

Übung 7 – Einen therapieübergreifenden Gesundheitsplan für Bandscheibenvorfälle erstellen

Fallbeispiel B – Angenommen, Sie hätten einen Bandscheibenvorfall

Welche der Therapiemaßnahmen auf den folgenden zwei Seiten halten Sie für zielführend? Markieren Sie das entsprechende Feld in der Spalte „Reihenfolge“ mit einem Leuchtstift. Was denken Sie könnte vielleicht helfen? Hierfür das entsprechende Feld bitte mit dem Leuchtstift schraffieren. Und zu guter Letzt, was nützt aus Ihrer Sicht bei einem Bandscheibenvorfall eher nichts? Dieses Feld lassen Sie einfach weiß. Tragen Sie danach in die Spalte „Reihenfolge“ ein, was Sie als erste therapeutische Schritte und danach als Zweites, Drittes, Viertes und Fünftes unternehmen würden.

Welche der folgenden Therapiemaßnahmen könnten bei einem Bandscheibenvorfall hilfreich sein?

Beschwerdebild-spezifische Therapiemaßnahmen			
Reihenfolge	Therapeutische Maßnahme	Therapieebene	Therapieform (Beispiel)
1.	Das Beschwerdebild diagnostizieren lassen, um die Krankheit zu kennen und zu sehen, wie weit fortgeschritten bzw. bedrohlich die Symptomatik ist.	①	Allgemeinmedizin - Orthopäde
	Die Bandscheibe operieren, damit diese nicht mehr auf den Nerv drückt.	①	Allgemeinmedizin - Orthopäde
	Eine medikamentöse Schmerztherapie, damit die schmerzverzerrten Muskeln, Sehnen und Bänder gelockert werden als Voraussetzung für manuelle Korrekturen/Therapiemaßnahmen am Bewegungsapparat.	①	Allgemeinmedizin – Schmerztherapie (auch intravenös im Krankenhaus)
	Den Bewegungsapparat auf Verspannungen und Blockaden untersuchen und diese korrigieren.	①	Osteopathie, Dorn-Breuß
	Zu einem Schmerzspezialisten gehen.	①	Liebscher & Bracht-Schmerztherapie
	Kalt-/Wärme-Anwendungen, um Entzündungen zu hemmen.	①	Thermotherapie, Kneipp-Wassergüsse
	Wickel (z.B. Quarkwickel) bei den schmerzenden Stellen anbringen.	①	Naturheilkunde - Wickel
	Das Immunsystem und die Reaktionsfähigkeit des Organismus durch Kalt-/Wärme-Anwendungen aktivieren.	①	Kneipp-Wassergüsse
	Nebenwirkungsarme Pflanzenmittel einnehmen, die bekanntlich Symptome bei Bandscheibenvorfällen lindern und das Heilungsgeschehen unterstützen.	①	Naturheilkunde – Pflanzenheilmittel
	Die Hormonlage untersuchen, ob sich für Bandscheibenvorfälle spezifische Hormonungleichgewichte finden.	②	Hormontherapie

Vom Beschwerdebild *unabhängige* Therapiemaßnahmen

Reihenfolge	Therapeutische Maßnahme	Therapieebene	Therapieform (Beispiel)
	Für eine gute Ernährung und Vitalstofflage als Munition für das Immunsystem sowie als Grundlage für einen funktionierenden Organismus sorgen.	⑨	Ernährungsberatung, Orthomolekularmedizin
	Störfelder in der Umwelt wie Elektrosmog, Wasseradern, Strahlung, etc. prüfen und beseitigen.	⑩	Kinesiologie
	Eine Kur beantragen, um sich eine Weile dem Alltag zu entziehen.	⑩	Kurklinik
	Die Meridiane und Akupunkturpunkte auf Blockaden untersuchen und diese beseitigen.	③	Akupunktur, TCM
	Das Energiesystem behandeln – ein Simile finden, das die energetische Lage sowie die Emotionslage anspricht.	③	Klassische Homöopathie
	Die Persönlichkeit stärken, damit alles für den Heilungsprozess Nötige sowie erforderliche Lebensveränderungen angepackt werden.	④	Coaching
	Die Verantwortung für meine Krankheit, für mein Leben und meinen Gesundungsprozess übernehmen. Ich wähle Therapien und Therapeuten nach eigenem Gutdünken aus.	④ ⑥	Coaching, Selbstreflexion, Psychotherapie
	Eine das Immunsystem blockierende Gefühlslage beseitigen, beispielsweise den Schock nach der Diagnose oder die Angst vor dem Sterben.	⑤	Bachblüten, bestimmte ätherische Öle
	Den Placeboeffekt aktivieren in Form von Hoffnung und eine Antiplacebo-Gefühlslage wie Resignation und Hoffnungslosigkeit beheben.	⑤	Bachblüten, bestimmte ätherische Öle
	Meine Beziehungsgeflechte analysieren. Gibt es Menschen, die gleich einem Virus negativ und zersetzend auf mich wirken?	⑤ ⑥	Psychotherapie, HP Psych
	Mein Leben reflektieren, ob eine Schräglage besteht, die in ursächlichem Zusammenhang mit der Entwicklung der Krankheit stehen könnte.	⑥	Psychotherapie, HP Psych
	Was nützt es, wenn sich alles nur noch um die Krankheit dreht. Ich möchte mein Leben ungeachtet der Krankheit mit möglichst viel Freude weiterleben und mache das, was mir in den Sinn kommt.	⑥	Selbstreflexion, Psychotherapie
	Prüfen, ob die Krankheit seelischen Kummer zum Ausdruck bringt. Lebe ich mein Leben? Bereitet mir das, wo ich bin und was ich tue, Freude?	⑥ ⑧	Selbstreflexion, Psychotherapie, Mediale Heiler
	Die Persönlichkeit stärken, damit gesunde Lebensveränderungen angegangen werden.	④	Coaching, Klassische Homöopathie
	Im Unterbewusstsein nach Ursachen suchen und dort beseitigen.	⑦	Hypnose, EMDR, Rückführung, Systemische Therapie
	Den inneren Heiler aktivieren. Abfragen, welche Therapie als nächstes zielführend ist.	⑦ ⑧	Kinesiologie, Pendel, Hypnose, Tarot
	Den Blick „von oben“ auf meine Krankheit und mein Leben mit einbeziehen. Was sind Ursachen und Heilungsmöglichkeiten aus erweiterter Perspektive?	⑧	Aura-Zeichnungen, Spirituelle Heiler
	Erweiterte Heilungsmöglichkeiten, spirituelle Heilungsimpulse in Anspruch nehmen.	⑧	Aura-Zeichnungen, Spirituelle Heiler