



Opiumhaltige  
Schmerzmittel  
machen bei  
regelmässigem  
Gebrauch  
abhängig.

# Stopp dem Opiat-Missbrauch!

Schmerzmittel, sogenannte Opiate, sind auf der Anklagebank. Prof. Ulrich T. Egle, Experte für Psychosomatik, und Christian Seeher, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, vom Sanatorium Kilchberg sagen, was gegen **CHRONISCHE SCHMERZEN** wirklich hilft.

TEXT DR. MED. SAMUEL STUTZ

**D**ie stärksten Schmerzmittel, die Opiate, sind in Verruf geraten. «So gut sie bei schwereren Verletzungen, nach Operationen oder bei Tumorerkrankungen wirken, so wenig helfen sie bei chronischen Schmerzen. Schaut man sich die neusten Studien an, verringern Opiate genauso wie rezeptfreie Schmerzmittel die Stärke chronischer Schmerzen nur gerade um etwa zehn Prozent, unter Inkaufnahme erheblicher Risiken und Nebenwirkungen», erklärt Prof. Ulrich T. Egle, Fachexperte für Psychosomatik am Sanatorium Kilchberg ZH. Alle Schmerzmittel können zu Schlafstörungen führen. Oft werden die Schmerzen nach einer gewissen Zeit sogar stärker. Erhöht der Arzt die Dosis, wird das Problem nur noch grösser.

**Bei Opiaten kommt hinzu**, dass sie neben Stimmungsschwankungen und Kon-

zentrationstörungen auch abhängig machen. Werden zusätzlich Beruhigungs- und Schlafmittel eingesetzt, steigt das Risiko für einen Atemstillstand beträchtlich. Das führt immer wieder zu Todesfällen. 20 000 Menschen pro Jahr sind es allein in den USA. In der Schweiz gibt es keine genauen Zahlen. Allerdings liegt unser Land gemäss der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei der pro Kopf verordneten Opiatmenge weltweit an siebter Stelle. Die Kombination mit Beruhigungs- und Schlafmitteln ist auch bei uns weitverbreitet.

**Die häufigsten chronischen** Schmerzen sind Rücken- und Kopfschmerzen. «Fast alle Kopfschmerzmittel können bei längerem Gebrauch und häufiger Einnahme – an mehr als 15 Tagen pro Monat – zu einer Verstärkung der Schmerzen führen. Als Ausweg bleibt meistens nur noch ein Entzug. Auch Triptane, die speziell gegen Migräne eingesetzt werden, können bei zu häufiger Einnahme – an mehr als 10 Tagen pro Monat –



die Kopfschmerzen verschlimmern», sagt Christian Seeher, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie am Sanatorium Kilchberg.

**Bei Menschen** mit einer Angsterkrankung oder auch schon nur mit einer ängstlichen Natur ist das Risiko für einen Übergebrauch von Kopfschmerzmitteln besonders hoch. Da sie besonders stressempfindlich sind, leiden sie häufiger unter Spannungskopfschmerzen und Migräne und greifen deshalb öfter zu solchen Medikamenten, statt die verantwortlichen Stressfaktoren ausfindig zu machen und zu eliminieren.

**Auch bei chronischem Rückenschmerz** spielt Stress oft eine erhebliche Rolle. Prof. Egle: «Das gilt vor allem für den unspezifischen Rückenschmerz im Lendenwirbelbereich, wo sich trotz neurologischer Abklärung keine Auffälligkeiten finden. Wirken herkömmliche Schmerzmittel und Physiotherapie nicht gut genug, werden gewöhnlich Opiate verordnet oder als letzte Möglichkeit sogar ein operativer Eingriff nahegelegt. Begründet werden solche Therapieempfehlungen mit angeblich auffälligen Befunden in der Computer-beziehungweise Kernspintomografie.»

**Welcher schmerzgeplagte Patient** kann hier widerstehen? Christian Seeher: «Dass derartige Auffälligkeiten in bildgebenden Untersuchungen mit zunehmendem Alter immer häufiger werden, sogar

bei Menschen, die noch nie in ihrem Leben Rückenschmerzen hatten, wird meistens verschwiegen. Man erfährt auch nicht, dass es Patienten, die wegen unspezifischer Rückenschmerzen operiert wurden, zwei Jahre danach deutlich schlechter geht als jenen, die keine Operation, dafür eine gute Physiotherapie hatten. Deshalb sollte man sich ohne auffällige neurologische Befunde niemals am Rücken operieren lassen.» Die Unsicherheit im Umgang mit chronischen Schmerzen und die verbreitete Fehlbehandlung – nicht nur im Kopf- und Rückenbereich – hängen wesentlich mit der fehlenden Unterscheidung zwischen akuten und chronischen Schmerzen zusammen. Prof. Egle: «Ein wissenschaftlich veraltetes Schmerzverständnis bestimmt ärztliches Handeln ebenso wie das Denken vieler Betroffener. Die Art und Weise und die Intensität, wie man Schmerz erlebt, werden entscheidend vom Stressverarbeitungssystem sowie von lebensgeschichtlichen Prägungen im Gehirn beeinflusst. All das gilt es bei jedem einzelnen Patienten zu berücksichtigen, damit eine massgeschneiderte Therapie möglich ist.»

#### Vortrag über Opiate und Kopfschmerzen

Donnerstag, 7. November, 18.30–19.30 Uhr,  
Sanatorium Kilchberg, Alte Landstrasse 70,  
8802 Kilchberg. Die Veranstaltung ist kostenlos  
[www.sanatorium-kilchberg.ch](http://www.sanatorium-kilchberg.ch)