iHochZwei

Ausgabe 01/2022

Autsch.

Thema: Schmerz

iKK Die Innovationskasse

Inhalt

04 Schmerz beiseite
Wie Musik und Akupressur Schmerzen mindern können

05 Nicht von dieser Welt
Über das Gefühl, ein Kind zur Welt zu bringen

06 Wie nimmst du Menschen ihre Schmerzen?
Dazu haben wir mit drei Menschen gesprochen: einem Osteopathen, einem Anästhesisten und einer Psychologin

10 Enter a world of pain
Warum wir Schmerzen fühlen – und warum kein Schmerz auch keine Lösung ist

12 Nur eine Phase?
Liebeskummer kann zu einem ernsten gesundheitlichen Problem werden

13 Das tat weh
Wenn wir Schmerzen nicht behandeln, kann ein Schmerzgedächtnis entstehen. Und das geht im wahrsten Sinne auf die Nerven

14 Hau doch ab!
Wie werden wir Schmerzen los? Und wo kommen sie her? Wir zeigen Auswege aus dem Schmerzlabyrinth

18 Schlagfertig
Als Profi-Boxerin kann Alicia Melina austeilen – und einstecken

Editorial

Die erste Begegnung mit Brennnesseln, ein gebrochener Arm, Menstruationsschmerz aus der Hölle. Ein Abschied, eine schlimme Trennung, der Tod eines geliebten Menschen. Jepp, Schmerz begleitet uns unser ganzes Leben lang. Wir können versuchen, ihn zu meiden, aber irgendwann kommt er doch. Ignorieren? Ist auch nicht wirklich gesund, denn Schmerz braucht Raum. Deshalb dreht sich in dieser Ausgabe der iHochZwei alles um das Thema Schmerz.
Es geht darum, wie Schmerz überhaupt entsteht, wie er sich bemerkbar macht – und darum, wie wir mit ihm umgehen können und ihn wieder loswerden. Wir haben mit drei Menschen gesprochen, deren alltäglicher Job es ist, Schmerzen zu nehmen.
Und wir haben eine Boxweltmeisterin gefragt: Wie ist das, wenn man Schmerzen austeilt oder jederzeit einstecken muss? Diese Themen und mehr erwarten dich im Heft. Es tut auch gar nicht weh.

Viel Spaß beim Lesen.
Deine iHochZwei-Redaktion

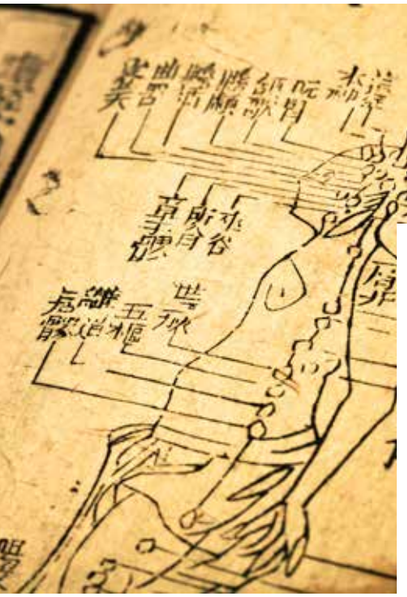
Schmerz beiseite.

Von „bei dem Song bekomme ich immer gute Laune“ bis „totale Gänsehaut“: Musik macht einiges mit uns. Sie wirkt auf das limbische System ein – bestimmte Bereiche unseres Gehirns, in denen unsere Emotionen entstehen. So verändert Musik den Herzschlag und beeinflusst Atemfrequenz und Blutdruck sowie Muskelspannung und Hormonhaushalt. Britische Wissenschaftler:innen fanden allerdings heraus, wie mächtig Musik tatsächlich sein kann: Nach Operationen kann Musik tatsächlich helfen, Schmerzen und Angst der Patienten und Patientinnen zu lindern.

An den ausgewerteten Studien hatten insgesamt fast 7.000 Menschen teilgenommen. Unterm Strich minderte die Musik den Bedarf an Schmerzmitteln und machte die Betroffenen zufriedener. Die Melodien wirkten sogar bei bewusstlosen Menschen. Ob Trap Schmerzen besser lindert als Metal, wurde nicht untersucht.

Übrigens: Auf Seite 19 geht’s zu unserer Spotify-Motivationsplaylist. Ob sie Schmerzen lindert? Finde es heraus!

Das war Spitze.



In deinem Feed begegnen dir wahrscheinlich auch immer wieder Fotos zahlreicher gut durchbluteter Rücken mit Abdrücken hunderter kleiner Spitzen. Sie zeugen von einer Session auf der Akupressurmatte – einer etwa handtuchgroßen Matte, die mit spitzen Noppen aus Hartplastik bestückt ist. Und da legt man sich drauf. Autsch. Der Druckeffekt soll unter anderem dabei helfen, Selbstheilungskräfte zu stärken und Migräne abzumildern. Viele Influencer:innen schwören auf den neuen Trend. Wobei, neu ist Akupressur eigentlich gar nicht. Wie auch die Akupunktur ist sie ein Heilverfahren aus der traditionellen chinesischen Medizin. Der Unterschied: Bei Akupressur wird mit Druck behandelt, bei Akupunktur mit Nadeln. Akupressur gilt als nicht ganz so effektiv und ist deshalb vor allem für leichtere Beschwerden oder als vorbeugende Maßnahme geeignet. Man kann sie durchaus selbstständig ausüben – Akupunktur nicht. Akupressurmatten gibt es natürlich in unterschiedlicher Qualität, aber grundsätzlich können sie durchaus die Durchblutung fördern und helfen, Verspannungen zu lösen und Schmerzen zu lindern.

Unser Angebot für Akupunktur

Du leidest unter chronischen Schmerzen in der Lendenwirbelsäule oder hast eine Arthrose in den Kniegelenken – und das schon seit mindestens einem halben Jahr? Dann übernehmen wir die Kosten für eine Akupunkturbehandlung.

Wenn Schmerz sich lohnt.

Mit Schmerz kenne ich mich aus – dachte ich zumindest. Schließlich leide ich schon seit Jahren unter Migräne und das sind Schmerzen, die mich an schlimmen Tagen komplett verzweifeln lassen. Dass diese Schmerzen noch getoppt werden können, habe ich dann im Kreißsaal gelernt. Wehen katapultieren einen gnadenlos in bislang ungeahnte Schmerzdimensionen. Für eine Weile hält man das aus, aber irgendwann ist die Schmerzgrenze überschritten und die Kraft geht aus. Man denkt, man hält keine Wehe mehr aus. Nicht eine einzige. Das Problem ist: Dann geht es trotzdem weiter. Und zwar bei mir noch einen Tag und eine Nacht lang, bis mein kleiner Sohn endlich zur Welt kam. Doch wie ich auch gelernt habe, ist es mit der Geburt anders als mit der Migräne. Für drei Tage Schmerz bekommt man ein unfassbares Glück. Glück in einer Dimension, die ich bislang noch nicht kannte. Es gibt also Schmerzen, die sich lohnen. Und die ich immer wieder auf mich nehmen würde.

Sonja, Redakteurin aus Essen

Wir haben mit einem Anästhesisten, einer Psychologin und einem Osteopathen gesprochen und wollten wissen:

Wie nimmst du Menschen ihre SCHMERZEN?

Jörg Karst ist Facharzt für Anästhesiologie und lebt in Berlin.

„Schmerzen nehme ich sehr ernst“

Es ist gut, als Arzt auch einmal starke Schmerzen erlebt zu haben, um seine Patienten besser zu verstehen. Ihre Schmerzen nehme ich sehr ernst und betrachte sie objektiv, so gut es geht – zum Beispiel mithilfe einer Schmerzskala. Dabei weiß ich, dass Schmerzen sehr subjektive Empfindungen sind. Und obwohl ich manchmal den Eindruck habe, dass ein Patient besonders empfindlich ist, ist es eben doch sein eigenes Schmerzempfinden, und das gilt es ernst zu nehmen. Wenn wir beim Vorgespräch – vor einer Operation zum Beispiel – dieses subjektive Schmerzempfinden herausgefunden haben, kann die Dosis der Medikamente entsprechend angepasst, also erhöht werden.

Schmerzempfinden ist ein komplexes Geschehen im Körper. Der Schmerzreiz, zum Beispiel bei einem Schnitt in den Finger, wird über Nervenbahnen zum Gehirn geleitet, das diesen Reiz dann als Schmerz interpretiert und eine Reaktion auslöst. Im Rahmen einer Narkose unterbrechen wir diese Schmerzleitung oder betäuben medikamentös die Regionen im Gehirn, die für die Interpretation des Reizes als Schmerz verantwortlich sind.

Eine Narkose ist immer dann nötig, wenn der Schmerz dem Patienten im Rahmen einer Operation oder nach einem Unfall nicht auf andere Weise genommen werden kann. Hierfür stehen ja auch jede Menge Verfahren zur Verfügung, die wir anwenden können, ohne eine Narkose zu benötigen – mit sogenannten Lokalanästhetika, also örtlichen Betäubungen. Manchmal ist es aber auch einfach nötig, den Patienten im Rahmen der Operation „vegetativ abzuschirmen“, ihn also vor dem Operationsstress zu schützen.

Eine Narkose ist auch dann nötig, wenn für die Operation eine absolute Ruhigstellung der Muskulatur benötigt wird. Da dies jedoch dazu führen würde, dass der Patient nicht selbstständig atmen kann, wird er unter Narkose künstlich beatmet.

Natürlich haben Menschen auch im Rahmen einer Narkose manchmal Angst davor, die Kontrolle über den eigenen Körper abzugeben. Hier ist es besonders wichtig, diese Angst ernst zu nehmen. Das hilft meist schon. Außerdem frage ich gern nach Situationen, in denen wir alle die Kontrolle aufgeben, ohne es wirklich zu merken. Im Flugzeug zum Beispiel. Der Hinweis darauf, dass wir oft viel weniger „unter Kontrolle“ haben, als wir denken, hilft häufig. Das Wichtigste ist immer, ein Vertrauensverhältnis aufzubauen. Dann lassen sich solche Ängste in der Regel deutlich verringern.

„Aus negativen Gefühlen kann man Kraft schöpfen“

Julia Dreseler ist Psychologin und kommt aus Herrsching.

Als Psychologin ist es meine Aufgabe, eine Wegbegleiterin zu sein. Nehmen kann ich den Menschen ihren Schmerz nicht: In der psychologischen Begleitung geht das nicht so wie bei Rückenschmerzen, die durch eine Massage gelöst werden können. Stattdessen helfe ich dabei, den Schmerz selbst zu lösen. Das mache ich, indem ich neue Perspektiven ermögliche und Denkanstöße gebe. Das kann manchmal auch eine etwas unangenehme Erkenntnis sein. Doch ich werte nicht. Wenn ich zum Beispiel mit Menschen arbeite, die Schmerz erlebt haben, ist es egal, welche Art von Schmerz das ist. Dann geht es immer erst darum, eine gute Beziehung aufzubauen. Darum, dass ein Vertrauensverhältnis entsteht, damit die Person weiß: Da ist jemand, der glaubt an mich, der hört mir zu und verurteilt mich nicht für meine Gedanken. Es geht dann zu einem Teil immer darum, sich mit der Geschichte auseinanderzusetzen, die man erlebt hat – also einen Blick in die Vergangenheit zu werfen. Zu einem größeren Teil geht es aber darum, einen Blick in die Zukunft zu werfen. Also im Sinne von: Wie kann ich vielleicht das, was ich erlebt habe, als einen Teil meiner Geschichte annehmen? Man muss bei seelischem Schmerz aber unterscheiden zwischen einem Trauma, bei dem es um die Bedrohung des eigenen Lebens oder des Lebens einer anderen Person geht, und ganz anderen Dingen. Liebeskummer oder einem Umzug, der dazu führt, dass man sich in dem neuen Umfeld noch nicht wohlfühlt. Als Therapeutin betrachte ich beides erst mal gleichermaßen. Man kann nicht sagen, dass die Person, die Liebeskummer hat, unbedingt weniger leidet als die, die einen Menschen verloren hat. In meiner eigenen Geschichte habe ich eine sehr belastende Situation erlebt. Dadurch habe ich die Erfahrung gemacht, dass man auch mit extremen Erfahrungen ein gutes Leben führen kann und es schafft, diese zu bewältigen. Aus negativen Gefühlen kann man Kraft schöpfen und findet heraus, dass man andere Dinge dadurch mehr zu schätzen weiß. Denn unser Gehirn kann nicht unterscheiden zwischen einem wahrhaftig erlebten Ereignis und einer ganz intensiven Vorstellung. Das heißt, wir können auch eine schmerzhafte Erinnerung durch positive Ressourcen oft wiedergutmachen.

„Schmerzen haben auch etwas Gutes“

Den Schmerz, mit dem die Patient:innen in die Praxis kommen, kann ich selbst nicht fühlen. Als Osteopath kann ich nur das ändern, was ich mit den Händen spüren kann. Am Anfang der Behandlung frage ich mich selbst: Was kann ich für meine Patient:innen tun, um Schmerz zu nehmen – mit meinen Händen und meinem Wissen, meiner Erfahrung? Dazu muss ich alles über den Schmerz erfahren: wie stark er ist, wann er eingesetzt hat und wie er auftritt. So grenze ich den Schmerz ein. Dafür ist für mich das Gespräch mit den Patient:innen unheimlich wichtig. Ganz besonders bei der Erstbehandlung, aber auch am Anfang einer Folgebehandlung. Ich erfahre, ob die erste Behandlung schon etwas gebracht hat. Ich stelle immer wieder gezielte Fragen, mache bestimmte Muskeltests und lasse mir Regionen beschreiben, in denen der Schmerz sitzt. Ist es lokal, was für eine Qualität von Schmerz ist es? Wie stark ist der Schmerz auf einer Skala von eins bis zehn? Ist er plötzlich entstanden oder langsam? Wenn ich die Hintergründe des Schmerzes verstanden habe und weiß, wo er sitzt, heißt das aber nicht, dass er auch ursächlich daher kommt. Der Bereich, an dem man Hand anlegt, kann im Bereich der Schmerzen sein – muss es aber nicht. Ich übersetze erst mal die Aussage der Patient:innen „Ich habe Schmerzen“ in „Wo sollen meine Hände was tun“.

Ich bringe in meiner Therapie oft den einen Schmerz mit dem anderen in Verbindung. Ein Beispiel: Du knickst im Wald um und verletzt dein Sprunggelenk. Dann kannst du nicht mehr richtig gehen und nimmst eine Schonhaltung ein. Dadurch schmerzt nach einiger Zeit der Rücken. Wenn du in die Praxis kommst und von den Rückenschmerzen berichtest, ist das das eine. Ich frage nach: Ist etwas Besonderes geschehen? Dann erfahre ich von dem Sturz im Wald, bringe beides zusammen und behandle das Sprunggelenk – weil dort die eigentliche Ursache des Rückenschmerzes ist.

Ich weiß relativ schnell, ob ein Schmerz ein üblicher oder ein ungewöhnlicher Schmerz ist, der zusätzliche ärztliche Untersuchungen erfordert, weil eine andere Krankheit dahinterstecken könnte. Manchmal ändert sich sogar schon im Gespräch der Blick des Patienten oder der Patientin auf den Schmerz. Denn Schmerzen haben etwas Sinnvolles, indem sie auch ein Warnsignal darstellen: Sie zeigen, dass eine Region oder ein Gewebe überlastet ist. Nun kann man sich auf die Suche nach der Ursache machen. Und bekämpfen, reduzieren und wenn möglich ganz beseitigen.

Andi May ist Osteopath und arbeitet in Oberhausen.

Schmerzens-angelegenheit

Wir alle könnten gut und gerne auf Schmerzen verzichten. Oder? Nein – denn Schmerzen sind ein Alarmsignal des Körpers. Nicht schön, aber äußerst hilfreich. Zeit für ein **Who is Who der Schmerzen**.

Was würde passieren, wenn du mit der Hand auf eine Herdplatte fassen würdest? Das musst du nicht ausprobieren, denn es ist völlig klar: Es würde wehtun. Genauer: Über spezielle Schmerzfasern würde deine Haut elektrische Impulse ins Rückenmark senden, wo sie weiterverarbeitet werden – ein Alarmsignal namens Schmerz. Wahrscheinlicher wäre aber: Du würdest gar nicht erst auf die Platte fassen oder die Hand superschnell wieder zurückziehen. Denn wir haben eine Schaltstelle im Rückenmark, die Reflexe auslöst und in diesem Fall jene Muskeln aktiviert, die deine Hand von der heißen Herdplatte ziehen.

Ist es dann aber doch einmal zu spät, lässt uns unser Körper freundlicherweise nicht mit dem Schmerz allein. Wir haben nämlich ein Schmerzhemmsystem, das sich im Gehirn und im Rückenmark befindet. Und da sich wirklich alles durch einen Filter beschönigen lässt, schüttet dieses System bei Schmerzsignalen Glückshormone wie Endorphine aus, was die Schmerzweiterleitung hemmt. Wie viele dieser Hormone ausgeschüttet werden, ist individuell.

Wenn wir mit der Hand auf den Herd fassen, auf eine Heftzwecke treten oder uns das Knie am Tisch stoßen, haben wir es mit einem sogenannten **akuten Schmerz** zu tun: kommt wie aus dem Nichts und ist auch in der Regel schnell wieder vorbei. Er entsteht beispielsweise als Reaktion auf eine Verletzung – die Heftzwecke –, einen thermischen Reiz – die Herdplatte – oder auf einen mechanischen Reiz – der Stoß des Knies. Akut, das heißt: in diesem Moment, schnell und heftig. Im Gegensatz dazu stehen wiederkehrende Schmerzen: Von **chronischen Schmerzen** ist die Rede, wenn sie länger als drei Monate anhalten und es dafür keinen eindeutigen Auslöser mehr gibt. Die Nervenzellen haben in diesem Fall das Hemmsystem verändert, weil der akute Schmerz nicht ausreichend gelindert wurde. Und jetzt senden die Nerven häufiger Schmerzsignale, die der Körper nicht mehr ausreichend lindern kann. Der andauernde Schmerz geht ganz schön an die Psyche und kann dazu führen, dass Betroffene noch schmerzempfindlicher werden.

Dem chronischen Schmerz muss übrigens nicht immer ein akuter Schmerz vorausgegangen sein. Wenn die Ursache unklar ist, dann sprechen Mediziner:innen vom **biopsychosozialen Schmerz**. Und hier kommt quasi alles zusammen: zum Beispiel Emotionen oder Stress – also psychische Faktoren –, das soziale Umfeld, wie gute oder eher schlechte Wohn- und Arbeitsverhältnisse, aber eben auch Organisches, wie Infektionen durch Bakterien oder Viren. Und vieles mehr. Dadurch betrachtet man Schmerzen im Kontext aller möglichen Einflüsse, die auf unseren Körper einwirken.

Bei so vielen möglichen Faktoren braucht es oft jahrelange Therapien, um Schmerzen zu lindern oder effektiv loszuwerden.

Es gibt aber auch Menschen, die niemals Schmerzen fühlen – und das ist nun wirklich nicht erstrebenswert. Diese Betroffenen haben beispielsweise das **Marsili-Syndrom** und führen meist kein sehr langes Leben. Denn: Wenn sie sich verletzen, spüren sie es nicht und im schlimmsten Fall kommt es zu einer Blutvergiftung. Diese Menschen können sich davor zum Beispiel nicht rechtzeitig schützen. Das Marsili-Syndrom ist zwar selten, doch es gibt auch weitaus häufigere Krankheiten, die dazu führen, dass wir Schmerzen gar nicht oder kaum wahrnehmen. **Diabetes** zum Beispiel, was immerhin etwa 8,5 Millionen Menschen in Deutschland betrifft. Wenn die Krankheit voranschreitet, funktionieren die Nerven in den Füßen oft nicht mehr, was sie schmerzunempfindlich macht.

Also: Wenn du Schmerzen hast, meint dein Körper es im Grunde gut mit dir und will dir mitteilen, dass da was nicht stimmt. Im Falle akuter Schmerzen ist der Grund meistens offensichtlich. Aber wenn du nicht genau weißt, warum du Schmerzen hast – oder eben keine, obwohl du welche haben solltest: Nimm das als freundlichen Hinweis deines Körpers und suche damit die Ärztin oder den Arzt deines Vertrauens auf.

„Stell dich nicht so an“

Wenn deine Freund:innen starken Liebeskummer haben, kann das echt anstrengend sein. Man selbst hat es ja irgendwann auch schon mal überstanden, daran stirbt man nicht. Oder? Das ist nicht ganz richtig: Bei dem sogenannten Broken-Heart-Syndrom kann die Pumpleistung des Herzens als Folge von massivem emotionalen Stress tatsächlich akut nachlassen. Wenn die Stresshormone derart ansteigen, dass die Herzmuskelzellen davon überfordert sind, führt das im Extremfall dazu, dass der Körper nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird – und das kann dann wirklich tödlich enden. Verglichen mit anderen Herzleiden tritt das Broken-Heart-Syndrom eher selten auf. Ganz im Gegensatz zu anderen gesundheitlichen Folgen von Liebeskummer wie Appetitlosigkeit, schlechter Schlaf, Konzentrationsschwäche oder die immer und immer wiederkehrenden Selbstzweifel. Manche haben auch Magenschmerzen, Durchfall oder Hautausschlag. Wenn diese Symptome lange anhalten, ist ärztliche oder psychologische Hilfe gefragt – um zu vermeiden, dass der Liebeskummer zu einer Schlafstörung, Essstörung oder einer Depression führt. Leih deinen Freund:innen also ruhig eine Schulter oder ein Ohr und nimm den Liebeskummer ernst: Für sie oder ihn ist eine Welt zusammengebrochen. Bis sich diese wieder in Balance befindet, müssen die meisten erst mal verschiedene Phasen des Liebeskummers durchleben. Von Trauer bis Wut. Und bei manchen dauert das halt länger als bei anderen.

Das tat weh.

Jeder Schmerz lässt irgendwann nach. Oder? Nee, leider nicht.

Im Gegenteil: Wenn wir über eine längere Zeit Schmerzen haben, die wir nicht behandeln, können diese Schmerzen chronisch werden, also bleiben. Zum Beispiel bei Rücken- oder Gelenkschmerzen. Dann kann ein sogenanntes Schmerzgedächtnis entstehen, Schmerzreize hinterlassen also Spuren im Nervensystem. Das Nervensystem empfindet die Schmerzen immer stärker oder spürt den auslösenden Reiz immer früher. In diesem Fall hat sich ein Schmerzgedächtnis gebildet und der Schmerz bereits verselbstständigt. Diese Überempfindlichkeit lässt sich auch wieder verlernen, meistens im Rahmen einer Verhaltenstherapie. Die Verarbeitung der Sinneseindrücke, die bis dahin zu den – zum Teil unerträglichen – Schmerzen geführt haben, werden mit anderen, positiven Empfindungen verbunden. Das Schmerzgedächtnis wird sozusagen „überschrieben“. Dies ist allerdings ein langer Prozess. Solltest du also Schmerzen haben: Geh zum Arzt oder zur Ärztin.

Hall of Pain

Du willst Entspannungstechniken erlernen, die beim Umgang mit chronischen Schmerzen helfen, oder suchst einen Überblick über Schmerztherapien? Dann schau mal in unser Themenspecial Schmerz rein auf *www.die-ik.de/schmerz*

Ich fühl’s extrem.

Hören, sehen, schmecken, fühlen, riechen – diese Sinne sind für uns selbstverständlich und wir nehmen das, was sie uns melden, meist eher nebenbei wahr. Doch es gibt ganz schön viele Menschen, für die ihre Sinneswahrnehmungen sehr präsent sind: Sie werden als hochsensibel bezeichnet; medizinisch ist von SPS die Rede (Sensory Processing Sensitivity). Man geht derzeit davon aus, dass 20 bis 30 Prozent aller Menschen zur Gruppe der Höhersensiblen gehören. Schnell gelten sie als dünnhäutig oder Sensibelchen, dabei stellen sie oft ihre Bedürfnisse hinter denen anderer zurück und erleben die Dinge einfach intensiver als die meisten anderen. Sie haben feinere Antennen für ihre Umwelt, verarbeiten Informationen tiefer, sind empathischer aber auch schneller überstimuliert. Musik, Essen, Sex – vieles im Alltag kann natürlich phänomenal sein, wenn man es besonders intensiv spürt. Oder aber eben phänomenal furchtbar, wenn es nicht gut ist. Vielen Höhersensiblen geht es besser, wenn sie sich ihres Zustands bewusst sind und akzeptieren können, dass mit ihnen nichts kaputt ist.

Völlig lost

Schmerzen legen dich lahm, knocken dich aus, machen dich verrückt. Sie haben dich im Griff – körperlich wie seelisch. Und dann auch noch Menschen, die dich nicht ernst nehmen. Manche Schmerzerkrankungen sind ziemlich tückisch und lassen einen komplett verzweifeln. Aber nur Mut, du findest einen Ausweg. Was jetzt zählt, sind die richtigen Schritte.

Hier sind drei Beispiele für Schmerzen, die ausweglos zu sein scheinen. Aber mit dem richtigen Guide findest du einen Weg. Also, lauf los!

1

Das hast du

// Kopfschmerzen, die dich lahmlegen
// Dröhnen, Hämmern, Ziehen – vielleicht alles zusammen
// Geräusche, Licht, alles tut weh
// Übelkeit, Erschöpfung
// Sehstörungen wie Blitze oder Zickzacklinien vor den Augen

Das muss passieren

Dein:e Hausärzt:in überweist dich an eine:n Neurolog:in. Diese:r führt mit dir ein Kopfschmerzinterview durch, untersucht dich (Reflexe, Gleichgewichtssinn) und schickt dich eventuell zur MRT und/oder zum EEG. Diagnose: Migräne.

Das hilft dir

Es gibt viele Migräneformen und -auslöser. Habt ihr die erkannt, kann ein Therapieplan erstellt werden. Mögliche Helfer: Medikamente, Lebensumstellung (Sport, Ernährung), Entspannungstechniken, Psychotherapie.

Migräne im Griff

Migräne gilt als nicht heilbar, aber lass dich nicht entmutigen: Mit engagierten, gut informierten Ärzt:innen und der richtigen Therapie kannst du die Erkrankung in den Griff bekommen.

Mehr Infos zu Migräne findest du hier:

2

Das hast du

// krasse Periodenschmerzen und starke Monatsblutungen
// vielleicht Schmerzen beim Sex, Stuhlgang oder Wasserlassen
// möglicherweise Blähungen, Durchfall und Verstopfung

Das brauchst du jetzt

Dein:e Frauenärzt:in: Sie oder er tastet dich ab, macht bestimmt einen Ultraschall. Eventuell folgt eine Bauchspiegelung. Spätestens dann ist klar: Du hast gutartige Gewebewucherungen, Endometriose genannt.

Das kann helfen

Schmerzmittel gegen akute Beschwerden, Entzündungshemmer gegen Begleitreaktionen und chronische Schmerzen, eine Hormontherapie, die die Endometrioseherde bekämpft, Entspannungstechniken. In schweren Fällen kann eine OP helfen.

Mit Endometriose leben

Endometriose lässt sich nicht vollständig heilen, jedoch deutlich lindern. Ganz wichtig: Dein Umfeld – Ärzt:innen, Familie, Freund:innen – nimmt deine Beschwerden ernst und unterstützt dich nach Kräften – körperlich wie seelisch.

Du willst mehr über Endometriose wissen? Hier entlang:

3

Das hast du

// Du hast große Sorgen, seelisches Leid.
// Du verletzt dich selbst an Armen, Beinen oder Bauch.
// Wenn du ritzt, schmerzt es dich, gleichzeitig bist du erleichtert.
// Du verletzt dich, wenn es dir nicht gut geht.

Sprich drüber

Auch wenn du dich schämst oder es dir schwerfällt, über dein Ritzen zu sprechen – lass dir helfen. Wende dich an eine Beratungsstelle oder deinen Arzt oder deine Ärztin. Eine Psychotherapie kann dir in diesem Fall sehr gut helfen. Selbstverletzung ist ein Zeichen von seelischer Not. Nimm deinen Schmerz ernst.

Das hilft dir

Du kannst mit deinen negativen Gefühlen, die dich dazu bringen, dich selbst zu verletzen, fertig werden. Bei einer Psychotherapie lernst du, über deine Gefühle zu sprechen und dein Verhalten zu ändern. Nimm deinen Schmerz ernst.

Selbstverletzung überwinden

Die Therapie stärkt dich. Du brauchst irgendwann die Selbstverletzung nicht mehr. Du kennst jetzt Strategien und kannst deine Impulse kontrollieren – und brauchst dafür nicht mehr den Schmerz. Deine Narben heilen.

Du möchtest mehr über das Thema Selbstverletzung erfahren? Online findest du weitere Fakten, Informationen und Beratungsstellen:

Schlag-fertig

Wenn sich jemand mit Schmerzen auskennt, dann sind es Boxer:innen. Wie ist das, wenn man im Ring steht und weiß: Jetzt wird es mir oder meiner Gegnerin gleich wehtun? Profi-Boxerin Alicia Melina hat das schon tausendmal erlebt.

Zieht sich Alicia die Boxhandschuhe an, will sie gewinnen. Und das tut sie auch: Sie hat sogar Weltmeistertitel. Dafür muss sie nicht nur hart kämpfen und austeilen, sondern auch einiges einstecken. Und endlos viel trainieren. „Auf den Kampf selbst muss ich mich extrem gut vorbereiten. Körperlich, aber auch vom Kopf her. Das ist eine totale Stresssituation: Der Puls steigt, ich fange an zu schwitzen und bin aufgeregt. Ich weiß, jetzt kann es jeden Moment wehtun“, erklärt Alicia.

Damit Körper und Geist richtig auf Kurs kommen, hat Alicia einen Box-Coach an ihrer Seite, der sie auf die Kämpfe vorbereitet. „Der Coach baut mich auch mental auf“, so Alicia. „Das heißt: Wir reden uns ein, dass wir stark sind, dass wir alles getan haben und bereit sind, uns der Herausforderung zu stellen.“

Sich auf den Kampf vorzubereiten bedeutet sehr hartes Training – sechsmal in der Woche, kurz vor dem Kampf sogar täglich morgens und abends. Diese Zeit ist für die Profi-Boxerin heavy. „Im intensiven Training fühle ich auch schon Schmerz. Das hilft dabei, wenn man im Ring richtig was abkriegt. Dann ist man nicht mehr so erschrocken und kann den Schmerz einordnen.“ Und wie fühlt es sich an, der Gegnerin Schmerz zuzufügen? „Ich habe sehr viel Mitgefühl und Empathie für Menschen“, so Alicia. „Am Anfang war ich daher ein bisschen im Zwiespalt. Ich hatte mal eine Sparringspartnerin, die zwar mein Gewicht hatte, aber kleiner war als ich. Sie tat mir leid, und ich wollte sie nicht so krass boxen. Ich habe sie aus der Ecke rausgelassen und zack, hat sie mir ein blaues Auge verpasst. Das war der Dank für meine Gnade“, sagt Alicia lachend. „Also keine Gnade, das fühlt man sonst. Im Kampf gilt: Jeder ist für sich selbst verantwortlich. Das ist ein sportlicher Wettbewerb. Man will die andere besiegen. Deswegen freut man sich auch über gute Treffer.“

Boxer:innen spüren die Treffer nicht erst nach dem Kampf. „Man merkt auch schon im Ring die Schmerzen und Schläge“, erklärt Alicia. „Allerdings ist man voller Adrenalin und fühlt vielleicht etwas weniger. Der Schmerz darf dich nicht ablenken. Wenn man sich da reinfühlt, wird es schlimmer.“ Alicias Schmerzempfinden hat sich durch das Boxen verändert. Sie fühlt sich durch ihren Sport insgesamt stärker, sowohl körperlich als auch psychisch. „Ich habe mehr Selbstbewusstsein durch die Kämpfe. Man geht in den Ring, kämpft sich durch und eine von beiden ist am Ende die Stärkere. Diejenige hat sich besser vorbereitet oder besitzt mehr Kampfgeist. Man gibt aber nicht auf, nur wenn mal etwas wehtut. Der Wille macht mich stark.“

Bonus für Sportliebhaber:innen
Du bist sportlich aktiv und nimmst deine gesundheitliche Vorsorge ernst? Dann ist unser Fitness-Bonus genau das Richtige für dich. Das Beste: Wir tragen die Kosten.

Hier bekommst du Schmerztitel verschrieben.

Ob du gerade eine OP hinter dir hast oder mit Liebeskummer im Bett liegst: Ordentlich rhythmische Klänge können es leichter machen, den Schmerz zu droppen. In unserer iHochZwei-Playlist auf Spotify **findest du Titel, die richtig guttun.**

Impressum

Herausgeber, Verlag und Redaktion
move elevator GmbH
Zum Aquarium 6a
46047 Oberhausen

Verantwortlicher Redakteur
Simon Albers

Redaktion
Simon Albers, Kerstin Daniel, Charlotte Herhold, Jule Körber,

Dein Kontakt zur Redaktion
redaktion@ihochzwei.de

Konzeption, Layout
Stefan Tempes

Druck
Weiss-Druck GmbH & Co. KG
Hans-Georg-Weiss-Straße 7
52156 Monschau

Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann keine Gewähr übernommen werden. iHochZwei erscheint viermal jährlich. Es wird zur Information, Aufklärung und Beratung der Versichertengemeinschaft herausgegeben, zu der die IKK - Die Innovationskasse nach dem Sozialgesetzbuch verpflichtet ist. Mitgliedern der Innungskrankenkasse wird die Zeitschrift ohne Erhebung einer besonderen Bezugsgebühr zugeschickt.

Bildnachweise
Titel: Malte Müller; S. 4: Junges Mädchen: pexels.com/marcelo-chagas, Unteres Bild: istockphoto.com/XH4D; S. 5: pexels.com/ksenia-chernaya; S. 7: Karen Heine; S. 8: privat; S. 9: Oben: istockphoto.com/miniseries, Unten: privat. S. 10-11: photocase.com/frau.L.; S. 12: photocase.com/CL.; S. 13: unsplash.com/vinicius-amnx-amano; S. 18: ©Torsten Helmke; Alle Illustrationen: Malte Müller

iKK Die Innovationskasse

Tut gar nicht weh.

Jepp, ein Besuch bei der Zahnärztin oder beim Zahnarzt macht oft keinen Spaß. Manchen macht er sogar Angst. Aber zur Motivation: Wenn du regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung gehst, bleiben deine Zähne mit hoher Wahrscheinlichkeit gesund und kleinere Probleme können behoben werden, bevor Eingriffe anstehen, die dann vielleicht wirklich fies sind. Diese Vorsorgeuntersuchung zahlen wir dir – außerdem sponsern wir dir deine jährliche professionelle Zahnreinigung. Dafür bekommst du von uns einen Zuschuss von bis zu 100 Euro im Jahr.

www.die-ik.de/pzr