

## Pressemitteilung

Ipf- und Jagst-Zeitung vom Donnerstag, 9. Juni 2016

# Mehr Lebensqualität für Menschen mit chronischen Schmerzen

Sankt-Anna-Virngrund-Klinik beteiligt sich am Aktionstag gegen den Schmerz – Yoga kann helfen

Von Petra Rapp-Neumann

ELLWANGEN - Auch in diesem Jahr hat sich die Sankt-Anna-Virngrund-Klinik am Aktionstag gegen den Schmerz beteiligt. Dieser findet seit fünf Jahren bundesweit am ersten Dienstag im Juni statt. Obwohl sich dieses Mal deutlich weniger Zuhörer in der Krankenpflegeschule einfanden, hat das Thema nichts von seiner Brisanz verloren. Wie Oberarzt Edgar Bauderer ausführte, leiden in Deutschland mehr als 13 Millionen Menschen unter länger als drei Monate andauernden Schmerzen.

Edgar Bauderer ist leitender Oberarzt der Abteilung für Anästhe-

sie, Intensivmedizin und Schmerztherapie und Leiter der Abteilung stationäre Schmerztherapie der Ellwanger Klinik. In seinem Referat „Chronischer Schmerz – Ich bilde mir den Schmerz doch nicht ein“ stellte er Therapiemöglichkeiten vor, die Schmerzpatienten ein Stück Lebensqualität zurückgeben können. Schmerzfreiheit sei nicht unbedingt das Ziel.

Wichtig sei, den Schmerz bewusst anzunehmen und sich nicht von ihm beherrschen zu lassen, sondern ihn zu kontrollieren. Persönliche Erfahrungen mit Schmerzen, psychische Verfassung, Stimmungslage und Lebenssituation wirkten

sich auf individuelles Schmerzempfinden aus. Chronischer Schmerz habe nicht mehr die Warnfunktion des akuten Schmerzes und bestehe oft fort, obwohl der Auslöser behoben sei.

### **Bewegung und Entspannung sind wichtig**

Viele Schmerzpatienten, so Bauderer, nehmen zu lange zu viele Medikamente: „Wir müssen die Dosis oft reduzieren. Häufiger, als wir sie erhöhen müssen.“ Die Schmerzursache sei nicht immer eindeutig. Der eine habe trotz tadelloser Wirbelsäule Schmerzen, während ein anderer mit Bandscheibenvorfall beschwer-

defrei sei. Das multimodale ambulante und stationäre Therapiekonzept der Sankt-Anna-Virngrund-Klinik hat ein Alleinstellungsmerkmal im Ostalbkreis. Bauderer stellte den „Werkzeugkoffer“ mit praktischen Tipps und Denkanstößen vor, der Patienten an die Hand gegeben wird. Dazu gehören Geduld, Bewegung, Pausen, „bevor man sie braucht“, und nicht zuletzt Entspannung, zum Beispiel durch Yoga.

Yoga könne die Schmerztherapie positiv ergänzen, erläuterte Brigitte Köder. Die Fachärztin für Anästhesiologie und Notfallmedizin verstärkt seit Februar das Klinikteam. Yoga verbinde harmonisch Körper,

Geist und Seele: „Weg vom Denken, hin zum Spüren“, so Köder. Auch körperlich eingeschränkte oder geschwächte Menschen könnten die Übungen durchführen. Nicht Leistung sei gefragt, sondern Körperwahrnehmung, ohne zu bewerten.

Ansprechpartnerin für Yoga in der Schmerztherapie ist Gabi Vaas, Fachkrankenschwester für Intensivmedizin und Yogatrainerin. **Anmeldung** im Internet unter [sekretariat.anaesthesie@klinik-ellwangen.de](mailto:sekretariat.anaesthesie@klinik-ellwangen.de) oder per Telefon 07961-881 2401.