

Wie Integrative Medizin hilft

Kasuistik: Chronische Rückenschmerzen

Deutschland „hat Rücken“. Was gerne so salopp daher gesagt wird, hat weitreichende Auswirkungen. Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit Nr.1 und sind ein Hauptgrund für Krankschreibungen: Fast jeder dritte Erwachsene und schon ein Fünftel der Kinder- und Jugendlichen leiden darunter.¹ Am häufigsten treten Schmerzen im Bereich des unteren Rückens und damit rund um die Lendenwirbelsäule auf – und das weltweit, wie die Weltgesundheitsorganisation WHO mitteilt.² Wie erfolgreich Integrative Medizin bei dieser Indikation helfen kann, schildert Prof. Dr. André-Michael Beer, ehemaliger langjähriger Direktor der Klinik für Naturheilkunde an der Klinik Blankenstein in Hattingen und Mitglied des Beirats der Initiative GESUNDE VIELFALT hier in einem Fallbeispiel. Ein Beitrag zum „Welttag der Wirbelsäule“ am kommenden Freitag.

Relevanz:

Ausstrahlende Schmerzen in der unteren Lendenwirbelsäule stellen ein häufiges Beschwerdebild dar, das für eine hohe Chronifizierungsrate bekannt ist und oft deutlich länger als drei Monate anhält. Wie Naturheilverfahren hier hilfreich sein können, zeigt das folgende Fallbeispiel aus der Klinik für Naturheilkunde an der Klinik Blankenstein in Hattingen, in der mehr als 70% Patienten mit Erkrankungen aus dem erweiterten rheumatischen Formenkreis aufgenommen werden.

Diagnose:

Seit zwei Jahren leidet Katharina Meierhoff, 47, unter chronischen Schmerzen im unteren Rücken.³ Von der unteren Wirbelsäule ziehen die Schmerzen über den Ischiasnerv (lumboischialgieforme Ausstrahlung) vor allem in das linke Bein, mit Missempfindungen wie Kribbeln oder Taubheit bis zum Fuß. Bei körperlicher Belastung und nachts nehmen die Beschwerden zu. Seit sie die erkrankte Schwiegermutter pflegt, ist die Patientin zusätzlich belastet. Ihr Orthopäde hat sie in die Klinik für Naturheilkunde an der Klinik Blankenstein in Hattingen überwiesen, weil sich die Schmerzen seit drei Monaten deutlich intensiviert haben. Im Röntgenbild zeigen sich degenerative Veränderungen der Lendenwirbelsäule, kein Bandscheibenvorfall. Bei der Aufnahme wird links eine Reizung der Wurzeln des Ischiasnervs (Lasègue-Test) festgestellt: Die Patientin hat Schmerzen, wenn sie im Liegen das gestreckte Bein anhebt. Am linken Ober- und Unterschenkel treten Missempfindungen auf. Frau Meierhoff wirkt zudem deutlich psychophysisch erschöpft.

Konventionelle Therapie

Die Patientin erhielt zuvor zehnmal ambulant Akupunktur sowie fünfmal Neuraltherapie. Trotz Nachfrage sei ihr Krankengymnastik aus Kostengründen nicht verschrieben worden. CT-gesteuerte Injektionen im Vorjahr hätten einige Monate zu einer Besserung geführt, seit drei Monaten leide sie jedoch erneut unter stark ausstrahlenden Schmerzen.

Komplementärmedizinische, naturheilkundliche Komplextherapie:

Bewegungstherapie: Wie bei vielen Patienten mit Rückenschmerzen zeigt sich auch bei Frau Meierhoff ein muskuläres Defizit des Halteapparates. Verordnet werden daher krankengymnastische Einzelbehandlungen. Sie schließen mit einem Übungsprogramm für zu Hause sowie einem aufklärenden Gespräch darüber ab, wie wichtig es ist, die Rückenmuskulatur eigenständig weiter zu stärken. Nur mit Eigenverantwortung kann die im Verlauf des stationären Aufenthaltes erreichte Schmerzlinderung erhalten bleiben und stabilisiert werden. Gegebenenfalls können auch einmal Massagen sinnvoll, um muskulären Hartspann zunächst soweit zu lockern, dass im Anschluss krankengymnastische Übungen greifen können.

Phytotherapie: Zur Schmerztherapie erhält die Patientin ein Weidenrindenpräparat, das nach sieben Tagen zu wirken beginnt und daher für die Langzeittherapie empfohlen wird. Die typischen Nebenwirkungen herkömmlicher Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Diclofenac (Nichtsteroidale Antirheumatika, NSAR) auf Magen und Darm können so vermieden werden. Zusätzlich erhält Frau Meierhoff zweimal täglich Heublumenwickel sowie eine Einreibung der Wirbelsäule mit einem Öl aus Moorextrakt, das zu einem Wärmeeffekt führt. Eine Teedrogenmischung mit Brennnesselkraut, Weidenrinde, Pfefferminzblättern, Malvenblüten, Süßholzwurzel und Ackerschachtelkraut wird unterstützend verabreicht.

Ernährungstherapie: Die Patientin bekommt für sieben Tage eine Kartoffel-Reis-Entlastungskost. Dadurch nimmt sie weniger Eiweiß zu sich, was sich günstig auf den Stoffwechsel (Arachnidonsäurekaskade) und somit positiv auf die Schmerzlage auswirkt. Nach der ersten Woche wird die Ernährung auf eine vollwertige, basenüberschüssige und gut verträgliche Kost umgestellt.

Hydro-/Thermotherapie: Bei Bedarf erhält die Patientin Wärmeträger mit Moorinhalt oder Kirschkernkissen. Hinzu kommen heiße Blitzgüsse sowie eine heiße Rolle einmal täglich. Zeitweilig wird eine Stufenbettlagerung eingesetzt.

Zur Schmerztherapie werden außerdem regelmäßig Schröpfgläser und Akupunktur eingesetzt.

Ordnungstherapie: In Einzelgesprächen wird mit der Patientin der Zusammenhang zwischen ihrer seelischen Erschöpfung durch Mehrfachbelastungen (wie die Versorgung von Familienangehörigen) und ihren körperlichen Einschränkungen erörtert. Gebräuchliche Redewendungen wie „Das hat ihr das Kreuz gebrochen“ oder „Sie muss zu viel tragen“ verdeutlichen körperliche, seelische und geistige Aspekt der Erkrankung und wie sie einander bedingen. Unterstützend erlernt Frau Meierhoff eine entspannende Atemtherapie, die sie nach der Entlassung in ihrem Alltag fortsetzen kann.

Ergebnis der naturheilkundlichen Komplextherapie:

Am Ende des stationären Aufenthaltes zeigt sich eine deutliche Beschwerdelinderung, die über sechs Monate anhält. Die Patientin bekommt mit krankengymnastischen und atemtherapeutischen Übungen, ordnungstherapeutischen Anregungen zum Lebensstil und zur Selbstfürsorge sowie der Rezeptur für eine phytotherapeutische Teemischung mit Heilpflanzen viel Unterstützung an die Hand, um mittel- und langfristig beschwerdefreier zu leben.

Fazit:

Schmerzsyndrome wie eine Lumboischialgie im unteren Rücken neigen dazu, wiederholt aufzutreten und chronisch zu werden. Gerade Naturheilverfahren eignen sich besonders, hier längerfristig eine Beschwerdeverbesserung zu erreichen. Dazu gehört, die Gesundheitskompetenz der Betroffenen und ihre Selbstwirksamkeit zu fördern, indem sie selbst zu aktiven Gestaltern ihrer Gesundheit werden und etwa krankengymnastische Übungen, Entspannungsverfahren wie Atemübungen selbst fortsetzen oder etwa pflanzliche und nebenwirkungsarme Arzneimittel zur Schmerzlinderung nutzen.



Prof. Dr. André-Michael Beer © Gesunde Vielfalt

Vita Prof. Dr. André-Michael Beer

Prof. Dr. med. André-Michael Beer ist im Sommer 2024 nach 27 Jahren als erster Direktor der Klinik für Naturheilkunde an der Klinik Blankenstein in Hattingen in den Ruhestand gegangen. Er ist Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Zusatzbezeichnungen erlangte er für Naturheilverfahren, Physikalische Medizin, Rehabilitationswesen, Balneologie und medizinische Klimatologie sowie Zusatzqualifikationen

in Akupunktur, Notfallmedizin und psychosomatische Medizin. 2004 habilitierte er sich als erster Mediziner nach dem Zweiten Weltkrieg in Deutschland an einer staatlichen Universität (Ruhr-Universität Bochum) auf dem Gebiet der Naturheilkunde und lehrte dort Naturheilverfahren und Physikalische Medizin. Den Vorsitz im Ausschuss für Wissenschaft, Forschung und Entwicklung im Deutschen Heilbäderverband führt er bis heute.

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** www.linkedin.com/company/gesundevielfalt/ und auf **Instagram** <https://www.instagram.com/gesunde.vielfalt>

Ihr Kontakt: presse@gesundevielfalt.org

Quellen:

¹ <https://de.statista.com/themen/1364/rueckenschmerzen/#topicOverview> und <https://www.gesundheitsatlas-deutschland.de/erkrankung/rueckenschmerzen?activeValueType=praevalence&activeLayerType=state> und

<https://natuerlich.thieme.de/aktuelles/nachrichten/detail/rueckenschmerzen-hauptgrund-fuer-krankschreibung-4728>

² <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>

³ Name redaktionell geändert

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

