

Montag, 02. März 2009 10:56 Uhr

URL: <http://www.wiesbadener-kurier.de/region/wiesbaden/wiesbaden-extra/6307133.htm>

## WIESBADENER KURIER

WIESBADEN EXTRA

---

### "Dem chronischen Schmerz vorbeugen!"

02.03.2009 - WIESBADEN

Von Angelika Eder

#### Reihe Verständliche Medizin im Rathaus lockt überwiegend jüngeres Publikum

Acht Millionen Deutsche leiden unter chronischen Schmerzen. Demgemäß groß war das Interesse am Patientenforum unter dem Thema "Schmerz, lass nach!" Als erster der vier Referenten informierte der niedergelassene Sportmediziner Dr. Marco Gassen über Rückenschmerzen und deren vielfältigen Ursachen.

85 Prozent der Fälle sind übrigens alten wie neuen Studien zufolge "ohne organische Ursache". Die individuelle Diagnose sei nur möglich durch Zusammentragen und Auswerten zahlreicher Fakten und Beobachtungen. Dazu zählten die Untersuchung der Anatomie des Patienten einschließlich Funktionsprüfungen, der Körperhaltung, innerer Organe, des Stoffwechsels, Verhaltens und emotionaler sowie sozialer Faktoren. Nur so lasse sich klären, ob jemand unter anderem Kraft- und Koordinationstraining benötige, Stressabbau oder Akupunktur.

Akupunktur kann helfen

Letztere hilft laut Dr. Michael Germann, Arzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur und TCM, besonders Jüngeren mit Gelenk-, Muskel-, Bänderproblemen sowie gegen Kopfschmerzen und in bestimmten Fällen von Migräne. Auch Kinder profitierten davon, sofern sie keine Angst vor den "ultradünnen Nadeln" hätten, bei Allergien, Ekzemen, Brechdurchfall und anderem. Je früher man damit beginne, umso erfolgsversprechender sei es laut German, denn ein chronischer Schmerz lasse sich schwerer bekämpfen.

Ob man eben diesem vorzubeugen vermag, war das Thema von Dr. Liliana Tarau. Den Schmerz erklärte die Ärztin für Anästhesiologie und spezielle Schmerztherapie, Schmerz- und Palliativzentrum Wiesbaden, "als Prozess mit materieller Grundlage": Bei den Veränderungen brenne sich nicht nur auf der Großhirnrinde eine Art Bild ein, vielmehr beginne das bereits im Rückenmark und setze sich im Hirnstamm und Thalamus fort. Deshalb versuche man,



Chronische Schmerzen: Acht Millionen Menschen in Deutschland leiden darunter. Archiv/dpa

dieses Bild unter anderem mit zentral wirkenden Medikamenten zu beeinflussen und rückgängig zu machen.

Positiv denken

Leider werde die Chronifizierung, die etwa bei Gürtelrose oder Phantomschmerz sehr früh beginnen könne, oft nicht rechtzeitig erkannt. Dabei spielten neben der Zeit auch psychologische und soziale Faktoren eine Rolle sowie mangelnde Absprachen behandelnder Ärzte. Deshalb forderte die Medizinerin Kollegen und Patienten auf, möglichst rasch einen Spezialisten hinzuzuziehen, sofern der Schmerz nach der ersten Behandlungsmethode nicht verschwinde.

Was man tun kann, wenn der Schmerz bereits chronisch ist "und man den Kopf oben halten und nicht nur Medikamente nehmen will", erklärte Diplompsychologe und Psychotherapeut Karl-Wilhelm Höffler, Rehaklinik Aukammtal. Um sich nicht unterkriegen zu lassen, solle man statt ewigem - und einsam machendem - Jammern andere Stressfaktoren möglichst abbauen, sich verstärkt den positiven Seiten des Lebens zuwenden und täglich selbst etwas Gutes tun. Insgesamt gilt es laut Höffler, "mit dem Schmerz das Leben neu zu entdecken".

---

© Verlagsgruppe Rhein-Main 2009

Alle Rechte vorbehalten | Vervielfältigung nur mit Genehmigung der Verlagsgruppe Rhein-Main