

Ihr persönliches Ergebnis

Jedes der sechs medizinischen oder therapeutischen Fachgebiete, die in dem **vital**-Test vorkommen, trägt seinen Teil zu einer erfolgreichen Behandlung bei. Doch der wichtigste Partner in diesem multimodalen Team sind Sie selbst: Ihr Mitwirken macht den Unterschied!



Hier geht's weiter!

Tragen Sie unten ein, wie oft Sie die jeweiligen Buchstaben angekreuzt haben. Sie stehen jeweils für eine medizinische bzw. therapeutische Fachrichtung. Jeder Buchstabe, der **mehr als vier Kreuzchen** von Ihnen bekommen hat, gehört in Ihr persönliches Expertenteam. Welche Buchstaben dominieren? Sind etwa mehrere gleich wichtig – oder sogar alle? Bitten Sie Ihren Hausarzt, Sie bei der sinnvollen Koordination der verschiedenen Therapeuten zu unterstützen.

A _____

B _____

C _____

D _____

E _____

F _____

A Orthopädie: **Erste Hilfe im Akutfall**

Einem akuten Schmerz liegt meist eine Entzündungsreaktion zugrunde. Um diese zu bekämpfen, stehen dem Arzt verschiedene Arzneistoffe, z. B. sogenannte NSAR-Entzündungshemmer wie hoch dosiertes Ibuprofen und Diclofenac zur Verfügung. Weil sie auf Dauer Nebenwirkungen hervorrufen können, sollten diese Präparate immer nur so lange wie nötig und so kurz wie möglich eingenommen werden.

B Neurologie: **Sind Nerven beschädigt?**

In der neurologischen Praxis kann untersucht und gemessen werden, ob die Nervenbahnen intakt sind oder ob dort Schäden vorliegen. Besteht die Gefahr, dass ein Nerv abstirbt, kann das eine Operation nötig machen. In die Zuständigkeit des Neurologen fällt auch das Verschreiben von Antidepressiva, die Betroffenen das Leben mit dem Dauerschmerz sehr erleichtern.

C Bewegungstherapie: **Mehr als nur Sport**

Die Schmerzbehandlung soll die Beweglichkeit wiederherstellen. Denn unser Körper ist nicht fürs Sitzen ausgerichtet, sondern braucht regelmäßige Bewegung. Zwei Experten sind in diesem Bereich aktiv: Der Physiotherapeut behandelt Fehlstellungen, ebenso die daraus resultierenden muskulären Veränderungen. Der Sporttherapeut entwickelt Bewegungsprogramme und hilft beim gezielten Muskelaufbau, weil starke Muskeln die Wirbelsäule stützen und entlasten.

D Heilpraktik: **Mit alternativen Methoden**

Homöopathie, traditionelle chinesische Medizin (TCM), Akupunktur, Osteopathie, Kinesiologie – die Liste der Therapiemöglichkeiten jenseits der Schulmedizin ist lang. Sie können körperliche und seelische Verspannungen oder Blockaden lösen und tragen insgesamt zum Wohlbefinden bei. Wer herkömmliche Therapiemethoden mit alternativer Heilkunst ergänzt, kann zu jeder Zeit der Behandlung davon profitieren.

E Psychotherapie: **Die Seele verstehen**

Trägt ein Mensch in emotionaler Hinsicht zu viel Last auf seinen Schultern, kann das ebenso starke Schmerzen auslösen wie etwa ein Bandscheibenvorfall. Die Psychologie beleuchtet die Belastungssituation und das Lebensumfeld des Patienten und kann wertvolle Hinweise zur Diagnose liefern. Gemeinsam mit dem Betroffenen werden Bewältigungsstrategien entwickelt.

F Ernährungsmedizin: **Der Rücken isst mit**

Ein gesunder Lebensstil trägt auch zum Wohlbefinden des Rückens bei. Oft fehlen dem Körper bestimmte Nährstoffe oder die Waage zeigt Übergewicht an. Dann kann der Ernährungsmediziner helfen, wieder sorgsamer mit dem Körper umzugehen und ihn stark und leistungsfähig zu machen. Lesen Sie auf der nächsten Seite, welche Vitalstoffe besonders wertvoll sind.



BUCH-TIPP
„Den Rücken selbst heilen. Schmerzfrei werden und bleiben – das ganzheitliche Programm“ von Dr. Martin Marianowicz, GU, 196 Seiten, 19,99 Euro