

# Chronische Schmerzen aus der Warte einer TM-Patientin: weitere Lektionen

## Lektion 2: Schmerzmittel einnehmen wie verschrieben

Nach zwei Jahren Kampf mit verschiedenen Schmerzmitteln, in denen ich öfter Schmerzen hatte als nicht, schlug mir mein Arzt Morphin-Sulfat in zeitgesteuerter Dosierung vor. Viele Ärzte werden sagen, dass Opiate nicht gegen Nervenschmerzen helfen. Für mich waren sie die beste Option. Die Schmerzen waren nicht ganz weg, aber ich mein Leben ähnelte fast wieder dem, das ich vorher geführt hatte. Opiate haben Nebenwirkungen, dazu gehören Verstopfung, man ist weniger aufmerksam, nickt gelegentlich ein, ist weniger artikuliert. Als ich meinen Arzt nach der Suchtgefahr fragte, sagte er mir, so lange ich bei der verschriebenen Dosis bliebe, würde ich nicht süchtig werden. Ich war stolz darauf, seine Anweisungen streng zu befolgen. Egal wie schlecht es mir ging, ich nahm nie auch nur eine zusätzliche Tablette. Ich habe mich nach der Einnahme der Schmerztabletten auch nie high gefühlt. Ein weiteres Problem bei der langfristigen Einnahme von Opiaten ist, in der Meinung mancher Ärzte, dass die Opiate selbst Schmerzen verursachen.

Zusätzlich zu den Nebenwirkungen gibt es weitere Probleme mit der Einnahme von Opiaten.

- 1 Die US-amerikanische Drogenbekämpfungsbehörde *Drug Enforcement Administration* (DEA) überwacht Ärzte, die Opiate oder andere Betäubungsmittel verschreiben. (Opiate gehören zu den Betäubungsmitteln.) Die DEA kann Ärzten, die zu viele oder missbräuchlich Opiate verschreiben die Zulassung entziehen oder sie festnehmen. Daher sind die meisten Ärzte sehr vorsichtig im Umgang mit Betäubungsmitteln. Obwohl sie von Rechts wegen einen Vorrat für 90 Tage verschreiben dürfen, geben sie einem nie mehr als für 30 Tage.
- 2 Rezepte für Opiate sind in den USA nicht

bundesstaatenübergreifend einlösbar. Opiate werden nur im Heimatstaat ausgegeben, wenn man gerade im Urlaub oder berufsmäßig unterwegs ist, bekommt man nichts. Manche Apotheken lösen außerdem das Rezept nur ein, wenn man als Patient bekannt gewesen ist. (Den Sinn dieser Einschränkung verstehe ich nicht)

- 3 Stellen Sie sicher, dass Rezept korrekt ausgefüllt ist, bevor Sie die Arztpraxis verlassen. Mindestens drei Mal hat mein Arzt oder ein Angehöriger seines Teams, der das Rezept ausgefüllt hat, dabei einen Fehler gemacht (die DEA-Nr. vergessen oder die Dosierung war falsch). Wenn das an einem Wochenende passiert, bekommt man die Tabletten nicht vor der folgenden Woche oder bis die Apotheke sich mit dem Arzt in Verbindung setzen kann.
- 4 Die Apotheken wollen bei jeder Ausgabe von Betäubungsmitteln einen Lichtbildausweis sehen. Es ist schwierig, die Verwendung von Betäubungsmitteln vertraulich zu halten, wenn man mit dem Ausweis in der Hand zum Ausgabeschalter gehen muss.
- 5 Gehen die Tabletten durch Fahrlässigkeit oder Diebstahl verloren, so ist es sehr schwer, Ersatz zu bekommen. (Betäubungsmittel sind eine beliebtes Ziel für Abhängige und Diebe, die sie weiterverkaufen.) Behandeln Sie Ihre Tabletten wie Wertgegenstände. Suchen Sie sich einen sicheren, geheimen Ort. Bewahren Sie sie nicht alle am gleichen Ort auf.
- 6 Sogar vom medizinischen Personal wird man wie ein Drogenabhängiger behandelt. Ich habe mich nicht ausschließlich auf die Tabletten verlassen, sondern auch eine Reihe alternativer Medikamente und Therapien ausprobiert. Manche haben etwas genutzt, manche nicht. Ein Freund hat mir Akupunktur vorgeschlagen. Ich bin zu drei Sitzungen gegangen. Der Akupunkteur was entgegenkommend und wollte mir helfen, aber jede Nadel, die er in meine zarte Haut stach, tat weh. Ich kenne aber auch andere Personen, die eine Akupunktur-Behandlung versucht haben und denen sie geholfen hat. Ein Physiotherapeut empfahl mir ein *Reizstromgerät*. Das ist ein kleiner Apparat, der elektrischen Strom an die Stellen des Körpers appliziert, die schmerzen. Ich fand das unbequem und in der Anwendung

schwierig, vor allem aber hat es meine Schmerzen nicht gelindert. Ich habe auch noch niemanden getroffen, der mir berichtet hätte, es hätte geholfen. Nicht versucht habe ich Kräuter, Nahrungsmittelzusätze oder chinesische Medizin. Diese Hilfsmittel waren und sind mir immer noch nicht ganz geheuer, obwohl ich Menschen kenne, die sie hilfreich finden.

In einem der schwächeren Momente meiner TM-Reise hörte ich von einem Hypnotiseur, der früher für die örtliche Polizei gearbeitet und einigen Freunden geholfen hatte, ihr Gewicht zu reduzieren oder das Rauchen aufzugeben. Ich war skeptisch. Ich konnte nicht glauben, dass ich hypnotisierbar sei und dass das in irgendeiner Weise hilfreich sein könnte. In beiden Fällen lag ich falsch. Nach einigen Nachforschungen wusste ich, dass Hypnose allgemein anerkannt ist und, etwa bei chirurgischen Eingriffen oder Geburten, gelegentlich als Alternative zur Medizin eingesetzt wird. Ich brauchte nur drei oder vier Sitzungen um die Technik zu erlernen. Nachdem der Hypnotiseur mir gezeigt hatte, dass ich hypnotisierbar war, machte er mir eine Aufnahme, die ich verwenden konnte, um mich selbst zu hypnotisieren. Das tat ich zwei Mal am Tag, einmal gleich nach dem Aufwachen und dann nach der Arbeit, ungefähr ein Jahr lang und es hat mir wirklich geholfen. (Nebenher nahm ich weiterhin meine Tabletten.) Ich habe schließlich damit aufgehört, als es mir nur mit Tabletten gut genug ging.

Ein Ratschlag: Es gibt sowohl in der Schulmedizin als auch in der alternativen Medizin skrupellose Vertreter. Der Hypnotiseur, zu dem ich ging, war mir von Leuten empfohlen worden, die ich kannte und das ist meines Erachtens die beste Art einen kompetenten Fachmann jeglicher Art zu finden. Ich habe ihn außerdem selbst überprüft, so weit es in meinen Möglichkeiten stand. Außerdem stärkte seine über 25-jährige Tätigkeit für die Polizei mein Vertrauen zu ihm. Ich zog ihn schließlich anderen Hypnotiseuren mit auffälligen Werbeanzeigen vor. Auffällige Werbeanzeigen sagen letztlich überhaupt nichts über die professionelle Kompetenz einer Person aus. Über das Internet erhält man deutlich mehr Informationen, obwohl es auch stimmt, dass ein unzufriedener Kunde den Ruf auch unbegründet schädigen kann. Es gibt Berufsverbände, bei denen man nachschauen kann. [Die TMA führt Listen von Ärzten, die von ihren Mitgliedern empfohlen werden.](#) Ich bitte Sie dringend, zu diesen Listen beizutragen.

### **Lektion 3: Ablenkung hilft**

Das Schlimmste, was man tun kann, ist daheim herumsitzen und sich selbst leid zu tun. Es ist wahr: Was Ihnen passiert ist, ist nicht fair. Warum mussten unter etlichen Millionen Menschen gerade Sie die Person sein, die von dieser schrecklichen Krankheit heimgesucht wird? Sie haben es nicht verdient. Das Leben ist nicht fair. Die Arbeit wieder aufzunehmen hat mir wahrscheinlich das Leben gerettet. Jeden Morgen beim Aufbrechen tat mir alles weh, aber wenn ich einmal dort und beschäftigt war, ließen die Schmerzen nach. Nicht alle von Ihnen werden ihre Arbeit wieder aufnehmen können. Aber sie können etwas tun. Vielleicht wollten Sie immer schon malen oder schreiben oder Französisch lernen.

Treten Sie einer Selbsthilfegruppe bei, wenn es in Ihrer Gegend eine gibt und wenn nicht, dann gründen Sie eine. Die Treffen mit anderen Menschen mit den gleichen Symptomen und Problemen ist eine gute Möglichkeit zu erfahren, welche Ärzte gut und welche schlecht sind, welche Strategien man bei Schmerzen, Blasen- oder Darmproblemen oder verständnislosen Freunden oder Verwandten anwenden kann. Ich spreche über meine Krankheit mit Freunden, aber nicht oft. Sie verstehen nicht, was ich durchmache und wollen es sicher nicht jeden Tag hören.

Wenn Sie nicht aus dem Haus können, nutzen Sie das Internet, um eine Online-Gruppe zu gründen oder chatten Sie einfach. Schauen Sie lustige Videos an oder werden Sie süchtig nach TV-Serien.

Ich weiß, es ist nicht leicht, rauszukommen, aber es ist es wert. Eines Tages - ich hatte gerade meine Medikamentendosierung reduziert - hatte ich starke Schmerzen. Ich fing an zu weinen und legte mich im Badezimmer auf den Boden. Ich begann zu schluchzen. Ich rief meinen Mann an und bat ihn, nach Hause zu kommen. Während ich mit meinem Mann telefonierte, ging eine Textnachricht von einer Freundin ein, mit der sie mich daran erinnerte, dass wir uns zum Mittagessen treffen wollten.

Irgendwie schaffte ich es, mich anzuziehen und zum Treffen zu gehen. Dort angekommen, war es offensichtlich, dass mich etwas aus der Fassung gebracht hatte und so erzählte ich ihr alles. Wir sprachen

ein bisschen darüber und redeten dann über andere Dinge. Als ich wieder nach Hause kam, war ich in der Lage, den Tag durchzustehen.

Wenn Sie viel Zeit damit verbringen zu weinen, unglücklich und alleine zu sein, sich zu fragen: „Warum ich?“, dann sollten Sie einen Berater oder Psychiater aufsuchen. Die meisten Versicherungen bezahlen mehrere Sitzungen. Jeder in unserer Situation kann legitim deprimiert sein. Depression ist heilbar. Es gibt zahlreiche Medikamente und Gesprächstherapien, die gegen Depression helfen. Auch hier ist Mundpropaganda die beste Art, um einen kompetenten Therapeuten zu finden. Ihr Hausarzt kann Sie auch überweisen.

*Das ist der zweite Blogbeitrag von Barbara Sattler, Mitglied des TMA-Vorstands. Barbara ist Richterin a.D. und Schriftstellerin. Die Blogbeiträge werden auch in einem Buch veröffentlicht, das Sandy Siegel, der Vorsitzende der TMA, über seltene neuroimmunologische Krankheiten schreibt.*