

# Endlich schmerzlos – wie wäre das schön!

**80%** der Krankheitskosten entfallen auf chronisch Kranke – ohne dass jemand geheilt würde. Im Zentrum stehen die bestmögliche Lebensqualität und die Bekämpfung von Schmerz. Und die zieht sich meistens erfolglos dahin, Jahr um Jahr. Jetzt kommt plötzlich ein Hausarzt und behauptet in einem Buch, dass «chronische Schmerzen vergehen, wenn wir sie verstehen». Wirklich?

**Jeder soll das lernen können.** Zuerst ist zu begreifen, dass Schmerz ein Warnsignal des Körpers ist, und dann ist zu verstehen, wie Schmerz entsteht und funktioniert. Treten wir beispielsweise barfuss in einen Dorn, wird ein Warnsignal ins Gehirn geschickt. Dort entscheidet die weitgehend autonom arbeitende «Betriebszentrale», wie das Signal zu beurteilen ist und was zu tun – je nach Erfahrung und Wissensstand des Betroffenen. Das Schmerzerleben wird dann – wie mit einem Schieberregler – entsprechend «eingestellt». Man kann sich das Gehirn auch als «Verstärker» einer E-Gitarre vorstellen. So formt das Gehirn die Intensität von Schmerz. Ebenso definiert es, wo der Auslöser des Schmerzes sitzt; der muss

nämlich nicht immer dort sein, wo wir ihn orten. Habe sich aber einmal auf der Ebene unserer Empfindung ein Fehler eingeschlichen und werde sprachlich ausgedrückt, sei es besonders schwer, wieder aus der falschen Sichtweise herauszufinden, so der Buchautor Dr. med. Matthias Gauger.

**So kann man schmerzlos werden.** «Die Behandlung der Krankheit besteht darin, sich der permanent aktiven, aber oft unpassenden Bewertungsfilter bewusst zu werden», so Gauger im Buch. «Die möglichst rasche und möglichst richtige Wahrnehmung der Situation, in welcher ich mich befinde, ist von zentraler Bedeutung». Oft handle es sich dabei um vererbte, aber unzutreffende Grundüberzeugungen, sowie um in der Kindheit erworbene, aber nicht mehr zutreffende Auffassungen. Das Leben dränge darauf, dass gute Bindungen gewährleistet und Authentizität gelebt werde, statt unwillkommene Gefühle zu unterdrücken. «Bewusste Wahrnehmung ist der Schlüssel zur Heilung – viel mehr braucht es nicht», so der Autor. Das tönt relativ einfach, bedingt aber wohl häufig einen Spurwechsel, zu dem der Autor zahlreiche und detaillierte Hilfestellungen anbietet.

**Menschen, für die «Schmerz» ein wichtiges Thema ist,** werden das Buch sehr interessant finden – dessen Inhalt, sein Aufbau und die Schreibweise sind erstaunlich leicht zu verstehen. Was die Verständlichkeit fördert, sind beispielsweise im Buch verteilte 76 «wichtige Erkenntnisse» und ebenso viele, parallel aufgeführte «wichtige Schlussfolgerungen», sowie zahlreiche Illustrationen. Auflockernde Zitate fördern die Lesefreudigkeit, präziser Wissenschaftlichkeit wird Rechnung getragen – vor uns liegt ein Buch, das sowohl Fachleute interessieren müsste, als auch Betroffenen eine neue, relativ einfache Behandlungsweise eröffnen kann. Die immer anwendbar ist und individuell wohl auch wirksam.

Hans Wirz



**Matthias Gauger:** Schmerzlos. Chronische Schmerzen verstehen. Verlag Triner; CHF 32.50; [www.grundgesund.ch](http://www.grundgesund.ch)

## Kleinhäuser, endlich auch in der Schweiz?

Ein Tiny House ab 75 000 Franken – dies bietet das Basler Start-up «Weisser Elch» von André Fuchs und Michael Dolensek.

Kleinhäuser sind ein weltweiter Trend, der aber noch nicht wirklich in der Schweiz angekommen ist. Dies will das Unternehmen Weisser Elch mit seinem Angebot nun ändern. Für den Bau eines Musterhauses suchen Fuchs und Dolensek nun Partner.

Die Kleinhäuser werden im serbischen Novi Sad gefertigt, per LKW in die Schweiz transportiert und hier zusammgebaut. Die modulare Bauweise erlaubt auch grössere Konstruktionen bis hin zu Mehrfamilienhäusern und ganzen Hotelanlagen, wie die Initianten schreiben.

Red.

[www.weisserelch.ch](http://www.weisserelch.ch)

## Die erste Strohballensiedlung der Schweiz

29 Wohneinheiten, davon sechs Reihenhäuser, entstehen auf dem Areal des ehemaligen Patisserieherstellers Bombasei AG in Nänikon bei Uster. Verantwortlich für die Planung ist das für Strohballenbau bekannte Architekturbüro Atelier Schmidt in Trun. Die konsequente Verwendung von Baustoffen wie Stroh, Lehm, Kalk und Holz, sowie der weitgehende Verzicht auf Gebäudetechnik sollen nicht nur den ökologischen Fussabdruck klein halten, sondern gleichzeitig langfristig Kosten sparen. Dörfliche Strukturen sollen ein respektvolles Miteinander fördern. Elf Wohnungen der 29 Wohneinheiten werden vermietet.

[www.bombasei-wohnen.ch](http://www.bombasei-wohnen.ch)



Bild: zVg

## Für Gäste kochen, ein halböffentliches Abenteuer

Früher konnte ich nicht kochen. Als mein Sohn etwa vier Jahre alt war, besuchte er eine neue Tageskrippe. Wenn er nach Hause kam und ich gekocht hatte – egal wie missglückt das Essen in meinen Augen auch war – sagte er immer: «Ekki, noch mehr, s'ist fein, viel besser als in der Krippe». Das gab Auftrieb. Wie im Frühling beim Alpaufzug.

Beim Bekochen von Gästen kann ich meine fürsorgliche Seite ausleben. Und es ist so ganz anders, als meine tägliche Arbeit. Das Kochen ist natürlich auch ein wenig Stress: Kommt es bei den Gästen gut an?

Letzthin hatte ich über die Website *www.margr.it* Pizza angeboten. Voller Freude kaufte ich dafür zehn niedliche kleine Pizzableche, alle ausdrücklich antihafbeschichtet und kratzfest. Alles klar, dachte ich, das habe ich locker im Griff.

Am späten Nachmittag drückte ich den Teig auf die Bleche, legte den Belag drauf – und ab in den Ofen. Die Pizzas sahen gut aus, doch sie waren am Boden festgebrannt. Man konnte

den Belag nur abkratzen. Geschmeckt hat es, aber das hatte ich mir ja so nicht vorgestellt.

Tage danach habe ich mit den Pizzablechen noch ein wenig experimentiert. Es ging nur, wenn ich die Bleche stark einfette und mit viel Mehl bestäube sowie in einem anderen Pizzablech vorforme.

*www.margr.it* ist eine Schweizer Website, die Menschen zusammenbringt: Hobby-Köche und Gäste, die einmal in einer privaten Atmosphäre gut essen wollen. So kann man mal in einer fremden Wohnung in fremde Kochtöpfe schauen.

Die Köche, männlich und vor allem weiblich, geben sich natürlich die allergrösste Mühe. Schliesslich macht es Spass, und man wird am Schluss auf der Website gegenseitig bewertet. Es läuft aber recht locker, freundlich und halb-privat ab. Vielleicht drückt ein Besucher dann auch mal ein Auge zu, wenn nicht alles perfekt ist wie in einem 5-Sterne-Restaurant. Die menschliche Seite dieser Treffen ist ein wichtiger Punkt.

Die Betreiber von *margr.it* nehmen 15-20% Kommission. Das klingt nach recht viel. Eigentlich wie bei den grossen internationalen Webseiten, auf denen man Hotelzimmer oder Ferienwohnungen buchen kann. Ich kann aufgrund des Angebots abschätzen, dass die



Bild: zVg

Einnahmen für die beiden *margr.it*-Betreiber, die Brüder Tobias und Stefan Ganz, noch nicht besonders hoch sein können. Sie führen ihre Firma sehr persönlich, kundenfreundlich und zuverlässig. Und bei allfälligen Fragen gibt es eine schnelle Antwort.

Ob die Köche davon reich werden? Manche Gäste kommen regelmässig. Ebenso regelmässig tauchen aber auch unbekannte Menschen auf. Ich habe – sicher wie die anderen Köche ebenfalls – viel Freude bei der Planung und Vorbereitung. Es ist immer ein kleines und halböffentliches Wagnis. Aber man kann viel gewinnen: herzliche, aufgestellte und freundliche Gäste aus der Nachbarschaft.

*Ekkehard Blomeyer*

### PERLE DES ALLTAGS

## Ums Gold geprellt

**P**rallvoll mit goldgelben Früchten sind die Pflaumenbäume. Noch sind sie nicht ganz reif, aber sie versprechen Hochgenuss. Mein Mann, der die Bäume einst gepflanzt hat, freut sich wie ein Maikäfer über die bevorstehende reiche Ernte. Tragen doch diese Bäume nach vielen Jahren zum ersten Mal Früchte. Wir sind einige Zeit verhindert, in unseren Garten zu gehen, der leider nicht gerade vor der Haustüre liegt. Endlich zurück in unserer Oase und voller Erwartung, die süssen Früchte zu kosten, bleibt uns die Spucke weg: Keine einzige Frucht hängt mehr an den Zweigen. Auch im Gras unter den Bäumen herrscht gähnende Leere. Alles weg!

«Wer war das? Wer tut so was?», stammelt mein Mann. Er muss sich setzen vor Empö-

rung und Enttäuschung. Pflaumendiebe? Irgendwie seltsam. Es beginnt die Spurensuche.

**Beim genaueren Hinschauen** finde ich am Boden hunderte von Pflaumenkernen, allesamt sauberlich geputzt, und mir kommt eine Ahnung... Hatten wir doch nach einigem Hin und Her beschlossen, den Wespen, die sich unter dem Holzverschlag ein so kunstvolles Nest gebaut hatten, für dieses Jahr Asyl zu gewähren. Das Zusammenleben war erfreulich problemlos, man arrangierte sich gegenseitig und fast schien mir, die Wespen würden uns kennen.

**Auf der Suche nach verbliebenen Früchten** sehe ich sie. An den letzten fünf Pflaumen hängt eine dicht gedrängte Horde. Glückselig

schlabbern und saugen sie sich fest an den süssen Früchten. So also sieht das Wespenparadies aus! Während wir ihnen zuschauen, kehrt ein leises Lächeln zurück ins Gesicht meines Mannes: «Im Gegensatz zu uns sind sie zur rechten Zeit am rechten Ort. Sie lassen ihre Ernte nicht verfaulen!»

**Eins ist sicher:** Ihre Wespenkönigin wird in den Winterfrösten nichtsdestotrotz einmal mehr hier willkommen sein. Und wenn im Frühling ihre neue Gefolgschaft schlüpfen wird, wollen wir sie diesmal besser im Auge behalten. Vielleicht sind wir bis zum nächsten Sommer so weit, dass sie die Ernte mit uns teilen werden.

*Eva Rosenfelder*

## Kann die Marktwirtschaft von der Familie lernen?

Der Schriftsteller und Philosoph Leander Scholz schreibt in seinem politisch pointierten und philosophisch fundierten Essay über seine Erfahrung als Vater in der Elternzeit. Er fordert eine grössere gesellschaftliche Wertschätzung für Fürsorge und entwirft das Ideal einer demokratischen Familie, inklusive Wahlrecht für Kinder.

«Natürlich wusste ich nicht, worauf ich mich eingelassen hatte. Den ganzen Tag mit einem Baby oder Kleinkind zu verbringen, das vollends auf einen angewiesen ist, hinterlässt tiefe Spuren im psychischen Bau.» Als Leander Scholz nach der Geburt seines Sohnes in Elternzeit geht und eineinhalb Jahre zuhause bleibt, stellt das sein bisheriges Leben auf den Kopf. Es bedeutet das Ende des selbstbezogenen Lebens, den Beginn des Lebens für einen anderen Menschen. In seinem Essay «Zusammenleben. Über Kinder und Politik» erzählt er davon, sehr persönlich und zugleich mit einem Blick für die gesellschaftlichen, politischen und philosophischen Dimensionen dieser zutiefst menschlichen Erfahrung.

Scholz schlägt vor, dass wir uns von der Erfahrung der Elternschaft inspirieren lassen und ein an der Gemeinschaft orientiertes Selbstverständnis anstreben, das über Selbstverwirklichung hinausgeht. Er fordert eine Familienpolitik, die wirklich an Familien interessiert ist, und nicht nur daran, Eltern so kontinuierlich wie möglich im Arbeitsleben zu halten:

«Statt die Familie der Marktwirtschaft anzupassen, sollten wir uns die Frage stellen, was die Marktwirtschaft von der Familie lernen kann.» Und er fordert ein Wahlrecht von Geburt an – denn wenn wir unsere Demokratie erneuern und über die Gegenwart hinausdenken wollen, müssen wir eine politische Repräsentation der Kinder ermöglichen.

Zusammenleben ist ein gleichermaßen intimes wie emanzipatorisches Buch.

*Thomas Rhode*



**Leander Scholz:** Zusammenleben. Über Kinder und Politik. Hanser, 2018. 160 Seiten. Gebunden. EUR 18.–

## London: Ab in die Therapie!

Zwar fehlt bei der Online-Sucht die stoffliche Ebene, aber sie macht trotzdem krank. Die Weltgesundheits-Kommission will jedenfalls schon bald, die Abhängigkeit vom Internet als Krankheit anerkennen. An erster Stelle die Spielsucht.

England ist diesen Schritt bereits gegangen. Folgerichtig werden entsprechende Therapien vom nationalen Gesundheitsdienst kostenfrei übernommen. In London wird das erste Center for Internet Disorders entstehen. Wöchentliche Therapiesitzungen sind dort ebenso geplant wie Studien, um die Diagnose zu verbessern. Es sollen auch ganze Familien behandelt werden können. Schöne neue Internet-Welt: Erst locken die Staaten mit Subventionen Unternehmen an, die Games entwickeln, dann bezahlen sie die Therapien, die wiederherstellen, was Spiele zerstören: Selbstbestimmung, Gesundheit, Realitätsbezug. In Sachen Internet-Sucht will man hauptsächlich drei Bereiche bearbeiten: Onlinespiele, die Nutzung sozialer Netzwerke und die Sucht nach sexuellen Inhalten. Um diese «Krankheiten» zu heilen, wird man erst einmal nur die Symptome behandeln und nicht die Ursachen bekämpfen. Das kommt billiger. Im Moment jedenfalls noch. *HW*

## Retortenkinder tragen erhebliche Gesundheitsrisiken

Jeder siebte Teenager, der im Reagenzglas gezeugt wurde, leidet an einem «beunruhigend» hohen Blutdruck. Doch das Berner Universitätsspital Insel hält sich mit Informationen über beunruhigende Studien aus dem eigenen Haus zurück, um seine Abteilung, die künstliche Befruchtung anbietet, zu schützen

Kardiologie-Professor Urs Scherrer vom Berner Inselspital hat als erster in der Schweiz die Herzkreislauf-Gesundheit von Kindern, die im Reagenzglas gezeugt wurden, 17 Jahre lang verfolgt und dokumentiert. Seine zweiten Resultate wurde vor kurzem in der Fachzeitschrift *Journal of the American College of Cardiology*

veröffentlicht und in den USA breit diskutiert.

Professor Scherrer selber bezeichnet die Ergebnisse seines Forschungsteams als «sehr beunruhigend». Man müsse die künstliche Befruchtung als Risikofaktor für Schlaganfälle, Hirnschläge und andere kardiovaskuläre Erkrankungen auf die gleiche Stufe stellen wie Rauchen, Übergewicht und zu wenig körperliche Bewegung.

Solche Studienresultate sind dem Business der künstlichen Befruchtung abträglich. Das Berner Universitätsspital Insel, das seine medizinischen Leistungen wie andere Spitäler aktiv mit Communiqués und in einem Hochglanz-Magazin der Universität zu verbreiten pflegt, hüllte sich diesmal in Schweigen.

Die Kommunikations-Abteilung des Inselspitals hat absichtlich nicht informiert und dies laut Angaben der NZZ schriftlich damit begründet, «dass die Forschungsergebnisse di-

rekt einen andern Fachbereich der Insel-Gruppe tangieren». Mit dem «andern Fachbereich» kann nur die Frauenklinik des Unispitals gemeint sein, welche künstliche Befruchtungen anbietet.

*Urs P. Gasche, Infosperber*

Bild: Elena Kontogianni, Pixabay

