

FRANK PUDEL

Frank ist ehemaliger Rettungsassistent, Sportmasseur und Mentaltrainer. Heute kümmert er sich ausschließlich um Menschen mit akuten oder chronischen Schmerzen.

„Och, das dauert, bis wir die Schmerzen (vielleicht) irgendwann im Griff haben!“, prophezeiten ihm die Fachärzte selbst vor einigen Jahren. Schmerzen und dauern? Das hört kein Schmerzpatient gern und Frank, das aktive Energiebündel, schon gar nicht. Es muss eine andere und vor allem schnellere Lösung geben, so seine Überzeugung. Da sie im Außen nicht zu finden war, blieb nur eines: Er bündelte seine eigenen Kenntnisse aus Rettungsmedizin, Massage und Mentaltraining in neuer Form und vollzog das Schmerzfrei-Happyend ohne fremde Hilfe – dynamisch schnell natürlich, wie er sich das in den Kopf gesetzt hatte.

Und dann war da ja noch die Sache mit der Gletscherspalte. In einer solchen steckte er auch schon fest. „Wir schaffen es nicht!“, ertönte es über ihm. Seine Kameraden kriegten ihn keinen Zentimeter nach oben. Und so hing er da sieben Meter tief – gesichert zwar, doch bis Rettungsmannschaften vor Ort sein konnten, hätte es locker drei Stunden gedauert.

Frank, nur in kurzer Hose und T-Shirt bekleidet, hatte also zwei Möglichkeiten: Ewig warten und dabei höllisch frieren, vielleicht sogar erfrieren? Oder sich auf die eigenen mentalen und körperlichen Kräfte besinnen. Man ahnt schon, wie das hier ausging. Warten und leiden ist einfach nicht sein Ding. Daher befreite er sich aus der Gletscherspalte allein (und schnell!).

Seine Mission: Jedem sollten einfache, effektive Methoden offenstehen, sich bei Akutschmerzen selbst helfen zu können. Diese Methoden und Tipps gibt er heute allen seinen Klienten zur praktischen Selbsthilfe im Alltag mit auf den Weg.