

„Chronischer Schmerz ist veränderbar“



Die Gründer von [schmerzneudenken.de](https://www.schmerzneudenken.de) über die Heilmechanismen unseres Körpers

Schmerzen neu verstehen - Ein Blick auf unsere Biologie und Gesellschaft



Interviewer: Herzlich willkommen! Heute sprechen wir mit den Gründern von Schmerzneudenken, Falko, Michael und Sebastian, drei Physiotherapeuten, die einen neuen Ansatz in der Behandlung chronischer Schmerzen verfolgen. Vielen Dank, dass ihr euch die Zeit nehmt.

Falko: Danke dir! Wir freuen uns, hier zu sein.

Interviewer: Ihr sagt, dass Schmerzen in unserer Gesellschaft neu verstanden werden müssen. Was meint ihr damit genau?

Michael: In unserer modernen Gesellschaft betrachten viele Menschen Schmerzen als reine Fehlfunktion des Körpers, etwas, das man schnell loswerden muss – oft mit Medikamenten. Aber Schmerzen sind ein komplexes biologisches Signal, das uns auf ein Ungleichgewicht hinweist. Statt nur Symptome zu behandeln, müssen wir die Ursachen verstehen.

Sebastian: Genau! Die Art, wie wir über Schmerzen denken, beeinflusst, wie wir mit ihnen umgehen. Viele glauben, dass chronische Schmerzen ein endgültiges Urteil sind, etwas, das nie wieder verschwindet. Aber das stimmt nicht. Unser Körper ist bioplastisch – das heißt, er kann sich anpassen und verändern. Schmerz ist kein festgeschriebenes Schicksal.

Interviewer: Ihr sprecht von Bioplastizität. Könnt ihr das näher erklären?

Falko: Bioplastizität bedeutet, dass unser Nervensystem, unser Immunsystem und unsere Gewebe sich ständig verändern und anpassen. Das heißt, auch chronische Schmerzen sind nicht unveränderlich. Unser Körper hat die Fähigkeit, sich zu regenerieren und zu heilen – wenn wir ihm die richtigen Bedingungen dafür bieten.

Interviewer: Welche Rolle spielt dabei unsere moderne Lebensweise?

Michael: Eine sehr große. Unsere Biologie hat sich über Millionen von Jahren entwickelt, aber unsere heutige Welt unterscheidet sich radikal von dem, worauf unser Körper eigentlich ausgelegt ist. Stress, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Schlafprobleme – all das beeinflusst unser Immunsystem und unser Hormonsystem, die beide eine zentrale Rolle bei chronischen Schmerzen spielen.



Sebastian: Früher war unser Stress kurzfristig – ein Raubtier tauchte auf, wir kämpften oder flohen. Heute sind wir dauerhaft gestresst: Termine, soziale Medien, ständige Erreichbarkeit. Unser Körper bleibt in einem Alarmmodus hängen, der unser Schmerzempfinden verstärkt.

Interviewer: Das klingt nach einem Teufelskreis. Wie können Betroffene diesen durchbrechen?

Falko: Der erste Schritt ist Wissen. Wer versteht, dass Schmerzen veränderbar sind, gewinnt Hoffnung und Handlungsspielraum zurück. Dann geht es darum, gezielt an den Stellschrauben zu drehen: Bewegung, Schlaf, Ernährung, Stressmanagement. Auch unsere Sichtweise auf Gesundheit spielt eine Rolle. Viele sehen den Körper als eine Maschine, die repariert werden muss. Aber wir sind keine Maschinen – wir sind dynamische Organismen.

Michael: Ein gutes Beispiel ist das Krankheitsverhalten: Wenn wir krank sind, fühlen wir uns schlapp, müde und sozial zurückgezogen. Das ist eine biologische Strategie, um Energie zu sparen. Doch in unserer modernen Welt erleben viele Menschen dieses Gefühl dauerhaft – ohne echte Infektion. Der Körper reagiert auf Stress, Bewegungsmangel oder schlechte Ernährung genauso wie auf eine Krankheit.

Interviewer: Die westliche Medizin hat enorme Fortschritte gemacht, aber gleichzeitig steigen die Zahlen chronischer Erkrankungen. Wie passt das zusammen?

Sebastian: Das ist genau der Punkt! Medikamente und Operationen haben uns ermöglicht, Leiden scheinbar schnell und einfach zu lösen. Doch trotz spektakulärer medizinischer Fortschritte steigen die Zahlen der Schmerzpatienten und chronisch Erkrankten drastisch an. Das zeigt, dass das bloße Abstellen eines Symptoms nicht ausreicht. Der Körper wird oft resistent gegen Medikamente, Nebenwirkungen verursachen neue Probleme, und langfristig geraten wir in eine Abwärtsspirale.

Falko: Unsere Sichtweise auf Gesundheit basiert auf den Entwicklungen der Medizin, aber nicht unbedingt auf tiefem Wissen über Leben, Biologie und Natur. Wir können uns nicht von der Natur trennen – wir bestehen aus Zellen, die nach denselben Prinzipien funktionieren wie alles Lebendige. So wie eine Pflanze die richtigen Bedingungen braucht, um zu gedeihen, brauchen wir das auch. Wenn wir uns diese nicht geben, werden wir krank – genau wie eine Pflanze, die zu wenig Licht oder Wasser bekommt.



Interviewer: Das bedeutet also, dass viele Menschen unbewusst in ungesunde Muster geraten?

Michael: Absolut. Unsere moderne Lebensweise mit zu viel Sitzen und falscher Ernährung hat uns in eine Art Abhängigkeit geführt. Unser Gehirn blockiert oft den Ausstieg aus diesen Gewohnheiten, weil es den einfachen Weg bevorzugt – ähnlich wie eine Sucht. Der Ausstieg fühlt sich an wie ein Entzug, mit Herausforderungen und Widerständen. Aber genau dabei wollen wir helfen!

Sebastian: Veränderung muss nicht schmerzhaft sein, besonders wenn man sie in einer unterstützenden Gemeinschaft angeht. Wenn Menschen verstehen, dass das Leben Geschenke bereithält, wenn wir die richtigen Dinge tun, dann wird der Weg leichter. Gesundheit ist keine Strafe – sie ist ein Geschenk, das wir uns selbst machen können.

Interviewer: Welche konkreten Maßnahmen empfiehlt ihr?

Falko: Es gibt viele kleine Stellschrauben. Hormetische Reize wie Kälte, Hitze oder Intervallfasten helfen, das Nervensystem zu trainieren. Bewegung ist essenziell, selbst kleine Spaziergänge machen einen Unterschied. Stressmanagement durch Atemtechniken, Pausen und bewusste Erholung ist ebenfalls entscheidend.

Michael: Ein wichtiger Punkt ist auch die mentale Einstellung. Wenn wir Schmerz als unüberwindbares Hindernis sehen, blockieren wir unsere Heilung. Wenn wir ihn als Veränderungssignal begreifen, gewinnen wir Kontrolle zurück.

Interviewer: Abschließend: Was möchtet ihr den Zuhörern mit auf den Weg geben?

Sebastian: Dass Schmerzen kein Schicksal sind. Unser Körper ist anpassungsfähig und wir haben die Möglichkeit, unsere Gesundheit aktiv zu gestalten. Das Wissen darüber ist der erste Schritt zur Veränderung.

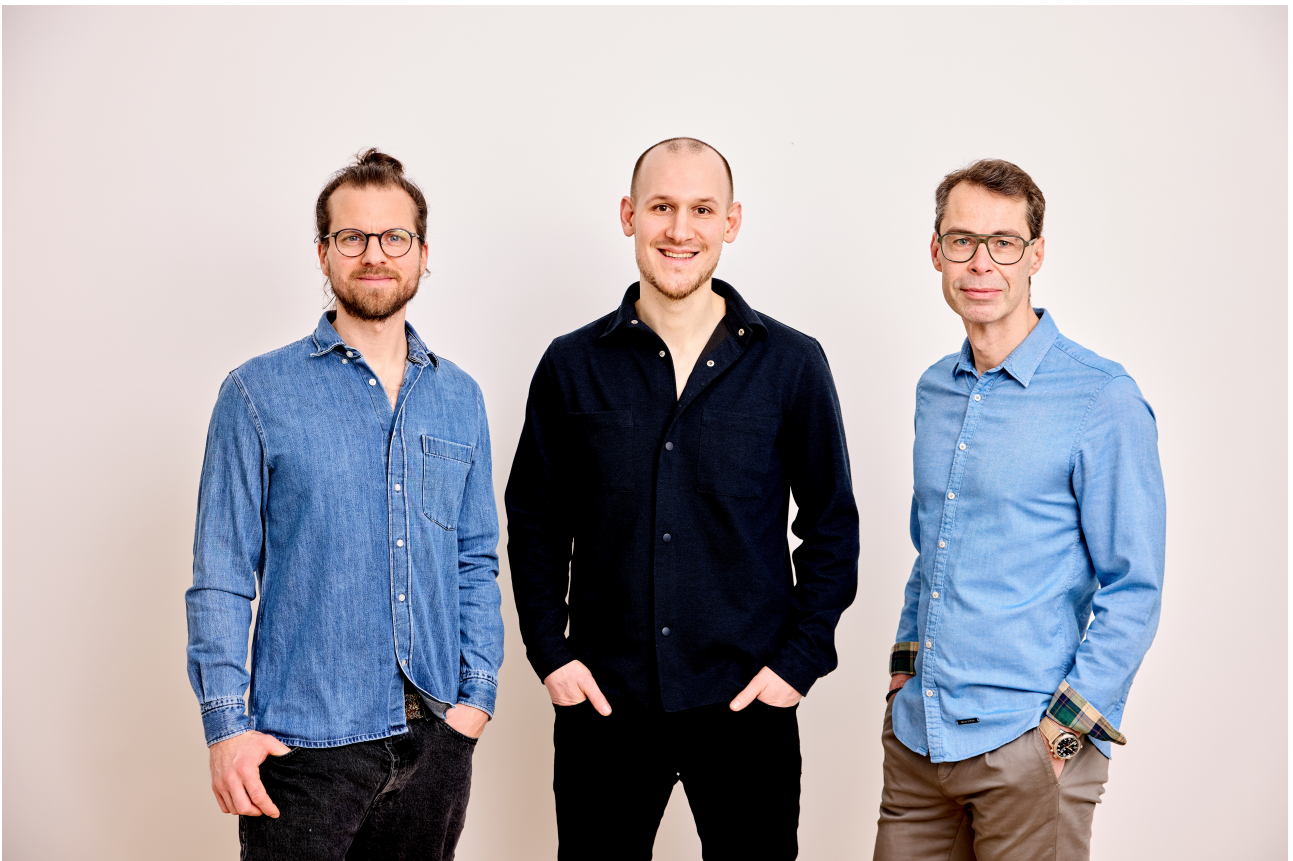
Interviewer: Vielen Dank für eure Zeit und eure spannenden Einblicke!

Falko, Michael & Sebastian: Danke dir! Wir freuen uns, wenn wir Menschen inspirieren können, ihre Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen.



Über schmerzneudenken.de

Schmerzneudenken.de wurde von den Physiotherapeuten Sebastian Wyes, Falko Berger und Michael Solzbacher gegründet. Die Plattform bietet eine fundierte, ganzheitliche und digitale Lösung für Menschen mit chronischen Schmerzen. Nutzer lernen in interaktiven Modulen, ihren Schmerz zu verstehen und selbstwirksam an ihrer Heilung mitzuwirken.



Von links: Sebastian Wyes, Michael Solzbacher, Falko Berger

© schmerzneudenken, 2025