FACHÜBERGREIFEND 01.11.2026

Bewegung ist Medizin – Bewegung verändert Leben



(c) iStock/fcafotodigital

Warum Körper, Ernährung und Seele gemeinsam den Weg aus chronischen Schmerzen ebnen

Chronische Schmerzen gehören zu den größten gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit. Sie beeinträchtigen nicht nur den Körper, sondern oft das gesamte Leben. Viele Betroffene verlieren nach und nach Vertrauen in ihren eigenen Körper. Aktivitäten, die früher selbstverständlich waren, werden zur Belastung, soziale Kontakte nehmen ab und die Lebensqualität sinkt.

Aus meiner langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit Menschen mit chronischen Schmerzen weiß ich, dass hinter jeder Diagnose ein Mensch mit einer ganz persönlichen Geschichte steht. Schmerz ist niemals nur ein körperliches Symptom. Er betrifft Körper, Geist und Seele gleichermaßen. Deshalb braucht eine erfolgreiche Behandlung einen ganzheitlichen Blick auf den Menschen.

Die moderne Schmerzforschung bestätigt heute, was sich in der Praxis immer wieder zeigt: Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und mentale Gesundheit gehören zu den wichtigsten Bausteinen einer nachhaltigen Schmerztherapie.

Die Wissenschaft ist eindeutig: Bewegung gehört zu den wirksamsten Therapien

In Deutschland leiden etwa 15 bis 20 Prozent der erwachsenen Bevölkerung unter chronischen Rückenschmerzen. Die Folgen reichen von körperlichen Einschränkungen über Arbeitsausfälle bis hin zu psychischen Belastungen.

Die gute Nachricht lautet: Die wissenschaftliche Evidenz ist heute so eindeutig wie nie zuvor. Regelmäßige körperliche Aktivität zählt zu den wirksamsten nichtmedikamentösen Maßnahmen bei chronischen muskuloskelettalen Schmerzen.

Zahlreiche Studien zeigen, dass individuell angepasste Bewegung

- Schmerzen reduziert,
- die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert,
- die Beweglichkeit erhält, • die Lebensqualität steigert und
- das Risiko weiterer Beschwerden senkt.

Dabei ist nicht entscheidend, welche Sportart ausgeübt wird. Entscheidend ist vielmehr, dass Bewegung Freude bereitet und dauerhaft in den Alltag integriert werden kann.

Bereits geringe Mengen regelmäßiger Aktivität entfalten messbare gesundheitliche Effekte. Jeder Schritt zählt.

Warum Bewegung oft so schwerfällt

Trotz der überzeugenden wissenschaftlichen Erkenntnisse fällt vielen Menschen mit chronischen Schmerzen Bewegung schwer. Der Grund liegt häufig im sogenannten Schmerz Vermeidungs-Kreislauf.

Wer über längere Zeit Schmerzen erlebt hat, verbindet Bewegung häufig mit einer Verschlechterung der Beschwerden. Aus Angst werden Aktivitäten reduziert. Dadurch bauen Muskulatur und Ausdauer ab, Beweglichkeit geht verloren und alltägliche Belastungen werden zunehmend schwieriger. Die Folge ist häufig noch stärkere Schmerzen, ein Kreislauf, der sich immer weiter verstärken kann.

Hinzu kommt eine Veränderung des Nervensystems. Das sogenannte Schmerzgedächtnis kann dazu führen, dass selbst harmlose Bewegungen Schmerzen auslösen, obwohl keine neue Gewebeschädigung vorliegt.

Gerade deshalb brauchen Betroffene Zeit, Geduld und eine kompetente Begleitung, um wieder Vertrauen in ihren Körper zu entwickeln.

Bewegung aktiviert die körpereigene Apotheke

Ein besonders spannendes Forschungsgebiet beschäftigt sich mit den sogenannten Myokinen. Dabei handelt es sich um Botenstoffe, die während körperlicher Aktivität von der Muskulatur freigesetzt werden. Diese wirken im gesamten Organismus und besitzen zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften.

Myokine

- wirken entzündungshemmend,
- unterstützen den Stoffwechsel,
- stärken das Immunsystem,
- fördern die Gesundheit von Gehirn und Nervensystem und
- beeinflussen das Schmerzempfinden positiv.

Jede Bewegung setzt somit biologische Heilungsprozesse in Gang. Der Körper verfügt über erstaunliche Selbstheilungskräfte Bewegung hilft dabei, sie zu aktivieren.

Ernährung unterstützt den Heilungsprozess

Ebenso wichtig wie Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung. Viele chronische Schmerzen gehen mit unterschwelligen Entzündungsprozessen einher. Eine entzündungshemmende Ernährung kann diese positiv beeinflussen und den Organismus zusätzlich unterstützen.

Empfehlenswert sind insbesondere

- viel Gemüse und Obst,
- Vollkornprodukte,
- Hülsenfrüchte,
- hochwertige pflanzliche Öle,
- Nüsse sowie
- Omega-3-reiche Lebensmittel wie fettreicher Seefisch.

Dagegen sollten stark verarbeitete Lebensmittel, Zucker und gesättigte Fette möglichst reduziert werden. Eine gesunde Ernährung ersetzt keine Therapie sie ergänzt sie sinnvoll und stärkt die natürlichen Heilungsmechanismen des Körpers.

Körper und Seele beeinflussen sich gegenseitig

Chronische Schmerzen betreffen niemals ausschließlich Muskeln, Gelenke oder den Rücken.

Sie beeinflussen Gedanken, Gefühle, Schlaf, Beziehungen und das gesamte Lebensgefühl.

Anhaltende Schmerzen können Ängste, Erschöpfung oder depressive Verstimmungen fördern. Gleichzeitig verstärken psychische Belastungen häufig das Schmerzempfinden.

Deshalb gehören auch mentale Gesundheit und Selbstfürsorge zu einer erfolgreichen Schmerzbewältigung.

Entspannungstechniken, Atemübungen, Meditation, Achtsamkeit, ausreichend Schlaf, soziale Kontakte und regelmäßige Erholungsphasen können den Stresspegel senken und das Schmerzsystem beruhigen.

Wer lernt, freundlich mit sich selbst umzugehen, stärkt seine Resilienz und unterstützt gleichzeitig seinen Heilungsprozess.

Jeder Mensch braucht seinen eigenen Weg

Kein Mensch erlebt Schmerzen auf dieselbe Weise. Während manche trotz Beschwerden aktiv bleiben, ziehen sich andere aus Angst immer weiter zurück. Beide Reaktionen sind nachvollziehbar.

Chronische Schmerzen entstehen durch das Zusammenspiel biologischer, psychischer und sozialer Faktoren. Deshalb gibt es keine Therapie, die für alle gleichermaßen funktioniert.

Erfolgreiche Schmerztherapie bedeutet immer, individuelle Lösungen zu finden, die zur persönlichen Lebenssituation, zu den eigenen Möglichkeiten und zu den persönlichen Zielen passen.

Fazit

Chronische Schmerzen müssen nicht das Leben bestimmen.

Die Wissenschaft zeigt eindeutig, dass regelmäßige Bewegung eine der wirksamsten Maßnahmen gegen chronische muskuloskelettale Schmerzen ist. Gemeinsam mit einer entzündungshemmenden Ernährung, den positiven Wirkungen der Myokine und einer achtsamen Selbstfürsorge entsteht ein ganzheitlicher Ansatz, der Körper und Seele gleichermaßen stärkt.

Doch hinter allen wissenschaftlichen Erkenntnissen steht eine noch wichtigere Botschaft: Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit, wieder Vertrauen in seinen Körper zu entwickeln.

Nicht durch Perfektion.

Nicht durch Höchstleistung.

Sondern durch den Mut, den ersten Schritt zu machen.

Denn Gesundheit bedeutet weit mehr als Schmerzfreiheit. Sie bedeutet Lebensqualität, Selbstbestimmung und Zuversicht.

Bewegung ist deshalb nicht nur Medizin. Bewegung ist Hoffnung. Und jeder Schritt kann der Anfang eines neuen Weges sein.



Antje Boccatius

Qualitäts- und Praxismanagerin
Durchgangsarztpraxis
Orthospine Magdeburg
Lübecker Straße 32
39124 Magdeburg