

Raten Sie mit! ■ Wer Kreuzworträtsel und Sudoku löst, lebt länger

# FREIZEIT REVUE

**Diese Woche  
Rätsel  
auf 25 Seiten**

Nr. 22  
20. Mai 2009  
Deutschland  
1,50 €  
Österreich 1,70 €  
Schweiz 2,90 sfr

Belgien 1,80 €  
Frankreich 2 €  
Italien 2 €  
Portugal Cant. 2 €  
Schweden 2 €  
Australien 2,40 €  
Neuseeland 2,40 €  
Dänemark 2,90  
Österreich 3,20  
Norwegen 2 €  
Schweden 2 €  
England 0,95 Pf  
Printed in China



**Peter Frankenfelds Sohn Thomas**

**Schock-Geständnis**



**Meine Eltern wollten Selbstmord begehen**

Seite 8



**Prinz William** Seite 87

**Verlobung!**

**Kate trägt schon seinen Ring**



**Barbara Rudnik** Seite 7

**Finanziell am Ende**

**Trotz Krebs muss sie arbeiten, um zu überleben**



**Frisch vom Rost** Seiten 78-80

**Herzhafter Grill-Genuss**



**Bewegendes Interview**

**Lena Valaitis**

**Ohne Horst ist mein Leben ärmer, einsamer und trauriger**

Seite 5

Erster Auftritt nach dem Tod ihres Mannes



Medizin-Serie

Die besten  
Natur-  
Heilverfahren

Wie sie wirken + Wann sie helfen

# Meso-Therapie

## Ein homöopathischer Cocktail nahm mir meine Schulterschmerzen



Seitdem sie ihre Arme wieder schmerzfrei bewegen kann, hat Eva Abels keine Probleme mit dem hohen Aktenschrank

Nicht jeder Bandscheibenvorfall muss operiert werden. Oft bringen konservative Behandlungen Linderung. Bei Eva Abels sorgte eine spezielle Spritzentherapie endlich für dauerhafte Schmerzfremheit

**Z**wei Bandscheibenvorfälle an der Halswirbelsäule innerhalb von drei Jahren machten der sportlich-aktiven Frau aus Köln zu schaffen. Eva Abels (46) erzählt: „Ich war Mitglied in einem Sportstudio und nahm regelmäßig am Krafttraining teil. Außerdem besuchte ich jede Woche eine Aerobic-Gruppe. Das musste ich nach dem ersten Bandscheibenvorfall vor acht Jahren alles aufgeben.“

**Kein Schnitt am Hals.** Ihr Orthopäde schlug der Sekretärin eine Operation vor. Doch davon wollte sie nichts wissen. Einen Schnitt am Hals, wo Luftröhre, Speiseröhre, wichtige Nerven und Blutgefäße auf engstem Raum verlaufen, erschien ihr zu gefährlich.

**Erste Erfolge.** Stattdessen machte sie eine Reha-Kur an der Nordsee mit Krankengymnastik, Massagen und Bewegungsbädern. „Das war zwar ganz schön anstrengend, aber danach hatte ich kaum noch Schmerzen“, erinnert sie sich.

**Wiederholung.** Doch drei Jahre später wurde die Uhr zurückgedreht. Ein neuer Bandscheibenvorfall, diesmal zwei Wirbel tiefer, strahlte bis in die Arme und Hände aus. „Jetzt konnte ich kaum noch heben oder greifen. Im Büro, bei der Hausarbeit – überall gab es Situationen, wo ich passen musste.“

Eine Operation kam noch immer nicht in Frage. Dafür behandelte der Orthopäde jetzt mit Reizstrom und Spritzen. Aber leider nur mit mäßigem Erfolg. Die Beschwerden gingen zwar zurück, aber bei der kleinsten Fehlbewegung oder Stress-Situation kamen sie wieder.

**Empfehlung.** Von Freunden hatte Eva von einem Orthopäden gehört, der naturheilkundlich arbeitet. Darin sah sie eine Chance für sich und ging zu Dr. med. Friedhelm Kuhlmann (47) in Köln. Er machte einige neurologische Tests und röntgte die Halswirbelsäule.

**Das Ergebnis.** Die Bandscheiben müssen tatsächlich nicht operiert werden. Aber

### Therapie-Schritte: Die genaue Stelle ist wichtig



Die Bewegungsmöglichkeit wird ausgelotet



Das Röntgenbild zeigt, welche Halswirbel betroffen sind



Die Wirkstoffe werden direkt an die ermittelte Stelle gespritzt





Die „Meso-Pistole“ sorgt für genaue Position und Dosierung der Injektion

der bedrängte Nerv war sehr in Mitleidschaft gezogen und musste sich dringend regenerieren. Dazu schlug er die Meso-Therapie vor.

Dr. Kuhlmann: „Dabei werden mit feinsten Nadeln homöopathische Substanzen in die mittlere Hautschicht, das Mesoderm, gespritzt. Die Medikamente müssen also nicht den Weg über den Blutkreislauf nehmen, sondern wirken sofort vor Ort.“

**Vorreiter.** Das Mesoderm wird in der dritten Entwicklungswoche des Menschen gebildet. Aus ihm bilden sich die Haut und das Bindegewebe. Es ist dadurch ein idealer Ort zur lokalen Verteilung von Medikamenten.

**Präzision.** „Um genau diese feine Hautschicht vier Millimeter unter der Oberfläche zu erreichen, benutze ich einen speziellen Spritzenapparat. Er gleicht einer Pistole und sorgt für die optimale Nadeltiefe und feinste Dosierung des Medikaments. Die Patienten spüren von den Einstichen nichts“, so der Orthopäde.

Die Zusammensetzung der Injektion wird für jeden Patienten individuell bestimmt. Für Eva wählte Dr. Kuhlmann das nervenstärkende Vitamin B<sub>12</sub> und ergänzte den Cocktail mit Substanzen, die Entzündungen hemmen, die Durchblutung fördern und Schlacken entfernen.

**Erfolgreich.** Vier Mal ließ sich Eva den Medikamentenmix in den Halsbereich spritzen. „Schon nach der ersten Injektion fühlte ich, wie die Nackenmuskulatur lockerer wurde. Heute merke ich von meinen Bandscheiben nichts mehr. Sogar Überkopfarbeiten machen mir nichts mehr aus. Inzwischen halte ich mich sogar schon wieder mit einer Laufgruppe fit.“

## Experte: Er verbindet Schul- mit Biomedizin



Auch für den Naturheilkundler Dr. Kuhlmann sind Röntgenaufnahmen ein wichtiges Diagnosemittel

**K**ortison und Co. haben sicher einen berechtigten Platz bei der Behandlung orthopädischer Beschwerden. Doch auch die Naturheilkunde bietet uns vielfältige Möglichkeiten“, so Dr. Kuhlmann.

**Chinesische Medizin.** Als Mitglied der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur behandelt er vor allem Schmerzen im Bereich des Rückens

und der großen Gelenke mit der chinesischen Nadeldiagnostik.

**Homöopathie.** In der Homöopathie sieht er eine sanfte und zugleich effektive Alternative zu den üblichen schulmedizinischen Behandlungen.

**Meso-Therapie.** Diese Behandlung bietet ihm die intelligente Kombination von Akupunktur, Neuraltherapie sowie Homöopathie.

## Info: Sparsam und ohne Nebenwirkung

**M**edikamente ja. Aber nur wenige, selten und am richtigen Ort. So lautet das Prinzip der Meso-Therapie.

**Erfinder.** Der französische Arzt Michel Pistor hat die Meso-Therapie entwickelt und diesen Begriff 1958 erstmals definiert. Auf seiner Grundlage arbeiten heute weltweit Wissenschaftler in nationalen Meso-Therapie-Gesellschaften an der Weiterentwicklung dieser Behandlungsform.

**Prinzip.** Die meist homöopathischen Medikamente werden in die Haut direkt über der zu behandelnden Stelle gespritzt. Damit die Patienten davon nichts spüren, sind die Nadeln extrem dünn und besonders geschliffen. Viele Therapeuten verwenden eine spezielle Therapiepistole, mit der

größere Flächen schnell behandelt werden können und die besonders fein dosiert.

**Anwendungen.** Bei vielen Beschwerden kann die Meso-Therapie Linderung oder Heilung bringen. Besonders erfolgreich ist sie bei Durchblutungsstörungen und Wundheilungsproblemen, rheumatischen Erkrankungen und Abwehrschwächen.



Für jeden Patienten wird eine spezielle Wirkstoffkombination erstellt

## Schnelltest: Ist meine Wirbelsäule gefährdet?

Bitte kreuzen Sie an:

Ja Nein

1 Ist Ihre Bewegungsmöglichkeit eingeschränkt?

2 Sind Ihre Muskeln im Nacken verspannt?

3 Spüren Sie manchmal ein Kribbeln in den Armen?

4 Hat die Kraft in Ihren Armen und Händen in letzter Zeit nachgelassen?

5 Haben Sie häufiger Schwindelgefühle?

### Auswertung:

Bei Ja-Kreuzen zu den Fragen 1 bis 3 liegt in vielen Fällen in der Halswirbelsäule eine mögliche Ursache. Auch wenn Sie keine Schmerzen spüren, könnte eine Bandscheibe den Nerv bedrängen. Kommen weitere Ja-Kreuze hinzu, wird ein Bandscheibenvorfall in diesem Bereich immer wahrscheinlicher.

## Die wichtigsten Info-Adressen

**D**ie Deutsche Gesellschaft für Mesotherapie e. V. wurde 1984 gegründet und ist das nationale Organ der deutschen Anwender.

Hier erfährt man auch Adressen von Therapeuten in Wohnortnähe und weitere Informationen über die Therapie: [www.mesotherapie.org](http://www.mesotherapie.org)

**Therapeut:** Dr. med. Friedhelm Kuhlmann,



Gegen Schulterschmerzen: Video und Buch

Arzt für Orthopädie und Naturheilverfahren, Wallstr. 81, 51063 Köln, Telefon: 0221/619090

[www.dr-kuhlmann-koeln.de](http://www.dr-kuhlmann-koeln.de)

**Bandscheiben** Infos über Therapiemöglichkeiten beim Bandscheibenvorfall der Halswirbelsäule finden Sie im Internet unter [www.medizinfo.de/recken/bandscheibenvorfall/therapie\\_hws.shtml](http://www.medizinfo.de/recken/bandscheibenvorfall/therapie_hws.shtml)

**Buch-Tipp:** Joachim Grifka: „Die Schulterschule“ – Selbsthilfe bei Schulterbeschwerden, rororo, 9,90 Euro

**DVD & Buch-Tipp:** Christian Larsen: „Starke Schultern: schmerzfrei und beweglich“, Trias, 29,95 Euro. Die DVD mit Begleitbuch erklärt, wie mit der Spinaldynamik verspannte und unbewegliche Schultern wieder schmerzfrei und belastbar werden.

Nächste Woche: **Kälte-Therapie**