen lassen. Nur das Erkennen lässt Handlungen zu, die zum Besseren führen“, meint Isak.

Er begnügt sich aber nicht mit der Ursachenaufdeckung, sondern arbeitet parallel auch mit mentalpsychologischen Instrumenten am Symptom. Damit unterstützt er die Medikamentenbehandlung des Arztes auf schonende Weise. Viele seiner Patienten können bald auf schwächere Medikamente umsteigen oder sogar gänzlich darauf verzichten.

Viele Ärzte haben längst erkannt, dass eine ganzheitliche Betrachtung des Kopfschmerzproblems sinnvoll ist und setzen auf Biofeedback, Entspannungstechniken, Homöopathie, Akupunktur und orthomolekularer Medizin. ■



DDDr. Karl Isak
Mentalpsychologe,
Therapeut, Coach
Schmerzexperte
0463/59 15 59 oder
k.isak@iilo.at

Schmerz braucht doppelte Hilfe

Psychische Ursachen für Schmerzen sind weit verbreitet und kaum bekannt!

Schmerzen treiben Menschen in Scharen zu Ärzten. Diese helfen meist mit schulmedizinischen Mitteln, verschreiben Therapien, Medikamente und manchmal wird auch ein operativer Eingriff angeraten.

Schmerzen haben auch immer einen psychischen Aspekt, meint der Mentalpsychologe DDDr. Karl Isak, der gerade bei chronischen Schmerzen davon ausgeht, dass psychische Ursachen eine bestimmende Rolle einnehmen. „Ein unaufgelöstes psychisches Problem wirkt sich auf den Körper aus und umgekehrt führen körperliche Probleme zu psychischen. Psyche und Körper stehen immer in einem unmittelbaren Zusammenhang. Der Körper wird zu einem Ventil, und die Schmerzen zu seiner Stimme.“ Die Psychosomatik hat das längst bewiesen, und die wissenschaftlichen Erkenntnisse darüber sind frappant.

Doppelstrategie
Menschen mit langjährigen chronischen Schmerzen haben immer eine belaste-

te persönliche Geschichte. Diese blieb meist unbearbeitet oder verdrängt und arbeitet im Unbewussten auf der Ebene des Schmerzes weiter. Langjähriger Medikamentenkonsum bietet vielleicht Linderung – aber keine Heilung.

Isak plädiert

deshalb für eine Doppelstrategie. Die medikamentöse Behandlung braucht eine psychologische Begleitung. Er bietet dafür Lösungen an, die im katathymen Bilderleben und in suggestiven Verfahren ihre wissenschaftlichen Grundlagen haben.

Das interessante an seiner Methode ist, dass mit bestimmten Interventionen sowohl die Ursachen, wie auch die Symptomebene angesprochen werden. Mit dieser Doppelstrategie stehen die Chancen gut, über seine Schmerzen zu siegen.

Ursachen meist unbewusst

Die Ursachen für chronische psychosomatische Schmerzen können vielfältig sein und werden von den

Patienten meist nicht wahrgenommen. Überlastungen, Stress und Angst, Druck und Unterdrückung, Traumata wie körperliche oder seelische Gewalt, Missbrauch, Minderwertigkeitsgefühle und viele andere, denen man im Gespräch auf den Grund gehen muss.

Vieles ist verschüttet und die Gründe sind weder bewusst noch bekannt. Auf jeden Fall macht es Sinn, den Ursachen auf den Grund zu gehen und nicht alleine die Symptome zu behandeln, denn langjähriger Medikamentenkonsum hat auch seine Folgen.

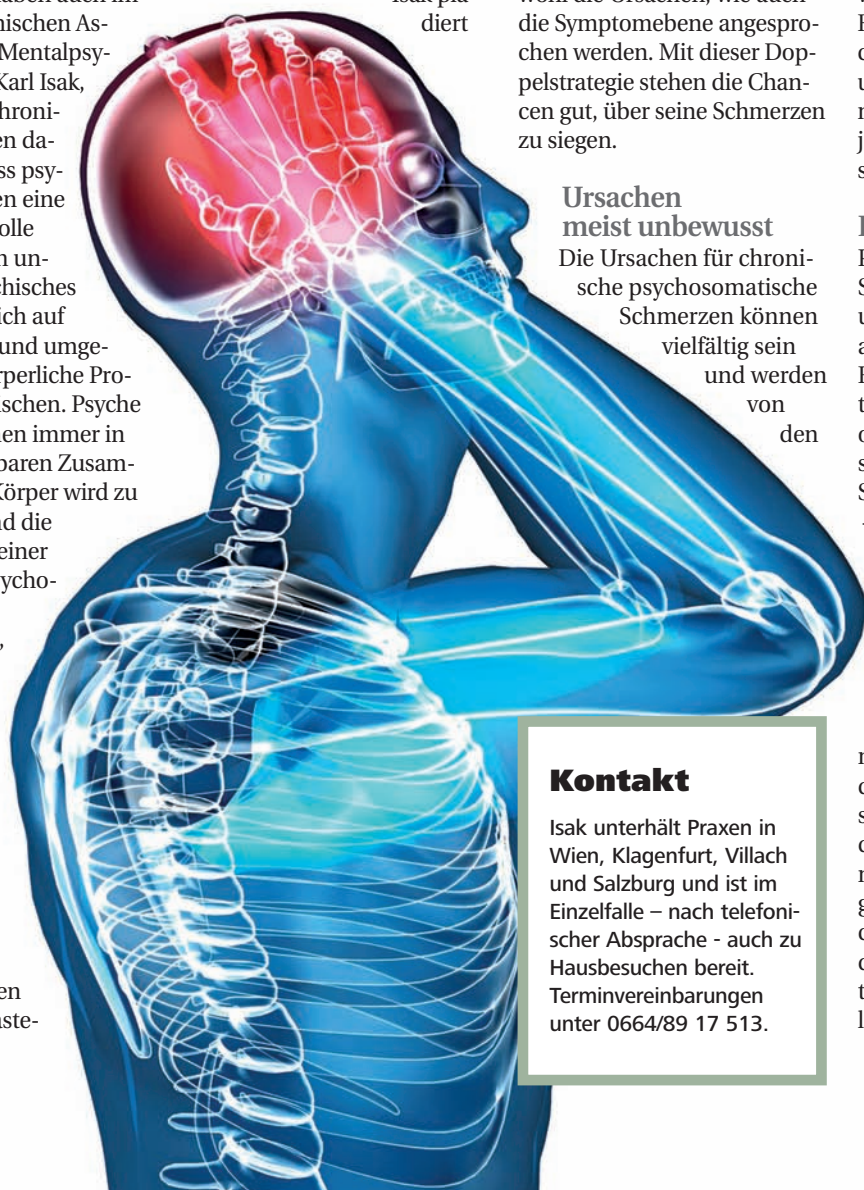
Behandlung

Psychisch verursachte Schmerzen können an den unterschiedlichsten Stellen auftreten und sich als Kopf-, Rücken-, Brust-, Gelenks-, Unterbauch-, Knie-, wandernde oder allgemeine Körperschmerzen äußern. Auch die Schmerzformen sind vielfältig – brennen, stechen, klopfen, spannen oder andere. Die Patienten konzentrieren sich immer auf die Symptome, und sind kaum in der Lage, alleine mögliche Ursachen aufzuspüren.

Die Einnahme von Medikamenten ist einfach und für den jeweiligen Augenblick sinnvoll. Auch Isak plädiert dafür, Schmerzen medikamentös zu behandeln, aber gleichzeitig müssen die Ursachen bekämpft werden – und das ist mit medizinischen Mitteln alleine meist nicht möglich.

Kontakt

Isak unterhält Praxen in Wien, Klagenfurt, Villach und Salzburg und ist im Einzelfalle – nach telefonischer Absprache - auch zu Hausbesuchen bereit. Terminvereinbarungen unter 0664/89 17 513.



Schmerz einfach wegdenken – geht das?

Das Gehirn entscheidet über die Schmerzen und dieses ist beeinflussbar!



Jährlich werden Milliarden Schmerztabletten konsumiert. Dabei scheint es fast so, als dass man sich viele davon ersparen könnte. Es würde reichen, das Gehirn entsprechend zu trainieren und man könnte somit seine Schmerzen positiv beeinflussen.

Wissenschaft liefert Beweise

Die wissenschaftlichen Studien, die das beweisen, sind nicht mehr wegzuleugnen. Das Magazin *Technology Review* berichtet, dass chronische Patienten durch eigene Willenskraft ihre Schmerzen in den Griff bekommen können. Der Neurowissenschaftler deCharms hat bildgebende Technologien entwickelt, mit deren Hilfe Patienten lernen sollen, ihre Schmerzen besser zu kontrollieren. Die Universität Hamburg-Eppendorf hat mittels Placebostudien bewiesen, dass das Denken über den Schmerz entscheidet. Die Wissenschaftler stellten bei ihren Probanden durch eine Gehirnuntersuchung mittels Kernspintomographie fest, dass die Bereiche des Gehirns aktiviert werden können, die auch für die körpereigene Schmerzhemmung zuständig sind. Die Forscher gehen davon aus, dass dabei Endorphine ausgeschüttet und dadurch die Schmerzen gelindert werden.

Forscher an der Stanford University nutzen ein bildgebendes Verfahren, das es Patienten erlaubt, Schmerzen zu kontrollieren. Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen. Sie beweist, dass es möglich ist, sein eigenes Gehirn gegen die Schmerzen einzusetzen.

Mentalpsychologische Interventionen

Auf Basis dieser Erkenntnisse hat der Mentalpsychologe Karl Isak Anwendungen entwickelt, die es jedem ohne großen Aufwand ermöglicht, seine Schmerzen in den Griff zu bekommen. Dabei setzt Isak auf die Autosuggestionskraft der Patienten, welche nichts anderes als die Beeinflussung des Gehirns bedeutet. Anders gesagt, die Schmerzen werden einfach weggedacht. Es bedarf aber einer bestimmten Technik, dass Menschen in der Lage sind, den Schmerz zu beeinflussen, zu lindern und sogar zu besiegen. Durch die Kombination von Entspannung und Suggestion wird der Körper dazu angeleitet, den Schmerz „vergessen“ zu lassen. Individuelle Sitzungen

haben sich dabei als besonders wirkungsvoll erwiesen. Allerdings haben sich auch angeleitete Interventionen, die mittels einer CD erfolgen, bewährt. Isak beruft sich auch auf bewährte Methoden wie das kathartische Bilderleben oder die Hypnotherapie, die ebenso auf Erfolge bei Schmerzpatienten verweisen können. Neben seinen persönlich durchgeführten Schmerztherapien hat der Experte eigene so genannte Mentalpsychologische Interventionen entwickelt, die entweder für den Patienten gesondert auf seine persönliche Geschichte abgestimmt produziert und auf CD gebrannt werden. Es gibt auch CDs für die häufigsten Schmerzbilder, die für jedermann leistbar sind.

Für fast alle Schmerzpatienten

Die Methode von DDDr. Karl Isak setzt auch Entspannungszustände ein, die alleine schon schmerzlindernd sind. Das ist für die meisten Menschen kein Problem und sie haben damit die Voraussetzung für die Methode. Allerdings rät Isak bei psychotischen Patienten von einer solchen Anwendung ab, weil „flash-backs“ entstehen können. Davon sind aber nur wenige Schmerzpatienten betroffen und in vielen

Fällen ist durch eine sorgfältige professionelle Begleitung der Einsatz der Methode auch bei solchen Patienten möglich.

Verzicht auf Medikamente?

Die wissenschaftlichen Studien lassen für viele den Schluss zu, dass man zukünftig auf Medikamente verzichten kann. Isak sieht dies anders: Akute Schmerzen können erfolgreich mittels Medikamente behandelt werden und man sollte nicht auf diese verzichten. Anders verhält es sich allerdings bei chronischen Schmerzen. Hier sind medikamentöse Symptombehandlungen langfristig nicht erfolgreich. Rund 1.000.000 Schmerzpatienten beweisen das auch – fast alle nehmen Medikamente und haben dennoch Schmerzen. Für diese wäre es an der Zeit Alternativen bzw. Ergänzungen mit ihrem Arzt zu besprechen bzw. es mit den mentalpsychologischen Interventionen zu versuchen.

Wer seine Schmerzen lindern oder besiegen will, kann sich unter 0463/59 15 59 an das Institut für individuelle Leistungsoptimierung wenden und ein eigenes individuelles Schmerzprogramm erstellen lassen oder eine der bestehenden Schmerzheilungs-CDs bestellen.

Kontakt

DDD. Karl Isak
0664/98 17 513 oder
k.isak@iilo.at

Hilfe durch die Macht des Unbewussten

Schmerzheilungs-CD – Psychologen entwickelten suggestive Anleitungen zur Schmerzbekämpfung

Menschen sind in der Lage, den Schmerz zu beeinflussen, zu lindern und sogar zu besiegen. Durch die Kombination von Entspannung und Suggestion wird der Körper dazu angeleitet, den Schmerz „vergessen“ zu lassen. Mehrere Studien beweisen, dass es zwar schwer, aber doch möglich ist, den Schmerz einfach wegzudenken. Leichter ist es mit speziell angefertigten Audio-CDs. Diese CDs werden extra für den jeweiligen Patienten erstellt und berücksichtigen somit seine persönliche Schmerzsituation.

Schmerzen überwinden

Selbsthypnose und Autosuggestion sind Techniken, mit denen wir wirkungsvoll Schmerz positiv beeinflussen können. Allerdings ist es für viele Menschen schwierig, diese Techniken ohne Anleitung zu erlernen. Der Schmerz hemmt die kognitiven Leistungen, die dabei gefordert werden. Anders gesagt ist es schwierig, sich selbst „vorzudenken“, dass man keinen Schmerz empfindet, wenn doch der Schmerz da ist und derartige Gedanken durch den Schmerz blockiert werden.

Deshalb braucht man externe Hilfe. Einzelsitzungen, die regelmäßig – am besten mehrmals täglich – erfolgen sollten, sind kaum leistbar, außerdem gibt es dafür keine Angebote. Aus diesen Grün-



DDr. Karl Isak

den hat der Mentalpsychologe DDr. Isak die Technik der mentalpsychologischen Interventionen entwickelt.

Dass es prinzipiell geht, ist seit Jahrhunderten bekannt. Indische Fakire beweisen uns, dass es möglich ist, schmerzunempfindlich zu werden bzw. den Schmerz verschwinden zu lassen.

Das bekannte Autogene Training beweist uns, dass wir in der Lage sind, unseren Körper zu manipulieren. Und viele Entspannungstechniken wirken ebenfalls schmerzlindernd. Natürlich beeinflusst unser Denken unseren Körper. Durch negatives Denken werden wir krank und durch positives

Information

Wer seine Schmerzen lindern oder besiegen will, kann sich unter **0463/59 15 59** an iilo wenden und ein individuelles Schmerzprogramm erstellen lassen oder eine der bestehenden Schmerzheilungs-CDs bestellen.

Denken können wir wieder gesund werden.

Der Placeboeffekt beweist uns immer wieder, dass es nicht immer starker und mit Nebenwirkungen behafteter Medikamente bedarf, um positive Wirkung zu erfahren, sondern dass das richtige Denken (beim Placebo denkt man nur, dass man ein Medikament zu sich nimmt – dabei ist es nur ein „Scheinmedikament“ aus Milchzucker) ebenso Heilung erreicht.

Individuelle Schmerzheilungs-CD

Das Institut für individuelle Leistungsoptimierung in Maria Saal entwickelt Programme zur Schmerzlinderung und Schmerzheilung. Mit so genannten mentalpsychologischen Interventionen ist jeder in der Lage, seine Leistung zur Selbstheilung zu steigern und seinen Schmerz besser zu bewältigen. Dies geschieht mit auditiven Programmen, die individuell auf das jeweilige Schmerzbild abgestimmt und extra für den Patienten hergestellt werden.

Das Institut bietet kostengünstige CDs für die häufigsten Schmerzbilder an. Die von DDr. Karl Isak entwickelte Therapie geht auf Wunsch auch auf die jeweilige individuelle Schmerzsituation ein. „Je individueller, desto wirkungsvoller. Jeder Mensch will seine eigenen Schmerzen behandelt wissen. Wir brauchen einige Daten: Wo liegt der Schmerz?

Wie fühlt er sich an? Wann tritt er auf? Wie intensiv ist er? Welche Medikamente werden eingenommen? Welche Geschichte steckt dahinter? Mittels dieser Informationen wird dann für jeden Patienten eine CD-Serie erstellt, mit der er dann täglich arbeitet.“ Forschungen haben bewiesen, dass durch regelmäßige Anwendung Schmerzen gelindert und sogar zum Verschwinden gebracht werden können.

Veränderung neuronaler Netzwerke

Was passiert eigentlich bei mentalpsychologischen Interventionen nach der Methode von DDr. Isak? Die Apotheken Umschau vom Mai 2006 schreibt zu diesem Themenkomplex: Nervenzellen verändern sich – Psyche und Körper können permanent zusammenspielen, weil es zahlreiche Berührungspunkte zwischen Nerven-, Hormon- und Immunsystem gibt. Dieses Netzwerk steht in einem ständigen engen Informationsaustausch, dessen Ablauf erst zu einem geringen Teil erforscht ist.

Der emeritierte Heidelberger Physiologe Johann Caspar Rüegg geht davon aus, dass die so genannte sprechende Medizin – also zum Beispiel die Worte eines Arztes oder Psychotherapeuten sowie Hypnose, Autosuggestion und gedankliches „Bewusstmachen“ – die Aktivität der Nervenzellen des Gehirns verändert. „Alles, was wir im Gespräch aufnehmen und im Gedächtnis speichern, verändert unsere neuronalen Netzwerke“, schildert Rüegg. Dieser Zusammenhang zeige sich umgekehrt auch darin, dass Worte einen Menschen nicht nur heilen können, sondern auch krank machen.

Frauenschmerzen: Wenn die Seele schreit

Die 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 empfindli-

che 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-

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 klagten 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 klagten 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.



Schmerz als Signal

Schmerzbehandlung geht über Medikamente hinaus

Zirka 1,5 Millionen Österreicher haben chronische Schmerzen. Sie nehmen Medikamente und leiden unter ihren Zuständen. Mit Arzneien werden die Symptome bekämpft – die Ursachen bleiben meist unergründet. Diese sind oft psychisch bedingt und können aufgedeckt werden. Der Therapeut Dr. Karl Isak betreut viele Schmerzpatienten und weiß über viele Gründe, die dauerhafte Schmerzen verursachen können, zu berichten. „Schmerzen sind Ausdruck eines Leidens und sollten nicht als Leiden an sich hingenommen werden.“ Die Psychosomatik ist längst ein bewiesenes Feld und braucht eine doppelte Behandlung, meint der Experte.

Beispiele

Der Patient litt linksseitig unter Herzbeschwerden und hatte Lähmungserscheinungen im linken Arm und im linken Bein. Im Bein zeigten sich auch starke Schmerzen. Ängste machten sich breit, die sich in Panikattacken äußerten. Zusätzlich war der Patient antriebslos, ohne Lebensfreude und stark depressiv. Die Psychotherapie zeigte einen tief sitzenden Bindungskonflikt mit der Mutter auf, der nach und nach aufgelöst wurde. Die verschriebenen Antidepressiva konnten bald merklich reduziert werden, die Schmerzen verschwanden und die Lebensfreude kam zurück.

Die Patientin klagte über brennende Schmerzen, die nur mit starken Medikamenten be-

handelt werden konnten. Jede Nacht tauchten die Schmerzen wieder auf und hielten lange an. In der Psychotherapie kamen belastende Kindheitserlebnisse zu Tage, die sukzessive aufgearbeitet wurden. Mit der Zeit ließen die Schmerzen merklich nach.

Die Patientin nahm wegen ihrer Migräneanfälle starke Migränemittel und fiel immer wie-



der beruflich aus. Die psychotherapeutische Arbeit ließ bald einen in der Kindheit liegenden Konflikt erkennen, der nicht nur die Beziehung zum Partner und zu den Eltern belastete, sondern auch zu den Schmerzen führte. Mit mentalpsychologischen Interventionen und einer therapeutischen Begleitung konnte auf die starken Medikamente bald verzichtet werden und die schmerzfreien Intervalle wurden deutlich größer bzw. traten

die Schmerzen nur mehr in verminderter Form auf.

Symptombehandlung

Tabletten, Infusionen, Spritzentherapien oder physikalische Therapien werden als Schmerzbehandlungen eingesetzt. Weniger bekannt ist, dass auch psychische Behandlungsmethoden als Ergänzung oder manchmal auch als Ersatz posi-

können Unfälle, Abnützungen oder eben auch unbewusste Problemsituationen sein. Frühe Konfliktsituationen, Gewalt, Missbrauch oder traumatische Erlebnisse können zu chronischen Schmerzen führen. Der Zusammenhang zwischen Psyche und Körper ist heute medizinisch und psychologisch unbestritten. Auch körperliche Probleme, die zu Schmerzsituationen führen, stehen oft mit psychischen Bedingungen in Verbindung. Stress, Druck, wiederkehrende Kränkungen sind nur Beispiele, die sich auf den Körper auswirken können und in der Folge Schmerzen verursachen können. Somit ist bei Schmerzpatienten fast immer eine psychische Dimension vorhanden.

Verleugnung

Obwohl der Zusammenhang zwischen Psyche und Körper längst wissenschaftlich erwiesen ist, suchen nur wenige Schmerzpatienten ihre Probleme auf der psychischen Ebene. Das heißt, sie suchen in einer ausschließlich medikamentösen Behandlung ihr Heil. Zweifellos macht es Sinn, akute Schmerzen mit Arzneien zu lindern, aber langfristig ist eine begleitende psychologische bzw. therapeutische Abklärung angeraten. ■

tive Wirkungen zeigen. Biofeedback, Autogenes Training, Hypnotherapie oder die von Karl Isak bevorzugten mentalpsychologischen Interventionen sind Alternativen, welche die medikamentöse Behandlung unterstützen können.

Ursachenbehandlung

Das Gesetz von Ursache und Wirkung ist unbestritten. Schmerzen sind als Wirkung ein Symptom, das somit auch eine Ursache hat. Ursachen

Kontakt

DDDr. Karl Isak,
Tel. 0664 89 17 513
Wien, Salzburg, Klagenfurt
und Villach

Die zwei Seiten des Schmerzes

Symptom und Ursache in der Schmerztherapie

Es tut weh – höllisch sogar. Die Schmerzen sind kaum auszuhalten. Die Medikamente geben kaum Linderung. Die Ärzte finden keine Ursache. Die Laborwerte passen, neurologisch ist alles in Ordnung – orthopädisch ebenso. In der Schmerzambulanz gibt es wohl Hilfe in Form von starken Medikamenten. Aber auf lange Sicht nur mehr mit starken Medikamenten leben können?

So oder so ähnlich geht es vielen PatientInnen. Der Körper schmerzt, er reagiert auf etwas Unbekanntes – es sticht, brennt, klofft, pocht, zieht oder der Schmerz macht sich anderweitig bemerkbar. Warum nur? Warum gerade ich? Auch diese Fragen stellen sich viele Patienten, die mit Schmerzen leben müssen.

Medizin und Psyche

Die schulmedizinische Suche nach den Schmerzquellen ist richtig und wichtig. Ebenso ist es wohl sinnvoll, bei akuten Schmerzzuständen medikamentös einzugreifen. Wenn aber nichts gefunden wird, dann ist es angeraten, einen Schritt weiterzugehen – dorthin, wo man alleine nicht hinfindet – in die eigene Seele, in das Unbewusste, dort wo Qualen, Kränkungen, Misserfolge, Zurückweisungen, traumatische Erlebnisse verschiedenster Art und Weise hingeschoben werden – damit man leben, ja überleben kann. Schon Sigmund Freud hat Mechanismen entdeckt, die wir bei unangenehmen Ereignissen anwenden, um damit fertig zu werden. Das sind die so genannten Abwehrmechanismen – denn wir verdrängen, verschieben, verneinen, verleugnen, regredieren, spalten, machen



ungeschehen und agieren mit Projektionen. Ferner somatisieren und konvertieren wir – wenn wir es unbewusst für notwendig halten. All das hat nur den Zweck, unser Leben erträglich zu machen und das ursprüngliche Ereignis los zu werden – aber wir werden es nicht los, sondern es ist in anderer Form noch da – als Krankheit.

Somatisierung und Konversion

Bei der Somatisierung wird der ursprüngliche Konflikt in seiner eigentlichen Gestalt nicht mehr wahrgenommen, sondern nur mehr in Form von

körperlichen Beschwerden, die keinen Symbolgehalt haben und somit nicht direkt erkennbar sind. Es braucht also Zeit die Verbindung zwischen Ursache und Symptom aufzuspüren. Die Konversion beschreibt das Phänomen, dass ein psychischer Konflikt auf andere Symptome umgelagert wird und dabei eine symbolische Beziehung zum Konflikt besteht – zum Beispiel will man etwas nicht mehr sehen und wird blind oder ein Körperteil wird gelähmt, weil man etwas nicht mehr berühren möchte oder nicht mehr berührt werden möchte. Psychosomatische Reaktionen haben mit frühen Er-

lebnissen zu tun, die versteckt und vergraben wurden und in anderer Form in Erscheinung treten – als Schmerz zum Beispiel. Damit wird deutlich, dass die Schulmedizin in solchen Fällen nur bedingt helfen kann – man braucht einen Psychotherapeuten, der sich am besten auf Schmerzen spezialisiert hat.

Auf der Suche nach den Ursachen

Die Ursache der Schmerzen liegt also oft nicht auf der körperlichen Ebene, sondern in Ereignissen, die in der Vergangenheit verborgen sind. Der Schmerz ist das Symptom und die Schmerzmedikamente setzen am Symptom an. Die Ursache bleibt aber unentdeckt. Wenn man langfristig seine Schmerzen loswerden möchte und es gibt dafür keine schulmedizinischen Erklärungen, dann kann die Ursache in vergangenen Ereignissen liegen, von denen man wahrscheinlich gar nichts mehr weiß. Diese können nur langsam und vorsichtig bearbeitet werden. ■

Kontakt

DDDr. Karl Isak,
k.isak@iilo.at
Tel. 0664 89 17 513
Wien, Salzburg,
Klagenfurt und Villach



Zum Verein

Die Statuten erhalten Sie auf Anfrage per E-Mail bzw. sind diese über www.mein-doktor.at abrufbar. Der Clubbeitrag für die Standard-Mitgliedschaft von 2,50 monatlich wird einmal jährlich im Vorhinein vorgeschrieben – das ergibt einen Jahresbeitrag von 12x2,50, somit 30 Euro. Die Premium-Mitgliedschaft beträgt 9,90 Euro monatlich und ist monatlich per Einziehungsauftrag zu begleichen. Die Mindestmitgliedsdauer beträgt bei der Standardmitgliedschaft zwei Jahre, bei der Premium-Mitgliedschaft beträgt sie drei Jahre und verlängert sich um jeweils ein Jahr, falls sie nicht fristgerecht gekündigt wird. Eine schriftliche Kündigung muss mit einer Frist von mindestens einem Monat vor Ablauf des Mitgliedsjahres beim Verein eingehen, sie bedarf nicht der Angabe von Gründen. Die Mitgliedschaft beginnt mit dem Monat, in dem der Antrag bestätigt wird. Rechte aus der Mitgliedschaft können jedoch erst bei Eingang der ersten Mitgliedsbeitragszahlung hergeleitet werden. Die Statuten sind unter www.mein-doktor.at abrufbar bzw. können schriftlich oder telefonisch angefordert werden. Der Verein verpflichtet sich, die angeführten Clubleistungen nach bestem Wissen und Gewissen zu erfüllen, ist an einer Ausweitung der Leistungen interessiert und behält es sich vor, Clubleistungen und -angebote zu verändern. Clubgeschenke sind vom Umtausch ausgeschlossen. Die Versandkosten für Clubleistungen trägt das Mitglied. Bei der Premiummitgliedschaft ist eine Bonitätsanfrage obligatorisch – das Premium-Geschenk steht im Besitz des Mitglieds und bleibt bis zum Ende der Mindestmitgliedsdauer im Eigentum des Vereins. Bei zweimaligem Zahlungsverzug behält sich der Verein vor, die auf die Restmitgliedsdauer berechneten Beiträge fällig zu stellen. Der Verein behält sich vor, eine Mitgliedschaft ohne Angabe von Gründen abzulehnen. Der Verein ist nicht auf Gewinn ausgerichtet. Zweck des Vereins ist u.a. die Organisation und Zurverfügungstellung von Gesundheitsleistungen für seine Mitglieder.

INFOS:

Verein MeinDoktorClub
Teichstraße 3, 9063 Maria Saal
Tel. 0810 900 422.
E-Mail: club@mein-doktor.at

**MeinDoktor
club**
bietet tolle
Vorteile!

MeinDokt

Premium-Mitglieder wählen

Für Ihre Mitgliedschaft gratis (oder mit Aufpreis)

uRELAX Fuß- und Unterschenkel-Massagegerät!

Ihr Clubgeschenk um 0,- Euro!
Im Wert von 449,- Euro (ueVK)
für neue Premiummitglieder.

Standardmitglieder erhalten dieses Angebot anstelle des Standardclubgeschenks um einen Aufpreis von 299,- Euro! Die Fußreflexzonenmassage für Ihre Gesundheit! Entspannend, stressabbauend und gesund. Die Sensation unter den Massagegeräten. Mit drei verschiedenen Programmen, hochwertiges Rollen- und Airbagsystem.



Biotron compact III

im Wert von 480,- Euro für neue Premiummitglieder um um 0,- Euro!

Lichttherapie für zu Hause. Biotron Lichttherapie hat biostimulierende Effekte, wirkt auf natürliche Weise, indem sie körpereigene Regenerationsprozesse und damit Heilungsprozesse anregt. Zur Wundheilung, Schmerzbehandlung und in der Sportmedizin.
SOLANGE DER VORRAT REICHT

Physiotron-Magnetfeldmatte – 3-teiliges Set.

Ihr Clubgeschenk mit Aufpreis von 1.399,- Euro(!) im Wert von 2.040,- Euro (ueVK)
für neue Premiummitglieder.

Standardmitglieder erhalten dieses Angebot anstelle des Standardclubgeschenks um einen Aufpreis von 1.699,- Euro! Ein Profiset für den Heimgebrauch. Die Magnetfeldtherapie ist vielfältig einsetzbar und wird von vielen Medizinern empfohlen. Das Set besteht aus einer Magnetfeldmatte (180x64cm), einem Kissen (60x33cm) und einem Body-Balance-Steuergerät mit 30 Programmen für verschiedenste Anwendungen im Gesundheits- und Wellnessbereich. Anmerkung: das ALPHAsync-Headset erhalten Sie gegen Aufpreis von 850,- Euro.



Alle Clubgeschenke der Standardmitgliedschaft erhalten Sie nach Eingang der ersten Mitgliedsbeitragszahlung per Post zugesandt. SOLANGE DER VORRAT REICHT. IRR-TÜMER UND PREISÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

tor gegen Schmerzen

Standard-Mitglieder wählen

Für Ihre Mitgliedschaft gratis (oder mit Aufpreis)

Nervenstimulations- und Muskelmassagegerät – Omron E2 – zur Linderung von Schmerzen

im Wert von 79,90 Euro für Mitglieder um 10,- Euro!!
4 Programme für Schultern, Fußsohlen, Waden, Rücken • 4 Stimulationsarten: Klopfen, Kneten, Drücken, Reiben • Programm zur schnellen Linderung akuter Schmerzen mit regelbarer Intensität • inkl. abwaschbaren Long Life Pads, Etui und Batterien



Wurde vor mehr als 20 Jahren für sowjetische Kosmonauten zur einfachen, unkomplizierten und sofortigen Selbstbehandlung von Schmerzen und Verspannungen entwickelt. Das Elektro-Akupunkturgerät ist ein batteriebetriebenes elektronisches Handinstrument, sehr leicht im Gebrauch und selbstständig benutzbar, das durch direkte Stimulierung Schmerzen und Spannungen mildert und von stressverursachter Schlaflosigkeit erlöst. Diese Stimulierung kann ebenfalls benutzt werden, um das Energieniveau des Körpers zu beleben, zu erfrischen und zu veredeln.



Elektro Akupunkturgerät PBG-866

im Wert von 59,- Euro für Mitglieder um 10,- Euro

MeinDoktorClub-Anmeldung

Ja, ich will die Vorteile des Gesundheitsvereins MeinDoktorClub nutzen und beantrage hiermit

- Standard-Mitgliedschaft zu 2,50 Euro monatlich – Mitgliedsdauer mindestens zwei Jahre
- Premium-Mitgliedschaft zu 9,90 Euro monatlich – Mitgliedsdauer mindestens drei Jahre

Vor- u. Zuname		Geburtsdatum	
Straße			
PLZ		Ort	
Tel.Nr.		E-Mail	
Ort, Datum und Unterschrift			

Ich wähle ... Zutreffendes ankreuzen

... Standard-Clubgeschenk:

- Akupunkturgerät
- Nervenstimulationsgerät

... Premium-Clubgeschenk:

- uRelay Fuß- und Unterschenkel-Massagegerät
- Schmerz-Lichtlampe
- Physiotron-Magnetfeldmatten-Set

bitte Rückseite beachten!

Schmerzheilung-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 erfolgsversprechend – das haben viele Studien bewiesen.

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



Bestellen Sie Ihre Schmerz-CD unter 04223 22891

MeinDoktorClub-Mitgliedschaft

Hiermit ermächtige ich Sie widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines Kontos einzuziehen. Damit ist meine kontoführende Bank ermächtigt, Lastschriften einzulösen, wenn mein Konto die erforderliche Deckung aufweist. Ich habe das Recht, innerhalb von 42 Kalendertagen ab Abbuchungsauftrag ohne Angabe von Gründen die Rückbuchung bei meiner Bank zu veranlassen.

Kontoinhaber

Kontonummer	Bankleitzahl
-------------	--------------

Name der Bank

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers

Der Mitgliedsbeitrag für die Standard-Mitgliedschaft in der Höhe von 2,50 Euro/Monat wird einmal jährlich im Voraus eingezogen.

Im Falle einer Premium-Mitgliedschaft wird der Mitgliedsbeitrag in der Höhe von 9,90 Euro/Monat monatlich – jeweils im Voraus – eingezogen.

Sollten Sie sich gegen einen Einziehungsauftrag entscheiden, ersuchen wir Sie, den Mitgliedsbeitrag für die Standard- und Premiummitgliedschaft als Jahresbeitrag im Voraus zu begleichen.

Rückfragen unter 0810 900422 zum Ortstarif

