

DER SPIEGEL

WISSEN

6/2018

DEUTSCHLAND € 7,90 ÖSTERREICH € 8,90 SCHWEIZ SFR 14,-
Benelux € 9,20 Dänemark dkr 85,- Finnland € 12,80 Frankreich € 10,40 Griechenland € 11,30 Italien € 10,40 Polen zł 54,50
Portugal € 10,40 Spanien € 10,40 Spanien/Kanaren € 10,60 Ungarn Ft 3830,- PRINTED IN GERMANY

FORSCHUNG
Passgenaue neue
Medikamente

GEHIRN
Das Schmerz-
gedächtnis löschen

**MULTIMODALE
THERAPIE**
Linderung ohne OP

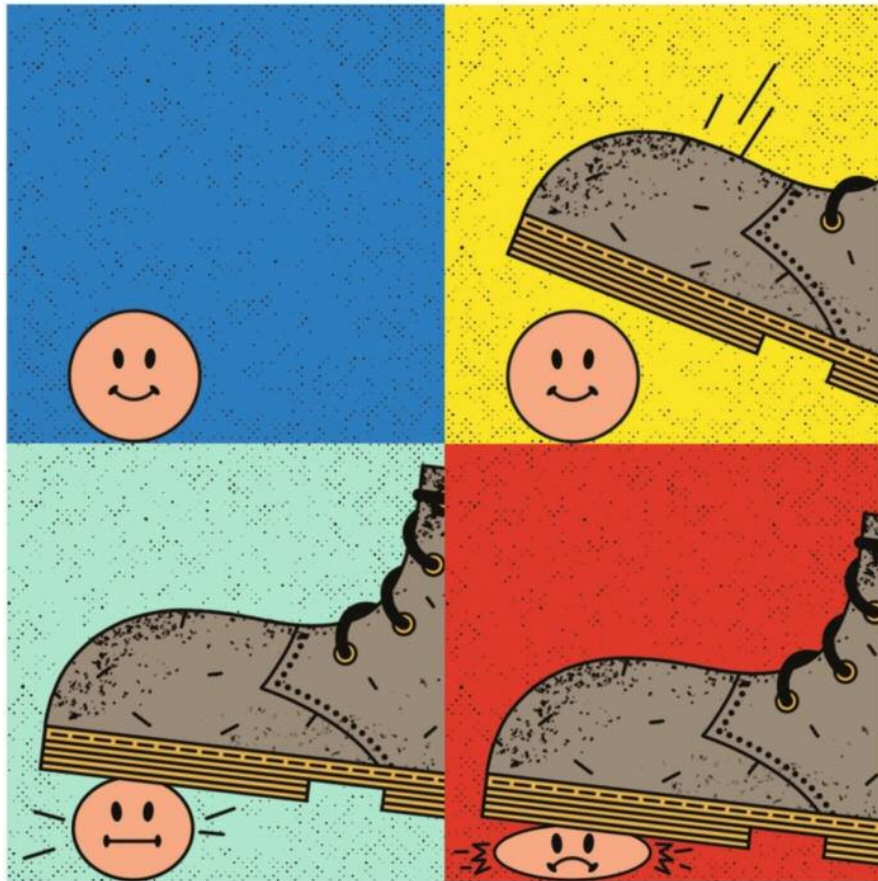
DOSSIER

Was bei Rücken-,
Kopf- und
Gelenkschmerz
hilft

Den SCHMERZ besiegen

*Wie sich chronische Beschwerden
erfolgreich behandeln lassen*





Erste Hilfe

Oft sind chronische Schmerzen stressbedingt oder haben seelische Ursachen. Mit der SPIEGEL-WISSEN-Checkliste können Sie Ihren Schmerz besser einordnen – und verstehen, wie Sie ihn lindern können.

TEXT ANNE OTTO

ILLUSTRATIONEN CHRISTOPH KLEINSTÜCK

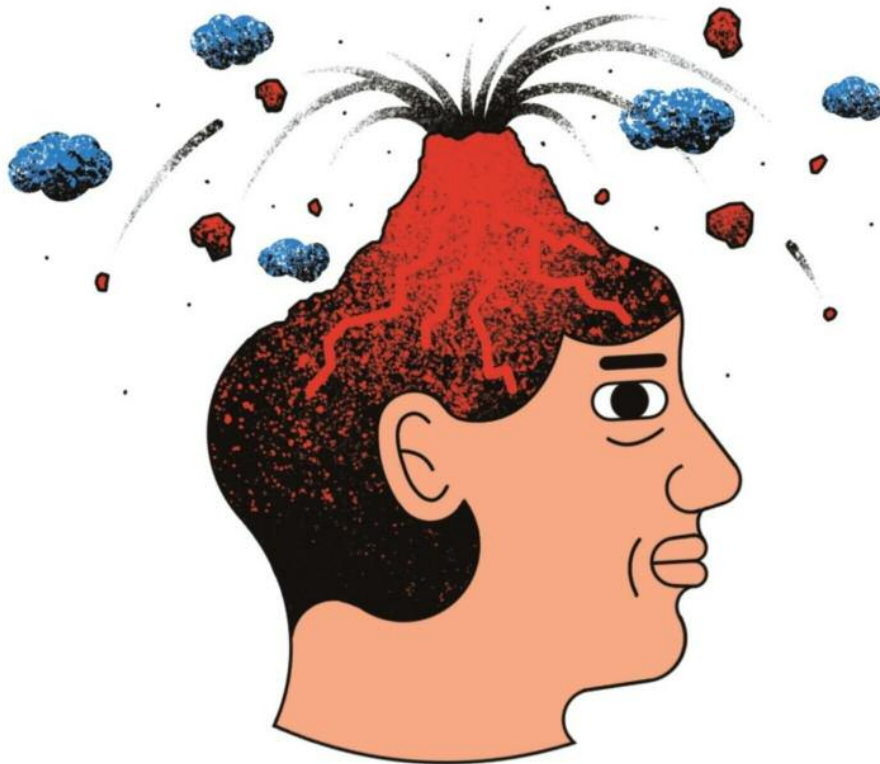
VIELE MENSCHEN LEIDEN AN Schmerzsyndromen, die ausschließlich durch inneren und äußeren Stress entstehen. Die meisten von ihnen ahnen das nicht – sie suchen die Ursache im Körper, nicht in ihrem Lebensstil. »Dabei ist es wichtig, die Ursache Stress zu erkennen. Denn diese Schmerzen können durch Tabletten kaum gelindert werden«, sagt Professor Ulrich Egle, Arzt

für Psychosomatische Medizin. Zusammen mit SPIEGEL WISSEN hat Egle deshalb Checklisten entwickelt, mit denen Sie einschätzen können, ob Ihr Leiden mit psychischem Stress zusammenhängt. Wichtig: Die Listen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie bekommen aber möglicherweise eine neue Sicht auf Ihre Schmerzen – und Empfehlungen, wie Sie sinnvoller mit ihnen umgehen können.

AUFGABE: Lesen Sie die Checklisten, und kreuzen Sie an, welche Aussagen auf Sie zutreffen. Tragen Sie unten jeweils die Anzahl der Ja-Antworten ein. Lesen Sie dann auch sofort die Auflösung und entscheiden Sie, ob die Informationen für Sie und Ihre Schmerzgeschichte relevant sind. Schmerzen sind etwas sehr Persönliches und Komplexes, deshalb machen Sie bitte nach jeder Liste eine Art »Gegenprobe«, ob Sie sich in den Zusammenhängen wiedererkennen.

[1]
**ANFÄLLIGKEIT FÜR STRESSBEDINGTE
SCHMERZEN**

	JA	NEIN	
In meiner Kindheit oder Jugend habe ich einige schmerzliche und bittere Erfahrungen mit meinen Eltern / einem Elternteil gemacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich wurde auch häufig geschlagen beziehungsweise emotional stark unter Druck gesetzt oder nicht ernst genommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Oft denke ich, ich muss Dinge allein regeln können, ich kann mir nicht gut helfen lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mein Leistungsdenken ist stark ausgeprägt: Ich habe das Gefühl, dass ich im Leben viel schaffen muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich weiß schon, dass ich zu den Menschen gehöre, die sich nicht oft fragen, wie es ihnen seelisch gerade geht. Da muss man halt durch!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
In meiner Kindheit und Jugend hatte ich häufig Bauch- und/oder Kopfschmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich glaube, dass man sich sehr anstrengen muss, dass es wichtig ist, alles immer sehr gut zu machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich weiß, dass es mir wichtig ist, immer alles unter Kontrolle zu haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich habe schon in Kindheit und Jugend längere Zeit Erfahrung mit starken Schmerzen gemacht, etwa durch eine Erkrankung oder einen Unfall.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Anderen Menschen vertraue ich letztlich nur bedingt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	JA GESAMT
			[1]



[1] AUSWERTUNG

Wenn Sie hier viermal oder häufiger mit »Ja« geantwortet haben, könnte es sich für Sie lohnen, das Thema Stress und Schmerz weiterzuverfolgen. Besonders wenn Sie oft Kopf-, Gesichts-, Rücken- oder Ganzkörperschmerzen haben, denen vom Facharzt keine klare körperliche Ursache zugeordnet werden konnte. Dass Sie zu psychosomatischen bzw. stressbedingten Schmerzen neigen, heißt nicht, dass Sie psychische Probleme haben. Es bedeutet aber, dass sich Ihre Schmerzen eher mit Entspannungsverfahren, Achtsamkeitstraining oder mit Sport- und Bewegungstherapie lindern lassen als mit Tabletten. Falls Sie eine Vorgeschichte starker Schmerzen haben und häufig zu Medikamenten greifen, die aber nur zum Teil helfen (siehe Check 4), könnte es empfehlenswert sein, eine Schmerzambulanz oder einen Spezialisten für Psychosomatik aufzusuchen. Wichtig: All diese Empfehlungen gelten natürlich nur für Menschen, die mit Schmerzen kämpfen. Ausnahme: Falls Sie in dieser Liste mehr als siebenmal »Ja« angekreuzt haben, sind das viele Risikofaktoren. Es könnte deshalb für Sie hilfreich sein, sich mit dem Thema »stressbedingter Schmerz« präventiv zu beschäftigen, um dauerhaft gesund zu bleiben.

HINTERGRUND: Bei Menschen, die stressbedingte Schmerzsyndrome haben, treten bestimmte Verhaltensmuster gehäuft auf. Sie sind oft perfektionistisch, verlangen viel von sich, setzen sich unter Druck, vertrauen anderen wenig und kümmern sich mehr um andere als um sich. Diese Einstellungen kann man verändern – und so gegebenenfalls auch die Schmerzen lindern.

WAS TUN? Für alle stressbedingten Schmerzen gilt: Sport, Bewegung und Entspannung helfen mehr als Medikamente. Das betrifft vor allem chronische Schmerzen. Wichtig: Wenn Sie merken, dass diese Checkliste etwas mit Ihnen und Ihrem Leben zu tun hat, beschäftigen Sie sich generell in Ihrem Alltag mehr mit Ihren Wahrnehmungen, versuchen Sie zum Beispiel, tagsüber immer mal wieder herauszufinden, ob es Ihnen gut oder schlecht geht, ob Sie Ärger, Wut, Trauer, Freude oder Ähnliches empfinden. Je intensiver Sie lernen, in sich hineinzuhorchen und Ihre Gefühle zu lesen, desto besser wird es Ihnen auf Dauer körperlich (und psychisch) gehen.

ZUR PERSON

Professor Ulrich Egle ist Arzt für Psychosomatische Medizin und Spezialist für chronische Schmerzkrankungen, er hat zahlreiche Studien und Bücher zum Thema Stress

und Schmerz veröffentlicht. Er ist als Berater für Psychosomatik und Schmerz am Sanatorium Kirchberg, einer Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, bei Zürich tätig.

CHECK

[2]
ANGST UND SCHMERZ

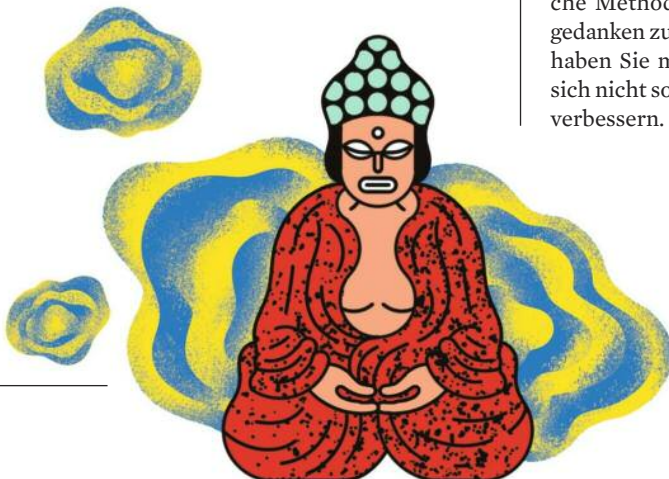
	JA	NEIN	
Oft habe ich das Gefühl, dass ich mehr Schmerzen habe als andere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sobald ich Schmerzen habe, fürchte ich, dass sie immer schlimmer werden oder zumindest nicht mehr weggehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wenn ich Rücken-, Gelenk- oder Bauchschmerzen habe, bin ich sehr auf diese Schmerzen konzentriert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wenn ich krank bin oder Schmerzen habe, macht mir das viele Sorgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich glaube, dass ich zu den Leuten gehöre, die oft gleich Schlimmes befürchten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich fühle mich oft verspannt im Nackenbereich, in den Schultern oder im unteren Rücken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">[2]</div> JA GESAMT

[2]
AUSWERTUNG

Wenn Sie in dieser Liste dreimal oder häufiger mit »Ja« geantwortet haben, fokussieren Sie sich bei Schmerzen oder Krankheiten wahrscheinlich sehr auf Ihr Leiden. Außerdem sind Ihnen vermutlich sogenannte Katastrophengedanken vertraut, also etwa die Annahme, dass der Schmerz nie wieder weggehen wird. Ganz gleich, ob Sie in Ihrem Leben mit Schmerzen zu kämpfen haben oder nicht, wenn Sie hier oft »Ja« angekreuzt haben, könnte es nützlich sein, sich über die Zusammenhänge zwischen Angst und Schmerz bewusst zu werden: Denn je mehr Befürchtungen man hat, desto eher verspannen sich die Muskeln – und umso schlimmer wird der Schmerz.

HINTERGRUND: Unter den Menschen mit stressbedingten Schmerzen gibt es viele, die auch unter Ängsten leiden. Sie verspannen sich so sehr, dass Physiotherapeuten ihnen einen Rücken attestieren, der »hart wie ein Brett« ist. Eine derart massive Verspannung kommt nicht allein durch eine sitzende Tätigkeit oder wenig Bewegung zustande. Verspannungen werden also durch Angst verstärkt. Schmerzen, die auf diese Weise entstanden sind, werden eher gelindert, wenn man seine Ängste beachtet und sich in Gelassenheit übt.

WAS TUN? Wenn Sie ein Mensch sind, bei dem Angst und Schmerz zusammenspielen, kann es Ihnen helfen, sich mit Entspannungsverfahren und Meditation zu beschäftigen. Das hat zwei positive Auswirkungen: Zum einen helfen solche Methoden dabei, Befürchtungen und Katastrophengedanken zu relativieren. Und wenn Schmerzen auftauchen, haben Sie mehr Mittel, um gegenzusteuern – und fühlen sich nicht so machtlos. Auch das kann die Schmerzen schon verbessern.



CHECK

[3]
STRESS, SCHMERZ UND WENIG ANERKENNUNG

	JA	NEIN	
Mein Leben ist stressig, und ich habe oft das Gefühl, dass ich nicht richtig zur Ruhe komme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Die Anerkennung im Job oder auch privat fehlt mir oft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Signale wie Müdigkeit und Erschöpfung nehme ich durchaus wahr – übergehe sie jedoch häufig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich glaube, dass ich alles sehr gut machen muss, damit ich von den anderen akzeptiert werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Manchmal spüre ich, wie ich mich verspanne und Schmerzen bekomme, weil ich im Job sehr viel Druck und Ärger habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wenn mir Dinge nicht sehr gut gelingen, habe ich oft ein schlechtes Gewissen – das kann man doch besser machen!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	JA GESAMT <input type="checkbox"/> [3]

[3]
AUSWERTUNG

Wenn Sie in dieser Liste dreimal oder noch häufiger mit »Ja« geantwortet haben, dann fällt Ihnen wahrscheinlich der gelassene Umgang mit Druck, Stress und den Anforderungen im Beruf eher schwer – und Sie geraten schnell aus dem Gleichgewicht. Dass dies so ist, hat natürlich auch damit zu tun, dass wir in anspruchsvollen, beschleunigten Zeiten leben. Stressmediziner weisen aber heute ausdrücklich darauf hin, dass Menschen, die sich oft gehetzt fühlen und nach und nach Schmerzen oder Erschöpfungssymptome entwickeln, den auflaufenden Stress auch innerlich nicht gut verarbeiten können. Das kann hirnanorganische Gründe haben. Manche Menschen haben in Kindheit und Jugend Traumatisierungen und Gewalt erlebt und reagieren deshalb sensibel, ihr Gehirn kann anhaltenden Stress nicht gut abbauen. Ein anderer Grund kann eine persönlichkeitsbedingte Neigung zu Selbstvorwürfen, Perfektionismus und ausgeprägten Kontrollstrategien sein. Falls Sie sich von dieser Beschreibung angesprochen fühlen, könnte es Ihnen helfen, ganz gezielt Ihre Stresskompetenz zu verbessern. Auch hier gilt: Auf Dauer ist das viel effektiver, als Tabletten zu schlucken.

HINTERGRUND: Haben Sie bei den Punkten, die oben abgefragt werden, eher an einen Burn-out-Kandidaten gedacht? Das ist kein Zufall. Mediziner gehen davon aus, dass anhaltender äußerer oder innerer Stress bei einem Teil der Menschen zu Erschöpfung und Burn-out führt – bei anderen Menschen aber eher zu chronischen Schmerzen. Man spricht heute deshalb von einem Burn-out, bei dem Schmerz das Leitsymptom ist, und von einem Burn-out, bei dem körperliche Erschöpfung als Leitsymptom im Vordergrund steht. Entstehungsprozesse und Ursachen sind sich aber ähnlich.

WAS TUN? Um einer Anfälligkeit fürs Gestresstsein entgegenzuwirken, hilft es, sich regelmäßig zu bewegen, Sport zu treiben, Entspannungsverfahren zu lernen oder Achtsamkeitskurse zu besuchen. Tipp: Innere Antreiber und ungünstige Bewertungsmuster sind ein bedeutsamer Teil im Stress-Schmerz-Geschehen, dazu gehören Sätze wie: »Wenn ich das nicht schaffe, bin ich ein Versager.« Achten Sie auf solche Formulierungen, und versuchen Sie, diese durch freundlichere Selbstaussagen zu ersetzen.

ONLINE - COACHING

Als digitales Extra bietet SPIEGEL WISSEN Ihnen ein kostenloses, mit der Psychologin Hanne Seemann entwickeltes Coaching, bei dem Sie einen besseren Umgang mit Schmerz lernen. Wenn Sie möchten, schicken

wir Ihnen ab dem 14. Dezember acht Wochen lang freitags eine Mail mit einer Coachingeinheit. Unter spiegel.de/schmerzcoaching können Sie sich anmelden. Dort finden Sie auch später alle acht Einheiten.

CHECK

[4]
SCHONHALTUNG UND MEDIKAMENTE

	JA	NEIN	
Immer wenn ich Rückenschmerzen oder Gliederschmerzen habe, lege ich mich hin oder bewege mich möglichst wenig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich versuche, Schmerzen zu vermeiden (deren Verlauf ich ja zum Teil schon kenne), und nehme immer sofort eine Tablette.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rückblickend stelle ich fest, dass ich seit Beginn meiner Schmerzen immer mehr oder immer stärkere Schmerzmittel einnehme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich hadere mit dem Schmerz und mache mir Vorwürfe, dass ich schon wieder eine Aufgabe nicht so erledigen kann, wie ich will.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich nehme schon ziemlich lange regelmäßig Schmerzmittel gegen meine Beschwerden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Weil ich wegen Schmerzen oft schlecht schlafe, nehme ich häufiger auch noch ein Schlafmittel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">[4]</div> JA GESAMT

[4]
AUSWERTUNG

Wenn Sie hier zweimal oder häufiger mit »Ja« geantwortet haben, tendieren Sie bei Schmerzen wahrscheinlich zu einer sogenannten Schonhaltung – Sie hören auf, sich zu bewegen oder zu belasten. Diese Haltung ist zwar als Reflex verständlich. Man weiß aber, dass bei chronischen und wiederkehrenden Schmerzen Bewegung und Aktivität viel mehr bewirken als Schonung. Zugleich kann es auch sein, dass Sie häufiger, als Ihnen guttut, zu Tabletten greifen, um Ihre Schmerzen zu lindern. Das soll nicht zynisch klingen: Falls Sie in diesem Check bereits herausgefunden haben, dass Sie zu stressbedingten Schmerzen neigen, ist es plausibel, dass Sie gegen diese oft massiven Schmerzen angehen möchten. Allerdings kann ein regelmäßiger Tablettenkonsum solche Schmerzen noch schlimmer machen.



HINTERGRUND: Die Pharmaindustrie macht mit Schmerzmitteln hohe Umsätze. Auch deshalb wird nicht überall transparent gemacht, bei welcher Art von Schmerz die üblichen Pillen helfen und bei welcher nicht. Bei akuten Schmerzen wie Zahnweh, nach Operationen, Unfällen oder bei einer Grippe sind sie ein Segen. Bei chronischen oder stressbedingten Schmerzen können Analgetika, wenn man sie regelmäßig nimmt, Schmerzen aber verstärken. Eine Faustregel: Wer häufiger Kopfschmerzen hat und sie über längere Zeit an mehr Tagen im Monat mit Schmerzmitteln behandelt, als ohne diese auszukommen, leidet nach einigen Monaten zusätzlich unter tablettenbedingten Schmerzen – und steckt in einem Teufelskreis. Dies gilt auch für die Einnahme von Opioiden – die eine opioidbedingte Hyperalgesie, also eine Schmerzüberempfindlichkeit, erzeugen können. Von Schlafmitteln ist ohnehin abzuraten. Nach der Leitlinie der Europäischen Gesellschaft für Schlafmedizin sollte man sie nicht länger als 14 Tage einnehmen.

WAS TUN? Wenn Ihr Tablettenkonsum bereits dazu beiträgt, dass Sie in einen Teufelskreis geraten, sollten Sie den Hausarzt oder eine Schmerzambulanz um Rat fragen. Für alle, die nicht so stark mit Schmerzen zu kämpfen, aber bei diesem Check erkannt haben, dass sie sich zu oft dopen oder schonen, gilt: nicht sofort eine Tablette nehmen! Sondern es mal mit Entspannung, Ablenkung, Bewegung versuchen.