



hausärztlich-  
internistische Praxis  
Brücker Landstraße 3



# SCHMERZTHERAPIE

„ *Unser Körper ist ein Wunderwerk! Und ich liebe es immer wieder neu zu erfahren, was es mit ihm auf sich hat. Mit Menschen zu arbeiten und auf ihrem Weg zu unterstützen, gemeinsam Lösungen und Wege finden, dass Sie schmerzfreier, erfüllter durchs Leben gehen können, ist meine Berufung.*



Hallo! Ich bin Antje und  
gehöre seit Februar  
2024 zum starken  
Team dieser  
Praxis.  
Ich bringe 12  
Jahre Berufserfah-  
rung im Bereich  
Intensiv- und Anästhesie-

pflge mit, war Teammitglied der Schmerzthera-  
pie bei chronischen Schmerzpatienten.

Die Arbeit in der Schmerztherapie veränderte  
meine Berufsperspektive. Zeit für und mit den  
Patienten, die Möglichkeit der Therapiemaßnah-  
men und aktiv am Prozess mitzuarbeiten, gibt  
meinem Beruf einen anderen Sinn.

Nicht immer ist die Ursache von Schmerzen sofort  
offensichtlich, wie bei einer akuten Verletzung,  
rheumatischen Erkrankungen oder Tumorleiden.  
23 Mio. Erwachsene in Deutschland leiden an

chronischen Schmerzen und die Zahl ist zuneh-  
mend. Erschreckend, wie ich finde.

Auslöser von Schmerzen gibt es viele: Bewe-  
gungsmangel, Fehlhaltungen, die Anforderungen  
des Alltags, Stress, emotionale Belastungen,  
Angst, ungesunde Ernährung. Chronischer  
Schmerz ist ein Warnsignal und zu gleich  
Lösungsansatz, den es gilt im Team gemeinsam,  
mit Ihnen zu finden. Zuhören, Mitgefühl und  
Verständnis ist für mich ein bedeutender Ansatz  
in der Schmerztherapie.

Schmerzmedikamente allein können das Problem  
auf Dauer nicht lösen.

Als ich 2018, mit 31 Jahren, vor Schmerzen im  
Rücken nicht mehr stehen konnte, bekam ich  
meinen Warnschuss. Bandscheibenvorfall zeigte  
der MRT- Befund. Medikamente und eine ambu-  
lante Schmerztherapie konnten mich schnell  
wieder aufstehen lassen. Was ich aber vielmehr  
begriff, waren in dieser Zeit die Zusammenhänge,

der eigentlichen Ursache meiner Schmerzen. Es war ein langer Prozess. Jetzt habe ich keine Angst mehr, wenn mein Rücken schmerzt. Ich habe verstanden, welche Auslöser meine Schmerzen verursachen.

Was mir geholfen hat, war Yoga. Ich sage immer "Yoga ist Magie". So beschloss ich mehr darüber zu erfahren und machte nebenberuflich eine Yogalehrerausbildung und darüber hinaus noch einige Fort- und Weiterbildungen. Ich liebe es Yoga zu unterrichten und somit ein wenig Magie den Teilnehmern zu schenken.

2023 absolvierte ich die Ausbildung zum Nordic Walking Trainer. Ein wunderbarer Ausgleich zum

Yoga und zugleich ein Krafttraining an der frischen Luft. Ein perfektes Duo. Leben ist Bewegung!

Um das Spektrum der Schmerztherapie zu bereichern, habe ich das Zertifikat in der Schröpfmassage und Schröpftherapie in Berlin erworben. Kinesiologisches Taping ist ebenso, was ich gerne unterstützend in der Schmerztherapie anbiete.

Berufsbegleitend werde ich im Juli 2024 die Zusatzqualifikation „Spezielle Schmerzpflege“ abschließen.

Unser Körper ist ein Wunderwerk, wir müssen Ihm zuhören, verstehen und richtig mit ihm umgehen! Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie nicht zu fragen. Für weitere Informationen lesen Sie gerne die Informationsmappe! Im Eingangsbereich befindet sich der Wochenplan mit einer Übersicht der laufenden Kursangebote. Ich hoffe wir sehen uns!

