



Special
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie

Schmerz

Wissen aus der Drogerie

Finger an Hirn: «Bitte kommen!» | Schmerzpatienten haben ein Lobbyproblem | Keine falschen Hemmungen

Inhalt



Foto: Rolf Nieser

10 Unsichtbar

Schmerzpatienten leiden unter einem Lobbyproblem. Daher verstehen sich Schmerztherapeuten als Anwälte für Menschen mit einem unsichtbaren Problem.



Foto: pixelio.de

25 Rosenkranz statt Aspirin

Menschen bekämpfen Schmerzen nicht nur mit Medikamenten. Sie setzen seit jeher auch auf die Kraft des Glaubens.



28 Frauen empfinden anders

Männer sind schmerzempfindlicher als Frauen. Dieser Mythos ist widerlegt: Die Schmerzschwelle liegt bei Frauen tiefer.

Kurz und gut

Leseprobe

14 Multitalent Konjunktiv

Bei Kopfweg kann eine Tasse Kaffee Wunder wirken.

16 Tanz der Gelenke

Gelenkschmerzen und eine falsche Ernährung haben viel miteinander zu tun.

19 Fakire kennen keine Schmerzen

Mit mentaler Stärke gegen Schmerzen antreten.

23 Nicht auf immer und ewig

Auch das Schmerzgedächtnis kann «vergessen».

31 Falsche Hemmungen

Auf die Zähne beißen statt ein Schmerzmittel einnehmen, das kann sich rächen.

34 Wenn die Seele spricht

Unsere Psyche beeinflusst das Schmerzempfinden.

38 Haltung bewahren

Rückenschmerzen sind zu einer Volkskrankheit geworden.

41 Die Klassiker

Wann warum welches? Eine Übersicht über die gängigsten Schmerzmittel.

46 Schmerzen weltweit

Der Umgang mit Schmerzen ist kulturell geprägt.

Tanz der Gelenke

Mindestens ein Jahr lang übt eine Puppenspielerin, bis sie ihrer Marionette Laufen gelernt hat. Das zeigt, wie komplex die menschlichen Bewegungsabläufe sind. Was der Körper bei jeder Bewegung vollbringt, merken viele Leute erst, wenn ein Gelenk schmerzt oder ganz «aussteigt».

Die eine Hand umschliesst für einen Moment die Hand eines anderen Menschen. Als Zeichen des Vertrauens und der Zuneigung drückt sie sanft zu. So selbstverständlich diese Alltagsbewegung ist: Ohne das präzise Zusammenspiel aller Gelenke wäre sie nicht möglich. Insgesamt sind es mehr als hundert grössere und kleinere Knochenverbindungen, die umschlossen von Muskeln und Sehnen alle möglichen Bewegungen ausführen. Je nachdem, welche Aufgaben die Gelenke im jeweiligen Körperteil übernehmen, heissen sie Scharnier-, Kugel- oder Sattelgelenke. Die Gelenke sind überzogen mit einer elastischen Knorpelschicht, die wie ein Stossdämpfer die Bewegungen abfedert. In grösseren Gelenken wie zum Beispiel dem Kniegelenk ist zudem eine gelartige Gelenkflüssigkeit enthalten, die für die nötige Gleitbewegung sorgt. So zumindest beim gesunden Gelenk. Nicht selten beginnt im Laufe des Lebens das eine oder andere Ge-

lenk zu schmerzen. Die Gründe dafür sind vielseitig: Bei gichtgeplagten Menschen lagern sich Harnsäurekristalle in den Gelenken ab. Bei der Arthrose ist infolge Fehl- oder Überbelastung der Knorpel so spröde und rissig geworden, dass er den Knochen nicht mehr ausreichend schützen kann. Beim Menschen mit Arthritis greifen die körpereigenen Abwehrstoffe das Gelenk an.

Beweglich bleiben

Jede dieser Erkrankungen führt zu einer Entzündung und später zu einem Schmerz, der für viele Betroffene lebensbestimmend wird. «Ich frage meine Mutter manchmal gar nicht mehr, wie es ihr geht», erzählt die Tochter einer Arthrosepatientin. Ihre ständigen Schmerzen seien derart präsent, dass

Anina Ramp, 26 Jahre alt, Schreinerin, Amputationsverletzung:

«Schmerzhaft war nicht der Moment, als der kleine Finger meiner linken Hand in die Hobelmaschine geriet, und ich die Fingerkuppe verlor. Ich spürte nichts, weil der Schock zu gross war. Schmerzhaft war, dass ich mich nur schwer an die neue Sensibilität des verletzten Fingers gewöhnte. Fuhr ich mit dem Finger beispielsweise über weichen Jeansstoff, dann fühlte sich das so grob an, als ob ich ihn über eine Raffel ziehen würde. Noch heute fühlen sich Berührungen an dieser Stelle komisch an.»

