

Schmerztag: Forum zum Mitmachen

Aktion In einem öffentlichen Forum in der Göppinger Stadthalle gibt es Übungen und Tipps gegen Rückenschmerzen.

Göppingen. Expertenrat und praktische Übungen gegen Rückenschmerzen gibt es bei einem öffentlichen Forum von 18 bis 20 Uhr am 27. Oktober in der Göppinger Stadthalle. Die Veranstaltung findet im Rahmen der Südwestdeutschen Schmerztag statt. Leiter ist Dr. Gerhard H. H. Müller-Schwefe, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin (DGS) und Leitender Arzt des Schmerzzentrums Göppingen der DGS. „Rückenschmerzen sind die gesunde Antwort mündiger Bürger auf eine pathologische Leistungsgesellschaft“, sagt Dr. Frank Bartel aus Rostock. Der Schmerztherapeut und Präsident der „Gesamtdutschen Gesellschaft für Manuelle Medizin“ informiert beim Forum darüber, wie Patienten Rückenschmerzen selbst behandeln und vermeiden können.

Die Veranstaltung ist als Mitmach-Forum gedacht. Bartel stellt die Methoden zur Selbstbehandlung vor und motiviert die Teilnehmer, Übungen selbst sofort und an Ort und Stelle auszuprobieren. Denn bei Rückenschmerzen seien auch die Patienten gefordert, aktiv zu werden. Denn: „Jeder ist seines eigenen Schmerzes Schmied“, sagt Professor Jürgen Sandkühler, Forscher vom Zentrum für Hirnforschung der Universität Wien. Er zeigt auf, wie Menschen mit ihrer Lebensweise ihr Gehirn dazu bringen, Schmerzen zu bekämpfen und auszublenden oder sie zu verstärken. Für eine schmerzfreie Lebensweise gibt es praktische Tipps und Übungen.

„Rückenschmerzen sind nicht nur für die betroffenen Patienten, sondern auch für das Gesundheitswesen eine große Belastung“, ist in einer Pressemitteilung von der „Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin“ zu lesen. Bei einer Umfrage gaben 39 Prozent der Frauen und 31 Prozent der Männer an, dass sie in den letzten sieben Tagen Rückenschmerzen hatten. Die Beschwerden seien für rund 40 Prozent aller Reha-Maßnahmen verantwortlich.

„In Deutschland verursachen Behandlung, Rehabilitation und vorzeitige Berentung von Patientinnen und Patienten mit chronischen Rückenschmerzen jährliche Kosten von bis zu 25 Milliarden Euro“, heißt es in der Pressemitteilung. Abnutzung und Verschleiß an der Wirbelsäule seien nur bei einem Bruchteil der Betroffenen die Ursache. „Sehr viel häufiger sind Bewegungsmangel oder einseitige Belastung verbunden mit psychischen und sozialen Faktoren der Grund dafür, dass sich die Pein im Rücken einnistet.“ Kompetente Behandlung und Prävention spielen eine große Rolle, um dagegen anzugehen – „und wenn die Patienten selbst aktiv und zum Manager ihrer Schmerzen werden“.

„Du bist, was Du denkst“

Vortrag Monika Matschnig sprach beim Göppinger Wissensforum über das Zusammenspiel von Sprache und Körper. Von Annerose Fischer-Bucher

Bei inkongruentem Verhalten spreche eher der Körper die Wahrheit als die Sprache, so die Diplom-Psychologin und Expertin für Körpersprache, Monika Matschnig, beim Göppinger Wissensforum im Forum der Kreissparkasse, das auch beim sechsten von acht Vorträgen in diesem Jahr bestens besucht war. Matschnig, die aus Kärnten stammt und in München lebt, gab den Zuhörern durch Übungen eine Menge Tipps mit auf den Weg, um einer Botschaft Kraft zu verleihen oder über andere via deren Körpersprache etwas zu erfahren.

„Stehen Sie mal bitte auf. Nehmen Sie eine virtuelle Erbse zwischen Ihre Po-Backen – weiteratmen – nehmen Sie die Daumen

Es gibt 6000 Sprachen, aber nur eine gemeinsame Sprache, die Körpersprache.

Monika Matschnig
Referentin bei den „Wissensimpulsen“

nach außen – ja, so erzeugen Sie eine gute, offene und überzeugende Körperspannung“. Das war nur eine der Übungen, mit denen sie das Publikum selbst Erfahrungen machen ließ. Aber auch inkongruente Körperhaltungen wurden ausprobiert und Matschnig war sich nicht zu schade, allerlei misslungene Beispiele zum Vergnügen der Zuschauer vorzuführen.

Wenn man nach dem Vortrag wenigstens noch an die Erbse und an die Daumenübung denke, sei schon das Ziel ihres Trainings erreicht, sagte die Referentin und ließ das Publikum ordentlich daneben raten, wie viel im Durchschnitt von einem Vortrag durch den Zuhörer behalten werde. 15 Prozent hören aktiv zu, 50 Prozent dösen vor sich hin, 10 Prozent schlafen und die restlichen 25 Prozent geben sich sexuellen Phantasien hin – das sei das Ergebnis einer Studie zum Zu-



Wer sich beim Reden eine virtuelle Erbse zwischen den Po-Backen vorstelle, wirke überzeugender, erklärte Monika Matschnig. Körperspannung verleihe Botschaften Kraft. Foto: Giacinto Carlucci

hörrverhalten gewesen. Deswegen rate sie in Führungskräfte-seminaren von Folien und Power-Point-Präsentationen ab, denn diese sollten nur eine emotionale Unterstützung sein. Besser sei

es, ein Hand-out mitzugeben. Das Fazit von Matschnig war: Das Wie in einem Vortrag oder in einem Gespräch ist entscheidender als das Was. Der Inhalt sei trotzdem wichtiger denn je, aber man müs-

se ihn visuell mit dem Körper verpacken und gut transportieren. Mit mehreren visuellen Beispielen und zwei Politikern erläuterte sie ihre Hypothese. Barack Obama habe das gewisse Etwas und charismatische Fähigkeiten. Er baue Emotionen auf, er sei selbst emotional und mitfühlend und er erzeuge Präsenz, indem er dem anderen Aufmerksamkeit schenke. Angela Merkel dagegen nannte Matschnig „eine Meisterin der Nichtinszenierung – und das ist die höchste Kunst“. Bei Merkel sei das zum Markenzeichen geworden.

Matschnig ging im Verlaufe ihres Vortrags auf die Reaktion des Gegenübers ein und erklärte dies mit den Spiegelneuronen im Gehirn als einem Resonanzzentrum. Mit dem Satz „Du bist, was Du denkst“, mit dem Sprichwort „Wie man in den Wald hinein schreit, so hallt es heraus“ und mit Busch- und Goethe-Zitaten ermunterte sie die Besucher zu einer positiven Einstellung zum Gegenüber. In 150 Millisekunden entscheide sich über die Körpersprache und nonverbal Sympathie oder Antipathie zwischen Menschen beim ersten Eindruck, die dann mit Kompetenz oder Inkompetenz gleichgesetzt werde.

„Wo verstecken sich die Stimmen der Vernunft?“

Rhetorik Die nächste Veranstaltung mit René Borbonus findet am 20. November ab 19.30 Uhr im Forum der Göppinger Kreissparkasse statt. Er spricht zum Thema „Klarheit und Verständlichkeit in der Kommunikation – Wo verstecken sich die Stimmen der Vernunft?“ Es geht dabei auch darum, was eine Rede klar macht.

Karten Einzelkarte 59 Euro (NWZ-Abonnenten 49 Euro). Infos und Buchungen: info@sprecherhaus.de, Tel. (02561) 69565-170. Frühbucherpreis: Für die Vortragsreihe 2018 mit acht Abenden erhalten Abonnenten bis 12. Januar das 8er-Abo für 299 Euro.

Kreissenoren: Kauderer neuer Chef

Amt Einstimmig haben die Mitglieder des Kreissenorenrats Friedrich Kauderer zum Vorsitzenden gewählt.

Kreis Göppingen. Bei seiner Mitgliederversammlung hat der Göppinger Kreissenorenrat auch gewählt. Friedrich Kauderer ist neuer Chef des Rates. Neuer stellvertretender Vorsitzender ist neben Gerhard Sannwald aus Geislingen der Donzdorfer Günter Simnacher. Unverändert setzt sich der geschäftsführende Vorstand des Kreissenorenrates zusammen (Marianne Knapp, Rechberghausen als Schriftführerin, Elfriede Eleuther aus Süßen als Rechnerin, Harald Kraus aus Eisligen als Pressereferent). Im Gesamtvorstand sind sämtliche Stadt- und Ortssenorenräte mit einem Delegierten vertreten.

Landrat Edgar Wolff würdigte in der Mitgliederversammlung das Engagement des bisherigen Vorsitzenden Dieter Roitsch und wies darauf hin, dass der Landkreis 200 Millionen Euro im Jahr für soziale Zwecke aufwende.



Friedrich Kauderer ist neuer Chef des Senorenrats. Foto: Carlucci

Der Schatzmeister des Landesessenorenrates Baden-Württemberg, Werner Schüle aus Stuttgart, hob in seinem Grußwort hervor, dass die Erhöhung des Vermögensbeitrages in der Sozialhilfe seit 1. April auf 5000 Euro auf eine beharrliche Initiative des bisherigen Vorsitzenden Dieter Roitsch zurückzuführen gewesen sei, der dafür die Bundestagsabgeordnete Heike Baehrens habe gewinnen können, die die Gesetzesänderung mit bewirkt habe.

Ungewöhnlich war der halbstündige Auftritt des Humoristen Markus Zipperle, den der scheidende Vorsitzende dem Senorenrat spendiert hatte.

Experten geben Ratschläge bei Rückenschmerzen

NWZ-Telefonaktion Von der Diagnose bis zur Behandlung, es gibt Wege, um Rückenleiden beizukommen.

Göppingen. Rückenschmerzen sind die häufigsten Schmerzformen – jeder Deutsche leidet mindestens einmal im Leben darunter, viele sogar täglich. Expertenrat zu diesem Thema gibt es am heutigen Mittwoch von 16 bis 18 Uhr bei der NWZ-Telefonaktion. Rückenschmerzen können unterschiedliche Ursachen haben, von Muskelverspannungen über eine Fehlstatik des Skeletts bis zu Bandscheibenvorfällen. Zielgerichtete Diagnostik und maßgeschneiderte Therapien sind wichtig. Von Übungsbehandlungen über Akupunktur bis zu Neurotherapie und Operationen reicht das Spektrum. Die Exper-

ten am Telefon heute sind: **Dr. Gerhard H. H. Müller-Schwefe** ist Facharzt für Anästhesie und Allgemeinmedizin, Spezielle Schmerztherapie, Palli-



Dr. Gerhard H. H. Müller-Schwefe, Tel. (07161) 204-276

ativmedizin DGS, Akupunktur, Leiter des interdisziplinären Schmerz- und Palliativzentrums Göppingen, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerz-

medizin. Er ist Experte für die umfassende Diagnostik von Rückenschmerzen und für integrative Behandlungsmodelle, bei denen unterschiedliche Thera-



Dr. Christian Grill, Tel. (07161) 204-277

pieoptionen ergänzend eingesetzt werden. **Dr. Christian Grill**, Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Chirotherapie und

Sportmedizin, hat die Spezialgebiete Arthroskopie und gelenkerhaltende Chirurgie von Knie-, Schulter und Sprunggelenk, Frakturversorgung und ist Fachmann



Dr. Nicole Kopp, Tel. (07161) 204-278

für die Statik des Skelettsystems. **Dr. med. Nicole Kopp**, Fachärztin für Anästhesie, Notfallmedizin, Spezielle Schmerztherapie und Psychosomatische Grundver-

sorgung, ist Expertin für Akupunkturbehandlung und funktionelle Therapien. **Dr. André Bönsch**, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie, Psycho-



Dr. André Bönsch, Tel. (07161) 204-279

therapie, filtert durch Untersuchungen die Ursachen der Schmerzen heraus. Er stellt unter anderem fest, ob Bandscheiben oder Nerven betroffen sind.

AUS DEN VEREINEN

Kreis Göppingen. Philipp Lautner, Rettungswachenleiter der Johanniter-Rettungswache in Deggingen und ehrenamtlicher Helfer der Johanniter und Mitglied der Soforthelferschaft der Johanniter-Auslandshilfe, hat an einer Katastrophenschutzübung der europäischen Union in Liverpool teilgenommen. Bei dieser Übung stellte ein Team von 25 Soforthelfern der Johanniter-Auslandshilfe gemeinsam mit weiteren Teams aus Frankreich, Island und Italien einen Hilfeinsatz nach einem Erdbeben nach. Das Emergency Medical Team der Johanniter-Auslandshilfe war dabei für die medizinische Versorgung der betroffenen Bevölkerung zuständig.

Katholiken Bischof lädt zum Kongress

Kreis Göppingen. Am Samstag waren aus katholischen Kirchengemeinden des Landkreises 50 Ehrenamtliche bei einem Kongress in Rottenburg, zu dem Bischof Gebhard Fürst eingeladen hatte. Dort trafen sich 450 Teilnehmer in der Festhalle und widmeten sich Themen wie die Entwicklung ehrenamtlichen Engagements, die Bedeutung von Christsein im Leben heute unter „DU bist eine Mission“ sowie die Frage nach der eigenen Motivation unter dem Thema „tu was du willst“.

Ernährung Klassen erhalten Unterstützung

Kreis Göppingen. Die AOK Neckar-Fils unterstützt 20 erste Klassen in der Region bei der Teilnahme am Programm „Klasse2000“. Die Klassen erhalten 220 Euro pro Schuljahr. Mit Materialien erfahren die Kinder vieles zu den Themen Ernährung, Bewegung und Konfliktbewältigung. Folgende Schulen sind dabei: Grundschule Roßwälden, Lindenschule Geislingen, Albert-Einstein-Schule Geislingen, Uhlenschule Geislingen, Grundschule Eybach und Förderschule Bad Überkingen

Urkunden für frischgebackene Landschaftsgärtner

Rechberghausen. Bei einer Freisprechungsfeier im Haug-Erkinger-Festsaal erhielten folgende jungen Landschaftsgärtner ihre Urkunden: Paul Donath – Heidle Göppingen, Davide Gagliardi – Schurr Lenglingen, Ann-Kathrin Hoffmann – CJD Jugenddorf Bläsiberg, Karl Jacob Jeutter – Jeutter Göppingen, Matthias Kümmerl – CJD Jugenddorf Bläsiberg, Marc Metzler – Gröning Bartenbach, Dennis Otto – Weiler & Reimann GbR Eisligen, Maximilian Spitzig – Hasenwandel Adelberg, Sarah Steck – Steck Gingen, Kevin-Jeremias Wenzel – CJD Jugenddorf Bläsiberg.



Zehn der Landschaftsgärtner kommen aus dem Landkreis. Foto: VGL BW