

Körper & Geist

Schmerzfrei –
von Kopf bis Fuß

„DAS WICHTIGSTE
IST DIE HOFFNUNG“

Rallye-Dakar-Sieger
Matthias Walkner über
seinen langen Weg aus
dem Nervenschmerz.

Seite 26

„DIE KRANKHEIT MACHT DICH ZUR AUSSENSEITERIN“

Eine Migränepatientin erzählt,
wie sie gelernt hat, mit dem
Schmerz zu leben.

Seite 8

MIT BEWEGUNG GEGEN DEN RÜCKENSCHMERZ

Welche Sportarten die
Wirbelsäule stärken und wie Sie
die Bandscheiben schonen.

Seite 18

WAS KÖNNEN HYALURONSÄURE & CO.?

Ein Orthopäde erklärt, was
Infiltrationen ins Arthrose-Knie
bringen – und was nicht.

Seite 32

WIE BEKOMMEN WIR CHRONISCHE SCHMERZEN IN DEN GRIFF, HERR PROFESSOR LIKAR?

Interview

Text Sonja Krause



„Wenn wir nicht anfangen, in
Vorsorge durch ausreichend
Bewegung, gesunde
Ernährung, erholsamen
Schlaf und ein freudvolles
Leben zu investieren, können
wir am grundlegenden
Problem wenig ändern.“

Rudolf Likar,
Schmerzmediziner am
Klinikum Klagenfurt

KLZ/Heide Bauer

ER IST EIN PIONIER DER SCHMERZTHERAPIE IN ÖSTERREICH: Rudolf Likar erklärt im Interview, warum wir mehr Vorsorge- und weniger Reparaturmedizin brauchen und wie seine Vision für die Schmerztherapie 2035 aussieht.

Viele Informationen für Schmerzpatienten bei der Österreichischen Schmerzgesellschaft



Herr Professor Likar, seit Jahrzehnten sind Sie Vorreiter in Sachen Behandlung chronischer Schmerzen: Wie geht es chronischen Schmerzpatientinnen und -patienten heute?

RUDOLF LIKAR: In Österreich leiden nach wie vor 1,8 Millionen Menschen an chronischen Schmerzen, das sind rund 20 Prozent der Bevölkerung. Und je älter wir werden, desto häufiger haben wir Schmerzen. Schmerzerkrankungen wie Arthrosen oder Rückenschmerzen zählen nach wie vor zu den häufigsten Erkrankungen in der Bevölkerung – an der Häufigkeit von chronischen Schmerzzuständen hat sich also nichts verändert. Es dauert im Durchschnitt noch immer 1,9 Jahre, bis Schmerzpatientin-

nen und -patienten zu ihrer korrekten Diagnose kommen, bis zur adäquaten Behandlung gibt es Wartezeiten von bis zu zwei Jahren. Das zeigt, wir haben in Österreich ein großes Defizit in der Versorgung chronischer Schmerzpatientinnen und -patienten – da hat sich in den letzten Jahrzehnten leider nicht sehr viel getan.

Woran liegt das – das Bewusstsein für die Volkskrankheit Schmerz scheint in den letzten Jahren doch gewachsen zu sein?

Wir erwischen den Hund quasi immer nur beim Schwanz: Wir handeln erst dann, wenn das Problem schon besteht, der Schaden ange richtet und der Krankheitsprozess

ZEIGE

ust auf lpe Adria

en Sie alpine Bodenständigkeit,
rrane Leichtigkeit und südost-
ische Würze – mit den Rezepten der
nen und Leser der Kleinen Zeitung.
hafte Gerichte aus Kärnten,
rte Spezialitäten aus Slowenien
n typisches Mahl aus Italien:
e **kostprobe** lädt Sie ein,
r regionalen Zutaten,
nellen Rezepten und feinen
durch die Alpe-Adria-Region
mmen und sich von
rieren zu lassen. Die neue
be – jetzt bei SPAR!

h bei SPAR, in den Büros
en Zeitung und unter
nezeitung.at

**KLEINE
ZEITUNG**
Edition

Mit Gutschein aus
der Kleinen Zeitung
5,90 €
statt 10,90 €

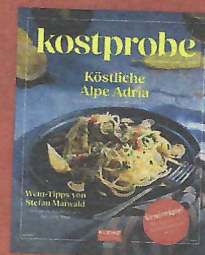


© Klaus Vyhnaček

**KLEINE
ZEITUNG**
Edition

5 Euro Gutschein

Für das **Kulinarikmagazin kostprobe** – erhältlich bei SPAR, EUROSPAR und INTERSPAR (Steiermark, Kärnten, Osttirol) vom 13.5. bis 26.6.2025 zum Preis von 5,90 € statt 10,90 €.



Keine Barabläse möglich.
Solange der Vorrat reicht.
Gutschein zum
Herunterladen auf:
kleinezeitung.at/kostprobe



SPAR EUROSPAR INTERSPAR



9 100000 933153

weit fortgeschritten ist. Wir haben in Österreich eine Reparaturmedizin, vergessen dabei aber auf die Vorsorge! Wenn wir nicht anfangen, in Vorsorge durch ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung, erholsamen Schlaf und ein freudvolles Leben zu investieren, können wir am grundlegenden Problem wenig ändern. Wir müssen den Menschen Gesundheitskompetenz beibringen und erklären: Eure Gesundheit habt ihr durch euren Lebensstil auch selbst in der Hand!

Aber wie kann das dauerhaft und nachhaltig gelingen?

Dabei könnten uns digitale Geräte sehr gut helfen: Über Apps kann das Gesundheitsverhalten eines Menschen genau dokumentiert werden – in der Folge könnten Sozialversicherungen mit einem Bonussystem arbeiten: Wer sich ausreichend bewegt, sich gesund ernährt, zu den Vorsorgeuntersuchungen geht, bekommt dafür einen Bonus. Wir müssen ein Umdenken in diese Richtung starten, denn nur über

die Vorsorge können wir Schmerz-erkrankungen in den Griff bekommen.

„Wir müssen den Rückwärtsblick zugunsten der Vorwärtssuche aufgeben.“

Rudolf Likar,
Schmerzmediziner am
Klinikum Klagenfurt

Wo findet die Betreuung von chronischen Schmerzpatientinnen und -patienten vor allem statt – und wo sollte sie stattfinden?

Das Ziel der österreichischen Schmerzgesellschaft ist klar: Jedes Bundesland soll zumindest über ein spezialisiertes Schmerzzentrum verfügen, damit alle Patientinnen und Patienten – unabhängig vom Wohnort – Zugang zu einer modernen Schmerz-

therapie haben. Wir in Kärnten haben am Klinikum Klagenfurt die multimodale Schmerztherapie begründet – seit 2012 gibt es dieses ambulante Angebot für chronische Schmerzpatientinnen und -patienten, erst 2019 ist das Projekt in die Regelfinanzierung übergegangen, wir mussten also sieben Jahre dafür kämpfen.

An wen soll ich mich wenden, wenn ich an Schmerzen leide?

Idealerweise läuft die Schmerzversorgung abgestuft ab: Erste Ansprechpartnerin, erster Ansprechpartner ist die Hausärztin, der Hausarzt, die im weiteren Verlauf als Lotsin, Lotse durch das Gesundheitssystem agieren. Es sollte sich nicht die Patientin, der Patient selbst herauspicken, was sie oder er glaubt zu brauchen. Wenn notwendig, sind Fachärztinnen und -ärzte mit einer speziellen Ausbildung in der Schmerztherapie Stufe 2 der Versorgung, bei Stufe 3 geht es um Schmerzambulanzen in Krankenhäusern oder multimodale Schmerztherapien.

Wie verhindert man, dass aus akuten Schmerzen chronische werden?

Bestehen Schmerzen länger als drei Monate, sprechen wir von chronischen Schmerzen: Die Schmerzen halten an, obwohl die eigentliche Ursache bereits abgeheilt ist. Der Hintergrund ist eine Fehlfunktion in unserem Nervensystem: Das körpereigene Schmerzhemmsystem, das über Botenstoffe wie Serotonin oder

„Es spielt nicht nur der Körper mit, es kommen auch die Psyche und das soziale Umfeld dazu.“

Rudolf Likar,
Schmerzmediziner am
Klinikum Klagenfurt

körpereigene Opiode läuft, funktioniert nicht mehr richtig. Der chronische Schmerz ist mittlerweile als eigenständige Erkrankung anerkannt und definiert. Dafür, dass es zur Chronifizierung von Schmerzen kommt, gibt es verschiedene Risikofaktoren.

Schmerzfrei – von Kopf bis Fuß

ANZEIGE

hören!
wutscher

SCHON
GEHÖRT?

HÖRGERÄTE
seit 1966

GUTSCHEIN
€ 500,-^{bis zu}

FÜR IHRE NEUEN
HÖRGERÄTE

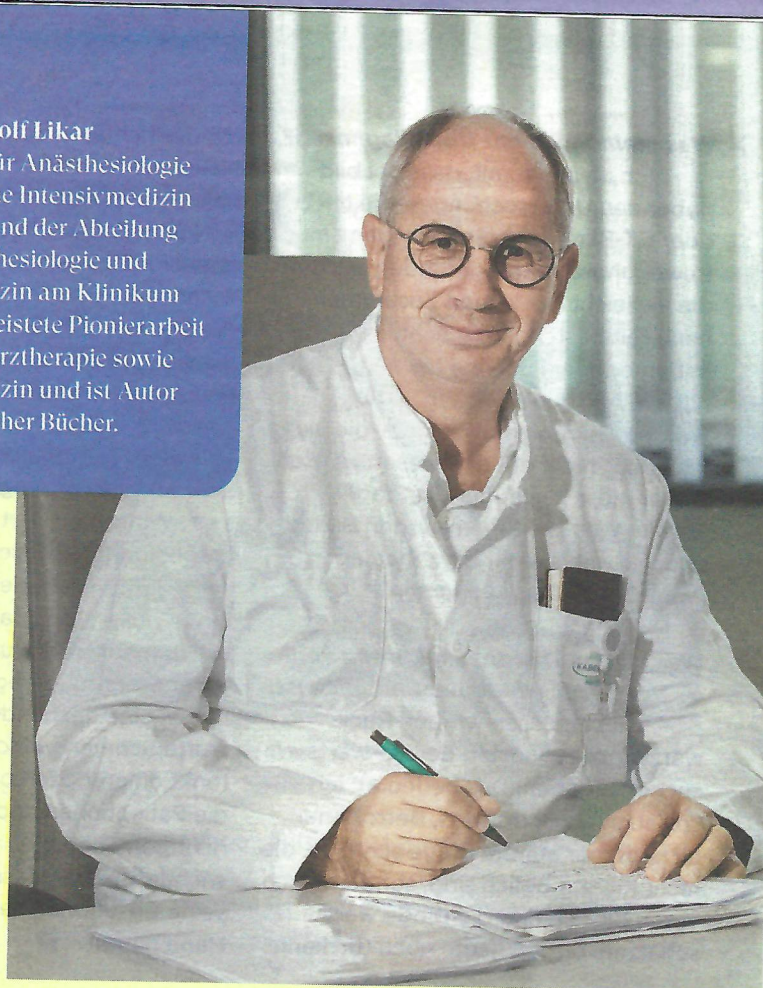
Aktionsbedingungen unter
wutscher.com/Hoergeraete/Aktionen/

Welche Risikofaktoren sind das?

Im Zentrum steht der Mensch als biopsychosoziales Wesen: Es spielt nicht nur der Körper mit, es kommen auch die Psyche und das soziale Umfeld dazu. Menschen, die an Depressionen oder Angststörungen leiden, haben ein höheres Risiko für chronische Schmerzen. Eine aktuelle Studie aus Tirol zeigt, dass Personen, die speziell im Alter zwischen zehn und zwölf Jahren sehr belastende Erfahrungen wie Misshandlungen oder Vernachlässigung gemacht haben, im Erwachsenenalter viel häufiger an chronischen Schmerzen leiden. Das Risiko für chronische Schmerzzustände steigt bei diesen Menschen um das Dreifache – daran sieht man die Bedeutung der psychischen Gesundheit für das Schmerzempfinden. Aber auch das soziale Gefüge spielt eine Rolle: Habe ich Schmerzen und bin damit ganz alleine, weil mein soziales Netz fehlt, fällt es viel schwerer, den Schmerz zu bewältigen. Und dann haben wir noch das Problem mit den Überdiagnosen. ➤

Rudolf Likar

ist Facharzt für Anästhesiologie und allgemeine Intensivmedizin sowie Vorstand der Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin am Klinikum Klagenfurt. Er leistete Pionierarbeit in der Schmerztherapie sowie Palliativmedizin und ist Autor zahlreicher Bücher.



Dr. Likar CBD^A & CBG^A Öle: Mehr Lebensqualität durch Expertise

Die Kraft der Natur trifft auf medizinisches Knowhow.

Dr. Likar CBD^A & CBG^A Öle vereinen hochwertiges, sorgfältig extrahiertes Cannabidiol (CBD) mit der langjährigen Erfahrung des anerkannten Kärntner Schmerztherapeuten.



Schmerztherapie
Experte Dr. Rudolf Likar

Die neuen Dr. Likar
CBD^A & CBG^A Öle



DR. LIKAR



Mehr Informationen:
www.dr-likar.at

oder einfach QR
Code scannen!



Dr. Likar steht für Kompetenz, Vertrauen und wissenschaftlich fundierte Ansätze in der Schmerztherapie – und genau dieses Fachwissen fließt in jedes einzelne Produkt ein. CBD ist bekannt für seine vielseitigen Eigenschaften und wird weltweit geschätzt, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ohne be-

rauschende Wirkung, aber mit vollem Potenzial aus der Hanfpflanze, unterstützen Dr. Likar CBD^A & CBG^A Öle einen ausgeglichenen Lebensstil auf natürliche Weise.

EINSATZGEBIETE

Durch die zusätzlich krampflösenden und beruhigenden Eigenschaften von CBD^A ist es vielseitig einsetzbar. CBD^A

kann daher den Bedarf an Schmerzmitteln stark reduzieren. CBG^A kann – neben vielen anderen Anwendungsgebieten – vor allem bei ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom) eine besonders gute Wirkung erzielen und wirkt damit sehr gut gegen Leistungsverlust, Energiemangel oder Erschöpfungszustände.

Was meinen Sie mit Überdiagnosen?

Ich meine damit, dass bei bildgebenden Untersuchungen wie MRT- oder CT-Bildern Veränderungen am Bewegungsapparat gefunden werden, die vielleicht gar keinen Zusammenhang mit bestehenden Schmerzen haben oder nie Schmerzen verursacht hätten. Aufgrund solcher Bilder werden Therapien begonnen, die vielleicht gar nicht nötig gewesen wären. Daher muss ich immer die Frage stellen: Was sieht man auf den Bildern und wie geht es mir bzw. meiner Patientin, meinem Patienten?

Was ist das Therapieziel, wenn völlige Schmerzfreiheit nicht möglich ist?

Dann müssen wir den Rückwärtsblick zugunsten der Vorwärts- aufgeben! Das bedeutet: Ich soll auch als Betroffene, Betroffener nicht immer auf die Dinge schauen, die nicht mehr möglich sind, sondern nach vorne blicken und die Dinge wertschätzen, die ich heute noch tun kann!

Mit der richtigen Schmerztherapie ist vieles wieder möglich, was ich innerhalb bestimmter Grenzen tun kann: Ich kann vielleicht nicht mehr laufen, aber Nordic Walking genießen. Es ist wichtig, die eigenen Erwartungen an die eigenen Möglichkeiten anzupassen, aktiv zu bleiben und sich am Hier und Jetzt zu erfreuen!

Wie sieht Ihre Vision für die Schmerzversorgung 2035 aus?

Wir legen Wert auf Vorsorge und belohnen die Gesundheitsvorsorge jeder und jedes Einzelnen über ein Bonussystem, das die Menschen hin zu mehr Bewegung und gesünder Ernährung begleitet. Und wir haben eine flächendeckende abgestufte Schmerzversorgung mit einem funktionierenden Lotsensystem, das die Patientinnen und Patienten zu den richtigen Therapien führt. Genauso wichtig ist aber, dass jeder Mensch seine Gesundheit selbst in die Hand nimmt. ●

WAS IST EIN SCHMERZGEDÄCHTNIS?

Unter einem Schmerzgedächtnis versteht man nicht einfach die „Erinnerung“ an den Schmerz, sondern es kommt zu Veränderungen der Nervenempfindungen im Gehirn und am Rückenmark. Durch wiederholte Schmerzerfahrungen können Nervenzellen empfindlicher werden und schon kleine Reize werden als Schmerz wahrgenommen. Auch die Schmerzhemmung funktioniert nicht mehr richtig. Ein solches Schmerzgedächtnis kann durch die richtige Therapie teilweise wieder „gelöscht“ werden: Dazu zählen physikalische Therapien wie Wärme- und Kälteanwendungen oder Elektrostimulation; psychotherapeutische Übungen zur Schmerzbewältigung wie Meditation und Entspannungsverfahren; die richtige medikamentöse Schmerztherapie sowie gezielte Physiotherapie.

ANZEIGE

ERNERN SIE MIT UNS

50 JAHRE RING BIO HOTEL

ERHOLUNG • GESUNDHEIT • GENUSS

UNSER JUBILÄUMSANGEBOT:

5 Nächte inkl. Vollwert-Vollpension
1 Massage nach Wahl (50 min.)
1 medizinische Bewegungseinheit
Wilfingers Kräuterschätze & Grünkraft
inkl. Gesundheitspaket für zuhause
Wilfingers Inklusivleistungen

jetzt ab € 693,- p.P. (statt € 955,-)



WILFINGER
RING BIO HOTEL
HARTBERG

JETZT ANFRAGEN &
STORNOFREI RESERVIEREN

Schildbach 51, 8230 Hartberg
Tel.: +43 3332 608-0
hartberg@wilfinger-hotels.at

