Weg aus dem Schmerz: „Ich habe gelernt, achtsamer mit mir umzugehen!" Magdeburger des Jahres berichtet über seine Erfahrungen mit der Schmerztherapie in der Helios Fachklinik Vogelsang-Gommern

Chronische Schmerzen können das gesamte Leben verändern und haben nicht nur körperliche Auswirkungen. Wie schwer dieser Weg sein kann, berichtet der 60-Jährige Holger Paech, bekannt als ´Magdeburger des Jahres`. Nach jahrelangen Beschwerden fand er schließlich Hilfe in der tagesklinischen Schmerztherapie der Helios Fachklinik Vogelsang-Gommern.

Begonnen hat alles mit einer Knieverletzung Ende 2018. Nach mehreren Eingriffen, Rehabilitationsmaßnahmen und anhaltenden Schmerzen verschlechterte sich Holger Paechs Gesundheitszustand zunehmend. „Die Schmerzen gingen irgendwann gar nicht mehr weg. Ich konnte kaum noch längere Strecken laufen und selbst einfache Bewegungen fielen schwer", erinnert sich Holger Paech. Hinzu kamen psychische Belastungen. „Nicht nur der Körper wurde krank. Ich war erschöpft, genervt und habe Bewegung teilweise komplett vermieden, weil die Schmerzen alles überlagerten."

„Ich habe hier nicht nur Behandlung, sondern echte Unterstützung erfahren"
Nach ersten stationären Aufenthalten entschied Holger Paech sich Anfang dieses Jahres für die Behandlung in der Tagesklinik – eine Erfahrung, die für ihn zum Wendepunkt wurde. „Die vier Wochen Tagesklinik waren beinahe wie ein Urknall", sagt er rückblickend. „Wir waren eine feste Gruppe und haben voneinander gelernt. Es tat gut zu merken, dass man mit seinen Schmerzen nicht allein ist."
Auch die enge Betreuung durch das multiprofessionelle Team habe ihn beeindruckt. „Ich habe schon viele medizinische Stationen erlebt. In Vogelsang hatte ich erstmals das Gefühl, dass nicht nur meine Schmerzen behandelt werden, sondern der Mensch insgesamt im Mittelpunkt steht ", berichtet der 60-Jährige Patient.

Die behandelnde leitende Oberärztin Ingrid Harnisch-Lentze der Schmerztherapie erklärt: „Chronische Schmerzen betreffen häufig weit mehr als nur einzelne Körperregionen. Deshalb verfolgen wir in unserer Schmerztherapie einen ganzheitlichen Ansatz. Neben der medizinischen Behandlung spielen psychologische Gespräche, Bewegungstherapie, Ernährungsberatung, tiergestützte Therapie und alltagspraktische Strategien eine wichtige Rolle."

Gerade diese Kombination und die sogenannte „Booster-Woche", einige Wochen nach Abschluss der Behandlung in der Fachklinik, hat für Holger Paech den entscheidenden Unterschied gemacht. „Das war enorm hilfreich. Ich konnte reflektieren: Was ist hängen geblieben? Was aus der Therapie funktioniert im Alltag wirklich?" Auch innovative Therapieangebote wie die Kältekammer halfen Holger Paech spürbar. „Mein Knie fühlte sich zeitweise fast wie ausgewechselt an. Ich habe regelrecht auf den Schmerz gewartet – und er blieb aus."
Für die leitende Oberärztin Harnisch-Lentze zeigt dieses Beispiel, wie individuell Schmerztherapie wirken kann: „Es geht nicht darum, von heute auf morgen schmerzfrei zu sein. Unser Ziel ist es, Menschen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie ihren Alltag wieder aktiver und selbstbestimmter gestalten können."

Anderen Betroffenen empfiehlt Holger Paech ausdrücklich, Hilfe anzunehmen. „Man muss ausprobieren, was einem guttut. Für mich war die tagesklinische Schmerztherapie genau richtig, weil sie intensiver und nachhaltiger war. Vor allem aber hatte ich endlich das Gefühl, wirklich gesehen und verstanden zu werden." Chronische Schmerzen bestimmten über Jahre den Alltag des gebürtigen Berliners. Heute blickt der als „Magdeburger des Jahres 2025" für sein soziales Engagement ausgezeichnete 60-Jährige mit neuer Zuversicht nach vorn.
Für Holger Paech hat sich der Weg in die Tagesklinik gelohnt. Die Schmerzen sind zwar nicht vollständig verschwunden, sein Umgang damit hat sich jedoch grundlegend verändert. „Ich habe wieder mehr Struktur, mehr Energie und vor allem neue Perspektiven gewonnen. Dafür bin ich dem gesamten Team und meiner familiären Unterstützung sehr dankbar."

Schmerztherapie in der Fachklinik
Die multimodale Schmerztherapie der Helios Fachklinik Vogelsang-Gommern richtet sich an Patientinnen und Patienten mit langanhaltenden oder wiederkehrenden Schmerzen.
Die teilstationäre interdisziplinäre multimodale Behandlung findet in eigens dafür geschaffenen Therapieräumen statt. Neben Gruppenbehandlungen mit maximal 8 Patienten sind auch Einzelbehandlungen und -gespräche vorgesehen. Ein Vorteil der teilstationären Therapie liegt in der wohnortnahen Betreuung ohne notwendige stationäre Aufnahme. Die Patienten werden am Abend nach der Behandlung wieder in ihr häusliches Umfeld entlassen. Für Patienten aus der Umgebung stellt die Tagesklinik ein Shuttle zur Verfügung.
Die Fachklinik biete neben der teilstationären auch die stationäre und ambulante Schmerztherapie an.
Kontakt für Betroffene: Tel.: (039200) 67-846 |E-Mail: vgm.tagesklinik@helios-gesundheit.de

Bildunterschrift: v.L. Holger Paech und die behandelnde leitende Oberärztin Ingrid Harnisch-Lentze.

Fotocredit: Helios Kliniken

Helios verbessert mit dem Clusteransatz die medizinische Qualität für Patienten, indem Kompetenz gebündelt und das Netzwerk intensiviert wird. Zum Cluster Magdeburg gehören die Helios Bördeklinik, die Helios Klinik Jerichower Land, die Helios Klinik Köthen und die Helios Fachklinik Vogelsang-Gommern.

Mit 160 Betten ist die Fachklinik spezialisiert auf Rheumatologie, Orthopädie und Schmerztherapie. Jährlich werden über 5.500 stationäre und 8.000 ambulante Patienten behandelt. Neben drei OP-Sälen bietet die Klinik ein modernes Therapiezentrum, eine Kältekammer und ein Bewegungsbad. Seit vielen Jahren unterstützt die Fachklinik den Breiten- und Spitzensport in Sachsen-Anhalt und steht vielen Sportlern als Gesundheitspartner in medizinischen Belangen zur Seite.

In Deutschland betreibt Helios mehr als 80 Kliniken, rund 200 Medizinische Versorgungszentren (MVZ), sechs Präventionszentren und 30 arbeitsmedizinische Zentren. Helios behandelt im Jahr 2025 rund 5,6 Millionen Menschen in Deutschland, davon mehr als 4 Millionen ambulant. Seit seiner Gründung setzt Helios auf messbare, hohe medizinische Qualität und Datentransparenz und ist bei über 90 Prozent der Qualitätsziele besser als der bundesweite Durchschnitt. In Deutschland beschäftigt Helios rund 80.000 Mitarbeitende. Helios steht mit 35 eigenen Bildungszentren für Aus-, Fort- und Weiterbildung im Gesundheitswesen. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.
Fresenius Helios ist der führende private Gesundheitsdienstleister in Europa und versorgt mit insgesamt rund 130.000 Mitarbeitenden bei Helios in Deutschland sowie Quirónsalud in Spanien und Lateinamerika in rund 140 Kliniken sowie zahlreichen ambulanten Einrichtungen jährlich etwa 27 Millionen Menschen. Zusammen mit Fresenius Kabi, Anbieter von Gesundheitsprodukten für kritisch und chronisch Kranke, gehört Fresenius Helios zum Gesundheitskonzern Fresenius.

Pressekontakt:
Rebecca Jahn
Clusterleitung Marketing, Kommunikation und Technologien
Helios Kliniken im Cluster Magdeburg

Mobil: (0151) 45 79 61 63
E-Mail: rebecca.jahn@helios-gesundheit.de

Stand Mail 2026