

Das Schleudertrauma

(Dr. med. Barbara Schmid)

Anatomie und Pathophysiologie

Das Schleudertrauma der Halswirbelsäule wird hervorgerufen durch eine kurzfristige Einwirkung, die übermächtig ist, muskulär weder ausgeglichen, gestoppt noch gesteuert werden kann. Rund um die Halswirbelsäule und am Kehlkopf setzen über 30 Muskeln an, die eine schnelle und exakte Orientierung im Raum im Zusammenspiel mit unseren Sinnesorganen, Sehen Hören, Fühlen und Bewegungsfeedback ermöglichen. Die ganze Verarbeitung der Sinnes - Inputs und Orientierung im Raum wird wahrscheinlich schon vor Geburt geübt - und vor allem nachher - und läuft automatisch ab. Wenn nun durch ein Schleudertrauma die muskuläre Komponente dieses Wunders gestört ist, bedeutet dies, dass die Orientierung im Raum nicht mehr reibungslos und automatisch abläuft. Wir beginnen nochmals von vorne mit dem Programmieren dieser Abläufe, wie ein Neugeborenes - nur tut das Ganze noch weh - und der Körper vermeidet Schmerzreize automatisch. So werden komplizierte und verlangsamte Abläufe gebahnt, die zu Energieverlust, Schwindel und Verlangsamung führen können bei den banalsten Bewegungen, zum Teil sogar bei Augenbewegungen (zB Lesen oder Computerarbeit). Folgen von Schleudertraumata sind schwer fassbar: es ist einerseits eine Schmerzproblematik, die sich durch Hartspann der Muskulatur äussert (aber wer hat die nicht ab einem gewissen Alter !), andererseits sind es die durch die Orientierungsschwierigkeiten ausgelösten neurologischen Störungen der Konzentration, Merkfähigkeit und schneller Ermüdung.

Soziale Komponente

Auffahrtunfälle sind häufig, ein Teil wird wahrscheinlich nicht mal gemeldet. Ich sehe in meiner Praxis mindestens 10 akute Fälle pro Jahr und bei vielen Patienten, die mich wegen chronischen Beschwerden konsultieren, bestehen Langzeitfolgen nach einem Schleudertrauma. Schon immer wehrten sich Versicherungen bei Schleudertraumatas zu zahlen, man versuchte Definitionen eines "relevanten" Schleudertraumas über die wahrscheinliche Geschwindigkeit beim Aufprall, über den Verlauf nach dem Unfall - und jetzt hat das Bundesgericht das Kind mit dem Bad ausgeschüttet und stempelt damit alle Schleudertrauma Patienten mit dem Prädikat "Simulant". Die soziale Situation, finanzielle Unsicherheit, drohender Verlust des Arbeitsplatzes und soziale Stigmatisierung ist ein zusätzlicher Druck für den Schleudertrauma Patienten, kann zu Hoffnungslosigkeit, Depression und Verbitterung führen. Dazu kommt, dass die Versicherungen ab 2.Monat Arbeitsunfähigkeit - ausgerechnet dann, wenn normalerweise die Patienten so langsam das Licht am Ende des Tunnels sehen - mit Druck die Anmeldung bei der IV fordern. Damit fühlt sich der Patient erst recht gekränkt und abgestempelt: da hat er eine teure Taggeldversicherung 30 Jahre lang gezahlt um für eine solche Situation versichert zu sein, um sich erholen zu können, ohne finanziellen Druck - und jetzt wird er IV = invalid = unwert. Die Versicherungen setzen von Anfang an Case Manager(innen) ein, deren Abklärungen vom Klienten als Druck aufsetzen und nicht als Unterstützung erlebt wird. Oft werden auch sensible Informationen und Wertungen seitens der Case Manager(innen) kritiklos weiter gegeben. Als Hausärztin und Psychiaterin brauche ich mehr Stunden um diesen, aus meiner Sicht absolut indiskutablen Umgang mit dem Patienten, zu diskutieren, als ich für die Verarbeitung des Traumas mit dem Klienten brauche. Da wäre sicher ein grosses Sparpotential der Versicherungen, wenn sie diese sekundären Schäden nicht setzen würden. Dies würde aber voraussetzen, dass die Versicherungen den Hausärzten oder Psychiatern zugestehen, dass sie Folgezustände eines Schleudertraumas diagnostizieren können - auch wenn keine harten Daten vorliegen (die gibt es praktisch nicht) - einfach weil sie den Patienten vor dem Unfall schon gekannt haben und beurteilen können, ob der Patient seine Situation schlimmer wahrnimmt - und Stimulation und Forderungen braucht - oder ob der Patient eher die Tendenz hat, sich bis zum Burnout zu überfordern und deshalb Schonung braucht. Versicherungen werfen den Ärzten vor, dass sie sowieso auf Seite der Patienten stehen, und damit die Objektivität verlieren. Der Patient kann so nicht optimal unterstützt werden.

Komplementärmedizinische Behandlung

- Akut: folgende Methoden zeigen erfahrungsgemäss die besten Resultate:
 1. Kinesiologie: Die oben beschriebene Desorientierung die aus dem Schleudertrauma resultiert, kann am besten durch "Zentrierung" und Lösen des "tiefen Switching" bei einem Kinesiologen, der "applied kinesiology" gelernt hat korrigiert werden. Diese Korrektur schafft die Voraussetzung für alle weiteren nötigen Therapieformen, da nur bei intakten Verknüpfungen im Hirn der Schock gelöst werden kann. Dazu sind bei einem akuten Trauma oft nur 1-2 Sitzungen nötig.
 2. Akupunktur: Bevor ich alle Klienten in die Kinesiologie schickte, benutzte ich Akupunktur mit gutem Erfolg, es braucht aber mehrere Sitzungen und Symptome kommen oft wieder.
 3. Homöopathie: klassische Homöopathie kennt gute Schock - und Traumamittel individuell verschrieben, je nach den Symptomen des Klienten. Gute Erfahrung habe ich mit relativ tiefen Potenzen und häufiger Repetition gemacht. Ignatia ist akut das häufigste Mittel, dann folgen Aconitum, Arnica und Opium.
 4. Es ist sinnvoll zwei der oben beschriebenen Therapien kombiniert in kurzer Abfolge einzusetzen.

- Chronische Folgen des Schleudertraumas

Hier erfolgt die Therapie je nach den Symptomen der chronischen Störung. An diesem Punkt möchte ich betonen, dass es aus meiner Sicht bei den Schleudertrauma Patienten häufig ein durch Versicherungen und unsensibles Verhalten der Fachpersonen verursachtes Krankheitsbild gibt - das man fälschlicherweise Rentenbegehrlichkeit nennt - oder zumindest eine Hilf - und Hoffnungslosigkeit, die die unten beschriebenen Therapieformen verlängert oder verunmöglicht.

 1. Wie oben beschrieben, brauchen auch die unter chronischen Folgen leidenden Klienten zuerst sicher die kinesiologische Zentrierung. Diese ist bei chronischen Zuständen Voraussetzung und kann bereits mit wenigen Sitzungen mehr Energie freisetzen.
 2. Häufig braucht es zuerst sozialtherapeutische Beratung, wenn die Klienten durch das Schleudertrauma, Arbeitsunfähigkeit und nicht funktionierende Versicherung in die Armutsfalle geraten sind.
 3. Die gleichen Personen brauchen gute stützende systemisch denkende Gesprächstherapie, um wieder ein einigermaßen genügendes Selbstbewusstsein aufzubauen und Wege aus Verbitterung und Resignation zu finden.
 4. Stehen körperliche Beschwerden wie Schwindel, Erschöpfung, Schlaflosigkeit im Vordergrund, ist die chinesische Medizin mit Kräutern und entspannender Akupunktur zum Aufbau der Vitalität angezeigt.
 5. Der Hintergrund eines chronifizierten Schleudertraumas können frühere Verletzungen und eventuell sogar eine schwierige Geburt oder Schwangerschaft sein. Diese Personen haben nie genügend Urvertrauen und Geborgenheit in der Familie und Gesellschaft erlebt und sind deshalb besonders anfällig auf die gesellschaftliche Ausgrenzung als Schleudertrauma Patient. In diesem Zusammenhang kann man mit Wassertherapie schon nach 10 Sitzungen Wunder erleben, die weit über das Lösen des Schleudertraumas hinaus gehen (siehe Jahara Hydrotherapie unten).

Wassertherapie - Jahara Hydrotherapie und Schleudertrauma

Der Aufenthalt im körperwarmen Wasser entspannt auf jeden Fall, ob man es für aktive Übungen oder Massage genießt. Als Körperstimulus erinnert das Wasser uns an die Geborgenheit der Gebärmutter - wo unsere Welt noch in Ordnung war - es verbindet mit Grundmustern dem Urvertrauens, das jeder Mensch in sich trägt und das durch Lebensumstände (zum Beispiel ein Trauma) verschüttet wurde.

In diesem Sinn bringt Wassertherapie für Schleudertraumapatienten oft den Durchbruch zur Heilung und ist auf jeden Fall angezeigt unter den unten beschriebenen Vorsichtsmaßnahmen.

Es gibt verschiedene Formen von Wassertherapie wie Wassershiatsu, Wassertanzen, Aquabalancing, Jahara Hydrotherapie, etc. Jede hat ihre eigene Philosophie, Geschichte und Schwerpunkte. Generell kann man passive und aktive Therapieformen unterscheiden.

Was kann ich selber zur Heilung beitragen?

Bei den aktiven Formen bewegt sich der Klient entweder selber gegen den Widerstand des Wassers und nutzt Hilfsmittel für gezielte Meridian - Dehnungen und zur Stärkung der Muskeln.

Den Schleudertrauma Klienten zeige ich diese aktiven Übungen mit Schwimmhilfen und bitte sie diese vor und nach der Sitzung anzuwenden, für circa fünf Minuten (weniger ist mehr). Eine andere Möglichkeit besteht darin, dass der Klient am Beckenrand stehend angelehnt das Gleichgewicht hält, während der Therapeut sanft massiert und dehnt.

Bei der passiven Wassertherapie liegt der Klient in den Armen des Therapeuten, unter den Knien gestützt, wird durch das Wasser bewegt, massiert, durch Dehnungen und durch Akupunkturpunkte ausgeglichen in seiner Energie.

Es gibt auch Formen bei denen man mit einer Nasenklammer unter Wasser geht - das ist aber erst angezeigt, wenn der Klient das wünscht und wenn ein gutes Vertrauensverhältnis zum Wasser und zum Therapeuten besteht. Diese Unterwassertherapieformen erachte ich generell für nicht angezeigt, wenn ein Klient jemals ein Schleudertrauma hatte, weil der Kopf nicht gestützt wird und Stauchungen der Wirbelsäule in Kauf genommen werden müssen.

Bei Personen mit Schleudertrauma, auch wenn dieses lange zurück liegt, ist bei allen Formen von Wassertherapien zu beachten, dass die Wirbelsäule auf keinen Fall gestaucht werden darf. Dies ist nur unter folgenden zwei Bedingungen gewährleistet:

1. wenn der Wassertherapeut sich immer in Richtung des Kopfs des Klienten bewegt, denn dadurch besteht ständig ein leichter Zug auf der Wirbelsäule
2. wenn der Kopf und Nacken flexibel in leichter Beugung nach vorne gehalten werden. Beugung nach hinten ist zu vermeiden, da sie die Halswirbelsäule staucht.
3. Es dürfen keine Hin - und Her - Bewegungen, auch nicht ein einziges Mal in Richtung Kopf/Fuss und retour gemacht werden - denn damit wird die Wirbelsäule mit Sicherheit gestaucht. Diese Bewegungen sind, mit Ausnahme der Jahara Hydrotherapie, bei allen andern Wasser - Therapieformen Bestandteil der Bewegungsabläufe.

Diese drei Punkte setzen ein hohes technisches Wasserkönnen und Körperwissen von Seiten des Therapeuten voraus und sind nicht selbstverständlich. Bei Therapeuten die "Jahara Hydrotherapie" gelernt haben, sind sie ein integrierter wichtiger Bestandteil der Ausbildung.

Bei allen andern Wasser - Therapieformen ist das Wissen darüber abhängig von der Grundausbildung des Therapeuten (gut ist zum Beispiel Alexandertechnik, Physiotherapie, Feldenkrais) und entscheidend ist auch generell der Respekt vor der Schädigung durch das Schleudertrauma.

Am besten klärt man bereits bei der Anmeldung für eine Wassertherapie, welche Ausbildungen der Therapeut hat, wie weit er Erfahrung und Respekt vor dem Schleudertrauma hat und ob er fähig ist, die Kopf/Fuss Bewegungen zu vermeiden.

Wie lange dauert eine Therapieeinheit?

Eine Wassertherapiesitzung dauert circa eine Stunde, mit kurzem Gespräch vorher und nachher. Während der Sitzung hat der Klient die Ohren im Wasser, das schränkt das Hörvermögen ein. Meines Erachtens sollte deshalb die Entspannung und direkte körperliche Kommunikation über das Massieren im Vordergrund stehen. Die Kunst des Therapeuten besteht darin, den Klienten im Körper zu halten, ihn nicht in Schock und Trauma Flucht Verhalten abgleiten zu lassen. Man bemerkt dies am Muskeltonus und andern Körperzeichen. Das Wasser fördert an und für sich Vertrauen und Entspannung. Deshalb ist es im allgemeinen bei traumatisierten Klienten das ideale Medium um wieder Vertrauen in den eigenen Körper aufzubauen. Der Therapeut muss im Moment Traumazeichen lesen und darauf reagieren können - am besten über den Körper.

Wie und nach welcher Zeit merke ich, dass die Therapie nützt?

Je nach Schweregrad und Länge des bestehenden Traumas sieht man bereits nach 5 - 10 Wassersitzungen eine Besserung der Haltung und Energie des Klienten. Voraussetzung dafür ist allerdings die oben beschriebene Zentrierung. Wasser zentriert nicht - im Gegenteil - das Wasser hat die Fähigkeit aufzulösen und damit neue gesündere Bewegungen zu entdecken und zu bahnen. Wenn jemand nicht zentriert ist, ist es möglich, dass Symptome wie Schmerzen, Schwindel und Müdigkeit verstärkt auftreten nach einer Wassersitzung. Dann ist

das Wasser nicht das richtige Element oder der Therapeut war nicht fähig, adäquat auf den Klienten zu reagieren. Psychologisch ist es äusserst wichtig und heilsam für Klient und Therapeut, wenn man dies ansprechen kann. Für Schleudertrauma - Klienten ist es deshalb ganz wichtig, ihren Therapeuten möglichst im Moment, Feedback zu geben wenn etwas nicht gut tut, das schafft Vertrauen und ermächtigt den Klienten zu einer positiven Veränderung im Kontakt und führt aus der Hilf - und Hoffnungslosigkeit

Was sind die Kosten pro Therapieeinheit?

Eine Therapiesitzung kostet normalerweise Fr.80.- bis Fr.120.- plus Badeintritt. Es gibt Therapeuten die beim Buchen einer Serie von Sitzungen (was ich bei Schleudertrauma Klienten als notwendig erachte) eine Preisreduktion offerieren.

Wer übernimmt normalerweise die Kosten?

Zum Teil zahlen die Zusatzversicherungen die Therapie - oder Physiotherapeuten können über den Physiotherapietarif abrechnen - verordnet von einem Arzt. Die EGK zahlt Wassershiatsu, falls der Therapeut die entsprechende Ausbildung nachweisen kann.

Allgemein gehören alle Wassertherapien versicherungsrechtlich zu den alternativen Therapieformen.

Wo finde ich Adressen von Therapeuten/Beratern (in der Schweiz)?

Beschreibung der Jahara Technik und Therapeuten finden Sie unter den Stichworten:

Jahara Hydrotherapie oder www.jahara.de/specialists.html

Im Therapiebad Wellentanz in Wila arbeiten verschiedene Therapeuten mit der Jahara Technik die auch ein Trauma Ausbildung absolviert haben. www.wellentanz.ch

Kurze persönliche Beratung über unser komplementärmedizinisches Beratungstelefon erhalten Sie in der Praxisgemeinschaft Kokoro: 044 939 39 38. Auf der Website www.praxiskokoro.ch werden auch die verschiedenen oben erwähnten Therapieformen beschrieben.

Barbara Schmid