

Prof. Dr. med. Gustav Dobos

# Endlich schmerzfrei und wieder gut leben

Die eigenen Heilkräfte  
stärken mit moderner  
Naturheilkunde



SCORPIO

zu beweisen, dass Naturheilkunde mehr kann, als nur »sanft« sein.

Neben Kopfschmerz und Migräne behandeln wir die verschiedensten Schmerzsyndrome – Bauchkrämpfe bei Reizdarm und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Gelenkschmerzen bei Rheuma und Arthrose, Rücken- und Nackenschmerzen durch Verspannung, Überlastung und Abnutzung, auch den rätselhaften Ganzkörperschmerz, die Fibromyalgie, die Lady Gaga immer wieder zum Abbruch ihrer Tourneen zwingt. Ohne dass ich dies systematisch begründen könnte, sammelt man als Arzt mit der Zeit Erfahrung, welcher Typ Patient zu welchem Schmerz passt. Manchmal ist schon beim Eintreten in ein Krankenzimmer klar, was genau diese Person zu uns in die Klinik gebracht hat, noch bevor ich auf die Kurve geblickt habe. Meinen Kollegen geht es ganz ähnlich.

Zum Beispiel Migränepatientinnen und -patienten. Das sind in aller Regel ehrgeizige und disziplinierte Menschen, die ihren eigenen hohen Ansprüchen selten gerecht zu werden glauben. Sie sind Arbeitnehmer, wie man sie sich nur wünschen kann, meinte einer meiner Oberärzte einmal sarkastisch. Denn ihre Schmerzattacken stecken sie so lange weg, bis ihr Körper diese gleich auf das Wochenende schiebt. Dann aber, in den seltenen Momenten der Ruhe, wo sie sich eigentlich entspannen könnten, bricht der Schmerz durch. Jetzt rächt sich, dass die Betroffenen nicht schon vorher auf die Signale ihres Körpers gehört haben. »Wenn wir eine wichtige Sitzung hatten, habe ich vorher was eingenommen, zur Sicherheit«, erzählt auf der Bühne im Hotel Franz eine Patientin Ende 40, die in der Verwaltung einer Forschungseinrichtung arbeitet. »Und wenn die Migräne trotzdem kam, bin ich rausgegangen, habe mich auf der Toilette übergeben und bin danach gleich wieder zurück in den Konferenzsaal.«

Was die Patientin denn jetzt ändern will, fragen die Teilnehmer der Summer School, Ärzte und Medizinstudenten, Psychologen und Therapeuten aus akademischen Gesundheitsberufen. Die Frau schildert, wie sie an unserer Klinik zuallererst auf ungewohnte Ruhe traf, was für sie zunächst keine positive Erfahrung war: Wenn Körper und Nervensystem immer noch auf Hamsterrad »programmiert« sind, können Stille und Untätigkeit auf ihre ganz eigene Weise schmerzen. Plötzlich wird das ganze Ausmaß der eigenen Überlastung spürbar: »Als mich ein Therapeut gefragt hat, wie es mir heute geht, bin ich sofort in Tränen ausgebrochen – ich konnte mich einfach nicht mehr zusammenreißen!« Doch der kleine Zusammenbruch, weiß sie heute, war schon der erste Schritt zur Besserung. Loszulassen erlaubt dem Körper, sich zu zeigen – denn Beschwerden sind letztlich das, was das Wort sagt: Der Organismus protestiert gegen die Art, wie er behandelt wird.

## Meine Klinik für Naturheilkunde in Essen

1999 wird an den Kliniken Essen-Mitte der Huysdens-Stiftung die Klinik für Naturheilkunde eröffnet, als Pilotprojekt des Landes Nordrhein-Westfalen, zunächst mit

16 Betten. Zielgruppe der internistischen Abteilung sind schwere chronische Erkrankungen. Fünf Jahre lang wird die Klinik für Naturheilkunde streng evaluiert (auf Nutzen und Wirkung überprüft). 2004 wird sie Lehrklinik des neu etablierten Stiftungslehrstuhls für Naturheilkunde und Integrative Medizin (Alfried Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung). Das ein- bis zweiwöchige kassenfinanzierte Therapieprogramm umfasst konventionelle medizinische Diagnostik und Therapie sowie naturheilkundliche und Mind-Body-Medizin. Es gibt die Möglichkeit, nach dem Klinikaufenthalt noch eine zehnwöchige Tagesklinik (teilstationär, ein Tag pro Woche) zu besuchen. Ziel ist die Stabilisierung von gesundheitsförderlichen Lebensstiländerungen.



Heute hat die Klinik 54 Betten sowie eine Kooperation mit der Klinik für Senologie/Interdisziplinäres Brustzentrum sowie der Klinik für Gynäkologie und Gynäkologische Onkologie und der Klinik für Internistische Onkologie/Hämatologie zur naturheilkundlichen Mitbehandlung onkologischer Patienten. Weitere Kooperationen sind im Entstehen. Seit 2013 gibt es – ambulant wie stationär – das Zentrum für Integrative Gastroenterologie samt angeschlossenem Lehrstuhl (Prof. Dr. med. Jost Langhorst). Eine Ambulanz für Naturheilkunde, Traditionelle Chinesische und Traditionelle Indische Medizin (Erich Rothenfußer Stiftung) ist privatärztlich. Lehrstuhl und Klinik haben eine eigene Forschungsabteilung. Sie soll die überwiegend erfahrungsbasierte Naturheilkunde und andere traditionelle Heilsysteme wissenschaftlich untermauern, um sie in die evidenzbasierte Medizin zu integrieren. Eine eigene Arbeitsgruppe erarbeitet die Grundlagen (Studien, Metaanalysen) dafür, dass naturheilkundliche Therapieverfahren auch in den Leitlinien berücksichtigt werden, die eine wichtige Empfehlung für das Vorgehen bei bestimmten Erkrankungen sind.

Die Klinik für Naturheilkunde in Essen ist Modell für verschiedene ähnliche Behandlungsmodelle, unter anderem das Immanuel-Krankenhaus in Berlin (Lehrstuhl für Klinische Naturheilkunde der Charité), das UniversitätsSpital Zürich (Lehrstuhl für komplementäre und integrative Medizin) und das Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart.

## Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Alfred Krupp von Bohlen Halbach-Stiftung an der Universität Duisburg–Essen



## Die Sprache der Naturheilkunde lernen

Manche Menschen verwechseln eine naturheilkundliche Behandlung mit Wellness. Sie denken, jetzt bräuchten sie sich nur noch zurückzulehnen und bekämen Schlamm packungen und wohlriechende Öle, und dann würde sicher alles anders werden. Doch das ist ein Irrtum. Sich für Naturheilkunde zu entscheiden, ist, wie eine fremde Sprache zu erlernen – man muss sich nicht nur in einen neuen Kosmos einfühlen, es ist auch richtig Arbeit. Unter anderem müssen unsere Patienten lernen, sich selbst wieder zu

spüren.

Dazu müssen sie in einem ersten Schritt von ihren Arzneimitteln entwöhnt werden, soweit das eben möglich ist. Denn Medikamente beeinflussen die natürliche Reaktionsfähigkeit des Körpers, sie lähmen sie oder decken sie zu. Um diese körpereigenen Regulationsmechanismen wieder zu »kitzeln«, setzt die Naturheilkunde Sinnesreize ein – heiße Packungen oder kalte Güsse, feuchtkalte oder warme Wickel, reflektorische Massagen und – aus der Chinesischen Medizin – die Akupunktur. Yoga, Qigong und Tai-Chi tragen dazu bei, dass die Patienten auch äußerlich wieder in Bewegung kommen.

Nach zwei Wochen Klinik weiß die Migränepatientin auf der Bühne des Hotel Franz wieder, wie es sich anfühlt, wenn ihr Nervensystem zu rebellieren beginnt – gegen zu schnelles Tempo, gegen Druck von außen, aber auch gegen die innere Stimme, die bisher immer noch mehr von ihr gefordert hat. Die Migräne, zuvor an drei bis vier Tagen der Woche aufgetreten, hat sich mehr als vier Monate nach dem Klinikaufenthalt noch nicht wieder gezeigt. Denn bei den ersten Signalen, dann, wenn ihr Nacken sich wieder einmal verhärtet und sich Druck unter der Schädeldecke aufbaut, trinkt die Patientin erst mal einen halben Liter Wasser oder mehr und geht an die frische Luft, mindestens 30 Minuten lang. Sie legt nun in der Arbeit regelmäßige Pausen mit kleinen Entspannungsübungen ein und verzichtet unter Stress auf Kaffee, weil der sie nur noch mehr aufputscht. Und falls das alles nichts hilft, will sie sich auch nach Hause abmelden – das Zugeständnis, dass der Körper sein Recht fordert, ist ein ganz wichtiger Lernschritt.

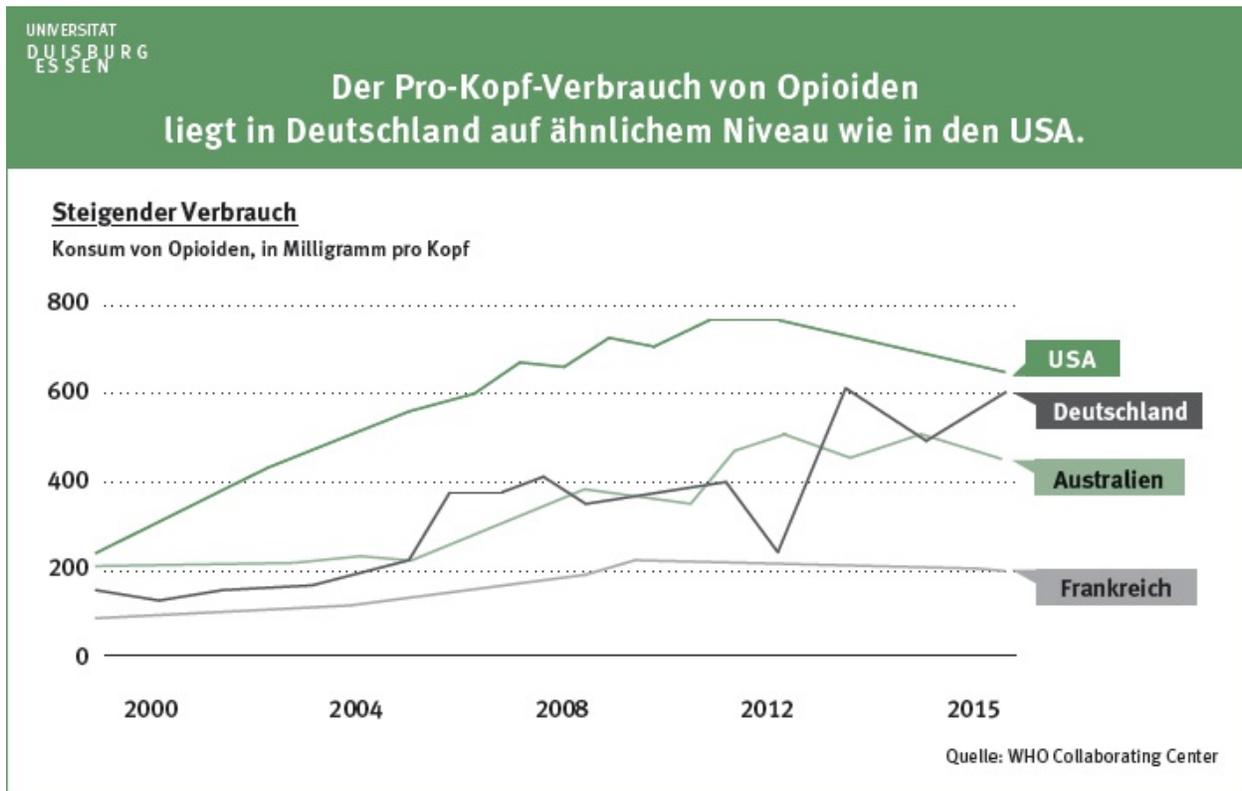
Wenn diese Patientin ihrer Migräne trotz aller Vorbeugung nicht ausweichen kann, denn Stresssituationen lassen sich einfach nicht immer vermeiden, dann weiß sie aus der Erfahrung im Krankenhaus, wie sie Stufe für Stufe der Eskalation entgegenarbeiten kann: Erst legt sie sich hin, verteilt Minzöl auf den Schläfen, legt sich ein Nadelkissen unter den steifen Nacken und sprayt sich vielleicht noch eine Dosis Lidocain (verschreibungspflichtig) in die Nase. Wenn die Symptome trotzdem nicht besser werden, kann sie immer noch pflanzliche Schmerzmittel einnehmen (zum Beispiel Natura Vitalis Weidenrinde – aus Weidenrinde wurde ursprünglich das Aspirin entwickelt). Diese sind zwar schwächer, haben aber auch entsprechend weniger unerwünschte Nebenwirkungen. (Das Stufenschema der Selbsthilfe bei Kopfschmerz und Migräne finden Sie auf [Seite 183.](#))

## Opioide: Süchtig durch Schmerzmittel

In den USA sinkt die Lebenserwartung seit 2016, und der Grund dafür sind Schmerzmittel. 2,4 Millionen Menschen sind dort nämlich, so schätzen die US-Gesundheitsbehörden,

abhängig davon. Wegen dieser »opioid crisis« wurde 2017 sogar der nationale Notstand ausgerufen. Denn die »painkiller« sind dort längst zur treibenden Kraft der Drogenszene geworden: Bei zwei Dritteln der rund 65 000 Menschen, die in den USA jährlich durch Drogen sterben, sind Schmerzmittel die Ursache.

Diese katastrophale Entwicklung hat weniger als 20 Jahre gedauert, und sie ist durch die Pharmaindustrie befeuert worden. 1996 brachte das Pharmaunternehmen Purdue Oxycodon auf den Markt, ein starkes Schmerzmittel, eigentlich für akute Notsituationen oder die palliative Versorgung von Sterbenskranken gedacht und dort auch ein Segen für die Betroffenen. Aufgrund der verharmlosenden Werbung des Herstellers wurde das Mittel bald auch schon bei vorübergehenden Schmerzsyndromen verschrieben, einem gequälten Ischiasnerv zum Beispiel. Das konnte eine Studie nachweisen: Von Patienten mit Ischiasbeschwerden, die von ihren Medizinern Oxycodon forderten, bekam jeder Fünfte das Medikament auch verschrieben. Von denjenigen, die einfach nur etwas gegen Schmerzen haben wollten, erhielt es hingegen nur jeder Hundertste.



Auch die Wissenschaft ließ sich täuschen. 1980 war in einem Leserbrief an das renommierte *New England Journal of Medicine* behauptet worden, nur bei weniger als einem Prozent von über 11 000 stationär mit Opioiden behandelten Patienten sei es in der Folge zu einer Abhängigkeit gekommen. Obwohl die Autoren, zwei Ärzte vom Boston University Medical Center, diese Behauptung nicht mit Beweisen untermauert hatten und