

In medizinischer Leitlinie empfohlen: Yoga bei chronischen Rückenschmerzen

Integrative Medizin: Schmerzen dauerhaft beheben ohne Opiate

Zentrale Zitate

„Bei den meisten Rückenschmerzen handelt es sich um chronische, unspezifische Rücken- oder Kreuzschmerzen, die zu 95 Prozent nicht operationspflichtig oder -würdig sind und bei denen eine Operation auch keinen Vorteil bringt.“

Prof. Dr. Gustav Dobos, Leiter der Abteilung für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit, Universitätsklinikum Essen

„Gerade Berührungs-, Entspannungs- oder auch Einzeltherapien aus der Mind-Body-Medizin, die mit Achtsamkeit zu tun haben, führen den Blick nach innen. Das bietet die Chance, dass sich chronische Schmerzen dauerhaft lösen.“

Prof. Dr. Gustav Dobos, Leiter der Abteilung für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit, Universitätsklinikum Essen

„Wenn die Patienten lernen, was sie jenseits der Anwendung von Arzneimitteln selbst gegen die chronischen Schmerzen unternehmen können, wie etwa durch das Praktizieren von Yoga, gelingt es uns in sehr vielen Fällen, die häufig nebenwirkungsreichen Medikamente deutlich zu reduzieren oder sogar abzusetzen.“

Prof. Dr. Gustav Dobos, Leiter der Abteilung für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit, Universitätsklinikum Essen

Allein in Deutschland leiden rund zwölf Millionen Menschen an chronischen Schmerzen, mindestens zehn Prozent der Gesamtbevölkerung an chronischen Rückenschmerzen. Diese gelten inzwischen als Volksleiden. Krankschreibungen wegen Kreuzschmerzen ohne organischen Befund stehen auch deshalb in der Statistik ganz oben, Tendenz steigend. Bis vor wenigen Jahren sahen die Versorgungsleitlinien vor, bei dieser Diagnose mit chemisch-synthetischen Opiaten zu behandeln. Da diese abhängig machen und nach zwei bis drei Monaten häufig nicht mehr wirken, die Abhängigkeit aber bestehen bleibt, wurden die medizinischen Leitlinien in den USA und in Deutschland zur Behandlung von chronischem, unspezifischem Rückenschmerz zugunsten berührungsaffiner Therapien geändert und ergänzt. Prof. Gustav Dobos, Leiter des neuen Zentrums für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit am Universitätsklinikum Essen, hat erforscht, wie diese Therapien helfen und warum.¹ Ein Beitrag zum „Tag der Rückengesundheit“ am kommenden Sonntag.

„Bei den meisten Rückenschmerzen handelt es sich um chronische, unspezifische Rücken- oder Kreuzschmerzen, die zu 95 Prozent nicht operationspflichtig oder -würdig sind und bei



denen eine Operation auch keinen Vorteil bringt“, betont Prof. Gustav Dobos, der 22 Jahre lang die Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte (KEM) geleitet hat. Die Ursachen seien in der Regel psychisch bedingt: „Die häufigsten Gründe für chronische Rückenschmerzen liegen in der Unzufriedenheit am Arbeitsplatz oder mit der Lebenssituation“, fügt Prof. Dobos hinzu. „Gerade Berührungs-, Entspannungs- oder auch Einzeltherapien aus der Mind-Body-Medizin, die mit Achtsamkeit zu tun haben, führen den Blick nach innen. Das bietet die Chance, dass sich chronische Schmerzen dauerhaft lösen.“ Auch aus diesem Grund wurde Yoga 2017 in die deutsche medizinische Leitlinie bei chronischem, unspezifischem Rückenschmerz aufgenommen.

Mehr Übungen, weniger Arzneimittel

Die Integrative Medizin fördert insbesondere auch die Gesundheitskompetenz der Patienten. Neben Yoga zeigten selbstwirksamkeitsspezifische Übungen und Entspannungsmethoden gute Erfolge, darunter Tai-Chi oder die Alexander-Technik: „Wenn die Patienten lernen, was sie jenseits der Anwendung von Arzneimitteln selbst gegen die chronischen Schmerzen unternehmen können, wie etwa durch das Praktizieren von Yoga, gelingt es uns in sehr vielen Fällen, die häufig nebenwirkungsreichen Medikamente deutlich zu reduzieren oder sogar abzusetzen.“

VITA Prof. Dr. med. Gustav Dobos

Prof. Dr. med. Gustav Dobos studierte Medizin an der Universität Freiburg und an der Academy of Traditional Chinese Medicine in Peking/China. Er war Gründungsdirektor und 22 Jahre lang Direktor sowie Chefarzt der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin an den Evangelischen Kliniken Essen-Mitte (KEM). Seit 2021 leitet er am Universitätsklinikum Essen das neue Zentrum für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit, insbesondere mit einem Mind-Body-Medizin-Lab als Forschungseinrichtung. Er ist Inhaber des Lehrstuhls für Naturheilkunde der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen.

Über „Gesunde Vielfalt“

Die Initiative „Gesunde Vielfalt“ ist ein unabhängiger Zusammenschluss von Experten und Expertinnen unterschiedlicher Therapieformen. Unser Ziel ist, das Zusammenwirken von konventionellen und komplementären Therapien – sprich: die Integrative Medizin – stärker in den Vordergrund der Diskussion zu rücken, um notwendige Verbesserungen des Gesundheitssystems anzustoßen. Wir stehen dabei für den gegenseitigen Respekt der Therapieformen und Heilberufe. Es geht nicht um ein Entweder-oder, sondern ein Sowohl-als-auch. Wir setzen uns für einen Paradigmenwechsel ein: Der Patient, die Patientin muss zum gleichberechtigten Akteur neben dem Arzt, der Ärztin werden, um das Gesundheitswesen nachhaltig zu reformieren. Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt auf der Information und Aufklärung der Öffentlichkeit, der Nähe zur Praxis und Vernetzung von Ärztinnen, Ärzten,



Apothekerinnen und Apothekern und Heilberufen im Sinne der Patientinnen, der Patienten.
Wir verstehen uns als Plattform und Impulsgeber für einen ideologiefreien, offenen Diskurs
um die Verbesserung des Gesundheitswesens in Deutschland.

- Folgen Sie uns auf **X** <https://x.com/GesundeVielfalt>
und **LinkedIn** <http://www.linkedin.com/company/gesundevielfalt>

Ihr Kontakt: presse@gesundevielfalt.org

Quelle:

¹ <https://naturheilkunde.uk-essen.de>

Gesunde Vielfalt
Rahel-Hirsch-Straße 10, OG 3, 10557 Berlin
M.: presse@gesundevielfalt.org
T.: 030 – 590 0838 11
www.gesundevielfalt.org

