



Die DAGST e. V.

ist eine originäre Schmerzgesellschaft und setzt sich seit ihrer Gründung 2002 ausschließlich für eine qualitativ hochwertige Ausbildung in ganzheitlicher Schmerztherapie ein.

Unsere Ziele:

- Bessere Behandlung von Schmerzpatienten durch ganzheitlichen Ansatz
- Berufsbegleitende qualifizierte Schmerztherapie-Ausbildung mit Zertifikat zum Tätigkeitsschwerpunkt „Ganzheitliche Schmerzbehandlung“
- Interaktive Vorträge mit Beteiligung des Auditoriums und Demonstration von Behandlungsverfahren
- Umsetzung der Ergebnisse aktueller Schmerzforschung in die Ausbildung und Therapie
- Intensiver kollegialer Austausch sowie Bildung von interdisziplinären Netzwerken

Deutsche Akademie für ganzheitliche Schmerztherapie e. V.

1. Vorsitzender: Prof. Dr. med. Sven Gottschling (Schriftleitung)
2. Vorsitzende: Dr. med. Birgit Scheytt

Weitere Informationen:

Fortbildungsbüro DAGST
Amperstr. 20A
82296 Schöngesing
Telefon: 08141 318276-0
Fax: 08141 318276-1
E-Mail: kontakt@dagst.de

Redaktion:

Christine Höppner
E-Mail: ch@orgaplanung.de

www.dagst.de

Ein Impuls für mehr Bewegung

Neue Bewegungsmuster für Körper und System

Das erste Heft im neuen Jahr – wenn Sie es in den Händen halten, sind ein paar Monate bereits vergangen und viele Neujahrsvorsätze wieder vergessen. Unter den meistgenannten Vorsätzen geben Deutsche „mehr Bewegung“ an. Und „mehr Bewegung“ ist ja durchaus etwas, was wir uns in vielen Bereichen wünschen würden, sei es beim Wirtschaftswachstum, beim Bürokratieabbau, in der Digitalisierung. In wie vielen politischen und sozialen Bereichen soll nicht „mehr Bewegung“ stattfinden? Und hier wie dort soll Bewegung doch davor schützen, dass es später schmerzt.

Für uns und unsere schmerzgeplagten Patientinnen und Patienten gilt das natürlich ebenso. „Bewegungsförderung“ taucht daher in der Gesundheitspolitik regelmäßig auf, unter anderem mit regelmäßigem und qualitativ hochwertigem Schulsport, was in der Praxis gerne mal an maroden Turnhallen, Lehrermangel und Unterrichtsausfall scheitert. Und auch die gesetzlichen Krankenkassen aktualisieren regelmäßig ihren „Präventionsleitfaden“, wo Bewegung eine zentrale Rolle spielt.

Die übliche Wiederkehr des Vorsatzes zum Jahresbeginn zeigt allerdings, dass die Umsetzung für viele eine große bis unüberwindbare Hürde ist. Der sogenannte „Schweinehund“ ist dabei nur ein Teil des Problems – man muss sich diesen auch leisten können, denn vielen körperlich hart arbeitenden Menschen fehlt nach einem Acht-Stunden-Tag schlichtweg die Kraft, zusätzlich noch Freizeitsport zu machen. Generell reduzieren sich im Alltag unserer Gesellschaft aber auch unsere Möglichkeiten zur Bewegung durch viele Erleichterungen und Errungenschaften wie Haushaltsgeräte, von Spülmaschinen bis Putzrobotern. Der Wunsch, dass alles immer schneller und effizienter erledigt wird, Wege kurz gehalten und Zeit ge-



„Pausen einbauen, Bewegungsmuster abwechseln – das wird in der Schmerztherapie seit Langem gelehrt.“

Dr. med. Birgit Scheytt

Fachärztin für Neurologie,
Psychiatrie und Psychotherapie
Spezielle Schmerztherapie,
Palliativmedizin, Akupunktur

spart werden soll, steht ebenfalls im Gegensatz zu eigener Bewegung.

Da fügt sich ein neuer Trend gut ein, denn immer mehr Medien empfehlen „Bewegungshäppchen“ oder „Movement Snacks“ und meinen damit natürlich auch die „Treppe statt Aufzug“ und „das Auto eine Straße weiter parken“. Aber die Empfehlungen gehen darüber hinaus und zielen auf die explizite Unterbrechung unserer Alltagsroutinen für etwas Außergewöhnliches: Bewegung außerhalb gewohnter Muster.

Also eigentlich etwas, was in der Schmerztherapie seit Langem gelehrt und praktiziert wird: Pausen einbauen, Bewegungsmuster abwechseln. Und den positiven Effekt auf das Gemüt kennen wir auch schon längst: Kurze Bewegungspausen sollen sogar für die Ausschüttung von Glückshormonen sorgen, aber sie können auch ganz einfach die Konzentration wieder erhöhen. Spannend an der Sache finde ich allerdings, dass die Analysen zeigen, wie wichtig Rückwärtsbewegungen sind, also zum Beispiel die Arme nach hinten zu strecken oder die Frontseite zu dehnen. Eigentlich klar, denn unser Alltag spielt sich bewegungstechnisch vor allem vor uns ab, beim Autofahren, bei der

Schreibtischarbeit und Handynutzung. Gezielte rückwärtsgerichtete Ausgleichsbewegungen sollen dagegen helfen.

Ich habe mir gedacht: Kann das nicht auch in der gesellschaftlichen Orientierung sinnvoll sein? Einfach gezielt mal wieder „rückwärts“ statt „vorwärts“ gerichtete Maßnahmen durchführen? Viele Initiativen setzen durchaus da an: Reparaturcafés, Upcycling, regional-saisonale Ernährung – alles Dinge, die früher selbstverständlich waren und daher gar keine eigenen Namen bekamen. Im Privaten sind diese Ansätze für viele in der Tat geeignet, um einen bewussten „Break“ zu erleben – ein Glücksgefühl, wenn etwas auch auf eine ganz andere Art funktioniert.

Aber wäre das auch im größeren Kontext denkbar? Weniger Digitalisierung zum Beispiel? Dann wären womöglich Projekte wie ein E-Rezept gar nicht erst entwickelt worden, obwohl die Papiervariante selbstverständlich im Falle eines Systemausfalls vorgehalten werden muss und für bestimmte Rezeptarten gar nicht gedacht ist. Weniger Orientierung auf wirtschaftliches Wachstum im Gesundheitssystem, stattdessen mehr Orientierung auf Gesundheitsförderung? Mehr Fokus auf Behandlung anstatt auf Bürokratie? Das bleibt wohl ähnlich utopisch wie das Umsetzen regelmäßiger sportlicher Betätigung nach einem Neujahrsvorsatz.

Gleichzeitig können wir als Einzelne bewusste „Rückwärtshäppchen“ in unseren Alltag einbauen, wo es passt, im positiven Sinne eher retro statt rückschrittlich. Schließlich gab es auch im Gesundheitssystem Dinge, die früher schon gut funktioniert haben und durch sogenannten Fortschritt nicht wirklich besser geworden sind!

Mit kollegialen Grüßen

Birgit Scheytt

DAGST-Veranstaltungen



Kursvorschau

Datum	Kursort	Weiterbildung
18.04.2026	Ludwigsburg	„Hands On“ TENS – Indikationen und Anwendung Leitung A. Philipp
06.05.2026	Homburg	Aromatherapie in Schmerz- und Palliativbehandlung Zentrum für altersübergreifende Palliativmedizin und Kinderschmerztherapie

Wir möchten außerdem auf den Frühjahrskongress unserer Partnergesellschaft, des Zentralverbands Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin (ZAEN), hinweisen: der **150. ZAEN-Kongress** findet vom **18.-22.03.2026** in **Freudenstadt** statt.

Weiterhin bieten wir Ihnen den persönlichen Austausch im Videochat an, zu folgenden Themen oder anderen Fragen aus Ihrer Praxis an unsere Expertinnen und Experten.
Wir bitten um Anmeldung per E-Mail (kontakt@dagst.de), damit wir Ihnen den Zugangslink zusenden können.

Termine und Themen

21.04.2026, 16:00-17:00 Uhr	Prof. Dr. Sven Gottschling: Altersübergreifende Palliativmedizin; differenzierte Cannabinoidtherapie
20.05.2026, 16:00-17:00 Uhr	Dr. B. Scheytt: Clusterkopfschmerz und Komorbidität – welche Therapieoptionen gibt es?
10.06.2026, 18:00-19:00 Uhr	A. Philipp: Einordnung der Schmerzchronifizierung ins bio-psycho-soziale Schmerzmodell

Bitte verfolgen Sie die aktuellen Kursangebote auch auf unserer Webseite. Alle Kurse können Sie auch bequem online buchen unter: www.dagst.de. Programmänderung vorbehalten.

