

## EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



das Jahr neigt sich dem Ende. Wir hoffen, Sie hatten viele angenehme Stunden, fühlen sich bereichert von dem, was war. Sie hatten – so wünschen wir es Ihnen – viele Stunden ohne Schmerz und blicken positiv auf das Jahr 2008

zurück. Vielleicht konnten wir dazu beitragen, Ihr Wissen rund um den Schmerz zu erweitern, haben genau „den Nerv getroffen“ oder Sie einfach nur gut informiert. Das wäre schön.

Mit dieser Ausgabe wollen wir allen, die kurz vor einer Operation stehen, die große Wirkung des kleinen Mineralstoffs Magnesium ans Herz legen. Magnesium soll das Zittern und Frieren nach dem Aufwachen vermindern. Außerdem sprechen wir über die „ruhlosen Beine“, an denen jeder dritte Schmerzpatient leidet. Saccharin, ein Zuckeraustauschstoff, der häufig in „light“-Produkten vorkommt, soll die Beschwerden verschlimmern. Für Osteoporosepatienten halten wir fünf Tipps für mehr Beweglichkeit bereit.

Nehmen Sie sich die Zeit und finden Sie manch Überraschendes zum Thema Schmerz heraus. Das Team vom Forum Schmerz wünscht Ihnen dabei viel Vergnügen, eine geruhsame Adventszeit, besinnliche Weihnachten und viel Gesundheit im kommenden Jahr 2009!

Mit herzlichem Gruß

Corinna Kolac

Ihr Team vom Forum Schmerz  
Dr. Corinna Kolac

## Leitartikel

### Kleines Mineral mit großer Wirkung: Magnesium hat Einfluss auf Schmerzmittel

Wer schon einmal auf dem Operationstisch gelegen hat, kennt das erste unangenehme Gefühl nach dem Aufwachen: Man friert erbärmlich, und der Körper zittert am ganzen Leib. Die Narkosemittel sind für diese unangenehmen Effekte verantwortlich. Bislang mussten viele Betroffene das einfach hinnehmen. Doch mehren sich die Hinweise, dass eine Magnesiumbehandlung vor und während der Operation Linderung verschaffen kann.

Magnesium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der an rund 300 enzymatischen Reaktionen im Körper beteiligt ist. Eine wichtige Funktion hat Magnesium im Muskelgewebe. Muskelschwäche und Zittern kann beispielsweise eine Folge von Magnesiummangel sein. Zwar ist ein Mangel in Deutschland eher selten. Doch können zum Beispiel Herz-Kreislauf-Patienten durch Tabletten zur Entwässerung in einen Magnesiummangel geraten. Auch Durchfallerkrankungen und häufiges Erbrechen führen zu Verlusten an dem wichtigen Mineralstoff.

Ob Mangelpatient oder nicht, nach Operationen haben die meisten Menschen das gleiche Problem mit den Narkosemitteln. In einer indischen Studie wurde nun untersucht, ob Magnesium die Nebenwirkungen der Narkose, besonders das Zittern, verbessern kann. 25 Studienteilnehmer bekamen vor der Operation 30 Milligramm Magnesium pro Kilogramm Körpergewicht. Während der Operation wurden 10 Milligramm des Mineralstoffs pro Kilogramm Körpergewicht über die Vene verabreicht. Eine Kontrollgruppe von 25 Personen erhielt ein Scheinmedikament.

Die Ergebnisse der Untersuchung waren erstaunlich. Magnesium vermindert nicht nur das Zittern und Frieren nach Operationen. Es scheint einen eigenen anästhetischen, schmerzlindernden und Muskelrelaxierenden Effekt zu haben. Während der Operationen wurde in der Magnesiumgruppe weniger Narkosemittel verbraucht. Teile dieser Untersuchung decken sich mit den Ergebnissen älterer Studien. Auch dort konnte schon gezeigt werden, dass Magnesium einen positiven Effekt auf die Narkosemittelnebenwirkungen hat.

Aber Magnesium kann noch mehr. Nicht nur die Wirkung von Narkosemitteln wird von Magnesium beeinflusst. Auch die Morphinwirkung wird moduliert. Besonders bei neuropathischen Schmerzen, wie sie oft bei Diabetikern vorkommen, kann Magnesium die Wirkung einer Morphinbehandlung unterstützen. Magnesium soll dabei einen Schmerz vermittelnden Rezeptor blockieren, der besonders bei neuropathischen Schmerzen aktiv ist und auf den Morphin keinen großen Einfluss hat.

Die Medizin setzt in Magnesium sehr große Hoffnungen, weil der Mineralstoff nicht nur günstig ist, sondern auch keine Nebenwirkungen hat. Weitere Informationen zu Magnesium finden Sie unter [www.dgk.de/mikronaehrstoffe](http://www.dgk.de/mikronaehrstoffe) im Internet.

Quelle:

K. Gupta et al.: *The role of magnesium as an adjuvant during general anaesthesia. Anaesthesia* 61: 1058-1063, 2006.

## Ruhelose Beine: Jeder dritte Schmerzpatient ist betroffen Neurologische Erkrankung muss separat behandelt werden

Die Beschwerden sind da, aber schwer zu beschreiben: Es kommt zu einem unangenehmen Kribbeln in den Beinen, selten auch in den Armen. Dieses Kribbeln führt zu einem Bewegungszwang und häufig unwillkürlichen Bewegungen. Besonders abends, beim ruhigen Sitzen oder im Bett machen sich die „ruheloßen Beine“ bemerkbar. Die Patienten werden oft gezwungen, wieder aufzustehen und heranzugehen. Manchmal geht das fast die ganze Nacht so. Der Nachtschlaf ist gestört.

Die Ursachen der als Restless Legs Syndrom (RLS) bezeichneten Erkrankung sind ganz unterschiedlich. Heute gehen Experten davon aus, dass eine erbliche Komponente Voraussetzung für die Erkrankung ist. Sie wird aber durch ganz unterschiedliche Dinge ausgelöst. So können ein Vitaminmangel, eine Schwan-

gerschaft oder eine andere Krankheit, wie beispielsweise eine Schmerzerkrankung, Auslöser des RLS sein.

Während in der Gesamtbevölkerung etwa jeder 100. Mensch davon betroffen ist – in Deutschland also etwa 800.000 Personen – ist es unter den Schmerzpatienten etwa jeder Dritte. Patienten mit Gelenkschmerzen sind überdurchschnittlich häufig betroffen. Eine Begründung hierfür gibt es noch nicht.

Tatsache ist aber, dass diesem Phänomen heute noch nicht genug Rechnung getragen wird. Schmerzpatienten werden in der Sprechstunde selten nach ruheloßen Beinen befragt. Dabei bedarf die neurologische Erkrankung einer separaten Behandlung. Das Syndrom muss mit sogenannten dopaminergen Substanzen behandelt und überwacht werden.

Sprechen Patienten mit schweren Ausprägungen des RLS nicht oder nicht ausreichend auf die dopaminerge Behandlung an, kann eine Behandlung mit Opioiden wirksam sein. Besonders bei schmerzhaften Formen des RLS sind Opiode die Mittel der Wahl.

Was viele Patienten nicht wissen: Saccharin, ein Zuckeraustauschstoff, der häufig in „light-Produkten“, besonders in zuckerfreien Getränken, eingesetzt wird, verstärkt die Symptome der ruheloßen Beine\*. Hier lohnt ein Blick auf die Lebensmittelkennzeichnung.

Quelle:

\* S. de Groot: *Restless legs due to ingestion of „light“ beverages containing saccharine; results of an N-of-1 trial.* *Ned. Tijdschr. Geneeskde* 150: 2796-2799 (2006).

## Aktuelles

### „Sport oder nicht Sport“ – das ist hier die Frage Hat Bewegung einen positiven Einfluss auf Kopfschmerzen und Migräne?

Keiner zweifelt daran: Bewegung ist gut für die Gesundheit. Doch welchen Nutzen haben Ausdauersportarten bei Kopfschmerzen und Migräne? Viele Patientenratgeber empfehlen bei Migräne regelmäßige Bewegung an der frischen Luft. Das soll die Häufigkeit der Attacken mindern. Denkbar ist es. Leider lässt es sich nicht beweisen, meinen nun deutsche Wissenschaftler, die die medizinische Literatur nach Studien zu diesem Thema durchforstet haben\*.

Seit 1962 haben sich sieben Untersuchungen mit dem Einfluss von Sport auf die Häufigkeit von Migräneattacken beschäftigt. Nur zwei davon erfüllen die strengen Kriterien, die heute an eine wissenschaftliche Untersuchung gestellt werden. Oft wurde die Migräne bei den teilnehmenden Patienten nicht richtig diagnostiziert. Schwachpunkte waren auch die zu kurze Studiendauer und eine mangelhafte Therapiekontrolle.

Die Attackenhäufigkeit nahm nur in drei der sieben Studien tatsächlich ab. Fünf Untersuchungen stellten fest, dass die Stärke des Migräneschmerzes durch den Sport vermindert wird. Die Dauer der Attacken nahm bei den Patienten von zwei Studien ab. Trotz der Verbesserungen für die Patienten benötigten alle Betroffenen etwa dieselbe Menge Schmerzmittel, um die Beschwerden zu behandeln.

Sport kann also durchaus positive Effekte auf den Migränekopfschmerz haben. Sport ist eine einfache und nebenwirkungsarme Therapie. Wenn sie effektiv wäre, würde das den Migränepatienten sehr weiterhelfen. Effektiv – das bedeutet auch eine Minderung des Medikamentenbedarfs. Neue Studien, die verschiedene Sportarten berücksichtigen und die Erfolge der Bewegung umfassend dokumentieren, sind für die Patienten von

großem Interesse. Die Forschungslücke ist erkannt. Die Hoffnung steigt, dass daraus Taten folgen.

Quelle:

\* Busch, V., Gaul, C.: *Exercise in migraine therapy. Is there any evidence for efficacy? A critical review.* *Headache* 48: 890-899 (2008).



### Bei Osteoporose auch Schmerzen behandeln 5 Tipps für mehr Beweglichkeit

Von Osteoporose sind nach aktuellen Schätzungen knapp acht Millionen Menschen in Deutschland betroffen. Eine verringerte Knochenmasse und eine schlechte Mikroarchitektur des Knochens bergen bei dieser Erkrankung das erhöhte Risiko eines Knochenbruchs. Brüche an Handgelenk, Wirbelsäule und Hüfte sind die häufigsten Folgen der fehlenden Knochenstabilität und verändern die Körperstatur dauerhaft. Aufgrund von Wirbelkörperbrüchen entwickelt sich ein Rundrücken, der bei den Betroffenen zu starken chronischen Schmerzen führt, die meist nicht ausreichend behandelt werden. Besonders die bei andauernden Schmerzen notwendigen Opioide werden zu selten gegeben, obwohl sie bei starken Schmerzen am wirksamsten und für die Daueranwendung am besten geeignet sind.

Für die Wiederherstellung der Beweglichkeit und eine schnelle Rückkehr in das Alltagsgeschehen ist Schmerzfremheit aber unerlässlich. Patienten, die sich schmerz-

frei selbst versorgen können, fühlen sich wohler, die Lebensqualität steigt, und sie sind auch stärker motiviert, die Osteoporose-Therapie konsequent durchzuführen. Neben der aktiven Krankengymnastik ist hierbei aber auch der Patient selbst gefragt, etwas gegen den Schmerz zu unternehmen. Fünf Tipps helfen Ihnen dabei:

- 1. Fragen Sie beim Arzt nach einer Schmerztherapie:** Die Behandlung der Osteoporose selbst ist wichtig, doch wird darüber die Schmerzbehandlung oft vergessen. Machen Sie sich eine Checkliste für den Arzt und sprechen Sie das Thema Schmerz ausdrücklich an.
- 2. Haben Sie keine Angst vor Opioiden:** Opioide sind die wirksamsten Schmerzmittel, die wir haben. Sie sind besonders für die Daueranwendung geeignet, weil sie wie körpereigene Stoffe (Endorphine) gebaut und langfristig am besten verträglich sind.
- 3. Bleiben Sie in Bewegung:** Regelmäßige, leichte Bewegungsübungen för-

dern den Knochenaufbau, stärken den Muskel und stabilisieren die Koordination – wichtige Voraussetzungen um weitere Knochenbrüche zu vermeiden.

- 4. Achten Sie auf Ihre Kalziumversorgung:** Kalzium ist nicht nur die wichtigste Bausubstanz des Knochens. Neuere Untersuchungen zufolge spielen Kalzium, Vitamin D und Magnesium auch in der Schmerzverarbeitung eine wichtige Rolle. Wie man einen Mangel gezielt ausgleicht, erfahren Sie unter [www.dgk.de/mikronaehrstoffe.html](http://www.dgk.de/mikronaehrstoffe.html)
- 5. Entspannen Sie sich:** Verspannung verursacht Schmerzen, Entspannung lindert sie. Ein warmes Bad, schöne Musik, Yoga und die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson können helfen, Schmerzen zu lindern.

Ausführliche Information zur Schmerztherapie bei Osteoporose finden Sie unter [www.forum-schmerz.de](http://www.forum-schmerz.de) im Internet. Dort können Sie sich auch kostenlos eine Broschüre zum Thema herunterladen oder ausdrucken.

## Wissenschaft

### Schmerzlindernd und nervtötend: scharfe Erkenntnisse aus der Chili-Schote

Ohne Chili wäre so manches Gericht fad und langweilig. Wer es gern scharf mag, genießt das vermutlich aus dem Grenzgebiet zwischen den USA und Mexiko stammende Gewürz sogar in Schokolade. Doch nicht jedem schmeckt es scharf. Andere haben durch Chiliverzehr sogar gesundheitliche Probleme, wie nun eine britische Studie zeigte.

Die Schärfe in Chili stammt von dem sekundären Pflanzenstoff Capsaicin, einem Alkaloid. Capsaicin wird in Sportsalben und Wärmepflastern verwendet, weil es die Durchblutung anregt. Außerdem erwärmt Capsaicin das Gewebe sehr stark. Dieser Effekt ist bei Verspannungen und nicht entzündlichen Bagatellverletzungen äußerst vorteilhaft. Möglich ist

dies nur, weil es auf der Haut Rezeptoren für Capsaicin gibt. Aber nicht nur auf der Haut vermitteln Rezeptoren die Wirkung des scharfen Chiliwirkstoffes. Auch die Schleimhäute sind bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger damit ausgestattet.

In der britischen Studie wurde nun entdeckt, dass Patienten, die an einem Reizdarmsyndrom leiden, knapp viermal so viele Chilirezeptoren im Enddarm aufweisen als vergleichbare gesunde Personen. Die Chilirezeptoren auf den Schleimhäuten sorgen für das wohlige Brennen im Mund – und im Enddarm, wenn die Chilireste den Körper verlassen. Bei Reizdarmsyndrompatienten scheint Capsaicin eine heftigere Reaktion auszulösen als nur das

reine Schärfegefühl. Langanhaltende Schmerzen sind ein Hauptsymptom einer Untergruppe von Reizdarmsyndrompatienten. Sollte der Chiliwirkstoff äußerlich also Schmerz lindernd, bei empfindlichen Personen innerlich jedoch Schmerz auslösend sein?

Zurzeit werden Arzneimittel geprüft, die an den Chilirezeptor andocken und somit das Capsaicin wirkungslos machen sollen. Ob damit endlich ein brauchbares Mittel gegen Reizdarmschmerzen gefunden wird, ist noch offen.

Quelle:

Akbar, A. et al.: Increased capsaicin receptor TRPV1-expressing sensory fibres in irritable bowel syndrome and their correlation with abdominal pain. *Gut* 57: 923-929 (2008).

## Kreuzotter und Kreuzspinne gegen Kreuzbeschwerden

**G**elegentliche Rückenschmerzen können viele Ursachen haben. Oft sind es Verspannungen der Muskulatur, die die Beschwerden auslösen. Die Fehlhaltung des Körpers beim Heben und Tragen kann dafür verantwortlich sein. Bei andauernder falscher Belastung des Rückens können die Beschwerden chronisch werden.

Ein frühzeitiges Eingreifen ist die beste Vorbeugung. Das Wichtigste ist, ein Rücken schonendes Verhalten zu erlernen. Bei bereits bestehenden Schmerzen ist das nicht immer einfach. Zunächst müssen die Schmerzen gelindert werden, um an Rückenkursen teilnehmen zu können.

Bei leichten Beschwerden eignen sich frei verkäufliche Schmerzmittel aus der Apotheke.

Wer auf Homöopathie setzt, sollte es mit dem Gift der Kreuzotter, *Vipera berus*, oder der Kreuzspinne, *Aranea diadema*, probieren. Beide Tiergifte sind wertvoll bei der Behandlung von Schmerzen.

Mehr dazu enthält das Buch „Homöopathie bei Rückenschmerzen unter Berücksichtigung der anthroposophischen Medizin“ von Johannes Wilkens (Hrsg.). Das Buch kostet 24,95 € (ISBN-Nummer: 978-3-8304-5386-4).

Quelle: Ärzte-Zeitung vom 23.6.08



## Schmerz-Report: Frauen leiden mehr und leiser als Männer

**F**rauen leiden anders unter Schmerzen als ihre männlichen Zeitgenossen: Sie wurden in den letzten zwölf Monaten häufiger von ihnen geplagt, versuchen die Beschwerden aber eher zu verbergen.

Zu diesem Ergebnis kommt eine Umfrage von TNS Healthcare bei 1500 Personen über 14 Jahre. Insgesamt hatten 91 Prozent der befragten Frauen und 84 Prozent der Männer Schmerzen – am häufigsten Rücken- und Schulterschmerzen.

Sie plagten 70 Prozent der Frauen und 57 Prozent der Männer. Am zweithäufigsten wurden Muskel- und Gelenkschmerzen von je 51 Prozent in beiden Geschlechtergruppen genannt, gefolgt von Kopf- und Arthroseschmerzen. Auch diese wurden wiederum häufiger von Frauen genannt. Nur Zahnschmerzen plagten offenbar das männliche Geschlecht häufiger.

Geschlechterspezifische Unterschiede wurden auch bei der Frage nach dem Verhalten bei Schmerz deutlich: 48 Prozent der Frauen gaben an, sich eher zurückzuziehen, bei den Männern machen das nur 42 Prozent. Ursache für das unterschiedliche Schmerzempfinden könnten nach Ansicht der Schmerzexperten vom Forum Schmerz Unterschiede im Hormonhaushalt und im Nervensystem sein.

## In eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser, die Herstellung und vor allem der Post-Versand unserer Forum Schmerz Nachrichten verursachen hohe Kosten. Da wir für den Newsletter kein Sponsoring haben, wird der Verein erheblich belastet. Wir würden uns deshalb sehr freuen, wenn Sie uns die Erlaubnis zur elektronischen Versendung geben könnten. Teilen Sie uns bitte unter dem Stichwort „Schmerz-Newsletter“ an die Mail-Adresse [schmerz@kilian.de](mailto:schmerz@kilian.de) Ihre Anschrift und Mailadresse mit, dann erhalten Sie in Zukunft jede Ausgabe als pdf-Datei. Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

## 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](mailto:schmerz@dgk.de)  
[www.forum-schmerz.de](http://www.forum-schmerz.de)

**Fotos:** S. 2, S. 4 © fotolia

**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: 4/2008, 5. Jahrgang