

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Zurzeit dominiert das Thema COVID-19 unsere Gedanken und der Umgang mit der Pandemie bestimmt das tägliche Leben. Alle Blicke scheinen auf Handschuhe, Mundschutz und Desinfektionsmittel gerichtet zu sein und darauf, dass wir Abstand halten und uns isolieren. Über all diese Dinge vergessen wir schnell, dass wir auch auf anderer Ebene an unsere Gesundheit denken sollten. Aus Angst vor Ansteckung werden wichtige Vorsorgeuntersuchungen vernachlässigt oder alarmierende Symptome, die auf Herzinfarkt, Schlaganfall oder sonstige gravierende Erkrankungen hindeuten, verdrängt und verharmlost. Schon jetzt berichten die Medien darüber, dass diese Menschen – kommt es dann zum Schlimmsten – die »stillen Opfer« der Corona-Krise sind.

Ähnlich ergeht es Menschen, bei denen bereits eine (chronische) Erkrankung vorliegt. In Deutschland leidet zum Beispiel etwa jeder Vierte an chronischen oder wiederkehrenden Schmerzen. Bei vielen sind die Beschwerden so stark ausgeprägt, dass Alltag und Lebensqualität beeinträchtigt sind. Zu einer guten und wirksamen Therapie gehört ein durchdachtes Konzept, das neben Arzneimitteln auch nichtmedikamentöse Behandlungsansätze berücksichtigt. Letztere gehen allerdings häufig mit Sozialkontakten einher, die es zurzeit zu vermeiden gilt.

Schmerzen, die auf Störungen in den verschiedenen Regionen des myofaszialen Systems beruhen (s. B. Tamura S. 12) oder vergleichbare Ursachen haben, können beispielsweise durch Physiotherapie und Bewegung und/oder (Reha-) Sport gelindert oder sogar behoben werden. In diesem Fall – wenn Gruppenveranstaltungen COVID-19-bedingt ausfallen und das Fitness-

studio geschlossen ist, ist eine große Selbstdisziplin gefragt, die notwendigen Übungen auch zu Hause auszuführen, um den Körper schmerzfrei zu halten. Disziplin alleine reicht allerdings nicht immer – oftmals ist die Hilfestellung zur korrekten Durchführung der Übungen notwendig.

Patienten, die schmerztherapeutisch bereits gute Erfahrungen mit psychologischer Beratung und Kurzzeit-Coaching (s. M. Schneider S. 14) oder Achtsamkeitsübungen und Mindfulness-Based Stress Reduction (s. F. Genc S. 24) gemacht haben, können sich auch in der Krisensituation gegebenenfalls selbst helfen und die gelernten Techniken anwenden.

Einen anderen Weg bietet die Aromatherapie. Ätherische Öle wirken über die Nozizeptoren der Haut schmerzlindernd, indem sie den Effekt von Schmerzmediatoren modulieren und über den Geruch und dessen Wirkung im limbischen System des Gehirns Einfluss auf die Schmerzwahrnehmung und -bewertung nehmen. Insbesondere bei chronischen Schmerzen macht man sich die serotonergen Eigenschaften von Neroli (s. Titelbild), Bergamotte, Vanille etc. zunutze (s. R. Weber S. 6). Entfalten können ätherische Öle ihre Wirkung auf vielerlei Art und Weise: zur Massage und Pflege der Haut, als Badezusätze, in Duftlampen u. v. m.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin