Schmerz, lass nach...

Autor(en): **Wirz, Hans**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2009)**

Heft 1

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818773

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

ABNUTZUNG_Je älter wir werden, desto häufiger plagen uns Schmerzen. Beim einen Menschen hier, beim anderen dort. Denn der Körper nützt sich im Lauf der Jahre ab. Trotzdem muss Schmerz nicht einfach Schicksal sein. Was können Sie tun?

SCHMERZ, LASS NACH...

Text//**HANS WIRZ**

Schmerz ist zunächst vor allem Fühlsache: Es tut weh. Hinzu kommt, zweitens, das Gefühl. Es begehrt auf, lamentiert, reklamiert, will nicht wahrhaben, dass der Körper Verlust und Schwäche signalisiert. Schliesslich steigt Angst auf.

Der Mensch ist nicht nur ein Körper, sondern in erster Linie eine Persönlichkeit. Und diese will durchhalten oder resigniert, wenn der Schmerz dauerhaft zu werden droht. Da die innere Einstellung nicht nur die Gemütslage bestimmt, sondern auch grossen Einfluss hat auf unsere körperlichen Aktionen, ist es sinnvoll, besser verstehen zu lernen, was im Körper passiert.

Schmerz muss sein

Schmerz ist ein Ausruf: Hallo, da gibt es einen Engpass! Wie sollte der Körper uns denn sonst warnen, wenn irgendwo etwas nicht mehr stimmt? Die Ursache des Schmerzes kann unbedeutend sein, beispielsweise wenn wir zu viel gegessen haben und der Magen momentan nicht mehr will. Oder wenn uns der Föhn für einige Stunden blockiert. Aber Schmerz kann auch etwas Ernsthaftes signalisieren.

Schmerzen beeinflussen das ganze Denken und Fühlen. Ein Mensch mit chronischen Schmerzen wird ein anderer Mensch – einer, der sich häufig nicht verstanden fühlt.

So entsteht Schmerzinformation

Ob ein kleines Wehwehchen oder ein grosses Ereignis, der Schmerzmechanismus ist immer derselbe: Die im ganzen Körper verteilten Schmerzrezeptoren (Nervenenden) nehmen einen Schmerzreiz wahr. Ursache ist beispielsweise eine heisse Herdplatte. Der Impuls wird zum Rückenmark weitergeleitet, das augenblicklich einen Schutzreflex auslöst – zum Beispel den, die Hand blitzartig von der Herdplatte zurückzuziehen. Danach gelangen die Schmerzsignale ins Gehirn, wo sie als Erfahrung gespeichert werden.

Was bei chronischen Schmerzen passiert

Flacht aktueller Schmerz bei kurzzeitigen Ereignissen relativ schnell wieder ab, signalisiert dagegen der chronische Schmerz eine anhaltend wirksame «Fehlerquelle» im Körper. Mehr noch: Der Schmerz verselbstständigt sich und kann zu einer eigenen Krankheit werden. Dabei ist diese Art von Schmerzempfindung eigentlich unnötig, denn das Gehirn weiss ja längst, dass beispielsweise Gelenke unter Rheuma leiden, also entzündet sind. Nichtsdestotrotz beeinflussen chronische Schmerzen das ganze Denken und Fühlen der Patienten. Ein Mensch mit chronischen Schmerzen wird deshalb ein anderer Mensch – einer, der sich häufig nicht verstanden fühlt.

Auch wenn sich Schmerz nicht immer wegtherapieren lässt: Versucht werden sollte es auf jeden Fall. Es ist heute selbstverständlich, dass alles Mögliche getan wird, Schmerz mindestens zu lindern. Es gibt Fachpersonen, die helfen können. Alle brau-

Schmerzen und Abnützung gehören zum menschlichen Körper wie Risse und Verwitterung zum harten Holz eines Baumes.

chen dazu möglichst präzise Angaben. Eine gute Idee ist es deshalb, ein Schmerztagebuch zu führen, in das jeder auftretende Schmerz eingetragen wird.

Vorsicht Nebenwirkung

Synthetisch hergestellte Mittel kommen in der klassischen Schulmedizin zum Einsatz und wirken, indem sie den Schmerz abblocken; er wird dann im Gehirn nicht mehr wahrgenommen. Es gibt Schmerzmittel, die unmittelbar am Ort des Geschehens wirken. Beispielsweise an den Zähnen. Andere, starke Analgetika, wirken zentral, also direkt im Zentralnervensystem, im Gehirn und im Rückenmark. In der Regel haben synthetisch hergestellte Medikamente Nebenwirkungen.

Es kann deshalb sinnvoll sein, zuerst natürliche Mittel einzusetzen. Auch natürliche Heilmittel können aber Nebenwirkungen haben. Es ist deshalb in jedem Fall angezeigt, sich von Fachpersonen beraten zu lassen.

//TIPPS FÜR DEN BESSEREN UMGANG MIT SCHMERZEN

> Warten Sie nicht zu, wenn Schmerzen plagen. Lassen Sie sie abklären.
> Wärme entspannt und fördert die Durchblutung. Kälte wirkt entzündungshemmend – beides kann richtig sein.
> In Schmerzkliniken sind die Abklärungsmöglichkeiten und das Angebot an Linderungsmöglichkeiten für chronische Schmerzen am grössten.
> Ziehen Sie sich nicht zurück, auch wenn es sehr wehtut, sondern suchen Sie fachliche Unterstützung und menschliche Kontakte.
> Suchen Sie im Internet oder in der Bibliothek Informationen zum Thema.
> Lassen Sie nicht zu, dass Schmerz – als Angst oder als Realität – Ihr Leben zu dominieren beginnt. Akzeptieren Sie ihn als Teil Ihres Lebens und richten Sie Ihr Leben nach dem aus, was Sie erfreut.

Foto: Pixelio