



**GESUNDHEIT**

# SCHMERZ, lass nach!

**Ganze 700 000 Menschen leiden in der Schweiz an chronischen Schmerzen! Egal, welchen Weg Sie einschlagen, um Ihre Höllenqualen zu lindern: Wichtig ist, Ihren Schmerzen raschmöglichst den Garaus zu machen!**

Von Marie-Luce Le Febvre

Jeder 10. Mensch in unserem Land kann ein Klage-Lied davon singen: Chronische Schmerzen sind ein Martyrium. Und sie sind viel verbreiteter als landläufig angenommen: Auch wenn sie sich vor Schmerzen krümmen, leiden zahlreiche Betroffene lieber im stillen Kämmerlein, um nicht als Simulant abgestempelt zu werden. So begeben sich schätzungsweise nur 50 Prozent der Patienten in ärztliche Behandlung. Die andere Hälfte wagt kaum, über ihre Beschwerden zu sprechen, isoliert sich.

Dauern die Schmerzen länger als drei Monate, weil sie nicht oder ungenügend behandelt werden, sprechen Experten von chronischem Schmerz. Am häufigsten sind Rücken-, Gelenk- und Kopfschmerzen sowie Osteoporose, Rheuma und Nervenschmerzen (siehe Grafik auf Seite 33).

Die Krux mit dem chronifizierten Leiden: Ein unbehandelter Dauerschmerz verändert früher oder später die Nervenzellen. Die Nervenimpulse selbständigen sich und melden dem Gehirn Schmerzen, wo in Tat und Wahrheit vielleicht keine mehr sind. Die Zelle hat eine Art Schmerzgedächtnis entwickelt. Die Folge: Selbst leichte Reize wie Berührungen, Wärme oder Wettereinflüsse können qualvoll empfunden werden.

Um diese chronische Fehlleitung zu stoppen, gibt es nur eines: Die plagende Schmerzleitung muss unterbrochen werden (siehe Interview mit Dr. H.-L. Keller auf Seite 32).

## Operation machte es schlimmer

Eine mehrjährige Schmerzkariere hinter sich hat auch Liselotte Basler (65) aus Zürich. Die pensionierte Bankangestellte: «Wenn ich morgens aufstand, fühlte ich mich wie eine alte Frau. Vor lauter Schmerzen wusste ich gar nicht mehr, wo es mir in Wirklichkeit weh tat.»

Angefangen hatte alles 1996, als sich ein «Unglück» ans andere reihte: Ihr zweiter Mann, der ihre grosse Liebe war, starb. Darauf verlor sie ihre Arbeit bei der Bank, und zu guter Letzt liess sie wegen einer Diskushernie (Bandscheibenvorfall) eine Operation über sich ergehen, die fehlschlug: «Es ging mir mieser als vorher. Die Chirurgen haben meinen Arm verhunzt». Ich konnte ihn nicht mehr in die Höhe heben und litt nun – nebst meinen Rückenschmerzen – ununterbrochen an Schulterschmerzen.» Die passionierte Puppenbastlerin war so behindert, dass sie überhaupt nicht mehr kreativ tätig sein konnte. Besonders demütigend empfand sie die Ärzte, die sie nicht ernst nahmen und sie als Simulantin hinstellten: «Sie haben jedesmal eine andere Krankheit.»

Was die Ärzte in fünf Jahren nicht schafften, löste die Thera-



**NELLA MARTINETTI (56)**

Sie leidet an Fibromyalgie (weichteilrheumatische Beschwerden). Gegen die unerträglichen Schmerzen nahm sie auch Morphium – und wurde kurzzeitig davon abhängig. Jetzt muss sie lernen, mit den chronischen Schmerzen umzugehen.



**CAROLINE KENNEDY SCHLOSSBERG (44)**

Die dreifache Mutter leidet an Arthritis. Verkrümmte Finger, entzündete und geschwollene Gelenke machen ihr ein normales Leben unmöglich. Schmerzmittel darf sie nur ab und zu einnehmen. Die inneren Organe sind bereits zu stark davon angegriffen und könnten sonst ihren Dienst versagen.

## Wie kann ich Schmerzen im Alter vorbeugen?

Wollen Sie mit hoher Lebensqualität alt werden und möglichst wenig Schmerzen haben? Dann lohnt es sich, bereits in jungen Jahren vorzubeugen:

- Betreiben Sie mindestens zweimal pro Woche Ausdauersport. Sinnvoll sind Joggen, Walking, Schwimmen oder Radfahren. Schon ein ausgiebiger längerer Waldspaziergang ist gut für Kreislauf und Bewegungsapparat.

- Bei Rückenschmerzen sind eine frühe Mobilisierung, Bewegung und die Wiederaufnahme der sozialen und beruflichen Aktivitäten das A und O, damit die Schmerzen nicht chronisch werden.

- Was Sie in frühen Jahren für Ihre Knochen und Ihre Knochenstabilisierung tun, schützt in späteren Jahren vor Osteoporose. Hände weg von Fast food und Light-Getränken – sie schaden den Knochen.