

### Informationen zur Sendung vom 4. März 2013

#### Rückenschmerz & Psyche

Rückenschmerzen! Wer kennt sie nicht? Entweder „aus dem Nichts heraus“. Oder als ständiger Begleiter über Jahre oder Jahrzehnte hinweg. Ein rein körperliches Problem? Oder steckt womöglich noch mehr hinter dem Schmerz?

Antworten hierzu gab es von dem Rückenschmerzexperten Kian Schirmohammadi, Heilpraktiker, Psychologischer Berater und Fachbuchautor aus Schleiden in der Eifel. Außerdem eine Fülle von Informationen über Vorbeugemaßnahmen und erfolgsversprechende Behandlungsmethoden. Ganz her(t)zlichen Dank!

#### *Herr Schirmohammadi: Ist Rückenschmerz eine Volkskrankheit?*

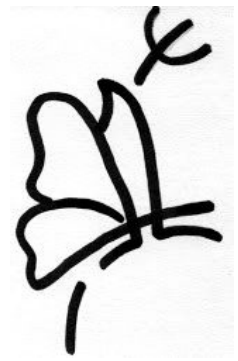
Schirmohammadi:

Frau Kohn, Rückenschmerzen gelten mittlerweile als Volkskrankheit Nummer 1. Das heißt, man geht davon aus, dass jeder 3. Deutsche regelmäßig Rückenschmerzen hat. Also, man kann sogar von einer richtigen Epidemie\* ausgehen und man muss sich vorstellen, dass der volkswirtschaftliche Schaden für Deutschland enorm ist, aufgrund von Rückenbeschwerden. Man geht so von 24 Milliarden Euro im Jahr davon aus. Das heißt, wir sehen, dass Rückenschmerz gerade eine Volkskrankheit Nummer 1 geworden ist.

#### *Welche medizinischen Ursachen kann denn der Rückenschmerz haben?*

Schirmohammadi:

Der Rückenschmerz kann verschiedene Ursachen haben. Es ist interessant zu sehen, dass in nur 5 bis 10 Prozent der Fälle, ein wirklicher Bandscheiben- oder Wirbelsäulenschaden vorliegt und in so um die 85 Prozent vor allem ein Fehlverhalten in der Muskulatur ist. Man nennt das eine muskuläre Dysbalance: also ein Ungleichgewicht in der Muskulatur vorliegt. Das sind die Hauptbeschwerden bei Rückenbeschwerden.



### *Kann der Rückenschmerz auch psychische Ursachen haben?*

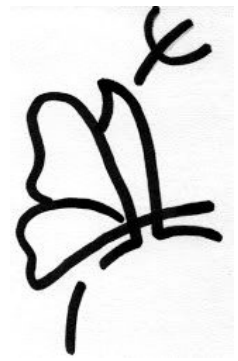
Schirmohammadi:

Der Rückenschmerz ist generell immer multifaktoriell\*\* zu sehen, wobei die Psyche immer mehr von Bedeutung zu sein scheint. Es gibt einen neuen Stressreport in Deutschland, der kam vor kurzem raus, da wurde belegt, dass aufgrund von steigenden Anforderungen, Belastungen, psychischem Druck, auch die Zahl der stressbedingten Erkrankungen, vor allem auch Rückenschmerz, sprunghaft angestiegen ist. Das heißt, immer mehr ist es die Frage: *Wie viel die Psyche Mitauslöser am Rückenschmerz ist?! Zumal ich vorher gesagt habe 85 Prozent der Rückenschmerzen sind unspezifisch\*\*\* - also das sind muskuläre Verspannungen - müssten wir uns fragen: Von wo kommen die denn überhaupt?* Natürlich: körperliches Fehlverhalten oder falsche Ernährung, falsche Lasten, die man trägt - das spielt eine Rolle - aber immer mehr, mit Sicherheit mehr als 50 Prozent, auch die Psyche.

### *Rücken und Psyche: Besteht da ein Zusammenhang?*

Schirmohammadi:

Es besteht ein direkter Zusammenhang, weil im Laufe der Zeit hat man festgestellt, dass ein Blatt zwei Seiten hat. Das heißt, man muss nicht immer nur den Körper anschauen, also die muskuläre Verspannung, die fast immer Mitauslöser der Rückenschmerzen ist, sondern man sollte auch immer die zweite Seite vom Blatt anschauen, das heißt: die Psyche. Man kann beides von einander nicht trennen. Und im Laufe der Zeit, da sehen wir, was in Deutschland alles im Moment los ist: mit Kurzarbeit, die Stressbelastung wird immer mehr, Burn-outs\*\*\*\* nehmen zu. Im Jahr 2011 waren hundertdreißigtausend Personen, wegen eines Burn-out krank geschrieben. Das ist eine Zahl, die ist enorm. Die ist seit 1994 um 120 Prozent gestiegen - bis heute. Also können wir davon ausgehen, wir müssen sogar davon ausgehen, dass ein Rückenschmerz auch in direktem Zusammenhang mit sehr viel Stress, mit Druck und Belastung zusammenhängt.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

*Ich weiß, man unterscheidet zwischen sogenannten psychosomatischen und somatopsychischen Beschwerden. Was ist der Unterschied?*

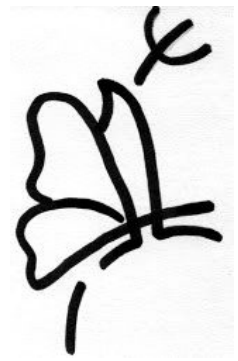
Schirmohammadi:

Der Unterschied ist folgender: bei Rückenschmerzen muss man immer erst schauen: *Was ist die Hauptursache?* Das heißt, wenn jetzt ein Mensch/ ein Patient über Rückenschmerzen klagt und er hat sehr viele falsche Bewegungen gemacht oder ist in Zugluft geraten, ist das erst ein körperliches Problem und wenn er Schmerzen hat wird auch die Psyche dann darunter leiden [ = **somatopsychisch** ]. Andererseits gibt es auch den Fall, dass erst ein Patient/ ein Mensch Stress am Arbeitsplatz oder familiären Stress hat und aufgrund dessen, aufgrund der Belastung, die er nicht mehr kompensieren kann, einen Rückenschmerz entwickeln kann [ = **psychosomatisch** ]. Es kann also von der Muskulatur auch ausgehen. Es kann auch Auswirkungen auf die Psyche haben. Es geht einem schlecht. Man hat eine Bewegungseinschränkung. Lebensqualität geht runter. Man muss aber auch unterscheiden den Fall: *Was war vorher da, die Henne oder das Ei?* Das heißt also: Vielleicht war die Psyche erst Auslöser, dann geht es auf den Rücken. Oder umgekehrt. Man muss immer sehr genau differenzieren, am Besten in einer guten Anamnese\*\*\*\*\*.

*Kann man dem Rückenschmerz vorbeugen? Was kann ich selbst tun?*

Schirmohammadi:

Man kann sehr viel vorbeugen, um gegen den Rückenschmerz anzugehen. Das Wichtigste ist erst mal: Entspannungstechniken. Das heißt vor allem durch Stress, durch Belastungen wird die Muskulatur sich zusammenziehen. Es ist eine permanente Stresshormonausschüttung, die Muskulatur zieht sich dann zusammen. Das heißt wir haben dann Probleme, die auch auf das vegetative Nervensystem\*\*\*\*\* gehen. Ich würde empfehlen... zuerst würde ich Entspannungstechniken machen: also zum Beispiel - was sehr bekannt ist – Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen, das wäre das Eine.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Schirmohammadi:

Zweitens: Man kann die Muskulatur stärken, indem man trainieren geht. Das heißt, ins Fitnessstudio kann man gehen. Man kann Rückenschule machen. Das wäre das Erste, was man machen kann. Auch Gewicht abnehmen - oftmals ist ein Übergewicht ein Auslöser von Rückenschmerzen. Bewegungsmangel ist auch ein Auslöser. Man sollte rausgehen, sich bewegen, Sport machen. All das wäre schon mal ein großer Schritt in die Zukunft, um Rückenschmerzen zu verringern.

*Welche psychologische Unterstützung kann ich bei Rückenschmerzen bekommen?*

Schirmohammadi:

Nummer 1 erst mal: Die Gesprächstherapie wäre sehr interessant, in jeder Form. Der Patient/ der Mensch hat dann die Möglichkeit sich auszusprechen. Das heißt, das Herz auszuschütten. Es ist immer gut, wenn man über eine Stressbelastung auch redet. Oftmals kann man es in der Familie nicht machen, weil sonst die Probleme vom Arbeitsplatz auch noch nach Hause gebracht werden. Das ist ein großes Konfliktthema. Manchmal wäre eine professionelle Unterstützung wesentlich besser. Wo man reden kann: *Was belastet mich? Mit welchen Sachen komme ich nicht zurecht? Wie kann ich es lernen mit dem Stress/ mit dem Druck besser umzugehen?* Da gibt es Techniken. Aber auch die Hypnose würde auch in Frage kommen, wo der Patient sich entspannt, wo neue Programme gesetzt werden, dass der Patient besser mit Stress umgehen kann.

*Herr Schirmohammadi, Sie sind ja nun mal auch Heilpraktiker: Reicht die psychologische Unterstützung allein aus oder braucht man auch unterstützende Maßnahmen aus der Naturheilkunde?*

Schirmohammadi:

Man braucht zuerst unterstützende Maßnahmen aus der Naturheilkunde. Also, ein Patient mit Rückenschmerzen wird nicht direkt profitieren, wenn man eine psychologische Therapie macht, sondern da muss aus meiner Sicht erst mal manuell vorgegangen werden. Also mit Injektionen oder mit anderen Sachen, dass die verspannte Muskulatur – wenn das die Ursache sein sollte – erst einmal zur Ruhe kommt.

## Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



Schirmohammadi:

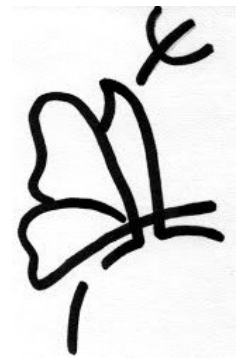
Das Ziel ist es dabei aber, eben zu verhindern, dass der Rückenschmerz schon wieder irgendwann kommt, weil die Psyche überlastet ist. Dann parallel zu der manuellen Therapie oder im Anschluss, wäre eine psychologische Unterstützung/ eine Hilfe optimal aus meiner Sicht.

*Angenommen ich habe Rückenschmerzen und komme in Ihre Praxis.  
Was erwartet mich dann?*

Schirmohammadi:

Zuerst einmal würde ich Wert legen auf eine umfassende Anamnese. Das heißt, ich nehme mir um die eine Stunde Zeit – mich wirklich um Sie kümmern - auseinandersetzen. Erst mal muss ausgeschlossen werden, dass ein richtiger Bandscheiben- oder Wirbelsäulenschaden vorhanden ist. Das muss abgeklärt werden, es dürfen keine Lähmungserscheinungen sein. Wenn ich mir sicher bin, dass es muskulär bedingt ist, würde ich Sie aufklären, natürlich was passieren kann. Bei jeder Technik. Ich würde Sie dann manuell behandeln mit Injektionen, mit gezielten pflanzlichen Stoffen in die verspannte Muskulatur. Entweder in den Muskel rein oder man kann auch überall in die Haut so Injektionen setzen: Man nennt es „Quaddelungen“. Das löst einen Reiz auf die Muskulatur aus, dass die sich entspannt. Ich würde Sie mit bestimmten Nadeltechniken behandeln: Man nennt es „Baundtscheidtieren“ - das sind ein paar Nadelchen. Da werden Reize über der Muskulatur ausgelöst, würde die Muskulatur entspannt werden. Wir hätten eine Lymphdrainage\*\*\*\*\*. Das Ziel ist – auch mit Akupunktur – eine Umschaltung im vegetativen Nervensystem hinzukriegen. Ich würde mit einer Farbtiefenwärme bei Ihnen arbeiten, das ist ein Infrarotlicht mit bestimmten Farbaufsätzen. Und mit Tapings\*\*\*\*\* könnte man arbeiten. Ich würde dann gezielt für Sie eine Behandlung mit diesen Sachen zurechtschneiden.

## Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

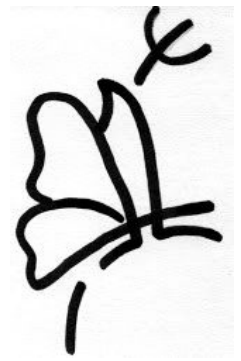
*Stichwort „Farbtiefenwärme“: Da arbeitet man ja mit verschiedenen Farben, die auch eine psychologische Wirkung haben. Das ist dann auch tatsächlich was bei Rückenschmerz?*

Schirmohammadi:

Das ist auch was bei Rückenschmerzen. Sogar „Bayer“, die ja bekannt sind für die Medikamente in Chemieform, hat jetzt einen Hüftgürtel entwickelt mit blauen Leuchtdioden. Das ist also nur blaues Licht mit einem spezifischen Spektrum, das - sagen wir es einfach – die Schmerzrezeptoren\*\*\*\*\* blocken kann. Und die „Licht-/Farbtiefenwärmetherapie“ - die Therapie wird immer aktueller, weil auch Farben für die Psyche sehr wichtig sind. Also, ein Beispiel: In einem rot gestrichenen Schlafzimmer können die wenigsten Leute entspannen, weil es eine energiegebende Farbe ist. Und es ist immer schön zu fragen, welche Farbe denn der Patient möchte, die ihm da gut tut. Und die Akzeptanz ist hervorragend und durch diese Infrarotwärme, die noch um die 7 cm in das Weichteilgewebe geht, ist eine muskuläre Entspannung. Und es kommt bei den Patienten sehr, sehr gut an!



## Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

### Buchtipp:

Naturheilkunde & Psychotherapie heute  
Abbas Schirmohammadi und Kian Schirmohammadi  
(Shaker Media Verlag)

### Gast:

Kian Schirmohammadi  
Heilpraktiker, Psychologischer Berater  
Am Markt 12  
53937 Schleiden  
Telefon: 02445 / 85 17 870  
E-Mail: [info@naturheilpraxis-schirmohammadi.de](mailto:info@naturheilpraxis-schirmohammadi.de)  
<http://www.naturheilpraxis-schirmohammadi.de/>

### Moderatorin:

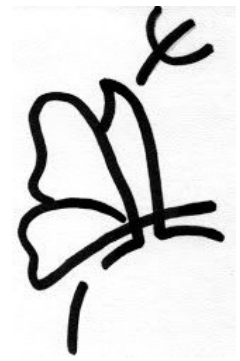
Sonja Kohn  
Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.  
Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 - 61 57 52  
[www.naturheilpraxis-kohn.de/](http://www.naturheilpraxis-kohn.de/)  
<http://sonjakohn.blogspot.de/>  
<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

# Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



## Anhang:

Epidemie\*: ein stark gehäuftes Auftreten von Krankheiten, zeitlich und örtlich begrenzt

multifaktoriell\*\*: von vielen Faktoren abhängig

unspezifisch\*\*\*: uncharakteristisch, untypisch, keine genaue Zuordnung möglich

Burn-out\*\*\*\*: „Erschöpfungssyndrom“/ „Ausgebrannt-Sein“

Anamnese\*\*\*\*\*: Erhebung der Krankengeschichte

Vegetatives Nervensystem\*\*\*\*\*: syn. Autonomes Nervensystem, Eingeweidennervensystem, unterliegt nicht der willentlichen Kontrolle

Lymphdrainage\*\*\*\*\*: Technik zur Behandlung von gestauten Körperregionen (im Bereich der Venen/ Lymphgefäße)

Taping\*\*\*\*\*: Therapie zur Behandlung von Schmerzen des Bewegungsapparates, mittels elastischer Klebebänder (pflasterähnlich)

Schmerzrezeptoren\*\*\*\*\*: Nervenendigungen, die für die Empfindung von Schmerz zuständig sind.

Weitere Bücher und CD's von Kian Schirmohammadi:

<http://www.naturheilpraxis-schirmohammadi.de/publikationen/buecher.html>

<http://www.naturheilpraxis-schirmohammadi.de/publikationen/cds.html>

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.