

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 74 (1996)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Leben mit Krebs, ohne Schmerz  
**Autor:** Nydegger, Eva  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723641>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.02.2025

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

# Leben mit Krebs, ohne Schmerz

Von Eva Nydegger

**Die Begriffe Krebs und Schmerz werden häufig im gleichen Atemzug genannt, wobei die Angst vor Schmerzen, vor qualvollem Leiden oft grösser ist als die Angst vor der Krankheit selber. Die Schweizerische Krebsliga setzt sich unter anderem dafür ein, der Krebskrankheit etwas von ihrem Schrecken zu nehmen. Die neue Kampagne «Leben mit Krebs, ohne Schmerz» will Betroffenen und ihren Angehörigen Mut machen, die heutigen Möglichkeiten der Schmerzlinderung vollumfänglich zu nutzen.**

**W**er sich mit der Diagnose Krebs auseinandersetzen muss, wird sich nach dem ersten Schock schon bald die Frage nach den zu erwartenden Schmerzen stellen. Werde ich welche haben? Wann denn? Schon bald oder erst im Verlauf der Krankheit? Können sie bekämpft oder zumindest gelindert werden? Mit Medikamenten oder anderem? Wo denn? Zu Hause oder im Spital? Warum entstehen bei Krebs überhaupt Schmerzen?

Im Rahmen ihrer Schmerzkampagne hat die Krebsliga einen Ratgeber herausgegeben, welcher über die heutigen Möglichkeiten der Schmerzbehandlung umfassend informiert und alle obengenannten Fragen beantwortet. Mangelnde Information, Angst vor Abhängigkeit oder vor Nebenwirkungen sind die häu-

figsten Gründe, warum immer noch viele Krebskranke nicht in den Genuss einer optimalen Schmerzbehandlung kommen. Umfangreiche französische und amerikanische Studien haben jedoch auch gezeigt, dass oft die Ärzte den Anteil der Schmerzleidenden unter den Krebskranken unterschätzen und zudem das, was sie gegen Krebschmerzen unternehmen, in zu günstigem Licht sehen. Beide Studien kommen zum Resultat, dass nur knapp die Hälfte der Patienten eine zufriedenstellende Schmerzbehandlung erhält. Dies ist um so bedauerlicher, als heute erwiesen ist, dass bei 80 bis 90 Prozent der Krebspatienten der Schmerz beseitigbar ist. Die Tatsache, dass fast alle Gesuche um Euthanasie unerträglichen Schmerzen zugeschrieben werden, macht das Problem noch einmal brisanter.

## Sinn und Unsinn der Schmerzen

Wichtig ist der Unterschied zwischen akuten und chronischen Schmerzen: Akute Schmerzen wie Zahnweh haben die Aufgabe, vor drohender Gewebeschädigung zu warnen oder eine drohende Krankheit anzuzeigen. Die Griechen nannten den akuten Schmerz den «bellenden Wachhund der Gesundheit». Meist genügt eine einzige Dosis eines Schmerzmittels, um ihn zu beseitigen.

Chronische Schmerzen sind anderer Natur: Sie warnen und schützen nicht mehr, sondern sind meist die Folge einer bereits bestehenden Grundkrankheit. Gerade bei Krebs können und sollen chronisch auftretende Schmerzen unbedingt behandelt werden. Unbehandelte Schmerzen können weitere Schmerzen auslösen. Wenn der Körper durch sogenannte Schonhaltung Linderung sucht, verkrampft er sich. Zudem schwächen und zermürben unbehandelte Schmerzen und wirken sich ungünstig auf das Gesundheitsverhalten aus. Trotzdem unterliegt das Thema Schmerz immer noch einem weitverbreiteten Tabu.

## Opioide und Opiate

Um den Umgang mit der Schmerzrealität zu erleichtern, sollten die Begriffe Schmerz, Schmerzmittel und Betäubungsmittel dringend entmythologisiert werden. Vor allem um die Substanz Morphin kreisen Vorurteile, welche oft verhindern, dass Patientinnen und Patienten rechtzeitig eine optimale Schmerzbehandlung erhalten. Morphin ist eine Substanz, die aus dem Saft der Schlafmohnkapsel gewonnen wird. Dieser Saft wird Opium genannt und wurde schon in der Antike als wirksames Schmerzmittel verwendet. Opioide sind Schmerzmittel, die eine gleiche oder ähnliche Wirkung wie Morphin haben und heute auch synthetisch hergestellt werden.

Dass Opiate nicht nur als Schmerzmittel, sondern missbräuchlich auch als Rauschmittel verwendet werden können, führt bei vielen Menschen zu

## Zur Krebsliga

Die Gratisbroschüre «Schmerz – ein Ratgeber für Betroffene und ihre Angehörigen» ist auf deutsch, französisch und italienisch erhältlich. Sie liegt in vielen Apotheken auf oder kann über Telefon 157 30 05 (Fr. 1.49/Min.) bezogen werden.

Für Fr. 22.– ist unter derselben Telefonnummer auch die Kassette «Schmerz, lass nach» zu beziehen.

Von Montag bis Freitag 16 bis 19 Uhr erteilt das von der Krebsliga ins Leben gerufene Krebstelefon kostenlos Auskunft über alle Fakten, die mit der Krankheit zusammenhängen, und zwar unter Wahrung der Anonymität. Am 14. und 15. Mai steht das Krebstelefon von 14 bis 16 Uhr exklusiv für Leserinnen und Leser der Zeitlupe gratis zur Verfügung. Telefonnummer: 0800 55 88 38.



Schmerzen können das Leben unerträglich machen. Mit geeigneten Behandlungen könnten die Schmerzen bei 80 bis 90 Prozent der Krebskranken beseitigt werden.

Fotos: zk

Angst vor Abhängigkeit. Es stimmt zwar, dass die Dosis im Laufe der Zeit unter Umständen erhöht werden muss, weil sich der Körper nach länger dauernder Einnahme an das Medikament «gewöhnt». Doch mit Sucht hat dies nichts zu tun. Man nimmt das Medikament ja nicht, um sich kurzfristig in einen Rausch zu versetzen, sondern nach einem festen Zeitplan, bevor die Schmerzen wieder einsetzen. Und wenn die Schmerzen grundsätzlich nachlassen oder durch eine andere Behandlung behoben werden können, kann das Medikament problemlos schrittweise bis auf Null reduziert werden. Es gibt auch Krebskranke, die Angst vor der Beurteilung durch Angehörige haben, wenn sie Morphine nehmen. Genau aus diesem Grund richtet sich die Kampagne der Krebsliga ebenfalls an Angehörige von betroffenen Patienten, damit auch sie aktuell und richtig informiert werden können.

### Zu gute Patienten

Es gibt Krebskranke, die ihre Schmerzen still und schweigsam erdulden, weil sie weiterhin als «gute» Patienten gelten wollen. Schmerzen werden jedoch nur behandelt, wenn die Patienten sagen, dass es ihnen weh tut. Je genauer Art

und Aufkommen der Schmerzen beschrieben werden, desto besser kann geholfen werden. Es ist nun leider ein offenes Geheimnis, dass Pflegepersonen und Ärzte manchmal ihre Zuwendung denjenigen Kranken entziehen, die besonders genau über ihre Schmerzen berichten, vor allem wenn es sich um Schmerzen handelt, die schwierig zu behandeln sind. Das ist mit ein Grund, weshalb die Krebsliga auch einen Ratgeber mit therapeutischen Richtlinien für Fachpersonen veröffentlicht hat.

Wenn die Schmerzbehandlung ungenügend erscheint, sollte man mit dem Arzt oder der Ärztin reden und allenfalls eine zweite ärztliche Meinung einholen. Mit der Bitte um Unterstützung kann man sich auch an die Krebsliga wenden.

Leider geht mit fast allen wirklich wirksamen Schmerzmedikamenten ein gewisses Risiko an Nebenwirkungen einher. Opiate verursachen beispielsweise Verstopfung und können die Atmung beeinträchtigen. Diesen Nebenwirkungen sind die Krebskranken jedoch nicht hilflos ausgeliefert. Zahlreiche begleitende Massnahmen und eine sorgfältige Dosierung und Kombination von Medikamenten machen es möglich, die Nebenwirkungen auf ein Minimum zu reduzieren.

### Sorge tragen zur Seele

Krebspatienten leiden nicht nur an körperlichen Schmerzen, gross sind auch ihre psychischen Belastungen und die Ängste, in soziale und finanzielle Schwierigkeiten zu geraten oder für die Angehörigen zur untragbaren Last zu werden. Hierbei kann es hilfreich sein, in einer Selbsthilfegruppe der Krebsliga mitzumachen. Zu einer guten Schmerzbehandlung gehört auf jeden Fall auch die Unterstützung des seelischen Wohlbefindens. Es kommen sowohl auf den Körper ausgerichtete physikalische als auch auf die seelische Verfassung wirkende psychotherapeutische Methoden in Frage. Verschiedene wirkungsvolle Entspannungstechniken können in Kursen oder durch Bücher erlernt werden.

Einen weiteren Weg zur Schmerzlinderung bietet die Krebsliga mit der Audiokassette «Schmerz, lass nach» an. Bei dieser Methode handelt es sich um Selbstsuggestion, welche eine veränderte Wahrnehmung der Schmerzen ermöglichen soll. Auch wenn völlige Schmerzfreiheit nicht erreicht werden kann, führt bereits eine Schmerzlinderung zu mehr Lebensqualität und damit zu mehr Lebensfreude und Energie. ♦