



## Integrative Schmerzmedizin: Das Vertrauen in den Körper stärken



Erika Spring verweilt nach der Schmerzbehandlung in Nottwil gern am Sempachersee.

**Berührungen können Schmerzen lindern. Das zeigen Studien, aber auch die Erfahrungen der anthroposophischen Pflege mit den äusseren Anwendungen. Diese sind am Zentrum für Schmerzmedizin des Schweizer Paraplegiker-Zentrums in Nottwil ein wertvoller Bestandteil der integrativen Therapien.**

«Erstaunlich, wie gut ich auf Pflanzen reagiere!», sagt Erika Spring. Die Schmerzpatientin ist «überrascht von der starken Wirkung einer zarten Pflanze wie dem Sauerklee». Die Auflagen und Wickel mit pflanzlichen Substanzen bezeichnet sie als lebenswichtige Elemente ihrer ambulanten Therapie. Als Erika Spring im Frühling 2022 erstmals das Zentrum für Schmerzmedizin (ZSM) in Nottwil aufsuchte, litt sie «unter Wahnsinnschmerzen in der Halswirbelsäule». Erika Spring war bei einem Sturz massiv aufgeprallt, mit auf Röntgenbildern sichtbaren Folgen in der Wirbelsäule. Doch sie bekam in Arztpraxen zu hören, das sei

ein belangloser Nebenbefund. Sie schilderte ihren Schmerz vergeblich, fühlte sich ohnmächtig und schien neben ihrem Körper zu stehen, um irgendwie funktionieren zu können. So wollte sie nicht weiterleben. Hoffnung fasst sie, seitdem sie am ZSM ernstgenommen und verstanden wird, mit allem, was sie persönlich empfindet und mitbringt. «Ich bin noch am Leben, weil mir die integrative Medizin sicheren Halt gibt», und die 53-Jährige fügt an: «Durch die Behandlungen finde ich langsam in mein Gehäuse zurück.» Dort war sie schon beinahe angelangt, als sie im Sommer 2022 einen schweren Motorradunfall erlitt. In einem

## *Mit dem Fokus auf das ganze Leben*

*Viele Patientinnen und Patienten, die sich in schwierigen Situationen befinden, fragen mich, ob ihre Beschwerden psychisch bedingt seien. Ja, die Seele spielt zweifellos eine entscheidende Rolle und muss einbezogen werden. Als anthroposophisch orientierter Hausarzt bin ich für den ganzen Menschen da, nicht nur für ein Organ, und begegne den Patienten mit der Haltung, dass die Krankheit oder der Unfall nicht nur eine schnell zu behebende Störung ist. Letztlich können dadurch Entwicklungsschritte entstehen. Deshalb ist es wesentlich, die Selbstbestimmung des Patienten zu fördern und zu achten. Ein erhöhter Blutdruck muss nicht das Verschreiben von Tabletten bedeuten, bloss weil es die medizinischen Guidelines so verlangen. Zentral ist es, aus der persönlichen Begegnung die Therapie individuell zu entwickeln.*

*Die Menschen möchten wahrgenommen werden, sei es mit Schlafproblemen, Schmerzen oder anderen Schwierigkeiten, und auch erfahren, was sie selbst zur Genesung beitragen können. Die Anthroposophische Medizin gibt uns hierfür wertvolle Impulse, für die viele Menschen offen sind, die eine anthroposophische Hausarztpraxis wählen. Selbstverständlich ist auch eine solche Praxis in das wirtschaftliche System eingebunden, trotzdem kann die Haltung des Arztes davon unabhängig bleiben.*



**Dr. med. Stefan Obrist,**  
Hausärztliche Praxis am  
Grenzbach, Richterswil

Fortsetzung von Seite 1 ▷

Tunnel wurde sie von einem Auto mit voller Wucht erfasst. Physisch überlebte sie nur mit grossem Glück, seelisch muss sie den Unfall noch überwinden. Es hilft ihr entscheidend, dass sie sich schon bald nach Operationen und Rehabilitationsmassnahmen wieder in Nottwil «bödelen» konnte.

### Den Schmerz anerkennen

Am ZSM engagiert sich ein interdisziplinäres Team für die körperlichen und seelischen Therapien von Schmerzpatienten. Dr. Cem Yetimoglu (siehe auch Interview ab Seite 3) ist bei Erika Spring der fallführende Arzt. Für ihn zählt stets am meisten, was die Patientin beschreibt und wie er sein Gegenüber wahrnimmt, neben der Diagnostik wie beispielsweise mit Röntgen oder MRI. Denn: Der Schmerz ist ein subjektives Körperempfinden, er lässt sich weder sehen noch messen.

Dr. Cem Yetimoglu schlug nach der Erstkonsultation die interventionelle Schmerztherapie mit Infiltrationen vor, um Medikamente an die gereizte Nervenwurzeln zu spritzen. Erika Spring stimmte erleichtert zu und stellt nach jeder Infiltration eine Linderung fest. Um den Genesungsprozess ganzheitlich zu unterstützen, verschreibt der Schmerzspezialist anthroposophische Arzneimittel und die äusseren Anwendungen mit Auflagen und Wickeln.

Die anthroposophisch erweiterte Medizin zählt zu Dr. Cem Yetimoglus Fachgebieten. Am ZSM besteht dieser Bereich erst, seitdem er vor fünf Jahren als Oberarzt hierher-

### Zentrum für Schmerzmedizin am Schweizer Paraplegiker- Zentrum

Schmerzpatienten, sowohl querschnittgelähmte Menschen wie Fussgängerinnen und Fussgänger, erhalten am Zentrum für Schmerzmedizin in Nottwil individuelle Behandlungen – sei es ambulant oder stationär. Häufig geht es um den chronifizierten Schmerz mit all seinen Facetten, was sich im breiten interprofessionellen Behandlungsangebot widerspiegelt. Dazu gehört auch die integrative, anthroposophisch erweiterte Medizin.

[www.paraplegie.ch/schmerzmedizin](http://www.paraplegie.ch/schmerzmedizin)

kam und begann, die anthroposophischen Therapieformen zu integrieren. Dabei steht für ihn fest: «Die äusseren Anwendungen sind eine pflegerische Arbeit. Für das Angebot am ZSM ist es wichtig, dass zwei Pflegende aus dem Schmerzbereich die Kurse der Soleo Akademie in anthroposophischer Pflege absolvierten.»



Dr. Cem Yetimoglu, Brigitte Baur und Susanne Krummenacher in einem Behandlungszimmer vor Bildern mit schmerzlindernden Farbtönen.

Pflegefachfrau Susanne Krummenacher und Pflegeassistentin Brigitte Baur entdeckten in den Soleo-Kursen ihre grosse Freude an dieser «behutsamen Pflege, durch die wir eine Entspannung und somit eine Schmerzverminderung bewirken können». Auch bei Patienten, die zuerst skeptisch reagieren und vielleicht Mühe haben, ruhig dazuliegen.

### Waldsauerklee fördert Vertrauen

Auf Verordnung des Arztes beginnt die Therapie meist mit der sanften Oxalis-Oberbauch-Salbenaufgabe, um Vertrauen zu bilden – in die Behandlung und in sich selbst. Brigitte Baur stellt fest, dass sich die Patientinnen und Patienten vom Wesen des Sauerklees (Oxalis, siehe auch Foto auf Seite 4) angesprochen fühlen: «Für das Öffnen ihrer Blüten braucht die zarte Waldpflanze nur wenig Sonnenlicht. Diese Eigenschaft vermittelt, wie wenig es eigentlich braucht, um das Urvertrauen zu erschliessen.»

Die zweite bewährte Anwendung ist die Leber-Aufgabe mit der Salbe aus Millefolium (Schafgarbe): Ebenfalls eine feingliedrige Pflanze, die aber mit ihrer aufgefächerten

Dolde viel Sonnenenergie aufnimmt und bei Menschen der Erschöpfung entgegenwirkt. «Zu den Anwendungen gehört immer auch ein Geschehenlassen», erklärt Brigitte Baur. «Wenn es zudem gelingt, den Patienten so zu begleiten, dass er mit seiner Atmung in die Mitte geht, entspannt er sich auf eindruckliche Weise.»

### Ruhe und Zeit für die Menschen

Susanne Krummenacher und Brigitte Baur behandeln pro Woche sieben, mehrheitlich ambulante Patientinnen und Patienten mit Fussbädern, Auflagen, Wickeln und Rhythmischen Einreibungen. Beide Fachfrauen arbeiten auch in den anderen Pflegebereichen und verfügen über viel Erfahrung mit der Arbeit von Schmerzpatienten am ZSM, sowohl von querschnittgelähmten Menschen als auch von Fussgängerinnen und Fussgängern. Susanne Krummenacher sagt, aufgrund von Lähmungen und Durchblutungsstörungen seien die Beine der Patienten manchmal sehr kalt. «Bei den Rhythmischen Einreibungen stelle ich fest, wie sich die Beine erwärmen. Das können die Patienten vielleicht nicht direkt spüren, nehmen aber im Körper eine positive Veränderung wahr.»

Die Wärme ist bei allen Anwendungen wichtig, nicht zuletzt, um sich entspannen zu können. Erika Spring spricht von einem neuen, wohligwarmen Gefühl: «Mit einem Wickel fühle ich mich eingemummelt und ganz bei mir. Es ist für mich elementar, im Kopf zur Ruhe zu kommen, um den Genesungsweg für den Körper freizugeben.»

Pascale Gmür



## «Der Körper darf das Gute fühlen.»

Dr. Cem Yetimoglu zum Thema Schmerz und zu den äusseren Anwendungen



**Dr. Cem Yetimoglu** ist Facharzt Neurochirurgie FMH, Schmerzspezialist und ausgebildet in Anthroposophischer Medizin sowie in Heileurythmie und Therapeutischer Sprachgestaltung. Er arbeitet als Oberarzt am Zentrum für Schmerzmedizin des Schweizer Paraplegiker-Zentrums in Nottwil.

### Herr Dr. Yetimoglu, weshalb liegt Ihnen die Schmerzmedizin nahe?

Da chronifizierte Schmerzen komplex sind, versuchen wir, sie von unterschiedlichen Seiten zu betrachten und gemeinsam mit dem Patienten herauszufinden, was ihm helfen könnte. Schmerzen sind weniger kompliziert, wenn ich als Arzt gut hinschaue und gut inhöre. Diese Haltung entspricht der Anthroposophischen Medizin, wie ich sie gelernt habe und die ich leben will. Am Zentrum für Schmerzmedizin hat die integrative Medizin einen wichtigen Stellenwert. Mit der anthroposophisch erweiterten Medizin und Pflege erzielen wir erstaunliche Ergebnisse, gerade auch bei Patientinnen und Patienten, die auf andere Behandlungen nicht ansprechen.

Den Förderverein finden Sie auch in den Sozialen Medien. Verfolgen Sie unsere Aktivitäten, Veranstaltungen und Kurs hinweg auf Facebook und LinkedIn.



### Wie begegnen Sie Schmerzpatienten?

Es geht darum, erst einmal zu akzeptieren und es auszuhalten, dass der Patient diese Schmerzen hat, wie er sie selbst beschreibt. Wann setzten die Schmerzen ein, wie entwickelten sie sich, in welcher Situation sind sie besonders stark? Sehr wichtig ist die Biografie und wie der Patient im Leben steht, um die Sinnhaftigkeit des Schmerzes zu sehen. Einen Schmerz kann man würdigen.

### Vieles beeinflusst den Schmerz. Doch letztlich sitzt er im Körper.

Ja, der Schmerz ist ein physisches Empfinden. Wenn etwas im Körper weh tut, kann ich bloss im Körper etwas entgegensetzen. In der Anthroposophischen Medizin können wir glücklicherweise über den Leib auf die Seele einwirken. Der Weg zur Schmerzlinde rung führt über ein positives Körperempfinden. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass eine Berührung den Schmerz lindern kann. Der Körper darf das Gute fühlen. Das können wir mit äusseren Anwendungen vorsichtig und schrittweise unterstützen.

### Verswinden die Schmerzen?

Meist bilden sich zuerst Ängste und andere belastende Emotionen zurück. Ob später die Schmerzen weniger werden oder nicht, kann ich nicht voraussagen. Die Patientinnen und Patienten sind bei uns an einem ruhigen, sicheren Ort. Aus der Sicherheit und der Vertrautheit kann Hoffnung entstehen. Das ist ein entscheidender Prozess und tut gut, selbst wenn die Schmerzen noch da sind.

### Engagement des Fördervereins für Anthroposophische Medizin

Die Soleo Akademie für Pflegeberufe führt die Aus- und Weiterbildungen durch, welche Susanne Krummenacher und Brigitte Baur absolvierten. Hier erlernten sie die äusseren Anwendungen der anthroposophischen Pflege. Soleo wird vom Förderverein mitgetragen. Zudem finanziert der Förderverein einen grossen Teil der Ärzteausbildung der Akademie Arlesheim sowie der Vereinigung anthroposophisch orientierter Ärzte in der Schweiz (VAOAS).

[www.foerderverein-anthromedizin.ch](http://www.foerderverein-anthromedizin.ch)

Fortsetzung Seite 4 ▷



Förderverein  
Anthroposophische Medizin  
Pflege | Therapien | Forschung

- Ich werde/wir werden Mitglied des Fördervereins Anthroposophische Medizin
- Ich möchte «natürlich kompetent» regelmässig erhalten
- Ich möchte «natürlich kompetent» nicht mehr erhalten

Ich bestelle

- Flyer Förderverein Anthroposophische Medizin
- Broschüre Testament Legat Schenkung
- Flyer «Therapien St. Peter»

### Gemeinsam für ganzheitliche Medizin

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse / Nr. \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Geburtsjahr \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Fortsetzung von Seite 3 ▷

**Erfordern Schmerzen also viel Geduld?**

Häufig begleiten wir die Schmerzpatienten über lange Zeiträume. Dabei ist es auch wichtig, was in den Therapiepausen geschieht, indem sich die Patientinnen und Patienten auch selbst etwas Gutes tun. Frau Spring zum Beispiel wendet die Auflage mit der Sauerklee-Salbe auch zu Hause an.

Nach einigen Monaten mit Auflagen, Wickeln oder Einreibungen schlage ich vielleicht die Heileurythmie, die Sprachgestaltung, Kunsttherapie oder Musiktherapie als Mitbehandlungsoption vor. Grundsätzlich streben wir eine sogenannte multimodale und interdisziplinäre Schmerztherapie an. Auch hier, wie mit den äusseren Anwendungen, stellen die

geeigneten Patientinnen und Patienten mit der Zeit eine positive Entwicklung fest. Das Schmerzempfinden verändert sich nicht plötzlich, sondern ist ein Prozess wie bei einer langsam wachsenden Pflanze.

Interview: Pascale Gmür



Der Waldsauerklee (*Oxalis acetosella*) zeigt in seinen beweglichen Blättern eine besondere Empfindlichkeit für Licht und Berührung. Am Zentrum für Schmerzmedizin in Nottwil zählt die Oxalis-Oberbauch-Salbenaufgabe zu den wichtigen äusseren Anwendungen (siehe Seite 2). Informationen zu den Anwendungen von Heilpflanzen: [www.pflege-vademecum.de](http://www.pflege-vademecum.de), welches der Förderverein regelmässig unterstützt.

**Werden Sie Mitglied des Fördervereins**

Wenn Sie dem Förderverein für Anthroposophische Medizin beitreten, erhalten Sie die Mitgliedskarte und damit in ausgewählten Apotheken einen Rabatt von 10% auf ein grosses Sortiment (rezeptpflichtige Produkte ausgenommen). Neu können Sie auch in der Mistel-Apotheke Hombrechtikon von diesem Angebot profitieren. Wo die Mitgliedskarte gültig ist, erfahren Sie hier:

**[www.foerderverein-anthromedizin.ch/mitgliedskarte](http://www.foerderverein-anthromedizin.ch/mitgliedskarte)**

Mitglieder mit pflegerischem Hintergrund erhalten 10 % Reduktion auf die Kurskosten. Hier finden Sie das Kursprogramm 2024: **[www.soleo-weiterbildung.ch](http://www.soleo-weiterbildung.ch)**

**Gemeinsam für ganzheitliche Medizin**

Bitte frankieren

Förderverein Anthroposophische Medizin  
Bergstrasse 7  
8805 Richterswil

**Impressum**

natürlich kompetent Nr. 51/November 2023

**Herausgeber:**

Förderverein Anthroposophische Medizin

**Redaktion:** Pascale Gmür (PG)**Fotos:** PG, Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Shutterstock**Redaktionsadresse:**

Förderverein Anthroposophische Medizin

Bergstrasse 7, 8805 Richterswil

Telefon 044 251 51 35

info@foerderverein-anthromedizin.ch

www.foerderverein-anthromedizin.ch

Freie Gemeinschaftsbank

IBAN CH59 0839 2000 0040 0105 2



Hier können Sie spenden:



natürlich kompetent erscheint dreimal jährlich und kann kostenlos abonniert werden.

