

SchmerzLOS

AKTUELL



2/2014



Trostlos im Schmerz -
können Schmerzpatienten Glück erleben?

Akutschmerz-Behandlung mit Hindernissen -
eine Patientengeschichte

Lebensqualität für Schmerzpatienten -
kann Humor sie verbessern?

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

unser neues Heft beschäftigt sich diesmal im Schwerpunkt mit der Lebensqualität von Schmerzpatienten. Kann es ein zufriedenes, ausgewogenes und glückliches Leben mit chronischem Schmerz geben? Fällt „Glück“ vom Himmel, oder müssen wir auch etwas dazu tun? Lesen Sie dazu den Artikel von Nils und Jochen Leifeld, denen ich an dieser Stelle für ihre Arbeit danken möchte. Dr. Jochen Leifeld ist Neurochirurg und arbeitet als niedergelassener Schmerztherapeut in Rendsburg. Nils Leifeld, sein Sohn, ist angehender Journalist und studiert in Hamburg.

Ebenso greifen wir in diesem Heft einen echten „Fall“ auf, den uns ein Mitglied berichtet hat. Immer noch gibt es eine unzureichende Versorgung von Schmerzpatienten und überforderte Ärzte, die ihre Patienten und deren Beschwerdeschilderungen nicht ausreichend ernst nehmen. SchmerzLOS e. V. setzt sich für Sie ein. Schildern Sie uns gern Ihren Fall! Wir fordern, dass die Nöte von Schmerzpatienten ernst genommen werden und dass in der Versorgungspolitik ein rasches Umdenken einsetzt.

Eine anregende Lektüre wünscht

H. Norda

Impressum

Herausgeber: SchmerzLOS e. V. Lübeck
Vereinigung aktiver Schmerzpatienten
Am Waldrand 9a 23627 Groß Grönau
fon 04509 – 879 308 fax 04509 – 879 309
M@il: info@schmerzlos-ev.de
www.schmerzlos-ev.de
Vereinsregister: Lübeck, VR 3401 HL
Redaktion: Heike Norda
Layout: Hartmut Wahl

Akutschmerzbehandlung mit Hindernissen – eine Patientengeschichte



Uns erreichte die Leidensgeschichte eines Mitglieds, diese macht deutlich, welche Hindernisse die aktuelle Versorgungssituation im Gesundheitswesen darstellen. Besonders deutlich wird, dass Schmerzen als Symptom viel ernster genommen werden müssen und rechtzeitig eine Diagnostik erfolgen sollte.

Unser Mitglied schreibt:

„Seit Anfang Dezember 2013 hatte ich Schmerzen am Innenknöchel des linken Fußes. Da die Schmerzen immer stärker wurden und die Stelle anschwellte und rot war, hatte ich Angst, es könnte eine Thrombose werden. Nach etwa einer Woche ging ich zu einem Chirurgen, der auch Venenspezialist ist. Er diagnostizierte keine Thrombose und verordnete Salbe und einen Kompressionsstrumpf.

Da die Schmerzen immer schlimmer wurden, ging ich Anfang Januar 2014 zum Orthopäden. Er meinte, es könne eine Sehnenentzündung sein und verordnete Einlagen, Knöchelsocke, Salbe und Tabletten. Meine Hausärztin empfahl Quarkwickel. Danach konsultierte ich wieder den Orthopäden, weil ich kaum noch auftreten konnte und aufgrund der Schmerzen schlecht schlief. Die Röntgenuntersuchung erbrachte keinen Befund. Der Fuß wurde getappt.

Anfang Februar ging ich erneut zum Orthopäden, weil die Schmerzen nicht auszuhalten waren. Er spritzte ein leichtes Schmerzmittel. Nach drei Tagen bat ich ihn um eine Kortison-Spritze, die allerdings auch keine Schmerzerleichterung brachte. Er überwies mich zur MRT. Durch die Schonhaltung hatte ich nun auch Hüft- und Rückenprobleme.

Einen MRT-Termin zu bekommen war eine Odyssee: Zunächst hieß es, dass dieser erst in 6 Monaten möglich sei. Durch intensive Bemühungen habe ich einen MRT-Termin Ende Februar bekommen.

Mitte März hatte ich dann einen Termin bei einem Fuß-Chirurgen. Dieser diagnostizierte eine gerissene Sehne und empfahl dringend eine OP. Durch die Schonhaltung hatte sich auch die Statik des Fersenbeins verschoben. Anfang April erfolgte dann die OP. Es wurden die Sehne, das Fersenbein und der Hallux Valgus operiert. Ich musste nach der OP Gehstützen benutzen und für 3 Monate einen Therapie-Stiefel tragen.

Meiner Meinung nach hätte es kein so schwerwiegender Eingriff werden müssen, wenn meine Beschwerden ernster genommen worden wären und frühzeitig eine weiterführende Diagnostik (MRT) durchgeführt worden wäre. Einen frühzeitigen MRT-Termin habe ich nur bekommen, weil ich mich intensiv durch viele Telefonate gekümmert habe. Was passiert mit Patienten, die dazu nicht in der Lage sind?“

SchmerzLOS e.V. setzt sich für die Schmerzpatienten in Deutschland ein und hat Forderungen an verschiedene Entscheidungsträger formuliert, z.B. an Gesundheitspolitiker, Krankenkassen, und Kassenärztliche Vereinigungen. Wir berichten im nächsten Heft.

Trostlos im Schmerz - können Schmerzpatienten Glück erleben?

Nils und Jochen Leifeld, Flensburg/Rendsburg



Was ist der Schlüssel zu einem glücklichen Leben? Seit Menschen Gedenken, mindestens seit der Antike, sind das vor allem Reichtum, Macht und Ehre, Gesundheit und ein langes Leben. Und schon vor Tausenden von Jahren setzte dem die philosophische Klugheit entgegen: Nicht in Ruhm, Reichtum und Besitz, nicht in Gold und in Herden, sondern allein in der Seele und in der seelischen Haltung sei

der Schlüssel zu einem glücklichen Leben zu finden. Ziel ist danach vor allem die Heiterkeit des Gemüts, die in Windstille und Ruhe die Seele ihr Leben verbringen

lässt. Um 300 v.Chr. gingen in der griechischen Antike mit Epikur die Reflexionen zum Thema Lebensglück (Eudaimonia) so richtig los. Seine Betrachtungen sahen jedes Lebewesen beständig in Zuständen, die entweder schmerzhaft oder lustvoll seien oder eine Mischung aus beiden. Jedes Lebewesen erstrebe natürlicherweise sein seelisches Wohlbefinden, genannt "Lust" und meide den Schmerz - so gut es gehe. Neben dem körperlichen Schmerz gäbe es auch den mentalen - nämlich Ängste und trübe Gedanken.

Zur Ataraxie, zum gelungenen Leben ohne äußere oder innerliche Unruhe, gehöre neben körperlicher Schmerzfreiheit auch die seelische Freiheit von Unruhe und Verwirrung. Lust meint dabei nicht die Lust des Schlemmers, sondern „SchmerzLOS“igkeit des Körpers und Freiheit von Verwirrung für die Seele. Epikur's gesamtes philosophisches Bemühen ging dahin, die Möglichkeiten, Grenzen und Gefährdungen eines harmonischen körperlichen Selbstempfindens zu bestimmen, die Möglichkeit seelisch-geistiger Unerschütterlichkeit (ataraxia) und Heiterkeit aufzuweisen und Verhaltenstipps zu geben, um körperlichen Schmerz oder beängstigende Gedanken zu neutralisieren bzw. zu überbieten.

Wer weist den Weg zum gelungenen, glücklichen, "lustvollen" Leben? „Do good, be good“, würden die einen nun sagen, „lebe, liebe, lache“, die anderen. Kant würde

Das Glück im Leben hängt von den Gedanken ab, die man hat.

sagen: Handle so, wie du auch gern behandelt werden würdest. Die Ausgangsfrage beschäftigt schlaue Menschen mindestens seit der Antike. Zahllose Werke sind dazu verfasst worden, wieso also noch ein Text? Ganz einfach, weil das Thema Lebensführung nichts an Aktualität eingebüßt hat und weil es gerade für chronische Schmerzpatienten mindestens so entscheidend ist wie gute Schmerzmedikamente. Es scheint so, als ob gerade die heutige Zeit uns Menschen in diesen Fragen ratloser zurücklässt als je. Wie kommt das? Warum haben wir vielfach diesen jahrtausendealten Kompass verloren? Wieso handeln Menschen nicht nach den Maximen, die seit tausenden Jahren bekannt sind, um glücklich zu sein? Ist Glückseligkeit so schwer? Gelten heutzutage andere Gesetze zum persönlichen Glück als noch in antiker Vorzeit, als nach den Griechen auch die Römer intensiv dem vermeintlichen Geheimnis der *vita beata* auf den Grund gingen? Wie kann ich glücklich leben - trotz meiner Schmerzen, glücklicher wenigstens als heute?

Eigentlich scheint alles doch ganz einfach. Ein chinesisches Sprichwort besagt, „glücklich ist, wer sich dafür hält“. Und schon der römische Kaiser Aurel wusste: „Das Glück im Leben hängt von den Gedanken ab, die man hat“. Viele Menschen verzweifeln an Dauerschmerz und Dauerstress und an Minderwertigkeitsgefühlen, an Überforderungen und Ängsten und Unsicherheiten. Was dabei allzu gerne übersehen

wird: der Anteil von Selbstverantwortung für Traurigkeit und Verzweiflung! Ein Schlüssel zu einem freieren positiveren Lebensalltag liegt in der Änderung der eigenen Einstellungen und Gedanken. Sie sind es, die für unsere Gefühle verantwortlich sind und nicht umgekehrt. Zu diesem Thema hat die Psychotherapeutin und Autorin Doris Wolf zahlreiche äußerst hilfreiche Bücher verfasst, die als Hilfe zur Selbsthilfe dienen sollen.^[1]Gemeinsam mit ihrem Partner Rolf Merkle widmet sie sich unter anderem auch dem großen Thema der depressiven Verstimmungen, welches in den letzten Jahren ja immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt ist.

Eine positive Einstellung zum Leben und zu sich selber ist enorm wichtig auf dem Weg zum persönlichen Glück. Doch es sind auch scheinbar unbedeutende Dinge wie ein geruhvoller Schlaf, wie ausreichende Bewegung oder eine gesunde Ernährung, die zur erfolgreichen Lebensführung dazugehören. Nicht erst seit heute weiß man, dass sich Körper und Geist gegenseitig beeinflussen. Wie will man sich gute Gedanken und Einstellungen zulegen, wenn man den ganzen Tag schlapp und unausgelastet ist? Zwischen sechs und acht, auf keinen Fall weniger als fünf Stunden Schlaf sind nach

**Der Schlüssel zu einem freieren positiveren Lebensalltag
liegt in der Änderung der eigenen Einstellungen und Gedanken.**

landläufiger Auffassung für eine gesunde Lebensführung unabdingbar. Wer dann noch dreimal die Woche sportlichen Aktivitäten nachgeht und bei seiner Ernährung auf ausreichend frisches Obst und Gemüse und wenig Fleisch achtet, ist absolut auf der sicheren Seite. Natürlich gibt es immer Menschen, die weniger als fünf Stunden die Nacht schlafen, sich nur von Pizza ernähren und rauchen wie ein Schlot und dennoch topfit wirken, doch das ist wirklich die Minderheit. Wer sich selber etwas Gutes tun will und auf dem Weg nach dem eigenen großen Glück nachhelfen will, sollte sich zwingend an die obigen Ratschläge halten.

Aber gehen wir noch einmal zurück zum Anfang. Jedes Zeitalter hat für die Menschen Möglichkeiten und Hindernisse bereitgehalten. Im Laufe der Zeit haben sich die Lebensumstände aber gerade in unserem westlichen abendländischen Kulturkreis maßgeblich verbessert. Heute geht es nicht mehr darum, sich tagtäglich für den Erhalt der eigenen dürftigen Existenz abzurackern. Niemand verhungert mehr auf der Straße. Der Sozialstaat ist angehalten, niemanden zurückzulassen. Schulbildung, Unterhalt und ein mehr oder weniger adäquater Lebensstandard für jeden sind längst selbstverständlich gewordene sozialpolitische Errungenschaft. Dennoch plagen sich Menschen landauf, landab mit ungeheuren Problemen herum, oftmals mit emotionalen Problemen. Neue Entwicklungen bergen immer auch das Potenzial für neue Krankheiten.

Im 21. Jahrhundert sind es nicht Typhus und Cholera, die menschliche Existenzen bedrohen, sondern neuartige Krankheitsbilder wie Burn-Out oder Depressionen. Letztere hat es zwar zeitlebens gegeben, nur stehen sie „dank“ einer immer durchstrukturierteren perfideren globalisierten Arbeitswelt im Fokus wie nie zuvor. Hohe Anforderungen im Beruf, wenig Zeit für sich selbst, Stress, Konkurrenten im Wettbewerb des Alltagslebens an jeder Ecke, vergebene Chancen, noch mehr Stress... Der Dauerlauf im Hamsterrad muss irgendwann auch den stärksten Hamster aus der Bahn werfen.

Grundsätze der Lebensführung - mögen sie auch noch so alt sein - haben nach wie vor Bestand. Probleme kommen und gehen, aus alten werden neue, neue Zeiten, neue Probleme. Soweit so schlecht. Ansätze zur Lösung von Problem und zum Ausgang aus der Tristesse gelten immer noch. An diesem Punkt kann man wieder die Brücke zur

Es braucht nicht viel, um ein menschliches Individuum glücklich zu machen. Es reicht oftmals nur eine minimale Änderung des Blickwinkels auf ein Problem.

Psychotherapie und Verhaltensforschung schlagen. Es braucht nicht viel, um ein menschliches Individuum glücklich zu machen. Und es reicht oftmals nur eine minimale Änderung des Blickwinkels auf ein Problem, um die Welt mit anderen Augen zu sehen. Der Trick ist, sich gar nicht erst zum Hamster machen zu lassen. Sich gar nicht erst in ein „metaphorisches Laufrad“ zwingen zu lassen.

Es ist ratsam, sich auf elementare Basiselemente einer glücklichen Existenz zurückzubedenken. Oder sie sich wenigstens in einem Moment der Stille einmal anzulesen. Die Liste an brauchbarer Literatur und konstruktiven Nachschlagewerken ist schier endlos. Von antiken Philosophen wie Epikur, Platon oder Seneca über klassische Dichter wie Goethe und Schiller bis hin zu Schriftstellern der Moderne reicht die Bandbreite all derer, die aus der Perspektive ihrer Lebenswelt hinaus kluge Dinge über das Leben und das Glück formuliert haben. Von diesen Persönlichkeiten kann man viel lernen und sich abschauen. Alle diese klugen Köpfe propagieren keinen radikalen Lebenswandel auf dem Weg zum Glück, sondern betonten stets nur, sich auf die wesentlichen und elementaren Dinge im Leben zu fokussieren und ihnen Beachtung zu schenken.

So schrieb der römische Philosoph Seneca in seinem Werk *De vita beata*, was übersetzt so viel wie *Vom glückseligen Leben* heißt: „Ein Leben sei glückselig, wenn es mit seiner Natur in Einklang steht. Dies könne nur erreicht werden, wenn der Geist gesund und kräftig sei. Dazu müsse all jenes, das den Geist in seiner Eigenart bedroht,

verbannt werden. An die Stelle dieser hinfälligen Oberflächlichkeiten trete dann gleich bleibende Freude und eine Harmonie der Seele.“[\[2\]](#)

Seneca lehnte als Stoiker und Anhänger der stoischen Geisteshaltung jeglichen weltlichen Besitz ab. Dies ist mit den hinfälligen Oberflächlichkeiten gemeint. Für ihn stand ein ausgereifter und gesunder Verstand an allererster Stelle. Nach Ansicht der Stoiker war ein solcher Verstand das einzige, was einem Menschen wirklich eigen sei und nicht genommen werden könne. Viel Geld, große Anwesen und teure Kleidung seien alle vergänglich und somit überflüssig und einem glücklichen Leben hinderlich. Auch wenn Seneca auf die heutige Zeit übertragen mit solch radikalen Forderungen nicht mehr zeitgemäß ist, behält er doch Recht im Kern seiner Argumentation. Auch im 21. Jahrhundert ist eine echte Freundschaft, eine gesunde Beziehung, eine treue Partnerschaft mit keinem Geld der Welt aufzuwiegen und durch nichts zu ersetzen. Teure Sportwagen, prächtige Villen und dergleichen sind nicht die Schlüssel zum glücklichen Leben. Schlüssel sind vielmehr die elementaren Dinge wie Gesundheit, Freundschaft und Aufrichtigkeit.

Lebensfreude heißt, überall hinzuhorchen, alles ausprobieren, immer offen für Neues sein, Risiken eingehen und den Mut haben, sich zu verwirklichen.

Auch Johann Wolfgang Goethe fragte nach gesunder Lebensführung. Im Rahmen seines umfangreichen Werkes kam er unter anderem zu der Erkenntnis, dass wir Menschen in der Welt von Anfang an äußerlich bedingt seien, dass wir den Hindernissen und Unwägbarkeiten, die uns umgeben, vom ersten bis zum letzten Atemzug ausgeliefert seien. Er betont aber auch, dass uns stets die Freiheit geblieben sei, sich so zu entwickeln, dass wir mit dieser äußerlichen Weltordnung in Einklang und Harmonie leben.[\[3\]](#) Das ist gemeint mit dem Hamster, der sich gar nicht erst in sein Laufrad begibt.

Die Welt solle laut Goethe nicht als drohendes Gegenüber angesehen werden, sondern vielmehr als Gegenüber, auf das man sich um des eigenen Friedens willen einlassen müsse. Lebensfreude heißt für ihn, überall hinzuhorchen, alles auszuprobieren, immer offen für Neues zu sein, Risiken einzugehen und den Mut haben, sich zu verwirklichen. Goethe bezeichnet das Leben auch als das Gespräch mit der Erde. Treffender kann man es nicht formulieren.

Im Laufe der Jahrhunderte haben sich natürlich nicht nur die Lebensumstände stark verändert, sondern auch die Sichtweise auf ein möglichst glückliches Leben hat sich erheblich entfernt von ihrem antiken Ideal. Gegenwärtig bedeutet Glück für viele Menschen schlicht und ergreifend die permanente Befriedigung von Bedürfnissen, krasser noch: Glück heißt Konsum! Täglich danach zu leben, der sinnlichen Lust und

dem persönlichen Genuss in jedweder Form nachzueifern, ist der praktizierte Hedonismus des 21. Jahrhunderts. Was im Barock mit Parolen wie *Carpe diem* und *Memento mori* seinen Anfang nahm, findet so seine Fortsetzung in der Konsumgesellschaft. Käuflicher Genuss. Aus heutiger Sicht sind danach diejenigen am glücklichsten, die am hartnäckigsten dem Genusserleben hinterherjagen. Je intensiver und lustvoller der Genuss ist, desto besser. Kann man von einem glücklichen Leben sprechen, solange am Ende des Tages die Lust größer gewesen ist als die Unlust?

Übertragen auf die Ausgangsfrage, wie ein glückliches Leben heute auszusehen hat, könnte das beispielsweise bedeuten, dass wir uns möglichst von allem (für den Moment einmal) freizumachen versuchen, was Unmut bereitet, Stress oder Kummer,

Speziell für Schmerzpatienten ist es dabei enorm wichtig, das eigene Schicksal zu akzeptieren und sich zum eigenen Schmerzleiden zu bekennen.

Streit und Zorn. Dafür werden "wohltuende" Beschäftigungen in den Vordergrund gerückt, das, was "Spaß" macht eben, etwa sexuelle Aktivitäten oder etwa ein ausgiebiger Spaziergang in der frischen Luft, ein gutes Buch, Baden im Meer oder ein heißes Wannenbad, eine Massage oder leckeres Essen oder Freunde treffen...

Nicht alles sind teuer vermarktete Konsumgegenstände, oft sind es nur Kleinigkeiten. Es gibt so viele Dinge, die Genuss bereiten. Nur vergessen wir im Stress des Alltags immer wieder, diesen nachzugehen und berauben uns dadurch wichtiger Teile unserer Lebenskraft. Was nützt einem Geld, das man nicht ausgibt; was nützt einem Zeit, die man im Stress verbringt?

Speziell für Schmerzpatienten ist es dabei enorm wichtig, das eigene Schicksal zu akzeptieren und sich zum eigenen Schmerzleiden zu bekennen. Ein offener Umgang mit Problemen ist immer besser als sich hinter der Fassade der eigenen Leiden zu verstecken. Nach der Akzeptanz kommt dann die Frage, was ich machen kann, um trotzdem glücklich zu sein. Wer an diesem Punkt angelangt ist, befindet sich bereits auf einem sehr guten Weg. Prinzipiell ist es von enormer Wichtigkeit, sich trotz der Einschränkungen, denen man unterliegt, Ziele zu setzen. Nur wer Ziele und Träume hat, kann etwas erreichen. Wie lange es dauert, diese Ziele zu erreichen, ist erst einmal sekundär. Ein weiterer Aspekt beim Streben nach Glück ist immer auch ein gesundes Maß an Geduld.

Für Schmerzpatienten gelten die obigen Ratschläge für ein gesundes Leben noch mehr als für schmerzfreie Menschen. Regelmäßige Bewegung, gezielte Entspannung und ein gesunder Schlaf können bei chronischem Schmerz wahre Wunder bewegen. Hierbei handelt es sich also um absolute Pflichtübungen auf dem Weg zum Glück.

Man darf allerdings auch nicht den Fehler machen, Höchstleistungen von sich zu erwarten. Auch ein kleiner Schritt ist ein Schritt nach vorne und ist gerade bei Menschen mit speziellen Einschränkungen im Alltag als doppelt achtenswert anzusehen. Neben der sportlichen Betätigung ist ein freier Kopf auch wichtig, um sich gesund und gut zu fühlen. Hier könnte es helfen, die tagtäglichen Erfahrungen in einem Tagebuch niederzuschreiben und so eine gewisse Distanz zwischen sich und die Gedanken zu bringen.

Zu guter Letzt ist noch zu betonen, wie wichtig gerade für Schmerzpatienten Teamarbeit ist - anstatt sich mutterseelenalleine durchzuschlagen... Zu diesem Team können nicht nur die eigene Familie oder ein guter Freundeskreis oder die Selbsthilfegruppe gehören, sondern auch der eigene Arzt oder Therapeut. Geteiltes Leid ist bekanntlich halbes Leid. Wer sich also regelmäßig und in gutem Vertrauen mit seinen Therapeuten bespricht und über Probleme und Möglichkeiten berät, die "Profis" als Helfer für das eigene „Besieg-den-Schmerz-Team“ ansieht, der kann daraus gewaltige Kraft schöpfen! Es gibt nichts Gutes - außer man tut es...

[1] Wolf, Doris: *Gefühle verstehen, Probleme bewältigen*, Mannheim 2011

[2] Seneca, L. Annaeus: *Dialogi*, Oxford University Press, USA 1977

[3] Schipperges, Heinrich: *Die Kunst zu leben*, Münster 2001



Wir wünschen allen Lesern einen sonnigen und erholsamen Urlaub

Zehn Tipps für Schmerzpatienten

1. **Akzeptiere** Deinen eigenen Schmerz, so gut es geht.
2. Übernimm Du selbst **Verantwortung** und werde aktiv in eigener Sache - etwa Übungen durchzuführen, Entlastungen im Haushalt oder auf der Arbeit zu organisieren, auch mal "nein" zu sagen.
3. Setze Dir **Ziele**, entwickle den einen oder anderen guten Vorsatz für Dich oder sogar einen ganzen Aktionsplan.
4. Gehe dabei **Schritt für Schritt** vor, kein überhastetes Tempo, vielmehr im richtigen Tempo, „step by step“ und auch mal mit Pausen - und beobachte und notiere Deine Fortschritte. Doch sei geduldig mit Dir selbst.
5. Werde **körperlich aktiv**, dehne Dich und habe keine Angst, dass sportliche Betätigung Dir schaden könnte. Jede Art von körperlicher Bewegung ist hilfreich, je mehr sie Dir Spaß macht, desto eher. Und: Bewege Dich nicht mit Höchstleistung, sondern mäßig, aber regelmäßig.
6. Lasse Dich **anregen**, Deinen Geist von Neuem inspirieren. Ablenkung tut gut und alles, was Spaß macht, Tapetenwechsel auch, Reisen, Lesen vielleicht oder Freunde treffen. Auch gute Küche ist nicht zu verachten.
7. **Entspanne** Dich und halte Balance im Leben, auch auf angemessene Ruhephasen kommt es an. Höre auf die Ruhe oder höre vielleicht Musik oder gehe in den Garten oder spazieren oder in die Sauna, ins Kino, in Deinen Hobbyraum oder meditiere vielleicht, tanze, mache Atmungsübungen oder Pilates oder Yoga. Bloß keine nagende Langeweile, sonst lieber mal ab in die Wanne.
8. Führe **Tagebuch**, vor allem statt über Schmerzen über Deine Fortschritte, auch was es Gutes gab, Erfreuliches und Schönes an diesem Tag und was in Erinnerung bleiben soll.
9. Sorge für **erholsamen Schlaf**, möglichst mit regelmäßigen Aufsteh- und Zubettgehzeiten, bleibe nicht zu lange in den Federn, wenn möglich kein Nickerchen tagsüber, nicht zu viel abends noch essen oder trinken und vor allem kein Coffein oder Alkohol, nachts helles Licht meiden und das Bett zu nichts anderem nutzen als zum Schlafen, den Tag abends ruhig ausklingen lassen. Lege Dir vielleicht ein regelmäßiges Zubettgehritual zu.
10. Suche und akzeptiere **Unterstützung**, arbeite vertrauensvoll mit Arzt und Therapeut und mit den vertrauten Ansprechpartnern in Praxis und Klinik zusammen und natürlich mit Freunden und Angehörigen und halte einen Zettel mit Rufnummern von Ansprechpartnern "für den Fall der Fälle" bereit, ein Netzwerk für den Notfall - weil Rückschläge ganz sicher mal wieder kommen werden (aber ebenso sicher auch wieder gehen!).

Lebensqualität für Schmerzpatienten

Gibt es wirklich eine befriedigende Lebensqualität für Schmerzpatienten?

Wenn durch adäquate, multimodale und interdisziplinäre Maßnahmen der Schmerz eines Menschen auf ein annehmbares Maß sinkt, und die Betroffene dann noch befähigt werden, sich in einem sozial ausgewogenen Umfeld zu bewegen, kann eine Lebenszufriedenheit einsetzen.



Kann Humor die Lebensqualität verbessern?

Die positiven Wirkungen von Lachen und Humor ist unbestritten. Ein Hintergrund könnte sein, dass dadurch die Endorphin-Ausschüttung aktiviert und muskuläre Spannungen gelöst werden, so dass sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene Einflüsse genommen werden. So findet eine Ablenkung statt, der Schmerz kann besser kontrolliert werden und die Schmerztoleranz erhöht sich.

Eine Schweizer Studie zeigte, dass Menschen, die eine Hand in Eiswasser hielten, dies deutlich länger aushielten, wenn sie währenddessen einen Film mit Monty Python oder dem Komiker Emil sahen. „Die erhöhte Schmerztoleranz war auch bei einer Nachmessung 20 Minuten nach dem Lachen noch vorhanden“, so Prof. Willibald Ruch, Ordinarius für Persönlichkeitspsychologie an der Universität Zürich. „Humor kann gezielt als kognitive Technik eingesetzt werden, zum Beispiel im Sinne einer Ablenkung, um den Schmerz zu kontrollieren und die Schmerztoleranz zu erhöhen.“ Es bleibt abzuwarten, wie Schmerzkliniken diese neuen Aspekte in ihr Therapiekonzept einbauen.

Beim Lachen betreibt der Körper Hochleistungssport: Vom Gesicht bis zum Bauch sind beim Lachen fast 300 verschiedene Muskeln beteiligt. Allein der "Lachmuskel", der Zygomaticus, spannt 15 Gesichtsmuskeln an, darunter die des Tränensacks, so dass wir Tränen lachen können. Bei einem richtigen Lachanfall pressen die Bauchmuskeln die Luft mit einer Geschwindigkeit von 100 Stundenkilometern hinaus. Die Atmung geht um ein Vielfaches schneller und die Lunge nimmt rund drei- bis viermal so viel Sauerstoff auf wie gewöhnlich. Dabei wird der Brustkorb teilweise schmerzhaft gezerzt und das Zwerchfell hüpfte. Die schnellere Atmung regt dabei den Blutfluss an - das macht das Lachen so gesund. Mediziner haben zudem festgestellt, dass durch das Lachen mehr T-Zellen aktiviert werden und so das Immunsystem gestärkt wird. Allerdings nur, wenn man echt und herzlich lacht. Nach herzerreißendem Lachen kommt der Körper wieder zur Ruhe. Nach der großen Muskelanspannung und der inneren Massage durch das vibrierende Zwerchfell sind die Muskeln nun gut durchblutet und entspannt. Die Entspannung geht sogar über das Körperliche hinaus, denn so ein Lachanfall baut Stresshormone ab. Über einen Witz zu lachen, ist schon äußerst komplex: Der erzählte Witz gelangt zunächst über das Ohr ins Hörzentrum, von da geht es weiter in das Zentrum für Sprachverständnis, wo er analysiert wird. Jetzt wird er von der linken in die rechte Hirnhälfte geschleust, dabei wird abgeglichen, ob sich Emotion und Inhalt entsprechen. Stimmen Emotion und Inhalt nicht überein, findet das Gehirn den Witz witzig und es stimuliert den Körper zum Lachen. Für die vollbrachte Schwerstarbeit belohnt sich das Hirn schließlich selbst mit der Ausschüttung von Glückshormonen. Die können selbst Schmerzen dämpfen.

Quelle: BR-Wissen

Zum Üben hier schon mal einige Beispiele:

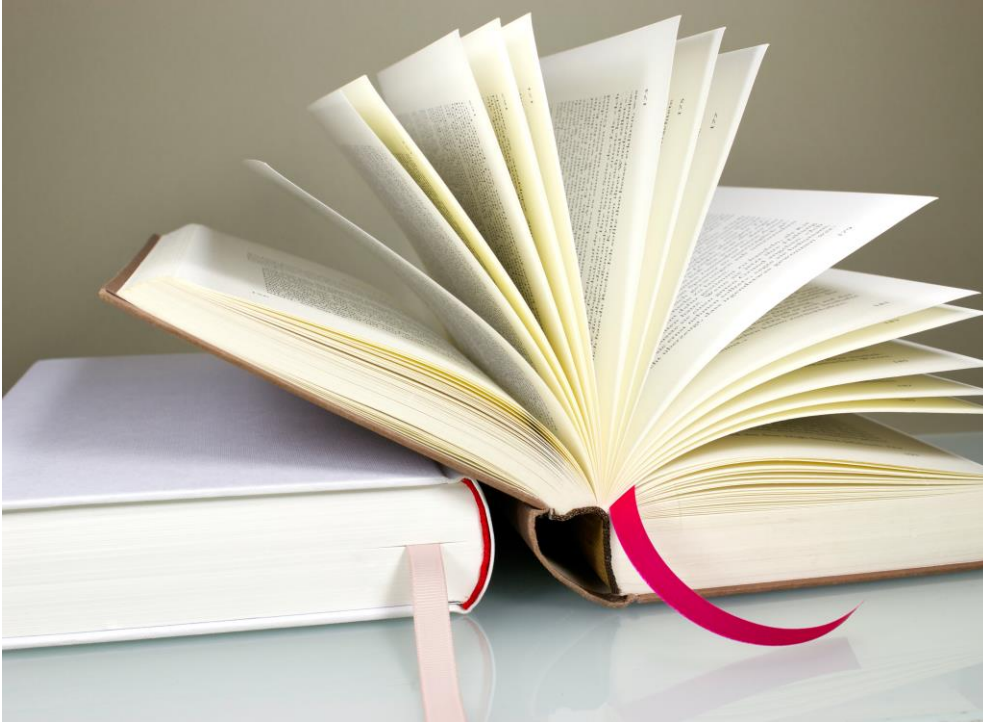
Zwei Vertreter prahlen in der Kneipe. „Ich verkaufe schon seit zehn Jahren Kühlschränke an die Eskimos!“ – „Na und? Ich verkaufe seit zwanzig Jahren Kuckucksuhren.“ – „Toll, das kann doch jeder.“ – „Naja, ich verkaufe pro Uhr noch zwei Säcke Vogelfutter.“

Ein Mann ruft bei der Polizei an: „Jemand hat seinen Müll vor meinem Haus abgeladen!“ Der Polizist verspricht, den Fall zu untersuchen. Nach einer Weile ruft er zurück: „Ich habe im Gesetzbuch nachgelesen. Der Fall verhält sich so: Wenn sich innerhalb von sechs Monaten niemand meldet, dürfen Sie die Sachen behalten!“

Oder schauen Sie auf unserer Website unter
www.schmerzlos-luebeck.de/home/lach-therapie/

Buchtipps: Für Sie gelesen

C. Fox und C. Schmidt; Herausgeber Dr. med. Reinhard Thoma:



Medizinische Trainingstherapie bei chronischen Schmerzen. Für den Alltag trainieren durch Training im Alltag. Med. Wiss. Verlagsgesellschaft, Berlin 2013, ISBN 978-3-95466-060-3, 19,95 €

Die Autoren arbeiten als Sporttherapeuten und med. Trainingstherapeuten

im Algesiologikum München.

Die Therapie von Patienten mit chronischen Schmerzen ist anspruchsvoll - für die Therapeuten genauso wie für die Patienten selbst. Nicht zuletzt aufgrund von negativen Erfahrungen in der Vergangenheit entstehen oft Missverständnisse, Ängste und gar Hemmnisse in der Therapie, die frühzeitig erkannt, angesprochen und grundlegend geklärt werden müssen. Dieses Buch bietet den Patienten einen gezielten Zugang in die medizinische Trainingstherapie bei chronischen Schmerzen und eine Hilfestellung, die ihnen näher bringt, warum das Training an sich zwar einfach, aber der Weg bis zum regelmäßigen Üben so schwer ist. Das Buch erklärt, warum Patienten mit chronischen Schmerzen keine Bedenken vor gezielten Bewegungen haben müssen. Es bietet geeignete Einstiege zum Training aller grundmotorischen Fähigkeiten und nützliche Hinweise zu einer gezielten Fortführung der erlernten Übungen. Zudem wird verständlich erklärt, warum es Situationen gibt, bei denen ein alleiniges körperliches Training nicht mehr ausreicht und wann die medizinische Trainingstherapie in ein multimodales Konzept eingebunden werden sollte. Für viele Patienten ist die multimodale Therapie eine der besten Möglichkeiten, dauerhaft etwas gegen chronische Schmerzen zu unternehmen.

Rückenschmerzen: 40 Millionen Fehltage im Jahr

Rückenschmerzen sind und bleiben die Volkskrankheit Nr. 1 in Deutschland. Die Statistik zeigt es: 2013 war jeder 12. Beschäftigte in Deutschland wegen der Rückenschmerzen krank geschrieben. Aus dem aktuellen Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse (TK) geht hervor, dass die 40 Millionen Fehltage auf die große Anzahl der Betroffenen und die oft sehr lange Erkrankungsdauer zurückzuführen sind. Die Dauer der Krankschreibungen liegt im Schnitt bei 17,5 Tagen und damit fünf Tage über dem Gesamtdurchschnitt aller Erkrankungen.



Vorstandsvorsitzende der TK, Dr. Jens Baas, bei der Vorstellung des Gesundheitsreports in Berlin.

Da das Durchschnittsalter in den Betrieben deutlich steige, plädiert die TK für mehr betriebliches und individuelles Gesundheitsmanagement. Dazu gehört insbesondere der Rehabilitationssport, der von vielen Einrichtungen angeboten wird. .

Ebenfalls bewährt hat sich nach Auffassung der TK das Modellprojekt „Zweitmeinung Rücken“. Im Rahmen dieses Projektes können sich Versicherte vor einer geplanten Rücken-OP eine zweite Meinung von einem anderen Arzt einholen. Dabei wurde in 80 Prozent der Fälle den Patienten von der Operation als Behandlungsmethode abgeraten. Dadurch konnten Krankenhausaufenthalte vermieden und Gelder eingespart werden. Vor allem aber wurden den Patienten möglicherweise nicht notwendige Operationen mit all ihren Risiken erspart.

SchmerzLOS e.V. hat verschiedene Bewegungsangebote, wie Gruppengymnastik, Wassergymnastik oder Nordic Walking. Über eine Rehasportverordnung können diese Angebote kostenlos in Anspruch genommen werden.

2015: Gesetzliche Krankenkassen wollen flächendeckende Zusatzbeiträge erheben



Alle 50 Millionen Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen müssen nach Einschätzung des Spitzenverbands der Krankenkassen im kommenden Jahr Zusatzbeiträge zahlen. Die zuletzt immer weiter angestiegenen Reserven der gesetzlichen Krankenkassen sinken bereits in diesem Jahr von 30,1 auf 26,7 Milliarden EURO. Gleichzeitig sinkt der Beitragssatz 2015 durch die Gesundheitsreform der Bundesregierung von 15,5 auf 14,6 Prozent. Den Versicherungen ist es möglich, prozentual vom Einkommen abhängige Zusatzbeiträge zu erheben. Nach vorsichtigen Schätzungen sollen die Zusatzbeiträge bei 0,9 Prozent liegen und damit die Beitragssenkungen in gleicher Höhe in etwa ausgleichen. Schultern müssen die Mehrkosten allein die Arbeitnehmer, denn der Beitragsanteil der Arbeitgeber wurde vom Gesetzgeber gedeckelt.

Forderung: Facharzt für Schmerzmedizin

Der Deutsche Ärztetag, der im Mai stattfand, rückte die Probleme der Schmerzpatienten in den Fokus: Es gibt immer mehr Menschen mit chronischen Schmerzen, aber die Versorgung ist unzureichend. Weil die Bedarfsplanung sich an Facharztgebieten orientiert, gehen die Patienten mit chronischen Schmerzen leer aus. Der Begriff „Spezielle Schmerztherapie“ ist eine Zusatzbezeichnung. Einen Facharzt für Schmerzmedizin gibt es noch nicht. Experten schätzen, dass für die etwa zwei Millionen schwer chronifizierten Schmerzpatienten eine qualifizierte Schmerztherapie benötigt wird. Bei gut 1000 Schmerzpraxen in Deutschland sind das etwa 2000 in hohem Maße chronifizierte Schmerzpatienten pro Schmerztherapeut. Das ist ungefähr das Siebenfache des jetzt verfügbaren Angebots.

Wenn es Fachärzte für Schmerzmedizin gibt, gäbe es für diese auch eine Bedarfsplanung der jeweiligen Kassenärztlichen Vereinigungen. Angesichts der Tatsache, dass die Deutschen immer älter werden, wird dieses Problem in Zukunft noch drängender auf uns alle zukommen. Es darf nicht weiter hingenommen werden, dass Schmerzpatienten sich mit einer unzureichenden Versorgung begnügen müssen. SchmerzLOS e.V. wird zusammen mit den ärztlichen Fachgesellschaften und Verbänden daran arbeiten, dass diese Situation verbessert wird. Und wir rechnen dabei auch mit Ihrer Unterstützung.

Schmerzbewältigung durch Bewegung



Früher waren die Menschen täglich zehn bis zwölf Stunden körperlich aktiv. Heute beschränkt sich unsere Aktivität auf 20 bis 25 Minuten. Unsere Vorfahren legten täglich mehr als 20 Kilometer zurück. Heute liegt das tägliche Laufpensum eines Deutschen gerade mal bei 1.000 Schritten – das sind knapp 800 Meter.

Ohne Bewegung kann der Mensch aber nicht leben. Das Herz-Kreislauf-System und die über 200 Muskeln, die unser Skelett zusammenhalten, müssen beansprucht werden, um funktionstüchtig zu bleiben. Körperliche Aktivität fördert die Durchblutung der Organe, stärkt das Herz, kräftigt die Muskulatur, reguliert Blutfett- und Zuckerwerte und erhöht die Knochendichte. Zudem gelangt mehr Sauerstoff ins Gehirn, und der Austausch von Botenstoffen wird verbessert. Die Gedächtnisleistung steigt, denn es bilden sich mehr und aktivere Nervenverbindungen. Der Körper baut Stresshormone ab und produziert das Glückshormon Endorphin. Bewegung hat also jede Menge positive Auswirkungen auf den Körper und Geist und damit auf unsere Gesundheit.

Sport kann man bis ins hohe Alter treiben. Doch die Realität sieht anders aus: Nur 15 Prozent einer befragten Bevölkerungsgruppe ab 60 Jahre bewegen sich regelmäßig. Als Gründe gegen Aktivität nennen Senioren ihre Krankheiten und andere körperliche Beeinträchtigungen. Doch es gibt sehr wohl Bewegungsmöglichkeiten – auch für chronische Schmerzpatienten. In angemessenem Umfang wirkt sich Bewegung positiv auf den Krankheitsverlauf aus. Gemeinsam mit Ihrem Arzt können Sie herausfinden, welche körperliche Aktivität für Sie geeignet ist und wie viel Bewegung ihnen guttut.

Bewegungstherapie erhöht die Schmerzschwelle

Für Patienten mit Rückenschmerzen ist regelmäßige Bewegung unverzichtbar. Schonung und Bettruhe sind kontraproduktiv, da sie eine Chronifizierung der Schmerzen begünstigen.

Bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen sollte die Bewegungstherapie Bestandteil der interdisziplinären Behandlung sein. Ziel dieser Therapie ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit wieder herzustellen und vor allem auch das Vertrauen in die eigene körperliche Belastbarkeit zu stärken. Konkret zielt die

Bewegungstherapie
Beweglichkeit und
allgemeine Fitness zu
systematisches
chronischen
Schmerzschwelle
Patienten spüren
Es ist aber auch zu
ersten Zeit durch die
Muskeln, Bändern
Verstärkung der
Wichtig für den
dass die
regelmäßig über
durchgeführt wird.
erreichte körperliche

Bewegung steigert das Wohlbefinden

Wer sich regelmäßig bewegt, tut auch seinem Geist Gutes. Durch körperliche Aktivität werden im limbischen System, dem Gefühlszentrum des Gehirns, vermehrt positive Botenstoffe wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin ausgeschüttet. Der Körper baut Stresshormone schneller ab, und das Wissen über die eigene Leistungsfähigkeit stärkt das Selbstwertgefühl.

darauf ab, Kraft, Ausdauer, Koordination sowie die verbessern. Durch ein Training wird die bei Schmerzen erniedrigte wieder erhöht, die folglich weniger Schmerzen. beachten, dass es in der ungewohnte Belastung von und Gelenken zu einer Schmerzen kommen kann. langfristigen Erfolg ist es, Bewegungstherapie einen langen Zeitraum Denn nur so kann die Belastbarkeit und

Leistungsfähigkeit erhalten werden. Anzuraten ist die Teilnahme an Rückenschulkursen oder bei Gymnastikgruppen im Rahmen des Rehabilitationssports. SchmerzLOS e.V. bietet die Möglichkeit zur Teilnahme an Gruppen für Trockengymnastik, Wassergymnastik, Nordic Walking oder auch Herzsport. Für die Rehasportteilnahme ist eine besondere Verordnung (Muster 56) erforderlich, die jeder niedergelassene Arzt ausstellen kann. Nach der Bewilligung durch die Krankenversicherung berechtigt diese Verordnung für ein Jahr zur kostenlosen Teilnahme an der jeweils gewählten Sportart.

Aus dem Vereinsleben

Selbsthilfegruppe Freiburg

Diese Gruppe trifft sich an jedem 3. Mittwoch im Monat um 18 Uhr im Universitätsklinikum Freiburg, Breisacher Straße 64, Neurozentrum, 1. OG, Konferenzraum 6.

Informationen und Anmeldung bei SchmerzLOS e.V. unter fon 04509 - 879 308.

Selbsthilfegruppe Neumünster



Diese Gruppe wurde im Jahr 2004 gegründet und feiert in diesem Jahr ihr 10jähriges Jubiläum. Am Samstag, den 20. September, wird vormittags im FEK in Neumünster ein Patientenforum veranstaltet. Bis jetzt sieht die Planung vor, dass es drei Vorträge geben wird: „Schmerz im Alter – ein unterschätztes Problem?“, „Was machen wir mit dem Schmerz, und was macht der Schmerz mit uns?“ sowie einen Vortrag über alternative Behandlungsmöglichkeiten mit der

Rückenmarksstimulation (SCS). Die Referenten sind Dr. Klaus Wittmaack, Schmerztherapeut am FEK in Neumünster, Dr. Wolfgang Wabbel, Schmerztherapeut am Lubinus-Clinicum in Kiel und Dr. Dirk Rasche, Oberarzt und Neurochirurg am UKSH, Campus Lübeck. Außerdem wird es Info-Stände der Selbsthilfegruppen aus Neumünster geben, die „Doktorspieler“ werden in den Pausen auftreten und auch „Hermann“ wird anwesend sein. Lassen Sie sich überraschen! Eine Anmeldung ist wegen der begrenzten Plätze unbedingt erforderlich und kann jetzt erfolgen bei Heike Norda, Tel: 04321-53331.

Neue Satzung

Die bei der außerordentlichen Mitgliederversammlung am 18.10.2013 beschlossene Vereinssatzung wurde am 13.05.2014 beim Registergericht in Lübeck eingetragen und damit rechtswirksam. Vereinsmitglieder können die neue Satzung schriftlich anfordern.

Beim 1. Nationalen Schmerzforum, das die Deutsche Schmerzgesellschaft (DSG), die größte wissenschaftliche europäische Schmerzgesellschaft, im September in Berlin ausrichtet, ist ein Vorstandsmitglied von SchmerzLOS e.V. eingeladen, um aus Sicht der Patienten Fragen und Statements abzugeben. Damit wir Sie als unsere Mitglieder in Berlin gut vertreten können, teilen Sie uns bitte Ihre Sorgen, Wünsche und Anregungen mit. Schreiben Sie uns oder senden Sie uns ein M@il an info@schmerzlos-ev.de.

Am Waldrand 9a
 23627 Groß Grönau
 fon 04509 – 879 308
 fax 04509 – 879 309
 info@schmerzlos-ev.de
 www.schmerzlos-ev.de

Vorstand

Hartmut Wahl (Vorsitzender)
 Heike Norda (stv. Vorsitzende)

SchmerzLOS e.V. ist als gemeinnützige Patientenorganisation frei von wirtschaftlichen Interessen und darum unabhängig von pharmazeutischen Wirtschaftsunternehmen. Wir finanzieren uns durch Mitgliedsbeiträge, private Spenden und Unterstützung der gesetzlichen Krankenkassen, der Rentenversicherung und dem Sozialministerium des Landes Schleswig-Holstein

Wenn Sie uns unterstützen wollen, dann können Sie das mit einer Spende tun:

Unser Spendenkonto:

VR-Bank ABG-Land eG BLZ: 830 654 08 Konto-Nummer: 4750 187
 IBAN: DE 7883 0654 0800 0475 0187 BIC: GENODEF1SLR

Oder werden Sie Mitglied.

Ich möchte Mitglied bei SchmerzLOS e.V. werden.

Name _____ Vorname _____ Geburtsdatum* _____

Straße _____

PLZ/Ort _____ Telefon* _____

E-Mail* _____

Ich erteile eine Einzugsermächtigung für den Jahresbeitrag von _____ € (mind. 30 €)

Name der Bank _____ BIC _____

IBAN _____

Datum, Unterschrift _____

Drei Gründe für Ihre Mitgliedschaft

- 1.** Sie erhalten Informationen, mit denen Sie Ihre Schmerzerkrankung besser bewältigen können.
- 2.** Sie erhalten Antworten auf Ihre Fragen zum Thema „Chronischer Schmerz“ durch persönliche telefonische Beratung, z. B. Hilfestellung beim Antrag auf einen Schwb-Ausweis.
- 3.** Sie erhalten Adressen von Ärzten, Therapeuten und Selbsthilfegruppen an Ihrem Wohnort.

* freiwillige Angaben

Mit Ihrer Unterschrift stimmen Sie der elektronischen Speicherung Ihrer Daten für satzungsgemäße Zwecke zu. SchmerzLOS e.V. verpflichtet sich zur Einhaltung der Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes.