

LMU

KLINIKUM

DER UNIVERSITÄT MÜNCHEN

CAMPUS INNENSTADT

INTERDISZIPLINÄRE
SCHMERZAMBULANZ



MÜNCHNER NATURHEILKUNDLICHES SCHMERZINTENSIVPROGRAMM MNS

**Interdisziplinäre Schmerzambulanz
Campus Innenstadt**

Leitung:

Priv.-Doz. Dr. med. D. Irnich – Dr. med. A. Winkelmann

des Klinikums der Universität München

Klinik für Anästhesiologie

Direktor: Prof. Dr. med. B. Zwißler

**Klinik und Poliklinik für Orthopädie,
Physikalische Medizin und Rehabilitation**

Direktor: Prof. Dr. med. Dipl.-Ing. V. Jansson

SCHMERZINTENSIVPROGRAMM

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	4
Geleitwort	6
Leitsatz	8
Vorstellung des Therapiekonzeptes	9

Stufe 1

4-Wochen-Intensivprogramm 11

Inhalte und Ablauf	12
Naturheilverfahren – Selbstbehandlung	14
Akupunktur	16
Atemtherapie	18
Ernährung	20
Kunsttherapie	22
Bewegung – Koordination – Spiele	24
Meditation	25
Physikalische Medizin und Rehabilitation	26
Psychologie / Seminare	28
Psychotonik	30
Qigong	32
Rhythmik	34

	Seite
Stufe 2	
Offene Therapiegruppen	36
Akupunktur	38
Atemtherapie	39
Kunsttherapie	39
Meditation	40
Qigong	40
Rhythmik	41
Stufe 3	
Langzeitbegleitung	42
Seminare und Vorträge	43
Treffpunkt Schmerz – Selbsthilfegruppe	44
Weiterführende Informationen	
Für unsere Patienten	46
Für Ärzte, Therapeuten und Kostenträger	46
Kontakt	50
Anfahrt	51

Vorwort

Das Münchner naturheilkundliche Schmerzprogramm (MNS) wurde in den 90er Jahren konzeptuell entwickelt und mit Unterstützung der damaligen und heutigen Klinikleitung (Prof. Dr. Dr. h.c. K. Peter, Prof. Dr. B. Zwißler, Prof. Dr. P. Conzen) im Jahre 2001 in die Versorgung chronischer Schmerzpatienten an der Ludwig-Maximilians-Universität München aufgenommen.

Als besonders innovatives Klinikprojekt erhielt das MNS bereits 2002 den renommierten Klinikförderpreis der Bayerischen Landesbank. Gefördert wurde das MNS in den letzten Jahren auch von Stiftungen (Gemeinschaft für Geistige Entfaltung e.V., 2002-2005, Erich-Rothenfusser-Stiftung 2004-2009). Auf Initiative der Siemensbetriebskrankenkasse (SBK) wurde 2008/2009 das Münchner Naturheilkundliche Schmerzprogramm Rücken (MNS-R) als Integriertes Versorgungsprojekt speziell für Patienten mit chronischen Rückenschmerzen entwickelt. Dieses IV-Projekt lief 2012/2013 aus und fand nun einen erfolgreichen Abschluss durch Integration in die Regelversorgung.

Grundlage des Konzeptes ist ein umfassendes Krankheitsverständnis: Erst das individuelle Zusammenspiel somato-psychosozialer Faktoren im biographischen Kontext führt zur Entstehung einer chronischen Schmerzerkrankung mit Konsequenzen in allen Lebensbereichen des Patienten.

Das Behandlungskonzept integriert Erkenntnisse und Erfahrungen aus westlicher Naturheilkunde, aus traditioneller chinesischer Medizin, aus dem Konzept der Salutogenese, aus Psychosomatik und Psychologie sowie aus moderner wissenschaftlicher Schmerztherapie.

Ziel des MNS ist die Schmerzreduktion, die Dekonditionierung und Desensibilisierung von Schmerzen, die Verbesserung der Lebensqualität, die Stärkung der Eigenverantwortlichkeit im Umgang mit der Erkrankung, die Verbesserung des Kontrollerlebens (Selbstwirksamkeit), die Identifikation des individuell optimalen Zuganges, die Aufrechterhaltung der Motivation,

die Reduktion der Inanspruchnahme des Gesundheitswesens und die Erhaltung der Arbeitsfähigkeit.

Das vielfältige Angebot erlaubt darüber hinaus die individuelle Identifikation effektiver Therapieansätze. Menschliche Zuwendung in einem patientenorientierten Zugang soll den Schmerzkranken dabei in seiner Entwicklung unterstützen und sein Selbstheilungspotential aktivieren.

Das MNS wurde als 3-Stufen-Konzept entwickelt, denn erfahrungsgemäß reicht ein vierwöchiges Programm (Stufe 1) nur selten zum Erreichen bzw. zur Aufrechterhaltung langfristiger Effekte aus. Deshalb besteht für die Teilnehmer des 4-Wochen-Programms die Möglichkeit an einer offenen Gruppe (Stufe 2) teilzunehmen. Hier können die erlernten Techniken gegen eine geringe Aufwandsentschädigung unter Anleitung unserer schmerztherapeutisch erfahrenen Therapeuten langfristig verfestigt und vertieft werden. Zur Stabilisierung werden zusätzlich Gruppentreffen, Informationsabende und Treffen der Selbsthilfegruppe organisiert (Stufe 3).

Die notwendige wissenschaftliche Evaluation des MNS belegt langfristige Therapieerfolge. Diese wissenschaftliche Begleitung ist nur möglich durch die Mitarbeit unserer Patienten in den letzten Jahren. Dafür möchten wir uns bei allen Patienten des MNS bedanken.

Darüber hinaus wäre die Implementierung und Durchführung des MNS nicht ohne den enthusiastischen Einsatz unserer Therapeuten, Dozenten, Pflegekräfte und Ärzte möglich.

Herzlichen Dank!

Ihr



Priv.-Doz. Dr. med. Dominik Irnich
Leiter der Interdisziplinären
Schmerzambulanz, Campus Innenstadt



Geleitwort

Als Arzt mit 50 jähriger Erfahrung mit Schmerzpatienten kenne ich deren Nöte allzu gut. Als über Jahrzehnte niedergelassener Arzt weiß ich auch um den zeitlichen Engpass in der täglichen Sprechstunde: Braucht doch der Schmerzpatient außer den therapeutischen Maßnahmen und Medikamenten vor allem Ansprache, Motivation und Hinwendung. Zu meiner Freude begegnete ich völlig anderen Bedingungen, als ich vor 25 Jahren gebeten wurde, ehrenamtlich an der universitären Schmerzambulanz im Klinikum Großhadern für einige Stunden wöchentlich mitzuwirken, um die speziellen Methoden, mit denen ich Erfahrung gesammelt hatte, einzubringen – nämlich Akupunktur, Neuraltherapie und Naturheilverfahren. In der Schmerzambulanz erlebte ich Schmerztherapie im Team – Ärzte, Psychologen, Fachleute der verschiedensten Disziplinen; für jeden Patienten standen notfalls Stunden zu seiner Betreuung zur Verfügung, was ich in meiner Praxis niemals bieten konnte.

Dieses Erfahrungsmodell der breit gestreuten therapeutischen Begleitung hat in der „Schmerzambulanz München, Innenstadt“ unter Priv.-Doz. Dr. med. Irnich eine nochmalige Steigerung erfahren: Die am „Münchener Naturheilkundlichen Schmerzintensivprogramm“ (MNS) teilnehmenden Patienten werden auf so vielseitige Weise angesprochen, dass ich hierin den Optimalfall einer Versorgung chronisch Schmerzkranker erblicke. Zugrunde liegen mehr als 10 Jahre Erfahrung und Entwicklungsarbeit. Hier erfüllt sich der Wunsch nach einer im besten Sinne ganzheitlichen Therapie, die die wissenschaftliche Medizin ebenso einschließt, wie naturheilkundliche Verfahren.

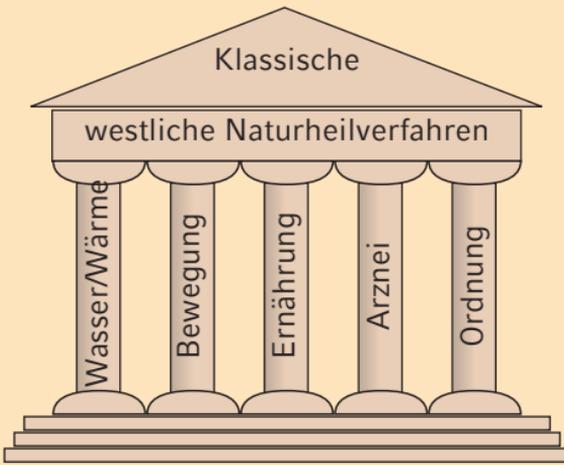
Der Kontakt der in einer Gruppe zusammengeführten Leidenden untereinander hat sich als ein Selbstheilungsfaktor erwiesen, der bisher viel zu wenig in Fachkreisen beachtet worden ist. Der schmerzgeplagte Patient bedarf glaubhafter Konzepte, wie er seinen Stress, seine psychischen Belastungen abbauen kann. Und dafür sind die von den Fachleuten des Teams angebotenen therapeutischen Möglichkeiten sehr individuell gestaltbar, wobei allerdings ein besonderes Vertrauensverhältnis zwischen Patienten aufzubauen ist. Dieses wird optimal vertieft durch die Stufen 2 und 3 des MNS, also die Folgemaßnahmen und -treffen auf ideale Weise, und auch der Kontakt der Patienten untereinander wird weiter gefördert.

Als Senior im Team kann ich den Initiatoren, wie auch den Mitstreitern in diesem Modell nur meine freudige Bewunderung und meine besten Wünsche mit auf den Weg geben.



Dr. med. Jochen Gleditsch
Lehrbeauftragter der
Ludwig-Maximilians-Universität
Ehrenpräsident der Deutschen Ärzte-
gesellschaft für Akupunktur (DÄGfA e.V.)

Münchner Naturheilkundliches Schmerzintensivprogramm



Synergien westlicher und östlicher
Naturheilverfahren unter dem Leitsatz:

„Gesundheit ist keine natürliche Ordnung,
sondern eine humane Leistung.“

H. Schipperges, Medizinhistoriker, 1978

Therapiekonzept

Für wen sind die Therapiekonzepte gedacht?

Für Patienten mit chronischen Schmerzerkrankungen, insbesondere Patienten mit:

- Kopfschmerzen
- Halswirbelsäulenschmerzen
- Rückenschmerzen
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- Nervenschmerzen
- somatoformen Schmerzen

Nach welchem Konzept arbeiten wir?

Unser **3-Stufen-Konzept** umfasst verschiedene bewährte Elemente aus der westlichen und östlichen Naturheilkunde und der universitären Schmerzmedizin.

Unsere angewandten Verfahren sind:

- Akupunktur und Moxibustion
- Atemtherapie
- Bewegung – Koordination – Spiele
- Ernährungsmedizin
- Kunsttherapie
- Meditation und Imagination
- Motivation und Information
- Neuraltherapie
- Ordnungstherapie
- Physikalische Therapie
- Phytotherapie
- Psychotonik nach Glaser
- Qigong Yangsheng
- Rhythmik
- Selbstmanagement-Training
- TENS
- Wärme, Kälte, Wickel, Auflagen

Was beinhaltet unser 3-Stufen-Konzept?

Stufe 1: 4-Wochen-Intensivprogramm

Nach einem festen Therapieplan wird eine Gruppe von 6 bis 8 Patienten an fünf Tagen in der Woche interdisziplinär betreut. Neben individuellen Behandlungen steht die Gruppenarbeit im Vordergrund. Die Teilnahme erfordert eine aktive Mitarbeit und die Bereitschaft, sich mit den verschiedenen Aspekten chronischer Schmerzen auseinanderzusetzen.

Stufe 2: Offene Therapiegruppen

Zur Stabilisierung und Weiterführung der Therapie bieten wir nach Teilnahme am 4-Wochen-Intensivprogramm offene Gruppen gegen eine geringfügige Selbstkostengebühr an.

Stufe 3: Langzeitbegleitung

Die Patienten haben die Möglichkeit, sich im Anschluss an das Programm im Abstand von 3 Monaten, 6 Monaten, 1 Jahr und 2 Jahren zu treffen und auszutauschen. Des Weiteren werden auch Vorträge zu diversen Themen der Schmerztherapie in 14-tägigem Abstand angeboten. Darüber hinaus bietet eine Selbsthilfegruppe Unterstützung und Erfahrungsaustausch an.

Was soll erreicht werden?

Wir wollen die Schmerzintensität senken und das „Schmerzerleben“ auf verschiedenen, sich ergänzenden Ebenen positiv beeinflussen. Dies ist ein wichtiger Schritt, um den Erfordernissen des täglichen Lebens, sei es in der Familie oder im Beruf, wieder gerecht werden zu können und einen guten Teil an Lebensqualität zurück zugewinnen.

Stufe 1

4-Wochen- Intensivprogramm

Inhalte und Ablauf

Nach einem festen Therapieplan wird eine Gruppe von 6 bis 8 Patienten an fünf Tagen in der Woche interdisziplinär betreut.

Ziel des gesamten Konzeptes ist es, dem Patienten soweit wie möglich Eigenverantwortlichkeit und Einflussnahme auf die Schmerzen und deren Auswirkungen zurückzugeben. Das vielfältige Angebot erlaubt darüber hinaus die individuelle Identifikation effektiver Therapieansätze.

Das teilstationäre Gruppen-Intensivprogramm ist wie folgt aufgeteilt:

- Motivation und Information
- Aktivierende und übende Verfahren zur Schmerzbewältigung
- Naturheilkundliche Therapieverfahren

Zusätzlich bieten wir nach gleichem Konzept auch berufsbegleitende und Zwei-Wochen-Programme an.

– Teilstationär –

Motivation und Information

1. Seminar: Der chronische Schmerz als bio-psycho-soziales Gesamtereignis
2. Seminar: Medikamentöse und nicht-medikamentöse Therapieverfahren
3. Seminar: Naturheilkundliche Therapieansätze: Theorie, Möglichkeiten und Grenzen
4. Seminar: Bewusste Ernährung als Grundlage der Gesunderhaltung
5. Seminar: Stressbewältigung, Schmerz in Beruf und Familie

Aktivierende und übende Verfahren zur Schmerzbewältigung

1. Meditation und Imagination
2. Kunsttherapie
3. Psychotonik nach Glaser (kommunikative Bewegungstherapie)
4. Atemtherapie
5. Qigong
6. Bewegung – Koordination – Spiele
7. Rhythmik

Naturheilkundliche Therapieverfahren

1. Akupunktur (traditionell-chinesisch, Mikrosysteme, Triggerpunktakupunktur), Moxibustion und verwandte Techniken
2. Neuraltherapie/Therapeutische Lokalanästhesie
3. TENS (Transkutane elektrische Nervenstimulation) mit ausführlicher individueller Suche nach optimaler Lokalisation und optimalen Stimulationsparametern
4. Einführung und Einweisung in Bäder, Wickel und Güsse
5. Naturheilkundliche Selbstbehandlung

Naturheilverfahren – Selbstbehandlung

Die klassischen Naturheilverfahren (NHV) bestehen aus den fünf Säulen Hydro- und Thermotherapie, Phytotherapie (Pflanzenheilkunde), Atem- und Bewegungstherapie, Ernährung und Ordnungstherapie. Sie gehen unter anderem auf Hippokrates und Kneipp zurück, dabei wurde die spezielle Anwendung von natürlichen Wirkfaktoren als heilend beschrieben. Ein beträchtlicher Teil der Methoden hat mittlerweile Eingang in die physikalische Medizin, Balneologie, konservative Orthopädie, Pharmakologie, Psychologie, Psychotherapie und damit auch in die konventionelle Schmerztherapie gefunden.

Die Wirkungen naturheilkundlicher Anwendungen sind vielfältig:

So sind für die Anwendung von Wasser, Wärme/Kälte, Wickeln und Auflagen neben lokalen Gewebseffekten auf die Durchblutung, Trophik, Lymphzirkulation, Muskeltonus und Sauerstoffverbrauch auch positive Wirkungen auf das neuro-vegetative System beschrieben, dessen Störung bei vielen Schmerzpatienten zu funktionellen Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen und verminderter Stresstoleranz führt. Darüber hinaus kann ihre Anwendung akut schmerzlindernd wirken.

Für die klassischen Naturheilverfahren wurde die Regel formuliert, dass schwache Reize fördern, starke Reize hemmen und stärkste Reize die Lebenstätigkeit hemmen (Arndt-Schulz-Regel).

Dabei ist die Intensität des Reizes abhängig von der individuellen Reaktionslage (Kondition) und vom Konstitutionstyp des Patienten. Deshalb werden im MNS Reizdauer und -stärke der aktuellen Patientenkon-
dition und den konstitutionellen Voraussetzungen des Patienten angepasst. Aufgrund der vielen abgestuften Anwendungsmöglichkeiten lassen sich die Reize sehr differenziert und individuell abgestimmt anwenden.

Somit werden dem Patienten nebenwirkungsarme Therapiemöglichkeiten im Falle einer akuten Schmerzverstärkung aufgezeigt.

Die theoretischen Grundlagen dieser Therapieverfahren im Sinne einer ganzheitlichen Sichtweise werden dem Patienten in Seminaren erläutert.

Kursleitung:



Erika Weber
Fachpflegekraft für TCM und
Naturheilverfahren
Dipl.-Krankenschwester i. d. Anästhesie

Akupunktur

Welche Form der Akupunktur wird angewendet?

In der Therapiegruppe des MNS werden traditionelle chinesische Körperakupunktur, Mikrosystemakupunktur (Ohrakupunktur, Schädelakupunktur), Laserakupunktur, Elektrostimulationsakupunktur und verschiedene traditionelle und neuzeitige Stimulationstechniken wie Moxibustion, Schröpfen, Mikroadlerlass, das Dry Needling myofaszialer Triggerpunkte (Triggerpunktakupunktur) und die very-point Technik nach Gleditsch angewendet. Die Auswahl der Punkte und Techniken erfolgt für jeden Patienten individuell.

Wie ist der Ablauf?

Die Behandlungen werden im Gruppensetting durchgeführt, d.h. mehrere Therapeuten behandeln eine Gruppe von Patienten. Es kann nicht zugesichert werden, dass ein Teilnehmer von einem bestimmten Akupunkteur behandelt wird. In bestimmten Fällen empfehlen wir deshalb die Durchführung der Akupunktur bei einem zertifizierten, niedergelassenen Akupunkteur.

Wer führt die Akupunktur durch?

Alle Akupunkteure besitzen langjährige Erfahrung und eine profunde Ausbildung mit nationalem und/oder internationalem Zertifikat.

Um unserem Lehrauftrag als universitäre Abteilung nachzukommen, werden einzelne Medizinstudenten, Gastärzte und Hospitanten in unregelmäßigen Abständen an den Veranstaltungen teilnehmen.

Akupunkteure: Priv.-Doz. Dr. med. Dominik Irnich
Dr. med. Barbara Jopen-Wolff
Gesa Harréus (Ärztin)
Dr. med. Franziska Portzky
Dr. med. Ana Tipt



Betreuung: Erika Weber
Fachpflegekraft für TCM und
Naturheilverfahren
Dipl.-Krankenschwester i. d. Anästhe-



Atemtherapie

Die westliche Atemlehre hat sich Anfang des 20. Jahrhunderts aus Gymnastik, Tanz, Psychotherapie und dem fernöstlichen Atemwissen entwickelt. Ein Leitsatz von Ilse Middendorf, die in den 40er Jahren die Methode

„Der Erfahrbare Atem“

entwickelt hat, lautet:

Wir lassen den Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten bis er von selbst wiederkommt.

Die Arbeit am Atem ruht auf 3 Säulen:

atmen – empfinden – sammeln

Sie spricht Körper, Seele und Geist – also den Menschen in seiner „Ganzheit“ an.

Der Atem reagiert über das vegetative Nervensystem sehr sensibel auf alle Einflüsse von innen und von außen.

Was wir denken und fühlen, ob uns heiß oder kalt ist, ob wir uns freuen oder ob wir Angst haben, alles spiegelt sich im Atem. Indem wir unseren Atem kennen lernen, lernen wir uns selbst besser kennen.

Wir wollen den Atem nicht gezielt beeinflussen. Der Atem reagiert auf die angebotenen Bewegungsübungen, die ihn fördern, locken und anregen. Kann der Atem zugelassen werden, stellt sich beim Dehnen der Einatem ein und beim Lösen geht der Ausatem. Durch ausstreichen, klopfen, massieren oder das Auflegen der Hände nehmen wir Kontakt zu unserem Körper auf. Fließende Bewegungen lösen die Gelenke und fördern die Durchlässigkeit.

Es entsteht Wohlspannung (Etonus), die Muskeln werden elastischer und die Durchblutung wird gefördert.

Der Atem wird freier, tiefer und wir lernen unseren Körper auf einer neuen Ebene kennen; unser Körperempfindungsbewusstsein entwickelt sich und wir übernehmen die Verantwortung für uns, unseren Leib, unser Leben.

Kursleitung:



Karin Gaida
Atempädagogin, ausgebildet in
der Methode „Der erfahrbare Atem“
nach Prof. I. Middendorf



Ernährung

Die Bedeutung der Ernährung für den Verlauf chronischer Erkrankungen konnte insbesondere für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen gezeigt werden. Die Berührungspunkte zwischen Ernährung und Schmerz sind vielfältig, auch wenn die Forschung in diesem Bereich erst am Anfang steht. Zusammenhänge zwischen Schmerz und Übergewicht sind allseits bekannt. Es gibt aber auch Hinweise, dass eine ausgewogene, „gesunde“ Ernährung die Stresstoleranz erhöhen und das Wohlbefinden verbessern kann. Beides hat wiederum positiven Einfluss auf das Schmerzerleben. Deshalb sind Information und Erfahrungsaustausch zum Thema „Essen“ und „Genuss“ ein wichtiger Bestandteil des MNS. Dabei ist unser Ziel nicht die Einschränkung oder das Zählen von Kalorien oder Nahrungsbestandteilen.



Foto: C. Weckmer

Foto: C. Weckmer



Vielmehr wollen wir zu einer gesunden Ernährung anregen, praktische Hinweise geben und insbesondere dazu motivieren, die Nahrungsaufnahme zu einem wichtigen, kommunikativen Bestandteil des Lebens

zu machen. Dabei greifen wir soweit vorhanden auf moderne wissenschaftliche Erkenntnisse zurück.

Aber auch naturheilkundliche Erfahrungen und Impulse aus der traditionellen chinesischen Medizin spielen eine wichtige Rolle, denn beiden ist gemein, dass sie in der Ernährung eine wichtige Säule der medizinischen, gesundheitsfördernden Therapien sehen.

Kursleitung:



Gesa Harréus
Ärztin



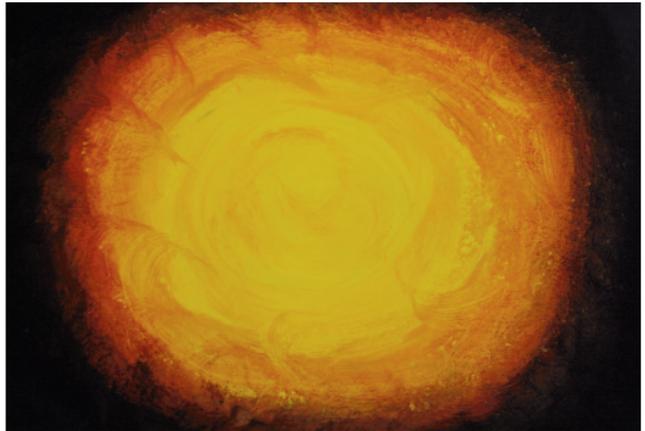
Erika Weber
Fachpflegekraft für TCM
und Naturheilverfahren

Kunsttherapie

Ziel der künstlerischen Aktivierung ist nicht Kunst zu produzieren, sondern die innewohnenden kreativen Energien und Selbstheilungskräfte des Einzelnen zu stärken. Künstlerische Tätigkeit kann entspannend wirken und innere Harmonisierung fördern. Durch die positive Ablenkung besteht für Patienten die Erfahrung einer Schmerzreduktion.

„Begabt“ oder „unbegabt“ hat dabei keinerlei Bedeutung. Die Nachvollziehbarkeit der spielerischen Übungen gibt Mut zu experimentieren, fördert die Neugierde und den achtsamen Umgang mit sich selbst. Dafür wende ich Methoden an, die ohne besondere maltechnischen Kenntnisse und künstlerischer Vorbildung machbar sind.

Intuitives Malen



Andrea O. (Patientin)

Themen:

- Beim freien Gestalten erstellen wir in Einzel- und Gruppenarbeit Collagen aus Zeitungen und Illustrierten zu einem selbstgewählten Thema.
- Das intuitive Zeichnen bietet die Möglichkeit, am Kritzeln wieder Freude zu entdecken.
- Im persönlichen Schmerzbild kann das Schmerzempfinden bildhaft ausgedrückt werden, aus der Distanz betrachtet und verbal verarbeitet werden.
- Malen mit Musik fördert die Entspannung und gleichzeitig die Konzentration auf das „Tun“.

Kursleitung:



Evi Faupel
Dozentin für Kunsttherapie



Bewegung – Koordination – Spiele

Im Spielend Bewegen werden Übungen und Bewegungsformen eingeübt, die spielerisch Koordination, Kraft, Ausdauer und vor allem Freude an Bewegung vermitteln. Im Vordergrund stehen verschiedene Bewegungsübungen mit oder ohne Sportkleingeräte, wie zum Beispiel Theraband, Pezziball, Matten, oder aber auch Aufgaben, die mit einem Gruppenpartner durchgeführt werden. Gruppenspiele sollen die Kreativität, vor allem aber die Freude am Bewegen wecken und spielerisch die Kraftausdauer trainieren. Der gezielte Einsatz von Partnerübungen dient der Zusammengehörigkeit in der Gruppe und verstärkt die Teamfähigkeit untereinander.

Die einzelnen Gruppeneinheiten bestehen aus verschiedenen Schwerpunkten und einer gezielten Aufwärmphase. Das Aufwärmen zu Beginn jeder Stunde regt das Herz-Kreislaufsystem an und bereitet den Körper auf die kommenden Übungen vor. Schwerpunkte der Gruppenstunden sind Haltungs- und Sitzschulung zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der des Rumpfes. Dehnungen im Sitz und Stand helfen mit bei der Beweglichkeitsförderung des gesamten Körpers. Aufgaben mit dem Schwerpunkt Koordination und Wahrnehmung fördern den Gleichgewichtssinn.

Durch das spielende Bewegen lernt der Teilnehmer sein Körperbild neu einzuschätzen. Seine eigene Belastungsgrenze kann er erkennen und steigern. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers bei Bewegung und die Freude über „Geleistetes“ sind Motivationsquellen, Alltagssituationen zu meistern.

Kursleitung:

Julia Wimmer
Physiotherapeutin

Johannes Winzierl
Physiotherapeut



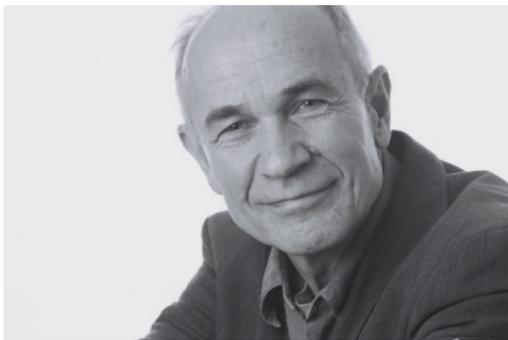
Achtsamkeits-Meditation

Meditation ist eine Methode zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit und zur Aufmerksamkeitslenkung. Sie beruht auf dem Prinzip ruhiger, gelassener und nicht wertender Beobachtung innerer Impulse wie Gedanken oder Schmerzen. Dadurch wird es möglich, sich aus negativen Mustern der Schmerzverarbeitung zu lösen.

Imagination nutzt die Tiefe meditativer Konzentration, um sich gezielt in positiv besetzte und angenehme Bildwelten zu versenken und in ihnen zu verweilen. Auf diese Weise können die den Schmerz verstärkenden negativen Gedanken und Vorstellungen zurückgedrängt werden.

Beide Methoden wirken allgemein entspannend, stressreduzierend und sie stärken das Immunsystem. Spezifisch können sie während des Übens Schmerz mindernd wirken und langfristig die Fähigkeit zu effektiver Schmerzbewältigung und Schmerzdistanzierung steigern.

Kursleitung:



Prof. Dr. med. Johannes Wiedemann
Arzt, Dozent für Gesundheitslehre

Physikalische Medizin und Rehabilitation

Die Physikalische und Rehabilitative Medizin umfasst die komplette physikalisch-medizinische und rehabilitative Versorgung im Rahmen eines ganzheitlichen und individuellen Behandlungskonzeptes.

Ziel ist der Erhalt und die Verbesserung der funktionalen Gesundheit und somit der gesundheitsbezogenen Lebensqualität.

In diesem Therapiespektrum hat die Anleitung zur Selbsthilfe einen großen Stellenwert und soll die Patienten zu aktivem und selbstverantwortlichem Handeln befähigen.

Dazu bieten wir im Rahmen des MNS in der Klinik und Poliklinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation (Ziemssenstr. 1) die Möglichkeit an, im Bereich der Bädetherapie unterschiedliche Formen der selbst durchführbaren passiven physikalischen Therapiemaßnahmen kennen zu lernen.

Nach einer Einführung in die passiven physikalischen Therapiemöglichkeiten haben die Patienten Gelegenheit diese auszuprobieren. Dabei werden in erster Linie Therapien angeboten, die zu Hause auch eigenständig angewendet werden können:

- Wärmebehandlung (z.B. feuchte Wärme, Moorerde, Heupackungen)
- Kältebehandlung (z.B. kalte Umschläge, Packungen, Eis, Eiswickel)
- Kneipp'sche Güsse
- Medizinische Teil- und Vollbäder, auch mit Kohlendioxid
- Stangerbad



Ziele der Anwendung dieser Maßnahmen sind Schmerzlinderung, Muskelentspannung und Aktivierung der Sensorik.

Die Patienten erfahren damit die eigene Handlungskompetenz, die Schmerzsymptomatik mit diesen Maßnahmen aktiv beeinflussen zu können.

Während des Programms besteht die Möglichkeit, die Erfahrungen, die zu Hause mit den eigenständig durchgeführten physikalischen Therapieanwendungen gemacht wurden, detailliert mit den Therapeuten zu besprechen.

Kursleitung:



Dr. med. Andreas Winkelmann
Oberarzt
Klinik und Poliklinik für Orthopädie,
Physikalische Medizin und Rehabilitation

Psychologie

Der Mensch im Vordergrund

In den psychologischen Seminaren können die Patienten sich über die neuen Erfahrungen austauschen, die sie im Programm sammeln.

Außerdem bekommen sie wertvolle Informationen:

- über Zusammenhänge zwischen psycho-sozialen Belastungsfaktoren und Schmerzen und
- über Möglichkeiten selber Einfluss auf die Schmerzen zu nehmen.

Wie wirken sich beruflicher oder privater Stress auf Schmerzen aus? Welche Möglichkeiten der Stressbewältigung sind da hilfreich? Welche Bedeutung hat das eigene soziale Netzwerk in Bezug auf die Schmerzen? Wie können erweiterte oder verbesserte soziale Kompetenzen bei der Schmerzbewältigung helfen? Welche Rolle spielt Lebens-Genuss für Schmerzen? ...

Jeder Patient kann sich mit seinen eigenen Erfahrungen einbringen: Im ganz eigenen Tempo und so persönlich, wie der Einzelne es für sich selbst als stimmig und hilfreich erlebt. Was möchte ich in meinem Leben verändern? Welche Therapieverfahren des Programms möchte ich auch langfristig in mein Leben integrieren?

Seminarleitung: Dipl. Psych. Marie Ahrendts

Dipl. Psych. Maja Sulejmanpašić

Seminare

Die interaktiven Seminare mit den Themen Anatomie und Physiologie der Schmerzen, chronischer Schmerz, Möglichkeiten der Schmerztherapie, bio-psycho-soziale Chronifizierungsfaktoren, westliche und östliche Naturheilkunde, Ernährung, Stressbewältigung, Auswirkungen von Schmerzen auf Beruf und Familie (s. S. 13) dienen der Motivation und Information.

Ziel ist der aufgeklärte und gut informierte Patient, der sich sicher im Gesundheitswesen bewegt. Auf rationaler, emotionaler und geistiger Ebene soll der Patient motiviert werden, durch aktives Üben und Erlernen von Strategien zur Schmerzkontrolle die Selbstwirksamkeit und das Kontrollerleben zu verbessern.

Die Darstellung und Diskussion bio-psycho-sozialer Chronifizierungsfaktoren und des westlichen und östlichen naturheilkundlichen Krankheitsverständnisses können als Angebot aufgefasst werden, ein eigenes tieferes, umfassendes Schmerzverständnis zu gewinnen.

Seminarleitung: Priv.-Doz. Dr. med. Dominik Irrnich
Dr. med. Anne Stumvoll
Prof. Dr. med. Johannes Wiedemann
Gesa Harréus, Ärztin
Dr. med. Stephanie Rarack
Dr. med. Christina Lang
Dr. med. Sven Sommer
Dr. med. Natalie Cimmino
Dr. med. Achim Reither
Dipl. Psych. Marie Ahrendts
Dipl. Psych. Tanja Rehli
Petra Bäumler, MSC

Psychotonik Kommunikative Bewegung

Die von Prof. Dr. med. Volkmar Glaser entwickelte Psychotonik verdeutlicht den Zusammenhang zwischen Körperausdruck und Erleben einer Situation. Die Psychotonik stellt die Begegnung und den zwischenmenschlichen Dialog ins Zentrum therapeutischen Handelns als Berühren und Berührt werden und als aufeinander abgestimmtes Bewegen. Sie schafft damit ein ganzheitliches Wohlbefinden, das sich in der persönlichen Ausstrahlung widerspiegelt.

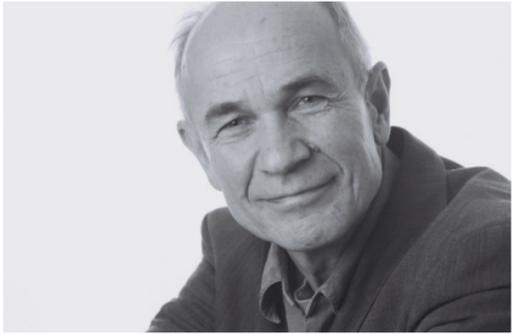
Jede menschliche Entwicklung gründet auf Beziehung: Zur Lebenswelt, zu den anderen und zu sich selbst. Gelingt die Kommunikation, so fühlen wir uns wohl, wir empfinden Ruhe, die Haltung wird ungezwungen, die Bewegungen sind harmonisch und wir atmen frei. Diesen Zustand heiterer, begegnungsfreudiger Gelassenheit nennt Glaser Eutonie (= guter Spannungszustand).

Glaser verbindet die Forschungsergebnisse der westlichen Neurophysiologie mit den Erkenntnissen der östlichen Meridianlehre. Die Meridiane bilden in der Psychotonik ein Ordnungsschema für die Grundformen menschlichen Verhaltens, die aus Kontakt bejahenden Hinwendungs- und Kontakt verneinenden Abwehrbewegungen bestehen. In diesem Spannungsfeld reguliert sich unser Empfinden über den zwischenmenschlichen Kontakt. Die natürliche Kontakt-, Konzentrations- und Begegnungsfähigkeit wird positiv beeinflusst.

Es ist bekannt, dass viele seelische und körperliche Erkrankungen und vor allem chronische Schmerzen mit einem Rückzug des Patienten oder mit dysfunktionalen Verhaltensmustern (z.B. inadäquate/s

Anstrengung oder Schutzverhalten) verbunden sind. Psychotonische Interventionen werden sowohl direkt zur symptomatischen Behandlung (z.B. Schmerzen, vegetative psychosomatische Erkrankungen, Atemfunktionsstörungen) als auch begleitend zur Psychotherapie eingesetzt. Das Ziel der psychotonischen Behandlung ist stets, den Patienten wieder in einen aktiv gelebten Bezug zur umgebenden Welt zu bringen und seine Handlungskompetenz zu stärken.

Kursleitung:



Prof. Dr. med. Johannes Wiedemann
Arzt, Dozent für Gesundheitslehre

Qigong Yangsheng

Qigong und die Schwester Taiji bestehen aus verschiedenen Bewegungsübungen, die einerseits aus moderner wissenschaftlicher Sicht sehr geeignet sind zur Stärkung der körperlichen Spannkraft, Flexibilität und Koordinationsfähigkeit. Andererseits führen sie aber auch auf psychischer und geistiger Ebene zu einer Beruhigung des durch den Schmerz sehr aufgewühlten Nervensystems. Gesundheitsfördernde und therapeutische Wirkungen sind mehrfach nachgewiesen. Dies betrifft die Regulierung des vegetativen Nervensystems mit Förderung des Schlafes, Regulation des Blutdruckes und der Muskelspannung. Weitere Effekte sind die Verbesserung des inneren Gleichgewichtes und die Verbesserung der Lebensqualität im Allgemeinen. Kurzfristige Wirkungen sind in vielen Fällen Entspannung und Beruhigung. Das langfristige Üben stärkt darüber hinaus die körperliche Leistungsfähigkeit und Ausdauer.

Die ersten bildlichen Darstellungen von Dehnungsübungen in China sind in Gräbern des 2. Jahrhunderts v. Chr. gefunden worden. Damals wurden solche Übungen bereits zur Behandlung von Schmerzen empfohlen. Durch sie könnte man, so die Vorstellung, den Schmerz „wegziehen“ (yintong). Qigong („Arbeit am Qi“) ist ein neuerer Begriff und wird als eine Säule der heutigen chinesischen Medizin angesehen. Dieses Qi (auch als Feinmaterie oder Lebensenergie bezeichnet) wird entweder durch die Luft eingeatmet oder aus der Nahrung entschlossen.

Den Qigong-Übungen spricht man eine Wirkung zu, die das harmonische Fließen des Qi in den sogenannten „Adern“ (heute „Leitbahnen“ oder „Meridiane“ genannt) befördert. Dies kann nicht nur Schmerzen lindern, sondern wird insgesamt als eine gesundheits-erhaltende Maßnahme im Sinne der sogenannten

„Lebenspflege“ (yang sheng) betrachtet. Heutzutage werden Qigong-Übungen entweder prophylaktisch oder auch als Begleittherapie besonders bei chronischen Krankheiten empfohlen.

Generell werden die Dehnungsübungen im Einklang mit der Atmung und unter Einbeziehung der Vorstellungskraft, besonders von Naturbildern, durchgeführt. Im Rahmen der offenen Gruppe werden die während des Schmerzprogramms bereits erlernten Übungen der „15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong“ vertieft und erweitert. Andere Reihenfolgen wie die „Kranich“- oder die „Acht-Brokat“-Übungen sowie allgemeine Übungen im Sitzen, Gehen und Liegen werden ebenso vermittelt.

Kursleitung:



Dr. med. Ana Tipt



Rhythmik

Die Rhythmik ist eine künstlerisch-pädagogische Arbeitsweise, die den Menschen in seiner gesamten Persönlichkeit ansprechen und fördern will. Damit sind die Fähigkeiten zum Fühlen, Denken und Bewegen gemeint.

In der Wechselbeziehung von Musik, Bewegung und Materialien (z.B. Sandsäckchen, Stäbe, Tücher ...) werden nahezu alle Sinne geschult und die individuelle Ausdrucks- und Gestaltungsfähigkeit erweitert und differenziert.

Fließende Bewegungen sollen die Geschmeidigkeit und Durchlässigkeit des Körpers fördern und genügend Raum lassen, den eigenen Körper behutsam neu zu entdecken.

Als Gegenpol zu den individuellen Bewegungsäußerungen locken Rhythmus- und Koordinationsübungen mit Schritten, Klatschen, Stimme und Perkussionsinstrumenten zu mehr Vitalität und Lebensfreude.

Rhythmus fördert die Entwicklung des Gemeinschaftsgefühls, befähigt zu Achtsamkeit und schafft Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die tragende Kraft der Gruppe. Darüber hinaus sind Rhythmusübungen Gymnastik fürs Gehirn und unterstützen nachhaltig die Vernetzung der linken und rechten Gehirnhälfte. Sie schaffen Struktur durch Wiederholungen und schulen die Unabhängigkeit und Koordination der Gliedmaßen. Rhythmus gleicht aus, kann helfen, Stress abzubauen und die eigenen Emotionen leichter zu verarbeiten.

Die Übungen im Rhythmikunterricht dienen dem Wiederentdecken des eigenen Bewegungsreichtums und sollen helfen, sich mit Freude mit dem Lebens- bzw. Rhythmusfluss zu verbinden. Dabei kann der Schmerz leichter in den Hintergrund rücken.

Der Unterricht vollzieht sich weitgehend in spielerischen, freien und improvisatorischen Formen, im Wechsel zwischen der Wahrnehmung für sich und der Aufmerksamkeit für die ganze Gruppe.

Darüber hinaus arbeitet die Rhythmik mit gezielten Übungen zu Körperaufbau und Haltung.

Kursleitung:



Angela Karoll
Rhythmikerin



Stufe 2

Offene Therapiegruppen

Diese Stufe kann **nur** nach Teilnahme am 4-Wochen-Intensivprogramm durchgeführt werden!

Die **Stufe 2** des **Münchener Naturheilkundlichen Schmerzintensivprogramms** baut auf der ersten Stufe auf.

Die im 4-Wochen-Programm erlebten Verfahren werden in **offenen Therapiegruppen** vertieft und intensiviert. Diese setzen sich ausschließlich aus Teilnehmern vorangegangener Schmerzintensivprogramme zusammen.

Offene Gruppen bedeutet dabei, dass die Gruppenstruktur des 4-Wochen-Programms aufgehoben ist und dass keine Pflicht, aber jederzeit (auch nach längerer Pause) die Möglichkeit zur Teilnahme besteht.

Diese zweite Phase soll unseren Patienten ermöglichen, das Verfahren, das individuell als positiv erlebt wurde, weiterzuführen. Die offenen Gruppen werden von den gleichen Dozenten geleitet wie die Stufe 1. Dies gewährleistet das aufgebaute Vertrauensverhältnis aufrechtzuerhalten und die besonderen Bedürfnisse unserer Patienten zu berücksichtigen.

Durch die Vertiefung der erlernten Verfahren soll dem Patienten langfristig ermöglicht werden, in dem gewählten Verfahren auch selbständig sicherer zu werden. Es sollte in den Alltag integriert werden und helfen, das Schmerzerleben zu verändern, um so eine Steigerung des Wohlbefindens zu ermöglichen.

Für die offenen Gruppen wird ein geringer finanzieller Beitrag berechnet, der abhängig ist von dem jeweiligen Kurs.

Die Anmeldung erfolgt über das Telefon der Schmerzambulanz (siehe Seite 50).

Akupunktur

Akupunkteure: Priv.-Doz. Dr. med. Dominik Irnich

Dr. med. Barbara Jopen-Wolff

Gesa Harréus, Ärztin

Dr. med. Ana Tiplt

Dr. med. Franziska Portzky

Betreuung: Erika Weber
Fachpflegekraft für TCM und
Naturheilverfahren
Dipl.-Krankenschwester i. d. Anästhe-
sie

Termin: Donnerstag, 16:00 - 18:00 Uhr
Wöchentlicher Kurs, außer in den
Schulferien!

Ort: Interdisziplinäre Schmerzambulanz
Pettenkoferstr. 8a
80336 München

Kosten: 105,- € für 10 Stunden

Atemtherapie

- Leitung:** Karin Gaida
Atempädagogin, ausgebildet in
der Methode „Der erfahrbare Atem“
nach Prof. I. Middendorf
- Termin:** Dienstag, 17:00 –18:00 Uhr
Wöchentlicher Kurs,
außer in den Schulferien!
- Ort:** Turnhalle der Poliklinik
Pettenkoferstr. 8a
80336 München
- Kosten:** 60,- € für 10 Stunden

Kunsttherapie

- Kursleitung:** Evi Faupel
Dozentin für Kunsttherapie
- Termin:** Mittwoch, 17:30 - 19:30 Uhr
Wöchentlicher Kurs,
außer in den Schulferien!
- Ort:** Raum 51
Interdisziplinäre Schmerzambulanz
Pettenkoferstr. 8a
80336 München
- Kosten:** 60,- € für 5 x 2 Stunden

Achtsamkeits-Meditation

Kursleitung: Prof. Dr. med. Johannes Wiedemann
Arzt, Dozent für Gesundheitslehre

Termin: Dienstag, 16:30 - 17:30 Uhr
Wöchentlicher Kurs, außer in den
Schulferien!

Ort: Seminarraum
Interdisziplinäre Schmerzambulanz
Pettenkoferstr. 8a
80336 München

Kosten: 60,- € für 10 Stunden

Qigong Yangsheng

Kursleitung: Dr. med. Ana Tiplt

Termin: Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr
Wöchentlicher Kurs, außer in den
Schulferien!

Ort: Turnhalle der Poliklinik
Pettenkoferstr. 8a
80336 München

Kosten: 60,- € für 10 Stunden

Rhythmik

- Kursleitung:** Angela Karoll
Rhythmikerin
- Termin:** Montag, 18:00 - 19:00 Uhr
Wöchentlicher Kurs, außer in den
Schulferien!
- Ort:** Turnhalle der Poliklinik
Pettenkoferstr. 8a
80336 München
- Kosten:** 60,- € für 8 x 75 Minuten

Stufe 3

Langzeitbegleitung

Langzeitbegleitung

Die 3. Stufe des MNS dient zur langfristigen Stabilisierung, dem Ziel, den Patienten auf dem aktuellen Stand der modernen Schmerztherapie zu halten, ihn an bisher Geleistetes zu erinnern und unseren Patienten weiterhin einen Ort zum Austausch zu bieten.

Inhalte der 3. Stufe sind insgesamt 4 Gruppentreffen, regelmäßige Seminare und Vorträge, Spezialveranstaltungen und die Selbsthilfegruppe. Zusätzlich befindet sich eine mediale Aufbereitung der Programminhalte in Bearbeitung.

Seminare und Vorträge

Die 14-tägig angebotenen Seminare und Vorträge dienen zur Informationsvermittlung, Diskussion und zur weiteren Motivation, sich mit dem Thema Gesundheit und Gesundwerdung zu beschäftigen. Es werden aktuelle Erkenntnisse der Schmerzforschung dargestellt, spezielle Themen diskutiert und die im 4 Wochen Programm erhaltenen Informationen vertieft. Neue schmerztherapeutische Methoden werden dargestellt und kritisch beleuchtet.

Alle Patienten, die das 4 Wochen Programm absolviert haben, können an diesen Treffen teilnehmen, aber auch sich selber einbringen z.B. mit Themen und Referenzwünschen. Ein Teammitglied des MNS ist anwesend.

Treffpunkt Schmerz

Die Selbsthilfegruppe „Treffpunkt Schmerz“ versteht sich als ein offenes Angebot und richtet sich an alle Menschen mit chronischen Schmerzen.

Ziel der Treffen

- sich mit dem Thema „Schmerz“ auseinandersetzen
- Erfahrungen und Gedanken austauschen
- wechselseitig Unterstützung und Ermutigung anbieten
- sich gegenseitig Hilfe und Tipps im Umgang mit der Krankheit geben
- in Krisenzeiten einen Ansprechpartner haben

Inhalt der Treffen

Neben dem Erfahrungsaustausch werden themenbezogene Gespräche angeboten. Die Themen richten sich nach den Bedürfnissen der Gruppenmitglieder, nach aktuellen Ereignissen, oder es werden Impulse von außen aufgenommen. Bei Bedarf und je nach Thema unterstützen uns die Fachkräfte der Schmerzambulanz bei den Treffen.

Wenn auch Sie unter chronischen Schmerzen leiden und sich einmal austauschen wollen, kommen Sie doch einfach zu einem Treffen.



Selbsthilfegruppe

- Kursleitung:** Anne-Marie Wexler
Monika Güntner
- Termin:** Dienstag, 19:00 Uhr
Die Treffen finden in der Regel alle **14 Tage** statt, außer in den Schulferien.
- Ort:** Seminarraum 312
Interdisziplinäre Schmerzambulanz
Pettenkoferstr. 8a, 80336 München
- Kosten:** Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist kostenfrei.

Bei Fragen zu den Treffen:

- Anne-Marie Wexler 089 / 48 14 72
Monika Güntner 089 / 33 38 05



Für unsere Patienten

- Wir akzeptieren und respektieren Ihren Schmerz so wie Sie ihn erleben und beschreiben.
- Für uns gibt es keinen „eingebildeten“ Schmerz.
- Wir verstehen Ihren Schmerz als ein individuelles Problem, das nur individuell gelöst werden kann.
- Wir reichen Ihnen die Hand, den Schmerz zu überwinden und möchten Ihnen dabei helfen, die besten Methoden und Techniken dafür herauszufinden.
- Wir sind mit ganzem Herzen für Sie da.
- Tun müssen Sie es.

Für Ärzte, Therapeuten und Kostenträger

- Das MNS ist ein hoch intensives, interdisziplinäres und Berufsgruppen übergreifendes multimodales Schmerzbehandlungsprogramm mit einem 4-wöchigen Intensivprogramm und einem darauf aufbauenden Langzeitkonzept.
- In Übereinstimmung mit der internationalen wissenschaftlichen Literatur verstehen wir unter „Multimodaler Schmerztherapie“ eine gleichzeitige, inhaltlich, zeitlich und in der Vorgehensweise aufeinander abgestimmte umfassende Behandlung von Patienten mit chronifizierten Schmerzsyndromen, in die verschiedene somatische, körperlich übende, psychologisch übende und psychotherapeutische Verfahren nach vorgegebenem Behandlungsplan mit identischem, unter den Therapeuten abgesprochenem Therapieziel eingebunden sind. Zentrales Behandlungsziel ist die Wiederherstellung der objektiven und subjektiven Funktionsfähigkeit („functional restoration“) mit nachhaltiger Steigerung der Kontrollfähigkeit, des

Kompetenzerlebens, der körperlichen Fitness und der Selbstwirksamkeit der Betroffenen.

Einzig für diese Form der multimodalen Schmerztherapie konnten bisher positive Langzeitwirkungen in der Behandlung chronischer Schmerzen nachgewiesen werden.

- Damit ist das MNS keine Wellnessveranstaltung, sondern Akutbehandlung chronischer Schmerzen.
- Das MNS ist nicht die einfache Kombination verschiedener Behandlungsverfahren und Methoden, sondern beruht auf einem abgestimmten Gesamtkonzept.
- Das MNS versteht den chronischen Schmerz nicht als monokausales Geschehen, sondern als komplexes, individuelles, somato-psycho-soziales Gesamtereignis.
- Das MNS erklärt keine Defizite, sondern sucht Lösungen.
- Das MNS geht von einem verborgenen, aber potenten Selbstheilungspotential des Patienten aus, das jedoch nur in mühsamer, empathischer, achtsamer und disziplinierter Weise aktiviert werden kann.
- Das MNS wurde bereits gegen Ende des 20. Jahrhunderts entwickelt, im Jahr 2001 konkret umgesetzt und wird kontinuierlich weiterentwickelt. Es wird seit Beginn wissenschaftlich evaluiert.
- Das MNS hängt nicht an Theorien, sondern kommt aus der Praxis und versucht sowohl modernste wissenschaftliche Schmerzfor schung als auch wertvolle Erfahrungen der östlichen und westlichen Naturheilkunde zu einem Ganzen und Neuen zu integrieren.

Das **Münchener Naturheilkundliche Schmerzintensivprogramm (MNS)** ist ausgezeichnet mit dem **1. Preis des VI. Klinikförderpreises der Bayerischen Landesbank (Bayern LB)**.

Aus der Laudatio: „Den Preisträgern gelang es, ein sektorenübergreifendes und patientenorientiertes Schmerztherapieprogramm zu entwickeln. Dieses ist so aufgebaut, dass es sich für eine große Zahl hilfesuchender Schmerzpatienten in deren Behandlungsablauf integrieren lässt. Mit Hilfe naturheilkundlicher Verfahren lernt der Patient, eigenverantwortlich Einfluss auf seine Schmerzen zu nehmen. Besonders zu würdigen ist auch die Zusammenarbeit mehrerer am Behandlungsablauf beteiligter Institutionen (Interdisziplinäre Schmerzambulanz der Klinik für Anästhesiologie und der Klinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation, FH München Fachbereich Sozialwesen, niedergelassene Therapeuten).“



Dieses Programm wird von der **Erich Rothenfußer Stiftung** unterstützt.

Heilen mit Natur – der Leitsatz der Stiftung fordert die Ergänzung der konventionellen Medizin durch natürliche Heilverfahren in naturgemäßer Umgebung mit menschlicher Zuwendung, mit dem Ziel, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und zu stärken.

Die Stiftung engagiert sich schwerpunktmäßig in:

- Gesundheitsförderung und Prävention
- Angeboten der Aus- und Weiterbildung in Naturheilverfahren und ergänzender Medizin
- Hilfe zur Selbsthilfe über Gesundheitstraining und Lebensstilgestaltung
- Stärkung und Förderung der Integration und des Miteinander der Naturheilverfahren und der komplementären Medizin mit den konventionellen Heilmethoden



Erich Rothenfußer Stiftung
Fürstenriederstraße 5 · 80687 München
www.rothenfusser-stiftungen.de

Allgemeine Informationen



Interdisziplinäre Schmerzambulanz Campus Innenstadt

in der Poliklinik

Klinikum der Universität München

Pettenkoferstr. 8a

80336 München

Tel.: 089 / 44 00-575 08, Fax: 089 / 44 00-575 07

www.schmerzambulanz-muenchen.de

Sprechzeiten nur nach Vereinbarung

Telefonzeiten: Mo - Fr: 8:00 - 16:00 Uhr

Organisation

Erika Weber, Fachpflegekraft für TCM und
Naturheilverfahren, Dipl.-Krankenschwester

Christina Deisenrieder, Fachpflegekraft für Anästhesie

Marina Nekrassova, Gesundheits- und Krankenpflegerin

Dokumentation

Katja Hanley / Adelheid Wanninger, Studienassistentin

Kursgebühr bitte auf das unten genannte Konto der
Schmerzambulanz Innenstadt mit Angabe des Kurses
überweisen und den Einzahlungsbeleg zur 1. Stunde
mitbringen.

Bankverbindung

Klinik Großhadern Finanzverwaltung

BIC: BYLADEMM

IBAN: DE26 7005 0000 0010 0200 40

Betreff: PD Dr. Irnich – Finanzstelle 81168002 – Teilstationär

Anfahrt

Verkehrsanbindung

- U-Bahn: U1, U2, U3, U6, U7 bis Sendlinger Tor
- S-Bahn: alle Linien bis Hauptbahnhof
- Bus: 62 bis Sendlinger Tor
- Tram: 16, 17, 18, 27, 28 bis Sendlinger Tor



„Es gibt eine Kraft die größer ist als der Schmerz.“

Interdisziplinäre Schmerzambulanz

Campus Innenstadt

in der Poliklinik

Klinikum der Universität München

Pettenkoferstr. 8a

80336 München

www.schmerzambulanz-muenchen.de

© Interdisziplinäre Schmerzambulanz, Campus Innenstadt, Klinikum der Universität München, 2015