

CHIROPRACTIC LEIPZIG



Lichtblick



Spätsommer/Frühherbst

So schön sah der Himmel am Sonntag am Blumenoval im Clara-Park aus.
Buch gelesen, Beine vertreten, Hund 'Gassi' geführt.
Mehr muss am Sonntag nicht erledigt werden.



Jetzt auch noch TikTok 



'Neue' Behandlung für Rückenschmerzen?

Bei 'ne Dosis Wissen wurde in der heutigen Folge erwähnt, dass es eine neue Studie gibt, die einen 'neuen' Behandlungsweg bei chronischen Rückenschmerzen untersucht hat.

Und diese Methode sorgt laut der Studie für gute und nachhaltige Erfolge.

Was ist neu?

Nichts!

Denn die Idee basiert auf dem sogenannten Bio-psycho-sozialen Modell von Schmerzen und Erkrankung. Dieses ist schon 40 Jahre alt und basiert auf der Beobachtung, dass viele Menschen Schmerzen ohne erkennbaren Schaden haben.

Also muss es noch andere Faktoren geben. Und die wurden dann im psychologischen und sozialen Bereich ausfindig gemacht.

Was wird behandelt?

Die Probanden wurden 'normal' behandelt und es wurde zu Aktivität geraten um die funktionalen Einschränkungen zu reduzieren. Einige Menschen hatten Biofeedback im Sinne von Smartwatches andere nicht.

Aber alle, denen geraten wurde sich zu bewegen und mit ihren Schmerzen anders umzugehen, ging es wesentlich besser.

Das sagt Chat GPT zu Cognitive Functional Therapy (CFT):

Individuelle Erklärung der Beschwerden

– Patient:innen lernen, ihre Schmerzen besser zu verstehen, z. B. dass diese oft nicht durch „Schäden“ verursacht werden, sondern durch veränderte Schmerzverarbeitung, ungünstige Bewegungsmuster oder Angst vor Bewegung.

Arbeit an Überzeugungen und Einstellungen

– Viele Betroffene haben Angst, dass Bewegung schadet, oder interpretieren Schmerzen als Gefahr. CFT versucht, solche hinderlichen Überzeugungen („fear avoidance“) zu verändern.

Expositions- und Bewegungstraining

– Statt Schonung werden Betroffene Schritt für Schritt ermutigt, Bewegungen wieder aufzunehmen, die sie aus Angst oder Schmerz gemieden haben.
– Dabei wird auf **funktionelle, alltagsnahe Aktivitäten** geachtet.

Verhalten und Lebensstil

– Auch Stress, Schlaf, Bewegung im Alltag und soziale Faktoren werden berücksichtigt.
– Patient:innen werden unterstützt, aktiv Einfluss auf ihre Situation zu nehmen.

Therapeutische Beziehung

– Eine vertrauensvolle, empathische Zusammenarbeit ist zentral, damit Patient:innen sich sicher fühlen und neue Erfahrungen machen können.

Wer sich bei diesen Punkten an einen Besuch beim Chiropractor erinnert fühlt, der liegt richtig.

Es ist super wichtig neben der Lösung von körperlichen Blockaden auch die psychischen Muster anzugehen, die bisher durch die Informationen und den Umgang mit den Schmerzen entstanden sind.

**Schön, wenn die Forschung die Realität bei
Chiropractic Leipzig bestätigt.**

['ne Dosis Wissen Podcast Folge](#)

Was lese/höre ich gerade?



Das Narrenschiff ist beendet. Sehr empfehlenswert!

Jetzt geht es mit Echtzeitalter weiter. Klingt spannend, erfordert auf jeden Fall Konzentration wegen der Schachtelsätze. Aber um die Jury des Deutschen Buchpreises zu beeindrucken, muss es schon etwas mehr sein.



A.B.I. mit Video

Vielleicht hast Du ja die 99 Tipps für gesunde Bewegung, die Alltags Bewegung Impulse, schon bekommen.

Hier mal eine Version mit einer kurzen Video Erklärung.
Was denkst Du? Mehr davon?

[Zum Video](#)



Chiropractic Leipzig
Timo Kaschel
Käthe-Kollwitz-Str. 16-18
04109 Leipzig



Sie erhalten diese E-Mail,
weil Sie sich für den Newsletter von Chiropractic Leipzig angemeldet haben.
Sie können sich jederzeit abmelden,
indem Sie den Abmelden-Link weiter unten klicken.
You are receiving this email because you signed up
for the Chiropractic Leipzig Newsletter. You can unsubscribe below.

[**Abmelden**](#)

© 2025 Chiropractic Leipzig