

Individuell für jeden Patienten

# Die neue Anti-Schmerz-Formel

**19%**  
aller deutschen  
Schmerzpatienten  
fühlen sich nicht  
angemessen  
behandelt



Wer beruflich viel sitzt, hat oft chronische Nacken- und Rückenbeschwerden

Es sticht, hämmert, bohrt und zieht – Schmerzen schränken die Lebensqualität ein. Besonders, wenn sie chronisch geworden sind. Jetzt gibt es Hoffnung für Betroffene, weil Experten zeitgleich zusammenarbeiten

**K**eine Frage, jeder Schmerz ist schlimm. Aber trotzdem erst einmal sinnvoll. Tut uns etwas weh, dann bedeutet das: Hallo, hier stimmt was nicht! Schmerzen zeigen dem Organismus die Stelle, an der Gegenmaßnahmen ergriffen werden müssen, und in fast allen Fällen funktioniert das auch gut. Doch manchmal macht sich der Schmerz selbstständig: Er bleibt, obwohl die Ursache dafür schon längst nicht mehr existiert. Rücken-, Gelenks- und Migränepatienten können ein Lied davon singen ... Ihnen soll ein neuer Ansatz helfen – die ein bis drei Wochen dauernde multimodale Schmerztherapie in der Klinik: eine ganzheitliche Behandlung, um chronische Schmerz zu lindern oder gar zu heilen. Psychologen, Schmerzexperten, Ergo- und Physiotherapeuten, oft auch Ernährungswissenschaftler, arbeiten dabei fachübergreifend zusammen und erstellen einen individuellen Therapieplan für jeden einzelnen Patienten. Alle Abteilungen unterstützen sich, ihre Ansätze bauen aufeinander auf und die Wirkung der Behandlungen vervielfacht sich so. Hausarzt, Neurologe oder Schmerztherapeut überweisen Betroffene in eine Klinik, welche die Therapie anbietet.

## Entspannung

Ein wichtiger Baustein sind Lockerungsübungen. Sie mindern Stress und Anspannung und beeinflussen so das Schmerzempfinden positiv. Die Patienten lernen, ihren Körper bewusster wahrzunehmen; sie erfahren hier, wie sie ihn beherrschen können. Am besten funktionieren die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training und Meditation. Eine amerikanische Studie hat gezeigt, dass die Meditation das Schmerzempfinden senken kann – allerdings nur, wenn die Patienten sie regelmäßig durchführen.

## Psychologie

Begleitend werden die Betroffenen die ganze Zeit psychologisch betreut. Das Ziel: Schmerzpatienten müssen ihre Krankheit verstehen, um sie zu bekämpfen. Wo kommt sie her, was waren die Auslöser, wie kann man sie besiegen? Gespräche in Gruppen- oder Einzelsitzungen sollen den Patienten Selbstbewusstsein und neuen Mut geben, gegen die Schmerzen anzugehen, denn viele von ihnen fühlen sich nach langem Leidensweg hilflos und überfordert. Oder haben

die Hoffnung auf Linderung längst aufgegeben. Gelingt es dem Psychologen, positiv auf den Patienten einzuwirken, lassen sich oft auch Angst und depressive Gefühle mindern. Gut so, denn die können eine Schmerzwahrnehmung noch intensivieren, weil sie die Ausschüttung schmerzhemmender Botenstoffe im Gehirn reduzieren.

## Bewegung

Einen weiteren nicht zu unterschätzenden Aspekt bringt nun die Physiotherapie in den multimodalen Ansatz, denn Bewegung ist der Schlüssel zu fast allem. Nur – leider bewegen wir uns zu wenig. Deshalb müssen die Muskeln erst mobilisiert werden und Masse aufbauen. Gerade Vielsitzer bekommen oft chronische Rückenschmerzen, weil die verkümmerten Muskeln die Belastung nicht aushalten. Der Physiotherapeut fordert diese Muskeln und stärkt sie mit speziellen Übungen. Zusätzlich werden oft Schmerzmittel verschrieben, damit



Besonders gut: Stepper

der Patient überhaupt in Bewegung kommen kann. Diese Mobilisierung ist so etwas wie ein Weckruf für den Organismus: Hier tut sich was! Dieses Gefühl unterstützt die Arbeit des Psychologen.

## Ernährung

Entscheidend für die Genesung ist auch, dass die Betroffenen sich gesund ernähren und – wenn nötig – abnehmen. Gerade durch Übergewicht werden die Kniegelenke überbelastet. Das fördert Gelenkverschleiß und kann dazu führen, dass schon früh eine schmerzhafte Arthrose auftritt. Wird die Pein durch Entzündungen wie bei Rheuma oder Arthritis ausgelöst, kann Ernährung erst recht viel bewirken. Rotes Fleisch und Eier enthalten Arachidonsäure – diese fördert Entzündungen. In Leinöl und Fisch wie Lachs dagegen stecken Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen hemmen. Schmerzpatienten sollten sich ausgewogen ernähren, mit viel Gemüse, Obst, Reis, Kartoffeln, wenig Fleisch und Wurst, wenig Alkohol. Wichtig ist auch, wie man die Mahlzeiten zu sich nimmt: Isst man viel? Regelmäßig? Oder nur dann, wenn einen der Heißhunger packt? Die Patienten lernen: Für die Mahlzeiten Zeit einplanen und zu festen Zeiten essen. Der Erfolg durch die Ernährungsumstellung führt fast immer zu besserer Beweglichkeit und hat einen positiven Effekt auf die Psyche.

## 3 Fragen an den Experten



Schmerzexperte Dr. Tobias Weigl aus Bonn erklärt die Entstehung von chronischem Schmerz und was man dagegen tun kann

### 1 Wodurch wird Schmerz überhaupt chronisch?

„Treten Beschwerden auf, senden die Nervenfasern Impulse an das Gehirn. Besteht dieser Zustand länger als zwölf Wochen, verfallen diese Nervenfasern in eine Art ständige Überaktivität. Sie nehmen permanent Schmerzen wahr und leiten sie auch weiter.“

im Gehirn, der das Schmerzgedächtnis bildet. Sämtliche eingehenden Impulse, selbst einfache Berührungen, nimmt das Gehirn als Schmerzsignal wahr. Dieses eigenständige Krankheitsbild schränkt den Alltag vieler Patienten massiv ein.“

### 2 Was genau ist denn das Schmerzgedächtnis?

„Durch den kontinuierlichen Reiz chronischer Schmerzen kommt es zu einem fehlgeleiteten Lerneffekt

### 3 Kann man es irgendwie auch wieder löschen?

„Neue Therapieansätze wie die ‚Small Fiber Matrix Stimulation‘ helfen dabei, durch Elektrostimulation überaktive Nervenfasern ganz gezielt zu beruhigen.“

## Trink-Kollagen kann Arthrose lindern Erste Hilfe fürs Gelenk

Fünf Millionen Deutsche sind von der häufigsten Gelenkerkrankung betroffen. Eine Studie macht Mut



**A**rthrose entsteht fast immer im Gelenkknorpel. Der liegt wie ein Stoßdämpfer zwischen den Knochen, schützt sie und federt die Belastung ab. Bewegung sorgt dafür, dass der Knorpel über die Gelenkschmiere genug Nährstoffe erhält, insbesondere das Peptid Kollagen.

dünnen. Die Pufferfunktion geht verloren, im schlimmsten Fall reibt Knochen auf Knochen.

**Kollagen gegen Schmerz**  
Flüssiges Kollagen (z. B. CH-Alpha PLUS, Apotheke) kann helfen. Eine Studie hat ergeben, dass Patienten, die drei Monate lang natürliches Kollagen getrunken hatten, deutlich weniger unter Beschwerden litten. Der Schmerz verringerte sich im Schnitt um 38 Prozent. Auch die Steifheit der Gelenke reduzierte sich um 35 Prozent, die körperlichen Funktionen verbesserten sich um 36 Prozent. Das zusammen wirkte positiv auf die Stimmung der Studien-Teilnehmer.

**3,5 Mio.**  
Deutsche haben mit anhaltenden, chronischen Beschwerden zu kämpfen – und das, obwohl der ursprüngliche Schmerzauslöser bereits ausgeschaltet wurde

## Vier Säulen der Behandlung

Wer diese vier Strategien der multimodalen Schmerztherapie befolgt und auch zu Hause seinen Alltag danach gestaltet, kann seine Qualen deutlich mindern, nicht selten sogar ganz verschwinden lassen



Psychologische Unterstützung: Patienten sollen ihre Krankheit in der Therapie mit neuem Selbstvertrauen bekämpfen



Richtige Ernährung: viel Gemüse und viel Obst, deutlich weniger Fleisch



Bewegung und Massage: Die Muskeln müssen gefordert und neu aufgebaut werden, damit sie funktionieren



Stressabbau: Meditation oder autogenes Training mindern das Schmerzempfinden