

# Schmerz, lass nach!

In der Schweiz leiden 1,2 Millionen Menschen chronisch an Kopf-, Rücken-, Muskel- oder anderen Körperschmerzen. Ein Viertel davon sogar seit über 20 Jahren. 28% der Schweizer fürchten aufgrund ihrer Schmerzen um den Arbeitsplatz und 16% verlieren ihn auch. Jeder Sechste leidet so schwer, dass er nicht mehr leben möchte. Doch ist man seinen qualvollen Schmerzen tatsächlich hilflos ausgeliefert? Oder lässt sich etwas dagegen tun?

hen, wenn keine Ursache mehr vorhanden ist. Für den Betroffenen sind sie nichts weiter als eine Qual, die zu weiteren Leiden wie körperlicher Immobilität, Infektanfälligkeit, Schlafstörungen, Abhängigkeit von Schmerz- und Schlafmitteln, Arbeitsunfähigkeit, sozialem Rückzug, Depressionen und Suizidversuchen führt. Eine alleinige medikamentöse Schmerzbehandlung reicht in diesen Fällen meist nicht aus, um die Lebensqualität der Betroffenen wiederherzustellen.

## Die häufigsten chronischen Schmerzen

Zu den häufigsten chronischen Schmerzen zählen Kopfschmerzen wie Spannungskopfschmerzen oder Migräne, Rückenschmerzen, deren Ursache in 90% der Fälle nicht eruiert werden kann, Nervenschmerzen – zum Beispiel nach einer Amputation, aufgrund Multipler Sklerose, einer Gürtelrose oder als Spätfolge bei Diabetes – Tumorschmerzen, Schmerzen aufgrund von rheumatischen Leiden wie die Arthritis, Fibromyalgie, Arthrose und Gicht sowie unfallbedingte Schmerzen.

## Das Schmerzerleben

Glaupte man im 17. Jahrhundert noch, dass Schmerz eine einfache Reflexreaktion auf eine Schädigung im Körper sei, so weiss man heute, dass das Gehirn nicht nur ein passiver Empfänger von Schmerzinformationen ist, sondern dass Nervenzellen im Gehirn und im Rückenmark diese Informationen aktiv verarbeiten und beeinflussen. Es ist mittlerweile klar, dass es im Gehirn kein Schmerzzentrum gibt, sondern dass zahlreiche integrierte Schmerznetzwerke miteinander kommunizieren und gemeinsam zum Schmerzerleben eines Menschen beitragen. Nicht



Chronische Schmerzen: Manchmal nur schwer zu ertragen. ZVG

zuletzt ist das Schmerzgeschehen keine rein biologische Angelegenheit. Vielmehr wird das Schmerzempfinden massgeblich durch psychische Faktoren wie die schmerzspezifischen Überzeugungen und die persönlichen Bewältigungsstrategien des Betroffenen beeinflusst. Eine erfolgreiche Schmerzbehandlung muss daher auf diese unterschiedlichen Bereiche einwirken.

## Die multifaktorielle Hypnotherapie

Hierzu bietet die wissenschaftlich fundierte Hypnotherapie Hand. Aus klinischen Untersuchungen der letzten 20 Jahre geht ganz klar hervor, dass die Wirkungen hypnotischer Interventionen zur Verringerung chronischer Schmerzen weit über den Erwartungen der behandelten Patienten liegen. Denn die Hypnose bezieht sowohl die biologischen als auch die psychischen Faktoren des Schmerzgeschehens mit ein. So können mittels hypnotischer Suggestionen zum einen die

verschiedenen in das Schmerzgeschehen involvierten Hirnbereiche gezielt bearbeitet werden. Zum andern können damit negative bzw. schmerzverstärkende Überzeugungen und Bewältigungsstrategien des Betroffenen in positive – also schmerzverringende – umgewandelt werden. Nicht zuletzt hat die Selbsthypnose, die vom Schmerzgeplagten einfach und schnell erlernt und zuhause bei Bedarf eigenständig angewendet werden kann, äusserst positive Auswirkungen: Sie verändert lang anhaltend oder sogar permanent die Verarbeitung der Schmerzinformationen im Gehirn, was zu einem deutlichen Rückgang der Schmerzen führen kann.

## Mesotherapie – effektiv und schonend dank niedrigst dosierter Wirkstoffe

Soll auf die Schmerzen medikamentös eingewirkt werden, so bietet die Mesotherapie gleich mehrere Vorteile: Nach dem Prinzip «wenig – selten – am richtigen Ort» werden niedrigst dosierte Wirkstoffe mit kleinsten Injektionen direkt am Ort des Schmerzes in die Haut eingebracht. Dadurch werden Magen, Leber und Niere entlastet, der Organismus wird also geschont. Dies ist ein grosser Vorteil; insbesondere für Personen, die bereits seit langer Zeit schwere Schmerzmedikamente zu sich nehmen oder die die klassischen Schmerzmittel aufgrund eines schweren Herz- oder Nierenleidens oder aufgrund von Nebenwirkungen wie Magenschmerzen und Blutdruckerhöhung nicht einnehmen können. Die schmerzstillende Wirkung ist schnell und lang anhaltend. Bereits nach wenigen Behandlungen kann sogar völlige Schmerzfreiheit erlangt werden.

## Die Autorinnen



Dr. med. Irmgard Pult und Prof. Ingeborg Pult sind ein interdisziplinäres Team mit fundierten Kompetenzen in Medizinischer Prävention, Regeneration und Anti-Aging, Gesundheitscoaching, Betrieblicher Gesundheitsförderung, Management und Erwachsenenbildung. Gemeinsam betreiben sie in Dietikon das Institut Vital Living. Menschen, die an akuten und chronischen Schmerzen leiden, behandeln sie in Ergänzung und als Alternative zu den klassischen medikamentösen, chirurgischen, physikalischen und manuellen Schmerztherapien mit den effektiven Methoden der Hypno- und Mesotherapie. Beide Methoden können sehr gut miteinander kombiniert werden.

Bitte richten Sie Ihre Fragen an:  
AZ Zeitungen AG  
az Limmattaler Zeitung  
Ratgeber Vitalität  
Heimstrasse 1  
8953 Dietikon  
inserate@limmattalerzeitung.ch

Der nächste Ratgeber Vitalität erscheint am 16. Oktober.

INSERAT

**az LIMMATTALER ZEITUNG**  
DIE NORDWESTSCHWEIZ

## Rätseln Sie mit und gewinnen Sie jede Woche tolle Preise!

So können Sie gewinnen:

### Per Telefon

Rufen Sie uns auf die Nummer **0901 8953 00** (Fr. 1.50/Anruf) an und sprechen Sie das Lösungswort, sowie Ihren Namen und Adresse auf das Band.

### Per SMS

Senden Sie **LZR** und das Lösungswort an die Nummer **919** (Fr. 1.50/SMS). Beispiel: "LZR BAHNHOF"

### Per Post

Senden Sie uns eine Postkarte mit dem Lösungswort und Ihrer Anschrift an: az Limmattaler Zeitung, Kreuzworträtsel, Heimstrasse 1, 8953 Dietikon.

**Der Audi A4 Attraction**

**Audi**  
Vorsprung durch Technik

Teil einer Rate-sendung	Stimm-zettel-kasten	neueste Zug-gene-ration der Bahn	frühere deutsche Münze	gebogene Metall-stift	fertig gekocht	Jagd-erfolg	frostig	Jass-karte	Quer-stange a. Segel-mast	Speise-fisch	Dauer, Ausdehnungs-begriff	Abk.: betref-fend	
Abk.: Ruder-club	aufge-druckter Betrag (Aktien)	ugs.: ein Party-feiern	Signal-horn am Fahrzeug	engl.: Hüfte	Wasser-stands-messer	Eröff-nungs-musik (Ballett)	früher: Ausbil-der, Meister	Stadt u. Fluss in Tschechien	ein Schiff kapern	Abk.: Alpen-transit-börse	Schaden-feuer		
Dienst-grad, Rang	Störung, Schaden	Sedi-ment-gestein	Wachs-licht	Frost-ablage-rung	Verkehrsweg	waadtl. Weiss-wein	Zier-pflanze	Zuruf beim Trinken	weiblicher Vorname	Bereich, Gebiet	schlech-te An-gewohn-heit	land-wirtsch. Tätig-keit	zusätzl. Ausstat-tungs-teil
Störung, Schaden	Sedi-ment-gestein	Wachs-licht	Frost-ablage-rung	Verkehrsweg	waadtl. Weiss-wein	Zier-pflanze	Zuruf beim Trinken	weiblicher Vorname	Bereich, Gebiet	schlech-te An-gewohn-heit	land-wirtsch. Tätig-keit	zusätzl. Ausstat-tungs-teil	
Werk-zeug, Instrument	ungefähr, etwa	Blutader	Sitz-polster	Abk.: britische Luftwaffe	chem. Grund-stoff	Speise-fett	austra-lischer Urein-wohner	Judo-Europa-meister (Eric)	russ-männ-licher Vorname	Elbe-Zufluss	unser Planet		
Blutader	Sitz-polster	Abk.: britische Luftwaffe	chem. Grund-stoff	Speise-fett	austra-lischer Urein-wohner	Judo-Europa-meister (Eric)	russ-männ-licher Vorname	Elbe-Zufluss	unser Planet				
1	2	3	4	5	6	7	8	Das Lösungswort der Rätsels von letzter Woche lautet: <b>OELPREIS</b>					

Gewinnen Sie einen Gutschein von Aligro  
**im Wert von 20.00 Fr.**  
Einlösbar bei Aligro - Cash & Carry für jedermann,  
Bernerstrasse 335, 8952 Schlieren, www.aligro.ch

**ALIGRO**  
IHR FRISCHMARKT IN SCHLIEREN

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeschluss ist der Mittwoch der kommenden Woche. Es wird keine Korrespondenz geführt. Rechtsweg ausgeschlossen. Keine Barauszahlung der Preise. Sie haben die gleichen Gewinnchancen bei Teilnahme per Telefon, SMS und Postkarte.