

Prof. Dr. med. Hartmut Göbel
„Weil ich mit Schmerzen leben muss...“
Interviews mit Schmerzpatienten
Therapiewege bei chronischen Beschwerden
160 Seiten, einfarbig
Euro [D] 12, 95/ Euro [A] 13,40/sFr 23,60
ISBN 3-517-08245-7
[Südwest Verlag](http://www.suedwestverlag.de)



Eindrucksvolle Gespräche mit Schmerzpatienten **Tiefe Einblicke in die Erfahrungen, Gefühle und Psyche von Menschen,** **deren ganzes Leben geprägt ist von massiven Schmerzen**

Über acht Millionen Menschen in Deutschland leiden unter chronischen Schmerzen und nur zwei Prozent werden angemessen behandelt. Über neunzig Prozent der Betroffenen haben ein Jahrzehnte langes Martyrium hinter sich: vielfältige, erfolglose Behandlungen, sie sind Tablettenüchtig, austerapiert, grundlegend hilflos und allein gelassen mit ihrer Krankheit. Oftmals leiden sie unter Arbeits- und Perspektivlosigkeit, die Familie und Freunde wenden sich ab und die Betroffenen versinken in Einsamkeit und Depression.

Zuerst fühlt es sich so an, als würde alles aus meinem Kopf herausgezogen, dann beginnt es zu pochern und dann zieht der Schmerz schräg durch den Kopf. Ich nahm Migräne-Zäpfchen. Da begann die schlimmste Zeit meines Lebens. Am Tag hielt ich mich mit allen Sorten Pillen über Wasser und abends mit Zäpfchen. Die Wirkung kam frühestens nach dem dritten. Da hatte ich aber schon achtzehn Stunden hinter mir. Das war so schlimm, dass ich an Selbstmord dachte. Mein Mann ist bei der Polizei, und ich sagte manchmal: Vergiss nicht die Knarre mit in den Dienst zu nehmen, sonst kann ich für nichts garantieren.“ Ich war so ausgelaugt, als hätte ich keine Knochen mehr im Leib. (Sonja)

Für Gesunde ist es unvorstellbar, was es bedeutet, täglich, ohne Chance auf Entrinnen, mit unerträglichen Schmerzen den Tag zu bewältigen, vor Pein kaum schlafen zu können und die Gewissheit zu haben, dass die Tortur auch am nächsten Tag weiter geht. Ein normales Leben, das dokumentieren eindringlich die Gespräche von Prof. Dr. med. Hartmut Göbel, mit Schmerzpatienten ist nicht möglich.

Auch Angehörige von Schmerzpatienten kommen zu Wort. Ehepartner fühlen sich bedroht von den Schmerzen der Betroffenen und Kinder schleichen durchs Haus und scheuen sich, Lebensfreude zu zeigen.

An die angenehmen Dinge, die sich sonst im Bett abspielen, ist während der Schmerzphasen überhaupt nicht zu denken. Da ändert sich das Leben total. Alles, was uns sonst wichtig erscheint, wird so etwas von unwichtig! Rund ums Haus könnten Bomben einschlagen – das würde uns überhaupt nicht interessieren. (Klaus)

Wege aus dem Schmerz

50 Jahre Migräne, 18 Jahre Clusterkopfschmerzen, fast drei Jahre Phantomschmerzen nach einer Armamputation, 2 Jahre chronische Rückenschmerzen nach einem Schleudertrauma, 2 Jahre Burning mouth Syndrom oder 2 Jahre chronische Schmerzen nach einem Schlaganfall – derart Betroffene finden nach langem Leidensweg Linderung in der Schmerzlinik in Kiel. Hier werden die Behandlungen individuell angepasst. Wie wichtig das ist, zeigt sich am Beispiel Kopfschmerzen. Vor zehn Jahre kannte man 150 Kopfschmerzformen, heute sind es schon 251. Die Entwicklungen im Schmerzbereich sind geradezu explosionsartig. Früher kam im Handbuch der Psychologie das Wort Schmerz gar nicht vor, und über Kopfschmerzen gab es im vierhundert Seiten starken Lehrbuch der Neurologie nur einen einzigen kleinen Absatz. Heute gibt es achthundert Seiten umfassende Lehrbücher zum Thema Kopfschmerzen.

Der Therapieansatz in der Schmerzlinik unterscheidet sich grundlegend von anderen Kliniken. Herkömmlicherweise bekommen Betroffene nur nach Bedarf Schmerzmittel. Sie müssen konkret darum ‚bitten‘ und laufen damit dem Schmerz hinterher. Erhalten sie ein Mittel, lässt dessen Wirkung nach ein paar Stunden wieder nach. Das Ergebnis sind neue Schmerzattacken und wiederum das Erleben von Medikamenten. Ein Teufelskreis, der das passive Verhalten verstärkt. In Kiel lernen Patienten, den Schmerzen vorzubeugen, selbst aktiv ihre Schmerzen zu bewältigen und dem Schmerz die Grundlage zu entziehen. Wenn ein Wirkstoffspiegel über 24 Stunden konstant bleibt, wird man nicht abhängig und braucht keine Dosissteigerung. Im Gegenteil: sobald man den Schmerz im Griff hat und seine Schmerzgrundlagen reduziert werden, kann man sogar abdosieren und die Medikamente häufig ganz absetzen. „Das ist wie beim Autofahren: Fährt man konstant 100 km/h, spürt man die Geschwindigkeit nicht. Wenn man aber mal Gas gibt und dann wieder abbremst und erneut aufs Gaspedal tritt, muss sich der Körper permanent den Veränderungen anpassen“, erläutert der Schmerzarzt Prof. Göbel in einem ausführliches Interview zum Thema chronische Schmerzen und Therapiemethoden.

Umfangreicher Serviceteil

Der Ratgeber beinhaltet einen umfangreichen Serviceteil zu Krankheitsbildern und Behandlungsmethoden von medikamentösen über physikalischen Therapien bis zu verhaltensspezifischen Therapieverfahren und ein Lexikon mit Erklärungen wichtiger Fachbegriffe. Ebenfalls werden im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe Adressen von Schmerzspezialisten oder Selbsthilfegruppen sowie Literaturempfehlungen gegeben.

Zum Autor

Der Facharzt für Neurologie, spezielle Schmerztherapie und Psychotherapie sowie Diplom-Psychologe **Prof. Dr. med. Hartmut Göbel** ist als ärztlicher Direktor der [Schmerzlinik Kiel](#) tätig, wo er u. a. eine internationale Klinik und Spezialambulanz zur Behandlung von Kopf- und Gesichtsschmerzen aufbaute. Er ist Autor mehrere Standardlehrbücher zur Schmerztherapie. Viele seiner Arbeiten wurden mit nationalen und internationalen Preisen ausgezeichnet.