

## Abstract

# Johann Bubritzki

Physiotherapeut

## Schmerz und naturnahe Physiotherapie.

### Fragestellung(en):

Warum sollten naturbasierte Interventionen in die ambulante Schmerztherapie mit einbezogen werden?

Wie kann eine Integration in die physiotherapeutische Praxis gelingen?

### Abstract

Naturnahe Interventionen sind in Deutschland bislang wenig verbreitet. Hingegen gibt es international bereits zahlreiche Ansätze für eine „Physiotherapie draußen“ oder, wie es der dänische Physiotherapeut S. K. Pedersen praktiziert: „Physiotherapie ohne Wände“ ([environmentalphysio.com](http://environmentalphysio.com), 2025). Es gibt gute Evidenz für die positiven Wirkungen naturnaher, alltagsbezogener Interventionen auf Schmerz, Immunsystem, Verbesserung von Herz-, Kreislauf- und Atemfunktion und Stress sowie auf die Umwelt. Gleichzeitig gibt kaum Limitationen, was Diagnosen, Symptome, Altersgruppen o.a. betrifft.

Zudem greifen naturnahe Interventionen Aspekte der planetaren Gesundheit auf. Patient:innen erleben Naturräume als einfach und kostengünstig zugängliche Orte, die ihre Gesundheit fördern und gleichzeitig den Erhalt und Ausbau von Naturräumen als sinnvoll erleben lassen. Durch diese (Rück-)Besinnung auf natürliche Heilkräfte als Ergänzung oder gar Ersatz für medikamentöse Interventionen, können Nebenwirkungen auf Mensch und Umwelt reduziert werden (Deutsche Schmerzgesellschaft o.J., Banerjee & Maric 2021). So kann ein Aufenthalt in der Natur kombiniert mit therapeutischen Übungen beispielsweise die Einnahme von Schmerzmedikamenten bei chronischen Erkrankungen reduzieren (u.a. Steininger et al. 2025, Banerjee & Maric 2021, Martin et al. 2020). Natürlich stellen naturnahe Interventionen keinen grundsätzlichen Ersatz für medizinische Interventionen dar. Dennoch werden in Deutschland zu viele Schmerzmedikamente eingenommen, mit all den negativen Konsequenzen wie Abhängigkeit, Organschädigung, unzweckmäßige Schmerzunterdrückung (u.a.

Deutsche Schmerzgesellschaft o.J.). Es gilt demnach, Umweltbelastungen in der Gesundheitsversorgung durch sinnvolle naturbezogene (Schmerz-)Therapien zu reduzieren und Menschen in Heilungs- und Krankheitsverarbeitungsprozessen zu unterstützen.

Der Vortrag zeigt die Wirkungen von naturnahen Interventionen in der Physiotherapie auf die Schmerz- und Medikamentenreduktion auf und gibt Beispiele für eine „Physiotherapie draußen“. Anhand ausgewählter Fallbeispiele wird die praktische Umsetzung naturnaher Interventionen praxisnah erläutert und deren Ergebnisse systematisch aufgearbeitet. Zudem geht der Vortrag auf die dadurch zu erreichenden Umweltentlastungen ein, was wiederum positive wirtschaftliche, soziale sowie ökologische Effekte nach sich zieht.

## Literatur:

Banerjee, S., & Maric, F. (2021). Mitigating the environmental impact of NSAIDs - physiotherapy as a contribution to One Health and the SDGs. *European Journal of Physiotherapy*, 25(1), 51–55.  
<https://doi.org/10.1080/21679169.2021.1976272>

Deutsche Schmerzgesellschaft (o.J.): Schmerzmittel und ihre Gefahren. Unter: <https://www.schmerzgesellschaft.de/patienteninformationen/medizinische-schmerzbehandlung/schmerzmittel-und-ihre-gefahren>, am: 27.11.2025.

Martin S, Tallian K, Nguyen VT, van Dyke J, Sikand H. (2020). Does early physical therapy intervention reduce opioid burden and improve functionality in the management of chronic lower back pain? *Ment Health Clin*. 2020 Jul 2;10(4):215-221. doi: 10.9740/mhc.2020.07.215. PMID: 32685332; PMCID: PMC7337997.

Pedersen, S. K. (2025, 3. Oktober). A clinic without walls | Environmental Physiotherapy Association. <https://environmentalphysio.com/2025/10/03/a-clinic-without-walls/>

Steininger, M.O., White, M.P., Lengersdorff, L. et al. (2025). Nature exposure induces analgesic effects by acting on nociception-related neural processing. *Nat Commun* 16, 2037 (2025). <https://doi.org/10.1038/s41467-025-56870-2>