

Therapeutisches Netzwerk

Professionelle Kooperation und Wissenschaftlichkeit

Das Behandlungskonzept der NEXUS-Klinik basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es werden ausschließlich Therapieverfahren eingesetzt, deren hohe Wirksamkeit durch Forschung und klinische Untersuchungen nachgewiesen ist. Die Therapie wird von speziell qualifizierten Therapeuten durchgeführt, die sowohl die psychischen als auch die körperlichen Komponenten dieser Erkrankung optimal berücksichtigen können. Diese sind eingebettet in ein um-

fassendes, interdisziplinäres Netzwerk ausgewiesener Experten. Konzeptaktualisierung und Qualitätssicherung werden begleitet von dem wissenschaftlichen Beirat unter Vorsitz von Priv.-Doz. Dr. med. Markus Bassler.

Vorbereitung auf die Therapie

Da es für viele Betroffene nicht immer einfach ist, sich für eine Therapie zu entscheiden, bietet die NEXUS-Klinik unverbindlich und kostenfrei Vorgespräche an. Hier können sich Interessierte genau über die therapeu-

tischen Angebote der Klinik informieren und ein konkretes und anschauliches Bild der für Sie persönlich geeigneten Therapie erhalten.



Die NEXUS-Klinik

Die NEXUS-Klinik ist ein Privatkrankenhaus für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Krisenintervention mit 46 Therapieplätzen. Auf hohem wissenschaftlichem Standard werden qualifizierte Psychotherapien für Menschen mit Depression, Ängsten, Essstörungen, Zwängen, Abhängigkeiten, Schmerzsyndromen und anderen psychosomatischen Erkrankungen durchgeführt.

Unseren Patientinnen und Patienten stehen stilvoll eingerichtete, geräumige Zimmer zur Verfügung. Auch Schwimmbad, Wellness-

Bereich, Küche mit gehobenem Niveau und unser weitläufiger Park bieten zusammen mit dem reizvollen Ambiente Baden-Badens den ansprechenden Rahmen für eine erfolgreiche Behandlung.

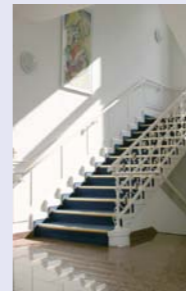
Anmeldung und Kostenübernahme

Bei der Klärung der Kostenübernahme durch Privatversicherung oder Beihilfe unterstützen wir Sie gern. Als Akutklinik bemühen wir uns Ihnen zeitnah einen Behandlungsplatz anbieten zu können.

Rufen Sie uns an!

NEXUS-Klinik Baden-Baden
Hermann-Sielcken-Str. 80
76530 Baden-Baden
Tel. 07221/30196-0, Fax 07221/30196-260
info@nexusklinik.de, www.nexusklinik.de

Ein Unternehmen der
 CELENUS
GRUPPE



Wege aus dem Schmerz

Intensivtherapie von Schmerzstörungen



NEXUS
KLINIK
BADEN-BADEN

Merkmale von Schmerzstörungen

Anfangen hat es ganz harmlos. Sie dachten, morgen wären die Beschwerden wieder weg. Aber mittlerweile kreisen Ihre Gedanken nur noch um ein Thema: Schmerz. Sie fühlen sich hilflos den Schmerzen ausgeliefert und ohne Möglichkeit, Ihr Leiden zu beeinflussen. Ihre Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit nehmen ab, berufliche und private Probleme häufen sich. Der Druck, sich trotz aller Qualen „zusammenreißen“ zu müssen, wächst. Sie ziehen sich zurück und mit der Zeit geben sie fast alles auf, was für Sie einmal von Interesse war. Fachleute scheinen ihr Möglichstes getan zu haben, um Ihre Leiden zu lindern. Dennoch treten die

Schmerzen oft auch ohne erkennbaren Grund oder ursprünglichen Anlass auf. Schmerzmittel helfen nur kurzfristig und eignen sich aufgrund der unerwünschten Nebenwirkungen nicht dauerhaft zur Therapie. Die Vermeidung von Aktivitäten und Stress reduziert kurzfristig Ihre Schmerzen, aber langfristig geraten Sie dadurch oft in einen Teufelskreis der Inaktivität, der sozialen Isolierung, dem Verlust des Selbstwertgefühls und der Leistungsfähigkeit bis hin zu Depressionen oder Ängsten.

Etwa **25% der Bevölkerung** leiden unter chronisch wiederkehrendem Schmerz, ca. 7-10%

unter behandlungsbedürftigem chronischem Schmerz und ca. 2% der Bevölkerung benötigen eine spezielle Schmerztherapie.

Warum gibt es überhaupt Schmerzen?

Der akute Schmerz ist ein biologisch sinnvolles Signal. Er hilft, vor gesundheitlichen Gefahren zu warnen, auf Fehlfunktionen hinzuweisen und vor körperlichen Schäden zu schützen. Es gibt aber auch chronische Schmerzen, die sehr lange andauern können. Sie haben meist ihre Schutzfunktion verloren, können das Leben des Betroffenen erheblich beeinträchtigen und selbst zur Krankheit werden.

Welcher Teufelskreis entsteht bei Schmerzsyndromen?

Schmerzkrankte befinden sich häufig in einem Teufelskreis, in dem die beteiligten Faktoren sich wechselseitig verstärken und aus dem es scheinbar kein Entrinnen gibt. So kann psychischer Stress eine Verstärkung der Schmerzempfindlichkeit bewirken, was wiederum negativ auf das eigene Befinden zurückwirkt. Darüber hinaus führen chronische Schmerzen oft zu muskulären Verspannungen. Einseitige körperliche Belastungen, aber auch Bewegungsmangel und Schonverhalten können ebenfalls muskuläre Verspannungen hervorrufen, was wiederum die Schmerzen verstärken kann. Ein weiterer Punkt bei der

Chronifizierung von Schmerzen ist das sogenannte Schmerzgedächtnis. Die am Schmerzgeschehen beteiligten Nervenzellen sind nicht nur passive Signalüberträger, sondern reagieren lernend und aktiv auf schmerzhafte Reize. Es entsteht in den Nervenzellen eine Art Schmerzgedächtnis, d.h. es wird eine „Gedächtnisspur“ hinterlassen, so dass Schmerzen auch nach Abklingen der ursprünglichen Gewebeschädigung fortbestehen können (z.B. Phantomschmerz).

Des Weiteren können neben den Schmerzen natürlich auch andere Belastungen (z.B.

Stressfaktoren) eine erhöhte muskuläre Anspannung sowie eine Verschlechterung des psychischen Befindens bewirken und somit indirekt zu einer Verstärkung der Schmerzproblematik beitragen. Auch kommt es im Rahmen eines Schmerzsyndroms häufig zu einer verstärkten Aufmerksamkeitsfokussierung auf körperliche Prozesse. Wahrgenommene Körpersensationen werden aufgrund der Vorerfahrungen eher als bedrohlich interpretiert. Dies wiederum beeinträchtigt das psychische Befinden und kann auch hierüber zu einer Zunahme des Schmerzerlebens führen. Der Teufelskreis erhält sich selbst.

Die Behandlung von Schmerzsyndromen in der NEXUS-Klinik

Eine **stationäre individuelle Intensivtherapie**, wie sie in der NEXUS-Klinik Baden-Baden durchgeführt wird, bietet eine Kombination aus **medikamentöser Behandlung** (die nicht immer erforderlich ist), **kognitiver Verhaltenstherapie, spezifischer Körper- und Entspannungsverfahren, Muskelaufbautraining/Physiotherapie** sowie **Biofeedback** an. Damit sind die Voraussetzungen geschaffen, mit Hilfe derer Sie Ihre Lebensqualität steigern und Ihre Schmerzen reduzieren können.

Die Therapie wird auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt und von Experten ver-

schiedener Fachrichtungen begleitet. Zu Beginn erfolgt eine **individuelle Analyse** prädisponierender, auslösender und aufrechterhaltender Faktoren der Schmerzstörung sowie die Ableitung entsprechender Veränderungs- und Therapieziele, z.B. Steigerung der Lebensqualität, Zunahme der körperlichen Aktivitäten, Schmerzreduktion. Dabei achten wir insbesondere darauf, Ihre **„Selbstwirksamkeit“** zu fördern und Ihre **Ressourcen** zu nutzen. Schrittweise wird durch die Therapie eine Reduzierung der Beschwerden erreicht und Selbstvertrauen aufgebaut. Veränderte Einstellungen und Überzeugungen ermöglichen Ihnen

eine neue Herangehensweise an schwierige Situationen. Sie lernen Ihren eigenen Körper wieder als leistungs- und genussfähig zu erleben. Wir aktivieren Ihre Möglichkeiten zur Selbsthilfe und **begleiten Sie** auf dem Weg, Ihre Kraft und Lebensfreude zurückzugewinnen.

