



Was tun bei Schmerzen?

Frau Dr. Botchen, warum haben wir Schmerzen?

Schmerz ist ein Frühwarnsignal des Körpers. Wir sollen froh sein, wenn uns der Körper so anzeigt, dass etwas nicht stimmt. Dann können wir handeln. Im Gegensatz dazu gibt es auch zahlreiche Erkrankungen, die nicht wehtun, wie z.B. Zuckerkrankheit, hoher Blutdruck, Gefäßverkalkung. Da reagieren wir dann oft spät oder zu spät, wenn schon der Herzinfarkt eingetreten ist oder eine Operation ansteht.

Welche Arten von Schmerz gibt es?

Wir unterscheiden zwischen akutem Schmerz, der unmittelbar mit einer Erkrankung oder Verletzung auftritt, wie Hexenschuss oder Nierenkolik, und chronischem Schmerz, der sich mit der Zeit entwickelt und dann eine eigene

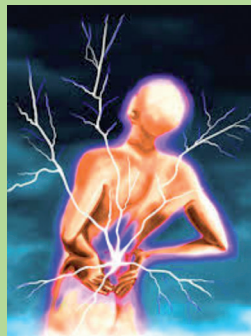
Krankheit ist. Er hat keine Warnfunktion mehr.

Was sollte man tun?

Bei allen Arten von Schmerzen wie Kopfschmerz, Rückenschmerz, Gelenkschmerz, Bauchschmerz, sollte man frühzeitig Hilfe suchen. Um dem Arzt zu unterstützen, sollte man auf Häufigkeit, Dauer und Schmerzcharakter, sowie lindernde und verstärkende Situationen achten.

Wie kann geholfen werden?

Die Schmerztherapie kennt viele Möglichkeiten, zu lindern und zu heilen. Kommt ein Patient früh genug, helfen oft einfache Behand-



lungen wie Akupunktur und Schröpfen, Chirotherapie oder Triggerpunktbehandlung. Spritzen in Muskeln oder Gelenke mit medizinischem Ozon zeigen gute Wirkung. Nicht selten ist auch eine falsche oder ungeeignete Ernährung die Ursache oder liegt der Herd im Bereich der Zähne.

Auf jeden Fall gilt – ein Schmerz, der länger als 3 – 6 Monate anhält, wird immer schwerer behandelbar. Er schlägt dann auch auf die Psyche und es braucht viel Geduld und gute Zusammenarbeit mit den Therapeuten, um wieder gesund zu werden.

Deswegen nochmal der Hinweis: Lassen Sie frühzeitig helfen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Interview: Berit Hinnercks

Dr. Med. **KARIN BOTCHEN**

Fachärztin für physikalische und rehabilitative Medizin

St. Georgen, Ahraue 12b
Tel. 0474 830 494
Mobil 346 621 68 84
info@botchen.it