

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 1

**Artikel:** "Schmerz ist ein Warnsignal"  
**Autor:** Wirz, Hans / Federspiel, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818774>

### **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:** 03.07.2025

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

**THERAPIE** \_Schmerzen mit Geduld bekämpfen und für Ablenkung sorgen – zu diesen Strategien rät Dr. Barbara Federspiel, Chefärztin Innere Medizin am Spital Zimmerberg in Horgen. In der Schmerzklinik des Spitals werden unter anderem chronische Schmerzen analysiert und behandelt.

# «SCHMERZ IST EIN WARNSIGNAL»

Interview// HANS WIRZ

**Chronischer Schmerz baut sich häufig langsam auf und plagt viele Patientinnen und Patienten hartnäckig. Kann er in der Schmerzklinik rasch zum Verschwinden gebracht werden?**

**BARBARA FEDERSPIEL:** Schmerz ist ein Warnsignal. Lässt sich die Ursache von Schmerz nicht relativ rasch beseitigen, verselbstständigt sich der Schmerz zu einer eigenen Krankheit. Dann bleibt er auch in der Schmerzklinik hartnäckig. Unser Ziel ist aber, den Schmerz günstig zu beeinflussen und zunehmend abzuschwächen. Und wenn möglich aufzulösen.

**Sie warnen also vor Illusionen?**

Ja, was die Zeitdauer anbelangt. Beim chronischen Schmerz ist das ganze Nervensystem und Hirn beteiligt. Der Schmerz hat sich in das Gedächtnis eingepreßt. Das braucht Zeit.

**Wie lässt sich chronischer Schmerz am effektivsten bekämpfen?**

Die Stärke der Schmerzklinik ist, dass sie multimodal arbeitet, also verschiedenste Methoden – je nach Ursache des Schmerzes – einzeln einsetzen oder kombinieren kann.

**Welche Methoden denn?**

Medikamente und in gewissen Fällen auch kleinere operative Eingriffe, zum Beispiel, um Schmerzpumpen

zu implantieren. Dazu ein breites Feld an psychologischer Unterstützung, an Entspannungsmethoden und Physiotherapie. In unserem chinesischen Zentrum wird Schmerz auch mit Akupunktur, Kräutern, Tees und Tropfen behandelt.

**Ältere Menschen haben häufig Angst vor chronischen Schmerzen. Was empfehlen Sie?**

Nicht den ganzen Tag ängstlich und unruhig beobachten, ob sich eventuell ein Schmerz zeigen könnte. Wenn einer aber deutlich kommt, dann bald zum Hausarzt gehen und insistieren, dass der Schmerz abgeklärt und auch behandelt wird – wegen der bereits erwähnten Gefahr einer chronischen Entwicklung. Nehmen Sie nicht lange Schmerzmittel von sich aus, und lassen Sie sich klar und deutlich die Nebenwirkungen von Medikamenten, beispielsweise gegen Rheuma, erklären. Damit ersparen Sie sich diffuse Ängste.

**Patientinnen und Patienten sollen also über Schmerzen reden und Ängste ausdrücken?**

Ja. Wichtig ist mir noch, auf Folgendes hinzuweisen: Wenn auf einer Packung beispielsweise etwas wie «antidepressiv» steht, muss nicht eine Depression im Raum stehen. Antidepressiva enthalten medizinische Wirkstoffe, die gegen Schmerzen verschrieben werden können und sind deshalb Teil einer medikamentösen Behandlung von Schmerzen.

**Haben Sie weitere Tipps?**

Sich bewusst machen, dass das Alter in der Regel mehr Schmerz bringt, beispielsweise durch Abnutzung oder Verlust von Elastizität. Unvorteilhaft ist Rückzug wegen Schmerzen oder Ängsten. Mitmachen und sich ablenken lassen!

«Lässt sich die Ursache nicht rasch beseitigen, verselbstständigt sich der Schmerz zu einer eigenen Krankheit.»

BARBARA FEDERSPIEL

