



FOTO: JOHANNA DUST ^

Schmerztherapeutin Irene Seidel (links) fand bei Anne Fischer den richtigen Ansatz, um chronische Rückenschmerzen zu lindern.

-Plus Chronische Rückenschmerzen

Schmerztherapie brachte Anne Fischer aus Haren neue Beweglichkeit

Von Johanna Dust | 02.04.2025, 17:22 Uhr

Tabletten gehörten für Anne Fischer aus Haren jahrelang zum Alltag, weil ihr Rücken manchmal schon beim Aufstehen schmerzte. Inzwischen konnte sie die Dosis reduzieren und hat zu neuer Beweglichkeit gefunden.

Was 2017 mit starken Rückenschmerzen

begonnen hat, fasst Anne Fischer aus Haren so zusammen: „Viele Arztbesuche, immer wieder Spritzen, Krankenhaus und Reha.“ Nichts habe langfristig gegen die Schmerzen geholfen. Auch regelmäßiger Sport brachte keine Besserung. Sie wurde zur Schmerzpatientin, Ibuprofen verschaffte ihr Linderung – über Jahre hinweg. Auf der Suche nach einer neuen Behandlungsmöglichkeit kam sie im vergangenen Jahr zu Irene Seidel. Die Ergotherapeutin und Heilpraktikerin bezeichnet sich als Schmerzspezialistin und praktiziert in Haren.

Umstrittene Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht

„Ich wollte auch mal Yoga ausprobieren“, sagt Fischer zu dem Grund, der sie in die Praxis führte. Die Übungen, die Seidel in ihrem Kurs zeigte, „haben viel mit Yoga zu tun“, sagt die Therapeutin. Tatsächlich arbeite sie nach Liebscher und Bracht. Die selbsternannten Schmerzexperten sind durch erfolgreiche Vermarktungsstrategien schnell bekannt geworden, allerdings auch sehr umstritten. Unter anderem, weil sie den Erfolg einiger Methoden ohne Einschränkungen

garantierten.

Die Verbraucherzentrale NRW **klagte** beispielsweise erfolgreich gegen unzulässige **Gesundheitsversprechen** von Liebscher und Bracht. Kritisiert werden vielfach auch ihre vereinfachte Darstellung komplexer Zusammenhänge, fehlende Forschungsgrundlagen und der Verkauf überteuerter Hilfsmittel.

Schmerztherapie auch bei nachlassenden Beschwerden

Die Kritik an den beiden könne Seidel nicht nachvollziehen, garantierte Heilung möchte sie allerdings auch nicht versprechen. Schon gar nicht jedem und ohne eigenen Einsatz, wie sie betont. „Ich leiste nur Hilfe zur Selbsthilfe“, sagt die Schmerztherapeutin. Denn um eine dauerhafte Wirkung zu erzielen, müssten Patienten „immer dranbleiben“ und dürften Übungen bei nachlassenden Schmerzen nicht vergessen.

Ob ein Patient überhaupt auf die Therapie anspreche, zeige sich meist schon bei der ersten Behandlung. Vor allem Menschen mit Rücken- und Knieproblemen würden häufig ihre Praxis aufsuchen, sagt Seidel. Bei Fischer habe sie festgestellt, dass Muskeln im Hüftbereich verkürzt waren. „Ich fahre viel Fahrrad, aber diese Partie wird dabei nicht trainiert“, sagt Fischer.

Seit Herbst besucht Fischer einen wöchentlichen Kurs in der Praxis, zudem habe Seidel ihr Übungen gezeigt, die sie zu Hause anwendet. „Ich mache seit zehn Jahren Gesundheitsreisen und habe schon viel ausprobiert. Für mich ist der Unterschied hier, dass mir viel mehr erklärt wird“, sagt Fischer.

Nun wisse sie wo sie bei den Übungen die Dehnung spüren sollte.

Dehnung mit Atemtechnik soll Faszien lockern

Seidel sieht den Unterschied zu anderen Dehnungen darin, dass ihre Übungen länger andauern und die Dehnung mithilfe der Atmung verstärkt werde. „Eine Faszie braucht 30 Sekunden, um sich zu dehnen“, sagt sie.

Viele Übungen seien dafür zu schnell vorbei. Wichtig sei nicht nur die Zeit, sondern auch der richtige Winkel bei einer Übung.

Zusätzlich zur Schmerztherapie trainiert Fischer zweimal in der Woche im Fitness-Studio, daran habe sich durch die Therapie nichts geändert. Die Dosis ihrer Tabletten habe sie nach und nach reduzieren können. „Bei Bedarf nehme ich aber trotzdem noch mal eine Ibuprofen“, sagt sie.

Trotzdem merke sie nicht nur selbst, wie sich ihre Beweglichkeit verbessert habe. „Auch mein Mann staunt, wie gut ich wieder gehen kann.“ Vor wenigen Monaten sei es für sie noch undenkbar gewesen, „mal eben spazieren zu gehen“, deshalb sei ihre Motivation hoch, die Übungen konsequent in den Alltag einzubauen.