

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 99 (2021)
Heft: 2

Artikel: Schmerz lass nach
Autor: Grüter, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087495>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Schmerz lass nach

Rund 16 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer leiden unter chronischen Schmerzen. Diese gelten zwar nach Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO als eigenständige Krankheit – doch mit der breiten Anerkennung hapert es.

TEXT: ROLAND GRÜTER

Wer sündigt, muss leiden. Der deutsche Wissenschaftsjournalist Harro Albrecht beschreibt in seinem Buch «Schmerz: Eine Befreiungsgeschichte», dass körperliche Schmerzen über Jahrhunderte als Strafe Gottes gesehen wurden. Erst die moderne Medizin begriff sie als Hinweis auf eine körperliche Schiefelage, als Alarmzeichen für eine Entzündung, eine Blessur, eine Erkrankung – und folglich für eine akute Gefahr, die der Organismus abwehren muss, will er gröbere Schäden verhindern.

Doch manchmal befallen uns Schmerzen auch aus anderen Gründen: etwa, weil die Nervenbahnen, das Leitsystem des Schmerzes, Schaden erleiden, wie es etwa nach überstandenen Krebserkrankungen oder bei Autoimmunkrankheiten vorkommen kann. Oder weil die Schmerzverarbeitung und Schmerzempfindlichkeit gestört sind. In solchen Fällen schlägt der Körper Alarm, scheinbar ohne kausalen Grund. Dann wird der Schmerz selber zur Krankheit.

Flackern Schmerzen mindestens drei Monate immer wieder auf, gelten sie gemeinhin als chronisch – egal, ob sie durch Migräne, einen Bandscheibenvorfall oder andere Gründe hervorgerufen wurden. Davon sind schätzungsweise 16 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer betroffen. Entsprechend dringlich wäre das Thema. Doch die Schmerzmedizin, die Therapien für chronische Schmerzen vorantreibt, wird von der Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH) noch immer nicht als eigenständige Disziplin anerkannt. «Dabei ist der Entstehungsprozess von chronischen Schmerzen höchst komplex und wissenschaftlich sehr spannend», sagt Schmerzmediziner Dr. med. André Ljutow: «Die Schmerzwahrnehmung wird von vielen Faktoren beeinflusst. Manchmal gerät sie aus den Fugen, dann kann der Schmerz zum Problem werden.» Dann reicht schon Stress oder mangelnde Fitness, um den Prozess in Gang zu bringen.

In der Folge versuchen Expertinnen und Experten, die verantwortlichen Störfaktoren zu finden und zu neutralisieren. Sie ordnen den Schmerz nicht vorschnell einer bestimmten Krankheit zu,

wie es anderswo häufig gemacht wird. Mit schlimmen Folgen: Entsprechende Therapien zielen ins Leere, weil der wahre Auslöser verkannt wird.

André Ljutow kämpft seit Jahren darum, diesen Unterschied breiter bekannt zu machen. Er leitet das Zentrum für Schmerzmedizin des Schweizer Paraplegiker-Zentrums in Nottwil LU. Dieses wurde ursprünglich für Menschen mit Querschnittslähmungen geschaffen, denn diese leiden oft auch unter chronischen Schmerzen. Vom gesammelten Know-how können längst auch andere Patientinnen und Patienten profitieren. 700 bis 800 Menschen strömen jährlich zu den Nottwiler Spezialistinnen und Spezialisten. Sie werden von Haus- oder Fachärzten zugewiesen. Die Kosten übernehmen die Krankenkassen.

Insgesamt elf Disziplinen sind unter dem Dach des Schmerzzentrums vereint. Je nachdem kommen in den Therapien Yoga, Akupunktur oder die Erkenntnisse der Neurologen, Psychologen und Physiotherapeuten zum Zug – oft werden sie mit Medikamenten kombiniert. Ein vergleichbares Kompetenzzentrum wird im Kantonsspital St. Gallen betrieben. Auch viele andere universitäre Einrichtungen bieten Schmerzambulatorien an. Darin stehen meist medikamentöse Therapien im Zentrum.

Die Menschen durchleben in der Regel eine achtjährige Odyssee, bevor sie nach Nottwil finden. Dieser lange Weg ist von viel Leid geprägt, aber auch von Enttäuschungen und Selbstzweifeln. Wenn all die verordneten Therapien nichts nützen, beginnen sich Betroffene selber zu hinterfragen. Bin ich womöglich wehleidiger als andere? Bilde ich mir die Schmerzen, die mich plagen, womöglich gar ein? «Anfangs müssen wir deren Vertrauen wiedergewinnen», sagt André Ljutow. «Für mich steht fest: Fast jeder Schmerz lässt sich lindern. Man kann in nahezu jeder Situation etwas machen.»

Was also muss passieren, um die Anerkennung und Therapien von chronischen Schmerzen voranzutreiben? André Ljutow hofft hierbei auf die Initiative der Betroffenen. «Was in der Schweiz fehlt, ist eine wirksame Selbsthilfegruppe», sagt er: «Diese könnte Politiker, Versicherungen, Ärzte und Therapeuten für das Thema sensibilisieren.» In anderen europäischen Ländern, in Spanien und Portugal etwa, sei das längst passiert. Die Erfolgsquote des Schmerzzentrums in Nottwil zeigt, dass sich der Einsatz lohnt. Rund 50 Prozent der Betroffenen werden nach einem halben Jahr wieder in ihren Alltag entlassen: nicht immer ganz schmerzfrei, aber zumindest merklich schmerzärmer. *

Mehr Informationen zu chronischem Schmerz und entsprechenden Therapien: swisspainsociety.ch oder paraplegie.ch (unter medizinischem Angebot)