

Aus der Naturarzt Oktober 1997

## **In warmen Wasser Rückenschmerzen wegbehandelt**

Bericht von Udo Goller

In Sachen Schmerzen kann ich mitreden, aber auch über eine wirkungsvolle und hilfreiche Methode berichten, jedenfalls hat sie mir sehr geholfen.

Vor mehreren Jahren habe ich durch einen schweren Unfall ein Zervikalsyndrom (Nacken-Syndrom) und einen angeknacksten Halswirbel davongetragen. Meine gut trainierten Muskeln (schwarzer Gurt in Karate), physiotherapeutische Behandlungen und diverse Massage-Arten haben eine Schmerzlinderung bewirkt, jedoch bei weitem keine Schmerzfreiheit. Da ich (inzwischen 50 Jahre) in den vergangenen Jahren neben beruflichen Existenzproblemen als Selbständiger auch familiäre Probleme zu bewältigen hatte, entstand bei mir durch die angespannte Situation ein Problem, welches man „Physiopsychosomatie“ nennt. Die Folge: Verspannungen im höchsten Maße bis hin zur Nervenwurzelentzündung im Halswirbelsäulen-Bereich. Aus diesem Grund verbrachte ich im Januar 1996 in Bad Krotzingen einen Klinikaufenthalt, der mir durch sanfte Heilmethoden und die damit verbundenen Gespräche mit Psychotherapeuten eine Besserung brachte. Meine Schlafstörungen und die Schmerzen beim Bewegen waren verschwunden. Allerdings hielt diese Verbesserung nur etwa sechs Monate an. Dann begann die alte Tortur von neuem. Es stellte sich die üblichen Verspannungen und Bewegungsprobleme ein, so daß ich wieder beim Orthopäden, Hausarzt, Sportchirurgen und Heilpraktiker zur Behandlung ging. Eine spürbare Linderung haben mir dann vor allem Shiatsu-Massagen gebracht.

Der Höhepunkt meiner Leidenszeit stand mir allerdings noch bevor. Ab September 1996 konnte ich deshalb viele Wochen lang nicht mehr so gut schlafen. Die Nervenwurzeln waren derart entzündet, daß sich meine gesamten linken Hals-, Wirbel-, Rücken- und Schulterpartien total verkrampften. Vor Schmerzen konnte ich weder liegen, gehen, noch mich sonst wie bewegen. Die obengenannten Therapeuten schlossen sich kurz und ich bekam Medikamente in jeder möglichen Form: Rheumatabletten, Kortisonspritzen, Vitaminpräparate, Schmerzmittel und manches mehr. Mir war alles egal, Hauptsache, die Präparate halfen. Im nächtlichen Schmerzwahn nahm ich unter anderem ein starkes Schmerzmittel – natürlich auch in hoher Dosis. Die Folge: Ein Kreislaufkollaps beim Autofahren. Gottseidank konnte ich noch rechtzeitig anhalten. Im November 1996 erlitt ich nach täglichen Spritzen und fast stündliche eingenommenen Tabletten und Tropfen, für kurze Zeit mehrmals täglich und nächstens eine Verkrampfung der Hinterwandarterie, was einem Herzinfarkt ähnelt. Die nachfolgenden medizinischen Untersuchungen sagten mir: „Noch mal Glück gehabt“, „Medikamente einstellen oder umstellen“. EKG (Elektrokardiogramm), CT ( Computertomographie), Langzeit-EKG warnten mich. So konnte ich meinen miserablen Gesundheitszustand nicht überwinden, außerdem waren die Schmerzen immer noch da.

Ich versuchte es daraufhin mit Entspannungsübungen und Qi Gong, was mir auch tatsächlich Linderung verschaffte. Dann las ich in der Zeitung einen Artikel über die entspannende und schmerzlindernde Wirkung von Körperarbeit in warmen Wasser, „Watsu“ genannt. Das ist ein künstlich zusammengesetztes Wort aus Wasser und Shiatsu. Ich wollte es mit dieser Methode probieren und bekam im Februar 1997 einen Termin. Ohne große Erwartung fuhr ich zu einem Bad mit Warmwasserbecken. Zunächst versicherte sich die Behandlerin, daß ich nicht unter Herzbeschwerden oder einem Bandscheibenvorfall litt. Dann erklärte sie, wie genial die Wirbelsäule mit den Bandscheiben als Stoßdämpfer aufgebaut ist und wie wichtig die Rückenmuskulatur zur Fixierung der Wirbelposition sei. Durch unsere einseitigen Bewegungen würden allerdings nur wenige Rückenmuskeln gut ausgebildet. Würden diese untrainierten Muskeln dann doch mal gebraucht, wären sie schnell überlastet und würden dann mit schmerzhaften Entzündungen reagieren. Durch permanente Verspannungen könnten sich dann auch die Bandscheiben zwischen den Wirbelknochen nicht mehr erholen. Die Funktion der Wirbelsäule sei gestört, was die Muskeln mit noch mehr Arbeit beantworteten. Der Teufelskreis sei geschlossen. Schließlich könnten die Stoßdämpfer aus ihrer Position springen und auf die Nervenwurzeln drücken. Genauso sind seelische Belastungen fähig, Schmerzen auszulösen. Sie wollte mit mir den Teufelskreis durchbrechen.

Die Therapeutin zog mich langsam im 35 Grad warmen Wasser hin und her und bearbeitete die gesamte Wirbelsäule und alle Gelenke. Dann wurden verschiedene Akupressurpunkte sanft mir den Fingerspritzen der freien Hand massiert. Nachdem meine Muskeln ganz gelockert waren, drehte und streckte sie sämtliche Gliedmaßen. Mit viel Geschick bearbeitete sie meine Wirbelsäule – total entspannend! Zum Schluss hielt sie mich wie eine Art Klappmesser – ein Arm unter meinem Kniekehlen, mein Kopf in ihrer Ellenbeuge. Das tat gut! So ähnlich musste es wohl mal im Mutterleib gewesen sein! Ich war ständig so tief ins warme Wasser eingetaucht,

daß nur noch Augen und Nase herausschauten. Die Behandlung dauerte gut eine Stunde. In zweitägigen Rhythmus bekam ich noch weitere Termine.

Schon nach der ersten Sitzung ging ich erleichtert nach Hause. Abends im Bett kamen die ziehenden Schmerzen allerdings langsam wieder. Die zweite Behandlung war in der Wirkung vergleichbar. Die relative Schmerzfreiheit hielt bis zum Abend an. Einen Durchbruch erlebte ich dann bei der dritten Wasserbehandlung. Zum erstenmal seit Monaten fühlte ich mich völlig schmerzfrei und es hielt bis zur nächsten Wasserbehandlung an. Zwei weitere Termine folgten. Heute, nach einem halben Jahr, bin ich immer noch fit und kann mich endlich wieder normal bewegen. Mein angeknackster Halswirbelsäule und mein schiefer Atlas sind beinahe vergessen. Ich fühle mich so gut, daß ich inzwischen sogar wieder in meinem Kampfsport aktiv bin und dort Nachwuchs ausbilde