

Das tut gut



Professor Hademar Bankhofer
 Medizin-Publizist und Ernährungs-Experte
www.bankhofer-gesundheitstipps.de

Die Feiertage und die Tage dazwischen sind ausgefüllt mit gesellschaftlichen Ereignissen. Verwandtenbesuche und Einladungen von Freunden lösen einander ab. Man sitzt gemütlich beisammen: in beheizten Räumen, mit viel zu wenig Luftfeuchtigkeit und mit schlechter Luft, vor allem, wenn der eine oder andere raucht. Da leidet die Gesichtshaut und reagiert mit verstärkter Faltentiefe oder mit der Bildung neuer, kleiner Fältchen. Vor allem Frauen sollten dagegen vorbeugen. Mit Gurkenwasser! 100 Gramm einer rohen Salatgurke gut waschen, trocken tupfen und ganz fein reiben. Jetzt wird die Gurkenmasse durch ein Sieb gedrückt, der Gurkensaft wird in einem Gefäss aufgefangen. Kochen Sie einen Deziliter Wasser einmal auf und lassen Sie es dann auf eine angenehme Temperatur abkühlen. Mischen Sie nun dieses Wasser mit dem Gurkensaft. Reiben Sie das Gurkenwasser mit Watte-pads in die Gesichtshaut. Das tut gut und gibt ein gesundes, jugendliches Aussehen.

Auch die Angehörigen leiden mit

Eine liebevolle Beziehung ist für Patienten mit chronischen Schmerzen eine grosse Stütze. Für den gesunden Partner ist sie jedoch oft eine enorme **Belastung**. Auch er sollte deshalb in die Behandlung einbezogen werden.

Von **Fee Anabelle Riebeling** und **Dr. med. Kathrin Zimmermann**

Die moderne Medizin stösst bei chronischen Schmerzen oft an ihre Grenzen. Die Auslöser können vielfältig sein, wie Rückenprobleme, Rheuma, Krebs oder auch ein psychisches Leiden. Wird der Schmerzreiz ungenügend behandelt, speichert der Körper die Informationen dauerhaft im Gehirn. Dieses Schmerzgedächtnis kann fast nicht mehr gelöscht werden. Das Leiden bleibt – trotz Medikamenten. Und der Patient muss lernen, damit im Alltag umzugehen. Dr. med. Andreas Schmid von der Klinik Schützen in Rheinfelden sagt dazu: «Schmerz ist etwas, was über eine Krankheit im engeren Sinn hinausgeht.»

Wenn die Krankheit den Alltag beherrscht

Dies hat auch das Ehepaar E. erfahren. «Ich fühlte mich überfordert und total hilflos, weil ich die Situation mit meiner kranken Frau so nicht kannte», sagt Peter E. (67). Er war oft unsicher, wie er sich seiner leidenden Partnerin gegenüber verhalten sollte. Der Verlauf vieler Krankheiten, insbesondere von chronischen Schmerzen, wird sowohl durch psychologische, als auch durch soziale Faktoren massgeblich beeinflusst. Deshalb rät der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Innere Medizin bei Menschen mit andauernden Schmerzen auch immer, das Umfeld in die Therapie mit einzubeziehen. Denn bei nahestehenden Personen führt das Miterleben des Leidens zu grossem emotionalem Stress. Das anfängliche Engagement kann so rasch in eine echte persönlichen Not umkippen. Dann

sind sowohl der Schmerzpatient als auch der Partner der Krankheit hilflos ausgeliefert. «Personen, die chronisch Kranken zur Seite stehen, haben ein deutlich grösseres Risiko, selbst an einer psychischen Krankheit oder einer Befindlichkeitsstörung zu erkranken», sagt Dr. Schmid. Dies sei eine echte Belastung für die Gesundheit und kann langfristig auch zu körperlichen Krankheiten wie beispiels-

weise zu Herz-Kreislauf-Problemen führen.

Wenn der Partner an chronischen Schmerzen leidet, belastet das die Angehörigen mit.



Mit dem Schmerz leben lernen

«Das Ziel ist der gesunde Kranke», sagt der Experte aus Rheinfelden. Trotz der täglichen Schmerzen soll der Patient versuchen, ein aktives Leben zu führen: aus dem Haus gehen, Freunde treffen und auch die Partnerschaft pflegen: «Der Schmerzpatient muss lernen, nicht einseitig gegen den Schmerz anzukämpfen, sondern sich auch überlegen, wofür er kämpfen könnte.» Neu geweckte Interessen stärken den Lebenssinn. Das Verständnis und die Wertschätzung des Partners können dabei helfen. Es gilt aber, das richtige Mass zu finden: den Kranken fordern, ihn dabei aber nicht überfordern und gleich-

zeitig nicht in Watte packen. Denn zu starke Solidarisierung mit dem Leidenden hilft keinem.

Auch der gesunde Partner braucht Zuwendung

Oft verzichten Angehörige aus Mitgefühl oder schlechtem Gewissen auf ihre gewohnten Alltagsaktivitäten. Dadurch gehen wichtige Energiequellen verloren, was sich langfristig zu einem tiefen Konflikt auswachsen kann. «Der gesunde Partner darf nicht nur, er muss sich auch um sich selbst kümmern», sagt Facharzt Schmid. Es ist wichtig, dass beide Parteien zu Wort kommen und über Ängs-

te, Bedürfnisse und Hoffnungen offen sprechen können.

Auch Peter E. haben Gespräche geholfen: «Man braucht schon professionelle Hilfe – sowohl als Patient als auch als Angehöriger. Das Verständnis für die Krankheit meiner Frau hat bei uns vieles verändert.» Aber auch der Austausch mit anderen Angehörigen brachte Erleichterung. Herr E. weiss nun, dass er mit seinen negativen Gefühlen und Unsicherheiten nicht alleine ist. «Wir sind als Paar durch den offeneren Umgang mit der Krankheit stärker zusammengewachsen. Wir teilen mehr, und trotzdem hat jeder seinen Freiraum.» Der Schritt, sich als Angehöriger Unterstützung zu holen, braucht Mut, bringt aber auch für den kranken Partner eine grosse Erleichterung. ✱

WO KANN ICH MIR HILFE HOLEN?

- Der Hausarzt ist erste Anlaufstelle für den Patienten, aber auch für die Angehörigen.
- Hilfe im Netz:**
- Schweizerische Gesellschaft zum Studium des Schmerzes, www.pain.ch
- Vereinigung Schweizer Schmerzpatienten, Basel, Tel. 061 691 88 77
- Hilfsorganisationen nach primär zugrundeliegender Erkrankung:**
- Krebsliga der Schweiz, www.swisscancer.ch
- Rheumaliga Schweiz, www.rheumaliga.ch
- Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung, www.suisse-fibromyalgie.ch
- Schweizerische Kopfweggesellschaft, www.headache.ch
- Welche gesundheitlichen Risiken bestehen bei Angehörigen von Schmerzpatienten?**
- Dazu Dr. med. Andreas Schmid, Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie sowie Innere Medizin, Klinik Schützen in Rheinfelden:
- Bis zu 30% der Angehörigen von Schmerzpatienten werden depressiv
- chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Probleme oder Schmerzen treten gehäuft auf
- Die Immunabwehr ist geschwächt und demzufolge treten vermehrt Infekte auf
- Die Lebensqualität nimmt ab
- Die Zufriedenheit mit der Beziehung sinkt
- Das soziale Netzwerk schrumpft