

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



der Sommer ist vorbei und der Herbst mit seinem wechselhaften Wetter steht vor der Tür. Für viele Menschen geht dieser Wechsel mit gesundheitlichen Beschwerden einher. Immerhin jeder zweite Deutsche bezeichnet sich als wetter-

fählig. Und Kopf- oder Gelenkschmerzen sind die häufigsten Symptome. Damit Sie rechtzeitig auf die aktuelle Wetterlage reagieren können, haben wir Ihnen die wichtigsten Tipps zur Vorbeugung und Behandlung zusammengestellt.

Den eigenen Körper durch einen ausgeglichenen Mikronährstoffhaushalt gegenüber äußeren und inneren Einflüssen zu stärken, scheint dabei an Bedeutung zu gewinnen. So spielt Kalzium möglicherweise eine Rolle bei der Schmerzverarbeitung. Aber unser Körper ist derart komplex, dass wahrscheinlich auch andere Mikronährstoffe ausreichend vorhanden sein sollten. Ein Fragebogen-Check, um den individuellen Bedarf zu ermitteln, ist deshalb sinnvoll. Gleichen Sie einen Mangel aus und kommen Sie damit besser durch den infektreichen Herbst.

Übrigens: Auch Bewegung an der frischen Luft stärkt die Körperabwehr. Versuchen Sie es mal mit Nordic Walking. Damit Sie beim Erlernen der Technik keinen Fehler machen, bieten wir Forum Schmerz-Abonnenten exklusiv einen günstigen Ratgeber. Und jetzt viel Spaß beim Lesen!

Mit herzlichem Gruß

Ihr Team vom Forum Schmerz
Dr. Dietmar Krause

Leitartikel

Viel Milch – wenig Schmerz?

Kalzium spielt eine Rolle bei der Schmerzverarbeitung

Auf der Suche nach einfachen, nebenwirkungsarmen Therapien bringt die Wissenschaft kuriose Entdeckungen ans Tageslicht: Die Kalziumaufnahme soll eine Rolle bei der Weiterleitung von Schmerzen spielen.

Tatsächlich ist es so, dass der Mineralstoff Kalzium für die Reizübertragung von einer Nervenzelle auf die andere notwendig ist. Kalzium sorgt dafür, dass die Botenstoffe, die von der Sende-Nervenzelle an die Empfänger-Nervenzelle abgegeben werden, auch wirken und so die Reizweiterleitung auslösen.

Das klingt so, als würde Kalzium die Schmerzen verstärken, weil es ja zur Weiterleitung beiträgt. Doch das stimmt so nicht. Es kann sogar Schmerzen lindern.

In einer US-amerikanischen Studie wurde gezeigt, dass der reichliche Verzehr von fettarmer Milch und Milchprodukten, Broccoli und Getreide – und dadurch bedingt eine hohe Kalziumaufnahme – beispielsweise das prämenstruelle Syndrom (PMS) bei Frauen lindern kann. Unter dem prämenstruellen Syndrom verstehen Ärzte emotionale und körperliche Beeinträchtigungen vor der Periode. Jede fünfte Frau leidet Schätzungen zufolge sehr stark an Bauchschmerzen und anderen Symptomen.

Der Effekt der hohen Kalziumaufnahme, meist gepaart mit einer hohen Vitamin-D-Aufnahme, wird von den Wissenschaftlern mit einem Einfluss auf die Östrogenproduktion erklärt. Östrogene scheinen vor dem PMS zu schützen. Ob eine hohe Kalziumaufnahme sich auch positiv auf andere Schmerzkrankungen auswirken

kann, ist aber fraglich. Der Faktor Ernährung ist einfach zu vielfältig, um Zusammenhänge zu bestimmten Erkrankungen herzustellen.

Dennoch ist es aus vielerlei Gründen sinnvoll, die Kalziumaufnahme im Lot zu halten. Wer kein Fan von Milch- und Milchprodukten ist, frisches Gemüse eher meidet, sollte sehr genau auf den Kalziumgehalt seiner Nahrung achten und im Zweifelsfall auf ein Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen.

Allerdings sollte ein Mineralstoffpräparat nicht ungezielt eingenommen werden. Tendierten die Empfehlungen früher dahin, ein Multivitaminpräparat mit Mineralstoffen einzunehmen, schauen Ernährungswissenschaftler heute genauer hin. „Der Bedarf an zusätzlichen Vitaminen und Mineralstoffen sollte individuell ermittelt werden“, rät auch Dr. Corinna Kolac, Ernährungsexpertin vom Deutschen Grünen Kreuz e. V. (DGK) in Marburg. Anhand eines computergestützten Fragebogens, eventuell ergänzt durch eine Blutanalyse, kann der geschulte Arzt oder Apotheker sich ein Bild vom Bedarf eines Patienten machen. Mangelt es an einem oder mehreren Mikronährstoffen, können diese heutzutage in Form spezieller Rezepturmischungen individuell zusammengestellt werden. Nähere Informationen hierzu bietet das DGK auf seinen Internetseiten unter: www.dgk.de/mikronaehrstoffe

Quelle:

Bertone-Johnson E.R. et al.: Calcium and vitamin D intake and risk of incident premenstrual syndrome. *Arch.Intern.Med.* 165: 1246-1252, 2005.

Wetterwechsel können Kopfschmerzen verursachen

Mal ist es warm, dann wieder kalt und meist weht viel Wind – kein ungewöhnliches Wetter im Herbst. Ebenso typisch für diesen Wettermix sind Kopfschmerzen.

Bei einer Online-Umfrage des Forum Schmerz gaben 57 Prozent der Teilnehmer an, das Wetter sei ein Auslöser für Kopfschmerzen. Wissenschaftler können einen Wetterwechsel als den zweitwichtigsten Faktor, nach dem „Stress“, in Zusammenhang mit Kopfschmerzen bringen. Die Sonneneinstrahlung kommt immerhin noch auf Position vier. Studiendaten belegen zudem, dass vor allem in der ersten Tageshälfte ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Wetter und dem Auftreten von Kopfschmerzen besteht.

Wetterwechsel trifft den Kopf

Der schnelle Wechsel von warm zu kalt oder umgekehrt, ist eine biologisch kritische Phase für den Körper. Gerade im Herbst folgt einem Hoch mit angenehmen Temperaturen um 20 Grad oft ein Tief, auf dessen Rückseite Kaltluft einströmt. Temperaturunterschiede von 10 Grad und mehr innerhalb kurzer Zeit sind dann keine Seltenheit. Für den Körper sind solch schnelle Wetterwechsel der pure Stress. Unser Organismus muss sich auf den Temperatur-, Luftdruck- und Feuchtigkeitswechsel erst langsam einstellen.

Eine besonders kritische Wetterlage ist das übersteigerte Schönwetter mit trockener, warmer Luft im Windschatten von Bergen – kurz der Föhn. Aber auch nass-kaltes Schauerwetter, eventuell mit Gewitter, wie wir es im Herbst erwarten, ist mit einem stark erhöhten Kopfschmerzrisiko verbunden. Im Winter erhöht eine Hochdruckwetterlage mit Zentrum über Skandinavien/Russland

und sehr trockener, kalter Luft das Risiko für Kopfschmerzen. Genauso wie ein winterliches Hoch mit niedrigen Temperaturen am Boden und Warmluft in der Höhe.



Gefäße im Stress

Die Ursache für die Kopfschmerzen ist noch nicht eindeutig geklärt. Sehr wahrscheinlich sind Regulationsprobleme der vielen kleinen Hirngefäße. Schaffen es die Blutgefäße nicht, den Spannungszustand der Gefäßmuskulatur, den Tonus, anzupassen, kann das in Kopfschmerzen enden. Gefährlich sind wetterbedingte Kopfschmerzen nicht. Meist helfen schon ein Spaziergang an der frischen Luft und, falls nötig, eine Schmerztablette.

Bei der Therapie sind Zeitpunkt und Dosierung zu beachten

Entscheidet sich der Betroffene für ein Schmerzmittel, sollte die Tabletteneinnahme nicht zu lange hinausgezögert werden. Denn wird mit der Behandlung zu lange gewartet, werden die Schmerzen nur schlimmer und sind dann schwerer zu bekämpfen. Wichtig ist, die

Schmerzkaskade rechtzeitig und effektiv zu unterbrechen. Nach aktueller Studienlage wirken Kombinationspräparate am schnellsten und stärksten, bei guter Verträglichkeit. Sie enthalten die Wirkstoffe Acetylsalicylsäure (ASS), Paracetamol und Koffein. ASS und Paracetamol wirken beide schmerzstillend, haben aber einen unterschiedlichen Wirkmechanismus und somit ein breites Wirkprofil. Koffein lindert ebenfalls die Schmerzen und beschleunigt zudem die Wirkung der anderen Substanzen. Wichtig ist außerdem die richtige Dosierung. Eine Tablette aus Furcht vor Nebenwirkungen zu halbieren, ist die falsche Strategie. Die Beschwerden bleiben und es muss unnötig nachdosiert werden.

Zu starke Abschirmung vermeiden

Die eigene Anpassungsfähigkeit an das Wetter lässt sich übrigens leicht verbessern. Wetterfähige Menschen sollten so oft wie möglich raus ins Freie – egal bei welchem Wetter. Optimal sind auch Ausdauersportarten wie Walken, Radfahren oder Langlaufen. Sauna und Wechelduschen trainieren die Gefäße, damit sie rasch auf unterschiedliche Temperatureize reagieren. Mit regelmäßigem Gefäßtraining hat es der Körper leichter, wechselhaftem Wetter zu trotzen.

Dem Wetter einen Schritt voraus

Das Forum Schmerz hat zusammen mit Meteorologen eine Kopfschmerz-wetter-Analysedrehscheibe entwickelt. Man stellt die aktuelle Wetterlage ein und kann danach ablesen, ob ein erhöhtes Kopfschmerzrisiko besteht. Interessierte können die Drehscheibe gegen Einsendung eines mit 1,45 Euro frankierten DIN-A 5-Rückumschlages erhalten. Adresse: Deutsches Grünes Kreuz – Forum Schmerz, Stichwort: Kopfschmerz-Drehscheibe, Schuhmarkt 4, 35037 Marburg.

Die kostenlose Hotline

Von **16 bis 18 Uhr** können Sie sich jeden **ersten Mittwoch im Monat** unter der Nummer **0800 0112115** von erfahrenen Schmerztherapeuten beraten lassen. Aus dem Festnetz sind die Anrufe kostenlos.

Die nächsten Termine:

- ▶ 5. November 2008
- ▶ 3. Dezember 2008
- ▶ 7. Januar 2009

Fibromyalgie: Schmerzerkrankung mit vielen Gesichtern

Chronische Schmerzen an Muskeln und Knochen, die über den ganzen Körper verteilt auftreten, kombiniert mit Schlafstörungen, Müdigkeit, Depressionen und Ängstlichkeit – so äußert sich die Fibromyalgie. Schätzungen zufolge sind maximal fünf von 100 Deutschen von der rheumatischen Erkrankung betroffen. Frauen trifft es häufiger als Männer. „Das Sammelsurium von Symptomen ohne echte Ursachen macht den Medizinern die Diagnose schwer“, bedauert Arne Tiedtke, Assistenzarzt und Doktorand im Schmerzzentrum Berlin. Die Fibromyalgie tritt bei entzündlich-rheumatischen und anderen chronischen Krankheiten wie HIV-Infektion oder Hepatitis C gehäuft auf. „Dennoch fehlen Erklärungen, wann und warum es zu den typischen Veränderungen der zentralen Schmerzverarbeitung kommt“, erläutert der Mediziner. Belastungen durch psychosozialen Stress und genetische Faktoren sollen an der Entstehung der Fibromyalgie beteiligt sein.

Die Fibromyalgie verursacht bei den Betroffenen gravierende Beeinträchtigungen der körperlichen und psy-

chischen Funktionen. Kraft, Ausdauer und Koordination lassen nach. Die Konzentrationsfähigkeit leidet. „Mit zunehmender Krankheitsdauer müssen die Patienten erhebliche Einschränkungen in den Alltagsaktivitäten hinnehmen“, so Tiedtke weiter. Die Teilhabe am normalen Leben mit geregelten Arbeitszeiten und befriedigenden sozialen Kontakten ist oft nicht möglich.

Deshalb besteht die Behandlung auch nicht nur aus einer reinen Schmerzthera-



pie, sondern erfordert eine intensive psychotherapeutische Beratung mit Schulungs- und Trainingsprogrammen.

In Deutschland wurde übrigens eine neue interdisziplinäre Leitlinie für die Diagnose und Behandlung der Fibromyalgie unter Berücksichtigung der Schmerztherapie veröffentlicht (www.leitlinien.net). Der Berliner Arzt erhofft sich hiervon vor allen Dingen ein schnelleres Erkennen der Erkrankung anhand von wenigen typischen Anzeichen. So könnte bereits der Hausarzt die Diagnose stellen und frühzeitig zum Spezialisten, einem Rheumatologen oder Schmerzmediziner, überweisen. Denn: „Je früher die Diagnose, desto günstiger verläuft die Erkrankung“, meint Tiedtke.

Im Schmerzzentrum Berlin wird seit diesem Jahr ein spezielles „Fibromyalgie-Patienten-Seminar“ (FIPAS[r]) angeboten, das ähnlich wie die Migräne-Seminare die Betroffenen aufklärt und ihnen Möglichkeiten zur Behandlung und Selbstbehandlung aufzeigt. Mehr Infos unter: http://www.abz-berlin.de/cms/front_content.php?idcat=52

Nervenschmerzen richtig behandeln Antidepressiva sind besser als ihr Ruf

Viele Menschen behandeln gelegentliche leichte bis mittelstarke Schmerzen mit frei verkäuflichen Schmerzmitteln aus der Apotheke. Doch nicht für jeden Schmerztyp sind diese Mittel, die meist zu der Gruppe der nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) zählen, geeignet. „Nervenschmerzen lassen sich mit NSAR oft nicht ausreichend lindern“, weiß der Münchner Schmerzexperte Dr. Martin Gessler.

Neuropathien, so der Fachbegriff für Nervenschmerzen, können eine Spätfolge der Zuckerkrankheit, des Diabetes mellitus, sein. Ebenso leiden sehr viele Patienten mit Rückenschmerzen an Neuropathien. Auch bei der Gürtelrose handelt es sich um eine Entzündung der Nerven, die starke Schmerzen verursacht. „In all diesen Fällen sind Wirkstoffe aus

der Gruppe der Antidepressiva und der Antikonvulsiva oft effektiver als die Standard-Schmerzmittel“, erläutert der Neurologe.

Antidepressiva und Antikonvulsiva haben einen schlechten Ruf, weil sie hauptsächlich bei depressiven Verstimmungen und anderen neurologischen Erkrankungen, wie beispielsweise Epilepsien, eingesetzt werden. „Viele Patienten wissen nicht, dass diese Mittel auch schmerzlindernd wirken“, meint Gessler. Sie lehnen deshalb eine Behandlung mit Arzneimitteln aus dieser Wirkstoffgruppe ab. Gessler schätzt daher, dass viele Patienten mit Neuropathien falsch behandelt werden.

Ein weiterer positiver Effekt: Bei Neuropathien kommt es häufig zu Schlafstörungen. Auch diese Begleitsymptome

werden durch die Antidepressiva gelindert. Der Neurologe rät Schmerzpatienten daher, die Abwehrhaltung gegen Antidepressiva und Antikonvulsiva aufzugeben. Diese Wirkstoffgruppe ist bei neuropathischen Erkrankungen sehr hilfreich und viel besser als ihr Ruf.



„Sport ist Mord“ – aber nur für Ungeübte

Wer ungeübt mehr für seine Fitness tun will und frei nach dem Motto „viel bringt viel“ auf's Fahrrad steigt, hat den Muskelkater am Tag danach schon programmiert. Manchmal kommt es durch solch übermotiviertem Verhalten auch zu schlimmeren Sportverletzungen mit Schmerzen.

Einen guten Schutz bietet das Aufwärmen. Damit die Muskulatur auf die Beanspruchung vorbereitet wird, sollte sie durch schonende Bewegung in Bereitschaft versetzt werden. „Jede Sportart stellt spezifische Anforderungen an den Körper. Deshalb sollte auch das Aufwärmprogramm individuell gestaltet werden,“ erläutert der Marburger Sportpädagoge Dr. Dietmar Krause. Es sollte die Koordination schulen und Teile der späteren Bewegung einbeziehen. So werden nicht nur die Muskeln erwärmt,

sondern auch der Bewegungsablauf dem Gehirn in Erinnerung gerufen.

Nach dem Aufwärmen ist die richtige Technik beim Sport für das Vermeiden



von Muskelkater oder anderen Sportverletzungen wichtig. Die richtige Technik lernt man am besten bei einem geübten Trainer. Umfangreiche Trainingsangebote gibt es oft in Sportvereinen. Wer sich eine Sportart selbst beibringen möchte, kann dies ebenfalls tun. Aber auch bei so einfach wirkenden Aktivitäten wie Nordic Walking ist es ratsam, wenigstens ein Buch mit Tipps und Tricks vom Profi in Anspruch zu nehmen.

Ein Handbuch für Nordic Walking inklusive DVD (Originalpreis 15,90 €) mit einem persönlichen Trainingsplan, geschrieben von dem Weltklasse-Langstreckler Stéphane Franke aus Berlin, gibt es jetzt gegen Einsendung von 10 Briefmarken à 0,55 € beim Deutschen Grünen Kreuz e. V., Stichwort: Nordic Walking, Schuhmarkt 4, 35037 Marburg.

Craniomandibuläre Dysfunktionen – der etwas andere Kopf- und Gesichtsschmerz

Der Begriff Craniomandibuläre Dysfunktionen (CMD) umfasst eine Vielzahl klinischer Beschwerden der Kiefermuskulatur und der Kiefergelenke einschließlich der mit ihnen verbundenen Gewebe. Strukturelle, funktionelle, biochemische und psychische Fehlregulationen der Muskel-, Kiefer- und/oder Kiefergelenkfunktion sind die Ursachen. Die häufigsten Symptome sind Schmerzen in der Mundregion, im Gesicht, im Kopf oder im Nacken.

Immer mehr Menschen leiden unter dieser besonderen Form des Kopf- und Gesichtsschmerzes. Dennoch ist die Erkrankung noch relativ unbekannt. Dieses Buch informiert über den aktuellen Stand der Wissenschaft. Die Autoren erläutern Symptome, Risikofaktoren, Diagnose und die Behandlung. Sie stellen verschiedene Therapieformen und komplementäre Heilverfahren vor.

Dieser Leitfaden unterstützt Ärzte und Co-Therapeuten bei der Behandlung und Untersuchung. Patienten und ihre Ange-

hörigen finden Ratschläge und wichtige Informationen über die Krankheit.

Herausgeber dieses Buches ist das International College of Cranio-Mandibular Orthopedics – Sektion Deutschland e. V., einem Zusammenschluss von Zahnärzten und anderen Therapeuten, die es

sich zur vorrangigen Aufgabe gemacht haben, Patienten mit CMD zu behandeln. Dr. Horst Kares, Hans Schindler, Rainer Schöttl: Der etwas andere Kopf- und Gesichtsschmerz – Craniomandibuläre Dysfunktionen, Schlütersche Verlagsgesellschaft, 4. Auflage 2008, 112 Seiten, ISBN 978-3-89993-777-0, € 19,90

IMPRESSUM

Herausgeber: Forum Schmerz im DEUTSCHEN GRÜNEN KREUZ e.V.
Schuhmarkt 4 ►► 35037 Marburg ►► Tel.: 06421 293-125
Fax: 06421 293-725 ►► E-Mail: schmerz@dgk.de
www.forum-schmerz.de

Fotos: S. 2 © fotolia, S. 3 (oben) © fotolia, (unten) © ImageSource,
S. 4 © ImageSource

Redaktion: Inge Kokot, Dr. Corinna Kolac, Dr. Dietmar Krause (verantwortlich)

Wissenschaftlicher

Beirat: Dr. Martin Gessler, Dr. Jan-Peter Jansen,
PD Dr. Rüdiger Schellenberg, Dr. Wolfgang Sohn

Layout: Heidi Riehl/medialog, Marburg
Ausgabe: 3/2008